Emotional lebendig sein ist wunderschön

von Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer

Befinden Sie sich aktuell auch in einer Lebenssituation, wo Sie darüber nachdenken, ob das alles gewesen sein kann?

Empfinden Sie Ihr Leben als anstrengend?

Oder spüren Sie eine unerklärliche Unzufriedenheit?

Spüren Sie eine Sehnsucht tief in sich nach mehr - wobei Sie gar nicht genau sagen können, was dieses mehr bedeuten sollte?

Dann halten Sie bitte inne, nehmen Sie dieses Empfinden ernst und öffnen sich für die Vorstellung, dass dieses Empfinden eine Botschaft aus Ihrer Seelenmitte oder aus Ihrem Seelengrund sein könnte.

Meiner langjährigen therapeutischen Erfahrung nach sind solche Symptome meist Versuche unserer inneren Stimme, mit uns in Kontakt zu treten.

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer – (P)2020 Anima Mea/clearsound media

Wenn wir den Kontakt zu uns selbst und den Dialog mit unserem Herzen verloren haben im Funktionsstress dieser lauten und hektischen Welt möchte Sie Ihre leise und sanfte innere Stimme zurückführen zu sich selbst, in ihre Wesensmitte und in ihre Lebendigkeit.

Diese innere Stimme will Sie lehren, wer Sie wirklich sind und was Ihre ureigene Bestimmung in diesem Leben ist. Wenn Sie aber auf die lauten Stimmen der Welt hören und Ihren gewohnheitsmäßigen antrainierten Denk-, Fühl- und Verhaltensmustern folgen, dann laufen Sie Gefahr, zwanghaft Erfüllung und Zufriedenheit im Außen zu suchen, um eine innere Leere, die aus einem Kontaktmangel zu sich selbst entsteht, zu füllen. Wirkliche Zufriedenheit werden Sie, egal wie viel Sie tun und wie schnell Sie hasten und rennen, so niemals finden.

Erfüllung finden Sie nur im Kontakt mit der inneren Stimme Ihres Herzens und im authentischen Ausdruck Ihres wahren Wesens.

Nur hier findet Ihre Suche nach Zufriedenheit Ruhe und Sie inneren Frieden sowie wahre Lebensfreude, Begeisterung und Gelassenheit.

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer – (P)2020 Anima Mea/clearsound media

Lebendig sein ist schön, aber nur, wenn wir wissen, wer wir selbst wirklich sind und uns selbst und das Leben von Grund auf vertrauensvoll bejahen können und vor allem fühlen können- und zwar allen Gefühlen achtsam Raum bieten können.
Wir müssen also wieder lernen, unser Herz zu öffnen für uns selbst und all die unerhörten, in unseren Körperpanzer verbannten Gefühle, denn alles in uns will angenommen, gefühlt und gewürdigt, ja, liebevoll umarmt werden.

Aus Angst vor dem Schmerz und dem Wiedererleben frühkindlicher Bindungswunden haben sehr viele von uns ihr Herz verschlossen, sind in den Kopf geflüchtet, ins Tun, ins impulsive Machen und in die Selbstdefinition über eine Vorstellung, die sich über das Haben und Statussymbole definiert. Aus einem tiefen Mangelempfinden heraus jagen, sammeln und horten Menschen, um ihre Vorstellung von dem was sie selbst sind, aufzuwerten. Dabei verraten sie leider sich selbst, missachten wesentliche Grundbedürfnisse und spalten sich von ihren emotionalen Seiten und dem, was für uns Menschen das Wesentlichste ist, unserer Verletzlichkeit, ab. Wir wollen gut drauf sein, aber wir wollen keinen Schmerz mehr fühlen. Leider gelingt uns mit diesen rigiden Vorstellungen und Bedingungen, die wir an unser Leben stellen, beides nicht.

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer – (P)2020 Anima Mea/clearsound media

Unsere Gefühle sind das Lebendigste was wir haben.
Emotionen sind Energie in Bewegung. Wenn wir sie unterdrücken, macht dies uns krank und je mehr wir unsere Emotionen bekämpfen und kontrollieren wollen, also weg haben wollen, umso mehr steuern sie uns unbewusst und wir agieren sie aus, indem wir andere beschuldigen und voller Vorwürfe gegen die Welt und auch gegen uns selbst sind.

Wir sind nicht unsere Gefühle, wir sind nicht unsere Gedanken, wir sind auch nicht die Vorstellung und das Bild, das wir in Folge frühkindlicher verletzender Erfahrungen häufig von uns selbst gebastelt haben. Wir sind weit mehr und größer als all dies, da wir dies alles achtsam beobachten können. Wir sind der Zeuge all dessen, was wir erleben, denken und empfinden. Wir sind auch nicht wie ein Roboter, der alle Impulse automatisch ausagiert, sofern wir uns nicht mit diesen mentalen Inhaltsformen identifizieren.

Wenn wir lernen, ganz präsent und gewahr zu sein, was im Augenblick ist, entdecken wir, dass wir die Lebendigkeit pur sind. Wenn wir annehmen und damit würdigen was ist, ist das eine bedingungslose Form der Liebe zum Augenblick, damit zu uns selbst und zum Leben. Wir spüren, dass „wir Leben sind, das leben will,

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer – (P)2020 Anima Mea/clearsound media

umgeben von Leben, das leben will“, wie es Albert Schweitzer ausgedrückt hat.

Dann sind wir in Verbindung mit unserer inneren Stimme, mit unserem Herzen, mit unserer inneren Seelenmitte und kommen zurück ins Staunen über die Vielfalt des Lebens, wo sich alles ständig und permanent verändert. Wir kommen wieder in den Fluss des Lebens, wenn wir mitschwimmen, statt gegen den Fluss anzukämpfen, was bekanntlich sehr mühsam sein kann. Wenn wir nicht mehr rigide festhalten an Etwas, was wir unbedingt meinen haben zu wollen und bekommen zu müssen und andererseits vermeiden und verneinen, was wir nicht erleben möchten.

Solange wir etwas Bestimmtes wollen und etwas Bestimmtes nicht wollen sind wir unfrei und erzeugen damit Leid durch unsere Kontrolle und permanenten Abwehrkampf gegen die Realität, und wir sind v.a. nie in Frieden. Frieden aber ist das, wonach wir Menschen am meisten suchen, und das werden wir nicht erreichen im Verändern der Welt dort draußen. Um Friedenstifter sein zu können, müssen wir erst einmal in Frieden kommen mit uns selbst, in unserem eigenen Inneren Frieden leben.

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer – (P)2020 Anima Mea/clearsound media

Wenn wir auf die Kopfstimme der Angst hören, des kleinen gedanklich selbstkonstruierten Ich's, das sich verloren in der Welt fühlt und sich selbst sichern, schützen und retten und selbständig optimieren und verbessern möchte in Konkurrenz und Abgrenzung und im Vergleichen mit anderen Menschen, leben wir in der Vergangenheit oder in der Zukunft, aber niemals im Jetzt. Denn im Jetzt, im Hier und Jetzt kann dieses kleine Angst-Ich nicht überleben. Denn dieses Ich ist eine Beurteilungsmaschine, die ständig nur urteilt, bewertet, vergleicht und das Leben kontrollieren will.

Wenn Sie wirklich frei sein wollen und sich selbst und Ihre Lebendigkeit, Ihr wahres Wesen entdecken wollen, dann öffnen Sie sich ganz und bedingungslos für diesen Augenblick, für jeden Augenblick.

Machen Sie aus dem Leben kein Problem, sondern sehen Sie es als Abenteuer!
Probleme entstehen dadurch, dass wir den Ist-Zustand negativ bewerten, einen Soll-Zustand im Kopf kreieren und unser Glück dann in der Zukunft suchen durch aktive Veränderung im Außen. So werden wir unser Glück, wie gesagt, nie finden, wenn wir nicht im Augenblick zufrieden sein können.

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer – (P)2020 Anima Mea/clearsound media

Hören Sie auf, alles als Gut oder Schlecht zu bewerten.
Zugegeben, das ist dies das Schwerste, was wir Menschen versuchen können, aber auch das, was am Notwendigsten ist, um unsere Not zu wenden und unser Leiden zu beenden.

Machen Sie sich frei von unnötigen Ansprüchen, wie die Welt, andere Menschen und vor allem Sie selbst sein müssten, um gut genug zu sein.

Es ist, was es ist – sagt die Liebe.

Seien Sie der Zeuge all dessen, was sich gerade ereignet. Verankern Sie sich in Ihrem Gewahrsein, in Ihrer inneren Mitte, im Herz oder im Bauch, wo Sie die Kraft des Lebens am intensivsten fühlen. Sie sind die Lebendigkeit selbst, jenseits aller wechselnder Formen.
Beobachten Sie was geschieht, achtsam, aufmerksam, akzeptierend und zulassend.
Identifizieren Sie sich mit nichts!

Führen Sie jede Handlung vollständig durch!

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer – (P)2020 Anima Mea/clearsound media

Seien Sie ganz bei dem, was sie gerade tun! Vergessen Sie sich selbst und gehen sie auf in dem, was sie tun und erleben, und dann erst tun Sie etwas Anderes. Wenn Sie ganz bewusst und alles präsent wahrnehmen, kommen Sie ins Sein und sind nicht mehr im Modus von Haben und Tun. Dann werden Sie merken, dass sich sowieso alles ändert, das als sogenanntes Gutes Etikettierte, als auch das sogenannte „Schlechte“. Dabei weiss unser kleines Ich genau betrachtet gar nicht, was zum Besten dient. Panta rhei – wie ein „oller Grieche“ dies schon vor 2.500 Jahren auf den Punkt gebracht hat: das Leben ist ständige Veränderung von Formen.

Trennen Sie sich nicht vom Leben, das sie selbst sind, erfreuen Sie sich an diesen Formenwandlungen und nehmen Sie wahr, was das Leben bringt. Dies bedeutet bedingungslose Liebe, etwas was meiner tiefsten Überzeugung und Erfahrung nach wir in unserem wahrsten Wesen wirklich sind: mitfühlendes, bedingungslos liebendes Gewahrsein.

Lernen Sie, Ihr Herz zu öffnen und sich mit all Ihren Gefühlen achtsam zu verbinden, sie liebevoll zu umarmen, zu würdigen und anzunehmen. Damit erlösen Sie sie aus der Verbannung und integrieren sie. Sie werden merken, dass sie runder, vollständiger, ja

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer – (P)2020 Anima Mea/clearsound media

ganz werden, und so etwas empfinden wie nach Hause kommen, Heimat finden. Sie können dann bei sich sein, sich selbst aushalten und Sie können dann auch andere Menschen besser aushalten mit allen „special effects“, die wir Menschen so draufhaben und oft als „Macken“ abwerten. Sie zwingen sich und andere dann nicht mehr in Schubladen und in Idealbilder, wie wir funktionieren sollten, sondern sehen hinter die Fassade und sehen mehr das, was uns alle gemeinsam verbindet.

Niemand ist allein! Niemand ist eine Insel! Wir hängen alle voneinander ab und alles hängt mit allem zusammen. Dies ist eine Binsenwahrheit, aber unser Denken trennt uns ständig voneinander, analysiert, bewertet und zerstückelt alles.

Nehmen Sie, was das Leben bringt.

Gehen Sie in die Stille und kommen Sie einen Moment nach Hause. Nehmen Sie alles in Ihr Herz und umhüllen Sie es mit Liebe, der Kraft der Liebe, die Sie im wahren Wesen wirklich sind.

Sagen Sie sich bei allem was geschieht, ist das wirklich so?

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer – (P)2020 Anima Mea/clearsound media

Sie werden dann andere, neue Perspektiven entdecken, einen anderen Weg finden, die Dinge zu sehen und die Dinge anzugehen.

Seien Sie neugierig und bleiben Sie offen.

Verharren Sie in der Ungewissheit, lösen Sie sie nicht immer sofort auf, und erlauben Sie sich, Ihre Fragen zu leben und nicht immer sofort Antworten selbst im Kopf kreieren zu müssen.

Lassen Sie sich intuitiv Antworten von Ihrer inneren Herzensstimme schenken und seien Sie geduldig, dann lassen Sie sich vom Leben sagen, was jetzt nötig ist und Ihr Herz wird zu Ihnen sprechen.

Dann tun Sie, was Ihr Herz Ihnen sagt.
Aber erst dann – nicht früher.

Entdecken Sie dadurch, was Sie tief im Herzen erfüllt, was Ihnen Freude und Sinn bereitet, was Ihre Talente und Gnadengaben sind, was Sie bei aller Verbundenheit einzigartig macht und was Ihr Geschenk für diese Welt ist.

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer – (P)2020 Anima Mea/clearsound media

Erst wenn wir Menschen dies ausleben und unsere Herzensmelodie aussingen, wird uns dies als authentisches Wesen wirklich erfüllen, auch in schwierigen Zeiten.

Wir wissen dann, was wir wirklich sind, wer wir sind und was wir zu geben haben.

Wir geben uns hin an dieses Leben und tun das, was uns von innen heraus wirklich erfüllt.

Wir schielen nicht mehr darauf, was uns etwas bringt, sondern was wir in Liebe zu geben haben und dadurch zu uns zurückkommt und uns zeigt, wer wir in Wahrheit sind.

Machen Sie sich keine Sorgen!
Sorgen sind das Gift eines Geistes, der sich durch bewertende und trennende Gedanken als eingebildetes kleines Ich in seiner illusionären angstbasierten Vorstellungswelt gefangen nimmt.

Wir sehen die Welt stets durch die Brille, wie wir uns selbst sehen.

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer – (P)2020 Anima Mea/clearsound media

Wir verlieren unseren Geistesfrieden, wenn wir nicht fühlen wollen, und den Kontakt zu unserem wahren Selbst opfern, um in der toten Vorstellungswelt unseres Kopfes Sicherheit und Kontrolle zu finden.

Dadurch verewigen wir aber nur die Konditionierungen unserer Vergangenheit und projizieren sie auf die Zukunft und verlieren tragischerweise das ewig neue einzig existierende lebendige Jetzt.

Nicht eine kopfige Erkenntnis verändert.
Es ist immer die persönliche Selbst-Erfahrung, die zählt.
Nicht Wissen ist Macht, wie es so oft heißt.
Nur angewandtes und selbst erlebtes, erfühltes Wissen macht den Unterschied.
Deshalb erlaube ich mir, Sie im Laufe des weiteren Textes, wo es um eine persönliche Berührung geht, immer wieder auch ganz persönlich mit dem „Du“ anzusprechen.

Dich deinen Ängsten zu stellen nimmt ihnen die Macht, die sie in ihrem jetzigen gespensterhaften Zustand über dich haben.

Sei ehrlich: Wovor hast du so viel Angst?
Lauf nicht vor ihr weg, schau deiner Angst ins Gesicht!

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer – (P)2020 Anima Mea/clearsound media

Begegne dem leidenden „Ich“.

Ist diese Geschichte, die dir dein Kopf dazu erzählt, wirklich war?

Kannst du da wirklich ganz sicher sein?

Wer bist du, wenn du diese Geschichte glaubst?

Wer bist du, wenn du diese Geschichte nicht glaubtest?

Wer wärst du ohne Angst?

Sei mit deinem Schauen offen für alles, was hochkommen mag, ohne es von einer verzerrenden Optik, von Bewertungen oder Interpretationen entstellen zu lassen. Ein Gefühl des Friedens wird in dir aufsteigen, wenn du deine Bewertungen und Kontrolle loslässt, und achtsam hinatmend Kontakt aufnimmst zu der Körperstelle, wo sich dein Leid momentan am meisten ausdruckt.
Im Einatmen gewinnst du Stabilität, Raum und Größe, im Ausatmen berührst du den leidenden Teil und nimmst ihn auf in dein größeres mitfühlendes Gewahrsein deines Herzens.

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer – (P)2020 Anima Mea/clearsound media

Du kannst diese Art von achtsam mitfühlender Beobachtung auch bei anderen Gefühlen oder Gedanken anwenden. Und du wirst schließlich erkennen, was bisher in deiner Vorstellung in deinem Namen agiert hat, und wissen, ob es wirklich du bist oder nur ein Bild, das von deinem Verstand ausgeheckt wurde.

Es ist die Vorstellung, die du von dir selbst hast, die unter anderen Vorstellungen leidet, die sie von sich selbst hat.

Die größte Chance für jeden, der in seinem Leben mit Schwierigkeiten konfrontiert ist, besteht darin, diese intensiven Erfahrungen zu nutzen, um zu ergründen, wer der Leidende ist.

Du musst zu deinem wahren Selbst nach Hause kommen. Du musst aus deinem Herzen leben. Dann werden deine Augen neu werden, sodass du das Leben durch die Augen des Herzens, der Quelle der lebendigen Liebe betrachten wirst.

Du bist nicht, was du wahrnimmst, daher weißt du sofort, dass du nicht deine Erlebnisse sein kannst. Du bist nicht einmal derjenige, dem diese Erlebnisse – ob gut oder schlecht – widerfahren.

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer – (P)2020 Anima Mea/clearsound media

Erinnere dich an dein Selbst. Du bist jetzt. Jenes war. Das Selbst ist keine Erinnerung. Die Erinnerung spielt sich in ihm ab. All diese Dinge, all die Geschichten sind in ihm, aber es ist unberührt. Du bist dieses Unberührte.

Du bist das Gewahrsein, in dem alles auftaucht und wieder verschwindet.

Dein Glück liegt nicht in der Zukunft, sondern ist immer jetzt da, und lässt sich in deinem Innern finden.

Kein Urteil-kein Mangel:
Kein Ur-teilen des Einen erlaubt das Erleben des Glücks der Fülle.

Was du ablehnst ziehst du an.

Die Lösung? Achtsames radikal akzeptierendes Fühlen was ist!

Das machst du, indem du einen Schritt zurücktrittst und deinen Beobachterposten einnimmst. Das ist die Position, in der du ein

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer – (P)2020 Anima Mea/clearsound media

neutraler Beobachter bist und von der aus du alles in deinem Leben betrachten kannst und allem deine mitfühlende Aufmerksamkeit schenkst.

Liebe ist die neutrale Energie, die allem Raum gibt.

Innehalten. Beobachten. Sich bewusst für die Hingabe entscheiden.

Ein Ja! im richtigen Moment kann alles verändern.

ICH will oder ICH will nicht führt zum Leid der Ego-Anhaftung.

Kein Nein, sondern Ja und Lieben was ist:

Kein Anderes Wollen, keine Ablehnung oder (Fühlen und Erleben) Vermeiden - dies beendet den Kampf des eingebildeten nicht existenten Ichs, und die radikale Akzeptanz und bewusste Hingabe führen zu Freiheit ins heilige Jetzt und zu innerer Stille, Liebe, Fülle und Zufriedenheit unseres wahren Selbst, das reines vollkommenes allumfassendes Bewusstsein ist.

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer – (P)2020 Anima Mea/clearsound media

Der Mangel ergibt sich nicht aus der Nicht-Erfüllung deiner Bedürfnisse.
Er entsteht aus deinem Urteil, der Nicht-Anerkennung dessen, was ist.
Wir erleben in jedem Moment Fülle, wenn wir alles annehmen, was sich zeigt.
Auch den Mangel.
Indem du die Leere des Mangels da sein lassen kannst, indem du akzeptierst, wie es sich anfühlt, wenn Bedürfnisse nicht erfüllt werden, bist du in der Fülle.

Wenn du dich mehr auf das Nicht-Vorhandene konzentrierst, was du dir wünschen würdest, dann schenkst du deine Aufmerksamkeit den Dingen, die nicht da sind. Und das geschieht, weil du bewertest. Du sagst dann nein zu dem, was da ist und ja zu dem, was deiner Meinung nach hätte da sein sollen. Durch die Ablehnung des tatsächlich Vorhandenen entsteht ein Gefühl des Mangels.

Jedes Ja erzeugt Glück und wird zu einem Moment von Liebe.

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer – (P)2020 Anima Mea/clearsound media

Das bewusste Ja zu Menschen, Situationen, Orten und zu sich selbst ist der Weg in einen neuen inneren Zustand, auf den auch das Leben reagieren wird.

Wenn Du bereit bist, alle fixen Phantasien der persönlichen Erfüllung sterben zu lassen, dann entdeckst du in der Hingabe an den Augenblick die wahre Erfüllung in dem, was du wirklich bist.

Um deine innere Stimme zu hören und dich mit deiner Mitte und der Quelle allen Lebens in deinem Geist zu verbinden, geh in die Natur oder in die Stille.
Zieh dich immer wieder, am besten morgens und abends und auch jede Stunde zumindest kurz, von der Welt zurück. Schließe deine Augen. Lass deinen Atem durch dein Herz fließen und nimm so Kontakt zu deinem Herzen und all der universalen Liebe, die darin wohnt, auf. Lasse alle Gedanken kommen und gehen, halte keinen fest. Sitze still da und lasse nur einen Gedanken, einen Namen zur allumfassenden Idee werden, die deinen Geist vollständig fesselt. Lass alle Gedanken außer diesem einen still sein: „Lebendige Liebe“, „Liebende Lebendigkeit“, oder fasse diese allumfassende Verbundenheit in dem Wort „Eins“ oder wenn du magst „Gott“ zusammen. Fokussiere dich meditativ auf deine Verbundenheit mit

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer – (P)2020 Anima Mea/clearsound media

allem was ist und spüre die Geborgenheit und den Frieden, der sich in deinem Herzen ausbreitet und spür, wie die Liebe deines Herzens dich und alles was ist mit Wärme und Licht einhüllt. Verankere dich in deinem wahren unverletzlichen Selbst und der bewussten Erfahrung und dem selbstgewissen Empfinden deiner Lebendigkeit, die das ist, was du wirklich bist. Und antworte mit diesem Namen der allumfassenden Liebenden Lebendigkeit auf alle anderen Gedanken, und sieh, wie Gottes Einer Name die tausend kleinen Namen ersetzt, die du deinen Gedanken gabst, ohne dir darüber klar zu werden, dass es nur einen Namen gibt für alles, was da ist, und alles, was je sein wird.
Alle kleinen Dinge schweigen still.
Du bist das quicklebendige ewige unbegrenzte Wesen hinter den Worten, Ideen, Vorstellungen, Gedanken und Formen.
Verankere dich in dieser Quelle ewigen Lebens.
Das Universum besteht aus nichts außer dieser liebevollen Beziehung hinter allen Formen und trennenden angstbasierten Gedanken.

Es gibt ein Schweigen, in das die Welt nicht dringen kann.
Es gibt einen uralten Frieden, den jeder von uns in seinem Herzen trägt und nie verloren hat.

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer – (P)2020 Anima Mea/clearsound media

Es gibt ein Gefühl der Heiligkeit in jedem, das der Gedanke des Mangels, der Getrenntheit und Unzulänglichkeit nie berührt hat.
An das alles will ich mich erinnern.
Hier ist mein Schatz, meine Stärke und hier ist meine Ruhe und mein Frieden.

Ich will den Vorhang öffnen, indem ich einfach alle Dinge loslasse, die ich zu wollen glaube.
Ich will heut´ nicht urteilen.
Ich lasse einen reinen und offenen Raum in meinem Geist, in welchen der Geist der Liebe, kommen kann.
Jetzt bin ich eins mit der Quelle allen Lebens.

In dieser ewigen, stillen Beziehung, in der die Kommunikation alle Worte weit transzendiert und dabei an Tiefe und an Höhe weit über das hinausgeht, was Worte überhaupt vermitteln könnten, ist ewiger Frieden.

Gönne dir immer wieder die Erfahrung diesen inneren heilsamen geistigen Friedens und komm so nach Hause und in deine Herzensmitte.

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer – (P)2020 Anima Mea/clearsound media

Danach wirst du mit den Augen deines Herzens auf die Welt der Formen schauen, die Ausdruck der Einheit in Vielfalt sind, jenseits der Illusion eines trennenden Ich-Gedankens.

Die Stille wird als deine innere Stimme zu dir sprechen und dich in Liebe sicher durch alle Stürme der Welt leiten, wenn du dich vertrauensvoll führen lässt.

Dein Leben wird zu einem wundervollen Abenteuer und du immer mehr in deinen authentischen Selbstausdruck finden.

Wieder zu leben beginnen bedeutet, den Schleier der Gedanken, Hoffnungen, Sehnsüchte und Enttäuschungen zu durchbrechen, in den unser Leben meist gehüllt ist.

Wir beschränken uns selbst, weil wir so eifrig an so vielen Vorstellungen festhalten, was das Leben uns bringen müsste, was wir erwarten und verlangen. Gerade dieses Festhalten hält uns davon ab, zu leben und das Leben voll und ganz auszukosten.

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer – (P)2020 Anima Mea/clearsound media

Wir wenden so viel Energie und Denken dafür auf, unsere Tage nach unseren besonderen Wünschen selbst formen zu wollen. Wieso glauben wir zu wissen, was am besten ist?

Wir glauben, Stärke bestehe darin, dass wir festhalten. Oder kämpfen.

Aber neues Leben entsteht immer mit der Auflösung des alten.
Wenn wir nicht loslassen, kann nichts Neues kommen.

Letztlich müssen wir aufhören zu zittern und voller Vertrauen dorthin gehen, wohin das Leben uns bringt.

Wenn Sie lernen wollen, voller Vertrauen zu leben und immer wieder neu geboren zu werden, vergessen Sie alle Vorstellungen davon, was das Leben Ihnen bringen sollte.

Öffnen und verbinden Sie sich mit dem Geist, der größer ist als Sie.

Fordern Sie Ihre Herzenskräfte an.

Seien Sie sicher, Ihre innere Stimme wird Sie führen.

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer – (P)2020 Anima Mea/clearsound media

Lassen Sie jeden Augenblick völlig neu sein.

Vertrauen Sie darauf, dass das Leben gut ist, auch wenn es gerade nicht so aussieht.

Wenn Sie gut sind, ist das Leben gut.

Stehen Sie immer wieder auf.

Veränderung bedeutet nicht Verlust, sondern Veränderung.

Lassen Sie zu, immer wieder geboren zu werden.

So bleiben Sie lebendig.

Halten Sie Ihr Herz offen.

Dies wünscht Ihnen von Herzen

Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer – (P)2020 Anima Mea/clearsound media