

Wohlbefinden ist Fließen

Energie will fließen

Ein kleiner Leitfaden wie Du selbst Deine Energie optimal fließen lassen kannst

von
Gerlinde Smrcek

Lese diesen Text in Ruhe, ohne jede Erwartung, ganz einfach mit Interesse. Mag sein, daß so manches darin Widerstand in Dir auslöst und Du ganz anderer Meinung bist. Lese jedoch bis zum Ende weiter.

Lasse danach Deine Emotion heraus und gewähre Deinem Inneren den Sinn zu überdenken.

Nehme nach ein paar Tagen den Text nochmals zur Hand und lese es immer wieder von Neuem. Du wirst es sicher jedes Mal mit anderen Augen betrachten und schlußendlich zu allem „ja“ sagen.

Gerlinde

Was ist Wohlbefinden?

Nun, jeder strebt danach, doch keiner weiß so recht, was er dabei eigentlich wirklich erreichen will.

Ist es vielleicht keine finanziellen Sorgen zu haben, sich alles leisten zu können? Oder versteht man darunter ein Zuhause mit allem Komfort, Bequemlichkeit und ein Leben ohne Anstrengungen? Ist Wohlbefinden vielleicht sich in den Trubel der Gesellschaft zu stürzen, alles auszukosten, was es an Vergnügen gibt?

Moment, spielt da nicht auch die Gesundheit eine Rolle?

Was ist Gesundheit?

Naja, Gesundheit bedeutet doch sich rundum wohlzufühlen, oder? Da zieht doch irgendwie beides an einem Strang!

Beides aber ist nur dann möglich, wenn unsere Energie im völligen Gleichgewicht ist.

Energie aber will fließen und zwar ungehindert. Erst dann schafft sie von selbst das Gleichgewicht, die Harmonie in uns.

Warum aber lassen wir sie nicht fließen?

Was hindert die Energie am Fließen?

Es ist absurd, doch wir selbst hindern den Fluß unserer Energie.

Wir sind am Leben um zu lernen mit den uns gestellten Aufgaben umzugehen, sie zu meistern und daran zu reifen. Eine dieser Aufgaben sind die uns angeborenen Persönlichkeitstendenzen, die uns einerseits große Unterstützung bieten und andererseits einer Korrektur bedürfen.

Wir treffen die Entscheidung darüber, ob unsere Grundanlagen in die positive oder negative Richtung weiterentwickelt werden, ob wir daran reifen oder scheitern.

„Ich kann nicht aus meiner Haut“, so wird argumentiert und mit Stolz so weitergemacht wie bisher.

Nun ja, niemand kann aus seiner Haut, doch wir können unsere Haut erneuern.

Das liegt in unserer Hand, naja, eher im Kopf.

Was ist unsere Haut?

Die wahre Haut ist unsere Aura. Dort spiegelt sich alles wieder, was in uns vorgeht und was wie auf uns wirkt.

Nicht sie schreibt uns vor, was wir tun, denken und fühlen sollen, nein, wir gestalten sie durch unser Tun, Denken und Fühlen.

Wir selbst fügen ihr die Wunden zu, in welche wir anstatt sie zu heilen immer tiefer und tiefer schlagen.

Selbst dann, wenn wir versuchen eine Wunde zu heilen, bleiben Narben und wir fügen uns dabei wieder neue Wunden zu.

Man kann auf der Haut eine Salbe auftragen, ein Pflaster aufkleben, ja sogar die Wunde nähen, doch heilen muß sie von innen.

Ebenso ist es mit der Aura, unserer wahren Haut, die, der wir die Schuld für unser Tun, unser Denken unser Fühlen geben.

Ja, man kann die Energie von außen ausgleichen, die Aura stärken und harmonisieren, doch die tiefen Narben heilen und die heile Haut erhalten kann man nur von innen.

Das liegt an Dir.

Was kannst, ja sollst Du tun?

Deine Aufgabe ist ganz einfach in Dich hineinzuhorchen.

Lerne zu spüren, welche Gefühle in Dir welche Reaktionen auslösen, wo Du automatisch „funktionierst“, ob es nun angebracht ist oder nicht.

Schließe nicht von einer Situation auf die andere und überprüfe ständig, ob Deine gewohnten Schlußfolgerungen noch dem Informationsstand entsprechen. Gehe niemals davon aus, daß das, was einmal richtig war, immer richtig ist.

Lerne zuzuhören!

Wie oft sagen Menschen „Ich höre ja zu“ und trotzdem spürt man deutlich, sie hören, doch sie hören nicht zu.

Die eigenen Gedanken, die alten Dogmen, das scheinbare „schon wissen“ und der Drang kompetent zu wirken verhindert das Zuhören

In dem Moment, wo etwas „bekannt“ ist oder vermeintlich gegen die eigene Überzeugung spricht, ist es mit dem Zuhören vorbei. Dann ist der Drang zu kontern allzu groß und das, was eigentlich wichtig wäre, geht unter.

Allzu oft habe ich schon erlebt, daß ich es scheinbar mit lauter Fachleuten zu tun habe, mir selbst schon unzulänglich vorgekommen bin, weil ich schon beim ersten „Schlagwort“ unterbrochen wurde und mir versucht worden ist weiszumachen, daß mein Gegenüber soundso das alles weiß.

Ebenso oft jedoch aber stellte sich diese Kompetenz als Produkt des „Hörensagens“ heraus, als eben „in“ zu sein, weil so viele davon reden.

Leider aber ist genau dies der meist einzige Hinderungsgrund um z.B. meine Hilfestellung zum eigenen Erfolg zu machen.

Zuhören ist nicht nur eine Sache der Ohren, nein, zuhören ermöglicht, daß die Information tief eindringt und verarbeitet wird.

Erst im Zusammenhang mit den gemachten Erfahrungen, dem vorhandenen Wissen und der eigenen inneren Weisheit ist es möglich den Sinn zu begreifen und daraus Nutzen zu ziehen.

So aber entsteht nach und nach ein umfassendes Bild der wahren Zusammenhänge, nicht im Kopf, nein, dort, wo unsere innere Weisheit schlummert.

Wozu dient diese Weisheit?

Uns ist vieles mitgegeben, angeboren worden, was oft schon im Laufe der frühesten Kindheit durch „man tut“, durch Vorbilder, durch die Dogmen der Gesellschaft überlagert worden ist. Wir haben schon früh verlernt unseren Instinkten zu vertrauen.

Diese Instinkte aber sind da und um wahres Wohlbefinden zu erreichen müssen wir diese Instinkte wieder ihre Funktion erfüllen lassen.

Unsere innere Weisheit stellt die Verbindung zum bewußten Denken dar.

Sie hilft uns die im Moment richtigen Entscheidungen zu treffen, mit unseren Gefühlen richtig umzugehen und erzählt uns, was der Körper uns zu sagen hat.

Zugriff auf diese innere Weisheit zu haben erfordert jedoch loszulassen.

Dieses Loslassen bezieht sich auf alle Bereiche, das Denken, die Muskeln aber auch die Gefühle. Erst wenn man losläßt, kann man auch zulassen und somit kann die Energie fließen.

Was bedeutet Zulassen?

Schon als Kind erfährt man die Bedeutung von Zulassen und zwar auf der Schaukel.

Je mehr man sich der Bewegung der Schaukel hingibt, umso höher fliegt man. Sie jedoch zum Stillstand zu bringen erfordert eine Anspannung, eine Gegenbewegung, eben zu manipulieren.

Wir haben zwar vergessen, wie man fliegt, doch nie verlernt, wie man die Schaukel zum Stillstand bringt. Nein, wir haben es sogar zu unserem Grundprinzip gemacht Energie zu blockieren.

Unsere Gedanken, unsere Gefühle, unsere Sprache, unsere Muskeln, alles ist auf Gegenbewegung eingestellt. Wir wollen Herr der Dinge sein.

Nur, um Herr über etwas sein zu können, muß man es durch und durch kennen.

Ganz wenige Menschen können behaupten, daß sie sich selbst, ihren Körper, ihre Gefühle und vor allem die Zusammenhänge wirklich rundum kennen. Sie sind jedoch auch nahezu immer Meister des Zulassens. Sie haben erkannt, daß der wahre Herr und Meister nicht im Denken sondern im Zentrum der inneren Weisheit liegt.

Warum läßt man dann zu Opfer zu sein?

Naja, ganz einfach weil es bequemer ist.

Selbst etwas zu wollen, sich dafür einzusetzen und vor allem sich selbst zu erkennen, sich zu durchschauen ist anstrengend. Sich auszuliefern nimmt einem die Verantwortung ab und notfalls sucht man sich einen imaginären Schuldigen, wenn auch nur verbal. Doch die Wirkung bleibt nicht aus.

Jeder ist abends müde, doch die meisten müssen zu Bett gehen. Niemand zwingt sie dazu ausgenommen das „muß“.

Hat man Husten, so entsteht dank der körperlichen Weisheit das Bedürfnis die Lunge zu befreien. Nun, unsere Bedürfnisse zu erkennen haben wir verlernt und daher erfüllt es sich der Körper selbst.

Aber, der Betroffene MUß husten.

Nein, von müssen ist da keine Spur. Wir sind nur zu selbstherrlich zuzugeben Bedürfnisse und Instinkte zu haben.

Kurz gesagt, wir lassen nicht zu, hindern die Energie am Fließen, vereiteln selbst unser eigenes Wohlbefinden um uns in der geliebten Opferrolle zu suhlen.

Opfer zu sein macht interessant und „einzigartig“, denn man kann etwas vorweisen, was einem gegenüber den Mitmenschen abhebt. Doch die Opferrolle ist auch vorzüglich geeignet um ungeliebten Dingen aus dem Weg zu gehen.

„Ich kann ja nicht“ und schon ist man aus dem Schneider.

Leider vergißt man aber dabei, daß einem so auch viele schöne Dinge versagt bleiben, es sei denn, man hat den Mut „Ausnahmen“ zu machen.

Was ist eigentlich Mut?

Es ist sicher nicht mutig sich dem Leid hinzugeben.

Es ist wohl nur wenigen bewußt, doch leiden ist etwas Aktives. Man tut es.

Nur ist dazu der Mut nicht nötig.

Viele sind stolz gegen das Leid anzukämpfen.

Nein, auch das ist nicht mutig, denn man führt einen Kampf gegen Windmühlen. Es gibt keinen Feind.

Der Feind ist man selbst.

Nun, wenn Leid nicht der Feind ist, was ist es dann?

Ja, Leid ist unser Freund, einer der Freunde, die es gut mit uns meinen, die uns zeigen, was nicht stimmt.

Doch es spricht in einer Sprache, die wir verlernt haben zu verstehen. Es ist nur der Mut nötig zuzuhören, in uns selbst hineinhorchen, uns selbst objektiv zu betrachten und die Wahrheit zuzulassen.

Ja, wir sollten diesen Freund mit Respekt behandeln.

Höre ich ein ABER?

Gehörst Du vielleicht zu denen, die gerade eben gesagt haben "Aber, bei mir ist das etwas anderes"?

Mag sein, vielleicht hastest Du einen Unfall oder Dir ist etwas angeboren, was man als Leid bezeichnen kann.

Naja, doch trotzdem ist es nichts anderes. Auch Dein Leid gehört zu den Mahnungen, ob nun im Laufe Deines Lebens entstanden oder vielleicht als Hilfestellung für eine Lernaufgabe aus einem früheren Leben, die Du jetzt meistern sollst, mitgegeben.

Du bist nicht ausgeliefert!

Immer, egal was Dir geschieht, die Ursache steckt immer in Dir und, ja, und immer hast Du es in der Hand, ob Dir das Leid erhalten bleibt oder ob Du Dein eigenes Wohlbefinden zuläßt.

Ist auch der Grund für Dein Leid selbst nicht ganz zu beseitigen, so schaffe Du zumindest die nötigen Voraussetzungen dafür, daß es keine Macht über Dich gewinnt.

Lasse die Energie rundum optimal fließen und Du wirst sehen, nach und nach verschwindet nicht nur das Leid sondern auch die Angst davor dem Leid ausgeliefert zu sein.

Und darum bitte ich Dich

Wenn Du zu mir um Unterstützung kommst oder zu sonst jemandem um Hilfe bittest, dann sei Dir immer bewußt, wir alle können nur beitragen, daß Du Erfolg hast.

Die Voraussetzungen zu schaffen ist einzig und alleine Deine Aufgabe und die kann Dir niemand abnehmen.

Solange Dein Wille nicht vollkommen bereit dazu ist das Wohlbefinden tatsächlich zu erreichen, wird es Dir versagt bleiben.

Niemand kann Dir etwas ermöglichen, wenn Du nicht bereit dazu bist. Dies gilt nicht nur für Hilfestellungen, wie ich sie biete, sondern sogar für Medikamente, die Dir Dein Arzt verschreibt. Die Macht Deines Willens ist stärker als jede Medizin.

Man muß nicht an Gott oder Vergleichbares glauben, doch es fällt leichter zu verstehen, daß auch jene Mächte, die über allem stehen, nur demjenigen Heilung ermöglichen, der willens ist einzusehen welchen Beitrag er unterlassen oder zu leisten hat.

Dann fließt die Energie von selbst.

Nachwort

Eine gute Freundin klagte einmal, sie würde sich fühlen als säße sie auf einer Parkbank und alle gehen nur an ihr vorbei. Sie glaubte die Kontrolle zu verlieren.

Nun, ich sagte „Ja, genau so soll es sein!“

Setze Dich auf eine Parkbank locker und entspannt und lasse das Geschehen an Dir vorüberziehen. Halte nichts fest, sondern nehme die Eindrücke ganz einfach nur auf.

Du wirst spüren, daß sich Deine Sinne erweitern und alle „Monster“ immer kleiner werden.

Übrigens, meine Freundin stellte fest viel mehr Überblick zu haben als vorher. Sie sah plötzlich Dinge, die verborgen waren, und erkannte Zusammenhänge, die viele Probleme von selbst gelöst haben.

Daß sie sich dann auch rundum wohlgefühlt hat, bräuchte ich wohl nicht erwähnen.

Lasse auch Deine Energie fließen, denn

Wohlbefinden ist Fließen

und auch Deine

Energie will fließen

Und noch etwas

Mag sein, daß Dir der eine oder andere Satz, ein ganzer Absatz vielleicht, nicht gefallen hat und Du sogar Wut im Bauch verspürt hast.

Ich könnte Dir vielleicht sogar sagen, welche meiner Aussagen speziell bei Dir Anstoß erregt haben.

Nun, das ist in Ordnung, denn wäre es nicht so, bräuchtest Du diesen Text gar nicht lesen.

Du wärest wahrscheinlich auch garnicht um meine Unterstützung, meine Hilfestellung zu mir gekommen, denn dann würde Deine Energie sicher auch so optimal fließen.

Ich bitte Dich jedoch nochmals mit Deinem Urteil zu warten, Dein Inneres die Sache überdenken zu lassen und diesen Text in ein paar Tagen nochmals gründlich zu lesen.

Wenn es Dir gelingt ehrlich zu Dir selbst zu sein, wird sich so manches, was heute noch Widerstand in Dir auslöst, auch bei Dir in das Netz der Zusammenhänge einfügen.

Habe ganz einfach den Mut dazu.

Ich vertraue auf Deinen Erfolg

Gerlinde

Kontaktmöglichkeit:

Wohlbefinden ist Fließen

Gerlinde Smrcek

Energearbeit für Mensch und Tier

Hausbesuche und Fernbetreuung

3193 St. Ägyd am Neuwalde

Unrechtraisen 56

Telefon: 02768/20064

Email: kontakt@wohlfindenistfliessen.at

HP: www.wohlfindenistfliessen.at