Wie man anderen hilft, spirituell zu erwachen

gefunden auf wakeupworld, geschrieben von Nanice Ellis, übersetzt von Stella

Es ist wahr, dass der Prozentsatz der erwachten und erwachenden Menschen immer noch relativ klein ist, aber lasst euch durch den äusseren Schein nicht täuschen. Jeder von uns befindet sich irgendwo auf dem Pfad des Erwachens.

Einer der ersten unter den Erwachten zu sein ist eine große Ehre, doch bringt dies auch viele kleinere und größere Herausforderungen und große Verantwortung mit sich. Ich persönlich verstehe, wie schwer es ist, in diesem Ozean der Schlafenden zu erwachen. Es kann im wahrsten Sinne des Wortes einsam und erschreckend sein.

Als ich anfing zu erwachen, wurde ich mir der ganzen Menschen in meinem Leben bewusst, die in ihrem Traum leben. Mein erster Wunsch war, jeden Einzelnen aufzuwecken. Ich predigte, betete, mischte mich ein und ging auch ein Duzend Exemplare des Buches „Der mystische Pfad zur kosmischen Kraft“ von Vernon Howard kaufen, weil dieses Buch den größten Effekt auf mich gehabt hatte. Ich glaube kaum, dass auch nur eine Person das Buch geöffnet hat. Ich war entmutigt und verwirrt – warum wollte keiner aufwachen?

Man nannte mich sowohl verrückt als auch einen New-Age Freak, doch in mir wusste ich die Wahrheit. Schließlich wurde ich so weise, dass ich die Wahrheit vor denen schützte, die noch nicht bereit waren, doch ich fand auch Gruppen, die es waren. Dies war den 80igern in New York. Auch wenn es nicht viele erwachte Menschen gab, fanden wir zueinander.

Hier sind wir nun, drei Dekaden später, nahezu am Rand des globalen Erwachens. Es ist eine aufregende Zeit, um hier auf Erden zu sein. Wenn ihr erwacht seid oder gerade erwacht, seid ihr immer noch die Vorreiter und sicher habt ihr viele unbeantwortete Fragen. Durch meine Artikel und meine Bücher gebe ich mein Bestes, um all diese Fragen umfangreich zu

beantworten, da ich glaube, dass es meine Aufgabe ist, akkurate und bekräftigende Instruktionen für die Reise auf Erden und speziell während des Erwachens bereitzustellen.

Ich erhalte jeden Tag Emails von Menschen, die erwacht sind oder sich gerade in diesem Prozess befinden. Eine der meist gestellten Fragen lautet: „Wie spreche ich mit Menschen, die noch schlafen?“

Ich habe entdeckt, dass die effektivste Methode im Umgang mit den Menschen, die sich kurz vor dem Erwachen befinden, ist, geduldig zu sein und den richtigen Zeitpunkt abzuwarten. Es ist wahr, dass ihr vielleicht Monate oder sogar Jahre warten müsst, aber der richtige Zeitpunkt wird stets kommen. Meistens kommt dieser in der Mitte einer Krise.

Krisen entzünden das Erwachen

Ihr habt bestimmt bemerkt, dass viele schlafende Menschen momentan verschiedene Krisen durchlaufen. Vielleicht seid ihr selbst durch eine Krise erwacht. Der Verlust eines Partners, eines Jobs, der Gesundheit oder der Sicherheit ist buchstäblich ein Aufwach-Ruf des Universums. Natürlich ist nicht unbedingt eine Krise notwendig, um zu erwachen. Ihr könnt auch einfach so erwachen. Aber wenn eure Zeit des Erwachens gekommen ist, ihr dann Widerstand leistet und nicht auf euer inneres Selbst hört, dann wird früher oder später eine Art von Krise dafür sorgen, dass ihr aufmerksam werdet und hoffentlich erwacht.

Die meisten Menschen gehen wie ferngesteuert durchs Leben, aber wenn plötzlich eine Krise auftaucht, dann können sie nicht in der gewohnten Art damit umgehen. Die Strategien, die einst funktionierten, um sich durchs Leben zu manövrieren, sind nicht mehr effektiv, und somit sind die Menschen gezwungen nach innen zu gehen und neue Antworten zu finden. Die Art und Weise, wie wir auf eine Krise reagieren, verrät uns unsere tiefsten Glaubenssätze und zeigt uns genauestens, wo wir unser Leben verschlafen haben.

Krisen zwingen uns auch dazu, unseren religiösen und spirituellen Glauben zu untersuchen und

dies kann bedeuten, dass wir eine Religion, eine Philosophie oder auch eine Praktik zurückweisen, die uns nicht auf unserem Pfad des Erwachens weiterhilft. Wir lassen Altes los und schaffen Raum für Neues.

Krisen sind dazu gedacht, uns aufzubrechen und uns für größere Möglichkeiten vorzubereiten.

Seid euch bewusst, dass euch eine Situation nicht wie eine Krise erscheint, aber für jemand anderen eine Krise ist. Der Verlust eines Haustiers, vertrieben worden zu sein oder die Entdeckung eines dunklen Familiengeheimnisses zum Beispiel kann genug sein, um ein emotionales Chaos hervorzurufen und somit eine Möglichkeit bieten, um zu erwachen.
Wenn ihr jemanden kennt, der durch eine Krise geht, dann ist eventuell der richtige Moment, um eure Hilfe anzubieten. Aber bevor ihr eure Hilfe anbietet, solltet ihr gewisse Dinge wissen.

Die Kombination von sieben Jahren intensiver Krisenberatung in New York und 20 Jahre als Erwachen-Coach machen es mir möglich, euch die folgenden Hinweise zu geben:

Wie man jemandem bei seinem spirituellen Erwachen während einer Krise hilft

Bittet um Erlaubnis

Was immer ihr tut, überschüttet den anderen nicht mit wohl gemeinten Hilfen und Ratschlägen, nur weil er so aussieht, als ob er Hilfe braucht – fragt immer erst. Wie kann ich dir helfen? Oder: Kann ich dir helfen? Ebenso erkennt, was für eine Art von Hilfe gebraucht wird und respektiert die Grenzen des anderen.

Mitleid ist nicht der Weg

Achtet darauf, dass euer Freund oder Verwandter euch nicht Leid tut. Wenn wir jemanden bemitleiden, dann richten wir automatisch über ihn und/oder über die Situation und somit denken wir, dass die Person kraftlos ist. Ihr könnt niemals jemandem helfen, wenn ihr glaubt, dass die Person kraftlos ist. Mitleid ist auch ein Indikator dafür, dass ihr denkt, besser zu sein, und somit seht ihr auf die andere Person herab. Ihr könnt niemandem aus der Sicht der Überlegenheit helfen.

Habt Mitgefühl

Wenn wir jemanden sympathisch finden, so ist das ein anderer Weg, um unser Mitleid auszudrücken. Empathie liegt noch eine Stufe höher. Empathen nehmen jedoch leider die Energie des anderen auf, was nicht sehr hilfreich ist. Hingegen ist Mitgefühl bedingungslose Liebe ohne Urteil und ohne die Übernahme der Energie des anderen.

Schafft einen sicheren Ort

Manchmal ist das Beste, was ihr bereitstellen könnt, ein sicherer Raum um sich ausdrücken zu können. Wenn sich Menschen in eurer Gegenwart willkommen fühlen und sie sicher sind, dass ihr sie in keinster Weise verurteilt, dann erlauben sich die Menschen, sich zu öffnen und sich mitzuteilen. In eurem Raum des Nicht-Verurteilens haben die Menschen die Möglichkeit, ihre Scham, Schuld und Verzweiflung abzuladen. Je mehr Emotionen eine Person freilassen kann,

desto einfacher ist es für sie zu erwachen. Um einen sicheren Platz zu schaffen, dürft ihr nicht unterbewerten, herunterspielen, dagegenhalten, eure Meinung sagen oder den anderen von etwas überzeugen. Vielleicht scheint es für euch von eurer erwachten Perspektive, dass der Verlust eines geliebten Menschen ein Übergang in eine andere Ebene darstellt, doch wenn ihr versucht, der trauernden Person dies zu erklären, um sie damit zu beruhigen, dann werdet ihr nicht weit kommen.

Eine Schulter zum Ausweinen?

Euer Freund oder Verwandter braucht eventuell nur eine Schulter zum Ausweinen. Unterschätzt nicht die Wichtigkeit dieser Funktion. Krisen sind reinigend und können verschiedene Wunden aus der Vergangenheit an die Oberfläche bringen, die bereit sind, geheilt zu werden. Manchmal ist ein sicherer Ort, an dem man sich ausweinen und öffnen kann, eine Möglichkeit, um neue Ideen und Möglichkeiten zu erlangen. Wenn euer Freund oder Verwandter jedoch immer wieder über die gleichen Dinge weint, dann ist professionelle Hilfe notwendig, damit der emotionale Teufelskreis durchbrochen werden kann.

Kein Ratschlag ist der beste Ratschlag

Als ein erwachter Coach und Mentor gebe ich sehr selten Ratschläge. Die Wahrheit ist, dass die Menschen keine Ratschläge benötigen, sondern eher eine Führung, damit sie ihre eigenen Antworten finden. Während des schlafenden Zustandes suchen wir oft die Antworten außerhalb von uns und wir folgen den Regeln, der Moral, der Ethik und den Ratschlägen unserer Familie, der Kultur, der Religion, der Gesellschaft und sogar den Modetrends. Niemand kann erwachen, wenn er noch mehr Ratschläge und Instruktionen von anderen erhält – auch wenn diese mit guten Intentionen gegeben werden. Ihr erwacht, indem ihr von jedem äußeren Input ablasst, in euch geht und die Antworten für euch selbst findet. Einer erwachenden Person Ratschläge zu geben ist kontraproduktiv, da dies den Schlummerzustand unterstützt. Anstatt Ratschläge zu

geben, ist es viel besser, gezielt Fragen zu stellen und die Person direkt nach innen zu führen. Außerdem könnt ihr die Person auch dabei unterstützen, sich selbst und den eigenen Antworten zu vertrauen, die sie für sich entdeckt.

Findet die richtigen Fragen

Vor dem Erwachen sind die meisten Menschen an Abhängigkeitsmuster von Gedanken gebunden, was bedeutet, dass sie immer wieder die gleichen Gedanken für jede Situation benutzen. Natürlich bestärkt dies die negativen Muster in unserem Leben. Wenn ihr mit euren gezielten Fragen neue Perspektiven oder einen höheren Standpunkt des Gewahrseins entlocken könnt, dann habt ihr dem anderen das größte Geschenk gemacht.

Die richtigen Fragen zu stellen, ist wie jemanden mit einer Schatzkarte für einen verloren Schatz zu versorgen. Die besten Fragen sind jene, die den anderen zu neuen Denkarten inspirieren. Offene Fragen öffnen buchstäblich den Raum für unbekannte und versteckte Möglichkeiten.

Der Ansatz für die besten Fragen sind die sogenannten „Hintertür-Fragen“. Der Schlüssel ist es, Fragen in solch einer Weise zu stellen, dass der Verstand ohne Rückhalt nach der Antwort sucht. Fragen die mit: „Was wäre, wenn..?“ sind meist getarnte Juwelen.
– Was wäre, wenn du eine magische Wand hättest, auf der du alles manifestieren könntest, was du möchtest? Was würde das sein?
– Was wäre, wenn du loslassen würdest oder dir vergeben würdest?
– Was würde sich ändern, wenn du dir Liebe und Freundlichkeit schenken würdest?
– Was wäre, wenn der Erfolg dir gesichert wäre?

Einige der besten Fragen sind jene, die sowohl die Einwände ansprechen, als auch diese entwaffnen, Fragen, die euren Freund/Verwandten davon abhalten, neue Möglichkeiten zu erforschen. Sagen wir zum Beispiel, dass die Person neulich ihren Job in einem „normalen“ Aufgabengebiet verloren hat, das nicht sehr aufregend war. Die Einwände der Person, um eine neue und interessantere Karriere zu starten sind die Angst, nicht genug Geld zu verdienen. Eure Frage hierbei könnte lauten:

Wenn du alles tun könntest, was du möchtest, und wenn Geld keine Rolle spielen würde, was würdest du tun?

Sobald du den Einwand angesprochen hast und ihn entwaffnet hast, ist der Verstand befreit und kann sich jede Möglichkeit ohne Einschränkungen und Limitierungen vorstellen. Der Punkt ist, die Person dazu einzuladen, neue Ideen außerhalb der selbstgebauten Box (denn niemand erwacht in der Box) zu erforschen. Ich habe es wiederholt gesehen, dass sobald jemand beginnt, von seinem neuen, aufregenden Leben zu träumen, dieser Traum viel Potential freilegt und so viel positive Energie erzeugt, dass die Einwände im Vergleich dazu stark schrumpfen.

Limitierende Glaubensmuster identifizieren

Eine wichtige Sache, die uns in unserem Schlafzustand hält, sind unsere Glaubensmuster, die uns entmachten, wie z.B. Gefühle von Nicht-Wertsein, Machtlosigkeit und Opferhaltung. Ihr könnt nicht durch das sprichwörtliche Tor des Erwachens schreiten, wenn ihre diese falschen Glaubensätze mit euch herum trägt. Oft erscheinen chaotische Herausforderungen in unserem Leben als direkter Beweis für unsere Glaubensätze. Dies bedeutet jedoch nicht, dass diese Glaubenssätze wahr sind, da jeder der oben genannten Glaubensätze von Natur aus falsch ist, doch die Manifestation dieser Glaubensätze ist ein Indikator dafür, dass wir diese haben. Mit anderen Worten, wir glauben diesen Glaubenssatz. Wenn ihr nicht wisst, dass ihr einen Glaubenssatz z.B. bezüglich des Nicht-Wertseins glaubt, dann wird dieser versteckte Glaubenssatz euch am Erwachen hindern und ihr werdet nicht wissen, warum. Der Sinn des Lebens ist euch eure Glaubenssätze zu demonstrieren, so dass ihr diese euch schwächenden Glaubensätze erkennt und für immer loslasst. So könnt ihr erwachen. Das bedeutet, dass Krisen und Herausforderungen sich verschwören, um euch zum Erwachen zu bringen.

Sagt „Nein“ zu negativer Energie

Ich erinnere mich, wie ich in den ersten Tagen im Krisen-Zentrum am Ende meiner Schicht die Treppe hinunterging. Ich war mir vollkommen darüber bewusst, dass wenn ich diese wichtige Arbeit übernehmen würde, ich niemals die Energie des anderen übernehmen durfte. In diesem Moment machte ich mit mir selbst die Abmachung und hielt diese auch. In meinem Artikel „Müde davon, ein negativer Schwamm zu sein? 12 Wege um Energie-Unterwanderungen vorzubeugen und die Energie zurückgewinnen“ teilte ich 12 Wege mit, um energetisch sauber und klar zu bleiben

Verurteile nicht das schlafende Volk (auch wenn sie dich verurteilen)

Jede erwachte Person hat schon oft die Verurteilung der weniger Erwachten erfahren. Die normale Reaktion auf Verurteilung ist, die Verurteilung zu erwidern, doch bedeutet nur für beide, dass man aus einem unbewussten Zustand heraus agiert und zu reagiert. Wenn jemand noch schläft, dann verurteilt er die schon Erwachten, da er sie einfach nicht versteht. Aus der Sicht des Schlafenden ist es einfacher etwas zu verurteilen, was man nicht versteht als dies zu akzeptieren. Erinnert euch, Verurteilung ist ein Ergebnis von Angst und diejenigen, die durch eine Krise erwacht sind, haben oft mit der Angst, die aus Unverständnis entsteht, zu tun. Ich wiederhole, habt Mitgefühl und erlaubt der anderen Person genauso zu sein, wie sie ist. Seid euch darüber bewusst, dass die Verurteilung nicht gegen euch gerichtet ist. Nehmt die Verurteilung nicht persönlich.

Ein erwachter Snob?

Wenn ihr erwacht seid, dann ist es einfach andere erwachte Personen zu erkennen, und ebenso auch diejenigen, die noch schlafen. Aber dass ihr erwacht seid bedeutet nicht, dass ihr besser seid. Wenn unsere Tendenz dazu neigt, die noch schlafenden zu verurteilen, dann wird dieser Snobismus auf uns zurück fallen und wir fangen an, wieder einzudösen. Letztlich sind wir nur so weit erwacht, wie das, was wir im Moment denken.

Ermutigt zum Loslassen

Über Jahre beschäftigte ich mich mit den Menschen, die sich als erwacht bezeichnen. Das, was jedem einzelnen Fall des spirituellen Erwachens vorausging, war das Loslassen. In manchen Fällen war das Loslassen ein gewollter Akt, beschrieben als ein spiritueller Akt, aber in manch anderen Fällen zwang eine Krise der einen oder anderen Natur zur Hingabe, was genau der göttliche Plan hinter der Krise war. Der Stress und der Druck, der durch die Krise hervorgerufen wird, hat die Intention, uns zum Loslassen zu zwingen, da das Loslassen oft der einzige Weg der Erlösung ist. Im Prozess des Loslassens lassen wir alles gehen, was uns im Schlafzustand gehalten hat. Und wie ein Korken, der an die Oberfläche schwimmt, beginnen wir zu erwachen.

Denkt nicht, dass alle wie ihr sind

Durch eine Krise zu gehen (egal ob diese zum Erwachen führt oder nicht) ist eine komplett andere Reise für jeden von uns. So seid vorsichtig, eure Erfahrungen nicht jemand anderem aufzuzwingen.

Findet eine Brücke der Kommunikation

Ich habe herausgefunden, dass ein kurzes Video, das zu einer Person in seiner Muttersprache

spricht, die größte Hilfe ist. Mein Sohn Travis befand sich am Rand des Erwachens und so sehr er auch um meine Hilfe bat, sprach er jedoch eine ganz andere Sprache. Egal was ich versuchte, ich konnte nicht in einer Art mit ihm kommunizieren, die für ihn einen Sinn machte. Eines Tages schickte mir jemand eine Video-Serie, wie man seine Realität kreiert. Ganz ehrlich gesagt, ich fand die Serie schrecklich, aber ich dachte mir, dass die Videoserie eventuell Travis‘ Sprache sprach und ich hatte Recht. Travis fühlte sich zu den Videos so stark hingezogen, wie eine Motte vom Licht. Somit konnte ich mit Travis auf eine fortgeschrittene Weise sprechen. Dann entdeckte ich den metaphysischen Lehrer Charles Haanel und ich dachte mir, dass Travis ihn lieben würde – und wieder lag ich richtig. Wir hörten ihn gemeinsam und daraufhin hatten wir tiefe und kraftvolle Diskussionen, die sein Erwachen unterstützten. Ich entschied mich dazu, Abraham Hicks mit ihm zu teilen, aber dies funktionierte gar nicht und so kehrten wir zu Charles zurück. Ich teilte auch Neville Goddard und Florence Schovel Shinn mit ihm, jedoch ohne Erfolg. Doch als er zum ersten Mal Alan Watts hörte, verstand er alles.

„Mama“, sagte er „nun verstehe ich endlich alles, was du mir all die Jahre beigebracht hast. Danke, dass du nicht aufgegeben hast.“

Schweigen ist heilig

Wenn all dies überwältigend scheint, dann lasst es los. Es ist nicht eure Verpflichtung, ein Coach oder Ratgeber zu sein, auch nicht für diejenigen, die ihr liebt. Ihr könnt auch den großen Unterschied machen, indem ihr nichts sagt. Unterschätzt nicht die Kraft des Schweigens. Das einzige, was ihr tun müsst ist, in Verbindung mit eurem höheren Selbst zu bleiben, also erwacht und bewusst zu sein, und aus diesem Zustand Liebe und Mitgefühl zu teilen, ohne dabei zu versuchen, jemanden zu reparieren oder zu heilen. Die starke und klare Energie einer erwachten Person kann emotionalen Schmerz umwandeln und gleichzeitig die einfache Nachricht übermitteln, dass der erwachte Zustand für jeden zugänglich ist. Wenn jemand noch nicht bereit ist, dann wird er euer Geschenk der Energie nicht erhalten und das ist in Ordnung so, aber wenn jemand bereit ist und heilen und erwachen möchte, dann stellt eure offene und liebende Präsenz genau die richtige Medizin dar.

Das wertvollste Geschenk, das ihr den anderen machen könnt ist, durch ihre Masken zu sehen. Sie als vollkommen erwacht und als höchsten Ausdruck von Liebe und Harmonie zu betrachten. Ihr seid Liebe, ihr seid Licht und alles ist gut.
Mit Liebe, Gnade und Dankbarkeit

Nanice Ellis