



Einleitung

Grüezi mitenand

Manchmal ist es nicht einfach, die Gesetzmässigkeiten der Quantenphysik zu verstehen. Da heisst es, dass sowohl Raum als auch die Zeit nur Illusionen seien. Doch Erklärungsmodelle wie hier mit der Zeit sind immer Konstrukte des Verstandes. Unser Leben ist kein Prozess mit einer linearen Zeit. Tatsächlich ist Zeit nur unsere Art, Wahrgenommenes innerhalb des Verstandes sinnvoll anzuordnen – und trotzdem drängt jeweils die Zeit, wenn diese Mitteilung fertig sein sollte. Dann geht es immer wieder darum, geeignete Themen anzusprechen, die vielseitig sind und nicht nur für eine kleine Gruppe lesenswert sind.

Spätestens nach »The Secret« und »What the Bleep Do we (K)now ?!« sind die Gesetze der Realitätsgestaltung ins Bewusstsein vieler Menschen eingegangen. Für das Grundprinzip der Realitätsgestaltung gilt: Die Auswahl und Strukturierung der von Ihnen wahrgenommenen Informationen erfolgt letztlich immer durch Sie selbst! Diese Definition erleichtert natürlich die Sache für jeden Editorial-Schreiber ungemein. So spielt es schlussendlich keine Rolle, was angesprochen und mit welcher Interpretation das geschrieben wird. Denn jeder Leser und natürlich jede Leserin wird das Geschriebene anders lesen und schliesslich anders interpretieren. Geführt werden sie dabei von ihrer persönlichen Realität beziehungsweise ihres ganz persönlichen Denksystems.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Tag – jeden Tag, bis zum nächsten Brief am 15. September 2008.

Robert Gruber

Verborgenes Potential entdecken

Sind sie fit für die eigene Zukunft?

Zukunftsfähig zu sein, ist in der spirituellen Welt nicht gerade ein aktuelles Thema. Vielmehr geht es um das Leben im Hier und Jetzt – weshalb soll man denn zukunftsfähig sein? Die Antwort ist ganz einfach: Zum Wohl unserer Familie, beziehungsweise unserer Systeme geht es darum, die eigene Veränderungsbereitschaft und Wahrnehmung weiter zu entwickeln.

Wir leben in einer Welt der »Turbulenzen«: Familien sind mit neuen Problemen wie beispielweise demographischer Art (Ausländeranteil in den Firmen und in den Schulen), die laufende Zunahme von neuartigen Drogen oder ganz einfach mit dem neuen Selbstbewusstsein der Frauen und der heutigen Jugend konfrontiert. Dies führt zu einer neuen Kultur, der »Kultur der Turbulenzen«: Vieles ist heute nicht mehr planbar. Firmen entlassen ihre Angestellten und eine Neuausrichtung wird notwendig, Frauen machen Karriere wobei das Macho-Selbstbewusstsein der Herren auf eine harte Probe gestellt wird.

Bei einem Leader (in Familie und Geschäft) gehören die Fähigkeiten dazu, Ungewöhnliches zu sehen und Möglichkeiten zu schaffen, damit Neues seinen Weg zu ihm und damit in sein System finden kann. Es geht dabei um nichts anderes, als das nicht voraussehbare, das nicht planbare vorzusehen und zu planen.

Solche Fähigkeiten sind schwierig zu lernen. Wichtig ist

Inhalt, Impressum und Zielgruppen

Inhalt

Einleitung

- Grüezi mitenand

Verborgenes Potential entdecken

- Sind sie fit für die eigene Zukunft?

Gesundheit

- Subjektives Hitzeempfinden
- Barfusslaufen ist gesünder als Joggen

Psychologie

- Sich entschuldigen, der Sinn und der Weg

Spiritualität

- Einsamkeit als Folge spiritueller Entwicklung?

Zum Nachdenken

- Gibt es ein Leben *nach* der Geburt?

Impressum

Herausgeber

Institut für Naturphilosophie

Innere Freiheit für erwachende Menschen

Robert Gruber

Steinacherstrasse 150, CH-8820 Wädenswil

Telefon: +41 (0) 79 638 08 54

Fax: +41 (0) 86 079 638 08 54

Kontaktperson

Robert Gruber, Telefon +41 (0) 79 638 08 54

Kontakt

Haben Sie Anregungen oder Fragen? Benötigen Sie weitere Informationen?

Zögern Sie nicht, mir eine E-Mail zu schreiben an

info [at] rgruber.ch oder besuchen Sie mich auf dem Internet

<http://www.rgruber.ch>

Zielgruppen

Menschen, die ein erweitertes Wissen über die Zusammenhänge und Hintergründe zwischen den natürlichen und den im allgemeinen als widernatürlich angesehenen Phänomenen erfahren möchten, um die Aktionen und Reaktionen im unmittelbaren menschlichen Umfeld emotionslos verstehen zu können.

Menschen, die nachfolgende These nicht zum Vornherein ablehnen, sondern offen sind, die daraus entstehenden Konsequenzen zu betrachten:

- «Es gibt keine objektive Wirklichkeit – wir selbst erschaffen unsere Realität aus einem unbegrenzten, multidimensionalen Raum von Möglichkeiten.
- Wir sind keine getrennten Individuen, sondern Aspekte einer universellen Bewusstseinsstruktur, an deren Schöpfungsprozess wir in jedem Moment aktiv mitwirken.
- Jeder einzelne Mensch hat einen weitaus grösseren Einfluss auf das, was ihm »widerfährt« als wir normalerweise glauben.»

Diese Punkte sind zentrale Aussagen meines Denksystems und der von mir vertretenen Philosophie der »Inneren Freiheit«. Für Menschen mit gleichbedeutendem Gedankengut ist dieser Brief geschrieben.



dabei, sich nicht in einer Vielzahl von Problemen oder Schwächen zu verlieren, sondern Ressourcen zu aktivieren.

Im Wesentlichen geht es darum, die eigene Geschichte zu überprüfen. Den momentanen Zustand objektiv anzuschauen und sich zu fragen, was funktioniert und was nicht? Es hilft auch ungemein, sich seine persönlichen Werte aufzulisten, seine limitierenden Glaubenssätze zu erkennen und zugleich in Frage zu stellen. Es ist eine grosse Arbeit an seiner eigenen Persönlichkeitsstruktur, die möglicherweise nicht ohne fremde Hilfe erfolgreich vorwärts gebracht werden kann. Doch die Folge dieser Arbeit ist, dass die eigene Zukunft kreierte und nicht alles dem «Zufall» überlassen wird.

Gesundheit

Subjektives Hitzeempfinden

Anlässlich einer Reise in den Sinai ist uns unser »dalilu safarin« (arabischer Reiseführer) mit einem abgewetzten Pelzmantel begegnet. Auf meine Frage, was das bedeute beziehungsweise für einen Sinn habe, sagte er mir, dass er friere. Es war zu dieser Tageszeit etwa 25° ...

Auch aus unseren Breitengraden ist hinlänglich bekannt, dass unterschiedliche Menschen Kälte und Wärme unterschiedlich empfinden. Erstaunlich hingegen ist, dass bereits eine Temperatur von 30° als Hitze empfunden wird, obwohl die Körpertemperatur bekanntlich 37° beträgt. Die Erklärung dazu sieht wie folgt aus:

Der Kern des menschlichen Körpers beträgt 37°. Dort liegen auch diejenigen Organe, die den grössten Energieumsatz haben. Die Thermorezeptoren liegen auf der Haut, die nur 30° aufweist. So kommt es, dass bereits mit dieser Temperatur Hitze empfunden wird, obwohl der Körper selbst viel wärmer ist.

Barfusslaufen ist gesünder als Joggen

Für viele Läufer ist das Barfusslaufen ein fester Bestandteil des Trainings. Es ist gelenkschonend, stärkt die Muskulatur und begünstigt den natürlichen Bewegungsablauf. Beim Barfusslaufen werden die Füsse so beansprucht und dadurch gekräftigt, wie es die Natur vorgesehen hat. Dabei geht es nicht nur um die Füsse, sondern auch um die Bänder, Sehnen und Knochen der Unterschenkel. Wird der Fuss auf natürliche Art und Weise beansprucht, ist dies die beste Heilungsmöglichkeit und Vorbeugung gegen bekannte Probleme wie Plattfuss und Senkfuss. Da nützt sehr oft der beste Laufschuh, luft- und/oder gelgefedert, nicht sehr viel, beziehungsweise ist der heilende Einfluss auf die Füsse nur ungenügend.

Beim Barfusslaufen lernt der Körper wieder, wie es ist, sich selber auf das Dämpfen, Stützen und Korrigieren zu konzentrieren. So sind denn die modernen Laufschuhe für den Körper auch nichts anderes als sehr moderne Krücken. Die Körperwahrnehmung wird gefördert und all die Muskeln, die sonst geschont werden, bekommen durch das Barfusslaufen eine neue Stärke.

Das Schöne am Barfusslaufen ist, dass man dafür keine besonderen Voraussetzungen oder Vorkenntnisse benötigt. Das Einzige und damit auch das Schwierigste, was man tun muss,

ist das Beginnen mit dieser Art zu laufen. Gross sind die Hindernisse für die Überwindung, die Angst vor dem Schmerz den der ungewohnte Untergrund verursacht.

Natürlich wird der Laufstil anders werden. Der Körper wird versuchen zu dämpfen. Das «leisere» Auftreten wird dazu führen, dass Rücken und Gelenke viel bewusster geschont werden. Dies war bisher eine Aufgabe, die die Schuhe übernommen haben. Doch zu all den neuen Gefühlen kommt das Wichtigste: Ist man ein wenig geübt, kommt das grosse Empfinden für die neu gewonnene Freiheit. Die Füsse werden es danken.

Psychologie

Sich entschuldigen, der Sinn und der Weg

Manchmal kann es richtig schwierig sein, sich für irgendeine dumme Handlung oder ein Versehen zu entschuldigen. Doch Fehler eingestehen ist insbesondere dann sehr wichtig, wenn sich der Partner verletzt oder enttäuscht fühlt. Ob diese Gefühle der Wirklichkeit entsprechen, spielt oftmals keine Rolle. Wahr ist für den Anderen, wie er die Sache wahrnimmt. Dies kann aus der Sicht des Konfliktverursachers sehr wohl anders aussehen. Für den Einen kann eine Sache sehr gross erscheinen, dem Anderen fällt kaum auf, dass etwas schief gelaufen ist.

Weshalb ist es denn so wichtig, sich zu entschuldigen? Die Antwort zu dieser Frage ist recht einfach. Es geht vor allem darum, Klarheit in eine Sache zu bringen. Klarheit ist in diesem Zusammenhang auch gleichbedeutend mit dem Schaffen von Frieden. Da gibt es jedoch wiederum einen weiteren heiklen Aspekt zu beachten. Denn da sind auch diejenigen, die aufgrund ihres grossen Harmoniebedürfnisses nicht konfliktfähig sind und jedem Streit aus dem Wege gehen. So wird mit einer Entschuldigung reagiert, obwohl diese nicht aus der inneren Überzeugung stammt. Möglicherweise wird das Gegenüber mit Unmut reagieren, weil es eben spürt, dass die Entschuldigung lediglich eine Phrase ist und keinesfalls mit den Gedanken und den Werten des anderen zu tun hat. Wie soll man es denn besser machen?

«Es tut mir leid!» – diese Worte reichen meistens nicht aus. Zu klar spürt man, dass es sich hier um eine Floskel handelt, schnell gesagt, damit der andere ruhig ist. Wichtig ist, klar zu bekennen, dass man und welchen Fehler man begangen hat. Es tönt doch ganz anders, wenn zur Entschuldigung hinzugefügt wird, was der Hintergrund ist. So kann das Gegenüber viel mehr begreifen, was geschehen ist. Ein Beispiel: «Entschuldige, dass ich dir die Türe nicht aufgehalten habe. Ich habe nicht realisiert, dass du gleich hinter mir kommst.» Für den Partner wird es so nachvollziehbar, weshalb dieses unhöfliche Verhalten stattgefunden hat. Mit der Erklärung, weshalb man so und nicht anders gehandelt hat wird zwar das Geschehene nicht ungeschehen machen, doch zeigt sie, dass dieses fehlbare Verhalten nicht die Regel, sondern eine Ausnahme ist und die Wertschätzung für den Partner sehr wohl vorhanden ist.

Es ist auch wichtig, gefühlsmässig Anteil zu nehmen. Es fällt nicht schwer, zu verstehen zu geben, dass man nachempfinden kann, wie sehr das eigene Verhalten den Partner enttäuscht, gekränkt oder verletzt hat. Mit dieser Anteilnahme wird auch die Versöhnung nicht weit sein, vor allem wenn sie mit einer Geste des Entgegenkommens und der Liebe und Zuneigung verbunden ist.



Spiritualität

Einsamkeit als Folge spiritueller Entwicklung?

Vielleicht ist es ihnen auch schon aufgefallen? Oftmals kann festgestellt werden, dass spirituell entwickelte Menschen als Einzelgänger auftreten oder bewusst die Einsamkeit suchen.

Wenn von «Einzelgänger» gesprochen wird, muss jedoch eine klare Unterscheidung gemacht werden. Einzelgänger kann dadurch entstehen, dass sich Menschen von einem anderen Menschen zurückziehen beziehungsweise distanzieren. Das ist die unangenehme Situation, bei der es sinnvoll ist, der Ursache auf den Grund zu gehen um eine Veränderung herbeizuführen.

Es gibt aber auch Einzelgänger, die sich als Mensch von anderen Menschen zurückziehen. Das gibt eine ganz andere Qualität von Einsamkeit. In den folgenden Ausführungen möchte ich auf den zweiten Fall, der Einsamkeit aus eigenem Bedürfnis, eingehen.

Die Kommunikation ist die eigentliche Ursache, dass die Menschheit eine gleichartige Realität erlebt. Alle Mitteilungen die mittels Presse und heute via Internet an die Bevölkerung weiter gegeben werden bewirken, dass ein ähnlicher Wissensstand mit ebenso ähnlichen Überzeugungen verbreitet sind. Meist bestehen wenig differenzierte Unterschiede. Man ist beispielsweise ein Befürworter des Rauchens oder ein Gegner des Rauchens. Diejenigen, die beide Realitäten als gleichwertig beurteilen, sind in der Minderheit.

Wir wissen aber auch, dass Gedanken und damit auch Meinungen Energie sind und diese Energie unsere Energiefelder weltweit umrunden und immerzu weitere Individuen in ihren Bann ziehen. Das ist denn auch eine der Grundlagen für unsere Glaubenssysteme und insbesondere auch für die Glaubenssätze.

Diese Gemeinsamkeiten sind jedoch nicht immer wünschenswert. Eine gemeinsame Realität kann nur dadurch entstehen, dass von den einzelnen Individuen Kompromisse eingegangen werden. Diese Kompromisse sind denn auch notwendig, da die gleichgerichteten Informationen die einzelnen Individuen nicht individuell berücksichtigen können. Somit ist auch das, was der einzelne Mensch erleben kann, sehr eingeschränkt. Doch dies entspricht nicht der Annahme, dass wir einen freien Willen haben und unsere Wirklichkeit beziehungsweise das, was wir erleben möchten, frei gestalten können.

Nun ist es so, dass Menschen, die sich diesen Einflüssen entziehen möchten, die Einsamkeit suchen um sich gedanklich freier zu bewegen. Bewusstseinsweiternde spirituelle Prozesse werden dadurch möglich. Diese würden in der Gemeinschaft mit anderen Menschen behindert oder sogar unmöglich gemacht. Mit der so gemachten Entwicklung des Bewusstseins kommen diese Suchenden oftmals zurück in die Gemeinschaft. Da sie in der Zwischenzeit gelernt haben, ihre persönliche Wahrnehmung nicht mehr beeinflussen zu lassen und in ihrem Denken wieder abhängig zu werden, sind sie eine grosse Hilfe für diejenigen, die in ihrem Suchen am Anfang stehen.

Diese aus der Einsamkeit kommenden Menschen können beispielsweise daran erkannt werden, dass sie insbesondere in schwierigen Situationen die Ruhe bewahren können. Sie sind in der Lage, sich aus dem kollektiven Bewusstsein ihrer Gesellschaft auszuklinken. Damit sind sie von den allgemeinen Meinungen nicht mehr beeinflussbar. Es ist eine innere Freiheit, die

unabhängig von äusseren Einflüssen gelebt und erfahren wird. Wohin das Schicksal diese Menschen führt, ist ihnen gleichgültig, denn sowohl Ungemach als auch Krankheit können sie nicht aus ihrer Mitte bringen.

Zum Nachdenken

Gibt es ein Leben nach der Geburt?

Ungeborene Zwillinge unterhalten sich im Bauch ihrer Mutter:

«Sag mal, glaubst du eigentlich an ein Leben nach der Geburt?» fragt der eine der Zwillinge.

«Ja, auf jeden Fall! Hier drinnen wachsen wir und werden stark für das, was draussen kommen wird», antwortete der andere der Zwillinge.

«Ich glaube, das ist Blödsinn!», sagte der erste. «Es kann kein Leben nach der Geburt geben – wie sollte das denn bitteschön aussehen?»

«So ganz genau weiss ich das auch nicht. Aber es wird sicher viel heller sein als hier. Vielleicht werden wir sogar herumlaufen und mit dem Mund essen?»

«So einen Unsinn habe ich ja noch nie gehört! Mit dem Mund essen, was für eine verrückte Idee. Es gibt doch die Nabelschnur, die uns ernährt. Und wie willst du herumlaufen? Dafür ist die Nabelschnur viel zu kurz.»

«Doch, es geht ganz bestimmt. Es wird eben alles nur ein bisschen anders.»

«Du spinnst! Es ist noch nie einer zurückgekommen von *nach der Geburt*. Mit der Geburt ist das Leben zu Ende. Punkt!»

«Ich gebe ja zu, dass keiner weiss, wie das Leben nach der Geburt aussehen wird. Aber ich weiss, dass wir unsere Mutter sehen werden und sie für uns sorgen wird.»

«Mutter...? Du glaubst doch wohl nicht an eine Mutter? Wo ist die denn bitte?»

«Na hier – überall um uns herum. Wir leben in ihr und durch sie. Ohne sie könnten wir gar nicht sein.»

«Quatsch! Von einer Mutter habe ich noch nie etwas bemerkt, also gibt es sie auch nicht.»

«Doch, manchmal, wenn wir ganz still sind, kannst du sie singen hören. Manchmal kannst du sie auch spüren, wenn sie über unsere Welt streichelt ...»

«Befreiungstherapie - Hintergründe und Zusammenhänge»



Das Buch «Befreiungstherapie – Hintergründe und Zusammenhänge» ist, meist gegen Bestellung, im Buchhandel unter der ISBN 3-8334-3175-X erhältlich. Sie können es aber auch direkt bei mir bestellen. Schreiben Sie eine einfache E-Mail mit Ihren Adressangaben. Das Buch wird in wenigen Tagen bei Ihnen sein.

Aufgrund der hohen Porto- und Zahlungskosten ist für Bestellungen von ausserhalb der Schweiz das Internet vorzuziehen. Beispiel: <http://www.amazon.de>