

Auszug aus dem Buch

Claudia Nirban Kaur

geboren 1964 in Berlin, lebt seit 1998 in Bremen. Sie ist in einem mittelständischen Unternehmen im Bereich Personal tätig. Kommunikation & gesunde Führung ist ihr Schwerpunkt. Eine bewusste, wertschätzende, respektvolle Kommunikation ist ihr ein Herzenthema - hin zu einem bewussten, authentischen Sein, Handeln und Miteinander. Sie begleitet außerdem Mitarbeiter in vertraulichen Gesprächen - nach Langzeiterkrankungen oder auch präventiv.

Claudia Nirban Kaur ist Kommunikationsberaterin, Kundalini Yoga-Lehrerin und Karam Kriya Beraterin. Damit begleitet sie Menschen auf ihrem persönlichen Seelenweg. Von ihren eigenen Erfahrungen erzählt sie sehr persönlich in ihrem ersten Buch „Meine Seele - so frei und leicht und grenzenlos“.

November 2017

Copyright Claudia Jordan

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

„My Dream: To write a book.“

„Yes, do it!

Do it, but write it from your heart.“

2012

I did!

- 1 Bestandsaufnahme. Das Chaos in mir.
- 2 Das Entdecken. Mein inneres Selbst.
- 3 Die Veränderung.
Meine Selbst-Verpflichtung: Ich bin wichtig.
- 4 Der Weg. Die ersten Schritte.
- 5 Auftauen. Ins Gespräch kommen.
- 6 Trennung. Der Donnerschlag und sein Geschenk.
- 7 Bewusster werden. Das ist Gold wert.
- 8 Die Verbindung zur Unendlichkeit.
Ein lichtvolles Tor.
- 9 Das Besinnen „Warum bin ich hier?“
Ein Erforschen meiner Selbst
- 10 Berufliche Veränderung.
Der Same öffnet sich.
- 11 Mein spiritueller Weg. Innere Führung hin zu
meinem höheren Selbst.
- 12 Mein Herzensweg.
Menschen auf ihrem Weg begleiten.
- 13 Meine Seele - so leicht und frei und grenzenlos.
- 14 Der Einsiedlerkrebis heute - alte, einengende
Schlingpflanzen sind durchschnitten.
- 15 Fazit.
- 16 Über die Autorin.

Claudia Nirban Kaur

Meine Seele - so frei und leicht
und grenzenlos.

Mit Bildern von Claudia Nirban Kaur

Ein paar Worte zu diesem Buch.

Warum ich dieses Buch geschrieben habe.

Ich bin jemand, die gerne versteht. Und wenn ich mich in einer Situation befinde, die mir neu ist, dann lese ich gerne Bücher zu diesem Thema. Wissen und vor allem jedoch Erfahrungen von anderen Menschen - das hilft mir, selber bewusster zu werden, mich zu verstehen und weiterzugehen auf meinem Weg. Meine eigenen Erfahrungen zu machen.

Als ich 2011 in diesem dunklen Loch einer Depression steckte, da ging es mir genau so. Es half mir, die unterschiedlichsten Bücher zu lesen. Und doch fand ich kein Buch über die Erfahrungen, die jemand machte auf dem Weg, bis er für sich selber wahrnimmt, dass er an einer Depression erkrankt ist. Es kam so schleichend. Es war für mich ein so quälender

und von Selbstzweifeln besetzter Pfad, der mich immer wieder versuchen ließ, weiter zu machen wie bisher. Das war eine Phase in meinem Leben, als ich nur noch funktionierte - ohne Lebensfreude.

Ich erinnere mich noch an einen Spaziergang, den ich machte. Ich war erschöpft, traurig, energielos. Ich war voller Selbstzweifel, mutlos, mich selber innerlich beschimpfend, ratlos. Und trotz meiner tiefen dunklen Stimmung hatte ich den Gedanken: *„Wenn es mir wieder irgendwann besser geht, wenn ich den Weg aus diesem dunklen Loch gefunden habe, dann werde ich genau dazu ein Buch schreiben. Ich möchte damit anderen Menschen dienen.“* Nun ist die Zeit dafür gekommen.

Ich möchte Mut machen und inspirieren. Mut machen, dass es einen Weg aus diesem Dunkel gibt. Mut machen, dass jeder das Potenzial in

sich hat, seinen Weg aus dem Dunkel heraus zu finden.

Depression - das ist der Aufschrei der Seele. Und genau darum geht es: Den inneren Blick auf seine eigene Seele zu richten. Das braucht Zeit. Es erfordert die Bereitschaft, Wege zu finden, sich selber bewusster zu werden. Sich selber, seiner Seele, näher zu kommen. Die Seele - das ist dein wahres Selbst. Und wenn du dir bewusster bist, was du - deine Seele - eigentlich möchtest, dann beginne zu verändern. Beginne zu handeln. Mit Mut und Vertrauen.

Ich möchte inspirieren, in sich zu spüren, welche Wünsche und Träume im eigenen Innern schlummern. Sich selber bewusster zu werden. Sich Zeit dafür zu nehmen. Und einfach mal was anders machen. Langersehnte innere Wünsche endlich anzugehen, sie zu beginnen.

Ich führe inzwischen viele Gespräche mit Menschen, die an einem Punkt im Leben stehen, wo es ihnen nicht gut geht: Sie leiden an Krankheiten oder haben Erschöpfungszustände. Oder es geschehen Ereignisse in ihrem Leben, die sie aufrütteln und sie in Krisen stürzen.

Und jeder geht seinen eigenen Weg. Ich höre Aussagen wie *"ich habe das Gefühl, ich muss was verändern"*, oder *"ständig holen mich Infekte ein"*, oder *"eigentlich will ich doch nur meine Ruhe"*, oder *"ich bin harmoniebedürftig"*, oder *"ich kann nicht mehr"*, oder *"Augen zu und durch - es muss ja weiter gehen"*, oder *"na ja, aber so ist das halt"*, oder *„irgendwie spüre ich mich gar nicht, mich und meine Bedürfnisse“* und vieles mehr.....Und doch geht es bei jedem um das gleiche: Glücklich und gesund leben zu wollen.

In all den Gesprächen erkenne ich vieler meiner eigenen Gedanken und Gefühle wieder. Auch

diese Gedanken wie *"aber was kann ich nur ändern, damit ich mich zufriedener, glücklicher, mich wieder kraftvoller fühle?!"* Ich erkenne in den Gesprächen, dass jeder ähnliche Muster, Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse hat. Auch, wenn jeder nach außen anders wirkt. Und auch, wenn jeder Mensch einzigartig ist und seine eigene „Geschichte“ hat. So wie auch jeder seine eigenen Erlebnisse, seine "Themen", Werte, Leidenschaften, hat, die ihn treiben. Und jeder hat seine eigene Bestimmung.

So wie auch ich mit meiner Geschichte. Es sind meine persönlichen Erfahrungen. Jeder hat seinen eigenen Weg, doch kann es helfen zu erfahren, wie der Weg eines anderen Menschen verläuft. Ich selber habe früher den Eindruck gehabt, alle anderen Menschen laufen klar, gefestigt, selbstbestimmt und zufrieden durch die Welt. Inzwischen weiß ich, dass jeder Mensch seine Muster, seine Ängste, seine

Themen hat. Und genau das gehört zu unserem Leben.

Wir leben in einer neuen Zeit - in der Zeit des Wassermann-Zeitalters - in der es zunehmend wichtiger wird, für sich selber bewusster zu werden. Intuition und Vertrauen in die eigene innere Kraft und in das Leben aufzubauen. Eigene Gefühle, Bedürfnisse und Werte zu spüren. Zu erkennen, dass Ängste und Gedanken, die uns einnehmen, unserem wahren Selbst im Weg stehen. Und uns von außen steuerbar und manipulierbar machen. Mit diesem Bewusstsein können wir selber die Verantwortung für unser Leben übernehmen. Für das Leben, das jeder Einzelne leben möchte. *„Einfach so sein können, wie ich bin.“* Wer könnte das besser wissen, als du selber? Wer könnte danach handeln, wenn nicht du selber?

Krisen, Krankheiten, Erschöpfungszustände sind Zeichen unserer Zeit. Sie sind eine Chance, uns

wachzurütteln. Sie können ein Startpunkt sein für einen neuen, bewussten persönlichen Weg. Bei dem einen geht die persönliche Entwicklung stetig und schrittweise voran. Bei anderen gestaltet sie sich als ein totaler Umbruch.

Mein Weg ist ein schrittweiser. Das Erzählen meiner Geschichte soll Mut machen, den ersten Schritt zu tun, dranzubleiben auf der Suche nach seiner Seele und hin zu seinem persönlichen Weg zur inneren Kraft, hin zum inneren Glück und inneren Frieden.

Claudia Nirban Kaur
November 2017

Prolog.

Wie schön wäre es, wenn ich einfach so sein könnte, wie ich bin. Wie bin ich denn? Bin ich mir dessen bewusst? Wenn ich von Sehnsucht nach Freiheit meiner Seele spreche, was wünscht sich denn meine Seele? Ich spüre in mich. Weiß ich das? Wissen vielleicht ja, da ganz tief drinnen in mir. Aber bin ich mir dieses Wissens bewusst? Wie merke ich denn eigentlich, dass meine Seele frei leben kann? Sehnsucht nach Freiheit meiner Seele. Und wie fühlt es sich dann an? Dieses Glück der Seele.

Ich habe ein Gefühl, als wenn meine Seele ganz tief in einem Schneckenhaus sitzt. Ganz zurückgezogen, eingegraben auf dem Meeresgrund. Eingewoben und umhüllt mit ganz viel Algen und Meerespflanzen. Sie kommt gar nicht richtig heraus - es fühlt sich gefangen, einnehmend, beklemmend an. Da ist so eine Traurigkeit und ein „in-sich-gefangen-fühlen“, das auf mir, auf meiner Seele lastet. Gefangen

in Mustern, Prägungen, unbewussten Gefühlen, die tief in mir „anhaften“.... Die Seele blickt durch all diese Lianen in die Welt und spürt so eine tiefe Sehnsucht, nach Freiheit, Leichtigkeit und Grenzenlosigkeit.

Und immer wenn ein Sonnenstrahl bis nach unten zum Meeresboden durchkommt, dann kommt Licht in dieses Dunkel. Und ab und zu gelangt ein ganz feiner Strahl bis zur Seele in ihr Schneckenhaus.

Und da ist dann dieses Gefühl der Sehnsucht. Diese Sehnsucht nach ... ja, nach was denn eigentlich?

Über die Autorin.

Kundalini Yoga

Technik für Bewusstsein & Erfahrung

nach der Lehre von Yogi Bhajan

Kurse & Workshops

Lehrer-Ausbildung Stufe 1 und Stufe 2

im Westerwald bei Gurumarka Singh Khalsa

3HO/IKYTA international anerkannt

Karam Kriya Beratung

Lasse Dich von den Zahlen leiten.

nach der Lehre von Shiv Charan Singh

Stärkung der eigenen inneren Kraft, um Schritt für Schritt einen persönlichen, ganz individuellen Weg für transformierende, heilende Veränderungen gehen zu können.

Ausbildung Kriya-Schule, Atma Singh

Kommunikationsberatung

Bewusste, wertschätzende Kommunikation

nach Schulz von Thun und Marshall B. Rosenberg

„Gewaltfreie Kommunikation“

-Beratende Unterstützung von Prozessen für ein bewusstes Miteinander.

-Begleitung in Konfliktgesprächen.

-Bewusstsein für die eigene Kommunikation schaffen.

-Moderation in Gruppen.

Zertifizierte Ausbildung Wisoak -

Wirtschaft- und Sozialakademie Bremen

Inspiration für die Seele
Bewusst.Sein. Miteinander.Sein.
Menschen verbinden.
im Netzwerk Bremen-Nord und Umzu
mehr dazu auf der Homepage



Kontakt

www.nirbankaur.de
eMail: nirban.kaur@yahoo.de
mobil: 0172-4555437

Ich freue mich auch über Ihr Feedback und Ihre persönlichen Erfahrungen.

Licht und Herzenswärme
Claudia Nirban Kaur.