

TANJA DRAXLER

IM TANZ DES UNIVERSUMS

neuewege
 Verlag

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über dnb.dnb.de abrufbar.

© 2025 Tanja Draxler

Autorin: Tanja Draxler

Satz: Melanie Zippusch

Titelbild: aus der Canva Pro-Bibliothek (lizenzierte Nutzung)

Erschienen im neuewege Verlag

Österreich

www.neuewege.at

Druck: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamburg

Gedruckt in Deutschland

ISBN 978-3-9505996-0-2

Hinweis zum Urheberrecht:

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.

TANJA DRAXLER

IM TANZ DES UNIVERSUMS

WEISHEITSGESCHICHTEN FÜR EIN
GELASSENES UND ERFÜLLTES LEBEN

neuewege
 Verlag

Es gibt Geschichten, die uns berühren, lange nachdem wir sie gelesen haben - weil sie etwas in uns erinnern, das älter ist als Worte.

In "Im Tanz des Universums" verbindet Tanja Draxler zeitlose Erzählungen mit persönlichen Erfahrungen aus ihrem Leben.

Die Geschichten erzählen von der Reise des Menschen zu sich selbst, von Vertrauen, Loslassen, Mitgefühl und der Kraft, im Fluss des Lebens zu tanzen.

Zwischen den Geschichten finden sich Impulse, Meditationen und kleine Übungen, die einladen, in die Tiefe zu lauschen und das Gelesene zu leben.

Dieses Buch ist ein Begleiter - voller Weisheit, Schönheit und stiller Erinnerung daran, dass wir alle Teil dieses großen, leuchtenden Tanzes des Universums sind.

Das Leben ist kein Rätsel, das gelöst werden will,
sondern ein Tanz, der erlebt werden möchte.

IM TANZ DES UNIVERSUMS

Weisheitsgeschichten für ein
gelassenes und erfülltes Leben

INHALT

Vorwort	13
Wie du dieses Buch liest	14
Im Tanz des Universums	15
Den eigenen Platz einnehmen	16
Sich dem Fluss des Lebens anvertrauen	18
Der Schmetterling und die Frau	21
Bei dir ankommen	22
Achtsamkeitsübung: Ich bin hier	25
Die beiden Mönche und die Frau	27
Gedanken loslassen	29
Meditation: Gedanken ziehen lassen	32
Der Treibsand	33
Ängste und innere Kämpfe	35
Strategien zur Akzeptanz von Angst	39
Der goldene Buddha	41
Den Schatz bergen	42
Praxis: Den goldenen Kern berühren	44
Die Geschichte von Ubuntu	45
Ich bin, weil wir sind	46
Praxis: Ubuntu im Alltag leben	48
Der Baum, der nichts festhielt	49
Wenn dich Sorgen anderer überwältigen	51
Mini-Meditation für den Alltag	52
Die drei Lampen	53
Viele Wege führen nach Rom	55
Meditation: Meine Lampe	56
Der Esel	59
Krisen als Chance nutzen	61
Übung: Deine Trittstufen erkennen	63

Der alte Holzfäller	65
Der Weg des Dao	66
Impuls: Den leichteren Weg wählen	68
Die leuchtende Lampe	69
Glück teilen	71
Übung: Teile dein Licht	72
Die Tasse Tee	73
Loslassen – Der Schlüssel zu Freiheit und innerem Frieden	74
Übung: Loslassen im Moment	77
Der Bauer und sein Hund	79
Folge deinem inneren Ruf	81
Finde dein wahres Potenzial	83
Der chinesische Bauer	85
Wegweiser für den Alltag	87
Meditation Akzeptanz üben	87
Der Wunsch des alten Gärnters	89
Dein Wunsch als Same	90
Übung: Den eigenen Wunsch aus dem Herzen entdecken	92
Der Pfad ohne Namen	93
Der Weg des Lebens	95
Meditation: Der Weg, der entsteht	96
Die Oase und die weise Mutter Wüste	97
Den Kreislauf durchbrechen	99
Drei Möglichkeiten, Leid zu beenden	101
Das Geheimnis der Zufriedenheit	103
Der Moment, der genug ist	104
Achtsamkeitsübung: Im Moment sein	105
Der Kolibri und der kleine Tropfen	107
Jeder Tropfen zählt	109
Meditation: Erkenne deinen Beitrag	111
Die alte, weise Sufi-Geschichte	113
Auch dies geht vorüber	115
Übung: Die Vergänglichkeit anerkennen	116

Wen fütterst du	118
Entscheide dich für das Gute	120
Aktiv Gutes tun	121
Die Anekdote zur Senkung der Arbeitsmoral	123
Ich habe genug	124
Übung: Die Fülle des Augenblicks	125
Der Raum zwischen den Sternen	127
Die Leere, aus der das Licht entspringt	128
Meditation: Der Raum in dir	130
Der Brunnen und die Quelle	131
Die Rückkehr zur Quelle in uns	132
Atempause für Selbstliebe	134
Der Weg zur Weisheit	135
Wegweiser für den Alltag	136
Kraft durch Ruhe	137
Die Geschichte vom Schüler und der Kirschblüte	139
Im Tanz des Lebens	141
Meditation: Dieser Moment ist genug	144
Die Flamme und das Licht des Seins	145
Sinn des Lebens	146
Der Tag an dem du nichts verbessern musst	148
Der Berg und der Pfad	149
Schritt für Schritt	150
Meditation: Ein Schritt nach dem anderen	152
Die Quelle von Connla	153
Die verborgene Quelle in uns	154
Meditation: An der Quelle sitzen	155
Die Matroschka-Puppen	157
Den inneren Kern finden	158
Meditation: Deinen wahren Kern spüren	160
Der weise Torwächter	161
Unser Denken prägt unsere Erfahrungen	163
Übung: Der Spiegel	165

Der Tropfen und der Ozean	167
Die Wellen der Trauer	168
Übung: Im Moment der Trauer ankommen	169
Die zerbrochene Teeschale	171
Gold in den Bruchstellen des Lebens	172
Meditation: Die Bruchstellen vergolden	174
Der Mönch und das weinende Kind	175
Mitgefühl ohne Übernahme des Leids	177
Übung: Mitgefühl ohne selbst zu leiden	178
Die Wahrheit über die Liebe	179
Liebe ist so viel mehr, als du denkst	181
Praxis: Liebe im Atem finden	182
Taliesin – die Geburt der Weisheit	183
Die Botschaft der Verwandlung	184
Meditation: Nicht mehr fliehen	186
Vom Bogen und dem Ziel	187
Die innere Ausrichtung	189
Übung: Sanft zurückkehren	191
Der Kranich und der See	193
Wenn das Leben von selbst trägt	194
Meditation: Tiefes Vertrauen	196
Ausklang: Im Tanz des Universums	197
Dank	200

Vorwort

Seit vielen Jahren begleiten mich Weisheitsgeschichten auf meinem Weg – in meiner Arbeit, in meinen Seminaren, in stillen Momenten und im Alltag. Sie sind für mich wie kleine Lichter, die das Wesentliche sichtbar machen, ohne viele Worte zu brauchen. Jede dieser Geschichten trägt einen Kern in sich, der Herz und Verstand zugleich berührt.

In meinen Vorträgen, Ausbildungen und Retreats habe ich immer wieder Geschichten erzählt – aus verschiedenen Kulturen, Traditionen und Zeiten. Manche sind uralte, andere neu formuliert oder aus eigener Erfahrung entstanden. Oft haben mich Menschen nach einem Seminar gefragt: „Wo finde ich diese Geschichten? Gibt es sie irgendwo gesammelt?“

Dieses Buch ist meine Antwort darauf. Eine Sammlung jener Geschichten, die mich über Jahre begleitet, berührt, getröstet und inspiriert haben. Geschichten, die Brücken bauen – zwischen Denken und Fühlen, zwischen Herz und Geist, zwischen Himmel und Erde.

Sie sind mehr als Worte. Sie sind Spiegel. Sie erinnern uns an das, was wir im Innersten schon wissen – dass das Leben selbst eine große, unaufhörliche Bewegung ist, ein Tanz des Universums, in dem wir alle unseren Platz haben.

Möge dieses Buch dich berühren, inspirieren und vielleicht einen Funken jener stillen Freude in dir entzünden, die entsteht, wenn du das, was du liest, in dir erkennst.

Tanja Draxler

Wie du dieses Buch liest

Du kannst dieses Buch von Anfang bis Ende lesen – als einen Weg, der dich Schritt für Schritt durch verschiedene Lebensweisheiten führt. Oder du öffnest es an einem beliebigen Tag an einer beliebigen Seite – ganz im Vertrauen darauf, dass genau die Geschichte zu dir kommt, die dir in diesem Moment guttut.

Vielleicht entdeckst du beim Aufschlagen eine Geschichte, die dich berührt, tröstet oder an etwas erinnert, das du längst wusstest. Vielleicht findest du in einem Satz die Antwort auf eine Frage, die du einmal gestellt hast.

Du kannst dieses Buch morgens mit einer guten Tasse Tee lesen – als achtsamen Start in den Tag. Oder abends, um zur Ruhe zu kommen, nachzuspüren, was der Tag dir gezeigt hat.

Manche lesen es gemeinsam mit Freund:innen oder in einer Gruppe, tauschen Gedanken aus, erzählen, was sie berührt hat. Andere legen es auf den Nachttisch und öffnen es dann, wenn das Herz nach einem Zeichen sucht. Lass dich beim Lesen leiten – von deiner Intuition, deiner Stimmung, deinem inneren Rhythmus.

Dieses Buch ist ein kleiner Begleiter. Ein stiller Freund, der dich daran erinnert, dass Weisheit oft im Einfachen liegt – in einer Geschichte, in einem Gedanken, der dich mitten im Alltag berührt.

Im Tanz des Universums

Es war einmal ein kleiner Funke Licht, der tief in der Dunkelheit des Himmels schwebte. Er fühlte sich verloren, umgeben von einer unendlichen Weite, ohne festen Ort, ohne Ziel. „Warum bin ich hier?“ fragte er sich. „Was ist mein Sinn in dieser Unendlichkeit?“

Da hörte er eine sanfte Stimme, die durch die Stille hallte. „Du bist Teil des Tanzes,“ flüsterte sie. „Welcher Tanz?“ fragte der kleine Funke.

Die Stimme antwortete: „Der Tanz des Universums. Alles, was ist, tanzt. Die Sterne und Planeten, das Licht und die Dunkelheit, das Kommen und Gehen. Du bist ein Teil davon.“

„Aber ich bin so klein,“ sagte der Funke. „Wie kann ich Teil von etwas so Großem sein?“

Die Stimme schwieg einen Moment, dann begann sie zu singen. Es war kein Lied, das der Funke verstand, sondern ein Gefühl, ein Flüstern, das durch ihn hindurchging. Plötzlich sah er: Die Dunkelheit war nicht leer, sondern voller Licht. Jeder Stern, jede Galaxie bewegte sich in einem riesigen, harmonischen Tanz. Jeder Teil – so groß oder klein er auch war – hatte seinen Platz, seine Bedeutung.

Der kleine Funke begann, sich zu bewegen. Erst zögerlich, dann mutiger. Er drehte sich, ließ sich tragen, glitt zwischen Licht und Schatten. Mit jedem Schritt

verstand er mehr: Der Tanz des Universums war nicht dazu da, irgendwo anzukommen. Er war der Ausdruck des Seins selbst.

„Du bist nicht allein,“ flüsterte die Stimme erneut. „Alles, was tanzt, ist mit dir verbunden. Und dein Tanz trägt das Ganze mit.“

Von diesem Moment an fühlte der kleine Funke keinen Zweifel mehr. Er tanzte mit Freude, mit Hingabe, mit dem Wissen, dass er Teil eines großen, ewigen Rhythmus war – ein Tanz, der alles umfasste, das Sichtbare und das Unsichtbare, das Vergangene und das Kommende.



Den eigenen Platz einnehmen

Egal, wie klein oder unbedeutend wir uns vielleicht manchmal fühlen, wie getrennt oder alleine, wir sind Teil von etwas Größerem – einem Tanz, der uns alle verbindet. Es kann leicht geschehen, dass wir uns in der Hektik des Alltags verlieren, in Sorgen, Zweifeln und dem Gefühl, nicht genug zu sein. Die Geschichte vom kleinen Funken erinnert uns daran, dass wir nicht allein sind. Unser Leben hat Bedeutung, einfach weil wir hier sind, weil wir existieren, weil wir ein Teil dieses universellen Rhythmus und einer größeren Ordnung sind. Aber wie oft vergessen wir das? Wie oft fühlen wir uns getrennt, verloren oder überwältigt von den Anforderungen des Lebens?

Die Weisheitsgeschichten und Märchen in diesem Buch sind wie sanfte Wegweiser, die dich auf deinem eigenen Weg begleiten können. Sie helfen dir, innezuhalten und die Muster des Lebens zu erkennen – die Höhen und Tiefen, die Wendungen und Pausen. Jede Geschichte öffnet ein kleines Fenster zu einer tieferen Weisheit.

Diese Geschichten berühren das Herz und sprechen zu etwas in uns, das über den Verstand hinausgeht.

Die Geschichten helfen uns:

- *Zu erkennen, dass wir nicht getrennt sind:* Wie der kleine Funke sind wir alle Teil eines größeren Ganzen. Das Wissen darum gibt uns Trost und Mut.
- *Unsere Einzigartigkeit zu schätzen:* Jeder von uns hat einen einzigartigen Platz im Tanz des Universums. Die Weisheitsgeschichten und Märchen zeigen, wie wir unsere eigenen Stärken und Wege entdecken können.
- *Loszulassen:* Der Funke hört auf, gegen die Dunkelheit zu kämpfen, und beginnt zu tanzen. So lehren uns die Geschichten, loszulassen, was uns beschwert und mit dem Fluss des Lebens zu gehen.
- *Präsenz zu finden:* Der Tanz des Lebens findet nicht in der Vergangenheit oder Zukunft statt – er ist immer jetzt. Die Geschichten laden uns ein, im Moment zu verweilen und die Tiefe des Augenblicks zu spüren.

Dieses Buch ist eine Einladung, deinen eigenen, unverwechselbaren Tanz zu entdecken. Es zeigt, das Leben muss nicht perfekt sein, um erfüllt zu sein. Es geht nicht darum, alles zu verstehen oder zu kontrollieren, sondern darum, dich tragen zu lassen, deine Flügel auszubreiten und deinen Platz im Tanz des Universums einzunehmen.

Sich dem Fluss des Lebens anvertrauen

Das Leben ist nicht immer leicht, das wissen wir. Es gibt Zeiten, in denen die Anforderungen des Alltags überhand nehmen, der Boden unter unseren Füßen wackelig wird oder uns sogar ein Schicksalsschlag treffen kann. Doch inmitten dieser Momente, die so schwer und überwältigend erscheinen können, liegt ein Geheimnis verborgen: Wie wir darauf antworten, liegt immer noch in unserer Entscheidung.

Darf es leicht gehen? Diese Frage klingt fast provokant, besonders dann, wenn wir mit Verlust, Enttäuschung oder Unsicherheiten konfrontiert sind. Doch das „Leichtsein“ ist kein Zustand, der von äußeren Umständen abhängt. Es ist eine Haltung, ein tiefes Vertrauen in den Fluss des Lebens. Es bedeutet nicht, dass wir den Schmerz oder die Herausforderungen ignorieren, sondern dass wir sie annehmen und unsere nächsten Schritte setzen.

Loslassen, Vertrauen, Hingabe – das sind keine Worte, die uns verführen wollen, passiv zu sein oder die Verantwortung abzugeben. Sie laden uns ein, uns mit dem Fluss des Lebens zu bewegen, statt gegen ihn anzukämpfen.

Der Fluss des Lebens führt uns nicht immer dahin, wo wir es uns wünschen und doch trägt er uns immer dorthin, wo wir sein sollen. Die Weisheitsgeschichten in diesem Buch sind wie kleine Wegweiser entlang dieses Flusses. Sie erinnern uns daran, dass wir nicht allein sind. Sie zeigen uns, dass es möglich ist, sich den großen und kleinen Herausforderungen des Lebens hinzugeben, ohne dabei die eigene Kraft zu verlieren. Vielleicht findest du dich in einigen dieser Geschichten wieder. Vielleicht berührt dich eine Erkenntnis, die dir hilft, eine schwierige Situation in deinem Leben mit neuen Augen zu sehen. Oder vielleicht ist es nur ein leiser Gedanke, der dich einlädt, dich dem Leben mit etwas mehr Leichtigkeit hinzugeben.

Das Leben ist nicht immer leicht, doch die Kunst liegt darin, den Widerstand loszulassen. Darin, die Kontrolle abzugeben, wo sie uns nicht mehr dient und mit dem Fluss zu tanzen, anstatt gegen ihn zu schwimmen. Es liegt in unserer Entscheidung, wie wir antworten – mit Angst und Verzweiflung oder mit Vertrauen und Hingabe.

Möge dieses Buch dir zeigen, dass der Fluss des Lebens dich trägt, wenn du dich ihm anvertraust. Möge es dir helfen, das Loslassen nicht als Verlust, sondern als Freiheit zu sehen. Und mögest du den Mut finden, den nächsten Schritt zu tun, ohne zu wissen, wohin er dich führt, im tiefen Vertrauen darauf, dass das Leben dir den Weg zeigen wird. So hoffe ich, die Geschichten in diesem Buch helfen dir, deinen Weg zu erkennen. Mit Freude und Erfüllung zu tanzen und im rechten Moment loszulassen und dich vom Fluss des Lebens tragen zu lassen.

Wer den Fluss der Natur in sich aufnimmt,
hat dadurch schon liebevoll für alles gesorgt.

Tao Te King