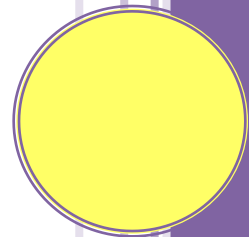

Freude

Informationsbrief des DAN Institutes, Schweiz



Liebe Freunde

Freude ist gerade in der heutigen Zeit sehr von Nöten. Es ist wichtig, dass wir - um nur ein Beispiel zu nennen - der wirtschaftlichen Depression, welche sich immer weiter verbreitet und immer tiefere Ebenen erfasst, etwas entgegensetzen. Dies ist die Freude, und zwar nicht die gespielte oder künstlich erzeugte Freude, sondern die Qualität, welche aus dem Herzen strahlt und leuchtet.

Lassen Sie sich von diesen Zeilen der Freude anstecken, freuen Sie sich und, was sehr wichtig ist, strahlen Sie Ihre Freude auch aus. So können Sie Licht ins Dunkel bringen und für viele Mitmenschen ein wahrer Segen sein oder werden. Bedenken Sie immer, dass alles was Sie tun, eine höhere Qualität bekommt, wenn Sie es in Freude tun. Die folgenden Zeilen sollen Sie in Ihren Bemühungen unterstützen.

Judith und Urs Parolo

DAN Institut; Postfach 44; CH 5630 Muri
Fon: 079 / 422 46 60; Fax: 056 / 664 50 42
e-mail: info@dan.ch

Das Wort DAN® ist ein gesetzlich geschützter Markenname des DAN Institutes, Schweiz

Copyright© 2007 by Parolo GmbH, DAN Verlag, Postfach 293, CH-5630 Muri

Alle Rechte vorbehalten. Jede Verwendung oder Wiedergabe, auch von Teilen davon, bedarf der Zustimmung des Verlages.

Freude, eine der Seelenqualitäten

Die Freude ist eine der am höchsten schwingenden Qualitäten Eures ganzen Seins; weder in der inkarnierten noch in einer anderen Ebene findet sich eine Qualität, welcher der Freude ebenbürtig ist. Ihr könnt diese Aussage anhand einer kleinen Übung selber überprüfen. Versucht Euch vorzustellen, zu hassen und Freude zu empfinden. Dies ist nicht möglich. Die Freude tritt dem Hass entgegen und löst ihn auf. Genau gleich geht es mit Griesgram und Freude, mit Wut, Machtmissbrauch oder Langeweile. Die Freude setzt sich immer durch, weil sie höher und lichtvoller schwingt. Die Freude bildet die Grundlage des Seins und bereitet so den Weg für viele andere Qualitäten.

Hinter dieser sachlichen Feststellung steht eine Fülle von Themen, die es wert sind, genauer angeschaut zu werden. Die Freude ist nämlich eine der Triebfedern jeglichen Lebens und jeglicher Entwicklung. Nichts und niemand steht wirklicher Freude im Wege; sie öffnet Türen und Tore und macht die Herzen weit.

Die Freude ist eine der fünf Seelenqualitäten. Nur wer in Freude seinen Weg geht, der wird an sein Ziel kommen. Diese Qualität des Herzens hilft Euch in vielen Fällen, Euren Weg überhaupt gehen zu können. Wenn Ihr die Freude verliert, dann verliert Ihr zu einem grossen Teil auch die Fähigkeit, mit dem Herzen zu spüren; z.B. zu spüren, wo Euer Weg entlang geht.

Die Freude, die wirkliche Freude aus dem Herzen, welche sich in einem Strahlen der Augen ausdrückt, ist auch die Grundlage der Seelenschulung. Die erste Entwicklungsstufe, in welcher eine Seele geschult wird, geschieht in der Halle der Freude. Daraus könnt Ihr ersehen, welche Wichtigkeit die Freude in Eurem, aber auch in unserem Sein hat.

Freude lässt sich aber nicht mit dem Kopf antrainieren; nein - sie ist eine Qualität des Herzens. Nur wer mit dem Herzen zu leben versteht, der kann wirkliche Freude empfinden. Das ist einer der Gründe, weshalb es Kindern viel leichter fällt, Freude zu zeigen und diese zu verbreiten. Entdeckt diese kindliche Freude in Euch und versucht, sie wieder zu leben, auszustrahlen. Werdet in diesem Sinne wieder wie Kinder - ohne kindlich oder kindisch zu werden. Lebt und freut Euch am Leben, strahlt Freude aus Eurem Herzen aus und helft so mit,

der Freudlosigkeit und der um sich greifenden Lebensfrustration etwas Mächtiges entgegenzusetzen.

Denkt immer daran, dass es viele Gelegenheiten gibt, sich zu freuen. Nutzt jede Situation und macht Euch so die Freude zu Eurem ständigen Begleiter (wie es eigentlich auch sein sollte).

Überlegt Euch, wen Ihr Euch als Begleiter wünscht. Ist das eine frohe, aufgestellte und unternehmungslustige Person oder eine Person, welche lustlos, ohne Freude und langweilig neben Euch her geht? Die Antwort auf diese Frage wird Euch wahrscheinlich nicht schwer fallen. Die aufgestellte und frohe Person ist die angenehmere Begleiterin.

Was heisst das nun aber für Euch? Wenn Ihr voller Freude durchs Leben geht, dann zieht Ihr auch auf der geistigen Ebene diese freudigen, unternehmungslustigen Wesen an. Diese Wesen unterstützen Euch zusätzlich, weil sie diese Qualitäten noch verstärken. Geht Ihr aber lustlos, frustriert und freudlos Euren Weg, dann zieht Ihr gleichwertige Wesen an - und auch sie verstärken Eure Qualitäten.

Ihr habt es in der Hand, beziehungsweise in Eurem Herzen, von wem Ihr Euch begleiten lassen wollt. Sucht Ihr aufgestellte, freudige Begleiter oder lustlose, griesgrämige? Die Entscheidung liegt bei Euch. Die Qualität Eurer Ausstrahlung bestimmt die Art Eurer Begleiter - auf allen Ebenen. Jeder von Euch hat diese Erfahrungen schon gemacht und Ihr wisst, dass es sich lohnt, dem Thema Freude grössere Beachtung zu schenken.

Freude bei der Arbeit

Beim Lesen des Titels Freude bei der Arbeit werden wahrscheinlich viele bemerken: „Was hat denn Freude mit Arbeit zu tun? Arbeiten ist doch eine Beschäftigung, um den Lebensunterhalt zu verdienen.“ Diese weit verbreitete Ansicht ist falsch! Arbeit und Freude gehören sehr eng zusammen.

Überlegt Euch einmal, wie viel Zeit Ihr mit Arbeiten verbringt. Grob geschätzt beläuft sich Eure Arbeitszeit auf 12 - 14 Stunden pro Tag. Achtung, unter Arbeit verstehen wir nicht nur Eure Tätigkeit in einem Arbeitsverhältnis. Nein, da sind z.B. auch Haus- und Gartenarbeiten einzurechnen. Kurz gesagt, die

gesamte Zeit, in welcher Ihr irgendeine Tätigkeit ausübt. Wenn Ihr nun der Ansicht seid, dass Arbeiten nichts mit Freude zu tun hat, dann seht Ihr, dass jemand, der freudlos arbeitet, praktisch den ganzen Tag über freudlos lebt.

Dies erscheint Euch vielleicht übertrieben, aber diese Art von Freudlosigkeit ist in der heutigen Zeit sehr stark verbreitet. Schaut Euch in Eurer Umgebung um, dann werdet Ihr sehen und vor allem spüren, dass die Freude vielerorts verlorengegangen ist. Es ist aber doch so, dass dieser Zustand bereits als „normal“, als konform angeschaut wird. Umgekehrt fällt es regelrecht auf, wenn jemand seine Arbeit in Freude angeht.

Was bedeutet es, wenn Arbeit ohne Freude hinter sich gebracht werden muss? Diese Vorstellung ist schrecklich, denn es verdammt den Menschen zum mechanischen Ausüben einer Tätigkeit, welche mit ihm selbst nichts zu tun hat. Er ist dann nur noch „Ausführender“ irgendwelcher Vorgaben. Dies führt zu einer Abstumpfung während der „Arbeitszeit“, welche sich logischerweise im Laufe der Zeit auch auf den ganzen Menschen überträgt. Setzt dieser Schreckensvision etwas entgegen! Ihr alle habt das Mittel in Euren Händen - es ist die Freude.

Sicher habt Ihr schon bemerkt, dass eine Arbeit viel leichter von der Hand geht, wenn Ihr sie in Freude angeht und erledigt. Nutzt diese Tatsache aus und arbeitet freudig, dann erlebt Ihr umgekehrt auch viel mehr Freude bei Eurer Arbeit.

Viele werden nun einwenden, dass ihre Arbeit nun wirklich nichts mit Freude zu tun haben kann. Wir sagen Euch aber, dass jede Tätigkeit (mit Ausnahme derer, welche dem Grossen Ganzen zuwider laufen) ein Grund zur Freude sein kann. Wir sehen nun viele die Köpfe schütteln und sich fragen: „Wo soll denn die Freude sein, z.B. eine Toilette zu putzen oder schmutzige, stinkende Wäsche zu waschen?“ Sicher ist es nicht das höchste der Gefühle, diese Arbeiten zu erledigen. Aber, bedenkt einmal, was Ihr dabei tut. Benutzt diese Gelegenheit dazu, nicht nur den Ort oder die Gegenstände, welche Ihr vor Euch habt zu säubern, sondern tut dies stellvertretend für viele andere Orte und Gegenstände. Reinigt nicht nur mit Waschmittel und Scheuermittel, sondern setzt zusätzlich noch Eure Energien ein, um wirklich alle Ebenen zu reinigen. Wenn Ihr dies tut, dann werdet Ihr merken, dass diese scheinbar freudlose Arbeit plötzlich weitere Dimensionen bekommt und

dass sie ebenfalls einen Teil des Grossen Ganzen bildet. Ihr werdet spüren, dass Ihr so am Grossen Ganzen mitarbeiten und mithelfen könnt, Veränderungen zu bewirken. Diese Mitarbeit am Grossen Ganzen ist über jede Tätigkeit möglich - nutzt diese Chancen und Ihr werdet sehen, welche Freude es ist zu arbeiten.

Wir möchten Euch an einem weiteren Beispiel aufzeigen, welche Möglichkeiten sich Euch bieten, in Freude jede Tätigkeit auszuüben. Stellt Euch vor, jemand steht am Fließband und montiert Teile, welche zum Schluss ein Auto ergeben. Wahrscheinlich würden alle zustimmen, dass dies eine eher freudlose Angelegenheit ist, welche Stress und Hektik verbreitet. Wo soll nun hier die Freude herkommen? Wenn Ihr Euch überlegt, wie viele Autos an Euch vorbeikommen, beziehungsweise durch Eure Hände gehen, dann eröffnen sich hier fast ungeahnte Möglichkeiten. Beim Montieren der Teile können Lichtsäulen „eingebaut“ werden. Jedes Auto ist nun zusätzlich - praktisch „serienmässig“ - mit mindestens einer Lichtsäule zur Transformation (z.B. von Emotionen, welche beim Autofahren ja sehr oft entstehen) ausgerüstet. So ist es möglich, einen Beitrag zu leisten, dass weniger Unfälle geschehen. Ein wirklicher Grund zur Freude. Wenn Ihr die scheinbar eintönige, hektische Arbeit mit diesem Hintergrund ausführt, sieht der ganze Arbeitstag anders aus. Zusätzlich könnt Ihr noch eine Abwechslung in diese Tätigkeit bringen, indem Ihr immer wieder andere Techniken beim „Montieren“ der Lichtsäulen verwendet und sie an immer anderen Orten platziert. Dadurch brecht Ihr die Monotonie der Fließbandarbeit und fordert Euch auch im geistigen Bereich.

Wir sind uns im Klaren, dass wir Beispiele gewählt haben, welche nicht auf alle zutreffen. Aber schaut Euch um: mit ein wenig gutem Willen und Phantasie werdet Ihr auch bei Eurer Arbeit die Möglichkeiten sehen, um immer auch am Grossen Ganzen mitzuwirken. Manchmal sind sie offensichtlicher, manchmal eher versteckt - aber immer sind sie da. Sucht und Ihr werdet Eure Möglichkeiten finden - wir helfen Euch dabei.

Mit den erwähnten Möglichkeiten bietet sich bereits ein Fülle von Freude. Es ist doch wahrlich etwas Schönes, mit seiner Arbeit einen Teil zum Wohlergehen des Ganzen beizutragen. Diese Tatsache darf Euch freuen und anspornen.

Die Freude bei der Arbeit zeigt aber noch andere Effekte. Wenn Ihr Eure Arbeit in Freude tut, dann ist das Ergebnis Eurer

Arbeit energetisch viel wertvoller als wenn Ihr es freudlos tut. Ihr alle wisst, wie ein Mittagessen schmeckt, welches auf den Tisch gestellt wird, weil man eben etwas essen muss und weil die Zeit nicht gereicht hat, etwas anderes zuzubereiten. Es schmeckt indifferent, enthält wohl Vitamine und Aufbaustoffe, aber es fehlt etwas ganz Entscheidendes.

Ihr kennt aber auch das Essen, das mit Liebe zubereitet wurde, bei dem man spürt, dass es eine Freude für die Köchin oder den Koch war, diese Speisen auf den Tisch zu bringen. Diese Freude schlägt sich in der Qualität der Mahlzeit nieder und sie wird weitergetragen. Denn frohe Esser verlassen den Tisch zufrieden und gehen ihrerseits wieder zufrieden und voller Freude an ihre Arbeit. Dass die Energie, welche ein freudvoll zubereitetes Essen innehat, sich zudem wohltuend auf die Verdauung auswirkt, versteht sich von selbst.

Auch Arbeiten im technischen Bereich reagieren auf „freudige“ Behandlungen. Es gibt doch Maschinen, welche eigentlich völlig funktionsfähig sind, aber trotzdem nie richtig ihre Arbeit tun. Überlegt Euch einmal, ob da nicht Menschen beim Herstellen am Werk waren, welche ihre Arbeit freudlos erledigt haben. Diese Schwingung breitet sich auf das Produkt, also die Maschine, aus und sorgt dafür, dass sie zuverlässig funktioniert oder eben harzt. Sicher ist es nicht so, dass jede Maschine, welche freudlos gebaut wurde, nicht funktioniert. Nein, aber die Anfälligkeit auf Störungen ist viel grösser - Ihr nennt sie dann „Montagsmaschinen“.

Ihr seht, es lohnt sich auch in dieser Hinsicht, seine Arbeit mit Freude auszuführen. Wenn die Freude bei der Arbeit vorherrscht, dann profitieren alle - Ihr selbst, Eure Arbeitsumgebung, das Produkt, das Ihr herstellt und auch Eure Begleitung auf der geistigen Ebene. Ja, es lohnt sich wirklich!

Wir möchten Euch zum Thema Arbeiten und Freude grundsätzlich noch etwas mitgeben. Es ist nicht so sehr von Bedeutung, was Ihr tut, sondern es ist wichtig, dass Ihr das, was Ihr tut, nach bestem Wissen und Gewissen gut und in Freude tut.

Freude und Schule

Vielleicht fragt Ihr Euch nun, warum denn die Schule in einem Text, der sich hauptsächlich an Erwachsene richtet, erwähnt werden muss. Die Schule ist der Arbeitsort der Kinder und der Jugendlichen. Für ihre Arbeit gelten die gleichen Voraussetzungen wie für Eure Arbeit. Es liegt an den Erwachsenen, den Kindern und Jugendlichen ihre Arbeit, also das zur Schule gehen, in einen grösseren Zusammenhang zu stellen und ihnen so immer wieder Kraft mitzugeben.

Unterstützt Eure Schulkinder mit positiven, frohen Worten. Eure Haltung der Schule gegenüber überträgt sich sehr schnell auf die Kinder. Wenn Ihr aber in einem positiven, freudigen Ton von und über die Schule sprecht, dann pflanzt sich diese Freude in Euren Kindern fort.

Zu Beginn eines Schulquartals ist es wichtig, zusammen mit den Kindern in einer freudigen Grundhaltung quasi einen Startschuss zu geben. Macht Euren Kindern und auch Euch klar, dass nun ein weiterer Schritt auf ihrem Weg erfolgt. Macht auch klar, dass dieser Schritt nötig ist, um später den Weg im Berufsleben gehen zu können. Auch in der Schule führen viele Schritte zum Ziel.

Häufig werden in der Schule von den Kindern Leistungen verlangt, deren Sinn sie noch nicht erkennen können. Wenn sie nun jammernd nach Hause kommen und Ihr sie noch unterstützt, dann verschlimmert sich die Stimmung nur noch mehr. Gebt Ihr aber bewusst Gegensteuer und erklärt ihnen, dass es diese Schritte braucht, um einen nächsten, grösseren Schritt tun zu können, dann gehen die Kinder wieder mit neuem Elan an die Sache heran.

Manchmal ist es auch nötig, ganz bewusst einen Punkt der Freude zu setzen. Dies kann sich äussern, indem Ihr, ohne ersichtlichen Grund, etwas Aussergewöhnliches, ja etwas „Verrücktes“ tut. Dieses Durchbrechen der Alltagsroutine bringt Freude in das Sein und die nächsten Schritte gehen mit Sicherheit leichter. Es ist wieder eine freudige, positive Grundstimmung da.

Überlasst der Schule nicht die ganze Verantwortung für Eure Kinder. Ihr selbst könnt in einem entscheidenden Masse das Umfeld Eurer Kinder beeinflussen. Achtet darauf, dass die Freude vorherrscht, macht etwas Aussergewöhnliches, setzt immer wieder Akzente der Freude in den Schulalltag, lobt Eure

Kinder, auch bei scheinbar kleinen Fortschritten, so trägt Ihr ganz wesentlich zu einer freudigen Schulzeit bei.

Es versteht sich von selbst, dass Freude in der Schule auch auf die Leistungen einen Einfluss hat. Genau gleich wie bei Eurer Arbeit, welche sich durch die Freude in ihrer Qualität heben lässt, lässt sich auch die Qualität von Schularbeiten auf diese Weise heben. Dies drückt sich dann in Bereitschaft zum Lernen, Lernfreude, Aufnahme- und Konzentrationsfähigkeit aus.

Freude bringen in der Schule nicht nur gute Noten. Diese Bewertungen sind nur ein Teil des Ganzen. Freude bringen kann auch ein schön gestaltetes Heft, ein gut gelungener Text, ein einfühlsame Zeichnung oder Skizze, ein wohltönendes Lied, ein starkes Zusammengehörigkeitsgefühl innerhalb der Klasse, ein gutes Verhältnis zu den Lehrpersonen usw. All dies verstärkt eine positive Stimmung und trägt ganz wesentlich zu einer freudigen Grundhaltung bei. Mit ihr lassen sich auch Einbrüche einzelner Kinder oder gar ganzer Klassen auffangen.

Bei uns zählen nicht Schulleistungen und Noten. Sicher braucht es in Eurer inkarnierten Ebene diese Leistungen, um ein berufliches Ziel zu erreichen. Gleichzeitig muss aber auch an den fünf Seelenqualitäten gearbeitet werden; es müssen Grundhaltungen geübt und gelebt werden. Dies ist auch in der Schule möglich.

Ihr seht also, es lohnt sich, das Thema Freude im Bereich der Schule anzugehen. Bedenkt aber immer, dass die Schule nicht nur im Schulhaus und innerhalb der Klassen stattfindet. Sie findet, wie die Arbeit der Erwachsenen auch, nicht losgelöst auf einer Insel statt, sondern sie steht mitten im Leben, es ist ein Teil des Lebens.

Freude in einer Beziehung

Beziehung ist das Zusammengehen von Wesen. Eine Beziehung zwischen einer Frau und einem Mann ist nur eine Möglichkeit in der Vielfalt von Beziehungen. Wir möchten aber ganz allgemein von Beziehungen sprechen und die Bedeutung der Freude darin aufzeigen.

Eine Beziehung ist unter anderem auch dafür da, einander in „schwierigen“ Zeiten zu helfen. Gerade hier kann die Freude

eine grosse Rolle spielen. Wir möchten Euch dies an ein Beispiel aufzeigen.

Stellt Euch eine Familie vor. Die Kinder kommen von der Schule nach Hause. Es spielt eine grosse Rolle, ob sie zu Hause eine Atmosphäre der Freude antreffen oder eine schwere, drückende und lustlose Stimmung. Herrscht Freude im Haus, so werden die Eintretenden in diese Qualität eingehüllt und nehmen die positive, freudige Stimmung später mit und verbreiten sie weiter, z.B. in der Schule. Ist die Stimmung aber freudlos, gedrückt, lustlos, dann nehmen sie auch diese mit und werden ihrerseits von dieser Stimmung gedrückt. Ihr seht, Freude verbreitet sich sehr schnell - aber auch Freudlosigkeit.

Wenn nun eine Person durchhängt, freud- und lustlos ist, dann kann ihre Umgebung sehr viel tun, ihr zu helfen. Das Beste ist nicht etwa ein langes, ausführliches Gespräch über die Sorgen und Nöte, nein, es ist das Verbreiten von Freude. Durch das Ausstrahlen der eigenen Freude schafft Ihr eine positive, hochschwingende Atmosphäre. Diese hilft einem Mitmenschen, seine eigenen Probleme anzupacken und zu lösen. Manchmal kann es auch eine grosse Hilfe sein, die deprimierte Person aus ihren vier Wänden herauszulocken oder mit einer kleinen Einladung Distanz zu den Problemen zu verschaffen.

Wenn Ihr Mitleid zeigt, so leidet Ihr zusätzlich mit und verstärkt den Kummer und die Problematik noch mehr. Erst wenn in der Grundstimmung die Freude wieder Einzug gehalten hat kann ein Gespräch klärend oder helfend wirken.

Ein helfendes, klärendes Gespräch ohne das Fundament der eigenen Freude verkommt - obwohl gut gemeint - in den allermeisten Fällen zu einem kläglichen Versuch. Oftmals werden Missverständnisse durch Entschuldigungen noch grösser, das Elend und die Schwere noch mächtiger. Denkt immer daran, wenn Ihr jemandem helfen wollt, könnt Ihr dies am Besten tun, indem Ihr Freude ausstrahlt. So helft Ihr anderen am wirksamsten, eine Basis zu finden und Probleme anzugehen. Ist jemand erst einmal auf diesem Weg, dann könnt Ihr in einem Gespräch Tipps und Hilfen geben oder das Problem erörtern, aber nicht vorher.

Ihr seht, dass Ihr in eine Beziehung sehr viel Positives einbringen könnt, wenn Ihr Eure eigene Freude ausstrahlt. Dieses Strahlen hilft den anderen Wesen sehr viel. So werdet Ihr wirklich zu einem Segen für Eure Umgebung.

Alles, was wir hier gesagt haben, trifft natürlich auch auf eine Partnerschaft zu. Ihr helft Eurer Partnerin / Eurem Partner sehr, wenn Ihr Euch nicht von der Schwere und der Freudlosigkeit anstecken lasst. Es ist kein Zeichen von Liebe, wenn Ihr mit Eurer Partnerin / Eurem Partner leidet. Nein, ein Zeichen von tätiger Liebe ist es, wenn Ihr der Schwere des andern etwas entgegensetzt. Was? Ihr habt es erraten: Eure Freude.

Sorgt in Eurer Partnerschaft immer wieder für freudvolle Situationen. Setzt Akzente im Alltag und genießt sie zu zweit. Plant immer wieder Aussergewöhnliches und freut Euch zusammen auf die Durchführung. So haltet Ihr die Flamme der Freude immer am Brennen und helft einander sehr.

Freude ausstrahlen - Leuchtturm sein

Wenn Ihr in der Freude lebt, seid Ihr ein Segen für Eure Umgebung. Die eigene Freude strahlt Ihr aus dem Herzen und dieses Strahlen verbreitet Ihr rundum. Allein durch Eure Anwesenheit verändert Ihr die Umgebung. Ihr bringt Freude, Leichtigkeit, Liebenswürdigkeit und vieles mehr mit Euch. Dadurch verändert Ihr die Umgebung. Es ist ja nicht nur so, dass Ihr allein diese Qualitäten verbreitet. Nein, wie wir schon ausgeführt haben, werdet Ihr von Wesen begleitet, welche diese Freude, diese Leichtigkeit verstärken. Dadurch wird Eure Umgebung noch zusätzlich erhellt.

In der Freude zu sein wirkt ansteckend auf andere. Lebt es den anderen vor. Es braucht nicht grosse Vorträge, eindringliche Worte oder gar abschreckende Beispiele über Folgen von Freudlosigkeit. Nein, was es braucht ist das Vorleben, das Zeugnis geben, die Haltung; dann seid Ihr wirkliche Botschafter der Freude und somit des Lichtes.

Freude lässt sich nicht trainieren, sie lässt sich leben und sie strahlt aus dem Herzen. Werdet solche Leuchttürme der Freude. Verbreitet diese Schwingung überall und jederzeit und Ihr werdet sehen, diese Freude kommt durch die anderen wieder auf Euch zurück. Dies ist ein sehr schönes Geschenk: indem Ihr Freude verteilt, bekommt Ihr sie wieder zurück. Seid Leuchttürme und tragt die Freude des Herzens mit Euch - an

jeden Ort und zu jeder Zeit -, als Wegweiser für andere, als unsere wahren Botschafter.

Freude und geistige Führung

Wenn Ihr freudlos Eures Weges geht, wird es von unserer Seite aus schwierig, Euch Impulse mitzugeben. Es ist nicht so, dass dann von unserer Seite her die Unterstützung zurückgezogen würde. Nein, auf keinen Fall, aber es wird sehr schwierig für Euch, die Impulse aufzunehmen. Wir möchten Euch im Folgenden erklären, warum dies so ist.

Freudlosigkeit zieht freudlose Wesen an. Diese Tatsache haben wir bereits beschrieben. Wir möchten Euch aber mit einem Bild erklären, warum dadurch das Aufnehmen von Impulsen so schwierig oder gar unmöglich wird. Die freudlosen Wesen haben meist ein relativ tiefes Energiepotential. Kommt nun ein Impuls aus einer lichtvollen, also hochschwingenden Ebene, so saugen die tiefschwingenden Wesen in Eurer Umgebung die Impuls-Energie praktisch auf, und zwar bevor sie Euch erreicht hat. Ihr habt also gar nicht die Chance, diesen Impuls aufzunehmen, weil er vorher „aufgesogen“ wurde. Diese Tatsache ändert sich erst, wenn Ihr Eure Begleiter sorgfältiger auswählt.

Es kann auch sein, dass die Freudlosigkeit eine regelrechte Lethargie ausgelöst hat. Diese Lethargie beherrscht dann das ganze Sein derart, dass auch das Aufnehmen von Impulsen oder das Hören auf seine innere Stimme sehr schwierig oder unmöglich ist. Leider ist es dann oftmals noch so, dass ein Impuls, von unserer oder von inkarnierter Seite, abgeändert wird. Es soll für den Freudlosen ins Weltbild passen und wird folglich das Gegenteil der von uns beabsichtigten Wirkung haben. Wenn diese Stufe der Freudlosigkeit erreicht ist, braucht es zuallererst den Willen und die Bereitschaft, überhaupt auf Impulse zu hören.

Ein weiterer Grund kann sein, dass Ihr in Eurer Freudlosigkeit gar nicht interessiert seid, Impulse aufzunehmen. Diese Impulse rütteln an der Lethargie, welche mittlerweile bequem geworden ist und sind scheinbar mit Mühen verbunden. Dies wird aber abgeblockt - die Impulse werden gar nicht zugelassen.

Freudlosigkeit behindert auch die Bereitschaft, wirkliche Hilfe anzunehmen. Gerade in einer solchen Situation wird Hilfe meist so verstanden, dass nur das, was einem passt eine Hilfe ist. Alles, was einem nicht passt (und dies ist bei wirklichen Hilfen oftmals der Fall, weil sie nicht von der Egoempfindlichkeit abhängen), stammt dann von einer falschen Ebene oder stimmt nicht oder

Eure geistige Führer begleitet Euch jederzeit. Auch sie schätzt eine freudige Umgebung, Ihr erleichtert ihre - und damit auch Eure Aufgabe enorm, wenn die Qualität der Freude in Eurer Umgebung strahlt. Man könnte fast sagen, in einer freudvollen Umgebung sind die Leitungen offen - in einer freudlosen Umgebung sind sie des öfters besetzt oder unterbrochen.

In einem Zustand der Freudlosigkeit nehmt Ihr Impulse, wenn Ihr sie aufnehmt, oftmals als Zurechtweisung oder gar Drohung auf. Diesen Beigeschmack bekommen sie aber durch Eure freudlose Haltung, Ihr färbt die reine Information ein. Seid Ihr dagegen in einer freudigen Stimmung, können die Impulse auch freudig zu Euch gelangen. Ihr seht also, auch hier bestimmt Ihr sehr vieles selber - es lohnt sich in Freude zu sein.

Wenn Ihr bemerkt, dass die Schwere beginnt den Platz der Freude einzunehmen, dann reagiert, handelt. Gestaltet als Erstes Eure Umgebung, Eure Wohnung, Euren Arbeitsort hell, lichtvoll und beginnt so, die Freude wieder zurückzuholen. Da können freundliche Worte, ein Lob, eine dankbare Reaktion sowie Kerzen, feine Düfte, Musik usw. kraftvolle Hilfsmittel sein.

Lebensfreude - Lebenskraft

Einer der Gründe, warum die Freude so klein, beziehungsweise die Freudlosigkeit so gross sind, ist eine weit verbreitete Ziellosigkeit unter den Menschen. Sie leben in den Tag hinein und lassen sich treiben. Dass sie selbst an diesen Zuständen etwas ändern könnten, fällt ihnen nicht ein. Dieses Dahintreiben oder besser gesagt, sich dahin treiben lassen führt zu einer grossen Freudlosigkeit. Man ist dann das Opfer, kann machen, was man will, es gelingt ja doch nichts und alles wird grau oder schwarz, schwer und traurig.

Wenn Ihr gegen solche Stimmungen nicht ankämpft, beherrschen sie Euch früher oder später. Gleichzeitig verliert Ihr mit Eurer Lebensfreude auch Eure Lebenskraft. Dies wiederum öffnet Depressionen Tür und Tor.

Setzt Euch Ziele und geht diese Ziele tatkräftig an; nutzt Eure Kapazität aus und geht Euren Weg mutig und entschlossen. Lasst Euch nicht durch die Grösse einer Aufgabe entmutigen im Sinne von: „Das schaffe ich sowieso nicht, warum muss ich mich überhaupt abmühen, es bringt ja sowieso nichts!“

Nehmt Euch den Strassenwischer im Momo - Buch als Beispiel. Er fegt eine lange, lange Strasse - ein schier unmögliches Unternehmen. Was macht er? Er verzweifelt nicht, sondern er nimmt seinen Besen und beginnt mit Fegen, Meter für Meter. Immer hat er das Ziel, nämlich das Ende der Strasse, vor Augen. Aber er unterteilt in einzelne Abschnitte, er setzt sich Teilziele; das kann z.B. das nächste Haus sein, oder die Strassenlaterne usw. Er lässt sich von der ganzen Distanz nicht entmutigen, sondern er geht in kleinen Schritten stetig weiter. So erreicht er Teilziel um Teilziel und irgendeinmal kommt er am Ende der Strasse, am Ziel an und freut sich, dass er es geschafft hat.

Setzt auch Ihr Euch solche Ziele und beginnt zu handeln. Verliert nie das Ziel aus den Augen, lasst Euch aber auch nie von der Länge des Weges entmutigen. Nein, geht Eure Arbeit an, welche Euch zu diesem Ziel bringt und macht Schritt für Schritt. Wenn Ihr so Eure Aufgaben anpackt, dann erreicht Ihr Euer Ziel. Auf diese Weise kommt auch die Freude wieder, denn Ihr tut etwas, Ihr setzt Euch ein Ziel und Ihr tragt dazu bei, dass dieses Ziel erreicht wird.

In der heutigen Zeit ist es von grosser Wichtigkeit, dass der allgemeinen Ziellosigkeit und Depression etwas entgegengesetzt wird. Geschieht dies nicht, so wird das Ganze immer schwerer und trister. Diese Grundhaltung wiederum lähmt aber und es geschieht nichts. Die Freudlosigkeit greift weiter um sich und erfasst zuletzt das ganze Sein.

Wartet nicht ab, bis sich die Umstände bessern. Auf diese Weise wird sich noch lange nichts verändern. Nein, beginnt selbst, ändert die Umstände bei Euch im Kleinen und tragt diese Aufbruchsstimmung durch Euer Handeln nach aussen. So tragt Ihr ganz wesentlich dazu bei, die Gesellschaft aus der momentan herrschenden Lethargie zu reissen.

Setzt Euch Ziele; Ziele für die es sich lohnt zu arbeiten, manchmal sogar zu kämpfen. Es nützt aber nichts, wenn Ihr Euch nur Ziele setzt, ohne Euch auch auf den Weg zu machen. Nein, geht diese Ziele auch tatkräftig an, Schritt für Schritt und freut Euch über jeden Abschnitt, der erreicht ist. Freut Euch aber auch auf jede neue Herausforderung, welche vor Euch liegt, denn daran könnt Ihr wachsen. Geht diesen Weg in Freude und Ihr werdet sehen, dass sich die Freude am Leben und die Lebenskraft wieder einstellen. So seid Ihr zu Dingen fähig, an welche Ihr vorher nicht einmal zu denken gewagt habt - heute tut Ihr sie. Das ist wahre Lebensfreude und dies ergibt die wirkliche Kraft zum Leben.

Praktische Tipps

Oft hören wir den Einwand: „Das tönt ja alles sehr schön und gut - nur, wenn ich in einem Loch hocke, die Freude dahin ist, dann ist es mir nicht möglich, mich aufzuraffen und noch Freude zu erleben!“

Wir möchten Euch im Folgenden eine Reihe von praktischen Tipps mitgeben, wie Ihr die Freude in Eurem Alltag pflegen könnt. Ihr braucht nicht in Eurem Terminkalender zu notieren:

9.15 Uhr bis 9.45 Uhr: Freude pflegen und haben

Nein, sicher nicht so. Freude ist eine Lebenshaltung, welche Ihr dauernd lebt, dauernd ausstrahlt. Die nachfolgenden Tips sind als immer wiederkehrende Denkanstösse, als Impulse der Freude gedacht. So entwickelt Ihr die Freude zu einer Lebenshaltung.

Über diesem Kapitel müsste eigentlich eine grosse Überschrift stehen:

Bereitet Euch jeden Tag selbst eine Freude.

Es ist wichtig zu wissen, dass die Freude von innen her kommt, Ihr dürft bei Euch beginnen und dann nach aussen strahlen. Damit Ihr aber strahlen könnt, müsst Ihr bei Euch beginnen und die Freude in Euren Alltag holen und sie pflegen. Dann erfolgt das Strahlen nach aussen automatisch!

- Spielt feine Musik, welche Euch gefällt.
- Südländische Volksmusik stimmt froh und heiter.
- Zündet eine farbige Kerze an, wählt jeweils die Farbe aus, welche Euch im Moment anspricht.
- Feine Düfte helfen die Stimmung zu heben.
- Gönnst Euch immer wieder eine Pause - und genießt diese.
- Tut hin und wieder etwas Besonderes.
- Erlaubt Euch, auch ein Essen zu geniessen.
- Trefft Euch mit Freundinnen / Freunden zu einem gemütlichen Schwatz.
- Geht spazieren und beobachtet die kleinen Wunder am Wegrand.
- Schaut Euch einen lustigen, unterhaltsamen Film an.
- Geniesst die Sonnenstrahlen.
- Ändert etwas an Eurem Aussehen, z.B. die Frisur.
- Stellt Eure Wohnung oder ein einzelnes Zimmer um - verändert etwas in Eurer Einrichtung.
- Plant Eure nächsten Ferien.
- Schenkt Euch selbst einen Blumenstrauss.
- Entwickelt Eure eigenen Ideen

Denkt daran, dass Alltagstrott und Stress die Freude immer wieder „auffressen“. Es ist wichtig, dass Ihr hier aufmerksam seid und auch im alltäglichen Alltag immer wieder Akzente und Punkte setzt, auf welche Ihr Euch freuen könnt.

Es ist nicht unsere Meinung, dass Ihr nun jeden Tag einen der obigen „Programmpunkte“ abhaken sollt. Auch sollt Ihr kein schlechtes Gewissen haben, wenn Ihr einmal „vergesst“ Euch zu freuen. Nein, diese Aufzählung soll Euch animieren, selber herauszufinden, was Euch Freude bereitet. Es gibt unzählige Möglichkeiten, nutzt sie und macht so die Freude zu Eurem ständigen Begleiter.

Zum Schluss

Wir hoffen, dass Euch beim Lesen dieses Textes die Bedeutung der Seelenqualität Freude aufgegangen ist. Es ist und war aber nie unsere Absicht, Euch die Freude praktisch zu verordnen. Nein, dies wollen und können wir nicht, denn die Freude ist eine Qualität des Herzens. Lasst Euer Herz sprechen und öffnet Euch den kleinen und grossen Freuden, welche Euch umgeben. Dann beginnt die Freude auch in Euch zu strahlen. Füllt Euch und Euer Sein und strahlt so nach aussen. So werdet Ihr Botschafter des Lichtes und der Freude, so helft Ihr mit, das Dunkle in der Welt zu erhellen.

Abo Informationsbriefe

Dieser Text ist im Januar 1997 erschienen. Alle zwei Monate erscheint ein solcher Informationsbrief. In diesen 20 bis 25 Seiten starken Heften werden von Judith und Urs Parolo medial aufgenommene Informationen zu einem bestimmten Thema vermittelt.

Die Informationsbriefe können beim DAN Institut abonniert werden. Der Preise eines Jahresabos (6 Nummern) beträgt: Schweiz Fr. 45.- / Deutschland € 35.- / Österreich € 35.- Sie erhalten die Informationsbriefe per Post ca. Mitte der ungeraden Monate zugeschickt.