

Die Resonanz der Gefühle

Die Resonanz der Gefühle



- ein praktisches Experiment, um das Leben anders zu bewegen -

Die meisten grundlegenden Dinge in unserem Leben sind einfach. Was es kompliziert macht, sind die Geschichten, die wir darum erschaffen. Dieser LoveLetter zeigt ein Experiment, um das Leben zu verändern. Und wie alle grundlegenden Experimente ist es einfach.

Für dieses Experiment braucht es kein Wissen, keine Fähigkeiten, keine Überzeugung und keine Grundannahmen. Es ist gleichgültig, ob man daran glaubt, dass es funktioniert oder nicht. Nichts im Außen muss verändert werden. Es gibt nichts zu tun. Es braucht nur die Bereitschaft zu spielen, zu fühlen und zu beobachten.

Alles in dieser Welt ist polar, hat zwei Aspekte und viele feine Zwischenausprägungen. Licht und Schatten, Reichtum und Armut, Liebe und Einsamkeit, Krieg und Frieden, Krankheit und Gesundheit,...

Angenommen, man hat das, was man ein Problem nennt oder einen Zustand, den man als nicht angenehm oder veränderungswürdig empfindet. Nennen wir es ein „Thema“. Dieses Thema befindet sich immer auf einer Skala zwischen zwei extremen Polen. Weil es unser persönliches Thema ist, haben wir eine Geschichte dazu, die wir uns selbst und anderen wieder und wieder erzählen. Nach den Gesetzen des Universums verstärken wir alles, in das wir Energie geben. Je mehr wir uns mit unserem Problem beschäftigen, umso stärker wird es werden.

Das Experiment besteht darin, keine Energie mehr in das Problem zu geben, sondern stattdessen in den entgegengesetzten Pol des Themas. Wichtig dabei ist nur, dass die beiden Pole auch tatsächlich Gegenpole sind. Also Reichtum und Armut, Gesundheit und Krankheit,...

Ausstrahlung und Anziehung:

7 Schritte, um den Magneten, der unsere Realität erzeugt sofort zu verändern.

1) Formuliere Dein Thema

Wähle Dir Deine wesentlichsten Themen. Am besten zunächst drei, maximal fünf, sonst kannst Du die Aufmerksamkeit nicht auf allen behalten und die Wirkung geht verloren.



2) Finde die Pole

Zu jedem Problem gibt es ein Thema und zu jedem Thema gibt es zwei Pole.

Beispiel 1: Angenommen, jemand ärgert sich über Menschen, die viel Geld und einen scheinbar schlechten Charakter haben. Von der emotional geladenen Geschichte befreit heißt das Thema „Geld“ bzw. „Fülle im Leben“. Sich dies nicht zu gönnen oder es bei anderen abzulehnen kann viele Ursachen haben und es kann sehr zum eigenen Wachstum beitragen, diese herauszufinden.

In diesem Experiment geht es darum, die Energie zu verändern, nachdem das Thema erkannt wurde, und zu beobachten, was in einem selbst und außen geschieht. Die Polarität des Themas Geld liegt in „Armut“ und „Reichtum“.

Beispiel 2: Angenommen, jemand leidet unter dem Gefühl von Einsamkeit. Wohin will ihn oder sie dieses Gefühl treiben? Was ist die Sehnsucht dahinter?

Bei dem einen mag es die Suche nach der Verbindung zu einer höheren Quelle sein. Beim anderen kann es die Sehnsucht

nach einem Lebenspartner und eigenen Kindern sein. Das Thema hinter dem Gefühl der Einsamkeit ist im ersten Fall „Transzendenz“ (Verbindung zum Göttlichen) mit den Polen „Getrenntheit“ und „Einheit“. Im zweiten Fall ist es „Familie“ mit den Polen „Single“ und „Frau und Mutter“ bzw. „Vater sein“.

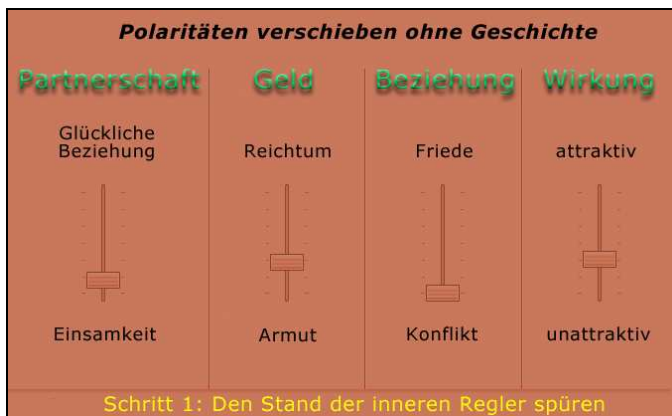


3) Erschaffe das Instrument

Stelle Dir vor, es gäbe einen Schieberegler - ähnlich einem Lautstärkeregler - zwischen den Polen.



4) Fühle Deine Ausgangslage



Versuche geistig, den Regler hin und herzuschieben und spüre dabei, wo Du mit Deinem „Thema“ gerade stehst. Der Regler wird von alleine den Platz finden, an dem er bleiben will.



5) Verschiebe den Regler

Verschiebe den Regler jetzt nach oben, soweit es geht. Es geht nicht immer bis zum Ende. Das ist in Ordnung. Schiebe nur bis zum Widerstand. Tue dies so oft wie möglich und immer, wenn Du an das Thema denkst, besonders dann, wenn die Geschichte zum Problem aufkommt. Statt jedes Mal an die ewig gleiche Geschichte zu denken, schiebst den Regler nach oben. Mehr gibt es nicht zu tun, damit ist die Energie verändert.



Besonders in schwierigen Situationen mit anderen Menschen, zum Beispiel während Du mit jemandem in Konflikt bist, schiebe Deinen Regler nach oben, in Richtung „Frieden“.



6) Beobachte was geschieht

Versuche nicht, etwas oder Dich, Deine Gedanken oder Handlungen oder andere Menschen zu verändern. Tue weiterhin, was Du tun willst oder glaubst tun zu müssen und lasse bleiben, was sich nicht gut anfühlt. Arbeite nur mit den Reglern und beobachte Deinen eigenen Gefühlszustand und das Geschehen im Außen.



7) Erwarte Wunder

Wenn Du doch etwas erwarten möchtest, weil Dein Verstand eine Geschichte braucht, dann erwarte ein Wunder.

Versuche das Experiment zunächst nur für eine Stunde: Es gibt kein Problem, es gibt nur die Aufgabe, Deine Regler zum Thema nach oben zu schieben. Wenn es sich gut anfühlt, mache es für einen Tag. In Deinem Berufsumfeld, in der Familie, wo immer Du bist: Du kennst Dein Thema und hast die Regler.

Wie fühlt es sich an, diese Regler zu haben? Taucht bei dem Gedanken Friede in Dir auf? Freude? Leichtigkeit?

Einige weitere Pole zu Themen:



Was weiter geschieht:

Es ist gut möglich, dass schnell spürbare Veränderungen geschehen. Der Egoverstand glaubt jetzt, zu gewinnen und die Polarität bezwungen zu haben. Aber die Polarität bleibt erhalten und vor allem: das Universum ist zyklisch. Auf Hochs folgen Tiefs, auf Erfolg folgt Enttäuschung, auf gute Gefühle folgen unschöne Gefühle, solange, bis das Thema wirklich gelöst ist.

Das Ego neigt dazu, in Zeiten von Hochs nichts zu tun, weil sich alles wunderbar anfühlt. Doch gerade jetzt, wo der Abschwung bereits unmerklich eingesetzt hat, besteht die Möglichkeit, die Energie oben halten und die Zyklen zu beruhigen. Behalte Deine Aufmerksamkeit auch in

Hochphasen weiterhin bei Deinem Thema und steuere Deine Regler nach oben.

Variante: Wenn Du Deine ewig lärmenden Gedanken beruhigen willst, stelle Dir einen Drehknopf vor, wie ein Lautstärkereglern an einem Radio, und drehe ihn nach links, von „Gedankenlärm“ in Richtung „Stille“.

Natürlich ist es zuallererst ein Spiel. Nichts in diesem Bereich funktioniert auf Dauer gut, wenn wir es nicht als Spiel, ansehen können. Deshalb gibt es so viele unterschiedliche Wege. Unser Verstand sucht Unterhaltung und Spannung, will experimentieren und Neues erleben.

Dieses Experiment hat nichts mit Ablehnung des „Jetzt“ zu tun. Grundsätzlich ist das Leben in jedem Augenblick vollkommen. Es ist perfekt, so wie es ist und alles, was es bringt hat seinen Sinn und wir wachsen daran. Das Experiment ist ein Spiel, ein Werkzeug, um Hingabe, Vertrauen und Erkenntnis zu erlangen. Wir beobachten, nehmen an was kommt und gleichzeitig spielen wir.

Viel Freude dabei!

Rüdiger Schache

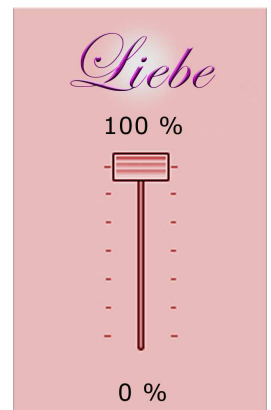
Rüdiger Schache

PS: Über Erfahrungsberichte per Email freue ich mich!



Weitere LoveLetters
zum kostenlosen Herunterladen,
sowie Infos über Reisen,
Seminare & Workshops
unter:

Internet: www.ruedigerschache.de



Immer und zu jedem
Thema passend:
Die einzige Energie
ohne Gegenpol