

New Mind

Tipp der Woche

Toni Güttinger

Herzlich Willkommen zum **Tipp der Woche**.

Der **Tipp der Woche**, für mehr Bewusstsein im Alltag.

Mit der Dualität Frieden schliessen.

Wir können und müssen nicht alles lieben! Diese Erkenntnis war für mich eine Erleichterung? ☺
Was wir eher können, ist, etwas einfach mal stehen zu lassen und damit aufzuhören, es zu bekämpfen. Dann entsteht vielleicht sogar die Möglichkeit, damit Frieden zu schliessen.

Es ist immer Widerstand, Ablehnung oder Angst, die uns aus unserem inneren Gleichgewicht bringen und uns blockieren. Dem sagt man Stress! Lösen und transformieren wir den Widerstand, die Ablehnung oder die Angst, dann kommt alles wieder ins Fließen und wir können endlich das erreichen was wir wollen! Wir sind dann wieder im "Flow", wie man so schön sagt und das Leben kann sich wieder mit Leichtigkeit entfalten. Diese Erfahrung kennst Du sicher!

Immer wenn in einer gewissen Sache Widerstand oder Angst vorhanden ist, entsteht auf der anderen Seite ein Bedürfnis und eine Sehnsucht für die Kehrseite, für das "Gute".
Andererseits, wenn wir etwas begehren und wir um etwas kämpfen, erschaffen wir auch ein Gegengewicht, indem wir das Gegenteil davon bekämpfen oder negieren. So erschaffen wir immer innere Konflikte. Das ist Stress pur!

Meistens ist uns diese Gegensätzlichkeit jedoch nicht bewusst, wir nehmen nur eine Seite wahr und darum sehen wir die Zusammenhänge nicht. Der Verstand kann nur immer eine Seite wahrnehmen, nie die Ganzheit! Beginnen wir das Spiel der Dualität zu durchschauen, dann wird uns so einiges klarer. Dann können wir auch erkennen, dass der Gegenpol der Dualität die Einheit ist. Besser gesagt, ist die Dualität ein Teil der Einheit. Beenden wir das Bekämpfen der Dualität, dann können wir die Einheit erfahren. Die Einheit ist jenseits der dualen Welt von gut und schlecht, jenseits der Bewertungen. Sie ist auch jenseits der Trennung, wo wir mit allem verbunden sind und eins sind.

Kennen wir die Spielregeln, dann fällt uns das Gewinnen in diesem Spiel leichter! Willst Du die Spielregeln kennen lernen und Spass haben? Dann klick hier: <http://www.newmind.ch/das%20magische%20selbst.htm>)

Schauen wir uns das Ganze einmal bei der Dualität von "Krankheit und Gesundheit" an. Ist jemand krank, dann hat diese Person einen Konflikt mit der Krankheit, weil sie nicht verschwinden will. Hat aber zur gleichen Zeit auch einen Konflikt mit der Gesundheit, weil sie nicht da ist und sich nicht zeigen will. Und dann ist da noch die Angst, dass wenn die Gesundheit mal da ist, sie auch wieder verschwinden könnte. *(Das ist jetzt alles sehr vereinfacht dargestellt, weil ich nicht auf das endlose, analytische Denken des Verstandes eingehen will. Mir ist wichtig, dass Du das Prinzip der Dualität zu verstehen beginnst.)*

Wie sieht das denn mit dem Geld aus? Hat jemand zu wenig Geld, ist Widerstand gegen diesen Zustand vorhanden und gleichzeitig ist auch ein Bedürfnis nach mehr da. Die Angst alles wieder zu verlieren, wenn es mal da sein sollte, versteckt sich auch noch im Hinterkopf.

Bei einer ersehnten Partnerschaft ist es ungefähr das Selbe. Ablehnung gegen die Situation des Alleinseins und zugleich die Sehnsucht nach einem liebevollen Partner oder einer Partnerin. Die Verlustängste kennen wir hier nur zu gut. Oder?

Es ist also immer eine Ablehnung oder Widerstand gegen die ungewollte jetzige Situation und ein Bedürfnis oder Verlangen nach der gewünschten, erfüllenden Situation. Und da sind Ängste, dass man es nicht schafft oder dass man es schafft und dann wieder verliert.

Wie kann man nun dieses Dilemma, diese Konflikte und Kämpfe lösen, um mit beiden Polen und zuletzt mit der Ganzen Dualität Frieden zu schliessen? In diesem Zustand ist es nicht sehr hilfreich zu wissen, dass es der verwirrte Verstand ist, der uns das ganze Desaster einbrockt.

Wie Du aber inzwischen vielleicht schon weißt, kommt es immer auf die Intensität der Emotionen an. Auf die Intensität einer Ablehnung und auf die Intensität eines Bedürfnisses. Je höher die Intensität, je höher ist der innere und auch äussere Kampf und Konflikt! Und je grösser und intensiver ist zugleich die Blockierung im Körper oder in einem anderen Lebensbereich.

Es geht nun aber niemals darum, keine Wünsche mehr zu haben oder zu etwas nicht mehr nein sagen zu dürfen. Die Intensität macht einen erfüllbaren Wunsch erst zu einer unerreichbaren Sehnsucht oder ein lockeres "Nein Danke" zu einem kämpferischen Widerstand. Bringen wir die Intensität auf einer Zehnerskala von 9 auf 0 oder 1, dann fühlen wir plötzlich wieder die stressfreie Leichtigkeit, wo alles fliesst und alles wieder möglich ist. Dann kehrt wieder Friede ein. ☺

Beginnst Du eine Pol zu lösen und zu neutralisieren, dann löst sich der Gegenpol automatisch auch, weil in der Dualität der eine Pol nicht ohne den anderen existieren kann! Löst Du oder neutralisierst Du die Intensität von einem Bedürfnis, dann neutralisiert sich ebenso der Widerstand. Umgekehrt funktioniert das natürlich genauso.

Je weiter zwei Pole voneinander entfernt sind, je grösser ist der Stress und je stärker sind wir in der Dualität gefangen. Je näher sich die zwei Pole kommen, je freier fühlen wir uns wieder. Treffen sie sich in einem Punkt, dann ist die Dualität neutralisiert und wir erfahren die Einheit. Dann sind wir frei vom Kämpfen und erleben wieder unseren Seelen-Frieden und unsere Freiheit und Leichtigkeit. ☺

Mein Tipp für die ganze nächste Woche ist:

Diese Übung hat nichts mit Denken zu tun, sie ist eine Wahrnehmungsübung und ist reine Gefühlssache aus dem Herzen heraus.

Wann immer Du einen Ablehnung oder eine Angst wahrnimmst, hast Du sicher 100 Gründe warum das so ist, doch Du musst diese Gründe im Moment nicht kennen. Schau einfach wie hoch deren Intensität ist. Könntest Du Dir jetzt einfach erlauben, dass diese Ablehnung oder Angst da sein darf und könntest Du sie sogar willkommen heissen. (Nur wahrnehmen!)

(Nur schon dieses Annehmen und Willkommen heissen löst einigen Stress.)

Dann schau, wie hoch die Intensität von Deinem Bedürfnis und Verlangen für den Gegenpol, für das Erwünschte ist. Könntest Du jetzt erlauben, dass das Bedürfnis und das Verlangen da sein dürfen und könntest Du diese auch willkommen heissen. Du hast ja sicher auch 100 Gründe dafür, warum das so ist. (Wieder nur wahrnehmen!)

Dann mach das Gleiche nochmals mit Ablehnung und Angst und danach wieder mit Bedürfnis und Verlangen. So ca. 3 – 5 Mal wechseln, bis Du die Neutralisierung spürst und die Intensität auf 0 oder 1 runter ist.

Nun schau wie Du Dich fühlst, wenn Du an das spezielle Thema denkst. Fühlst Du Dich befreit? Dann gratuliere ich Dir! ☺

Nun wünsche ich Dir viel Erfolg.

Herzlichst
Toni

P.S. Wenn Du diese Reise wirklich in die Tiefe führen möchtest, dann empfehle ich Dir ein Tagebuch zu führen. Schreibe jeden Abend in nur zwei/drei Sätzen Deine erstaunlichsten Erkenntnisse auf.

Für Fragen stehe ich Dir immer gerne zur Verfügung. Schreibe einfach ein Mail an newmind@hispeed.ch
Ich freue mich natürlich auch von Deinen Erfolgen zu hören.

Copyright 2014 **NewMind.ch** - Alle Rechte vorbehalten

Du erhältst den **Tipp der Woche**, weil Du Dich auf www.newmind.ch dafür registriert hast.

Zugang zum **Tipp der Woche**-Archiv: www.newmind.ch/archiv.htm

Weiterempfehlung vom **Tipp der Woche**, bitte nur diesen Link weiterleiten: www.newmind.ch/empfehlung.htm

Wenn Du Dich vom **Tipp der Woche abmelden** möchtest, dann bitte hier: www.newmind.ch/abmelden.htm