

# **Barbara Aabid Benz**

## **Essenz des Glücks**

### **Spielerisch leicht das eigene Potenzial entfalten**

#### **Einleitung**

*Glücklich sind allein diejenigen, die sich von ihren Herzen bestimmen lassen.*

Albert Schweitzer

Das Empfinden von Glück lässt im Herzen die Sonne aufgehen. Wir erleben solche Momente nicht selten im Leben, aber trotzdem viel zu wenig, um wirklich glücklich zu sein. Deshalb ist es wichtig zu wissen, wie und wo wir unser Glück finden, damit es sich dauerhafter in unserem Leben zeigen kann.

Wie können wir in der heutigen Zeit unser Glück machen? Wir leben in einer Zeit von viel Hektik und Stress. Diese Gemütszustände prägen sehr viele Gesichter in unserer heutigen modernen Gesellschaft. Wir vertrauen oft darauf, dass äussere Umstände, Situationen, Menschen oder der Zufall uns das Glück zutragen. Dabei vergessen wir, dass nur wir selbst für die Empfindung von Glück in uns verantwortlich sind. Nur wir können Glücksgefühle in uns hervorrufen. Suchen wir ausserhalb von uns nach unserem Glück, verrennen wir uns manchmal hoffnungslos. So zum Beispiel, wenn wir bis zur Selbstaufgabe die Inhalte anderer Menschen leben oder uns mit Haut und Haar geistigen Konzepten verpflichten, ohne immer wieder zu überprüfen, ob deren Ziele und Absichten auch mit den eigenen übereinstimmen. In solchen Fällen verhalten wir uns passiv und verleugnen unsere eigene schöpferische Gestaltungskraft, ohne uns dessen wirklich bewusst zu sein. Das Leben konfrontiert uns zum Glück immer wieder mit Situationen, die uns auffordern, den Blick nach innen zu richten und Korrekturen auf unserem Lebensweg vorzunehmen. Anlass solcher Korrekturen sind oft unangenehme Kontrasterfahrungen, die uns

auf uns selber zurückwerfen und bewirken, dass wir uns neu orientieren.

Alle wollen wir in unserer modernen Gesellschaft einzigartig, echt und individuell erscheinen, um glücklich zu sein. Doch ist dies wirklich ein Lebensziel? Denn genau dieser Wunsch nach Einzigartigkeit kann sich als Falle erweisen, in die man selbst tappt, je mehr man sich auf seine Besonderheit konzentriert, anstatt einfach nur zu sein. Glück ist der Zustand, in dem wir aufhören, etwas sein zu wollen. Die Vorstellungen, die wir von uns haben, entsprechen in vielen Fällen nicht der Realität. Dies führt zu Verdrängungsmechanismen und Täuschungsmanövern. Man macht sich etwas vor und schlüpft in eine Rolle, die einem nicht wirklich auf den Leib geschneidert ist. Man spielt den erfolgreichen Typen und gaukelt vor, alles im Griff zu haben, oder zwingt sich in unbequeme Kleidung, die einen vorteilhaft aussehen lassen soll. Bei Frauen ist die Ablehnung ihres Körpers oder Teilen davon sehr verbreitet. Statt sich als Ganzes zu akzeptieren und den eigenen Körper in Ordnung zu finden, machen sie ihre Selbstakzeptanz vom Urteil Dritter abhängig. Sie geben die Verantwortung für sich ab. Damit begeben sie sich in eine Sackgasse, aus der sie erst wieder herausfinden, wenn sie aufhören, sich ins richtige Licht rücken zu wollen. Als charismatische Menschen bezeichnet man all jene, die sich nicht mehr vom Urteil anderer abhängig machen, sondern den Wandel von Fremdbestimmung zur Selbstbestimmung vollzogen haben.

Unser individuelles Potenzial existiert bereits bei unserer Geburt und kennzeichnet uns über unseren Tod hinaus. Das individuelle Potenzial nährt sich aus der Ursubstanz, aus der alles Lebendige erschaffen ist. Über unser Potenzial sind wir mit einer Kraft verbunden, die uns die Dimensionen jenseits von Raum und Zeit erfahren lässt. Über den Zugang zu unserem individuellen Potenzial vermögen wir den transzendenten Raum erahnen, der jenseits der Grenzen unseres Selbst verborgen liegt. Deshalb kann der Kontakt mit dieser starken inneren Kraft auch entgrenzend wirken und Erfahrungen ermöglichen, die über das hinausweisen, was wir mit unseren fünf Sinnen und unserer körperlichen Wirklichkeit wahrnehmen oder mit unserem Verstand erfassen können.

Über etwas zu sprechen, ist in vielen Fällen einfacher, als die direkte Erfahrung selbst zu machen. Deshalb finden Sie in diesem Buch auch eine Anleitung, wie Sie sich in der Erfahrung und im Kontakt mit den kostbaren Kiabidi-Essenzen einen Weg erschliessen können, der Sie mit der Kraft ihres eigenen Potenzials verbindet. Indem Sie die Kiabidi-Essenzen im Alltag anwenden, können Sie die Qualität Ihres Lebens in direkter Weise steigern. Es geht bei diesem Vorgehen um leise, innere Prozesse und weniger um spektakuläre Erfahrungen, die über Nacht ein Leben vollständig auf den Kopf stellen könnten. Es sind die zarten Bewegungen der Seele, die uns zur Essenz des Glücks führen. Nehmen wir sie wahr und folgen diesen Regungen, können wir daraus den Weg ableiten, der uns zu Glück, Erfüllung und Erfolg im Leben führt.

Der spielerische Weg, mithilfe der Kiabidi-Essenzen zur Urnatur unseres Selbst zu finden, kann sich als ideal für all jene Menschen erweisen, die in der modernen Gesellschaft sehr beschäftigt sind und nicht immer die Zeit finden, sich intensiv und über längere Zeit ihrer Innenwelt zu widmen. Die theoretischen Ausführungen wie auch die praktischen Übungen vermögen aufzuzeigen, dass das Glück nicht erzwingbar ist. Glück stellt sich von alleine ein, wenn man sich in liebevoller Betrachtung seiner Urnatur widmet. Wie ein umsichtiger Bauer können wir die Erde auflockern und bereit machen, damit das Saatgut besonders fruchtbar keimt. Genauso können wir uns in unserem Alltag verhalten. Wir können den Keimen unserer Herzenswünsche unsere Aufmerksamkeit schenken und sie umsichtig und liebevoll wachsen lassen oder ihr Wachstum einfach dem Zufall überlassen. Wie Sie sich gegenüber Ihrem Seelischen verhalten, hängt ganz alleine von Ihnen selber ab. Die Bemühung, sich immer wieder auf innere Prozesse einzulassen, und die damit verbundene Arbeit am Selbst bilden den Schlüssel, der zu dauerhaftem, innerem Frieden führt. Gelingt es uns trotz der vielen Ablenkungen in unserer modernen Gesellschaft, den angesprochenen inneren Frieden mehr und mehr herzustellen, so vermag dieser positive innere Zustand auch auf andere zu wirken. Friedliebende und glückliche Menschen sind willkommene Leute, denen man gerne die Hand reicht. So kann sich Glück, Friede und Freude auch weiterpflanzen und in anderen Menschenherzen Licht entfachen. Sie

benötigen kein Geld dazu, auch keine steile Karriere oder einen perfekten Körper. Einzig die Bereitschaft, sich von alten Vorstellungen von Glück zu lösen, die Sie nach Ihrem Glück draußen in der Welt suchen lassen, kann Ihnen dazu verhelfen, das Glück tatsächlich in sich, in Ihrem Inneren zu finden.