

Nr. 4
2021
Mai

ZEITSCHRIFT FÜR AKTIVES BEWUSSTSEIN – GESUNDHEIT • THERAPIE • INNERE ENTWICKLUNG

PulsAR



*Die Sprache
des Herzens*

EXISTENZ AUS LIEBE

Mit Liebe beginnt alles besser

Die Liebe ist ein sehr wichtiges und mächtiges Gefühl im menschlichen Leben. Sie ist in der Lage, Großes zu vollbringen und Türen zu uns selbst, aber auch zu unseren Mitmenschen zu öffnen. Sie ist der Schlüssel zu vielen anderen positiven Gefühlen wie Glücklichkeit, Zufriedenheit, innere Stärke, Mut und Kraft. Die Liebe öffnet viele verriegelte Türen und sorgt für Selbstvertrauen, Vitalität, Gesundheit und Selbsterkenntnis.



Jede Aufgabe im Leben gelingt leichter mit der Liebe. Der Liebe zu sich, zu der Tätigkeit, zu den Mitmenschen, zur Natur, zur Umgebung, zu Tieren und allem, was existiert. Auch der Alltag, der Beruf, das Lernen in der Schule oder auf der Universität funktioniert besser und einfacher, wenn die Liebe mit im Spiel ist. Nichts ist schwieriger, als wenn sich das Innerste gegen etwas sträubt. Wenn man das Gefühl hat, dies ist nicht das Richtige für mich. Denn es zeigt, dass es nicht zu uns gehört, dass es kein Teil unseres Lebensplanes ist. Dass unsere Seele es nicht will. Da, wo Liebe fließt, ist auch deine Seele. Denn die Liebe entspringt deiner wahrhaftigen Existenz. Sie ist Teil der Schöpfung, Teil deines höheren Selbst, sie ist

Teil von etwas in und außerhalb deiner Existenz. Die Liebe ebnet dir den Weg, sie räumt Steine und Felsen aus deinem Weg. Sie ist in der Lage, alles zu schaffen, alles zu erreichen, wenn es ein Teil von dir ist. Hab das Vertrauen, dass die Liebe dich immer richtig führt. Dass sie dir deinen eigenen Weg weist, dass du durch sie erkennst, wer du wirklich bist.

DAS LICHT IM DUNKLEN

Du bist ein Geschöpf der Liebe, doch viele Menschen haben diese Erkenntnis verloren. Sie suchen daher die Liebe im Außen, in Luxusgütern, im Erfolg oder in anderen Menschen. Sie sehnen sich so sehr nach der Liebe, ohne zu bemerken, dass sie immer ein Teil der Liebe sind. Das Menschsein

fordert uns heraus, verwirrt uns und prüft uns durch die zahlreichen Herausforderungen, denen sich das Individuum im Laufe seines Lebens stellen muss. Die vielen kleinen Begebenheiten, bei denen es gilt zu wählen, Entscheidungen zu treffen und uns selbst näher zu kommen. Mit jeder menschlichen Prüfung definieren wir uns selbst. Wir entscheiden uns für oder gegen uns – für oder gegen unsere Seele. Wir bewegen uns entweder nach vorne oder rückwärts. Manchmal drehen wir uns auch im Kreis. Dann ist es wichtig, sich wieder auf den Ursprung zurückzubewegen und zu überlegen, was wirklich das eigene Ziel ist? Was zu einem gehört und was nicht Teil unseres Lebens ist. Das Gefühl, das bringt uns zurück auf un-

seren ganz persönlichen Weg, zurück zu unserer Bestimmung, zu dem, was wir sind. Die Liebe ist ein Pfad, der uns stärkt, Kraft vermittelt, uns mit Ruhe und Frieden erfüllt. Die Liebe spendet uns das Licht im Dunklen. Sie sendet uns ein Strahlen im glanzlosen Dasein und zeigt uns dadurch, was wichtig ist. Sie ist Führung, aber auch das Ziel. Sie ist Antrieb und Motor, aber auch Stille und Erholung. Liebe ist alles, was wir brauchen und uns wünschen. Die Liebe ist des Lebens Ziel.

Bewege dich mit Liebe erfüllt durch dein Leben, und wenn du diese gerade nicht spüren kannst, dann besinne dich zurück zu dem Augenblick, als du sie scheinbar verloren hattest. Was ist passiert, dass die Liebe dich verlassen hat? Welches Ereignis hat dich verwirrt, getrennt von dir selbst, von dem, was dich persönlich ausmacht?

Versuche, die Liebe in dir wieder zu entdecken, denn sie ist immer noch da, tief in dir. Vielleicht spürst du sie im Moment nicht, denn dort liegen Ballast, Probleme und Störungen, unter denen sie sich versteckt und wartet, bist du nach ihr gräbst und dich dadurch auf die Suche nach dir begibst. Überlege dir, was die Liebe in dir erstickt? Was hindert dich, vollkommen du selbst zu sein? Was schränkt dich ein, was blockiert dich? Sortiere dich und dein Leben erst einmal in Bereiche, die von Liebe erfüllt sind und solche, die leer zu sein scheinen. Bestimmt findest du Bereiche, wo die Liebe ein wichtiger Teil von dir ist. Diese Lebensbereiche sind die Basis

deines derzeitigen Seins. Sie stärken dich, schenken dir Kraft und bereiten dich vor, noch mehr ein Kind der Liebe zu werden. Belege das liebevolle Gefühl in dir. Lasse es seine Flügel ausbreiten und schwebe darin. Wann immer es geht, lass diese positiven Gefühle in dir aufwallen wie Wellen und Flut und sich in deinem Leben ausbreiten. Tanze Tango oder Samba mit dem Gefühl und verliere dich ganz in dir selbst. Wann immer du kannst, nimm das Gefühl der Liebe mit. Halte es wach und aufrecht in dir. Erinnerung dich zurück, wenn es dunkel wird und entzünde erneut das Licht der Liebe in dir.

Versuche bewusst die Liebe in die kraftraubenden Bereiche deines Lebens zu bringen. Halte an der Liebe fest und glaube daran, dass sie immer noch da ist und ein Teil von dir. Stelle dich der Herausforderung, die dir alle Kraft raubt, die dich ermüdet, auslaugt und gesehen werden will. Blicke ganz genau hin und behalte dabei die Liebe zu dir. Wie kannst du den Schmerz, die Hürde, das Problem für dich lösen? Bist du selbst dafür verantwortlich? Kannst du selbst etwas ändern, damit mehr Liebe in diesen Teil deines Lebens fließt? Oder gilt es eine Veränderung herbeizuführen und einen neuen Pfad in deinem Leben zu beschreiten? Ist es das, was die Lieblosigkeit dir vermitteln will?

Wirf nicht gleich alles hin, sondern stelle dich der Situation, sonst nimmst du all die Probleme mit. Dann wiederholt sich, vor was auch immer du geflohen

bist. Keiner kann vor seinen Problemen fliehen, denn sie sind ein Teil von uns und führen uns mehr zu uns selbst und dem eigenen Seelenweg. Alle Herausforderungen wollen in Liebe gelöst werden und dies ist auch immer der erste Schritt, wenn wir uns unwohl fühlen. Bringe die Liebe hinein in was dich stört, und sie wird dir Heilung bringen. Sie wird Licht in das Dunkle führen und dir den Weg ausweisen. Die Liebe zeigt dir, durch welche Tür es in deinem Leben weiter geht, sodass du wachsen und strahlen kannst. Öffne dich der Liebe, denn sie ist der beste Begleiter im Leben. Werde dir der Liebe immer bewusst und erkenne sie in den vielen kleinen Begebenheiten des Lebens.

MOMENTE DER LIEBE

Die Liebe drückt sich auf vielerlei Art und Weise aus. Sie ist der singende Vogel, der sein Lied im Morgengrauen präsentiert. Sie ist der Sonnenaufgang am Morgen, der den Himmel farbig erscheinen lässt. Sie ist der gelbe Krokus, der aus der winterlichen Erde schlüpft. Liebe zeigt sich in den zarten grünen Knospen, die aus den

Zweigen brechen, nach der langen Zeit des Winterschlafs. Sie zeigt sich in dem lächelnden Nachbarn, der einen grüßt. Im schönen Zuhause, das man sein Eigen nennt. Liebe ist, gesund zu sein sowie einen Beruf zu haben, den man liebt. Menschen, die einen umgeben und für einen da sind, wenn man sie braucht. Die Liebe ist überall um uns herum – immer und jederzeit.

Du kannst dein Leben jederzeit neu ausrichten, indem du die Liebe in dein Herz lässt. Werde Teil von ihr und lade sie noch mehr ein in dein Leben. Starte mit dem ersten Schritt, dich selbst zu lieben. Werde dir bewusst, dass alles viel leichter geht, wenn du die Liebe dich lenken lässt. Es ist ganz leicht, wenn du das Vertrauen in dich selbst hineinlässt. Du hast alles, was du brauchst, bereits in dir. Die Liebe, das Vertrauen und eine Seele, die in deinem Körper wandelt, solange du sie lässt. ■

Zur Autorin:

Schon von klein auf war Nathalie Schmidt fasziniert vom Spirituellen. Die examinierte Krankenschwester absolvierte eine Ausbildung zur Reiki-Therapeutin. Sie gibt regelmäßige Coaching-Sitzungen und veröffentlichte bereits elf Bücher, vier zusammen mit ihrem Mann. www.energie-lebensberatung.de

www.ayurveda-rhyner.com

Gesund mit der Kraft von Ayurveda

AYURVEDA RHYNER®

Ayurveda Fachkompetenz seit 40 Jahren
Irene & Dr. Hans H. Rhyner
1010 Wien, Naglergasse 3
Termine gegen Voranmeldung

info@ayurveda-rhyner.com