



dossier → karma & schicksal

Schuldgefühle

YOGA AKTUELL – DOSSIER



heilen

Viele Menschen tragen ihr Leben lang Schuldgefühle mit sich herum. **Wie kann man sich selbst von dieser Bürde erlösen?**

TEXT ■ THOMAS DAMRAN LANDSBERG

Wiel wird aktuell über das Wesen und die Schöpferkraft unserer Gedanken diskutiert. Viele Menschen sind heute davon überzeugt, dass unser Denken ein energetischer Prozess ist – mit zahlreichen, meist unbewussten Konsequenzen für unser Fühlen und Erleben. Unter so starken Gefühlen wie Schuld, Angst oder Ohnmacht leiden wir oft – und sind uns selten bewusst, dass einzig wir selbst die Macht haben, diese zu ändern.

Alles im Universum ist Energie und schwingt

Davon ausgehend, dass alles in unserem Universum Energie ist, sind alle Lebewesen einschließlich ihrer Gedanken sowie jede Materie Schwingungen auf verschiedenen Frequenzen. Entsprechend dem kosmischen Resonanzgesetz ziehen sie sich gegenseitig an oder stoßen sich ab. In der Wissenschaft sind diese Erkenntnisse bereits in der Quantenphysik etabliert. Wir können diese Schwingungen aufgrund unserer fehlenden Sensitivität zumeist nicht wahrnehmen und halten deshalb die sichtbaren Dinge um uns herum für „feste“ Materie. Diese besteht, physikalisch gesehen, zu 99,9% aus „Nichts“ und entstammt dem Raum, den wir als scheinbare „Leere“ ansehen. Ihm zugrunde liegt die eine ewige und unwandelbare geistige Energie – je nach Glaubensrichtung, Überzeugung oder Tradition Gott, Urmatrix, Licht, allumfassende Intelligenz oder göttliche Liebe genannt. Alle Wesen im Universum sind individueller Ausdruck dieses allumfassenden Bewusstseins.

Als verdichtete Teile dieses Ganzen werden wir als Menschen in unseren Körpern sichtbar, um bestimmte Bereiche unseres Seins zu erfahren, uns über viele Inkarnationen weiterzuentwickeln und uns schrittweise unseres wahren Wesens als Licht und unserer schöpferischen Kraft zu erinnern.

Die Erde als perfekte Spielwiese

Auf einer übergeordneten Ebene gibt es somit nur göttliches Licht, das gleichbedeutend ist mit der göttlichen Quelle aus Liebe und Bewusstsein. Weil sich Licht nicht im Licht erkennt, bedarf es eines Ortes, an dem es auch Dunkelheit gibt: Dieser Ort ist die Erde. Hier hat alles zwei vermeintlich gegensätzliche Pole. In Wahrheit sind die offensichtlichen Gegensätze ihrem Wesen nach identisch, unterscheiden sich lediglich in ihrem Ausdruck. Diese einzigartigen Erfahrungsmöglichkeiten von Polarität, Resonanz sowie Ursache und Wirkung (Karma) als grundlegende kosmische Gesetzmäßigkeiten ermöglichen es, dass wir uns als Schöpfer der eigenen Realität erfahren. Dafür erleben wir die Handlungskonsequenzen unserer Entscheidungen und Nicht-Entscheidungen. Unsere Gedanken im Zusammenspiel mit unserem freien Willen sind dafür das perfekte Handwerkszeug. Beides bildet die Basis, selbst zu entscheiden, was wir denken, sagen und tun – und damit erschaffen wollen.

Wir denken uns schuldig – immer und immer wieder

Das Schöpfungsspiel beginnt mit unserer Inkarnation auf der Erde. In diesem Moment vergessen wir unseren Ursprung und unser tatsächliches Wesen. Eingebettet in kosmische Gesetzmäßigkeiten und ausgestattet mit dem freien Willen, dürfen wir hier auf der Erde am Spiel des Lebens teilnehmen – und uns selbst erfahren. Die Familie und die Umstände, in die wir



Advents konzerte

TOURNEE 2013

MUSIK FÜR DIE NEUE ZEIT

SEELENNÄHRUNG PUR!



LEX VAN SOMEREN

VOICE VISION MYSTERY

- 21.11. Merzig/Losheim, Saalbau
- 22.11. Ludwigsburg, Friedenskirche
- 23.11. Bühl, Haus Alban Stolz
- 25.11. München/Ottobrunn, Wolf-Ferrari-Haus
- 26.11. Linz/A, Palais Kaufm. Verein
- 27.11. Wien/A, Burg Perchtoldsdorf
- 29.11. Graz/A, Minoritensaal
- 01.12. Augsburg/Bobingen, Singoldhalle
- 03.12. Würzburg, St. Johanniskirche
- 04.12. Bayreuth, DAS ZENTRUM
- 05.12. Dresden, Lukaskirche
- 06.12. Berlin, Emmauskirche
- 08.12. Hannover, Markuskirche
- 09.12. Hamburg, Kulturkirche Altona
- 10.12. Bremen, Die Glocke, kleiner Saal
- 12.12. Köln, Lutherkirche
- 13.12. Utrecht/NL, Janskerk
- 15.12. Darmstadt, Orangerie
- 16.12. Kempten, (Allgäu), Kornhaus
- 17.12. Zürich/CH, Kirche Oberstrass
- 19.12. Basel/CH, Offene Kirche Elisabethen
- 20.12. Bern/CH, Theatersaal National

28.12. Festliches Galakonzert,
Baden-Baden, Kurhaus

Konzertbeginn jeweils 19 Uhr

EIN KONZERTERLEBNIS FÜR HERZ UND SEELE

Konzertbesucher berichten:

„Unbeschreiblich!!!
Schön, dass es diese Künstler gibt.“

„Noch nie zuvor habe ich intensivere
Kunst und Musik erlebt.“

„Drei Stunden spürte ich die positive Energie
und liebevolle Ausstrahlung und durfte in den
Seelenraum eintauchen, der mit der Musik für
uns geschaffen wurde. Diese Kunst berührt
so tief und ist so heilsam!“

„Ein wahrer Genuss, wir sind wieder total begeistert.
Die ganze Atmosphäre, die geniale Musik, das sanfte
Lichtspiel, die Texte zwischendurch zum Besinnen,
die Mantras zum Mitsingen, die Stille, einfach nur toll.“



TICKETS: +49 (0)7223-806650 · music@someren.de
www.someren.de



dossier → karma & schicksal

geboren werden, bieten die perfekte Kulisse für unsere selbst gestellten Lernaufgaben. Eine davon ist die Erfahrung von Schuld. Kinder entwickeln diese beispielsweise durch innerfamiliäre Streitigkeiten, durch Trennungen oder durch Krankheiten und Todesfälle von Elternteilen oder Geschwistern. Die empfundene Hilflosigkeit hinterlässt in noch unbewussten Kinderseelen oft ein lebenslanges diffuses Gefühl des Schuldseins und die inneren Fragen: „Was habe ich falsch gemacht?“ oder „Warum habe ich es nicht verhindern können?“ Der Gedanke, einem geliebten Elternteil oder einer anderen uns nahestehenden Person Schmerz zugefügt zu haben, kann in uns ein Gefühl von Unzulänglichkeit und Schuld aktivieren: Wir verurteilen uns – unbewusst – selbst.

Diese Gedanken von Schuld projizieren wir unbewusst manchmal lebenslang auf andere Situationen und Menschen. Dadurch durchleben wir sie im eigenen Empfinden als „selbsterfüllende Prophezeiung“ im Innen und Außen immer wieder. Sie werden so zu einem festen Bestandteil unseres Daseins – bis wir die dahinter liegenden Gedankenmuster und inneren Entscheidungen erkennen und die Chance nutzen, uns selbst liebevoll zu vergeben und die Schuld zu erlösen.

Erinnern ist Heilung

Sobald wir uns im Menschsein wieder an unseren wahren Wesenskern erinnern und das kosmische Entwicklungsspiel erkennen, fällt jegliche Last, jeder Schmerz, jedes Gefühl von Hilflosigkeit, Schuld, Trennung und Verlassensein von uns ab. Möglich wird das, indem wir beispielsweise energetische Blockaden lösen. Wir erkennen, dass wir nie wirklich von unserer göttlichen Quelle getrennt waren. Nur über die Erfahrung der Dunkelheit, die uns auf der menschlichen Handlungsebene, ausgelöst durch Ereignisse wie Streit, Trennung, Krankheit oder Tod, in Form von Gefühlen der Angst, Ohnmacht, Wut oder Schuld begegnen, können wir das Licht erkennen. Wir sind hier, um uns im Menschsein wieder als schöpferische Wesen und Lichtwesen zu erfahren. In diesem Bewusstsein, in diesem Licht der immerwährenden Liebe gibt es keinerlei Schuld mehr, sondern nur noch Mitgefühl, Vergebung, Dankbarkeit und Frieden. Für den Verstand ist dies nicht zu erfassen. Möglich ist dieses echte Verstehen nur über die Herzebene.

Energiemedizin als wertvolle Unterstützung im Heilungsprozess

Oft sind es emotional bedingte Energieblockaden, die bei vielen Menschen den Zugang zur Herzwahrnehmung verschließen. Wertvolle Unterstützung zum Auflösen dieser Blockaden bietet die Energie-Psychologie (EP). Seit einigen Jahren als eigener Zweig der Psychologie etabliert, befasst sie sich mit der Wirkung von Energiesystemen auf Emotionen und Verhalten. Ursprünglich aus der Akupunktur und Kinesiologie kommend, sieht sie als Ursache jedes negativen Gefühls eine Störung im Energiesystem des Körpers. Die Behandlung erfolgt, während der Klient an das belastende Gefühl denkt, allerdings ohne dieses noch einmal schmerzhaft durchleben zu müssen. Die energetische Entstörung der betroffenen Energieleitbahnen, Nadis oder Meridiane genannt, kann von den Klienten selbst erlernt und angewendet werden. Die so genannte „Klopfakupressur“ ist eine sanfte, schnelle und effektiv wirkende Möglichkeit, alle Arten von negativen Gefühlen, einschließlich Schuld, die durch Blockaden in den jeweiligen Energiekanälen entstehen, dauerhaft und nebenwirkungsfrei aufzulösen.

Einer der Schlüsselsätze dieser Methode weist auf den zentralen Aspekt der Selbstakzeptanz im Sinne der Selbstliebe hin. Ziel ist es, uns selbst verständnisvoll und vorbehaltlos zu akzeptieren, schließlich gar zu lieben – trotz eines bestehenden Problems. Bezüglich Schuldgefühlen könnte einer der Schlüsselsätze lauten: „Obwohl ich mich schuldig fühle, akzeptiere (und liebe) ich mich aus ganzem Herzen so, wie ich bin.“ In dieser inneren Einstellung begegnen wir uns in Mitgefühl und Liebe und vergeben uns selbst. Dies ist der Moment, in dem Geist und Körper beginnen, sich selbst zu heilen. Denn eine der stärksten Heilkräfte im Kosmos ist die Liebe. ■

Infos



Der Autor **Thomas Damran Landsberg** begleitet als Coach, Therapeut und Qi-Gong-Lehrer Menschen bei persönlichen und beruflichen Entwicklungsprozessen.

Sein Wissen und seine Erfahrung stellt der ehemalige Leistungssportler und Finanz-Experte Interessierten in seinem Buch „Zehn Goldene Regeln für dein Glück“ zur Verfügung. (BoD – Books on Demand, Norderstedt, 120 Seiten, 14,99 EUR, ISBN 978-3-8482-3222-2).