

 tredition®
The background of the cover is a blurred, abstract image with warm tones of yellow, orange, and green, suggesting light and movement.

Adrian-John Hak

Im Licht

Eine Lebensphilosophie



Adrian-John Hak

Im Licht

Eine Lebensphilosophie

© 2015 Adrian-John Hak
Photos und Illustrationen: Adrian-John Hak
Umschlag und Layout: Esther Häusermann

Verlag: tredition GmbH, Hamburg

ISBN

Paperback	978-3-7323-5745-1
Hardcover	978-3-7323-5746-8
e-Book	978-3-7323-5747-5

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.

Danksagung

Esther „Bliems“ Häusermann

In tiefer Dankbarkeit und Liebe für die intuitive, inhaltlich- inspirierende und geistige Unterstützung bei der Entstehung dieses Buchs und für die lichtvolle, seelische sowie tieffreundschaftliche Verbundenheit

Brenda Mary Hak-Jameson, Heiner Hak und Heidi-Jane Hak

In tiefer Dankbarkeit und Liebe für die einzigartige, lichtvolle Herzenswärme, den fabelhaften Humor, sowie die Inspiration und Unterstützung meiner Herkunftsfamilie

Meine Freunde

In tiefer Dankbarkeit und Liebe für die vielen inspirierenden Begegnungen und mit Leichtigkeit erfüllten Momente

Inhalt

Vorwort

Kapitel 1

Gibt es ein Leben „vor“ dem Tod?

Leben oder Überleben

Der essentielle Grund fürs Leid im Leben

Verstanden, aber nicht integriert

Deine Haltung erfordert Entwicklung und Pflege

Was macht ein erfülltes Leben aus?

Kapitel 2

Eine „eerdete“ Spiritualität und universelle Gesetze als Lebensgrundlage

Es war einmal das All...

Auslegung

Sinn und Weg

Kapitel 3

Liebe und Angst

Licht und Dunkelheit für das menschliche Wesen

Liebe und Angst; unsere beiden Grundemotionen – zwei Seiten derselben Energie

Deine Schöpferkraft

Kapitel 4

Das Selbst – Tor und Quelle der Liebe

Du bist das Selbst

Intuition

Du bist die Quelle

Du trägst die Verantwortung für Deine Liebe

Beziehungen und Bindungen

Kapitel 5

Bewusstseinsarbeit als Grundlage des Fokussierens

Im Licht – wesentliche Kernaussagen

Wohlbefinden, Innerer Frieden und

Lebenskraft/Lebensfreude

Bewusstheit/ Achtsamkeit (Haltung und Verhalten)

Pflege, Entwicklung und Übung

Kapitel 6

Fokussieren als Schlüssel zum Licht

Die wesentlichsten Schritte des Fokussierens im Überblick

Fokussieren und Aktivieren der (Selbst-)Liebe

Fokussieren als Werkzeug/Strategie in konkreten Fällen

Der Weg des Lichts hat kein Ende

Vorwort

Im Licht – Sinn, Sein und Weg zugleich – illustriert einen wirksamen Weg der bewussten Aktivierung und Fokussierung der eigenen Liebe. Diesen Weg werde ich nachfolgend in gleicher Weise auch als den *Weg des Lichts* bezeichnen. Licht steht synonym für Liebe – und umgekehrt. Es handelt sich dabei um einen achtsamen Weg und um die grundsätzliche Entscheidung, ein lichtvolles Leben zu führen und allzeit die Absicht zu haben, aus der Liebe, durch die Liebe und für die Liebe zu wirken. Was könnte denn wirklich dagegen sprechen?

In diesem Buch biete ich Dir eine entsprechende Lebensphilosophie an, die Dich wirkungsvoll unterstützen kann, mehr Wohlbefinden, Lebenskraft, Lebensfreude und inneren Frieden in Deinem Leben zu haben. In dem Sinne stellt sie eine „praktizierbare Philosophie“ dar, die Dir dient, Dich wiederzuerkennen, Deinen authentischen eigenen Weg zu erfassen und entsprechend brauchbare „Werkzeuge“ in Dein Leben zu integrieren. Ich traue mich hier, die Komplexität des Universums aufs Fassbare herunterzubrechen und sie Dir auf möglichst einfache Art begreifbar und hilfreich für Deinen Weg zu machen.

Im Licht kann Dir als Wegleitung, als Inspiration und als Schlüssel zugleich dienen. Du kannst damit weniger Leid erfahren und selber weniger Leid erschaffen sowie bewusst Deine „echte“ Liebe leben und erleben. Es ist ein Weg mit Möglichkeiten, kein bewegungsloses Reglement. Letztendlich trägst Du die Verantwortung für Deine eigene Liebe und kommst nicht um eine notwendige Reflexion und innere Prozesse herum. Dieser Weg kann aber für alle gelingen. Es gibt dabei nichts zu erreichen, nur Dich absichtsvoll zu entwickeln – alles zu seiner Zeit, wenn Du jeweils effektiv bereit dafür bist.

Im Licht, als Lebensphilosophie wie auch als Praktik des bewussten Fokussierens, ist aus entscheidenden Momenten des Erwachens in meinem Leben herangereift – inspiriert von bedeutungsvollen Erfahrungen in der Meditation, in der Interaktion mit Natur und Mensch sowie durchs

Studieren von alten und neueren mystischen Weisheiten und Wissenschaften.

Bereits früh in meinem Leben durfte ich die intuitive und meditative Kraft entdecken, die uns innewohnt und konnte später mit meiner Arbeit andere Menschen in ihren Entwicklungs- und Selbstheilungsprozessen begleiten, unterstützen und stärken. Aber auch ich vermochte selber in meinem Leben die Bandbreite an Erfahrungen von lebensbedrohlichem Leid bis hin zur unermesslichen Kraft der authentischen Liebe kennenlernen. Sehr dankbar, daraus tiefe und lebensdienliche Einsichten erhalten zu haben, präsentiere ich sie Dir in Form dieses Buches – verbunden mit dem Wunsch, dass sie Dir Inspiration für Deinen eigenen Weg sein können.

Ich wünsche Dir einen lichtvollen Weg!

*Warte nicht auf ein Wunder,
sei und lebe das Wunder, das Du bist*

Hinweis:

Der einfacheren Lesbarkeit halber wird in diesem Buch vorwiegend die männliche Form verwendet.

Kapitel 1

Gibt es ein Leben „vor“ dem Tod?

Dass ich das einleitende Kapitel gerade mit dieser ungewöhnlichen Frage beginne, kommt nicht von ungefähr. Denn erstaunlicherweise beschäftigt viele Menschen vor allem die Frage, ob es ein Leben „nach“ dem Tod gibt, wie dieses aussähe und was wir jetzt dafür tun können. Ob es nun ein Leben „nach“ dem Tod gibt oder nicht: wir haben keine Wahl! Überhaupt haben wir keine Wahl darüber, ob wir sterben müssen oder nicht. Auch sollten wir zuerst einmal den Tod als etwas Klares erkennen können und diesen vom Sterben unterscheiden, bevor absolute Aussagen darüber gemacht werden können.

Viel wichtiger ist doch die Frage, ob es ein Leben „vor“ dem Tod gibt! Denn hier haben wir eine Wahl. Lebst Du „Dein“ Leben? Klar sollen diese Fragen ein wenig wachrufen und, je nachdem, zum Schmunzeln anregen, aber sie sind durchaus ernstgemeint; Du lebst hier und jetzt. Du bist jetzt hier, um Dich zu erleben.

Visionen und Erfahrungen sind wichtig. Dein Leben jedoch entweder in der Zukunft (möglicherweise auch bereits in einer Art Jenseits) zu verbringen, Dich erschöpfend mit der Vergangenheit (möglicherweise auch früheren Leben) auseinanderzusetzen oder Deinen Alltag verhältnismässig unbewusst über die Runden zu bringen, ist schlicht und ergreifend an diesem Leben, das Dir mit aufgeklärter Bestimmtheit jetzt gerade anhaftet, vorbeigelebt.

Dein Leben in dieser Form, wie Du es gerade erlebst, ist einzigartig. Mach das Sinnvollste daraus! Es ist für ein zufriedenes, liebevolles und bereicherndes Leben nicht relevant, genau zu wissen und zu wiederholen, was vorher war und was sein wird. Du lebst jetzt.

Du lebst jetzt, was Du gelebt hast und geworden bist, und Du wirst, was Du jetzt lebst. Was willst Du „jetzt“ erleben? Hast Du Dich zudem auch für inneren Frieden und Wohlbefinden entschieden? Wie magst Du Deine Lebenskraft und Lebensfreude ausdrücken?

Nehmen wir unser Leben nicht einfach so hin. Entscheiden wir uns nochmals für unser Leben!

Der Tod ist die einzige, wirkliche Sicherheit, die wir im Leben haben. Wir streben ja häufig nach Sicherheit – oft gerade eben, um den Tod zu verhindern – und dabei ist paradoxerweise genau der Tod die einzige Sicherheit, die wir wirklich haben. In diesem Sinne ist der Tod ebenfalls sicher: also eine wirklich ungefährliche Sache. Bei Geburt sind wir diesen Todesvertrag eingegangen. Wir haben eingewilligt, zu sterben. Sonst hätten wir dieses Leben nicht angenommen. Viel zu unsicher wäre dieses Unterfangen gewesen, wenn nicht die Sicherheit des Sterbens garantiert worden wäre. Leben heisst auch Sterben. Unumstösslich. Eine Klarheit, wie es der moderne Mensch kaum ertragen kann.

Und genau da vermuten wahrscheinlich einige (seit Jahrtausenden), dass uns mehr Wissen über den Tod, mehr Sicherheit und Ruhe bescheren würde. Und wenn keine Antworten kommen, dann erfinden manche Leute Antworten, um sich und andere ein wenig zu beruhigen. Vielleicht stellen wir dazu aber auch die „falschen“ Fragen. Vielleicht suchen wir nach Erklärungen, wo es schlicht und einfach keine gibt. Weil es den Tod als Solches etwa nicht gibt und nur eine Erfindung des menschlichen Verstandes ist? Das Wort Tod ist oft ein ziemlich inhaltsleerer Begriff. Wenn jemand davon spricht, leuchtet bei mir beispielsweise lediglich auf, was es nicht ist: Leben. Vom Tod weiss ich persönlich zu diesem Zeitpunkt nur, dass er für die zur gegebenen Zeit dann nicht mehr existierende physische Realität des jetzigen menschlichen Daseins steht. Mit anderen Worten: Wenn jemand über eine verstorbene Person sagt, „Er ist tot“, können wir Lebenden für uns nur feststellen, dass wir diesen Menschen in seiner körperlich belebten Form mit unseren Sinnen nicht mehr wahrnehmen können. Falls wir noch Zugang zum jeweiligen leblosen (seelenverlassenen, unbeseelten) Körper hätten, könnten wir zudem noch bezeugen, wie sich dieser langsam physikalisch transformiert und seine biochemischen Bindungen löst.

Wir sprechen in den abendländischen Kulturen von Hinterbliebenen, wenn damit Familienangehörige eines verstorbenen Menschen gemeint sind. Dieser Begriff macht den Anschein, als seien eher die Lebenden die Leidtragenden und die Verstorbenen unserer Bestimmung vorausgegangen.

Was waren diese Wesen denn, wenn sie nicht ihre Körper waren und diese sowie ihre Liebsten zurückgelassen haben? Und als was sind sie, wenn überhaupt, wohin vorausgegangen? Auf diese Fragen werde ich ein bisschen später im Buch eingehen.

Es scheint mir natürlicher, eher vom Leben und vom Sterben (statt vom Tod) zu sprechen. So bleibt das Leben keine starre und gesellschaftlich vermeintlich klar definierte Sache und der Tod hat dementsprechend als eigenständiger Platz für uns im Grunde nichts Existentes. Das Leben wie auch das Sterben werden zum Prozess. Ein Prozess, der jederzeit beide Anteile ins sich trägt und früher oder später aufs Loslassen des Lebens in dieser physikalischen Realität hinführt. Freuden wir uns mit dem Sterben an. Das Sterben kann uns nichts Schreckliches wollen; es ist letztendlich unsere Bestimmung. Leben und Tod gehören zusammen.

Nun aber zurück zum Leben! Wie zum Sterben haben wir ausdrücklich auch zum Leben eingewilligt. Also freunden wir uns doch auch mit dem Leben an!

Leben oder Überleben

Das Leben ist (meist) kein Notfall. Wir bräuchten in der heutigen Zeit grösstenteils nicht, uns Sorgen zu machen und wie die Wilden umher zu rennen, uns Sachen zu erkämpfen und alles vorbereiten, reparieren, korrigieren und optimieren zu wollen. Dieses Wollen kommt aus einer tief verankerten Angst. Eine Angst, die vom Gefühl des Notfalls herrührt und potentiell weitere Notfälle verhindern möchte. Sogar die weniger stressgeplagten Zeitgenossen unserer modernen Gesellschaft sind u.a. undienlichen Gedankenmustern, Prägungen und Konventionen, Irrglauben, übertriebener Leistungsmoral, Zwängen, Reizüberflutungen durch Computer, Mobilgeräte, Fernseher, Menschenmassen, Verkehr, Überkommunikation, Unachtsamkeit durch ständiges Abgelenkt sein, gewisser Orientierungslosigkeit und unharmonischem Zusammenspiel von

Körper, Verstand und Geist ausgesetzt. Diese volle Ladung gibt unseren Körpern Signale, die je nach Typ, mehr oder weniger starke Alarmbereitschaft auslöst. Und die ist dann auf die betreffende aktuelle Situation bezogen, grösstenteils völlig übertrieben und überflüssig. Und so kann es öfters mal vorkommen, dass aus einer Mücke einen Elefanten gemacht wird, worauf eine ziemliche Überforderung einsetzt. Dies geschieht auch, ohne dass sich Betroffene ihres eigentlichen Stresslevels und ihres Notfall-Verhaltens bewusst wären. Die allermeisten Sachen sind wirklich nicht dringend.

Willst Du lieber leben oder überleben? Frage Dich ehrlich, ob das Gefühl, das Du haben willst, eines des Lebens als grosse Notfallübung ist?

Dein Wesen will sich erleben, aber Dein Verstand ist aufs Überleben programmiert. Wenn sich Dein Verstand ständig bedroht fühlt – eben auch unbewusst – dann schaltet er auf Notfallprogramm. So kommen nicht wenige irrsinnige Situationen zustande, die in jeder Beziehung unnötig wären. Sag Deinem Verstand zwischendurch, dass das Leben kein Notfall ist und nimm ein paar tiefe Atemzüge. Öfter als Du vielleicht denkst, kannst Du einen Gang runter schalten, kurz stehen bleiben, in Deinen Körper kommen und Dich besinnen.

Wir sind angekommen! Wir müssten uns unser Leben grösstenteils nicht erkämpfen, uns nicht gegen uns selber und andere durchsetzen und nicht die Besten und Ärmsten sein. Wir dachten wohl, um anzukommen, müssten wir viel leisten und kämpfen. Dieses universelle Spiel in dem wir uns befinden, hat jedoch ein paar andere Spielregeln, die wir offensichtlich nicht auf Anhieb ergründen und begreifen: Du kommst erst an, wenn Du angekommen bist. Es ist eine Entscheidung. Du musst zuerst das Gefühl des Ankommens zulassen, um anzukommen. Sonst wird jede Handlung eine neue ähnliche Handlung, jedes Ziel ein neues ähnliches Ziel, jede Problemlösung ein neues ähnliches Problem generieren – und Du kommst nie an...

In Ordnung, ich gebe zu, so einfach ist es mit der Umsetzung des Wählens zwischen Leben und Überleben nicht. Denn eigentlich bliebe es

ein ziemlich verstandesmässiger Entscheid; es geht in Tat und Wahrheit um die Entscheidung zwischen *Liebe* und *Angst*. Aus der Perspektive der Angst macht es nämlich durchaus Sinn, die volle Aufmerksamkeit auf Probleme zu richten, Angelegenheiten zu lösen, Unbehagen kundzutun und diese im Detail zu diskutieren, Meinungen einzuholen, Schwierigkeiten anzusprechen und im Kreis herum zu rennen, wie wenn es kein Morgen mehr gäbe... äh... nein, doch nicht, mindestens der letzte Punkt macht also auch hier absolut keinen Sinn. Das Gefühl des Notfalls und der Dringlichkeit ist in der Angst zu Hause. Aus der Perspektive der Liebe kommt die Motivation nicht aus einem Gefühl des Überleben-und-Genügen-Müssens, sondern aus dem Gefühl des (sich) Erlebens. Und falls Du Dich tatsächlich mal in einem Notfall befinden solltest, werden Dich Dein Körper, Dein Verstand und der Geist schon ordnungsgemäss steuern. Keine Angst. Mit der Liebe als Deine überwiegende Quelle der Kraft wirst Du die Situation zudem auch besser meistern, als wenn Du vorher, während und danach in Unruhe, Verzweiflung oder gar Panik ausbrichst.

Der essentielle Grund fürs Leid im Leben

...ist Angst!

Dies klingt anfänglich möglicherweise noch ein wenig abstrakt, aber es geht um einen grösseren Begriff der Angst: *Angst ist die Abwesenheit von Liebe*.

Ein Mangel an Liebe bedeutet, in (teilweise auch unbewusster) Angst zu leben und bedürftig zu sein:

- Angst wird genährt durch Unbewusstheit, Verwirrtheit und Unklarheit
- Angst wird genährt durch widersprüchliche oder ablehnende Glaubenssätze
- Angst verstärkt sich durch Widerstand
- Angst wird genährt durch ungeklärte Sinn- und Schöpfungsfragen

- Angst wird genährt durch steigenden Sicherheitswahn
- Angst wird genährt durch „schlechte“ Erfahrungen, negative Prägung (Erziehung und Sozialisierung)

Angst hat viele Gesichter und ist letztlich immer Ursprung für das empfundene Leid. Ängste können aber überwunden werden. Sie haben in den meisten Fällen keinen realen und lebenswichtigen Nutzen mehr. Wie ich in diesem Buch ganz eingehend behandeln werde, geschieht die Überwindung der Angst (für weniger Leid im Leben) durch die bewusste Aktivierung der Liebe und dem umfassenderen Verständnis von Angst. Die einzige wahre Quelle der Liebe und Lebenskraft aus der Du schöpfen kannst, liegt in Dir *Selbst*. Und Deine Aufmerksamkeit wie auch Deine Bewusstheit sind der Schlüssel dazu.

Erlebe Dich mit vollem Bewusstsein, in Liebe (nicht in Angst) und mit all Deinen Sinnen, im hier und jetzt, und Du erfährst, wie Du das Leid in Deinem Leben überwinden kannst und es keine bestimmende Wirkung mehr auf Dich hat.

Das schier unfassbare ist, dass dies anzuwenden, im Grunde relativ einfach ist und es dennoch vielen Menschen trotz vieler Lebenserfahrungen, gelesenen weisen Büchern und guten Beratungen schwer fällt, es effektiv zu integrieren.

Verstanden, aber nicht integriert

*Etwas verstanden zu haben,
bedeutet noch nicht, dass Du es akzeptierst,
bedeutet noch nicht, dass Du es befürwortest,
bedeutet noch nicht, dass Du es umsetzen willst,
bedeutet noch nicht, dass Du es umzusetzen versuchst,
bedeutet noch nicht, dass Du es umsetzen kannst,
bedeutet noch nicht, dass Du es umsetzen tust,
bedeutet noch nicht, dass Dir die Umsetzung gelingt,*

*bedeutet noch nicht, dass Du es in Deinem Wesen
nachhaltig integriert hast.*

In meiner therapeutischen Arbeit mit Menschen ist mir immer deutlicher bewusst geworden, wieviel die Meisten bereits an Wissen und Momenten der Einsicht haben, sie aber gewisse Erkenntnisse leider nicht oder nur bedingt anwenden können, wenn es dann drauf ankommt. Es sind schon unzählige Bücher in den Bereichen Psychologie, Selbsthilfe, Lebenshilfe, Beziehungsarbeit, Karriere, Spiritualität etc. veröffentlicht worden. Darunter einige sehr hilfreiche, klar auf den Punkt gebrachte und teilweise wirklich positiv lebensverändernde Werke. Warum klappt es aber mit der Umsetzung in schwierigen Situationen dann oft doch nicht? Warum landen wir trotz den grossen Erkenntnissen wieder an der gleichen Stelle?

Aussagen, wie „da habe ich wieder mein Vertrauen verloren“, „da war mein Selbstbewusstsein wieder weg“, „da habe ich den Boden unter den Füßen verloren“, „ich war dann nicht mehr bei mir“ oder eventuell etwas spiritueller fortgeschrittener „da bin ich aus meiner Mitte gefallen“ und „da war ich nicht mehr gegenwärtig“ haben mich immer mehr veranlasst, nachzufragen, was denn diese Begriffe für die Betroffenen genau bedeuten. Bisher hatten wir wohl einfach einen stillen Konsens über beispielsweise Vertrauen, Selbstbewusstsein, in der eigenen Mitte sein, bei sich sein, Gegenwärtigkeit und Loslassen. Aber ich merkte, dass dies doch nur Ahnungen waren und die erfolgreiche Integration noch eine eher zufällig scheinende Angelegenheit war. Und dann kommt bei manchen noch so ein komisches neues Schuldgefühl dazu, nicht auf sich aufgepasst zu haben und das, was ihnen ja jetzt eigentlich klar wäre, nicht „richtig“ angewendet zu haben. So etwas braucht kein Mensch.

In vielen Therapieformen arbeiten wir auch mit den Gefühlen, vorwiegend mit dem Ausdrücken von Erlebtem und wie wir uns aktuell gerade fühlen. Die Bewältigungsstrategien und das Einüben neuer Verhaltensmuster scheinen jedoch wieder mehr auf der Verstandesebene als auf der Gefühlsebene abzulaufen. Genau hier liegt ein wesentlicher Knackpunkt: Was bedeuten denn die Begriffe Vertrauen & Co.? Was bedeuten sie ganz konkret für Dich? Und vor allem, wie fühlen sie sich an;

und woher und wann genau kommt dieses Gefühl? Wie kann ich überhaupt von (fehlendem) Selbstbewusstsein sprechen, wenn ich mein wahres „Selbst“ nur sehr vage erkenne?

Das dazugehörige Gefühl ist die grosse Kraft, nicht das Wissen allein. Die Erkenntnisse gehören mit den dazugehörigen tieferen Gefühlen vereinigt. Eine Verankerung muss stattfinden, sodass wir nicht mehr darunter leiden, plötzlich vom Vertrauen verlassen worden zu sein (und wir nicht wissen wohin es ging). Nachdem wir im Sinne dieses Buchs solide Grundlagenarbeit geleistet hätten, würde meine Empfehlung für einen dienlicheren Ansatz lauten: Wenn „Du“ Dein Vertrauen verlässt, dann wolltest Du das zwar nicht bewusst, weisst aber warum es passiert ist, verzeihst Dir deswegen, und weisst, wie Du wieder zur geeigneten Zeit in Dein Vertrauen zurückkehren kannst. Fühlst Du den Unterschied? Für diese grundlegende Entscheidung zu mehr Verantwortung über Dein Wohlbefinden lohnt es sich, mehr über die wesentlichen Gefühle herauszufinden.

Es gibt aber auch sehr an der Selbstentwicklung und Selbstreflexion interessierte Menschen, die sich schon mit etlichen Philosophien und Therapien beschäftigt haben und trotzdem einfach nicht, wie manche andere Artgenossen, mit einem einfacheren Draht zu ihren Gefühlen gesegnet worden sind. Sie verstehen so vieles und sind so begeistert von der Befreiung, die sie in den verschiedenen Weisheiten und Prozessen entdecken. Ohne die essentiellen Schlüssel und die Gefühlsgrundlagen finden sie sich allerdings nicht selten in endlosen und diversen Therapien wieder und lesen immer wieder neue ähnliche Bücher. Gleichzeitig baut sich eine Frustration diesbezüglich auf. Man ist so weit gekommen, hat so viel erreicht und doch haut einem das Leben (angeblich) immer wieder eins rein.

Auf einen zentralen und wesentlichen Schlüssel fürs erfolgreiche Umsetzen unseres dienlichen Wissens und unserer Erkenntnisse komme ich im Kapitel „Fokussieren als Schlüssel zum Licht“ noch ausführlich zu

sprechen. Merke jetzt schon: Du hast alles, was Du für Deine positive Entwicklung brauchst, bereits in Dir angelegt. Alles.

Es gibt keine Situation (bei Bewusstsein), bei der Du das Fokussieren nicht anwenden könntest. Für besonders herausfordernde Situationen bedingt es, dass Du während ruhigeren Zeiten das Fokussieren für Dich geübt und als wichtiger Bestandteil in Deinem Leben integriert hast. Eine bewusste Haltung und das grundsätzlich fokussierte Leben werden Dir weniger schwierige Zustände bringen und Dir die erforderliche Kraft geben, Deine dienlichen Verhaltensweisen schlaue einzusetzen, falls Du Dich doch mal in einer anstrengenden Situation befindest. Unsere Lebenswege werden uns immer wieder Knacknüsse präsentieren, aber wie wir mit ihnen umgehen, liegt auf diese Weise gänzlich in unseren Händen.

Deine Haltung erfordert Entwicklung und Pflege

Um sich *Verhalten* zu können, braucht man eine Haltung. Gerne lernt der offene, moderne Mensch, wie er effizient sein Verhalten ändern kann, um mit Situationen, sich selber und anderen Menschen „besser“ umgehen zu können. Ohne Zweifel ist das begriffene und geübte dienlichere Verhalten ein wertvoller Entwicklungsschritt. Am Verhalten zu schaffen, ist jedoch nur die obere Hälfte einer wirkungsvollen Veränderung. Wie das Jetzt das Morgen bestimmt, bestimmt die Haltung „flüsternd“ und durchdringend das Verhalten. Für eine nachhaltigere und grundlegende positive Veränderung unserer Verhaltensweisen kommen wir nicht um die bewusste Entwicklung unserer Haltung herum.

Unsere Haltungen sind durch Veranlagung, Erfahrungen, Erziehung und Sozialisierung schon ziemlich schnell, relativ umfangreich und komplex, gebildet. Wir müssen im Grunde nicht viel dafür tun und schon haben wir eine Haltung. Nur beinhaltet sie doch auch einige Eigenschaften, die uns nicht immer, selten oder gar nie richtig dienlich sind. Passiv wie auch aktiv wird unsere Haltung immer wieder aktualisiert. Als Gesamtes dürfte dies für die meisten Menschen jedoch ein unbewusster Prozess sein. Wenn wir dagegen unser Bewusstsein aktivieren, haben wir auch die Kraft,

verschiedene Haltungseigenschaften „bewusst“ in den Hintergrund zu setzen sowie dienlichere Eigenschaften in den Vordergrund zu holen und uns neue wirksamere Eigenschaften anzueignen. Zum Beispiel würde das Einüben der neuen bewussten Haltungseigenschaft „Ich bin ein freundlicher Mensch“, konsequenterweise ein freundlicheres Verhalten nach sich ziehen. Diese Haltung will allerdings immer wieder bestätigt werden. Klingt banal? Ganz und gar nicht: Es ist schon aus manch freundlichem Menschen über die Jahre ein griesgrämiger und unangenehmer Zeitgenosse geworden. Passiv. Ohne die Disziplin, regelmässig unsere Haltung bewusst mit z.B. einer uns hilfreichen Lebensphilosophie zu bestätigen und anzupassen sowie diese Eigenschaften dann beständig zu „üben“, kann es schon mal ab und an wieder vorkommen, dass wir uns ein wenig bekümmert fragen, wie wir da gelandet sind, wo wir uns gerade befinden.

Deine Haltung beinhaltet auf der einen Seite Deine Einstellungen (Gedankenmuster und dazugehörige Gefühle) zum Leben, auf der anderen Seite beinhaltet es Deine ganz individuellen Wesenszüge.

Deine Einstellungen und Deine Wesenszüge beeinflussen und steuern Dein Verhalten, wenn Du z.B. Deinen Chef selbstbewusst um eine Lohnerhöhung bitten möchtest, eine von Dir verehrte Person zu einem Date einladen willst, Dich für eine offene Stelle bewerben möchtest, mit einer Dir nahestehenden Person ein klärendes Gespräch führen willst, einen Streit zu beseitigen beabsichtigst oder auch einfach, wie Du in einen neuen Tag startest.

Es geht darum, eine authentische Übereinstimmung zwischen Deiner Haltung und Deinem Verhalten entstehen zu lassen. Wir leben meist mit viel zu vielen Überschichtungen unseres Selbst, sodass nur wenige sich selber wirklich kennen und eine rundweg authentische Haltung haben. Wie Du vielleicht erahnst, ist die Entfaltung einer natürlichen und echten Haltung keine kurze Angelegenheit – es ist ein Prozess... der ein Leben lang andauert.

Wie beim gewohnheitsmässigen Warten von Geräten, profitierst auch Du von einer regelmässigen Zeit der Pflege, Einkehr und Stille; der Reflexion Deines Selbst und Deiner Umwelt, Deiner Einstellungen und

Deinen Wünschen. Dir diese Zeit einzufordern, bedingt echte Disziplin. Für Institutionen und Familien diszipliniert zu sein, fällt den allermeisten Menschen leichter als für sich selbst Disziplin aufzubringen. Wie sieht's mit dem allfälligen Fitness-Abo aus? Oder mit den Ernährungsvorsätzen? Wie läuft's mit dem Früh-Ins-Bettgehen? Es hat jedoch seine logischen Gründe, warum wir – unbewusst – für andere eher springen, als uns selber etwas Gutes zu tun (und ich spreche hier ausdrücklich nicht von Egoismus). Auf diese Gründe gehe ich etwas später im Buch noch mehr ein.

Die Selbstdisziplin bzw. Pflege, von der hier die Rede ist, braucht Übung. „Bei sich sein“ und sich wahrnehmen, braucht Übung. Nicht mehr Dienliches loszulassen, braucht Übung. Deine Haltung zu halten und zu entwickeln, braucht Übung. Die Umsetzung braucht Übung. Egal was Deine Themen sind: beständiges Dranbleiben. Freunde Dich damit an und es kann zu einem vergnüglichen Spiel werden. Alles andere im Leben, das eventuell gerade wichtiger zu sein scheint und viel Energie erfordert, wird im Gegenzug leichter, bekömmlicher und wird Dich durch Deine gesteigerte Lebenskraft weniger Energie kosten. Mit Deinem echten „Selbst“-Bewusstsein hast Du das Tor zu innerem Frieden und mehr Wohlbefinden geöffnet.

Die Disziplin ist, auf den Punkt gebracht, bewusst und achtsam zu sein und genauso zu handeln. In diesem Sinne bedeutet Disziplin nicht Strenge, sondern Beständigkeit.

Eine solide und authentische Haltung kann in seiner Vollendung nur ein solides und authentisches Verhalten zur Folge haben. Dies ermöglicht uns, nicht nur auf Situationen, Menschen und innere Prozesse förderlicher zu reagieren; wir werden auch proaktiver und selbstbestimmter agieren. Plötzlich wird die Frage „Was will ich wirklich von meinem Leben?“ wieder aktuell.

Was macht ein erfülltes Leben aus?

Es gibt dazu selbstverständlich keine allgemeingültige Antwort. Jeder Mensch muss sich diese Frage früher oder später selber beantworten. Wir sind alle hier, um unser Selbst in dieser gegebenen Form der Menschwerdung zu erleben. Daraus lässt sich aber schon ableiten, dass ein Leben vor allem dann erfüllt ist, wenn sich das zu lebende Wesen, in seiner ganzen Fülle und authentischen Eigenart zum Ausdruck bringen und erleben kann, und so auch der Gesamtheit mit seiner natürlichen Kraft reichlich zu dienen weiss. Diese Betrachtungsweise entspricht sicherlich nicht einer weitverbreiteten Sicht, da sie mit einigen verkrusteten Glaubenssätzen in unseren Gesellschaften (noch) nicht einher geht.

So wie wir zum Leben eingewilligt haben (sonst wären wir nicht hier), so ist es uns allen überlassen, was wir aus unserem Leben machen und wie wir es angehen wollen, egal wie schwierig oder einfach unsere Zeiten sind und wie „gut“ oder „schlecht“ wir unsere aktuelle Situation bewerten. Das bewusste Annehmen des Todes, macht das Leben lebendiger; dies haben uns schon unzählige Menschen bestätigt, die im Verlauf ihres Lebens mal nahe am Tod standen. Das Leben als bewegendes Erlebnis anzunehmen, und nicht als strenge Pflicht (mit einer oft undurchsichtigen oder fragwürdigen Absicht), lässt uns befreiter und friedvoller durchs Leben schreiten. Jederzeit Zugang zur Kraft zu haben, aus der wir sind, lässt uns entspannter und vertrauensvoller sein. Zu erkennen, dass wir in jeder Situation die Möglichkeit haben, uns bewusst auf diese Kraft zu fokussieren, lässt uns selbstbewusster werden. Die Verantwortung für das eigene Leben zu tragen, erlaubt uns auch, manch Geschenk des Lebens mit wohlthuendem Mitrecht in Empfang zu nehmen. Du bist jetzt hier. Leben heisst Lieben oder anders, die Liebe leben. Entscheide Dich klar für Dein Leben und Dein Leben wird klarer. Durch diese Entscheidung ist für mich die Klarheit gekommen, dass ein erfülltes Leben mit einer Fülle von Lebenskraft und Lebensfreude, Wohlbefinden und innerem Frieden gesegnet ist. Folglich kann meine grösste Absicht im Leben nur sein, diese Fülle zu erwecken und alles andere daraus entstehen zu lassen. Besagte Aussagen stehen in keinsten Weise im Widerspruch zu einer Haltung, bei der man andere aufrichtig liebt, sich für sie einsetzt, anderen dient und an der positiven Entwicklung des grösseren Wohls beteiligt ist. Im Gegenteil,

das Gegenüber und die Gesamtheit können vom eigenen Weg (der Liebe) nur profitieren, wie ich im Kapitel „Das Selbst – Tor und Quelle der Liebe“ noch eingehend behandeln werde.

Kapitel 2

Eine „geerdete“ Spiritualität und universelle Gesetze als Lebensgrundlage