





Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright © 2008 by Ryuho Okawa

Titel der Originalausgabe: *“I’m fine” Spirit. How to get through tough times*

Copyright © der deutschen Ausgabe: Verlag »Die Silberschnur« GmbH

Copyright © 2011 der deutschen Übersetzung Happy Sience

ISBN: 978-3-89845-329-5

1. Auflage 2011

Aus dem Englischen von Andrea Fischer

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstraße 1 · D-56593 Göllesheim

www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

# INHALT

Vorwort	9
---------	---

## TEIL 1

1. Sorglos durchs Leben gehen	13
-------------------------------	----

## TEIL 2

2. Schwächen und Unzulänglichkeiten sind Samen des Glücks	17
3. Am Ende sind Sie Ihr eigener Gegner	21
4. Menschen mit einem unerschütterlichen Geist	23
5. "Bleibe stets in Bewegung, und du wirst immer weiter wachsen" (Der Schneeball-Effekt)	26
6. Glauben Sie an Ihre einzigartige Mission	28
7. Akzeptieren Sie auch die Seiten an sich, die nicht so perfekt sind	32

## TEIL 3

8. Haben Sie sich derzeit fürs Unglücklichsein entschieden?	37
--	----

9. Glauben Sie an die Kraft Ihres Geistes	40
10. So bauen Sie Ihr Selbstvertrauen auf	44
11. Führen Sie ein Tagebuch, das von Selbstrespekt geprägt ist	49
12. Stress am Arbeitsplatz. Betrachten Sie es als Übung!	53

## TEIL 4

13. Das Wissen darum, dass Sie das ewige Leben besitzen, macht es Ihnen leichter, die Dinge so zu nehmen, wie sie sind	57
14. Verständnis bringt Liebe mit sich	60
15. Stempeln Sie niemanden als “Freund” oder “Feind” ab	63
16. Respekt ist der Schlüssel zu guten Beziehungen	66
17. Zu wahrer Herzlichkeit gehören stets auch Mut und Charakterstärke	70
18. Zählen Sie nie auf, was Sie für andere alles getan haben	72

## TEIL 5

19. Schauen Sie Ihrem Karma in die Augen	79
20. Gott beschert Ihnen nur Probleme, die Sie auch lösen können	83

21. Denken Sie langfristig im Sinne eines Langstreckenläufers und nicht kurzfristig wie ein Sprinter	87
22. Setzen Sie Ihrem Potenzial selbst Grenzen?	90
23. Schmerzhaftes Überwinden	93

## TEIL 6

24. Führen Sie ein fröhliches Leben	99
25. Das Glück stellt keinerlei Bedingungen	104

## TEIL 7

26. Denken Sie in schweren Zeiten an das Motto: "Mir geht es bestens!"	111
Nachwort	115
Über den Autor	117
Kontakt Informationen	119

---

DAS WISSEN DARUM,  
DASS SIE DAS EWIGE LEBEN  
BESITZEN, MACHT ES IHNEN  
LEICHTER, DIE DINGE SO ZU  
NEHMEN, WIE SIE SIND

**A**uf dieser Erde leben mehr als sechs Milliarden Menschen in verschiedenen Ländern in den unterschiedlichsten Umfeldern. Manche sind am Verhungern, andere sind wohlgenährt. Manche sind intellektuell, andere nicht. Manche sind körperlich stark, andere schwach. Manche sind hellhäutig, andere dunkelhäutig. Manche leben in einer glücklichen Familie, andere nicht. Diese mehr als sechs Milliarden

Menschen leben in den mannigfaltigsten Situationen und Umständen.

Stellen Sie sich einfach einmal vor, wie diese Welt aus der Sicht Gottes aussieht. Gott muss sich doch sagen: "Ich sehe die Hellhäutigen und die Dunkelhäutigen, und alle sind sie gut. Alle sollten danach streben, glücklich zu sein. Jeder muss unter den Umständen, die er bekommen hat, sein Glück suchen."

Unsere Existenz ist nicht auf unser gegenwärtiges Leben beschränkt. Wie ein großer Fluss, der von einem Ort zum nächsten strömt, existieren wir als Seelen schon lange lange Zeit und sind immer wieder auf der Erde inkarniert. Wir sind in Afrika, Europa, Indien, China, Japan und anderen Gebieten der Welt zu unterschiedlichen Epochen in der Geschichte geboren worden. So trägt das lange Leben, das wir besitzen und das auf Ewigkeit bestehen bleibt, wunderschöne Früchte.

Es ist wie ein Bach, der von einem Berg herabkommt, durch ein kleines Tal unter einem Blätterdach hindurchfließt, dann zu einem Fluss wird, der

manchmal schnell dahinfließt, sich ein andermal gemächlich bewegt und schließlich zu einem breiten Strom wird, der ins Meer mündet. Genauso ist unser Leben mit einer Vielfalt an Erfahrungen erfüllt. Da uns diese Tatsache bewusst ist, sollten wir uns selbst sowie auch anderen Menschen gegenüber viel toleranter sein. Wir können nur tolerant sein, wenn wir uns bewusst werden, dass jeder Einzelne sein eigenes, einzigartiges Leben lebt und ein spirituelles Training durchläuft, das Teil des großen Stromes ist.

Seien Sie nachsichtig mit sich selbst. Es kann sein, dass Sie während der langen Geschichte Ihrer Seele einem Wasserfall oder einem Sturzbach begegnen. Tritt dies ein, so sagen Sie zu sich selbst: "Das machst du gut. Auch wenn du vielleicht gerade eine harte Zeit durchlebst, so ist diese nur ein Teil deiner langen Reise – nur keine Panik! Bald wird der Fluss wieder ruhiger dahinplätschern. Bleibe bis dahin geduldig, und sei jedem und allem gegenüber tolerant."