



Leben in einer ständigen inneren Freude

Lassen Sie alles los, was Ihnen das Leben schwer macht,
eine Tätigkeit die Ihnen keine 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 immer noch da. Ich könnte mich gerade wieder ärgern.
Mit Ärger 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 wir 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 Mangel Bewusstsein loslassen.
Um erfolgreich zu SEIN, muss ich den Erfolglosen loslassen.
Um den Weg der Freude zu gehen, muss ich den Leidenden loslassen.
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
gestatten dem Gesunden hervortreten.
Sie lassen den Erfolglosen, den Ängstlichen und 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 irgendetwas nicht klappen könnte, denn wenn Sie die richtigen
Ursachen setzen, hat das Leben keine andere Wahl, etwas anderes hervorzubringen.

Worum es geht, ist wieder zurückzukehren ins „Paradies des JETZT“. Die Tür ist offen, wir können jederzeit
eintreten. JETZT wäre ein guter Zeitpunkt. Wenn Sie bereit sind, treten Sie doch einfach mal ein, und erleben
Sie was geschieht.
Es ist das bewusste Eintreten in eine andere Ebene des SEINS. Sobald Sie loslassen, verschwinden Probleme,
Schwierigkeiten, Mangel und Leid aus Ihrem Leben.
Das Erste, was 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 SEINS.

