NUTZE DEN WANDEL

AUGEN FÜR CHANCEN ÖFFNEN

9 NEUE PERSPEKTIVEN

FELIX VAN FRIEDEN

Besuche uns auf:

Van Frieden
E-Mail: post@vanfrieden.de · **www.vanfrieden.de**
© Copyright by Felix van Frieden

Inhalt

Vorwort…….....4

1. Der innere Drache und der innere Sonnenkönig
die beiden Stimmen in uns.....….....……..... 7

2. Das Leben ist ein Spiel
wir gehen von Level zu Level.....….....……..... 9

3. Mehr Klarheit durch geistige Reinigung
wie wir jeden Tag optimal beginnen .....….....……..... 11

4. Wir haben alle Zeit der Welt
wie wir lernen, jeden Moment zu genießen .....……..... 12

5. Freiheit statt Konsumnarkose
wie wir mehr Kontrolle über uns und unseren Körper erlangen.....……..……....14

6. Von oben sieht alles ganz anders aus
mehr Gelassenheit und Achtsamkeit durch neue Perspektiven…….....…….....15

7. Nur die tägliche Arbeit zählt
wie wir uns vom Weltgeschehen lösen und auf das konzentrieren,
was wir beeinflussen können…….....…..17

8. Die Macht der Sprache
wie wir unsere Worte nutzen, um zum Wandel beizutragen..... 18

9. Jetzt durchstarten und ins Handeln kommen
warum es wichtig ist, jetzt mit der Arbeit zu beginnen.....20

Über Felix van Frieden……..….....22

Nutze den Wandel
Augen für Chancen öffnen

Vorwort

Ist es wirklich möglich, dass Du die aktuelle Krise für Deine persönliche Ent-wicklung nutzen kannst?

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich freue mich aufrichtig, dass Du Dich entschieden hast, dieses Buch „Nutze den Wandel“ zu bestellen. Dies zeigt, dass Du gewillt bist, den anstehenden Wandel der Menschheit aktiv zu unterstützen und dass Du bereit bist, deine Augen für die Chancen zu öffnen.

Die Menscheit ist eingeschlafen. Wir leben in Chaos und Disharmonie. Umgeben von Angst, Intrigen und Lügen fühlen sich viele Menschen ohnmächtig und hoffnungslos.

Doch ist dies nur die eine Seite der Medaille. Immer mehr Menschen wachen auf und werden sich bewusst, dass es noch mehr gibt als nur die Materie. Es gibt eine geistige, eine unsichtbare Welt voller Magie und Wunder!

Hallo, ich bin Felix van Frieden und -eigentlich- Musiker und Filmemacher. Doch in diesem Jahr hat sich wie bei so vielen alles geändert.

Gerade noch viele Aufträge und Projekte...

...**plötzlich Lockdown!**

Und es passiert etwas, was niemand erwartet hat: Die Welt gerät aus ihren Fugen. Ich habe nach Menschen gesucht, die die Sache ähnlich sahen und die auch die Gefahr sahen, dass das hier alles in eine üble Richtung geht.

So habe ich auf einer Demo für Frieden und Freiheit gesprochen und diesen YouTube Kanal gegründet. Mit dramatischen Folgen.

Die lokale Presse hat mich diffamiert und alle meine Auftraggeber haben sich von mir abgewendet. Auch viele Freunde haben mir die kalte Schulter gezeigt. Ich war fassungslos und so bin ich weiter auf die Demos gegangen und habe geschaut, was wir jetzt noch tun können. Mehr Diffamierungen, Beleidigungen und Rufmord waren die Folge.

Irgendwann im Sommer habe ich gedacht, dass es einen anderen Weg geben muss. Also habe ich mich aufgemacht, um eine spirituelle Gemeinschaft zu besuchen. Dort verbrachte ich insgesamt 3 Wochen und jede Menge neuer Perspektiven prasselten auf mich ein. Ich lernte ein Leben kennen, welches sich nach der Sonnenlehre von Omraam Mikhael Aivanhov richtet. **Das reine Leben!**

„Die größte Magie, die größte weiße Magie, besteht darin, ein reines und lichtvolles Leben zu führen.“

Omraam

Wir können nur wirklich weiterkommen im Leben, wenn wir unsere Probleme lösen. Jedes Mal wachsen wir an unseren Problemen und werden stärker. Das heißt auch, dass wir ohne Probleme diese Stärke gar nicht bekommen hätten. Wir können jetzt wahrhaftiges Vertrauen aufbauen und wirklich mutig sein. Wir können es uns selbst beweisen. Und das ist einzigartig in diesen Zeiten. Denn in der gesamten westlichen Welt stehen wir vor ähnlichen Herausforderungen. Es ist unsere individuelle Entscheidung, wie wir damit umgehen.

Wir können an uns arbeiten. Wir können jetzt wirklich die Welt verändern. Diese Perspektiven haben mir so gut getan, dass ich die 9 besten aufgeschrieben habe und jetzt als kostenloses Buch veröffentliche. Ich hoffe, dass sie dir auch weiterhelfen.

Ich kann jetzt dank der neuen Perspektiven dankbar sein, in dieser Zeit zu leben. Wir können das Böse nutzen als unseren Antrieb anstatt dagegen anzukämpfen! Das heißt auch, dass wir uns grundlegend verändern müssen. Wie wir denken, wie wir fühlen und wie wir handeln.

Aber zuallererst einmal müssen wir die Chancen sehen.

Ist dein Glas halb voll oder halb leer?

Wir entscheiden, wie wir die Welt sehen. Wir können die Perspektive wechseln.

Von Angst zu Vertrauen
Von Sorgen zu Mut
Von Ohnmacht zu Verantwortung
Von Stress zu Gelassenheit

Deine Perspektive zu ändern und auf die Chancen zu richten, ist der sichere Weg, die aktuelle Krise für deine persönliche Ent-wicklung zu nutzen.

In diesem Buch sind 9 inspirierende neue Perspektiven, welche dir die großen Chancen der aktuellen Zeit aufzeigen. Diese Chancen kannst du sofort nutzen. Sie sind praktisch, leicht verständlich und sofort umsetzbar!

Wir können dankbar sein, dass wir jetzt leben dürfen und dabei mithelfen können, diese Welt zu einem besseren Ort zu machen.

Lass uns diese Gelegenheit nutzen. Was hältst du davon?

Ich lade dich ein, dass wir gemeinsam ein paar Schritte gehen.

In eine bessere Welt.
Für unsere Kinder und nachfolgenden Generationen.
Für eine friedliche Zukunft!

Wenn ich von wir rede, meine ich meine Freundin Miri Simsek und unsere kleine Tochter. Ich danke euch beiden für alles! Und Miri noch für den Titel zu diesem Buch und die ewigen Korrekturen. :)

Herzlichst,
Dein
Felix van Frieden

Der innere Drache und der innere Sonnenkönig
die beiden Stimmen in uns

Wir alle kennen die beiden Stimmen in uns, die sich ständig etwas zuflüstern. Unser innerer Drache und unser innerer Sonnenkönig. Sie sind gegenteiliger Meinung und es entsteht eine innere Debatte.

Der Sonnenkönig will das Beste für die Menschheit und schließt viele Faktoren in die Bewertung einer Situation mit ein. Das Drache hingegen will nur das Beste für sich.

Nennen wir den inneren Drachen liebevoll Luzi und den inneren Sonnenkönig Soley.

Luzi ist hinterhältig und listig und versucht immer, den eigenen Vorteil auszubauen. Die Anderen sind Luzi gar nicht so wichtig.

Durch diese List erlangen viele Menschen viel Macht und neigen oft dazu, diese Macht zu missbrauchen. Diese Menschen ziehen Masken auf: sie geben sich anders, als sie sind.

Soley hingegen steht für Wahrheit und Aufrichtigkeit und er ist ehrlich. Er macht keine Deals im dunklen Hinterzimmer. Reinheit ist dem Sonnenkönig ganz wichtig.

Der Drache interessiert sich in erster Linie für die materiellen Dinge. Geld, Macht und ein gutes Ansehen. „Ich habe, ich will, ich wünsche mir“, sind häufige Wörter von Luzi. Er will sein Leben leben, und dieses besteht aus viel Vergnügen und unmoralischen Dingen.

Soley widmet sich wahrhaftiger Arbeit. Er will die Welt zu einem bessern Ort machen. Er ist ein Individualist. Individualisten haben es schwer in diesen Tagen.

Diese beiden Stimmen sind immer da. Jedoch ist die Welt manchmal so laut, dass Soley gar nicht mehr durchkommt. Die Werbung, die Propaganda und die Unterhaltungsbranchen sind so laut und sie lieben Luzi. Er fällt auf die Tricks rein. Es verfällt häufig dem Konsumwahn ohne Moral. Egal woher etwas kommt, Hauptsache „es ist billig und glitzert“ - überspitzt gesagt.

Wir müssen jetzt in uns selber einen Ort der Ruhe schaffen, damit wir beide Stimmen wahrnehmen können. Nur so können wir bewusste Entscheidungen treffen. Wollen wir auf den inneren Drachen hören oder wollen wir auf den inneren Sonnenkönig hören? Wollen wir nur auf unseren eigenen Vorteil bedacht sein? Oder wollen wir uns auch für unsere Mitmenschen öffnen? Wollen wir gemeinsam an etwas Neuem, etwas Größerem arbeiten?

Es ist jetzt unsere Aufgabe Soley zu Wort kommen zu lassen. Nur so können wir sichergehen, dass wir unser Leben sinnvoll verbringen. Das wir unsere Gaben zum Wohl der Allgemeinheit eingesetzt haben.

Wir müssen aber aufpassen. Luzi ist natürlich listig und trügerisch. Er wird sich nicht als Drache zeigen. Es wird so tun als wäre er ein Engel, nur damit er seinen Willen bekommt.

Luzi ist ein Meister der Manipulation und Imitation. Die Propaganda ist für den Drachen gemacht. Hauptsache, er muss nichts tun. Hauptsache, es muss sich nichts ändern.

Wer ist für die Gesundheit verantwortlich? Luzi sagt; „Gesundheit ist Zufall. Du kannst alles essen und trinken. Am Ende trifft es dich doch eh."

Luzi schiebt jegliche Verantwortung von sich. Er will einfach weitermachen. Er will jetzt Spaß und Vergnügen, und nicht arbeiten; schon gar nicht für die Anderen und für eine friedlichere Welt.

„Weltfrieden? Du träumst wohl", sagt er. „Kümmer´ dich lieber darum, was für einen Film wir heute gucken. Da gibt es doch einen neuen Actionfilm. Oder den neuen Horrorfilm vielleicht sogar?"

Und dann kommt der größte Trick von Luki. Es sagt, dass der Sonnenkönig nur Böses im Sinn hat. Und damit schafft er es, bei vielen Menschen eine große Dominanz zu besitzen.

Soley ist leise. Er arbeitet friedlich. Wir müssen uns bewusst entscheiden, auf ihn zu hören. Und das können wir auch tun. Denn nur dann sind wir wirklich erfüllt und glücklich.

Luzi sorgt für kurze Befriedigung und will dann sofort mehr. Er ist nie satt!

Der Sonnenköing sorgt für langfristiges Glück und wahrhaftige Liebe. Es ist unser Aufgabe, diesen Weg zu gehen. Und gerade jetzt, wenn so viele schreckliche Nachrichten kommen, freut sich Luzi ungemein. Denn so kann er auch bei Menschen, die schon ab und zu auf Soley hören eingreifen und die Überhand gewinnen.

Ruhe, Gelassenheit, innere Klarheit und Reinheit sind das Fundament für Soley. Luzi liebt ständige Beschallung und Ablenkung. Wir müssen lernen, wieder mit uns selbst in Kontakt zu treten, um klare Entscheidungen zu treffen. Und nicht einfach alles „von außen" nachzuplappern und damit dann Luzi die Macht zu geben.

Wir haben jetzt eine Verantwortung für die zukünftigen Generationen. Und eine Zukunft, in der wir gerne leben, wird von unserem inneren Sonnenkönig aufgebaut.

Lasst uns einen Raum in uns schaffen, in dem wir Soley hören können! So haben wir die Klarheit, friedensstiftende Entscheidungen zu treffen.

Das Leben ist ein Spiel
wir gehen von Level zu Level

Nehmen wir einmal an, es gibt eine kosmische Intelligenz, die alles erschaffen hat. So hat diese Intelligenz doch bestimmt auch gewisse Gesetze erschaffen. Eines dieser Gesetze müsste dann doch die Gerechtigkeit sein. Oder?

Alles, was passiert, hat einen Sinn. Die Menschen, welche Gesetze übertreten, haben die Folgen ihrer Handlungen zu tragen. Die Menschen, welche sich an die Gesetze halten, werden dafür belohnt.

Gehen wir jetzt einmal folgend von dieser allumfassenden Gerechtigkeit aus. Viele Menschen heutzutage sind der Meinung, wir hätten nur dieses eine Leben. „YOLO. You only live once.“ Die Menschen denken, dass wir in diesem einen Leben alle Vergnügen und Späße auskosten müssen, da ja bald alles vorbei ist.

Und man ist nur einmal jung. Man lebt nur einmal. Es gibt viele solcher Sprüche. Wäre das nicht vollkommen ungerecht? Manche Menschen werden in reiche Familien geboren ohne jegliche Sorgen, und andere wiederum müssen in größter Armut aufwachsen. In Entwicklungsländern sterben viele Menschen schon in jungen Jahren.

Eine kosmische Intelligenz, die sich so was ausdenkt? Liebe kann in dem Fall nicht das Motiv sein. Es ist eine schreckliche Vorstellung!

Doch leider ist genau das die Vorstellung von vielen Christen. Dies wurde uns Jahrhunderte von der Kirche gelehrt. Kein Wunder, dass sich die Menschen von der Kirche abwenden und auch von Gott oder der kosmischen Intelligenz. Denn wer will schon an einen so grausamen Gott glauben?

Viel intelligenter und umfassender gedacht wäre es doch, wenn die Seelen auf eine ganz lange Reise geschickt werden. Ähnlich wie in einem Computerspiel bekommen wir viele verschiede Avatare. In jedem Level bekommen wir einen Körper. Und ein Level ist ein Leben. Wenn wir die Aufgabe eines Levels erfüllen, dann kommen wir in den nächsten Level. Sonst müssen wir den Level wiederholen. Das heißt, wir bekommen im nächsten Leben dieselbe Aufgabe wieder gestellt und haben dann eine neue Möglichkeit, diese zu lösen.

Das passiert so lange, bis wir die Aufgabe bzw. Mission erfüllt haben. Das würde bedeuten, dass wir in einem Leben nicht jede Erfahrung machen müssen. Dieses Leben ist eines von sehr vielen. Und wir sind in einem bestimmten Körper, in einem bestimmten Land, in einer bestimmten Familie, um eine einzigartige Aufgabe zu erfüllen. Wenn wir es nicht tun, tut es niemand.

Niemand lebt in diesen individuellen Umständen wie wir es tun. Erstmal können wir jetzt einen Schritt zurück machen und uns die Lage anschauen. Was haben wir für Vorraussetzungen? Was hast du für Talente und für Gaben? Welches Werkzeug hast du mitbekommen?

Jetzt ist die Frage, was du für besondere Fähigkeiten hast. Jeder Mensch hat besondere Fähigkeiten, also besondere Werkzeuge. Welche Arbeit kannst du mit diesen Werkzeugen erledigen?

Was kann deine Aufgabe in deinem Level sein? Aus dieser Perspektive können wir uns nicht mit anderen vergleichen, weil wir in einem ganz anderen Level spielen.

In der Schule wird ja versucht, dass wir alle dasselbe lernen, und wir werden alle nach den selben Maßstäben benotet. Das ist aber völlig ungerecht, da wir alle ganz individuelle Aufgaben haben. Wir sind alle völlig verschieden und kein Mensch hat das Recht, alle nach denselben Kriterien zu benoten.

Erst einmal gilt es herauszufinden, durch welche Tätigkeit wir den nächsten Level erreichen können. Müssen wir etwas Bestimmtes verstehen oder lernen? Müssen wir ein bestimmtes Problem lösen? Welche Probleme kehren immer wieder in dein Leben zurück?

Wichtig ist jetzt zu verstehen, dass wir gar nicht mehr tun können, als unsere Aufgabe zu erfüllen. In diesen Zeiten kann einen schon mal die Ohnmacht überfallen und zum zweifeln bringen: „Was soll ich schon tun? Wir sind alle verloren...“

Die andere Perspektive ist: „Was kann ich jetzt tun?“ Es kommt hier nicht auf die ganze Welt an. Es kommt nur auf dich an. Du bist eine Figur, die am Ende nur für das eigene Handeln verantwortlich ist. Hast du es geschafft oder nicht? Hast du die Verantwortung übernommen oder nicht?

Hast du gehandelt oder Ausreden gesucht, um nicht zu handeln?

Ich wünsche dir, dass du dir die Zeit nimmst um zu schauen, was du jetzt konkret tun kannst. Das kann eine körperliche Arbeit sein. Es kann aber auch eine geistige Arbeit sein. Vielleicht ist erstmal die Aufgabe, dass du dich von gewissen Gewohnheiten löst, welche dir nicht gut tun und welche deiner wirklichen Aufgabe im Wege stehen.

Und dann geht es los. Gelassen und fokussiert gehen wir Schritt für Schritt durch unseren Level und erfüllen unsere Aufgabe.

Mehr Klarheit durch geistige Reinigung
wie wir jeden Tag optimal beginnen

Wie wir jeden Tag optimal beginnen und den Tag umarmen können?

Seit einiger Zeit versuche ich morgens immer, den Sonnenaufgang mitzuerleben. Hier in Deutschland ist es leider nicht ganz so oft möglich, da der Himmel häufig bedeckt ist.

Aber es funktioniert auch, wenn wir nicht genau sehen, wie die Sonne aufgeht. Wichtig ist, dass wir uns ein paar ruhige Minuten nehmen, um uns mit der Sonne zu verbinden. Dass wir wirklich an die Sonne denken. Die Sonne funktioniert optimal als hohes Ideal. Als wirkliches Vorbild.

Die Sonne arbeitet jeden Tag unermüdlich. Sie geht auf und geht unter und wir wissen, dass die Sonne uns morgen wieder Licht und Wärme schenkt. Dabei macht die Sonne keine Unterschiede. Sie bewertet nicht. Jeder bekommt von ihr Licht und Wärme.

Die Sonne scheint für jeden!

Und das lernen wir von der Sonne. Die Kontinuität, das Vertrauen, das Annehmen, die Arbeit, die Wärme, das Licht, die bedingungslose Liebe. Geben ohne Besitzanspruch.

Wenn man Jedem ohne Ausnahme Licht und Wärme schenkt, schenkt man Jedem das Leben. Die Sonne macht das Leben auf dieser Erde möglich. Das ist für mich bedingungslose Liebe.

Und wenn wir uns mit dieser Kraft verbinden, kann uns das enorm stärken und den ganzen Tag positiv beeinflussen. Denn wir haben einen Leuchttum. Und Leuchttürme sind da, damit wir uns orientieren und nicht verirren. Wir können uns an der Sonne orientieren. Und wenn wir uns orientieren, dann wissen wir wo es langgeht und treiben nicht auf offener See umher, allen möglichen Gefahren ausgeliefert.

Wie auch die Sonne, können wir uns jeden Tag unserer Arbeit widmen. Manchmal ist diese eintönig und langweilig. Doch ist das nur unsere Sicht. Die Sonne zum Beispiel macht auch jeden Tag dasselbe. Und doch ist jeder Tag anders. Wir können jeden Tag genießen.

Und vor allem können wir aufhören alles ständig zu bewerten, wenn selbst die Sonne nicht bewertet. Was nehmen wir uns dann häufig heraus, dass wir alles und jeden bewerten können? Wir sind Menschen und unser Horizont reicht häufig nicht sehr weit. Annehmen und weitermachen. Das ist es was die Sonne uns vorlebt Jedem Licht und Wärme zu schenken.

Die Sonne ist ein so großer Lehrmeister. Lebendig und jeden Tag da. Wenn die Wolken den Himmel nicht bedecken, können wir sie immer sehen. Die Sonne zwingt niemanden, etwas zu tun. Sie lässt es jedem frei, ob man sich wärmen lassen will oder ob man hinter verschlossenen Gardinen seinen Tag verbringt.

Wir haben alle Zeit der Welt
wie wir lernen, jeden Moment zu genießen

Wir haben alle Zeit der Welt. Jetzt kannst du sagen: “Nein, wir haben Termine und Stess und ständigen Zeitdruck“. Ja, in der heutigen Welt ist es leider so, dass Zeitdruck sehr verbreitet ist und viele Menschen denken, dass es noch so viel zu tun gibt und dass man nie fertig ist.

Es gibt noch so viel anzuschauen und so viel zu erledigen. Viele Menschen sind einfach überfordert mit der Fülle der Angebote, den unzähligen Möglichkeiten und den ganzen Anforderungen.

Zum Glück gibt es noch eine andere Perspektive. In dieser gibt es nur diesen einen Moment und nur dieser eine Moment ist real. Nur der Moment existiert und wir haben eine völlige Zeitfreiheit. Und in diesem Moment können wir nur diese eine Sache machen, die wir machen. Das ist die wahre Kontemplation.

Häufig sind wir mit unseren Gedanken in der Vergangenheit oder in der Zukunft, nur nicht in dem Moment. Das führt dazu, dass wir uns den Kopf zerbrechen. Hätten wir das doch lieber anders gemacht? Oder was mache ich als Nächstes? Und dann haben wir Sorgen und Kummer und in der Folge natürlich Stress. Wie sollen wir das nur alles schaffen?

Die Folge ist häufig, dass wir denken, wir hätten nicht genügend Zeit und müssten uns beeilen. Dabei sind wir häufig unachtsam, es passieren Fehler und am Ende brauchen wir noch mehr Zeit. Dies ist ein Teufelskreis.

Die wichtige Frage ist: Womit wollen wir denn eigentlich so schnell fertig werden? Worum geht es wirklich?

Es gibt eine schöne Geschichte. Da fragt ein Schüler seinen Meister:„Meister, üben Sie sich noch täglich in der spirituellen Arbeit?“ „Ja“, antwortet der Meister. Der Schüler fragt daraufhin, was der Meister denn tun würde. „Wenn ich arbeite, dann arbeite ich. Wenn ich esse, dann esse ich und wenn ich schlafe, dann schlafe ich“. „Ja, aber das tue ich doch auch!“ antwortet der Schüler. „Nein“, sagt der Meister: “Wenn du arbeitest, dann überlegst du, was du heute Abend tun sollst. Wenn du isst, dann machst du dir Gedanken über die Vergangenheit und wenn du schläfst, dann träumst du“.

In dieser Geschichte steckt viel Wahres. In der heutigen Zeit hat man häufig das Gefühl, man könnte gar nicht genug auf einmal machen. Schnell noch eben dies und das machen und nebenbei einen Podcast hören und ein paar Nachrichten verschicken.

Multitasking wird das dann genannt und es wird häufig als Fortschritt angesehen, um Zeit zu sparen. Und dann müssen wir alle immer auf dem neuesten Stand sein. Weltpolitisch und was in der Nachbarschaft passiert sowieso. Das führt leider dazu, dass wir nie wirklich bei uns ankommen.

Vielleicht ist es genau andersherum. Dass wir unsere Arbeit eigentlich nur erledigen können, wenn wir vollkommen im Moment sind. Nur dann sind wir mit unserer vollen Aufmerksamkeit bei der einen Sache. Dann können wir mit dem Moment eins werden und wirklich genießen, weil wir nicht weiter hetzen müssen. Die Zeit läuft von alleine. Wir müssen da gar nicht aktiv drängen. Alles was wir tun müssen ist, jeden Moment zu leben und vollkommen präsent zu sein.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist, was wir tun. Wollen wir jetzt nur die schönen Dinge erleben und soll alles glatt laufen?
Entwickeln wir uns spirituell, wenn wir uns den ganzen Tag kurzweiligen Vergnügungen widmen und uns mit trivialen Dingen ablenken?

Oder sind es gerade die Hindernisse, welche uns ermöglichen weiterzukommen? Stellen wir uns einen Berg vor. Dort sind es auch die Hindernisse, die Unebenheiten, die uns den Aufstieg ermöglichen. Stellen wir uns vor, dort wäre alles glatt. Wir würden sofort wieder nach unten rutschen und ein Aufstieg wäre unmöglich.

Mit dieser Sichtweise ist es vielleicht ratsam, nicht immer den einfachsten Weg zu wählen, sondern den, der am meisten Entwicklungspotential birgt. Im Moment leben und den Weg mit dem größten Entwicklungspotential gehen. Wenn wir diese beiden Punkte miteinander kombinieren, leben wir in einer unglaublichen Freiheit. Wir brauchen uns keine Sorgen mehr um die Zukunft zu machen.

Denn warum? Die Zukunft bringt die Ereignisse für unsere günstige Weiterentwicklung. Also, dass wir frei werden. Geistige Freiheit. Jetzt können wir uns direkt an die Arbeit machen und können einfach weitermachen. Denn wir können uns nicht besser auf die Zukunft vorbereiten, als den jetzigen Moment voll auszukosten. Und das heißt nicht, nur noch Dinge tun, die uns Spaß machen. Das heißt auch Dinge zu tun, die unsere spirituelle Entwicklung fördern. Und das ist ganz individuell definierbar.

Wir können uns von Zeit zu Zeit die Frage stellen: “Was würde die kosmische Intelligenz wollen, dass ich jetzt tue? Welche Talente und Gaben habe ich, die jetzt gebraucht werden?“

Was tun?

Wenn wir das „was“ gefunden haben, können wir uns an die Arbeit machen. Sollte es nicht das Richtige sein, werden wir es schon mitbekommen und dann probieren wir einfach etwas Anderes. So geht es immer weiter.

Mit Vertrauen, Geduld und Zuverlässigkeit nähern wir uns der wirklichen Freiheit.

Freiheit statt Konsumnarkose

wie wir mehr Kontrolle über uns und unseren Körper erlangen

Wir Menschen sind gefangen in einer völligen Konsumnarkose. Das heißt, dass wir ständig Neues konsumieren müssen. Die Frage ist doch, was konsumieren wir? Konsumieren wir irgendwelche Dinge, die uns gar nicht gut tun oder konsumieren wir erfrischende, inspirierende, motivierende Ideen und gutes Essen? Schauen wir unbedacht TV, hören irgendein willkürliches Radioprogramm oder irgendwelche unterhaltsamen Podcasts?

Schauen wir Hollywoodfilme, Actionfilme oder Horrorfilme, die am Ende des Tages keine belebenden herzlichen Energien oder Ideen weitergeben?
Das ist ganz wichtig zu erkennen. Es gibt ja diesen Spruch:“ Du bist, was du isst“. Und das ist nicht nur in physischer, sondern auch in geistiger Hinsicht gemeint. Welche „Nahrung“ lassen wir in uns hinein?

Fangen wir mit der physischen Nahrung an. Essen wir Fastfood oder kochen wir vollwertig? Was essen wir eigentlich und welche Inhaltsstoffe sind da sonst noch so drin?
Sind die Böden schon so ausgelaugt, dass wir zusätzlich Nahrungsergänzungsmittel zu uns nehmen müssen?
Das sind alles Fragen, mit denen wir uns beschäftigen sollten.
Nehmen wir genügend Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren etc. zu uns, damit unser Körper optimale Brennstoffe bekommt?

Kommen wir jetzt zu unserer geistigen Nahrung. Welche Ideen nehmen wir auf? Lernen wir täglich von großen Meistern und spirituellen Lehrern oder lassen wir uns von dem Nachrichtensprecher berieseln?

Schauen wir den großen Blockbuster oder lesen wir ein Buch von einem Autor, der uns inspiriert? Sind wir umgeben von Menschen, welche eine vulgäre Ausdrucksweise haben oder sind wir umgeben von bewussten Menschen, welche stets versuchen, herzliche Worte zu wählen?

Nehmen wir uns regelmäßig Zeit, um unsere eigenen Gedanken und Gefühle zu beobachten und dann zu schauen, wo wir diese aufgeschnappt haben?
Arbeiten wir bewusst mit und an uns selbst?

Wir können uns vorstellen, dass jeder Gedanke und jede Idee ein Samen ist. Welche Samen gießen wir, welcher wird größer? Um welche Samen kümmern wir uns?
Werden wir am Ende zu einem wundervollen Baum mit herrlichen Früchten?
Oder werden ganz andere Samen täglich genährt und wachsen in uns heran?
Wir haben die Macht, uns zu entscheiden, welchen Samen wir füttern. Und wir tragen auch die Verantwortung, welchen Samen wir füttern. Denn das wird unser Leben beeinflussen.

Welche Programminhalte, welche Ideen, welche Gefühle und Gedanken geben wir unsern Zellen weiter? Wir haben die Macht, dies zu entscheiden. Dementsprechend können wir auch die Ergebnisse erwarten.

Von oben sieht alles ganz anders aus
mehr Gelassenheit und Achtsamkeit durch neue Perspektiven

Von oben sieht die Sache ganz anders aus. Wir können jede Situation immer aus mehreren Perspektiven betrachten. Meistens haben wir eine Perspektive von unserem Standpunkt aus. Aber es gibt auch noch eine Perspektive von oben.

Schauen wir uns zum Beispiel eine 400m lange Laufstrecke an. Nehmen wir an, wir stehen vor einer schmalen Seite und 2 Läufer laufen mit 200m Abstand. Von unserer Perspektive aus kommt uns dann jemand entgegen und der andere läuft von uns weg. Man könnte meinen, dass sie in entgegen gesetzte Richtungen laufen. Von oben betrachtet laufen beide jedoch im Kreis und in dieselbe Richtung.

Oder nehmen wir ein weiteres Beispiel. Stellen wir uns einen großen Berg vor. Wir sind jetzt unten im Tal und es regnet. Alles ist dunkel und nass. Laufen wir jetzt aber den Berg hinauf und durchqueren die Wolken, scheint die Sonne und es ist das beste Wetter. Zudem sehen wir noch weitere Täler und in manchen scheint auch die Sonne.

Wenn wir also von oben schauen, haben wir eine umfangreichere Perspektive und sehen das ganze Bild. Zudem betrachten wir die Dinge häufig in einem sehr kurzem Zeitfenster und bewerten die Dinge auch danach.

Heute ist ein ganz schwieriger Tag. Wenn wir jetzt aber das gesamte Jahr betrachten, dann war es vielleicht gerade der Tag, an dem uns klar wurde, dass wir jetzt etwas in unserem Leben verändern mussten. So wurde in einem größeren Zeitintervall gerade dieser Tag zu einem ganz besonderen.

Häufig wissen wir dann erst viel später, wozu etwas gut war. Jetzt ist natürlich die Frage: wie weit können wir nach oben gehen? Schauen wir auf ein Jahr? Oder vielleicht auf ein Jahrzehnt? Oder vielleicht auf das ganze Leben?

3 schwierige Jahre sind schon wieder weniger, wenn wir auf das ganze Leben schauen. Oder schauen wir vielleicht sogar auf mehrere Leben? Was ist dann ein Tag?

So können wir die Ereignisse in ein anderes Verhältnis setzen und die kleinen Dinge des Alltags, über die wir uns doch so gerne aufregen, bekommen viel weniger Gewicht und wir können viel gelassener und entspannter sein.

Wenn wir jetzt vor einem neuen Problem stehen, können wir uns immer fragen, aus welcher Perspektive ist das gerade ein Problem? Ist das nur ein kleines Problem, welches morgen schon wieder vergessen ist? Dann lohnt es sich gar nicht, sich darüber aufzuregen.
Wie weit nach oben müssen wir gehen, damit wir dieses Problem anders bewerten können?

Wenn wir Routine entwickelt haben, die Lage von oben zu betrachten, vielleicht können wir dann auch künftigen Problemen aus dem Weg gehen, indem wir Handlungen unterlassen, welche zu Problemen führen.

Nehmen wir mal ein Beispiel. Ein Herr betrinkt sich regelmäßig in der Stadt und läuft dann im Dunkeln alleine nach Hause. Diese Handlung birgt enorme Gefahren. Der Herr könnte einen Unfall verursachen. Oder er könnte ausgeraubt werden. Er könnte sich zuhause mit seiner Partnerin streiten. Vielleicht ist er am nächsten Tag krank und liegt die ganze Zeit im Bett. Das sind Probleme, die lassen sich leicht voraussehen.

Deswegen ist es ratsam, regelmäßig auf sein Leben aus einer andern Perspektive zu schauen. Es fördert auch die Achtsamkeit.

Nehmen wir an, wir werden provoziert und reagieren sofort mit Gewalt. Nachher sagen wir dann:“ Aber ich konnte nicht anders. Der hat mich doch aufs Äußerste provoziert!“

Und schon stecken wir wieder in neuen Problemen. Achtsamkeit ist aber, dass wir bewusst reagieren und nicht sofort dem erstbesten Impuls folgen. Der erstbeste Impuls ist meist aus einer begrenzten Perspektive getroffen. Stattdessen nehmen wir uns ein paar Sekunden Zeit und schauen, ob wir nicht auch anders reagieren könnten.

Wir können uns von unseren Gedanken und Gefühlen lösen und in die Vogelperspektive gehen. Wir können uns fragen, ob es das jetzt gerade wert ist und ob das jetzt gerade unseren ganzen Tag beeinflussen soll. Wenn wir jetzt eine Prügelei anfangen und mit einem blauen Auge nach Hause kommen, ist Stress am Abend zu Hause vorprogrammiert.

Wenn wir das in dem Moment sehen, können wir der Situation einfach aus dem Wege gehen. Von oben betrachtet ist die Lage ganz anders zu bewerten.

Wir Menschen neigen dazu, so tief in unserem Leben zu stecken, dass wir in einem Tunnel gefangen sind. Von Zeit zu Zeit macht es Sinn, sich davon zu lösen und auch dankbar für das zu sein, was man gerade hat.

Liegt der Fokus immer auf den Problemen oder liegt der Fokus auf dem, was man alles hat und wofür es sich lohnt dankbar zu sein? Diese Frage sollten wir uns viel häufiger stellen.

Die Probleme sind da und sie laufen auch nicht weg. Es ist nur eine Frage, welchen Stellenwert wir ihnen einräumen.

Es ist intelligent, immer vorbildlich zu handeln und achtsam zu sein.

Nur die tägliche Arbeit zählt
wie wir uns vom Weltgeschehen lösen und uns auf das konzentrieren, was wir beeinflussen können

Nur die tägliche Arbeit zählt. Das ist ein sehr wichtiger Punkt. Gerade jetzt in einer Zeit, in der die Ereignisse sich völlig überschlagen. Weltpolitisch, gesellschaftlich und medial ist die Welt gerade auf den Kopf gestellt. Da kann man manchmal schon sehr durcheinander geraten.

Wichtig ist, dass wir uns regelmäßig auf das besinnen, was wir wirklich kontrollieren können. Und wir können unsere tägliche Arbeit kontrollieren. Das haben wir in unserer Hand. Was genau am Ende daraus wird, haben wir schon nicht mehr in unserer Hand. Das bedeutet, dass wir uns nur auf die Arbeit fokussieren können. Das ist unser Anker.

Wir haben mehrere Möglichkeiten. Wir können uns täglich mit dem Weltgeschehen auseinandersetzen und uns aufregen. Oder wir beschäftigen uns mit unserer Arbeit und fühlen uns am Ende des Tages gut, weil wir wieder etwas geschafft haben.

Wenn wir zu viel im Außen leben und uns mit Dingen beschäftigen, die wir nicht beeinflussen können, ist die Gefahr da, dass wir in eine hoffnungslose Schockstarre verfallen. Daher ist es nicht unbedingt ratsam, sich zu oft in die großen Weltprobleme zu stürzen.

Vielmehr können wir uns in unsere tägliche Arbeit stürzen und diese genießen. Ob jetzt am anderen Ende der Welt irgendwas passiert, hat darauf keine unmittelbare Auswirkung. Wir machen schlimme Dinge auch nicht besser, wenn wir uns darüber aufregen oder uns schlecht fühlen.

Wir können uns verändern und unser Umfeld durch unser Vorbild beeinflussen. Also ist es auch ratsam, den großen Teil der Zeit darauf zu verwenden. Wie können wir ein besseres Vorbild werden?

Es sind die alltäglichen Dinge, die wichtig sind. Wie begegnen wir den Menschen in unserem direkten Umfeld? Bringen wir Geschenke mit? Dies können physische, aber auch geistige Geschenke sein. Oder bringen wir Kummer und Sorgen mit?

Inspirieren und motivieren wir? Finden wir aufmunternde und herzliche Worte? Sind wir zuverlässig und kann man uns vertrauen?

Eine schöne Übung ist auch, dass wir uns wieder in uns selbst als Kind hineinversetzen und uns fragen, ob wir für uns selber ein Vorbild gewesen wären. Wenn wir Kinder haben, können wir diese Übung direkt machen. Sind wir ein gutes Vorbild oder handeln wir ganz anders, als wir sagen?

Ganz kurz gesagt, denke ich, es macht viel mehr Sinn, seine ganze Energie darauf zu verwenden, ein gutes Vorbild zu werden und zu sein, anstatt sich über Dinge und Menschen zu beklagen, die nicht in unserer Hand liegen.

Die Macht der Sprache
wie wir unsere Worte nutzen können, um zum Wandel beizutragen

Die Macht der Sprache. Dies ist für mich ein ganz besonderes Thema, da ich mich mit Worten und Sprache schon sehr intensiv seit über 13 Jahren beschäftige.

Damals brachte der Rapper 50 Cent seine Hitsingle „In da Club“ heraus und meinen Kumpels und mir war sofort klar, dass wir jetzt auch Rapper werden. Da haben wir wieder das Thema mit den Vorbildern.

Denn genau wie unsere Vorbilder 50 Cent und Eminem aus Amerika und Aggro Berlin aus Deutschland, haben wir erstmal Straßenrap gemacht. Dieser ist gekennzeichnet durch eine Sprache, die nicht sehr vorbildlich ist. Es werden Drogen verherrlicht und es geht im Großen und Ganzen darum, dass man sich besser darstellt als alle anderen. Das geht durch die Erhöhung von einem selbst und durch die Erniedrigung von anderen.

Ich habe mich sehr früh unwohl damit gefühlt, konnte es aber nicht genau benennen. Irgendwann haben wir dann Spaß-Rap gemacht, der jedoch sprachlich nah am „Kiffer Jargon“ lag.

So richtig klar wurde mir die Macht der Sprache dann 2011, als ich auf folgende Sätze gestoßen bin:

Erst sind die Gedanken.
Aus Gedanken werden Worte.
Aus Worten werden Taten.
Aus Taten werden Gewohnheiten.
Und aus Gewohnheiten werden sichtbare Ergebnisse.

Worte sind in der Folge ziemlich weit oben. Und die Gedanken sind noch davor. Jetzt ist die Frage, woher diese Gedanken kommen. In unserem Fall wurden die Gedanken von Straßenrappern beeinflusst. Und wir haben diese imitiert.

Es ist also entscheidend, was man in sich hineinlässt und dann natürlich, was man daraus macht. Die Worte sind ein so mächtiges Instrument und dieses bedarf einer gewissen Verantwortung, denn sonst kann man damit großen Schaden anrichten. Aktuell ist eine ganze Generation wieder den Worten einiger völlig unbewusster Rapper ausgesetzt. Das hat weit reichende Folgen. Die Rapper sind sich ihrer Verantwortung nicht bewusst.

Aber jeder Mensch ist dafür verantwortlich, wie er die Macht der Worte nutzt. Und Menschen mit mehr Reichweite haben mehr Verantwortung.

Eine klare und herzliche Sprache fördert den Aufbau der neuen Welt!

Eine abwertende Sprache, die verletzt und kränkt, spaltet die Menschheit noch weiter und verhindert den Aufbau der neuen Welt.

Deswegen ist es so wichtig, dass wir unser Instument bewusst nutzen und uns regelmäßig reflektieren. Was haben wir wann gesagt und warum? Und wenn wir eine Grenze übertreten haben, können wir uns fragen, warum das passiert ist und uns weiter in der täglichen Arbeit üben.

Herausforderungen sind da, um uns innerlich stärker zu machen, sodass wir die Situation beim nächsten Mal meistern. Oder beim übernächsten Mal. So lange bis es klappt.

Das Universum ist geduldig. Die Menschen sind es häufig nicht so sehr. Und auch das können wir nutzen. Als Antrieb, um mehr an uns zu arbeiten. Denn wenn wir mehr Menschen sind, geht der Aufbau des neuen Zeitalters deutlich schneller.

Wir sind eine große Menschheitsfamilie und wenn wir alle mit anpacken, dann können wir viel schneller die neue Welt aufbauen.

Jetzt durchstarten und ins Handeln kommen!
warum es wichtig ist, jetzt mit der Arbeit zu beginnen

Warum ist es jetzt wichtig, so schnell wie möglich mit der wirklichen Arbeit zu beginnen? Was ist die wirkliche Arbeit?

Wir werden in eine Familie geboren, dann gehen wir in den Kindergarten, dann zur Schule und dann machen wir noch eine Ausbildung oder gehen studieren. In dieser Zeit werden wir häufig zusammengefaltet und uns wird erklärt, wie die Welt funktioniert. Wir übernehmen viele Glaubenssätze und Gewohnheiten.

Diese Glaubenssätze und Gewohnheiten haben sich meistens gebildet, um das materielle Leben zu erklären und um den Menschen das System zu erklären.

Das Problem ist, dass das System nicht in erster Linie auf spirituellen Gesetzen aufgebaut ist. So laufen wir Gefahr, uns zu verirren und uns immer mehr von uns selbst zu entfernen. Wir entfernen uns von uns selbst und damit auch vom Garten Eden. Von unserer Heimat. Die meisten Menschen vergessen es ganz einfach. Und dann sind wir völlig in der Materie angekommen.

Um jetzt mit der wirklichen Arbeit zu beginnen, müssen wir uns zuerst von diesen ganzen Glaubenssätzen und Gewohnheiten lösen. Wir müssen uns entwickeln. Wir wurden zusammengefaltet und jetzt müssen wir uns entwickeln.

Frei von äußeren materiellen Einflüssen machen wir uns auf den Weg nach Hause und jetzt können wir mit der Arbeit starten, weswegen wir hier auf der Erde sind. Das ist ganz individuell, jeder Mensch hat eine andere Aufgabe. Diese zu finden bedarf einer gewissen geistigen Freiheit, sonst werden wir immer teilweise fremd gesteuert und laufen häufig in die falsche Richtung.

Manchmal rennen wir sogar in die falsche Richtung, weil wir denken, dass uns die Zeit davonläuft. Besser wäre es, erstmal den Kompass genau auszurichten und dann können wir auch langsam laufen. Hauptsache, die Richtung stimmt. Warum es jetzt wichtig ist, sofort damit anzufangen, hat einen ganz einfachen Grund.

Unser Leben ist endlich. Und je eher wir beginnen uns zu entwickeln und mit der wirklichen Arbeit beginnen, desto mehr Zeit bleibt uns. Viele Menschen fangen in diesem Leben gar nicht an zu arbeiten. Ein Leben voller Ablenkungen, Vergnügen und Leid.

Ich stelle mir den Moment sehr schockierend vor, wenn man stirbt und realisiert, dass man die Aufgabe, mit der man zur Welt kam, nicht angepackt hat. Es ist nicht einfach. Dennoch können wir uns auf den Weg machen und immer weitergehen. Je eher wir damit beginnen, desto länger sind wir auf dem Weg.

Nachher zählt, was wir wirklich aus unserem Leben gemacht haben und in welche Richtung wir gelaufen sind. Haben wir uns auf den Heimweg gemacht oder haben wir uns weiter in die Materie verirrt und unzähliges neues Karma aufgebaut?

Jeder Mensch hat eine besondere Fähigkeit. Eine besondere Gabe. Haben wir dieses Talent entwickelt und zum Wohle der Menschheit eingesetzt?

Oder haben wir uns nicht getraut und sind einer ganz anderen Tätigkeit nachgegangen?

Eines ist ganz wichtig: **Es ist nie zu spät!**

Auch noch im Rentenalter, ist der richtige Moment „JETZT“ mit der Arbeit zu beginnen und diese bis zum Übergang ins Jenseits zu verwirklichen.

Ich danke dir, dass du dir diese Gedanken durchgelesen hast und freue mich über dein Interesse.

Gerne kannst du mir ein Feedback geben. Ich freue mich auf deine Gedanken zu dem Thema.

Schreib mir einfach eine E-Mail an:
E-Mail: post@vanfrieden.de

Herzlichst,
Dein
Felix van Frieden

Über Felix van Frieden

Felix van Frieden, geb. 1988 in Münster, bis Ostern 2020 hauptberuflich Rapper und Filmemacher, seit Ostern 2020 als YouTuber und Autor bekannt. Er widmet sich spirituellen und gesellschaftlichen Themen, die sich mit dem großen Wandel unserer Zeit beschäftigen. Diese Zeit ist gekennzeichnet durch gigantische Herausforderungen. Diese zu meistern, birgt auch sehr große Chancen. Neue Perspektiven helfen, diese Chancen zu sehen und zu nutzen.

Felix van Frieden ist ein Schüler der Sonne. Er sieht es als seine Mission und große Leidenschaft an, die Philosophie der Sonne weiter zu verbreiten!

Sein Motto ist: „lernen, lieben, lachen!“ :D

Das Ziel ist es durch Inspiration, Information und verschiedene Perspektiven, deine persönliche Transformation zu unterstützen. Gemeinsam begeben wir uns auf eine spannende Reise.

Auf dass wir Schritt für Schritt für eine bessere Welt arbeiten.
Für unsere Kinder und nachfolgenden Generationen.
Für eine friedliche Zukunft!

Hier erhalten Sie mehr Informationen:

www.youtube.com/vanfrieden