

LEUCHE AUF!

Ein spiritueller
Reiseführer für den
Alltag



Christopher Hensellek

Für Retreats, Seminare, Webinare, Bücher, Workshops und weitere Angebote von mir schaue auf meinen Webseiten vorbei. Du kannst auch einfach den QR-Code scannen, um direkt dorthin zu gelangen:



www.hypersensibel.com

www.christopherhensellek.com



INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT

WAS IST SPIRITUALITÄT?

DIE SPIRITUELLE DIMENSION

DIE WELTLICHE DIMENSION

ZWEI DIMENSIONEN - EINE WAHRHEIT

DIE WELT ALS SPIEGEL

AKZEPTANZ UND HANDLUNG

VERÄNDERUNG BEGINNT BEI DIR

VERÄNDERUNGEN AKTIV GESTALTEN

GEFÜHLE UND EMOTIONEN

DER UNTERSCHIED ZWISCHEN GEFÜHLEN UND EMOTIONEN

DAS BAND - PRINZIP: MIT SCHWIERIGEN EMOTIONEN UMGEHEN
LERNEN

EMOTION ODER GEFÜHL? ESSENZ ODER EGO?

FUTURE PASTE - BEKANNTE REIZ-REAKTIONSMUSTER VERÄNDERN

INNERE ABGRENZUNG

ÄUßERE ABGRENZUNG - BEWUSSTE ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN

DIE GRUNDBEDÜRFNISSE DES EIGENEN KÖRPERS ACHTEN - ACHTSAM
UND (MIT)FÜHLEND MIT SICH SELBST SEIN

SELBSTFÜRSORGE UND SELBSTLIEBE

WARUM ES NICHT IMMER SINNVOLL IST ZU HELFEN

WEGE INS JETZT

WEITERE MÖGLICHKEITEN, UM IM HIER UND JETZT ANZUKOMMEN

DAS LEBEN SELBST GESTALTEN - DER KÖRPER ALS WEGWEISER

DEN EIGENEN „HERZENSWEG“ GEHEN - DER INTUITION FOLGEN
ZAHLENFOLGEN RICHTIG DEUTEN
TRÄUME UND GEDANKEN
KRAFTTIERE
AUF DIE ZEICHEN DES KÖRPERS ACHTEN
KÖRPERLICHE SYMPTOME UND IHRE DEUTUNG
MEDITATION
EGO UND ESSENZ
MEDITATION „ATEMPAUSE“
HINGABE-MEDITATION
KÖRPERFLUSS MEDITATION
INNERER - RAUM - MEDITATION
LIEBENDE GÜTE-MEDITATION
ACHTSAMKEIT
WANN FINDEST DAS LEBEN STATT? LEBEN UND LEBENSSITUATION
DIE 8 PRINZIPIEN DER ACHTSAMKEIT
1. WERTNEUTRALITÄT / NICHT-BEWERTEN
2. ANFÄNGERGEIST
3. GEDULD
4. VERTRAUEN
5. AKZEPTANZ / HINGABE
6. TEFLON-GEIST
7. LOSLASSEN
8. LIEBE UND MITGEFÜHL KULTIVIEREN
EXTROVERTIERT ODER INTROVERTIERT?
ACHTSAME BEZIEHUNGEN UND PARTNERSCHAFT
ABHÄNGIGKEIT UND LIEBE IN ROMANTISCHEN BEZIEHUNGEN
BEZIEHUNGEN ALS ENTWICKLUNGS-MÖGLICHKEIT
ACHTSAME KOMMUNIKATION

SAG ICH'S, ODER SAG ICH'S NICHT?! - DIE 3 SIEBE DES SOKRATES

FAQ - FRAGEN UND ANTWORTEN

ENDE UND ANFANG

ÜBER DEN AUTOR

VORWORT

Mein spirituelles Erwachen

Als ich zum ersten Mal bewusst mit dem Thema Spiritualität in Berührung kam, stand mein Leben völlig auf dem Kopf. Meine Partnerin hatte sich von mir getrennt, ich wohnte allein und hatte mir beim Sport einen Bänderriss zugezogen, so dass ich auch körperlich im Außen nicht sonderlich aktiv sein konnte.

All diese Umstände zwangen mich also dazu, mich mit mir selbst auseinanderzusetzen. Ich konnte nicht großartig wegschauen, mich ablenken und vor mir weglaufen. Ich musste mich mit meinem Innenleben beschäftigen. All diese Emotionen, den Trennungsschmerz, die Angst vor dem Alleinsein kamen nun in geballter Form an die Oberfläche. Das war sehr unangenehm und mir wurde bewusst: Ich brauchte Hilfe. Ich fühlte mich dem ganzen Schmerz und Leid in mir nicht wirklich gewachsen. Also machte ich mich auf die Suche nach Hilfsmitteln, um mit diesen aktuellen Herausforderungen des Lebens umzugehen und stieß auf die Spiritualität.

Ich war erstaunt, hatte doch die spirituelle Lehre zunächst gar nichts mit dem „Glauben an Gott“ zu tun. Vielmehr ging es um eine innere Erfahrung, um Verbundenheit, Gegenwärtigkeit und „Nicht-Denken“. Als ich zu dieser Zeit zum ersten Mal diesen Zustand des „Nicht-Denkens“ erfuhr,

erkannte ich auch zugleich mich selbst. Ich stand in meiner Küche und spürte etwas in mir, was ich noch nie zuvor gefühlt hatte. Es war eine so tiefgründige, ergreifende und bewegende Erfahrung, dass ich sie nicht wirklich in Worte fassen kann. Ich brach in Tränen aus. Es waren Tränen der Erkenntnis und zugleich Tränen der Erleichterung. Ich war erleichtert, nicht das zu sein, was ich glaubte zu sein.

Ich erkannte in diesem heiligen Moment zutiefst, dass ich nicht meine Gedanken bin. Es kam mir damals vor wie eine Erlösung, wie eine Erleuchtung. Es war ein überwältigendes Gefühl, eine Erleichterung von einem Berg an Ballast von Vergangenheit und Zukunft, den ich mein ganzes Leben lang mit mir herum getragen hatte, ohne zu wissen, dass ich ihn hätte jederzeit hinter mir lassen können. Ich weinte vor Glück, ich spürte tief in mir, dass diese Wahrheit mich freigebracht hatte. Etwas hatte sich innerlich verändert, jetzt, genau in diesem Moment. Für mich bedeutete das jedoch erst den Anfang eines Weges, eines Prozesses, der mich wieder und wieder herausfordern sollte, um noch tiefer zu gehen. Ich stand mittlerweile am Fenster meines Wohnzimmers und spürte in mir eine solche Freude und ein solches Glück, dass ich es kaum aushalten konnte, in diesem Zustand zu verweilen. Ich war so voller Energie, Liebe und Wonne, dass es schon fast unangenehm war, in diesem Zustand zu verweilen.

Doch das alles war erst der Beginn einer langen Reise, die ich nun mit dir teilen möchte, damit auch du in den Genuss dieser inneren Glückseligkeit, dieses inneren Friedens kommen kannst, wovon ich dir hier berichte.

Lasse dich in dieses Buch fallen. Sei offen für die Inhalte dieses Buches und beobachte auch alles, was in dir passiert, während du dieses Buch liest. Schau dir jede Emotion, jede körperliche Regung an und akzeptiere alles, was sich dir

zeigt. Du sollst mir nichts von dem glauben, was ich dir hier schreibe. Du sollst es tatsächlich selbst anwenden, ausprobieren, erfahren und für dich überprüfen.

Also lass uns am Besten ganz am Anfang beginnen...

WAS IST SPIRITUALITÄT?

Wenn man den Begriff „Spiritualität“ benutzt oder über spirituelle Themen erzählt, wird man von vielen Menschen belächelt. Sie halten Spiritualität für Hokusfokus und etwas Abgedrehtes, Übersinnliches, was sowieso nicht existiert. Manche Menschen halten einen gar für verrückt oder durchgedreht, wenn man sich mit Spiritualität beschäftigt.

Dabei ist Spiritualität etwas ganz natürliches, wenn man so will das Natürlichste überhaupt. Wir alle sind spirituelle Wesen, wir haben es jedoch zum Großteil verlernt, diese spirituelle Dimension in uns wahrzunehmen. Nicht nur wir als Menschen, sondern die ganze Welt ist durchzogen von spiritueller Energie. In jedem Ding, ob Lebewesen oder scheinbar leblosem Gegenstand, ist die spirituelle Dimension gegenwärtig. Nichts auf dieser Welt kann existieren und bestehen, ohne von einer gewissen spirituellen Energie zusammengehalten und belebt zu werden. Somit ist spirituelle Energie unser wahrer innerster Kern, ohne den wir als menschliche Wesen nicht existieren könnten.

Du und ich, wir sind zwei individuelle Ausdrucksformen ein und derselben Quelle. Wir sind auf der körperlichen Ebene unterschiedlich, individuell verschieden und natürlich voneinander getrennt. Auf spiritueller, tieferer Ebene sind wir eins, wir sind miteinander verbunden und werden aus der gleichen Quelle gespeist. Du kannst das nicht verstehen oder gedanklich erfassen, aber du kannst es spüren. Du

kannst es fühlen und innerlich selbst erfahren. Dazu brauchst du allerdings einen gewissen Grad an Bewusstheit. Du musst erkennen, dass du das Bewusstsein bist, das hinter allem existiert, das du äußerlich wahrnimmst.

Doch was ist eigentlich Bewusstsein? Bewusstsein bedeutet, dass du dir dessen bewusst bist, was du gerade tust, denkst und fühlst. Du kennst das bestimmt, wenn du tief in Gedanken versunken bist und plötzlich bemerkst, dass du doch etwas ganz anderes tust oder tun wolltest, als deinen Gedanken nachzuhängen. Ohne Bewusstsein wäre diese Erkenntnis nicht möglich. Du wärest komplett im Denken gefangen und würdest dir deines Denkens nicht bewusst sein können. Aber wenn du dir deines Denkens, Handelns und Fühlens bewusst sein kannst, wer bist du dann? Du kannst nicht der Denker, der Handelnde oder der Fühlende sein, wenn du all das beobachten kannst, oder? Klingt ziemlich verwirrend. Also lass uns Klarheit schaffen. Genau darum geht es in diesem Buch. Du sollst deine bisherigen Ansichten, dein Handeln, Denken und Fühlen hinterfragen und neu ausrichten. Es soll etwas Neues in dein Leben treten: Die spirituelle Dimension. Die Dimension des Bewusstseins, die alle weltlichen Dimensionen durchdringt und verwandelt.

In diesem Buch soll es nicht darum gehen, sich in übersinnliche Sphären zu verlieren und das Leben in dieser Welt zu verneinen oder gar komplett abzulehnen. Es geht vielmehr darum, die spirituelle Dimension in uns selbst zu erkennen. Ich möchte dir dabei helfen, dich daran zu erinnern, was du in der Tiefe schon längst weißt, es aber vor langer Zeit vergessen hast. Wache auf! Leuchte auf! Du wirst in diesem Buch lernen, die spirituelle Dimension in dir wieder wahrzunehmen und dadurch innere Stärke zu entwickeln. Du wirst lernen, dieses feste, innerliche Fundament mit dem irdischen Leben zu verknüpfen und das,

was dir im Leben widerfährt, als Aufforderung zur spirituellen und individuellen Entwicklung zu nutzen.

DIE SPIRITUELLE DIMENSION

Die spirituelle Dimension ist, wie bereits oben beschrieben, nicht greifbar. Wir können sie nicht sehen und auch nicht verstandesmäßig erfassen. Dennoch ist die spirituelle Dimension allgegenwärtig und theoretisch jederzeit für jeden zugänglich. In einem Gespräch mit einem Pfarrer teilte dieser mir vor einiger Zeit seine Sicht auf die Spiritualität und den Glauben an etwas Höheres mit. Der Satz, den er sagte, ist mir im Gedächtnis geblieben und enthält eine tiefe Wahrheit.

Er sagte: „Spiritualität ist nicht Wissen, es ist eine Gewissheit.“

Was er damit ausdrücken wollte, ist: Du kannst Spiritualität nicht zu etwas Gedanklichem machen.

Wenn du Spiritualität zu einem Gedanken machst, verdinglichst du sie zu Etwas. Die spirituelle Dimension ist aber ein Gefühl, sie ist gewissermaßen nichts und doch alles. Du kannst sie nicht sichtbar machen oder gar beweisen, dass es sie gibt.

Trotzdem kannst du dir ihrer gewiss sein. Du kannst zu 100% sicher sein, dass sie existiert, da du sie selbst erfahren kannst. Und das nicht irgendwann in naher oder fernen Zukunft, sondern genau JETZT! Um dich selbst als das zu erkennen, was du in deiner tiefsten Essenz bist, brauchst du keine Zeit. Zeit ist genau das, was dieser

tieferen Erkenntnis und Wahrheit im Wege steht. Entferne die Zeit aus deinem Verstand und du wirst erkennen, was ich damit meine. Wenn das Denken aufhört, erkennst du, wer du wirklich bist und die spirituelle Dimension öffnet sich.

Wenn du NICHT normal bist, nicht in diese Gesellschaft passt, fühlst du dich umso mehr von der spirituellen Dimension angezogen, vielleicht sogar ohne dir ihrer in irgendeiner Art und Weise bewusst zu sein. Du spürst einfach, dass da mehr sein muss, als die Oberflächlichkeit des Menschseins. Du spürst, dass da etwas ist, das dich zu sich ziehen möchte. Habe keine Angst davor, lasse es zu. Es ist genau das, nach dem du bisher immer gesucht hast. Es ist das, nach dem auch alle anderen Menschen vergeblich im Außen suchen. Du kannst es nur in dir finden, nirgends sonst. Es ist etwas sehr Gutes, wenn du das Gefühl hast, nicht in diese Welt hineinzupassen. Es zeigt, dass du der dir selbst innewohnenden Wahrheit näher bist als die meisten anderen Menschen. Du bist dem Lebensziel eines jeden Menschen näher als viele andere: Das Ziel, dein tieferes Selbst in dir zu entdecken und immer mehr darin einzutauchen. So wirst du auch nach Außen hin energetisch höher schwingen und nach und nach immer mehr erblühen. Du wirst andere Menschen mit deinem Sein berühren können, ohne sie zwingend etwas mit Worten zu lehren. Du lehrst einfach nur durch dein Sein, durch die Verbindung zu deinem tieferen Selbst. Andere Menschen, die bereits auch eine gewisse Offenheit der spirituellen Dimension gegenüber besitzen, werden das auf einer tieferen Ebene subtil spüren und fühlen. Früher oder später werden sie ebenfalls eine tiefere Öffnung in diese Dimension hinein erfahren, wenn sie dazu bereit sind. Um dieses tiefere Selbst zu erfahren und zu fühlen, braucht es keine Zeit. Um zu erfahren, was du wirklich bist, musst du alle Zeit, die sich in deinem Denken angesammelt hat, loslassen. Wenn du dich

aus dem zwanghaften Denken über Vergangenheit und Zukunft löst, bist du innerlich still. Du erfährst das, was ich hier beschreibe. Du bist dann das, was sich nicht mit Worten beschreiben lässt. Du hast den Zugang zu spirituellen Dimension gefunden. Dieses Portal, diesen Zugang gilt es möglichst dauerhaft geöffnet zu halten, so dass du die spirituelle Dimension jederzeit im Hintergrund deiner weltlichen Aktivitäten spüren und wahrnehmen kannst.

DIE WELTLICHE DIMENSION

Die weltliche Dimension beschreibt alles, was du um dich herum wahrnimmst. Darunter fällt alles, was du sehen, riechen, schmecken, ertasten und hören kannst. Sie ist das, was du als menschliches Wesen mit deinem Körper und deinen fünf Sinnen erfasst.

Die weltliche Dimension ist die äußere und innere Realität, in der wir leben. Sie umfasst uns als Mensch und alle anderen Menschen, andere Lebewesen, alle Dinge, Umstände und Situationen, in denen wir uns befinden. Fakt ist: Alles weltliche besteht aus Formen. Dazu gehören nicht nur die Dinge, die um dich herum als sichtbare, erfahrbare Formen manifestiert erscheinen, sondern auch deine inneren Gedanken. Dein Denken setzt sich ebenfalls aus unterschiedlichen Gedankenformen zusammen.

Jeder einzelne Gedanke besteht aus einer bestimmten Form und Energie. Wenn du über etwas nachdenkst, hast du entweder Bilder oder Worte im Kopf, die sich zu etwas formen. Du befindest dich beim Denken meist in der Zeit. Du planst etwas für die Zukunft oder machst dir Sorgen um etwas, das vielleicht in der Zukunft geschehen könnte. Oder du denkst über etwas in der Vergangenheit nach. Vielleicht über etwas schlimmes, das dir einmal widerfahren ist. Oder über einen Fehler, den du gemacht hast und den du nun bereust. Wenn du dich mit deinem Denken nicht in Vergangenheit oder Zukunft befindest, belegst du vielleicht etwas, das gerade passiert, mit Worten, Kategorisierungen

und Bewertungen, ohne zu hinterfragen, ob all diese Benennungen tatsächlich einen Bezug zur Realität haben. Du interpretierst dann den jetzigen Moment durch die Brille deiner Erfahrungen aus der Vergangenheit und verzerrst dadurch das so sein des Moments.

Aber Zeit ist nichts schlechtes! Alles Weltliche braucht natürlich Zeit und alles Weltliche hat natürlich auch seine Zeit. Ein natürliches Beispiel für diesen Fakt ist eine Pflanze, die aus einem winzigen Samen entspringt und Pflege, Sonne, Wasser, Wärme und Zeit benötigt, um schließlich zu erblühen und Früchte zu tragen. Diese weltliche Dimension, in der wir uns befinden, ist immer von Vergänglichkeit, Geburt und Tod, Erfolg und Misserfolg und vielen anderen Dualitäten geprägt.

Sieh es als Spiel: Das Universum will letztendlich durch deine Erfahrung der weltlichen Dimension dein volles Potential aus dir herauskitzeln. Und wenn es nötig ist, verpasst es dir auch regelmäßig einen saftigen Ar***tritt, damit du in die Gänge kommst!

ZWEI DIMENSIONEN - EINE WAHRHEIT

Die spirituelle Dimension ist jenseits dieser Gegensätze der weltlichen Dimension. Sie ist ewig, eins und transzendent. Es macht daher vielleicht den Eindruck, dass das Spirituelle und das Weltliche voneinander getrennt sind und nichts miteinander zu tun haben.

Aber: Das ist völlig falsch!

Die spirituelle und die weltliche Dimension stehen in ständiger Wirkung zueinander und sind untrennbar miteinander verwoben. Sie gehören zusammen, obwohl sie an sich scheinbar grundverschieden sind. Und doch sind sie eins. Sie sind zwei Seiten der gleichen Münze.

Die Herausforderung ist es, den Zusammenhang und die Einheit dieser beiden Dimensionen zu erkennen. Nur dann ist es möglich, weltliche Geschehnisse spirituell zu deuten, zuzuordnen und zu verstehen. Darin liegt die eigene Aufgabe als Mensch und Individuum verborgen. Ich möchte dir mit diesem Buch dabei helfen, die Zeichen, Hinweise und Hilfestellungen, die überall im weltlichen Alltag auf dich warten, zu erkennen, damit du sie für deine persönliche und spirituelle Entwicklung nutzen kannst. Wenn du täglich mit den Inhalten des Buches arbeitest und die aufgeführten Tools und Tipps in deinen eigenen Alltag integrierst, wirst du mit der Zeit feststellen, dass du deinen persönlichen weltlichen Herausforderungen anders begegnest als zuvor. Du wirst erkennen, dass dein Inneres sich in deiner

Außenwelt, die du erlebst, widerspiegelt. Genauso spiegelt dir die Außenwelt dein Inneres wider. Du wirst diese tieferen Zusammenhänge zwischen der weltlichen und der spirituellen Dimension erkennen und durchschauen können. Das wird letztendlich dazu führen, dass du dir nach und nach weniger Sorgen machen wirst und du den Moment umso mehr genießen kannst. Du wirst die Erfahrung machen, dass ALLES, was dir in deinem Leben passiert, genau das Richtige für deine persönliche, spirituelle Entwicklung und die Entfaltung deines Bewusstseins ist. Deinem Ego wird das an mancher Stelle wahrscheinlich nicht schmecken. Es bedeutet auch keinesfalls, dass alles so läuft, wie du es dir in Gedanken ausgemalt und geplant hast... im Gegenteil!

Das Universum hat seine ganz eigenen Pläne für dich und weiß wesentlich besser als du (damit meine ich dein Ego), was JETZT die Richtige Erfahrung für dich ist. Diese Erfahrungen, die dein Bewusstsein vertiefen, sind häufig eben jene Herausforderungen, die dir wahrscheinlich nicht sonderlich gefallen. Aber gerade diese unangenehmen Herausforderungen sind es, die dich dazu bewegen werden, noch tiefer in dir selbst verankert zu bleiben und zu erkennen, wo du mit dir selbst noch nicht im Reinen bist. Sie zeigen dir, wo noch Anteile in dir sind, die gesehen und geheilt werden wollen.

Vertraue also bitte darauf, dass jede Erfahrung, die du machst, genau die Richtige für dich und dein persönliches und spirituelles Wachstum ist. Wenn du alles, was dir passiert, aus diesem anderen, höheren Blickwinkel betrachtest, wirst du erkennen, dass in jeder Herausforderung ein großes Geschenk versteckt ist. Du musst eine gesunde Balance zwischen Wissen und Weisheit herstellen, um in dieser Welt funktionieren zu können. Wissen bedeutet, dass du Fakten über bestimmte Dinge

kennst. Du weißt, wie die Dinge sind und wie sie funktionieren. Weisheit bedeutet, dass du mit etwas in dir verbunden bist, dass viel mehr ist, als du weißt, als das, was dein Verstand erfassen kann. So kannst du den tieferen Sinn aller Ereignisse erfassen und darauf vertrauen, dass alles richtig ist, so, wie es eben ist.

Du als Mensch bist ein einzigartiges Individuum. Speziell, besonders und nicht vergleichbar. Was für ein Wunder: Es gibt dich tatsächlich nur ein Mal auf dieser riesigen Welt mit diesen vielen, Abermillionen Menschen. Andererseits sind alle Menschen tief im inneren gleich. Sie sind verbunden mit dieser einen Quelle, mit diesem einen Ursprung, mit diesem einen Nichts, das nicht in Worten ausgedrückt werden aber von jedem Menschen erfahren werden kann.

Wer bist du, wenn du deine Äußerlichkeiten und Funktionen, die du als Mensch in dieser Welt erfüllst, loslässt? Was bleibt, wenn du innerlich still wirst, wenn kein Gedanke mehr da ist? Du bist noch da, aber innerlich bist du still, du bist leer. Ein Gefühl von Frieden, Freude, Wonne stellt sich ein, obwohl es keinen offensichtlichen, äußeren Grund dafür gibt... Du bist erwacht! Erwachen oder Erleuchtung ist das Wissen um die eigene unendliche Tiefe. Sie bedeutet sich zu erkennen als das höhere Bewusstsein, jenseits der Gedanken und des Körpers.

Du bist eins, mit allem, was ist. Dieses Gefühl der Verbundenheit ist für jeden Mensch erfahrbar, wenn er bereit dazu ist. Du erfährst dann das ursprüngliche Sein in dir, und umgekehrt erfährt das Sein sich in deinem menschlichen Körper. Beides ist, wie schon zu Anfang beschrieben, eng miteinander verknüpft. Es besteht eine Interdependenz zwischen körperlichem Wohlergehen und spirituellem verwurzelt sein im tieferen Selbst.