

# **Auf des Spur des glücklichen Seins**

*von Alexander Stephan*

## **Klappentext**

Die meisten Menschen sehnen sich danach, einfach glücklich zu sein! Doch im Leben begegnen wir verschiedenen Widrigkeiten, die uns genau dieses Glück zu verwehren scheinen. Es mutet wie ein Dilemma an, das keine Lösung hat.

Wenn wir aber erkennen, dass dieser scheinbare Glücksverlust weniger mit dem zu tun hat, was uns im Außen begegnet, sondern so viel mehr, in welcher inneren Verfasstheit wir diese lebensnahen „Herausforderungen“ anschauen, dann ergibt es sehr viel Sinn, unser Innenleben aufmerksam und sehr bewusst wahrzunehmen.

Auf dieser inneren Entdeckungsreise wird uns sehr schnell deutlich werden, auf welchen gedanklichen Vorstellungen und emotionalen Prägungen unsere Wahrnehmung von uns und der Welt aufgebaut ist und wie sehr wir damit identifiziert sind.

Wenn wir es uns ermöglichen, diese Identifikationen als das zu erkennen, was sie sind und uns nicht mehr von ihnen beherrschen zu lassen, dann kann es sehr leicht gelingen, ein glückliches Sein zu erleben, das nichts mehr braucht als unsere Bereitschaft.

Dieses Buch begleitet mit Klarheit und Inspiration auf dem spannenden und wohltuenden Weg der Erforschung unserer Innenwelt. Spirituelle Fragen werden geklärt, die Selbstwahrnehmung verfeinert, das Wesentliche vom Unwesentlichen unterschieden und viele praktische Übungen helfen, das Verstandene zu verinnerlichen.

Es ist ein Buch für Menschen mit Forschergeist und hält viele Entdeckungen für all jene bereit, die spirituellen Lebensfragen auf den Grund gehen und die dabei gemachten Erfahrungen in ihr Leben integrieren wollen.

Die Erfahrung eines glücklichen-Seins ergibt sich dann meist in der Einfachheit, die diesem Zustand zugrunde liegt.