

Wer liebt, erkennt sich selbst und ist frei

von Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer

Alles wurde aus Liebe geschaffen, daher ist jeder Mensch im Grunde seiner Seele Liebe.

Wir sind nicht Opfer einer Welt, die auf Angst, Schuld und Mangel zu beruhen scheint.

Wir sind nicht Sklaven unserer Umgebung, sondern Sklaven unserer unbewussten Gedanken, Bewertungen, Wünsche, Sorgen, Erwartungen und Verhaltensmuster.

Deshalb ist es wichtig, dass wir lernen unser Gedanken-Karussell und unser angstbasiertes Mangeldenken unter Kontrolle zu bringen und ohne Bewerten, ohne etwas zu wollen, im Sein verweilen.

Während wir unsere Gedanken beobachten, lösen wir uns von ihnen und werden zum Beobachter.

Wir schieben sie nicht weg, aber identifizieren uns auch nicht mit ihnen.

Dasselbe geschieht mit unseren Gefühlen.

Sie sind nicht, was uns in unserem innersten Wesen ausmacht.

Das heißt, wir beobachten neutral und gelassen, was jetzt um uns und in uns vor sich geht.

Wir erkennen, daß wir mehr sind als Gedanken und Gefühle.

Wir hängen nicht mehr an unseren Geschichten.

Der Beobachter, der das „Opfer“ sieht, kann nicht das „Opfer“ sein.

Das nennt man Achtsamkeit bzw. Meditation.

Wahre Liebe benötigt die Stille der meditativen Wahrnehmung.

Sie lebt, wenn wir ganz im Augenblick aufgehen.

Weil wir Liebe sind, ist „in sich zu ruhen“ und „nichts zu denken“ das Beste was wir tun können.

Machen Sie sich daher keine Sorgen, ob Sie richtig entscheiden.

Sie können durch Taten nicht wirklich die äußere Welt verändern.

Doch Sie haben jederzeit die Möglichkeit, Ihr Bewusstsein zu erweitern.

Ihr Bewusstsein hat unbegrenzte schöpferische Kraft.

Gehen Sie in die Stille und kehren Sie zurück vom Bewusstseinszustand der Angst in das Bewusstsein der Liebe, Ihrer innersten Heimat.

Ändern Sie ihr Denken von der Welt.

Wenn Sie sich verändern, so verändert sich Ihre Welt.

Sie können in Harmonie mit sich selbst Ihr gegenwärtig Bestes geben, sodann loslassen und Ihrer Intuition, dem Leben, dem universalen Bewusstsein vertrauen.

Sie spüren so die Liebe und Kraft, die Sie leitet in sich.

Wahre Liebe und anhaltendes Glücklich-Sein sind eng mit einander verbunden.

Beide sind Offenbarungen unseres Seelengrundes.

Sie werden befreit sein von den Fesseln Ihrer Erwartungen, Wünsche, Sorgen und Sehnsüchte, wenn Sie sich radikal dafür entscheiden,

glücklich und im Frieden zu sein, in der Liebe zu sein, das zu sein, was Sie wirklich sind, ganz egal, was immer sich im Außen ereignen mag.

Je achtsamer Sie Ihre Seelenregungen beobachten, desto leichter fällt es Ihnen in der Liebe zu sein.

Wenn wir uns über etwas ärgern oder andere verurteilen, so schaden wir uns selbst.

Die Menschen und die Dinge sind, wie sie sind.

Es ist, wie es ist.

Und es wird, was wir daraus machen.

Wir können nur versuchen das Beste aus dem zu machen, was ist.

Innerer Widerstand gegen das, was ohnedies bereits eingetreten ist, ist sinnlos und selbstzerstörerisch.

Liebe zu sein, Liebe zu leben erfordert ein bedingungsloses Ja-Sagen zum Leben, wie es zum gegenwärtigen Augenblick ist.

Ja-Sagen zum ständigen Wandel, zum Werden und Vergehen.

Ja-Sagen zu unseren Schwächen und Stärken.

Ja-Sagen zu der Art, wie andere Menschen sind, wie mein Partner ist.

Ja-Sagen zu „Gut und Böse“, wie sie uns in unserer gespaltenen Sicht- und Denkweise gegenüber treten.

Wer in der Liebe ist, sich keine Sorgen macht, im „Hier und Jetzt“ lebt und sich am Wunder des Seins erfreut, der hat das große Los gezogen.

Er strahlt Harmonie und Zufriedenheit aus.

Er muss nicht mehr kämpfen, um irgendein Glück zu erlangen.

Er ruht in sich und blickt gelassen auf das Spiel des äußeren Seins und das Auf und Ab vergänglicher Erscheinungen.

Aus dem „Ja-Sagen“, aus der Liebe zum Sein, wie es ist, entsteht Erkenntnis.

Sodann endet jeder Konflikt, höchstes Glück und innerer Frieden stellen sich ein und wir werden in jeder Situation intuitiv wissen, wie wir uns verhalten sollen.

Es gibt also nur eine Art Liebe zu empfangen, nämlich Liebe zu sein.

Man kann Liebe nicht „haben“ und man kann sie auch mit größter Mühe nicht „erlangen“.

Deshalb ist es sinnlos die Liebe und das große Glück außerhalb von sich selbst zu suchen.

Solange wir uns nicht selbst finden, verfolgt uns in der Seelentiefe – meist unbewusst – ein Gefühl von Mangel.

Die Sehnsucht danach, sich selbst zu erkennen, sich selbst zu verwirklichen, führt grotesker Weise vorerst zur Abkehr von sich selbst und zum Selbstbetrug.

Abgetrennt von seinem geistigen Ursprung, aus dem unbewussten Bedürfnis sich selbst zu finden, resultiert das Verlangen „etwas zu werden, etwas zu bekommen, etwas darzustellen, um etwas zu sein“.

Deshalb identifiziert sich der Mensch mit äußeren vergänglichen Erscheinungen.

Wir identifizieren uns mit unserem Körper, unseren Gedanken und Gefühlen, mit unserer Herkunft, mit unserem Ruf, mit dem Partner, den wir zu haben vermeinen, und mit unserer Familie.

Wir identifizieren uns mit Status-Symbolen, Besitz und Haben und wir identifizieren uns mit den Rollen, die wir auf der Bühne des Lebens zu spielen haben.

All diese „Geschichten“ sind wir nicht.

Sie haben nichts mit unserem ewigen geistigen Wesenskern zu tun.

Wir werden sie auf Grund der Vergänglichkeit aller Erscheinungen früher oder später loslassen müssen.

Solange wir an ihnen hängen, wird das Loslassen sehr schmerzhaft sein und es uns in einer spirituellen Lebenskrise so vorkommen, als ob ein Teil von uns selbst vernichtet wird.

Was hingegen niemals stirbt, ist unser Wesenskern, unser Seelengrund.

Sie können ihm, Ihrem wahren Selbst, nur begegnen, wenn Sie jede Identifikation beenden, wenn Sie stille werden und Ihre Aufmerksamkeit nach innen lenken.

Auf diese Weise gewinnen Sie Abstand von dem, was Sie bisher zu sein glauben.

Beobachten Sie, womit Sie sich identifizieren und Sie werden erkennen: „Das alles bin nicht ich!“

So findet jedes Begehren und Suchen sein Ende.

Was übrig bleibt, ist das unbeschreibbare innerste „Selbst“.

Liebevolles reines Gewahrsein.

Mit dieser Erfahrung verbunden stellt sich das tiefe, anhaltende Glück des Angekommen-Seins, des „Nichts-mehr-Erreichen-Müssens“ ein und Sie sind frei.

Wirksame Veränderung und Befreiung erfolgt also nur durch innere Verwandlung.

Sie bedarf einer Befreiung vom ständigen „Wollen“ des Egos.

Es ist unser ständiges „Ich, Ich, Ich-Denken“, was wahre Liebe verhindert.

Alle Erwartungen an Andere und auch an das Verhalten des Partners entspringen im Grunde der Meinung, dass dieser für unser Glück verantwortlich sei.

Erwartungen aber sind vorprogrammierte Enttäuschungen.

Erwartungen verschütten die Liebe.

Wer vom anderen erwartet, dass er sich so verhält, wie dies den eigenen Wünschen entspricht, liebt nicht den andern, wie er ist, sondern seine vom Ego bestimmten Ideal-Vorstellungen wie der andere zu sein hat.

In der Folge wird oft versucht, den Partner nach den eigenen Wertmaßstäben zu „verbessern“, was stets misslingen wird.

Wahre Liebe will aber nichts verändern.

Sie hat bereits alles, was sie will und braucht.

Wenn Sie meinen, Ihr Partner sollte anders sein, als er ist, lieben Sie ihn nicht.

Und sich selbst auch nicht.

Dann lieben Sie den Menschen, der er sein wird, wenn Sie damit fertig sind, ihn zu manipulieren.

Dann bleibt er austauschbar, bis er dem Ideal-Bild entspricht, das Sie infolge Ihres unbewußten Mangelbewusstseins von ihm haben.

Reif für eine beglückende Partnerschaft sind wir erst dann, wenn wir unabhängig von anderen Personen, unabhängig von der Zuneigung, von Lob und Anerkennung seitens anderer Personen, vereint mit uns selbst, zufrieden und glücklich leben können.

Wenn wir uns selbst vollkommen lieben.

Wenn wir mehr lieben als brauchen.

Jeder bekommt dabei immer den Partner, der exakt seiner Bewusstseinsstufe entspricht.

Das heißt, Ihr derzeitiger Partner ist genau „der Richtige“, egal ob Ihre Beziehung „gut“ ist oder nicht, egal ob dies für Sie angenehm oder vielleicht sehr schwierig ist.

Die Welt ist ein großes Klassenzimmer, die Menschen, die Ihnen begegnen, ein Spiegel Ihres eigenen geistigen Bewußtseinszustandes.

Die Menschen um Sie herum sind Ihre besten „Entwicklungs-Helfer.

Je mehr Sie selbst in der Liebe sind, desto mehr Liebe wird sich in Ihrer Beziehung offenbaren.

Auf der anderen Seite wird Ihnen Ihr Partner mit seinem Ego-Verhalten oft einen Spiegel Ihrer eigenen Schwächen und unbewußten Selbst-und Mangel-Überzeugungen vorhalten.

Wahre Liebe aber ist ein Kind der Freiheit, lässt frei und will nicht besitzen.

Eine gute Beziehung gedeiht in Freiheit und nicht im Gefängnis.

Sie können eine Liebesbeziehung nicht festhalten.

Je mehr Sie das versuchen, desto rascher stirbt die Liebe.

Das Glück des Lebens beruht darauf, liebevoll anzunehmen, daß alles sich ständig verändert.

Je mehr der eine Partner den anderen zu binden, zu halten, zu klammern versucht und auf der anderen Seite, je mehr der eine seine

ureigensten Bedürfnisse zu Gunsten des anderen unterdrückt, desto sicherer werden sich Unglücklich-Sein, Leid und Krankheit einstellen.

In der Liebe erkenne ich mich also selbst, in der Liebe verwirkliche ich mich selbst.

Solange Sie nicht die Einheit mit anderen Menschen realisiert haben, können Sie sie nicht lieben.

Wahre Selbsterkenntnis erfordert die Aufgabe des Egos.

Es ist ganz einfach.

Beenden Sie Ihre „Ich“-bezogenen Bewertungen.

Lieben Sie alles, wie es ist- innen wie außen.

Die totale Liebe für das Universum tötet das Ego.

Es ist das Ego, das Sie jemanden besonders lieben oder hassen lässt.

Es ist das Ego, das Sie dazu bringt, das Leben zu bewerten.

Für den Weisen ist alles gleich.

Nichts ist besser oder schlechter als etwas anderes.

Er genießt jeden Augenblick des Seins.

Er ist mit ganzem Herzen und klarem Geist offen für Beziehungen zu anderen Menschen ohne sich selbst zu opfern.

Er ist der Herrscher seines geistigen Königreiches- niemand entscheidet über seine Verletzungen oder Heilung außer er selbst.

Entspannt und ohne Erwartungen empfängt er, was sein Schicksal ihm anbietet.

Er lernt von allem und ist innerlich frei, zu wählen, wie er auf alles – sinnerfüllend- antwortet und sich vom dem zu lösen, was ihm nicht gut tut.

Er nimmt die Geschenke des Lebens dankbar an, doch er ist in seinem Glücklich-Sein nicht abhängig von ihnen.

Er lebt in der Welt, ist aber nicht von dieser Welt.

Er kann jederzeit nach innen in die Stille gehen.

Sich mit sich selbst und der Liebe verbinden, mit sich allein sein, die Fülle und den Frieden des All-Eins-Sein erfahren.

Er ruht in sich, ob ihm Angenehmes oder Unangenehmes begegnet.

Er lässt die universelle lichtvolle Energie der Liebe durch sich fließen.

Er ist frei.

Diese befreiende und beglückende selbst-verwirklichende Erfahrung wahrer Liebe und Rückverbindung mit Ihrem Seelengrund wünscht Ihnen von Herzen,

Dr. Wolf-Jürgen Maurer