

Sich die Welt in den schönsten Farben ausmalen...

„Der Mensch sät einen Gedanken und erntet eine Handlung. Er sät eine Handlung und erntet eine Gewohnheit. Er sät eine Gewohnheit und erntet einen Charakter. Er sät einen Charakter und erntet ein Schicksal.“

Diesen Ausspruch haben viele von uns schon gehört. Ganz klar, wenn wir uns das durchdenken, empfinden wir es als logisch. Unsere Gedanken dienen als Grundlage für unsere Handlungen und Gewohnheiten. So wie wir wissen, dass aus einem Apfelkern kein Orangenbaum wachsen kann, so ist uns auch klar, dass wir uns zuerst die geeigneten Schritte überlegen, bevor wir zur Handlung schreiten.

Was ist Positives Denken überhaupt?

Wir haben schon viel über positives Denken gehört und sind auf gutem Weg dies in unser Leben zu integrieren. Doch dabei kommt es vielleicht manchmal zu Missverständnissen. Positives Denken meint nicht, die Welt durch die rosarote Brille zu sehen und Tatsachen zu leugnen. Positiv Denken wird oftmals auch in Zusammenhang mit Idealismus gebracht. Es meint, die Gegebenheiten, die wir nicht ändern können, so zu nehmen wie sie sind und das Beste daraus zu machen. Denn letztlich haben wir die Wahl, worauf wir unsere Aufmerksamkeit lenken, und oftmals sind es nicht die Dinge im Außen, die objektiv gesehen gut oder schlecht sind, sondern unsere Bewertung dessen. Häufig stellt sich erst im Nachhinein heraus wofür etwas gut war. Jeder Schritt ist Wachstum und jede Situation enthält einen versteckten Segen, der sich darin äußern kann, dass wir zum Beispiel Geduld, Mitgefühl, Vergebung, innere Stärke und ähnliche Tugenden lernen. Sind wir erst soweit, diese Tugenden selbst zu entwickeln, die wir, wenn wir sie bei anderen wahrnehmen, so bewundern, gelingt es uns auch leichter eine positive Grundhaltung beizubehalten. Und umgekehrt: Je länger wir eine positive Grundhaltung beibehalten, desto leichter fällt es uns mit Herausforderungen umzugehen. Wir entwickeln mit der Zeit eine positive Gedankenkraft.

Bewusst Gedanken der Liebe wählen

Wie passt das jetzt in unser Leben und mit dem oben angeführten Ausspruch zusammen? Wenn wir uns einig darüber sind, dass die Basis für unsere Handlungen unsere Gedanken bilden, wäre es nur konsequent, die bestmöglichen, positivsten Gedanken zu pflegen, die wir zu halten imstande sind, und diese in unsere Zukunft zu projizieren. Von einem Platz der Angst heraus können daraus resultierende Handlungen nur ängstliche sein. Letztlich ist es also eine logische Konsequenz an ein goldenes Zeitalter zu glauben, von dem viele sagen, dass es bereits angebrochen ist. Es ist eine logische Konsequenz, sich die Zukunft in den schönsten Farben auszumalen und entsprechend danach seine Hand-

lungen auszurichten. Wir kennen das ja: Wie wir in den Wald hineinschreien, so hallt es heraus. Die Frage kann jetzt also lauten: Was würde die Liebe tun?

Meditation – die positivste Ausrichtung der Gedanken

Das ist auch der Grund, warum alle Glaubensrichtungen oder spirituellen Wege, den Fokus auf das Höchste beispielsweise, im Gebet oder in der Meditation die zentrale Praxis sehen. Es ist nichts anderes als die Einstimmung auf das positivste, was der menschliche Geist zu fassen imstande ist, und somit die gleichzeitige gefühlsmäßige und mentale entsprechende Ausrichtung zu nehmen. Eine Position, wie wir sie im tiefen Gebet oder in der Meditation einnehmen, die bestimmt ist von einem starken Einheitsgefühl allumfassender Liebe, einem tiefen Frieden und stiller innerer Freude.

Die Welt ist nicht objektiv gut oder schlecht. Wenn wir verliebt sind, sehen wir alles in den schönsten Farben.

Was ist, wenn es nicht wahr ist?

Viele fragen dann: Was ist, wenn es nicht wahr ist? Wenn die Welt diesen Wandel nicht vollzieht? Dazu kann ich nur zwei Dinge sagen. Erstens: Die Welt ist nicht objektiv gut oder schlecht. Wenn wir verliebt sind, sehen wir alles in den schönsten Farben, und wenn wir uns traurig fühlen, ist es genau umgekehrt. Wie jemand die Welt sieht, sagt weniger über den tatsächlichen Zustand der Welt aus, als über den Geist oder über die Gedanken des Betrachters. Und zweitens: Dies ist eine yogische Haltung: Wir tun das Beste, was uns möglich ist, nämlich mit der Pflege der höchstschwingendsten Gedanken, die wir zu halten imstande sind, und überlassen das Ergebnis dieser Bemühungen Gott, dem Universum, der Liebe, wie auch immer wir es nennen wollen. Wir legen den bestmöglichen Samen, wir bringen ihn in eine gute Erde, wir pflegen ihn, wir gießen ihn, wir schützen ihn so gut wir können. Die Früchte daraus übergeben wir dem Höchsten. Das bedeutet, wir haben das Resultat unserer Bemühungen nicht in der Hand. Wir können nur unser Bestes versuchen und hoffen, dass gute Früchte herauskommen. Nicht mehr als das, aber auch nicht weniger.

Gedankenkraft für eine wundervolle Welt

Die Pflege des Gedankens, dass wir uns in einem bewusstseins-erweiternden, positiven, gerechten, erbaulichen, freudvollen Zeitalter befinden, löst positive Gefühle und Wohlbefinden aus und von solch einer Position lassen sich überall Anzeichen der Verwirklichung dieser Vision wahrnehmen, wenn man sie nur sehen will. Das wiederum stärkt den ursprünglichen Gedanken. Also werden Sie Teil dieser Vision und tun Sie in Ihrem Rahmen, was Sie können, um diese zu verwirklichen. Think big! ✨

Die Autorin



Daniela Cerny, Yogalehrerin und Trainerin
Tel.: +43 (0)676 / 61 343 55
E-Mail: daniela@yogaengel.at
www.yogaengel.at



© evgenyatamanenko - Fotolia.com