Der fehlende Link zur Verwirklichung deiner Wünsche

- Vom Wert des Annehmens -

Die Meister sehen die Dinge, wie sie sind,
versuchen jedoch nicht, sie zu kontrollieren.
Sie lassen sie ihren eigenen Weg gehen
und wohnen im Mittelpunkt des Kreises.
Laotse

Ich bin mir sicher, dass das Gesetz der Anziehung für dich nichts Neues ist. So sind die Regale in den Buchhandlungen voll von Selbsthilfebüchern, welche uns die Verwirklichung aller Träume versprechen. Doch ganz ehrlich: an was liegt es denn, dass wir alle (zumindest all diejenigen, die das Gesetz der Anziehung bewusst anwenden) nicht schon längst Millionäre sind, in einer erfüllten und glücklichen Beziehung leben, einen wunderbaren und gesunden Körper bewohnen, den Traumjob haben und in einer ebenso traumhaften Villa leben?
Kurz: **Warum haben sich unsere Wünsche (noch) nicht erfüllt?**

Kann es sein, dass das Gesetz der Anziehung halt doch nur Humbug ist, einfach nur eine clevere Idee, die sich gut verkaufen lässt? Ein Luftschloss, eine Illusion, ein Traum?

Nun, für mich ist dieses Gesetz absolut real! Zu viel ist schon geschehen, um dieses Konzept negieren zu können. Doch was ist es, was uns daran hindert, unsere Wünsche auch wirklich umzusetzen, sie zu manifestieren?
Es gibt einige Gründe, die eine erfolgreiche Manifestation verhindern können, wie Mangel an Glaube, zu wenig Fokus aufs Ziel, zu wenig Ausdauer, zu viel Wollen, zu viel Druck…

Doch was wirklich der fehlende Link dazu ist, jener Teil der einem erfolgreichem manifestieren im Wege steht, (und was praktisch in keinem dieser Bücher geschrieben steht) ist: **Die ANNAHME dessen was IST!**
Und Annehmen bedeutet hier: das was IST zu akzeptieren, JA zur gegenwärtigen Realität zu sagen!

Es ist, wie es ist!

Gleich vorweg: etwas anzunehmen, zu akzeptieren, bedeutet nicht, dass du damit auch einverstanden sein musst oder es gar gut heissen sollst!
Das ist ein grosses Missverständnis, welches überhaupt das Praktizieren der bedingungslosen Annahme mit Erfolg verhindert!

Annehmen was ist meint, das was in deinem Leben gerade geschieht (was es auch immer sein mag) wahrzunehmen, dem Realität beizumessen. „*Ja, es ist jetzt gerade so, ich nehme es wahr. Es kann sich zwar ändern, aber gerade jetzt, in diesem Moment ist es (noch) so!*"

Dabei spielt es keine Rolle, was gerade ist. Es ist, wie es ist! Ob es nun das Minus auf dem Bankkonto ist, die Schmerzen im Knie, der nörgelnde Partner, das rebellische Kind, das Verpassen der Bahn, die hohe Rechnung des Steueramtes, das Wetter (das einem ja oft nicht recht ist), die politische Situation… und und und. ES IST WIE ES IST! PUNKT!

Wir können uns noch so sehr darüber ärgern, es verspotten, es weghaben wollen, es verdrängen und verleugnen… es ist wie es ist! Es ist nun einmal da! Und das was da ist, darf zuerst einmal gewürdigt sein, heisst wahrgenommen werden.

„*Ich soll meine Krankheit annehmen? Ich soll das Verhalten meiner Partnerin akzeptieren? Ich soll Ja zu meiner finanziellen Not sagen?*" Und ich meine: JA, das solltest du, denn es ist das, was sich gerade zeigt, oder? Es zu negieren bringt dich nicht weiter, ausser, dass du durch deinen Widerstand dagegen viel, sehr viel Kraft verlierst (und wie gesagt, du brauchst damit nicht einverstanden zu sein!).
Und viel wichtiger noch ist: **Akzeptiere nicht nur das, was sich im Aussen abspielt, sondern vielmehr das, was sich in dir, in deinem INNEREN abspielt!**
Was macht es mit dir, wenn du das Minus auf deinem Konto siehst? Was für Gefühle kommen in dir hoch, wenn dein Partner sich nicht so verhält, wie von dir gewünscht? Was fühlst du, wenn wieder einmal dein Kind dir widerspricht?

Und wenn all das nicht geht, wenn du einfach nicht annehmen kannst, auch gut – kein Problem! Dann sei so ehrlich zu dir und nimm dein ‚Nicht-annehmen-können' an! „*Ich sage JA zum Widerstand in mir, ich sage JA dazu, dass mir diese Situation überhaupt nicht schmeckt!*"

Annehmen heisst nicht, dass wir zu Heiligen mutieren und immer brav alles „schlucken" müssen. Du darfst auch einmal NEIN dazu sagen und mit deiner

Faust auf den Tisch schlagen! Aber vergiss nicht: nimm dann deine NEINS an, akzeptiere deinen Widerstand…auch dieser darf jetzt da sein – verstehst du?

„Leiden hat nichts mit Ereignissen zu tun,
sondern lediglich mit eurer Reaktion darauf.
Was geschieht, ist einfach nur das was geschieht.
Wie ihr darauf reagiert, ist eine andere Sache.“
Gespräche mit Gott

Warum du nicht erhältst, was du willst!

Die Wünsche lassen sich deshalb nicht realisieren, weil wir im Kampf mit dem sind, was ist. Im Kampf zu sein bedeutet aber, dass das Leben mit noch mehr Kampf antworten muss (das Leben ist nur ein Spiegel von dir und widerspiegelt dir daher immer deinen gegenwärtigen Gefühlszustand). Bist du im Widerstand, erhältst du noch mehr Widerstand. Bist du in der Abwehr, erhältst du noch mehr Gründe zur Abwehr.
Jedes Mal wenn du denkst und fühlst: „*Es soll jetzt nicht so sein!*“, jedes Mal dann bist du im Widerstand und im Kampf gegen das was ist! Du erzeugst automatisch noch mehr Gefühle von Frust und Leid und da das Universum dich nur widerspiegelt… was meinst du, wird dir dann erfolgreich zurückgespiegelt?

Doch wenn du damit beginnst, das was ist wirklich anzunehmen und zu akzeptieren, dann lässt du endlich auch vom Kampf ab – und das Leben hat auch keinen weiteren Grund mehr, dir noch mehr Kampf und Krampf zu schicken.

Daher gilt immer: **Was auch immer du dir wünschst, akzeptiere zuerst einmal den IST-Zustand** (das Minus auf dem Konto, der nörgelnde Partner, die Gefühle in dir) – **dann hat er auch die Chance (schneller) vorüberzugehen.**

„Etwas, dem ihr euch widersetzt, das bleibt bestehen.
Das was ihr anschaut verschwindet!“
Gespräche mit Gott

Wie du annehmen kannst, was ist

Zur Erinnerung: Versuche nicht ein heiliger Mensch zu sein, sei einfach nur du selbst! **Denn Annehmen ist eine spirituelle Praxis, welche Ehrlichkeit voraussetzt.** Ehrlich zu dem was jetzt ist (ja, es ist jetzt da!) und ehrlich zu dem, was es mit dir macht (deine Gefühle, deinen Widerstand dagegen).

Um also überhaupt einen Ist-Zustand verändern zu können, bedarf er erst einmal angenommen zu werden!
Und annehmen kannst du am besten mit den Worten: „*Es ist in Ordnung*“ und „*Ich liebe mich dafür*“.

Das heisst, um bei Beispielen zu bleiben:

Minus auf dem Konto: Schau dir die IST-Situation an und sage dir: „*Okay, es ist gerade so, dass ich wenig Geld (oder gar keins mehr) habe. Es muss mir nicht gefallen, aber es ist jetzt nun mal Tatsache. Deshalb: Es ist zwar in Ordnung, dass es gerade so ist, doch es ist auch in Ordnung, dass es mir überhaupt nicht gefällt und ich es anders haben möchte!*“
Dann fühle in dich hinein. Was macht dieser Umstand, der Mangel an Geld mit dir?
Sprich dann: „*Es ist in Ordnung, dass es mich total ängstigt, dass es mich gar wütend macht, so wenig Geld zu haben. Ich liebe mich dafür, dass ich mich gerade so fühle! Diese Gefühle dürfen jetzt da sein!*“

Das unerwünschtes Single-Dasein: „*Ja, im Moment bin ich Single, das ist jetzt so. Es ist okay, dass ich noch alleine bin. Und auch wenn mich das so traurig stimmt, ich liebe mich dafür und ich nehme mich so an, wie ich gerade bin. Und selbst wenn ich noch so ungeduldig bin und überhaupt den Glauben schon daran verloren habe, jemals wieder einen tollen Partner kennenzulernen, es ist in Ordnung. Meine Gefühle sind in Ordnung und auch mein Zustand. Und selbst wenn ich es nicht in Ordnung finde, dann stehe ich eben dazu und sage mir, dass es total okay ist, mit dem JETZT nicht einverstanden zu sein. Ich liebe mich auch dafür!*“

Das körperliche Problem: „*Es ist in Ordnung, dass mein Körper schon wieder dieses Problem hat. Es ist okay, dass da wieder diese Schmerzen sind. Und es ist total in Ordnung, dass ich es lieber anders hätte, dass ich es am liebsten weg haben möchte! Ich liebe mich dafür! Ich nehme mich auch für meinen Frust und für meinen Ärgern, den ich deswegen empfinde ganz an und liebe mich dafür…*“

Ganz gleich was immer in deinem Leben gerade unstimmig ist, begib dich in den Modus der Annahme. Sei dabei einfach ganz ehrlich, nimm dich und die Situation an und lasse dann los.

Das ist Step 1; der wichtigste und erste Schritt überhaupt, um mit dem Gesetzt der Anziehung erfolgreich arbeiten zu können!
Das Annehmen bringt dich wieder zurück ins natürliche fliessen, bringt dich zurück in die Haltung des Beobachters und hilft dir, den Kampf loszulassen. Denn Kampf ist nicht natürlich (auch wenn man das immer wieder sagt) und verursacht nur mehr Leid, Frust und noch mehr Ärger!

Und vertraue stets darauf: Alles geht einmal vorüber, alles geht einmal vorbei und alles ändert sich. Dies ist so sicher wie das Amen in der Kirche! Doch warte

nicht, bis es endlich vorüber ist, sondern entscheide dich jetzt schon dafür – unabhängig von der Situation – einfach glücklich zu sein!

„Einfachheit stellt sich ein, wenn der Geist nicht mehr anhaftet,
wenn er nichts mehr erreichen will, wenn er akzeptiert, was ist.“
Jiddu Krishnamurti

Manuel V. Garcia

Gerne darf der Wochenbrief auch weitergeleitet werden.