

Prävention und Transformation

Wir gestalten unser Leben & unser Leiden

Wollen Sie Burnout, Mobbing, Depressionen, körperlichen und seelischen Krankheiten sowie einem unglücklichen Leben erst gar keine Chance geben? Stattdessen ganz bewusst danach streben, Ihre Selbstheilungskräfte und Ihre Seele kontinuierlich zu stärken, Entspannung und Harmonie zu erfahren, Lebensfreude und Lebenskraft zu erhalten oder zu pflegen? Ganz nach dem Motto „Vorbeugen ist besser als heilen“, ist die Prävention aller negativen Zustände der größte Liebesbeweis, den Sie sich selbst schenken können. Wir sollten Verantwortung für unseren Körper, unsere Seele und unseren Geist übernehmen, genauso wie wir täglich unsere Zähne und unsere Haut pflegen. Ich bin der festen Überzeugung, dass es unsere Pflicht ist, das Geschenk eines gesunden Körpers, eines Wunderwerkes der Evolution, zu hegen, unsere Seele gut zu behandeln und uns so zu lieben, dass wir auf unsere Bedürfnisse achten können. Denn wenn wir uns nicht lieben, tun es andere auch nicht!

Ist das Kind jedoch schon in den Brunnen gefallen und Sie plagen sich bereits mit den sichtbaren Zeichen einer psychischen oder physischen Erkrankung herum, ist es nicht einfach, den Rückwärtsgang einzulegen. Transformation kostet Kraft. Kraft, die Sie besser in die Prävention stecken. Viele Menschen gleiten oft aus Unkenntnis langsam immer tiefer in Frustrationen, in „toxische“ Gedankengänge, Gemütsverfassungen sowie Depressionen hinein, und damit in Krankheiten, die sich manifestieren, wenn man nichts dagegen unternimmt. Die Ursachen für die kontinuierlichen Verschlechterungen im Leben werden nicht erkannt, man läuft von Arzt zu Arzt, nimmt Unmengen von Tabletten ein, die so starke Nebenwirkungen haben, dass man dagegen weitere Tabletten nehmen muss. Das ist ein Teufelskreis, den es zu durchbrechen gilt. Um diese Zusammenhänge zu erkennen, muss man sensibilisiert sein. Die eigene Intuition muss funktionieren und vernommen werden können; und man muss bereit sein, sein Leben zu ändern und sich auf den lichtvollen Weg machen.

Ob sich der suchende Mensch auf seinem Weg nun für Yoga oder Tai Chi entscheidet, für Autogenes Training, geführte Meditationen oder einfach für mehr Zeit für sich selbst zum Reflektieren oder Spaziergehen, zeigt doch, dass sein Geist bereits erwacht ist und er die ersten Schritte auf diesem Weg schon getan hat. Auf dem Weg, an dessen Ende die Befreiung von Angst und Selbstzweifeln, von Depressionen und Gefühlen des Mangels steht. Ein Weg, der Disziplin und viel Eigenverantwortung bedeutet, aber auch ein erfülltes und erfüllendes Leben, mehr Lebenskraft und ein neues Selbst-Bewusstsein verspricht.

Für ein glückliches, erfülltes Leben im Licht ist es unabdingbar, sich in Kontakt mit seiner inneren Kraftquelle zu bringen, damit man über sein gesamtes Potenzial verfügen und es jederzeit voll ausschöpfen kann. Nur mit seiner eigenen Kraft, seiner Quelle der Inspiration, mit einem befreiten Geist, dem Funken der Erkenntnis, kann man die nötigen Veränderungen in sein Leben bringen.

Loslassen und aufräumen, sich und anderen verzeihen, seinen Groll und seine Verletzungen über Bord werfen und sein Herz erleichtern, das bringt uns auf den lichtvollen Weg. Sich von „toxischen“ Menschen, sog. Energieräubern, konsequent trennen, ebenso von leeren, unsinnigen Gewohnheiten und aufgezwungenen Ritualen.

Auch die Selbstfindung ist ein wichtiger Schritt in eine erfüllte Zukunft und zurück zu sich selbst. Die Frage „Wer bin ich und wo stehe ich?“ hilft, sich zu sortieren und seinen Standort im Leben zu definieren. Es ist unerlässlich, sich seiner selbst wieder bewusst zu werden, das eigene Selbst-Bewusstsein wieder zu entdecken, die empfindsamen, hungernde Seele wieder zu spüren, eigene Bedürfnisse und Bedürftigkeit wahrzunehmen und darauf zu reagieren. SIE sind der wichtigste Mensch in Ihrem Leben!

Die Kraft und Energie, die wir manchmal in die Transformation oder Behandlung unserer Beschwerden und Alltagsprobleme investie-

ren müssen, sollten wir also als reflektierter, aufgeklärter Mensch lieber in die Prävention stecken.

Mit Liebe können wir die Welt verändern, und mit der benötigten Portion Selbstliebe können wir vermeiden, dass wir an Stress, Burnout, psychischen oder körperlichen Krankheiten leiden. Prävention ist besser als Transformation. Das funktioniert jedoch nur, wenn wir uns genügend selbst lieben. Wenn unser Herz voll ist mit Licht und Liebe, dann können wir Liebe geben, verschenken, in Dinge, Ereignisse und Menschen fließen lassen. Wenn wir uns selbst lieben, passen wir auf uns auf, hören auf die Bedürfnisse unserer Seele und die Signale unseres Körpers. Wenn wir uns gesund und stark fühlen, erfüllt von Liebe, können wir von dieser unerschöpflichen Ressource abgeben, ohne zu darben. Das Licht der Liebe ist wirklich unendlich, es kommt immer wieder nach und wir können unbegrenzt viel verschenken. Wenn sich jemand für andere „aufopfert“, immer wieder zurücksteckt, an einem Helfersyndrom leidet, selbst dabei verkümmert, dann hat er das Prinzip von Selbstliebe und Liebe geben leider nicht verstanden. Diese Einstellung macht auf Dauer verbittert und krank, weil die Seele verkümmert.

Wenn wir uns bereits in einem unheilvollen Kreislauf befinden und uns heilen müssen an Körper, Geist und Seele, so sollten wir dies reflektiert tun. Für die erfolgreiche Transformation, die Umwandlung eines ungesunden Zustandes in einen kraftvollen, gesunden, glücklichen Zustand, wird von uns viel Arbeit, Disziplin und Konzentration verlangt. Unser Weg heraus aus der Negativität kann manchmal sehr lang und steinig sein. Jedoch lohnt sich jeder Schritt, jeder Meter dieses Weges. Und wir sollten liebe- und verständnisvoll mit uns selbst umgehen, nichts überstürzen und nichts erzwingen! Jeder Mensch muss seinen Weg in seinem eigenen Rhythmus gehen! Er darf zwischendurch auf seinem Weg auch mal stehen bleiben, verschnaufen, sich umschauchen ... um dann wieder weiterzugehen.

Sie sollen und müssen natürlich ärztliche oder therapeutische Hilfe in Anspruch nehmen, wenn Sie diese brauchen. Hier gilt: Lieber eine Experten-Meinung mehr einholen. Seien Sie offen für alternative Heilweisen, wir befinden uns in einer Zeit des Wandels. Immer mehr Menschen misstrauen teuren Medikamenten, die jede Menge Nebenwirkungen haben. Seien Sie verantwortungsvoll sich selbst gegenüber und hören Sie auf Ihren Körper, horchen Sie

in sich hinein! Die Antwort kommt manchmal ganz aus der Tiefe und gibt Ihnen Hinweise.

Alle bekannten Entspannungsmethoden der fernöstlichen, aber auch der westlichen Welt helfen Ihnen, Ihren Geist zu beruhigen, die Selbstheilungskräfte Ihres Körpers zu stärken und Ihre Seele wieder zum Schwingen zu bringen. Sie helfen Ihnen aber genauso, Ihren gesundheitlich guten Zustand zu konservieren! Werden Sie ein leuchtendes Beispiel für andere. Kombinieren Sie Entspannungsmethoden ganz gezielt mit gesundem Essen, Spaziergängen in der Natur und einer Aufgabe, die Ihnen Freude macht. Suchen Sie sich einen Kreis fröhlicher, positiver Menschen und verbringen Sie Ihre Zeit mit ihnen; nicht als Energievampir, sondern als Bereicherung für sich selbst und die anderen. Ja, seien Sie auch eine Quelle der Bereicherung und Freude für andere Menschen!

Entdecken und kultivieren Sie wieder Ihr verspieltes kindliches Gemüt, seien Sie reinen Herzens in allem, was Sie tun, und pflegen Sie die Leichtigkeit des Seins. Wenn Sie sich auf den Weg in eine neue, lichtvolle Zukunft machen möchten, so ist die Einheit von Körper, Geist und Seele, die ganzheitliche Heilung dieser drei Elemente, unabdingbar. Ganzheitliches Heilen, das bereits in alten Schriften von vor 5000 Jahren auftaucht, bedeutet, dass man nicht nur an den Symptomen herumdoktert, sondern die Ursachen, die zur Entstehung der Krankheit geführt haben, herausfindet, benennt und löst. Der Körper ist der Spiegel unserer Seele.

Fakt ist: Die nie versiegende innere Kraftquelle ist in jedem von uns vorhanden. Wir können sie erwecken, indem wir reflektieren, an uns arbeiten und uns unserer Ressourcen bewusst werden. Wir haben bereits alles, was wir benötigen, um ein erfülltes, friedvolles, gesundes und kraftvolles Leben zu führen, in uns angelegt. Der göttliche oder metaphysische Funke ist in jedem Menschen vorhanden. Warten wir nicht länger, sondern machen wir uns auf den Weg!

Gloria Yazdan Bakhsh
Zertifizierte Reiki-Meisterin & -Lehrerin, Klangschaalen-Praktikerin, Tai Chi-Lehrerin, Meditationsleiterin, Autorin
buecherfuerdich@yahoo.com



CD-Tipp
Gloria Yazdan Bakhsh:
Best of Meditation.
Shaker Media Verlag