



Nr. 30

Februar 2008

Themen

James Twyman, Till Abele und der Moses Code

Maria Magdalena Treffen in Wien

Gedanken zum Thema „Gleichmut und glücklich sein“



**Die Gedanken sind es, die das Leben eines Menschen
glücklich oder unglücklich machen.**

Marc Aurel

Hallo, ihr Lieben!

Zuerst eine Email von Till Abele, der die Aufrufe zur Globalen Meditation für den Nahen Osten von James Twyman übersetzt. Ich hatte in einem Sonder-Newsletter schon Anfang des Jahres die englische Email an Euch weitergeleitet.

Till schreibt:

Liebe Freundinnen und Freunde,

James Twyman wirbt gerade für die weltweite Meditation am 5. und 6. April, die sicherlich sehr intensiv werden wird.

Dazu bietet er eine DVD und das Buch „The Moses-Code“ an, beides in englisch und er fordert uns in seinem Rundbrief auf, Gruppen zu bilden, die gemeinsam diese Meditation durchführen. Dazu auch das Buch und die DVD kaufen können.

Soviel ich weiß, sollen noch weitere Informationen zu dieser Meditation kommen, die ich dann gern weiter gebe.

Wer sich für die Kurzfassung des „Moses-Code“ interessiert, findet die Essenz des Buches unter diesem Link auf meiner Homepage

http://lichtbotesued.de/downloads/moses_code.pdf

und die Einleitung dazu hier: <http://lichtbotesued.de/neuigkeiten/index.php>

*Ich wünsche euch eine schöne Woche und schicke Grüße von Herzen.
Till*

Soweit also Till, dem ich für die Übersetzungsarbeit herzlich danken möchte.

∞

Eine Information in eigener Sache:

Till kommt zu Pfingsten nach Wien und das ist eine schöne Gelegenheit, ein Maria Magdalena-Treffen zu veranstalten.

Ort: Wien – Gersthof (18. Bezirk)

Zeit: Samstag, 10. Mai 2008 um bzw. ab 15.30 Uhr – open end.

Keine Kosten.

Wir freuen uns sehr auf ein Kennenlernen bzw. Wiedersehen.

∞

Ich bin auch sehr froh, bekanntgeben zu können, dass es vom Maria Magdalena Buch eine weitere Auflage gibt und es somit ab sofort wieder erhältlich ist.



Till und ich freuen uns sehr über das große Interesse am Buch, das sich durch Weiterempfehlung wie von selbst bekannt macht.

Bestellt werden kann das Buch wie bisher über die Webseite von Till www.lichtbotesued.de sowie über www.amo-international.net. Für alle die das Buch kennenlernen möchte, gibt es Leseproben unter <http://www.amo-international.net/products.php?more=mm#mm>

∞

Gleichmut und glücklich sein



Gleichmut zu haben, erfordert Mut
Gleichmut zu haben, macht glücklich

Gleichmut ist eine der höchsten Tugenden im Buddhismus. Gleichmut wird dort als die höchste der Emotionen bezeichnet. Gleichmut umschließt die bedingungslose Liebe und unser Mitgefühl für alles was ist.

Im Außen erscheint Gleichmut oft wie Gleichgültigkeit, doch das ist ein Irrtum. Gleichmut ist eine innere Stille, ein zentriert sein, ein in der Mitte sein. Es ist ein Nichtreagieren auf die eigenen Emotionen, ein gelassenes Hinnehmen von dem was ist. Egal ob es Lob ist, das uns gesagt wird, oder ob es Kritik ist. Keines von beiden vermag eine besondere Emotion auszulösen.

Im Unterschied dazu ist Gleichgültigkeit ein sich Abwenden, ein Abblocken, ein sich Abschießen von der Welt. Das geschieht meistens aus Angst. Wir legen uns einen Panzer aus Gleichgültigkeit zu, der nichts an uns heran lässt, aber natürlich dringt dann auch nichts aus uns heraus. Eine Mauer umschließt und schließt ein und schließt aus. Wenn ein Mensch in der Gleichgültigkeit lebt, dann kann er weder Liebe noch Mitgefühl geben, er kann es auch nicht annehmen.

Gleichmut allerdings erlangen wir, wenn wir unseren Kopf und unser Herz zusammen klingen lassen und es bedarf langer Übung um dorthin zu gelangen. Die Basis der Gleichmut ist die Einsicht. Um Einsicht zu erlangen, brauchen wir unseren Verstand, doch unser Herz muss die Einsicht dann leben.

Gleichmut zu üben sollten wir im Alltag beginnen, bei den kleinen Dingen des Lebens. Wir sollten einfach damit anfangen uns über Kleinigkeiten nicht mehr aufzuregen. Ganz leicht wird dir das gelingen, wenn du dir vorstellst, du liegst auf dem Totenbett ... wäre diese Sache dann noch wichtig?! Nein. Das wird dir helfen einfach loszulassen. So kannst du lernen, Gleichmut zu erlangen.

Irgendwann wird dein Leben dann ruhiger und gelassener werden, du wirst viele Dinge einfach mit Gleichmut betrachten können. Deine Reaktionen werden nicht mehr überschießend sein, du wirst toleranter und lernst zu akzeptieren was ist.

Mit Gleichmut werden wir dann auch die Vergänglichkeit akzeptieren können. Auch das was wir gerne für immer in unserem Leben haben wollen, werden wir dann mit Gleichmut gehen lassen können.

Wenn wir mit Gleichmut reagieren können, dann haben wir es auch geschafft, unser Ego und dessen Befindlichkeiten zu verkleinern. Wenn wir die Illusion unseres Egos erkennen, dann ist es sehr viel leichter, Gleichmut zu leben. Wer sollte sich dann aufregen? Etwas ablehnen? Wütend oder ärgerlich sein? Wessen Wünsche hätten sich nicht erfüllt? Wer wollte etwas haben? Wer wurde nicht gelobt? Oder kritisiert? Es ist nicht von Belang. Denn alles ist vergänglich und alles ist ein Geschenk, das unser Leben bereichert. Wenn ich gelobt werde,

dann ist sofort die Sucht nach neuem Lob da, es sei denn ich kann dieses Lob mit Gleichmut annehmen. Genauso ist es mit Kritik, diese kann ich dann als Hilfe für mein Wachstum annehmen oder ich kann sehen, dass ich nur der Spiegel für einen anderen Menschen war.

Gleichmut ist die Basis für Frieden, weil wir diesen Frieden in uns tragen.

Gleichmut ist die Basis für Mut, den wir brauchen um uns selbst zu genügen und nicht so zu sein wie die Welt uns haben will.

Gleichmut ist die Basis für wahre Liebe und Mitgefühl, denn es braucht Mut um immer wieder auf andere Menschen zu zugehen, auch wenn sie uns verletzt und zurück gewiesen haben.

Gleichmut ist tiefe Einsicht in das eigene Sein und das anders Sein eines jeden Menschen.

Gleichmut ist die Basis für wirkliches Glücklich sein, weil dieses Glück von keinen äußeren Umständen abhängt.

Frei sein von Wünschen,
frei sein von Vorstellungen,
frei sein von Erwartungshaltungen,
bedeutet
GLÜCKLICH ZU SEIN



**Der Kern des Glücks ist,
der sein zu wollen,
der Du bist.**
Erasmus von Rotterdam

In Liebe
Ursula