



BewusstSEIN im Alltag

EVOLUTION - BEWUSSTHEIT

Transformation im Zeitenwandel 2012-2015

Regina Casanova

Bewusstseins-Letter

Jeden Monat, regelmässig zum Zeichenwechsel der Sonne, wird hier ein neuer Bewusstseins-Letter entstehen: Zum Thema <<Bewusstseins-Wandel>> - mit Impulsen und Übungen für den Alltag.

Der Bewusstseins-Letter ist unabhängig von astrologischem Wissen und deshalb ist es mir ein Bedürfnis jeden Monat auch einen astrologischen Bewusstseins-Gedanken einfließen zu lassen.

<Bewusst – SEINs-Gedanke>

Die Sonne im Zeichen Wassermann 2012

<Zukunft ist JETZT>

Das Bewusstsein wird durch visionäre Gedanken für eine bessere Welt eingeengt - was ein Erwachen des Bewusstseins verhindert. Unabhängigkeit und Freiheit sind Worte, die eine sofortige Resonanz in dir wachrufen - vorallem dann, wenn du merkst, dass du um deine tiefsten Werte betrogen wirst, sie entbehren musst oder dich eingeengt fühlst. Dann bekommen diese Werte plötzlich eine sehr wichtige und tiefe Bedeutung. Bedeutet **Freiheit und Unabhängigkeit** wirklich, **eigene Gedanken** zu haben, zu den **eigenen Gefühlen** zu stehen, **eigene Freunde** zu haben und die **eigenen Visionen** zu leben – und nichts und niemand in der Welt wird uns daran hindern, unsere Freiheit und Unabhängigkeit uneingeschränkt zu leben? Ist das Freiheit?

<<Gib nach, dann gewinnst du. Neige dich, doch sei ehrlich. Mach dich leer, so wirst du erfüllt. Verbrauche alles und mach Raum für Neues.>> *Laotse*

Zwei Mönche

Zwei Mönche hörten von dem Gerücht, dass irgendwo auf der Welt ein Haus des Glücks existieren würde.

Wer immer auch das Haus des Glücks finden und dort eintreten würde, hätte die Möglichkeit, ganz bei sich zu sein und direkt mit Gott kommunizieren zu können.

Sie leisteten einen Schwur, dass sie so lange nach dem Haus des Glücks suchen würden, bis sie es gefunden hätten.

So studierten sie in vielen Büchern, bis sie eines Tages in einem uralten Buch einen Hinweis fanden. Dort stand geschrieben: <Das Haus des Glücks befindet sich an einem Ort, wo sich Himmel und Erde berühren>

Und so begannen Sie ihre Suche und ließen sich auch durch die größten Widerstände nicht von ihrem Weg abbringen.

Sie durchquerten reissende Flüsse, bestiegen hohe, schneebedeckte Berge, wanderten durch menschenleere Wüsten und litten Hunger und Durst.

Nach vielen Jahren und mühevollen Versuchen entdeckten sie eines Morgens in der Ferne die Stelle, an der sich Himmel und Erde berührten.

Voller Herzklopfen gingen sie näher. Als sie die Stelle erreichten, entdeckten sie ein altes Haus. Sie betraten voller Aufregungen das Haus des Glücks und bemerkten zu ihrem Erstaunen, dass sie in ihrer eigenen, alten Zelle standen, die sie vor vielen Jahren verlassen hatten.

Unbekannt)

Ja genau

Wie oft suchen wir im Aussen nach dem kleinen und dem grossen Glück. Wir glauben, wir müssten im Aussen etwas tun, um das Glück in uns zu finden.

Doch das Aussen ist ein Spiegel unseren Inneren. Wenn wir in uns den Frieden und die Freude nicht spüren und nicht erfahren, werden wir im Aussen niemals das grosse Glück finden.

Glück ist unser natürlicher Zustand - unser eigentliches Wesen. Doch wir glauben stets etwas für unser Glück tun zu müssen.

Es ist das <Ego>, das uns vormacht, dass es uns hilft, glücklich zu werden. Wir müssten nur dies oder jenes tun und dies oder jenes lassen, dann würden wir endlich glücklich werden. Nichts von dem geschieht!

Im Gegenteil - je mehr wir uns um unser Glück bemühen, umso weniger wirkliches <Glück> erfahren wir. Ein Teufelskreis, der uns mehr und mehr von uns und unserem Glück wegbringt.

WAS ? wenn wir bereits alles zur Verfügung haben, was wir zum Glücklichsein brauchen.

WAS ? wenn wir in einer Illusion gefangen sind, Glück müsse man sich erschaffen.

WAS ? wenn Glück ein immerwährender Zustand ist, sobald meine Gedanken zur Ruhe kommen

WAS? wenn Glück mir näher ist als mein Atmen

WAS? wenn wir uns wie die Mönche aufmachen, das Glück zu Suchen, und es nach jahrelanger Suche dort finden, von wo wir weggegangen sind.

Sind wir wirklich auf dem Weg? . . . Oder bringt uns die Reise wieder an den Ort zurück, an dem wir die Reise begonnen haben?

Kann es sein, dass wir bereits angekommen sind? HIER und JETZT?

Kann es sein, dass uns das wahre <Glück> gar nie verlassen hat?

Kann es sein, dass wir vor lauter <wenn und aber> das innere Glück verpassen?

Das Ego sucht nach tausend Gründen für unseren Mangel an <Glück>, und stets findet es irgendjemanden, der oder irgendetwas, das für unser Unglück verantwortlich ist. Solange wir diesen Ego-Tricks glauben - solange springen wir zwischen Hoffnung und Frust, zwischen Schuldzuweisungen und Selbstmitleid hin und her.

Solange wir auf die Stimme hören, die sagt:

- wenn er oder sie mich lieben würde, dann wäre ich glücklich!
- wenn ich nicht mehr so viel zu tun hätte, . . . dann wäre ich glücklich!
- wenn sich meine finanzielle Situation verändern würde, . . .
 . . . dann wäre ich glücklich!
- wenn ich endlich meine Lebensaufgabe gefunden hätte, . . .
 . . . dann wäre ich glücklich!
- wenn ich endlich 20 kg abgenommen hätte, . . .
 . . . dann wäre ich glücklich!
- wenn ich endlich die Anerkennung hätte, die mir zustehen würde, . . .
 . . . dann wäre ich glücklich!

. . . solange verschieben wir das <Glück> auf eine Zukunft, so wie wir sie uns vorstellen . . . die wir so aber nie erreichen werden.

Auch kann mich eine Vergangenheit krank und unglücklich machen:

- ... weil die Kindheit so schwer war
- ... weil meine Eltern sich in meiner Kindheit getrennt haben
- ... weil mein Partner oder meine Partnerin mich verlassen hat
- ... weil ich mich ungeliebt gefühlt habe
- ... weil ich keinen Beruf erlernen durfte
- ... weil ich in der Schule nicht gefördert wurde
- ... weil ich nie genügt habe

In der Gegenwart könnte die Stimme sagen:

- Ich finde kein Glück, weil es so schwierig ist, einen Job zu finden
- Ich finde kein Glück, weil mir überhaupt nichts gelingt
- Ich finde kein Glück, weil ich nicht schön oder attraktiv genug bin
- Ich finde kein Glück, weil das Universum meine Gebete nicht erhöht.
- Ich finde kein Glück, weil ich nicht genügend Geld verdiene
- Ich finde kein Glück, weil ich nicht die nötigen Beziehungen habe

Schuldzuweisungen jeglicher Art verhindern mein eigenes <Glück>
Das Ego hält damit das gestörte Denksystem aufrecht, und es stärkt sich immer mehr damit.

**Sobald wir jedoch aufhören, der Stimme des Egos zu folgen
und uns stattdessen auf die Leere zwischen den Worten konzentrieren,
steigt aus der Stille im Hintergrund <Frieden> auf.**

Glück liegt jenseits der Zukunft
Glück liegt jenseits der Vergangenheit
Glück liegt jenseits des Denkens

Glück offenbart sich in der Stille des JETZT
Glück offenbart sich im <Miauen> einer Katze
Glück offenbart sich im Anblick des Nachthimmels
Glück offenbart sich in den Augen eines Menschen
Glück offenbart sich durch das Wahrnehmen unseres Körpers
Glück offenbart sich durch den Gesang eines Vogels
Glück offenbart sich durch das Rascheln der Blätter
Glück offenbart sich durch das Licht der Sonne
Glück offenbart sich im Lachen eines Kindes

Glück offenbart sich durch das bewusste <DA-Sein>

Glücklich sein

Ein Mann wurde einmal gefragt, warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen immer so glücklich sein könne.

Er sagte: <<Wenn ich stehe, dann stehe ich,
 wenn ich gehe, dann gehe ich,
 wenn ich sitze, dann sitze ich,
 wenn ich esse, dann esse ich,
 wenn ich liebe, dann liebe ich ...>>

Da fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten:
<<Das tun wir auch! Aber was machst du darüber hinaus?>>

Er antwortete: <<Wenn ich stehe, dann stehe ich,
 wenn ich gehe, dann gehe ich,
 wenn ich ... "

Wieder fielen ihm die Leute ins Wort und sagten:
<<Aber das tun wir doch auch!>>

Er aber sagte zu ihnen:

<<Nein - wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon . . .
 wenn ihr steht, dann lauft ihr schon . . .
 wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel.>>

Bewusst – SEIN im Alltag

Transformation in die Kraft des Bewusstseins

Glück im Alltag

Praxis-Übungen für den Alltag

12 Momente einer neuen Bewusstheit

1. Löse dich immer wieder aus dem Vergleichen heraus, denn alles zu vergleichen verhindert wahres <Glück>.
2. Meditiere über:
<Glück ist nicht ein Ziel sondern ein immer wählender Zustand>
3. Sei achtsam, denn <Glück> kommt oft dann, wenn du nicht darauf wartest
4. Beobachte dich immer wieder – beobachte wie du das <Glück> mit einer besseren Zukunft verbindest.
5. Beobachte immer wieder deine Lebendigkeit – und du bist dem <Glück> sehr nahe.

6. Glück zeigt sich in vielen kleinen und alltäglichen Dingen. Sei achtsam und heisse das <Glück> immer wieder willkommen.
7. Beobachte die Natur – ohne zu bewerten – das ist <Glück>!
8. Spüre die Lebendigkeit in deinem Körper - das ist <Glück> Nur das Ego wertet und möchte mehr.
9. Rivalisiere und werte nicht mit <mehr oder weniger> - das unterbricht den Fluss des <Glücks>.
10. <Glück> ist ein innerer Zustand – egal wie die äusseren Umstände sind.
11. Inneres <Glück> zieht äusseres Glück nach sich- das ist ein geistiges Gesetz.
12. LIEBE und sag JA zu dem was IST - das ist das höchste <Glück>, das es zu erfahren gibt.

Die nächste Ausgabe BewusstSEIN im ALLTAG folgt am 19.02.2012

Feedbacks, Fragen oder andere Anmerkungen an. rcasanova@lebenschule.ch

*Ich widme dieses <<**BewusstSEIN im Alltag**>> dem BEWUSSTSEIN, das mich unerwartet, mitten in einer Winternacht Anfang 2011 getroffen und erweckt hat. Seitdem ist ALLES anders . . . Diese EINE Kraft des Universum durchdringt ALLES in einer Tiefe und Liebe höchster Freude, Ruhe, Stille, Vertrauen und Glückseligkeit. Es gibt NICHTS ausserhalb dieses Bewusstseins.*

*Ich widme dieses <**BewusstSEIN im Alltag**> allen Menschen, die JETZT an der Schwelle dieses Bewusstseinswandels stehen und sich endlich von ihrem strengen, schweren und belastenden Leben befreien möchten.*

**<Wenn du die Leere mehr schätzen kannst als den Inhalt,
dann bist du frei>**



Regina Casanova, Lebensforscherin aus Leidenschaft, Astrologin aus Berufung,
Bewusstseinstrainerin aus dem EinsSein der Stille.

www.lebenschule.ch

Tittwiesenstrasse 27

7000 Chur

081 250 72 78

info@lebenschule.ch

Ausbildungen • Seminare • Beratungen • Begleitung

Im Bewusstseinswandel der Zeit 2012