



Viola Schöpe

DAS GLÜCKSGEFÜHL IM MITEINANDER

Wann hast Du Dir das letzte Mal richtig Zeit genommen für jemanden, der Dich brauchte, ohne dass Du davon etwas profitiert oder erwartet hastest?

Wann hast Du Deinen letzten Krankenbesuch gemacht; jemandem Blumen, Kuchen oder einfach Liebe vorbeigebracht? Wann hast Du jemanden, der weint, gefragt, ob er jemanden braucht, um mit ihm zu sprechen? Wann hast Du einem alten Menschen die Tasche getragen, in die Straßenbahn geholfen, mit dem Auto oder am Schalter den Vortritt gelassen oder einfach freundlich begrüßt? Oder jemand Fremdem, der einsam und verlassen zu sein scheint, ein Geschenk gemacht?

Vielleicht kommen dir diese Sätze wie eine Moralpredigt vor. Dies sind jedoch Fragen, die Du Dir vielleicht selbst stellen würdest, wenn Du einmal Hilfe oder Beistand suchst: Jemanden, der Dir einen Tee ans Bett bringt, wenn Du krank bist; jemanden, der einen liebevollen Hinweis gibt oder Dir einfach mal nur zuhört.

Viele sind im Alltagsstress oder in den „Social-Media-Plattformen“ verloren, oder von der Hoffnung getrieben, dass ein göttliches Wesen ihnen zuschaut und Lob verteilt. Medien, Politik und der Markt ringen um deine Aufmerksamkeit und wollen dich von Dingen überzeugen, die wir haben müssten, und Tätigkeiten,

die wir tun sollten. Die gleichen Medien zeigen Dir, was am Ende der Welt passiert, und so bist Du absorbiert und bekommst nicht mit, dass dein Nachbar vielleicht immer einsamer wird, oder im Haus jemand stirbt, und es tagelang niemand mitbekommt.

Viele lassen sich manipulieren, vom Egoismus und Geiz leiten, und geizen so auch mit Zeit. Das heißt nicht, dass Du es ihnen gleich tun musst, um mit ihnen verbunden oder befreundet zu sein.

Wenn wir uns als Schöpfer verstehen und beschreiben, dann macht es mehr Sinn, ehrlich zu sagen: „Ich habe entschieden, mir nicht die Zeit zu nehmen.“ Du bist Dir bewusst, dass Du die Situation so erschaffen hast. Dann übernimmst Du die Verantwortung und kannst etwas ändern.

Wenn Du davon ausgehst, dass Du Deine Realität selbst erschaffst, und Dich als Schöpfer dessen beschreibst, dann hast Du den Stress und auch die Zeit als lineare Größe selbst erschaffen. Zeit wird manipulativ beschleunigt und scheinbar rar. Aber, wenn Du die Zeit bewusst anhältst und Dir für jemanden Zeit nimmst, unerwartet, ohne Berechnung, ohne auf die Uhr zu schauen. Wenn Du ihn anrufst oder bei ihm klingelst, um zu fragen, wie es ihm geht, oder ob er etwas eingekauft haben möchte, weil er krank oder hilfsbedürftig ist, dann kommt ein

Glücksgefühl auf, ein Sinn im Leben, der größer ist, als nur materielle Wünsche zu erfüllen. Dann geht dein Herz auf, und das ganze Universum strömt in Dich hinein. Intuitiv spürst Du, dass es genau richtig und nichts auf dieser Welt in genau dem Moment wichtiger ist. Finde es für Dich heraus.

Hilfreich ist es, sich in die andere Person hineinzuversetzen ohne mitleiden, sich nur mal die Frage zu stellen: Was würde mir in dem Moment gut tun? Ich meine hier keine Kontrollaktion, wo von Dir erwartet wird, dass Du jetzt jemanden helfen musst, der vielleicht im Mangelbewusstsein deine Energie verschlingt.

Es wird viel von bedingungsloser Liebe und Mitgefühl geredet, aber die tiefe Frage bleibt: Wie setze ich das im Alltag um, ohne mich überfordert zu fühlen oder gestresst zu sein? Es beginnt alles mit der Selbstliebe, sich selbst und andere zu achten und zu lieben und innerlich dabei frei zu sein. Dies ist aus meiner Erfahrung ein Lernprozess. Ich habe zum Beispiel neugierig beobachtet, was diejenigen machen, die Weisheit und heilende Energie ausstrahlen. Bei ihnen habe ich eine natürliche Verbundenheit mit anderen und der Umgebung wahrgenommen.

In den Heilseminaren „Das Körper-Spiegel-System“ von Martin Brofman habe ich in freier unbeschwerter Weise genau diese Verbundenheit selbst erlebt und erlernt. Wenn ich sie selbst lehre, beobachte ich, wie die Teilnehmer in diesen Energiefluss des freien Gebens und Nehmens in entspannter und freudiger Weise eintauchen und sich ganz natürlich für sich selbst und andere Zeit nehmen. Sich selbst und andere im Heilprozess zu unterstützen, ist ein Geschenk an uns, und wirkt stark auf Dein ganzes Energiesystem, ebenso auf Dein Umfeld.

Wenn wir es in der Sprache der Energie und der Chakren beschreiben, dann bist Du in dem Moment im Kronenchakra im tiefsten Teil Deines Wesens geöffnet. Du spürst die allumfassende Verbindung, und dass es im Grunde keine Getrenntheit gibt. Du kontrollierst oder erwartest nichts.

Jeder hat das schon einmal erfahren, dieses unbeschwertere Sich-kümmern oder Füreinander-da-sein, sich füreinander Zeit zu nehmen, ohne dabei Erwartungen zu haben. Die meisten kennen es mit ihren eigenen Kindern oder den Liebsten. Diese Momente sind wunderschön, jedoch immer noch begrenzt. Mit jemand Fremdem diese Erfahrung zu machen oder sogar mit jemandem, den Du ablehnst, ist die hohe Kunst der spirituellen Schule.

Es wird zu einem höherem Vergnügen, tieferen Glücksgefühl, tantrischer Ekstase und es fließt endlos viel Energie zu Dir. Du erkennst, wie einmalig göttlich

dieser Moment ist – wenn wir diese Energie ohne Erwartungen austauschen, frei geben und annehmen. Du kannst es wie Meditation und Achtsamkeit erlernen. Es ist nicht mit einer einzigen Geste getan. Wenn Du die Bequemlichkeit und Deine Komfortzone im Gehirn überwindest, ist es ein heilendes Gefühl und unbeschreiblich schön.

Kleine Übung – große Wirkung: Frage Dich abends, frei von schlechtem Gewissen: Wieviel Zeit habe ich mir für mich und für jemand anderen genommen, der mir wichtig ist, und wie intensiv habe ich diese Zeit ausgefüllt?

Ich entscheide selbst, so zum Beispiel auch aufgedrückte Rituale zu hinterfragen und liebevoll zu verändern, um mir Auszeiten zu schaffen. Außerdem braucht es nicht viel Zeit, freundlich jemanden zum Beispiel in der langen Warteschlange vorzulassen oder Hilfe anzubieten, wenn es sich anbietet, Dich jedoch frei und unbeschwert sein lässt. Fühle in Dich hinein und gönne Dir die Entscheidung, heute jemandem etwas Gutes zu tun und sich füreinander Zeit zu nehmen. Du wirst sehen, es wird etwas Wunderbares passieren, gerade wenn Du nichts dabei erwartest.



Viola Schöpe ist eine erfahrene Heilerin und Seminarleiterin der Heiltechnik „Das Körper-Spiegel-System“. Nächste Heilseminare in Berlin am 6.–7. April und 26.–27. Oktober 2024 im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d. Weitere Infos unter www.koerper-geist-heilung.de



Bild: © JMarques_AdobeStock