

Wahre Erkenntnis und Heilung kommt von Innen Achtsamkeit als Schlüssel zum Glück und Erfolg

Achtsamkeit ist die Kunst, im viel zitierten „Hier und Jetzt“ des Augenblicks präsent zu sein.

Um wieder gelassener, glücklicher und gesünder zu werden, ist es notwendig, sich die eigenen Lebensrhythmen wieder bewusst zu machen und auf die innere Stimme zu lauschen. Die sog. Gamma-Frequenz, auch als „Frequenz der Stille“ bezeichnet, spielt hierbei eine bedeutsame Rolle.

Von den 2 Wegen zum Glück führt nicht der äußere, sondern der innere Weg zu dauerhaftem Glück.

Gesundheit im einem umfassenden Sinn meint Heil sein, und das bedeutet Ganz werden. Der Mensch unterliegt wie alle Wesen im Universum in seinem Sein den Gesetzen von Ursache und Wirkung und dem der Resonanz, was zum einen bedeutet, dass jeder die Konsequenzen seines Handelns trägt und zum anderen, dass unsere Gedanken unsere Wirklichkeit formen.

Die Weltmacht mit den 3 Buchstaben, das sog. Ich, wird, inzwischen nicht nur innerhalb der alten östlichen und westlichen religiösen Traditionen, sondern auch durch die Forschungen der modernen Quantenphysik bestätigt, als vor allem geistiges Wesen betrachtet.

Das heißt aber, dass der Geist die Materie steuert, Gesundheit und Heilung also auch auf geistiger Ebene beginnen muss.

Wenn Krankheit des Körpers als Versuch einer Heilreaktion verstanden wird, dann erschließen sich auf dem Wege dorthin völlig neue Sichtweisen und Möglichkeiten.

Die Salutogenese, also die Hinwendung zum Gesunden und zu den Ressourcen des Organismus stärkt Selbstheilungskräfte und setzt bisher vernachlässigte Kräfte frei.

Symbolisch für den Weg zur Ganzheit kann über die verschiedenen Energiezentren im Menschen ein Bewusstseinsprozess in Gang gesetzt werden, der den größeren Zusammenhang und Sinn einer Lebenssituation und einer möglichen Krankheit erkennen oder erahnen lässt, und möglicherweise einen neuen Ansatz zur Heilung liefern kann.

Angefangen mit den körperlichen Aspekten wie Atmung, Bewegung und Ernährung und über die psychischen Belange mit der Annahme des Inneren Kindes, welches in jedem Menschen auf seine Zuwendung und Akzeptanz wartet, geht die Reise weiter zur Identifikation von Glaubenssystemen einschl. einschränkender Glaubenssätze bis hin zur Sichtbarmachung des Eingebundenseins in ein Familiensystem, in einen größeren Zusammenhang über die individuelle biographische Geschichte hinaus.

Heilung von Innen bedeutet, die jedem Menschen innewohnenden negativen Emotionen wie Ärger, Wut, Angst oder Schuldgefühle anzuschauen und zuzulassen, Sie dann aber zu transformieren in Dankbarkeit, Demut und ganz besonders in Vergebung und Versöhnung.

Hierbei können die Konzentration und die Achtsamkeit auf unseren Atem als wichtiger Rhythmusgeber in unserem Organismus sehr hilfreich sein.

Durch die konsequente Übung von Achtsamkeit in Meditation und auch im Alltag entstehen im Gehirn sog. Gammafrequenzen, auch als Frequenz der Stille bezeichnet. Modernste wissenschaftliche Forschungen an langjährig übenden Mönchen haben ergeben, dass diese Schwingungsfrequenz im Gehirn eine Integration und Synchronisation aller Hirnareale ermöglicht und als übergeordnete Steuerungsfrequenz anzusehen ist. Diese Gammafrequenz erzeugt Gelassenheit, emotionales Gleichgewicht und vor allem spontane Glücksgefühle.

Diese Frequenzen entstehen insbesondere während der Meditation über das Mitgefühl, das alle Lebewesen mit einbezieht.

Mitgefühl bedeutet aber Vergebung und Versöhnung sich selbst und seinen Mitmenschen gegenüber.

Und eben Vergebung und Versöhnung fördern, inzwischen wissenschaftlich nachgewiesen, Gesundheit und Heilung nachdrücklich.

Glück ist also eine Fertigkeit, die man üben kann, jenseits von Zufall oder Schicksal.

Nicht zu unterschätzen ist ein allerdings wenig kalkulierbarer Heilimpuls durch Gnade und Glaube.

Heilung vollzieht sich also nicht zufällig oder partikulär, sondern ist ein ganzheitlicher Prozess, der nicht erzwungen, wohl aber in hohem Maße bewusst unterstützt und gefördert werden kann.

Dazu ist es notwendig, auf die innere Stimme zu lauschen, diese leisen Signale, die uns mahnen und uns zu einer Richtungskorrektur auffordern wollen, falls der eingeschlagene Weg in Richtung Krankheit führt oder bereits geführt hat.

Wie Innen so Außen, das bedeutet, erst die Heilung im Inneren kann auch eine Gesundung im Außen, d.h. im Körperlichen und in der materiellen Welt bewirken.

Und wo der Mensch hier steht, zeigt der momentane Unfrieden in der Welt.

Insofern sind wir umso mehr aufgefordert, achtsamer und damit auch glücklicher zu werden, für eine Heilung von uns selbst aber auch um der Rettung der Erde willen.