

## Leben in einer ständigen inneren Freude.

---

Lassen Sie los, was Ihnen das Leben schwer macht.  
Eine Tätigkeit, die Ihnen keine rechte Freude macht.  
Eine Beziehung, die nicht erfüllend ist.  
Alle Umstände, die nicht Ihr Herz weit werden lassen.  
Eine Wohnung, die nicht heilend wirkt.  
Negative Gedanken, Selbstvorwürfe, Sorgen, Schuldgefühle.  
ALLES, was Ihr Leben nicht wirklich reicher und erfüllender macht.

Der erste Schritt, etwas loszulassen, ist zu akzeptieren, dass es derzeit so IST.  
Erst wenn Sie etwas akzeptiert haben, haben Sie die Chance, es zu ändern.

Vor allem sollten wir das Ärgern loslassen, denn "Ärger macht alles nur noch ärger und das, worüber ich mich geärgert habe, ist danach unverändert da, ich könnte mich gerade wieder ärgern. Mit Ärgern bestrafen wir uns für die Unvollkommenheit Anderer, oder für unsere Vorstellung, wie die Dinge zu sein haben, anstatt dafür zu sorgen, dass sie so sind, wie wir sie haben wollen.

Schlechte Laune loslassen. Jeden Morgen stehen Sie vor der Entscheidung, mit welcher Laune Sie durch den Tag gehen wollen. Nicht die Ereignisse oder die Umstände bestimmen Ihre Laune, sondern Sie ganz bewusst.

Um glücklich zu sein muss ich den Unglücklichen loslassen

Um gesund zu sein muss ich den Kranken loslassen

Um im Wohlstand zu leben muss ich das Mangelbewusstsein loslassen.

Um erfolgreich zu sein, muss ich den Erfolglosen loslassen.

Um den Weg der Freude zu gehen muss ich den loslassen der leidet.

Bevor das Richtige werden kann, muss ich das Falsche loslassen.

Sie lassen den Armen los und schaffen so Raum für den Wohlhabenden.

Sie lassen den Kranken los und erlauben dem Gesunden hervorzutreten.

Sie lassen den Dicken los und den Schlanken raus.

Sie lassen den Erfolglosen, den Ängstlichen, den Unentschlossenen, Eifersüchtigen, Schwierigen, Schwachen oder Unsicheren los und schaffen Raum für den, der endlich in Erscheinung treten möchte.

Lassen Sie auch die Vorstellung los, dass irgend etwas nicht klappen könnte, denn wenn Sie die richtigen Ursachen setzen, hat das Leben keine Wahl, etwas anderes hervorzubringen.

Worum es geht, ist wieder zurückzukehren, in das Paradies des JETZT.

Die Tür ist offen, wir können jederzeit eintreten. JETZT wäre ein guter Zeitpunkt.

Wenn Sie bereit sind, treten Sie doch einfach einmal ein, und erleben Sie, was geschieht, Es ist das bewusste Eintreten in eine andere ebne des SEINS.

Loslassen ist das vielleicht-faszinierendste Abenteuer, dass des -Leben zu bieten hat.

Sobald Sie loslassen, verschwinden Probleme, Schwierigkeiten, Mangel und Leid aus Ihrem Leben. Das Erste, das Sie loslassen sollten, ist Ihre Vorstellung, Ihre Erwartung und Ihr Urteil und plötzlich erleben Sie das Leben unmittelbar, so wie es ist. Sie treten ein, in die Wirklichkeit des SEIN

Jeder Mensch trägt in sich das Potential zu einer ständigen, stillen, inneren Freude und er hat auch die Fähigkeit, diese Freude zum Ausdruck zu bringen. Diese ständige innere Freude kann natürlich gelegentlich auch einen lauten Ausdruck finden, aber ständige laute Freude lässt uns flach werden, während eine stille innere Freude unserem Sein Tiefe gibt.

Dabei ist es wichtig, dass wir diese Freude auch wirklich fühlen. Viele Menschen haben es sich angewöhnt, ihre Freude nur noch zu denken. Aber erst das gefühlsmässige Erleben der Freude erfüllt uns wirklich mit Freude. Ich kann einmal mein Bewusstsein darauf richten, was ich in diesem Augenblick gerade fühle. Ich kann die ständige Veränderung meiner Gefühle achtsam wahrnehmen, dabei werde ich feststellen, dass diese Gefühle nicht unbedingt einen Anlass haben.

Wir haben oft auch uns angewöhnt, uns nur zu gestatten uns zu freuen, wenn ein entsprechender Anlass vorliegt. Wenn das Wetter besonders schön ist, oder eine angenehme Situation vor uns liegt. Wir haben so verlernt, uns einfach ohne jeden Anlass zu freuen, denn Grund genug haben wir ständig zur Freude. Allein schon wieder die "Ästhetik des Handelns! zu entdecken, die die Japaner mit der Teezeremonie vollkommen zum Ausdruck gebracht haben. Indem ich mich einmal ganz auf das einlasse, was ich gerade tue, bekommt dieses Tun eine Tiefe, eine Bedeutung und erzeugt diese stille, innere Freude. Aber nicht nur das Handeln, allein schon zu SEIN ist Anlass genug für eine ständige, tiefe Freude. Sich einmal bewusst zu machen, ewig zu sein. Welten können kommen und gehen, sich wandeln, ich aber BINs ganz gleich, was im Aussen geschieht. Ich kann das ernst, oder traurig erleben, oder erfüllt von dieser ständigen, tiefen inneren Freude, die keinen besonderen Anlass braucht, denn Grund genug dafür, ist mein SEIN.

Natürlich kann ich mir auch absichtlich eine Freude machen, indem ich einem Anderen eine Freude mache, oder ihm ein Geschenk mache. Das muss gar nichts sein, was Geld kostet und kann doch etwas ganz Wertvolles sein, ein Kompliment, eine Anerkennung. Ich kann ihm Zeit schenken, Aufmerksamkeit oder kann ihm einfach meine Liebe schenken. Ich kann mich selbst ganz bewusst ständig bereichern, indem ich Andere beschenke und mir Selbst damit eine Freude mache. Ich kann mir aber auch direkt eine Freude machen, indem ich mich einmal verwöhne, mir Zeit nehme für ein gutes Buch, um Musik zu hören oder zu machen, ein Bad nehme, oder gemütlich essen gehe, vielleicht mit Freunden.

Indem ich gute Gedanken denke, oder meine Aufmerksamkeit auf diese innere Freude richte und mich an meiner eigenen Freude erfreue. Ich kann aber meine Aufmerksamkeit auch darauf richten, welche Freude mir das Leben gerade macht und erkenne, dass das Leben mir im Laufe eines jeden Tages unzählige Freuden macht, die ich sonst gar nicht beachtet hätte, genau genommen macht mir das Leben in JEDEM Augenblick eine Freude, ich muss sie nur wahrnehmen. Ich nehme sie wahr, indem ich mein Bewusstsein darauf richte, mir einmal bewusst mache: "Welche Freude macht mir das Leben in DIESEM Augenblick"? Oft sind das sogar mehrere Freuden gleichzeitig. So könnte Freude ein Teil meiner Persönlichkeit werden und ein ständiger Begleiter in meinem Leben, der mich ALLES was geschieht, intensiver erleben lässt und eben - mit mehr Freude.

Mit der Zeit lerne ich vielleicht sogar, mich an Unangenehmem zu erfreuen, ja einfach an ALLEM, was gerade geschieht. Lerne mich AN ALLEM bedingungslos zu erfreuen und so in dieser ständigen, stillen inneren Freude zu leben, die mich durch mein Leben begleitet. Ich kann mich auch ganz bewusst über meinen Partner freuen, mich AN meinem Partner erfreuen, an meinem Kind, meiner Familie, meinen Freunden, meinem Beruf, meiner Gesundheit, meinen Möglichkeiten.

Dabei erkenne ich, dass meine Möglichkeiten IN JEDEM AUGENBLICK grenzenlos sind. Ich stehe in jedem Augenblick vor grenzenlosen Möglichkeiten, DIESEN Augenblick und damit mein Leben, meine Zukunft zu gestalten.

Ich kann mir voller Freude bewusst machen, WOMIT ich diesen Augenblick am liebsten erfüllen möchte, um ihn voller Freude zu genießen. Dabei erlebe ich, dass gerade diese ständige, stille innere Freude Anlass gibt zur Freude, mein Leben froher und reicher macht. Und so entsteht immer mehr Lebensfreude aus dieser inneren Freude, unabhängig von irgendwelchen Umständen.

Aber es ist wichtig darauf zu achten, diese Freude nicht nur zu denken, sondern wirklich zu fühlen, mich wirklich zu freuen, indem ich diese Freude immer tiefer und intensiver fühle. Ich kann das einmal praktisch üben, indem ich mein Bewusstsein auf etwas Unangenehmes richte und gleichzeitig in dieser tiefen, inneren Freude bleibe.

Mir bewusst mache, wie unbedeutend dieses Unangenehme eigentlich ist, dass es gar nicht darauf ankommt, ob mir Dinge angenehm, oder unangenehm sind, sondern worauf es ankommt, ist alles bedingungslos und intensiv zu erleben, sich ganz darauf einzulassen. Angenehm oder unangenehm ist nur ein Urteil, das ich jederzeit ändern kann. Der Sinn ist, Leben in seiner ganzen Tiefe zu erfahren, ganz gleich, WAS gerade im Aussen geschieht.

Ausserdem habe ich als Schöpfer ja ohnehin jederzeit die Möglichkeit einzugreifen und die Dinge nach meinen Wünschen zu gestalten. Aber ich kann das Leben auch einfach nehmen wie es kommt und voller Freude genießen. Dann werde ich überrascht erleben, dass diese Änderung meiner Grundhaltung mein ganzes Leben verändert, indem nach dem Gesetz der Resonanz allein dadurch ganz andere Dinge in meinem Leben geschehen. Dass ich durch diese Veränderung noch mehr Freude in mein Leben ziehe.

Was meine Freude behindert, oder gar verhindert ist ein meist unbewusster Glaubenssatz, z.B. dass Freude einen Anlass braucht. Dabei ist sich zu freuen ja schon Grund genug, das zu tun. Wieviel schöner macht Freude unser Leben und das ist Grund genug, ständig in dieser stillen, inneren Freude zu leben.

Und letztlich kann ich mich vielleicht sogar ÜBER meine Freude freuen, kann mich von meiner eigenen Freude verwandeln lassen, und so immer mehr der zu werden, der ich eigentlich bin, so, wie ich von der Schöpfung "gemeint" bin. So wird die Freude, von der ich mich führen lasse zu einem Weg zu mir Selbst.

IHR KURT TEPPRWEIN