

Üben des Geistes zum Schmieden des Glücks

Ich bin ganz ruhig.....ganz ohne Spannung, entspannt.....los-gelassen.

Ich bin ganz konzentriert in meinem Atem.....

Gedanken und Geräusche sind da, aber stören nicht.

Gedanken sind wie Wolken, sie ziehen heran..... und ziehen vorbei.

Ich bin ganz ruhig, ganz konzentriert in meinem Atem, lasse ihn kommen und gehen.....ganz von selbst.....ich muß nichts machen, nichts tun, nur sein, geschehen lassen, los-gelassen.....

Ich betrachte in Ruhe den Wandel des Lebens in meinem Atem.....

Und ich übe meine Achtsamkeit für das Hier und Jetzt in jedem einzelnen Atemzug.....Leben ist Jetzt, Vergangenes ist vergangen.....und jetzt erschaffe ich in meinem kreativen schöpferischen mentalen (Denken) und spirituellen (Glauben) Geist meine glückliche und gesunde Zukunft.

Wenn da negative Gedanken sind von Angst oder Sorge, verwandle ich sie jetzt in Vertrauen und Zuversicht Ich glaube ganz fest an meine glückliche und gesunde Zukunft.....

Meine positiven Gedanken bewirken meine positive Wirklichkeit.....alles wird gut.....

ich schmiede mein Glück, jetzt.

Ich bleibe achtsam in meinem Atem..... Beim Einatem denke ich „Vertrauen“, beim Ausatem „in mir“.....

Mit jedem Einatem strömt immer mehr Vertrauen in meine glückliche und gesunde Zukunft in mich ein und verdrängt Angst und Sorgen, die mich mit dem Ausatem verlassen, weil sie keinen Raum mehr in mir haben. So wachsen Vertrauen in mich selbst und meine kreativen Möglichkeiten, Vertrauen in die anderen, die mir helfen und Vertrauen in den Himmel, mit dem ich in Liebe verbunden bin.

In gleicher Weise denke ich beim Einatem „Zuversicht“, beim Ausatem „in mir“, und bin ganz sicher, dass meine positiven Gedanken eine positive Wirklichkeit, Glück und Gesundheit bewirken, bei mir selbst und auch bei anderen, denen ich gute Gedanken sende und so auch zu deren Glück beitrage.

Und ich denke „Dankbarkeit..... in mir“ und konzentriere mich auf das Gute und Schöne, das in meinem Leben ist (auf das Glas halbvoll und nicht auf das Glas halbleer, das was ich nicht habe oder zuwenig habe).

Ich denke und ich lebe Fülle, Freude und Großzügigkeit (statt Mangel, Melancholie und Geiz) und erschaffe mit meinen Gedanken Fülle und Freude, Glück und Gesundheit.

Ich schmiede mein Glück.....und er-schaffe das.....alles wird gut.....

Und ich denke beim Einatem „Liebe“, beim Ausatem „in mir“.....und stelle mir vor und spüre, wie mit jedem Einatem Liebe des Himmels in mich einströmt, meinen spirituellen Geist mit dem Himmel verbindet, meine Seele beglückt und über die Glückshormone die Selbstheilungskräfte meines Körpers stärkt. „Liebe..... in mir“.

Ich bin ganz eins mit der Liebe des Himmels, die mich glücklich und gesund macht.

Mein wahres Wesen ist Liebe.....

Und wenn ich ganz eins und angefüllt bin mit der Liebe des Himmels, fließt sie über und strömt aus mir heraus zu den anderen und ich denke beim Einatmen „Liebe“, beim Ausatmen „für Dich“ und sende die Liebe, die ich bin, an alle, die ich liebe und an alle, die gerade eine Extra-Portion Liebe, Kraft und Gesundheit brauchen können „Liebe.....für Dich“.

Und wenn da ein Mensch ist, bei dem es mir schwerfällt, ihn zu lieben (weil er mir Leid zugefügt hat), hilft die Liebe des Himmels in mir, daß ich ihm verzeihen und ggf. um Verzeihung bitten kann und Vergangenes loslassen kann (Schmerz hört erst auf, wenn Verzeihen anfängt) und liebevolles Mitgefühl üben kann (jemand, der anderen Leid zufügt, ist unglücklich, und mein Schmerz hat auch Teil-Ursachen in mir selbst). Möge auch er Glück finden..... und möge die Liebe, die ich bin, zu unser beider Glück beitragen.
„Verzeihen in mir“, „Friedenin mir“, „Liebe.....in mir“, „Liebe..... für Dich“.

Ich schmiede mein Glück.....mein mentaler Geist ist voller Vertrauen und Zuversicht und Dankbarkeit.....mein spiritueller Geist ist eins mit der Liebe des Himmels.
Ich übe Toleranz, Verzeihen, Großzügigkeit, Geduld, Frieden und liebevolles Mitgefühl, damit Liebe und Glück in mir auch zu Liebe und Glück der anderen beitragen und über sie zu mir zurückkommen.....

Wir ernten, was wir gesät haben:

„Willst Du glücklich sein im Leben,
trage bei zu anderer Glück,
denn das Glück, welches wir geben,
kehrt ins eigene Herz zurück“.

Alles wird gut!.....Ich er-schaffe mein Glück!

DR. MED. CHRISTIAN H. KUHN
Facharzt für Innere Medizin, Psychotherapie
PRIVATÄRZTLICHE PRAXIS
FÜR PSYCHOTHERAPIE UND BERATUNG
Hellstorstr. 3 · 88662 Überlingen
Tel. +49 (0)7551 831745