

# Wir erschaffen unsere Realität

Autor: Ulrich Miller

Version: 1.3

Es gibt ein bestimmtes Prinzip in diesem Universum. Es ist bekannt unter anderem unter dem Namen "Gesetz der Anziehung" oder "Gesetz der Resonanz". Es ist eigentlich eine wichtige Sache und leider lernen wir nicht all zu viel darüber in der Schule. Worum geht es: Kurz gesagt, das was wir ausstrahlen, das ziehen wir an.

Zuerst lasst uns verstehen, was hier mit "das was wir ausstrahlen" gemeint ist. In unserem Bewusstsein entstehen Gedanken und Gefühle. Diese erzeugen eine gewisse Qualität in uns oder man könnte auch sagen eine gewisse Energie, eine gewisse Stimmung, eine gewisse Laune. Es ist das wenn wir jemanden fragen, "wie geht's Dir heute?", "hast Du gute Laune heute?" Diesen inneren Zustand könnten wir auch bezeichnen als Schwingung oder Frequenz. Es hat tatsächlich etwas zu tun mit schwingen. Es ist vergleichbar mit der Schwingung eines Tones. Jeder Mensch ist da unterschiedlich bzgl. dieser seiner Schwingung und jeder Tag eines Menschen ist unterschiedlich.

Nun, es gilt zu verstehen dass jeder Mensch in sich so eine innere Schwingung hat, in jedem Augenblick seines Daseins. Diese Schwingung hat Auswirkungen auf unser Erleben, auf unsere Welt, auf unsere Realität, auf das was geschieht im Äusseren.

Wie ein Ton kann diese Schwingung langsam, bzw. tief sein, irgendwo in der Mitte sein, oder schnell, bzw. hoch sein, es gibt hier ein unendlich breites Spektrum. Zum Beispiel Gedanken und Gefühle von Angst, Schuld, Scham, Trauer, Frustration, Verzweiflung erzeugen eine eher niedere Schwingung. Umgekehrt, Gedanken und Gefühle von Freude, Zuversicht, Dankbarkeit, Vertrauen, Liebe, Mitgefühl und so weiter führen eher zu einer höheren Schwingung.

Es geht nicht darum die ganze Zeit über in einer hohen Schwingung zu sein, perfekte Gedanken und Gefühle zu haben. Das ist für die allermeisten Menschen auf dieser Erde zur jetzigen Zeit nicht möglich. Ich will Dich gerne einladen jetzt in Dich zu fühlen und heraus zu finden ob Du Deine Schwingung fühlen kannst, wahrnehmen kannst, und das immer wieder mal zu machen. Bitte, hab kein schlechtes Gewissen wenn Du feststellst, dass Deine Schwingung vielleicht nicht so hoch ist. Das ist nun mal bei vielen Menschen so. Glaube mir, zu erkennen dass da in Dir überhaupt so etwas ist wie eine Schwingung, dass alleine ist schon der halbe Weg, die "halbe Miete".

Nun, das Gesetz der Anziehung besagt also, was Du ausstrahlst, das kommt zurück. Also Deine Schwingung, das ist das was Du ausstrahlst. Je höher Deine Schwingung, desto angenehmer kann Dein Leben werden, desto einfacher kannst Du Deine Wünsche erfüllen und Dein Leben leben wie Du es willst. Das kann man ganz generell so sagen, man kann es auch konkreter machen. Hier ein Beispiel: Wenn Du mehr Verständnis von Deinen lieben Mitmenschen haben willst, dann musst Du zuerst mehr Verständnis für andere haben. Wenn Du mehr Mitgefühl von anderen Menschen haben willst, dann sei mitfühlend zu anderen Menschen.

Ein weiteres Beispiel: Geld, Finanzen. Du kannst darauf achten worauf Du Dich fokussiert. Ist Dein Fokus ausgerichtet auf Mangel, Armut, so wird sich das oft in den äusseren Umständen

widerspiegeln. Es geschieht oft auf einer unbewussten Ebene. Du kannst Dich zum Beispiel aktiv fokussieren auf Fülle und Reichtum, finanziell oder anderer Art. Wann immer Du im aussen Erfolg siehst bei jemandem, erfreue Dich über das was Du siehst, freue Dich über den Erfolg des anderen.

Achte auch darauf was Du über Dich selbst denkst oder welche Glaubenssätze Du über Dich hast. Wenn Du z. B. glaubst "ich habe sowas nicht verdient" oder "ich bin es nicht wert für ..." oder ähnliches, dann wird das Auswirkung haben auf Deine Gedanken und Emotionen. Es wird Auswirkung haben auf Deine Schwingung und wird Auswirkung haben auf Deine Realität.

Wie sehen, Glaubenssätze und Gedanken-Muster spielen eine wichtige Rolle. Als wir Kinder waren haben sich diese Glaubenssätze gebildet. Leider haben sie oft einen negativen Charakter. Wir haben die Welt um uns herum beobachtet und wir haben zugehört was andere über uns sagen. Wir haben es geglaubt. Unsere Eltern wussten es nicht besser. Sie hatten ihre eigenen Wunden und sie hatten kein Wissen und keine Mittel diese zu heilen. Dazu kommt das Schulsystem und schlechte Fernsehprogramme. Es hängt alles zusammen und es gibt hier keine Schuldigen, es ist wie es ist, aber jetzt wo es bewusst angeschaut werden kann, da kann es sich ändern zum positiven.

Nun, jetzt stellt sich die Frage was können wir machen um unsere Schwingung zu erhöhen. Zuerst einmal ist es hilfreich mehr Achtsamkeit, mehr Bewusstheit in unser Leben zu bringen. Das erreichen wir in dem wir mehr präsent werden im Hier und Jetzt. Oftmals sind wir mit unserer Aufmerksamkeit nur im Kopf, in den Gedanken. Diese Gedanken beschäftigen sich mit einer Vergangenheit die vorbei ist und einer Zukunft die nicht da ist. Wir können mehr ins Jetzt kommen indem wir unsere Aufmerksamkeit mehr unseren Sinnen widmen. Was sehen wir, was hören wir, was riechen wir, was fühlen wir. Es wäre gut, unsere Leben zu entschleunigen, mehr Ruhe und Zeit für uns einzuplanen, Zeit in der Natur zu verbringen. Wir können die Dinge des täglichen Lebens auf eine bewusste Art und Weise machen.

Es ist manchmal nicht so einfach den Fokus auf das zu richten was wir eigentlich wollen: Zum Beispiel Fülle, Fluss, Reichtum, Gesundheit, Liebe, Friede, Freude, Hoffnung, Verbundenheit, Dankbarkeit und so weiter. Oft haben wir innerlich Vorstellungen, Bilder und Gedanken vom Gegenteil. Wie kommt das? Das hat zu tun mit unseren Verletzungen, unseren Wunden, mit Gedankenprogrammierungen. Wir können uns heilen, anderen vergeben, unser wahres Selbst entdecken, uns selbst mehr annehmen, uns wertschätzen. Dann fällt es auch einfacher uns innerlich auf das zu fokussieren wovon wir mehr wollen.

Mit kleinen Schritten können wir bestimmen wie unsere Schwingung sich entwickelt. Wir können wählen, welche Musik wir hören, welche Filme wir schauen, mit welchen Menschen wir Zeit verbringen, welche Bücher wir lesen, welche Gespräche wollen wir führen, welche Vision haben wir von uns, welchen Gedanken geben wir Kraft. Der einfachste und schnellste Weg zu einer höheren Schwingung ist Dankbarkeit. Dankbar zu sein, für die grossen und die kleinen Dinge in unserem Leben. Falls Dir mal nichts einfällt worüber Du dankbar sein kannst, dann suche nach einfachen Dingen, wie eine Vogelstimme, ein Sonnenstrahl, ein guter Tee oder Kaffee, oder hin und wieder ein Lächeln austauschen mit jemandem.

Ein weiteres Puzzle Stück ist innerer Friede. Wir können innerlich Ja sagen zum Jetzt-Moment, zu dem was im Augenblick ist. Es ist alles ok so wie es jetzt ist. Das bedeutet nicht zu anderen Menschen immer ja zu sagen wenn sie was von uns wollen. Im Gegenteil, oft sagen wir zu unseren Mitmenschen ja, wenn wir eigentlich nein meinen. Es geht darum zu akzeptieren was ist. Was hier gemeint ist mit Jetzt-Moment ist nicht eine gewisse Geschichte über den Moment, ist nicht eine Interpretation des Jetzt-Moment. Der Jetzt-Moment ist einfach unsere direkte Erfahrung was grade eben ist. Also wo wir sind, wie wir uns fühlen, was wir grade machen, mit wem wir zusammen

sind, was der Status unseres Körpers ist usw.

Es ist wirklich sehr kräftezehrend wenn wir kämpfen gegen das was ist. Niemand kann ändern was jetzt ist, denn es ist ja schon so. Wenn es regnet, dann regnet es, wenn man im Stau steht dann steht man im Stau. Und es ist ok wie es ist, alles ist gut. Damit kommt Frieden in uns. Aus diesem Frieden entsteht eine Kraft. Aus dieser Kraft heraus können wir die Zukunft so gestalten wie wir es wollen.

Abschliessend will ich sagen, es ist wichtig, unangenehme Gefühle nicht weg haben zu wollen oder zu unterdrücken. Alle Gefühle wollen gefühlt werden. Mehr dazu im Kapitel Heilung.