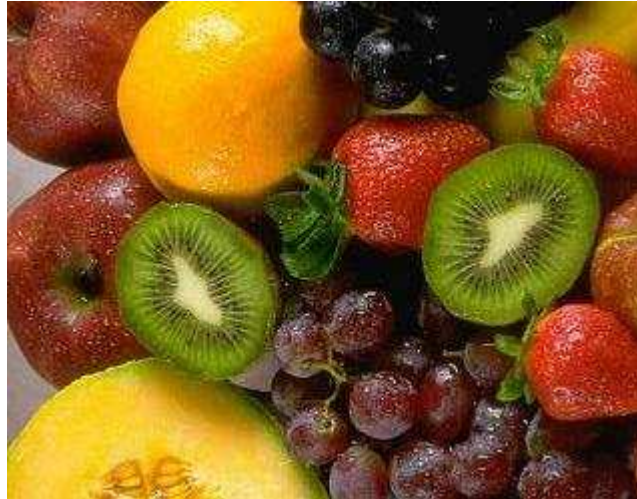


# Die fünf Grundsätze der Gesundheit

von Nils Horn



- \* Gesunde Ernährung 2
- \* Programm zur Gesunderhaltung 2
  - \* Eine Gesundheitsübung 3
- \* Die Kunst der täglichen Motivation 4
  - \* Stress im Beruf 6
  - \* Hilfe bei Problemen 8
- \* Schwierige Situationen managen 10
  - \* Leidbewältigungsrituale 11
  - \* Positives Denken trainieren 12
- \* Positives Denken bei Problemen 14
  - \* Fernsehen macht unzufrieden 14
- \* Positiver Umgang mit dem Fernsehen 16
  - \* Fernsehmeditation 16
- \* Die aktuelle Glücksforschung 17
- \* Der Weg der umfassenden Liebe 19
  - \* Die drei Wünsche 20
  - \* Die besten Übungen 21
    - \* 1. Yoga-Walking 21
    - \* 2. Schüttelmeditation 22
    - \* 3. Yoga-Basisreihe 23
    - \* 4. Basis-Meditation 24
- \* 5. Die beste Meditation im Liegen 25
  - \* 6. Heilung 25
- \* 7. Lourdes-Heilmeditation 26
- \* 8. Die vier Göttinnen 27
  - \* 9. Büro-Yoga 29
  - \* 10. Lach-Yoga 29

Der Weg zu einem langen, gesunden und glücklichen Leben. Die besten Übungen. Ich habe den aktuellen Stand der Wissenschaft für dich herausgesucht. Im Zweifel vertiefe dein Wissen durch weitere Bücher und frage Fachleute. Ich bin kein Arzt und gebe hier nur das Wissen weiter, was für mich persönlich hilfreich ist. Ich übernehme keine Haftung. Du bist selbst für deine Gesundheit verantwortlich. Wer gesund und glücklich lebt, lebt besser!! Folge dem Weg deiner Weisheit.

## Gesunde Ernährung

Wer konsequent gesund lebt, kann 100 Jahre oder älter werden. Ein wichtiger Grundsatz im Yoga ist es, gut für sich und seinen Körper zu sorgen. Denke daran: „Gesundheit ist nicht alles. Aber ohne Gesundheit ist alles nichts!“ Sei klug und lebe ausreichend gesund.

Eine gesunde Ernährung besteht aus vielen Vitaminen und wenig Fett (wenig Kalorien, maßvoll essen). Vitamine befinden sich in Obst, rohem Gemüse und allen Vollkornprodukten. Wir sollten uns jeden Tag zu mindestens 50 % (zur Hälfte) von Obst (Äpfel, Bananen, Birnen) und rohem Gemüse (Salat, Karotten, Tomaten, gekeimte Körner) ernähren.

Gekeimte Körner enthalten das fünfzig- bis zweihundertfache an Vitaminen. Sie sind ganz einfach herzustellen. Wir kaufen uns in einem Bioladen keimfähige (pflanzbare, rohe, unverpackte) Körner (je nach Geschmack und Verträglichkeit Weizen oder Roggen). Wir schütten die Körner in eine große Tasse (halbvoll) oder eine Schüssel. Wir gießen Wasser darüber und lassen die Körner ein bis zwei Tage aufquellen. Dann gießen wir das Wasser ab und lassen sie über Nacht aufkeimen. Jetzt können wir drei Tage lang immer etwas davon essen. Damit die Körner feucht bleiben und sich keine Pilze bilden, spülen wir sie jeden Tag einmal mit Wasser. Gekeimte Körner sind gut sättigend. Wir können sie roh oder kurz gekocht essen. Die Körner können wir nach Geschmack würzen und mit den verschiedensten Zutaten versehen. Wir können sie auch gut über unser Essen streuen.

Fleisch sollten wir vermeiden oder höchstens einmal in der Woche essen. Der tägliche Fleischverzehr erhöht nach wissenschaftlichen Untersuchungen das Krebsrisiko um 50 % und das Herzinfarktisiko um 70 %. Früher haben die Menschen in Deutschland nur einmal in der Woche Fleisch gegessen. Wir sollten zu den guten alten Zeiten zurückkehren.

Trinken sollten wir heißes Wasser oder mit Wasser verdünnte Fruchtsäfte. Gut ist auch grüner Tee. Kaffee sollten wir vermeiden oder höchstens eine Tasse am Tag trinken. Wir sollten viel trinken, da Wasser gut alle Giftstoffe und Verspannungen aus dem Körper herauspült.

Wer viel trinkt, gekeimte Körner (Weizen, Roggen, Soja, Linsen) und viel Obst isst, kann sehr leicht ohne zu hungern mit wenig Kalorien am Tag auskommen. Untersuchungen in den USA haben ergeben, dass bei einer Reduzierung der täglichen Kalorien je nach Konstitution und Tätigkeit auf 1000 bis 1500 Kalorien die Lebenserwartung um 20 bis 30 Jahre verlängert werden kann. (Literatur: Roy Walford: "Leben über 100". Gabriel Cousens: "Vier Schritte zur bewussten Ernährung" (2001). Galina Schatalova: "Heilkräftige Ernährung" (2006)).

Der Hauptweg zu einem langen Leben voller Gesundheit und Lebensfreude sind die fünf Grundsätze der Gesundheit. Wenn wir jeden Tag etwas Sport treiben (Yoga, Gehen), uns gesund ernähren (viel Obst, wenig Kalorien), Schadstoffe vermeiden (Alkohol, Rauchen, Drogen, Fleisch), positiv denken (in einem spirituellen Buch lesen) und uns ausreichend entspannen (genug Schlaf, Pausen, Ruhe, Meditation), bleiben wir 20 bis 30 Jahre länger jung.

## Programm zur Gesunderhaltung

Wer seinen Körper, seinen Geist und seine Seele gesund erhalten möchte, der sollte mindestens eine Stunde (bei viel Zeit auch drei Stunden) jeden Tag Übungen praktizieren.

Für den Körper sind Ausdauertraining (Sport, Gehen, Gymnastik) und eine gesunde Ernährung wichtig. Für den Geist ist das tägliche Lesen in einem spirituellen Buch (positives Denken, tägliche Gedankenarbeit) wichtig. Für die Seele ist die tägliche Meditation und Gutes tun (Karma-Yoga) wichtig.

Wie lange wir die Übungen im Einzelnen praktizieren und wo wir unsere Schwerpunkte setzen, hängt von unseren persönlichen Bedürfnissen ab. Gut ist es, jeden Tag eine halbe bis eine Stunde spazieren zu gehen. Notfalls können wir auch auf einem Heimfahrrad unseren Körper trainieren oder dynamische Gymnastik (Hatha-Yoga, Sonnengebet, Niederwerfungen) machen.

Die Geschwindigkeit beim Gehen sollte mittelschnell sein. Sehr gut ist, es beim Gehen Mantras (positive Sätze) oder Meditation (Gedankenstopp) zu praktizieren. Du kannst "Yoga-Walking" aus meinem Buch "Yoga und Meditation" ausprobieren. Wenn es dir gut tut, bleibe dabei.

Wir sollten ebenfalls jeden Tag eine halbe bis eine Stunde in einem spirituellen Buch lesen. Lesen trainiert den Geist und richtet die Gedanken positiv aus. Es gibt viele gute spirituelle Bücher. Wir können das Lesen jeden Tag zu einer anregenden und spannenden Beschäftigung machen.

Mindestens zweimal am Tag sollten wir im Sitzen oder Liegen meditieren (Muskelentspannung, Zen, Autogenes Training). In meinem Buch "Yoga und Meditation" findest du viele verschiedene Meditationen. Suche dir eine davon aus oder praktiziere nacheinander immer wieder deine Lieblingsmeditationen. Am Anfang solltest du zweimal eine viertel Stunde und als Fortgeschrittener eine halbe bis eine Stunde meditieren.

Überlege dir deinen persönlichen Tagesplan der Gesunderhaltung. Und halte dich jeden Tag streng daran, damit du deine Gesundheitspraxis nicht wieder verlierst. Finde heraus, was dir persönlich gut tut und was dir am besten hilft.

Effektives Üben besteht darin, dass du jeden Tag das tust, was du gerade brauchst. Bleibe beim Üben immer auf die Effektivität konzentriert. Was löst gut deine Verspannungen? Was tut dir jetzt gut? Was läßt dich spirituell wachsen?

## Eine Gesundheitsübung

Dr. Shioya war in seiner Jugend schwächlich und oft krank. Er suchte verzweifelt nach einem für ihn wirksamen Weg der Gesundheit. Er las viele Bücher, probierte viele Wege aus, studierte Medizin und wurde Arzt in Japan. Eines Tages entdeckte er das Geheimnis des Jungbrunnens.

Der erste Schritt besteht darin, jeden Tag konsequent gesund zu leben. Dr. Shioya machte jeden Tag Sport, ernährte sich gesund, vermied Schadstoffe (Rauchen, Alkohol, Drogen), entspannte sich ausreichend und dachte positiv. Auf seine Art verwirklichte er die fünf Grundsätze der Gesundheit.

Der zweite Schritt ist schwieriger zu verstehen. Es gibt eine spezielle Energie der Heilung und der Gesundheit im Körper. Das ist die Kundalini-Energie. Wenn man diese Energie durch spirituelle Übungen erweckt, heilt sie Krankheiten, macht den Geist positiv und gibt anhaltende Lebenskraft. Man fühlt sich wieder jung. Man besitzt dann auch als alter Mensch die Energie eines Jugendlichen.

Dr. Shioya hörte von der Kundalini-Energie und erweckte sie durch eine spezielle Atem- und Heilmeditation. Er praktizierte seine Heilmeditation mehrere Jahre lang jeden Tag konsequent. Dann erwachte seine Kundalini-Energie und heilte seine Krankheitsanfälligkeit. Noch im Alter von über

hundert Jahren reiste Dr. Shioya durch Japan und hielt begeistert Vorträge über seine Methode der Gesunderhaltung. Im Jahre 2003 erschien in Deutschland sein Buch: "Der Jungbrunnen des Dr. Shioya".

1. Licht einatmen = Wir strecken die Arme seitlich hoch, visualisieren eine schöne Sonne über uns am Himmel, denkend das Mantra: "Licht einatmen" und atmen Licht ein. Wir füllen den Körper mit Licht.
2. Luft anhalten = Wir legen unsere Hände auf den Bauch. Die eine Hand ist eine Faust, und die andere Hand umkrallt kräftig die Faust. Wir halten die Luft an, solange es möglich ist, denken mehrmals das Mantra: "Luft anhalten", spannen die Beckenmuskeln an und bewegen die Zehen.
3. Sorgen ausatmen = Wir strecken die Hände zur Erde und atmen alle unsere Sorgen zur Erde hin aus. Wir denken das Mantra: "Sorgen ausatmen". Was sind heute deine Sorgen? Visualisiere, wie du deine Sorgen an die Erde (Gott, den Kosmos, das Leben) abgibst. Das Lichteinatmen, Luftanhalten und Sorgenausatmen (die Punkte 1-3) praktizieren wir dreimal nacheinander. Zwischendurch entspannen wir uns jeweils kurz.
4. Heilsalbe = Wir bilden mit den Händen eine Schale, strecken sie nach vorne und visualisieren, wie eine Heilsalbe (Heilenergie) vom Himmel in unsere Hände fließt. Welche Farbe hat deine Heilsalbe? Nenne den Namen mehrmals als Mantra, bis du die Salbe deutlich in deinen Händen siehst.
5. Bitte = Wir legen die Hände zum Gebet zusammen und ziehen sie zum Herzchakra. Wir bitten die erleuchteten Meister (Gott) um Heilung, Gesundheit und Glück. Wir denken: "Om ... (Buddha, Jesus, Shiva, Kuan Yin). Om alle Meister. Ich bitte um Heilung, Gesundheit und Glück."
6. Heilmassage = Wir massieren die Heilsalbe vom Kopf bis zu den Füßen in unseren Körper ein. Wir reiben sie insbesondere in die Körperbereiche ein, die einer Heilung bedürfen. Dabei denken wir das Mantra "Heilung". Wir stellen uns vor, wie unser Körper gesund und unser Geist positiv wird.
7. Meditation = Wir legen die Hände in den Schoß, bewegen die Füße, stoppen eine Minute alle Gedanken und entspannen uns dann. Wir gehen optimistisch in unseren Tag. Heile dich selbst. Gelingen.

## Die Kunst der täglichen Motivation

In einer Broschüre des Bundesgesundheitsministeriums steht der Aufruf: „Viele alte Menschen fühlen sich nicht wohl, weil sie mit ihrem Alter nichts anfangen können. Sie langweilen sich, kommen sich überflüssig vor, haben viel Zeit und sind einsam. Ob sie im Alter gesund bleiben und sich wohl fühlen, das hängt ganz wesentlich von ihnen selbst ab. Wer gesund lebt, der hat die besten Voraussetzungen dafür, sich auch im Alter noch jung zu fühlen. Nicht weniger wichtig als die körperliche Gesundheit ist die geistige und seelische Gesundheit. Überlegen sie sich frühzeitig, wie und womit sie sich im Alter beschäftigen. Bereiten sie sich gut auf das Alter vor."

Damit wir uns im Alter wohl fühlen, brauchen wir als erstes klare Ziele. Als zweites brauchen wir einen klaren Weg der Umsetzung, und als drittes müssen wir uns geschickt immer wieder jeden Tag positiv motivieren.

Unsere drei Hauptziele im Alter sind körperliche Gesundheit, geistige Fitness und seelisches Wohlfühl. Damit wir körperlich gesund bleiben, müssen wir jeden Tag unsere Gesundheitsübungen machen. Wir brauchen jeden Tag etwas Ausdauertraining (Sport, Gehen, Radfahren, Schwimmen) und etwas Yoga (Gymnastik, Tai Chi, Hatha-Yoga). Darüber hinaus sollten wir uns auch gesund

ernähren. Wir sollten viel Obst und wenig Kalorien (Fett) essen und Zusatzvitamine (eine Vitaminpille täglich) einnehmen.

Geistige Fitness und seelisches Wohlfühl erhalten wir durch das tägliche Lesen in einem spirituellen Buch (mindestens eine Stunde), durch ausreichende Kontakte (eine spirituelle Gruppe, persönliche Freundschaften) und durch eine positive Aufgabe im Alter. Unsere Aufgabe kann es sein, unseren Mitmenschen zu helfen (Karma-Yoga) oder an der eigenen Selbstverwirklichung zu arbeiten (Hatha-Yoga).

Für das seelische Wohlbefinden ist die tägliche Meditation sehr wichtig. Dadurch kommen wir in uns zur Ruhe, lassen unsere Sorgen und Ängste los und erreichen inneren Frieden. Im Alter sollten wir jeden Tag eine bestimmte Zeit meditieren. Für Anfänger empfiehlt Swami Shivananda zweimal täglich 15 Minuten. Fortgeschrittene sollten zweimal täglich eine Stunde meditieren.

Wenn wir unser tägliches Glücksprogramm festgelegt haben, brauchen wir noch einen guten Weg der Motivierung. Die tägliche positive Motivation ist die Essenz eines erfolgreichen Alters. Unsere schönen Ziele und unser schöner Tagesplan nützen uns nichts, wenn wir sie nicht langfristig umsetzen. Das ist sehr schwer im Alter, weil uns immer wieder negative Gedanken von unserem positiven Weg abbringen wollen. Damit müssen wir rechnen, und dagegen müssen wir uns konsequent wehren.

Es werden Gedanken auftauchen wie: „Das schaffe ich ja doch nicht. Heute habe ich keine Lust. Das ist mir alles zu anstrengend. Umfassende Liebe können Heilige praktizieren. Ich liebe es, ein Egoist zu sein.“ Uns werden Zweifel befallen: „Was die Wissenschaftler herausgefunden haben, glaube ich alles nicht. Ich glaube an das Fernsehen und die Menschen in den Spielfilmen. Die sind alle klug und wissen, wie man in seinem Leben glücklich wird.“

Hier darfst du lachen. Du weißt natürlich genau, dass die Menschen in der Filmwelt in ihrem privaten Leben überwiegend unglücklich sind. Sie leiden unter zerstörten Beziehungen, Drogenkonsum und Gefühlen der Sinnlosigkeit.

Wie überwindet man Zweifel und negative Gedanken? Durch klares Nachdenken! Wenn negative Gedanken auftauchen, dann denken wir darüber nach, ob sie wahr sind. Wir verdrängen unsere Zweifel nicht, sondern setzen uns konstruktiv mit ihnen auseinander. Was sagen unsere Vernunft und unsere Lebenserfahrung? Was ist richtig, und was ist falsch? Notfalls holen wir weitere Informationen ein. Wir fragen wissende Menschen und lesen in Büchern nach.

Wir müssen sehr geschickt sein, wenn wir nicht ein Opfer unserer negativen Gedanken werden wollen. Dieses Geschick können wir entwickeln. Buddha hat sieben Ratschläge zur Bekämpfung von Trägheit und Müdigkeit auf dem spirituellen Weg entwickelt.

Der erste Ratschlag ist, sich nicht darum kümmern. Trägheit und Müdigkeit treten normalerweise manchmal auf dem spirituellen Weg auf. Wir machen einfach konsequent weiter unsere Übungen. Wir folgen dem vorgesehenen Tagesplan. Nach einiger Zeit wird die Müdigkeit verschwinden.

Der zweite Ratschlag von Buddha besteht darin, gründlich über den spirituellen Weg nachzudenken. Wir motivieren uns durch positive Vorbilder. Wir lesen in einem spirituellen Buch. Wir sehen uns den vor uns liegenden Tag an und überlegen, mit welcher Strategie wir optimal durch den Tag kommen. Welcher Gedanke lässt uns heute siegen? Wir bilden einen positiven Tagesvorsatz und denken ihn einige Male.

Der dritte Ratschlag von Buddha ist, es Yoga zu machen. Wir wecken unsere Energie mit Yoga-Übungen. Wir aktivieren mit Visualisierungen und Mantras die Energie unserer Chakren. Wir

meditieren auf den Sternenhimmel, das Glück aller Wesen, den Kosmos oder auf unser spirituelles Vorbild.

Der vierte Rat ist es, spazieren zu gehen. Regelmäßiges Gehen gibt innere Kraft. Deshalb werden im Buddhismus zwischen den einzelnen Sitzmeditationen immer wieder Gehmeditationen praktiziert.

Wenn alle diese Techniken nicht helfen, ist man vielleicht tatsächlich müde. Dann empfiehlt Buddha, eine Pause einzulegen. Wer zu wenig ruht, wird müde. Aber auch wer zuviel ruht, wird müde. Wir müssen den für uns optimalen Rhythmus von Ruhe und Aktivität finden.

Die sechste Technik besteht darin, den Körper mit kaltem Wasser abzureiben. Kaltes Wasser macht munter.

Der siebte Rat ist es, sich geistig mit den erleuchteten Meistern zu verbinden. Die Meister können uns hilfreiche Gedanken und positive Energie senden. Sie können uns in einer schwierigen Situation durch unsere innere Stimme einen erfolgreichen Weg durch die schwierige Situation finden lassen.

Buddha selbst hat auf diese Weise seinem Schüler Moggallana geholfen. Als Moggallana auf seinen Meister meditierte, löste sich bereits ein Teil seiner Müdigkeit auf. Dann dachte Moggallana gründlich über seine Situation nach. Ihm fiel eine gute Strategie ein, durch die er zu einem Sieger auf seinem spirituellen Weg wurde.

Für mich selbst ist eine große Hilfe gegen Müdigkeit und Trägheit die tägliche Praxis des Karma-Yoga. Wenn ich meine Bücher schreibe, meine Gruppen mache oder sonst irgend etwas für meine Mitmenschen tue, fällt meistens schnell alle Trägheit von mir ab. Ich habe es mir zur Gewohnheit gemacht, jeden Tag mindestens zwei Stunden für meine Mitmenschen zu arbeiten.

Eine weitere große Hilfe ist die Musik. Ich höre gerne Radio und werde dadurch schnell munter. Swami Shivananda sang jeden Tag Kirtans (spirituelle Lieder) und erzeugte dadurch gute Laune.

Mein letzter Tipp ist es, etwas Schönes zu tun. Was erfreut dich? Was muntert dich auf? Pflege auch den Genuss auf deinem spirituellen Weg. Stelle eine Blume auf deinen Tisch. Mache dir etwas Gutes zu essen. Sieh dir einen schönen Film im Fernsehen an. Surfe etwas im Internet. Lies ein spannendes Buch. Male ein farbenfrohes Bild. Schreibe heitere Gedichte. Triff nette Menschen.

Im Fußball siegt der Trainer, der seine Mannschaft am besten motivieren kann. Auf dem spirituellen Weg siegt der Mensch, der seine Gedanken-Mannschaft gut im Griff hat. Wer seine Gedanken immer wieder auf seine positiven Ziele ausrichtet, sich mit positiven Sätzen motiviert, die jeweils richtige Strategie findet, seine Ausdauer bewahrt und auch bewusst das Schöne lebt, der lebt als Sieger.

Wer positiv lebt, den belohnt das Leben. Wer konsequent seinen spirituellen Weg geht, der gelangt eines Tages ins Licht. Mögen wir alle im Licht leben. Mögen wir alle glücklich sein, inneren Frieden und viel innere Kraft haben.

## Stress im Beruf

Zu viel Stress ist eines der Hauptprobleme des heutigen Berufslebens. Wer ständig unter großem Stress arbeitet, schadet langfristig seiner Gesundheit und seinem inneren Glück. Er wird geistig negativ, kraftlos und oft den ganzen Rest seines Lebens von vielfältigen Krankheiten geplagt. Wer es als Berufstätiger nicht lernt, klug mit Stress umzugehen, verbraucht schnell seine Lebensenergie.

Die Grundursache des übergroßen Berufsstress liegt in unserem derzeitigen Wirtschaftssystem. Es dient dem Profit einer kleinen Anzahl von Menschen und erzeugt bei der Mehrzahl der

Weltbevölkerung eine wachsende Armut und Verelendung. Es produziert auf der einen Seite eine große Arbeitslosigkeit und auf der anderen Seite bei den noch berufstätigen Menschen einen extremen Leistungsdruck. Es führt zu Leid, entweder durch Arbeitslosigkeit oder durch einen zu starken Berufsstress.

Langfristig müssen wir das innere Glück in das Zentrum einer neuen Weltwirtschaftsordnung stellen. Die Wirtschaft muss so organisiert werden, dass sie alle Menschen ausreichend mit Nahrung und Arbeit versorgt, die Gesundheit der arbeitenden Menschen erhält, eine Umweltzerstörung vermeidet, das innere Glück fördert und die Liebe zwischen den Menschen stärkt.

Nicht der Profit (das Geld), sondern die Liebe (Gott) muss zum Motor der Weltwirtschaft werden. Kurzfristig werden wir mit der Unweisheit der herrschenden Politiker leben müssen. Um so wichtiger ist es, dass alle in diesem Bewusstsein lebenden Menschen erstens gut für sich sorgen und zweitens so kraftvoll wie möglich für den Aufbau einer neuen Welt des Glücks und der Liebe arbeiten.

Jeder Berufstätige muss die Selbstdisziplin aufbringen, jeden Tag ausreichende Übungen für seinen Körper und seine Seele zu machen. Bei einer großen Stressbelastung ist für jeden Menschen ein tägliches Gesundheits- und Entspannungsprogramm unbedingt notwendig.

Das Gesetz des Lebens ist unerbittlich. Wer seinen Körper nicht pflegt, hat nicht lange etwas davon. Ein gut gepflegtes Auto hält doppelt so lange wie ein schlecht behandeltes Auto. Ein menschlicher Körper kann 20 bis 30 Jahre länger leben, wenn er richtig ernährt, ausreichend bewegt und gut entspannt wird.

Ein gesundes Leben bringt erheblich mehr Spaß, als jahrzehntelang Schmerzen zu haben und beständig den Arzt aufzusuchen.

Wer gesund leben will, muss als erstes einen klaren Entschluß fassen. Er muss die körperliche Gesundheit wirklich wollen. Er muss klar seine Gesundheitsziele definieren und den festen Willen aufbauen, die dafür notwendigen Dinge zu tun. Nur dann hat ein Mensch die Kraft, langfristig ein gesundes und positives Leben zu führen.

Als zweites muss man genau sich und seine Lebenssituation betrachten. Man muss erkennen, was der Körper und der Geist genau brauchen. Man muss überlegen, wie man sein Leben organisiert, damit langfristig die Gesundheit erhalten bleibt und das innere Glück zunimmt. Man muss einen klaren Tagesplan des täglichen Sports, der täglichen Entspannung und der gesunden Ernährung erstellen.

Als Drittes muss man/frau mindestens zwei Monate seinen Gesundheitsplan jeden Tag konsequent umsetzen. Dann hat sich der Geist daran gewöhnt. Die täglichen Gesundheitsübungen gehören dann zum Leben dazu.

In Zeiten der Schwäche visualisiert man seine positiven Ziele und den persönlichen Weg der Umsetzung. Nach der erfolgreichen Umsetzung des Tagesplanes belohnt man sich mit einem Lob oder einer schönen Sache.

Baue kreativ und flexibel die für dich notwendigen Gesundheitsübungen in dein Leben ein. Du kannst jeden Tag auf dem Weg zur Arbeit oder zum Einkaufen eine Gehmeditation machen. Notfalls verlängerst du deinen Weg etwas, damit du jeden Tag auf insgesamt zwanzig bis dreißig Minuten Sport kommst. Mindestens solltest du am Wochenende eine Stunde spazieren gehen und einmal in der Woche an einem Yogakurs teilnehmen.

Du kannst auf eine Stunde Fernsehen am Tag verzichten und statt dessen Yoga praktizieren, meditieren oder in einem spirituellen Buch lesen. Du kannst auch in der Bahn oder in den Pausen am

Arbeitsplatz meditieren. Du kannst während der Arbeit Mantras denken oder bewusst in der Ruhe bleiben. Du kannst jeden Kontakt mit deinen Mitmenschen zum Üben der umfassenden Liebe und des positiven Denkens nutzen.

Das große Geheimnis für mehr Energie während der Arbeit und mehr Energie nach der Arbeit besteht darin, sensibel viele kleine Pausen in den Arbeitstag einzubauen. Wer jede Stunde fünf Minuten Pause macht und diese Pause gezielt für die Entspannung (Yogaübungen, Meditation) nutzt, verdoppelt seine Arbeitskraft.

Es gibt auch die Technik, in der Mittagszeit eine halbe oder eine Stunde eine Tiefentspannung im Liegen (Meditation) zu machen. Das wird leider von vielen Chefs nicht so gerne gesehen. Hier ist ein Umdenken in der Wirtschaft erforderlich.

Arbeite halbtags, wenn es für dich möglich ist. In der heutigen Zeit ist es am besten, halbtags zu arbeiten. Das schafft Arbeitsplätze. Man bewahrt langfristig seine Gesundheit und seine Lebensenergie. Jeder hat genug Zeit für spirituelle Übungen. Man/frau lebt mehr. Wir sollten nicht vergessen: Der Sinn des Lebens ist es, möglichst glücklich zu leben und nicht möglichst viel zu arbeiten. Das verwechseln die Menschen in Deutschland oft.

Lebe aus einer positiven Vision heraus. Geh im Schwerpunkt deines Lebens den Weg des inneren Glücks (des Lichts). Beziehe auch deinen Beruf in deine positive Lebensvision mit ein. Wenn der Kosmos will, dass du arbeitslos bist, dann nutze die viele freie Zeit, um schnell zur Erleuchtung zu gelangen. Wenn der Kosmos will, dass du arbeitest, dann arbeite so, dass du dabei spirituell wächst.

Dauerstress sollten wir unbedingt vermeiden. Wenn wir in unserem Beruf langfristig nicht innerlich entspannt sein können, sind wir für den Beruf nicht geeignet. Dann müssen wir irgend etwas in unserem Leben umstellen. Wir sollten immer langfristig denken. Unser Beruf soll uns ernähren, und er soll am besten zum Glück aller Wesen beitragen. Er soll uns nicht in der Gesundheit und im inneren Wohlfühl zerstören. Wenn unser Beruf uns in unserer Belastbarkeit überfordert, müssen wir unseren Beruf umorganisieren, weniger arbeiten oder notfalls unseren Beruf wechseln.

Der wichtigste Punkt im Leben ist es, aus dem Wesentlichen heraus zu leben. Das Wesentliche im Leben ist das innere Glück. Wir sollten gut für uns sorgen. Wer gut für sich sorgt, muss auch manchmal "nein" sagen können. Er muss "nein" sagen zu selbst schädigenden Gedanken und zu selbst schädigendem Verhalten.

Wir allein tragen die Verantwortung für unser Leben. Wir sollten unser Leben so organisieren, dass wir am Ende mit uns zufrieden sind. Nicht unser Beruf ist das Zentrum unseres Lebens, sondern die Spiritualität.

Wer die Dinge so betrachtet, kann viel entspannter leben. Er kann entspannter arbeiten. Und er kann auch seinen Beruf loslassen, wenn es sein muss. Er setzt die Schwerpunkte in seinem Leben richtig. Er verbraucht sich nicht im Leben, sondern wächst daran immer weiter ins innere Glück. Wer aus den richtigen Zielen heraus lebt, erkennt, wann er zu handeln hat und wann er die Dinge gelassen ertragen muss.

## Hilfe bei Problemen

Glückliche Menschen zeichnen sich nicht dadurch aus, dass sie weniger Probleme als andere Menschen haben. Sie können nur besser damit umgehen. Sie nehmen ihre Probleme nicht so wichtig. Sie haben gelernt, damit zu leben. Sie fließen mit den Dingen. Sie konzentrieren sich auf das Positive. Sie leben auf positive Ziele bezogen. Sie definieren sich nicht durch ihre Probleme, sondern durch ihre positiven Ziele. Sie leben im Zentrum aus dem Positiven heraus.



Bei Problemen bewahren sie geschickt ihr inneres Gleichgewicht. Sie laufen nicht vor Problemen davon, sondern sehen genau hin. Wer genau hinsieht, erkennt den Lösungsweg. Er weiß dann, wie er das Problem lösen kann.

Wenn es nicht lösbar ist, weiß er, wie er am besten damit umgeht. Er findet den Weg, wie er sein inneres Gleichgewicht bewahren kann.

Es gibt grundsätzlich vier Wege, gut mit Leid umzugehen. Es sind der Weg der Weisheit (Jnana-Yoga), der Weg des spirituellen Übens (Hatha-Yoga), der Weg der umfassenden Liebe (Karma-Yoga) und der Weg der Lebensfreude (Bhoga-Yoga).

Der erste Weg ist es, mit Weisheit durch das Leben zu gehen. Ein Weiser denkt langfristig. Er erkennt die meisten Probleme, bevor sie tatsächlich da sind. Er lebt gesund, plant sein Leben gut und kann die meisten Probleme rechtzeitig vermeiden.

Wenn sich das Leid nicht vermeiden läßt, dann geht er weise damit um. Er löst die Probleme, soweit es möglich ist. Er geht mit Kraft durch alles Notwendige hindurch. Ansonsten überläßt er sich vertrauensvoll dem Leben (Gott, den erleuchteten Meistern). Und er geht optimistisch seinen Weg.

Ein weiser Mann/eine weise Frau arbeitet beständig an den eigenen Gedanken. Seelisches Leid entsteht durch innere Verspannungen. In Leidsituationen vermeiden wir deshalb jeden Gedanken, der uns verspannt. Wir konzentrieren uns auf positive Gedanken. Wir sehen uns als Sieger. Wir stoppen konsequent alle negativen Gedanken. Wenn uns negative Gedanken zu überrollen drohen, machen wir beständig spirituelle Übungen.

Der zweite Weg besteht darin, als Hatha-Yogi (Shiva, Buddha) zu leben. Ein Hatha-Yogi rettet sich bei Leid mit seinen spirituellen Übungen (Yoga, Lesen, Gehen, Gutes tun, Meditation). Er bringt sich immer wieder mit seinen spirituellen Übungen ins Licht.

Wir orientieren uns auf das Ziel, ein dauerhaft im Licht lebender Buddha (vollendeter Yogameister, Siddha, Mahatma) zu sein. Einem Buddha macht Leid nicht viel aus. Er lebt im Licht (in der kosmischen Glücksenergie). Er spürt seinen Körper kaum. Er spürt überwiegend das Glück, das ihn in allen Fasern seines Seins durchdringt.

Falls ein Buddha doch einmal mit dem Leid des Lebens stark in Kontakt kommt, kann er es aufgrund seiner großen inneren Kraft gut kontrollieren. Er opfert sich in sein Schicksal, überläßt sich dem Willen des Kosmos und bleibt so trotz allem Leid im inneren Glück.

Der dritte Weg der Leidüberwindung ist der Weg der umfassenden Liebe. Wir konzentrieren auf das Ziel einer glücklichen Welt. Wir leben im Schwerpunkt als Karma-Yogi (Mutter/Vater aller Wesen) und nehmen die anderen Wesen wichtiger als uns selbst. Wer sich selbst nicht so wichtig nimmt, nimmt auch sein Leid nicht so wichtig. Er leidet dann auch nicht so unter seinen Problemen.

Ein guter Weg bei Leid ist es, sich auf eine positive Aufgabe in seinem Leben zu konzentrieren und jeden Tag allen Wesen Licht zu senden.

Der vierte Weg ist der Weg der Freude. Den Weg der Freude gehen wir als Ergänzung zu den anderen vier Wegen. Wenn wir im Schwerpunkt den Weg der Freude in unserem Leben gehen, macht er uns auf die Dauer schlaff und träge. Er raubt uns unsere innere Kraft. Wenn wir aber die Freude ergänzend zu unserem spirituellen Weg und im jeweils richtigen Maß leben, dann gibt sie uns zusätzliche Energie.

Wir visualisieren uns als einen Buddha der Freude, als dicken Yogaelefanten Ganesha oder als lachenden Jesus. Ein Buddha der Freude liebt es, gemächlich und heiter durch das Leben zu gehen. Jesus trank gerne Wein und feierte viele Feste. Der Yogaelefant Ganesha tanzt geschickt mit den fünf Elementen Weisheit, Frieden, Liebe, Yogakraft und Freude durch das Leben. Er bringt jeden Tag so viel Freude in sein Leben, dass er seinen spirituellen Weg positiv und optimistisch gehen kann.

Was ist heute deine Tat der Freude? Wie kannst du heute in eine positive Lebenssicht gelangen?  
"Mein Gedanke der Freude ist heute ..."

### Schwierige Situationen managen

Der oberste Verhaltensgrundsatz in Leidsituation ist es, sich äußerlich optimal richtig zu verhalten und gleichzeitig seine Gedanken und Gefühle so gut wie möglich zu managen.

Wenn ein Problem in dein Leben tritt, bewahre als erstes einen klaren Kopf. Was ist jetzt richtig? Was muss getan werden? Manage das Problem, ohne dich in irgendwelche Gefühle zu verstricken. Schätze die Realität richtig ein. Löse das Problem soweit wie möglich. Überlege dir gleichzeitig, wie du am besten mit deinen Stressgedanken umgehst. Gibt es positive Gedanken die dir helfen? Stoppe deine Stressgedanken!

Ist die Leidsituation äußerlich vorüber, können wir uns innerlich entspannen. Wir können unsere seelischen Verletzungen ausheilen. Ein Buddha geht im inneren Frieden ohne seelische Verletzungen durch alle Leidsituationen. Da wir aber noch keine Buddhas sind, werden trotz aller positiven Bemühungen meistens einige seelische Verletzungen entstehen. An bestimmten Punkten des Problems werden wir uns verspannt haben. Diese Verspannungen müssen wieder aufgelöst werden, wenn die Stresssituation äußerlich vorbei ist.

Wenn wir nach Stresssituationen oder Schicksalsschlägen unsere Verletzungen nicht wieder ausheilen, bleiben sie dauerhaft in unserer Seele. Sie beeinträchtigen dann langfristig unser seelisches Wohlbefinden. Sie führen zu neurotischen Verhaltensweisen und können körperliche Krankheiten bewirken.

Es ist deshalb sehr wichtig, dass wir uns nach schwierigen Situationen immer eine ausreichende Zeit der Erholung nehmen. Wir gönnen uns viel Ruhe. Wir gehen sanft mit uns um. Wir lösen unsere aufgestaute Wut, unsere Ängste und unsere Trauer. Die Stresssituation wird noch einmal durchgearbeitet, verarbeitet und seelisch bereinigt, bis Frieden und Positivität in uns entstehen. Wir machen Entspannungsübungen, Yoga und Meditation. Wir gehen spazieren, lesen spirituelle Bücher und gönnen uns etwas Schönes. Mit viel Ruhe, einigen Übungen und etwas Lebensfreude wird unsere Seele nach einiger Zeit wieder heil.

Wir sehen uns insbesondere unsere Ängste an. Damit sich alle tief in uns sitzenden Ängste auflösen, ist es meistens notwendig, die Ängste aus der Verdrängung herauszuholen, sie zuzulassen, bewusst hindurchzugehen und sie sich von alleine auflösen zu lassen. Wir denken über unsere Ängste nach. Wir finden positive Sätze, die uns helfen. Solche Sätze können sein: „Ich nehme die Realität so an, wie sie ist. Ich opfer mich in den Willen des Kosmos. Ich konzentriere mich auf meine Ziele. Ich lebe positiv. Ich lebe als Sieger. Ich gehen mit Optimismus meinen Weg.“

Einen Großteil unserer Ängste werden wir durch positive Gedanken auflösen können. Oft hilft bereits das klare Nachdenken. Wenn wir unsere negativen Gedanken erkannt haben, können wir gut einen positiven Gegengedanken entwickeln.

Manchmals helfen auch mehrere positive Gedanken und Visualisierungen nacheinander. Notfalls denken wir einen positiven Satz so lange als Mantra, bis die Angstgedanken verschwinden. Oder wir lesen ein gutes Buch, sehen fern und tun etwas Gutes für die Welt.

Finde dein Ritual der Angstauflösung nach Problemsituationen. Welcher positive Gedanke hilft dir, deine Sorgen zu besiegen? Welcher Gedanke gibt dir Kraft für ein positives Leben? Meditiere auf deine Ängste. Lasse deine Ängste zu. Lass sie aber nur so groß werden, dass du sie noch kontrollieren kannst. Sonst stoppe deine Gedanken und lenke dich ab.

Für viele Menschen ist es hilfreich, mit anderen Menschen über ihre Probleme zu reden. Mit wem kannst du jetzt reden? Notfalls kannst du auch einem anderen Menschen einen Brief (Email) schreiben, geistig mit den erleuchteten Meistern reden und dich in einem Internetforum mit Menschen in einer gleichen Situation unterhalten.

Ansonsten gibt es noch die Zen-Meditation. Diese Meditation können wir im Sitzen, im Liegen oder beim Spaziergehen praktizieren. Wir stoppen für eine kurze Zeit alle Gedanken, bis wir in einen Zustand der Meditation kommen (nach 1 bis 5 Minuten). Wir konzentrieren uns auf unser Problem, denken einige positive Sätze und lassen dann unseren Gefühlen und Gedanken freien Lauf.

Wir beobachten unsere Gedanken aus der Distanz. Sie dürfen sich entfalten, austoben und so lange in uns leben, bis sie von alleine verschwinden. Die ganze Zeit bleiben wir in einer leichten Meditation. Das Hauptprinzip bei der Zen-Meditation ist, dass wir nicht bewusst (gezielt) nachdenken, sondern die Gedanken sich selbst denken lassen. Dann lösen sich nach einiger Zeit alle Probleme im Nichts auf. In uns entstehen Ruhe, Wohlgefühl und umfassende Positivität. Wir erheben uns durch die Zen-Meditation, wenn wir sie lange genug praktizieren, auf eine höhere Bewusstseinsstufe. Wir gelangen ins Licht und ins innere Glück.

### Leidbewältigungsrituale

Wenn mich ein Problem emotional stark berührt, praktiziere ich meistens ein Leidbewältigungsritual.

Als erstes ziehe ich eine Orakelkarte (Glücksorakel, Buddha-Orakel). Beim Mischen der Orakelkarten verbinde ich mich geistig mit meinen Meistern und bitte sie um Führung und Hilfe. Dann ziehe ich intuitiv eine Karte, lese den Text dazu und überlege, welche Aussage des Orakels zu meiner Situation passt. Ich versuche herauszufinden, welche Strategie das Orakel für meine Leidsituation vorschlägt. Was sagt das Orakel zu meinem Problem? Welche hilfreichen Gedanken gibt es mir?

Bereits durch die Anrufung der erleuchteten Meister, das Lesen des Orakels und das Nachdenken über den Text komme ich meistens wieder auf den Weg des Positiven. Es beruhigt mich zu erkennen, dass es für jede Situation eine positive Strategie gibt. Die positiven Sätze des Orakels stärken das Positive in mir. Das Nachdenken führt mich zur konstruktiven Auseinandersetzung mit meinem Problem. Ich merke, dass ich etwas tun kann. Ich bin kein hilfloses Opfer. Ich kann als Sieger leben. Ich kann das Problem auf irgendeine Weise lösen.

Nach dem Ziehen der Orakelkarte lese ich einige Seiten in einem spirituellen Buch. Ich überlege, welches Buch ich jetzt gerade brauche. Welches Buch gibt mir Kraft? Welches Buch stärkt meine positiven Energien? Ein spirituelles Buch besitzt ein positives Energiefeld. Wenn wir uns einige Zeit in diesem Energiefeld aufhalten, bekommen wir einen positiven Geist.

Nach dem Lesen gehe ich etwa eine Stunde spazieren. Ich bewege meine Wut und Aufregung aus meinem Körper heraus. Ich praktiziere Mantras (positive Sätze wiederholen) und mache eine Meditation (fünf Minuten Gedankenstopp). Dann denke ich über das Problem nach. Meistens komme ich nach einer halben Stunde geistig zur Ruhe. Eine halbe Stunde gehe ich dann einfach nur so vor mich hin. Ich sehe die Dinge langsam wieder klarer und in der richtigen Relation. Ich werde eins mit der Welt und mit mir.

Nach dem Spaziergehen mache ich noch einige Yogaübungen und eine längere Meditation im Liegen. Ich schalte eine schöne Musik an und bleibe so lange liegen, bis mein Geist ganz zur Ruhe gekommen ist.

Dann stehe ich wieder auf, esse etwas Schönes und überlege, was ich jetzt noch brauche. Das gebe ich mir dann.

Sehr hilfreich ist es oft, etwas Kreatives zu tun. Wir können malen, schreiben, Musik machen und unsere Gefühle auf unsere Art ausdrücken. Wir können unseren Mitmenschen etwas Gutes tun und uns dadurch in die Energie der Liebe bringen. Was ist dein Weg der umfassenden Liebe und des Handelns für das Glück aller Wesen?

Bei großen Problemen mache ich oft mehrere Runden Lesen, Gehen, Gutes tun, Genießen und im Liegen meditieren. Meistens komme ich dann irgendwann an den Punkt, wo Frieden in mir entsteht. Dann gehe ich noch eine Zeit lang sehr sanft mit mir um und heile seelisch immer mehr aus.

Wenn sich ein Problem nicht an einem Tag lösen läßt, stoppe ich nach einiger Zeit meine Gedanken. Ich verbiete mir das weitere Nachdenken. Ich vermeide das schädliche Grübeln, das zu nichts führt und nur den inneren Stress verstärkt. Bei großen Problemen nehme ich mir jeden Tag eine bestimmte Zeit zur Problembearbeitung.

Leidbewältigung ist ein kreativer Prozess. Man muss genau spüren, was man gerade braucht. Was ist im Moment der beste Weg zur Problemlösung, zum inneren Frieden und zur Positivität? Die Menschen sind unterschiedlich und brauchen unterschiedliche Strategien.

Wichtig ist es, selbstschädigende Verhaltensweisen wie Tabletten nehmen, rauchen, Drogen, Alkohol trinken oder zu viele Süßigkeiten essen zu vermeiden. Besser ist es, Probleme grundsätzlich mit den Techniken des inneren Glücks zu bewältigen. Dann wachsen wir seelisch an den Problemen. Wir erheben uns über die Probleme des Lebens und ruhen dauerhaft im inneren Glück. Möge uns das allen immer wieder gelingen.

## Positives Denken trainieren

Die psychologische Lerntheorie geht davon aus, dass positive Gedanken gelernt werden können. Ein Sportler trainiert einige Wochen oder Monate ein äußeres Verhalten. Er übt bestimmte Verhaltensweisen ein und nach einiger Zeit beherrscht er sie.

Gedanken können wir als das innere Verhalten eines Menschen verstehen. Wenn wir bewusst längere Zeit ein positives geistiges Verhalten gezielt einüben, dann gewöhnt sich unser Geist an das positive Denken. Er reagiert auf bestimmte äußere Situationen automatisch mit positiven Gedanken.

Wie lernt man positive Gedanken? Der Lernweg besteht aus vier Schritten. Als erstes brauchen wir ein positives Gedankensystem, das zu uns passt. So eine positive Lebenslehre ist die Glücksphilosophie. Die Glücksphilosophie lehrt, das innere Glück zum Zentrum des Lebens zu machen. Die Essenz der Glücksphilosophie sind die fünf Eigenschaften Weisheit, Frieden, Liebe, Selbstdisziplin und Lebensfreude. Diese fünf Eigenschaften üben wir jeden Tag.

Der zweite Schritt ist es, positive Gedanken systematisch einzuüben. Am besten besinnen wir uns jeden Morgen auf die fünf positiven Eigenschaften. Wir stellen uns auf jeden Tag positiv ein. Wir stehen mit einem positiven Gedanken auf. Wir bewahren den Gedanken tagsüber. Und abends denken wir noch einmal über den Tag nach und überlegen, was wir am nächsten Tag besser machen können.

Wir spüren in unsere negativen Gefühle (Angst, Wut, Trauer, Sucht) hinein. Welcher negative Gedanke ist damit verbunden? Mit welchem positiven Gedanken können wir ihn überwinden? Welcher Gedanke bringt uns heute in ein positives Lebensgefühl?

Hilfreiche positive Sätze sind: "Ich lebe als Sieger. Ich erreiche meine Ziele. Ich gehe mit Ausdauer meinen Weg. Ich lebe in der Wahrheit, Richtigkeit und Weisheit. Weisheit ist es, positiv zu denken und innerlich glücklich zu sein. Weisheit ist es, als spiritueller Mensch (Glücksphilosoph, Glücksmensch, Buddha, Yogi) zu leben. Weisheit ist es sein Leben so zu organisieren, dass man seine Gesundheit bewahrt und in seinem inneren Glück wächst. "

Wir üben die fünf Eigenschaften Frieden, Liebe, Weisheit, innere Kraft und Lebensfreude so, dass sie uns gut tun. Wir sehen uns jeden Tag genau an und überlegen uns, welche positive Strategie für diesen konkreten Tag am besten geeignet ist. Wir legen unsere Ziele fest und machen einen positiven Tagesplan. So wachsen wir jeden Tag ein kleines Stück weiter ins Licht.

Der dritte Schritt besteht darin, den ganzen Tag über konsequent seine Gedanken zu beobachten und alle negativen Gedanken sofort zu stoppen. Wenn wir einen negativen Gedanken erkennen, schieben wir ihn sofort weg. Wir überlegen, welcher Gedanke jetzt richtig ist. Wir entwickeln einen positiven Gedanken und setzen ihn an die Stelle des negativen Gedankens. Wenn wir das langfristig machen, werden unsere negativen Gedanken immer weniger und unsere positiven Gedanken immer mehr.

Die ständige Gedankenbeobachtung ist die Essenz des positiven Denkens. Oft reicht schon die ständige Beobachtung aus, um unsere negativen Gedanken im Laufe der Zeit immer mehr zu überwinden. Wir sind uns unserer negativen Gedanken bewusst und haben sie dadurch schon wesentlich ihrer Macht beraubt.

Manchmal müssen wir aber auch kraftvoll intervenieren. Und gerade am Anfang unseres Weges sollten wir längere Zeit relativ streng mit unseren Gedanken sein. Wenn unsere inneren Kinder erst einmal gut erzogen sind, können wir ihnen später etwas mehr Freiheit geben.

Der vierte Schritt besteht in der Stabilisierung des positiven Denkens. Es ist nicht einfach den ganzen Tag seine negativen Gedanken zu kontrollieren. Wir brauchen starke Helfer, damit wir langfristig auf unserem Weg des inneren Glücks bleiben.

Solche Helfer sind das tägliche Gebet zu einem erleuchteten Meister, das tägliche Lesen in einem spirituellen Buch, die tägliche Meditation, die Yoga-Übungen und das Spaziergehen. Wir können einmal in der Woche zu einer Yoga-, Meditations-, Gesangs- oder Positiv Denken Gruppe gehen. Und mindestens einmal im Jahr sollten wir eine größere spirituelle Veranstaltung besuchen.

Sehr gut ist es, mehrere Helfer über den ganzen Tag zu verteilen. Wir können zum Beispiel morgens vor dem Aufstehen einen positiven Tagesvorsatz fassen. Dann machen wir einige Yoga-Übungen. Wir lesen einige Seiten in einem spirituellen Buch. Abends haben wir dann unsere Gruppe, machen etwas Sport oder eine längere Meditation.

Wir schaffen uns kreativ unser System der täglichen spirituellen Übungen. Wir bauen so viele Übungen in für uns richtigen Abständen in den Tag, dass wir uns beständig auf dem Weg des Positiven halten. Wir bleiben mit Ausdauer auf unserem Weg der Weisheit und des Glücks. Wenn wir einmal vom Weg abfallen, stehen wir am nächsten Tag sofort wieder auf.

Wir gehen mit den drei großen Fragen durch unser Leben: Welcher positive Gedanke hilft mir jetzt am besten? Wie lange muss ich ihn denken? Welche unterstützenden Techniken brauche ich? Unterstützende Techniken sind Yoga, Meditation, Spaziergehen, Musik hören oder machen, lesen,

mit anderen Menschen sprechen und etwas Schönes machen (Fernsehen, malen, essen, kreativ arbeiten).

In besonders schwierigen Situationen hilft der ständige Wechsel von liegen (Meditation, Musik hören), lesen (Gebet, Mantra, Singen), gehen (Yoga, Sport) und arbeiten (anderen Menschen etwas Gutes tun, Briefe schreiben, kreativer Karma-Yoga). Wann brauche ich welche Tätigkeit auf welche Art wie lange? Wir praktizieren so lange liegen, lesen, gehen und arbeiten (Gutes tun) ohne Pause nacheinander im Wechsel, bis sich unsere negativen Emotionen (Angst, Wut, Trauer, Sucht) beruhigt haben.

Wir üben letztlich unser Leben lang konsequent das positive Denken. Wir bewahren immer unsere spirituellen Übungen. Dann werden wir selbst in allen zukünftigen Leben unseren Weg nicht verlieren. Unsere Übungsgewohnheit nehmen wir in alle zukünftigen Leben mit. So leben Glücksmenschen! So wachsen wir ewig weiter in unserem Glück!

### Positiven Denken bei Problemen

1. Das Problem: Beschreibe in kurzen Worten deine Situation und dein Problem. Wie ist genau deine Situation? Was ist das Problem? Wo ist das Zentrum des Problems?
2. Die Gefühle: Welche Gefühle gibt es in dir? Angst, Wut, Sucht/Sehnsucht, Trauer. Welches Gefühl ist am stärksten? Wo sitzt das Gefühl in deinem Körper?
3. Die Gedanken: Welche Gedanken sind mit deinem Gefühl verbunden? Warum bist du traurig, ängstlich, wütend oder sehnsüchtig? Zähle alle dich belastenden Gedanken auf. (Meine Gedanken sind ...)
4. Das Nachdenken: Was löst dein Problem? Was ist der Weg heraus aus deinem Problem? Was bringt dich zur Liebe, Begeisterung, Erfüllung, zum Glück, zur Zufriedenheit? Denke so lange über dein Problem nach, bis du eine Lösung gefunden hast. Das kann eine äußere (Umstände verändern, etwas tun) oder eine innere Lösung sein (etwas loslassen/annehmen, ein positiver Gedanke). Überlege dir verschiedene Lösungswege. Sammle alle Informationen, die du brauchst. Wäge ab und triff eine klare Entscheidung.
5. Die Umsetzung: Setze deine Entscheidung mit Kraft um. Folge deinen positiven Gedanken. Verwirkliche deinen positiven Lebensplan. Vermeide ab jetzt sinnloses Grübeln. Jetzt wird nicht mehr gezweifelt, sondern kraftvoll verwirklicht. Gehe deinen Weg, siege und sei zufrieden mit dir. Denke immer wieder deinen positiven Leitsatz als Mantra. Beginne jeden Tag mit einem positiven Vorsatz oder einem Gebet. Was ist jetzt dein positiver Satz? "Mein positiver Satz ist ...."

### Fernsehen macht unzufrieden

Das Fernsehen ist ein Medium mit vielen verschiedenen Seiten. Manche Sendungen sind nützlich, informativ und können unsere Positivität verstärken. In der Mehrzahl verstärken die Fernsehsendungen aber unsere negativen Eigenschaften. Sie verstärken unsere Aggressionen, unsere Ängste und unsere Genusssüchte.

Fernsehen verringert die persönliche Zufriedenheit um etwa 5 % pro Stunde. Glückliche Menschen verbringen weniger als ein Fünftel so viel Zeit vor dem Fernseher als andere Menschen.

David Niven erzählt die Geschichte eines Indianerstammes in Nordalaska, dessen Anführer sich einen Fernseher kaufte. Von da an sah der ganze Indianerstamm täglich fern. Innerhalb kurzer Zeit waren

die traditionellen kulturellen Werte zerstört. Habgier und Unzufriedenheit verbreiteten sich unter den Menschen.

Seit etwa fünfzig Jahren können wir in der gesamten westlichen Welt das Phänomen des Wertezwells durch regelmäßigen Fernsehkonsum beobachten. Es gibt eine deutliche Zunahme an innerem Leid, an Zerfall von Familien, an Einsamkeit, an Depressionen, an psychosomatischen Krankheiten, an Gewalt und an Suchtverhalten.

Das Fernsehen ist einer der entscheidenden Faktoren bei der Bildung unserer Kultur. Es muss positiver werden. Es muss die Werte Liebe, Frieden, Weisheit und Verantwortung in den Mittelpunkt stellen. Es muss dem Weg des inneren Glücks einen ausreichenden Platz in seinen Programmen einräumen. Insbesondere ist es wichtig, dass das Fernsehen verstärkt spirituelle Vorbilder darstellt. Die Berichte über den Weg des inneren Glücks und die moderne Glücksforschung müssen ausgebaut werden.

Im Moment lebt unsere Gesellschaft vorwiegend das Prinzip des individuellen Egoismus. Aber es gibt auch das Prinzip der umfassenden Liebe. Wenn alle Kräfte der Gesellschaft auf der Basis der Wissenschaftlichkeit und der Verantwortung für das Gemeinwohl zusammenarbeiten, ist eine andere Gewichtung der Inhalte in den Fernsehsendern möglich.

In Deutschland gibt es die öffentliche Fernsehaufsicht und die öffentlich-rechtlichen Fernsehanstalten. Es ist möglich, mit den vorhandenen gesetzlichen Instrumenten eine positive Fernsehkultur aufzubauen. Es gab bereits ein Treffen der Bundesregierung mit den Fernsehverantwortlichen. Die großen Fernsehsender sind grundsätzlich zur Zusammenarbeit bereit. Es müssen klare Wirkungsstudien erarbeitet, klare Ziele erstellt und ein verbindlicher Plan der Umsetzung aufgestellt werden.

Das Ziel kann bereits jetzt eindeutig formuliert werden. Die Inhalte des Fernsehens müssen so gestaltet werden, dass Weisheit, Liebe und Frieden in den Menschen entstehen. Das Fernsehen muss die Menschen messbar in den Werten Liebe, Frieden, Glück und Zufriedenheit stärken. Von fünf Prozent Unzufriedenheit müssen wir mindestens auf 1 Prozent Zufriedenheit gelangen. Die Kriminalität muss nach dem Fernsehkonsum zurückgehen und darf nicht steigen. Die Scheidungsrate darf sich nicht vergrößern, sondern muss sich verkleinern.

Es ist wissenschaftlich eindeutig nachgewiesen, dass manche Fernsehsendungen die Gewalt in der Gesellschaft verstärken. Die Fernsehsendung 'Sex and the city' hat sich als großer Beziehungskiller erwiesen. Das hat eine Schweizer Studie klar ergeben. Diese Studien werden von den Fernsehverantwortlichen gerne verdrängt. Sie ziehen dann falsche Studien gekaufter Wissenschaftler aus dem Ärmel. Diese Dinge sind leicht zu durchschauen und von verantwortungsvollen Menschen klarzustellen.

Bekannt geworden ist der Fall eines allein erziehenden Vaters, der mit seinem Sohn zusammenlebte. Sie machten sich gegenseitig das Leben schwer. Der Vater beschloss daraufhin den Fernseher abzuschaffen. Nach einiger Zeit lösten sich Unzufriedenheit, Aggressivität und Negativität im Sohn auf. Vater und Sohn harmonierten wieder miteinander.

Der Geist des Menschen ist wie ein kleines Kind. Man muss ihn richtig erziehen, sonst bringt er seinem Besitzer viel Unglück. Genuss und Freude müssen mit Weisheit gelebt werden, so dass die äußeren Wünsche nicht zu groß werden und den inneren Frieden, die Gesundheit und die Positivität eines Menschen zerstören. Das Haupterziehungsziel bei der Entwicklung unseres Geistes muss klar sein. Der Schwerpunkt muss auf den positiven Lebensgrundsätzen liegen, damit in den Menschen und zwischen den Menschen Glück entsteht.

## Positiver Umgang mit dem Fernsehen

Alle Menschen, die ihr inneres Glück entwickeln wollen, sollten einen Weg finden, positiv mit dem Fernsehen umzugehen. Sie sollten ihren Fernsehkonsum so steuern, dass er ihr inneres Glück nicht zerstört. Am besten ist es, auf das Fernsehen vollständig zu verzichten. Das wird von vielen spirituellen Lehrern vorgeschlagen. Ich habe bei Umfragen in meinen Gruppen festgestellt, dass kaum jemand dazu die Kraft hat. Für die meisten Menschen besteht deshalb der Weg darin, einen positiven Umgang mit dem Fernsehen zu erlernen.

Der erste Schritt ist es, die täglichen Fernsehsendungen bewusst auszuwählen. Negative Filme vermeiden wir. Positive Filme bevorzugen wir. Unter positiven Filmen verstehe ich informative, heitere und aufbauende Filme.

Was einem gut tut und was einem nicht so gut tut, sollte jeder Mensch selbst herausfinden. Die Menschen reagieren individuell auf bestimmte Filminhalte. Was den einen Menschen überhaupt nicht berührt, belastet einen anderen Menschen seelisch erheblich und für eine lange Zeit. Es kann sogar von der Tagesform abhängen, ob einem ein Film schadet oder ob er eher hilfreich für das innere Gleichgewicht ist.

Ich glaube, dass die meisten Menschen in meinen Gruppen ihre Fernsehsendungen überwiegend gezielt auswählen. Insofern ist dieser erste Punkt eher eine Selbstverständlichkeit für jeden mit etwas Verstand ausgestatteten Menschen.

Wichtig ist er aber für Kinder und Jugendliche, die normalerweise noch nicht die Fähigkeit der bewussten Auswahl beim Konsum von weltlichen Dingen besitzen. Eltern müssen das kluge Auswählen mit ihren Kindern üben. In einer freien Gesellschaft ist die Erziehung zu einem bewussten, auf Weisheit beruhenden Konsumverhalten eine sehr wichtige Aufgabe bei der Kindererziehung.

Etwas größere Schwierigkeiten bereitet die Frage, wie viel man fernsehen sollte. Mir scheint es hilfreich zu sein, bei der Beantwortung dieser Frage von den klaren Erkenntnissen der Wissenschaft auszugehen. Das Ziel sollte es sein, höchstens ein bis zwei Stunden am Tag fernzusehen. Kinder sollten auf keinen Fall länger als eine Stunde am Tag fernsehen.

Unabhängig davon wieviel wir fernsehen, sollten wir uns unbedingt nach jedem Fernsehkonsum energetisch wieder positiv ausrichten. Wir können davon ausgehen, dass fast alle Filme im Fernsehen unspirituelle Energien beinhalten. Es gibt nur sehr wenige Filme, die von erleuchteten Menschen gemacht wurden oder in denen erleuchtete Meister gezeigt werden.

Kinder sollten nach jedem Fernsehfilm mit ihren Eltern darüber reden und durch eine spirituelle Geschichte wieder positiv orientiert werden. Erwachsene können nach dem Fernsehen auch regelmäßig in einem spirituellen Buch lesen oder meditieren. Dazu habe ich die Fernsehmeditation entwickelt.

## Fernsehmeditation

Wir setzen uns entspannt hin. Der Rücken ist gerade. Die Hände liegen im Schoß oder auf den Beinen.

1. Glückliche Welt = Wir visualisieren unter uns die Erdkugel und reiben kreisend mit den Füßen (erst der rechte und dann der linke Fuß) die Erde. Wir denken das Mantra: „Möge es eine glückliche Welt geben. Mögen alle Wesen auf der Welt glücklich sein.“ Wir denken dabei bewusst an das viele Leid auf der Erde. Wir verbinden uns geistig mit dem Leid unserer Mitmenschen.



2. Meister = Wir visualisieren unsere erleuchteten Meister im Himmel (Om Buddha, Jesus, Shiva, Lakshmi ...). Wir reiben die Handflächen aneinander über dem Kopf und denken: „Om ... (Name des persönlichen Vorbildes). Om alle erleuchteten Meister. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg.“ Wir fühlen uns dabei real mit den Meistern verbunden. Wir spüren, wie ihre Energie mit dem Mantra in uns hineinfließt.

3. Buddha/Göttin/Engel = Wir visualisieren uns als Buddha, Göttin/Engel. Wir denken: „Ich bin ein Buddha (Göttin/Engel) der Liebe. Ich gehe den Weg des Positiven.“ Dabei reiben wir unsere Hände vor dem Herzchakra.

4. Buddha/Göttin/Engel im Fernsehen = Wir bewegen eine Hand segnend hin und her. Wir senden einem Menschen im Fernsehen Licht und denken: „Ich sende Licht zu ... Möge er/sie ein Engel (Buddha, Göttin) werden. Mögen alle Menschen im Fernsehen Engel (Buddhas, Göttinnen) werden.“ Welcher Mensch hat dich heute im Fernsehen besonders positiv oder negativ berührt? Reinige die energetische Verbindung, indem du ihn als Engel (Buddha, Göttin) visualisierst.

5. Om im Bauch = Lege die Hände in den Schoß, bewege die Zehen und denke das Mantra "Om" im Bauch. Stoppe danach eine Minute alle Gedanken. Entspanne dich.

## Die aktuelle Glücksforschung

In den USA gibt es seit längerer Zeit eine intensive Glücksforschung. Der Glücksforscher David Niven hat sie im Jahr 2000 mit seinem Buch "Die 100 Geheimnisse glücklicher Menschen" einer breiten Öffentlichkeit zugänglich gemacht. Seit der Jahrtausendwende ist die Glücksdiskussion auch in Deutschland angekommen. Ein Bestseller war 2002 das Buch von Stefan Klein: "Die Glücksformel". Einen großen Anstoß zum Umdenken gab 2005 das Buch des englischen Wirtschaftsprofessors Richard Layard: "Die glückliche Gesellschaft". Er propagierte den Abschied vom äußeren Wachstum und die Hinwendung zum inneren Wachstum.

Die wichtigsten Ergebnisse der heutigen Glücksforschung kann man in zehn Punkten zusammenfassen.

### 1. Aktivität macht glücklich

-----

Glücklich sind Menschen mit positiven Zielen und einer positiven Aufgabe. Aktive Menschen besitzen 15 % mehr Lebenszufriedenheit als ihre eher passiven Mitmenschen. Der Glücksforscher Ed Diener erklärt: „Glückliche Menschen setzen sich immer wieder Ziele.“

### 2. Sport macht glücklich

-----

Regelmäßiger Sport hält den Körper gesund und macht den Geist glücklich. Tägliche Spaziergänge steigern das Lebensglück um 12 %. David Niven stellt fest: „Menschen, die sich durch Sport fit halten, sind gesünder, positiver und erfolgreicher.“

### 3. Gutes tun macht glücklich

-----

Wer regelmäßig anderen Menschen etwas Gutes tut, ist 24 % glücklicher als ein Mensch, der nur für sich lebt. John A. Schindler schreibt: "Lebe vorwiegend als gebender Mensch. Der Gebende ist

glücklicher als der Nehmende. Wer der Welt und allen Wesen gegenüber zum Gebenden wird, entdeckt die Schönheit der Welt."

#### 4. Ruhe macht glücklich

-----

Das Zentrum eines gesunden und glücklichen Lebens ist es, im richtigen Gleichgewicht von Ruhe und Aktivität zu leben. Neben Zeiten der Arbeit, der Bewegung und der Geselligkeit sollten wir jeden Tag auch Zeiten der Ruhe und der Erholung in unser Leben einbauen.

Wir sollten genug schlafen. Aus der wissenschaftlichen Forschung ergibt sich, dass entspannte Menschen positiver denken und glücklicher sind. Jede fehlende Stunde Schlaf verringert die positive Einstellung am nächsten Tag um 8 %.

Wo das richtige Gleichgewicht von Ruhe und Aktivität genau liegt, ist individuell verschieden. Jeder Mensch muss sich erforschen und seinen persönlichen Weg des inneren Gleichgewichts herausfinden. Wir müssen ausprobieren, wie viel Schlaf wir brauchen, wie viele Entspannungszeiten wir brauchen und in welcher Geschwindigkeit wir am besten durch das Leben gehen.

Wer in der westlichen Leistungsgesellschaft glücklich und gesund bleiben will, muss schlau leben. Er muss sein Leben klug organisieren, sich im inneren Glück zentrieren und konsequent seinen persönlichen Weg des inneren Gleichgewichts gehen.

#### 5. Positives Denken macht glücklich

-----

Wer positiv denkt, verdoppelt seine Glückswahrscheinlichkeit. Wer glücklich werden will, sollte jeden Tag das positive Denken pflegen. Er sollte die positiven Eigenschaften Weisheit, Liebe, Frieden, innere Kraft und Lebensfreude in das Zentrum seines Lebens stellen.

Und er sollte sie jeden Tag systematisch üben, zum Beispiel durch eine lebenslange positive Tageseinstellung: „Wie sieht der Tag heute aus? Wie komme ich heute positiv durch den Tag? Was macht mich heute zum Sieger auf dem inneren und äußeren Weg?“

#### 6. Zu viel Fernsehen macht unglücklich

-----

Die wissenschaftliche Forschung hat klar ergeben: "Jede Stunde Fernsehen am Tag verringert die allgemeine Lebenszufriedenheit um 5 %." Das Fernsehen orientiert die Menschen auf den Weg des äußeren Glücks. Es erweckt Wünsche. Es verstärkt Aggressionen. Es erzeugt Ängste. Wer in seinem inneren Glück wachsen will, muss den Fernseher abschaffen oder einen positiven Umgang damit erlernen.

Der Weg des positiven Fernsehens besteht aus drei Schritten: a) Wähle deine Fernsehsendungen bewusst aus. Vermeide negative Filme und bevorzuge positive Filme. b) Finde das richtige Maß beim Fernsehen. Kinder dürfen höchstens eine Stunde am Tag fernsehen. c) Nach jedem Fernsehkonsum muss man sich durch spirituelle Übungen reinigen. Mach mindestens einmal in der Woche die Fernsehmeditation (siehe unten).

#### 7. Freundschaften pflegen

-----

Baue dir einen positiven Freundeskreis auf. Frauen, die sich regelmäßig mit anderen Frauen austauschten, erlebten eine Verringerung ihrer Sorgen um 55 %. Bei krebserkrankten Frauen, die sich

wöchentlich in einer Gruppe trafen, war die Überlebensrate doppelt so hoch wie bei Frauen ohne eine feste Gruppe.

In der westlichen Welt gibt es einen starken Trend zur Vereinzelung. Es gibt viele Singles und alte einsame Menschen. Glückliche sind aber die Menschen mit einem guten Freundeskreis. Überwinden wir die Vereinzelung. Bauen wir Glücksgruppen (Yoga, Meditation, positives Denken) auf. Pflegen wir unsere Freundschaften.

## 8. Die Freude pflegen

-----

Wer regelmäßig kleine Elemente der Freude in sein Leben einbaut, steigert sein allgemeines Lebensglück um 20 %.

Einmal ging es Nils schlecht. Um sich wieder ins innere Gleichgewicht zu bringen, aß er viele Süßigkeiten. Sein Geist hellte sich immer mehr auf. Leider war nach einiger Zeit sein Bauch restlos voll. Und trotzdem war sein Geist noch nicht ganz glücklich. Da visualisierte Nils die Süßigkeiten in seinem Bauch und erweckte so seine Kundalini-Energie. In ihm entstand eine starke Glücksenergie, die ihn schnell ganz ins Licht brachte.

Nils lernte daraus, äußeren Genuss und spirituelle Übungen miteinander zu verbinden. Dann braucht man auch nicht ganz so viele Süßigkeiten zu essen. Etwas äußerer Genuss reicht für den Weg des inneren Glücks.

## 9. Humor

-----

Wer Humor hat, erhöht sein Lebensglück um 33 %. Wir sollten auch den Humor in unserem Leben pflegen. Wir sollten die Dinge nicht zu ernst nehmen. Wir sollten es lernen, auch über uns selbst zu lachen. Wer über sich selbst lachen kann, geht leichter durch das Leben. Es ist gut, heitere Filme zu sehen, humorvolle Bücher zu lesen und mit fröhlichen Menschen zusammen zu sein. Wenn wir genau hinsehen, ist das Leben voller Witz und Humor.

## 10. Selbstvertrauen

-----

Glückliche Menschen glauben an sich selbst. Sie glauben an ihre Ziele, ihre Weisheit und ihre Kraft. Sie sehen sich grundsätzlich als Sieger. Sie glauben daran, dass sie langfristig in ihrem Leben siegen werden.

In einer Welt der Unweisheit braucht jeder Anhänger des inneren Glücks große innere Stärke, um langfristig erfolgreich seinen Weg gehen zu können. Er braucht eine klare Verankerung in seiner eigenen Weisheit, Selbstdisziplin und ein großes Selbstvertrauen. Die Mehrheit der Menschen wird seinen Weg für falsch halten. Das Fernsehen und weltliche Menschen werden ihn immer wieder in Verwirrung stürzen. Nur wenn er sich klar in der eigenen Weisheit verankert und jeden Tag auf das innere Glück besinnt, wird er auf seinem Weg siegen.

Mögen wir alle Sieger auf dem spirituellen Weg sein. Mögen wir an uns selbst, an unsere positiven Ziele und an unsere innere Kraft glauben. Mögen wir mit Ausdauer ewig den Weg des inneren Glücks, des inneren Friedens und der umfassenden Liebe gehen.

Der Weg der umfassenden Liebe

Nach den Lehren der erleuchteten Meister muss jeder Mensch das Hauptglück in sich selbst suchen. Das Hauptglück eines Menschen kommt aus seiner Psyche. Ein Mensch braucht eine Glückspsyche, um auf einer tiefen Ebene glücklich zu sein. Er muss positiv denken, damit er das Positive in seiner Welt sehen kann.

Sucht ein Mensch das Glück primär bei anderen Menschen, verspannt er sich in seiner Seele und blockiert damit sein inneres Glück. Er geht nicht nur den falschen Weg, sondern er verringert auf diesem Weg sogar langfristig sein Glück.

Glück bei einem anderen Menschen kann man immer nur zeitweise und in einem begrenzten Umfang finden. Hat man das Glück nicht primär in sich selbst, wird jede Beziehung tendenziell neurotisch. Jeder Partner will vom anderen etwas bekommen, was dieser ihm gar nicht geben kann.

Patanjali lehrt, dass man sich bei negativen Gedanken auf das Gegenteil konzentrieren soll. Was ist das Gegenteil von Haben-Wollen? Geben-Wollen! Durch eine Lebensweise primär aus dem Geben heraus kann man seine Haben-Sucht auflösen. Die Verspannungen verschwinden und es inneres Glück entsteht.

Der Weg der großen Liebe ist es im großen Geben zu leben. Eine gute Übung ist es für mich jeden Tag bestimmten Menschen Licht zu senden. Ich praktiziere die Übung jeweils so lange, bis mein Herz geöffnet ist. Dann weite ich meine Liebe auf alle Wesen aus. Und bin im Glück.

Wenn wir geistig in uns eine glückliche Welt erschaffen, füllt sich unser Geist mit Glücksenergie. Wenn wir positiv über die Welt um uns herum denken, beginnen wir uns in unserem Leben und in uns wohlfühlen. Wir müssen einfach nur etwas über die Schwächen unserer Mitmenschen und über die Leidpunkte der Welt hinwegsehen. Wir sollten sie nicht vollständig verdrängen. Sonst können wir nicht mitfühlend handeln. Aber wir müssen uns nicht im Schwerpunkt unseres Geistes darauf fixieren. Wir müssen nicht ständig im Leid wühlen, wie es in den Nachrichten im Fernsehen gerne getan wird. Wir sollten uns primär im Positiven verankern. Wir sollten uns vorwiegend mit positiven Gedanken und Handlungen beschäftigen.

Wer in sich das Ziel einer glücklichen Welt pflegt, erschafft dadurch das Fundament zu einer tiefen Positivität. Wenn wir jeden Tag allen Wesen um uns herum Licht senden, dann wird eines Tages das Licht unsere ganze Seele durchdringen. Wenn wir regelmäßig der Welt etwas Gutes tun, dann belohnt uns die Welt mit einer positiven Psyche.

## Die drei Wünsche

Es war einmal eine arme Frau. Sie hatte es schwer in ihrem Leben. Sie versuchte, in einer Beziehung glücklich zu werden. Aber alle ihre Beziehungen waren gescheitert. Sie versuchte, im Beruf glücklich zu werden. Aber in ihrem Beruf erfuhr sie nur Stress, Kampf und Egoismus. Im Laufe der Jahre erschöpfte sich ihre innere Energie immer mehr.

Sie lebte alleine, ohne Mann, ohne Arbeit, ohne tieferen Lebenssinn und ziemlich frustriert. Jeden Tag fernsehen und Süßigkeiten essen war auf die Dauer auch nicht der Weg zum großen Glück. Irgendwie war die Frau auf der Suche nach einem erfüllten Leben.

Eines Nachts erschien ihr der Yoga-Gott Shiva im Traum. Er sprach zu ihr: "Heute ist dein Glückstag. Du kannst aus deinem Leben einen Glücksweg machen. Du hast drei Wünsche frei." Die Frau wünschte sich Liebe, Kraft und Glück.

Am nächsten Tag ging sie wie von einer unsichtbaren Hand geführt in eine Buchhandlung. Sie kaufte sich ein Yogabuch und arbeitete es gründlich durch. Sie machte jeden Tag morgens, mittags und

abends ihre spirituellen Übungen. Sie betete zu den erleuchteten Meistern, las in einem spirituellen Buch, ging regelmäßig spazieren, praktizierte ihre Lieblings-Yogareihe und meditierte vor dem Schlafengehen.

Sie übte nicht viel, aber regelmäßig. Und vor allem effektiv und mit innerem Gespür. Sie spürte jeden Tag genau in sich hinein, was sie wann auf welche Art brauchte. Sie konzentrierte sich auf die fünf Eigenschaften Selbstdisziplin, Weisheit, Lebensfreude, umfassende Liebe und inneren Frieden. Dadurch überwand sie ihre Schwäche, ihre Ängste, ihre falschen Sehnsüchte und ihre Selbstzweifel.

Mit den Yogaübungen gelang es ihr, ihre Kundalini-Energie zu erwecken. Plötzlich hatte sie viel Kraft und Glück in sich. Sie gab ihr Wissen auf ihre Art an ihre Mitmenschen weiter und öffnete dadurch ihr Herzchakra. Sie gelangte in die Energie der umfassenden Liebe. Sie lebte ab jetzt im Schwerpunkt für das Ziel einer glücklichen Welt, fand ihre persönliche Aufgabe und wurde eine Lichtbringerin. Yoga hatte aus ihrem Leben einen Weg der Gnade gemacht.

## Die besten Übungen

### 1. Yoga-Walking

-----

Yoga-Walking ist Erleuchtung beim Gehen. Das ist der ultimative Kick! Das ist Gesundheitstraining, Stressabbau und inneres Glück in einem. Yoga-Walking ist deine tägliche Pilgerfahrt ins Licht. Wenn du richtig pilgerst, verwandelst du dich beim Pilgern in eine Göttin des Glücks.

Yoga-Walking besteht aus 10 Punkten. Gehe jeden Tag 30 Minuten oder mindestens am Wochenende eine Stunde. Gehe am Anfang eher schnell (Power-Walking) und am Ende eher langsam (Slow-Walking). Mache alle 10 Punkte auf deine Art, so dass sie dir gut tun.

1. Stampfe deine Wut beim Gehen in den Boden. Lass alle aufgestaute Wut heraus. Denke das Mantra "Wut". Was ärgert dich heute? Befreie dich! Löse danach beim Gehen deine Trauer. Spüre in deine Trauer hinein. Was macht dich heute traurig? Denke mehrmals das Mantra: "Ich bin traurig, weil...".

2. Schultern kreisen. Löse die Verspannungen in deinen Schultern und im Nacken. Auf welche Art musst du die Schultern bewegen, damit du eine gute Wirkung erzielst?

3. Wirbelsäulendrehen. Drehe dich beim Gehen mehrmals in der Wirbelsäule nach rechts und links. Drehe auch den Kopf mit.

4. Massiere eine Heilfarbe vom Kopf bis zu den Füßen in deinen Körper ein und denke den Namen der Farbe als Mantra. Welche Farbe brauchst du heute? "Orange, blau, gold, rosa ...".

5. Konzentriere dich beim Gehen auf den Erdboden. Spüre die Erde. Denke das Mantra "Erde". Atme eine Minute in die Füße hinein.

6. Bewege eine Hand in Höhe des Herzchakras und sende einem Mitmenschen einen positiven Satz. Was möchtest du ihm heute sagen? Denke den Satz mehrmals als Mantra. Sende der ganzen Welt Licht und denke: "Mögen alle Wesen auf der Welt glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben."

7. Denke die Zahlen von 1 bis 20 im Kopf, Brustkorb, Bauch, in den Beinen, Füßen und in der Erde (unter den Füßen). Löse so jeden Tag schnell und effektiv die Verspannungen in allen wichtigen Körperbereichen.

8. Visualisiere am Himmel eine schöne Sonne und hülle dich in einen goldenen Sonnenstrahl ein. Fülle dich mit Licht und denke mehrmals das Wort "Licht" als Mantra.

9. Stoppe fünf Minuten alle Gedanken und bewege beim Gehen allen Stress aus dir heraus, bis dein Geist ganz ruhig wird. Verweile einige Zeit in der Ruhe. Lass alle Gedanken kommen und gehen, wie sie wollen.

10. Freies Gehen. Gehe so, wie du gerade Lust hast. Genieße es. Beobachte, wie dein Geist langsam positiv wird. Du bist jetzt wieder ins Licht gepilgert. Du hast eine wichtige Tat für deine körperliche Gesundheit und dein seelisches Wohlfühlgefühl getan. Lobe dich und freue dich. Das Licht wird dich durch deinen ganzen Tag begleiten.

## 2. Schüttelmeditation

-----

Die Schüttelmeditation ist ein guter Weg, um schnell Stress abzubauen und sich mit positiver Energie aufzuladen. Eine Frau hatte in ihrem Beruf viel Stress. Im Laufe der Jahre zerstörte der Stress ihre Gesundheit, raubte ihr die innere Kraft und machte ihren Geist negativ. Ich riet ihr, jeden Tag nach der Arbeit zwanzig Minuten die Schüttelmeditation zu machen. Bereits nach einigen Wochen ging es ihr gesundheitlich wieder besser, und ihre innere Kraft nahm zu.

Mein Sohn hatte im Alter von zwölf Jahren in der Schule große Probleme. Der ständige Leistungsdruck wirkte sich negativ auf seine Psyche aus und beeinträchtigte seine Leistungsfähigkeit. Er praktizierte daraufhin vor dem Schlafengehen immer die Schüttelmeditation. Sie gab ihm die Kraft, gut durch die Schulzeit zu kommen. Er bestand sein Abitur und geht jetzt erfolgreich seinen Lebensweg.

Wir schalten eine schöne Musik ein, stellen uns aufrecht hin und bewegen uns dynamisch in den Knien auf und ab. Wir können auch tanzen oder auf der Stelle gehen. Das Schütteln ist eine schnelle Bewegung aus den Knien heraus. Die Knie schütteln den Körper. Die Bewegung in den Knien ist klein und schnell. Wir können die Schüttelmeditation aber völlig frei so gestalten, wie wir sie am liebsten machen.

1. Wut = Wir schütteln alle Wut und allen Stress des Alltags aus uns heraus. Wir denken das Mantra "Wut". Wir wandeln allen Stress, der in uns ist, in Bewegung um und befreien uns so davon.

2. Trauer = Wir lösen unsere aufgestaute Trauer. Wir denken den Satz: "Ich bin traurig, weil ...". Wir bewegen alle Trauer aus uns heraus. Was macht dich heute traurig? Denke den Grund mehrmals als Mantra.

3. Schultern = Wir kreisen mit den Schultern. Wir bewegen die Schultern so, wie es uns gut tut. Wir lösen die Verspannungen in den Schultern und im Nacken.

4. Wirbelsäulendrehen = Wir drehen uns beim Schütteln sanft so weit es geht in der Wirbelsäule hin und her. Wir lösen die Verspannungen in der Wirbelsäule. Der Kopf dreht sich dabei ebenfalls zu den Seiten.

5. Massage = Wir bestrahlen uns mit den Händen von allen Seiten beim Schütteln mit einer Heilfarbe. Wir hüllen uns in eine Wolke aus Heilenergie ein. Welche Heilfarbe tut dir heute gut? Denke den Namen als Mantra: " Gelb, Orange, Violett ...". Massiere dann die Heilfarbe vom Kopf bis zu den Füßen in den Körper ein. Denke weiter den Namen der Farbe als Mantra.

6. Erdung = Wir reiben die Heilfarbe kreisförmig erst mit dem rechten und dann mit dem linken Fuß auf den Fußboden. Wir malen einen Heilkreis um uns herum. Beim Malen spüren wir mit den Füßen die Erde. Wir denken den Namen unserer Farbe weiter als Mantra.

7. Positiver Satz = Wir schütteln uns weiter aus den Knien heraus und bewegen eine Hand in Herzhöhe segnend hin und her. Wir senden einem Menschen einen positiven Satz. Was wollen wir dem Menschen heute sagen? Wir wiederholen den Satz mehrmals als Mantra. Wir stellen uns vor, dass der Satz real bei dem Menschen ankommt. Wir senden allen Menschen Licht und hüllen die ganze Welt geistig mit Licht ein. Dabei denken wir das Mantra "Licht" und visualisieren den ganzen Kosmos.

8. Freies Schütteln = Bewege dich einige Minuten so, wie du Lust hast. Spüre, was du jetzt noch brauchst. Was möchtest du jetzt gerne tun?

### 3. Yoga-Basisreihe

-----

Heute ist ein Glückstag. Was du heute beginnst, wird langfristig gute Früchte tragen. Denke das Mantra: "Ich fließe positiv mit dem Leben. Ich gehe den Weg des Positiven. Ich lebe nach einem guten Plan der Gesundheit, des Glücks und der umfassenden Liebe. Ich lebe weise und ernte Gesundheit und dauerhaftes Glück."

Die Yoga-Basisreihe dauert etwa zwanzig Minuten. Du kannst sie aber auch kürzer oder länger machen. Entscheide, wieviel Zeit du jeden Tag in deinen Yogaweg investieren willst. Praktiziere die Yogareihe so, dass sie dir gut tut. Finde kreativ deinen Weg des effektiven Übens. Mache kleine Entspannungspausen zwischen den Übungen, wenn sie für dich hilfreich sind. In den Yogagruppen gibt es grundsätzlich nach jeder Übung eine kurze Pause. Zuhause entspanne ich mich normalerweise nur am Schluss einer Übungsreihe. Die Entspannung am Schluss ist wichtig, weil sich dort die meisten Verspannungen lösen und wir in einen guten Energiezustand kommen.

1. Radfahren = Das Radfahren ist eine beliebte Yogaübung in meinen Gruppen. Es stärkt die Bauchmuskeln. Es kräftigt die Hüft-, Knie- und Armgelenke. Es löst Verspannungen in den inneren Organen. Und es ist einfach auszuführen. Wir liegen auf dem Rücken auf unserer Yogamatte (Woldecke). Wir heben den Kopf, die Arme und die Beine an. Wir bewegen die Arme und die Beine wie beim Radfahren (kreisend). Wir atmen tief und entspannt in den Bauch. Wir visualisieren ein großes Meer um uns herum und denken das Mantra "Meer". Wir verteilen mit den Armen und Beinen das Wasser um uns herum. Es ist, als ob wir wirklich in einem Meer baden.

2. Wirbelsäulendrehen = Wir legen uns in der Rückenlage ausgestreckt auf den Boden. Die Arme umfassen den Kopf. Wir drehen das Becken nach links und den Kopf nach rechts und umgekehrt. Dabei konzentrieren wir uns auf die Wirbelsäule. Wir drehen mehrmals sanft Wirbel für Wirbel bis an die Grenze, damit sich gut die Verspannungen in der Wirbelsäule lösen.

3. Kerze = Aus der Rückenlage strecken wir die Beine zum Himmel und stützen uns mit den Händen am Rücken ab. Wir bewegen die Beine wie beim Radfahren und verteilen dabei blaues Wasser um uns herum. Der Kopf dreht leicht nach links und rechts.

4. Schaukeln = Wir rollen sanft aus der Kerze in die Rückenlage ab und ziehen die Knie zur Brust. Wir umfassen unsere Beine und schaukeln entspannt seitlich hin und her. Es ist, als ob wir ein kleines Kind schaukeln.

5. Füße bewegen = Wir strecken die Beine aus, legen die Hände auf den Bauch und bewegen unsere Füße und Zehen. Wir konzentrieren uns auf die Füße und stoppen alle anderen Gedanken.

6. Arm-Beinheben = Wir drehen uns um auf den Bauch und heben den rechten Arm und das linke gestreckte Bein so weit wie möglich an. Danach heben wir den linken Arm und das rechte gestreckte Bein hoch. Das machen wir mehrmals und zählen dabei die Zahlen von 1 bis 20 im Körper.

7. Beckendrehen = Wir legen den Kopf in der Bauchlage entspannt auf die Hände und drehen mehrmals mit dem Atem das Becken nach links und nach rechts. Wir konzentrieren uns auf die Wirbelsäule und verdrehen Wirbel für Wirbel so weit wie möglich.

8. Füße bewegen = Wir bleiben entspannt in der Bauchlage. Der Kopf liegt auf den Händen. Wir konzentrieren uns auf die Füße und bewegen sie sanft auf unsere Art. Die Energie zieht in die Füße, und wir kommen in uns zur Ruhe.

9. Meditationssitz = Wir erheben uns in den Meditationssitz (Fersensitz, Schneidersitz) und legen die Hände in den Schoß (oder auf die Beine). Der Rücken ist gerade und der Bauch entspannt. Wir denken zwei Minuten mit dem Ein- und Ausatmen das Mantra "Om" in unserem Bauch. Wir zentrieren uns in uns selbst. Wir stoppen eine Minute alle Gedanken. Wenn Gedanken in unserem Geist auftauchen, schieben wir sie wieder weg.

10. Entspannung im Liegen = Wir legen uns bequem hin und stoppen wieder eine Minute alle Gedanken. Wir konzentrieren uns auf die Füße und bewegen sie sanft. Danach entspannen wir uns einige Minuten vollständig.

#### 4. Basis-Meditation

-----

Wir sitzen in unserem Meditationssitz (Schneidersitz, Fersensitz, Stuhl) und in unserer Meditationshaltung (Hände auf den Beinen oder im Schoß). Die Augen sind offen oder geschlossen. Die meisten Menschen können mit geschlossenen Augen am besten meditieren.

1. Gedankenstopp = Wir stoppen eine bis drei Minuten alle Gedanken und kommen zur Ruhe. Wir entspannen uns.

2. Licht = Wir senden der Welt Licht. Wir visualisieren die Erde, bewegen segnend eine Hand und denken: "Ich sende Licht zu ... Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben." Wir schicken insbesondere den leidenden Menschen Licht. Wir benutzen unseren Fernseher als Fenster zur Welt und hüllen alle von Krieg, Krankheit, Hunger und Unglück betroffenen Menschen mit Licht ein. Wir schenken ihnen einen positiven Satz.

3. Vorbild-Yoga = Wir visualisieren uns als Buddha, Göttin oder Yogini und legen die Hände in den Schoß. Wir bewegen die Zehen, kreisen mit den Daumen und denken das Mantra: "Ich bin eine Göttin (Buddha, Engel, Yogini). Ich lebe in der Ruhe. Ich gehe den Weg der Ruhe."

4. Kosmos = Wir visualisieren um uns herum den Kosmos voller Sterne, machen große Kreise mit den Armen und denken: "Ich nehme die Dinge so an, wie sie sind. Ich lasse meine falschen Wünsche los. Ich fließe positiv mit dem Leben." Was willst du heute loslassen oder annehmen? Was ist dein Weg des positiven Lebens?

5. Meister = Wir reiben die Handflächen vor dem Herzchakra, visualisieren vor uns oder über uns im Himmel unseren erleuchteten Meister und denken: "Om ...(Name des Vorbildes). Om alle



erleuchteten Meister. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg. "

6. Mantra = Wir legen die Hände in den Schoß. Der Rücken ist gerade und der Bauch ist entspannt. Wir atmen in den Bauch und denken im Bauch beim Ein- und Ausatmen das Mantra "Om". Wir bringen mit dem Mantra unseren Geist zur Ruhe.

7. Gedankenstopp = Wir stoppen eine Minute alle Gedanken. Dann entspannen wir uns. Wir haben uns in eine Göttin (einen Buddha) verwandelt. Wir gehen positiv und optimistisch in unseren Alltag. Wir werden auf dem Weg unseres Lebens siegen.

## 5. Die beste Meditation im Liegen

-----

Wir legen oder setzen uns bequem hin. Decke dich beim Liegen zu, damit dir nicht kalt wird. Du kannst eine schöne Meditationsmusik anschalten.

1. Entspannung = Wir spannen die Muskeln der Beine und der Füße an. Wir halten die Anspannung, stoppen alle Gedanken und atmen in die Beine hinein. Dann entspannen wir uns kurz. Wir spannen die Muskeln der Arme und Hände an. Wir atmen in die Arme und Hände hinein. Wir entspannen uns. Wir spannen die Muskeln des Kopfes und des Gesichtes an. Wir atmen in das Gesicht hinein. Wir entspannen uns. Wir spannen die Muskeln des ganzen Körpers an. Wir atmen in den ganzen Körper hinein. Wir entspannen uns.

2. Zahlen 1 bis 20 = Wir zählen mehrmals im Kopf die Zahlen von 1 bis 20, konzentrieren uns auf den Kopf und atmen in den Kopf hinein. Unser Geist kommt zur Ruhe. Wir konzentrieren uns auf den Brustkorb, atmen in den Brustkorb hinein und zählen im Brustkorb die Zahlen von 1 bis 20. Wir atmen in den Bauch und zählen dort die Zahlen von 1 bis 20. Wir konzentrieren uns auf die Beine und Füße und zählen dort die Zahlen von 1 bis 20. Wir visualisieren unter den Fußsohlen einen großen Ball vor und zählen die Zahlen von 1 bis 20 im Ball.

3. Sonne am Himmel = Wir stellen uns am Himmel eine schöne Sonne vor. Sie sendet ihre Strahlen auf uns herab. Wir spüren ihr Licht und ihre Wärme auf unserer Haut. Es ist, als ob wir im Urlaub in der Sonne liegen. Wir genießen das Sonnenlicht.

4. In Licht einhüllen = Wir hüllen unseren ganzen Körper mit Licht ein. Wir nehmen einen goldenen Sonnenstrahl und lassen das Sonnenlicht überall um uns herum kreisen. Dabei denken wir das Mantra "Licht". Wir lassen das Sonnenlicht in uns hineinfließen und füllen uns ganz mit Licht. Wir denken das Mantra "Licht".

5. Gedankenstopp = Wir stoppen eine Minute alle Gedanken und bewegen dabei sanft die Füße. Wir konzentrieren uns auf unsere Füße und bewegen sie immer weiter, bis unser Geist ganz zur Ruhe kommt.

6. Entspannung = Wir liegen einige Minuten einfach nur da und entspannen uns. Gedanken und Gefühle können kommen und gehen, wie sie wollen.

7. Zurückkommen = Wir kommen langsam zurück. Wir bewegen die Füße und die Hände. Wir strecken und räkeln uns. Wir setzen uns auf und sind wieder da.

## 6. Heilung

-----

Durch die Visualisierung einer schönen Landschaft und das Denken eines Heilsatzes erwecken wir die Energie der Heilung in uns. Lass dir nach jeder Visualisierung etwas Zeit zum Nachspüren. Versuche, die Dinge so genau wie möglich zu sehen. Wenn es dir schwerfällt, eine ganze Wiese zu visualisieren, kannst du Kontakt mit einem Detail aufnehmen (eine Blume, ein Grashalm). Ein Detail reicht oft schon für die Entstehung einer Energiewirkung aus. Meditiere so, dass du dadurch ins Licht gelangst.

1. Entspannung = Wir legen uns bequem hin. Wir decken uns mit einer warmen Decke zu. Wir atmen einige Zeit tief in den Bauch. Dann entspannen wir.

2. Blumenwiese = Wir liegen auf einer Wiese voller schöner Blumen. Wir spüren das weiche Gras unter uns. Die Sonne scheint. Sie hüllt uns mit ihren warmen Strahlen ein. Wir atmen das Licht der Sonne ein und füllen unseren Körper mit Licht. Wir riechen den Duft der Blumen. Der Wind rauscht leise. Wir fühlen uns wohl.

3. Heilwasser = In der Mitte der Wiese befindet sich ein kleiner Teich. Das Wasser ist klar und angenehm warm. Im Geiste stehen wir auf und gehen zu dem Teich. Wir steigen langsam in das Wasser hinein. Das Wasser ist ein Heilwasser. Wir reiben es in unseren Körper damit ein. Wir trinken etwas Heilwasser. Wir füllen unseren ganzen Körper mit Heilwasser.

4. Heilbotschaft = Wir überlegen uns einen Bereich in unserem Körper, unserem Geist oder unserem Leben, der der Heilung bedarf. Wir bitten alle erleuchteten Meister um Führung und Hilfe. Wir kreisen mit dem Licht der Sonne so lange in unserem Heilbereich, bis der ganze Bereich lichtdurchflutet ist. Dann befragen wir ihn nach seiner Heilbotschaft. Was sagt dir dein heilungsbedürftiger Bereich heute? Formuliere einen Heilsatz und denke ihn mehrmals als Mantra.

5. Meditation = Wir stoppen eine Minute alle Gedanken. Wir bewegen etwas die Füße. Wir verweilen einige Zeit entspannt in der Meditation. Gedanken und Gefühle dürfen auftauchen. Wenn wir genug meditiert haben, strecken wir uns und kehren langsam in den Alltag zurück. Wir denken auch tagsüber öfter unsere Heilbotschaft.

Was ist dein Heilmantra? Ein Mantra ist ein Wort oder ein Satz mit energetischer Kraft. Heilwörter sind Liebe, Frieden, Licht, Kraft, Optimismus. Sehr gut ist es, wenn wir uns mit einem erleuchteten Wesen verbinden. Dann kommt seine Kraft in unser Mantra. Wir können zum Beispiel denken: "Om Jesus, Licht, Liebe, Optimismus." "Om Buddha, Ruhe, Frieden, Kraft, Heilung." Oder: "Om Namah Shivaya. Shivo Ham. Ich werde siegen. Ich lebe als Sieger. Ich gehe erfolgreich meinen Weg. Meine Ziele sind ... Mein Siegerweg ist ...".

## 7. Lourdes-Heilmeditation

-----  
Die Lourdes-Heilmeditation dient der Unterstützung der Selbstheilungskräfte. Lourdes ist ein Ort in Südfrankreich, an dem eine Heilquelle fließt und wo bereits viele Menschen von ihren Krankheiten geheilt wurden.

1. Mitgefühl = Wir kreisen mit den Händen in den Handgelenken vor unserem Herzchakra und denken: "Ich verbinde mich mit dem Leid von ... " Wir können die Leidenergie von Verwandten, Freunden, aus dem Fernsehen oder der Dritten Welt aufnehmen. Wir können uns mit nahen oder fernen Menschen verbinden.

2. Leid abgeben= Wir reiben abwechselnd rechts und links mit den Füßen die Erde und denken: "Ich gebe das Leid an die Erde (an Gott) weiter." Wir spüren die Erde und visualisieren die ganze Erdkugel unter uns. Wir konzentrieren uns beim Mantra vollständig auf die Erde unter uns. Wir

denken das Mantra so lange, bis alles Leid durch uns hindurch geflossen ist und wir es vollständig an die Erde (oder an Gott) abgegeben haben.

3. An etwas Schönes denken = Auf der Welt gibt es neben dem Leid auch immer das Schöne. Unser Leid darf bei uns nicht zu einer verzerrten Realitätssicht führen, sonst geraten wir aus dem inneren Gleichgewicht. Wir machen uns deshalb jetzt die Existenz des Schönen bewusst. Wir reiben die Hände vor dem Herzchakra und denken mehrmals: "Das Schöne auf der Welt ist ...". Wir ergänzen den Satz auf unsere Art.

4. Kraft entstehen lassen= Wir besinnen uns auf unseren spirituellen Weg. Nur der spirituelle Weg kann uns letztlich vor dem Leid schützen. Wenn wir jeden Tag konsequent unsere spirituellen Übungen machen (positives Denken üben, in einem spirituellen Buch lesen, meditieren), entsteht ein großes Potential an Kraft und Frieden in uns. Wir sind in der Lage, unser Leben zu meistern und das Positive zu entwickeln. Wir reiben die Hände waagrecht vor dem Unterbauch und denken mehrmals: "Ich bin eine Meisterin (Meister) des Lebens. Ich meister mein Leben. Mein Weg der Lebensmeisterung ist heute ..."

5. In der Wahrheit leben= Wenn wir uns als Teil im Gesamtsystem des Kosmos begreifen, können wir unsere Ich-Wichtigkeit loslassen. Wir können alles Geschehen, von einer höheren Ebene aus gesehen, als richtig erkennen. Wenn wir diese Sichtweise konsequent üben, erfahren wir uns als geborgen in der großen Ordnung der Natur, in Gott.

Wenn wir ein Leben in der Wahrheit und in der Richtigkeit führen, sind wir im Frieden mit uns selbst. In uns wächst die Zuversicht. Wir spüren die Allgegenwart des Positiven. Wir machen große Kreise mit den Armen, visualisieren den ganzen Kosmos und denken: "Ich lebe in der Wahrheit und in der Richtigkeit. Ich gehe den Weg des Positiven. Ich bin geborgen in der großen Ordnung der Natur (in Gott)."

6. Heilort = Wir verbinden uns geistig mit Lourdes in Frankreich als unserem Heilort. Wir visualisieren ihn als einen schönen Ort mit vielen Bäumen und einer Heilquelle. Schaffe dir dein persönliches Bild von einem guten Heilplatz. Dieser Platz befindet sich genau um dich herum. Von der Heilquelle aus geht die Heilenergie des Ortes auf dich über. Denke mehrmals das Mantra: "Om Lourdes. Om Mutter Maria. Om alle erleuchteten Meister. Ich bitte um Heilung und Gesundheit." Lege die Handflächen bittend vor dem Herzchakra zusammen. Fühle dich real mit Lourdes verbunden und fülle dich mit der Lourdes-Heilenergie.

7. Weitergabe = Wir bewegen segnend eine Hand in Höhe des Herzchakras und geben die Lourdes-Heilenergie an alle bedürftigen Wesen weiter: "Ich sende Heilung zu ... Mögen alle Wesen gesund und glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben." Wir hüllen alle Wesen der Welt mit Licht ein.

8. Meditation= Wir legen die Hände in den Schoß. Wir bewegen die Füße und die Zehen. Wir stoppen eine Minute alle Gedanken. Danach verweilen wir einige Zeit entspannt in der Meditation. Gedanken dürfen jetzt auftauchen. Dann machen wir die Augen auf und sind wieder da.

## 8. Die vier Göttinnen

-----

Der Gottheiten-Yoga (Vorbild-Yoga) ist die höchste Form des Yoga. Mit ihm können wir die Kundalini-Energie (das innere Glück) erwecken. Wir können schnell in ein Leben im Licht, in der Liebe und der Kraft gelangen.

Die Kundalini-Energie kann durch zwei Formen des Gottheiten-Yoga aktiviert werden. Wir können uns als erleuchtetes Wesen (Buddha, Engel, Göttin) sehen. Und wir können den Kosmos um uns

herum visualisieren (Natur, Himmel, Sterne, Unendlichkeit). Zur Kosmos-Visualisierung (Brahma-Yoga) gehört auch das Senden von Licht zu allen Wesen. Auch dadurch kommen wir in die Einheit des Kosmos und in das kosmische Bewusstsein.

Wichtig beim Gottheiten-Yoga ist es, dass wir immer gut in Kontakt mit uns selbst und unserer inneren Weisheit sind. Wir sollten nie formal (rein äußerlich, ohne innere Beteiligung) geistige Bilder aufbauen und die dazugehörigen Mantras (positive Sätze) denken. Wir sollten eher kreativ und spielerisch damit umgehen. Wir sollten unsere persönliche Form des Gottheiten-Yoga finden und mit Ausdauer praktizieren.

Die vier Hauptgöttinnen im Yoga sind Durga (die Power-Göttin auf dem Tiger), Kali (die schwarze Göttin mit dem Schwert), Sarasvati (die weiße Göttin mit dem Buch) und Lakshmi (die Glücksgöttin mit den gebenden Händen). Sie verkörpern die vier Eigenschaften Kraft, Frieden, Weisheit und Liebe. Damit wir in unserem Leben glücklich werden, brauchen wir alle diese vier Eigenschaften.

1. Durga = Durga ist die Göttin der Kraft. Sie reitet auf einem Tiger (oder Löwen). Sie hat die Kraft eines Tigers. Was sie sich vornimmt, erreicht sie. Sie ist eine Siegerin. Wir strecken beide Fäuste hoch, schütteln sie und denken mehrmals das Wort "Kraft", bis wir die Kraft Durgas in uns spüren.

2. Kali = Kali ist die schwarze Göttin mit dem Schwert. Sie schlägt Shiva (sich selbst) den Kopf ab. Sie opfert ihr Ego und gewinnt dadurch inneren Frieden. Sie bringt sich durch die Überwindung aller Anhaftungen an sich selbst, ihren Körper und ihr Leben ins Licht.

Opfer dein Ego. Lege deine Hände in den Schoß. Reibe immer abwechselnd mit den rechten und mit dem linken Fuß kreisend die Erde, visualisiere (spüre) den Boden unter dir und denke: "Ich lasse meine falschen Wünsche los. Ich nehme das Leid in meinem Leben an. Ich fließe positiv mit dem Leben." Was mußt du heute loslassen? Was möchtest du heute annehmen? Was ist heute dein Weg der Ego-Opferung und des inneren Friedens?

3. Sarasvati = Sarasvati ist die Göttin der Weisheit und der Kreativität. Sie hält ein Buch und eine Gebetskette in ihren Händen. Sie glaubt den Aussagen der erleuchteten Meister. Sie verankert sich in den heiligen Büchern und im spirituellen Üben. Was ist heute dein Gedanke der Weisheit? Strecke den Zeigefinger neben dem Kopf zum Himmel, bewege ihn etwas und denke: "Mein Weg eines weisen Lebens ist ...".

4. Lakshmi = Lakshmi ist die Göttin des Glücks. Neben ihrem Kopf befinden sich zwei Blumen. Sie sieht die Schönheit in ihrem Leben. Sie erkennt ihre Welt als Paradies. In ihrem Schoß vor ihrem Bauch hält sie einen Krug voller Goldstücke. Sie ist innerlich und äußerlich reich. Sie besitzt innere und äußere Fülle.

Welche Fülle hast du? Welche besonderen Fähigkeiten besitzt du? Welche äußeren Möglichkeiten sind dir gegeben? Erkenne dich als Göttin der Fülle. Reibe kreisend mit deinen Händen deinen Bauch und denke das Mantra: "Die Fülle in meinem Leben ist ... Meine besonderen Fähigkeiten sind ... Gut in meinem Leben ist ... Ich bin zufrieden, weil ... Ich bin dankbar für ...". Denke deinen Satz der Fülle so lange, bis du Glück und Zufriedenheit in dir spürst.

5. Umfassende Liebe = Sieh dich als Mutter aller Wesen. Betrachte alle Wesen auf der Erde als deine Kinder. Identifiziere dich mit ihnen. Wünsche ihnen Glück. Du bist jetzt Lakshmi mit den gebenden Händen. Bringe deine Hände neben das Becken, öffne sie nach vorne zur Erde, bewege sie leicht hin und her, visualisiere alle Wesen auf der Erde und sende ihnen Licht: "Ich sende Licht zu ... Mögen alle Wesen glücklich sein." Wem möchtest du heute besonders Licht senden?

Was kannst du real für eine glückliche Welt tun? Lebe deine Aufgabe. Erbringe deinen Teil. Sieh dich als Göttin, Sorge gut für dich und lebe im Schwerpunkt das große Geben. Nimm das Licht von den

erleuchteten Meistern/dem Kosmos (ihre Energie) auf, lasse es durch dich hindurchfließen und gib es an alle Wesen auf der Welt weiter. Mache diese Übung jeden Tag, und du wirst eines Tages wirklich eine Göttin sein: "Ich verbinde mich mit den erleuchteten Meistern (Gott, dem Kosmos). Ich sende ihr Licht zu ... Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben."

## 9. Büro-Yoga

-----

Der heutige Berufsalltag ist geprägt von viel Stress und Überforderung. Der Büro-Yoga hilft uns auch im Beruf unsere Gesundheit und unser inneres Glück zu bewahren.

1. Wir falten die Hände zusammen, drehen die Handflächen nach oben und strecken uns genußvoll. Wir lassen die Hände über dem Kopf und atmen mehrmals tief ein und aus.
2. Wir dehnen uns zur rechten und zur linken Körperseite. Wir halten die Hände weiter über dem Kopf und atmen mehrmals in die jeweilige Außenseite unseres Körpers hinein.
3. Wir drehen uns in der geraden Wirbelsäule mehrmals nach rechts und links.
4. Wir legen die Hände auf die Schultern und machen dynamische Kreise mit den Ellenbogen. Wir lösen die Verspannungen in den Schultern und im Nacken. Wir spüren, welche Bewegung wir brauchen und was uns gut tut. Wir machen kleine und große Kreise.
5. Wir legen die Hände auf die Beine. Wir dehnen den Kopf nach hinten, zur rechten Seite, zur linken Seite und lassen ihn nach vorne hängen. Wir atmen mehrmals entspannt ein und aus.
6. Wir reiben die Augen und das Gesicht, damit wir wieder klar sehen können. Wir visualisieren eine Heilfarbe und massieren sie vom Kopf bis zu den Füßen in den Körper ein. Dabei beugen wir uns ganz vor und reiben auch die Erde. Wir denken den Namen der Farbe als Mantra: "Orange, blau, gold, rosa ...". Was ist heute deine Heilfarbe?
7. Wir legen die Hände in den Schoß und denken das Mantra: "Ich bin ein Buddha (eine Göttin) der Ruhe. Ich lebe in der Ruhe. Ich gehe den Weg der Ruhe." Dann bewegen wir segnend eine Hand und senden allen Wesen Licht: "Ich sende Licht zu ... Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben."
8. Wir reiben mit unseren Füßen die Erde, visualisieren uns als Baum und denken das Mantra: "Wurzeln, Baumstamm, Blätter, Krone." Wir lassen die Wurzeln tief in die Erde wachsen und denken das Mantra so lange, bis wir gut in der Erde verwurzelt sind. Ein kleiner Vogel kommt geflogen, setzt sich auf den Baum und gibt uns einen positiven Satz. Wie sieht dein Vogel aus? Was sagt er dir heute? "Mit Optimismus voran. Du wirst siegen! Das Licht ist mit dir."

## 10. Lach-Yoga

-----

Nimm die Dinge nicht zu ernst. Konzentriere dich auf die witzigen Seiten des Lebens. Gehe gelassen und heiter durch den Tag. Praktiziere Lach-Yoga, lies in einem heiteren Buch und sieh einen humorvollen Film. Triff dich mit fröhlichen Menschen. Pflege das Lachen.

Lachen ist gesund. Früher waren die Menschen äußerlich viel ärmer als heute. Aber sie lachten dreimal so viel. An dem großen Verlust des Lachens kann man gut den Glücksverlust der heutigen

Menschen erkennen. Kehren wir den Trend um, wenigstens bei uns selbst, in unseren Familien und unseren Gruppen. Was bringt dich heute zum Lachen: "Mein heutiger Witz ist ...".

1. Händeklatschen = Wir klatschen mit den Händen vor dem Herzchakra. Wir konzentrieren uns auf den Bauch und lachen "Hoho". Wir konzentrieren uns auf den Brustkorb und lachen "Haha". Als Drittes wechseln wir beständig zwischen dem Bauch und dem Brustkorb hin und her und rufen: "Hoho, Haha, Hoho ..."

2. Körperteile = Wir legen die Hände auf den Kopf und lachen im Kopf "Hihihi." So reinigen wir den Kopf von Verspannungen. Danach legen wir die Hände auf den Brustkorb und rufen "Hahaha". Wir legen die Hände auf den Bauch und brüllen "Hohoho". Wir konzentrieren uns auf die Beine, trampeln mit den Füßen auf die Erde: "Huhuhu."

3. Lachwelle = Wir beugen uns mit dem Oberkörper zur Erde. Die Hände zeigen nach unten. Wir richten uns langsam auf. Die Hände gehen zum Himmel. Dabei heulen wir wie eine Sirene: "Hahahaha." Wir machen die Lachwelle mehrmals. Wir verbinden durch unser Lachen Himmel und Erde miteinander.

4. Begrüßungslachen = Wir sehen in der Gruppe nacheinander alle Leute an, halten den Blickkontakt und lachen sie an, bis alle Menschen in der Gruppe fröhlich sind. Zuhause können wir uns selbst begrüßen, indem wir in den Spiegel sehen. Dann gibt es immer etwas zu lachen. Nils jedenfalls hat einige Wochen lang jeden Tag in den Spiegel gesehen und dann lauthals über sich gelacht und über sein verrücktes Leben als abgeschiedener Yogi in der westlichen Konsumwelt.

5. Hände zum Himmel = Wir strecken die Hände zum Himmel und lachen aus dem Brustkorb heraus eine Minute "Hahaha."

6. Glücks-Mantra = Wir denken das Mantra: "Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine lachende Welt geben." Dabei stellen wir uns alle Menschen auf der Welt als lachende Buddhas, glückstrunkene Götter oder heitere Heilige vor. Om Dalai Lama, Patrul Rinpoche, Hotei (der dicke chinesische Buddha), Jesus und Anandamayi Ma (die lachende Yogini).

7. Om-Singen = Zum Abschluss unseres Lach-Yoga singen wir einige Zeit das Mantra "Om". Wir singen uns auf unsere Art in unserer Tonlage. Wir spüren in welchem Körperbereich unser Om am besten schwingt. Wir singen das Om so lange, bis wir in der Ruhe sind. Dann gehen wir optimistisch durch unser Leben.

Viel Glück und Gesundheit auf deinem Weg wünscht dir Yogi Nils

Impressum

-----

Verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes Nils Horn, Suurwisch 3, 22397 Hamburg. Copyright 2009 Nils Horn, Hamburg. Eine private (nicht gewerbliche) Weitergabe ist erlaubt.