

*Nichts zu tun.*

*Nichts zu erzwingen.*

*Nichts zu wollen.*

*Und alles ereignet sich von selbst.*

*(Gendün Rinpoche)*

Dies hört sich sehr einfach an. Warum mühen wir uns ab, wenn wir doch alles so einfach erreichen können? Was treibt uns voran zu immer mehr Anstrengung und der Vorstellung dem Glück hinterher laufen zu müssen, es uns erarbeiten zu müssen?

Jiddu Krishnamurti sagt: „Im Psychologischen entsteht das Leiden durch Verhaftetsein: an eine Idee, an Ideale, an Meinungen, an Glauben, an Personen, an Konzepte.“

Wir hängen an diesen Dingen, weil wir in ihnen unser Glück suchen. Wir glauben es dort zu finden – „dort“! Und dabei vergessen wir, dass wir das Glück nur an einem Ort finden können – in uns selbst. Niemals liegt es „dort“ – es ist „hier“ - immer gegenwärtig. Aber wir verdecken es mit unseren anezogenen Anhaftungen.



Warum fällt es uns so schwer gewisse Vorstellungen loszulassen und uns zu befreien – frei zu sein für die Geschenke des Universums?

Nicht mehr verhaftet zu sein wird oft falsch verstanden. Viele Menschen glauben, wenn sie nicht mehr verhaftet sind in ihren Alltag, ihre Moralvorstellungen, in ihre Familie, in ihren Beruf und sonstige Aufgaben, dann verhalten sie sich gleichgültig ihren Verpflichtungen gegenüber. Jedoch nicht verhaftet sein hat nichts mit Gleichgültigkeit zu tun. Es hat nichts damit zu tun, dass wir wegschauen, dass wir ignorieren, dass wir nichts tun.

Gleichgültigkeit anderen gegenüber lässt uns träge werden. Niemals würden wir für jemanden etwas tun, der uns gleichgültig ist.

Verhaftet sein lässt uns dagegen vieles tun, aber nicht mit freiem Herzen. Alles was wir tun wurde uns mit den Sätzen „Man tut dies und das, aber man lässt jenes. Das darfst du, das darfst du nicht. Das ist richtig, jenes ist falsch!“ anezogen. Was wir tun geschieht aus moralischen Vorstellungen heraus, aus Pflichtgefühl, welches uns antrainiert wurde, aber es kommt nicht aus der Liebe und dem Verstehen unseres Herzens.

Und hier beginnt nun die spirituelle Arbeit an uns selbst. – Kein Wellness, sondern harte Arbeit, die zeitweise unangenehm sein kann. Wir müssen ehrlich sein um zu erkennen, dass wir verhaftet sind, dass wir uns beeinflussen lassen. Wir müssen erkennen, dass unsere spirituelle Entwicklung an uns selbst liegt und nicht vom Verhalten anderer Menschen

abhängt. Es ist unsere Verantwortung die Liebe und den Frieden zu erreichen um diese Qualitäten wahrhaft weiter geben zu können.

Daher ist es wichtig uns von Anhaftungen zu befreien, von den antrainierten Glaubenssätzen, die uns zu Marionetten machen, die gut funktionieren, aber in denen kein Platz für die wahre Liebe ist.

Ein sicheres Zeichen wie tief wir in etwas verhaftet sind zeigt sich darin, dass wir uns von Geschehnissen im Außen beeinflussen lassen. Unser Wohlbefinden hängt davon ab was um uns herum geschieht und was wir in unserem Alltag erleben. Haben wir Misserfolg zieht es uns nach unten, sind wir erfolgreich schießt unsere Stimmung nach oben und wir fühlen uns wie im 7. Himmel. So begeben wir uns in einen heftigen Wellengang unserer Gefühle. Wir leben in einer Abhängigkeit von „das gefällt mir“ und „das missfällt mir“. Auf diese Weise wird es uns schwer fallen jemals unser Zentrum – unseren Mittelpunkt zu erreichen, der in uns als Gleichmut ruht und uns das wahre Glück in Form tiefsten Friedens bringt. In diesem Frieden zu ruhen bedeutet frei von Anhaftung zu sein.

*Einfachheit stellt sich ein, wenn der Geist nicht mehr anhaftet,  
wenn er nichts mehr erreichen will, wenn er akzeptiert was ist.*

*(Jiddu Krishnamurti)*

So wie du dich von den Geschehnissen um dich herum nicht mehr hinauf und hinunter katapultieren lässt, wirst du auch immer mehr aufhören dich in die Entscheidungen oder das Leben anderer einzumischen. Du bist ihnen gegenüber nicht gleichgültig, sondern du erkennst ihren Weg, den sie gehen, und dass dieser für sie gut ist. Du verlierst die Vorstellung besser und bewusster als die anderen zu sein oder mehr Weisheit zu besitzen. Solange du glaubst den anderen gegenüber besser und überlegener zu sein, wirst du dich schlecht fühlen.

Du glaubst zu wissen was sie brauchen und bietest ihnen deine Hilfe an, obwohl sie nicht danach verlangen. Ihre Seele weiß sehr viel besser als du, ob sie Hilfe braucht und wann dies der Fall ist. Sei bereit da zu sein, wenn du um Hilfe gebeten wirst. Aber glaube nicht, dass du dem anderen helfen kannst, wenn er diese Hilfe nicht selbst verlangt.



*Wenn einmal Erregung,  
Anhaften und Besitzdenken nicht  
vorhanden sind,  
dann entstehen Liebe und Mitgefühl.*

*(Jiddu Krishnamurti)*

Wir sehen, dass der Pfad des „Freiseins von allen Anhaftungen“ ein Pfad der Liebe ist, welcher dem anderen Mitgefühl, Achtsamkeit und Respekt entgegen bringt und nichts mit Gleichgültigkeit zu tun hat.

Sobald wir diese Freiheit spüren, öffnet sich unser Herz. Wir sind frei um uns hingebungsvoll den Aufgaben des Lebens zu widmen – nicht mehr aus einer Moralvorstellung heraus oder aus antrainierten Glaubenssätzen, sondern voller Freude und Zuversicht. Wir schenken unsere Erfolge nicht mehr unserem Ego um es weiter zu nähren, sondern übergeben sie dem göttlichen Licht, welches unser Leben ist und uns jetzt in einer unzerstörbaren Freiheit führt und leitet.

*Wo keinerlei Anhaftung besteht,  
ist der unzerstörbare Geist vorhanden.*

*(Huang-Po)*

In Liebe wünsche ich Euch allen die Freiheit Eures Herzens! Heidi

#### ANKÜNDIGUNGEN:

- ❖ Am 16. September 2012 findet unser Übungstag in schamanischem Heilen statt. Dieses Treffen ist für jene, die bei mir bereits ein Extraktionsseminar und / oder ein Seelenrückholungsseminar und das Seminar „Heilung für Mutter Erde“ besucht haben.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Nähere Infos auf meiner Homepage  
[www.poweranimal.de](http://www.poweranimal.de)

- ❖ Am 22. + 23. September 2012 leite ich das Seminar „Tod und Sterben aus schamanischer Sicht“.

Auch hier findet Ihr nähere Informationen auf meiner Homepage  
[www.poweranimal.de](http://www.poweranimal.de)