



Glück

Es sind nicht die Umstände des Lebens, sondern dein Geist, der über das Glücksempfinden bestimmt.

Der Geist stellt damit die Basis dar für alles, was wir erfahren und alles, was wir zum Leben anderer beitragen können. Somit macht es Sinn den Geist zu schulen.

Es ist nachempfindbar, dass du skeptisch bist. Du bist, wie die meisten von uns, wissenschaftlich geschult. Das bedeutet, dass du allem Nicht-Wissenschaftlichem zunächst ungläubig gegenüber stehst. Und hier kommt dein von dir auf Grundlage deiner Erfahrungen erschaffenes Ego ins Spiel.

Du greifst nach vergänglichen Befriedigungen, vergleichst deine eigene Situation ständig mit der, der anderen, grübelst über die Vergangenheit nach und sorgst dich um die Zukunft, Tag für Tag, Nacht für Nacht. Eigentlich jeden Moment deines Daseins seit einer gefühlten Ewigkeit.

Doch welchen Nutzen bringt es dir?
Welche Erkenntnis erlangst du dabei?

Du bist bestrebt dein Ego, dass deine Einstellungen vornimmt, zu verteidigen und päppelst es permanent auf, mit dem Ziel, dass du dich gut fühlen kannst, denn dieses Gefühl von Stärke und Überlegenheit brauchst du zu deinem Glück. Doch der Aufwand, den du betreibst dein Konstrukt aufrecht zu erhalten, bedeutet enorm viel Stress für dich. Und wenn wir schon beim Stress angelangt sind, dann ist dir seit langem bekannt, dass Stress die Ursache aller Krankheiten ist. Das Jammern, dass du zu viel Stress hast, bewirkt nur, dass du ständig Menschen begegnen wirst, die ebenfalls immer über Stress klagen und dein Ego die Bestätigung bekommt im Recht zu sein. Das gibt dir zunächst wieder ein gutes Gefühl.

Was steckt wirklich dahinter?

Das kosmische Resonanzgesetz besagt, das Gleiche Gleiches anzieht. Du ziehst an, was du bist, denn nur dann fühlt es sich „gut“ an. Denkst du positiv, bist mit deinem Dasein im Einklang, dann wirst du nur Menschen begegnen, die ebenfalls mit ihrem Dasein zufrieden sind. Trefft ihr aufeinander, stimmt die Chemie. Man schwingt im Einklang, die Schwingungen erzeugen eine Interferenz und man ist sich sofort sympathisch. Allen anderen Begegnungen kannst du mit deiner bloßen Anwesenheit zu Transformation verhelfen, denn deine Energie ist strahlend und überzeugend ohne dich dabei anstrengen zu müssen. Du reduzierst Stress auf ein Minimum.

Gerätst du trotzdem in eine Stresssituation, dann kannst du einen kühlen Kopf bewahren.
Hört sich leichter an als getan?

Meiner Erfahrung nach muss das nicht unbedingt so sein. Gehe aufmerksam ins Fühlen anstatt ins Denken, beobachte deine Gedanken mit dem Bewusstsein, dass du der Beobachter deiner Gedanken bist.

Identifiziere deine Empfindung und entscheide, ob die dabei entstandene Emotion in deinem Leben weiterhin eine Rolle spielen soll und stelle auch fest, ob diese Emotion ein sogenannter „Wiederholungstäter“ ist, nämlich immer wieder in ähnlichen Situationen auftaucht. Möchtest du sie einfach „wegmachen“, dann öffne dein spirituelles Herz und lasse die nicht mehr notwendige Emotion zu diesem Stressthema durch dein Herz fließen. Dein Herz reinigt negative Energien, transformiert sie, wenn nötig oder leitet sie durch die oberen Chakras ins Universum ab. Dort finden sie keine Andockstelle mehr und vergehen. Denn das Universum hat kein Ego und auch nicht das Bedürfnis egozentrisch zu sein. Es ist frei. Werde selbst frei!

Inzwischen habe ich es unzählige Male selbst praktiziert und kann bestätigen, dass es sofort funktioniert. Ich spüre, wenn die Emotion meinen Körper verlässt. Das mache ich viele Male während des Tages, während meines Jobs, während eines Gesprächs oder beim Erhalt von schlechten Nachrichten. Es dauert nur wenige Sekunden. Probiere es einfach aus.

Vielleicht fragst du dich jetzt, ob du dabei meditieren sollst oder musst. NEIN!

Vielmehr geht es um das Bewusstwerden. Einige wenige Sekunden innehalten, wenn Zorn, Wut, Neid oder Angst auftauchen. Werde dir bewusst, dass das gerade passiert. Werde dir ebenfalls bewusst, dass du der Schöpfer dieser Emotion bist! Wenn du das Gefühl erschaffen hast, dann kannst du auch über seine weitere Existenz entscheiden. Niemand anderer hat dir das angetan – nur du dir selbst! Krass, nicht wahr? Natürlich kannst du diese Erkenntnis auch über die Meditation erlangen. Jedoch fällt es den meisten unter uns, die den ganzen Tag unter Hochdruck funktionieren, extrem schwer zur Ruhe zu kommen. Chill mal wieder! Ha, ha, ha ... wie denn, bei all den Ablenkungen, bei der Lautstärke? Nie kannst du das tun, was du gerade gerne tun möchtest!

Dazu kann ich wiederum aus eigener Erfahrung sagen: „Nicht reden, machen!“

Sobald du alleine bist und niemand stört, werde dir der Stille, des Friedens und der Harmonie, die entsteht mit dir selbst zu sein, bewusst und bleibe. Du tust nichts. Wirklich nichts. Versuche einfach nur die Stille zu ertragen. Dann kommen sie, sie schwärmen aus, ganze Armeen von Gedanken. Jetzt hat dein Ego Stress. Es produziert eine Gedankenattacke nach der anderen, will dich keinesfalls in der Stille zurücklassen. Dein Ego, von dir selbst erschaffen, will nicht arbeitslos werden, kann nicht aufhören dich zu stören, solange bis du schließlich aufgibst und dann so etwas wie „*ich kann nicht meditieren*“ von dir gibst. Du gibst auf. Entschuldigt dich selbst damit, dass man ja nicht alles können muss und dass du nicht umsonst soweit gekommen bist im Leben u.s.w. Und dein Ego feiert Party 5.0 und will unbedingt auch die nächsten 100 Level erreichen.

Und deine kleine unterdrückte, eingesperrte Seele wartet weiter und weiter und weiter auf ihre Befreiung. Sie ist in deinem Körper eingesperrt, möchte nur eines: „Dich entwickeln. Dich zu einem höheren Bewusstsein führen.“ Doch dein Ego wird dich weiter manipulieren.

Meditation kann wirklich hilfreich sein deine Gedanken zu erkennen und dir darüber klar zu werden, wer du bist. Denn du bist, was du denkst. Doch wer bist du, wenn du nicht oder nur noch bewusst denkst? Bist du dann derjenige, der das ist, was er fühlt? Solltest du „Glücklichsein“ als Lebensziel haben, dann solltest du alles versuchen, es zu erreichen. Warum zu teuren Kursen oder Ausbildungen greifen? Warum teure Retreats besuchen? Ein großes Haus mit Pool und schickem Auto vor der Tür? Warum Klischees bedienen, nur weil es andere tun? Das, worüber ich hier spreche, kostet kein Geld, nur etwas Zeit und der feste Wille sich selbst aus der Ego-Knechtschaft zu befreien.

Beantworte selbst, ob du mehr über dich erfahren willst. Ob du bereit bist, deine Forschungen zu dir selbst aufzunehmen und dich wahrhaftig kennenzulernen. Diese Reise ist abenteuerlich, manchmal schmerzhaft, aber sie führt zu so unglaublich viel Glücksempfinden, dass es mir schwer fällt, dieses Gefühl in Worte zu fassen. Ich konnte mich erst auf diesen Pfad begeben nachdem ich alles, was mir wichtig war, aufgeben und loslassen musste. Jede einzelne Entrümpelungsaktion hat mich etwas mehr befreit und ich war davon überzeugt, dass ich auf dem richtigen Pfad war.

Doch dieser Pfad hat mich lediglich zum Fluss der Liebe geführt, der in einen ewigen Ozean zu münden scheint. Ein Zustand, den ich mir zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht vorstellen oder beschreiben kann.

Glaube mir, mit meinen fast 62 Jahren war ich felsenfest davon überzeugt, dass ich wusste, was Liebe ist, schließlich hatte ich schon oft Liebe empfangen. Meine Eltern haben mich geliebt und sicher auch ein paar Freunde und auch Männer, die zeitweise meine Lebensgefährten waren. Außerdem dachte ich, dass mich meine Tiere lieben würden. Doch lasse dir gesagt sein, das sind nur Illusionen. Die wahre, reine Liebe existiert nur zu dir selbst. Deshalb ist es unumgänglich sich selbst endlich kennenzulernen, zu erfahren wer du bist und zu was du fähig bist. Lieben kannst du andere nur, wenn du dich selbst liebst, dir selbst genügst, so wie du bist. Egal ob jung oder alt, mit oder ohne Falten im Gesicht, egal, ob zu dick oder zu dünn. Denn das ist nicht das, was du bist.

Bedenke, **alles** im Außen ist vergänglich – **alles** im Innen bleibt ewig!

Heute befinde ich mich auf dem „Zubringer“ zum Fluss der Liebe und lerne unendlich viel mehr. Jede einzelne Erkenntnis erfüllt meinen Körper mit unglaublicher Wärme. Mein Herz tanzt dabei und steht im Flammen. Dabei entsteht so viel Liebe, dass ich oft nicht weiß, wohin damit. Jede Gelegenheit anderen eine Freude zu bereiten, ihnen Mut zu machen, ergänzt mein Glücksgefühl, Ich freue mich dabei helfen zu können andere zu Gesundheit und Wohlbefinden zurückzuführen. Ein wunderbarer Nebeneffekt ist, dass ich dabei immer mehr meine Ängste verliere, immer gelassener werde und dem Pfad inzwischen vollends vertraue.

Wie ich das mache?

Ich höre zu und gebe das Kostbarste, was ich geben kann, ohne Erwartungen – meine Zeit.

Das ist mein GLÜCK.