



Ein Geschenk für meine treue Leserin, meinen treuen Leser



Ist Flow übertragbar? Kann man ihn mit einem anderen Menschen teilen?

Ist Flow davon abhängig, dass man allein unterwegs ist? Die verschiedenen Beispiele des Kapitels „Vertrauen in den Flow“ zeigen, dass es darauf keine allgemeingültige Antwort gibt. Meiner Ansicht nach hängt es davon ab, mit wem man den Flow teilen möchte.

Wenn zwei Menschen die Bereitschaft haben, sich führen zu lassen und auf die Zeichen des Lebens zu achten, kann der geteilte Flow unglaublich beflügelnd sein. Dabei ist es unumgänglich, dass beide locker mit Veränderung und unerwarteten Wendungen umgehen können.

Die Erfahrung mit Monika war für mich unbeschreiblich wertvoll, denn im tiefen Austausch mit ihr und beim gemeinsamen Reflektieren der verschiedenen Aspekte dieses Phänomens ist mir so einiges bewusst geworden. Unter anderem wurde mir klar, dass eine meiner Gaben darin besteht, Räume zu schaffen, in denen Menschen lernen, sich dem Flow des Lebens wieder hinzugeben.

Es gibt Menschen wie ihre Begleiterin, die keinen Flow zulassen können. Der göttliche Fluss hat eine Frequenz, die aus der Leichtigkeit des Seins gespeist wird. Wenn ein Mensch seinen energetischen Raum durch Sorgen, Ängste und das daraus resultierende Kontrollbedürfnis verdichtet, kann er auf diese Frequenz nicht mehr zugreifen. Der Flow gerät ins Stocken oder hört ganz auf zu sprudeln. Auch Erwartungen an ein bestimmtes Ziel, das erreicht werden soll, unterbrechen den Flow.

Manche Menschen lassen sich von der Flow-Frequenz berühren und springen auf den Zug auf, wie Monika es uns gezeigt hat. Andere erhalten eine erste Ahnung davon, dass es neben einem von Plänen geprägten Leben noch etwas anderes gibt. Wie Raphael, können sie sich vielleicht noch nicht dafür öffnen, das Flow-Universum selbst zu erfahren. Sie können aber auch nicht mehr so tun, als gäbe es jenes nicht.

Am Beispiel von Paul kann man gut erkennen, dass Flow am besten geteilt werden kann, wenn keinerlei Wollen im Spiel ist. Die Begegnung mit Paul entstand aus absoluter Absichtslosigkeit und konnte deshalb in einer sehr seltenen Reinheit fließen. Auf dieser Frequenz erübrigen sich Themen wie „sich schützen“ oder „abgrenzen“, denn das sind Konzepte, die von der Illusion der Trennung gespeist werden.

Nur das vom Leben abgeschnittene, isolierte Teilchen hat das dringende Bedürfnis, sich vor Fremdeinflüssen zu schützen. Es lebt in großer Energienot und funktioniert auf der Ebene, auf der Menschen sich gegenseitig Energie rauben, um zu überleben.

Wenn Menschen an den göttlichen Energiestrom angeschlossen sind, teilen sie ihren Energieüberfluss miteinander. Sie gehen reich beschenkt, genährt und tief berührt

auseinander, ohne den Wunsch zu verspüren, an irgendetwas festzuhalten.

Angst und Dankbarkeit

Angstfrei zu sein ist möglich, jedoch nur, wenn man sein wahres Wesen kennt. Gelingt es, in der Präsenz seiner wahren Natur zu bleiben, kann man den Mechanismen der Angst zuschauen, ohne sich von ihnen vereinnahmen zu lassen. Es gibt Momente, in denen mir das mühelos gelingt. In meinem Buch habe ich bewusst ein Beispiel gewählt, in dem die Angst überhandnimmt, um zu zeigen, wie sie funktioniert.

Angst und Dankbarkeit können nicht gleichzeitig empfunden werden, denn ihre Schwingungen unterscheiden sich stark in ihrer Frequenz. Echt dankbar kann man nur mit offenem Herzen im Hier und Jetzt sein. Die Angst hingegen bezieht sich auf den Schmerz der Vergangenheit und auf unheilvolle Zukunftsprojektionen. Sie „leben“ also nicht am selben Ort im Raum-Zeit-Kontinuum.

Dankbarkeit ist kein Gefühl, sondern ein Bewusstseinszustand, den du bewusst wählen und trainieren kannst. Wenn du noch nicht stabil in der Energie deiner wahren Natur bist, kann Angst es dir unmöglich machen, im Zustand der Dankbarkeit zu bleiben. Dennoch kannst du dich im Zustand größter Angst bewusst auf die Dankbarkeit ausrichten, auch wenn du sie in diesem Moment nicht fühlen kannst.

Angst oder Aufregung?

Ein weiteres geniales Spielzeug ist die Frage: „Handelt es sich um Angst oder um Aufregung?“ Uns wurde beigebracht, dieses aufregende Gefühl, das uns dazu einlädt, über die Schwelle unserer Komfortzone hinauszugehen und eine größere Version von uns selbst zu werden, als Angst zu bezeichnen.

Kennst du das?

Du verspürst den Drang, etwas ganz Neues zu erleben, was dir in deiner aktuellen Gemütslage als „zu groß“ erscheint, und beschließt dann, dass du zu viel Angst hast, um es tatsächlich zu tun. In den meisten Fällen handelt es sich dabei jedoch nicht um Angst, sondern um Aufregung. Erkennen wir sie als solche, können wir das kribbelnde Gefühl genießen. Es lädt uns ein, zu wachsen, unseren Spielplatz zu vergrößern und mehr Möglichkeiten zuzulassen.

Angst oder Gewahrsein?

Die inzwischen wichtigste Frage in meinem Leben lautet: „Handelt es sich um ein

Gewahrsein?“ Sie hat mein Leben grundlegend verändert. Wir sind multidimensionale Wesen mit der ausgeprägten Fähigkeit, Energien wahrzunehmen. In den allermeisten Fällen sind unsere Gefühle oder Ängste ein Gewährsein dessen, was im Feld vor sich geht.

Wenn du diese Frage nicht stellst, gehst du automatisch davon aus, dass alles, was sich in dir bewegt, dir gehört und aus dir entspringt. Nichts könnte der Wahrheit ferner sein. Energie macht nicht vor einem physischen Körper halt, sie geht durch alles hindurch. Wenn du fragst, ob es ein Gewährsein ist, löst du dich von der Identifikation mit dem Wahrgenommenen und hörst auf, „ich“ dazuzusagen. Dann fällt es dir leicht, es als erhaltene Information zu behandeln, und du musst nichts damit „tun“. Du kannst dann einfach wahrnehmen, was ist, und frei wählen, wie du mit der Situation umgehen möchtest.

Pläne, Vorstellungen, Erwartungen und Enttäuschungen:

Mein trotziges Verhalten in Hana zeugt von meinen hohen Erwartungen. Hana sollte mir gefallen, mir eine schöne Erfahrung ermöglichen und mich begeistern. Da nichts davon eintraf, war ich enttäuscht.

Kennst du das?

Übrigens ist es gut zu wissen, dass du nur dann enttäuscht, beleidigt, gekränkt oder verletzt sein kannst, wenn du Erwartungen hast, sonst ist das gar nicht möglich.

Es ist nie liebevoll, Erwartungen zu haben, denn sie verzerren die Wahrnehmung und setzen einen selbst sowie die Mitmenschen unter Druck. Die Quelle der Enttäuschung liegt immer in dir selbst. Es genügt, die Erwartung zu entlarven und loszulassen, damit du wieder offen wahrnehmen kannst, was wirklich ist.

Wenn du Pläne schmiedest, bist du auf ein bestimmtes Ergebnis fixiert, von dem du erwartest, dass es dir etwas bringen sollte. Am Beispiel von Hana kannst du die Mechanismen gut erkennen: Ich erwartete von Hana, mich glücklich zu machen, und nahm es ihr übel, dass sie mich nicht da haben wollte. Anstatt Fragen zu stellen, ging ich in den Widerstand und interpretierte die Erfahrung als *falsch*, als *hier stimmt etwas nicht*. *Es sollte anders sein*.

Übrigens ist jeder Satz, der mit „Er/sie/es sollte ...“ beginnt, eine Projektion, die irgendeine Erwartung beinhaltet.

Wir sehen immer nur einen klitzekleinen Ausschnitt des Ganzen

Ich konnte das Gesamtbild nicht überblicken, verhielt mich stur und unnachgiebig und rannte mit dem Kopf gegen die Wand. Der kleine Teil, der sich mir zeigte, ergab keinen Sinn.

Du hast im Kapitel „Teil einer kosmischen Ordnung“ miterlebt, wie begrenzt unser Fassungsvermögen ist, wenn wir im „Ich will aber“-Modus gefangen sind, und wie viel umfassendere Absichten das Leben hat.

Was wäre sonst noch möglich gewesen?

Ich hätte fragen können: „Hana, möchtest du mir etwas zeigen? „Versuchst du, mich zu beschützen? „Geht hier gerade etwas vor sich, woran ich nicht teilhaben soll?“ Vor allem die Frage „Was ist perfekt an der Situation, das ich nicht kapiere?“ hätte mich von meinem inneren Kampf befreit. Doch ich war nicht offen dafür, zuzuhören. Klar, im Nachhinein ist man immer schlauer. ☺

Energetisches Gewahrsein funktioniert nicht, wenn man bestimmte Antworten haben oder etwas erzwingen will. Es ist nicht hilfreich, Fragen zu stellen, wenn die Bereitschaft fehlt, offen zu empfangen, oder wenn man schon beschlossen hat, dass nur eine Antwort infrage kommt.

Ich hätte sagen können: „Oh, schau mal, ein Aufenthalt in Hana ist gerade nicht im Flow. Lass uns weiterziehen.“ Es ist gut möglich, dass ich gar nicht bis nach Hana gefahren wäre, hätte ich den Ort nicht schon im Vorfeld als Ziel definiert. Ich hätte Hanas Nein akzeptieren und meine Vorstellungen loslassen können.

Loslassen ist einfach und natürlich. So wie ein Baum seine reifen Früchte fallen lässt, könnten wir loslassen, was nicht im Fluss ist. Doch wir ziehen es oft vor, Widerstände zu erzeugen. Wir widersetzen uns dem natürlichen Lauf der Dinge, was Bitterkeit, Verwirrung, Angst oder Reue mit sich bringt. Die Tatsache, dass wir die Fehlschläge und Niederlagen unseres ganzen Lebens mit uns herumtragen, belastet uns unnötig und macht uns schwer. Anstatt dem Moment aus dem Jetzt heraus zu begegnen, vergleichen wir unsere Erlebnisse immer wieder mit der Vergangenheit.

So wie wir beim Musikhören jeden gehörten Ton wieder loslassen, um die ganze Melodie zu hören, könnten wir es auch im Leben handhaben.

Unsichtbare Kräfte und das Zweifeln an der eigenen Wahrnehmung

Die Kräfte, die ich in Hana wahrnahm, waren absolut real. Da solche Kräfte in unserer modernen Zivilisation jedoch weitgehend als nicht existent abgetan werden, ist es leicht, an der eigenen Wahrnehmung zu zweifeln. Im Gegensatz zu indigenen Völkern wird uns, die wir im wissenschaftlichen Weltbild verankert sind, beigebracht, dass es nur das gibt, was wir sehen, anfassen und beweisen können.

Da die meisten Menschen nicht gelernt haben, mit Naturwesen, Verstorbenen, Entitäten und anderen nichtphysischen Wesen zu kommunizieren, neigen sie dazu, solche Phänomene

der Einbildung zuzuschreiben.

Warum Raphael eine identische Erfahrung gemacht hat wie ich, ist mir bis heute nicht ganz klar. Doch die Tatsache, dass wir mit dieser Erfahrung nicht allein waren, hat unser Vertrauen in die eigene Wahrnehmung verstärkt.

Träume und Mittelmässigkeit

Uns wird beigebracht, dass wir als Gewinner durchs Leben gehen sollten. Also rennen wir ein Leben lang konkurrierend herum, ohne uns wirklich erfüllt zu fühlen. Nach dem x-ten Misserfolg würden wir am liebsten aufgeben und uns verkriechen.

Da das nicht geht, schrauben wir unsere Erwartungen kontinuierlich herunter, verabschieden uns von unseren Träumen und reden uns ein, dass es besser ist, sich über die kleinen Dinge zu freuen, die das Leben erträglicher machen. So schleicht sich das Aufgeben unauffällig in unser Leben, bis wir abgestumpft in einer Mittelmäßigkeit aufwachen, der jegliche Lebendigkeit fehlt.

Je älter wir werden, desto kleiner wird unser Leben. Sollte es nicht genau umgekehrt sein? Sollten wir uns nicht immer größeren Herausforderungen stellen, statt immer weniger Risiken einzugehen? Liegt es daran, dass wir unbewusst immer mehr Dinge vermeiden, die unser wohlgehetes Selbstbild gefährden könnten?

Was wir aufgeben sollten, sind nicht unsere Träume, sondern die Spielregeln, die für uns nicht funktionieren. Wir sind so damit beschäftigt, bessere Spieler in einem Spiel zu werden, das wir gar nicht spielen wollen, dass wir vergessen, die wichtigen Fragen zu stellen. Es geht nicht darum, länger mit den gleichen Regeln zu spielen und zu hoffen, dass es irgendwann besser wird. Vielmehr müssen wir erkennen, dass wir ein ganz anderes Spiel spielen möchten.

Sich von dem zu verabschieden, was jahrelang nicht funktioniert hat, öffnet die Tür zu dem, was wahr ist. Wenn wir uns an kosmischen Gesetzen orientieren statt uns mit sehr begrenzten menschlichen Spielregeln durchs Leben zu quälen, dann zieht uns das Leben aus dem Schlamm und wir kommen in unsere Kraft.

Nicht selten sagen Teilnehmer meiner Kurse: „Das ist das erste Mal, dass ich laut ausspreche, wonach sich mein Herz sehnt. Ich habe das bisher immer für mich behalten.“ Was würde geschehen, wenn du deine Träume ausnahmsweise nicht unterdrücken oder verdrängen würdest, sondern dich ihnen zeigen würdest?

Wenn das Herz endlich zu Wort kommen darf und wir aufhören, unsere Träume einzusperren, eröffnet sich ein großer Raum. Was würdest du tun, wenn dir nur noch ein Tag zu leben bliebe? Warum nicht gleich heute damit beginnen?

Am Ende unseres Lebens ist einzig und allein relevant, ob wir ein Leben gelebt haben, das

unser Herz berührt hat. Erfolge, Auszeichnungen und Reichtum können wir nicht mitnehmen. Entweder wir sterben friedlich mit einem erfüllten Herzen oder wir bereuen, nicht das gelebt zu haben, was für unser Herz wirklich gezählt hätte. Auf dem Sterbebett können wir uns nicht mehr belügen. Die erfundenen Ausreden gelten nicht mehr, denn auf dieser letzten Reise sind wir allein.

Durch Spielen lernen:

Wie lernen Kinder am besten? Beim Spielen. Sie forschen, probieren aus, haben Spaß und irgendwann ist das Gespielte integriert und sie gehen zum nächsten Spiel über. Bei uns Erwachsenen verhält es sich genauso. Wann genau das Lernen zu etwas streng Seriösem geworden ist, weiß ich nicht. Spielen holt uns in unseren Körper und in die Gegenwart zurück, den einzigen Ort, an dem wir etwas ändern können. Außerdem fällt es uns viel leichter, unsere Zwänge loszulassen, wenn wir über sie lachen können. Humor, Spiel und Spaß sind die Hauptzutaten eines gelungenen Transformationscocktails. Wir lernen viel effizienter, wenn wir entspannt sind und Spaß haben.

Bestimmt kennst du das Sprichwort: „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.“ Diese Trennung sorgt nicht nur dafür, dass wir dem Leistungsbewusstsein eine höhere Priorität einräumen, sondern macht auch deutlich, dass sich beide nicht kombinieren lassen. Genießen ist erst erlaubt, wenn geleistet wurde. Wer sagt denn, dass Arbeiten nicht auch Spaß machen kann? Dass Wachstum mit Anstrengung, Verkrampfung und Leiden verbunden wird, tut mir im Herzen weh.

Am Anfang meiner Retreats bemühen sich viele Teilnehmende, „gute Teilnehmer“ zu sein, indem sie versuchen herauszufinden, was bei mir gilt. Eines meiner Lieblingsspiele ist es deshalb, gleich zu Beginn alle Vorstellungen zu sprengen, die Menschen darüber haben, wie sich ein „spiritueller“ Mensch zu verhalten hat.

Woran erkennt man einen gewissenhaft spirituellen Menschen? An seiner Aufopferungsbereitschaft? Daran, dass er sich vegan ernährt und keinen Alkohol trinkt? Oder daran, dass er über alle Menschen urteilt, die nicht auf dieselbe Weise spirituell sind, wie er? Oder daran, dass er in die Fußstapfen seines Gurus tritt und dessen Regeln befolgt, welche auch immer diese sein mögen?

Das ist mir alles viel zu eng und zu anstrengend. An meinen Retreats wird gespielt, gelacht und tief getaucht. Die Urkräfte der Insel aktivieren in jedem Teilnehmer das, was hochkommen soll. Was zur Transformation bereit ist, zeigt sich von ganz allein, dafür braucht es weder Konzentration, noch dass wir uns heilig hinsetzen.

Verantwortung übernehmen oder abgeben?

Das Spiel mit der Verantwortung sorgt für viel Verwirrung auf unserem Planeten. Sind wir für andere Menschen verantwortlich? Ist es überhaupt möglich, die Verantwortung für einen anderen Menschen zu übernehmen (Kinder ausgenommen)? Wie schwer macht es dich, wenn du die Verantwortung für einen anderen Menschen „trägst“? Halte kurz inne und nimm wahr:

Wie viele Menschen „trägst“ du zurzeit mit dir herum?

Wenn ich so tue, als sei das möglich, dann geschehen drei Dinge:

Erstens verlasse ich die Begegnung auf Augenhöhe, indem ich mich darüber stelle, mich wichtiger mache und kompetenter als mein Gegenüber auftrete. Das könnte man auch Größenwahn oder Hochmut nennen. Genauso wie das Bedürfnis, jemanden zu retten, zu heilen oder auf den „richtigen Weg“ zu bringen.

Zweitens haben all diese Bestrebungen gemeinsam, dass sie die einzige Wahrheit verleugnen, die das Gegenüber tatsächlich befreien würde. Das Wissen um unsere wahre Natur. Jeder Mensch ist ein unbegrenztes Wesen, das Zugang zum höchsten Bewusstsein und einen freien Willen hat. Was er damit macht, liegt in seinem Hoheitsbereich.

Tatsächlich sind wir ausschließlich für unsere Innenwelt verantwortlich – der einzige Ort, an dem Erwachen und Befreiung stattfinden können. Wenn ich die Verantwortung für das Leben einer anderen Person übernehme, hindere ich sie daran, ihre volle Größe zu erreichen. Mit anderen Worten: Ich Sorge dafür, dass sie bedürftig, klein und unbeholfen bleibt. Das größte Geschenk, das wir einem Menschen machen können, ist, ihm seine Würde zurückzugeben, indem wir ihm seinen Weg zumuten und den Raum lassen, zu wählen, was auch immer er/sie wählen möchte.

Möchtest du auch einmal alle Verantwortung abschütteln, die nicht deine ist und es auch nie sein wird?

Drittens: Solange ich auf den Baustellen anderer Menschen herumwerkle, kann ich den Berg Arbeit, der sich vor meiner eigenen Tür auftürmt, getrost ignorieren. Das mag auf den ersten Blick wie eine noble Strategie erscheinen, im Endeffekt dient sie jedoch keinem der Beteiligten. Wer wirklich frei sein will, kommt nicht darum herum, die volle Verantwortung für seine Gedanken, Gefühle, Worte und Taten zu übernehmen. Freiheit ist nur möglich, wenn wir aus dem Opferbewusstsein aussteigen und erkennen, dass wir mächtige Schöpfer unserer eigenen Realität sind.

Misstrauen

Oft steht unsere Interpretation einer Situation einer offenen Begegnung im Weg. Wie viele

der folgenden Gedanken könnten von dir stammen, wenn du den Narren triffst? Was will dieser schräge Typ von mir? Wie alt ist er überhaupt? Will er mich anmachen? Mit dem stimmt doch was nicht? Wie oft stößt du Menschen weg, weil deine Bewertungen ihrer Absichten dir in die Quere kommen?

Natürlich ist es wichtig, auf deine Warnsignale zu achten, wenn eine Begegnung aus irgendeinem Grund deine Warnlämpchen aktiviert. Aber in den meisten Fällen besteht für Misstrauen nicht der geringste Anlass. Meist streckt das Leben eine Hand aus, doch wir ignorieren sie aufgrund überholter Abwehrmechanismen. Viele Menschen verhalten sich unbeholfen, wenn es um Herzensangelegenheiten geht, und aus Angst vor Zurückweisung fällt es ihnen schwer, Kontakt aufzunehmen. Daher ist allein der Mut, es zu versuchen, in meinen Augen bewundernswert.

Misstrauen wird uns als „gesunder Schutzmechanismus“ mit auf den Weg gegeben. Das führt jedoch dazu, dass uns viele Schätze des Lebens entgehen. Wer misstrauisch ist, vermutet böse Absichten und schädliche Hintergedanken und lebt in der Erwartung, enttäuscht zu werden.

Misstrauen soll uns vor negativen Erfahrungen mit unseren Mitmenschen schützen. Das tut es aber nicht. Misstrauen hat in meinen Augen überhaupt keine positive Qualität. Das heißt nicht, dass du jedem Menschen blind vertrauen sollst. Ich lade dich jedoch ein, dein Misstrauen durch Wachsamkeit zu ersetzen und zu lernen, deinem energetischen Unterscheidungsvermögen zu vertrauen.

Vertrauen versus blinder Glaube

Echtes Vertrauen entsteht, wenn du anfängst, aus deinem wahren Wesen zu leben und aus der Tiefe deines Seins zu schöpfen. Je besser du dich kennst, desto einfacher wird es. Ich spreche von einem Vertrauen, das tief in deinem Wesen verankert ist und von der göttlichen Führung gelenkt wird. Ich springe nicht blauäugig in ein x-beliebiges Abenteuer und vertraue darauf, dass alles gut wird. (Mit Ausnahme des Segelabenteuers in Kapitel 12.

Ich stelle Fragen, nehme wahr, beobachte wach und scanne Energiefelder. Anhand der vorhandenen Informationen treffe ich eine Wahl und vertraue dann dem Leben und der Destination, die es mir zeigt, auch wenn mich die Erfahrung vorübergehend herausfordert oder ich das Verständnis erst rückblickend gewinne.

Vertrauen entsteht, wenn du dir die nötigen Informationen einholst und dich auf deine Wahrnehmung verlässt. Stell dir vor, jemand macht dir ein undurchsichtiges Angebot. Du möchtest mehr darüber wissen, bevor du entscheidest, ob du es annimmst. Die Person vertröstet dich mit den Worten: „Vertrau mir, ich weiß, wovon ich rede.“ Nimmst du das Angebot dann an? Für mich wäre das ein Grund, die Finger davon zu lassen.

Das, was die meisten Menschen unter Vertrauen verstehen, hat für mich nichts damit zu tun. Wenn jemand zu mir sagt: „Ich vertraue dir“, frage ich nach, was das für ihn bedeutet.

Meistens ist damit gemeint: „Ich vertraue darauf, dass du dich so verhältst, wie ich es will/wie ich es mir vorstelle.“ Wenn es also z. B. an den Partner gewandt ist, kann „Ich vertraue dir“ heißen: „Ich vertraue darauf, dass du nicht mit jemand anderem ins Bett steigst.“ Wenn er es doch tut, empfinde ich das als Vertrauensbruch, werde wütend und bin verletzt. Vertrauen wäre, anzuschauen, was ist, und dann zu wählen, ob ich das möchte.

Vielleicht ist mein Partner nicht für Monogamie gemacht, sehnt sich nach Abwechslung oder glaubt, außerhalb unserer Partnerschaft ein Ventil zu brauchen, um sie lebendig zu erhalten. Nichts davon ist falsch.

Der einzige Fehler besteht darin, dass ich davon ausgehe, dass er ein treuer Ehegatte ist. Vertrauen bedeutet, mit dem Partner offen über die Bedürfnisse beider zu sprechen und dann zu sagen: „Ich anerkenne, wie du dein Leben in einer Partnerschaft gestalten möchtest. Ich vertraue darauf, dass du es auch in Zukunft so handhaben wirst. Da ich einen Partner möchte, der Sexualität ausschließlich mit mir lebt, bist du nicht der Richtige für mich.“ Es gäbe keinen Vertrauensmissbrauch, keine Verletzung. Vertrauen entsteht, wenn Absichten geklärt, Abmachungen getroffen und eingehalten werden.

In der spirituellen Szene wird blinder Glaube oft mit Vertrauen verwechselt. „Spring und vertrau darauf, dass das Wasser/das Leben dich trägt.“ Das klingt wunderbar, oder? Aber würdest du, wenn du nicht schwimmen kannst, ins Wasser springen und darauf vertrauen (oder wohl eher hoffen), dass du nicht ertrinkst?

Das ist nicht die Art von Vertrauen, von der in meinem Buch die Rede ist. Ich spreche davon, herauszufinden, was nötig ist, um an der Wasseroberfläche zu bleiben, und dir entweder die nötigen Schwimmhilfen zu besorgen oder dir das Schwimmen beibringen zu lassen. Erst danach macht der Satz „Spring und vertrau darauf, dass das Wasser dich trägt“ Sinn. Vorher ist von blindem Glauben die Rede.

Die Bereitschaft zur Kurskorrektur

Ein weit verbreiteter Widerspruch unter Menschen ist, dass wir einerseits an Wachstum und Entwicklung interessiert sind, andererseits aber nie falsch liegen wollen. Darunter verbirgt sich die Überzeugung, bereits alles zu wissen. Doch Befreiung und Bewusstseinszuwachs können nur geschehen, wenn wir bereit sind, über uns selbst zu lernen und Kurskorrekturen vorzunehmen. Wir können nur so frei sein, wie wir bereit sind, uns selbst gegenüber radikal ehrlich zu sein. Wenn wir uns weigern, Fehler zu machen, können wir nicht dazulernen. Es braucht die Bereitschaft, zu erkennen, dass unser Denken falsch ist und wir uns Dinge beigebracht haben, die uns nicht weiterbringen.

Der Stolz der Schattenpersönlichkeit, der Selbstkorrektur ausschließt, ist Teil des Fehlers im System. Er verteidigt sich vehement, wenn er mit notwendiger Selbstkorrektur konfrontiert wird. Das liegt daran, dass der Schatten mit seiner niederen Existenz zufrieden ist. Er gewinnt, wenn du deine Fehler verleugnest oder verteidigst.

„Verteidigung ist der erste Schritt in den Krieg“, sagte einmal eine Mentorin zu mir. Es hat

eine Weile gedauert, bis ich verstanden habe, was sie damit gemeint hat. Sobald wir ein Problem verteidigen oder verleugnen, verdichten wir ein Ereignis, das uns vorübergehend zur Erkenntnisgewinnung dienen könnte, zu einem dauerhaften Zustand. Wir sind nicht an die Fehler unserer Vergangenheit gebunden, solange wir uns nicht durch Verleugnung und Verteidigung daran ketten.

Ob wir nun krampfhaft nach einer Lösung suchen oder so tun, als hätten wir kein Problem, macht dabei keinen Unterschied. Der Punkt ist, dass wir das Ereignis jetzt zu unserem Problem gemacht haben. Würden wir offen hinschauen, könnten wir die erforderliche Korrektur mühelos vollziehen.

Um etwas ändern zu können, müssen wir zuerst anerkennen, dass wir falsch liegen. Sobald uns der „Fehler“ bewusst wird, können wir ihn korrigieren und das Problem löst sich in der Regel von selbst. Selbsttäuschung hindert uns daran, die Wahrheit zu erkennen. Die Wahrheit, die es uns ermöglicht, die Realität nüchtern zu betrachten, ohne zu fürchten, was wir sehen. Einem Bewusstseinszuwachs geht stets eine Selbstkorrektur voraus.



Falls du tiefer in diese Themen eintauchen möchtest, findest du auf meiner Webseite viele verspielte Angebote, die dich zu tiefer Transformation einladen: Wüstenreisen, Walhai- und Delfinseminare, Tauchreisen und das IMUA Trust Life Retreat. Oder du kommst mit nach Hawaii und erlebst selbst, wie kraftvoll diese Inseln sind. Natürlich kannst du auch eine Intensivbegleitung buchen und im 1:1 mit mir tiefer gehen.

Ich freue mich von Herzen, wenn ich dir über das Buch hinaus auf deinem Weg Inspiration schenken darf.

Aloha

Sharon Makana

www.sharonmakana.com Transformationsexpertin und Abenteuerdesignerin