

Opfer - oder Lebensgestalter?

Unsere Gedanken lassen sich kaum kontrollieren

„Ich will nicht mehr negativ denken“, mit diesem Vorsatz handeln wir uns nur noch mehr negative Gedanken ein.

„Ich will positive Gedanken denken“, dieser Vorsatz klingt schon besser, wird aber auch nur kurze Zeit vorhalten, dann werden wir wieder bei unserer alten „Skepsis“ landen.

Was immer wir auch versuchen, wir sind einfach nicht in der Lage, unsere **Gedankenwelt** unter Kontrolle zu bekommen. Kein Wunder, bei ca. **60.000** Gedanken - wie die Neurobiologie uns versichert - die ein Mensch so etwa täglich denkt.

Wo liegt also die Lösung für unser Problem?

Achte auf deine Gefühle, denn sie werden zu deinen Gedanken.

Achte auf deine Gedanken, denn sie werden zu Worten.

Achte auf deine Worte, denn sie werden zu Handlungen.

Achte auf deine Handlungen, denn sie werden zu Gewohnheiten.

Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter.

Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.

(Text aus dem jüdischen Talmud)

Unsere 60 tausend täglichen Gedanken können wir niemals beherrschen. Aber wir können beobachten, was sie mit uns – bzw. unseren Gefühlen machen.

Die Zeilen aus dem Talmud weisen zur Lösung! Dies ist die Kenntnis jenes Menschen, der die Gestaltung seines Lebens in seine eigenen Hände, in seine Verantwortung genommen hat.

Er achtet bei allem Erleben und den Ergebnissen seiner Entscheidungen darauf, welche Gefühle sich einstellen. Er lässt nur positive Gefühle zu oder besser, *er entscheidet sich* für die positiven und lässt die negativen Gefühle wie Wolken vorüber ziehen.

Dann scheint plötzlich „das Licht in die Finsternis“....., der Lebensgestalter hat's begriffen.

Prüfen wir daher, was sich für ein Gefühl zeigt, wenn wir uns entscheiden.

Wir haben **immer** die Wahl! Licht – oder Finsternis, positiv oder negativ?

So einfach ist es, unser Leben als Gestalter, als Lebensgestalter in die eigenen Hände zu nehmen und die dazugehörige Verantwortung.

Opfer-Rolle bedeutet, andere oder anderes sind für mein ERleben verantwortlich.

Lebensgestalter-Rolle, ich kann mich entscheiden und übernehme die Verantwortung für mein ERleben.

Das positive Gefühl welches daraufhin entsteht - entstehen kann - wenn ich entscheide, ist die Verbindung mit dem Licht, der uns seit Anbeginn umringenden bedingungslosen Liebe.

Das negative Gefühl ist unser EGO, das sich der Sonne wie eine Wolke in den Weg stellt - und Finsternis erzeugt. Es ist die Anwendung „bedingter Liebe“, die Konzentration der Angst. Es ist die verschlossene Tür zu einem Leben in Freiheit.

Wenn wir versuchen diese einzurennen - ohne sie durch Anwendung der entsprechenden Gesetze des Lebens zu öffnen - entstehen unsere Schmerzen, die sich psychisch - oder auch körperlich - als Krankheiten zeigen können.

Die Entscheidung, unsere Wahl zu treffen für das - was positive Gefühle in uns erzeugt, ist die Anwendung der universellen Lebensgesetze, hier z.B. jenes der Resonanz, der Resonanz mit dem Licht der Liebe. Diese ermöglicht das öffnen jeder Tür....., es ist der Weg *durch* die Tür - in die Freiheit eines Lebensgestalters.

Helmut Hechtbauer