



Heiler/in & ganzheitliche/r Lebensberater/in

Lichtlächeln

**Die sieben universellen Gesetze
der Heilung**

Inhaltsangabe

Inhalt	Seite
1. Mein Leben, wie es ist und wie ich es haben will	4
1.1 Zehn Affirmationen für ein Leben im Einklang mit den universellen Gesetzen	4
1.2 Hilfe Checkliste in der Unbewusstheit	5
1.3 Bestandsaufnahme	6
1.4 Meine 10 Lebensbereiche	7
1.5 Meine Arbeitsbereiche	8
1.6 Meine Wünsche und Ziele	9
1.7 Mein Warum	11
1.8 Meine Entscheidungen	12
1.9 Meine Routinen	17
2. Die sieben universellen Gesetze	18
2.1 Das Gesetz des reinen Potentials	18
2.2 Das Gesetz des Gebens	22
2.3 Das Gesetz des Karmas	25
2.4 Das Gesetz des geringsten Aufwandes	28
2.5 Das Gesetz von Absicht und Wunsch	31

2.6 Das Gesetz des Loslassens	34
2.7 Das Gesetz des Dharma	37
3. Mantras zu jedem universellen Gesetz	40
4. Reflexion	41

1. Mein Leben, wie es ist und wie ich es haben will

In diesem ersten Kapitel schaust du dir dein Leben an, wie es ist und wie du es haben willst. Du machst dich auf den Weg, dein Leben zu gestalten, wie du es dir erträumst.

1.1 Zehn Affirmationen für ein Leben im Einklang mit den universellen Gesetzen

- 1. Ich liebe und akzeptiere mich so, wie ich bin**
- 2. Ich blieb im Geschenk des Augenblicks verankert.**
- 3. Ich lebe in der Akzeptanz und im Einklang, dass jeder Augenblick genauso ist, wie er sein soll.**
- 4. Ich werde jeden Tag mich und meine Mitmenschen segnen und beschenken.**
- 5. Ich höre und empfangen die Botschaft meines Herzens.**
- 6. Ich übernehme Verantwortung für mich und mein Leben und nehme Abstand von ständiger Rechtfertigung und Verteidigung**
- 7. Ich habe Klarheit über meine Wünsche und Ziele und trete jeden Tag in Kontakt mit ihnen**
- 8. Ich gestehe mir selbst und den Menschen in meiner Umgebung die Freiheit zu, genauso zu sein, wie sie sind.**
- 9. Ich nehme den Weg der Unsicherheiten an, um meine wahre Sicherheit zu finden.**
- 10. Ich feiere mich für meine Einzigartigkeit, für meine einzigartigen Talente und Fähigkeiten und diese teile ich mit tiefer Freude mit der ganzen Welt.**

1.2 Hilfe Checkliste in der Unbewusstheit

1. Nehme ich den Augenblick genauso an, wie er ist?
2. Bin ich offen für die Geschenke des Lebens?
3. Gebe, schenke und segne ich von ganzem Herzen?
4. Bin ich für die Empfindungen meines Herzens offen?
5. Treffe ich meine Entscheidungen bewusst?
6. Wohin fließt meine Aufmerksamkeit?
7. Bin ich im tiefen Vertrauen verankert?
8. Fühle ich mich sicher, frei von der Vergangenheit und offen für das was ist?
9. Erkenne ich die Göttlichkeit in mir?
10. Begegne ich meinen Mitmenschen mit Liebe und Respekt?

1.3 Bestandsaufnahme

Übung:

Wie sieht mein Leben derzeit aus?

Was sind meine Intensionen für die Arbeit mit den universellen Gesetzen?

Schreibe einfach alles auf, Was dir in den Sinn kommt.

Überlege nicht, sondern lasse deinen Stift einfach für dich sprechen.

1.4 Meine 10 Lebensbereiche

Übung:

Wie zufrieden bin ich in den 10 Lebensbereichen?

Wohnort und Wohnbereich

Gesellschaftliches Engagement

Partnerschaft und Sexualität

Kreativität

Berufliche Erfüllung

Familie und Freundschaft

Gesundheit und Sport

Finanzen

Spiritualität

Freizeitaktivitäten

1. Trage hinter die Bereiche ein, wie erfüllt du in diesem Bereich deines Lebens bist. 100% ist voll zufrieden und 0% ist gar nicht zufrieden.

2. Ordne die Lebensbereiche von 1-10 nach Wichtigkeit

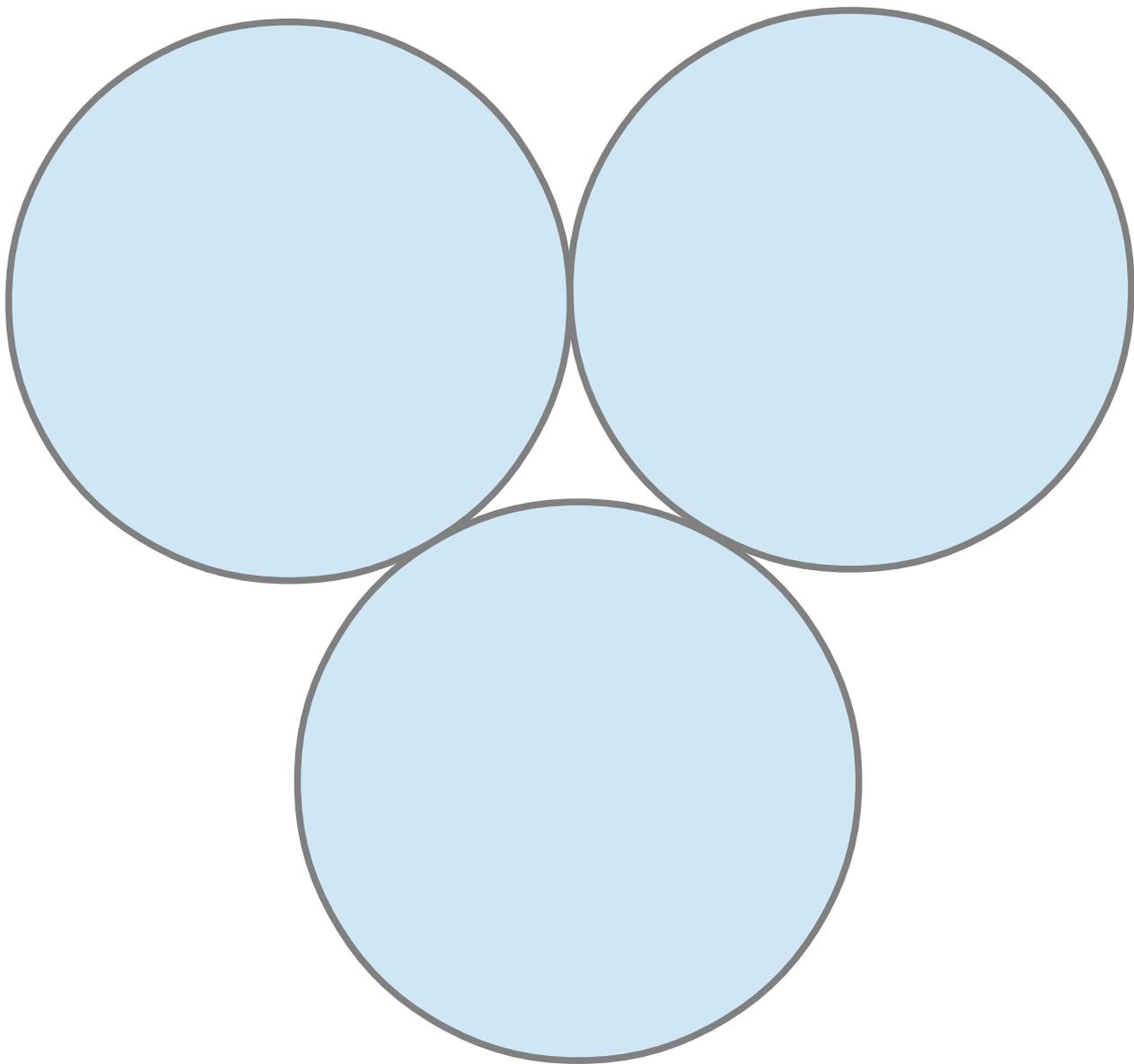
1.5 Meine Arbeitsbereiche

Übung:

Suche dir nun drei Bereiche aus, auf die du dich während der nächsten Wochen fokussieren möchtest.

Trage jeweils einen Lebensbereich in einen Kreis ein und male den Kreis soweit aus, wie erfüllt du in diesem Bereich deines Lebens derzeit bist.

Damit kannst du dir nochmals die derzeitige Erfüllung in deinem Leben visuell vor Augen führen.



1.6 Meine Wünsche und Ziele

Jetzt geht es darum etwas Spaß zu haben. Wir wollen träumen und unser Leben so gestalten, wie es uns gefällt:

Frei nach dem Motto von Pippi Langstrumpf:

„Ich mache mir die Welt, wie sie mir gefällt!“

Hier geht es nicht um Realismus. Nein, es geht einfach darum zu träumen, groß zu denken und es fließen zu lassen ohne groß darüber nachzudenken.

Es ist nicht wichtig, von Anfang an zu wissen, wie du deine Wünsche und Ziele in die Wirklichkeit umsetzen wirst. Du kannst dir einfach vorstellen – du bist ein Kind und du schreibst mit deiner kindlichen Naivität und Neugierde einen Wunschzettel für Weihnachten.

Bestimmt kannst du dich daran erinnern, mit welcher Freude du diesen Wunschzettel ausgefüllt hast und dass sich diese Wünsche für dich wie wirklich angefühlt haben. Diese Wünsche entstammen nicht deinem Verstand. Sie kommen aus deinem Herzen, von Herzen, egal ob sie Sinn machen, verwirklichtbar sind oder total verrückt.

Ich kann mich erinnern, wie meine Brüder und ich in Norwegen an einer Stabkirche, die unsere Wunschkirche war, unsere Wünsche für Weihnachten formuliert haben. Ich habe meinen Ammoniten, groß und schön vor mir gesehen. Es war die Zeit, als ich Steine sammelte. Ich liebe Steine in jeder Form, Gestalt und natürlich auch das Glitzern mancher Steine. Und zu Weihnachten war es dann Wirklichkeit.

Übung:

1. Nehme dir jetzt für jeden deiner drei Lebensbereiche fünf Minuten Zeit und schreibe wahllos alles auf, was du dir wünschst. Gönn deinem Verstand eine Ruhepause. Schreibe einfach darauf los ohne Sinn und Verstand und habe Spaß dabei. Sei albern, verrückt, kindlich und frei.
2. Nimm dir jetzt eine Minute Zeit, um deinen Ziele einen zeitlichen Rahmen zu geben. Sind sie kurzfristige Ziele (1 Jahr), mittelfristige Ziele (3 Jahre) oder langfristige Ziele (ab 5 Jahren)? Löse dich auch bei diesem Schritt von deinem Verstand, Beurteile nicht danach, wie realistisch die Erreichung des Zieles ist. Nimm wieder Kontakt mit deinem inneren Kind auf und habe Spaß dabei.
3. Wähle aus jedem Bereich ein Ziel aus, welches du im nächsten Jahr erreichen möchtest. Hebe dieses Ziel visuell hervor. Mit diesem werden wir uns noch etwas weiter beschäftigen und sie dienen dir dazu einen Anreiz für die nächsten Wochen zu haben.

1. Lebensbereich:

2. Lebensbereich:

3. Lebensbereich:

1.7 Mein Warum

Hier geht es darum mit deinem Warum, deinem inneren Antrieb, in Kontakt zu treten. Diese Gründe wecken in dir Leidenschaft, Motivation und vor allem Vorfreude.

Wenn dein Warum stark genug ist, dann wirst du jedes Hindernis das sich dir in den Weg stellt meistern.

Übung

1. Nimm dir zwei Minuten Zeit für deine Ziele, die du im vorhergehenden Schritt ausgewählt hast. Schreibe deine Gründe auf, warum du dieses Ziel, diesen Wunsch, erreichen willst. Schreibe alles auf, auch wenn es dir noch so banal vorkommen mag.

2. Jetzt lese nochmals deine Gründe durch und frage dich, sind die Gründe wichtig genug, um dich zu veranlassen, sie in die Tat umzusetzen?

Falls dies nicht der Fall ist, dann prüfe nochmals deine Ziele und suche dir ein zweites aus und wiederhole „dein Warum“.

1. Ziel

2. Ziel

3. Ziel

1.8 Meine Entscheidungen

Jetzt werden wir konkret. Es geht um deine täglichen Routinen, was machst du derzeit, um deine Ziele zu erreichen? Was kannst du ändern?

Übung

1. Was für eine Entscheidung kannst du heute treffen, um deine Ziele zu erreichen?

1. Ziel

2. Ziel

3. Ziel

2. Wie würdest du dich fühlen, wenn du deine Ziele und Wünsche nicht erreichen würdest?
Wie sähe dein Leben aus? Was für Konsequenzen hätte diese Entscheidung auf deine Familie,
Freunde, die Menschen in deiner Umgebung?

Schreibe alle Nachteile auf, die du erfahren würdest, wenn du dein Ziel nicht erreichst.

1. Ziel

2. Ziel

3. Ziel

3. Schreibe nun das Gegenteil aus Schritt zwei auf. Male dir bunt, kreativ und voller Vorfreude aus, welche Vorteile es dir bringt, wenn du deine Ziele in die Realität umsetzen wirst.

Wie würde dein Leben aussehen? Welche Vorteile hätte es für deine Familie, Freunde und Mitmenschen? Was würde sich in deinem Leben konkret ändern? Wie würdest du dich fühlen, wenn du deine Ziele erreicht hast?

1. Ziel

2. Ziel

3. Ziel

4. Welche deiner täglichen Gewohnheiten oder Routinen halten dich davon ab, deine Ziele und Wünsche zu verwirklichen? Welche Gedanken und Gefühle halten dich vom „zur Tat schreiten“ ab? Werde konkret und decke alles auf, was dich abhält deine Träume zu leben.

1. Ziel

2. Ziel

3. Ziel

5. Jetzt kehren wir die täglichen Routinen, Gewohnheiten, Gefühle und Gedanken, die uns bei der Verwirklichung unseres Traumlebens hindern, in das Positive um.

Welche täglichen Routinen und Gewohnheiten unterstützen dich in deinem Vorhaben? Was kann dir helfen, dich täglich neu zu motivieren? Welche Gedankenmuster und Gefühle helfen dir und unterstützen dich?

1. Ziel

2. Ziel

3. Ziel

1.9 Meine Routinen

„Du wirst dein Leben niemals verändern, solange du nicht etwas veränderst, das du täglich tust. Der Schlüssel zum Erfolg liegt in deiner Routine.“ John C. Maxwell

Übung

Schreibe hier nochmals alles zusammen, was dich täglich dabei unterstützt mit deinen Zielen in Kontakt zu kommen:

Auch positive Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen.

Meine täglichen Routinen:

2. Die sieben universellen Gesetze

2.1 Das Gesetz des reinen Potentials

aus: „Die sieben geistigen Gesetze des Yoga“ und „Die sieben geistigen Gesetze des Erfolgs“ von Deepak Chopra

Das erste universelle Gesetz ist das Gesetz des reinen Potentials. Es besagt, dass du im Kern deines Wesens aus reinem Bewusstsein bestehst. Die Ebene des reinen Bewusstseins ist der Ausdruck aller Möglichkeiten, der alle alle Formen der Kreativität entspringen. Pures Bewusstsein ist deine spirituelle Essenz und die Quelle deiner Lebensfreude. Das Wissen, die Intuition, die Ausgeglichenheit, die Harmonie und das Glück stammen aus diesem Energiefeld der unbegrenzten Möglichkeiten. In ihm entstehen Gedanken, Gefühle und Taten, die dieses Feld aber in keiner Weise beeinflussen. Diese Ebene ist der Ausgang der Stille, hier werden alle Formen und Phänomene des Lebens erzeugt. Es ist dein wahres Wesen. In deinem Kern bestehst du aus unbegrenzten Möglichkeiten.

Der stille, ständig präsente Beobachter ist dein wahres Selbst. Die Wahrnehmung dieses Selbst oder die Selbstbezogenheit bedeutet, dass dein innerer Bezugspunkt deine Seele und nicht so sehr die Objekte deines Erlebens sind. Das Gegenteil der Selbstbezogenheit ist die Objektbezogenheit. Wenn dich mehr auf Objekte beziehst, wirst du von all dem beeinflusst, was außerhalb des Selbst geschieht. Dazu gehören Situationen, Leben, Menschen und Gegenstände. Im Zustand der Objektbezogenheit bist du auf die Anerkennung der anderen angewiesen und strebst deswegen ständig danach, um dich gut und würdig fühlen zu können. Die Objektbezogenheit ist ein auf Angst beruhender Seinszustand, weil deine Gedanken und dein Verhalten dabei immer eine Resonanz erwarten.

Bei der Objektbezogenheit ist dein Ego dein innerer Bezugspunkt. Dein Ego ist aber nicht wirklich das, was du wirklich bist. Vielmehr ist es eine gesellschaftliche Maske. Es besteht aus den Rollen, die du spielst. In einem Moment spielst du die Rolle des Freundes, im nächsten die des Feindes. In der Gegenwart deiner Eltern spielst du die Rolle des Kindes und wenn du mit deinen Kindern spielst, dann spielst du die Rolle eines Elternteils. Du spielst eine andere Rolle, wenn du mit deinem Vorgesetzten, als wenn du mit einem Mitarbeiter redest.

Deine gesellschaftliche Maske strebt nach Anerkennung, will kontrollieren und wird durch Macht aufrechterhalten. Die Folge davon ist, dass dein Ego mit der Angst lebt, Anerkennung, Kontrolle und Macht zu verlieren.

Aber dein wahres Ich, deine Seele, ist vollkommen unabhängig von diesen Dingen. Es ist für Kritik völlig unempfindlich, kennt keine Ängste und fühlt sich anderen gegenüber über- noch unterlegen. In deinem tiefsten Inneren erkennt deine Seele erinnert, dass alle anderen dasselbe Selbst in unterschiedlichen Verkleidungen sind.

Anwendung auf das Leben

Wie können wir das Gesetz der reinen Potentialität, das Feld aller Möglichkeiten, auf unser Leben anwenden? Wenn Sie die Vorteile dieses Feldes genießen wollen, wenn Sie die Kreativität, die dem reinen Bewusstsein innewohnt, voll ausnutzen wollen, dann müssen Sie Zugang dazu haben. Eine Möglichkeit, das Feld zu betreten, besteht in der täglichen Praxis von Stille, Meditation und Nicht-Urteilsvermögen. Zeit in der Natur zu verbringen, wird dir auch Zugang zu den Qualitäten geben, die diesem Feld innewohnen: unendliche Kreativität, Freiheit und Glückseligkeit.

Stille

Stille zu üben bedeutet, sich zu verpflichten, eine gewisse Zeit zu nehmen, um einfach zu sein. Stille erleben bedeutet, sich periodisch von der Aktivität der Sprache zurückzuziehen. Es bedeutet auch, dass man sich regelmäßig von solchen Aktivitäten zurückzieht, wie Fernsehen, Radio hören oder ein Buch lesen. Wenn Sie sich niemals die Möglichkeit geben, Stille zu erleben, entstehen Turbulenzen in Ihrem internen Dialog.

Nimm dir ab und zu etwas Zeit, um Stille zu erleben.

Oder einfach eine Verpflichtung eingehen, jeden Tag für eine bestimmte Zeit Schweigen zu wahren. Du kannst es für zwei Stunden tun, oder wenn das viel scheint, tue es für eine Stunde. Und ab und zu erlebst du Stille eine ganze Woche.

Meditation

Ruhig zu praktizieren, wie es dir angenehm ist, ist eine Möglichkeit, die reine Potentialität zu erfahren. Jeder Tag in Meditation zu verbringen ist ein anderer. Im Idealfall solltest du mindestens 30 Minuten am Morgen und 30 Minuten am Abend meditieren. Durch Meditation wirst du lernen, das Feld der reinen Stille und reinen Bewusstseins zu erfahren. In diesem Feld der reinen Stille liegt das Feld der unendlichen Korrelation, das Feld der unendlichen organisierenden Kraft, der letzte Grund der Schöpfung, wo alles untrennbar mit allem anderen verbunden ist.

Vorurteilsfreiheit

Eine andere Möglichkeit, das Feld der reinen Potentialität zu betreten, ist die Praxis des Nicht-Urteilens. Urteil ist die beständige Bewertung der Dinge als richtig oder falsch, gut oder schlecht. Wenn du ständig bewertest, klassifizierst, kennzeichnest, analysierst, erzeugst du eine Menge Turbulenzen in deinem internen Dialog. Diese Turbulenz verengt den Energiefluss zwischen dir und dem Feld der reinen Potentialität. Du drückst buchstäblich die "Lücke" zwischen den Gedanken.

Die Lücke ist deine Verbindung zum Feld der reinen Potentialität. Es ist dieser Zustand reinen Bewusstseins, dieser stille Raum zwischen Gedanken, diese innere Stille, die dich mit der wahren Kraft verbindet. Und wenn du die Lücke schließt, drückst du deine Verbindung auf das Feld der reinen Potentialität und der unendlichen Kreativität.

Aufenthalt in der Natur

Durch Schweigen, Meditation und Nicht-Urteil erhältst du Zugang zu diesem ersten Gesetz. Sobald du damit angefangen hast, kannst du dieser Praxis eine vierte Komponente hinzufügen, die regelmäßig Zeit in direkter Verbindung mit der Natur verbringt. Zeit in der Natur zu verbringen, ermöglicht es dir, das harmonische Zusammenspiel aller Elemente und Kräfte des Lebens zu spüren, und gibt dir ein Gefühl der Einheit mit allem Leben. Ob es ein Bach, ein Wald, ein Berg, ein See oder die Küste ist, diese Verbindung mit der Intelligenz der Natur wird dir auch helfen, das Feld der reinen Potentialität zu erreichen.

Du musst lernen, mit der innersten Essenz deines Seins in Kontakt zu kommen. Diese wahre Essenz ist jenseits des Ego. Es ist furchtlos; Es ist frei; es ist immun gegen Kritik; es hat keine Angst vor einer Herausforderung. Es ist unter niemandem, niemandem überlegen und voller Magie, Geheimnis und Verzauberung.

Der Zugang zu deiner wahren Essenz gibt dir auch einen Einblick in den Spiegel der Beziehung, denn jede Beziehung ist eine Reflexion deiner Beziehung zu dir selbst. Zum Beispiel, wenn du Schuld, Angst und Unsicherheit über Geld, Erfolg oder irgendetwas anderes hast, dann sind dies Reflexionen von Schuld, Angst und Unsicherheit als grundlegende Aspekte deiner Persönlichkeit. Keine Menge Geld oder Erfolg wird diese grundlegenden Probleme der

Existenz lösen; Nur Intimität mit dem Selbst wird wahre Heilung bewirken.

Wenn du auf dem Wissen deines wahren Selbst gründest - wenn du wirklich deine wahre Natur verstehst - wirst du dich niemals schuldig, ängstlich oder unsicher über Geld oder Wohlstand fühlen oder deine Wünsche erfüllen, weil du das Wesen von allem erkennen wirst. Materieller Reichtum ist Lebensenergie, es ist pure Potentialität. Und reines Potential ist deine innere Natur.

Übung für jeden Tag

1. Ich verschreibe mich der täglichen Meditation. Ich beginne mit 10 Minuten am Morgen und 10 Minuten am Abend. Während dieser Zeit übe ich in der Praxis des Schweigens. So kann ich mich jeden Tag darin üben mit dem Feld des reinen Potentials in Kontakt zu treten.
2. Jeden Tag nehme ich mir Zeit in die Natur zu gehen. Ich betrachte die Fülle, die Schönheit, die Einzigartigkeit und die Harmonie. Ich freue mich über Blumen am Wegesrand, die Sonnenstrahlen in meinem Gesicht, die Farbenpracht der Pflanzen. Ich spüre den Fluss der Energien und spüre das Feld der reinen Energie. Ich fühle mich eins mit der Natur.
3. Ich übe mich in der täglichen Praxis der Vorurteilslosigkeit. Immer wieder nehme ich mir vor nichts und niemanden zu beurteilen, weder mich selbst noch meine Mitmenschen, Ich nehme mir vor, mich nicht von Vorurteilen leiten zu lassen.

Übung

Ist das Gesetz des reinen Potential bereits Teil meines Lebens? Setze ich es bereits im Alltag um? Wie setze ich es um?

Wie kann ich das Gesetz mehr in meinen Alltag integriere? Welche Routinen könnte ich einführen?

Wie würde meine Zukunft, mein Leben aussehen, wenn ich mich im Einklang mit diesem Ziel befände?

Inwiefern hilft mir dieses Bild bei der Erreichung meiner Ziele? Was würde sich konkret ändern?

2.2 Das Gesetz des Gebens

Das Gesetz des Gebens besagt, dass das Universum aufgrund von dynamischem Austausch funktioniert. Dein Körper steht in ständigem und dynamischen Austausch mit dem Universum. Dein Geist steht in dynamischer Verbindung mit dem Geist des Kosmos. Leben ist der Fluss aller Elemente und Kräfte, die die Ebene der Existenz umfassen. Der harmonische Austausch zwischen deinem physischen Körper und dem physischen Universum, zwischen deinem persönlichen Geist und dem kollektiven Geist wird mit dem Gesetz des Gebens und Nehmens beschrieben. Das dein Körper, dein Geist und das Universum in ständiger und dynamischer Verbindung stehen, ist das Stören des Energieflusses so fatal, wie das Unterbrechen des Blutkreislaufes. Wenn Blut aufhört zu fließen, gerinnt es. Wenn ein Fluss aufhört zu fließen, stockt er. Deswegen ist es wichtig für Geben und Nehmen offen zu sein, um die Lebenskraft in dir in Umlauf, im Fluss zu halten.

Am wichtigsten ist die Absicht, die hinter deinem Geben und nehmen steht. Es sollte immer deine Intension sein, eine glückliche Situation für den gebenden und den Nehmenden zu schaffen, denn Glück ist lebenserhaltend. Wenn du bedingungslos und von Herzen gibst, wird dir in ähnlicher Weise zurückgegeben. Das Geben sollte ein freudiger Akt sein, das Geben an sich sollte dir Freude bereiten. Dann multipliziert sich die Energie hinter dem Gegebenen um ein Vielfaches.

So verhält es sich auch mit Geld, denn Geld ist ein Symbol für Lebensenergie, die wir erhalten, weil wir dem Universum einen Dienst erweisen. Diese Energie, die wir erhalten, weil wir dem Universum einen Dienst erweisen. Diese Energie nutzen wir zur Erfüllung unserer Bedürfnisse. Stockt dieser Fluss, weil wir Geld horten oder festhalten, dann hört es auf zu fließen.

Anwendung auf das Leben

Prinzipiell ist die Anwendung ganz simpel: Gebe das, was du dir wünschst!

Du wünschst dir Liebe, dann gebe Liebe.

Du wünschst dir Aufmerksamkeit, dann gib Aufmerksamkeit.

Du wünschst dir Reichtum, dann helfe anderen Reichtum zu erlangen.

Wichtig dabei ist, dass Schenken und Geben aus tiefstem Herzen geschieht. Wenn du dabei ein Gefühl hast, etwas zu verlieren, dann entstammt es nicht der wahren Energie des Gebens und somit gibt es kein Potential zu wachsen.

Alle Menschen segnen

Verschreibe dich dem Vorsatz, jedem Menschen, dem du begegnest etwas zu geben. Dies muss nicht materieller Natur sein. Stille Segnungen und Herzenswünsche wirken ohnehin stärker.

Etwas mitbringen

Entschließe dich dazu überall, wo du hingehst der eingeladen bist, etwas mitzubringen. Das kann ein kleines Geschenk, ein Kompliment, ein paar freundliche Worte, eine Brief, eine Blume ... sein.

Sei genauso offen für das Nehmen

Empfange alle Geschenke, die du jeden Tag überall empfängst, in tiefer Dankbarkeit. Das ist ein Lächeln eines Fremden, das tolle Wetter, ein Kompliment, die Tasse Kaffee am Morgen, ein ganz reales Geschenk, ein Kuchen, den jemand für dich backt

Bleibe stets offen für die Energie des Gebens und Nehmens und praktiziere es jeden Tag mit offenem Herzen und voller Freude

Übung

Ist das Gesetz bereits Teil meines Lebens? Setze ich es bereits im Alltag um? Wie setze ich es um?

Wie kann ich das Gesetz mehr in meinen Alltag integrieren? Welche Routinen könnte ich einführen?

Wie würde meine Zukunft, mein Leben aussehen, wenn ich mich im Einklang mit diesem Ziel befände?

Inwiefern hilft mir dieses Bild bei der Erreichung meiner Ziele? Was würde sich konkret ändern?

2.3 Das Gesetz des Karmas

Das dritte Gesetz betrifft das Karma oder die Ursache und die Wirkung. Jede unserer Taten erzeugt eine Energie, die uns gewissermaßen wieder zufließt. Wir ernten was wir säen. Wenn wir uns bewusst dafür entschieden, so handeln, dass anderen Glück und Erfolg widerfährt, ist die Frucht unseres Karmas Glück und Erfolg.

Obwohl viele das Gesetz des Karma als etwas, das uns in einem Kreislauf unendlicher Reaktivität gefangen hält, missverstehen, ist es tatsächlich ein Beweis für menschliche Freiheit. Das Prinzip des Karma setzt Taten von bewussten Entscheidungen voraus, denn wir alle treffen unsere Entscheidungen ohne Einschränkungen. In jedem Moment deiner Existenz befindet sich dein wahres Selbst im Energiefeld der unbegrenzten Möglichkeiten, wo du Zugang zu unbeschränkten Entscheidungen hast.

Ob es dir gefällt oder nicht, alles, was in diesem Moment geschieht, beruht auf den Entscheidungen, die du in der Vergangenheit getroffen hast. Wenn deine Entscheidungen unbewusst triffst, dann hast du das Gefühl, dass es sich nicht um Entscheidungen handelt, doch sie sind es. Wenn du dich einen Moment zurücklehnest und die Entscheidungen, die du triffst beobachtest, dann bringst du diesen Vorgang von der unbewussten in die bewusste Ebene. Es gibt in jeder Situation die Wahl, einen Weg einzuschlagen, der dich und die Menschen um dich herum glücklich macht. Wenn du diese Wahl richtig triffst, wirst du und alle, die davon betroffen sind, davon profitieren.

Bestimmt fragst du dich, wie das in der Vergangenheit erzeugte Karma aussieht. Es gibt drei Möglichkeiten, wie wir auf unsere vergangenes Karma Einfluss nehmen können.

Einflussmöglichkeiten auf vergangenes Karma

1. kosmisches Karma oder kleiner gedacht: gesellschaftliches Karma

Dies geschieht meist unbewusst und ist mit Leid und Schmerz verbunden. Es gibt ein kosmisches Karma, indem sich Dinge ereignen, die wir nicht beeinflussen können. Wir tragen hier einen Teil der Kosmischen Reaktion mit. Dasselbe gilt für gesellschaftliches Karma. Das erzeugte Karma liegt außerhalb unserer bewussten Realität.

2. Karma zu einer wünschenswerten Erfahrung umgestalten

- Was kann ich aus dieser Erfahrung lernen?
- Warum ist mir das Widerfahren? Gibt es Botschaften aus dem Universum dazu?
- Wie kann ich diese Erfahrung für meine Mitmenschen nutzbar machen?
- Das Nutzbar machen kann in direktem Zusammenhang mit dem Gesetz des Dharmas (= Verwandlung eines Nachteils in einen Vorteil) stehen.

3. Karma transzendieren, d.h. Unabhängig von ihm werden

- Werde unabhängig, erfahre die Lücke, erfahre das reine Potential in der Meditation. Hier bist du in deinem wahren Selbst frei von Karma. Hier gibt es kein Karma.
- Das ist wie Wäsche waschen. Jedes Mal, wenn wir mit unserem wahren Selbst in Kontakt treten, so waschen wir ein paar Flecken mehr heraus, Nach und nach werden wir unabhängig vom Karma. Das heißt aber nicht, dass du meditierst und Schlechtes tust.

Entscheidungen sind Samenkörner im Universum die sich manifestieren, egal ob bewusst oder unbewusst.

Treffen wir Entscheidungen bewusst, so sind die Samenkörner unsere Wünsche und Ziele.

Anwendung auf das Leben

1. Ich treffe jede Entscheidung bewusst, d.h. Ich halte bei jeder potentiellen Entscheidung einen Moment inne und beobachte mich und meine Empfindungen. Ich bleibe verankert in der bewussten Wahrnehmung.

2. Dann frage ich mich. „Was wären die Folgen dieser Entscheidung?“

„Bringt diese Entscheidung allen Beteiligten Glück und Nutzen?“

3. Im letzten Schritt spüre ich in meinen Körper hinein und nehme die Empfindungen in meinem Herzen und in der Gegend des Solarplexus wahr.

Das Universum teilt sich uns in Form von körperlichen Empfindungen mit. Dies ist ein entscheidender Vorteil für uns. Denn jederzeit und überall haben wir unser eigenes und ganz persönliches Entscheidungsbarometer mit dabei. Der entscheidende Punkt ist nur, dass wir lernen müssen dieses Barometer zu nutzen.

Übung

Ist das Gesetz bereits Teil meines Lebens? Setze ich es bereits im Alltag um? Wie setze ich es um?

Wie kann ich das Gesetz mehr in meinen Alltag integrieren? Welche Routinen könnte ich einführen?

Wie würde meine Zukunft, mein Leben aussehen, wenn ich mich im Einklang mit diesem Ziel befände?

Inwiefern hilft mir dieses Bild bei der Erreichung meiner Ziele? Was würde sich konkret ändern?

2.4 Das Gesetz des geringsten Aufwandes

Das Gesetz des geringsten Aufwandes besagt, dass die Intelligenz der Natur mit müheloser Leichtigkeit wirkt. Sieh dir Flut und Ebbe der Wellen an oder das Erblühen einer Blume oder die Bewegung der Sterne, du wirst nichts Gezwungenes daran beobachten können. In der Welt der Natur gibt es Rhythmen und natürliches Gleichgewicht. Wenn du im Einklang mit der Natur handelst, kannst du das Gesetz des geringsten Aufwandes für dich nutzen, um deinen Aufwand auf ein Minimum zu reduzieren und gleichzeitig deine Wirkung zu steigern.

Als das Newtonsche Weltbild in unserem kollektiven Bewusstsein vorherrschte, dominierten die Gesetzmäßigkeiten der Kraft und des Kraftaufwandes. Aber in unserer heutigen Zeit, in der die Quantenphysik uns das umfassendste Modell des Universums liefert, gibt es keinen Raum für Kraft und Anstrengung mehr. Vielmehr sind Geschick und das Gefühl für den richtigen Zeitpunkt der Schlüssel zur Transformation in der Welt, die sich als Manifestation eines zugrundeliegenden Energie- und Informationsfeldes versteht. Mit anderen Worten, das Gesetz des geringsten Aufwandes lehrt uns, wie wir mit weniger Einsatz mehr erreichen können.

Die Natur wird durch die Energie der Liebe zusammengehalten und der geringste Aufwand entsteht dann, wenn deine Handlungen von Liebe bestimmt sind. Wenn deine Seele dein innerer Bezugspunkt ist, kannst du die Kraft der Liebe nutzen, um die entstehende Energie kreativ für Heilung, Transformation und Evolution einzusetzen.

Für uns hört sich dieses Gesetz absurd an, denn unsere Gesellschaft und unsere bisherigen Erfahrungen sagen uns, dass Erfolg nur durch hohen Einsatz, großen Aufwand und Mühe erreicht werden kann.

Aber die Intelligenz der Natur ist mühelos, mit Leichtigkeit und mit absoluter Sorglosigkeit.

Anwendung auf das Leben

1. Akzeptanz

„Ich weiß, dass jeder Augenblick genauso ist, wie er sein soll.“

Wir akzeptieren alle Umstände, alle Menschen und Situationen zu jedem Zeitpunkt. So sind wir offen für den Energiefluss des Universums.

2. Verantwortung

„Ich übernehme die Verantwortung für mich und mein Leben.“

Mache mir bewusst, dass jedes Mal, wenn du die Schuld bei jemand anderem suchst, du die Macht abgibst. Somit hast du keinen Einfluss mehr auf die Situation und die Energie fließt ab.

3. Widerstandlosigkeit

„Ich verteidige meinen Standpunkt nicht und versuche auch andere Menschen nicht von meiner Überzeugung, meinem Standpunkt zu überzeugen.“

Somit bleibt deine Energie bei dir und fließt nicht ab.

Übung

Ist das Gesetz bereits Teil meines Lebens? Setze ich es bereits im Alltag um? Wie setze ich es um?

Wie kann ich das Gesetz mehr in meinen Alltag integrieren? Welche Routinen könnte ich einführen?

Wie würde meine Zukunft, mein Leben aussehen, wenn ich mich im Einklang mit diesem Ziel befände?

Inwiefern hilft mir dieses Bild bei der Erreichung meiner Ziele? Was würde sich konkret ändern?

2.5 Das Gesetz von Absicht und Wunsch

Das fünfte Gesetz ist das Gesetz von Absicht und Wunsch. Es beruht auf der Annahme, dass es auf Ebene des Quantenfeldes nichts außer Energie und Informationen gibt. Dieses Quantenfeld ist tatsächlich nur eine andere Bezeichnung für das Energiefeld der unbegrenzten Möglichkeiten und wird von Intentionen und Wünschen beeinflusst.

Als menschliches Wesen erlebst du das Quantenfeld subjektiv als deine eigenen Gedanken, Gefühle, Erinnerungen, Wünsche, Bedürfnisse, Erwartungen, Fantasien und Überzeugungen. Objektiv erlebst du dasselbe Feld als deinen physischen Körper und die materielle Welt. Auf der Ebene dieses Feldes sind deine gesamten Gedanken, die wir Geist nennen und die gesamten Moleküle, die wir Körper nennen, verschiedene Verhüllungen derselbe zugrundeliegenden Realität. Die früheren Yogis hatten eine Bezeichnung für diese Erkenntnis: „Tat Tvam Asi“, was soviel heißt wie „Ich bin das, du bist das, alles ist das und das ist alles, was es gibt.“

Wenn du akzeptierst, dass dein persönlicher Körper sich nicht vom Körper des Universums unterscheidet, dann bist du in der Lage, die Energie und Informationen deines erweiterten Körpers, deine Umwelt, deine Welt zu beeinflussen, indem du den Energie- und Informationsgehalt deines Körpers veränderst. Dieser Einfluss wird durch zwei deinem Bewusstsein innewohnenden Eigenschaften gelenkt: Aufmerksamkeit und Absicht. Aufmerksamkeit aktiviert, während Absicht transformiert.

Wenn du möchtest, dass etwas in deinem Leben an Wichtigkeit gewinnt, richte mehr von deiner Aufmerksamkeit darauf. Wenn du willst, dass etwas an Wichtigkeit in deinem Leben verliert, entziehe ihm die Aufmerksamkeit. Absicht begünstigt, auf der einen Seite, die Transformation von Energie und Informationen hin zu neuen Formen und Ausdrucksweisen.

Wenn Absicht auf den fruchtbaren Boden von Aufmerksamkeit fällt, dann entfalten sich grenzenlos wirksame Kräfte, die die Macht haben eine unendliche Zahl von Raum-Zeit-Ereignissen gleichzeitig zu erzeugen.

Der Ausdruck davon ist alles was lebt.

Anwendung auf das Leben

1. Erstelle eine Wunschliste. Oder schaue auf der Liste, die du am Anfang dieser Lehreinheit erstellt hast. Vielleicht fallen dir noch ein paar mehr Wünsche ein.

Trete jeden Tag in Kontakt mit deinen Wünschen, mindestens morgens nach dem Aufwachen und abends vor dem Einschlafen.

2. Verankere dich in deinem Vertrauen, dass bei nicht Erfüllung es einen größeren Plan für dich gibt.

3. Akzeptiere die Gegenwart und diesen Augenblick genauso wie sie sind und präge die Zukunft mit deinen tief ersehnten Wünschen und Absichten.

Denke immer daran:

„Die Vergangenheit ist Geschichte,

die Zukunft ein Geheimnis und

die Gegenwart ein Geschenk!“

Übung

Ist das Gesetz bereits Teil meines Lebens? Setze ich es bereits im Alltag um? Wie setze ich es um?

Wie kann ich das Gesetz mehr in meinen Alltag integrieren? Welche Routinen könnte ich einführen?

Wie würde meine Zukunft, mein Leben aussehen, wenn ich mich im Einklang mit diesem Ziel befände?

Inwiefern hilft mir dieses Bild bei der Erreichung meiner Ziele? Was würde sich konkret ändern?

2.6 Das Gesetz des Loslassens

Das sechste Gesetz ist das Gesetz des Loslassens. Es verdeutlicht ein großes Paradoxon des Lebens. Um etwas in dieser Welt zu erreichen, ist es notwendig, sich von seinen Vorstellungen, was das Ergebnis betrifft, zu lösen. Das bedeutet nicht, dass du die Absicht, deinen Wunsch zu erfüllen, aufgeben musst. Du musst einfach das Gebundensein an das Ergebnis loslassen.

Abhängigkeit beruht auf Angst und Unsicherheit. Wenn du außer Acht lässt, dass die einzig wahre Quelle der Sicherheit dein wahres Selbst ist, dann beginnst du daran zu glauben, dass du etwas außerhalb benötigst, um glücklich sein zu können. Vielleicht glaubst du ja, dass eine bestimmte Summe auf dem Bankkonto oder das Abzahlen der Hypothek, die auf deinem Haus steht oder der Kauf einer Luxuslimousine oder die Gewichtsabnahme von 5 kg oder der Kauf eines neuen Outfits zu größerer Selbstsicherheit führten. Leider ist es aber nicht so, dass, wann immer dein Glück auf Dingen außerhalb deines Selbst beruht, Unsicherheit entsteht, weil du in den tiefen deines Wesens weißt, dass dieses Glück nicht von Dauer ist und deshalb das Potential hat, dir Schmerzen zu breiten.

Loslassen ist der bedingungslose Glaube an die Kraft des wahren Selbst, Wir lassen unsere starren Bindungen an das Ergebnis unserer Wünsche los.

Bindung bedeutet Armutsbewusstsein und Loslassen bedeutet Wohlstandsbewusstsein.

Das Paradoxe dieses Gesetzes ist, dass wir Menschen ständig nach Sicherheit suchen, wir wollen eine 100%ige Garantie für alles und für jeden. Doch diese Sicherheit ist eine Illusion unseres Egos, Diese Illusion ist die Bindung an das Bekannte, also an die Vergangenheit. Aber in der Vergangenheit gibt es weder Wachstum noch Sicherheit.

Wahre Freiheit finden wir nur in der Unsicherheit! Unsicherheit ist der fruchtbare Boden reiner Schöpferkraft und Freiheit.

Dies bedeutet jedoch nicht unsere Absichten und Wünsche aufzugeben. Aber es bedeutet die Anerkennung, dass zwischen Punkt A und B, also zwischen unserer heutigen Situation und dem Erreichen unserer Ziele unendlich viele Möglichkeiten bestehen. Diese Möglichkeiten sind im jetzigen Augenblick unbekannt und dies ermöglicht uns das Loslassen.

Wichtig: Jedes Problem, jedes Hindernis, das uns auf diesem Weg begegnet ist ein Samen einer noch besseren Gelegenheit.

Anwendung auf das Leben

1. Ich akzeptiere alle Menschen und Situationen, wie sie sind. Ich übe mich im distanzierterem Engagement und Betrachtung.
2. Ich akzeptiere Unsicherheit als Grundelement meiner Erfahrungen
3. Ich betrete das Feld aller Möglichkeiten und bleibe für die unendliche Auswahl an Fülle, Abenteuer, Freude und Magie offen

Übung

Ist das Gesetz bereits Teil meines Lebens? Setze ich es bereits im Alltag um? Wie setze ich es um?

Wie kann ich das Gesetz mehr in meinen Alltag integrieren? Welche Routinen könnte ich einführen?

Wie würde meine Zukunft, mein Leben aussehen, wenn ich mich im Einklang mit diesem Ziel befände?

Inwiefern hilft mir dieses Bild bei der Erreichung meiner Ziele? Was würde sich konkret ändern?

2.7 Das Gesetz des Dharma

Das siebte Gesetz ist das Gesetz des Dharma. Es besagt, dass jedes empfindsame Wesen einen Sinn in seinem Leben erfüllt. Du hast einzigartige Fähigkeiten und eine eigene Art, diese zum Ausdruck zu bringen. Es gibt Bedürfnisse in dieser Welt, auf die deine besonderen Talente wie maßgeschneidert sind. Wenn du Bedürfnisse der Welt mit dem kreativen Ausdruck deiner Fähigkeiten übereinstimmt, wird dein Lebenssinn, dein Dharma, erfüllt.

Wenn dein Leben ein müheloser Fluss ist, der von außen nicht gestört wird, erreichst du den Zustand des Dharma. Die Yogapraktik bedient einen direkten Mechanismus, um Energieblockaden in deinem Körper zu lösen. Wenn die Hindernisse, die den ungehinderten Fluss deiner Lebensenergie im Wege stehen, beseitigt werden, kannst du erweiterte Teile deines Selbst zum Ausdruck bringen. Wenn du mitfühlender, weiser und spielerischer wirst, ist das ein Beweis dafür, dass dein Leben im Fluss mit dem Gesetz des Dharma ist.

Es gibt drei wichtige Bestandteile des Gesetzes des Dharma.

Das erste ist das Endziel, dein höheres Selbst zu entdecken. Begib dich auf die Suche nach dem Gott, der Göttin in dir, der oder die den heiligen Sinn, für den du geboren wirst, erfüllen wird. Wecke in dir das unbegrenzte, unendliche und beobachtende Bewusstsein, das die Essenz deines wahren Selbst ist. Erlebe dich als grenzenlos, ewiges Wesen in deiner zeitlich begrenzten Erfahrung.

Das zweite wichtige Bestandteil des Gesetzes des Dharma ist es, deine einzigartigen Fähigkeiten zu erkennen und zum Ausdruck zu bringen. Nimm dir die Zeit dafür, deine angeborenen Talente zu würdigen, indem du eine Liste mit allem, das du gut kannst anzufertigen. Eine Möglichkeit, um mit deinem Dharma in Verbindung zu treten, ist es, an alles was du liebend gerne tust zu denken. Das könnte Singen oder Klavierspielen, Yogaunterricht geben oder Kochen sein. Womöglich bist du von Natur aus gut darin, anderen zuzuhören oder denen, die auf deine Hilfe angewiesen sind, zu helfen. Was auch immer deine einzigartigen Fähigkeiten sind, wenn du sie zum Ausdruck ringst, wirst du dich selbst und andere glücklich und zufrieden machen. Wenn du dich im Fluss des Dharma befindest und deine Talente zum Ausdruck ringst, verliert die Zeit ihre Macht über dich und du begibst dich in eine zeitlose Bewusstheit.

Der dritte Bestandteil des Dharma ist es, anderen zu dienen. Wahres dharmisches Handeln führt bei dir und all jenen, die von deinen Handlungen betroffen sind, zu Verbesserungen.

Der innere Dialog eines Menschen, der sein Dharma gefunden hat, lautet: „Wie kann ich dienen?“ und „Wie kann ich helfen“. Die Antworten werden dir ermöglichen, deine Mitmenschen mit Liebe und Mitgefühl zu dienen. Deine Gaben in den Dienst deiner Mitmenschen zu stellen ist die höchste Ausdrucksform des Dharma. Wenn der kreative Ausdruck deiner Fähigkeiten mit den Bedürfnissen deiner Mitmenschen übereinstimmt. Fließt Fülle in dein Leben.

Anwendung auf das Leben

1. Der erste Schritt ist der, dass wir das göttliche in uns selbst jeden Tag verehren und mit diesem in Kontakt kommen. „Ich achte und verehere das Göttliche in mir. Ich bin wach für die Stille in meinem Herzen. Ich verankere mich im Bewusstsein des ewigen Wesens, das ich bin.“
2. Ich stelle eine Liste all meiner Talente und Fähigkeiten auf und stelle mir die Frage: „Wenn ich unendlich Zeit und Geld hätte, was würde ich tun? Wie kann ich den Menschen dienen?“
3. Jeden Tag überprüfe ich: „Wie kann ich helfen? Wie kann ich anderen dienen?“
4. Ich begegne meinen Mitmenschen voller Liebe und Respekt.

Übung

Ist das Gesetz bereits Teil meines Lebens? Setze ich es bereits im Alltag um? Wie setze ich es um?

Wie kann ich das Gesetz mehr in meinen Alltag integrieren? Welche Routinen könnte ich einführen?

Wie würde meine Zukunft, mein Leben aussehen, wenn ich mich im Einklang mit diesem Ziel befände?

Inwiefern hilft mir dieses Bild bei der Erreichung meiner Ziele? Was würde sich konkret ändern?

3. Mantras zu jedem universellen Gesetz

1. Das Gesetz des reinen Potentials

Om Bhavam Namah

In mir ist die uneingeschränkte Existenz

2. Das Gesetz des Gebens und Nehmens

Om Vardhanam Namah

Ich bin der Erhalter des Universums

3. Das Gesetz des Karmas

Om Kriyam Namah

Ich handle im Einklang mit den kosmischen Gesetzen

4. Das Gesetz des geringsten Aufwandes

Om Daksham Namah

Mein Handeln führt zu maximalen Ergebnissen mit geringstem Aufwand

5. Das Gesetz von Absicht und Wunsch

Om Ritam Namah

Meine Absichten und Wünsche werden von der kosmischen Intelligenz unterstützt

6. Das Gesetz des Loslassens

Om Anandham Namah

Mein Handeln macht mich glücklich und ist nie an ein Ergebnis gebunden

7. Das Gesetz des Dharma

Om Varunam Namah

Mein Leben ist im Einklang mit den kosmischen Gesetzen

4. Reflexion

Was hat sich verändert?

Jetzt geht es darum, Bilanz zu ziehen, zu reflektieren, dir deinen Erfolg vor Augen zu führen, dich für deine Veränderungen anzuerkennen und dich einmal richtig zu feiern.

Wie geht es dir? Wie fühlst du dich nach dieser intensiven Beschäftigung mit den universellen Gesetzen, mit dir und deinem Leben?

