

# Workshop: Kontakt mit dem besten seiner selbst

---

## für ein spirituelles Wachstum

### **Kurze Einführung:**

In diesem Workshop versuchen wir durch das Erkennen der eigenen positiven Eigenschaften und durch die Projektion dieser Eigenschaften auf die Welt, mit dem Besten in uns in Kontakt zu kommen. Es wäre interessant, wenn wir so mit dem Besten in uns selbst in Kontakt treten könnten, dass die Entdeckung dieser positiven Eigenschaften mit einem Gefühl der Liebe und Mitgefühl für uns selbst verbunden ist. Damit erreicht man einen emotionalen Zustand, der bei der Erfahrung mit der in Folge durchgeführten inneren Kraft sehr hilfreich ist....eine Erfahrung die uns die Tür zu einer möglichen Entwicklung eines Geistes öffnet. Dies wird im nächsten Absatz, der sich auf diese neue Spiritualität bezieht, beschrieben:

*“Der Mensch haucht in seiner Güte und durch das Überwinden innerer Widersprüche, durch sein bewusstes Handeln und einfach aufgrund der Notwendigkeit sich zu entwickeln, seinem Geist Leben ein. Für eine Entwicklung sind Liebe und Mitgefühl unabdingbar. Dank ihrer ist ein innerer Zusammenhalt und der Zusammenhalt zwischen den einzelnen Wesen überhaupt erst möglich, und damit eine Übertragung des Geistes von einem Wesen auf das andere. Wer bei der Liebe und dem Mitgefühl für sich arbeitet, tut dies auch für andere Wesen.”*

### **1. Das Erkennen der eigenen Fähigkeiten**

Mein Gefühl als Mensch ist sehr oft mit Negativem verbunden. “Ich bin halt so”, “Mir passieren immer die gleichen Sachen”, “Es gibt Dinge, die kann ich nicht ändern”, “Ich kann das nicht”, etc. das sind Sätze, die wir sehr oft äußern und die eine Art negativen Blick auf uns selbst widerspiegeln.

Dies ist der Fall, weil Probleme und Schwierigkeiten realer erscheinen, wenn sie mit körperlichen Spannungen einhergehen. Wenn ich zum Beispiel besorgt bin, dann habe ich direkt Kopfschmerzen oder mein Magen verspannt sich oder ich kriege Spannungen im Nacken.

Das Positive hingegen wird verbunden mit Empfindungen von Entspannung, alles scheint leichter zu sein, ohne Gewicht, aus diesem Grund kann es leicht unbemerkt bleiben.

Wir müssen auch bedenken, dass ausserdem das System in dem wir leben starken Einfluss auf uns hat und das ein System, das Mißtrauen, Inkommunikation, Wettbewerb, destruktive Kritik, negative Aspekte im allgemeinen fördert, keine angemessene Umgebung ist um positive Eigenschaften zu verstärken.

Wenn wir unseren Blick verändern könnten, und immer vom Positiven ausgehen könnten, dann würden wir uns viel leichter und in der Lage fühlen große Dinge zu tun. Das Negative nötigt uns immer Kraft ab.

Wo steht geschrieben, dass ich, wenn ich besser werden will, auf meine Fehler achten soll, die ich verändern muss und nicht auf die positiven Eigenschaften, die ich verstärken kann? In uns allen gibt es Dinge, die uns nicht gefallen, aber es gibt auch sehr viel interessante Dinge. Hier wird vorgeschlagen eben von diesem Positiven auszugehen, von dem was

interessant ist, von den Tugenden, von den positiven Eigenschaften, damit wir uns in die Richtung ändern können, die wir anstreben, diese Richtung, die uns hilft vorwärts zu kommen und zu transzendieren.

## **2.- Erfahrung mit den positiven Eigenschaften:**

*a) - Erstellen einer Liste mit den positiven Eigenschaften. Es ist wichtig diese Liste ohne Scham und ohne Zensur zu erstellen.*

*b) – Welche positiven Eigenschaften sehen die anderen Teilnehmer in mir?*

Es ist interessant auch, im Kontakt mit anderen Menschen, zu entdecken, welche positiven Dinge man aus sich selbst nach aussen projiziert.

In diesem Erkennen unserer besten Eigenschaften und der Eigenschaften der anderen können wir als Menschen aufeinander treffen. Dieses Erkennen kann einen Verbindungspunkt zwischen den Personen darstellen. Sich auf unsere besten Eigenschaften und die der Anderen zu stützen ist eine gute Voraussetzung um eine individuelle und kollektive spirituelle Entwicklung zu fördern. Dieses Ausstrahlen des Besten in uns in die Welt vereinfacht die Übertragung des Geistes auf die menschlichen Beziehungen.

An diesem Punkt notieren wir die positiven Eigenschaften, die wir selbst in uns sehen und die, die die anderen Teilnehmer in uns sehen und uns mitteilen (notieren ohne zu antworten).

*c) – Anhand der Liste, die ich erstellt habe und anhand der Dinge, die die anderen mir mir gesagt haben, suche ich jene heraus, die ein sehr positives Gefühl in mir erzeugen.*

## **3.- Kurze Erklärung der folgenden Arbeiten**

Wir werden nun einige kleinere Arbeiten hintereinander machen, ohne eine Pause dazwischen. Es ist nicht notwendig Notizen zu machen.

Wir werden jetzt gleich eine CD mit beruhigender Musik hören, bei der wir dann die Übung C machen, wie wir vorher besprochen haben. Es geht darum in sich jene Eigenschaften wachzurufen, bei denen man die größten Emotionen verspürt.

Danach lässt man weiter die Augen geschlossen. Es folgt eine geleitete Entspannung und darauf die Erfahrung mit der Inneren Kraft, dabei wird versucht mit dieser Energie Kontakt aufzunehmen, die uns bewegt und antreibt. Dann versuchen wir emotionalen Kontakt mit den anderen Teilnehmern aufzunehmen, ihre Gegenwart zu spüren, um unsere Kraft mit ihrer Kraft zu verbinden und so ihre Wirkung zu verstärken.

Ziel ist, dass alle die Erfahrung machen können das Strömen der Kraft zu geben und zu empfangen... sie scheint der Ausdruck dieses spirituellen Grundsatzes zu sein, der in jedem Menschen latent vorhanden ist und den wir entwickeln können, indem wir daran arbeiten.

#### 4. Audio

#### 5.- Kurze Anmerkung zum Schluß

In diesem Workshop haben wir das Gefühl der ehrlichen und tiefen Kommunikation als eine fundamentale Erfahrung geteilt, die den menschlichen Geist vergrößert.

Es handelt sich nicht um große Reden oder neue Formulierungen zum Thema persönliches oder gesellschaftliches Wachstum, es geht um etwas sehr viel einfacheres, wärmeres, etwas das jene Beziehungen, die die Menschen voneinander trennen und sie distanzieren in etwas brüderliches und universelles zu verwandeln.

Wir haben das Gefühl geteilt, dass wir die anderen brauchen, ihre Größe erkannt um uns darin zu erkennen und uns als Teil ihres Geistes zu fühlen.

Die besten Eigenschaften im Blick zu haben, bedeutet sich dem Kontakt mit dem Besten in uns anzunähern, dies führt in uns zu einem Gefühl der Liebe und des Mitgefühls, welches sich in der Welt auszudrücken versucht.

In dieser tiefen Verbindung mit dem Besten seiner selbst kann man einen Weg der Entwicklung beschreiten, auf dem die Achtsamkeit auf die eigenen Handlungen es einfacher macht den Widerspruch zu vermeiden, dort gewinnt die Güte an Boden, da erkennen wir, so oft als möglich in dem Blick des Anderen die Essenz der Freiheit.

Auf diesem grenzenlosen Entwicklungsweg arbeiten wir für die eigene innere Befreiung, wir knüpfen unseren Geist mit dem goldenen Band der Ewigkeit, mit dem Band, welches das Beste in uns mit der unsterblichen Transzendenz verbindet.

Wir beziehen uns hier auf eine Entwicklung, die über Ängste, Leiden, und Enttäuschungen hinausgeht, die von der Absurdität des Todes herrührt, die sich erhebt, angetrieben von dem Bedürfnis nach einem leuchtenden transzendenten Sinn.