

# Befreit in den Frühling

**Die Natur macht es uns auch hier vor. Damit im Frühjahr neue Blätter spriessen können, fallen im Herbst alle Verwelkten ab. Die Lebenskraft oder der Lebenssaft der Pflanzen zieht sich zurück und macht Pause.**

**Einige Tiere machen einen Winterschlaf, um danach gestärkt neu anzufangen. Der Bär geht nach dem Winterschlaf los und sucht sich Bärlauch, um sein System zu reinigen, ganz instinktiv. Auch für uns Menschen ist es von Vorteil, sich nach dem «Winterschlaf» körperlich und geistig zu reinigen.**

In der allgemeinen positiven Ansprache von Emile Coué, wird darauf hingewiesen, wie wichtig der geistige Frühlingsputz ist.

*Mit seinen Worten gesprochen:  
«Ebenso leicht (wie von körperlichem Ballast) trenne ich mich von allen schädlichen und negativen Gedanken.*

*Meine diffusen Ängste verlieren sich immer mehr und mehr, sie lösen sich auf und so schlafe ich jede Nacht tief und fest und fühle mich am Morgen erquickt und ausgeruht. Somit kann ich alles, was mir zu tun obliegt, gut, ja sogar vortrefflich erledigen. Ich erfasse alle Situationen gut und schnell, handle jedoch überlegt und vernünftig.»*

Es war ihm also bewusst, wie wichtig es ist, den Geist immer wieder von schädlichen, blockierenden Gedanken zu reinigen bzw. sich davon zu befreien. Das sollte allerdings nicht nur im Frühling geschehen, sondern das ganze Jahr hindurch regelmässig praktiziert werden. Wie so schön gesagt wird, negative Gedanken dürfen kommen aber gestatte ihnen nicht sich einzunisten.

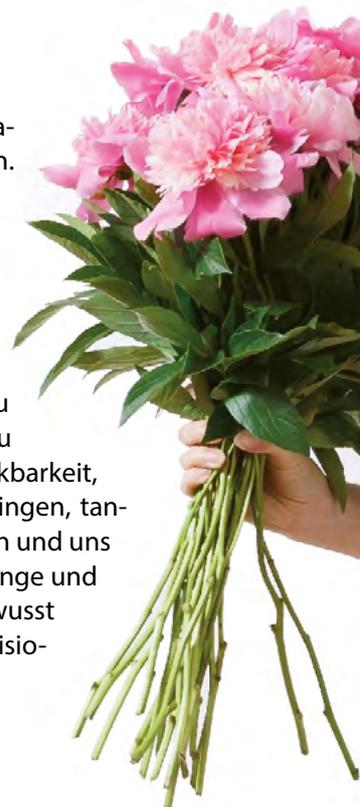
**Was können wir tun, um frei von geistigem Ballast im neuen Jahr weiterzugehen?**

Stellen wir uns vor, dass wir ein altes unbewohntes Haus bewohnbar machen wollen. Als erstes werden wir wohl alle Spinnweben entfernen und die Fenster öffnen. So kann der Staub und alter Mief raus. Dann können wir es auch ausräuchern, um schlechte Energien zu entfernen. Viele unserer Gedanken sind wie Spinnweben, welche sich mit der Zeit gebildet haben. Es sind meistens Gedanken aus der Vergangenheit, die wir in einer Dauerschleife bei uns beherbergen. Sie bringen uns nicht weiter und deshalb ist es gut sie loszulassen. Das geht am leichtesten, wenn wir sie annehmen und dann gehen lassen. Wir sind nicht unsere Gedanken, wir haben Gedanken. Indem wir sie annehmen, bieten wir keinen Widerstand und können uns auf das konzentrieren, was wir in unse-

rem Leben haben möchten. Es gibt so viele Möglichkeiten, uns in eine positive Stimmung und Schwingung zu bringen. Dazu gehören Dankbarkeit, Musik hören, singen, tanzen, Waldbaden und uns die schönen Dinge und Ereignisse bewusst machen oder visionieren.

**Eine positive Stimmung bedeutet offen sein für Neues.**

Dankbar sein, für das was wir haben und stimmig ist in unserem Leben, bietet die Möglichkeit mehr davon in unser Leben zu «ziehen», wofür wir dankbar sein können. Friedvolle und angenehme Musik hören öffnet und klärt unseren Geist. Je nach Stimmung wählen wir die entspannenden Klänge, um darin zu schwelgen. Singen und Tanzen hat auch eine befreiende Wirkung. Das Waldbaden hilft Geist und Körper zu regenerieren und nicht zuletzt sei die Meditation erwähnt. Regelmässig in die Stille gehen und sich



auf den Atem zu konzentrieren, ist eine wahre Wohltat und erweitert unseren Geist auf wunderbare Weise.

**Dabei können wir uns vorstellen, dass vor uns ein Fluss ist und ab und zu Blätter darauf vorbeiziehen.**

**Die Blätter sind unsere Gedanken und wir lassen sie mit dem Strom weiter fließen.**



Auch das Vergeben, uns selbst und anderen zu praktizieren, ist enorm hilfreich und erleichtert unser Leben. Meistens wollen wir nicht wahrhaben, wie sehr uns das Nichtvergeben blockiert.

Mit der Methode des Ho'oponopono (aus dem hawaiianischen Schamanismus) gelingt das auf eine fast spielerische Weise. Der Gedanke dahinter ist, dass alles was in meiner Welt ist, auch mit mir zu tun hat, sonst wäre es nicht in meiner Welt.

### Die Affirmationen (Autosuggestionen) dazu sind:

- **Ich liebe dich.**  
(Liebe ist Wahrheit)
- **Es tut mir leid.**  
(Mitgefühl)
- **Bitte verzeih mir.**  
(Loslassen können)
- **Danke.**  
(Dankbarkeit)

Das interessante daran ist, dass derjenige Mensch, welchen wir um Verzeihung

bitten möchten, gar nicht anwesend sein muss. Es genügt, ihn sich bildlich vorzustellen, sich mit ihm geistig zu verbinden. Das ist möglich, weil wir alle miteinander verbunden sind. Anfangs fühlt es sich etwas seltsam an, dies zu praktizieren, aber je

öfter wir es tun, je leichter fällt es. Übrigens ist es auch sehr befreiend, sich selbst zu vergeben. Wir können aus allen Erfahrungen lernen.

*Charlie Chaplin erwähnte bei seiner Rede zum 70igsten Geburtstag folgendes:  
Als ich mich selbst zu lieben begann, befreite ich mich von allem, was nicht gesund ist für mich - Nahrung, Menschen, Dinge, Situationen - und von allem, was mich herunterzieht und mich von mir wegzieht.*

*Erst nannte ich diese Haltung einen «gesunden Egoismus». Heute weiss ich, das ist «Selbstliebe».*

Sich selbst zu lieben ist wichtig, denn uns selbst haben wir das ganze Leben lang garantiert. Da ist es gut sich anzunehmen, wie man ist. Auch erkannte Charlie Chaplin wie wichtig es ist, sich mit den Menschen zu umgeben, welche einem gut tun. Bei all dem grossen geistigen «Reinemachen», ist es ratsam, dem Humor viel Raum zu geben und sich selbst und das Leben nicht zu ernst zu nehmen. Lachen und Humor rücken vieles wieder in die richtige Perspektive. Alles geht vorbei, nichts ist für die Ewigkeit.

### Hier noch ein Zitat von C. G. Jung über die Seele:

Was die Seele ist, wissen wir ebenso wenig wie, was das Leben ist. Geheimnis genug, um unsicher zu sein, wie viel Ich Welt und wie viel Welt Ich ist!

Ich glaube, dass wenn es dem Geist gut geht, es auch unserer Seele gut geht.

*Viel Inspiration wünscht Ihnen,  
Beatrice Gamper*