

3 - 2 - 1 ° Schattenarbeit für Fortgeschrittene: Umwandlung der Gefühle in ihre Essenz

Diese Arbeit basiert auf buddhistischer Geistesschulung, wurde u.a. von mir am Integralen Institut in Boulder 2006 erprobt und wird auch im Buch *Integrale Lebenspraxis* von Ken Wilber Terry Patten etc. al. (Kösel 2010) vorgestellt.

❖ Ziel ist es, zu einer Unabhängigkeit des Herzens zu wachsen.

Es ist günstig, diese Arbeit mit einem Partner durchzuführen, der vor allem darauf achtet, dass du - im Gegensatz zum 3-2-1 Prozess - nicht in den Details der geschilderten Situation schwelgst, vor allem in einer Opfer Rolle, sondern bei der *Qualität* der dabei wahrgenommenen Emotion bleibst. Sollte dies im Prozess nicht möglich sein, wird empfohlen, wieder zum 3-2-1 Prozess zurückzukehren und auf diese Weise weiter zu arbeiten.

Durch die Schattenintegration in Form der Umwandlung der Gefühle in ihre Essenz wird

- aus dem, was „ES“ war, ICH
- aus dem, was „ICH“ war, „MEIN“
- und wird vom ICH BIN bezeugt.

Die Essenz des Prozesses ist die Annahme und das Zulassen der Emotion, wodurch die Spannung und der Widerstand, die sie umgeben, gemildert werden. Dann zeigt sich dir die eigentliche, erwachte Natur dieser Emotion.

Auf diese Weise wird die gebundene Energie wieder zurückgewonnen und befreit. Eine nicht authentische sekundäre Emotion wird in ein authentisches primäres Gefühl transformiert, das in erwachte transzendente Energie umgewandelt wird.

Beachte auch: Die Energie, die es braucht, um Schattenelemente am Leben zu erhalten, zu unterdrücken und aus dem Gewahrsein zu verdrängen, ist genau die Energie, die uns dann für die Entwicklung der nächsten Stufe unseres Potenzials nicht zur Verfügung steht.

Die Umwandlung von negativen Emotionen in der buddhistischen Tradition besteht aus fünf Schritten:

1. Stelle fest, was du fühlst und wie sich dies in deinem Körper manifestiert, physisch und energetisch.

2. Höre auf damit, diese Emotion zu beurteilen, zu unterdrücken, oder sonst wie darauf zu reagieren, lass sie einfach sein, was sie ist und umarme sie mit deiner Aufmerksamkeit.
3. Wenn deine Emotion im Zusammenhang mit einer Person oder Sache ist, entspanne deine Beziehung zu diesem (Geistes-)Objekt.
Sei dir einfach nur der *Energie* bewusst. Wie sie *in dir* entsteht (und nicht, dass sie dir *geschieht*, von außen zugefügt wird, wie z. B: „Er/Sie bewirkt, dass ich mich auf diese Art und Weise fühle“). Entspanne dich in die volle Verantwortung für deine emotionalen Muster und Energien hinein.
4. Spüre die Energie deiner Emotion und die Situation oder die Beziehung, in der sie entsteht. Atme bewusst und erlaube der Energie dieser Emotion zu fließen. Du wirst merken, dass dies durchaus konstruktiv und nicht destruktiv geschehen kann. Nimm mehrere Atemzüge und bemerke, wie die Emotion sich verändert, wenn sie kanalisiert wird und zirkuliert.
(u.U. im sogen. „kleinen Energiekreislauf“: Einatmen an der Körper Vorderseite hinunter und Ausatmen über das Steißbein wieder am Rücken hoch bis zur Schädeldecke)
5. Widme diesem Vorgang so lange deine Aufmerksamkeit, bis du die vergängliche Natur der Emotion erkennst und ihrer Essenz erlaubst, sich zu befreien, wie kochendes Wasser zu Dampf wird, als ein freier, ungehinderter Ausdruck.

Eine kurze Liste der häufigsten Emotionen und ihrer befreiten Energie:

Angst	→	einfache, präzise verkörperte
Wahrnehmung		
Ärger, kritischer Geist	→	Klarheit, Integrität, durchdringende
Intelligenz		
Begehren, Ekel	→	unverfälschte animalische Vitalität,
ursprüngliche Lebendigkeit		
Borniertheit, Ignoranz,	→	Weites, entspanntes Gewahrsein
Eifersucht	→	Gelassenheit, Selbstliebe, Großzügigkeit
Ehrgeiz und Wollust	→	geschicktes, kraftvolles Handeln
Stolz, Arroganz	→	Gleichmut, Zufriedenheit, Leichtigkeit,
Ruhe		
Leidenschaft	→	Eifer, der für die Praxis genutzt werden
kann und zu müheloser Intelligenz führt		
Unruhe, Paranoia	→	Vernunft (Zurechnungsfähigkeit),
Effektivität, Wirksamkeit		
Unsicherheit, halsstarrig,	→	Hingabe und innere Weite,
Panik	→	Bewusstsein unserer animalischen
Sterblichkeit		
Selbsthass	→	Gespür für Transzendenz
Trauer	→	Fürsorge und Verbundenheit
Gier und Völlerei	→	Befriedigung, Großzügigkeit
Zweifel	→	untersuchende Intelligenz

**Zorn, Wut
überwinden; somit: Stärke**

→ **Dynamik, Kraft, um Hindernisse zu**

Die Früchte der Arbeit mit den eigenen Emotionen zeigen sich in vielerlei Form:

❖ Die Bereitschaft, auch Gefühle, die wir bisher als schwierig empfanden, zuzulassen. "Beängstigende" Gefühle beinhalten die Möglichkeit, lebendiger und kraftvoller zu werden, somit:

- ❖ Mehr Lebendigkeit und Wissen um die eigenen Fähigkeiten, wo du dich bislang wie betäubt und ängstlich fühltest.
- ❖ Die Fähigkeit, in hochemotionalen Situationen ganz präsent zu sein.
- ❖ Aufrichtige Offenheit und entspannte Neugier
- ❖ Eine innere Haltung von Selbstakzeptanz und Selbstmitgefühl
- ❖ Abnehmen der Tendenz, sich von Emotionen beherrschen zu lassen, was mehr Klarheit im Leben bringt.

Für den genauen Ablauf des Prozesses bitte ich, mit mir Kontakt aufzunehmen, wir werden ihn bei entsprechender Nachfrage gerne wieder im Integralen Salon im Zentrum anbieten.

e-mail: Monika Frühwirth <mf@integraleslebenwien.at>

© mf bearbeitet 6-2012