

# Den Schalter umlegen

Author : Spax

Categories : [Wrestling](#)

Date : 12. Juni 2016



Ich will mir nur noch positive Gedanken erlauben. Jede noch so winzige Angst sofort umwandeln, sobald ich ihrer gewahr werde. – Es ist so *einfach*! Denn sobald ich eine Sorge oder Furcht in mir entdecke, brauche ich doch bloß aktiv die Richtung meiner Gedanken zu ändern. Sobald ich mich allerdings dann wieder wohlfühle und ausgeglichen und zentriert, tappe ich immer wieder in die Falle des „laschen Denkens“. Immer glaube ich dann, all meine Übungen<sup>1</sup> nicht mehr zu benötigen. Die Folge ist unweigerlich, daß ich mich wieder in Zweifeln verstricke, was dem Kampf und dem Ringen mit dieser Welt wieder Vorschub leistet. Dann sage ich immer „Ich bin nicht zentriert, ich bin aus mir herausgefallen.“ Dabei ist es so simpel, meine positive Schwingung aufrechtzuerhalten, wenn ich wachsam bleibe für derlei Gleichgewichtsverluste.

In der Essenz ist es daher nicht eine Faulheit des Tuns, sondern vor allem im Denken! Es ist wieder und wieder, was Abraham<sup>2</sup> so endlos predigen: Lege deinen Fokus auf Dinge, die du liebst und vergiß den Rest, denn nur auf diese Weise erzeugst du positive Schwingungen und gerätst in größere Nähe zu deinem Higher Self (Inner Being). Doch bevor man seinen Fokus umlegt, muß man es *wollen*, muß man diese *Entscheidung* treffen, denn erst dann mache ich auch entsprechende Übungen. Was Don Juan<sup>3</sup> predigt aus genau diesem Grund ist: Mach die Übungen, von denen du weißt, daß sie hilfreich sind *immer*, auch eben dann, wenn du dich großartig fühlst! Denn er weiß, daß man auf diese Weise die positive Schwingung behält. Und wenn man all seine Übungen stets beibehält, ist es wahrscheinlich und logisch, daß sich eine immer breitere Wahrnehmung ergibt und man in tiefere und tiefere Schichten vordringt. Behalte ich die Übungen nicht bei, schlingere ich permanent hin und her: Ich gerate in eine positive Schwingung (z.B.

Glücksgefühle), fühle mich wohl, gehe weiter in meine Richtung; doch dann vergesse ich meinen Fokus und glaube meine Übungen nicht mehr zu brauchen und ich kann dabei zuschauen, wie sich meine Schwingung wieder „verschlechtert“ – gut zu erkennen an all den Zweifeln, Ängsten und Sorgen, die plötzlich das Hirn wieder bevölkern.

Man darf sich nie „sicher“ fühlen in den positiven Schwingungen, denn unser eingepägtes Automatik-Denken zieht uns unweigerlich wieder in die andere Richtung – schon auch, weil wir im wesentlichen von genau all jenen Energien umgeben sind, die uns täglich, stündlich, minütlich, wieder in den Zwist mit uns selbst (in unserem eigenen Kopf) ziehen. Es ist nicht so schwierig, ich brauche lediglich, wenn ich einer Angst oder Unwilligkeit begegne, sofort den Fokus auf etwas zu legen, was mich fröhlich stimmt.

Bereits die Angst, ich *könnte* in widersprüchliche Situationen geraten, zieht mich aus meinem Gleichgewicht. Ich neige zum Beispiel dann dazu, bestimmte Situationen oder Personen zu meiden; doch das ist ja ebenfalls anstrengend, zumal ich hierbei grundsätzlich aufgrund eines Angst-Fokusses handele. Viel besser ist es doch, wenn ich widerstreitende oder schwierige Gefühle in mir wahrnehme, einen tiefen Atemzug zu nehmen und im Geiste zu sagen: „Ich liebe dich. Ich danke dir, daß du hier bist mit mir.“ Man muß sich auf einen positiven Gedanken fokussieren, denn auch die Abkehr von einer Situation leistet meiner widerständischen Natur Vorschub, denn in meiner Abkehr sage ich: „Ich mag das/dich nicht.“ Und die Folge hiervon wäre ja, mich quasi nirgendwo mehr hinzubegeben, weil ich auf der ganzen Welt und in jedem Zusammenhang auf positive oder negative Schwingungen stoßen kann. Wenn ich doch aber weiß, daß ich meine eigene Schwingung in wenigen Augenblicken wieder auf das, was ich möchte ausrichten kann, brauche ich derlei Vermeidungsstrategien nicht mehr. Aber *tun* muß ich es. Es genügt nicht zu sagen „Ich mag das/dich nicht“, denn ein solcher Gedanke zieht mich ja erst hinein in eine Schwingung, die sich für mich nicht gut anfühlt; sondern aufrichtig sich im Augenblick etwas Schönes als Fokus suchen und dies stärken.

Es ist so einfach und doch so knifflig durchzuführen. Wir sind zu sehr von unserem Denk-Automatismus geprägt und können diesen lediglich durch andere Denkart *überlagern*, in der Hoffnung, daß beispielsweise das Positive irgendwann zum Automatismus wird. Es ist wie mit den Gewohnheiten: Ersetze eine „schlechte“ Angewohnheit durch eine „gute“ – immer in deinem eigenen Sinne, für dein eigenes Wohlbefinden. So fühlst du dich selbst ein wenig wohler, so fühlt sich auch die Welt ein klein wenig wohler.

Für mich bestimmt nicht das Außen das Sein, sondern mein innerer Fokus. Und das ist der Grund, weshalb ich stets ringe mit der Welt. Denn wenn es nicht so gut läuft, verheddere ich mich stets in der Argumentation meines Umfeldes: „Tu’ dies, tu’ das, geh’ arbeiten, sei fleißig“ etc. Zeitgleich *weiß* ich aber eben auch ganz genau, daß die Gestaltung meiner Welt oder ein Flow sich ausschließlich auf mein Denken gründet, was wiederum mein Fühlen bestimmt. Weil ich mich aber in Momenten des Ungleichgewichts eben nicht sofort hinsetze und beispielsweise durch meine Übungen meine Grundschwingung ändere, verschaffe ich der inneren Unruhe sowie dem Zweifel an *meinem* Denken und *meiner* Richtigkeit Vorschub. Sodann greift die *Logik*, die mich an dieser Stelle keineswegs weiterbringt, denn sie sagt: „Wie wäre es, wenn die anderen nun *doch* Recht hätten? – Nein, ich *weiß* doch, daß alles sich auf *Bewußtsein* gründet! – Aber schau’ dich doch mal um, bei allen anderen funktioniert es andersherum!“ etc etc etc. Wir haben das *so* gefressen und in uns eingebaut, daß all diese Diskussionen, die wir permanent im Kopf abhalten, zu unseren allergrößten Fallstricken geworden sind – teils sehr eklatant, teils extrem subtil, aber immer: mit Widerhaken behaftet, die den ewigen Zwist und Zweifel in uns nähren.

Es ist besonders wichtig, an solch einem Punkt wieder ins *Fühlen* zu geraten, und daher ist es wichtig, jene Übungen zu machen, von denen man weiß, sie sind für einen selbst hilfreich. Mache ich die Übungen nicht, bleibe ich im Kopfdanken stecken und stürze mich nur noch in tiefere Zweifel und den ganzen Rattenschwanz, der damit

einhergeht: hin zu Sorgen und Ängsten, Kleinmütigkeit oder sogar Depression. Dies allein ist der Grund, weshalb ich manchmal den Eindruck habe, ich hätte „eine Blockade“ in mir. Stimmt genau, denn mein *Wissen* sagt mir stets „Es geht auch *anders*, nämlich leicht und mühelos“, doch die Anforderungen meiner Welt und meines Umfeldes behaupten das Gegenteil: „Streng dich an – mach was aus dir – racker dich ab“ undsoweiter. Daher komme ich nicht ins Tun, weil ich in solchen Momenten ja nicht „angebunden“ bin an mein Higher Self, nicht im Flow, nicht in der rechten *Stimmung*. Und da ich mich weigere, mich anzustrengen, trete ich auf der Stelle.

Wieder Abraham: Willst du etwas erreichen oder eine bestimmte Aufgabe erledigen, so sammle die Energie hierfür. Dieses Energiesammeln bezieht sich allein auf unsere Vorstellungen, unsere Visionskraft. *Das* ist, was wir stärken müssen, nicht das blinde Herumwüten in Aktivitäten, denen keinerlei Inspirationskraft innewohnt. Vielleicht sieht es nach „Faulheit“ aus, wenn ich bloß auf dem Sofa liege oder am Fluß sitze und in den Äther starre, aber wesentlich ist, daß ich mich hierbei *verbinde* – mit mir, mit meiner Inspiration, mit meiner Freude, und einen Kokon aus Stille und Schweigen um mich webe.

(Spax 12.6.16)

## Fußnoten

1. Meditieren vor allem, aber auch Sport/Bewegung, die Merkaba oder was auch immer.
2. Abraham ist eine von [Esther Hicks](#) gechannelte nichtphysische Entität. Da es sich hierbei um den Ausdruck einer Gruppen-Identität handelt, sprechen sie von sich immer in der Mehrzahl.
3. Don Juan war der spirituelle Lehrer von [Castaneda](#). Die Gruppe der Seher um Don Juan bezeichneten sich häufig als „Krieger“ oder „Zauberer“. (siehe auch Inspiration: [Bücher](#))