

WERTSCHÄTZUNG UND DANKBARKEIT - EIN LEITFADEN

Tom Kenyon

Mai 2018

Dies ist eine kurze Anleitung über die Verwendung kohärenter Emotionen – besonders der Emotionen Wertschätzung und Dankbarkeit –, um zu beeinflussen, wie Sie sich selbst und Ihre Umwelt wahrnehmen. Ich habe diesen Text geschrieben, um ein Problem zu lösen, das in der jüngsten Hathoren-Botschaft aufgetaucht ist, die im April 2018 unter dem Titel **Die Multiversum-Klangmeditation** verbreitet wurde. In dieser Botschaft sagen die Hathoren, es sei von großer Wichtigkeit, zunächst in einen Zustand kohärenter Emotionen wie Wertschätzung oder Dankbarkeit einzutreten, bevor man alternative Realitäten erkundet. So sollen wir sicherstellen, dass uns die höheren Bewusstseinsreiche auch wirklich offenstehen.

Viele von Ihnen, die diesen Text lesen, wissen vermutlich bereits, wie sie willentlich in einen Zustand der Wertschätzung oder Dankbarkeit eintreten können, doch anderen ergeht es vielleicht nicht so.

Die vorliegende Kurzanleitung ist für all jene unter uns gedacht, denen es aus irgendwelchen Gründen schwerfällt, in kohärente Zustände einzutreten. Ich bin sicher, dass Sie am Ende der Untersuchung kohärenter Emotionen dazu in der Lage sein werden, diese erholsamen Zustände willentlich anzunehmen, wann immer Ihnen danach ist.

Ich werde gleich ein wenig näher auf das Thema kohärenter Emotionen eingehen, aber ehe wir fortschreiten, möchte ich gerne gleich klarstellen, wovon dieser Artikel *nicht* handelt. Das Ziel unseres Unterfangens besteht nicht darin, ununterbrochen in einem Zustand der Wertschätzung oder Dankbarkeit zu leben. Die meisten von uns werden Zeiten erleben, in denen sie von inkohärenten Emotionen wie Traurigkeit, Frustration, Eifersucht, Angst, Wut und dergleichen mehr durcheinandergebracht werden. Das Ziel dieses Artikels besteht vielmehr darin, Ihnen zu erklären, wie Sie erkennen können, wann Sie in einen inkohärenten emotionalen Zustand hineingeraten sind, und zu wissen, wie Sie sich willentlich wieder daraus lösen können oder wie Sie willentlich in einen kohärenten Zustand eintreten können, ehe Sie durch alternative Realitäten psychonavigieren. Darüber hinaus erachte ich es als fruchtbar und sogar als lebenswichtige psychospirituelle Notwendigkeit, mit den

Wurzeln unserer inkohärenten Zustände (also unseren ungelösten unbewussten Problemen) zurechtzukommen, anstatt sie einfach zu ignorieren, nur, weil wir dann vielleicht »spiritueller« wirken.

Verschiedene Studien, darunter auch die vom HeartMath Institute durchgeführten, belegen schlüssig, dass sich unsere kognitiven Fähigkeiten und Problemlösungsfähigkeiten faktisch verbessern, wenn wir uns in einem kohärenten Zustand wie dem der Wertschätzung befinden.

Auf der anderen Seite können inkohärente Emotionen, wie beispielsweise Frustration, schädliche Auswirkungen auf unsere kognitiven Funktionen sowie auf unser Wohlbefinden haben.

Inkohärente Emotionen erzeugen physiologischen Stress in unserem Körper/Seele-Komplex, während kohärente Emotionen Wohlbefinden erzeugen und die Reaktion unseres Körper/Seele-Komplexes auf die uns umgebende Situation allgemein verbessern.

Entsprechend ist die Fähigkeit, kohärente Emotionen willentlich zu erzeugen, sowohl auf körperlicher als auch auf psychologischer Ebene ausgesprochen nützlich.

Die Hathoren vertreten aber die Auffassung, dass die Kultivierung kohärenter Emotionen weit über unseren persönlichen Körper/Seele-Komplex hinausgeht. Sie sagen, dass kohärente Emotionen von zentraler Bedeutung sind, wenn wir alternative Realitäten wie das Multiversum erkunden.

Beim Multiversum handelt es sich um ein gewaltiges Konzept. Es beinhaltet nicht nur unser eigenes Universum, sondern auch andere Universen, von denen es laut den Hathoren unzählige gibt. Diese Vorstellung multipler Universen kommt nicht nur bei den Hathoren vor, sondern auch in zahlreichen Yoga-Traditionen, deren Ursprünge Jahrtausende zurückreichen.

Laut den Hathoren ist das Multiversum durchdrungen von hochentwickelten und wohlwollenden Intelligenzen, die großzügig Segnungen erhöhter Wahrnehmung und Heilung an all jene verteilen, die sich in kohärenten emotionalen Zuständen befinden. Der wesentliche Punkt besteht darin, dass wir uns in einem emotional kohärenten Zustand befinden müssen, um die wohltuenden Aussendungen dieser Geschöpfe empfangen zu können. Diese energetischen Wesen stammen nebenbei bemerkt aus verschiedenen spirituellen Traditionen, für die wir hier auf der Erde in vielen Fällen gar keinen Namen haben.

Das Multiversum in einem Zustand hoher Kohärenz zu erkunden ist eine Notwendigkeit, wenn Sie den größtmöglichen Nutzen erreichen wollen. Also lassen Sie uns ohne weitere Umschweife die praktischen Schritte erkunden, die erforderlich sind, um in einen solchen Zustand emotionaler Kohärenz einzutreten.

Zunächst einmal sollten wir die Begriffe klären. Wertschätzung ist die Anerkennung der Qualität, des Werts oder der Bedeutung einer Situation, einer Person oder eines Gegenstandes. Der Begriff der Dankbarkeit dürfte wohl keine weitere Erklärung erfordern.

Diese beiden kohärenten Zustände sind zwar ganz eindeutig miteinander verwandt, doch sie unterscheiden sich in ihrer Intensität.

Vor einigen Jahren habe ich dieses Thema bei einem Klangheilungskurs angesprochen, als ich einen Vortrag über die Unterschiede zwischen Katzen und Hunden hielt. Sie können sich diesen kurzen Vortrag [auf Englisch] anhören, indem Sie auf den untenstehenden Link klicken. Der Vortrag könnte Ihnen dabei helfen, die Unterschiede zwischen diesen beiden Zuständen kohärenter Emotionen zu verdeutlichen.

Anmerkung vom AMRA-Verlag:

Nachdem Sie auf den untenstehenden Link geklickt haben, gelangen Sie in den Bereich »Listening« auf meiner Webseite. Sobald Sie den Allgemeinen Geschäftsbedingungen zugestimmt haben, erhalten Sie sofortigen Zugang zu einer großen englischsprachigen Auswahl von Klangmeditationen, Vorträgen und Interviews. All diese Inhalte stehen Ihnen kostenlos und ausschließlich zu Ihrer privaten Verwendung zur Verfügung. Scrollen Sie einfach bis zu dem Titel, nach dem Sie suchen.

Alle Infos und CDs gibt es bei www.amraverlag.de

Dem AMRA-Verlag haben wir auch die Übersetzungen der Botschaften von Tom Kenyon zu verdanken.