

## Leben ohne Stress

### Sich heilen mit den Geistigen Medikamenten

---

LEBEN OHNE STRESS.....EIN LEBEN IN STÄNDIGER HEITERER GELASSENHEIT

SO LEBEN, DASS SIE AM ENDE SAGEN KÖNNEN: "ICH HABE WIRKLICH GELEBT"

Die meisten Menschen glauben, dass man Stress nicht vermeiden KANN, weil es immer wieder mal stressige Situationen im Leben gibt. Aber es gibt keine Situation, die Stress verursacht, es ist IMMER unser UMGANG mit der Situation. Die Meisten unterschätzen auch die negative Wirkung von Stress. Tatsächlich verkürzt häufiger Stress unser Leben um acht Jahre, wodurch wir deutlich weniger Zeit haben, für unsere "individuelle Evolution".

Wenn Sie Stress erleben, ist es eigentlich schon zu spät, Sie sollten VORHER einen weiseren Umgang mit den alltäglichen Lebenssituationen sich zur Gewohnheit machen. Tatsächlich ist ein Leben, vollkommen ohne Stress nicht nur möglich, sondern unverzichtbar.

Der erste Stress sollte Sie aufmerksam machen, dass Sie zu viel in Ihr Leben hineingepackt haben und damit Erfüllung verhindern. Gönnen Sie sich immer wieder Momente des Innehaltens, der Besinnung auf das für Sie Wesentliche im Leben.

Gönnen Sie sich JEDEN TAG MEHRMALS diesen Miniurlaub "Innehalten", eine kurze Auszeit, um mit der Seele zu baumeln. ALLE negativen Energien, wie Ärger, Stress, Angst, Sorgen, Aggressionen auflösen und umwandeln in "Wohlfühl-Energie", BEVOR sie zur Realität werden und als Ereignis, Situation und Lebensumstand erscheinen.

Dazu gehört vor allen Dingen eine positive Grundeinstellung zum Leben und zu sich SELBST. Sich SELBST achten und lieben und bedingungslos anzunehmen. Leben in einer STÄNDIGEN inneren Freude. Das Ärgern verlernen, jeden Stress auflösen. Nie mehr arbeiten und "bezahlten Urlaub" für immer haben.

Praktizieren Sie **regelmässig Psychohygiene**. Das Ärgern verlernen und Stress abbauen und seine Probleme immer SOFORT LÖSEN. Den "Rucksack der Vergangenheit" ausziehen und leben in "Heiterer Gelassenheit". Gedankenlos und Urteilsfrei leben und nur wahrnehmen was IST.

**STÄNDIGE Gute Laune und ein wunderbares Wohlfühlgefühl**, das den ganzen Körper erfüllt, hält uns in der richtigen Schwingung und wird gesteigert, durch STÄNDIGES sympathisch sein.

Aber auch eine **positive Grundeinstellung** zu sich und dem Leben schaffen und leben in einer STÄNDIGER "Inneren Freude".

Aber ich sorge auch für **TÄGLICHE Bewegung**, halte so mein Idealgewicht und habe eine Traumfigur: Ich nutze vor allem das Treppenhaus als "Fitness-Studio", aber auch Trampolin "schwingen" und Power Walking sind eine gute Vorsorge Medizin. Ich fülle so STÄNDIG mein "Lebenserwartungskonto" wieder auf und erinnere meinen Körper an seine natürliche, vollkommene Gesundheit und Alter - losigkeit.

**Eintreten in die eigene, natürliche Vollkommenheit**. Segenreich leben als liebevolle Präsenz des SEINS. Die eigene natürliche Vollkommenheit bei Allem erleben, was Sie tun.

Das Wunderbare ist, dass es so einfach ist und ohne jede Mühe von JEDEM sofort erlebt werden kann. Trotzdem zeigt es schon nach der ersten Anwendung deutliche Wirkungen.

Diese sanften Schritte entfalten eine ungeheure Wirkung und beginnen schon beim ersten Mal den Menschen zu verändern. Im größten arzneimittelfreien Krankenhaus der Welt, in China, werden nur **"Geistige Medikamente"** verabreicht, begleitet von einer täglichen Anwendung einer bestimmten Bewegungsmeditation "Zhi-Neng Qi Gong" genannt.

Die Bewegungen sind ganz langsam, fast wie in Zeitlupe und werden mit geschlossenen Augen ausgeführt. Dabei stellt man sich vor, dass durch diese harmonischen Bewegungen die "energetischen Knoten" berührt und aufgelöst werden, sodass die Heilungsenergie, das CHI, wieder frei fließen kann. Durch eine gezielte Visualisation wird die Heilungsenergie dann besonders zu den Schwachstellen des Körpers geleitet, bis sich auch dort spürbar Energieblocken auflösen und der ganze Körper wieder mit CHI erfüllt ist.

**Gedankenstille ist ein starkes "Geistiges Medikament"**. Sie erleben Gedankenstille, indem Sie die Vielfalt Ihrer Gedanken auf einen Einzigen konzentrieren, z.B. Sie beobachten Ihren Atem. Nicht eingreifen, nichts verändern, einfach nur beobachten. Kommt ein anderer Gedanke, sagen Sie: "Jetzt nicht, jetzt beobachte ich nur meinen Atem". Wenn die Beobachtung Ihres Atems Ihr einziger Gedanke ist, lassen Sie ihn los, und erleben bewusst Gedankenstille. Sie sind im SEIN, die Zeit steht still und Sie nehmen wahr, was IST. Sie erkennen, das ist Ihr natürlicher Zustand. Kein Gedanke, kein Urteil, keine Zeit, kein Verstand, kein Ego, einfach NICHTS. Es ist der natürliche Weg von "ich" zum Selbst, weil alles "Nicht-Selbst" sich auflöst. Was bleibt ist reine Existenz, vollkommenes, ewiges SEIN.

**Das "JETZT" beobachten.** Ziehen Sie Ihre Aufmerksamkeit bewusst ab von der Aussenwelt und richten Sie sie auf das "JETZT". Alles "Bisher" und "noch nicht" verschwindet und was bleibt ist das "JETZT". NUR in diesem "JETZT" können Sie leben, nicht "vorhin" leben, oder "Nachher", sondern NUR "JETZT". Erleben Sie dabei, dass dieses "JETZT" ewig ist, denn "JETZT" ist immer. Treten Sie ganz bewusst ein in dieses ewige "JETZT" und damit in die Zeitlosigkeit, aber auch "Alter-losigkeit". Erleben Sie sich in diesem ewigen "JETZT". Bleiben Sie im "JETZT".

**Eintreten in die Vollkommenheit des Tuns.** Die eigene, natürliche Vollkommenheit bei ALLEM erleben, was Sie gerade tun und ALLES so vollkommen tun, wie möglich. Nicht beurteilen, nur heute etwas besser sein, als Gestern und Morgen besser, als Heute.

Dabei erleben, dass Vollkommenheit Ihr natürlicher Zustand ist und mit EINEM Schritt, sind Sie am Ziel und können JEDERZEIT damit beginnen.

**Finden Sie eine Tätigkeit, die Ihr Herz weit werden lässt,** bei der Sie die Zeit vergessen, sogar sich selbst. Sie fließen einfach mit Ihrem Tun in der Zeitlosigkeit. Je häufiger und je länger Sie in diesem Zustand der Zeit-losigkeit sind, desto weniger Zeit KANN sich in Ihrem Körper sammeln, sodass sie deutlich langsamer altern und irgendwann einen vollkommen gesunden Körper freiwillig verlassen, weil Ihre Absicht erfüllt ist, meist nach einem langen, erfüllten Leben. Wichtig dabei ist, dass Stress für Sie ein Fremdwort ist. **Lösen Sie dazu JEDES "MUSS" in Ihrem Leben auf** und machen Sie sich bewusst, Sie müssen gar nichts - nicht einmal sterben, denn es ist noch nie einer gestorben, auch wenn es so aussieht. Machen Sie sich bewusst, dass es nicht Ihre Aufgabe ist, die Erwartungen der Anderen zu erfüllen, leben Sie so, dass Sie am Ende sagen können: "Ich habe WIRKLICH gelebt! Ich mache mir bewusst, WER ich WIRKLICH bin und trete ganz bewusst ein in meinen vollkommen gesunden, ewig jungen, WAHREN Körper.

Ich bin reine Existenz, Ich wurde weder geboren, noch kann ich krank oder alter werden und ich kann auch nicht sterben, ich bin Bewusstsein, unsterbliches, ewiges SEIN. Ich war immer und werde immer sein, ICH BIN. In meinem vollkommen gesunden, ewig jungen, WAHREN Körper KANN ich aber nur wohnen, als "erwachtes Bewusstsein". Solange ich noch in der "Illusion des ich" lebe, bin ich an den physischen Körper gebunden. Schauen Sie sich STÄNDIG beim Leben zu. Zunächst nicht eingreifen, nichts verändern, nur beobachten. Allein schon das Beobachten verbessert das Beobachtete. In einem nächsten Schritt machen Sie sich bewusst, wie Sie das Beobachtete optimieren können und tun Sie es dann so.

Durch das Leben als Beobachter lösen Sie sich aus der Identifikation mit dem "ich", dem Verstand, dem Denken, denn was Sie beobachten, KÖNNEN Sie nicht sein. Damit verschwinden die Probleme und Sorgen des "ich" aus Ihrem Leben und die Heitere Gelassenheit des SEINS erfüllt Sie und bestimmt Ihr Leben. Der Beobachter hat auch kein Alter, ist "Alter-los" und vollkommen gesund. Das ist sein natürlicher Zustand.

Lernen und praktizieren Sie die "Kunst des Genießens" und wie man aus einem ganz normalen Alltag etwas ganz Besonderes macht. Fangen Sie an, Ihr Leben zu "zelebrieren" und immer öfter "mit der Seele zu baumeln". Spielen Sie wirklich die Hauptrolle in Ihrem Leben und fangen Sie an, wirklich "Märchenhaft" zu leben, sodass Sie am Ende sagen können: "Ich habe WIRKLICH gelebt". Und seien Sie ein Segen für JEDEN, der das Glück hat Ihnen zu begegnen. Erlauben Sie der Welt zu leben, wie sie will und erlauben Sie sich zu leben, wie SIE wollen. Fangen Sie an, wirklich zu leben!!!

Treten Sie immer wieder ganz bewusst ein durch die "Tür des Augenblicks" in den paradiesischen Zustand der Musse. über die Gedankenstille kommen Sie in die Zeitlosigkeit und in die Vollkommenheit Ihres wahren SEINS. Jeder Mensch hat tief in seinem innersten einen Punkt absoluter Ruhe und vollkommener Gelassenheit. Sobald Sie Ihre Aufmerksamkeit darauf gerichtet HALTEN, spüren Sie, wie Ihre Sinnestore sich öffnen und Ihr Geist vollkommen klar wird. Sie erleben ganz bewusst ICH BIN ewiges SEIN, ICH BIN der ICH BIN. Dieses Bewusstsein ihres ewigen wahren SEINS ist der Jungbrunnen, der nicht nur das Altern bremst, sondern Sie mit der Zeit JÜNGER werden lässt, denn der Energiekörper Ihres Wahren Seins hat kein Alter, er ist im wahrsten Sinne des Wortes ewig. Ob Sie zwanzig sind oder achtzig, er ist immer gleich - Alter-los.

Bewusstsein ist ZEIT-los ewig. Sobald Sie als dieses vollkommen gesunde Bewusstsein. Ihren Körper bewohnen und jede Zelle mit diesem Bewusstsein erfüllen beginnt der Körper im gleichen Augenblick zu heilen und spiegelt das, als vollkommene Gesundheit. Sobald Bewusstsein den Körper erfüllt, geschieht" STÄNDIG Heilung. Selbstvergessenheit ist die Mutter aller Krankheiten und "zu Bewusstsein" zu kommen ist der "Innere Jungbrunnen" und das Geheimnis vollkommener Gesundheit, Vitalität und Alter - losigkeit. Irgendwann sind Sie so STÄNDIG "bei Bewusstsein", sind wieder ganz der, der Sie wirklich sind und sich dessen STÄNDIG bewusst. Sie tauchen gelegentlich ein in das ich, oder ins Tun, aber IMMER als Sie SELBST. Die Selbstvergessenheit ist für immer beendet und Sie leben STÄNDIG als "liebvolle Präsenz des SEINS" und sind ein Segen für JEDEN, der das Glück hat, Ihnen zu begegnen. Sie sind ein "Liebender" geworden und leben als Meister, erinnern sich an Ihre wahre Grösse. Sie leben in der "Faszination des Alltäglichen "Alter los", Zeit-los ewig.

IHR KURT TEPPERWEIN