NEWSLETTER SEPTEMBER 2014 ©

Es ist besser zu genießen und zu bereuen,
als zu bereuen, dass man nicht genossen hat.
(Giovanni Boccaccio)

Heute nun zum letzten Punkt den sterbende Menschen beim Abschied vom Leben bereuen (beschrieben in dem Buch von Bronnie Ware „5 Dinge, die Sterbende am Meisten bereuen“):

5. „Ich wünschte, ich hätte mir erlaubt glücklicher zu sein.“

Was ist Glück? Glück hat viele Gesichter, viele Bedeutungen. Der eine sagt, er ist glücklich, wenn er ein neues Auto bekommt, der andere sagt, er ist glücklich, wenn er im Lotto gewinnt, wieder ein andere sagt, er ist glücklich, wenn er einen Sohn bekommt während der Andere lieber eine Tochter will. Einer meint, das große Glück ist, wenn er nicht mehr arbeiten gehen muss oder ein andere will unbedingt diese Frau/diesen Mann heiraten und wird dort sein Glück finden oder die Karriere im Beruf bringt das große Glück. Was den einen glücklich macht, will ein anderer vielleicht gar nicht haben, er wäre damit belastet und eher unglücklich als froh.
Aber ich denke, all dies sind Trugbilder. Es gibt wirklich nur ein Glück, welches wahrhaft anhält und unsere Herzen erfüllt und welches für alle Menschen der Erde zutrifft.
Es ist die innere Zufriedenheit, die die Liebe in uns so groß werden lässt, dass sie alles umschließt und wir begreifen, erleben und erfahren, dass wir alle eins sind. Das ist das einzig wahre, anhaltende Glück – das Gefühl des Einssein, des Verbundenseins, des Beschützt- und Geliebtseins. Es ist nicht etwas, dem wir nachrennen müssen, es ist etwas, das wir in uns finden können, das wir bereits in uns tragen, nur wieder entdecken müssen. Wahrscheinlich liegt es schon seit vielen, vielen Jahren – vielleicht seit einigen Leben in unserer Seele unentdeckt vergraben. Heben wir diesen Schatz, erfahren wir das wahre Glück.

Das Glück ist wie ein Schmetterling. Jag ihm nach, und er entwischt dir. Setz dich hin, und er lässt sich auf deiner Schulter nieder.
(Anthony de Mello)

Alle Glücksgefühle, denen wir nachrennen, sind nicht das wahre Glück, sie sind Strohfeuer, welche aufflackern und auch schnell wieder erlöschen. Rennen bringt uns daher nichts um echte Zufriedenheit zu erlangen. Diese tragen wir schon die ganze Zeit in uns – jeder von uns. Aber wenn wir immer nur im Außen suchen und rennen und rennen und wollen und wollen – am besten alles was der andere auch hat, werden wir das naheliegende nicht sehen. Vielleicht stolpern wir irgendwann drüber, weil es vor unseren Füßen liegt und wir es nicht erkannt haben.
Wenn wir stolpern kann es sein, dass wir fallen. Dies ist gewollt, so kann ich es oft erkennen. Wir fallen um aufgerüttelt zu werden. Damit wir schauen was da vor uns liegt, direkt vor unseren Füßen, in unserem Leben, in unserem Sein – ganz nah bei uns liegt das Glück. Hebt es auf, legt es in euer Herz, spürt dieses Glück in euch und erfahrt über das Glücksgefühl das Einssein mit allem Leben.

„Wie kann ich das erreichen?“ wird der eine oder andere nun fragen.
Das Leben wird euch soweit bringen, damit ihr es erfahrt. Jeder auf seine Weise. Vertraut!

In der Meditation kann man diesen Raum im Herzen erreichen. Es gehört natürlich Disziplin dazu sich immer wieder im Meditieren zu üben. Es gehört Geduld dazu, wenn es nicht gleich erreicht wird. Es gehört Überzeugung dazu, dass ihr es schaffen könnt, denn alle Menschen haben diesen leuchtenden Kern des Glücks in sich – alle! – Also, glaubt an euch, seid überzeugt!
Wenn ihr diesen Weg nicht gehen wollt, dann wird das Glück sicher irgendwann aus eurem Herzen fallen um vor euren Füßen zu landen, euch zu Fall zu bringen, damit ihr aufgerüttelt werdet.
Das Leben schreibt euer Lebensbuch, aber ihr habt es in der Hand auf welche Weise ihr lernen wollt – indem ihr auf direktem Weg ins Herz geht um das Glück zu finden oder indem ihr die Möglichkeit des Sturzes wählt.

Einfacher ist es sicherlich, euch zu disziplinieren und täglich für einige Minuten in euch zu gehen. Spürt das Verlangen, diesen Schatz zu heben. Lasst dieses Verlangen bis zum Zerplatzen stark werden, sammelt die Energien – nicht verbissen, aber mit Gewissheit, dass ihr es schafft und es sich zur richtigen Zeit zeigt, dass es herauskommt – das Glück – in all seinem Strahlen, in seiner Harmonie und Ruhe, in seiner Freude.

Das Glück ist nicht aufgedreht und hektisch. Es ist stark und ruhig, friedvoll und tief, hell und glänzend. Es durchströmt den Körper ganz plötzlich, es ist da und erfüllt dich. Es tritt über dich hinaus und umstrahlt die ganze Welt. Dann weißt du plötzlich: „Alles ist eins.“ Nicht: „Ich bin eins mit allem.“ Solange wir spüren: „Ich bin eins mit allem.“ sind wir noch nicht angekommen. Solange wir noch ein Ich spüren, sind wir nicht wahrhaft verschmolzen, wir sind noch getrennt und das echte Glück noch nicht gefunden. „Alles ist eins!“, das zu spüren ist pures Glück, welches kein Wort kennt.

Ihr alle könnt dies erreichen. Vielleicht habt ihr es schon im einen oder anderen Moment eures Lebens gespürt. Es gibt immer wieder solche kurzen Glücksmomente in denen sich alles aufhebt und nur noch eins existiert. Schnell sind sie wieder vorbei. Ihr wisst, ihr wart für einen Moment glücklich, aber ihr habt diesem Gefühl nicht allzu viel Bedeutung geschenkt. Aber ihr wisst, das war´s. Das war das, was es zu finden gibt – genau dieses unbeschreibliche Gefühl. Mag sein ihr habt es in einem kurzen Moment aus einem Ereignis heraus erlebt und es nicht als das Gefühl des Einsseins erkannt. Aber es war da. Ich denke, dass die meisten Menschen es schon mehrmals in ihrem Leben erfahren haben.

Diesen Zustand können wir mit Übung immer wieder ganz bewusst hervorrufen.
Geht an einem schönen Tag hinaus in die Natur, betrachtet etwas, das für euch der Inbegriff der Schönheit ist – einen Sonnenaufgang oder –untergang, ein Regenbogen, eine Blume, ein Baum, ein klarer Bach, ein ruhiger See,…

Setzt euch hin, schaut es an, verliert eure Gedanken, spürt euer Herz, spürt die Dankbarkeit in jedem eurer Atemzüge. Wisst, dass jedes ein- und ausatmen euch mit dieser Naturschönheit verbindet. Und lasst das Glück durch euch fließen.
Habt Geduld, wenn das Ergebnis eurer Übung nicht gleich durchschlagend ist. Nehmt euch Zeit und versucht es immer wieder. Irgendwann seid ihr offen, irgendwann wird es geschehen, dass die Kraft des unendlichen Glücks sich in euch ausbreitet.

Das ist Glück, welches unsere Seele nährt. Sie bleibt immer vorhanden, auch wenn wir sie nicht immer spüren. Aber die Erinnerung daran ist für immer in unserer Seele gespeichert. Und diese Erinnerung treibt unsere Seele an, es noch einmal zu erleben. Und mit jedem Erleben bleibt ein Strahlen in unseren Augen zurück, auch wenn wir denken, das Glück wieder verloren zu haben. Nein, das haben wir nicht. Wir sehen es in den Augen der Menschen, die immer wieder eintauchen in das Glück ihres Herzens.

Ein glücklicher Mensch ist der Inbegriff strahlender Freundlichkeit,
und wenn er den Raum betritt,
so scheint es, als wäre eine Kerze angezündet worden.
(Robert Louis Stevenson)

In diesem Glücklichsein wissen wir, dass jeder und jedes um uns ein Teil von uns selbst ist. Wir sind dankbar dafür so weit und so groß zu sein, dass unser Leben alles umschließt. Dieses Glück fließt über das Verbundensein in alle ein, unser Glück macht alle glücklich. Das Glück der anderen macht uns glücklich und hinterlässt ein Strahlen für die ganze Welt.

Ich wünsche allen Menschen dieser Erde das vollkommene Glück ihres Herzens, damit alle Menschen Glück schenken und annehmen und glücklich sind.

Alles Liebe!
Heidi

Ankündigung:

- Der schamanische Übungstag findet am 21. September statt. Jeder kann teilnehmen, der bei mir einen Basiskurs und einen Extraktions- und/oder Seelenrückholungskurs besucht hat. Anmeldungen bitte über das Anmeldeformular meiner Homepage www.poweranimal.de