

Über dieses Buch



Lebst du *dein eigenes* Leben oder das Leben deiner Glaubenssätze? Erlaubst du dir deine Freiheit und bringst den Mut auf, dein eigenes Leben zu führen? Nimmst du dir die innere Freiheit, ganz du selbst zu sein?

Oder tust du Dinge, um anderen zu gefallen? Folgst du unbewusst deinen Gewohnheiten und lebst du tagein tagaus nach den Wertvorstellungen und Regeln deiner Umgebung? Vielleicht lässt du dich davon ja derart vereinnahmen, dass du deine wahre Natur gar nicht mehr spürst, weil du vergessen hast, wie es sich anfühlt, mit ihr im Einklang zu sein? Dann geht es dir wie so vielen Menschen in der heutigen Zeit.

Erlaube dir, diesen Zustand zu erkennen, zu fühlen, und erlaube dir, das zu verändern, was du nicht mehr möchtest. Erlaube dir, deine inneren Fesseln zu erkennen, von denen du dich befreien kannst.

Wie erkennst du, was du eigentlich willst? Ob dein Denken und Handeln durch „fremde Wertvorstellungen“ geprägt ist? Wie erkennst du, ob es unterschiedliche Sichtweisen gibt auf das, was du Wirklichkeit nennst? Es ist eigentlich ganz einfach: Schlüpfе mit deiner Vorstellungskraft in die Haut deiner Mitmenschen und schaue aus ihrer Sicht auf die

Dinge. Sofort öffnet sich dir eine „neue“ Dimension von Realität. Oder stell dir vor, du bist auf einer Wanderung im Gebirge unterwegs (ohne Karte, ohne Navi). Am Anfang irrst du vielleicht im Tal herum und suchst den richtigen Weg. Aber du kannst immer nur ein Stück der Strecke oder die nächste Weggabelung vor dir sehen. Du verläufst dich vielleicht ... Irgendwann kommst du am Gipfel an und von hier oben hast du die volle Übersicht über das Gelände. Die neue Perspektive zeigt dir nun eine ganz andere Wirklichkeit.

Im übertragenen Sinn kannst du, wenn du deinen Blickwinkel änderst, Zusammenhänge im eigenen Verhalten wie auch in dem deiner Mitmenschen klarer erkennen. Das ist eine Art „Aufwachen“. Du nimmst jeden Augenblick bewusster wahr, auch deine eigenen Emotionen. Spüre, ob sich das, was du tust oder tun „sollst“, stimmig anfühlt. Aus einer Art Beobachtungsposition auf Situationen zu schauen, eröffnet dir viel bessere Möglichkeiten, *deine Wahl zu treffen, wie du das Jetzt gestalten willst. Genau das setzt deine wahre schöpferische Kraft frei. Du kreichst dein Leben* – in jedem Moment, in jeder Situation.

Erlaube dir, authentisch und selbstbestimmt zu sein und dein Leben von jetzt an eigenverantwortlich(er) zu gestalten. Authentisch zu sein, heißt vor allem, ganz selbst und echt

zu sein. **Erlaube dir** also, an deinem tiefsten Ort in dir selbst diese Authentizität zu finden. Der Ort, an dem du dich selbst verstehst und an dem du erfährst, wer du *wirklich bist*. Dort kannst du dich mit deiner tiefen inneren Weisheit verbinden und das strahlende Licht deiner Seele entdecken. **Erlaube dir**, es jeden Augenblick neu zum Leuchten zu bringen – für dich selbst und für die Welt.

Möchtest du – wie alle Menschen – glücklich sein, geliebt werden und nicht mehr leiden müssen? Vielleicht bist du unglücklich in deiner Ehe, in deinem Beruf, oder du bist unzufrieden mit deinem Körper, leidest unter Krankheit und hast Schmerzen.

Was immer es sei, im Sinne der östlichen Philosophie ist Leiden jeder Zustand, in dem wir *nicht glücklich* sind, nicht im Einklang mit unserer wahren Natur sind. Natürlich hat jeder Mensch zunächst seine persönliche Vorstellung von Glück, denn eine „objektive“ Definition gibt es nicht.

Für jeden ist der Weg zum Glück individuell und besonders. Doch führen alle Wege irgendwann zu dem einzigen Ziel: im Einklang mit unserer wahren Natur zu sein. Wir wünschen uns tief im Inneren, unsere Seele in jedem Moment durch die Persönlichkeit strahlen zu lassen. Wenn wir

im Einklang mit unserer wahren Natur sind, sind wir im Grunde auch eins mit der Welt.

Die vielen Herausforderungen, die dir im Leben begegnen – positive wie negative – könntest du als eine von vielen Möglichkeiten begreifen, dein authentisches Wesen zu erkunden und all deine verschiedenen Aspekte kennenzulernen. Es liegt in deiner Natur wie auch in der aller Lebewesen der Erde, zu wachsen und sich zum vollen Potenzial weiterzuentwickeln.

In jedem Menschen wirken „helle“ wie „dunkle“ Charaktereigenschaften, jedoch ist es möglich, diese gegensätzlichen Energien friedvoll zusammenzuführen. Du kannst dich mit allen deinen Wesenszügen und deinem Temperament immer mehr in Harmonie bringen und wissen, es sind wichtige Schritte auf deinem Weg zum Heil-Werden.

Die gegensätzlichen Energien heißen in den fernöstlichen Heilweisen „Yin“ und „Yang“. Darunter versteht man weiblich und männlich, dunkel und hell, Intuition und Verstand, Schwäche und Stärke, Ruhe und Bewegung, usw. Indem du diese Kräfte in dir „identifizierst“, erhältst du die Chance, sie Schritt für Schritt in Harmonie zu bringen und deiner Heilung ein Stück näherzukommen.

Sich als einen Menschen mit *allen* Aspekten zu erfahren und anzunehmen, stellt *einen* Weg dar, dieses Ziel der Harmonie anzusteuern und Authentizität auch im spirituellen Sinn zu erlangen. Insbesondere wenn die Hauptkräfte *Yin* und *Yang* im alltäglichen Leben, in der Natur und *in dir* gleich stark sind, kann Frieden entstehen und Heilung geschehen.

Erlaube dir, all deine verschiedenen Wesenszüge zu erkennen und zu beobachten, auf welche Weise die gegensätzlichen Energien *Yin* und *Yang* in deinem Leben wirksam sind. ***Erlaube dir***, in jedem deiner Lebensumstände diesen tieferen Zusammenhang zu erforschen.

Ob du in einer persönlichen Krise steckst, unter einem schweren Verlust leidest, trauerst, bedrohlich erkrankt bist oder sehr einsam bist – all das kann eine *völlig neue Bedeutung* für dich gewinnen.

Du bist als Mensch ein komplexes System, in dem Seele *und* Körper *und* Geist/Bewusstsein zusammenspielen – und deine Heilung kann auf jeder dieser Ebenen geschehen.

Ein altes Sprichwort sagt: „aus Erfahrungen lernt man.“ Die hier in diesem Kompendium zusammengetragenen ***Erlaubnis***-Fragen zeigen dir, wo Lern-Erfahrungen im Alltag zu finden sind – sie können dich anregen, über deine

Erlebnisse nachzudenken. Die Beschäftigung mit diesen Fragen kann dir helfen, dich selbst in solchen Situationen genauer wahrzunehmen und deine Lebenswirklichkeit besser zu verstehen. Dabei wird dir auch klar, wie und warum du auf deine Realität so oder so reagierst.

Die **Erlaubnis**-Fragen bieten dir vielleicht wertvolle Inspirationen und führen zu hilfreichen Einsichten über deine ganz persönlichen *Prägungen, Verhaltensmuster, Glaubenssätze* und sonstigen Begrenzungen in deinen Beziehungen, im Beruf und im Umgang mit deinen tiefsten Bedürfnissen. Die **Erlaubnis**-Fragen können dir aber vor allem dabei helfen, *wieder auf dein Herz zu hören!*

Vielleicht gelingt es dir mit dieser einfachen *mentalen Praxis*, gerade im Alltag bewusster zu werden und all die kostbaren Augenblicke wahrzunehmen, in denen dir ein Blick auf das Licht ermöglicht wird, das du unbewusst suchst, das schon immer in dir strahlt – das aber im Menschsein gerade verborgen ist. Dann wirst du auch ein wenig mehr Liebe zu dir selbst entdecken und dich wieder mit deinem Ursprung verbinden, der wahre LIEBE ist.

Erlaube es dir!