

alles in Ordnung zu sein scheint. Jeder kann durch Loslassen sein Wohlbefinden, seine Integrität, seine Wahrnehmungs- und Leistungsfähigkeit steigern.

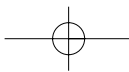
VORLIEBEN UND ABNEIGUNGEN

Die Voraussetzung zum Loslassen ist der Mut, sich nach innen zu wenden und versunkene Erinnerungen und damit verbundene verletzte Gefühle, selbsterstörerische Gedanken und Verhaltensweisen anzuschauen. Ohne eine aufrichtige und mitfühlende Einsicht in den Zustand der Seele und das reinigende Wiedererleben alter Gefühle gelingt Loslassen nicht. Aus unseren alltäglichen Lebenserfahrungen wissen wir, dass es nur allzu menschlich ist, schmerzliche und dunkle Gefühle zu verleugnen und im Zweifelsfall andere Menschen für die eigene Befindlichkeit verantwortlich zu machen. Tatsächlich ist das gesamte Reservoir unliebsamer Gefühle in der Vergangenheit oft erst dadurch entstanden, dass wir uns von dem Wunsch leiten ließen, nur Erfahrungen auf der sogenannten positiven, vergnüglichen Seite des Lebens zu suchen und die Erfahrung von Schmerz und Ablehnung auf der Schattenseite des Lebens zu verdrängen und zu vermeiden.



YOLANDA: »Jede Seele hat schmerzhaftes erlebt, aufgrund derer sie Widerstände gegen bestimmte Menschen oder Situationen hat. Ihr, eure Seelen, werdet hier in dieser Sphäre der Dualität – der Welt der Materie – auf einer Reise des Lebens durch Freude und Schmerz geführt. Ursprünglich gab es für die Seele keine Dualität. Erst als die Seele das physische Reich betrat und dem elektromagnetischen Raum ausgesetzt war, folgte sie ihrem natürlichen Impuls, sich von den Freuden des Lebens anziehen zu lassen und Schmerz zu vermeiden.

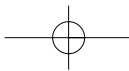
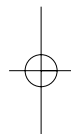
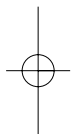
Eure freudvollen Erfahrungen bringen euch dazu, erneut angenehme Gefühle zu suchen, und ihr werdet zu günstigen Umständen hingezogen. Andererseits neigt ihr dazu, alles zu vermeiden, was euch stört, euch Kummer, Krankheit und Schmerz bringt. Jede Seele hat in der Dualität sowohl Positives wie Negatives erlebt. – Die Ironie dabei ist allerdings, dass nicht nur unsere schmerzhaften oder

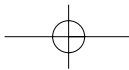


scheinbar tragischen Erlebnisse begrenzende Erinnerungen hervorrufen, sondern auch unsere angenehmen.

Ihr begrenzt euch oft, indem ihr so sehr am Vergnügen festhaltet, dass ihr euch unwissentlich durch eure Verlustangst bindet. So lange ihr an der Vergangenheit hängt, könnt ihr das Potential eurer Seele nicht ausschöpfen. Oft umklammern wir eine trockene Brotrinde aus Angst, uns könnte das Essen ausgehen, wo uns bloß ein paar Schritte weiter ein rauschendes Fest erwartet. Jeder hat einiges an Erfahrungen, sowohl positive wie negative, die ihn einschränken und ihn von weiterer Ausdehnung und spontaner Kreativität abhalten. Diese unerlösten Erinnerungen verhindern, dass wir wirklich frei sind.«

In der Releasing-Arbeit gehen wir davon aus, dass der menschliche Wunsch, Schmerz vermeiden zu wollen, die Ursache dafür ist, dass die gespeicherten Erinnerungen negativer Erfahrungen im Unterbewussten immer wieder neu belebt und verfestigt werden. *Was bekämpft wird, bleibt bestehen.* Unliebsame Erfahrungen wie z.B. Krankheit, Trennung, Ablehnung, Unglück und Tod werden in einem Bewusstsein der Identifikation mit dem physischen Körper vom menschlichen Ich als negativ bewertet und verdrängt. Alle sogenannten negativen Erfahrungen, die zu einer gegebenen Zeit das menschliche Bewusstsein überfordert haben, wandern in das Unterbewusste und wirken dort fort. Es entsteht ein sich gegenüber schmerzhaften Gefühlen verschließendes Ich, das sich von der Seele und dem Leben getrennt fühlt. Es spaltet sein Erfahrungsspektrum innerhalb der Dualität und bewertet es in »gut« und »böse«, »richtig« und »falsch«, »hell« und »dunkel«. Das Bewusstsein polarisiert sich zwischen den Erfahrungen, die das Ich anstrebt und will, den *Vorlieben*, und den Erfahrungen, die abgelehnt und nicht gewollt werden, den *Abneigungen*. Polarisiert zu sein bedeutet, sich im Widerstand gegen unliebsame Gefühle und Erinnerungen zu befinden und die eigenen Abneigungen auf die Leinwand der Welt zu projizieren und sie dort als Feindbilder zu bekämpfen. Releasing ist eine wirksame Methode, Projektionen zu erkennen, sich aus geisti-



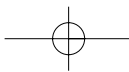


ger Erstarrung zu befreien und krisenhafte Situationen als Chancen zur Rückkehr in den Fluss des Lebens annehmen zu können.

Der weise Mensch ist durch viele Enttäuschungen desillusioniert worden und hat gelernt, dass sich das Leben nicht gemäß der eigenen Vorlieben kontrollieren lässt und verdrängte Gefühle und Erfahrungen aus dem unbewussten Speicher der Abneigungen durch den Lauf des Lebens wieder auf die Tagesordnung gesetzt werden. Das Leben lässt sich den menschlichen Willen nicht aufzwingen, auch wenn es aus der Froschperspektive unseres subjektiven Bewusstseins für relativ überschaubare Zeiträume manchmal den Eindruck macht. Eine harmonische Entwicklung des menschlichen Bewusstseins und ein erfülltes Leben sind nur möglich, wenn die Kontrolle des in Vorlieben und Abneigungen zerrissenen Eigenwillens zurückgenommen wird. Das äußere Ich wünscht das Leben zu kontrollieren. Die Seele möchte alle Erfahrungen, die das Leben in der Dualität anbietet, fühlen, umarmen und integrieren. – So gesehen ist Releasing nicht nur eine Selbsthilfemethode, sondern eine Haltung – eine spirituelle Lebensweise –, die dem Fluss des Lebens mehr vertraut als der Illusion der Kontrolle des Lebens durch das eigene Ego.

So lange das Bewusstsein aber in *Vorlieben* und *Abneigungen* aufgespalten ist, ist Angst der verborgene Antrieb für die eigene Lebensführung. Die vielen Erscheinungsformen von Angst wie z.B. Angst vor neuen Enttäuschungen, Angst vor Zerstörung, Existenzangst, Todesangst oder Ängste vor Verlust und Einsamkeit blockieren den freien Ausdruck der Seele und die Entfaltung des Bewusstseins. Angst als eine das Bewusstsein nach außen ziehende und verengende Kraft ist das dunkle Herz des Ungleichgewichts, das die Seele während ihrer Verkörperung erfährt.

Demgegenüber ist die »BEDINGUNGSLOSE LIEBE«, die die Seele in ihrer spirituellen Essenz mit ALLEM WAS IST verbindet, die einzige Kraft, die in der Lage ist, die vielen Facetten von Ungleichgewicht zu verwandeln und zu transzendieren. So lange der Mensch sich von seinem äußeren Ich führen lässt und seinen Vorlieben nachjagt und seine Abneigungen bekämpft, stärkt er die Kräfte des Ungleichgewichts.



Gleichgewicht, Ungleichgewicht und *Neutralität* sind die zentralen Begriffe, um die große Einfachheit und Schönheit in der Releasing-Arbeit sehen und verstehen zu können. Ungleichgewicht auf physischer, emotionaler und mentaler Ebene resultiert aus dem Wunsch der Vermeidung von Schmerz und Ablehnung. Ungleichgewicht kennt im wesentlichen zwei Ausdrucksformen, die sich im einzelnen Menschen vermischen und gegenseitig bedingen: Selbsterhöhung und Selbsterniedrigung. Beides sind Strategien des *Seelenschattens*, der unerlösten dunklen Seite in uns, die den persönlichen Willen benutzt, um selbstsüchtige Ziele durchzusetzen und den Drang der Seele nach Befreiung zu unterdrücken. Selbsterniedrigung und Selbsterhöhung verhalten sich häufig antagonistisch, wobei der eine Pol das Alltagsbewusstsein beherrscht, während der andere Pol in das Unterbewusste verdrängt und auf andere Menschen projiziert wird. Sie sind zwei Gesichter derselben Unwissenheit.

GLEICHGEWICHT UND
UNGLEICHGEWICHT

Releasing hilft, egozentrische Strategien aufzugeben, Polarisierungen loszulassen, leer zu werden und eine innere Distanz zu den Vorlieben und Abneigungen des äußeren Ichs einzunehmen, um zu unserem inneren Gleichgewicht zurück zu finden. Im Gleichgewicht zu sein bedeutet, in einer Haltung emotionaler Neutralität und innerer Stille in der Mitte des Herzens verankert und auf den ALLERHÖCHSTEN GEIST ausgerichtet zu sein. Emotionale Neutralität ist demnach keine seelische Gleichgültigkeit, sondern ein Zustand der Klarheit und des inneren Friedens, der ein kreatives und wirksames Sein und Handeln in der Welt erst ermöglicht. Im Gleichgewicht zu sein bedeutet frei zu sein und ohne Angst auszudrücken und zu leben, was das eigene Herz bewegt.

In dem Maße, in dem sich das äußere Ich in der Weisheit und Liebe der Seele angenommen und geborgen fühlt, löst sich das Bewusstsein aus dem Kampf zwischen Vorlieben und Abneigungen und verwandelt sich von einem Gefängniswärter der Seele zum Instrument und Hüter der Freiheit des Seins.