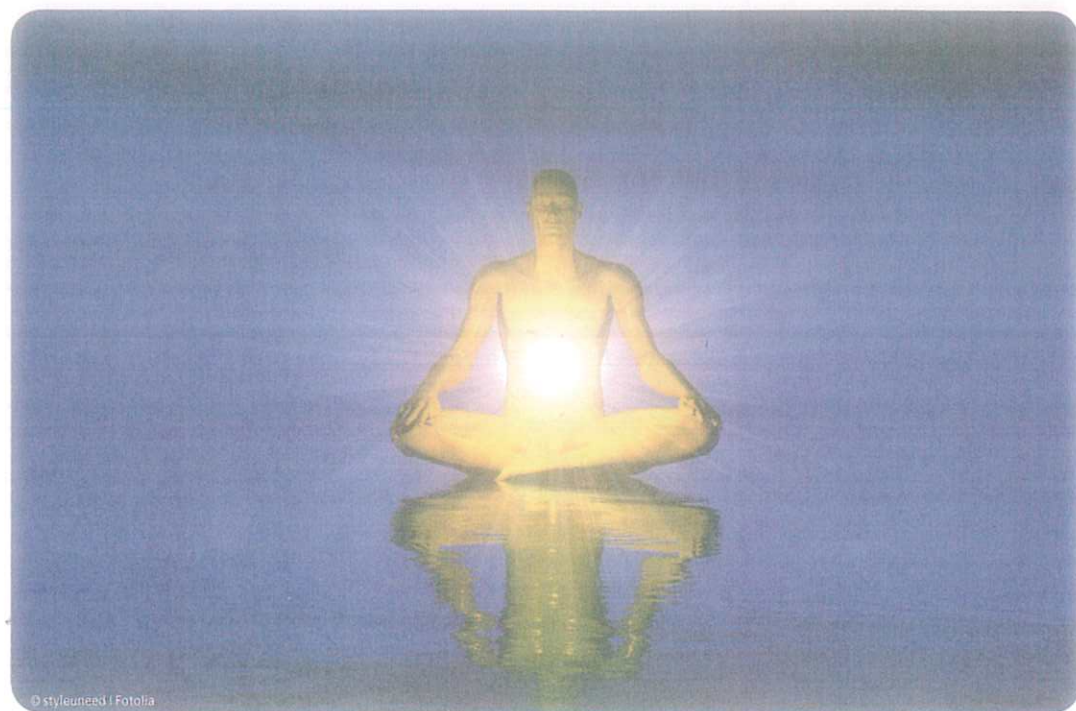


8 SCHÄTZE ZUM INNEREN FRIEDEN

Wie du deine Spiritualität entfalten kannst

Wir alle sehnen uns bewusst oder unbewusst nach einem inneren Frieden tief in uns, einem Frieden, in dem ein Leben in endloser Glückseligkeit und beurteilungsfreier Leichtigkeit vorherrscht, egal wie die Umstände sind. Ich möchte dich in 8 Schätze einweihen, die ich im Laufe der letzten beiden Jahrzehnte für mich entdeckt habe, um diesen inneren Frieden in der Tiefe zu erfahren oder zumindest dafür bereit zu sein, diesen tiefen inneren Frieden zu erfahren, denn zu guter Letzt ist es immer eine Gnade, ob wir diesen inneren Frieden erfahren dürfen. Aber mit diesen 8 Schätzen hast du zumindest die besten Voraussetzungen dafür geschaffen, um bereit zu sein diese Gnade auch anzunehmen.



Der spirituelle Weg ist die Reise nach innen, die Entdeckung des eigenen Selbst. Sie zielt ab auf die Erlangung inneren Friedens in der Tiefe. Gleichzeitig können wir auch an der Veränderung der Persönlichkeit „arbeiten“, quälende Probleme lösen und uns aus blockierenden Verstrickungen lösen.

Diese 8 Schätze beinhalten Strategien und „Geheimnisse“, die dich in ein neues Bewusstsein und zum inneren Frieden führen, wie du die alte Haut aus Selbstzweifeln ablegst und mit voller Zuversicht den inneren Frieden in dir selbst finden kannst. Es ist nicht die Absicht, dass du dich durch diese 8 Schätze än-

dern sollst, denn das würde implizieren, dass du jetzt (noch) nicht o.k. bist. Vielmehr geht es bei diesen 8 Schätzen darum, dass du deine wahre Wesensnatur in diesen 8 Schätzen erkennst, denn vollkommen bist du jetzt bereits. Es geht also ums Erkennen, ums Bewusst-Werden! – Begib dich auf die Schatzsuche nach dir selbst!

Diese 8 Schätze sind vor allem in Kombination sehr effektiv, um in den inneren Frieden eintreten zu können.

SCHATZ 1: ACHTSAM SEIN

Achtsamkeit bedeutet im Wesentlichen sich des jet-

zigen Moments gewahr zu sein, sich mit dem auseinander zu setzen, was jetzt ist und nicht mit seinen Gedanken in Vergangenheit und Zukunft abzuschweifen. Achtsam durch das Leben zu schreiten scheint eigentlich eines der normalsten Dinge der Welt zu sein und doch tun es viele Menschen nicht. Warum? Weil wir ständig abgelenkt werden, oder besser gesagt, weil wir uns leicht ablenken lassen. Und diese Ablenkungsmechanismen sind so vielfältig wie das Leben selbst. Zum einen sind da die Ablenkungen im Außen, die auf uns einprasseln wie ein Dauerregen auf ein Hausdach, zum Beispiel Handy, Tablet, Computer, Radio, Fernseher, usw., aber auch Ablen-

kungen im Innen. Und diese Ablenkungen tragen den Namen „Gedanken“. Gedanken an die Vergangenheit, weil wir uns entweder schöne Momente im Gedanken wieder herbei wünschen oder uns mit belastenden Gedanken an vergangene Situationen nicht aussöhnen können, oder Gedanken an die Zukunft, indem du dir Sorgen über ein zukünftiges Ereignis machst, weil vielleicht ein entscheidendes Bewerbungsgespräch ansteht, oder ein unangenehmer Bankbesuch oder was auch immer.

Doch mit bestimmten Achtsamkeitsübungen kannst du die ursprüngliche Achtsamkeit eines Kindes wieder erlangen. Die Praxis der Achtsamkeit erfordert Geduld und Zuversicht, aber das Leben wird dich dafür reich beschenken.

**SCHATZ 2:
GEFÜHLEN RAUM GEBEN**

Wenn du ein gesundes und freudvolles Leben führen möchtest, kommst du nicht darum herum, deine Gefühle wirklich zu fühlen. Der Ursprung fast aller physischen und psychischen Probleme liegt darin, dass wir unsere Gefühle unterdrücken, verdrängen oder festhalten. Gefühle in all ihren Facetten gehören aber zum Leben dazu, sie machen es saftig und lebendig. Wenn du deine Gefühle unterdrückst, unterdrückst du das Leben, das sich in dir entfalten möchte, und staust damit deine Lebensenergie. Das kannst du leicht daran feststellen, dass du automatisch deinen Atem unterdrückst (also

nicht mehr tief und fließend atmest), wenn du etwas nicht fühlen möchtest.

Wissenschaftler haben bestätigt, dass du deine Fähigkeit, positive Gefühle wie Freude zu fühlen, verlierst,

Die Welt kann ich vielleicht nicht ändern, aber ich kann mich ändern - ab heute!

wenn du negative Gefühle wie Trauer oder Wut unterdrückst. Es ist für unsere körperliche, seelische und geistige Gesundheit wichtig, dass wir unseren Gefühlen Raum geben, damit sich die damit verbundene Energie nicht staut und sich dann in anderer Weise Befreiung verschaffen muss bzw. sich in Krankheiten manifestiert. Lerne also dein Leben zu lieben oder du verpasst dein halbes Leben – du verpasst dich selbst. Du entfernst dich nämlich immer mehr von dir selbst, wenn du deinen Gefühlen keinen Raum gibst. Je mehr du deine Gefühle zulässt, desto mehr kommst du wieder bei dir selbst an.

**SCHATZ 3:
SELBSTBEOBACHTUNG**

Ständig schlüpfen wir in Rollen, um in der Gesellschaft zu bestehen. Jeder Spieler versucht sein Spiel so gut wie möglich zu spielen, aber er spielt es eben nur. Daher ist es wichtig für dich selbst herauszufinden, welche Rollen du in deinem Leben einnimmst. Wenn es dir gelingt in die Beobachterrolle zu schlüpfen, dann wirst du herausfinden wie dein

Ego (dein Verstand, deine ICH-Illusion) in bestimmten Situationen funktioniert. Innerer Beobachter zu sein bedeutet, die Möglichkeit zu besitzen, ein klein wenig aus sich herauszutreten, sich selbst zu beobachten aus

einer gewissen Distanz heraus. Das bedeutet nicht, dass du dich von deinem Leben distanzierst oder aus deiner Situation heraus distanzierst, indem du Mauern um dich herum baust, sondern es geht um so etwas wie einen inneren Abstand zu den Automatismen, die in dir ablaufen. Kopple dich von deinem

Ego ab und beobachte, welche Spielchen dein Ego den ganzen Tag so treibt. Erkenne die Macht des Egos und mach dich frei davon.

**SCHATZ 4:
EIGENE VERHALTENSMUSTER ERKENNEN**

Nachdem du über die ersten drei Schätze zu einem achtsamen Beobachter deiner Selbst geworden bist, geht es in diesem Schatz darum, dass du dir deiner eigenen Verhaltensmuster bewusst wirst. Hierfür bedienen wir uns der Enneagrammarbeit, die auf ein bereits sehr altes Wissen zurückgreift. Es gilt hierbei zu erkennen welcher Grundenergie du hauptsächlich in deinem Tun und Handeln folgst. In Summe kennt das

Jubiläum der Modernen Gesundheit

20 JAHRE RÖNTGENBLICK-METHODE

20 Jahre ... **Neue Zahlenreihen für**
und kein bisschen leiser! **das Wassermannzeitalter**
Kompetenz und Erfahrung **Heilung durch Zahlenreihen**

Graz 04.-06.10.2019 Konstanz 27.-29.09.2019
München 24.-26.05.2019 + 18.-20.10.2019



IN KÖRPER UND MATERIE SEHEN
Medizin, Therapie & Pflege, Industrie, Handwerk & IT, Wirtschaft, Management & Politik, Lebensplan, Geist & Seele



www.modernegesundheit.com

Enneagramm neun Grundcharaktere, wobei jeder Mensch sich zu einem dieser neun Charaktere zuordnen lässt. Über das Enneagramm kannst du für dich selbst herausfinden,

SCHATZ 5: BLOCKIERUNGEN LÖSEN

Um in der Seele entspannt zu sein, musst du zuerst deinen Körper entspannen. Warum? – Weil zum Ent-

herum, welche es zu lösen gilt, um sein Potential wirklich leben zu können.

Wenn du bisher ein achtloses, gefühlsvordrängendes und zum Teil noch unbewusstes Leben geführt hast, dann sind Verspannungen und energetische Blockierungen in deinem Körper-Geist-Seele-System nur eine logische Folge daraus. Je nachdem wie acht- und gefühllos du bis jetzt warst, desto mehr oder weniger werden sich diese Blockierungen zeigen. Und oft sind es Blockierungen, die auf der körperlichen Ebene noch gar nicht spürbar sind, und dennoch sind sie da. Doch wenn du diese Blockierungen in dir nicht löst, kannst du auch nicht in den inneren Frieden eintreten. Denn nur wo die

SCHATZ 6: VERGANGENHEIT NEUTRALISIEREN

Jeder, der mit sich noch nicht im Reinen ist, trägt einen mehr oder weniger schweren Rucksack der Vergangenheit mit sich herum. Ereignisse, die du vielleicht (noch) nicht loslassen kannst, Verhaltensweisen anderer, die du nicht akzeptieren kannst und die dich kränken, oder aber Glaubenssätze, die du von Kindheit an übernommen hast und die dich heute noch immer lähmen. Viele fühlen sich hier wie in einem Teufelskreis gefangen.

Wenn du allerdings deinen Erlebniskreislauf verstehen kannst (Gedanken erzeugen Gefühle/Emotionen, diese bringen dich ins Handeln oder in die Starre, das erzeugt in dir Erfahrungen,

Die wahren Schätze zur Erkenntnis liegen in dir selbst. Schätze, die dich in den inneren Frieden führen werden.

welchem Enneagrammtyp du entsprichst und was sich dahinter verbirgt. Dadurch wirst du in der Lage sein, deine eigenen Verhaltensweisen besser zu verstehen, aber auch Verhaltensweisen deiner Mitmenschen. Und diese Erkenntnis wird dich näher zum inneren Frieden führen.

spannen deines Inneren ein inneres Loslassen einhergehen muss. Doch dieses ist oft nicht möglich, wenn unsere Körpermuskulatur am Bauch, am Rücken, im Nacken, am Kiefer, an der Stirn usw. nicht entspannt ist. So ziemlich ein jeder Mensch trägt verschiedenste Blockaden mit sich

Die Reise in Dein Herz ist immer eine Reise zur Quelle deines Seins.

Energie frei fließen kann, kann sie sich auch entfalten. Um diese inneren Blockaden zu lösen, gibt es verschiedene Methoden und Übungen. Im Wesentlichen möchte ich hier zwei Komponenten ansprechen, um Blockierungen zu lösen: Bewegung und richtige, bewusste Atmung. Folgendes ist wichtig zu beachten: Wende diese Methoden und Übungen einfach an, ohne dich damit auf bestimmte Blockaden zu stürzen. Wenn du dich zu sehr darauf versteifst, etwas aufzulösen, bildest du nur noch mehr Gedanken darum herum und verstärkst es damit.

die wiederum deine Überzeugungen/Glaubenssätze füttern, welche schlussendlich dafür verantwortlich sind, was du denkst), kannst du aus diesem scheinbaren Teufelskreis herauskommen. Und in Bezug auf deine Vergangenheit ist natürlich auch das richtige Vergeben entscheidend. Aber es geht in Wirklichkeit nicht um das Verzeihen der anderen Person gegenüber. Vielmehr geht es hier um das Verzeihen DIR selbst gegenüber. Es geht um das Verzeihen, dass du dich gegen das gewehrt hast, was war und ist. Verzeihe dir, dass du in die Falle der Ablehnung ge-

BIOKINEMATIK
Bewegung ist Leben

NEU!
Sonderheft **BIOKINEMATIK**
um nur 5,- EURO
Bestellung bei PULSAR
Tel.: 03135 / 80 90 20
E-Mail: zeitschrift@pulsar.at

Schmerzfrei durch Biokinematik
Ein Muskelfunktions- und Beweglichkeitstraining

fallen bist. Vergib dir deine Vergangenheit und du bist wieder einen Schritt näher beim inneren Frieden. Um deine Vergangenheit nachhaltig zu neutralisieren ist es natürlich auch vonnöten, dass du über einen gewissen Reifegrad an Selbstliebe verfügst.

SCHATZ 7: SCHATTENARBEIT

Wo viel Licht ist, ist auch viel Schatten. Tief in unserem Inneren gibt es einen Ort, dem wir nicht begegnen wollen, der aber dennoch zu uns gehört. Man nennt ihn „Schatten“. Wir alle haben sie, unsere Schattenseiten. Die Seiten an uns, die wir oft selbst nicht mögen und die wir lieber weghaben wollen. Und für dieses Weghaben wollen haben wir Menschen die verschiedensten Strategien entwickelt. Verleugnen, unterdrücken, überspielen u.s.w. Woher kommen diese Schattenseiten überhaupt und wozu brauchen wir sie? Brauchen wir sie überhaupt? Brauchst DU sie überhaupt? Mit diesem Schatz kannst du deine eigenen Schattenseiten herausfinden, diese ins Licht bringen und neutralisieren, um so von der Schattenseite auf die Sonnenseite deines Lebens zu wechseln.

SCHATZ 8: ICHLOSIGKEIT ERKENNEN

Nachdem du die ersten 7 Schätze in dir erkannt und für dich genutzt hast, ist dieser 8. Schatz der krönende Abschluss einer lohnenden Schatzsuche. Hier wirst du dich der Frage stellen: WER und WAS bin ich?

Die Antworten, die nur du für dich selbst herausfinden kannst, werden dich wahrscheinlich verblüffen. Mit gezielten Übungen und speziellen Meditationen fällt es dir natürlich leichter. Wenn du die richtigen Antworten findest, werden sie dich aber mit Sicherheit frei machen und hin zum inneren Frieden führen.

NACHWORT

Durch diese 8 Schätze erhältst du Zugang zu deinem inneren Frieden. Doch wie wir alle (oder zumindest die meisten von uns), lebst du weiterhin deinen Alltag. Doch dieser wird nach dem Eintreten in den inneren Frieden nie mehr so sein wie vorher. ■

Zum Autor:



Anutosho (Augustin Trücher) ist ein spiritueller Begleiter, Autor des Buches „8 Schätze zum inneren Frieden“ und Kursleiter des gleichnamigen Online-Videokurses.
www.sana-santi.jimdo.com

Literatur zum Thema:



Anutosho, 8 Schätze zum inneren Frieden, Taschenbuch, BoD-Verlag, ISBN 978-3-75284-862-5

EIN TOLLES ANGEBOT – IHR VORTEIL



Sehr geehrte Damen und Herren!

Die Zeitschrift PULSAR offeriert zum Abonnement auch eine PULSAR-Clubmitgliedschaft an, mit Ermäßigungen in verschiedenster Form.

Wenn Sie Ihre Produkte, Seminare oder Ähnliches, auch zu ermäßigten Preisen für PULSAR-Clubmitglieder anbieten möchten, ist dies ganz in unserem Sinne.

So kommen Sie zu Neukunden und wir können unser Angebot bei der Clubmitgliedschaft erweitern. Ein Clubmitglied erhält regelmäßig die aktuelle Angebote-Liste per E-Mail oder Post. Üblicherweise liegen die Ermäßigungen zwischen 10% und 20%.

Unten sehen Sie ein Bild vom Clubausweis, den jedes Mitglied erhält. Sie sollten telefonisch oder per E-Mail bei uns von jedem Clubmitglied, das Ihre Ermäßigungen in Anspruch nehmen möchte, die Gültigkeit des Ausweises erfragen, wir benötigen den Namen oder die Kunden-Nr. des Clubmitglieds dafür.

Die Gültigkeit Ihrer Ermäßigungen beträgt vorerst ein Jahr und wird dann, wenn gewünscht, verlängert. Wenn Sie tolle kurzzeitige Angebote haben, z.B. alle PULSAR-Clubmitglieder erhalten nächstes Monat bei jeder Bestellung etwas gratis, können wir diese Angebote kurzfristig per Mail verschicken.

Wir hoffen Sie sind an dieser Geschäftsbeziehung interessiert und verbleiben bis auf Weiteres.

Mit freundlichen Grüßen
Zeitschrift PULSAR

P.S. Wir sind für nähere Fragen telefonisch erreichbar unter:
0043 (0)3135 80 90 20



So sieht der PULSAR-
Clubausweis aus!