



**Tara Sattva Institut**

## **Text des Monats Juli 2004**

### **Beziehungsfilme**

Einer der wesentlichen Stolpersteine in Beziehungen, gleich ob zwischen Liebespartner, Familien oder im Arbeitsleben stellen sogenannte Beziehungsfilme dar. Beziehungsfilme sind verselbständigte energetische Archetypen, die aus innerer Sorge Momente ritualisieren, die uns im Innern unsicher werden lassen. Es sind schematische Muster aus der Kindheit oder der Pubertät.

Niemand möchte verunsichert oder (was dahinter steckt) abgelehnt werden. Diese subtile Angst tropft in Beziehungen wie Säure in das Herz der Liebe und kann es unter Umständen aushöhlen.

Haben wir als Kinder die Welt als laut, schrecklich und uns verzehrend erlebt, geht die Automatik schon bei einem verkehrten Blick, einem falschen Wort los.

Die Liebe, die Achtung und Präsenz geht im wahrsten Sinn des Wortes zum Teufel.

Aus Angst vor Verletzung lassen wir andere Menschen gar nicht mehr in unser energetisches Herz.

Das Resultat liegt auf der Hand wie in einem Garten., in welchem keiner das Unkraut jätet. Die Wege werden dicht und der Dschungel überwuchert die Früchte der Liebe.

Aus dieser Erfahrung fliehen zu wollen, in dem wir keine oder keine dauerhaften Beziehungen eingehen wollen, ist ein glückloser Versuch. Denn wir sind nicht allein, nicht getrennt. Dieser Satz ist auf einer essentiellen, spirituellen Ebene, wie auf der praktischen wahr und fest. Was können wir tun?

Da die Verstandesaktivität, ebenso wie das klassische Fühlen wirkt, wie emotionales und rationales Munitionieren:

Du Hast- Du Bist - Du machst- Ich Fühle- Ich will nicht - Du machst -  
Du weißt- Ich liebe dich doch- Es schmerzt - Es ist wie mit XY-

Gibt es eine Endlosspirale subtiler Aktivität (oder frecher gesagt subtiler gegenseitiger Gewalt)n ist auf dieser Ebene keine Lösung zu erwarten.

In diesem Moment hilft

a/ Innehalten Abstoppen der mentalen und emotionalen Aktivität

B/ Erinnern an Momente der Einheit im Alleinsein oder in der Beziehung

C/ Ein getrenntes Stillwerden und in Stille sein, um die Muster nicht weiter zu füttern

D/ Ein kurzes Umarmen und Sich verbinden

E/ Ein Austausch über das Wahrnehmen

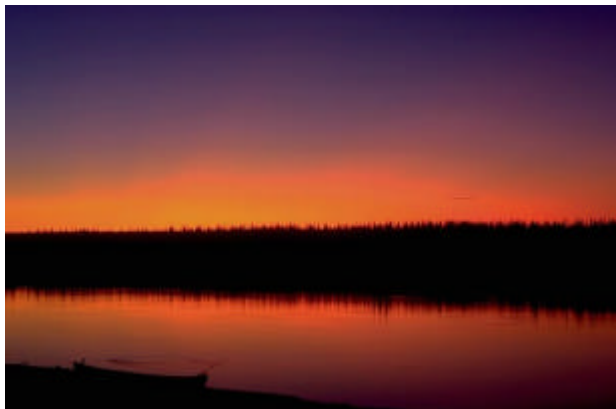
F/ Mit einer simplen Methode wie z.B. „The Work“ von Byron Katie durcharbeiten.

G/ Nachspüren

Wie funktioniert „The Work“?

Wenn wir die Gedanken untersuchen, die uns wehtun, stellen wir fest, dass wir sie nur deshalb als schmerzhaft empfinden, weil wir uns gegen die Realität auflehnen. Nicht die Situationen als solche tun uns weh, sondern die Gedanken und Glaubenssätze, die wir hierzu haben.

Wir erfinden eine „Geschichte“. Zum Beispiel: „Mein Mann wird mich verlassen.“ Jeder derartige Gedanke zieht weitere Gedanken nach sich und wir leiden. Es entstehen schmerzhaft Gefühle.



Indem wir die vier Fragen stellen, sehen wir mehr und mehr die Realität auf der einen Seite - das was ist - und unsere inneren Filme auf der anderen Seite. Die Einfachheit dieser Untersuchung ist erstaunlich: Man schreibt eine Reihe schmerzhafter oder frustrierender Gedanken oder Glaubenssätze auf ein Blatt Papier und untersucht diese dann mit Hilfe der folgenden Fragen:

1. Ist es wahr?
2. Kann ich wirklich wissen, dass das wahr ist?
3. Wie reagiere ich, wie fühle ich mich, wenn ich an diesem Gedanken festhalte?
4. Wer wäre ich, wie ginge es mir ohne diesen Glaubenssatz?
5. Wir kehren den Glaubenssatz um.

Wir versuchen nicht, unsere Gedanken zu ändern, wir integrieren sie lediglich und geben ihnen den Platz, den sie verdienen. Hierdurch verlieren sie ihre Macht und belästigen uns anschließend nicht mehr.

Wir können dies genauso auf Emotionen (Emotionen sind kalte Gefühle, die aktiv werden, aber dazu mehr in einem anderem Text des Monats)

Kurzgefasst:

1. Die Ursachen emotionaler Verwirrung und gestörten Verhaltens liegen weniger in früheren oder jetzigen Erlebnissen, sondern in den irrationalen Gedanken über diese Ereignisse.
2. Ganz gleich, wie sehr uns die auslösenden Ereignisse ursprünglich irritierten, wir bleiben verwirrt, weil wir uns selbst pausenlos mit den irrationalen Gedanken indoktrinieren, die wir in der Vergangenheit geschaffen oder übernommen haben.
3. Auch wenn uns diese zwei Punkte völlig einsichtig sind, wird sich unsere Verwirrung nur vermindern, wenn wir kontinuierlich daran arbeiten, unsere irrationalen Gedanken zu aufzugeben.

Wir können dies als Grundübung verwenden, um danach die Einsicht zu erfahren, das alle Momente, alle Filme etwas Bedingtes sind, etwas das keine Dauer hat und das von uns und durch uns entsteht.

Da dies beide oder alle in den Beziehungen betrifft, löst sich die Verkrampfung des Miteinander- Kämpfens.

Wie es in der Praxis funktioniert?

Melde dich einfach mal bei mir und wir probieren es aus, ja?



Mögen alle Wesen glücklich sein

Shanti Bergisch Gladbach, im Juli 2004

Tara Sattva Institut

Tantra,

Meditation und Energiearbeit

Gierather Str.70

51469 Bergisch Gladbach

02202 284848

[shantimorawa@aol.com](mailto:shantimorawa@aol.com)

oder über die Site [www.tarasattvatantra.de](http://www.tarasattvatantra.de).