

Nr. 5
2019
Juni

ZEITSCHRIFT FÜR AKTIVES BEWUSSTSEIN – GESUNDHEIT • THERAPIE • INNERE ENTWICKLUNG

PulsAR

30
Jahre



Liebe, Licht und Leben – JETZT !

ENTSTEHUNG DER LIEBE

Die Liebe kann alles hindurchbrechen

Jeder Mensch sehnt sich nach Liebe, alle suchen in diesem Leben dieses schöne Gefühl. Liebe ist das wichtigste Gefühl, denn ohne sie kann der Mensch sich nicht entwickeln, nicht wachsen und gedeihen. Besonders wichtig ist es im Kindesalter, um die Basis des eigenen Seins, des eigenen Lebens aufzubauen. Ein Leben ohne Liebe ist leer, eine seelische Belastung und führt zu innerer Unzufriedenheit, zu gesundheitlichen Belastungen und mündet nicht selten in Depressionen.



Liebe stärkt uns in schweren Zeiten den Rücken. Sie baut auf, wenn man niedergeschlagen ist. Sie schenkt Kraft, Stärke und jede Menge Energie. Die Liebe ist in der Lage alles zu verwandeln. Sie kann jedes andere Gefühl ausschalten, wenn sie stark genug ist. Liebe sorgt für Vergebung, sie sorgt für Heilung von innen heraus. Liebe ist das einzige Gefühl unserer Seele, alle anderen Empfindungen entstehen aus dem Menschsein heraus. Der Mensch lernt die verschiedensten Gefühle im Laufe seines Lebens kennen und es ist auch wichtig, alle Facetten des Lebens zu erfahren. Doch wenn wir ganz bei uns selbst sind, ganz eins sind mit unserem Sein, dann empfinden wir nichts als Liebe – Liebe für uns selbst, Liebe für das Leben und Liebe für alles, was existiert. Liebe ist das höchste aller Gefühle, das reinsten und ehrlichste Gefühl, wenn

sie wahrhaftig empfunden wird. Sie erwartet nichts zurück, sie ist bedingungslos und ehrlich. Liebe bedeutet Leben. Liebe bedeutet Sein.

Wahrhaftige Liebe ist der göttliche Anteil in uns. Die Verbindung zu allem was existiert, das All-eins-Sein. Unsere Seele ist reine,

göttliche Liebe und beides ist das wichtigste Ziel im menschlichen Leben. Wir alle wollen Liebe und unsere Seele verstehen. Das Schöne ist, wenn wir eines von beiden gefunden haben, dann kommt uns auch das andere ganz nah. Die Suche nach der eigenen Seele scheint

jedoch viel schwerer zu sein als die Suche nach der Liebe. Daher fokussieren sich die meisten Menschen im Leben auf die Suche nach der Liebe, ohne sich bewusst zu sein, dass die Liebe – genauso wie die eigene Seele – immer ein Teil von uns ist, wenn wir uns dem bewusst öffnen. Wir alle tragen die wahre Liebe in uns, auch wenn es nicht alle Menschen ausleben.

Viele Menschen verwechseln auch die Liebe mit einem Tauschgeschäft – ganz nach dem Motto „wenn du mich liebst, dann tue ich es auch“. Die Liebe ist aber niemals außerhalb von uns. Sie ist ein wichtiger Teil unseres Selbst. Reine und wahrhaftige Liebe finden wir nicht in einem Partner, in einem Kind oder Haustier. Die

Die Suche nach der eigenen Seele scheint jedoch viel schwerer zu sein als die Suche nach der Liebe.

reine Liebe finden wir nur in uns selbst, und wenn wir sie gefunden haben, dann ist sie überall um uns herum.

Wie finden wir Menschen also die Liebe in uns? Oder wie kann sie in uns entstehen, so dass sie unser Leben bestimmt?

Das Gefühl der Liebe wächst am besten in einem positiven Milieu. Sie benötigt eine positive und liebevolle Basis, damit der Samen aufgehen kann. Liebe möchte gepflegt und gehegt werden. Sie benötigt Aufmerksamkeit und dies immer und immer wieder. Wichtig ist es sich regelmäßig und beständig mit dem Thema Liebe zu beschäftigen. Liebe ist wie eine zarte Pflanze, die weder erdrückt noch vernachlässigt werden möchte. Sie braucht regelmäßige Wärme, so wie die Sonnenstrahlen dies für eine grüne Pflanze sind, so sind es Gefühle wie Freude, Dankbarkeit und innerer Frieden für die Pflanze der Liebe. Die Zimmerpflanze braucht regelmäßig und wiederkehrend Wasser, das entspricht der Aufmerksamkeit und Beschäftigung mit dem Thema Liebe. Zusätzlich braucht die Pflanze Nährstoffe, die als Dünger zugeführt werden – beim Thema Liebe sind es Herausforderungen, die wir nicht als Niederlage ansehen, sondern als Stärkung unseres eigenen Selbst. Alle Herausforderungen in unserem täglichen Leben sorgen für unsere Entwicklung, für Nahrung unserer Seele und für die Entwicklung der wahrhaftigen Liebe.

Herausforderungen dienen der Suche nach dem eigenen Kern, dem eigenen Selbst. Sie sorgen dafür, dass wir uns selbst und unsere Existenz hinterfragen. Dass wir überlegen wer wir sind und was wir vom Leben erwarten. Wir lernen immer

entierung, dann zeigt es die Liebe für einen selbst.

WENIG SELBSTLIEBE

Selbstzweifel sind nicht nur ein Zeichen der eigenen Unsicherheit, sondern

Mangel an Liebe in der Kindheit führt oft zu Unsicherheit, mangelndem Selbstbewusstsein und mangelnder Selbstliebe

am meisten, wenn wir aufgefordert werden uns mit Neuem auseinander zu setzen, wenn wir nicht so weiter machen können wie bisher. Alle Auseinandersetzungen mit uns selbst, mit dem eigenen Leben, sind Chancen sich selbst besser zu verstehen. Wir bekommen dann die Möglichkeit zu uns selbst zurück zu finden, wieder mehr Seele zu werden und eine neue Facette unserer Seele kennen zu lernen. Sehen wir die Herausforderungen als Niederlagen, dann gehen wir den falschen Weg. Nehmen wir sie als Chance der Veränderung, der Neuori-

auch ein Zeichen, dass zu wenig Selbstliebe vorhanden ist. Menschen mit Selbstzweifeln suchen die Anerkennung und Liebe im Außen, anstatt sie in sich selbst aufzubauen. Das Äußere spiegelt sowieso nur das Innere wider, und wenn ich im Inneren unsicher bin, dann wird meine Umwelt dieses Empfinden nur bestätigen. Daher ist es so wichtig an seinen eigenen Themen zu arbeiten, wenn man seine Realität, seine Welt verändern möchte. Suche ich daher mehr Liebe bei meinen Mitmenschen, meinem Freundeskreis, in meiner Familie oder Part-

nerschaft, werde ich diese nur in mir selbst finden. Jeder findet diese Liebe in sich selbst, muss diese Pflanze wachsen und gedeihen lassen, dann dehnt sie sich aus und erfasst auch die gesamte Umgebung. Wenn ich mich nicht selbst lieben kann, fällt es auch allen anderen schwer.

Nicht alle Menschen wachsen als Kind in einer von Liebe geprägten Umgebung auf. Oft werden Probleme von Generation zu Generation weiter gegeben und die Eltern sind mit sich selbst nicht im Reinen, haben vielleicht selbst nicht „genug“ Liebe bekommen um diese hundertprozentig an ihre eigenen Kinder weiter geben zu können. Wenn die Eltern mit sich und ihren Themen kämpfen, fällt es ihnen schwer auf die Bedürfnisse des Kindes jederzeit ganz eingehen zu können. Dies bedeutet nicht, dass sie ihre Kinder nicht lieben, aber es fällt ihnen vielleicht schwer es jederzeit zu zeigen, da sie mit sich selbst beschäftigt sind. Dieser „Mangel“ an Liebe in der Kindheit führt oft zu Unsicherheit, mangelndem Selbstbewusstsein und mangelnder Selbstliebe. Doch auch wenn der Lebensbeginn von zu wenig

Mit viel Lebensenergie und Lebensfreude in den Sommer!

PRANAVITA Grundausbildungen:

Graz, 29. / 30. Juni, täglich von 9 – 16:30 Uhr mit Dr. Renate Heine-Memik

Mondsee, 8. / 9. Juni, täglich von 9 – 16:30 Uhr mit Tanja Kinz

Gesund bleiben – gesund werden – Stress bewältigen!

Weitere Infos unter: www.prana.at

Herzlich willkommen auf der PranaVita-Seite des Lebens!



Liebe geprägt oder immer an Bedingungen geknüpft war – wenn du nicht brav bist, dann ... - kann der Erwachsene sich selbst lieben lernen. Dafür ist es wichtig sich mit der eigenen Vergangenheit und Kindheit auszusöhnen. Es ist wichtig zu verstehen, dass wir im Nachhinein die Liebe der Eltern nicht benötigen. Man sollte verstehen, dass jeder Teil der Liebe des Lebens ist und niemand mehr oder weniger Liebe verdient. Jedes Kind ist liebenswert und hat Liebe verdient. Wenn es zu wenig bekommt, ist das kein Verschulden des Kindes, sondern ein Verschulden der Eltern oder der anderen Bezugspersonen. Niemand sollte sich von der Liebe durch andere Personen ab-

Verzeihe dir und anderen Fehler der Vergangenheit. Wisse, dass jeder versucht sein Bestes zu geben, aber nicht jeder auf dem gleichen Stand seiner Entwicklung ist. Versuche so zu leben, dass du niemandem schadest – doch auch nicht dir selbst.

schieht. Die Liebe begleitet dich in jeder Sekunde deines Seins. Sie fließt durch dich hinein mit jedem Atemzug und gelangt in jede deiner Körperzellen. Sie pocht mit jedem Schlag deines Herzens im Rhythmus deines Seins. Sie ist in dir

delnder Brunnen, der eine Liebe schenkt, die niemals versiegt. Gib sie, aber er- warte nichts zurück. Wenn sie aus dir herausfließt und dein gesamtes Sein umgibt, dann findet die Liebe den energetischen Weg zu dir zurück. Liebe wird immer Liebe finden. Sie wird sich mit ihr vermischen und sich potenzieren. Wenn du Liebe schenkst, dann schenkt dir das Leben Freude, Leichtigkeit, Glück und innere Zufriedenheit, wie nichts anderes auf der Welt. Strahle aus, was du haben möchtest. Sei dankbar für alles, was dir geschenkt wird. Erfreue dich an den kleinen Wundern am Wegesrand deines Seins. Fühle die Liebe des Lebens, die dich umgibt. Spüre das Glück des Lebens und die Leichtigkeit des seelischen Seins. Du bist Liebe, reine, wahre Liebe und damit bist du ganz, vollkommen und eigentlich bereits beim Ziel deines Seins – wenn du es erkennen kannst. ■

Liebe ist wie eine zarte Pflanze, die weder erdrückt, noch vernachlässigt werden möchte.

Stehe morgens auf, erfreue dich an deinem Leben, sei dankbar für die Chance einen neuen Tag zu erleben. Jeder Lebenstag ist ein Geschenk an dich, ein Geschenk der Liebe. Alles was passiert, sorgt für deine

und um dich herum. Die Liebe ist in jedem Sonnenstrahl, der dich streichelt, in jedem Tropfen Wasser, den du trinkst. Die Liebe ist in jeder Pflanze, die für dich blüht, die dich mit Nahrung versorgt. Liebe ist in allen Tieren, in jeder Form des Lebens. Liebe ist auch immer in dir.

Sieh deine Lebensumstände nicht als Strafe, nicht als Ansammlung von Problemen, sondern sieh sie als Möglichkeit dich auszudrücken, als



© Vitaliy Pakhnyushchyy | Fotolia

hängig machen und um der Liebe wegen sich selbst vorstellen und etwas leben, was einem nicht entspricht.

GESCHENK DER LIEBE

Stehe zu dem, was du bist, zu dem, was du erlebt hast. Stehe zu allen deinen Schwächen und Stärken.

seelische und menschliche Entwicklung. Alles dient dir, auch die Erfahrungen, die du lieber nicht machen würdest. Doch solange du lebst und atmest, bekommst du die Möglichkeit dein Leben als Geschenk der Liebe anzusehen. Nutze jeden Tag und lebe ihn geprägt von Liebe zu dir selbst und allem, was um dich herum ist und ge-

Möglichkeit zu zeigen, was alles in dir steckt. Schenke der tiefen Liebe in dir einen Kanal, so dass sie aus dir herausprudeln kann. Versorge dich selbst damit, jede Faser deines Körpers, jede einzelne Zelle, jedes Organ jede Struktur, denn dies sorgt für Kohärenz und Gesundheit in dir. Schenke Liebe allem um dich herum. Sei du ein spru-

Zur Autorin:

Nathalie Schmidt hat eine Praxis für Lebensberatung, hält Vorträge, schreibt regelmäßig Artikel in verschiedenen Zeitschriften und leitet Seminare zusammen mit ihrem Mann, Dr. Edmund Schmidt.
www.Energie-Lebensberatung.de
www.Ensign-ohg.de

Literatur



ISBN: 978-3-8434-1156-1