

Tips für mehr Verbundenheit

Author : Spax

Categories : [Community](#)

Date : 4. April 2017



Um wieder in besseren Kontakt mit dem eigenen inneren Selbst zu gelangen, ist es vonnöten, unsere Verbindung zum Higher Self zu stärken.

Das Higher Self ist sozusagen unsere Energiequelle, es versorgt uns mit unserer Lebensenergie und gibt uns ständig Impulse für bestimmte Handlungen. Das Higher Self hat stets den großen Überblick und „weiß“ auf welche Weise alles zusammenhängt. Es ist stets positiv und führt uns stets in die bestmögliche Richtung.

Allein durch den Fokus auf unsere Zweitpersönlichkeit, die grundsätzlich auf Angst basiert und heftigsten Widerstand leistet, verhindern wir den mühelosen Flow, der ein Aspekt unserer Verbindung mit dem Higher Self ist. Wir können diese Verbindung deshalb fast nicht mehr spüren, weil eben alles mit unserer kunstvollen Zweitpersönlichkeit überdeckt ist. Weil wir uns automatisch mit der Zweitpersönlichkeit *identifizieren* und daher unsere gesamte *Identität* hierüber definieren, erscheint uns das Higher Self oder eine Verbindung mit diesem als etwas insubstantielles, wenn nicht gar „gefährliches“. Doch wüßten wir, wie wir überhaupt unsere Zweitpersönlichkeit erschaffen haben, wäre uns deutlich, daß diese auf noch weniger Substanz basiert als das Higher Self; denn das Higher Self ist tatsächlich ein Teil

unseres Bewußtseins, wohingegen die Zweitpersönlichkeit für „Bewußtheit“ bloß einen Ersatz bereitstellt: unseren Intellekt, die Ratio, mit der wir glauben, alles erklären zu können. Die Zweitpersönlichkeit *definiert* sich über diese Dinge und weil wir uns wiederum mit der Zweitpersönlichkeit *identifizieren*, ist es doppelt schwer, sich von ihr zu lösen oder die Idee eines Higher Self auch nur in Betracht zu ziehen. Sie hat uns leider voll im Griff.

Und deswegen ist es von Vorteil, lauter Dinge zu tun, die unsere Verbindung mit dem Higher Self stärken, denn erst, wenn wir ein wenig einen Einblick auf die Wirkweise des Higher Self haben, können wir überhaupt erkennen, in welcher desolaten Lage wir uns mit unserer Zweitpersönlichkeit befinden.

Zur Ratio gehören sämtliche mentalen Prozesse, unsere vielgepriesene Logik, ein lineares Denken, das sich auf Ursache+Wirkung gründet. Das Higher Self ist multidimensional angelegt und erweckt aus diesem Grund häufig den Eindruck, völlig „irrational“ daherzukommen. Auch deswegen verschließen wir die Augen vor unseren Impulsen, weil sie uns nicht logisch erscheinen und nicht in unser lineares Weltbild von Ursache+Wirkung passen.

„Folge deinem Herz“ hören wir oft in diesem Zusammenhang; doch schlußendlich tun wir das nur, wenn wir uns irgendeinen Gewinn hiervon erhoffen. Und in der *Erwartung* auf einen bestimmten Ausgang gehen wir deshalb meistens nur halbherzig in eine neue Richtung, nehmen dem ursprünglichen Impuls die Energie, mixen sie mit unseren Sorgen und rationalen Ängsten und sind dann enttäuscht, wenn die „Herzrichtung“ nicht die gewünschten Ergebnisse hervorbringt. Diese „mißglückte“ Erfahrung nehmen wir dann als Beweis dafür, daß das „Folge deinem Herzen“ eben auch nur Humbug ist, weil es ja *nachweislich* nicht funktioniert.



Doch wenn man den Impulsen folgt, bedeutet das, sich auf das Unbekannte einzulassen. Doch das Unbekannte ist genau dies: un-bekannt. Keine rationalen Überlegungen können es vorhersehen oder absichern – alles Dinge, mit denen unsere Zweitpersönlichkeit verknüpft ist und daher starr an ihren Auffassungen und Vorstellungen klammert. Doch die Begegnung mit dem Unbekannten ist immer ein Sprung ins Nichts mit wehenden Fahnen. Davor zittert die Zweitpersönlichkeit, weil sie keinerlei *Kontrolle* hierüber hat und sie eben nicht im Vorfeld wissen kann, was sie

erwartet oder wie der Ausgang sein wird. All dies sind Ängste, die den freien Sprung be- oder verhindern – es hat nicht das allergeringste damit zu tun, was uns tatsächlich erwartet; denn der Sprung ins Unbekannte ist immer ein rauschhaftes Erlebnis, bei dem die Lebenskraft frei durch uns hindurchfließt und uns belebt. Hatten wir einmal solch ein Erlebnis und waren tatsächlich in der Lage, uns be-rauschen zu lassen, möchten wir es hinterher gern wiederholen und wissen plötzlich nicht mehr wie. Denn nun sind wir wieder im Fokus der Zweitpersönlichkeit, die alles analysieren und im Griff haben will – das Gegenteil vom freien Fall.

Don Juan¹ sagt, der Mensch sei am effektivsten oder habe seine beste Performance im Angesicht des Unbekannten. Das stimmt, denn das Unbekannte energetisiert uns, weil es verbunden ist mit unserem Lebensmotor, dem Higher Self.

Aus all diesen Gründen ist es gut, die Verbindung zum Higher Self zu stärken.

(1) Die eigene Wichtigkeit ablegen.

Die „eigene Wichtigkeit“ ist ein Begriff von den Sehern/Zauberern bei Castaneda. Hiermit wird unsere *Identifikation* bezeichnet mit all den Prämissen unserer Zweitpersönlichkeit. Denn nur die Zweitpersönlichkeit muß sich von allem abheben, will herausragen, hervorstechen, sich über andere erheben usw. Mit einem Wort: sich unendlich *wichtig* fühlen.

Diese kunstvoll produzierte Wichtigkeit haben wir als Ersatz für unseren eigentlichen Selbst-Wert etabliert. Sind wir jedoch mit unserem inneren Selbst verbunden, erübrigen sich Fragen des eigenen Wertes, denn in der Verbundenheit mit dem Selbst *wissen* wir, daß wir immer und überall wert *sind*.

Da unsere *Identifikation* mit der Zweitpersönlichkeit die Hauptursache unserer inneren Zerrissenheit bildet, ist folglich das Ablegen der „eigenen Wichtigkeit“ letztlich das eigentliche Ziel aller Übungen.

(2) Sei so authentisch wie möglich zu dir selbst und frage dich in jedem Augenblick oder bei jeder Tätigkeit: Ist es das, was ich will? Gehört dies wirklich zu mir?

(2a) Wenn du herausfindest, daß etwas innendrin nicht wirklich zu dir gehört, versuch' es auf pragmatische Weise zu erledigen, ohne dein Herzblut daran zu hängen.

(2b) Man soll sein Herzblut sowieso an überhaupt nichts hängen. Doch um einen Stand und ein Gefühl für dich oder dein Higher Self zu bekommen, ist es von Vorteil, zu wissen, an welchen Stellen man authentisch handelt und verbunden ist mit sich selbst und weiß, welche die Stellen sind, an denen man nicht aufrichtig sich selbst gegenüber ist.

An der „Unaufrichtigkeit“ ist nichts „falsch“ oder „verwerflich“, denn das Leben ist ja ein wenig auch wie eine Theaterbühne; doch sollte man Theater spielen oder Rollen übernehmen, weil man gern Theater spielt und nicht, weil man *glaubt*, tatsächlich ein Held oder ein Schurke zu sein oder die Mitmenschen hiervon überzeugen möchte. Daher ist es gut zu wissen, an welchen Stellen man sich beispielsweise mit einer ungeliebten Rolle *identifiziert*.

(2c) Natürlich ist man permanent mit „unliebsamen“ Rollen oder Situationen konfrontiert, aber es ist von Vorteil zu wissen, daß auch dies nur Aufgaben sind.

(2d) Dasselbe gilt letztendlich auch für jene Dinge, über die ich mich definiere – die Rollen, die mir „auf den Leib geschneidert“ sind –, solange ich sie dazu benutze, meine eigene Wichtigkeit damit zu stärken: „Ich bin ein toller dies oder das...“ Die Dinge, in denen man wirklich gut ist, kann man dafür einsetzen, erstens ein grundsätzlich positives Lebensgefühl zu stärken und zweitens haben diese Dinge eine stärkere Verbindung zu unserem Higher Self als all jene, mit denen ich lediglich den Konventionen entspreche. Durch diese Art des Aussortierens stärke ich ein wenig das Gefühl für meine Verbindung zum Higher Self.

Weitere Ideen und Übungen, um die Verbindung zu stärken:

♥ [Träume](#) sind ein guter Ansatz, da sie grundsätzlich ein Teil sind unseres ursprünglichen Bewußtseins und daher verbunden mit dem Higher Self. Sich seiner Träume bewußt zu werden oder besser noch, sich **in** seinen Träumen bewußt zu werden und in ihnen absichtsvoll handeln zu können, gibt uns bei regelmäßiger Übung ein gutes Gefühl für eine andere Art der Wahrnehmung. Auch das Empfinden von „Realität“ relativiert sich, weil man nun weitere Teile seiner Wahrnehmung gleichfalls anerkennt.

♥ Eine weitere gute Möglichkeit ist, auf die [inneren Impulse](#) zu lauschen und diesen zu folgen, als freundliches Spiel – einfach mal „etwas Verrücktes“ tun.

♥ Eine andere gute Übung ist, [Routinen im Alltag zu unterbrechen](#) dadurch, daß ich Dinge einmal anders erledige als gewohnt; denn *jedes* ungewöhnliche Verhalten kitzelt die Verbindung zum Higher Self.

Die Zauberer nannten diese Übung „*not-doing*“ (engl. nicht-tun): Sie bezeichneten alle Verhaltensweisen als *not-doing*, die von unseren üblichen Verhaltensmustern abweichen oder diesen entgegengesetzt sind: z.B. rückwärts gehen statt vorwärts, auf einem Bein zu hüpfen anstatt normal zu gehen usw.; der Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.

♥ Auch können wir üben, [Situationen oder Begegnungen nicht abzulehnen](#) – aus welchen Gründen auch immer –, sondern auch unliebsamen Situationen einmal freundlich gegenüberzutreten, ohne sie stets im Vorfeld zu bewerten, in Schubladen zu packen und uns stattdessen einfach mal überraschen lassen. Denn wenn ich im Vorfeld eine Situation schon in Gedanken festgelegt habe, kann sie sich unmöglich zu etwas anderem als dem Erwarteten entwickeln.

♥ Um den [Fokus auf das Positive](#) zu stärken, kann man ein kleines Tagebuch führen, in dem man z.B. abends alle positiven Begebenheiten des Tages listet. (Siehe auch *Inspiration* → [Ausprobieren: Shifting – Count your Blessings](#))

♥ Damit wir uns der [Auswirkungen unseres Denkapparates überhaupt erst einmal bewußt werden](#), ist es eine gute Übung, das Radio in unserem Kopf erstmal richtig wahrzunehmen und daher aufzudrehen. Als Übung könnte man eine Woche lang alle Gedanken, die man überhaupt wahrnimmt (!) über den Tag hinweg in einem Notizbuch notieren. Das ist sehr erkenntnisreich.

Wenn uns dann das Treiben im eigenen Kopf sehr erschreckt oder auf die Nerven geht, wird man feststellen, wie schwierig es ist, diesen automatischen Denkprozeß auszuschalten.

(Spax 4.4.17)

Fußnoten

1. Don Juan war der spirituelle Lehrer von [Castaneda](#). Die Gruppe der [Seher](#) um Don Juan bezeichneten sich häufig als „[Krieger](#)“ oder „[Zauberer](#)“.