

Werner Heimgartner

V-Power: Die konsequente Veränderung

Durch spirituelle Psychologie
und veränderte Sichtweisen zu einem
erfüllten und befreiten Leben.



www.editionkeiper.at

© edition keiper, Graz 2016

1. Auflage Oktober 2016

Coverfoto: privat

Layout und Satz: textzentrum graz

Druck und Bindung: Christian Theiss GmbH

ISBN 978-3-903144-06-4



Gedruckt nach der Richtlinie des
Österreichischen Umweltzeichens
„Druckerzeugnisse“,
Christian Theiss GmbH, Nr. 869



Werner Heimgartner

V-Power: Die konsequente Veränderung

Durch spirituelle Psychologie
und veränderte Sichtweisen zu einem
erfüllten und befreiten Leben.

Inhalt

Werner Heimgartner

| | |
|--|-----|
| 1 Unterschied Spiritualität und Religion. | 9 |
| 2 Die zentralen Säulen von V-Power. | 14 |
| 3 Hat der Mensch einen freien Willen?. | 15 |
| 4 Veränderung aus drei Perspektiven betrachtet. | 18 |
| 5 Knapp vor dem Burn-out. | 21 |
| 6 Unterschiedliche Situationen erfordern passende Strategien. | 28 |
| 7 Über die Stille zur höchsten Wahrheit. | 30 |
| 8 Verstand, Intuition und Liebe. | 34 |
| 9 Deine V-Power-Schatztruhe. | 37 |
| 10 Vom Zuseher zum Darsteller | 40 |
| 11 Bewusste Kommunikation | 46 |
| 12 Keine faulen Kompromisse mehr | 54 |
| 13 Alles fließt, nichts ruht! | 58 |
| 14 Bist du bereit für klare Entscheidungen? | 73 |
| 15 Konsequentes Verzeihen und Vergeben.. | 75 |
| 16 Die volle Verantwortung. | 80 |
| 17 Dankbarkeit. | 83 |
| 18 Achtsamkeit. | 86 |
| 19 Kraftquelle Gott. | 91 |
| 20 Selbstvertrauen. | 97 |
| 21 Unabhängigkeit von Energieräubern. | 101 |
| 22 Eine neue Beziehungsqualität. | 105 |
| 23 Täuschungen und Ent-täuschungen. | 116 |
| 24 Zufriedenheit. | 123 |
| 25 Mieses Karma macht keinen Spaß! | 134 |
| 26 Karma: Nütze die günstigen Bedingungen. | 142 |
| 27 Karma und Geld. | 146 |
| 28 Mensch ärgere dich nicht!. | 153 |
| 29 Schuldgefühle und Versöhnung. | 164 |
| 30 Weniger Angst, mehr Leben. | 169 |
| 31 Einwandfrei ohne Jammern. | 185 |
| 32 Durch Probleme lernen. | 191 |

| | |
|---|-----|
| 33 Die geistige Aufrichtung. | 204 |
| 34 Wunder der Lebenskraft. | 206 |
| 35 Glücksmomente. | 224 |
| 36 Vorteile ohne Vorurteile. | 245 |
| 37 Erziehung, Familie und Schule.. | 263 |
| 38 Krankheiten und ihre Bedeutung. | 277 |
| 39 Schluss mit lästigen Verstrickungen! | 284 |
| 40 Seele, Psyche und Ego: V-Power für Fortgeschrittene.. | 294 |

Annemarie Eckhard-Stengel

| | |
|----------------------------------|-----|
| 41 Auf der Suche in mir. | 319 |
|----------------------------------|-----|

Elizabeth Traby

| | |
|--|-----|
| 42 Wer lebt, muss auf Veränderungen gefasst sein. | 323 |
|--|-----|

Traude Englert

| | |
|------------------------------------|-----|
| 43 Eine Reise nach Indien. | 326 |
|------------------------------------|-----|

Brigitte Hangl

| | |
|---|-----|
| 44 Bleib nicht so, wie du bist! | 340 |
|---|-----|

Manfred Hangl

| | |
|-------------------------------------|-----|
| 45 Abenteuer Spiritualität. | 347 |
|-------------------------------------|-----|

Ulli Heimgartner

| | |
|---|-----|
| 46 Die Kraft der Gedanken – alles ist wandelbar. | 349 |
| 47 Von Herz zu Herz – ein Plädoyer für die göttliche Schwingung. | 358 |
| 48 Deine Lebensmelodie. | 366 |
| 49 OM CHANTING und ATMA KRIYA YOGA. | 371 |
| 50 Meditation.. | 373 |

| | |
|-----------------|-----|
| Anhang. | 382 |
|-----------------|-----|

| | |
|--|-----|
| Quellenangaben und Literaturempfehlungen | 390 |
|--|-----|

Danke!

Ich möchte meiner Frau Ulli herzlich Danke sagen, für ihre Inspirationen, für ihr Korrekturlesen, für ihre Beiträge zum Buch, für ihre Geduld und ganz besonders für ihre große Liebe!

Ich danke allen Gastautoren für ihre Beiträge, die eine große Bereicherung für das Buch darstellen und somit ein großes Ganzes entstehen ließen!

Ich danke meinen Eltern, meinen Kindern und allen Engeln, die uns und mich so liebevoll unterstützen und begleiten!

Dalai Lama

Als der Dalai Lama gefragt wurde, was ihn am meisten an der Menschheit verwundert, antwortete er: »Der Mensch. Er opfert seine Gesundheit, um Geld zu verdienen. Wenn er es hat, opfert er sein Geld, um seine Gesundheit zurückzuerlangen.

Und er ist so auf die Zukunft fixiert, dass er die Gegenwart nicht genießt. Das Ergebnis ist, dass er weder die Gegenwart noch die Zukunft lebt. Er lebt so, als ob er nie sterben würde und schließlich stirbt er, ohne jemals richtig gelebt zu haben!«

1 Unterschied Spiritualität und Religion.

Danke für dein Interesse.

Ich freue mich sehr, dass du dich für dieses Buch entschieden hast. Es zeigt mir, dass du für weitere Veränderungen in deinem Leben bereit bist.

Das große »V« steht für Veränderung, für wohlüberlegte, konsequente Veränderung!

Mein Name ist Werner. Ich bin derjenige, der dich, wenn du möchtest, ein Stück deines Weges begleiten wird und der dich in deinen Plänen ermutigen und bestärken will, so wie ein guter Freund es tut. Wenn du einverstanden bist, werde ich dich in deinem Wunsch unterstützen, einen neuen Weg heraus aus dem Altbekanntem, für dich sehr Vertrauten, aber längst nicht mehr Nützlichen zu beschreiten. Mein Bestreben ist es, dir neue Wege aufzuzeigen und dir zu helfen, neue Lebenskraft zu entfachen, dir manchmal sinnbildlich die Hand zu reichen, wenn du mich brauchst, dich gegebenenfalls herauszuführen aus Leid und Schwere, die durch alte Verhaltensmuster genährt worden sind.

Da wird es unter anderem darum gehen,

- mit Situationen, die du nicht verändern kannst, gelassen umzugehen,
- Veränderungen, die du schon lange realisieren wolltest, jetzt endlich in Angriff zu nehmen,
- Veränderungsmöglichkeiten, die du bislang für unmöglich gehalten hast oder an welche du gar nie gedacht hast, kennenzulernen und zu prüfen, ob sie für dich sinnvoll sind,
- einzusehen, dass du zwar nicht die Welt, dafür aber dich selbst ohne Einschränkungen verändern kannst,
- zu erkennen, dass du verändern kannst, wie du dich siehst und wie du dich verhältst. Aus dem *wie* du bist wird ein *wer* du bist.

Auf keinen Fall möchte ich dich manipulieren. Ganz im Gegenteil. Ich fordere dich sogar dazu auf, in deine Eigenverantwortung zu gehen und genau zu prüfen, was dir im Moment und dort, wo du gerade stehst wirklich nützlich ist, was stimmig ist und was du hilfreich für dich findest! Nicht jedes Wissen ist für jeden zu jeder Zeit wichtig. Handle instinktiv und intuitiv. Forsehe und zweifle so lange, bis du angekommen bist und es selber weißt und fühlst und erfahren hast.

Darf ich »Du« sagen? Eine rhetorische Frage, weil das Buch ja schon fertig ist. Das ist typisch für mich, dass ich intuitiv Dinge tue und erst danach mit dem Verstand nachfrage, ob das so okay ist. Ist das nun gut oder schlecht, was meinst du? Warte ab, während du mein Buch liest, wirst du merken, dass es manchmal sinnvoll ist, etwas einfach aus dem Bauchgefühl heraus zu entscheiden. Wenn wir uns duzen, schaffen wir gleich zu Beginn eine vertrauliche Ebene zwischen uns, das finde ich von Vorteil. Wir begegnen uns mit Vertrauen auf Augenhöhe, das ist angenehm für beide.

Während unseres Gedankenaustausches werden auch unterschiedliche Einflüsse verschiedener Glaubensrichtungen auftauchen. Das halte ich für förderlich, denn mit einem offenen Herzen für alle Religionen auf dieser Welt nähern wir uns auch leichter der Essenz an, von der letztlich fast alle Religionen verkünden. Ich selbst bin bei keiner Glaubens- oder Religionsgemeinschaft, ich trage Gott in meinem Herzen. Ich muss nicht zu einer Religionsgemeinschaft gehören, um ein spirituelles Leben zu führen. Interessant ist es, dass man seit einigen Jahren Spiritualität nicht mehr mit Religion gleichsetzen kann. Der Zugang, die Begriffe, die Anschauungen, die Erwartungen, die Einschränkungen und die Interpretationen von Glauben sind verschieden.

Religion kommt vom lateinischen Wort *religio*, wörtlich »Rückbindung«, frei übersetzt: »Wieder verbinden mit Gott.« Diese Definition passt auch zur Spiritualität. Doch sonst haben Religionen und Spiritualität nicht mehr sehr viel gemeinsam.

Viele verbinden Religion mit der Gemeinschaft einer Kirche. Weltreligionen sind das Christentum, das Judentum, der Islam, der Hinduismus und der Buddhismus. Der friedliche Buddhismus unterscheidet sich gravierend von den anderen Weltreligionen. Nach der buddhistischen Lehre soll eine fundamentale und befreiende Einsicht in die Grundtatsachen allen Lebens gewonnen werden. So soll die Überwindung des leidhaften Daseins möglich werden. Das Ziel der buddhistischen Praxis ist die Erkenntnis. Ich bezeichnete mich früher gerne als steirischer Buddhist, weil bei mir auch noch der Glaube an Gott hinzugekommen war. Heute bin ich spirituell, aber bei keiner Religionsgemeinschaft. Spiritualität bringt mir die Weite, Religion begrenzt mich. Spirituelle Psychologie wird wohl in einigen Jahren auch an Universitäten unterrichtet werden.

Religionen grenzen ab und dividieren Menschen auseinander: »Ich bin gut und du bist böse, nur meine Religion ist richtig.« Religionen hindern Menschen eher daran, Spiritualität zu finden, als dass sie die Menschen dabei unterstützen. Fundamentalismus, Fanatismus, Religionskriege sind Beispiele für Irrwege. Es wird zwischen Gläubigen und Ungläubigen unterschieden, zwischen Christen und Moslems, zwischen Sunniten und Schiiten, verrückt! Religionen predigen Liebe und handeln häufig lieblos. Frauen werden minderwertiger als Männer behandelt und gesehen. In einem erleuchteten Zeitalter wird es keine verschiedenen Religionen mehr geben, nur mehr Spiritualität.

Spiritualität ...

- akzeptiert, dass wir nicht alles wissen und verstehen können.
- beschäftigt sich mit dem Wunsch der Seele nach Einheit, Verbundenheit, Ganzheit, Geborgenheit und Liebe.
- macht einen Unterschied zwischen Seele und Ego und geht über den Verstand hinaus.

- setzt auf Intuition, auf eine innere Stimme, auf eine direkte Verbindung zum Göttlichen.
- hält es für möglich, dass alles mit allem und jeder mit jedem durch ein feinstoffliches Feld, das den ganzen Kosmos durchdringt, miteinander verbunden ist.
- sieht das Leben in Kombination mit Psychologie ganzheitlich.
- steht für Selbstverantwortung, Religionen hingegen üben Macht aus und schaffen Ängste und Schuldgefühle.
- sieht keine Abhängigkeit von Führern vor, lehnt Fremdbestimmung ab.
- heißt mit der Natur verbunden zu sein, für sich selbst und alle Lebewesen da zu sein.
- macht Menschen glücklicher, gesünder, gelassener und achtsamer.

Vom Mangel in die Fülle.

Mein Bestreben ist es, dir die Augen für das Schöne, Interessante, Fremdartige und Spirituelle zu öffnen. Alle Menschen und damit alle Seelen, unabhängig von ihrem Glauben, sind miteinander verbunden und kommen aus derselben göttlichen Quelle. Ich schätze im alltäglichen Leben die Fülle und ich versuche dir zu helfen, den Blick vom Mangel in Richtung Fülle zu ändern. Von der Kritik ins Verständnis, von Ablehnung ins Wohlwollen, vom Widerstand in die Akzeptanz und von bekannten Ufern zu neuen Ufern zu gehen ist erstrebenswert und befreit dich von Unsicherheit, Abhängigkeiten, Manipulationen und egoistischen Bedürfnissen.

Ich bringe dir die volle Wertschätzung und großen Respekt entgegen. Du hast mit deinem Bedürfnis, nach Veränderung zu streben meine ganze Aufmerksamkeit gewonnen. Bei mir bist du richtig. Du darfst dich mir gegenüber vollkommen öffnen, weil du dir absolut sicher sein kannst, dass dein Wunsch nach Veränderung in deinem Leben hundertprozentig berechtigt ist. Ich werde dich unterstützen, dir Weisheiten anbieten und aufzeigen, dich frei wählen lassen und dir nie etwas aufzwingen.

Deine nächste Reiseetappe.

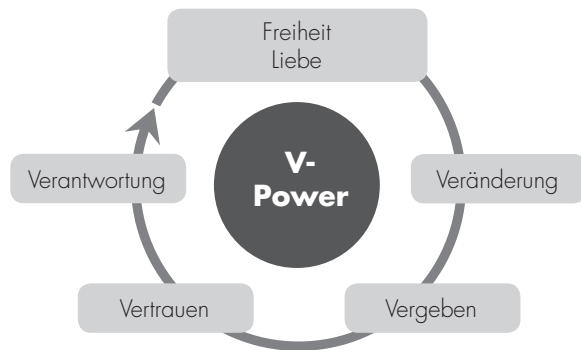
Du trittst eine weitere Reiseetappe in deinem Leben an und bist noch bei der Planung der idealen Route. Da ist eine Kombination von Entspannung (Pause, Ruhe, Stille, Auszeit) und Spannung (Planung und die Vorfreude auf das Neue) ein guter Ratgeber. Du darfst nun deine Wünsche äußern. Besser noch, du fängst wieder an zu träumen und daran zu glauben, zu vertrauen, dass deine Wünsche auch Realität werden können. Ich prophezeie dir, du stehst sogar schon ganz knapp vor neuen Lebenssituationen und Etappenzielen, die du dir bewusst oder auch noch unbewusst so sehr herbeisehnst. Den ersten Schritt hast du schon hinter dich gebracht, indem du dich entschieden hast, dieses Buch in die Hände zu nehmen und auch zu lesen. Konsequenterweise, nicht nur ein paar Seiten. Nur so weiter, nur Mut, es wartet noch so viel Schönes, Gutes und Heilvolles in deinem Leben auf dich. Ich unterstütze dich gerne, die nächsten Schritte zu gehen. Denn es ist hilfreich, einen Freund an seiner Seite zu haben, der es immer gut mit dir meint und der deine Lebenssituationen mit großem Mitgefühl, aber auch mit dem nötigen emotionalen Abstand betrachten kann.

Klartext.

Ich sage es dir gleich zu Beginn: Um den heißen Brei herumreden würde dir nicht helfen, deshalb werde ich dort Klartext sprechen, wo es notwendig ist. Fühle dich bitte nicht verletzt, wenn ich dort, wo es unbedingt notwendig ist, sehr direkt werde. Wenn man jemanden aus dem Sumpf, egal ob seicht oder tief, herausziehen soll, dann muss man manchmal fest anpacken. Denn im Sumpf kommt niemand weit. Man versumpft.

Ich werde dir immer wieder Fragen stellen, die du so ehrlich wie möglich beantworten solltest. Nimm dir Zeit dafür, reichlich Zeit. Vor allem dann, wenn du dir unsicher bist, ob deine Antworten auch der höchsten Wahrheit entsprechen. Ich hoffe, dass du zu denjenigen Menschen gehörst, die sich nicht selbst belügen und sich selbst vertrauen können. Zwischen der höchsten Wahrheit, der Unwahrheit und dem »Sich-selber-etwas-Schönreden« liegt ein gefährlicher Graubereich.

2 Die zentralen Säulen von V-Power.



Die 11 wesentlichen Schritte zu Freiheit und Liebe.

- Das Bedürfnis nach Veränderung wahrnehmen, bejahen und konkretisieren.
- Die Übernahme der Verantwortung für das eigene Leben und damit für Veränderungen im persönlichen Bereich.
- Das erlösende Akzeptieren der Vergangenheit und das Vergeben für alles, was war, sich selbst und allen anderen.
- Der Wiederaufbau und die Stärkung des Vertrauens in seine eigenen Ressourcen und in Gott.
- Die Achtsamkeit im Denken, Reden und Handeln und eine damit einhergehende Bewusstseinsweiterung.
- Lernen auch ohne Leiden, mit Leichtigkeit und Freude.
- Die Selbsterkenntnis, das Erkennen des Zieles bzw. der Ziele im Leben.
- Geduld.
- Die Veränderung im Hier und Jetzt erleben und genießen, die Vergangenheit verstehen und sich auf die Zukunft freuen.
- Die Freiheit erreichen: Frei sein von Abhängigkeiten, Anhaftungen, Stolz und Ego.
- Die Zielerreichung: Wieder eins werden mit dem Göttlichen, die bedingungslose Liebe leben und erfahren.

3 Hat der Mensch einen freien Willen?

Freier Wille innerhalb der Möglichkeiten.

Freier Wille? Ja, aber nur bei der Wahl des Weges von A nach B. Der Mensch darf selbst entscheiden, wie er von A nach B gelangt, wie lange er braucht und welche Umwege er gehen möchte. A ist fix und B ist fix. A ist mit jedem Neustart durch die Geburt und das Karma nach der Reinkarnationstheorie festgelegt. B ist das eine Ziel, das letztlich auch für alle Seelen gilt und bei dem keine Wahlmöglichkeit besteht. Das Ziel ist es, mit dem Göttlichen wieder eins zu werden. Das bedeutet auch zu verstehen, woher wir alle kommen und die höchste Form der Liebe zu erfahren, die bedingungslos und somit ohne Erwartungen und Absichten ist. Dabei ist es nicht entscheidend, wie wir uns Gott nähern, welchen Namen oder welche Form wir Gott geben.

Alle Wege führen nach Rom.

Dieses Buch handelt vom Weg von A nach B. Nehmen wir als Beispiel eine Reise von München nach Rom ohne moderne Hilfsmittel. Es gibt so viele Möglichkeiten, Rom zu erreichen. Bequeme und unbequeme, kurze und lange. Ich denke an die Alpenüberquerung und wundere mich zugleich, dass manche Menschen über den Nordpol nach Rom reisen wollen. Wie wir wissen, führen letztlich alle Wege nach Rom. Du und ich, jeder Mensch ist auf dem Weg, auf der Reise. Unser Ziel ist uns vorgegeben. Das müssen wir akzeptieren. Unsere Reiseroute können wir allerdings jeden Tag neu überdenken und gegebenenfalls verändern. Vieles liegt in unserer Hand. Aber nicht alles. Es kommt schon immer wieder einmal vor, dass von außen auf unsere Route eingewirkt wird und wir manchmal gezwungen werden, die Route zu verändern, ob wir wollen oder nicht. Wie gehen wir damit um? Wehren wir uns trotzig? Wollen wir unseren Plan ohne Rücksicht auf Verluste durchbringen? Erliegen wir Verlockungen? Oder vertrauen wir uns demjenigen an, der unser Ziel kennt und uns das Ziel vorgegeben hat? – Gott. Das Heilige, das Göttliche, das Alles und Eine, Brahman oder wie du es auch nennen möchtest. Das eine umfassende Bewusstsein.

Lassen wir uns führen und lenken?

»Sich-führen-lassen« heißt auf keinen Fall, inaktiv zu sein und nur zu warten, bis Gott uns entgegenkommt. Tun wir alles innerhalb unserer Möglichkeiten und kommen *wir* Gott entgegen. Übernehmen wir die Verantwortung für unser Leben, für unsere Reise und sind wir bereit alles zu lernen, was wir uns vor *diesem* Leben vorgenommen und uns selbst versprochen haben.

Reinkarnation.

Das finale Ziel werden wir in einem Leben nicht erreichen, deshalb glaube ich nicht nur an die Reinkarnation, sondern sehe sie auch als unbedingt notwendig an.

Bei V-Power geht es um die Zielerreichung und damit auch um den Weg zum Ziel. Durch konsequente Veränderungen in deinem Leben sollte dein Weg in die richtige Richtung gehen sowie leichter, glücklicher und erfüllender werden. Jeder von uns muss oder darf nach B. Wie, das entscheiden wir.

Reinkarnation war zu allen Zeiten eine von mehreren Vorstellungen, wie es nach dem Tode wohl weitergehen könnte. Die Reinkarnationslehre besagt, dass die Seele, unser Bewusstsein, nicht vom Verstand abhängt und dass wir letztlich jenseits der Materie existieren. Die Seele ist eine weitere Dimension unseres Bewusstseins, die durch das Alltagsbewusstsein und das Ego sehr oft eingeschränkt und unterdrückt ist. Das Alltagsbewusstsein ist von unserer Ego-Identität dominiert. Unsere Seele strebt nach Liebe, Harmonie und Heilung und ist dabei zu oft mit Krankheit, Ärger und Disharmonie konfrontiert.

Die Seele inkarniert, um Erfahrungen zu machen. Unser Bewusstsein wird durch den Körper eingeschränkt. Wenn der Körper stirbt, bleibt die Seele bestehen, um sich anschließend wieder zu verkörpern. Im Laufe mehrerer hundert Reinkarnationen entwickelt sich die Seele. Jede Wiedergeburt ist sinnvoll, obwohl es oft nicht so scheint. Jedes Leben ist wichtig und wertvoll. Jede Seele hat in jedem Leben Aufgaben. Jede Erfahrung ist sinnvoll, auch wenn wir das im

Moment der Erfahrung nicht glauben. Deshalb ist auch Selbstmord völlig sinnlos, weil durch die Reinkarnation niemand einer Aufgabe davonlaufen kann. Im nächsten Leben muss sich der Betroffene wieder der gleichen Prüfung stellen.