



DER WEG ZUM INNEREN GLÜCK

Wenn wir uns in unser Inneres vertiefen, fragen wir uns, was uns wirklich so glücklich macht, dass wir unser Glück von den Anderen nicht verstecken, was ist das, was uns unterscheidet von der Zeiten, als wir noch mit uns selbst unzufrieden waren? Liebe. Die Liebe ist die einzige, die uns zum Glück, inneren Zufriedenheit, gegenseitiges Verständniss führt..... Zuerst führt uns zu der Liebe zu uns selbst und erst dann zu den anderen. Warum dulden wir dem Glück nicht, dass er an unsere Türe klopft. Wovon haben wir Angst, was befürchten wir? Zuerst uns selbst, da wir nicht zugeben wollen, dass es schön ist glücklich zu sein und dass die Anderen nicht leiden werden, wenn wir glücklich sind. Wenn wir unser Glück nach Aussen zeigen, wird ein Teil von uns sein. Wenn wir ein Blick nach unser Inneres werfen und sich sagen – ich bin glücklich und das werde ich allen zeigen, gehen die, die auf uns neidisch sind langsam weit weg von uns. Bei unserem Glück sind sie sich ihres Unglückes mehr bewusst, bzw. ihres Unzufriedenheit, den sie in sich tragen.

Glücklich zu sein ist nicht immer leicht. Manchmal müssen wir all unser Müll, der uns von Tag zu Tag mehr belastet, von uns weg geben, und sich ein Platz unter der Sonne finden, unter uns gleichen . Wenn wir glücklich sein wollen, sollten wir über die kleinsten Dinge des Tages froh sein. Manchmal haben wir Angst, dass uns die anderen nicht als solche akzeptieren werden, wie wir in Wirklichkeit sind. Wir unterwerfen uns dieser Überzeugung und wollen den anderen gefallen. Manchmal haben wir aber Angst, dass uns so, wie wir sind niemand im Leben gern haben wird und schaffen selbst den Wunsch anders zu sein, so dass

wir den anderen gefallen. Unsere wahre Gefühle unterdrücken wir und wirken kühl. Unsere aktuelle Gefühle wollen wir nicht zeigen, weil es vielleicht nicht im Einklang mit dem wird, was wir denken, dass die anderen von uns erwarten. So sind wir von Tag zu Tag mehr den anderen ähnlich, eingebettet in die Mittelmässigkeit des Alltages. Wenn wir uns entscheiden werden, nicht länger für andere zu leben, werden wir beginnen für uns selbst zu leben, werden uns gefallen und werden so, wie wir wirklich sind. Wenn wir so werden, wie wir sind, ist es an der Zeit, dass das was wir nicht sind, von uns weg geht. Wenn die Leute in unserer Umgebung unserem neuen Bild (Image) nicht nicken, ist das nur ihr Problem, nicht unser. Den anderen können wir sagen, es tut mir leid, dass ich nicht so bin, wie du dir das gewünscht hast, aber es ist mein Leben. Bei unseren Änderungen, stossen wir auf viele Hindernisse. Aber wenn wir zuversichtlich sind, innerlich fest davon überzeugt, dass wir das können, dass wir diejenigen sind, denen es gelungen wird, dann wird es uns nicht schwer sein, alle Hindernisse zu überwinden. Von wo sind aber die Muster, die uns zurück-ziehen? Die schlaffen in uns und führen uns in unserem täglichen Leben sowohl bewusst, als auch unbewusst. Unbewusste sind schon längere Zeit ein Teil von uns. Schliesslich werden sie mental-emotionales Programm, das uns in unserem Leben im Art des Denkens führt. Das haben wir von unseren Eltern, unserer Umgebung gelernt, etwas haben wir aber selbst produziert.... Dann sind da noch bewusste Muster unseres Charakters. Wenn wir ein Blick in unser Inneres werfen und uns selbst beobachten, werden wir feststellen, auf welche unsere Eigenschaften wir stolz sind und auf welche nicht. Wenn wir uns bemühen und ändern alles, was wir an uns ändern können und nehmen an alles, was wir nicht ändern können, ist das schon der Weg in unsere neue Ära, die uns den Weg zum Glück und Zufriedenheit weisen wird. Solange wir mit uns selbst unzufrieden sind, stört uns auch alles bei den anderen. Erst als wir anfangen uns so anzunehmen, wie wir sind, mit allen Vor- und Nachteilen, ist das der Weg zur Erfüllung unseres persönlichen Charakters, auf den wir mit der Zeit stolz sein werden.

Die Welt wird nicht besser sein, weil er sich zu Bessern geändert hat, sondern darum, weil wir uns zum Guten geändert haben. Und wenn wir uns geändert haben, hat sich auch um so viel die Welt verändert. Mit unserem Glück, den wir ausstrahlen und mit unserem Bild werden wir vielen, die uns auf dem Weg zu ihrem Glück und Zufriedenheit begleiten, ein Vorbild sein. Und dies ist der richtige Weg für Veränderungen und für persönliches Glück.

Auf der Suche nach persönlichem Glück drehen wir uns in einem Teufelskreis und finden nicht einen Ausweg aus dieser Situation, die sich wiederholt und wiederholt. Einer verzweifelt und ergibt sich in das Schicksal, die anderen kämpfen, nur wenige finden aber den richtigen Weg aus der Krise. Zb. es stört uns das, was uns jemand tut, aber wir sagen ihm das nicht und unsere Unzufriedenheit halten wir in sich. Oder aber jemand verletzt uns und ermöglicht uns nicht die Gefühle, die wir dabei fühlen, zu überwinden. Oder wir erleben einen Verlust und geben uns nach Aussen stärker als wir sind, innerlich leiden wir aber und zeigen nach Aussen nicht die wahre Gefühle. In solchen Fällen verbergen wir diese Gefühle in sich und erstellen so in unserem Körper emotionelle Blockaden, die uns nicht ermöglichen

die wahre Gefühle auch dann nicht zu zeigen, wenn wir die nach Aussen zeigen wollen. Es gibt viele Leute, die in ihrer Partnerschaft enttäuscht sind. Später haben sie Schwierigkeiten mit anderen eine Verbindung herzustellen. Sie öffnen sich nicht und zeigen ihre wahre Gefühle nicht, da sie von erneuter Enttäuschung Angst haben und ihre Angst ist grösser als ihre Liebe.... In all diesen Fällen holen wir uns selbst die Beschränkungen, die uns im Alltag stoppen. Meist geschieht es in den Fällen, als wir ein Gefühl längere Zeit in sich drücken, diese später stark ausbrechen und stellen uns noch grössere Last vor.

Dies geschieht ausgerechnet darum, weil sich unser inneres Selbstbild von dem äusseren Bild weg bewegt. Nach innen leiden wir, nach aussen geben wir uns aber stark, bzw. glücklich. Dies bedeutet eine Menge Stress für unser Körper. Schliesslich schaltet der Körper die Abwehrkräfte ein und stellt so von allein innerliche Ruhe und äusserliche Selbstwertgefühl her. Innerliches Bild fängt an sich auch nach Aussen zum Ausdruck zu zeigen und zwar als Folge der unterdrückter Emotionen, zB. bei unterdrückter Traurigkeit zeigt sich innere Ruhe in dem die Depressionen zum Ausdruck kommen. So befreit sich der Körper von Stress des ewigen Spiel von etwas, das wir nicht in unserem inneren fühlen. Das kommt zum Ausdruck noch besonders in dem Fall, wenn es schon einige Zeit vergangen ist von dem Gefühl, den wir in sich unterdrückt haben, bis zum Ausgleich allen diesen Gefühle auch nach Aussen. Also, so einen Gefühl bearbeiten wir nicht am Ort des Geschehens, an dem unsere Gefühle entstanden sind, sondern unterdrücken uns und die brechen später aus uns aus, in einer Situation, die nicht mehr geeignet für die Freisetzung von diesen Emotionen ist.

Ähnlich ist es auch mit der Denkmustern, die uns auf jedem Schritt beschränken. Wir erstellen uns Ansichten, Ideen über meisten alltäglichen Dingen und fassen in sich die verwurzelte Regel, was richtig und was falsch ist.....

Was aber auf dem Weg unserer Änderung noch sehr wichtig ist, ist dass wir akzeptieren, dass wir nur uns selbst ändern können, den anderen aber nie. Wir bemühen uns zwar oftmals mit voller Kraft den anderen in unserer Umgebung zu ändern, vergessen aber, dass wir nur uns selbst ändern können und dass sich die anderen erst ändern werden, wenn wir uns auch geändert haben. Das ist besonders wichtig in der Partnerschaft. Wenn wir mit der Beziehung unzufrieden sind, müssen wir den ersten Schritt machen und sich ändern. Nur so wird sich auch unsere Beziehung ändern. Wichtig ist auch, dass wir dem Partner ermöglichen, das er so bleibt, wie er ist, dass wir ihn nicht einschränken. Wir können nur uns selbst beschränken, mit unserem bewussten wie auch unbewussten Mustern, den Partner sollten wir aber seine persönliche Freiheit lassen. Persönliche Freiheit ist unersetzlich.

Der erste Schritt ist, uns selbst zu akzeptieren, alle unsere Plus und Minus an uns anzunehmen, dass wir alles was wir an sich ändern können, ändern und was wir nicht ändern können, nehmen alles so an. Und erst, wenn wir uns geändert haben, werden uns die anderen nicht stören. Weiteres Weg zu unserer Liebe führt durch die Weisheit und inneren Frieden. Das werden wir nur erreicht, wenn unser Körper völlig entspannt und unbelastet von der Hektik des Alltags, von ungelösten Beziehungen wird..... Was uns im

Leben passiert, sind Geschehnisse und unsere subjektiven emotionalen-kognitiven Reaktionen auf diese, verursacht durch Stress. Wenn wir alle Geschehnisse, die uns passieren, als eine gute Sache akzeptieren, obwohl zuerst nicht so aussieht, werden die Ereignisse für uns nicht mehr stressig sein. Es handelt sich hier besonders um Ereignisse auf die wir keinen Einfluss haben. Vielmals mischen wir uns in etwas ein, dann, als sich die Konsequenzen in den nachfolgenden unangenehmen Situationen spiegeln, geht uns es aber auf die Nerven. Deshalb ist es sehr wichtig, dass wir lernen die Verantwortung und Folgen für unsere Taten zu tragen. Erwachsen sind wir erst, wenn wir es gelernt haben.

Ausserdem werden für uns die Stresssituationen nicht mehr als Folge unserer Fehler sein. Jederman hat die Möglichkeit, wie man die Auswirkungen von Stress begrenzt, gefunden und die Spannung, die durch Stress verursacht wurde, von sich zu lenken. Einige gehen in die Restaurant, die anderen beschäftigen sich extrem mit dem Sport, mit Arbeit, die anderen wieder durch Sexualität und wieder die anderen boxen in ein Sack und geben so ihre Wut raus. Wenn wir aber diese Möglichkeit nicht zur Verfügung haben, wird diese Spannung noch grösser. Aber auch diese Mustern von Entladung funktionieren nur kurze Zeit, dann werden sie fehlschlagen. Natürlich ist es am besten, wenn wir verhindern, dass diese Ereignisse auf uns stressig wirken. Aber, wenn es passiert, könnten wir mit ein paar Minuten der Meditation alle unsere Spannungen und Belastungen verarbeiten. So werden wir schon von Anfang an Auswirkungen von Stress auf unser Leben begrenzen.

Meditation könnte uns in unserem täglichen Leben auf viele Weise helfen. Es ist eine Form, um sich gut zu entspannen und den Kontakt zu sich selbst herzustellen. So beruhigen wir uns innerlich, beruhigen unsere Gedanken und erstellen in sich selbst kreative Leistung um alle unsere Probleme des Alltags zu lösen. Wenn wir aber lernen in die Meditation auch unsere spirituelle Unterstützung einzuschliessen, ist Verfahren der Verarbeitung unserer Belastungen deutlich schneller. Unser spirituelles Weg ist unser Leben selbst. Wir wissen, dass jemand der viele spirituelle Bücher liest und geht auf alles, was nach spirituellem riecht, nicht gleich spirituelle Person ist und der gleich denkt, wie erleuchtet er ist. Spirituell werden wir erst, wenn wir unser Leben geregelt haben, wenn wir alle unsere Schwierigkeiten gelöst haben und lernen umgehend noch so kleine Probleme zu beheben und wenn wir uns eine solide physikalische Grundlage geschafft haben, der ein Grundpfeil unserer Zukunft sein wird, erreichen wir, dass unser Leben ausgeglichener ist und erreichen so Vollständigkeit unseres Aufenthaltes. Dann wird eine Spiritualität Erweiterung unseres Lebens sein und öffnet uns höhere Ziele unseres Lebens..

Sandi, www.meditacija-sandi.com

<https://www.facebook.com/meditacija.sandi>

