

## Die Freiheit, das Leben zu geniessen.

Ich möchte mich mit einem Thema beschäftigen, das mir selber in letzter Zeit, immer wieder begegnet ist. Der Grund, warum es mich beschäftigt ist der, dass ich diesem Thema in meinem Leben zu wenig Beachtung geschenkt habe.

Es geht um das Thema: **Das Leben geniessen:** (genießen)

Der Grund, warum ich diesem Thema zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt habe, liegt in meiner Kindheit. Ich wuchs in einer Familie auf, die streng katholisch war. Gläubige Christen sind nicht dafür da, um das Leben zu geniessen, sie sind dafür da, sich als brave Sünder schuldig zu fühlen.

Was bedeutet Geniessen:

Wir entscheiden uns dafür, die gegenwärtige Situation, mit dem Gefühl des Geniessens, zu erleben.

Ich genieße dann, wenn ich in einer schönen Umgebung oder an einem Anlass bin und ich die Eindrücke, die auf mich wirken, in meine innere Welt aufnehme, ohne sie zu bewerten und darüber nachzudenken.

Egal ob es eine wunderschöne Berglandschaft ist oder ob ich eine Abendrotstimmung am Meer erlebe oder Kinder, die um mich herum spielen, beobachte. Ob ich schöne Musik höre, mit Menschen diskutiere oder zu Hause einem Hobby fröne oder ob ich das Essen genieße, das ich gerade zu mir nehme.

Ich kann alles genieße, was ich tue und was ich beobachte, ohne Einschränkung. Ich kann das jederzeit tun, weil es eine Entscheidung ist, die ich treffen kann.

Geniessen ist ein reiner Akt der Gefühle und kann nur wirken, wenn wir nicht denken. Nichts denken ist nicht immer einfach, aber man kann das üben. Probieren Sie es immer wieder.

Entscheiden Sie sich, dass Sie genießen wollen und sobald sie merken, dass Gedanken aufkommen, lassen Sie die Gedanken, (immer wieder) los und genießen einfach weiter. Übung macht den Meister.

Die Gedanken sind für uns ein wichtiges Werkzeug, sie gehören zu uns, darum lassen wir sie mit dem Gefühl der Liebe los.

Jetzt kann man sagen ok, das ist nichts anderes als Meditieren, das stimmt, aber es ist meditieren in Aktion und wir bestimmen dabei, wie wir uns fühlen wollen. Wir entscheiden uns für das Gefühl des Geniessens.

Die Kraft des Geniessens, besteht darin, dass wir alles, was wir gerade leben und fühlen, mit dem Gefühl der Liebe erleben. Wir verbinden uns damit bewusst mit unserer Seele und kommen in Resonanz mit der Liebe, der Freiheit, dem Glück und der Lebensfreude, die wir damit in unser Leben ziehen.

Jede Situation, die wir gerade erleben, haben wir uns selber erschaffen. Das ist eine einfache Tatsache in unserem Leben. Deshalb können wir vertrauensvoll damit anfangen, ohne darüber nachzudenken, die Situationen in denen wir uns gerade befinden, zu genießen. Das nennt man im Augenblick leben.

Wir können entweder das Leben genießen oder darüber nachdenken, ob wir mit dem Leben zufrieden sind. Wenn wir aber über das Leben nachdenken, dann können wir es nicht genießen.

Geniessen ist ein Gefühl und wir können nicht denken und bewusst fühlen. Durch das denken, fühlen wir nicht, wir warten oder sind in der Erwartung, etwas zu fühlen. Wenn wir Erwartungen haben, dann kann die Liebe nicht wirken. Geniessen können wir das Leben nur, wenn wir keine Erwartungen an die aktuelle Situation haben, das nennt man Demut.

Wenn wir es schaffen, das Leben einfach in Demut zu geniessen, dann ziehen wir all die schönen Gefühle zu uns, weil wir dann dafür bereit sind. Gefühle wie die Liebe, Lebensfreude, die Freiheit und der innere Frieden, sowie das grosse Glück.

Wir können unser Leben durchs Geniessen mit Freude und Liebe bereichern, damit ändern wir das Leben nicht, aber wir bereichern es. Ändern können wir das Leben zum Beispiel über Entscheidungen, die wir treffen und die wir selber ernst nehmen. Die Gefühle bringen uns auf den positiven Weg.

Das Handy hält uns eher vom Geniessen ab, weil wir, mit dem Handy, mit Denken beschäftigt sind. Man kann sich allerdings etwas anschauen ohne zu denken und es geniessen.

Wenn wir auf das Glück warten, dann wird es dann zu uns kommen, wenn wir es, durch unsere Art, wie wir leben und das Leben wahrnehmen, anziehen. Das Glück ist kein Wesen, sondern eine Energie, die dann zu uns kommen, wenn wir sie durch unser Verhalten, wie zum Beispiel das Geniessen, anziehen. Das Glück kommt zu uns, wenn wir mit der Situation, in der wir leben, zufrieden und glücklich sind und das können wir erreichen indem wir damit beginnen, das Leben so zu geniessen, wie es gerade erscheint.

Liebe Grüsse  
Bernhard Bausch  
MeineKraft.ch