

Michael Herz

Glück macht glücklich

Anleitung zum Glücklichsein

 tredition®

Michael Herz

Glück macht glücklich

Anleitung zum Glücklichsein

 tredition®

Was innen ist, wird außen

[Aus Gedanken wird Realität]

Was einmal war, muss wieder werden

[Vor tausenden von Jahren herrschte einst Harmonie
auf der Erde, bis es einen Riss gab und die
Menschheit ins Chaos stürzte]

**Hätte ich keine Erklärung für das,
was uns durch die Spiritualität erfährt,
wäre ich umgeben von lauter Wundern**

[Alles hat eine Ursache und alles hat eine Wirkung]

Impressum

Copyright © Michael Herz

Version: 4.190 / September 2020

Verlag: tredition GmbH

Halenreihe 40-44

22359 Hamburg

ISBN: 978-3-347-06001-2 (Paperback)

978-3-347-06002-9 (Hardcover)

978-3-347-06003-6 (e-Book)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung. Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Danksagung

Ich möchte mich hiermit bei Karin und Ingrid ganz herzlich bedanken, denn nur durch Euch ist dieses Buch erst möglich geworden, ja viel mehr noch, Ihr habt an mich geglaubt und damit meinem Leben eine neue Richtung gegeben.

Vielen Dank dafür

Michael

Inhaltsverzeichnis

Prolog

Wie entsteht das Glück?

Unsere Realität

Die Realität ist nur ein kleiner Teil unseres Wirkens

Agieren in der Realität

Die Erwachsenen der Realität

Gewalt in der Realität

Risse in der Realität

Bürokraten, die Wächter des Mainstreams

Eine Schneeflocke in einer Lawine fühlt niemals eine Verantwortung

Der Mikrokosmos der Realität

Je mehr Dinge wir haben, desto mehr haben die Dinge uns

Wenn Du etwas erwartest, wirst Du sicherlich enttäuscht

Nichts ist unwichtiger als die neuesten Nachrichten

Das Geheimnis gehört uns

Die Depressionen der Seelen

Der Weg nach Hause

Wenn Die Liebe sich aufbraucht

Zeit für neue Gedanken

Unsere geistige Kraft entdecken
Wir besinnen uns um
Vermeiden der Realität
Den geistigen Weg gehen
Die Macht des Geldes reduzieren
Wir ändern das Unterbewusstsein
Gefühle, Bilder, Gedanken, Worte
Kommunikation mit Gefühlen
Der Übergang zur Spiritualität
Die Gesundheit zurückgewinnen
Wir sind der Regisseur von unserem eigenen Film

Alles ist Bewusstsein

Levels in der Spiritualität
Die Bewusstseinschleife der Realisten
Unser geistiges Potential nutzen
Das Leben ist wie an einem Fluss
Die Kommunikation der Liebe
Bewusstsein ist Energie
Mit wachsender Spiritualität weg vom Ich-Mittelpunkt
Hundert Bewusstseinsstufen
Die Glücklichen brauchen den ganzen Konsum nicht
Was ist Die Liebe?
Die Liebe gibt uns das Glück zurück
Die Liebe ist etwas Statisches
Die Liebe wirkt anziehend wie ein Magnet
Die Liebe ist bedingungslos
Die Liebe ist für alle da

Spirituelle Seelen

Das Lächeln der Seelen

Unsere Heimat ist das Universum

Die Antwort vom Universum ist immer mitfühlend

Die Seele freilassen

Der Kreis schließt sich

Anleitung zum Glücklichsein

Die Randbedingungen

Den Lärm reduzieren

Die Informationskanäle reduzieren

Die Realität meiden

Wir kontrollieren jedes Wort

Wir brauchen die Ruhe

Die Atemtechnik

Affirmationen

Wie weit lebe ich in der Spiritualität?

Mein eigener Weg von der Realität zur Spiritualität

Gehe ich überhaupt einen spirituellen Weg?

Gehen meine Bemühungen in die richtige Richtung?

Rückblick, eine Zusammenfassung

Zur Ausrichtung dieses Buches

Was habe ich selbst erreicht?

Begriffsbestimmungen und Erklärungen

Die Realität

Mainstream

Konditionierung

Vernunft

Spiritualität

Die Liebe

Seelen

Das Universum

Bewusstseinszustand

Die verschiedenen Schritte des Bewusstwerdens

Wir bauen uns eine neue Welt

Literaturverzeichnis

Filmverzeichnis

Glück macht glücklich

PROLOG

Dieses Buch war ursprünglich als eine rein persönliche Studie angedacht, um die Kraft der Gedanken im praktischen Leben zu erforschen, ob sie vielleicht wider Erwarten eine Lösung für die eigene unterschwellige Unzufriedenheit bieten könnte.

Eigentlich erwarten wir Beständigkeit und Planbarkeit vom Leben, denn, wenn wir in der Natur Samen säen, so wächst danach auch etwas Größeres daraus. Warum nicht so bei uns? Warum mal die Höhen, um dann wieder die Tiefen ausloten zu müssen? Irgendwie immer von vorne anzufangen, um hinterher wieder nichts zu haben. All diese Inkonsistenz macht uns mürbe, lässt uns verzweifeln und treibt uns manchmal sogar in den Wahnsinn. Aber irgendwie tief in uns wissen wir, dass es Regeln gibt, geben muss, um hier auf Erden unser Auskommen zu haben, ja mehr noch, hier auf Erden unser Glück zu finden. Aber wie lauten diese Gesetze?

Die Recherche dazu war umfangreich. Alle hier verwendeten Themen wurden sorgfältig zusammengetragen und enthalten Ergebnisse aus Literatur verschiedener Fachbereiche und sind mit den eigenen Erfahrungen so miteinander verwoben, dass dieses konsistente, in sich

schlüssige Modell entstehen konnte. So soll es für uns als persönliche Orientierungshilfe einen praktischen Nutzen erhalten, um unserem vermutlich schon lang ersehnten Glück ein wenig näher zu kommen.

An dieser Stelle möchte ich mich unbedingt ganz herzlich bei Karin bedanken, die seit Anbeginn dieses Werk fördert und mich immer wieder ermuntert weiter zu schreiben. „*Weil es der Seele einfach gut tut*“, so ihre Worte und sie hat damit ja so Recht. Dank ihr ist es ein erwachsenes Buch geworden, das ich selbst auch immer wieder gerne lese, um auch mich „einnorden“ zu können.

Für die Verinnerlichung dieser sehr basisorientierten Lebensweise macht es Sinn, dieses Buch immer wieder komplett bis zur letzten Seite zu lesen, weil wir dann viele Stunden intensiv mit der Spiritualität verbunden sind und spüren, wie wir wieder höher schwingen. Auch ich selber merke es an mir - ich kann mich sogar darauf verlassen, dass die glücklichen Momente, die aus allen Richtungen kommen können, auf einmal verstärkt erscheinen. So ist dieses Buch für mich immer wieder eine willkommene Möglichkeit mich mit neuer Liebe aufzuladen.

Auch sollten wir sehen, dass wir mit jedem Mal tiefer in diese Philosophie eintauchen, erkennen, dass eigentlich jedes Wort seine Bedeutung hat und nicht, wie vielleicht zu Beginn vermutet, vieles nur Schmuck und Beiwerk ist.

Gerade am Anfang, wenn wir noch zu stark in der Realität verhaftet sind, haben wir vielleicht so unsere Bedenken, aber lerne Dich treiben zu lassen, so könnte auch hier eine Alternative für Dein jetziges Leben geboren werden.

Und nun viel Freude beim Lesen.

September 2020, Michael

Anleitung zum Glücklichsein

Es ist ein Versuch, die Lücke zwischen den vielen Unglücklichen, die das Leben Tag für Tag beutelt und denen, die scheinbar in Ihrer Mitte alles Glück der Welt in sich vereinen, etwas zu schließen.

Es gibt so viele unglückliche und nur so wenige glückliche Menschen. Irgendwie lässt sich nicht herausbekommen, was diese Menschen anders in ihrem Leben machen. Häufig erkennen wir aber, dass glücklichere Menschen aus herzlichen Familien herauswachsen, sodass ihr Umfeld durchaus eine wichtige Rolle spielen könnte. Familien, die ihre Liebe an ihre Kinder weitergeben, gedeihen auffallend gut, sodass ihr Leben häufig einem Kinderspiel gleicht.

Auch der Trost, dass der Fleißige vielleicht an sein Glück kommen könnte, so wie ich es probierte, ist leider auch ein Mythos. Ebenso daran hängende Begriffe wie das Unglück, der Zufall und das Schicksal, die ausgiebig in der Literatur untersucht wurden, verleihen uns eine gewisse Ohnmacht. Leider, oder hier besser „Gott sei Dank“, sind ihre Definitionen falsch. Denn es gibt keinen Zufall, kein Glück, kein Unglück und damit folgerichtig auch kein Schicksal, denn wir bestimmen unser Leben selbst.

Instinktiv versuchen wir die Regeln für das eigene Glück durch unterschiedliche Verhaltensweisen durch uns selbst

zu finden. Häufig erkennen wir dabei unser persönliches Umfeld als Ursache, das uns das ersehnte Glück nicht so wirklich gönnt. Neid und Niedertracht sind schnell gesät und so wechseln wir schnell mal die intimsten Glücksgeber aus und versuchen es mit neuen, aber trotz all dieser Bemühungen bleibt unser Glück meist verwehrt.

An was wir als letztes denken ist, ob wir nicht selbst die Glücksbremsen sind, die sich ihr Leid aus Unwissenheit selbst zufügen. Und so ist es in der Tat. Wir selbst steuern das Abenteuer, haben aber leider keine Ahnung von dem, was wir tun und so bleibt unser Leben ein liebloses Chaos.

Wir haben so viele gute Möglichkeiten unser Leben zu steuern, aber wir tun es nicht. Warum weiß die Welt nicht um diese Gesetze? Wir fliegen zum Mond und noch darüber hinaus und kennen uns selbst nicht einmal. Wie traurig ist das denn?

Leider fand ich keine geeigneten Bücher, die für uns Suchende das Thema in einer verständlichen Sprache aufbereiten. Hierzu habe ich hauptsächlich Literatur gefunden, die uns sogar noch ermutigen möchte, unser Schicksal anzunehmen. So zum Beispiel: „Das Schicksal als Chance“. Es ist mir schleierhaft, warum Autoren überhaupt Themen bearbeiten, bei denen sie keine Auswege aufweisen können, also selbst auch unwissend sind. Solche Bücher sind zu Hauf im Umlauf und beschneiden unsere Möglichkeiten gleich auf globalem Wege, denn sie wirken wie eine Art Massenhypnose. Und weil wir gewillt sind zu glauben, glauben wir auch und begrenzen unser Selbst auf das Niveau einer Ohnmacht, genau dieser Ohnmacht, die wir jeden Tag immer wieder neu spüren.

Auf der anderen Seite gibt es hervorragende Literatur für meditative Freunde, die aber auf einer Ebene einsteigen, die der Großteil von uns nicht handhaben kann. Die Anweisungen sind zwar in ihrem Tun einfach zu verstehen, aber für welches spätere Ergebnis sie so beharrlich ausgeführt werden sollen, wird meines Erachtens zu wenig beleuchtet. Nur unter dem Gesichtspunkt, dass wir hier das Glückliche auf höchster Stufe verfeinern können, ist diese Literatur vermutlich perfekt. Und dennoch hege ich gewisse Bedenken, dass viele der Meditierenden, ebenso deren Meditationslehrer wirklich so genau wissen, was und wofür sie es letztendlich tun und wofür die Meditation einstmals entwickelt wurde.

Erkenntnisse aus der Quantenphysik brachten Licht in dieses Mysterium und erklären neuerdings die Wirkungsweise anschaulich, auch für logisch Denkende, also für mich und vermutlich den meisten von uns und verwerfen mit ihren Erkenntnissen unser momentanes Weltbild. Das heißt im Klartext, wir von der westlichen Welt waren bis heute auf einem völlig falschen Glaubenstrip.

Wie immer in der Vergangenheit braucht es Jahrzehnte, vielleicht sogar Jahrhunderte bis eine neue Erkenntnis sich auf der Erde etabliert und so ist vielleicht auch dieses Schriftstück ein Stückchen Pionierarbeit.

Glück ist nicht Glückssache, das ist auf jedem Fall mal fest zu halten. Wir selbst sind maßgeblich, so mit mindestens fünfundsiebzig Prozent, für unser eigenes Glück zuständig. Die anderen fünfundzwanzig Prozent sind unser unmittelbares Umfeld, das vielleicht noch nicht daran interessiert ist, dass wir glücklich werden. Aber auch dieses wird mit der Zeit durch unser Tun erleuchtet, das uns dann

sogar noch unterstützen wird und wir somit in die glückliche Lage kommen, unser Schicksal endlich zu steuern und dem langersehnten Glück ein wenig näher kommen.

WIE ENTSTEHT DAS GLÜCK?

Wo soll das Glück auf einmal herkommen? Was ist überhaupt die Ursache des Glücks? Gibt es Glück einfach so, weil die Sonne scheint? Denn kaufen können wir es nicht, das wissen wir ja bereits.

Kann ich es erreichen, dass ich konstant glücklich bin, also die ganze Zeit vom Aufstehen bis zum Schlafengehen oder geht das überhaupt nicht? Oder kann ich auch nur mal kurz glücklich sein, weil mich ein Mensch heute angelächelt hat? Hast Du Dir mal überlegt, wie lange Du glücklich bist, wenn Dich ein Mensch auf der Straße scheinbar ohne Grund anlächelt? Stunden unter Umständen. Das ist auch die Überlebenstaktik der alten, vereinsamten Leute. Sie ziehen das bisschen Lebensfreude aus wenigen Minuten dauernden Gesprächen von vorbeiziehenden Passanten. Wenn sie das nicht täten, wären sie vermutlich schon nicht mehr unter uns.

Aber warum sind alte Menschen unglücklicher als junge? Warum ist das Glück, die Unbeschwertheit des Lebens fast nur in der Jugend vorherrschend? Was ist so anders an Alt und Jung? Fragen, für die wir eine Antwort brauchen.

UNSERE REALITÄT

DIE REALITÄT IST NUR EIN KLEINER TEIL UNSERES WIRKENS

Wir wissen die Realität ist unser Ort des täglichen Handelns und der zeitliche Moment für all unsere Entscheidungen. Hier wägen wir zwischen Pro und Contra ab und bestimmen damit unsere neue Richtung. Die Realität ist letztendlich – was auch sonst – der Dreh- und Angelpunkt in unserem Leben. Nur das was wir sehen und hören, was wir anfassen und damit fühlen können, was uns so richtig stabil die Grenzen aufzeigt ist unsere Welt, und in dieser sollten wir tunlichst mit beiden Beinen im Leben stehen, wenn wir denn in diesem Leben etwas erreichen wollen.

Das dachten wir vermutlich bis heute, aber dennoch ist die Realität nur ein kleiner Teil unseres Wirkens. Unsere Realität ist tatsächlich nur das Ergebnis von etwas viel Größerem, etwas darüber Liegendem, was diese sogenannte Realität überhaupt erst in unser Leben ruft. Und damit sind überraschender Weise nicht unsere Taten, die unser Schicksal bestimmen – es sind einfach nur die Gedanken von uns (allen). Unsere ureigenen Gedanken erzeugen diese Realität, die wir tagtäglich erfahren – sie erzeugen genau diesen Tagesablauf, der sich so häufig gegen uns stellt – wir boykottieren tatsächlich uns selbst mit unseren Gedanken.

Damit muss als logische Folge unsere geliebte Realität alles andere als real sein, was schon seltsam ist. Auch ich habe viele Jahre gebraucht, um endlich dem Treiben in der Realität nicht mehr die erste Priorität zu geben. Damit ist übrigens das Wort „Realität“ eine falsche Bezeichnung – seltsamerweise ist es sogar das Gegenteil. Ist es nicht interessant, wie sich dieses Wort in unseren Wortschatz hinein schmuggeln konnte, und wie wir dann bei „Realität“ etwas Reales, etwas Solides, etwas Bodenständiges vermuten? Damit ist letztendlich die Täuschung perfekt, und wir akzeptierten nichts anderes mehr, obwohl dieses Wissen bereits so alt ist wie die Menschheit selbst. Kaum behauptet jemand das Gegenteil, sind wir scheinbar gehemmt, die Dinge in Frage zu stellen.

Die Realität kann damit nur noch rein virtuell sein, also eine Illusion, wie übrigens das Internet auch - alles ist nur eine Illusion. Sie ist somit nichts anderes als eine interaktive Spielelandschaft, die wir selbst mit unserem Geist, sprich mit unseren Gedanken erschaffen haben und sie täglich so erfahren, wie wir sie gestern erdachten.

Am Anfang habe ich mich mit dieser Erkenntnis, die nicht so neu ist, wie sie erscheint, auch sehr schwer getan. Andererseits wusste ich, seitdem ich mich erinnern kann, dass die Realität nicht gut ist für mich. Ich habe mich daher immer im Schatten aufgehalten, mich immer in der zweiten Reihe bewegt, was im Nachhinein gesehen wohl meine Spiritualität am Leben erhalten hat.

Mit dieser Botschaft, dass also unsere Gedanken Realität erzeugen, stürzen wir uns in ein neues Abenteuer, wir tauchen in die Welt der Gedanken, in die Welt der Spiritualität ein. Und wenn es denn überhaupt so etwas wie

Realität gibt, dann ist es unsere Gedankenwelt, auch geistige oder spirituelle Welt genannt. Sie ist die Schaltzentrale für unser später sichtbares Dasein in der Welt der fünf Sinne, die uns als Realität wohlbekannt ist.

Aus den heutigen Gedanken wird folgerichtig unsere zukünftige Realität erschaffen, oder anders ausgedrückt, die jetzige Realität haben wir in der unmittelbaren Vergangenheit im Wesentlichen so konstruiert, wie sich diese in diesem Moment zeigt.

Mit dieser Erkenntnis werden unsere Gedanken mit der Zeit unseres Trainings realer als unsere Realität in diesem Moment. Das Innere in uns wird somit realer als die äußere Welt. Unsere bisher geliebte Realität ist damit nichts anderes als das Ergebnis unserer Gedanken, und je weiter wir uns entwickeln, umso stärker fühlen wir, dass dies wahr ist und wir bewusst die Realität in Ruhe lassen.

An so etwas wie Gedanken hätten wir sicherlich nicht gedacht. So etwas Einfaches. Wir haben sie immer bei uns und können eigentlich so ganz nebenbei uns eine neue Zukunft basteln und dabei unserem Glück auf die Sprünge helfen. Dafür werden wir lernen, unsere Gedanken zu kontrollieren und sie ganz bewusst einzusetzen, exakt so wie Programmierer ihre Software schreiben, bei der jedes Wort seine Bedeutung hat und damit einen Einfluss auf unsere zukünftige Realität, letztendlich auf unsere Lebensfreude ausübt.

Vermutlich ist es erst einmal schwer zu verkraften, dass wir mit unserem Tun so danebenliegen und nichts ist für den Menschen schwieriger, als seinen Glauben zu verändern. Der Glaube des Menschen ist stabiler als die dickste Mauer

und damit auch sein größtes Hindernis sich selbst zu verändern. Wie lange hat es gedauert bis die Menschen es akzeptiert haben, dass die Erde rund ist und keiner runterfallen wird. Auch der Glaube an die Medien ist ungebrochen, ein Milliardenmarkt, auch wenn wir offiziell nicht dran glauben, aber insgeheim doch die Informationen in ihnen suchen, die uns vielleicht ein wenig glücklicher machen.

Wir wissen es eigentlich besser, aber trotz besseren Wissens verhalten wir uns gegenteilig. Aber wieso vertrauen wir dem Äußeren mehr als unserem Inneren?

Dafür gibt es tatsächlich einen gewichtigen Grund und der ist unverhofft einfach. Es ist unsere ganz persönliche Programmierung, es ist unsere Kindheit mit unserer Umwelt, den Eltern, den Freunden, den vielen Lehrern, den Medien, sie programmieren uns. Sie kochen uns jeden Tag etwas weicher, bis wir den ganzen Unsinn glauben. Was machen Kinder, wenn sie heranwachsen? Sie kopieren Mama und Papa und später den Rest der Welt. Erst wenn sie fast erwachsen sind, haben sie die mentale Fähigkeit, also die geistige Fähigkeit, Dinge tatsächlich substantiell zu hinterfragen, aber da sind sie bereits so stark konditioniert, sodass für aufkommende Fragen seichte Antworten ausreichen. Und je älter wir werden, umso mehr sind wir konditioniert, und umso unglücklicher sind wir auch - es gibt nicht wirklich viele ältere Menschen, die noch echte Freude in ihrem Leben spüren.

Weil die äußere Welt, also die Realität, für uns die wichtigere Welt ist, vernachlässigen wir die innere. Weil wir unserer inneren Welt nicht die Bedeutung, die sie verdient beimessen, sind wir in der äußeren Welt gefangen.

Regelrecht gefangen, in unserem selbst gebauten Gedankenkäfig.

Wir haben nicht den Hauch einer Ahnung wie wichtig eigentlich unsere innere Welt ist. Wir blenden sie regelrecht aus. Und wenn dann doch der eine oder andere von uns den Schmerz nicht mehr erträgt, dann gibt es zum Glück den Psychiater, der mit seinen Medikamenten unsere inneren Hilfeschreie zu dämpfen weiß.

Für die westliche Welt gibt es nur die äußere Welt, Realität genannt. Unsere Gedanken, unsere Wünsche, unsere Sehnsüchte werden nur als Zeitvertreib unseres Denkens gewertet und entsprechend unbeachtet gelassen. Somit werden wir verdammt, verführt zu Ersatzbefriedigungen, auf denen unsere ganze Wirtschaft baut. Damit greift die ganze Palette der Süchte, wie Macht, Geld, Konsum, Essen, Nikotin, Alkohol, Koffein und Unmengen an Zucker, die wir dann als Selbstmedikation zur Linderung der Schmerzen einnehmen. Letztendlich sind wir alle irgendwie süchtig, denn immer, wenn wir etwas wiederholen müssen, sind wir in der einen oder anderen Ersatzbefriedigung gefangen und von der rettenden Spiritualität weit entfernt.

Die meisten Menschen behaupten zwar, sie seien glücklich, aber kann man denn glücklich sein, wenn man fast rund um die Uhr mit negativen Dingen konfrontiert und ständig Angst um Morgen hat?

Manche Menschen bezeichnen sich schon als glücklich, wenn sie wieder einen Tag überlebt haben, so nach dem Motto: *„Es gibt Menschen, denen geht es noch schlechter als mir, da muss man ja froh sein“*. Sie erwarten schon gar

keine guten Gefühle der Geborgenheit, des Angenommenseins mehr.

Für viele Menschen fühlt sich daher das Leben elendig an, ständig müssen sie notfallmäßig ihre selbst erzeugten Probleme reparieren. Sie befinden sich ständig im Überlebensmodus, der mit vielen Existenzängsten verbunden ist und kommen dabei kaum zum eigenem Leben. Auch Millionen auf dem eigenen Konto helfen kaum, weil ihre Denkweise immer noch die gleiche bleibt.

Wir sind leider selbst das Problem, weil wir ständig unser Leben in der Realität verändern wollen. Das müsste uns eigentlich verboten werden. Die Ausprägung der Realität sollte uns nur als Erfolgskontrolle unseres Denkens dienen. Hier und nur hier sehen wir final, ob wir richtig und ausreichend unsere Gedanken eingesetzt haben.

Wir sollten ab heute unserem Denken eine neue Bedeutung zugestehen und es als wichtigsten Schritt für die später folgende Realität bewusst integrieren. Nichts darf dabei unkontrolliert durch unseren Kopf rauschen. Wir sollten irgendwann alle Gedankenentladungen in den Griff bekommen, um nicht wieder in der Negativität hängen zu bleiben. Dafür kreieren wir ab sofort jeden einzelnen Gedanken ganz bewusst und gestatten es nicht mehr, dass die Gedanken einfach ohne Erlaubnis in unserem Kopf ein Chaos hinterlassen.

Wir greifen ab heute nicht mehr ein in die Realität, wenn sie doch schon da ist. Wir manifestieren sie nicht noch zusätzlich, indem wir in ihr leben. Wir beschleunigen und bremsen zudem keine Vorgänge in ihr. Wir geben lediglich Anregungen, ohne den Anspruch auf die Erfüllung unserer

Wünsche zu haben. Wir wissen, der entscheidende Zeitpunkt ist der, an dem das Universum unsere Wünsche in der Realität erfüllt, und das dauert manchmal ein wenig länger.

AGIEREN IN DER REALITÄT

Unser Weltall mit seinen circa 2 Billionen Galaxien wurde mit einem Urknall ins Leben gerufen und seitdem expandiert es ständig und ist heute so ziemlich genau 13,81 Milliarden Jahre alt.

Spätestens seit der Entwicklung der Quantenphysik, auch Quantenmechanik genannt, ist es nun auch wissenschaftlich bewiesen, dass das Weltall rein virtuell ist, also eine reine Illusion ist und mit Realität so überhaupt nichts zu tun hat. Alles an was wir als feste Gegenstände glaubten, entpuppt sich als Hologramme mit Energiefeldern umrahmt, an denen wir uns so schmerzhaft stoßen können. Selbst die so dicht geglaubten Atomkerne bestehen angeblich nicht aus Materie, sondern nur aus reinen Informationen. Alles besteht aus Informationen und diese wandeln unsere 5 Sinne in eine für uns reale Welt um. Mehr ist es eigentlich nicht. Ein paar Bits und Bytes und schon denken wir, alles ist echt.

Der Schöpfer des Weltalls sind übrigens wir selbst, rein mit unseren Gedanken haben wir diesen Kosmos erschaffen und niemand anderes. So unwahrscheinlich es klingt und auch ich habe lange nach einem Beweis gesucht, der sich aber erst dann offenbarte, als ich die spirituelle Welt als übergeordnete Welt gespürt habe, und dabei gesehen habe, wie meine Gedanken die Realität für mich zu formen

begann. Davor blieb mir die Realität mit ihren „unkalkulierbaren“ Ereignissen mit dem Glück, dem Unglück und dem Schicksal stets suspekt.

Das jetzige Weltbild steht somit mit dieser Erkenntnis vor dem Fall. Natürlich kann das hundert Jahre und noch viel länger dauern bis es als Allgemeinwissen in den Schulen gelehrt wird, aber vielleicht wollen wir nicht so lange warten bis es als Mainstreamwissen freigegeben wird. Vielleicht wollen wir uns schon heute nicht mehr mit den schmalen Möglichkeiten der Realität begnügen und fangen an, unsere Macht der Gedanken zu nutzen.

Wir wissen nun, dass die Realität das Ergebnis unserer aller Gedanken ist. Wir wissen hoffentlich auch, dass immer, wenn wir uns in der Realität zu behaupten versuchen, diese nur verstärken. Wir verfestigen sie nur weiter, machen sie quasi noch realer als real, weil unsere Gedanken ständig um diese Realität kreisen und wir so dem Universum ständig mitteilen, dass sie für uns so wichtig ist.

Wenn uns die aktuelle Realität unpassend erscheint, sollten wir sie auch nicht weiter beachten. Wir nehmen sie zur Kenntnis und das war es dann auch schon und widmen uns stattdessen unseren Gedanken unseren Wünschen, unseren Idealvorstellungen von einem Leben hier auf der Erde. Das ist eigentlich schon das ganze Geheimnis für ein selbstbestimmtes Leben.

Diese imaginäre als real erscheinende Welt ist auch nur soweit real für uns wie wir sie dazu machen. Das heißt, wenn uns die so erlebte Welt nicht gefällt, sollten wir ihr nicht auch noch dienen. Zudem ist sie sowieso nicht unser Zuhause, denn wir gehören nicht in die Realität. Wir

gehören definitiv nicht in die Realität, denn sie ist nur ein Spielmodus des Geistes. Wenn wir spielen wollen, spielen wir. Wenn wir des Spielens überdrüssig sind, schalten wir die Realität ab, schalten sie wie einen Fernseher aus, indem wir uns zurückziehen und wieder in unseren Geist zurückkehren.

Sobald wir den Informationsflüssen aus Medien und unserem sozialen Umfeld, bestehend aus Lebenspartnern, Freunden und Arbeitskollegen verstärkt aus dem Wege gehen, beruhigt sich überraschend, aber folgerichtig spürbar unser Geist. Unser Leben wird mit diesem Schritt viel weniger von anderen, sondern verstärkt durch uns bestimmt. Statt sich in der Realität einen Platz mit viel persönlicher Energie zu erstreiten, ist es klüger mit unseren Gedanken zu arbeiten und damit den Einfluss auf die kommende Realität zu erhalten. Das ist zudem eine enorme Energieersparnis, die eine viel bessere Regeneration unseres Körpers bewirkt, die sogar die Pulsfrequenz spürbar senken lässt. Ein guter Puls liegt bei circa 50 Pulsen in der Minute und nicht zwischen 60 und 70, wie es landläufig verbreitet wird. Bei Senioren gilt sogar ein „normaler“ Puls bis 100, allein daran können wir schon sehen, wie uns die Realität runterwirtschaftet. Ein Puls in dieser Höhe ist definitiv ungesund, egal wie alt wir sind.

Fangen wir doch einfach an und unterbinden den mehr oder weniger sinnlosen Informationsfluss auf unseren Geist, indem wir das Fernsehen und die Zeitungen meiden. Vermutlich haben wir Bedenken – die hatte ich auch, wenn wir nicht mit den neuesten Nachrichten unser Umfeld beeindrucken können, aber vielleicht erkennen wir mit diesem Tun doch, dass diese völlig unnützen Informationen seit Jahrzehnten immer gleich, nur in etwas abgewandelter