

Praxis für Spirituelle Therapie

Hier finden Sie Zitate meiner spirituellen Lehrer Samarpan und Barbara Vödisch. Das Lesen der Texte bewirkt idealerweise ein Gefühl von Gelassenheit, Erleichterung oder Freiheit. Falls nicht, so könnte es daran liegen, dass Sie die Texte durch die „Brille des Verstandes“ gelesen haben... ?!

Lassen Sie sich also inspirieren und kommen Sie zurück ins HIER & JETZT. Denn nur wenn wir „präsent“ sind, können wir die Geschenke des Lebens erkennen und empfangen.

Am besten lesen Sie die Texte immer (mal) wieder, solange Sie Freude daran haben...

„Es ist der Geist der Trennung, der sagt, das ist gut und das ist nichts‘, der sagt, das ist Glück und das ist Unglück‘. Was, wenn alles willkommen ist, wenn es jetzt gut ist??“

„Kampf und Spannung entsteht, wo ein scheinbares Ich gegen das Leben kämpft, weil ein Gedanke glaubt, besser zu wissen, was sein soll. – Woher weißt du, was sein soll?“

„Hingabe an den Fluss und die Weisheit des Lebens, die größer ist, als wir. Auch wenn sie uns manchmal Situationen bringt, die wir uns so nicht gewünscht haben.“

„Zu sagen: ‚das und das‘ sollte sein und ‚das andere‘ ausmerzen wollen, funktioniert nicht. Sieh einen Baum an, er blüht, trägt Früchte, dann fallen die Blätter und er wird kahl. Sieh, welche Schönheit in allem liegt. Kollektiv wollen wir nur die Früchte. Doch das geht nicht.“

„Es geht nicht um die Situation.... – es geht darum, mit dem zu sein, was da ist. Zurück kommen ins Hier und Jetzt, denn Hier liegt alle Antwort.“

„Nichts wissen müssen nichts verstehen müssen, nichts lösen müssen
Hier sein – jetzt – im Frieden.“

(Barbara Vödisch)

+++

Samarpan:

„Wir sind nicht hier, um 60 oder 80 Jahre in Sicherheit zu leben und dann zu sterben. Das Leben soll unsicher sein, sonst würden wir doch den ganzen Spaß rausnehmen. Leben ist ein Abenteuer.“

„Jetzt gerade hier sein, ist alles, was wir tun müssen. Wir können uns die Zukunft nicht vorstellen, wie sie sein wird.“

„Sei einfach hier. Verschwende keine Gedanken an die Zukunft, sonst verpasst du diese Zeit hier, denn diese Zeit ist die kostbarste, die es gibt.“

„Nur in einer Situation kann ich entscheiden, welchem Impuls zu handeln ich folge. Nicht davor, nicht danach. Ich komme in Schwierigkeiten, wenn ich vorher bewerte, was ich tun soll, dann behindere ich mich selbst.“

„Immer wieder anhalten und das Gefühl, das jetzt gerade da ist, begrüßen, anstatt darüber nachzudenken.“

„Wenn wir allem erlauben zu sein, ohne es zu bewerten, dann erleben wir dass es gut und schlecht nicht gibt. Das Leben lehrt uns Schritt für Schritt.“

„Jede Vorstellung, jedes Konzept von mir loslassen. Hier Sein und so reagieren, wie man reagiert, ohne Konzept.“

„Ich kann immer nur so sein, wie ich gerade bin.“

„Wenn wir uns auf unsere Gedanken konzentrieren, werden wir von unserem wahren Wesen weggezogen.“

**„Wenn du willst, dass etwas aufhört, kreierst du ein Problem“
(weil du das, was du ablehnst, ermächtigt)**

„Veränderung geschieht von selbst. Nicht durch ein Urteil über sich selbst.“

„Habe Spaß mit dir, so, wie du bist.“

„Wenn Vertrauen von äußeren Umständen abhängt, ist es kein Vertrauen. Dann ist es Rationalisierung. Bin ich nur okay, wenn ein paar andere Zahlen auf meinem Konto stehen?“

„Wir sind es gewohnt unsere Aufmerksamkeit auf die Geschichte (in unserem Kopf) zu lenken.“

„Wir manifestieren uns immer wieder Dinge, Menschen oder Situationen, an denen wir arbeiten ,müssen', die uns helfen frei zu sein.“

„Oft machen wir unseren Partner zum Mittelpunkt, als würden wir unsere Mitte in unseren Partner hinein geben. Damit geben wir unsere Aufmerksamkeit und unsere Kraft weg. Wir müssen sie uns wieder zurückholen. Immer wieder. Erwarte nichts anderes. Beziehung ist nicht einfach. Kümmere dich zuerst um dich selbst.“

„Märchen vergiften uns mit dem Denken dass uns etwas wie „Prince Charming“ fehlt. So halten wir Ausschau nach diesem „mystery Mr. Right“. Spiele besser mit dem, was verfügbar ist anstatt Deine Zeit in Träumen zu verbringen.“

„Lenke Deine Aufmerksamkeit in die eigene Mitte. Nicht mit der Aufmerksamkeit beim anderen sein. Komm zu Deinem eigenen Bauch zurück. Spielerisch, nicht ernst... so einfach ist das, du kannst es nicht falsch machen...“

„Uns wurde beigebracht, zu allen nett zu sein und uns um die anderen zu kümmern. Doch damit werden wir oft untreu uns selbst gegenüber. Es ist die größte Herausforderung uns selbst gegenüber treu zu sein.“

„Wenn wir wirklich authentisch sein wollen, müssen wir jeden Aspekt von uns umarmen.“

„Wenn ich aufhöre, gegen das, was jetzt ist anzukämpfen, finde ich Frieden.“

„Alles, was für dich nicht leicht geht (z.B. irgendwelche Übungen) – vergiss es.
Mach das, was leicht ist, spiele damit.“

„Ohne Kommentar im Kopf auf die Welt schauen – mit Kommentaren im Kopf schauen
Es fühlt sich friedlich an mit ruhigem Verstand nach draußen zu schauen.
Spüre den Unterschied in deinem Körper.“

„Angst ist erlaubt.
Alle Gefühle sind erlaubt.“

„Einfach hier sein. Eine Frage des Übens... und zwar für immer...“

„Mach Dir keine Gedanken, dass Du es falsch machen kannst. Das Leben ist unendlich
geduldig mit uns.“

(Samarpan)