

*Der Schönheit  
deiner Seele  
einen Raum  
schenken*

*Schreibend deine  
Innerlichkeit erkunden*

*Tania Leix*



*Dieses Buch* vermittelt auf höchst inspirierende Weise, wie durch die Betrachtung von Alltagsdingen der Kontakt in die eigene Innerlichkeit eröffnet werden kann. Dies gelingt durch einfache Übungen des Innehaltens, Wahrnehmens und Schreibens. Die Autorin leitet den Leser Schritt für Schritt an und lädt ihn ein, die eigene Seele wie auf einem Spaziergang zu erkunden.

*Tania Leix* lebt und liebt Schreiben, Kreieren und Gestalten von jeher. Die Spiritualität eröffnet der Autorin einen tieferen Sinn in der Kreativität. In ihren Seminaren verbindet sie beides und begeistert die Teilnehmer mit dem von ihr entwickelten spirituell-kreativen Schreibprozess.

Sie lebt mit ihrem Mann und ihren Kindern in Augsburg.

**Tania Leix**

**Der Schönheit deiner  
Seele einen Raum  
schenken**

**Schreibend deine Innerlichkeit  
erkunden**

© 2018 Tania Leix  
Umschlag: Markus Mahler  
Illustration: Tania Leix

Verlag: tredition GmbH, Hamburg

ISBN

Paperback 978-3-7439-8078-5

Hardcover 978-3-7439-8079-2

e-Book 978-3-7439-8080-8

Printed in Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Deiner Seele,  
allen Seelen.

## Inhaltsverzeichnis

Der Schönheit huldigen	13
Wie dieses Buch entstanden ist	21
Dein Gewinn	29
Wie du in diesem Projekt vorgehen kannst	37
Risiken und Nebenwirkungen?	47
Sammeln und Dokumentieren	55
Und so geht es	75
Wenn es gar nicht geht	83
Das Wunder deines Alltags	91
Die Phasen dieses Projektes	105
Danke	115

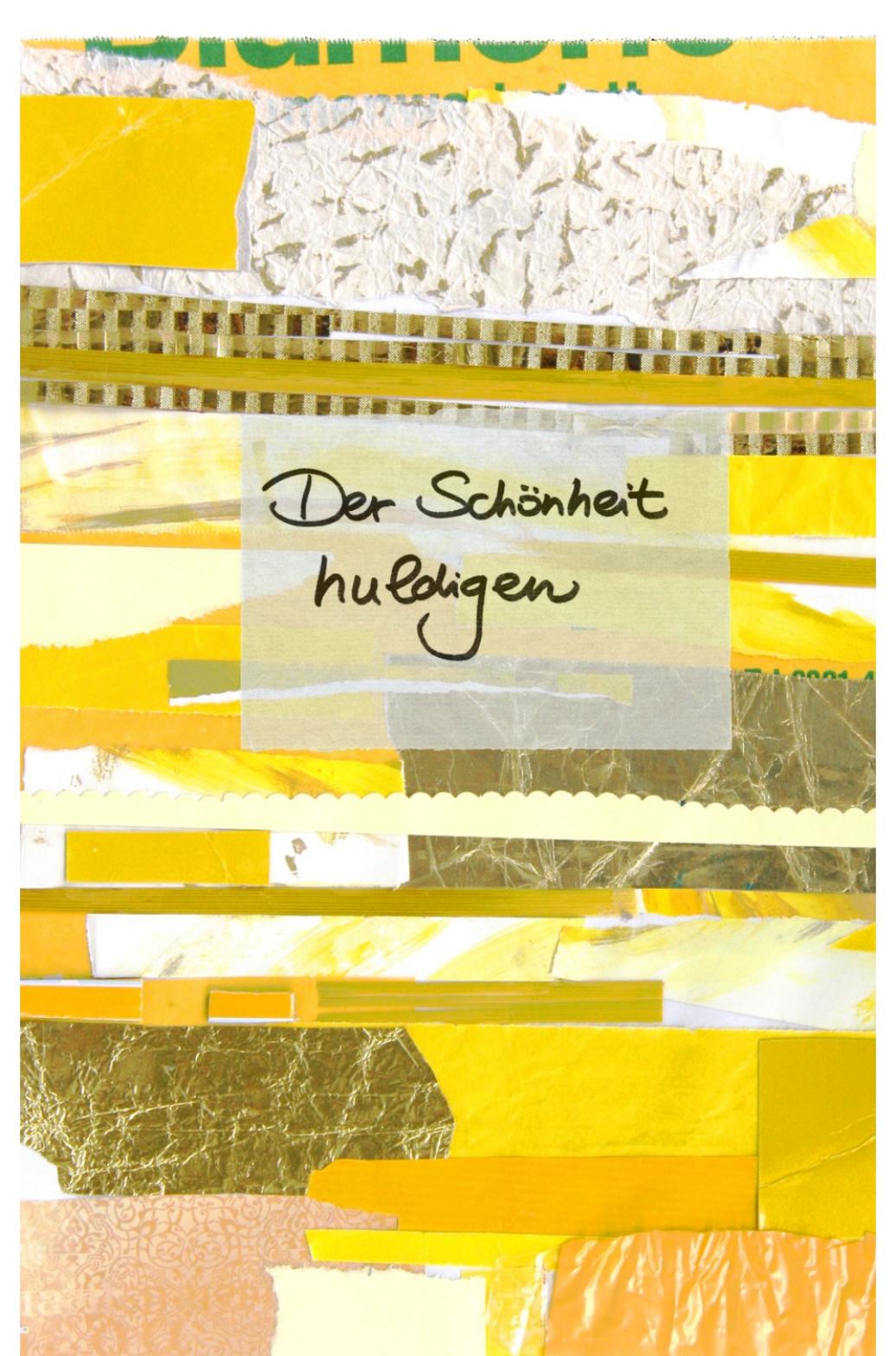
Das Seelenlied der Göttin  
Der Klang des Göttlichen in dir

Ein sanftes Lied der Schönheit singend  
so lade ich dich ein  
urgöttlich klar hernieder klingend  
so möcht ich bei dir sein

ein Lied der Schönheit in dir singend  
ganz tief in deinem Herz  
die Wahrheit deines Selbst dir bringend  
ganz sanft schmilzt aller Schmerz

ich liebe dich beschenke dich  
die Freude sei mit dir  
ich lad dich ein: verbinde dich  
verbinde dich mit mir

Tania Leix im Februar 2013



Der Schönheit  
huldigen

## Der Schönheit huldigen

Wo ich lebe, ist es am schönsten.

Aus Japan

**W**enn du etwas Schönes siehst, tut es dir gut. Es legt sich wie Balsam in deine Seele. Es beruhigt, erhellt und bringt etwas auf angenehme, ja schöne Weise ins Klängen.

Man könnte diese Erklärung auch mit Harmonie gleichsetzen. Denn die Schönheit, der wir mit diesem Buch, in diesem Projekt auf die Spur kommen, folgt harmonischen Grundsätzen, wie beispielsweise dem Goldenen Schnitt, die wir wie eine Gravur in uns tragen. Diese Gravur wird angesprochen, wenn wir Harmonie empfinden. Und das ist schlicht der Fall, wenn wir etwas Schönes betrachten.

Da diese Gravur bei jedem ein wenig anders ausfällt, trägt jeder sein persönliches Schönheitsempfinden mit sich spazieren.

Wie geht es dir mit deinem Schönheitsempfinden, was ist für dich wirklich und wahrhaftig schön? Kennst du deine innere Schönheit und wenn ja, wie gehst du mit ihr um?

Begeben wir uns gemeinsam auf die Spur deiner inneren, deiner wunderbaren Schönheit und

wenn wir sie entdeckt haben, huldigen wir ihr wie einer Königin.

Wenn wir etwas betrachten, das unser Inneres, unsere Seele als schön, als wunderschön empfindet, so spüren wir das: Unser Herz weitert sich, unser Herzchakra dehnt sich aus, unser Herz öffnet sich, wir atmen auf, wir sind uns der Schönheit der Welt in diesem besonderen Moment zutiefst bewusst, wir verbinden uns mit ihr. Immer wenn unser Herz sich öffnet, geht es eine Liaison ein, eine Verbindung mit dem Ziel auf das, worauf diese aus dem geöffneten Herzen ausströmende Liebe gerichtet ist. Das kann auch etwas sein, was wir als schön empfinden, man könnte auch sagen: was wir als schön erkennen.

Dieses Gefühl des sich weitenden, sich öffnenden Herzens hat wahrhaftig einfach viel mit Erkenntnis zu tun. Du nimmst etwas wahr, was du als schön empfindest, du verbindest dich damit, du erkennst, du aner kennst es als schön und so legt sich die Schönheit in dich, in deine Seele. Du verbindest dich geradezu mit der Schönheit selbst und das wiederum spiegelt sich in deinem Inneren, in deinen Augen. Du erkennst nämlich nicht nur die Schönheit des Augenblicks, du erkennst dich selbst in diesem kostbaren Moment. Das, was wir als schön empfinden, hat zutiefst mit unserer Seelenstruktur und der Struktur unseres Herzens zu tun. Wenn sich die Schönheit in dich legt, wenn du Schönheit empfindest, erkennst du

dich selbst darin. Deine Augen, deine Sinne werden geöffnet, du wirst gleichsam zu einem Sommelier der schönen Momente, einem Spezialisten für die besonderen Augenblicke der Schönheit.

Deine Wahrnehmung verfeinert sich, deine Aufmerksamkeit richtet sich mehr und mehr auf das, was schön ist, was erhellt, was dich einen kleinen oder großen Jubel spüren lässt, oder dich einfach in der Stille dieses kostbaren Momentes ankommen und so ganz bei dir sein lässt.

Je nachdem, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, fließt Energie. Beschäftigen wir uns mit dem sogenannten Schlechten in der Welt, werden wir auf die Dauer Mühe haben „gut drauf“ zu sein. Richten wir unseren inneren Fokus auf etwas Erhebendes, so verbinden wir uns damit, ja beschenken uns selbst mit diesem Augenblick.

Bei der Erarbeitung dieses Buches wurde mir bewusst, wie lange ich mich schon mit der Schönheit beschäftige. Diese Art, Schönheit wahrzunehmen, wie ich sie zu Beginn beschrieben habe, hat viel mit meinem ganz persönlichen Weg des freien Herzens zu tun.

Als Kind hörte ich oft, ich solle nicht so viel herum träumen und: „Oh nein, jetzt träumst sie schon wieder!“ Das Träumen wurde mir nach und nach als etwas präsentiert, das im störenden Gegensatz zu der realen Welt bestünde und das abgeschafft werden müsse, da es mich von den wirklich

wichtigen Dingen ablenkte. Als Kind übte ich mich deshalb darin, es abzuschaffen und, da dies nicht wirklich gut funktionierte, es wenigstens zu verdrängen. Jahrzehnte später, in Verbindung mit meinem spirituellen und künstlerischen Weg, begann ich wieder, dieses Träumen zu erwecken.

Dieses Erwecken meiner Fähigkeit zu träumen, ja etwas zu erträumen, ging einher mit meinem persönlichen Reifeprozess, besonders mit der schlichten Akzeptanz meiner Spiritualität, die wiederum eng mit meiner Kreativität verbunden ist.

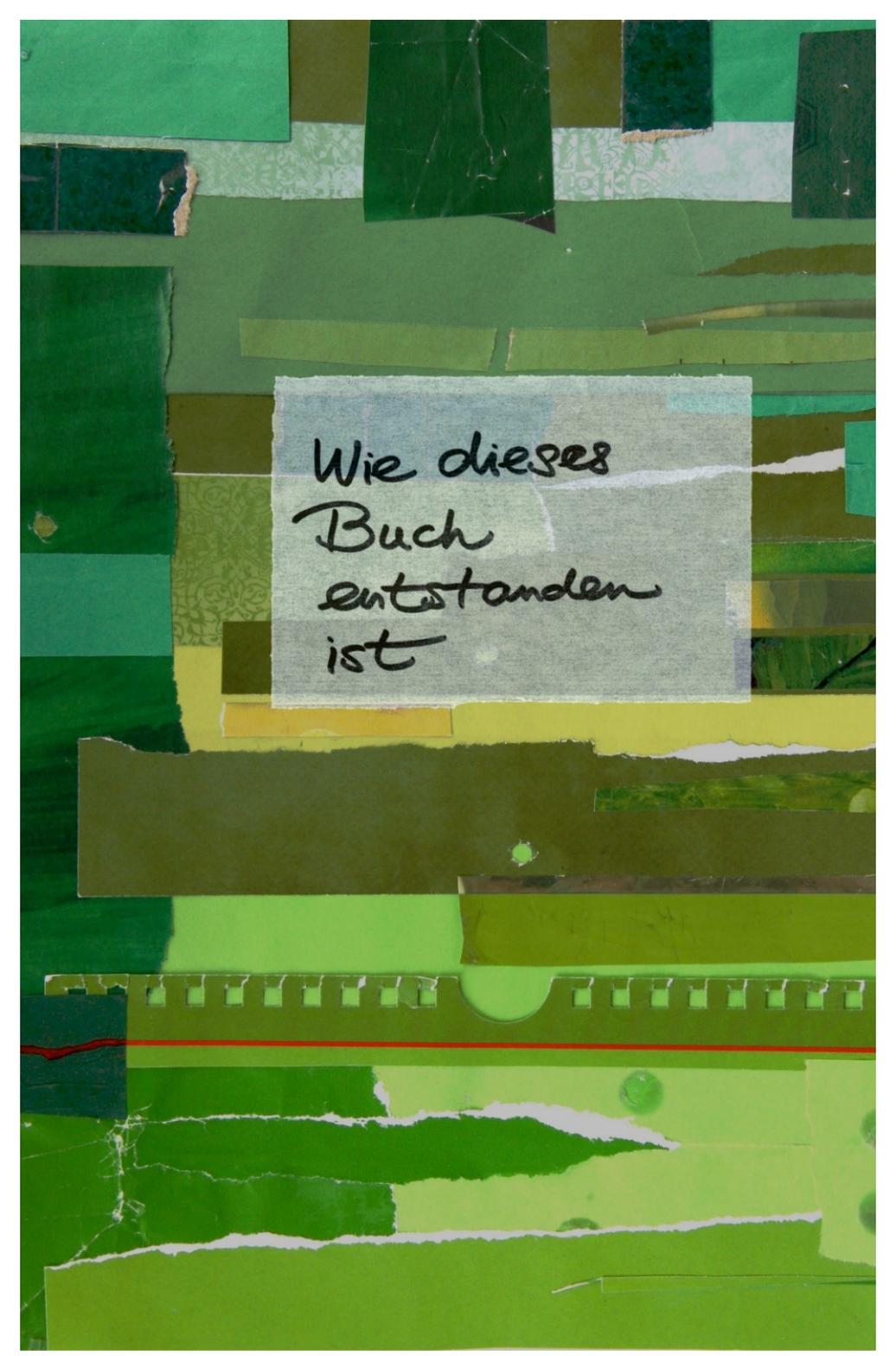
Während meines Studiums in Religionslehre *hörte* ich von einem personalen Gott im Christentum, beim bewussten Beschreiten meines spirituellen Weges *erfuhr* ich ihn. Durch diese innigen Erfahrungen schaute ich immer tiefer die Schönheit, die der Schöpfer in alles hinein gelegt hatte und in jedem Moment wieder hinein legt. Die Schönheit berührte zutiefst mein Herz. Diese Herzensberührtheit hat sich mit den Jahren intensiviert. Sollte ich es mathematisch ausdrücken, würde ich sagen, dass die Empfindung für Schönes sich proportional zur Intensität meiner spirituellen Öffnung entwickelt hat. Für diese Erfahrung im Großen und im Kleinen bin ich unendlich dankbar, denn jeder dieser Momente öffnet den Blick für weitere.

Mit der Initialzündung durch die Papierstreifen – du wirst sie im nächsten Kapitel kennen lernen – begann sich dieses Projekt zu entfalten. Ich hatte keine Ahnung, wohin es sich entwickeln würde, ich ging einfach Schritt für Schritt meinen intuitiven Impulsen folgend mit, die sich so stimmig, friedlich, still und gleichzeitig erhaben anfühlten, dass es einem Lustwandeln in einem japanischen Garten gleichkam. Je länger das Projekt andauerte, desto tiefer wurde mein Vertrauen in den Geist, der mich durch dieses Projekt führte, und desto tiefer wurden die Ebenen, auf denen es sich bewegte.

Schließlich war der Wunsch da, nicht nur meiner Seele einen Raum für die tiefe Erfahrung der Schönheit zu schenken, sondern auch andere einzuladen, diese Türe zu öffnen.

Du kannst nur lernen, dass du das, was du suchst, schon selber bist. Alles Lernen ist das Erinnern an etwas, das längst da ist und nur auf Entdeckung wartet. Alles Lernen ist nur das Wegräumen von Ballast, bis so etwas übrig bleibt wie eine leuchtende Stille. Bis du merkst, dass du selbst der Ursprung von Frieden und Liebe bist.

Sokrates



Wie dieses  
Buch  
entstanden  
ist