

Das Geheimnis persönlicher Erfüllung beginnt mit einer einfachen Übung

Die wenigsten Menschen wissen, dass die Erfüllung ihrer Bedürfnisse und Sehnsüchte in ihnen selbst liegt, genauer: in ihrer Essenz. Sie mögen davon gehört haben – solange dieser Grundsatz aber nicht selbst erfahren, sondern nur als blindes Dogma übernommen wird, ist er bestenfalls ein weiterer unbrauchbarer Baustein im (spirituellen) Denkgebäude. Schlimmstenfalls richtet er sich als falsch verstandene Askese gegen die eigene Integrität und unterhöhlt unseren natürlichen Orientierungssinn, indem wir unsere persönlichen Bedürfnisse gleich ganz leugnen.

Wir alle sind so stark mit unserer gedanklichen Scheinrealität, unseren Vorstellungen und Erfolgsmaßstäben identifiziert, dass wir das Gespür für unser wahres Sein verloren haben. Wir fühlen uns unvollständig, getrennt von unserer Seelenkraft, sind erschöpft und frustriert vom andauernden Kampf um Wertschätzung und ein harmonisches Miteinander.

Wir sehnen uns nach Frieden und Geborgenheit, nach Leichtigkeit und Lebensfreude – doch der grundlegende Fehler ist, dass wir das Ersehnte im Außen suchen – in einer Situation oder Tätigkeit, in einem Ding oder bei einer anderen Person.

Wenn wir es dort nicht finden, lehnen wir die jeweilige Situation, Tätigkeit oder Person ab – wodurch wir unbewusst Leid erzeugen – und projizieren unser Heil in die Zukunft. Doch die Zukunft ist immer nur eine Reflexion des gegenwärtigen Augenblicks. Sofern wir die Gegenwart zurückweisen, indem wir sie gedanklich überlagern oder überspringen, bleiben wir unerfüllt.

Nur durch die Erfahrung, dass die Erfüllung sämtlicher emotionaler Bedürfnisse in deinem wahren Sein gründet, kannst du deine Erwartungen an dich selbst und andere Menschen wirklich loslassen. Ohne diese Erfahrung magst du nach etlichen Frustrationen und Enttäuschungen zwar einsehen, dass es wenig bringt, die Erfüllung deiner Bedürfnisse im Außen zu suchen, doch unbewusst wirst du weiterhin auf Ersatzbefriedigungen zurückgreifen oder in Vorleistung gehen, um dir deine Erfüllung zu verdienen. Deine Rechnung wird allerdings nicht aufgehen; du machst dich abhängig von der Reaktion anderer und entwickelst Groll – eine bittere Form des Widerstands gegen den Fluss des Lebens.

Was kannst du also tun, um deine Bedürfnisse zu achten und augenblicklich zu stillen?

Entscheidend ist, dass du die Erfüllung deiner Bedürfnisse nicht von ihrer äußeren Form abhängig machst, sondern sie in ihrer Essenz erspürst – dafür hast du deine Gefühle, sie sind die Nabelschnur zu deiner Seele!

Probiere es doch mal mit folgender Übung:

1. Spüre in dir einen Mangel oder eine Sehnsucht auf. Welches Gefühl würde die Erfüllung deiner Sehnsucht bestätigen, sprich: Wonach sehnst du dich _gefühlsmäßig?
2. Verströme dein Bedürfnis nach diesem Gefühl in den Raum vor dir oder aber – vor deinem inneren Auge – in die vorgestellte Situation oder die Person, von der du deine Erfüllung bis jetzt erhofft hast. Visualisiere deine Sehnsucht als farbige Wolke und stell dir vor, wie sie sich im Raum oder in der imaginierten Situation ausbreitet oder wie sie die Person energetisch berührt.
3. Wie fühlt sich das an, deine Sehnsucht nach einem bestimmten Gefühlserlebnis frei heraus zu verströmen?
4. Wie verändert sich die Situation vor deinem geistigen Auge? Wie reagiert die anvisierte Person? Wie fühlt sich diese Veränderung für dich an?

2

Wichtig ist, dass du die Übung ergebnisoffen durchführst, also frei von Erwartungen. Jede Erwartung oder Fixierung auf ein bestimmtes Ergebnis, jede Abwehr oder Zurückweisung einer Situation blockiert den natürlichen Fluss deiner Lebensenergie – darin liegt die eigentliche Ursache für dein Leiden, niemals in der Situation selbst. Betrachte die Übung also einfach als Experiment.

Wenn dir das gelingt, wirst du erstaunt feststellen, dass das Bedürfnis sich durch das bewusste Verströmen stillt.

Wie kommt das?

Indem du dich bewusst mit deinen Emotionen und Bedürfnissen verbindest und diese ausdrücklich akzeptierst – was effektiv durch das "Mitströmen" geschieht – wirst du eins mit dem, was (in dir) ist. Dadurch löst du dich aus deinem oft unbewussten Widerstand gegen das So-Sein (deiner Gefühle) und gewinnst an Präsenz. Du bist unmittelbar gegenwärtig, statt mit irgendwelchen Gedanken oder Erwartungen identifiziert, die dich in eine Phantomrealität verwickeln.

In dieser deiner Präsenz liegt ein tiefer, satter Frieden. Alles, wonach du dich sehnst, ist hier auf immer und ewig erfüllt. Deine Präsenz in der Welt ist dein Himmel auf Erden. Es ist das, was du wirklich bist.

Und hier der glückliche Nebeneffekt, auf den du es vordergründig abgesehen hattest:

Da alles mit allem verbunden ist, erzeugst du durch das Eins-Sein mit deiner Essenz ein Resonanzfeld, das im Außen zusätzlich für freudvolle Situationen und Begegnungen sorgt. Die Chance, dass sich dein Wunsch auch der erhofften äußeren Form nach erfüllt, steigt mit deiner inneren Erfüllung. Meistens aber kommt es noch viel besser, als du zu hoffen wagst.

Esther Kochte (c) 2015
www.thetafloating.com