



DIESES TAGEBUCH GEHÖRT



Nimm dir Zeit zum Träumen,
es ist der Weg zu den Sternen.

Aus Irland



VOM TRÄUMEN

Wie schön wäre es, einmal um die ganze Welt zu segeln. Oder ein Buch zu schreiben. Eine andere Sprache zu lernen. Seinen Job zu kündigen und etwas völlig Neues zu machen. Jeder von uns hat Träume. Manche lassen sich leicht erfüllen. Andere müssen erst wachsen. Wieder andere schlummern ein Leben lang in uns und warten darauf, in die Tat umgesetzt zu werden. Und nicht wenige Träume werden immer unerfüllt bleiben. Und doch sind sie wichtig für unser Leben, denn sie sind wie ein roter Faden, der uns dabei hilft, in der Vielzahl der Möglichkeiten nicht die Orientierung zu verlieren. Nicht alle von uns können Pilot oder Ärztin werden. Aber vielleicht lässt sich der Traum vom Fliegen oder vom Heilen auf eine andere Art und Weise verwirklichen. Unsere Träume verschwinden dann nicht einfach, sie verändern nur ihre Gestalt.

Manchmal genießen wir es aber auch nur, zu träumen und den Traum Traum sein zu lassen. Das ist sogar durchaus gesund. Die Schweizer Psychologin Brigitte Boothe hat sich mit der Psychoanalyse des Wünschens befasst und sagt: „Wunschvorstellungen können tatsächlich zu unserem Wohlbefinden beitragen. Gerade wenn man nicht handeln kann,

besteht doch immerhin die Möglichkeit, davon zu träumen. Davon leben wir auch im Alltag. Allein durch den Wunsch, dass etwas Realität wird, fühlen wir uns besser.“ Wünschen, so Boothe, sei demnach ein überaus gesunder Zustand passiver Zufriedenheit.

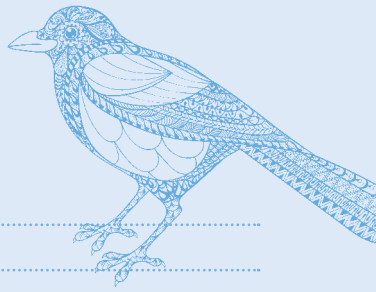
Es ist also gar nicht so schlimm, wenn Träume sich nicht erfüllen. Auch Friedrich Nietzsche weiß: „Ziele nach dem Mond. Selbst wenn du ihn verfehlst, wirst du zwischen den Sternen landen.“ Dieses Tagebuch möchte zum Träumen einladen. Und: seinen Träumen auf die Spur zu kommen. Denn Träume sind wie ein Kompass, der uns durchs Leben führt. Sie zeigen, was für uns im Leben wirklich wichtig ist. In wenigen Worten oder Sätzen schreibt man auf, was wir uns an diesem Tag oder in dieser Woche besonders gewünscht oder erträumt haben. Eine Frage gibt dazu den nötigen Impuls: Ist das, was ich tue, das, was ich wirklich will? Wenn ich drei Wünsche hätte, würde ich ... Aber auch: Was steht meinem Traum im Weg?

Begleitet von Gedichten, Gedanken und Geschichten, Inspirationen und Impulsen begibt man sich auf eine spirituelle Reise zu sich selbst. Man kann dieses Buch als Tagebuch nutzen, indem man zu einem beliebigen Zeitpunkt im Jahr startet. Wem

das zu viel ist, der kann es auch wöchentlich verwenden: An einem Tag in der Woche, beispielsweise am Sonntagabend, notiert man die Dinge, die einem wichtig sind. Das können große und kleine Träume, Gedanken oder Wünsche sein. 52 Fragen schenken dabei Hilfestellung und Anregung und begleiten behutsam durch das Jahr. Wer mag, kann den Tag oder die Woche mit einem Datum markieren.

Eine schriftstellerische Begabung ist nicht notwendig. Auch spielt es keine Rolle, ob man seine Eintragungen am liebsten als Stichworte, in kurzen Sätzen oder kleinen Texten verfasst. Jeder führt sein Tagebuch so, wie er es am liebsten möchte und schenkt sich damit ein kleines Ritual: auf dem Weg zu einem reichen und erfüllten Leben.





Träume sind der Mondschein der Gedanken.

Jules Renard

Ist das, was ich tue, das,

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.



was ich wirklich will?

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.

Wenn ich drei Wünsche

A series of 20 horizontal dotted lines for writing.

hätte, würde ich ...

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.

Mit diesem Menschen wäre

A series of 20 horizontal dotted lines for handwriting practice.

ich jetzt gern zusammen:

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.



DER WEG ZU DEINEN TRÄUMEN

Oft suchen wir unsere Träume und Ideale überall auf der Welt an unerreichbaren Orten, obwohl sie in Reichweite liegen. Wenn wir den Fehler bemerken, finden wir, dass wir viel Zeit damit verloren haben, etwas in der Ferne zu suchen, was ganz in der Nähe war, und wir lassen uns wegen zwecklosen Suchens, wegen der Enttäuschung, die wir anderen bereitet haben, von Schuldgefühlen übermannen. Allerdings wirst du den Schatz, der in deinem Haus vergraben ist, erst finden, wenn du dich von ihm entfernst. Hätte Petrus nicht den Schmerz der Verleugnung erfahren, wäre er nie zum Oberhaupt der Kirche erwählt worden. Hätte der verlorene Sohn nicht alles verlassen, wäre er nie von seinem Vater mit einem Fest empfangen worden. Es gibt in unserem Leben bestimmte Dinge, die ein Siegel tragen, das besagt: „Du wirst meinen Wert erst begreifen, wenn du mich verloren – und wiedergefunden hast.“ Es bringt nichts, den Weg abkürzen zu wollen.

In Japan wurde ich nach Guncan-Gima eingeladen, wo es einen Zen-buddhistischen Tempel gibt: Das wunderschöne Bauwerk liegt inmitten eines riesigen Waldes, und überraschenderweise erstreckt sich gleich daneben ein weites Brachland. Ich fragte, was es mit dieser Fläche auf sich habe, und der für den Tempel Verantwortliche erklärte mir: „Das ist der Bauplatz für den nächsten Tempel. Alle zwanzig Jahre zerstören wir den Tempel und bauen ihn nebenan wieder auf. So haben die Mönche, die Zimmerleute, Maurer und Architekten sind, die Möglichkeit, ihr Können zu üben und es ihren Lehrlingen zu vermitteln. Wir zeigen damit auch, dass nichts



im Leben ewig ist – sogar die Tempel unterliegen einem Prozess ständiger Vervollkommnung.“ Wenn der Weg, den du gehst, der Weg deiner Träume ist, verschreibe dich ihm ganz. Lasse nicht mit der Entschuldigung „das ist noch nicht genau das, was ich wollte“ ein Hintertürchen offen. Dieser so häufig gebrauchte Satz trägt das Saatkorn der Niederlage in sich. Geh deinen Weg. Auch wenn du Schritte ins Ungewisse machen, ständig etwas zerstören und aufbauen musst, auch wenn du weißt, dass du es besser machen könntest. Wenn du deine Möglichkeiten in der Gegenwart nutzt, wirst du in Zukunft zweifellos besser werden.

Der Meister Ajahn Chah erhielt ein schönes Stück Land, um ein Kloster zu bauen. Chah musste eine Reise antreten und überließ den Bau seinen Schülern. Als er nach fünf Monaten zurückkam, war nichts getan worden. Die Schüler hatten Architekten im Ort mit verschiedenen Untersuchungen beauftragt.

Einer der Schüler fragte Chah: „Welches der Projekte sollen wir nun durchführen? Wie sollen wir die richtige Entscheidung fällen?“ Chah antwortete: „Wenn man das Gute will, werden alle Ergebnisse gut sein.“ Von der Angst befreit, etwas falsch zu machen, fassten sie einen Entschluss, und das Ergebnis war großartig.

Schlage beherzt deinen Weg ein, habe keine Angst vor der Kritik der anderen. Und vor allem lass dich nicht von der eigenen Kritik lähmen. Gott ist der Gott der Mutigen.

Paulo Coelho

