

Univ. Prof. Dr. Raimund Jakesz

Lebenskraft –
Kräfte des Lebens

BACOPA VERLAG

Alle Rechte, insbesondere die des Nachdrucks, der Übersetzung, des Vortrags, der Radio- und Fernsehsendung und der Verfilmung sowie jeder Art der foto-mechanischen Wiedergabe, der Telefonübertragung und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen und Verwendung in Computerprogrammen, auch auszugsweise, vorbehalten.

© 2019 BACOPA VERLAG
4521 Schiedlberg/Austria
Telefon: +43(0)7251-22235
E-Mail: office@bacopa.at, verlag@bacopa.at
www.bacopa.at

Bildquellen:
Cover: stock.adobe.com
S. 109 + 113: [pixabay](http://pixabay.com)
S. 144: Karoline Liebhart

gedruckt in der EU

ISBN 9783903071643
1. Auflage 2019

Univ. Prof. Dr. Raimund Jakesz

LEBENSKRAFT –
KRÄFTE DES LEBENS

BACOPA VERLAG

INHALT

Danksagung	8
Einleitung	9
Die Erde, ein Planet um zu lernen.....	11
Meditation zum Inhalt des Buches	12
Der Zauber des Lebens.....	18
Ehrlichkeit – Aufrichtigkeit für das eigene Sein	23
Das Wesen der Affirmation	26
Meditation: Selbstbewusst sein – Selbstwert	28
Wir leben oft Mangel, wir können Überfluss erleben	34
Lebenskraft ist zentral in unserem Leben.....	38
Sieg – Niederlage.....	43
Denken und Fühlen.....	45
Lebensaufgabe	54
Der menschliche Geist	56
Meditation: Die innere Befreiung	60
Die Energie des Lebens.....	66
Aufmerksamkeit auf unser multidimensionales Leben.....	73
– Aufmerksamkeit auf unser Denken.....	76
– Aufmerksamkeit auf unsere Gefühle.....	78
– Aufmerksamkeit auf unsere Emotionen	79
– Aufmerksamkeit auf unsere spirituelle Ebene	80
Unsere Strahlkraft – das Licht.....	82
Erwartungshaltungen	87
Wir sind das Zentrum	90

Befreiung.	94
Die Ahnenreihe	97
Meditation: Befreiung, Auslöschung.	98
Heilungstechniken.	103
Verbindung und Trennung.	108
Die innere Sicht	113
Meditation: Ich lasse mich nicht anstecken, ich bin immun. . .	118
Das Außen kann mich bewegen.	121
Wünsche.	124
Das Außen als Spiegel.	126
Herausforderungen	129
Die Art des Lebens, die Kunst zu leben	133
Vertrauen, Sinnhaftigkeit	135
Meditation: Vertrauen – die Kraft der Transformation	140
In der Ruhe, in der Stille liegt die Kraft	144
Meditation: Bewegung in der Stille.	145
Lösen der mentalen Anspannung	149
Trennung: Das Ego – das alter Ego.	156
Meditation: Trennung und Verbindung.	163
Der Schlaf.	168
Gewinnen – Erfolg	176
Meditation: Erfolg – Glückseligkeit	176
Wenn sich Siege, Erfolg, Gewinn nicht einstellen	184
Meditation: Ängstlichkeit.	186
Der Druck im Leben.	190
Das Unterbewusstsein.	193
Meditation: Unterbewusstsein.	196

Abbildungsverzeichnis	202
Meditationsverzeichnis	204
Über den Autor	206

DANKSAGUNG

Ich bedanke mich bei meinen Familien, Freunden und Weggefährten für ihre liebevolle Begleitung.

Ich sage Dank meinen Patientinnen und Patienten, dass sie ihr Vertrauen nicht nur zur Operation in mich gesetzt haben, sondern dass sie mir auch Einblick in ihre Seele gewährt haben.

Ich bedanke mich bei Karoline Liebhart für die exzellente Betreuung des Manuskripts sowie bei Gabi Odehnal und Hansi Daucher für die wundervolle und professionelle Betreuung meiner Seminare.

Ich sage Dank der wundervollen Betreuung durch den Bacopa-Verlag, den Inhabern Mag. Walter Fehlinger und Regina Fehlinger sowie Verena Schagerl für die grafische Gestaltung.

EINLEITUNG

Lebenskraft ist so schwer definierbar, so schwer fassbar, so subtil. Solange wir sie haben und spüren, ist es für uns ganz normal, kräftig zu sein, weil wir es gewohnt sind. Erst im Mangel fühlen wir, dass uns etwas fehlt. Oft wissen wir, was uns die Kraft geraubt hat, wo wir sie verloren haben. Manchmal bleibt es uns verborgen, weil wir nicht gelernt haben, unsere Aufmerksamkeit darauf zu richten. Vieles, was mit Lebenskraft zu tun hat, ist anfänglich recht geheimnisvoll, vieles ist ungelöst in unserer Vorstellung und benötigt sehr viel intuitive Zuwendung.

Wir freuen uns darüber, wenn wir kraftvoll sind, widerstandsfähig, wenn wir uns nicht so leicht aus der Bahn werfen lassen, wenn wir uns nicht so einfach aus unserer Kraft bringen lassen. Dann stehen wir fest in unserem Glauben zu uns, in unserer Zuversicht, in unserer Hoffnung. Wir bleiben in dem, was in uns ist und was uns geschenkt wurde. Dann ist es vollkommen selbstverständlich für uns zu sagen: *«Natürlich schaffe ich das. Das traue ich mir zu. Es ist ja alles nur eine Lernaufgabe, was ich erlebe.»*

Ja, hin und wieder kommen wir an unsere Grenzen, glauben dann, nicht mehr weiter zu können. Es tritt Stillstand in unserem Leben ein. Es tut uns dann weh, uns in einem solchen Zustand zu sehen. Sind wir in unserer Kraft, und versagen wir trotzdem, indem wir Entscheidungen treffen, die unpassend und schmerzhaft sind, so können wir aktiv und entscheidungsfreudig damit umgehen, akzeptieren die Situation und sagen: *«Ich habe eine Lernaufgabe. Ich habe unpassend, leichtfertig gehandelt,*

kränke Dich nicht. Ich trachte das nächste Mal anders, liebevoller, mitfühlender, friedvoller zu agieren.»

Ein Hinweis vorab: Zur Vereinfachung und leichteren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für beiderlei Geschlecht.

DIE ERDE, EIN PLANET UM ZU LERNEN

Wir sind nicht hier auf dieser Erde, um alles zu können, alles zu wissen und für alles eine Erklärung zu haben. Sondern wir sind hier, um zu lernen, um uns zu vervollkommen, um tiefe Freude zu empfinden und gut hineinzuspüren in unser Leben, um uns zu ändern, unsere inneren Schritte zu tun, in Bewegung zu bleiben. Das ist unsere Aufgabe. Dieser Planet ist ein Planet des Lernens, der Erfahrung, der Möglichkeit der Transformation, nicht ein Planet des Könnens. Er bietet uns unendlich viele Möglichkeiten des Empfindens von Freude, ein unendlich geordnetes wundervolles Reich, wenn wir nur an die Natur denken. Wir sind auch nicht hier, dass – oder weil – wir Engel sind. Manche von uns sind es. Hin und wieder sind wir es alle. Hin und wieder sind wir es gar nicht, weil uns etwas vom Engelsein trennt. Wir sind uns unseres wahren Wesens oft gar nicht bewusst.

Zu Beginn dieser Inkarnation haben wir uns entschlossen, auf dieser Welt zu sein, hier zu sein. Wir haben uns entschlossen, bereit zu sein für diese Aufgabe, diese Lebensaufgabe, die wir uns selbst gegeben haben, die wir selbst gewählt haben, zu erfüllen: zwischen Licht und Schatten zu **UNTERSCHIEDEN** und uns für das Licht zu **ENTSCHEIDEN**, und das in Freude und nicht in Leid, in Humor und in Zuversicht und im Glauben, und nicht in Verzweiflung und Enttäuschung, in Liebe und Frieden und Mitgefühl und nicht in Gewalt, Macht, Neid und Verachtung. Für die Erfüllung dieser Lebensaufgabe, unseres Seelenauftrags, benötigen wir Lebenskraft.

Meditation zum Inhalt des Buches

Wir schließen die Augen und wir stimmen uns in diesen Raum des vorliegenden Buches ein. Wir finden den Raum in uns, in den wir uns zurückziehen können, der uns aufnimmt zur Kontemplation. Das ist ein Raum, der uns wohlvertraut ist. Wir nehmen uns Zeit, um darin anzukommen und präsent zu sein, um uns zu verankern. Das Wollen ist der Zugang. Freude erleben wollen, neue Erkenntnisse in sich fühlen wollen, intuitiv die eigene Kraft spüren wollen. Das ist das Umsetzen der Möglichkeit in die Tatsächlichkeit: Leben ist nicht Theorie, Leben will gelebt werden. Deshalb ist es so wichtig, dass wir bewusst erleben, wahrnehmen und klar erkennen, was nicht das Eigene ist, womit wir aus welchen Gründen auch immer nicht mitschwingen können und wollen. Lernen wir gut zu unterscheiden. Wir haben unterschiedliche Aufgaben, Talente, Herausforderungen. Was für manche stimmig und heilsam ist, bringt für andere kaum eine neue Chance oder eine sich bietende Möglichkeit.

Stellen wir uns eine Kreissäge vor, die nicht weit entfernt ihre laute Arbeit verrichtet, während wir meditieren. Was will uns nun die Kreissäge fragen: **«Wie tief bist Du in Dir? Wie sehr kannst Du mich, die Kreissäge, aus Deinem Energiekörper heraushalten? Wie stark ist Dein Fokus? Bin ich stärker als Du? Kann ich Dich ablenken? Kann ich Dich Deiner Ruhe berauben?»** Und wenn wir nun diese Kreissäge als Vergleich ansehen für die vielen Aspekte unseres Lebens, die uns vom Fokus auf das tatsächlich Wichtige ablenken, so werden wir uns der Bedeutung dieses Bildes bewusst.

Störungen von außen erzeugen in uns oft Unwillen, Ärger, Angst oder Sorge. Kann uns die Kreissäge packen und aus uns

«kleine energetische Stücke» machen? Geben wir der Kreissäge im Augenblick eine Chance zur Beeinflussung unseres Lebens? Erlauben wir Dingen, die wir erleben, uns so stark zu beeindrucken, dass sie unser Wohlbefinden stören? Lassen wir sie eindringen? Ja, das Ego ist es, das sich ärgert. Das Gehirn fragt: «Warum muss jetzt gerade gesägt werden?» Das Herz sagt: «*Mir ist das vollkommen egal, ich kann in mir ruhen. Trotz allen Lärms kann ich in meiner Stille bleiben.*»

Heben wir uns ganz einfach auf die Ebene des Herzens. Lassen wir das Herz da sein, und im Augenblick bestimmen. Lassen wir uns von der Herzebene einnehmen. Diese Ebene gibt uns Kraft. Spüren wir die Kraft, die von unserem Herzen ausgeht, und fühlen wir auch, was uns von unserem Herzen trennt. Erst wenn wir Kraft haben, können wir unsere Herzenskraft verwenden. Dann können wir uns mit Themen wie Lösung, Heilung, Änderung, ja mit unserem ganzen Leben beschäftigen. Es ist nicht so, dass wir Aspekte, die schmerzhaft sind, die uns traurig machen, nicht sehen oder aus unserem Leben hinaushalten sollten. Nein. Sie gehören betrachtet, sie gehören geändert, sie gehören geheilt. Zuerst jedoch müssen wir Kraft für die Änderung haben, Kraft für Phantasie, Kraft für Erweiterung unseres Bildes, Kraft für Arbeit an uns, Kraft für Neues. Es ist keine Lösung, dass wir uns auf andere energetische Ebenen hinbeamen, wo es uns gut geht, spirituell dorthin flüchten, und dort bleiben, und die Wirklichkeit und die Tatsächlichkeit, wie wir sie erleben, aus unserem Leben heraus halten wollen. Das ist keine Lösung. Dann wäre unser Leben zweigeteilt, und unser Leben zweigeteilt ist nicht das, was uns guttut. Nein: was wir spirituell erleben, gehört transzendiert, die Erfahrungen, die wir auf höheren Ebenen machen, gehören auf die irdische Ebene gebracht, sie gehören in unserem Leben umgesetzt. Dafür müssen wir ausreichend uns zur Verfügung stehende Ressourcen haben,

um mit diesem Leben auf der Erde fertig zu werden, um notwendige Aspekte unseres Lebens zu ändern. Das, was wir in unserem Leben ändern und heilen, transformiert uns letztendlich, und transformiert auch diese Welt.

Wir können das Flüchtlingsproblem nicht lösen. Aber wir können jemandem, der auf der Straße sitzt, einen Apfel schenken, oder zwei, oder was auch immer uns passend erscheint. Tätiges Mitgefühl braucht unsere Entscheidung, und diese Entscheidung braucht Kraft. Ja, von unseren Möglichkeiten her sind wir nahezu unbegrenzt. Wir benötigen jedoch Kraft, diese zu spüren und zu ergreifen. Wir brauchen Kraft, um unseren Motor zum Laufen zu bringen und zu erhalten. Spüren wir einmal ganz schöne Erfahrungen unseres Lebens, vielleicht aus der Erinnerung, oder im Augenblick. Wenn wir ganz fest hineinspüren, so fühlen wir, wie Freude in uns aufsteigt. Spüren wir einmal nur diese freudvollen Augenblicke. Stellen wir uns Blumen oder Tiere vor, lassen wir uns von der Freude, die wir dadurch erleben, durchdringen, und lassen wir alles Belastende einmal zu Seite. Fühlen wir, was das mit uns macht. Spüren wir, was wir mit anderen Menschen erlebten, wie wir beobachten durften wie sie in ihre Lebensfreude gelangen. Nehmen wir unsere eigene Entwicklung wahr, wie es uns gelingt in unserer Mitte zu bleiben, keine Erwartungshaltungen zu besitzen, unabhängig und frei zu agieren. Das ist Freude.

Eine Geschichte: Ich hatte einen neuen Abschnitt in meinem Leben vor mir, und bereitete diese Lebensänderung vor, sehr bewusst und ganz ruhig. Einer der Vorbereitungsschritte war, dass ich eine Ayurveda-Kur gemacht habe. Ayurveda ist eine ganzheitliche indische Heilkunst. Ich habe fast zwei Wochen Zeit gehabt. Diese Wochen waren außerordentlich heilsam für mich. Ich war diese Tage ganz für mich. Habe kaum gesprochen, kein Internet gehabt, hin und wieder ein wenig telefoniert, ganz

wenig gegessen, weil ich eigentlich nur wenig brauchte. Essen hat irgendwie gar keinen Platz gehabt. Ich bekam bestimmte Speisen, oft gar nichts, und trank Ghee, das Butterschmalz. All das ist kein Problem, wenn man sich darauf einstellt. Ich bin leichter geworden, leichter in meinem Körper und meinem Geist.

Hin und wieder bin ich in den Wald gegangen. Als ich einmal in den Wald ging, hörte ich es im Unterholz knacken und sah ein Reh. Das Reh schaute mich an, und ich schaute das Reh an. Ein schönes Reh, ein ausgewachsenes Reh, und dann ging ich weiter. Ich habe mich gefreut, dass ich ein Reh sah. Und dann kam ich nach etwa einer halben Stunde zurück auf diese Wiese. Da erwartete mich das Reh, was unüblich ist, denn normalerweise, wenn ein Reh einen Menschen sieht, läuft es weg, weil es oft schlechte Erfahrungen mit den Menschen gemacht hat.

Ich habe mich so gefreut, als ich dieses Reh wieder sah, und das Reh ist näher gekommen, und näher, und näher und näher, bis es vielleicht, ich weiß es nicht, ich habe es nicht gemessen, vielleicht fünf Meter von mir entfernt war, und dann hat es zu sprechen begonnen mit mir, so hm hm hm, und wir haben ein Zwiegespräch geführt. Und jetzt, im Augenblick, spüre ich dieses Reh wieder. Nach diesen Tagen fasten und Meditation reinigt sich der Energiekörper. Man könnte sagen, die Welt verliert an Bedeutung. Die Klarheit des eigenen Wesens steht im Vordergrund. Das Reh fühlte genau das, sah es und blieb stehen, und verlor seine Angst vor Nähe.

Das Reh stand für mich damals, und steht heute noch immer, für Sanftheit, und auch Unerschrockenheit, Klarheit, Natürlichkeit, vor allem jedoch für Herzöffnung. Das war ein besonderes Erlebnis für mich.

Die Frage ist, wie kommen wir dorthin, dass wir so etwas erleben? Fühlen wir doch das, was uns belastet, was uns beschwert, was es uns so schwer macht, träge und angstvoll, was wir in Tren-

nung belassen, und wovon wir uns befreien sollten. Seien wir ganz ruhig, fühlen wir in uns hinein – in die Angst, die Trauer, die Enttäuschung, und gehen wir ihnen auf den Grund. Gehen wir in die Ursache und in ihre Relevanz für uns im Augenblick. Fühlen wir woher all das kommt – und lassen wir unsere innere Weisheit damit in Verbindung treten. Bringen wir unser Leben mit unserem Sein in tiefen Kontext. Das wird uns die Wahrheit und die Lösung sagen.

Ein nötiger Schritt bei diesem Bewusstwerdungsprozess ist es, unseren Körper zu unterstützen, und diesen Weg, durch den wir alle gehen können und sollten, wirklich umzusetzen. Wenig essen ist sicher ein Geheimnis. Man soll sich vom Essen nicht zu stark abhängig machen. Gut ist, viel heißes Wasser zu trinken, gleich in der Früh.

Und nochmals: Stellen wir uns ein schönes Erlebnis vor. Lassen wir es kommen, und lächeln wir in dieses Erlebnis hinein. Spüren wir, dass solche Erlebnisse eigentlich oft gar nicht so besonders sind. Sie sind oft gar nicht so weltbewegend und epochemachend, sondern sie sind oft in der Kleinigkeit und in der Einfachheit so schön. Wir müssen sie nur spüren, uns dafür öffnen, und die Freude in uns geschehen lassen. So können Trauer und Enttäuschung nicht Oberhand bekommen und behalten.

Vergessen wir bei all dieser Auseinandersetzung mit uns selbst die Kommunikation mit anderen nicht. Das Ich und das Du, das Wir und das Ihr gehören zusammen, sind eine Einheit. Sprechen, sich ausdrücken ist ebenso wichtig wie Zuhören, wie Denken auch seinen Platz haben muss: Es ist nur so, dass wir Lebenskraft nicht denken können, wir müssen Lebenskraft spüren, wir können Lebenskraft meditieren. Lebenskraft ist eine Energie. Freude ist eine Energie. Dazu müssen wir nicht denken, Freude kann man nicht denken. Denken kann doch so oft etwas behindern, was uns eigentlich tiefe Freude machen könnte. Wenn dann

die Gedanken kommen und uns sagen: «Soll ich das, und darf ich das? Ist das richtig? Habe ich das nicht schon so oft anders erlebt? Wie soll ich diesmal vertrauen können? Gehe ich den richtigen Weg? Treffe ich passende Entscheidungen?» Gedanken führen uns so oft in die Trennung von dem, was uns eigentlich wirklich Freude macht, tiefe innere Erfüllung gibt. Die Gedanken führen uns manchmal in einen beträchtlichen Lebens- und Leistungsdruck, der dadurch entsteht, dass wir uns vorstellen, manches andere noch erleben und erfüllen zu müssen. «*Das ist wichtig, das muss ich noch tun. Das steht auch noch vor mir.*» Dabei entsteht so viel Druck, dass wir vor lauter Aufgaben zu leben vergessen: Wir vergessen das Innehalten, das Spüren, ganz einfach die Schönheit und den Zauber dieses Planeten und des eigenen Lebens wahrzunehmen. Tun wir es jetzt.

Ende Meditation



DER ZAUBER DES LEBENS

Sich verzaubern lassen kann man nicht im Denken. Der Zauber unseres Lebens ist ein Gefühl, ja er ist eine Gnade, für die wir uns öffnen können. Der Zauber des Lebens entsteht nicht im Burnout. Er entsteht nicht, wenn wir vollkommen erschöpft und belastet sind. Dann sehen und erkennen wir ihn nicht. Wir können uns mit ihm, dem Zauber, nicht verbinden. Der Zauber entsteht auch nicht in der Angst und nicht in der Trauer und nicht in der Enttäuschung. Sich verzaubern lassen gelingt in der Öffnung, der Ruhe, der Mitte, im Vertrauen, im Mitschwingen mit dem tiefen Erleben, mit dem sich Berühren lassen von einer Stimmung im Innen oder Außen – in unserem Herzen, in der Natur, durch die Musik. Verharren wir doch darin, ohne uns von der Hast des Lebens fortreißen zu lassen. Sich verzaubern lassen gibt uns Kraft.

Wir benötigen ausreichend Lebenskraft, die wir in uns selbst erschaffen müssen, um mit herausfordernden emotionalen Aspekten wie Trauer, Angst und Enttäuschung umgehen zu können, jedoch auch für die Erfüllung unserer normalen Lebensaufgaben.

Wenn jemand vollkommen erschöpft ist, können wir zu ihm nicht sagen: «Du musst bis Monatsfrist diese Heilschritte an Dir selbst vornehmen. Du solltest dies und anderes an Dir ändern. Du musst Deine Beziehungen in Ordnung bringen.» Wie soll derjenige denn das erfüllen, wenn keine Kraft vorhanden ist, ohne Zuversicht und Vertrauen, ohne Glauben an sich. Das heißt, wir sollen dort beginnen, wo wir die Voraussetzungen schaffen, um Änderung und Transformation in unserem Le-

ben durchführen zu können. Jeder Schritt der Änderung und Transformation unseres Wesens erhöht unsere Lebenskraft, eben schrittweise.

In meinem gesamten Studium habe ich das Wort Lebenskraft nicht ein einziges Mal gehört. Lebenskraft als Energie ist keine messbare Größe, und daher der Schulmedizin schwer zugänglich.

«Was gibt mir Kraft? Was nimmt mir Kraft? Was tue ich dann mit dieser Kraft? Vergeude ich sie? Gehe ich sorgfältig mit meiner Lebenskraft um, in jeder Beziehung? Erhalte ich sie und bewahre und vermehre ich sie?»

All das sind Fragen, die wir uns öfter im Leben stellen können, als wir dies bisher vielleicht getan haben. Beziehen wir den Status unserer Lebenskraft in unsere täglichen Überlegungen ein, dann wird es uns gewohnt sein, mit Lebenskraft umzugehen und die Beschäftigung damit auch als ganz natürlich anzusehen. Wenn wir genug Kraft haben, kommen die Taten der Liebe und des Mitgefühls für uns und für andere. Die Voraussetzung müssen wir in uns selbst schaffen, die Voraussetzung für Heilung, die Voraussetzung für Änderung, für das Teilen, für Verbinden.

Fühlen wir nun eine fordernde Situation in uns. Fühlen wir: **«Was macht diese Situation mit mir? Was macht eine nicht erfüllte Erwartungshaltung mit mir, eine nicht erfüllte Sehnsucht? Wo ist mein Toleranzbereich? Kann ich, ohne meine Kraft zu verlieren, gelassen beobachten, wahrnehmen, ohne zu bewerten?»** Gelassen beobachten heißt nicht, uninteressiert, abweisend oder arrogant zu sein, sondern es heißt, mit fordernden Situationen in Tiefe und Gelassenheit mitzugehen, sie anzufühlen, wahrzuhaben, in der eigenen Stärke zu sein. Und in dieser Stärke können wir uns selbst fragen: **«Was ist denn mein Teil? Was habe ich denn zur Entstehung dieser Herausforderung beigetragen? Was kann ich dafür tun, dass diese Situation besser wird? Wie kann Lösung und Heilung geschehen?»**

Kommen wir uns selbst nahe. Wenn wir uns selbst nahe kommen, dann können wir viele, viele Aspekte, die uns primär ganz unklar vorkommen, in ihrer Bedeutung erkennen. Warten wir doch nicht, bis ein Crash passiert, werden wir doch vorher aufmerksam und fühlen wir: **«Was ist in meinem Raum? Was will mir bewusst werden, ohne sich erst manifestieren zu müssen: als massives Zerwürfnis, als physische Krankheit, als manifestes Burnout, als Trennung?»** Leben wir doch mit einem halb vollen Glas und trachten wir, es mehr und mehr aufzufüllen.

Schaffen wir die Voraussetzung in uns selbst, um unser Leben zu meistern: nicht beliebig, nicht exklusiv, sondern inklusiv. Nur in der Kraft finden wir Lösungen, finden wir Änderungen. In der Kraft spüren wir: **«Was will mir denn die Situation sagen?»** In der Kraft sind wir verbunden, sind wir intuitiv. Gehen wir auf ein Energieniveau, auf dem uns Information zufließt, ohne zu denken, nur im Dafür-offen-sein. Spüren wir diese Kraft des inneren Wissens, dieses Sich selbst sicher sein: *«Das muss ich jetzt tun. Das ist es, was in meinem Leben ansteht.»* Wenn es um die eigene Kraft geht, können wir sogar kompromisslos sein. Wir dürfen an uns selbst denken, wir brauchen unsere Aufmerksamkeit nicht nur auf andere, auf den Planeten richten. Das ist nicht gefordert von uns. Wir brauchen uns auch nicht aufopfern. Ja, es kann wichtig sein zu lernen, mit den eigenen Wünschen zurückzutreten. Es gibt Lebenssituationen, da müssen wir sehr für andere da sein. Aber dies gilt nicht für unser ganzes Leben. Wenn unsere Aufmerksamkeit nicht auf uns gerichtet ist, so wird in uns auch keine Kraft entstehen. Es sich selbst wert zu sein, aufmerksam mit sich selbst zu sein, ist für manche eine große Hürde.

Wir benötigen Kraft zur Änderung unseres Wesens: Dies ist entscheidend in unserem Leben. Wir brauchen Kraft zur Wahrnehmung: **«Was soll oder muss ich ändern, damit wieder Lebensfreude in mir entsteht? Was ist notwendig, was steht an?»**