

4. GEFÜHLE, UNSER NAVIGATIONSSYSTEM

Gefühle sind der hauptsächliche Feedback Mechanismus für das menschliche Wesen. Das Ziel dieser Arbeit besteht darin Werkzeuge zur Erforschung des Lebens, der Gefühle und der Wahrheit über diese Welt zur Verfügung zu stellen. Unser nächstes Ziel ist es, zu veranschaulichen, wie man diese Werkzeuge gebraucht und jede Person mit der wir in Berührung kommen dazu inspiriert sie praktisch anzuwenden. Lasst uns Gefühle aus einem anderen als dem üblichen Blickwinkel betrachten .

Gefühle kommen aus dem Inneren. Niemand kann dich ärgerlich machen, traurig, ängstlich oder irgendetwas anderes; andere können jedoch zweifellos die Ursachen der Gefühle die du in dir birgst auslösen. Um zu sehen, dass die Ursache des Schmerzes im Inneren liegt, ist eine erhebliche Veränderung des Denkens notwendig. Für die meisten Menschen ist die Wahrheit die dieser Voraussetzung zu Grunde liegt schwer zu begreifen weil sie ihr ganzes Leben damit verbracht haben in den Glauben zu investieren, dass jemand anderer die Macht hat sie etwas fühlen zu lassen.

Der erste Schritt der erforderlich ist um irgendeine neue Idee zu integrieren ist der , die alten, ihr widersprechenden Überzeugungen loszulassen. Niemand kann zur selben Zeit die Verantwortung für sein oder ihr Leben übernehmen während er oder sie jemand anderem Vorwürfe macht. Wenn man sich einmal entschieden hat Ver-antwort-lich zu sein, ist das Ergebnis (OUTPUT) des inneren Mechanismus frei zur Veränderung - und die Wirklichkeit ändert sich..

"Richard, sich selbst von der Vorstellung zu befreien , dass irgendeine Person, ein Ort, eine Sache, ein Ereignis oder Umstände dich dazu bringt zu fühlen, setzt eine neue Sicht der Wirklichkeit und das Entwirren der Wolken der Vergangenheit voraus. Wenn du ärgerlich bist, dann hast du selbst deinen eigenen Ärger verursacht; Fühlst du Angst, ist diese Angst dein eigenes Produkt."

"Das ist ja lächerlich! Aus welchem Grund würde ich mich selber ärgerlich machen? Wie könnte ich mich selber ärgerlich machen? Meine Gefühle sind ein Resultat dessen, was in meinem Leben geschieht," protestierte Richard.

"Wärst du dazu bereit ein Experiment zu machen das dafür konstruiert ist , dir eine direkte Erfahrung dessen zu vermitteln, was deine Gefühle verursacht?"

"Sicher."

"Wenn du diese Übung einmal machst, gibt es kein Zurück zu den Vorwürfen, weil sein Ergebnis so einfach ist. Man kann es leugnen, aber nur vorübergehend. Die direkte Erfahrung liegt im Denken wie ein Samenkorn das früher oder später die Frucht der Verantwortung für jeden Aspekt deines Lebens hervorbringen wird."

"Ich bin wirklich nicht sicher ob ich dazu bereit bin, aber ich nehme an es ist an der Zeit. Lass` uns damit anfangen!"

"Okay. Wenn du bereit bist, schließe deine Augen. Ich werde dich jetzt bitten, dass du dir erlaubst einige Gefühle zu fühlen. Zuerst erlaube dir Traurigkeit zu fühlen....verstärke die Traurigkeit.....nimm einen tiefen Atemzug und lasse deine Traurigkeit jetzt gehen. Erlaube dir nun Ärger zu fühlen.....verstärke diesen Ärger..... nimm einen tiefen Atemzug und lass den Ärger gehen. Gehe zum Gefühl von Angst....verstärke diese Angst.....nimm einen tiefen Atemzug und lasse diese Angst gehen. Erlaube dir Schmerz zu fühlen...lege deine Hand an die Stelle, wo du den Schmerz fühlst." Richard legte die Hand an seine Stirn während er den Atem anhielt.

"Jetzt öffne deine Augen."

"Achte darauf wo deine Hand ist, Richard. Deine Hand zeigt dir, wo du die Energie zurückhältst, die deinen Schmerz verursacht. Wenn du lernst wie man solche Energie verändert geschieht Heilung. Wenn nicht, ist das der Ort, an dem dein Krankheitsprozess sich tendenziell manifestiert."

"Aber..." warf Richard ein.

"Lass mich noch durch den Rest der Übung gehen, bevor wir in eine Diskussion rutschen. Würdest du deine Augen wieder für einen Moment schließen? Nimm einen tiefen Atemzug...lass die Traurigkeit gehen.... die Angst.....den Ärger.....und den Schmerz. Erlaube dir nun zum Gefühl der Freude zu gehen...Lebendigkeit.....öffne deine Augen."

"Das fühlt sich besser an," sagte er sofort.

"Wie hast du jedes der Gefühle die du gerade hattest erlebt?"

"Ich erinnerte mich an ein Erlebnis das jene Gefühle zu einem früheren Zeitpunkt verursacht hatte," erwiderte er.

"Was hast du gemacht, um dich an das Erlebnis zu erinnern? Wie genau sah der mechanische Vorgang aus?"

"Ich bin mir nicht sicher ob ich deine Frage verstehe."

"Was lief in deinem Denken ab um zu jedem der Gefühle zu gelangen, die du gerade gespürt hast?"

"Ich dachte an etwas, das diese Gefühle verursacht hat. Ist es das, was du meinst?"

"Ja, achte darauf, dass du denken musst, um ein Gefühl zu haben. Du hattest einen Gedanken, richtig? Gefühle sind Schatten von Gedanken," erklärte ich. "In den vergangenen zwei Minuten hattest du mehrere verschiedene Gefühle, richtig?"

"Ja."

"Wessen Gedanken haben diese Gefühle hervorgerufen?"

"Meine, nehme ich an," sagte Richard und sah ein wenig verwirrt aus, "aber ich hatte die Gefühle aufgrund des Ereignisses über das ich nachdachte, nicht wegen der Gedanken, die ich hatte."

"Sicher sieht es so aus Richard, aber ich denke, tatsächlich funktioniert es anders. Wie sah eine der Szenen aus, an die du dachtest um Ärger zu fühlen?"

"Ich mußte nur an meine Frau denken, wie sie mich gerade verläßt und ich als Ergebnis ihrer Handlung alleine bin," sagte er.

"Was wäre wenn du daran denken müßtest wie sie geht, und zur selben Zeit den Gedanken beibehieltest, 'Ich bin bereit dazu mein gesamtes Leben anders zu leben, welche Gelegenheit zur Heilung für mich!'"

"Das würde ich niemals denken, Michael!"

"Nach dieser Erfahrung änderst du vielleicht deine Meinung. Versuche es, sieh` was geschieht. Fang` an zu denken wie sie geht und gebe dir die Erlaubnis dazu dir Gedanken vorzustellen, voller Spannung dein Leben anders zu gestalten und die Gelegenheit es zu heilen. Denke ,dass diese Gedanken wahre, wunderbare Gedanken über dein Leben sind und sieh` , was geschieht."

"Ich fühle mich nicht ärgerlich. Tatsächlich fühle ich Hoffnung, wie das Leben sein könnte. Hmm....aber es ist nicht wahr, ich bin ärgerlich auf sie."

"Achtung Richard, es ist dein Gedanke über das Ereignis, nicht das Ereignis selbst, das deine Gefühle verursacht. Du kannst wählen an deinen zornigen Gedanken festzuhalten, aber wenn du das tust bekommst du das Original davon ab, deine Frau bekommt nur eine Durchschrift. Deine Gedanken schlagen zuerst bei dir ein. Mache dir bewußt, sie ist nicht hier und weiß nicht, was du denkst, aber jeder Gedanke trifft dich zuerst. Deine Gefühle benachrichtigen dich über die Auswirkungen welche die Natur der Einwirkung und die Energie deiner Gedanken auf deine Physiologie hat. Wenn du leidest, bist du derjenige, der sich irrt."

"Meine Gedanken rufen meine Gefühle hervor....was für ein ungewöhnliches Konzept," murmelte Richard halb zu sich selbst.

"Lasse uns das Prinzip noch einen Schritt weiter verfolgen. Wenn du gestern, letzte Woche, letzten Monat oder letztes Jahr ein negatives Gefühl oder Schmerzen hattest, wessen Gedanken haben dich dazu gebracht jenen Schmerz zu fühlen?"

"Meine", gab er zu.

" Wenn du morgen, nächste Woche, nächsten Monat oder nächstes Jahr diese Qualität von Schmerz erlebst, wessen Gedanken werden die Ursache deines Schmerzes sein?"

"Offensichtlich meine," war seine kurze Erwiderung.

"Erwartest du zu einem Zeitpunkt in der Zukunft Schmerz zu erleben?" ,erkundigte ich mich.

"Natürlich, würde das nicht jeder?"

"Ich bin nicht sicher, ob das nötig ist, Richard. Warum würdest du dir selber Schmerz zufügen?"

"I-Ich weiß es nicht. Gewohnheit, nehme ich an."

"Es gibt nur einen Grund dafür. Verrücktheit."

"Du meinst, ich bin verrückt?"

"In dem Maße Richard, wie jeder von uns sich selber Leiden auferlegt, sind wir alle verrückt. Die Welt lehrt uns verrückte Gedankensysteme und, indem sie das tut, bringt sie uns bei, uns selbst zu zerstören. Wenn wir ihr das abkaufen und denken, verrücktes Denken sei normal, werden wir zu der Überzeugung kommen, dass wir keine andere Wahl haben."

"Gedanken, das möchte ich anmerken, sind eine Form von Energie. Wann immer du eine Ausdrucksform gedanklicher Energie in deine Physiologie lenkst, bekommst du ein Gefühl, das mit diesem Ausdruck übereinstimmt. Gefühle sind dein Feedback-Mechanismus und sie sagen dir ob du konstruktive oder destruktive Gedankenenergie einsetzt."

"Wenn du einen Fehler machst, dann ist das Gefühl negativ. Meine Sichtweise besagt, dass du und ich nach dem Ebenbild der Liebe geschaffen wurden und dass es keine andere Wirklichkeit gibt, die der menschlichen Erfahrung angehört. Jede andere Wirklichkeit stellt eine Verletzung der menschlichen Struktur dar, und wir zerstören uns selbst wenn wir uns auf trennende Energien konzentrieren."

SCHLÜSSELGEDANKE- Wenn ich leide, befinde ich mich im Irrtum.

Wir bauen unsere Wirklichkeiten buchstäblich mit jedem Stück von Gedankenenergie mit der wir uns beschäftigen auf. Das Denken verfügt über die erstaunliche Fähigkeit unsere Gedankenenergie in die tatsächlichen Vorstellungen umzukehren die wir sehen. Baust du Hass, Angst, Ärger, Qual, Entsetzen, Kritik, Verurteilung, Klatsch, Verleumdung oder Rache in deine Struktur ein, dann wird sich diese Gedankenenergie zu einem Bild in deinem Verstand formen. Wenn du dich in einem Zustand von Ablehnung dagegen

befindest, wirst du denken das sei ein Bild über jemand anderen, obwohl es aus deiner Physiologie stammt. Jedes Bild das dein Denken formt, verdeutlicht wo du stehst. Wenn du dir das nicht zu eigen machen kannst, wirst du niemals in der Lage sein, dich selber richtig zu sehen und eine Verbesserung wird unmöglich sein. Eines der Ziele dieser Arbeit besteht darin eine Reihe von Handwerkszeugen zur Berichtigung zur Verfügung zu stellen."

"Was genau meinst du mit Handwerkszeug, Michael?"

Handwerkszeuge sind greifbare Techniken oder Handlungen die du einsetzen kannst um Meinungsverschiedenheiten oder Muster im Moment ihres Auftretens aufzulösen. Sie sind so angelegt dass sie einen Weg bereit stellen der Hilfe bietet für das Erschaffen von Freude und zur Befreiung von den Lasten die meisten Leute im Laufe ihres täglichen Lebens zusammentragen. Zum Beispiel ist das Übernehmen von Verantwortung ein Handwerkszeug. Wenn du Verantwortung auf Andere projizierst, dann zeigt dir dein Denken, dass sie dein Problem sind. Wenn du das Handwerkszeug der Verantwortung gebrauchst löst du diese Projektion auf, weil dein Denken das, was er dir zeigt über euch beide, sie und dich, verändern wird. Sich bewusst zu sein, dass Gefühle ein Leitsystem sind ist ein anderes Handwerkszeug. Wenn du dieses Bewußtsein anwendest tendierst du dazu, dich selbst genau zu betrachten und dann ist es wahrscheinlicher dass du dich selbst wahrheitsgetreu siehst anstatt Andere zu beschuldigen wenn deine eigene Enttäuschung sich an der Oberfläche zeigt."

"Einige der vielen anderen Werkzeuge die in dieser Arbeit vorgestellt werden beinhalten `Meine Versprechen`, Atmung, Aufmerksamkeit und Vergebung. Ich könnte mit einer langen Liste fortfahren aber jedes Werkzeug wird sich zu seiner eigenen Zeit entfalten."

"Ich bin verwirrt," sagte Richard ernsthaft.

"Ich verstehe. Es ist viel dies alles auf einmal in sich aufzunehmen, die Prinzipien dieser Arbeit jedoch sind wirklich ganz einfach. Die scheinbare Kompliziertheit dieser Arbeit und die Verwirrung diese neue Art des Denkens zu erlernen, kommt von der Gewohnheit an alten Meinungen festzuhalten, was es schwierig macht, neue Ideen zu integrieren. Die Verwirrung kommt nicht durch die Prinzipien an sich.

SCHLÜSSELGEDANKE- Wahrheit ist kompliziert für ein kompliziertes Denken und einfach für ein vereinfachtes Denken.

"Hast du, als du in der Schule warst, die herkömmliche Mathematik gelernt?" Richard nickte. "Bist du seither der neuen Mathematik begegnet?"

"Ja, ich versuchte sie zu begreifen und meiner Tochter beizubringen. Sie kennen zulernen war wie in eine fremde Welt zu einzutreten und ich fühlte mich ziemlich dumm als ich Wochen brauchte um mit ihr Schritt zu halten. Sie war erst zwölf Jahre alt zu der Zeit!"

"Das ist mein Kernpunkt. Durch dieses Material wirst du eingeführt werden in eine gänzlich neue Art zu denken und zu leben, eine neue Welt sozusagen. Du erhältst sogar möglicherweise die Chance einige dieser alten, dummen Gefühle zu erleben und sie zu heilen, während du diese Lehren integrierst. Es gibt ein Redensart, welches besagt: `Du kannst die neue Mathematik nicht mit einem alten Matheverstand machen.` Auf dieselbe Art kannst du nicht gleichzeitig Verantwortung übernehmen für dein Leben während du jemand anderem Vorwürfe machst.

SCHLÜSSELGEDANKE- Wenn wir empfänglich sind, treffen wir eine bewußte Wahl. Wenn wir re-agieren, werden wir unbewußt durch unsere Vergangenheit gelenkt. Ver-antwort-ung ist die Fähigkeit eher empfänglich zu sein, als zu re-agieren.

"Wenn du erst einmal anerkenntst, dass deine Gefühle durch deine geistigen Mechanismen verursacht werden, hast du den Schlüssel zur Macht über jene Gefühle, und du kannst Verantwortung für sie übernehmen. Dann ist es möglich eher empfänglich zu sein, als nur auf die Anstöße des Lebens zu reagieren. Wenn du dazu bereit bist und dich entscheidest für das Ver-antwort-lich sein, kannst du den Output deines Denkens verändern und diese Handlungsweise wird deine Wirklichkeit verändern. Die Art wie du fühlst, wird nicht mehr länger von irgendeiner Person, einem Platz, einer Sache einem Ereignis oder Umständen abhängen."

"Ha! Das klingt ja großartig. Wo liegt der Haken?", fragte er.

"Richard, es gibt keinen Haken," erwiderte ich, "aber es gibt Ideen, die du verändern muß. Zum Beispiel wirst du dazu in der Lage sein müssen, deinen verborgenen Schmerz anzuschauen und mit ihm umzugehen."

"Du siehst Richard, jemand kann nur dann eine schmerzhafteste Wirklichkeit zur Sprache bringen, wenn sie bereits in seinem Denken vorhanden ist; sie muß zuerst dort sein. Du kannst so tun als ob alles gut sei und damit fortfahren dich vor deinen Verhaltensmustern zu verstecken und sie abzulehnen, aber die Tatsache, dass jemand Ärger in dir anstoßen kann ist ein sicheres Zeichen dafür, dass etwas im Verborgenen liegt."

"Die ursprüngliche Bedeutung des Wortes `Vergeben` meint Wirklichkeiten aus dem Denken herauszunehmen. Gemäß dieser Arbeit bietet sich uns dann, wenn eine negative Wirklichkeit angestoßen wird, eine Gelegenheit um Wahre Vergebung zu lernen. Wenn Schmerz sich an der Oberfläche deiner Wahrnehmung zeigt wirst du, wenn du aufrichtig und in Kontakt mit dir selbst bist, zugeben, dass du aus der Fassung geraten bist und die Gelegenheit ergreifen diese geistige Wirklichkeit loszulassen - zu vergeben! Schmerz hat die Aufgabe uns über unsere Irrtümer zu informieren."

"Unechte Vergebung basiert auf der Anschauung, dass Andere für das was wir fühlen verantwortlich sind und folglich tendiert sie dazu diesen Irrtum zu verstärken. Anderen in solcher Weise zu vergeben für etwas, was in deinem eigenen Denken abläuft, läßt deinen

Schmerz weiterbestehen und die Gelegenheit zum Heilen geht verloren. Gebrauch zu machen von jeder sich bietenden Gelegenheit zu heilen ist eine wichtige Entscheidung die du treffen kannst und diese Entscheidung wird deinen Prozess grenzenlos beschleunigen."

Richard schien nicht überzeugt zu sein. "Danke, aber ich werde passen," sagte er sarkastisch, "wenn ich eine schmerzhaftere Wirklichkeit habe die sich irgendwo in meinem Denken verbirgt, würde ich sie ebenso gern dort lassen, vielen Dank."

SCHLÜSSELGEDANKE - Die Absicht des Lebens ist es uns dann, wenn wir uns weigern auf den Schmerz, unser Warnsignal zu hören, in die Begrenzung zu stoßen. Je mehr wir Widerstand leisten zuzuhören, desto härter der Stoß den uns das Leben versetzt