



Inspiration – Zeit für Lebendigkeit

Schwere loslassen – Freiheit geniessen

Es liegt vermehrt Schwere in der Luft – es ist November – der Monat mit der geringsten Ablenkung: Die Dunkelheit ist lang, der Himmel oft grau und verhangen, die Aktivitäten in der Natur sind eingeschränkt, die Strassen weniger belebt. Das eigene Selbst und Stille bekommen mehr Raum. Das ist schön und herausfordernd zugleich. Manchmal machen sich gerade in diesen stilleren Momenten Trauer, Unzufriedenheit, Aggression oder Einsamkeit bemerkbar. Es ist wenig verbreitet, diesen inneren Stimmen zu lauschen, um sie loslassen zu können und Frieden, Liebe und Freude zu erfahren. Ablenkung steht in unserer Gesellschaft an erster Stelle.

Kultur Ablenkung vermag kurzfristige Zufriedenheit verschaffen. Doch diese ist nicht von Dauer und meistens abhängig von äusseren Umständen: von Menschen, Objekten, Tieren, Erfolgen, Aktivitäten. Ist die eine Ablenkung vorüber, muss die nächste her, um nicht in Leere oder dem Darunterliegenden zu landen. Der Fernseher wird eingeschaltet, die Joggingschuhe angeschnallt...

Erfüllung Erfüllung ohne Ablenkung ist wirkliche Freiheit. Aus diesem inneren Frieden heraus wird kreatives Gestalten möglich – auch im November.

Essenz Erfüllung erfahren wir im direkten Kontakt mit unserer Essenz*, mit unserem Selbst, mit dem, was wir wirklich sind. Es gibt die unterschiedlichsten Bezeichnungen dafür abhängig von Kultur, Welt- und Menschenbild. Viel wichtiger als jede Bezeichnung ist jedoch die Erfahrung selbst, d.h. es braucht Zeit, Raum, Werkzeuge und persönlichen Willen, um in die Welt der Essenz einzutauchen. Weder Essenzbewusstsein noch Skifahren erlernen wir vom Zuschauen allein, sondern durch Praxis. Im Kontakt mit unserer Essenz verändert sich das Leben: Qualitäten wie Vertrauen, Glück, Kraft, Liebe, Weisheit und Verbundenheit bekommen Raum. Alles wird still, friedvoll, sinnerfüllt.

Verstand Getrennt von der Essenz steuern unsere Gedanken, Überzeugungen und Emotionen unser Leben. Sie sind sehr mächtig und wirken wie ein Magnet, d.h. sie ziehen immer mehr desselben an. Es kommt zu sich wiederholenden Erfahrungen: zu wenig Zeit haben; das Gedankenkarussell nicht abschalten können; Arbeit als Belastung empfinden; nach dem ersehnten Erfolg schnell in Vergessenheit geraten; verlassen werden; Versagensangst haben und so weiter und so fort. Positives Denken hilft nur begrenzt und bleibt oft anstrengend, denn das Frontalhirn (unser Denken) kämpft gegen das limbische System (unser Erfahrungs-/Emotionsspeicher). Dieser Kampf kann zermürben.

Erkennen Es gibt nicht nur das eine oder das andere – den Kampf oder die Erleuchtung. Es gibt ganz viel dazwischen. Wichtig ist das Erkennen, dass wir dem Leiden bzw. der Unzufriedenheit nicht ausgeliefert sind. Und dass niemand anderes für unser Wohlbefinden verantwortlich ist – nur wir selbst (Kinder ausgenommen). Anthony de Mello beschreibt dies schön in der Geschichte **Spiegelung**:

„Warum ist hier jeder glücklich ausser mir?“
„Weil sie gelernt haben, überall Güte und Schönheit zu sehen“, sagte der Meister.
„Warum sehe ich nicht überall Güte und Schönheit?“
„Weil du draussen nicht etwas sehen kannst, was du in deinem Inneren nicht siehst.“

Potential Es liegt ein unendlich grosses Potential in persönlicher und spiritueller Entwicklung – hinein in innere Güte und Schönheit. Die Methoden zu diesem neuen Bewusstsein spriessen förmlich aus dem Boden. Es lohnt sich, für sich stimmige Werkzeuge zu finden und diese in den Alltag zu integrieren wie das tägliche Zähneputzen. Essenzpflege gehört wie selbstverständlich dazu, dann nehmen Energie und Freude auch wie selbstverständlich zu.

Werkzeug Manchmal geht es nur darum, das Bewusstsein wieder auf die Essenz auszurichten. Meditationstechniken unterstützen diesen Vorgang. Gelingt es nicht, in das Bewusstsein der Essenz einzutauchen, stehen blockierende Gedanken, Überzeugungen, Vorstellungen und Emotionen im Weg. Diese gilt es dann, zuerst zu reduzieren oder ganz aufzulösen. Auch dafür gibt es gute Werkzeuge – für jeden individuell passend. Ausprobieren lohnt sich.

Viel Freude und Geduld beim Finden und Integrieren der passenden Werkzeuge!



Herzlichst,
Corinne E. Sutter

Empfehlungen

**Selbstcoaching-
Workshop,**
8./9.12.2017

"Loslassen"

Tanja Frieden



**Logosynthese-
Demo (12min.)**
Willem Lammers



***Mehr zum Begriff
Essenz im Buch:**

**Selbstcoaching
mit Logosynthese**