

Spa und Wellness gut - 19 Die Kunst Alpha-Wellen zu erzeugen

„Wie komme ich mit meiner Welt ins Reine?“ Dies ist eine der dringlichsten Fragen der Welt, die für jeden einer täglichen Antwort bedürfen. Aber in der Fragestellung liegt sie ja bereits die, richtige Antwort – die Antwort liegt in diesen drei Worten „Mit meiner Welt“! Richtig, es muss deine Welt sein, nichts Anderes, mit der du ins Reine kommen musst. Und das geht am besten mit der Erzeugung von Alpha-Wellen! Sei ganz in dir geborgen, frage nicht nach morgen, sei nicht kritisch, sondern tolerant, dann stehst du nicht mit dem Rücken an der Wand.

Sehr empfohlen von allen Regierungen der Welt, die sehr um das Wohl ihrer Bürger besorgt sind, ist die Erzeugung von Alpha-Wellen. Die man auf vielfältige Art erzielen kann. Befasse dich mit einer monotonen Arbeit und du fühlst dich wohl. In der Wiederholung einfacher Gedanken liegt das ganze Glück! Folge einem vorgezeichneten Ablauf, frage nicht nach seinem Sinn. „Nichts hat einen Sinn“, oder „Alles hat seinen Sinn“. Sprich in Allgemeinplätzen, dann bist du anerkannt und übe eine Bildung in der Praxis aus, die du in der Theorie ausschließlich von anderen übernommen hast. Mische keine Gedanken darunter die du selbst entworfen hast!

Das macht unzufrieden. Sage: „Das hat es immer schon gegeben“. Sprich: „Das ist nicht besser oder schlechter, es ist nur anders“. Meine: Daß sich in der Zeit, oder mit der Zeit alles so fügt, wie es nötig ist. Und wenn du hinterfragst dann vielleicht so: „Warum bin ich denn jetzt unzufrieden gewesen – das war doch gar nicht nötig...ich muss mich einfach mehr zusammennehmen!“ Die Welt ist schön und es wird immer ein Plätzchen darin geben an dem ich mich wohlfühlen kann. „Wenn ich alle Menschen verstehe, dann verstehen mich auch alle Menschen“.

Jammern hilft nichts und wer kritisiert, daß es uns nicht schon längst erheblich bessergehen könnte, der „jammert auf hohem Niveau!“ Wir werden schon rechtzeitig erfahren wie wir uns rechtzeitig so zu verhalten haben, daß wir immer ausreichend Alpha-Wellen erzeugen können. Wenn wir glauben mehr zu brauchen als einen „natürlichen“ Tagesablauf mit festen Regeln (Arbeiten, Essen, Trinken, Atmen, Lieben, Fäkalien absondern), dann können wir ja etwas studieren, das wir später – im Rahmen der entsprechenden Alpha-Wellen – anwenden können.

Reduzieren wir unseren Körper auf das Fleischliche! Breiten wir unseren Geist gleichmäßig darin aus und erfreuen wir uns ~~den~~ „Schönen Dingen des Lebens“. Nichts sollte uns aus dem Gleichgewicht bringen! Wenn einmal ein (scheinbares) Problem auf uns zukommt, dann entwickeln wir liebe Gedanken! Wenn wir einmal traurig sein sollten, dann denken wir uns nichts aus, was uns zweifeln lassen könnte, sondern fügen uns sofort freudig in die Ereignisse ein und suchen wir eiligst nach dem Guten in allem was geschehen ist und führen wir uns deutlich vor Augen, was wir „im Grunde“ als angenehm (er)finden könnten.

Das ist dann schon alles! Wir sind geboren worden, wir sind hier, nicht da und auch nicht dort und hier ist es wirklich erträglich. Den Rest können wir selbst gestalten, indem wir dankbar sind, daß es so oder so oder anders ist. Bedenken wir: Es kann nicht jeden Tag irgendwie sein, denn „man“ wird es uns schon rechtmachen! In diesem Bewusstsein dürfen wir einschlafen – und wenn wir wieder aufwachen (wenn Gott will), dann sehen wir, daß wir uns eventuell – wenn überhaupt – ganz umsonst aufgeregt haben, denn die Sonne steht am Himmel und in der Nacht leuchten die Sterne so schön über einer Erde, auf der grundsätzlich alles gut wird!

© Alf Gloker

Diese PDF wurde erstellt durch das [Schreiber Netzwerk](#)