

## Inspirationen zur Bewusstseinsweiterung von Christian Harb:

**"Es gibt nur zwei Arten zu leben und nur eine davon macht wirklich glücklich!"**



Albert Einstein formulierte einmal vereinfachend klar:

"Es gibt nur zwei Arten zu leben, so als ob alles kein Wunder ist, oder so als ob alles ein Wunder ist!"

Eine Mischung und Kompromisslösung aus Beidem als dritte Art ist nicht wirklich möglich, da man die wirklichen Wunder des Lebens nur wahrnehmen und dauerhaft genießen kann, wenn man das Leben in jedem Moment als wundervolles Ganzes sieht. Wie oft sagen sich Menschen "Na kein Wunder" und klagen aus ihrer die äußeren Umstände verurteilenden Opfersicht das Leben an. "Ich hab`s ja gewusst" oder "Was für ein Wunder" sind andere Versionen trauriger, pessimistischer, ironischer bis sarkastischer Bemerkungen über das Leben und dessen Lebewesen, die oft Schmerzventile aus persönlichem Mangel an spirituellem Bewusstsein und Liebe für das Leben sind. Mit Verantwortung hat das nichts zu tun. Nur eine eigenverantwortliche, "Wunder-volle" Sicht und Beziehung zum Leben voller Dankbarkeit und Demut wird einen Menschen befreiend glücklich machen, womit auch die gemeinsamen Erfahrungen mit anderen Menschen gemeint sind, für mich immer wieder ein eigener Prüfstein, aber auch eine großartige Chance für Wachstum. Das heißt nicht, dass wir zwangsweise in diesen Beziehungen bleiben müssen, man muss gar nichts. Es geht um persönliches Wachstum in Freude, wie auch immer. Finde etwas im Jetzt, so wie es ist, was dir Freude macht, was dich Lächeln lässt und was Hoffnung macht. In jeder Erfahrung kannst du im Kern Freude, Licht und Hoffnung finden, wenn du tiefer in sie eintauchst. Von dort aus geschieht die gewünschte Veränderung, das Wunder.

Wunder werden aus Lebensfreude geboren!

Aus der schöpferischen und eigenverantwortlichen Sicht in der Neuen Energie gestaltet jeder Mensch sein Leben selbst, so dass jeder für sich sagen kann: "ICH BIN DAS (MEIN) LEBEN", ohne Wenn und Aber. Die eigene Spiritualität ist die eigene ganzheitliche Sicht und Beziehung zum Leben. So gesehen ist jeder Mensch spirituell, da jeder eine körperliche, geistige und seelische Beziehung zum Leben hat. Die Frage ist nur, was man daraus unbewusst oder bewusst macht. Die höchste Form der Ablehnung der eigenen Spiritualität ist nicht wie vielleicht vermutet der Hass sich selbst und anderen gegenüber, sondern die eigene Gleichgültigkeit gegenüber dem Leben, die Selbstaufgabe. Die höchste Form der Anerkennung der eigenen Spiritualität ist die "Wunder-volle" Akzeptanz des Lebens durch bewusstes Atmen und Fühlen im Hier und Jetzt.

Was machst du zurzeit aus deinem Leben? Spürst und LEBST du die derzeitigen Wunder, die sich dir offenbaren? Jeder hat sie in sich und um sich herum. Du bist das Wunder des Lebens selbst, könnte man auch noch klarer sagen. Positives Denken reicht nicht als Weg zu deinem wundervollen Selbst, Denken generell nicht. Das Wunder deines Lebens kannst du nur mit dem Herzen fühlen.

Ein Wunder ist für mich etwas, was mich in meinen Gefühlen beeindruckt oder überwältigt und was ich mir dabei mit meinem Verstand nicht wirklich erklären kann. Wunder sind also für den Verstand nicht erreichbar. Um das eigene Leben zu einer wundervollen Erfahrung zu machen, muss man also aus dem Verstand heraus gehen, Gefühle erlauben, sie genießen und ihnen mit dem Herzen vertrauen. Ein Weg dorthin ist, wie erwähnt, sich zu akzeptieren, wie man jetzt ist. Die Akzeptanz überwindet den Widerstand zu fühlen. Denn, wenn ich mich nicht so akzeptiere und liebe, wie ich jetzt bin, möchte ich mich auch nicht selbst fühlen, sondern werde mich abschotten und anderen gegenüber verbiegen. Gefühle intensivieren jede Lebenserfahrung. Akzeptanz ist wohl auch eines der stärksten Bedürfnisse des Menschen und Akzeptanz zu geben einer der wertvollsten Liebesdienste, der bei der Befreiung eines Menschen hilft. Ein anderes Wort für Akzeptanz ist für mich Mitgefühl, eine der wundervollen Eigenschaften eines erwachten Menschen, nicht zu verwechseln mit Mitleid, was keinem wirklich hilft.

Mehr Interessantes über den Begriff "Wunder" erfährst du bei Wikipedia:

<http://de.wikipedia.org/wiki/Wunder>

Ein erster Schritt für mich, mein Leben als Wunder zu betrachten und zu erleben, war die genaue Betrachtung meines physischen Körpers. Jede seiner etwa 50 Billionen Zellen übersteigt die Intelligenz des Verstandes um ein undefinierbares Vielfaches. Pro Zelle und Sekunde meines Lebens laufen gleichzeitig mehrere Tausend Prozesse ab, chemische, elektromagnetische und feinstofflich-energetische. Jede Zelle ist ein perfektes Abbild, ein Hologramm der eigenen Persönlichkeit. Sie verarbeitet und widerspiegelt unsere geistig-seelische wie physische Verfassung und Nahrung. Von jeder dieser intelligenten "Wunder-Zellen" werden durch die Intelligenz des Lebens Millionen pro Sekunde im Körper neu gebildet. Es gibt nichts in unserer menschlichen Welt, was die alchemistische Fähigkeit des Körpers, Energien aufzunehmen, zu verarbeiten und zu verwandeln, übertrifft. Seine vollkommene Intelligenz ist für mich das größte menschliche Wunder überhaupt. Ihr einen freien und sicheren Raum zur Entfaltung zu schenken, indem das Ego vollständig zur Seite tritt, führt zur Gesundheit des Körpers, wie zum Beispiel bei unserer wichtigsten Heilhilfe, der "Göttlichen Aufrichtung". Wunder sind für mich göttlich, nämlich ganzheitlich vollkommen.

Der zweite Schritt zur "Wunder-vollen" Sicht meines Lebens war die Wahrnehmung der Natur um mich herum, mit der faszinierenden Quantität und Qualität der Pflanzen- und Tierarten sowie dem ausgeglichenen Wechselspiel der Naturelemente. So ist die Intelligenz des Lebens uns weitaus überlegen, ohne dies aus sich selbst heraus sein zu wollen, da sie kein Ego besitzt, sondern bedingungslos liebt, uns dient. Das Unverständliche und vor allen Dingen das Unkontrollierbare macht dem menschlichen Ego Angst, weshalb es sich der akzeptierenden und demütigen Spiritualität gegenüber durch verschiedenen Konflikte widersetzt, um so die Scheinkontrolle und -macht zu behalten, ein hoffnungsloser Irrweg, der zum Scheitern verurteilt ist. Wir haben nur über unser hingebungsvolles Herz und die Essenz unserer Seele Zugang zur Intelligenz und Sicherheit des Lebens in uns, zum alles verbindenden und alles ermöglichenden Quantenfeld und zur Quantenheilung, würden moderne ganzheitliche Wissenschaftler sagen. Wir können die Lebensintelligenz mit dem Herzen nutzen, aber nicht mit dem Verstand greifen, geschweige denn kopieren oder reproduzieren.

Um dein Leben jeden Tag ein Stückchen mehr als Wunder zu erfahren und dich selbst in Balance zu bringen, eine andere Bezeichnung für Selbstheilung, kannst du beispielsweise jeden Morgen und Abend nach dem Aufstehen und vor dem Zu-Bett-Gehen im Stillen vier tiefe, bewusste und dem

Leben gegenüber dankbare Atemzüge in den Bauch hinein nehmen, danach bewusst ein Glas stilles Wasser trinken und es auf deiner Zunge genüsslich zergehen lassen. Atmet und trinkt man bewusst, aktiviert man die gebundene Lebensenergie in Luft und Wasser und entlässt Spannungen besser aus dem Körper. Beide Elemente des Lebens, Wasser und Luft, gehören zu den kraftvollsten Energiequellen für den menschlichen Körper, man sagt auch für die neuen, umweltfreundlichen Technologien der Zukunft außerhalb des Körpers. Das ist in Sachen ganzheitlicher Gesundheit vielleicht das größte Wunder des Lebens, dass wir mit ein paar bewussten und tiefen Atemzügen so erstaunlich einfach alte, belastende Energie aus dem Körper entlassen und neue Lebensenergie für unsere Gesundheit gewinnen können. Die meisten Menschen müssen es aber unter Anleitung wieder lernen, weil sie trotz dieses natürlichen Instinktes bisher kaum bis gar nicht bewusst geatmet haben. Sie atmen mehr flach und verspannt in den Oberkörper hinein, was kaum Lebensenergie in den Körper bringt. Ich nenne ihn den Atem des Überlebens. Der bewusste Atem ist der Atem des Lebens.

Solltest du mehr über die wundervollen, befreienden Energiepotentiale deiner Selbst und die einfachen Möglichkeiten sie zu aktivieren erfahren wollen, zum Beispiel durch bewusstes Atmen, besuche gerne eines unserer Seminare.