

Fokus – Fokus – Fokus !

Author : Spax

Categories : [Wrestling](#)

Date : 18. Januar 2016



Florinda: „Die Methoden sind alle da, aber man muß sie auch *benutzen*.“¹ Ja, und eigentlich braucht man keine Methoden oder Tools, unser Geist reicht aus. Wozu die Tools jedoch hervorragend geeignet sind, ist: deinen Geist wachzuhalten! Sie sind eine permanente Erinnerung daran, wo du hinwillst. *Das* ist der Wert all der Methoden. Methoden sind ein tatkräftiges, ein physisches Hilfsmittel, den Körper mit den geistigen Zielen zu verbinden. Denn indem ich bestimmte Übungen mache, erinnere ich mich jedesmal, wenn ich sie durchführe an meine dahinterliegenden Ziele. Auch wenn ich auf eine abstrakte Weise weiß, daß es nicht die Methoden/Tools sind, die mich irgendein Ziel erreichen lassen, sondern mein geistiger Fokus darauf, helfen sie, die gewünschten Schwingungen körperlich zu verankern.

Diese Form des Fokussierens zeigt mir, auf welcher essentiellen Weise all mein Denken und vor allem Handeln mit dem Thema Geld verknüpft ist. Wieder einmal. Immer gebe ich geistig nach, sobald irgendein kleines Teilziel erreicht ist. Sobald ich in Freude bin und Entspannung, vergesse ich sämtliche Übungen und meinen Antrieb. Es ist so viel schwieriger, den positiven Fokus erneut aufzubauen, wenn ich wieder in der Sorge gelandet bin. Und in der Sorge lande ich, weil ich, sobald es nur ein Fitzelchen besser wird, in meinem Fokus nachlasse. Es ist, als würde ich mir jedesmal, wenn z.B. unerwartete Geldbeträge eingehen, mir suggerieren „Siehst du, ich *weiß* doch, daß es geht – allein durch mein Fokussieren“. Und weil dann der Beweis erbracht ist, wenn ich drei Euro fünfzig im Lotto gewonnen

habe, mein Geist sich in die mentale Hängematte fallen läßt. Aber es ist genau wie beim Boulespielen: Das *gesamte* Spiel über muß du den Fokus aufs Gewinnen halten, sonst kannst du nicht gewinnen – ganz gleich, welche Methode du verwendest, ob eine „freundliche“ oder eine „aggressivere“.

Das ist das fatale am Glückszustand: Wir verlieren unseren Fokus und lassen uns ins Schwelgen fallen. Das Glücksgefühl zerstört somit meine geistige Wachheit, meinen Grundfokus! Und dann kann ich mittlerweile beobachten, wie ich langsam wieder herausfalle aus dem Glückszustand, denn ich halte ja meinen Grundfokus nicht mehr.

Das blöde ist, daß man stets glaubt, wenn man so glücklich ist, daß das eben nun nie wieder aufhört. Der Glückszustand wiegt uns in einer prekären Sicherheit. Daher wirkt es letztlich, wenn wir hier wieder herausgefallen sind, so als ob dies aus heiterem Himmel passieren würde, ohne unser Zutun. Und dann sitzt man wieder am Ausgangspunkt und fängt wieder von vorne an, den entsprechenden Fokus aufzubauen für eine positivere Gesamtschwingung. Doch wenn man dies zig-mal erfahren hat, weiß man es irgendwann: daß man, auch *wenn* man im Glückszustand ist, *stets* weiterhin diesen Fokus füttern muß. Sich hineinfallenzulassen in das Glückliche zehrt es auf, das Glück, könnte man sagen.



Und um den Fokus zu nähren, benötigt man exakt die Form der Disziplin, von der Don Juan² und Florinda stets reden: die Übungen beizubehalten, auch wenn man emotional „Erfolge“ feiert. Denn nichts ist fataler für unseren Fokus als das Erreichen eines Erfolges. Tödlich. Und eben weil all die Lehrer um diese Tücke wissen, halten sie ihren Fokus auch weiterhin mit Hilfe all der Übungen, die sie gelernt haben, wach.

Ein Nebeneffekt dieser Form des aktiven Fokushaltens mit Hilfe von Übungen ist, daß wir uns automatisch auf dieser eingeschlagenen Linie weiterentwickeln, neue Erkenntnisse anziehen und stets unsere geistigen Fähigkeiten erweitern. Es ist quasi wie beim Bergsteigen: Ein Gipfel kann niemals endgültiges Ziel einer Unternehmung sein; denn hat man

dieses eine Ziel erreicht, verlassen einen Kraft und Fokus beim Abstieg, und wenn man Pech hat, stürzt man ab dabei. Genau wie man abstürzt, wenn man das Glücksgefühl als schlußendliches Ziel formuliert – eine Befindlichkeit! Denn sobald wir ein Glücksgefühl erreicht haben, fühlen wir uns unbesiegbar – vielleicht wie beim Erreichen eines Gipfelzieles. Das Ziel ist hierdurch „verbraucht“ und erhält daher keine weitere Nahrung, denn wir haben ja nun nichts mehr, auf das wir unseren Fokus richten könnten.

So betrachtet muß man doch sagen: Wie können wir nur eine Befindlichkeit als unser Lebensziel wählen??! Denn das Glückliche ist stets ein *Nebeneffekt* von geistiger Wachheit, die durch das Fokussieren auf ein Ziel hin entsteht. *Das* ist unser Antrieb! – jener Drang, unseren Impulsen zu folgen. Tun wir dies nicht, erlahmt alles und wir fühlen uns unglücklich auf die eine oder andere Weise. Wir verwechseln hier entscheidende Dinge: Denn solange wir keinen Fokus auf egal was für ein Ziel hin haben, fühlen wir uns lediglich als passiver Spielball unserer Umstände; fühlen uns machtlos ausgeliefert, denn wir sind geistig total eingeschlafen.

Unser Hauptziel scheint jedoch immer eine Befindlichkeit zu sein: Ich fühle mich dies oder fühle mich das... Und auch dies ist der Grund, weshalb eine Hauptübung der Zauberer³ darin besteht, die persönlichen Befindlichkeiten auszuschalten, indem sie das Fokussieren der Eigenverantwortlichkeit predigen – eine geistige Wachheit zu erlangen, die un-abhängig ist von emotionalen Befindlichkeiten. Die geistige Wachheit, die mentale Ausrichtung an abstrakten Zielen **nährt unsere Lebenskraft** (!!!) und stabilisiert durch stete *Ausübung* unsere Verbindung mit dem Geistigen.

(Spax 18.1.16)

Fußnoten

1. *The techniques are there. [...] What is of supreme importance is the man using them, and his desire to go all the way with them.* (Florinda Donner-Grau in Carlos [Castaneda](#): *The Wheel of Time*, Washington Square Press (WSP) 2001 [1998], 220) Florinda Matus war Mitglied der Gruppe von Don Juan und lehrte Castaneda sowie dessen MitschülerInnen, von denen eine [Florinda Donner-Grau](#) war.
2. Spiritueller Lehrer von [Castaneda](#).
3. Die Gruppe der [Seher](#) um Don Juan, dessen Schüler [Castaneda](#) war, bezeichneten sich häufig als „[Zauberer](#)“.