

Jeder Tag ist ein Geschenk

Von Frank Fiess



„Seit 25 Tagen mache ich ununterbrochen meine täglichen Übungen. Morgens das *Ich bin, Ich will*, im Laufe des Tages Mikroübungen, bei denen ich mich mit meinen Zielen verbinde (über die Atmung, über Gedanken, Gefühle und Bilder) und abends über die Selbstliebe, mich in den Arm zu nehmen, den Tag zu reflektieren, zu wertschätzen, was mir gut gelungen ist, und zu korrigieren, was ich besser machen möchte.

Ich habe an solchen Tagen eine wahnsinnige Qualitätsverbesserung in meinem Leben erfahren. Der Benefit der täglichen Übungen ist mehr Liebe in meinem Leben, zu mir, meiner Frau und meinen Kindern, und eine Gelassenheit gegenüber meinem Weg. Ich spüre eine viel stärkere Verbundenheit zu meinen Zielen und Werten.

Ich lasse mir zum ersten Mal in meinem Leben einen Bart stehen. Ich bin viel intuitiver geworden und kann diese innere Stimme immer öfter erhören und auf sie hören. Mein Bauchgefühl hat sich enorm entwickelt. Durch meine Konzentration auf meine beruflichen Wünsche wimmelt es auf einmal nur so von Anfragen meiner Leistung. Es ist erstaunlich und fühlt sich ein wenig wie ein Wunder an. Aber es ist kein Wunder. Es ist einfach die Verbundenheit mit mir, dem Leben und dem Universum. Da draußen ist jemand, der mich wahrnimmt, nenne ihn Christus, Manitu, das Universum oder den heiligen Geist. Es ist egal. Ich bin hier, ich bin wahr, ich bin lebendig. Und ich werde weitermachen.“ Dies sind die bemerkenswerten Worte eines meiner Klienten, der die von mir unterrichteten täglichen Übungen praktiziert.

Tägliche spirituelle Praxis

Auf meinem eigenen Lebensweg hatte ich jahrelang eine Abwehr gegen tägliche Übungen. Es fiel mir schwer, die Disziplin und die Hingabe dafür aufzubringen. Dann, nach einigen Jahren – angesichts eines großen Umbruchs in meinem Leben –, wurden die täglichen Übungen zu einer sehr wertvollen Erfahrung. Durch diese Praxis lernte ich, auch in den Stürmen des Lebens, Kurs auf die Liebe, die Vergebung und die innere Weisheit zu halten.

Gerade jetzt, in den Wochen vor Weihnachten und dem Jahres-Wechsel, erleben viele Menschen Stress. Dinge sind zu erledigen und Herausforderungen zu meistern. Und – dann ist da noch die Sehnsucht auf ein friedliches Weihnachtsfest mit der Familie und unseren liebsten Menschen. Und gerade dann kann es geschehen, dass ausgerechnet jetzt unsere persönlichen Themen, die verdrängten Beziehungsthemen und auch längst vergessene Familienmuster quasi „mit uns um den Weihnachtsbaum tanzen.“

Damit wir die berührende und kraftvolle Zeit über Weihnachten und Silvester mit gelebter Liebe und nährenden Erfahrungen füllen, sollten wir Folgendes beherrzen:

- ◆ Ich alleine bin für meine Gedanken, Gefühle und Handlungen verantwortlich.
- ◆ Gerade jetzt ist es wichtig, meine Spiritualität, die darin enthaltenen Werte und die daraus folgenden Verhaltensweisen zu praktizieren.
- ◆ Ich bin bereit, Teil der Lösung zu sein, wenn Konflikte aufbrechen.

- ◆ Jetzt ist der beste Praxis-Test für Weisheit und Verwirklichung – nur das, was ich wirklich verkörpern und konkret leben kann, ist wahr.
- ◆ Meine eigenen und meine Beziehungs-Themen, die sich zeigen, kann ich im neuen Jahr entschlossen angehen.
- ◆ Diese Tage dienen der Würdigung, der Anerkennung und des Feierns in Dankbarkeit. Uns selbst gegenüber und dem Wert der Beziehungen den uns nahestehenden Menschen.
- ◆ Uns, unabhängig vom Weihnachts-Rummel, an die wirkliche Botschaft von Weihnachten zu erinnern und an die Worte von Jesus: „Du bist das Licht der Welt.“ Also uns selbst und die anderen Menschen so zu sehen und so zu behandeln.

Wie viele Menschen fassen in der Silvesternacht jedes Jahr gute Vorsätze für das neue Jahr und erleben in den kommenden Wochen und Monaten, dass doch alles beim Alten bleibt. Wie oft merken wir, dass es gut wäre, etwas Bestimmtes zu tun – wie Sport treiben, die Ernährung umstellen oder bestimmte Charaktereigenschaften und ungeliebte Verhaltensmuster verändern. Nach einer Weile bemerken wir, dass es gar nicht so leicht ist, das Neue in unser Leben zu bringen und landen wieder im altbekannten Trott.

Als Erwachsene sind wir es gewohnt, zu funktionieren und die meisten von uns haben jeden Tag eine Menge Dinge zu erledigen. Wir haben Sachzwänge, Belastungen, sind vernünftig und erledigen unsere Pflichten (vielleicht fühlen wir uns deshalb so oft erledigt!). So vergeht unser Leben Woche um Woche, Monat um Monat, Jahr um Jahr.

Es gibt immer wieder wichtige Dinge, die uns am Herzen liegen und für die wir keine Zeit finden. So fallen wir oftmals in den alten Trott und in das gewohnte Hamsterrad zurück.

Grundbausteine für die tägliche spirituelle Praxis

Sie besteht aus den Bausteinen, aus denen das Universum gewebt ist: den Prinzipien von Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum. Diese fünf Elemente sind die Bausteine allen Lebens im Kosmos! Auf uns Menschen bezogen bedeutet dies, es richtet sich an unseren physischen Körper, unsere Gedanken, unsere Gefühle, unser Wesen/unsere Seele und den Raum, also unsere Wohnung und die Umgebung, in der wir leben. Immer wenn wir diese universellen Prinzipien für uns nutzen, unterstützt uns das ganze Universum und unser Wachstum hat eine in sich stimmige Grundlage.

Es geht darum, dich klar und eindeutig für dein Glück zu engagieren:

Jeden Tag etwas Gutes zu tun, für deinen Körper, für deine Gefühle, für deine Gedanken, für dein Wesen und

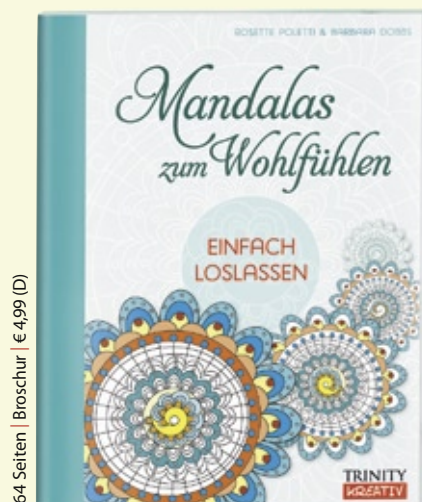
deine Umgebung – und eine Kultur des Innehaltens, der bewussten Pausen, der Anerkennung und des Feierns zu pflegen.

Warum fällt uns Veränderung so schwer?

Als Erwachsene sind wir es gewohnt, in unserer persönlichen Trance zu leben. Wir sind es gewohnt, das, was geschieht, immer wieder aus dem gleichen Blickwinkel und mit einer ähnlichen emotionalen Färbung zu betrachten und uns so selbst zu hypnotisieren, mit den sich immer wieder wiederholenden einschränkenden, ängstlichen und sorgenden Gedanken und Gefühlen.

Wissenschaftler wie Candace Pert haben dies den „Cocktail der Neuropeptide“ genannt, die chemisch und biochemisch immer wieder unsere alltägliche Trance erschaffen (eben bedingt durch die sich wiederholenden Gedanken und Gefühle). Deshalb sind wir es gewohnt,

Mandalas zum Entspannen und Loslassen



Das besondere Mandala-Malbuch für Gelassenheit und neue Perspektiven: 25 harmonische Mandalas, kombiniert mit inspirierenden Texten und Zitaten, verbinden Kreativität mit Meditation.

»Loslassen heißt weniger fürchten und mehr lieben.«

TRINITY
KREATIV

www.trinity-kreativ.de

unser eigenes Gefängnis zu erschaffen und wenn wir einmal glücklich sind für einige Stunden oder ein paar Tage, dann sorgen unsere ängstlichen Gedanken und Gefühle und die darauf folgenden Ausschüttungen der Neuropeptide dafür, dass wir uns so fühlen, wie wir es gewohnt sind. Diese gewohnten Denk-, Gefühls- und damit verbundenen Bewegungs- und Atemmuster sorgen dafür, dass manche Menschen ihr Leben lang immer in der gleichen Ackerfurche bleiben. So erschaffen wir unsere Lebensumstände, Beziehungen, Finanzen, unsere Arbeit, einfach alles in unserem Leben – alles Schöne und auch alles, was uns belastet. Wenn wir das Schöne weiter erblühen lassen wollen, und das Einschränkende, die Scheuklappen und die selbst geschaffenen Grenzen auflösen wollen, braucht es ein ausdauerndes, freudiges und gütiges Engagement für unseren Körper, unsere Gedanken, Gefühle, unser Wesen/Seele und den Raum, in dem wir leben und arbeiten.

Um wirklich etwas zu verändern, reicht es also offensichtlich nicht, nur einen neuen Gedanken/guten Vorsatz, wie z.B. in der Silvesternacht, zu fassen. Der neue Gedanke ist gut, nur – er braucht ein tiefes, unterstützendes Gefühl dazu, muss im Körper verankert werden und unsere Seele zum Leuchten bringen. Genauso wichtig ist es, dass er sich im Raum, in der Wohnung, im Haus, in der Umgebung, in der wir leben, widerspiegelt und diese Neuausrichtung muss jeden Tag auf den fünf Ebenen wiederholt, erneuert und bekräftigt werden – mindestens 30 Tage lang – und auch danach regelmäßig.

Dadurch erlernen wir ein neues Verhaltensmuster, die Ausschüttung der „einschränkenden Botenstoffe“ wird weniger, es werden neue – den Gedanken und Gefühlen entsprechende – Botenstoffe ausgeschüttet und neue neuronale Verbindungen im Nervensystem entstehen!

Die Wirkung universeller Kräfte

Ich möchte dich motivieren, jeden Tag ein klein wenig für deinen Körper, deine Gedanken, die Innigkeit deiner Gefühle, deinen Wesenskontakt und für die unterstützende Gestaltung deiner Umgebung zu tun. So geschehen Heilung und Wachstum ganz natürlich und nach einer gewissen Zeit fast wie von selbst.

Darüber hinaus unterstützen dich bei dieser Vorgehensweise auch die mächtigen Wirk-Prinzipien des Universums! Die Senkrechte – das *Ich bin* – also Sein, Ganzheit, Liebe, (alle Wege der Meditation, Kontemplation, Zen, Innenschau dienen und beziehen sich auf das *Ich bin*-Prinzip, auf unsere schon verkörperte Buddha-Natur). Auf das *Ich will*, die waagerechte Dimension des Universums, wirken alle Methoden, die den Stärkungen des Willens und der Motivation von Menschen dienen, wie z.B. die Verhaltenstherapie

und die Motivationspsychologie. *Ich bin* und *Ich will* sind die mächtigsten Wirk-/Schöpfungsprinzipien des Universums. Es geht darum, diese beiden Prinzipien zu verkörpern und so Sein und Handeln zu verbinden. Immer wenn wir *Ich bin* und *Ich will* verbinden, also *Sein* und *Handeln*, haben wir unsere maximale Kraft und es geschehen Wunder! Dazu ein Text aus den 3500 Jahre alten Veden:

*„Durch das Universum
spannt sich ein aus unzähligen Fäden
bestehendes Netz.
Die horizontalen Fäden
ziehen sich über den Raum
und die vertikalen durch die Zeit.
An jeder Schnittstelle
befindet sich ein Individuum,
und jedes Individuum ist eine Kristallperle.
Das große Licht des absoluten Wesens
erhellt und durchdringt jede einzelne Perle,
und jede Perle reflektiert nicht nur
das Licht jeder anderen Perle
innerhalb des Netzes,
sondern auch jede andere Reflektion
innerhalb des gesamten Universums.“*

Unser persönliches Leben ist ständig voller Herausforderungen. Und die Herausforderungen in unserer Gesellschaft und auf der Erde sind enorm. Tag für Tag laufen wir in Gefahr, aus unserer Mitte zu fallen – deshalb brauchen wir ein wenig Disziplin. „Disziplin“ bedeutet sinngemäß: „Bei dem in die Lehre zu gehen, was mir am wichtigsten ist.“ Für mich ist das die Liebe und die Verkörperung von Weisheit. Und darin unterstützen mich die täglichen Übungen.

Frank Fiess ist Diplom-Pädagoge, Heilpraktiker für Psychotherapie, Tantra-, Yoga-, Feuerlauf-Lehrer und Therapeut für Integrative Körperpsychotherapie. Er ist Herausgeber div. DVDs und Autor des im Verlag Simon & Leutner erschienenen Buchs „Du bist der Mann Deines Lebens!“. Frank Fiess ist Initiator des Projekts „Liebe & Erfolg“. Weitere Infos, Videos und ein Interview zum Thema findet sich auf www.frankfiess.de



Frank Fiess und Team, Das Licht deines inneren Wesens – Der Reichtum deines Lebens, Erlebnisabend am 03.12. 2015, Info/Anmeldung über www.frankfiess.de oder Tel. 030-25298700