

Udo Kubesch

DENKE NOCH EINMAL

Der Weg zu(m) Leben

Eine umfassende Methode, sich von unbewussten Überzeugungen und Programmen zu befreien. Und alles loszulassen, was nicht mehr zu uns gehört.

VORWORT	1
KAPITEL 1	3
EINFÜHRUNG	3
ÜBER DEN AUTOR	4
DER MENSCH IN DIESER ZEIT	5
KAPITEL 2	8
WARUM LEBEN WIR, WIE WIR LEBEN?	8
WOMIT VERBRINGEN WIR UNSERE ZEIT.	9
WOZU AN SICH ARBEITEN?	10
EIN ANDERER BEWUSSTSEINSZUSTAND	12
DAS BEWUSSTSEIN	13
DAS UNTERBEWUSSTSEIN	14
DAS ÜBERBEWUSSTSEIN	15
DIE KUNST LOSZULASSEN	16
DER WEG ZU EINEM WIRKLICH GLÜCKLICHEN UND UNBESCHWERTEN LEBEN	17
DIE FÄHIGKEIT, ZUZUHÖREN?	18
DIE FORMEL FÜR WIRKLICHES, TIEFES UND ANHALTENDES GLÜCK	19
KAPITEL 5	20
WAS IST LIEBE?	20
DER WEG ZUR IDEALEN PARTNERSCHAFT	20
DAS PROBLEM MIT DER TREUE	22
MEDITATIONSTECHNIKEN	23
ALKOHOLSUCHT	24
SCHLUSSWORT	24

Vorwort

Sehr geehrter Leser

Dieses Buch, das Sie gerade in Ihren Händen halten kann, nein muss Ihr Leben auf eine fantastische Art und Weise verändern. Denn allein die Tatsache, dass Sie im Begriff sind, diese Seiten zu lesen, Ihre Zeit sozusagen in eine neue Energie verwandeln zeigt, dass Sie bereit für eine Veränderung sind. Lediglich die Intensität Ihres Willens, sowie die Offenheit sich zu verändern, zu entwickeln, und umzudenken sind ausschlaggebend für die Veränderung die Sie nach, und vielleicht schon während des Lesens erfahren werden. Es gibt unzählige Bücher, Seminare, Vorträge und Medien, die über die Kraft und die Macht der Gedanken berichten. Viele sind nicht mehr wegzudenkende Meisterwerke der weltweiten Literatur.

Mit diesem Buch, „*Denke noch einmal*“ möchte ich auf der einen Seite die Menschen erreichen, die sich bisher noch nicht oder nicht allzu intensiv mit den Themen geistige Entwicklung, Bewusstseinswandel, Meditation sowie der Arbeit an sich selbst beschäftigt haben. Auf der anderen Seite möchte ich denen helfen, die sich zwar schon länger mit diesen Themen befassen, bisher jedoch noch nicht den richtigen Weg für eine dauerhafte Veränderung finden konnten. Oder einen Weg gegangen sind den Sie im Nachhinein, als nicht genügend effektiv erkannt haben. Des Weiteren möchte ich noch bemerken, dass dieses Buch für jeden geeignet ist, der ernsthaft an einer dauerhaften positiven Veränderung seines Lebens interessiert ist und die Bereitschaft besitzt umzudenken und neue Wege in ein neues erfolgreiches, glückliches, gesundes und erfüllendes Leben zu gehen. Der Titel dieses Buches sagt es im Grunde schon „*Denke noch einmal*“ ist als Aufforderung zu verstehen, alles noch einmal zu überdenken. Also jeden Gedanken unsere Sprache, die Betonung, Gefühle, unsere Körperhaltung, wie wir unseren Körper empfinden sowie unsere Handlungen usw. Dies verlangt eine ungeheures Maß an Disziplin und ein ständiges Überprüfen durch uns selbst. Wir sollten lernen in jeder Minute, bewusst durchs Leben zu gehen. Nur dadurch entwickeln wir uns immer mehr in Richtung unserer Idealvorstellung. Vor allem sollten wir aber unsere Gedanken und Überzeugungen ständig überdenken. Denn viele Ansichten und Überzeugungen die wir in uns tragen wurden nicht von uns geschaffen, sondern meist von unseren Eltern, Geschwistern, Lehrern, Freunden und Partnern. Diese von anderer geschaffenen Programme, nennen wir dann unsere Persönlichkeit, obwohl sie in keiner Weise eine Überzeugung ist, die sich aufgrund eigener Erfahrungen entwickelt hat, sondern durch die Meinung anderer erschaffen wurde.

Zur besseren Verständlichkeit möchte ich Ihnen hierzu ein kleines Märchen erzählen:

Einer der Erleuchtung erlebt hatte, aber dieses Bewusstsein nicht immer halten konnte, fragte seinen Meister, wie man ständig im höchsten Bewusstsein bleiben könne. Der Meister sagte; ich kenne jemanden, der ständig im höchsten Bewusstsein ist. Er ist König in einem fernen Land. Gehe hin und frage ihn, ob er dir sein Geheimnis verrät. Der Mann machte sich auf den Weg. Als er nach langer mühevoller Reise angekommen war, fragte er den König ob er ihm das Geheimnis verraten würde, wie man ständig im höchsten Bewusstsein bleibt.

Der König sagte; das will ich dir gerne verraten, doch zuvor musst Du noch eine Prüfung bestehen. Ich muss sicher sein, dass du dessen auch würdig bist. Du musst eine Schüssel, randvoll mit Wasser auf deinem Kopf einmal um den Palast tragen. Hinter dir geht mein Scharfrichter mit gezogenem Schwert. Verschüttest du auch nur einen Tropfen, schlägt er Dir sofort den Kopf ab. Du kannst die Prüfung ablehnen. Der Mann sagte; und wenn es mich mein Leben kostet, es ist die Mühe wert.

Also ging er vor den Palast, bekam die Schüssel randvoll mit Wasser, setzte sie auf den Kopf und ging in höchster Konzentration, Schritt für Schritt um den Palast. Hinter sich hörte er die Schritte des Scharfrichters und wusste, beim geringsten Fehler wäre sein Leben vorbei. In höchster Konzentration bewältigte er die Aufgabe. Ging erleichtert zu König und sagte ihm, ob er ihm nun sein Geheimnis verraten würde. Der König sagte; ich will dir gern mein Geheimnis verraten. Aber du kennst es bereits. Ich mache es genau wie du eben, nur ständig.

Ich finde diese kleine Geschichte sehr schön, da sie vermittelt wie wichtig die ständige Überprüfung von uns selbst ist, wenn wir ein erfüllendes bewusstes und selbstbestimmtes Leben führen möchten.

Leben tun wir alle irgendwie oder besser gesagt wir sind am Leben. Denn so, wie wir unser Leben führen, hat dies mit wirklichem Leben nicht viel zu tun. Egal ob wir unsere berufliche Situation beleuchten, unsere Partnerschaft oder den Zustand unseres Körpers. Viele Menschen haben sich mit dem Leben so wie es ihrer Meinung nach nun einmal ist, arrangiert, ganz nach dem Motto mehr kann man eben nicht erwarten. Schließlich habe ich doch alles, was ich brauche, denken die meisten. Ein Beruf, Erfolg, eine Partnerschaft, Kinder und vielleicht sogar ein Häuschen. Ganz nach dem Motto: mein Haus mein Boot mein Auto. Was will man mehr? Wenn sie in all diesen Bereichen von sich behaupten können, aus tiefsten Herzen glücklich zu sein. Und aufgrund dieses Glücks auch vollkommen gesund und vital sind, dann kann ich Ihnen nur gratulieren. Dann können Sie jetzt dieses Buch beruhigt beiseitelegen und ihr Glück einfach weiter genießen. Wenn Sie jedoch in einigen oder allen Bereichen zugeben müssen, dass sie dieses Glück noch nicht gefunden haben, dann kann ich Ihnen Erstrecht gratulieren. Da sie zu den Menschen gehören, die die Gabe haben, ehrlich zu sich selbst zu sein. Sich nicht selbst belügen und somit wirklich die Möglichkeit haben an sich zu arbeiten, um dieses Glück auf allen Ebenen dauerhaft zu erreichen.

Wir arbeiten, um unseren Lebensunterhalt zu verdienen, meist mit einer Beschäftigung, die mit Erfüllung und Freude nichts zu tun hat. Wir leben bestenfalls von einem Wochenende zum anderen. Wir sind in Beziehungen, um abgesichert zu sein, um nicht alleine zu sein, um die Liebe und Achtung von außen zu bekommen, die wir uns selbst nicht geben. Wir verehren

Menschen, die wir noch nicht einmal kennen. Wir suchen ständig nach Liebe, Anerkennung, Erfolg, Gesundheit und Freude im außen. Ohne einmal auf den Gedanken zu kommen, diese Dinge in uns selbst zu suchen. Wir hören Begriffe wie Meditation, Glaube, Yoga, Hypnose, autogenes Training, Selbsterfahrung, Entwicklung, Erleuchtung, Psychosomatik, Familienaufstellung und vieles mehr. Wenn wir in unserem Leben irgendwann einmal mit diesen Themen konfrontiert werden, finden wir das oft auch ganz interessant. Ich lerne oft Menschen kennen, die Feuer und Flamme für diese Themen sind. Oft habe ich aber den Eindruck, dass dieses Feuer sofort wieder erstickt wird. Vielleicht aus Angst, es könnte zu groß werden und unser Ego könnte daran ersticken. Ich glaube die meisten Menschen, haben die Notwendigkeit und die unglaublichen Chancen noch nicht erkannt, welche die Möglichkeit „des an sich Arbeitens“ uns bietet. Oft tun wir diese Dinge auch als esoterischen Humbug ab und nehmen uns damit selbst jegliche Möglichkeit auf das, was wir uns in unseren kühnsten Träumen nicht einmal ausmalen könnten. Auf das, was eigentlich unser normaler Zustand sein sollte. Auf tiefe innere Ruhe, Gelassenheit, unerschütterliche Gesundheit und Vitalität bis ins hohe Alter. Einer traumhaften Beziehung. Und der Möglichkeit, unseren Lebensunterhalt mit einer Tätigkeit zu verdienen die uns aus tiefsten Inneren erfüllt.

Glück ist relativ, viele Menschen glauben, glücklich zu sein, wenn Sie die Karriereleiter bis ans Ende erklommen haben. Wir machen unser Glück oft von äußeren Umständen abhängig, von Geld, einem schicken Sportwagen, einer Segeljacht oder unserem neuen Haus. Einige glauben, ihr Glück in einer neuen Partnerschaft zu finden und wieder andere vor dem Scheidungsrichter. Wirkliches Glück, ist aber niemals von äußeren Umständen abhängig, Glück ist vielmehr ein Bewusstseinszustand, den der eine hat und der andere eben nicht. Doch alle können diesen Bewusstseinszustand durch Veränderung ihrer inneren Einstellung erreichen. Spätestens wenn wir einmal so krank sind, dass wir nicht wissen wie viele Tage wir noch unseren Körper bewohnen dürfen. Wird uns klar, wie lächerlich und schwachsinnig unsere Bemühungen bisher waren, dieses scheint Glück im zu finden. Wenn wir das Glück aber nicht im außen finden können, in materiellen Dingen und nicht einmal in einer Partnerschaft, wo können wir es dann finden?

Dieses Buch wurde für all die Menschen geschrieben, die bemüht sind ihr tiefes inneres Glück wiederzufinden. Ich spreche ganz bewusst von „wieder finden“ und nicht von finden. Denn sie selbst, also ihr Wahres selbst ist von jeher vollkommen und muss nichts finden oder erlernen, sondern sich nur wieder erinnern. Ich möchte Ihnen auf ihren Weg der Erinnerung mit diesem Buch einige Hilfestellungen an die Hand geben. Was Sie aber letztendlich daraus machen, liegt alleine in Ihrer Hand. Der eine sieht in diesem Buch vielleicht nur interessante Informationen. Ein anderer hingegen erlebt eine geistige Explosion.

KAPITEL 1

Einführung

Der Mensch ist ein fantastisches Wesen. Eine erwachsene Person besteht aus 100 Billionen oder 100 000 000 000 000 einzelnen Zellen. Legte man die durchschnittlich nur 1/40 Millimeter großen Zellen aneinander, reichten sie zweieinhalb Millionen Kilometer weit – oder etwa 60-mal um die Erde. Diese Zellen erneuern sich ständig, also unser ganzer Körper, jedes Organ und jeder Knochen erschafft sich somit immer wieder neu.

Viele Menschen glauben, dieser Körper zu sein. Bewusstsein ist für die meisten nur ein Wort, das den aktuellen Zustand unseres Gehirns beschreibt. Wenn ich wach und aufmerksam bin, bin ich bewusst. Wenn ich schlafe, bin ich unbewusst, so denken die meisten. Doch der Zustand Bewusstheit und Unbewusstheit, lässt sich nicht trennen. Beides gehört unweigerlich zusammen und bildet ein Ganzes. So wie alle Aspekte in unserem Leben zusammengehören die der Mensch ständig versucht zu trennen. Wann immer wir aber einen Aspekt unseres Lebens nicht zulassen führt dies zu Disharmonie und auf Dauer zu dem was wir Krankheit nennen. Wir können also nicht nur gesund sein, nicht nur glücklich, nicht nur erfolgreich, nicht nur lieben. Die Dichotomie an dem Ganzen ist, dass wir das was wir wollen (also das positive Gefühl zum Beispiel) erst dann dauerhaft erreichen, wenn wir gelernt haben das negative Gefühl ebenfalls liebevoll zuzulassen und zu akzeptieren. Liebe und Hass gehören zusammen wie Tag und Nacht. Natürlich wollen wir unseren Partner nicht hassen. Doch wenn wir dieses Gefühl erleben, ist es vollkommen natürlich und will beachtet werden. Wenn wir es hingegen unterdrücken und von uns wegschieben, wird es bleiben und sich immer häufiger zeigen.

Bei Krankheit ist dies nichts anderes. Wenn wir erkranken, zeigt dies nur, dass unsere Gefühle nicht in der Waage, also nicht ausgeglichen sind. Krankheit hat nur den einen Sinn, wie ihn zum Beispiel der Hunger hat. Sie möchte uns auf einen notwendigen Schritt aufmerksam machen. So wie der Splitter im Finger schmerzt, damit wir ihn herausziehen, will uns die Krankheit nur sagen, dass wir in bestimmten Bereichen aus der Ordnung gefallen, und somit nicht mehr im Gleichgewicht sind. Auch wenn wir dieses Thema im Laufe dieses Buches noch etwas genauer anreißen, ist dies keine detaillierte Anleitung. Grundsätzlich sei aber gesagt, dass unser Körper nicht krank werden kann. Er hat keine Entscheidungsfreiheit, er kann nicht denken. Unser Körper ist die Projektionsfläche unserer Gefühlslage. Ändert sich diese, muss und wird sich auch der Zustand unseres Körpers ändern.

Es gibt unzählige gute und umfassende Bücher zu diesen Themen wie zum Beispiel von Thorwald Dethlefsen und Rüdiger Dahlke, Krankheit als Weg. Oder auch von Kurt Tepperwein, die Botschaft deines Körpers sowie unzählige weitere.

Doch es soll in diesem Buch nicht nur um die Auswirkungen unserer Gedanken gehen, sondern in erster Linie, wie ich mich, mein Leben, meine Gesundheit und mein Glück dauerhaft wiederherstellen kann, und auch, wie ich mich wieder daran erinnere, wer ich wirklich bin. Um als bewusstes Wesen meinen Weg, in diesem Leben zu gehen, um meine vollkommene Erfüllung zu finden.

Über den Autor

Ich Udo Kubesch bin am 16.05.1970 in St. Georgen im Schwarzwald geboren. Schon früh, etwa mit sechzehn Jahren, verspürte ich ein großes Interesse für Hypnose, Beeinflussungstechniken sowie zu spirituellen Themen und unerklärlichen Phänomene. Anfangs erlernte ich die Hypnose durch Bücher, die ich mir regelmäßig von meinem Taschengeld kaufte. Noch heute habe ich bei dem Gedanken daran wieder den Bücher-Duft der Bibliotheken in der Nase und kann die magische Begeisterung und das Gefühl der Überlegenheit, das dem einem Superhelden gleichen muss wieder spüren.

Im Kampf nach Anerkennung und Annahme war die Hypnose für mich so etwas wie eine Möglichkeit etwas Besonderes zu werden. Mich über die zu erheben, die mich in diesem Alter Terrorisierten. Um ganz sicherzugehen, habe ich zu dieser Zeit aber noch in einem Kampfkunst-

Studio über zehn Jahre fast täglich Kung-Fu trainiert, sowie meinen Körper zu einer perfekt definierten Kampfmaschine geformt. Aus heutiger Sicht muss ich zugeben, dass mir dies zur damaligen Zeit, viel Respekt, Achtung, Anerkennung, Freunde, Sicherheit und Selbstvertrauen beschert hat. Auch wenn ich die Hypnose unmoralischerweise dazu verwendet habe mich über andere zu erheben. Damals war dies für mich ein Segen.

Zu dieser Zeit sollte ich eine Hypnoseshow bei einer Party meiner Freunde mit ca. achtzig Personen machen. Zu dieser Zeit hatte ich zwar das theoretische Wissen, jedoch habe ich noch niemanden hypnotisiert. Dennoch wollte ich mir die Blöße vor meinen Freunden nicht geben unsicher zu wirken oder gar zugeben zu müssen etwas nicht zu können. Also wurde ich als bekannter Hypnotiseur mit dem Künstlernamen „KUBSCHKUBESCH“ (den mir meine Freunde zugewiesen haben) angekündigt. Mit MEGA Lampenfieber und Unsicherheit jedoch einer gespielten überlegenen Sicherheit ging ich mit meiner Mutter als Assistentin auf die Bretter, die die Welt bedeuten. Ich wusste genau, wie man das macht und wie man zu sprechen hat, da ich ja schon einmal eine Hypnoseshow Live gesehen habe. Zu meiner Verwunderung wollten sich etwa zwanzig Personen von mir hypnotisieren lassen. Meine Aufregung war nicht mehr zu ertragen und dennoch leitete ich die Hypnose mit meinem theoretischen Wissen ein. Nach etwa zehn Minuten lagen fast alle regungslos auf dem Boden und führten all meine Befehle zu meiner Verwunderung aus. Um es kurz zu machen; die Show war ein voller Erfolg, was mich dazu beflügelte mein Wissen zu intensivieren und zu erweitern.

Ich studierte intensiv die Technik der Selbst- und Fremdhypnose und weitere Therapie- und Beeinflussungstechniken. Ab dem neunzehnten Lebensjahr führte ich meine ersten öffentlichen Shows durch. Im November 1992 begann ich ein fundiertes Studium im Bereich der klinischen Hypnose und der praktischen Psychologie, bei dem ich ein staatlich zugelassenes Diplom und Zeugnis erhielt. Es folgten weitere Aus- und Weiterbildungen in den Bereichen NLP, Psychotherapie, Psychologie und andere, bis heute, führe ich zahlreiche Veranstaltungen, Seminare, Vorträge und Beratungen in den unterschiedlichsten Bereichen durch.

[Der Mensch in dieser Zeit](#)

Alles ist heute dem ständigen Wandel unterzogen. Noch nie hat sich unser Leben so schnell verändert wie heutzutage. Die Umwelt, die Berufe, die Partnerschaften und der Umgang mit anderen Menschen. Neben den zahlreichen Vorteilen, die dieser Wandel mit sich bringt, gibt es natürlich auch unzählige Nachteile. Die Menschen kommen kaum noch hinterher und erfahren daher zahlreiche Probleme, sich immer wieder neu zu integrieren. Noch zu keiner Zeit hat es so viele medizinische und technische Möglichkeiten gegeben wie in der heutigen. Zahlreiche Krankheiten wurden ausgerottet. Für fast alle Krankheiten gibt es Medikamente und Mittel, die schnelle Linderung versprechen. Zahlreiche Krankheiten sind mittlerweile heilbar, es gibt Bestrahlungen, Operationen und Therapien für so gut wie jedes Symptom. Keine Frage die Medizin hat Großartiges geleistet, zumindest für den, der den Menschen als rein körperliches Wesen betrachtet. Und genau diese Erfolge, stellt die Medizin auch regelmäßig zur Schau, um ihre vermeintlichen Erfolge noch deutlicher zu veranschaulichen und Einwände jeglicher Art direkt im Keim zu ersticken. Selbstverständlich spricht die Medizin von Erfolgen, wenn zum Beispiel Seuchen, wie die Pest oder Cholera ausgerottet wurden. Dies ist ja auf der körperlichen Ebene auch vollkommen richtig. Doch neu entstandene Krankheiten werden damit nicht in Verbindung gebracht. Eigentlich müssten die Menschen so gesund und glücklich wie noch nie zuvor sein.

Wenn wir etwas genauer hinschauen, sehen wir aber etwas anderes. Trotz der unglaublichen Möglichkeiten im medizinischen und technischen Bereich hat es noch nie so viele unglückliche Menschen gegeben wie in der heutigen Zeit. Extrem erfolgreiche und wohlhabende Menschen gehören oft zu den unglücklichsten. Die Suizidrate war noch nie so hoch wie in dieser Zeit. Die Geschwindigkeit in den neuen Krankheiten entstehen, gleicht ziemlich exakt der Geschwindigkeit, in den alten Krankheiten ausgerottet werden. Glauben Sie, das ist Zufall? Natürlich wird es der Medizin immer wieder gelingen Krankheiten zu besiegen. Doch der Ausgleich der globalen Energie führt immer wieder dazu, dass neue Krankheiten oder Seuchen entstehen. Solange die Menschheit nicht die wahren Ursachen von Krankheiten, Seuchen und Katastrophen begreift und ihr Denken, Fühlen und Handeln entsprechend ändert, wird die Natur immer wieder den Ausgleich herstellen. Das was außen, also in der Welt geschieht, passiert auch in unserem Körper. Der Körper ist nur die Projektionsfläche unserer Psyche. Dass was die Psyche auf unseren Körper projiziert lässt sich zwar behandeln, wegschneiden oder Bestrahlen. Für unsere Psyche ist das Problem oder besser gesagt die wahre Ursache dadurch nicht behoben. Sie tut alles, um diese Ursache auf einem anderen Bereich unseres Körpers wieder sichtbar zu machen. In der Medizin nennt man dies Symptomverschiebung.

Auch unsere über alles geliebte Technik, unsere Smartphones, Computer und vernetzten Wohnungen führen nicht zu der erhofften Erfüllung. Die Möglichkeit der weltweiten Kommunikation bringt neben den unbestritten zahlreichen Vorteilen auch extrem große Gefahren und Nachteile mit sich. Ich rede in diesem Zusammenhang jedoch nicht über die technischen Sicherheitslücken und die rundum Überwachung des Menschen. Oder die ständige Bestrahlung durch WLAN und Handys die direkt an unseren Kopf gehalten werden oder fast rund um die Uhr als Armbanduhr dienen. Die sicherlich eine weitere extrem große Gefahr darstellt. Sondern den Verlust des Bezuges zu sich selbst, sowie dem so naheliegenden sozialen Umfeld. Die Technik so, wie wir sie gebrauchen, macht uns faul, träge, überheblich und einsam. Obwohl wir unzählige sogenannten Freunde in Facebook, Instagram und Co. haben. Und auch sonst Menschen auf der ganzen Welt erreichen können stellen wir immer häufiger fest, dass unsere wahren Bedürfnisse nicht erfüllt werden. Die zahlreichen Kontakte stellen lediglich eine Befriedigung unseres Egos dar. Den wirklichen Bezug zum Menschen und die Möglichkeit, einen Menschen mit allen Sinnen wahrzunehmen, haben wir längst verloren.

Keine Frage, die Menschen haben sich verändert. Dies ist natürlich auch nicht anders möglich, denn alles fließt, alles verändert sich, nichts was ist, wird bleiben, wird morgen noch so sein. Veränderung ist das, was das Leben überhaupt erst ermöglicht. Lebenswert macht. Veränderung ist letzten Endes der Sinn unseres Lebens. Der Sinn und die Möglichkeit, uns zu entwickeln. Zu lernen, Erkenntnisse zu sammeln, um uns wiederzufinden, zu uns selbst zu erwachen. Wie so oft im Leben muss erst etwas komplett schief laufen, bevor wir bereit sind umzudenken. Die größten Veränderungen, Entwicklungsschritte und Erkenntnisse, entstehen meist nicht in den leichten und harmonischen Phasen des Lebens, sondern in den schweren. In den Phasen, in denen wir keinen Ausweg mehr sehen. In Krankheit, Unglück, verlassen sein, Verlust usw. Diese großartigen Chancen zu entdecken, ist letztlich auch der Sinn von diesen ach so schweren Phasen des Lebens. Somit haben auf Dauer und global gesehen auch die Zeichen der Zeit, sprich die Umweltsituation, die Politik, die Aggressivität und das Verhalten der Menschheit einen wichtigen Beitrag im Laufe der Zeit zu leisten. Trotz allem wurde die Situation, wie sie aktuell ist global von uns, also durch unser Denken, Fühlen und Verhalten verursacht. Kein Wunder. Wenn man sieht mit wie vielen scheinbar tollen und interessanten Dingen sich die Menschen beschäftigen und wie wenig mit dem interessantesten und wichtigsten, „mit sich selbst“. Ich

rede in diesem Zusammenhang jedoch nicht von Schönheitskuren, Wellness, Diäten und regelmäßige Arzt besuche, sondern von der Fähigkeit an sich selbst zu arbeiten, sich zu erkennen, zu lieben. Sich selbst, unabhängig von unserem Körper wahrzunehmen und die Sprache sowie die Gesetzmäßigkeiten des Lebens kennenzulernen. Dieses Unwissen und die Interesselosigkeit über unser wahres Wesen, sind letzten Endes die Hauptursachen für die Situation in der Welt und den Zustand unseres Körpers. Wenn man sieht, wie sich allein in den letzten 20 Jahren, das Verhalten der Menschen verändert hat, veranlasst dies einem nicht gerade dazu, stolz über die Entwicklung der Menschen zu sein. Die meisten Menschen richten ihre Hauptaufmerksamkeit im Leben mehr denn je auf Äußerlichkeiten. Wie Erfolg, Wohlstand und Ansehen. Die meisten können sich selbst nicht annehmen, geschweige denn lieben. Wollen aber Anerkennung und Liebe von außen. Unser halbes Leben erklimmen wir die Karriereleiter nur um irgendwann krank und unglücklich festzustellen, dass diese Ziele doch nicht zu der erhofften Glückseligkeit geführt haben. Die Respektlosigkeit anderen Menschen gegenüber ist kaum in Worte zu fassen. Die Arroganz und Überheblichkeit wie selbst Kinder anderen Gegenübertreten ist einfach nur traurig. Ein Blick in fremde Augen, verbunden mit einem Lächeln ist kaum noch zu beobachten. Wie auch, wenn wir uns ganz bewusst mit Kopfhörern und Handys von unseren Mitmenschen abschirmen. „Es gibt nur mich und ich habe mit niemanden etwas zu tun“. Dies sind die Mentalität und das Verhalten vieler. Menschlichkeit wird immer mehr zum Fremdwort. Wildfremde Menschen werden aus Spaß die Treppe hinunter getreten. Ausländer werden angepinkelt und körperlich wie psychisch aufs Übelste verletzt. Behinderte, hilfebedürftige oder Andersdenkende werden verachtend angeschaut, wenn sie nicht gerade angezündet oder in die Luft gesprengt werden. Frauen, die ihren Mann verlassen oder sich gar für einen anderen Partner entscheiden, werden von beziehungsranken Psychopathen aufs Übelste schikaniert. Wenn sie nicht sogar bis zur Unkenntlichkeit verätzt oder gleich mitsamt den Kindern aus der Welt geschafft werden. Ganz nach dem Motto: Du bist mein Eigentum und wenn ich dich nicht haben kann, dann keiner. Bei all diesen tagtäglich geschehenden Horrorszenarien muss doch jedem klar sein, dass es sich um Probleme in uns handelt, die längst keine Einzelfälle mehr darstellen und ständig zunehmen. Hätte ich diese Ausführungen in dieser Art noch vor 30 Jahren geschrieben, hätte fast jeder dies als maßlose Übertreibung angesehen. Heute hingegen, wird mir wohl jeder, der auch nur teilweise etwas von dem Geschehen in der Welt mitbekommt, zustimmen. Selbst die scheinbar so glücklichen und erfolgreichen Promis, drehen im wahrsten Sinne des Wortes immer mehr durch. Sie ertragen ihr Leben oft nur unter ständiger Zufuhr von Alkohol und Drogen. Die, die scheinbar alles erreicht haben, sind oft und immer häufiger die unglücklichsten und bedauernswerteren unter uns, was natürlich niemand wahrhaben möchte. Die meisten würden ihr Leben jederzeit und mit allen Konsequenzen gegen ein Promi-Dasein eintauschen. Was muss noch alles geschehen, bevor wir begreifen, dass wir ein ungetrennter Teil von allem sind, was mit dem Wort "Individuum" auch gemeint ist? Es ist kein Zufall, dass sich jedes Gefühl, jeder Gedanke und jeder Handlung wie eine Welle ausbreitet. Zuerst wird sie in unserem Körper sichtbar und schließlich in der Welt. Was für viele wie überzogenes esoterisches Geschwafel klingt, ist die einzig wahrhaftige Realität, die wir leider immer noch nicht bereit sind anzunehmen und vor allem zu leben. Dass was momentan in der Welt geschieht, ist nur der Anfang. Egal ob es sich um unsere Umwelt, die Wirtschaft, die politische Situation oder das Verhalten und Denken der Menschen handelt. Weder die Politik noch sonstige äußere Einflüsse sind in der Lage dies zu verändern. Lediglich ein globales und schleunigstes Umdenken, hätte die Kraft, neuen Samen in den Boden der Zukunft zu sähen, um mit der Zeit neues Gedeihen zu lassen. Ich bin kein Prophet und auch kein Heiliger oder Guru. Aber um zu wissen, was die Zukunft bringt, muss man lediglich die geistigen Gesetze kennen, sich das Denken und Verhalten der Menschen

anschauen und eins und eins zusammenzählen. Ich bin wirklich kein Pessimist. Ganz im Gegenteil und wie bereits erwähnt geschieht nicht zufällig. Aber wenn die große Masse der Menschheit nicht bald bereit ist umzudenken, läuft in vielen Bereichen das Fass einfach über. In der Welt geht es nicht anders zu, als im menschlichen Körper. Heilung ist immer und zu jederzeit möglich, aber wenn ich so lange nicht auf die Signale des Körpers gehört habe, wird ein amputierter Körperteil natürlich auch nicht mehr nachwachsen. So ist auch die Natur irgendwann einmal am Ende. Die unglaubliche Anzahl der Anschläge, die fast täglich in den Medien zu hören sind, ist letztlich die globale Auswirkung des Gefühlslebens und Denkens der großen Masse. Also jedes Einzelnen von uns.

KAPITEL 2

Warum leben wir, wie wir leben?

Unser Leben ist ein Spiegelbild unserer Gedanken, Gefühle und Handlungen. Dass was wir denken, fühlen und glauben projizieren wir auf unseren Körper und letzten Endes in unser Leben. Wenn wir unser Leben und uns selbst also positiv verändern möchten, ist dies natürlich nur durch Veränderung unserer Gedanken und Überzeugungen möglich. Wir müssen also lernen, unsere Gedanken zu kontrollieren. Denn nur dadurch haben wir die Möglichkeit, uns und unser Leben in Richtung unseres Wunsches und Idealbildes zu verändern. Jeder Gedanke ist sozusagen ein Samenkorn, der nach einiger Zeit etwas hervorbringt. Wir haben die freie Wahl, welchen Samen wir einpflanzen. Haben wir dies aber erst einmal getan, lässt sich nichts mehr ändern wir müssen dann nach einiger Zeit das Ernten was wir gesät haben. Wenn wir etwas anderes ernten möchten, müssen wir uns also das nächste Mal dazu entscheiden einen anderen Samen zu säen, also einen anderen Gedanken. Das Zauberwort lautet also Gedankenkontrolle. Die Überzeugungen die wir in uns tragen bestimmen unser Leben. Diese innere Einstellung bestimmt nicht nur den Zustand unseres Körpers, sondern auch den Zustand unseres Lebens. Angst zieht das an, was wir befürchten, unser Verhalten bestimmt unsere Verhältnisse. Das Denken über uns selbst bestimmt das was andere über uns denken bzw. wie uns andere behandeln. Die Liebe, die wir uns selbst schenken, kehrt verstärkt auf uns zurück. Andersherum werde ich aber auch keine dauerhafte Liebe von einem anderen Menschen bekommen, solange ich mich selbst nicht liebe. Eine abwertende Meinung über mich selbst zum Beispiel, verändert nicht nur die Haltung und den Zustand unseres Körpers, sondern auch die Möglichkeiten und Chancen die mir im Leben begegnen. Das was wir Schicksal nennen ist also kein blinder Zufall oder gar eine Bestrafung durch einen über alles herrschenden Gott, sondern vielmehr die Ernte unserer Saat. Schicksal ist immer von uns selbst verursacht unabhängig, ob es sich auf der körperlichen Ebene in Form einer schweren Krankheit zeigt oder in Form von Schicksalsschlägen auf der Lebensebene. Viele Menschen machen immer wieder Gott verantwortlich für den Zustand unserer Welt. Für Katastrophen, die täglich geschehen. Für Krankheiten, Hungersnot und Verbrechen. Sie sehen Gott als getrennt von uns. Wenn wir uns aber bewusst machen das unser Bewusstsein und das globale Bewusstsein der Welt ein Teil Gottes ist, wird klar, dass wir die Schuld nicht von uns abschieben können. Wir sind ein Teil Gottes und somit der Auswirkungen, was auf der Welt geschieht, im Kleinen wie im Großen. Dazu kommt unsere tief innewohnende Überzeugung das der Tod, frühzeitiges Sterben, Krankheit, Behinderung usw. etwas Schlechtes sei. Für den Sterbenden ist tot eine Erfüllung. Wie in jeder Situation unseres Lebens urteilen wir über diese Dinge einfach so, doch tot ist wie zuvor erwähnt nur ein Teil des Ganzen. Zum Leben gehört der Tod und zum Tod gehört das

Leben, wie auch Tag und Nacht, Liebe und Hass zusammengehören. Wer dies alles nicht nachvollziehen kann, dem empfehle ich einmal eine Rückführung zu machen.

Rückführungen sind eine wunderbare Sache für Menschen die Angst vor dem Tod haben und aus diesem Grunde erst gar nicht anfangen, richtig zu leben. Nicht die Behauptung der Reinkarnation muss bewiesen werden, sondern die Behauptung mit dem Tod ist alles vorbei. Es lässt sich jederzeit nachweisen, dass die Natur keine Prozesse kennt die schlagartig im Nichts enden. Schon die Physik hat eindeutig bewiesen, dass sich Energie nicht einfach in nichts auflösen kann, sie kann nur umgeformt werden, sich verändern, aber sich niemals einfach auflösen. Diese Erläuterung ist natürlich für den eingefleischten Skeptiker nicht akzeptabel. Doch führt uns jemand z. B.: In Hypnose in ein früheres Leben zurück, erleben wir ganz genau welche Lektionen wir erlebt haben und welchen Tod wir gestorben sind. Jedes Detail wird so wieder an die Oberfläche gebracht. Es gibt unzählige Fälle, bei denen die Aussagen in Hypnose z. B.: Durch behördliche Archive überprüft und einwandfrei bestätigt wurden. Doch auch die Rückführung in diesem Leben kann oft sehr nützlich sein, z. B.: Dann, wenn bestimmte Ereignisse oder Erlebnisse noch verarbeitet werden sollten.

Es liegt mir fern, sie überzeugen zu wollen. Selbstverständlich hat jeder die freie Entscheidung, was er als Wirklichkeit annimmt und was nicht. Da sie aber dieses Buch in ihren Händen halten, gehe ich davon aus, dass sie bereit sind auch diese Wirklichkeit, verstehen und annehmen zu wollen.

Das was wir in uns tragen ist natürlich nicht nur ein Produkt von uns selbst. Seit der Geburt wurden wir geformt. Erst zwischen dem 12. und dem 18. Lebensmonat, entwickeln Kleinkinder die Fähigkeit, sich selbst im Spiegel zu erkennen, also sich selbst als „Ich“ zu erkennen. Es bedarf also einiger Zeit, bis das ich Bewusstsein entwickelt wurde. Bis zu diesem Zeitpunkt ist schon sehr viel geschehen. Das Kind bekam mit, ob es erwünscht oder unerwünscht war. Es erlebte Hass oder Liebe, Annahme oder Ablehnung, Freude oder Angst. Allein diese übermittelten Gefühle haben das Kind schon intensiv geprägt. Doch die Prägung geht natürlich noch weiter. Die Liebe, die das Kind nach der Geburt bekommt, die Erziehung, die Eindrücke und natürlich auch das Miterleben der Gefühle der Mutter. Ein Kind spürt genau, ob die Mutter glücklich oder ängstlich ist. Sämtliche Gefühle der Mutter bekommt das Kind mit und wird durch diese nachhaltig geprägt. Sowohl im Mutterleib als auch nach der Geburt.

Womit verbringen wir unsere Zeit.

Wir verbringen unsere Zeit hauptsächlich mit unserer „in der Regel“ nicht geliebten Tätigkeit, von der wir glauben, dass diese unsere einzige Möglichkeit ist, um unseren Lebensunterhalt zu bestreiten. Stellen Sie sich vor, Sie arbeiten nur 9 Stunden in Ihrer Firma. Bei den meisten dürfte das deutlich mehr sein, wenn man die Zeit für die An- und Abfahrt, Vorbereitung etc. mit einbezieht. Dann muss der Mensch auch noch schlafen, 8 Stunden Schlaf ist eigentlich der Standard, obwohl viele diese notwendigen Erholungspausen deutlich verkürzen, um diese mit weiteren Arbeitsstunden vollzustopfen. Wenn wir also nur von diesen, sehr human berechneten Zahlen ausgehen sind wir schon bei 17 Stunden die uns jeden Tag fehlen, um bewusst und glücklich unser Leben zu genießen, um bewusst und glücklich unser Leben zu genießen. Wenn wir so leben, bleiben uns im Idealfall maximal 7 Stunden, die wir unser Leben nennen, wobei sich dies bei den meisten aufgrund von Mehrarbeit und sinnlos vergeudete Zeit deutlich verkürzen dürfte. Falls die Menschen überhaupt ihr Leben genießen, ist es kein Wunder, dass die Mehrheit der Menschen von einem Wochenende zum anderen und von einem Urlaub zum

nächsten leben. Dazu kommt noch eine weitere weitverbreitete Ansicht, die die meisten bewusst oder unbewusst tief in sich tragen. Nämlich der tiefverwurzelte Glaube das Geld etwas Schlechtes sei oder dass es Unrecht ist für etwas Gutes oder gar für etwas das mir Freude bereitet Geld zu verlangen. Wir haben in unserer Kindheit oft genug Sätze gehört wie: Das Leben ist nun mal kein Honigschlecken, wenn man was erreichen will, muss man hart dafür arbeiten, man bekommt im Leben eben nichts geschenkt, nur wer hart und diszipliniert arbeitet, kann es zu etwas bringen, ohne Ausbildung wirst du untergehen, nur wer wirklich etwas gelernt hat, wird etwas erreichen usw. diese Liste ließe sich unendlich fortsetzen und ich glaube, dass jeder von ihnen unzählige Sätze dazu beisteuern könnte.

Wir vergeuden unsere Zeit mit Computerspielen, Fernsehen und anderen Dingen, von denen unser Verstand uns einzureden versucht, dass diese ebenfalls wichtig für uns sind. Wir glauben uns mit so vielen wichtigen Dingen zu befassen, nur mit dem Wichtigsten, interessantesten und schönsten beschäftigen wir uns nicht „mit uns selbst“. In diesem Zusammenhang spreche ich jedoch nicht nur von Meditation und an sich arbeiten, sondern auch und vor allem davon sein Leben richtig zu genießen. Schöne Gespräche, die Natur, ein leckeres Essen oder ein Glas Wein genießen, zählen für mich ebenfalls zu einer Art Meditation.

Gewöhnen Sie sich an, nicht mehr zu arbeiten. Damit ist natürlich nicht gemeint, dass sie nichts mehr tun. Der Begriff Arbeiten wird aber bei den meisten mit einer unliebsamen Tätigkeit verbunden, die dazu missbraucht wird den notwendigen Lebensunterhalt zu bestreiten. Dass was sie im Leben tun, um unseren Lebensunterhalt zu bestreiten, sollte aber immer auch das Sein was uns Spaß und Freude bereitet, was mich wirklich erfüllt. Und da beginnt schon das nächste Problem, dass uns darin hindert, dieses hohe und wichtige Ziel auch wirklich zu erreichen die meisten von uns, haben es seit frühester Kindheit antrainiert bekommen, dass Arbeiten eben keinen Spaß macht. Dass es unrecht ist, Geld mit Freude zu verdienen. Es ist eine weitverbreitete Auffassung, dass es normal ist, einer Arbeit nachzugehen, die uns psychisch und emotional belastet. Wir tauschen unsere wertvolle Zeit gegen Geld und glauben, dass dies zu unserem Leben dazu gehört. Wenn wir eine Tätigkeit ungern durchführen, haben wir eher das Gefühl es sei ist, dafür Geld zu verlangenberechtigt Geld dafür zu verlangen. Da wir diese Auffassung tief in unserem Unterbewusstsein tragen, ist es uns tatsächlich kaum möglich ein anderes Leben zu leben, als wir es bisher gewöhnt waren. Ich bin der festen Überzeugung, dass jeder Mensch eine oder auch mehrere Gaben in sich trägt, mit denen er seinen Lebensunterhalt zur Genüge verdienen könnte. Doch um diese zu nutzen, dürfen wir natürlich nicht in normalen Berufen denken. Wir müssen uns ganz unserer Fähigkeit hingeben und spüren wie wir diese zum Wohle aller einsetzen können.

Wozu an sich arbeiten?

Wie heißt es so schön? "Wer nicht an sich arbeitet, an dem wird gearbeitet". Im Leben geht es immer darum, an Erfahrungen und Situationen zu wachsen. Um mich selbst besser kennenzulernen und Verhaltensweisen die wir als falsch erkannt haben abzulegen. Unser Leben führt uns immer wieder in Situationen, die wir aufgrund unserer inneren ganz individuellen Resonanz anziehen. Wir werden so oft und so lange mit entsprechenden Situationen, Menschen und Schicksalsschlägen konfrontiert, bis wir diese in uns verstanden und verarbeitet haben. Erst dann, haben wir die Notwendigkeit dieser Erkenntnis überflüssig gemacht. Das heißt, das Leben führt uns zwangsläufig immer mehr zu uns selbst, zu dem der wir in Wirklichkeit sind. Meist ist dieser Weg allerdings sehr langwierig, schwierig und schmerzhaft. Menschen, die diese

Zusammenhänge verstanden haben, beginnen damit selbst an sich zu arbeiten, um dies nicht ausschließlich dem Leben zu überlassen. Durch Meditation erreichen wir nach einiger Übung einen Zustand, in dem wir uns selbst intensiver und umfassender erkennen können. Wir lernen, zu erkennen, welche unbewussten Verhaltensweisen wir noch in uns tragen. Verhaltensweisen, die meist durch Erziehung, Familie, Partnerschaft etc. erzeugt wurden. Diese Muster würden uns normalerweise gar nicht bewusst werden. Durch die Bewusstwerdung dieser, "durch andere geschaffenen Programme" haben wir schon einen großen Schritt getan, diese abzulegen. In der Meditation haben wir aber auch Zugang zu unserem riesigen Speicher, unserem Unterbewusstsein, in dem diese Programme verwurzelt sind. Hier haben wir sogar die Möglichkeit, diese als falsch erkannten Programme aufzulösen oder gegen erwünschte zu ersetzen. Schicksalsschläge und Lektionen vom Leben werden somit immer seltener. Weil wir rechtzeitig die Notwendigkeit zur Veränderung erkannt haben und dem Leben bzw. dem Wirken der geistigen Gesetze zugekommen sind, bzw. rechtzeitig einen neuen Samen gesät haben.

Wenn wir erst einmal gelernt haben in die Tiefe zu gehen, ist uns nichts mehr unmöglich. In dem Moment, in dem ich meine innere Wirklichkeit verändere, verändert sich auch der Zustand meines Körpers, mein Fühlen, denken und empfinden und natürlich auch mein Leben im Außen. Plötzlich geschehen die günstigen Zufälle und wie von selbst fügt sich unser Leben wie ein Puzzle zu einem großartigen Kunstwerk zusammen. An sich zu arbeiten, zu meditieren, zu beten, intensive Gespräche und Familienaufstellungen sind kein esoterischer Humbug, sondern sollten zu unserem Leben dazu gehören, wie Essen, duschen und schlafen. Die Notwendigkeit, an sich zu arbeiten ist bei allen Menschen gleichermaßen gegeben. Wenn ich sehe, wie sehr sich viele Menschen mit vollkommen belanglosen Dingen beschäftigen könnte ich wirklich manchmal verzweifeln. Wie gerade in ländlichen Regionen, alte Menschen, die kaum laufen können, jeden Samstag am Straßenrand fast mit einer Pinzette die Fugen im Bürgersteig säubern, für die zweifellos die Stadt zuständig wäre. Ihr Auto polieren als wäre es eine geliebte Person oder sich mit anderen vollkommen sinnlosen Tätigkeiten von sich selbst ablenken. Nur, um von anderen Menschen anerkannt zu werden, die ihr Leben ebenso Sinn und hirnlos vertun. Verstehen Sie mich nicht falsch, es geht mir nicht darum jegliche Ordnungsfanatiker als schlecht zu deklarieren. Doch sollte dies immer zum eigenen Nutzen, zur Einhaltung bestimmter Regeln und zur Sicherstellung des eigenen Reinheitsgefühls erfolgen.

Es ist wirklich erschreckend, wie wichtig uns die Meinung anderer Menschen über uns selbst ist. Solange ich aber versuche ein der Norm entsprechendes, angepasstes Leben zu leben, lebe ich nach den Erwartungen der anderen und somit nicht mein Individuelles so sein, also der, der ich in Wirklichkeit bin. Wenn ich mit meinem Leben und meinem Glück wirklich abheben will, muss ich mich von den Meinungen und Erwartungen der anderen und der Welt lösen. Natürlich führt das auch dazu, dass nicht jeder mein Freund sein kann, und manche verachtend den Blick von mir wenden und die Hände über den Kopf zusammenschlagen. Doch solange ich niemanden bewusst schade und einfach nur mein Individuelles so sein lebe, ist alles gut, dann wird mein Leben abheben. Die meisten Spiele nur eine Rolle in ihrem Leben und versuchen, die Rolle so zu spielen, dass sie von anderen geliebt und anerkannt werden. Sie versuchen, durch ihr mehr oder weniger gutes Schauspielertalent einen Eindruck zu hinterlassen von dem sie glauben mehr Achtung und Anerkennung zu ernten. Doch eine Rolle bleibt eine Rolle, egal wie gut oder schlecht sie gespielt wird und jeder kann diese Rolle nachspielen und mich somit überflüssig machen. Wenn ich aber beginne, mein individuelles So-Sein zu leben. Also

authentisch, unverändert und echt, dann bin ich einzigartig und nicht kopierbar und genau so wird dann auch mein Leben sein.

Ein anderer Bewusstseinszustand

Ich möchte im folgenden einige Beispiele aufführen, die Ihnen hoffentlich zu denken geben. Es gibt Menschen, die im hohen Grade allergisch z. B.: auf Blütenpollen reagieren. Würde man mit diesen Menschen auf eine Wiese gehen, auf der zahlreiche Blumen wachsen. Würden diese Menschen relativ schnell keine Luft mehr bekommen und nur ein Arzt mit entsprechenden Medikamenten, könnte diese Person vor einem nahe stehenden Kollaps retten. Bis hierin würden mir die meisten sicherlich zustimmen. Doch jetzt kommt meine Aussage, die ebenfalls erwiesen ist. Wenn man diese Person z. B.: Durch Hypnose in einen anderen Bewusstseinszustand versetzt und ihr suggeriert, die Luft sei rein und angenehm. Wird die Person auch nach längerer Zeit keinerlei Symptome durch das zuvor, so lebensbedrohenden Allergenen zeigen. Dies zeigt wiederum, dass nicht die Wirklichkeit (also die Blütenpollen), das eigentliche Problem sind, sondern immer unsere Einstellung zur Wirklichkeit. Mit anderen Worten, unsere Psyche. Das gleiche gilt für extreme Stotterer, die kaum ein Wort, geschweige denn einen Satz herausbekommen. In einem anderen Bewusstseinszustand sprechen Sie vollkommen fließend. Diese Beispiele ließen sich für unzählige weitere Symptome fortführen. In Hypnose kann zum Beispiel durch bloße Suggestionen eine Brandblase erzeugt werden. Oder die Hormone so beeinflusst und anregt werden, dass eine weibliche Brust nach einigen Wochen deutlich messbar ihre Größe verändert.

Bei all diesen erwiesenen Phänomenen muss uns doch endlich bewusst werden, dass nicht die Außenwelt die Ursache meiner Unzufriedenheit ist, sondern die Welt in uns. Dass Krankheit nicht vom Himmel fällt, kein Zufall ist oder die Strafe eines über alles herrschenden Gottes. Hören Sie einfach auf, die Ursache im Außen zu suchen. Selbst wenn Sie sich ein Bein gebrochen haben, deren Ursache normalerweise jeder Mensch einem äußeren Umstand zuordnet. Sie sind derjenige, der diese Situation oder besser gesagt, die Notwendigkeit dieses Unfalls meist über Jahre hinweg verursacht hat. Auch die Vererbung ist für viele eine willkommene Ausrede, um die eigene Verantwortung für Ihr Leiden zu umgehen. Aussagen wie z. B.: Meine Mutter hatte ja schon Krebs. Kein Wunder, das ich das jetzt auch habe, oder so ähnlich sind immer wieder die Ausflüchte.

Die meisten, leben nun einmal ein ähnliches Leben wie Ihre Mutter oder Ihr Vater. Sind oft in ebenso unglücklichen Beziehungen, die dem Muster Ihrer Eltern entsprechen. Auch das sonstige Verhalten, fühlen und denken, entspricht oft dem seit frühester Kindheit unbewusst erlernten Programmen. Kein Wunder, das dann auch die gleichen oder gleichartigen Wirkungen auftreten. Dies ist der eigentliche Grund, dass manche Leiden oft über Generationen weitergetragen werden. Ich möchte damit nicht sagen, dass es so etwas wie Vererbung nicht gibt. Natürlich werden gewisse Anlagen weitervererbt. Doch was letztendlich zum Vorschein kommt, unterliegt immer noch dem, was wir durch unsere Gedanken über Jahre hinweg gesät haben.

Glück ist keine Glückssache und Gesundheit kein Zufall. Das Leben ist ein Spiel, das mir zu Freude gemacht ist. Die meisten Menschen leben ihr Leben allerdings als Spielfigur in diesem Spiel. Entscheiden Sie sich heute ihr Leben, als Spieler zu genießen denn nur dann haben Sie den Überblick über den kompletten Verlauf. Sie sehen Dinge und Situationen, die sie als einzelne Spielfigur nicht sehen können. Sie können ihre Taktik jederzeit ändern und das Spiel

sogar von vorne beginnen. Alle Möglichkeiten sind offen. Alles was ihnen im Leben passiert, hat eine Ursache. Für viele klingt dies vielleicht sehr esoterisch und abgehoben, aber es gibt nichts in unserem Leben, was sinnlos geschieht. Alles was ihnen im Leben begegnet hat in ihnen selbst seinen Ursprung in ihrem Denken, Fühlen und Handeln. Das außen ist ein Spiegelbild des innen und das innen, können wir jederzeit verändern. Allerdings erst dann, wenn wir bereit sind, den Weg nach innen auch zu gehen. Viele sind noch nicht bereit, diesen Weg zu gehen. Aber immer mehr erkennen, dass dies der einzige Weg ist, der letzten Endes wirklich zu Glück, Gesundheit, Harmonie und einer erfüllenden Partnerschaft führt. Es ist erschreckend, wie die Menschen die Erklärungen für sämtliche Dinge die ihnen im Leben begegnen im Außen suchen. Es sind immer die anderen, die für unser Schicksal verantwortlich sind. Mein Partner, die Familie, Freunde, der Chef, die Ärzte oder die Politiker. Aber Gott sei Dank, wächst die Anzahl der Menschen täglich, die erkennen, dass Medikamente eben nicht heilen, dass Krankheit eben nicht durch Zufall oder durch eine Laune der Natur entsteht. Und das Geld und Erfolg uns nicht glücklich machen können. Nicht umsonst sind die meisten wirklich glücklichen Menschen unter den ärmsten von uns zu finden.

Das Bewusstsein

Die meisten glauben zu wissen, was Bewusstsein ist. Wir denken in diesem Zusammenhang meist an die Möglichkeit des bewussten (also selbst entscheidenden Denkens). Aufmerksamkeit, voll da sein, Entscheidungen treffen, Wachbewusstsein usw. all dies assoziieren wir mit dem Bewusstsein. Im Grunde sehen wir das Bewusstsein als einen Teil unseres Gehirns, zuzusagen als den Bereich unseres Gehirns der eben für unser rationales Handeln zuständig ist. Rein körperlich betrachtet ist dies im Grunde auch richtig. Doch das Bewusstsein ist viel mehr als nur die Möglichkeit Gedenken, Gefühle und Ideen zu analysieren, um dann mit dieser Erkenntnis Handlungen ausführen zu können oder Entscheidungen zu treffen. Vergleichen wir dies mit der Technik, so ist unser Bewusstsein der Programmierer (also der Mensch), der vor einen Computer sitzt, und die Programme schreibt, die der Computer später auszuführen hat. Der Computer an sich ist vollkommen nutzlos und kann rein gar nichts. Erst durch die Programme wird dem Computer sozusagen Leben eingehaucht. Erst durch die Programme entstehen die individuellen Möglichkeiten und die zahlreichen Funktionen mit, denen ein Computer uns das Leben erleichtert. Ohne Programme können Sie einen Computer nicht einmal einschalten, es passiert rein gar nichts, er bleibt einfach Tod. Das heißt, der Programmierer (Bewusstsein) gibt dem Computer erst die Möglichkeit zu existieren bzw. zu leben. Wenn wir dies so betrachten, wird uns klar, dass das Bewusstsein nicht einfach ein Teil unseres Gehirns ist. Es ist die Kraft, die der Maschine Körper überhaupt erst Leben eingehaucht, es ist die Energie, die Kraft und das Leben gleichzeitig. Mit anderen Worten, das Bewusstsein bin ich, und ich bin das Bewusstsein. Bewusstsein ist nicht von einem Körper abhängig oder ist gar ein Produkt des Körpers. Unser Körper ist lediglich die Projektionsfläche unseres Bewusstseins. Um Ihnen dies noch deutlicher zu veranschaulichen, stellen sie sich einmal ein Kino vor, in dem sich eine leere Leinwand befindet. Diese soll im Folgenden das Symbol für unser Leben sein. Diese ist vollkommen nutzlos und hat keinerlei Sinn. Erst durch die Projektion eines Films auf die Leinwand (Leben) bekommt Sie ihren tiefen Sinn. Kommen wir zu den anderen Elementen, in unserem Kino, dem Filmprojektor. Den Projektor vergleichen wir in diesem Zusammenhang einmal mit unserem Körper. Er ist die Instanz, die Informationen aus unserem Bewusstsein ins Sichtbare übersetzt und auf der Leinwand (Leben) widerspiegelt. Der Projektor, also unser Körper hat keine Möglichkeit zu entscheiden, welchen Film er

projiziert. Er gibt nur die Bilder, die ihm gegeben wurden weiter. Der eingelegte Film ist das Symbol für unsere Gedanken, Gefühle und Handlungen und der Filmvorführer ist unser Bewusstsein, also der, der ich in Wirklichkeit bin. Ich bin aber nicht nur der Filmvorführer, ich bin sogar der Filmproduzent, denn ich schreibe die Story für meinen Film selbst. Ich habe die Möglichkeit zu entscheiden, welchen Film ich produziere, und somit letzten Endes, welcher Film auf der Leinwand Leben zu sehen ist. Dieser Film ist dann mein Werk und mein Leben. Durch die Art des Films kommen aber auch unterschiedliche Menschen in das Kino. Das heißt, durch die Produktion meines Films, bestimme ich nicht nur, wie mein Leben aussieht. Ich bestimme auch, welchen Menschen ich in mein Leben ziehe. Welche Art von Menschen das Kino besuchen, ist wie im Leben vom Film abhängig. Der eine sieht gerne Dramen, der andere Komödien und wieder ein anderer Kriegs- und Actionfilme. Doch alle Menschen, die das Kino betreten haben, werden automatisch durch die Handlung meines Films angesteckt und beeinflusst.

Das Unterbewusstsein

Das Unterbewusstsein ist der unbewusste Teil unseres Bewusstseins. Wer sich näher mit dem Unterbewusstsein befasst und vielleicht schon einige Bücher über dieses Thema gelesen hat, der wird feststellen, dass das Unterbewusstsein sehr unterschiedlich beschrieben wird. In einigen Büchern wird das Unterbewusstsein als bester Freund dargestellt, in anderen dagegen als größter Feind. Welche Behauptung ist nun also richtig? Wie bei allen Bereichen im Leben gibt es kein richtig oder falsch. Es ist immer Frage der Betrachtung, bzw. wie wir dem Unterbewusstsein gegenüber treten. Für die Menschen, die sich für dieses Thema nicht interessieren, nicht bewusst an sich arbeiten und das Ganze als esoterischen Humbug abtun, ist das Unterbewusstsein sicherlich der schlimmste Feind. Für die Menschen aber, die bewusst leben, über sich nachdenken, Fehler erkennen und wirklich bemüht sind an sich zu arbeiten, kann das Unterbewusstsein sich als bester Freund etablieren. Warum dies so ist, möchte ich im Nachfolgenden näher beschreiben.

Die Sprache des Unterbewusstseins ist das Bild, alles was wir denken, und fühlen wandelt das Unterbewusstsein automatisch in Bilder um. Doch auch Gefühle und Gedanken erzeugen Bilder in unserem Unterbewusstsein die sich, als Programme manifestieren. Somit gibt es nichts in unserem Leben, was uns nicht beeinflusst hat und beeinflusst. So, wie wir heute sind, ist also das Resultat unseres ganzen Lebens. Alles was wir jemals gesehen, erlebt und gefühlt haben, hat uns zu dem gemacht, der wir heute sind. Die ersten Jahre unseres Lebens und das Aufwachsen im Elternhaus haben wesentlich dazu beigetragen. Wir nennen dieses Ergebnis unserer Persönlichkeit. Nun haben wir in unserem Leben natürlich nicht nur positives erlebt. Wir erlebten Gefühle wie Angst, Einsamkeit, verlassen sein, Ablehnung, Verlust, Wut, Machtlosigkeit und vieles mehr. Diese Erlebnisse haben in unserem Unterbewusstsein Muster erzeugt, die durch gleiche oder gleichartige Erlebnisse immer komplexer und stärker geworden sind. Mit diesen Mustern sind natürlich auch sämtliche Eindrücke wie zum Beispiel bestimmte Gerüche, Geräusche, Gefühle, optische Reize oder auch ein bestimmter Geschmack verbunden. Diese Muster beeinflussen unser Handeln, unser Fühlen und denken das ganze Leben. Unabhängig ob wir dies wollen oder nicht.

Unsere Aufgabe sollte es sein, frei zu werden von diesen Mustern, die ja meist durch andere verursacht wurden und in der Regel nicht dem entsprechen, was wir wirklich wollen. Wir alle

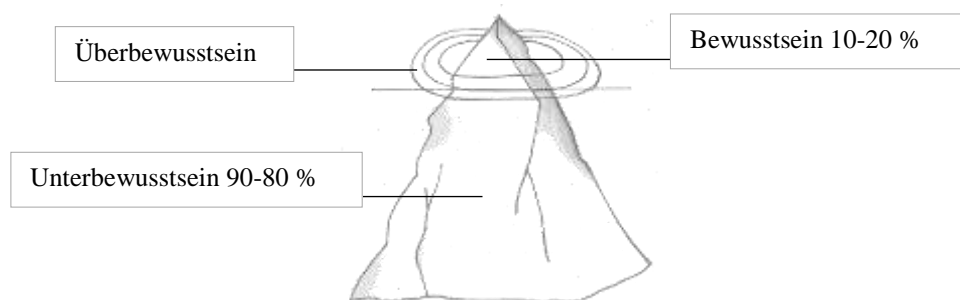
haben unzählige solcher Muster in uns ohne dass es uns wirklich bewusst ist. Wie zum Beispiel: Was auf dem Teller ist, wird aufgegessen. Wenn man etwas erreichen will, muss man hart dafür arbeiten. Das Leben schenkt dir nichts. Du kapiert das ja doch nicht. Du wirst es nie zu etwas bringen. Du bist ein Versager usw. Wenn wir gelernt haben, wie wir unser Unterbewusstsein erreichen, können wir diese Muster auflösen und tatsächlich eine Persönlichkeit schaffen, die unsere eigene ist und nicht von anderen geschaffen wurde. Mit verschiedensten Techniken ist es möglich, diese Programme aufzulösen, und durch positive eigene Glaubenssätze zu ersetzen. Eine weitere unumgängliche Möglichkeit diese Muster aufzulösen und auch keine neuen negativen Muster mehr zu erzeugen ist bewusst zu leben. Denn wer wirklich bewusst lebt, programmiert sein Unterbewusstsein ganz nebenbei, nach seinen Wünschen. Auch in diesem Fall werden natürlich Muster in unserem Unterbewusstsein erzeugt. Allerdings die, die wir haben wollen. Dann wird unser Unterbewusstsein zum besten Freund.

In der Regel nutzen wir maximal 20 % unseres geistigen Potenzials. Die restlichen 80 % liegen ungenutzt im Unterbewusstsein. Wenn wir gelernt haben an uns zu arbeiten, also in die Tiefe zu gehen, mit welchen Methoden dies auch immer geschehen mag, können wir unsere Fähigkeiten in den unterschiedlichsten Bereichen enorm erweitern. Ich spreche in diesem Zusammenhang nicht nur von einem besseren Gedächtnis, sondern von der Möglichkeit unseren Körper, unseren Geist, und unsere mentalen Fähigkeiten extrem auszubauen und zu erweitern, um die Gesundheit, das Glück und das Schicksal zu schaffen, um das wir uns bisher selbst betrogen haben.

Das Überbewusstsein

Stellen Sie sich einmal einen riesigen Ozean vor, in dem zahlreiche Eisberge treiben. Wir wissen, dass der größte Teil des Eisberges sich unter der Wasseroberfläche befindet, also unsichtbar für uns ist. Nur der kleinere Teil, die Spitze des Eisberges ragt aus der Wasseroberfläche heraus. Stellen Sie sich weiter vor, jeder Eisberg ist ein Mensch. Die Spitze des Eisberges stellt unser Bewusstsein dar, da es sich an der Oberfläche befindet. Es ist die Instanz, die wir sehen können, die den bewussten Kontakt nach außen hält. Der wesentlich größere Teil, der sich unter der Wasseroberfläche befindet, stellt unser Unterbewusstsein dar. Es ist also ein Teil unseres Bewusstseins, allerdings der unbewusste Teil, den wir nicht so einfach erkennen können. Wir können diesen Teil des Bewusstseins nicht so einfach besuchen, um Kontakt mit ihm aufzunehmen, wir müssen dazu schon abtauchen, also in die Tiefe gehen. Dann gibt es ja noch den Ozean, also sozusagen die Trägersubstanz das Wasser, in dem die Eisberge treiben und aus dem sie entsprungen sind. Der Ozean ist als das Überbewusstsein oder auch das allumfassende Bewusstsein die Existenz, aus der alles entsprungen ist, jeder einzelne Mensch, jedes Tier alles, was ist. Der religiöse, würde dazu Gott sagen. Der Esoteriker allumfassendes Bewusstsein und viele, Existenz allen Seins. Nun glauben ja die meisten Menschen, sie seien ein Individuum, ein eigenes Wesen, etwas das mit dem anderen nichts zu tun hat, keine Verbindung hat. Doch schauen wir einmal etwas näher hin. Es gibt unzählige Eisberge in diesem Ozean und jeder Eisberg ist ein eigener Mensch. Wir würden also Individuum dazu sagen. Doch wenn wir weiter darüber nachdenken, erkennen wir, das wir ja nichts anderes sind als der andere Eisberg. Stellen Sie sich doch einmal vor, das Eis beginnt zu schmelzen. Wir sind ja nur in einem anderen Aggregatzustand und glauben daher etwas Eigenes zu sein. Doch wenn das Eis schmilzt, erkennen wir – es gibt ja nur ein Individuum, nämlich den Ozean. Individuum heißt ja auch „ein ungetrennter Teil“. Die Vorstellung, die wir also von uns hatten, schmilzt dahin. Wenn ich das wirklich verstanden habe, erkenne ich: Ich bin ein

ungetrennter Teil des einen allumfassenden Bewusstseins, ein Teil von allem. Wenn ich das wirklich verstanden habe, führt dies zu einer tiefen Akzeptanz und liebe allem gegenüber. Das Eis, also die Illusion des meines Wesens schmilzt komplett, wenn wir dieses Leben verlassen. Aber es schmilzt auch teilweise, wenn wir uns geistig entwickeln. Wenn wir erkennen, dass wir eben nicht nur für uns verantwortlich sind. Dass wir kein Individuum sind, sondern ein Teil von allem, was ist. Wenn wir erkennen, dass wir bisher in einer Scheinwelt gelebt haben, die wir als richtig angenommen haben. Mit anderen Worten, wenn wir vom Schein in die Wirklichkeit wechseln. Je mehr das Eis schmilzt, je mehr entsteht der Kontakt zu meinem Unterbewusstsein. Aber nicht nur zum Unterbewusstsein, vor allem zum Überbewusstsein und damit natürlich der Kontakt zu jedem anderen Menschen, zu jedem Lebewesen, zu allem was ist. Würden die Menschen wirklich in diesem Bewusstsein leben, würden sich so gut wie alle Probleme in den unterschiedlichsten Bereichen des Lebens einfach auflösen. Das heißt, das Leben in der Trennung ist die Ursache allen Übels. Wenn mir wirklich bewusst ist, dass ich ein Teil von allem bin, wie könnte ich mich dann so verachten, respektlos und überheblich allem gegenüber verhalten, wie dies in unserer Welt leider geschieht?



Die Kunst loszulassen

Eine Aufgabe, der sich jeder im Laufe seines Lebens stellen muss, ist das Loslassen. Nur im Loslassen liegt die Chance zu einem Neubeginn und damit zu wirklichem Fortschritt in unserer Entwicklung. Alles fließt, das ist das, was das Leben ausmacht. Und gerade in dieser Tatsache liegen unsere größten Chancen. Nichts, was ist, wird morgen noch genau so sein, alles, was einen Anfang hat, hat auch ein Ende. Die meisten macht diese Tatsache traurig, Sie denken stets im negativen Bereich, Sie haben Angst vor Veränderung. Es liegt in der Natur des Menschen, dass er an angenehmen Dingen festhält, und glaubt diese werden ihn ein Leben lang begleiten. Doch mit dieser Einstellung blockieren wir den natürlichen Lauf des Lebens. Wir werden, früher oder später eine Lektion vom Leben erhalten, in der wir diese Tatsache noch einmal schmerzlich erfahren müssen. In dem Moment, wo wir an Dingen, Menschen und Situationen festhalten, machen wir Schicksal notwendig. Auch ich habe diese Lektion mehrfach bewältigen dürfen, wie sicherlich alle von Ihnen auch.

Der Weg zu einem wirklich glücklichen und unbeschwertem Leben

Wie ich bereits erwähnt habe, ist Glück relativ. Doch es gibt natürlich einige Möglichkeiten oder besser gesagt Bewusstseinshaltungen, die uns dabei helfen das Leben, so wie es nun einmal ist, nicht nur zu ertragen, sondern zu genießen. Die im Folgenden genannten Bewusstseinshaltungen, sind natürlich nicht durch den bloßen Entschluss umzusetzen. Sondern bedürfen einer tiefen inneren Erkenntnis, einer Bewusstseinsumstellung durch intensive Arbeit an sich selbst, die letzten Endes zu einer Bewusstseinsweiterung führt. Trotzdem möchte ich die Voraussetzungen für ein wirklich glückliches Leben einmal in einfach verständlichen Sätzen näher erläutern.

Werden sie frei von materiellen Dingen. Das heißt natürlich nicht, dass sie von nun an ohne jeglichen Luxus leben müssen oder ein Leben in absoluter Enthaltbarkeit von allen materiellen Gütern. Aber es bedeutet, dass sie ihr Glück oder ihr Leben nicht von materiellen bzw. äußeren Dingen abhängig machen sollten. Wenn ich das Glück im außen suche, hat das immer mit meinem Ego zu tun und diese sollte ich ja ablegen. Alles was ich bin, bin ich durch mich, durch mein Individuelles so sein. Weder mein Haus, mein Boot, mein Smartphone, meine Frau oder meine Kinder sprich meine Familie, sollten der Grund für mein Glück sein. All diese Dinge, kann ich von heute auf morgen verlieren. Wahres Glück ist niemals im außen zu finden, sondern nur in sich selbst. Materielle Dinge sollten wir gebrauchen aber nicht besitzen wollen, denn dadurch besitzen die Dinge oft uns und hindern uns an unserer Entwicklung. Lassen Sie den tiefen inneren Drang los, Statussymbole zu brauchen und durch Besitz einen entsprechenden Anschein nach außen zu erlangen. Das Einzige was wirklich scheinen sollte, ist ihr individuelles so sein, also sie selbst, der, der Sie in Wirklichkeit sind. Wo wir schon bei dem Thema loslassen und Freiwerden sind, kann ich Ihnen nur empfehlen: Werden sie frei von der Meinung anderer. Leben Sie ihr Individuelles so sein und lassen Sie sich nicht durch die Meinung anderer leiten. Je mehr mir das wichtig ist, was andere über mich denken, je mehr zeigt dies, dass ich nicht bei mir selbst bin, nicht ich bin. Ich lebe dann ein Leben, das sich nach den Erwartungen der anderen richtet. Und somit meist nicht meinem Denken und Fühlen entspricht. Es spielt keine Rolle, ob andere Sie mögen oder nicht, ob andere das gut finden was Sie tun oder nicht, solange ich mich selbst lebe und liebe. Denn wer wirklich authentisch und echt lebt, der wird auch niemanden bewusst Schaden und muss sich somit keine Gedanken machen, ob er die Erwartungen der anderen erfüllt oder nicht. Selbstwert und Selbstliebe sind wohl die wichtigsten Voraussetzungen für ein glückliches, unbeschwertes und somit gesundes Leben. Wenn diese wirklich tief innen vorhanden sind, ist auch der nächste Schritt, leicht zu leben. Nämlich das Genießen. Genießen heißt bewusst, zu leben, in jedem Augenblick, und dass was ich tue wirklich bewusst zu tun. Es ist ein großer Unterschied, ob ich zum Beispiel ein Glas Wasser hinunterkippe. Oder ob ich aus einem schönen Glas jeden Schluck genieße und somit die frische erlebe und fühle, wie jeder Schluck meine Kehle hinunterfließt. Ebenso ist es ein Unterschied, ob ich durch die Natur trample, oder diese mit allen meinen Sinnen intensiv erlebe. Ich will damit zum Ausdruck bringen, dass meine Bewusstseinshaltung, bei dem, was ich tue, eine wichtige Rolle spielt. Ein Mensch, der zum Beispiel achtlos fünfhundert Treppenstufen erklimmt, tut natürlich etwas für seinen Körper. Allerdings nicht so viel, wie ein anderer, der diese im Bewusstsein geht, Sport zu treiben und somit etwas für sich zu tun. Ein Bauarbeiter, der sich bei jedem Stein, den er in die Hand nimmt, vorstellt, dass er seine Muskeln aufbaut und dabei Freude hat. Wird sicherlich mehr Muskelmasse aufbauen und gesünder leben, als ein anderer Arbeiter, der die gleiche Arbeit Lust und achtlos verrichtet. Uns ist nicht

bewusst, welchen unglaublichen Einfluss unsere Bewusstseinshaltung bei den Dingen hat, die wir Tag für Tag tun. Im Grunde ist es so einfach und aufgrund dieser Einfachheit für viele doch so schwer.

Es gibt im Leben nun einmal Gesetzmäßigkeiten, die wirken, unabhängig, ob ich daran glaube oder nicht. Diese geistigen Gesetze bestimmen unser Leben in jedem Augenblick. Erst durch Kenntnis dieser Gesetze haben wir die Möglichkeit, unser Leben positiv und nachhaltig zu verändern. Es ist wie im Straßenverkehr, auch dort müssen wir Gesetze und Regeln befolgen. Es ist nicht nur unsere Pflicht, diese Gesetze zu befolgen. Es wäre auch höchst gefährlich, diese Gesetze und Regeln nicht zu kennen oder zu ignorieren. Stellen Sie sich vor, Sie haben irgendwo gelernt ihr Auto (dass das Symbol für unseren Körper ist) zu gebrauchen. Kennen aber die Regeln, die Schilder und Gesetze im Straßenverkehr nicht. Es ginge nicht lange, bis sie den ersten Unfall hätten. Sie würden in Einbahnstraßen fahren, weil sie die Schilder nicht kennen. Sie würden rote Ampeln überfahren, weil sie nicht wissen, dass man bei Rot halten muss usw. Ich denke, ihnen ist klar, wie wichtig das Kennen und einhalten von Regeln und Gesetzmäßigkeiten ist. Im Leben ist dies nicht anders, auch hier gibt es gewisse Regeln und Gesetzmäßigkeiten die wir kennen und beachten sollten. Das Gesetz der Schwingung, das Gesetz der Resonanz, das Gesetz von Ursache und Wirkung usw. Das Auseinandersetzen mit diesen Gesetzen ist eigentlich unsere Pflicht. Denn, nur, wenn wir die Spielregeln des Lebens kennen, können wir das Spiel des Lebens auch mit Freude und erfolgreich spielen. Es ist eine traurige Tatsache, dass es in der Laufbahn unseres Lebens keine Station gibt, in der wir diese wichtigen Regeln erlernen. Wieder in der Schule, noch in der Ausbildung oder im Studium lernen wir diese wichtigen Gesetzmäßigkeiten kennen. Es gehört scheinbar nicht zum sozialen Plan, dass wir mit diesen wichtigen und lebensverändernden Gesetzmäßigkeiten konfrontiert werden. Glauben Sie, das ist Zufall?

Die Fähigkeit, zuzuhören?

Hören müssen wir alle, anfangs müssen wir auf unsere Eltern, Lehrer und Freunde hören, später auf das Leben und seine Gesetze. Hören hat aber nicht nur mit dem Aufnehmen von Informationen und akustischen Reizen zu tun, sondern auch und vor allem mit der Bereitschaft Informationen von anderen anzunehmen. Viele Menschen sind nicht bereit, wirklich zuzuhören und Kritik oder Meinungen anderer an sich heranzulassen. Sie sind zu sehr davon überzeugt, dass ihr Denken, ihre Art und Erfahrung die Richtige ist. Sie vergessen dabei, dass es ein richtig und falsch im Grunde nicht gibt, alles sind relative Annahmen, die aufgrund meines Lebens, meiner Erfahrung und meines Fühlens entstanden sind. War bei ihnen immer alles perfekt? Ich meine damit ihre Erziehung? Haben Sie ausreichend Liebe bekommen? Wie war die Erziehung von ihrem Vater, ihrer Mutter? Wie war das Verhältnis ihrer Eltern untereinander? Wie waren später ihre Beziehungen? Enttäuschungen? Trennungen? Verluste? Usw. Es war nicht alles perfekt? Wie können sie dann glauben, dass ihr Denken und Handeln, fühlen und die zahlreichen unbewussten Reaktionen Sticheleien und Verurteilungen richtig sind? Jede Reaktion, jedes Gefühl, sich verteidigen zu müssen, etwas nicht zulassen zu wollen, Regeln gehorchen und einhalten zu müssen. Verletzt, gekränkt oder hintergangen zu werden sind Reaktionen und Gefühle, die aufgrund unserer Vergangenheit erzeugt und entsprechend erlebt werden. Jeder von uns hat zahlreiche Programme der Vergangenheit in sich, die ihm immer wieder so oder so reagieren lassen. Erst durch „zuhören“, erkennen und einfühlen in die Gefühle und Gedanken anderer, haben wir die Möglichkeit diese Programme zu verändern. Erst die

Reaktion anderer auf mich, ermöglichen mir überhaupt meine Blockaden, Schwächen und Fehlhaltungen zu erkennen und zu korrigieren.

Die Eigenschaften, Reaktionen und Verhaltensweisen, die ich in einem anderen Menschen verurteile, sind genau die Bereiche, mit denen ich auch in mir ein Problem habe. Mein Gegenüber ist sozusagen der Spiegel, in dem ich mich selbst erkennen kann. Wenn ich das wirklich verstanden habe, ist dies eine großartige Möglichkeit meine inneren Blockaden, Vorurteile und Fehlhaltungen zu erkennen und zu korrigieren. Erst wenn ich erkenne, wo in mir etwas nicht stimmt, habe ich die Chance, dies zu verändern. Meine Mitmenschen, in erster Linie die, die ich nicht mag, die ich nicht ertragen kann, oder aufgrund ihrer Verhaltensweise unmöglich finde, ermöglichen mir mich wirklich zu erkennen und zu finden. Es ist auch kein Zufall, dass sie in ihrem Leben, immer wieder mit den Menschen konfrontiert werden, die sie nun gar nicht ertragen können. Wie zum Beispiel am Arbeitsplatz, auf Feiern, in der Familie oder sonst wo. Erst wenn diese Verhaltensweisen keine Reaktionen mehr in mir auslösen. Sprich, wenn ich es erkannt, verändert und verarbeitet habe, hat das Leben keinen Grund, mehr mich mit diesen Personen und Verhaltensweisen zu konfrontieren. Dann habe ich diese Dinge in mir gelöst. Viele Menschen sind meist nicht bereit, so ehrlich zu sich selbst zu sein und den tiefen inneren Willen haben, sich selbst zu erkennen. Fehler werden von den meisten immer noch als Schwäche gesehen, die keiner zugeben will, dabei ist es das Gegenteil, nämlich Stärke.

Die Formel für wirkliches, tiefes und anhaltendes Glück

Besteht nur aus einem Satz, der immer wieder anders betont wird. Die Betonung, liegt immer auf dem fett gedruckten Wort.

Lebe dein Leben.

Leben Sie wirklich Ihr Leben oder sind Sie einfach nur anwesend Genießen Sie jeden Tag? Fühlen Sie täglich Begeisterung, Freude, Dankbarkeit usw.? Können Sie wirklich jeden Moment genießen? Auch alleine?

Lebe **dein** Leben.

Ist es wirklich Ihr eigenes, ganz individuelles Leben, das Sie da führen? Oder Leben Sie Muster und Prägungen der Vergangenheit einfach weiter? Leben Sie Ihr Leben nach Ihren Wünschen oder nach den Wünschen Ihres Partners? Führen Sie Ihr Leben überhaupt selbst oder bricht es über Sie hinein? Leben Sie überhaupt in der Gegenwart oder hängen Sie noch an Mustern, Menschen und Situationen aus der Vergangenheit fest?

Lebe dein **Leben**.

Ist das überhaupt ein Leben, das Sie da führen, oder leben Sie in einem System, das Sie wohl oder übel angenommen haben? Wenn Sie jetzt sterben würden, könnten Sie dann sagen; ich habe wirklich gelebt?

KAPITEL 5

Was ist Liebe?

Liebe ist wohl das Größte, das Erhabenste und das schönste Gefühl, das ein Mensch erleben kann. Liebe ist aber viel mehr als nur ein Gefühl, liebe ist sozusagen die innere Bestätigung, dass ein anderer Mensch meine Seele berührt. Dass die Chemie, die Schwingung stimmt. Liebe zeigt, dieser Mensch gehört zu mir, er entspricht mir. Bei dem Wort Liebe denken die meisten Menschen aber gleich an die partnerschaftliche Liebe. Sie ist aber sehr viel mehr und nicht unbedingt von einem anderen Menschen abhängig. Ich kann und sollte auch mich selbst lieben. Ich kann Dinge und Situationen lieben. Ich kann das Leben lieben oder einfach nur in der Liebe sein, ohne einen bestimmten Grund dafür zu benötigen.

Doch leider haben die Menschen aus dem schönsten und erhabensten Gefühl einen Zwang gemacht. Sie glauben das Liebe nur auf einen Menschen beschränkt sein kann und natürlich auch nur auf einen beschränkt sein darf. Sie betrügen sich selbst um das schönste Gefühl, das ein Mensch erfahren kann. Doch es geht hier nicht nur um ein Gefühl, um schöne Momente oder eine schöne Zeit. Liebe ist Leben und Leben ist der Sinn unseres da seins, Liebe ist unser wahres Wesen.

Stellen Sie sich doch einmal selbst die Frage; warum sollten Sie nur einen Menschen lieben? Ich rede hier von dem Gefühl Liebe, nicht von einer Beziehung oder Sex. Was hindert mich daran? Ich liebe doch auch mein Kind, meine Eltern, meine Geschwister oder wem auch immer. Die meisten Würden behaupten, dass dies eine andere Liebe ist, aber es gibt nur eine Liebe. Natürlich gibt es verschiedene Aspekte, die zu dem Gefühl der Liebe noch hinzukommen. Wie zum Beispiel vertrauen, Angst, Lust, Erotik usw. aber das Grundgefühl heißt immer Liebe, und von der gibt es nur eine.

Der Weg zur idealen Partnerschaft

Wenn wir die Menschen nach der idealen Partnerschaft fragen, würden die meisten behaupten, dass es diese nicht gibt. Doch die ideale Partnerschaft ist gar nicht so selten und jeder von uns kann Ihr begegnen. Doch Vorsicht, wenn Sie glauben, dass die ideale Partnerschaft nur aus Harmonie und Glück besteht, liegen Sie falsch. Denn viele haben den richtigen und damit den idealen Partner bereits gefunden. Das Problem ist nur das Sie den Sinn einer Partnerschaft noch nicht erkannt haben und die Ansprüche die Sie an eine Partnerschaft stellen nicht der Wirklichkeit entsprechen. Daher sollten wir uns zunächst einmal die Frage stellen, was eine Partnerschaft eigentlich ist, oder besser was ist der Sinn einer Partnerschaft? Wäre ich nicht allein, fiel glücklicher?

Der Sinn einer Partnerschaft bin immer ich, mein Partner ist also sozusagen da, um mich mit Lektionen und Problemen zu konfrontieren, die ich noch zu lernen habe. Der Sinn einer Partnerschaft ist daher immer der eigene Fortschritt die eigene geistige Entwicklung. Somit ist der Partner, den ich im Moment habe genau der richtige für mich also der ideale Partner, auch wenn es in Wirklichkeit nicht immer harmonisch zugeht. Und auch ich bin natürlich für den anderen der ideale Partner der auch den anderen mit den Lektionen und Aufgaben konfrontiert, die er noch zu lernen und zu bewältigen hat. Wenn wir eine Partnerschaft so betrachten wird klar, dass der Sinn einer perfekten Partnerschaft nicht immer nur Harmonie und Frieden sein kann. Gerade die Schwierigkeiten in einer Partnerschaft sind die Aufgaben, die uns wachsen lassen. So, wie auch die meisten Menschen erst etwas an Ihrer falschen Lebensweise ändern,

wenn Sie daran schwer erkrankt sind. So bringen uns die Probleme in einer Partnerschaft näher zu uns selbst, zu dem der wir in Wirklichkeit sind.

Natürlich gibt es aber auch hier Grenzen die wir erkennen und bewältigen müssen. Wir müssen lernen in uns hinein zu hören. Die Botschaften unseres Körpers zu verstehen und uns bewusst werden, wann der Zeitpunkt gekommen ist, dass eine Partnerschaft eben nicht mehr zu uns gehört. Die Auffassung, dass ich einen Partner ewig lieben muss, ihn begehren und treu sein muss. Oder wie die Kirche sagt „Was Gott gebunden hat, das darf der Mensch nicht trennen“. Entspricht ganz sicher nicht mehr unserer heutigen Zeit und schon gar nicht dem, was das „Mensch sein“ eigentlich ausmacht. Denn wir sind ein Teil des Ganzen und wenn wir nicht das Recht und damit die Aufgabe haben, solche Entscheidungen zu treffen, die über unser Glück und unser Leben entscheiden, wer hat sie dann? Eine Partnerschaft ist also nur so lange eine ideale Partnerschaft, wie Sie mir hilft, zu mir selbst zu erwachen. Wenn mich mein Partner gefühlsmäßig nicht mehr berührt. Wenn er mich nicht mehr weiterbringt, sondern nur noch blockiert. Wenn das Zusammengehörigkeitsgefühl nicht mehr vorhanden ist. Dann ist der Zeitpunkt gekommen mich frei von ihm zu machen, um bereit zu sein, für einen neuen Idealen Partner, der die Lektionen fortsetzt, die ich mit meinem alten Partner nicht mehr fortführen konnte.

Doch der Sinn ist natürlich nicht, die Partner zu wechseln wie ein Handtuch nur, weil wir glauben, einen neuen Partner verdient haben. Dies wäre, wieder nur eine Reaktion unseres Egos. Es ist durchaus möglich, eine Partnerschaft, viele Jahrzehnte oder sogar ein ganzes Leben zu führen, auch wenn dies in der heutigen Zeit nicht gerade der Regel entspricht. Wenn sich beide miteinander entwickeln, kann dieses kleine Wunder tatsächlich geschehen. Doch gemeinsame Entwicklung funktioniert ganz sicher nicht, wenn ich versuche meinen Partner so zu Formen, wie ich ihn gerne hätte. Liebe ist ohne Freiheit nicht möglich. Das bedeutet dem anderen jede Freiheit einzuräumen, die er momentan braucht und natürlich auch selbst, diese Partnerschaft in Freiheit zu genießen.

Viele sind auch während einer Partnerschaft immer wieder einmal enttäuscht worden und geben so wie selbstverständlich Ihrem Partner die Schuld, denn schließlich hat der uns ja enttäuscht. Nur die wenigsten blicken hinter den Schein und erkennen, dass ich ja nur enttäuscht werden kann, wenn ich eine Erwartung habe. Das heißt, ich bin durch meine Erwartungen einer Täuschung unterlegen. Dadurch, dass der andere meine Erwartungen nicht erfüllt hat, bin ich enttäuscht worden, das heißt, die Täuschung ist nun beendet. Eigentlich müsste ich den anderen dafür dankbar sein, denn er hat mir ja dabei geholfen diese Täuschung zu beenden.

Es ist also falsch meinen Partner ändern zu wollen, auch wenn es in bestimmten Bereichen dann leichter für mich wäre. Wenn mein Partner so wäre, wie ich ihn mir wünsche, wäre es sicherlich einfacher, es wäre aber nicht richtiger, dann genau darin liegt die Aufgabe in einer Partnerschaft. Den anderen so anzunehmen, wie er ist und nicht, wie ich ihn gerne hätte. Wenn mein Partner in allen Bereichen so wäre, wie ich ihn mir wünsche, dann hätte diese Partnerschaft keinen Sinn mehr und ihre innere Berechtigung verloren. Sie würde sich dann aufgrund der entsprechenden geistigen Gesetzmäßigkeiten auflösen.

Wirkliche Liebe bedeutet, auch meinem Partner jede Freiheit zu lassen, denn wahre Liebe ist nur in Freiheit möglich und wer Angst hat und besitzen will, wird letztlich alles verlieren. Mein Partner ist nicht mein Eigentum. Wovor sollte ich Angst haben? Vielleicht das mein Partner mich verlässt, einen anderen oder eine andere kennenlernt, mich nicht mehr liebt? Wenn mein

Partner aufgrund meiner Resonanz zu mir gehört, kann ich ihn nicht verlieren. Wenn er nicht mehr zu mir gehört, kann ich ihn nicht halten.

Mein Partner und auch sein Verhalten entsprechen immer dem, was ich in mir trage. Wenn ich also möchte, dass mein Partner anders ist, mich anders behandelt, sollte ich zunächst mich verändern. Immer sind es Blockaden in uns, wie kann ich verlangen geliebt zu werden, wenn ich mich selbst nicht liebe?

Das Problem mit der Treue

Ein guter Mensch hat treu zu sein, so versprechen wir uns es bei der Trauung und so wird es seit Jahrhunderten immer wieder an die nächste Generation weitergegeben. Wenn wir aber wirklich verstanden haben, was Liebe ist, dann haben wir auch begriffen, dass es eigentlich unmöglich ist seine Liebe nur auf einen Menschen zu begrenzen. Wenn es so ist, dann ist es so. Wenn es aber nicht so ist, wäre alles andere eine Verleugnung unseres wahren Wesens. Das ist eine Realität, die viele Menschen in unserer „Haben Gesellschaft“ nicht wahrhaben möchten, weil Sie den anderen besitzen wollen, ganz für sich alleine möchten. Liebe ist auch nicht davon abhängig, ob ich von dem anderen geliebt werde. Liebe ist einfach Freiheit, die auch uns freimacht, wenn wir sie nicht benutzen, um unser Ego zu befriedigen oder uns von uns selbst abzulenken. Im Umkehrschluss ist Liebe aber auch wie bereits erwähnt nur in Freiheit möglich.

Die Verbindung und das Zusammensein mit einem anderen Menschen sollten wir immer als Geschenk betrachten. Einen Anspruch auf ein Geschenk haben wir jedoch nicht. Wir können es nur dankbar annehmen, wenn wir eines bekommen. Somit ist alles, was ich vom anderen bekomme; seine Zeit, Verständnis, Sex, gemeinsame Unternehmungen, Diskussionen und auch Streitereien, ein Geschenk, das ich jeden Tag aufs neue bekomme. Und dafür sollten wir auch jeden Tag dankbar sein. Einen Anspruch darauf habe ich aber wie bereits erwähnt nicht. Auch gemeinsame Kinder, ein gemeinsames Haus oder das Heiratsversprechen machen diese andere Person nicht zu meinem Eigentum. Somit habe ich auch keinen Anspruch auf die Gefühle des anderen. Und schon gar nicht, dem anderen vorzuschreiben, für wen er Gefühle empfinden darf und für wen nicht. Vielen, die so etwas hören, rollen sich die Zehennägel zusammen, sie wollen und können so etwas nicht akzeptieren. Für die meisten wäre eine Beziehung sofort beendet, wenn ihr Partner sie einmal betrügen würde. Wir möchten den anderen besitzen, er soll ganz zu uns gehören und alles nur mit uns teilen. Dieses Denken liegt daran, dass wir es unser ganzes Leben so beigebracht bekommen haben und weil es schon von unzähligen Generationen so gelebt wurde. Doch in erster Linie liegt das daran, weil wir uns selbst verloren haben. Wir wollen geliebt werden, weil wir uns selbst nicht lieben, wir wollen den anderen immer bei uns haben, weil wir es nicht ertragen, alleine und in Ruhe mit uns selbst zu sein. Doch immer wieder zeigt uns das Leben, dass diese Einstellungen zu Disharmonie führen, die sich auf der anderen Seite wiederum ihren Ausgleich schaffen. Die Siebzigerjahre (die Hippie-Zeit und freie Liebe) und zahlreiche weitere Stationen in der Geschichte haben immer wieder die Wirklichkeit ans Licht kommen lassen. Gefühle lassen sich nicht einsperren und zähmen. Weder mit verboten, noch hinter den Mauern und Fassaden von Glaube, Religion und Gelübde. Gerade in der heutigen Zeit zeigt sich dies wieder ganz deutlich. Die Scheidungsrate ist so hoch wie noch nie. Die Liebe wird immer mehr durchgesetzt und eingefordert. Die gleichgeschlechtliche Ehe wurde beschlossen und die Anzahl der Singles wächst ständig. Swinger-Klubs und die Menschen, die solche Klubs besuchen, schießen wie Pilze aus dem Boden. Die Menschen

werden immer experimentierfreudige und suchen den Kick in immer neuen Sexualpraktiken und Beziehungen.

Meditationstechniken

Es gibt unzählige Meditations- und Entspannungstechniken, die letzten Endes jedoch alle nur ein Ziel verfolgen. Das Ziel fast jeder Meditation, ist den Zustand der Gedankenstille zu erreichen, was mich letztlich dazu befähigt, meinen Körper, meine Gefühle und Empfindungen auf einer ganz anderen Ebene wahrzunehmen.

Den größten Fehler, den ich bei einer Meditation machen kann, ist zu glauben etwas falsch zu machen. Aber natürlich gibt es einige Empfehlungen, die Ihnen dabei helfen, den Zustand der tiefen inneren Ruhe und Gelassenheit sicher zu erreichen. Bevor ich Ihnen einige solcher Techniken Näher erläutere, möchte ich Ihnen drei wichtige Gesetzmäßigkeiten etwas näherbringen. Diese habe ich früher als Hypnose-Gesetze kennengelernt, diese gelten aber nicht nur für die Hypnose, sondern für unser ganzes Leben.

Jede bildhafte Vorstellung, die uns erfüllt, hat das Bestreben sich zu verwirklichen.

Wenn der Wille und der Glaube feindlich gegenüberliegen, unterliegt immer und ausnahmslos der Wille.

Jede willentliche Anstrengung bewirkt das Gegenteil.

Diese Gesetze würden in jedem Bereich unseres Lebens und natürlich auch bei einer Meditation oder dem Versuch, sich zu entspannen. Im nachfolgenden möchte ich diese Gesetze etwas näher erläutern.

Ein Bild sagt mehr, als 1000 Worte heißt es im Volksmund. Dies zeigt, dass Bilder großen Eindruck auf uns machen. Auf uns? Das ist in diesem Falle unser Unterbewusstsein. Denn die Sprache des Unterbewusstseins ist wie in früheren Kapiteln bereits ausführlich beschrieben das Bild also die Imaginationsfähigkeit und Vorstellungskraft. Je klarer wir Bilder und Filmsequenzen imaginieren können, je klarer ist auch die Information an unser Unterbewusstsein. Und je mehr Emotionen und Freude wir dabei empfinden, je mehr Energie fließt in die Verwirklichung unserer Vorstellungen.

Der Glaube ist die größte Kraft des Menschen. Natürlich ist bei der Verwirklichung meiner Ziele auch der Wille wichtig. Doch der Glaube hat wesentlich mehr Kraft als der Wille. Wenn wir also etwas erreichen oder verändern möchten, gelingt dies nur, wenn wir an das Gewünschte auch glauben können. Alle willentlichen Bemühungen bringen nichts, wenn wir in uns den Gedanken haben, dass wir das Gewünschte sowieso nicht erreichen, oder dass wir die Verwirklichung unseres Wunsches nicht verdient haben. Diese negativen Muster, die unsere Wünsche und Bemühungen verhindern liegen oft unerkannt im Unterbewusstsein und wirken, auch wenn wir uns oberflächlich einreden das gewünschte verdient zu haben.

Jede willentliche Anstrengung bewirkt das Gegenteil. Wer abends im Bett liegt und mit aller Anstrengung versucht einzuschlafen, dem wird dies Erstrecht nicht gelingen. Erst wenn er loslässt und den Zwang auflöst, schläft er ein. Dies ist überall so im Leben, wer Zwang ausübt

egal, ob in der Partnerschaft, Liebe, Beruf, auf dem Weg der Gesundung oder sonst wo, erzeugt das Gegenteil. Somit ist auch das Unterbewusstsein, nicht durch Zwang zu hintergehen oder zu überrumpeln. Sondern es reagiert auf die wirklichen, wahrhaftigen und zwanglosen Gefühle und die Vorstellungskraft in uns. Des Weiteren kommt dazu, dass angst ebenfalls ein Zwang ist, Angst zieht also das an, was wir befürchten.

Alkoholsucht

Alkoholsucht, ist eine Sucht die innere Leere zu füllen. Der Alkoholiker kann und will keine Probleme lösen. Er flüchtet, mithilfe des Alkohols in eine Welt, die leichter ist, in der die Probleme einfach weggeschwemmt werden. Eine Welt, in der er ein anderer sein kann, sich anders fühlt, sich anders geben kann. Der Alkoholiker trinkt auch, anstatt zu essen, er beschränkt sich auf leicht „aufnehmbare Eindrücke“. Es ist keine Frage, Alkohol ist niemals gut für den menschlichen Organismus. Der Mensch ist nicht geschaffen, Alkohol zu sich zu nehmen. Trotz allem hilft Alkohol manchen Menschen dabei aus ihrer nicht zu ertragenen „Problem-Welt“ auszubrechen. Den Alkohol zu verteufeln, ist schnell getan. Aber haben Sie jemals darüber nachgedacht, was manche Menschen getan hätten, wenn sie nicht, mithilfe des Alkohols, in diese andere Welt hätten flüchten können? Auch wenn dies nicht gerade ein empfehlenswerter Weg ist oder gar ein Freifahrtschein, bzw. eine Ausrede für diese Menschen darstellen soll. Ich bin jedoch sicher, dass der Alkohol oder auch Drogen, einige Menschen vor einem tieferen Absturz in den Sumpf der Probleme bewahrt haben. Wichtig ist, dass man dies nicht als Dauerlösung sieht und dem Konsum von Alkohol und oder Drogen frühzeitig wieder entkommt, was leider nur wenigen gelingt.

Schlusswort

Dieses Buch wurde für all diejenigen unter uns geschrieben, die bereit sind, den Weg nach innen zu gehen. Die aus tiefstem Herzen entschieden haben, das Glück in sich selbst zu suchen. Ich hoffe, dass dieses Buch Ihnen auf Ihrer Suche hilfreiche Dienste leistet. Vielleicht werden sie mit einigen Dingen, die sie in diesem Buch gelesen haben noch hadern, diese vielleicht noch nicht glauben können. Das macht nichts, auch ich habe vor Jahrzehnten noch bestimmte Thesen oder Aussagen verurteilt, die ich erst viel später verstanden habe und somit annehmen konnte. Diesen Schritt nennt man Entwicklung. Seien Sie sich einfach bewusst, dass es wichtig ist, sich neuen Gedanken zu öffnen, mögen sie anfangs auch noch so kurios erscheinen. Dies heißt natürlich nicht, dass wir alles kritiklos annehmen sollten. Wir sollten aber offen sein, in uns hinein zu hören, und zu fühlen lernen, ob die neue Erkenntnis in uns Anklang findet oder nicht. Wenn sie in einem Buch oder einem Seminar immer nur das Lesen oder hören würden, was sie sowieso schon wussten oder als richtig anerkannt haben, wäre keine Entwicklung möglich. Sie könnten sich dann jegliche Mühe sparen.