

*Kurt Tepperwein & Felix Aeschbacher*

Den  
Augenblick  
erfüllen

*Inspirationen fürs Herz*

## ***Inspirierende und optimistische Gedanken für***

**...**



... die Liebe zu sich selbst

... erfüllenden und wachsenden Wohlstand und Reichtum

... einen lebensfrohen, heiteren, optimistischen,  
liebvollen, freundlichen, achtsamen Tag und

... ein Gesund- und Vital-Sein.







## ***Die vier Themenbereiche:***

*L*EBEN ist immer nur  
im Hier und Jetzt

*L*ebe und wirke in diesem  
Augenblick, und die innere  
Schönheit des Lebens entfaltet sich.

*I*n der Kraft der Gegenwart  
zu wirken heißt, sie bewusst  
für den Sinn deines Lebens  
liebevoll zu nutzen.

*D*en Augenblick zu erfüllen  
heißt, ihn dankbar zu segnen.







**Statt eines Vorworts zum Buch -  
die Gebrauchsanweisung für eine Meditation:**

***Energie fließt immer im  
Hier und Jetzt***



Einmal ganz ehrlich (und nur unter uns): Lesen Sie wirklich „Vorworte“ zu einem Buch? ...

**Okay - aber dieses Vorwort ist so wichtig für den richtigen Gebrauch des Buches, dass wir es wahrheitsgemäß nicht Vorwort, sondern „Gebrauchsanweisung“ genannt haben.**

Vielleicht stutzen Sie auch und fragen: Seit wann braucht ein Buch seine eigene Gebrauchsanweisung? Der Besitzer eines Buches sollte doch wenigstens LESEN können. Was bedarf es da noch einer weiteren „Gebrauchsanweisung“?

Hier wird doch wohl nicht das Lesen gelehrt? – **Nun, dieses Buch bietet Ihnen etwas, was man die „Quadratur des Kreises“ nennen könnte, also etwas Unmögliches.** Um scheinbar Unmögliches für Sie möglich zu machen, ist eine Gebrauchsanweisung sicher mehr als sinnvoll. Besser: Sie ist der Zugangs-Schlüssel zum Buch.

Sicher können Sie das Büchlein lesen wie jedes andere. Aber dann treffen Sie nicht seine Essenz. Dann ist es wie das Lesen eines Liebesromans, ohne selbst je die Liebe erfahren zu haben, eine Kopfgeschichte, aber keine Herzensangelegenheit. Natürlich können Sie dieses Buch mit dem Kopf lesen, und es wird Ihnen sicher viele Knoten im Kopf lösen. Aber der Schatz des Buches liegt viel tiefer. Wollen Sie es sich bis dahin erschließen?

Auf den Punkt gebracht: Das Büchlein ist in seiner Essenz eine Meditation und will als „Meditation“ gehandhabt werden.

Sie werden irritiert sein, wenn Sie schon etwas über Meditation gelesen oder gar Erfahrungen in Meditation haben. Denn dann wissen Sie, dass es in der Meditation um nichts anderes geht, als sich von dem scheinbar immer währenden Gedankenstrom zu lösen und in die absolute Stille und Gedankenlosigkeit zu kommen. – Wie soll das aber mit einem Buch möglich sein? Ist es nicht im Gegenteil das Verdienst eines guten Buches, Neues in diesen Gedankenstrom zu bringen, ihn aufzufrischen, ihn am Leben zu erhalten? Dient das gute Buch nicht gerade der Kultivierung von Gedanken? Ist das Buch nicht sogar das

Hauptmedium von Gedanken?

Sich von Gedanken zu lösen hieße ja im ersten Schritt, Bücher beiseite zu legen: leben statt lesen, um es einmal

ganz überspitzt zum Ausdruck zu bringen.

Es mag ja sinnvoll sein, Bücher ÜBER Meditation zu schreiben, aber mit einem Buch SELBST zur Meditation einzuladen, das scheint ja wirklich die ... „Quadratur des Kreises“ zu sein. Sie sehen: **Wenn wir Ihnen kein Buch nicht ÜBER, sondern ZUR Meditation anbieten, dann ist eine Gebrauchsanweisung mehr als sinnvoll!**

Sie halten also ein Praxis-Buch „Energetische Wort-Meditationen mit Affirmationen“ in Ihren Händen. Das klingt doch schon sehr geheimnisvoll! Beginnen wir das Geheimnis Schritt für Schritt zu lösen:

„Affirmationen“ kennen Sie sicherlich: Es sind Glaubenssätze, bewusste und unbewusste Überzeugungen, die einen prägenden Einfluss auf unsere Lebensgestaltung ausüben. So weit – so gut, was aber sind – um Himmels willen – „energetische Affirmationen“?

Erstes Geheimnis, kurz und knapp auf den Punkt gebracht:

**Affirmationen wirken nur als Energie.** Wir ersparen Ihnen hier den ganzen theoretischen Hintergrund für eine Erklärung. Ein Stichwort sei erlaubt: „energetische Psychologie“, eine neue Interpretation des Psychischen als Manifestation von ENERGIE.

Sie können hundertmal „affirmieren“: „Ich bin ein Millionär!“ – wenn Ihre Energie, Ihre „energetische Signatur“ aber unausgesprochen mitschwingt und Sie fühlen: „Ich bin arm.“ – was glauben Sie, ist wirkungsvoller, die ausgesprochenen Worte oder die mitschwingende Energie? – Keine Frage: **Wenn etwas wirksam ist, dann wirkt es nur als Energie.**