

DEIN INNERES SYSTEM

Wegweiser und Schlüssel



Clemens Clausen

Für Angelina Sofie

Inhalt

Vorwort

Zur Verwendung des Buches

Der Schlüssel

Die Botschaft des Schmerzes annehmen

Die mentale Aktualisierung

Selbstmotivation durch Visualisieren

Gedankenhygiene

Angst und Panik?

Selbstinstruktion und Kampfmoral

Du bist die Inspiration

Verantwortung

Der Pfad

Die innere Schule

Der Abenteurer, der du bist

Sich auf den Weg machen

Deine innere Stimme

Dein geistiger Mentor

Der Dialog mit dem geistigen Mentor

Destruktive innere Berater

Die verborgene Schule

Die Implementierung

Energie und Gelassenheit

Der große Energiekreislauf

Äußere Lichtenergie
Der kleine Energiekreislauf
Innere Lichtenergie
Herzöffnung für mehr Lebensenergie
Die Energie der Begeisterung
Durch die Begeisterung ins Fließen kommen
Energieniveau
Was uns energetisch schwächt
Übe dich in Gelassenheit
Die Atmung
Substanz und Gelassenheit aufbauen
Die Herzfeldmeditation
Zur Durchführung
Immer wieder zu seiner Linie zurückkehren

Vorwort

Dieses Buch richtet sich an alle jene, die wie ich selbst auf dem Weg sind, ihr eigenes Selbst zu erforschen. Die wahre Natur ihres Herzens freizulegen und die daraus resultierende Harmonie zu erschaffen, in einer Welt voller Gegensätze und Herausforderungen. Eine Lebensreise, um über sich selbst zu triumphieren und den inneren Frieden dauerhaft zu erlangen. Eine Gelassenheit und innere Stärke an den Tag zu legen, welche man von großen Meistern der Kampfkünste und von Mönchen aus fernen Gegenden her kennt. Viele sind auf der Suche nach Klarheit und Wahrhaftigkeit und spüren, dass es etwas viel Größeres gibt als das oberflächliche, materialistische Denken und vorgefertigte gesellschaftliche Konzepte. Sie haben die Anlagen, um Manipulationen zu durchschauen und besitzen die Feinsinnigkeit, um Intuition und Hellsichtigkeit zu entwickeln. Oft ist bereits ein ausgeprägtes Gespür für Energien vorhanden, sie können aber das Wahrgenommene nicht einordnen, sind emotional verunsichert und damit energetisch angreifbar. Diese Auswirkungen können fehlinterpretiert werden, wie zum Beispiel als Angst, Schwäche oder als mangelnde Selbstsicherheit. Auch innere Wut und Frustration sind im Grunde ein Ungleichgewicht von Energie und Gelassenheit. Oft ist es so, dass Menschen extrem energiefühlig sind und über keine wirksame Abschirmung verfügen, um sich gegen starke Energien (zum Beispiel mentaler Stress) zu schützen, welche auf sie einwirken. Daher ist die Idee, sich ein persönliches System zu erschaffen, um die Fähigkeit erlangen zu können, stets bei sich zu bleiben und kraftvoll in sich zu ruhen. Durch

maximale innere Ausgeglichenheit werden wir die größtmögliche Handlungsfreiheit besitzen.

Die Voraussetzung, die es braucht, ist es, eine Idee von sich zu haben wie man sein möchte und mental bereit zu sein, um sich darauf einlassen zu können. Denn wer seinen gewählten Weg konsequent geht, braucht niemanden nach dem zu Weg fragen. Außergewöhnliche Veränderungen umzusetzen und sie zu einem Teil des Lebens zu machen, verlangt eine gewisse Motivation und Kontinuität im Bereich des Implementierens. Du findest hier einen Zugang zu jenen Kräften, welche die allermeisten Menschen nicht beherrschen. Das Dranbleiben und der Wille zum Ausbilden deines Selbst, ist das, was zählt.

Ich bin der festen Überzeugung, dass jeder Kampf, den wir führen, zuerst in unserem Inneren stattfindet und wir ihn erst danach in die Welt tragen. Deshalb ist es so wichtig, in erster Linie über sich selbst triumphieren zu wollen, beziehungsweise zu können und nicht über unsere Mitmenschen. Genau dafür brauchen wir die Erfahrungen der körperlichen und geistigen Herausforderungen. So kommen wir im Laufe unseres Lebens mit vielen inneren und äußeren Konflikten in Kontakt. Sie willkommen zu heißen, ist also eine Sache der persönlichen Einstellung.

Ist es nicht so, dass unser Glücklichein zu einem großen Teil davon abhängt, ob wir in der Lage sind, uns selbst mit Leistungen zu überraschen? Wie oft bekommen wir im Leben immer wieder die gleichen Aufgaben gestellt, bis zu diesem Zeitpunkt, an dem wir etwas loslassen können, was nicht mehr zu uns gehört. Wir sollten zu unserer Vision von uns selbst stehen und unser reines Wesen nicht verstecken, sondern in die Welt tragen. Eigenschaften wie Ängstlichkeit, Mutlosigkeit und Trägheit sind jene Barrieren, welche uns nirgendwo hinführen. Ein verschlossenes Herz kann den

Weg der inneren Meisterschaft nicht gehen. Wer nicht bereit ist, sich mental, emotional und spirituell weiterzuentwickeln und zu wachsen, beziehungsweise nicht weiter dazulernen will, wird in einem Kreislauf der emotionalen Verwirrung und der mentalen Entkräftung umherirren. Für den Abenteurer in uns gibt es keinen anderen Weg als den der Erkenntnis durch Erfahrung. Die Erkenntnis, wer du bist und wer du in diesem Leben sein willst. Dazu brauchst du die Fähigkeit der mentalen Standfestigkeit, einen unerschütterlichen Glauben an dich selbst und deinen Lebenstraum. Eine Idealvorstellung von sich selbst zu besitzen und dem inneren Kompass zu folgen, welcher uns eine Lebensrichtung vorgibt, ist unverzichtbar auf unserem Weg. Ich hoffe, dass dieses Buch dich auf deinem Weg zur inneren Schule unterstützt und dich inspiriert, dein Kriegerherz beim Namen zu nennen, damit du dein eigenes inneres System erschaffst.



Imagination des Tores zur inneren Schule

WEGWEISER

Beginne mit Respekt und beende alles mit Respekt. Dazwischen spiele das Spiel.

*Abseits der allgemeinen Wege sind die unzähligen Möglichkeiten. Sind sie unbequem?
Ja gerne.*

Der Geist muss klar sehen können, ohne Verblendung und Extreme. Stets bewusst und ohne emotionale Verfärbung.

Zur Verwendung des Buches

Diese Buch fordert dazu auf, dein eigenes System zu erschaffen. Wir müssen lernen, alles uns Bekannte zu hinterfragen und gegebenenfalls durch bessere Ansichten zu ersetzen. Der Maßstab, den wir verwenden sollten, ist die Vernunft. Die Richtschnur sollte das klare Denken sein. Wahrheit ist immer subjektiv und wir dürfen es uns nicht zur Gewohnheit machen, die Meinungen und Ansichten anderer Menschen einfach nur nachzuplappern. Kreiere dein eigenes System aus deinen eigenen Beobachtungen und Erfahrungen. Es muss in erster Linie für dich funktionieren und kann dann ein Beispiel für andere sein. Begrifflichkeiten sind Hinweisschilder und können nie haargenau das ausdrücken, was hinter dem Begriff als Essenz steht. Somit ist jedes Element, was ich beschreibe, ein Beispiel für ein dahinterstehendes Prinzip. Dieses Buch favorisiert weder eine momentane wissenschaftliche Lehrmeinung, noch will dieses Buch andere Ansätze und Praktiken, welche ebenfalls mit den Kräften der Natur arbeiten, diskreditieren. Mein Anliegen ist es, meine Ausarbeitungen und Erfahrungen zu diesem Thema zu teilen. Ich verwende Wörter wie Krieger(in) und Kämpfer(in) ungern, da in der allgemeinen Auffassung diese Begriffe einseitig besetzt sind und sie nicht vollumfänglich ausdrücken, wie ich diese Begriffe fühle. Kriegerherz oder Kampfgeist sind ebenso Bezeichnungen, welche ich unter anderem mythologisch und romantisiert sehe und gebrauche.

Wirkliche Krieger haben in meiner Vorstellung die Weitsicht auf den Frieden. Sie bauen zuerst auf die Lösung mit

friedlichen Mitteln und besitzen die geistige Größe zur Diplomatie. Krieg als Kampf ist immer die letzte Wahl und sie führen ihn nur, um den Kampf zu beenden. Sie beschützen ihr Land, ihre Familie, Freunde und alles, was sie für wertvoll erachten. Sie kämpfen nicht für Ruhm und Anerkennung, sondern beschützen ihre Werte und Rechte. Sie sehen es als Pflicht, sich um ihre Existenz zu kümmern und sich gesund zu halten. Krieger sind nach meiner Auffassung Mystiker, Strategen und Heiler zugleich. Um als Krieger persönlich zu wachsen, arbeiten diese stetig an sich selbst. Es ist eine innere Arbeit, welche auf das Bewusstsein, die Achtsamkeit, die emotionalen Zustände und die Intuition ausgerichtet ist. Kriegerherzen sind meist die Reinsten, weil sie bereit sind, alles zu geben, für das, was sie lieben. Der Kampfgeist ist für mich die konzentrierte Kraft eines Kriegers, welche dieser zielgerichtet einsetzen kann, um eine Situation zu lösen. Er nutzt diese Kraft verantwortungsvoll und mit Bedacht.

Den einfachen Kämpfer hingegen, definiere ich als jemandem, der sich aus einem inneren Konflikt heraus mit betont involviertem Ego oder sich aus extrinsischen Motiven heraus, leiten lässt. Stets gegen etwas ankämpfend, beziehungsweise für etwas kämpfend wie Geld, Anerkennung, sonderbare Wertvorstellungen, Ehre und Ansehen. Der Krieger hingegen setzt sich für etwas ein, was größer ist als er selbst. Kämpfen ist manchmal seinem Wesen nach ähnlich zu betrachten wie das Spielen. Allerdings mit größeren Konsequenzen versteht sich, da das Ego involviert ist. Dieses will sich durchsetzen und siegen, damit es als kognitive Instanz, samt seiner Gedankenkonstrukte, als solches überleben kann. Kämpfen ist also auch eine Rechtfertigung für sich, es richtig zu machen oder auf der richtigen Seite zu stehen. Oftmals ist der Kämpfer angetrieben von den eigenen Erwartungen an sich selbst oder von Leuten, denen er imponieren möchte.

Ich sehe viele Menschen, die durch Manipulation zum Kämpfer werden. Sie bringen mit ihrem hungrigen Ego viel Leid in die Welt, da ihre Mentalität energetische Reibung oder auch Bestätigung zu suchen, immer wieder neu entfacht werden kann. So kämpfen sie heute für jenes und morgen für irgendetwas anderes.

Dennoch, Worte und Begrifflichkeiten sind nur Wegweiser und beschreiben etwas, was als Idee im Geiste ist. In der überall erhältlichen, schier unüberschaubaren Flut von Informationen und sogenannten Ratgebern, wünsche ich mir, dich zu inspirieren und anzuregen, stets bei dir zu bleiben und deiner inneren Stimme zu vertrauen. So gebe ich ausschließlich authentische Erfahrungen und wirkliche Erkenntnisse weiter. Alle hier angeführten Praxisvorschläge benutze ich selbst. Sie spiegeln mein eigenes System wider.

Alle vier Elemente, der Schlüssel, die innere Schule und das Gleichgewicht zwischen Energie und Gelassenheit, bedingen sich gegenseitig und greifen wie die Zahnräder einer Maschine ineinander. Das ist wichtig zu wissen, denn jedes nur für sich betrachtet kann zu einer instabilen Lebenssituation führen. So ist körperliche Energieanreicherung ohne innere Gelassenheit als durchaus schwierig zu betrachten und wird unweigerlich zur Disharmonie in irgendeiner Form führen. Lese es in genau der Reihenfolge, wie dieses Buch aufgebaut ist und verinnerliche den Inhalt erst einmal gedanklich.

Zu jedem Element gibt es Übungsanregungen, welche ich selbst praktiziere. Diese Anregungen sind als Beispiele zu verstehen und geben dir ein Muster über das dahinterstehende Grundprinzip. Die vier Elemente der inneren Meisterschaft bleiben dieselben, während die Techniken für jeden Einzelnen anpassbar sind. So ist zum Beispiel ein starkes Mindset (persönliche Einstellung) für das

innere System ein elementares Gut. Wie dieses zu erlangen ist und als Motivation sichtbar oder auch nicht sichtbar wird, ist grundsätzlich verschieden und wandelbar. Auf vielen Seiten findest du zusätzlich sogenannte „Wegweiser“. Sie können dir als tägliche Impulsgeber dienen, um dich auf deinem Weg zu unterstützen. Betrachte sie als mentale Verpflegung auf deiner Reise zur Erschaffung deines eigenen Systems. Ich wünsche dir viel Freude und Inspiration beim Lesen.



Nimm, was dir nützt und lasse weg, was dir nicht hilft

WEGWEISER

*Es ist unmöglich zweimal die gleiche Reise anzutreten.
Noch nie ist jemand zweimal in das
gleiche Gewässer gestiegen. Alles ist in Bewegung,
alles fließt. Warum denken wir dann,
dass wir die Person, die wir gestern waren,
auch heute sein sollten?*

*Wir sehen die Dinge in der Farbe unserer
mentalenen Verfassung.*

*Eine Lebensvision, also eine Idee davon wer
du bist und sein willst, ist wie ein schützendes
Dach über deinem Kopf.*
