

Eine lebendige Philosophie

von Serge Kahili King

übersetzt von Christina Viol

Es ist wichtig, eine Lebensphilosophie zu haben, und es ist mindestens ebenso wichtig, einen Leitfaden dafür zu haben, wie man diese Lebensphilosophie in die Praxis umsetzt. Anbei also eine Formel, die ich jeden Morgen benutze, um mich an meine Philosophie zu erinnern, meinen Kopf zu lüften und meine Bestimmung zu klären, meine Gefühle und Emotionen zu stabilisieren und zu harmonisieren, meinen Körper zu entspannen und ihn für den Tag aufzuladen. Ich mache das so, als wäre ich mein eigener Lehrer. Manchmal mache ich es nur ganz kurz, wenn ich einen vollen Terminkalender habe, aber wann immer ich Zeit finde, arbeite ich damit eine Weile. Sei dir bewusst, dass die Welt deinen Gedanken entspricht. Entscheide dich also, was du heute glauben willst. Erstaunlich viele Menschen beschränken sich selbst unnötig, weil sie davon überzeugt sind, dass sie es nicht verdienen, glücklich oder erfolgreich zu sein, und zwar aufgrund von Dingen, die sie in der Vergangenheit getan oder nicht getan haben. Wenn das dein Problem ist, dann musst du dir selbst vergeben und weitergehen oder du wirst dich für immer in Ketten legen mit einem Schloss, zu dem nur du den Schlüssel hast. Dabei ist es völlig egal, wer sonst vielleicht sagt, dass du nicht das Recht dazu hast oder aber doch das Recht hast. Du wirst es nie haben, solange du es dir nicht selbst gibst.

Halte den Fokus, denn Energie folgt der Aufmerksamkeit. Stärke also deinen Wunsch, dein Leben so zu leben, wie du es gewählt hast. Das wirst du bestimmt in vielfältiger Weise wieder lesen, aber das Geheimnis, dein Verlangen zu stärken, dein Leben so zu leben, wie du es gewählt hast, besteht darin, dass du dich auf den Nutzen konzentrierst, der dir dadurch zuteil wird, und dass dieser Nutzen tatsächlich wichtig für dich ist. Wenn der Nutzen wichtig genug wird, dann liegt der Fokus automatisch darauf.

Lebe hier und jetzt, denn jetzt ist der Augenblick der Macht. Deshalb fange gleich damit an zu sein, etwas zu tun oder zu haben, was du willst. Du kannst nichts gestern tun, und auch nicht morgen. Du kannst nur in diesem Augenblick etwas tun. "Hier und jetzt" ist für viele Menschen wie ein Ort in einem fernen Land, denn sie verbringen die meiste Zeit damit, sich in der Vergangenheit oder Zukunft aufzuhalten. Wenn man nicht daran gewöhnt ist, dann ist es nicht leicht, sich in der Gegenwart zu zentrieren. Das kann man üben, indem man bewusst atmet, bewusst Farben und Formen betrachtet, bewusst die Geräusche wahrnimmt, die einen umgeben, und bewusst das berührt, was in Reichweite ist. Und dann bewusst handelt, egal wie geringfügig es sein mag, in Richtung deiner Wahl. Die Vergangenheit und die Zukunft mögen interessante Orte sein, um sie zu besuchen. Aber du willst nicht wirklich dort leben, selbst wenn es möglich wäre, denn dein Zuhause ist das Hier und Jetzt.

Sei glücklich, denn Liebe ist die Quelle der Macht. Deshalb genieße das Gute, das da ist, und erkenne es an. Wenn du nicht glücklich bist, dann werde glücklich. Wie das geht, wenn so viele schreckliche Dinge geschehen? Nun, so tun also ob, bis es schliesslich eintritt, wäre eine Möglichkeit. Ich gebe dir aber eine einfachere Methode, die sowohl für mich als auch für tausende anderer Menschen, die ich geschult habe, funktioniert hat. Es handelt sich um eine uralte Methode, genannt "Zähle deine Segnungen." Sie funktioniert so, dass du bewusst alles auflistest, was gut in deinem Leben ist und indem du dieses entsprechend anerkannt. Dazu gehören sämtliche guten Erfahrungen, die du jemals gemacht hast, egal wie nichtig sie zu sein scheinen. Alle Fertigkeiten, die du jemals gelernt hast, und vergiss dabei nicht das Gehen, Sprechen, Anziehen; all die Schönheit, von der du in dieser Welt umgeben bist; all das Gute, was du über andere Menschen hörst und siehst; all das Gute, das du in der Zukunft erleben möchtest. Ich will damit nicht sagen, dass du so tun sollst, als ob schlechte Dinge nicht existieren, denn es handelt sich hierbei ja um eine praktische Lehre. Je mehr dein Bewusstsein jedoch mit dem Guten erfüllt ist, umso leichter kannst du mit dem Schlechten umgehen.

Hab Vertrauen, denn alle Macht kommt von innen. Deshalb hab immer Vertrauen in dich selbst. Man kann sich nicht darauf verlassen, dass andere immer das tun, was du willst, denn sie haben ihre eigenen Prioritäten und Pläne, die vielleicht mit deinen übereinstimmen, vielleicht aber auch nicht. Du kannst dich nicht darauf verlassen, dass die Welt immer so ist, wie du sie gerne hättest, denn es sind dermassen viele Einflüsse und Kräfte am Werk, die möglicherweise nicht in die Richtung gehen, wie du es gerne hättest. Du kannst dich jedoch darauf verlassen, dass du immer die Macht hast, das zu verändern, was du verändern möchtest, dich anzupassen, wenn Veränderung nicht möglich ist, und deine Fertigkeiten zu mehren, indem du lernst und übst. Einer der besten Poster, die ich gesehen habe, war der eines Seglers auf seinem Boot im Meer mit der Bildunterschrift: "Du kannst den Wind nicht kontrollieren, aber das Segel kannst du anpassen."

Sei positiv, denn Wirksamkeit ist das Mass der Wahrheit. Deshalb erwarte immer nur das Beste. Einige Menschen glauben daran, dass es besser ist, sich auf das Schlimmste vorzubereiten, damit sie keine unangenehmen Überraschungen erleben. Hierbei gibt es zwei Probleme: Erstens, diese Menschen erleben trotzdem schlimme Überraschungen, und zweitens erleben sie nur selten gute Überraschungen. Andere Menschen wiederum vermeiden Optimismus, weil sie Angst haben, enttäuscht zu werden. Schauen wir uns das etwas genauer an. Enttäuschung bedeutet, mit dem Ergebnis unzufrieden zu sein. Deshalb planen diese Menschen erst gar keinen Erfolg weil ihr Plan vielleicht nicht funktioniert und es ihnen dann vielleicht schlecht geht. Und ihre Angst davor, sich schlecht zu fühlen ist so gross, dass sie sich lieber nicht gut fühlen wollen. In dieser Logik fehlt mir jedoch etwas. Ja, die Dinge mögen sich nicht so ereignen, wie du das gerne hättest und deshalb entscheidest du dich vielleicht dafür, dich schlecht zu fühlen. Und dann? Wenn du weiterhin effektiv sein willst, dann versuchst du etwas anderes und fängst noch mal an. Ich zitiere Serge Kahili King: "Nicht die Menschen versagen, sondern ihre Pläne. Die Menschen geben einfach auf oder sie schmieden neue Pläne."