

"ANGST VOR DER ANGST":



<http://erfolg.org/angst-vor-der-angst/>

»PARANOIDE HABEN RECHT:
SIE HABEN SEHR VIELE FEINDE
(Wer möchte auch schon mit ihnen
befreundet sein?)«

Furcht ist manchmal Triebfeder für
außerordentliche Leistungen. Angst
jedoch hemmt, beschränkt,
vereitelt Erfolg im Alltag und bei
magischen Operationen. Angst vor

Versagen, Angst vor Konsequenzen,
Angst vor den eigenen Emotionen,
Angst vor der Angst. Es ist
unmöglich, Angst zu bekämpfen,
ohne die

breite Palette menschlicher
Emotionen zu bearbeiten. Ich sehe
zwei Gründe, Emotionssteuerung
zu betreiben,
die letztlich persönliche Befreiung
zum Ziel haben.

1) Emotionssteuerung befähigt, sich
von Stimmungen und
Gemütsschwankungen unbelastet,
freier zu bewegen.

2) Praktizierte Emotionssteuerung
erleichtert den Umgang mit

Paradigmenwechsel.

Diese weichen unsere
festgefahrenen Verhaltensmuster
und Denkweisen auf und erweisen
sich

als brauchbare Werkzeuge
magischer Praxis.

Demnach möchte ich im folgenden
Emotionssteuerung von zwei
verschiedenen Perspektiven
betrachten:

Einschätzen und Steuern von
Emotionen, um »oben« zu bleiben
und die Erfahrung der
Emotionspaare
(Gegensätze),

Diese Perspektiven zu
unterscheiden, scheint mir sehr

wesentlich, da im ersten Fall eine
Wertung der
Emotionen nach gut oder schlecht,
brauchbar oder unbrauchbar für
das tägliche Leben vorgenommen
werden
muß. Im zweiten Fall unterbleibt
diese Wertung, da es dem Magier
um die Erfahrung und den
bewußten Einsatz
von Emotionen und deren
Gegenteil geht.

Die Dualität der Gefühle:

COAGULA- Das Prinzip des
Zusammenkommens

SOLVE – Das Prinzip des

Abstoßens, der Trennung, des
Vermeidens

SEX – TOD

LIEBE – HASS

WOLLEN – FURCHT

FREUDE – LEID

ENTZÜCKEN –
NIEDERGESCHLAGENHEIT

Unterziehen Sie sich für
mindestens eine Woche täglich
einem Schaltkreistraining,
indem Sie sich ein oder mehrere

Gegensatzpaare wie »Sex -Tod /
Liebe – Haß / Freude –
Leid« aussuchen.

Begeben Sie sich in einen ruhigen,
meditativen Zustand. Rufen Sie
dann die erste Emotion (z.B.
Freude) auf.

Anfangs wird das sicher anhand
einer Erinnerung an eine
bestimmte freudvolle Situation
passieren.

Man imaginiert diese Erinnerung
und versucht, möglichst mit allen
Sinnen zu fühlen und zu erfahren.

Nehmen Sie wahr, wie sich Freude
oder Angst, Liebe oder Haß im
Körper anfühlt, wie sie schmeckt,
riecht....

Sodann ruft man die gegenteilige

Emotion (z.B. Angst) auf. Auch das
wird anfangs wieder durch
Erinnerung

an bereits real Erlebtes passieren.
Der nächste Schritt führt wieder zu
der ersten Emotion

– in unserem Fall »Freude« –
zurück. Jetzt versuchen wir, diese
Emotion extrem zu intensivieren,
indem wir uns richtig »
hineinsteigern«. Ebenso verfährt
man mit der gegenteiligen Emotion.

Man kann auf diese Weise jeweils
ein oder mehrere Gegensatzpaare
gleichzeitig bearbeiten.

Beenden sollte man diese Arbeit auf
jeden Fall mit ausgiebigem
Gelächter,

da ja »Lachen« bekanntlich jenseits
der Emotionen steht.

Sie werden die Erfahrung machen, daß es zunehmend leichter wird, die Emotionen abzurufen und schlagartig zu wechseln. Im Zuge dessen zeigt es sich auch, daß es mit zunehmender Praxis immer seltener

notwendig sein wird, Erlebnisse aufzurufen. Die Emotionen werden dann wesentlich abstrakter erfahren.

Hat man die Möglichkeit, mit einem Stroboskop⁵² oder Tonfrequenzen zu arbeiten, kann man diese Übung effektiv unterstützen.

Durch die Praxis dieser Übungen gelangt man nicht dazu, ein völlig

gefühlloses Wesen zu werden.
Im Gegenteil, man lernt wie ein
Akrobat auf der Leiter der
Emotionen zu turnen, ohne in
Gefahr zu laufen,
von den Emotionen überrannt und
unausweichlich bestimmt zu
werden.

Das bringt dem Magier im Alltag
die Fähigkeit »oben zu
bleiben« und in der magisch,
rituellen Arbeit die Fähigkeit,
Paradigmen leichter zu wechseln
und verschiedenste emotionale
Zustände gleichsam auf
Knopfdruck zu erreichen und zu
intensivieren.

Das bietet Ihnen eine neue Freiheit
im Handeln und:

Nie wieder ANGST vor der ANGST !