



Spieglein - Spieglein

Heute möchte ich etwas über den Spiegel unseres Lebens erzählen. Eine alte Story, aber viele verstehen die Spiegelungen nicht wirklich.

„Das Verhalten eines Menschen mir gegenüber sagt immer etwas über ihn aus, nie über mich.

Die Art jedoch, wie ich emotional darauf reagiere, also das Gefühl, das dieses Verhalten in mir weckt, hat immer etwas mit mir zu tun und nie mit ihm.“

(Safi Nidiaye)

So funktioniert meiner Meinung nach das Spiegelgesetz. Alles, was in unserem Leben auftaucht, alle Umstände, alle Situationen und alle Menschen sind ein Spiegel für uns, weil sie uns unser Innerstes widerspiegeln.

All das dient unserer Entwicklung und unserer Selbsterkenntnis - was letztendlich der tiefere Sinn des Lebens ist.

Es tut gut, wenn wir uns bewusst den Themen stellen die wir zutiefst ablehnen, wir müssen nicht unser Leben mit den Menschen die noch nicht so weit entwickelt sind verbringen. Sie werden irgendwann ihre Verurteilungen und Schuldverteilungen erkennen und auch auflösen, denn alle werden ihren persönlichen Prozess solange fortsetzen bis sie verstehen, dass Schuld eine Illusion ist.

Jeder Mensch der uns begegnet zeigt uns nur, wo wir noch etwas in unserem Inneren korrigieren dürfen. Wertet niemanden und seid dankbar.

Man liest immer wieder über sehr vereinfachte Vorstellungen vom Spiegelgesetz wie z.B. „Was immer du am anderen kritisierst, trägst du in deinem Inneren.“ Man liest und hört das meist von Menschen, die sehr im Verstand sind, alles und jeden analysieren, aber eher wenig Kontakt mit ihren eigenen Gefühle haben und das Spiegelgesetz nutzen, um Kritik an der eigenen Person von sich zu weisen und die damit (vielleicht unbewusst) verhindern, sich mit sich selbst zu beschäftigen.

Das Spiegelgesetz so vereinfacht zu interpretieren, wäre aus meiner Sicht ein gründliches Missverstehen des Spiegelgesetzes und ein Steckenbleiben auf der mentalen Ebene. Es geht um das GEFÜHL, das eine Situation in uns auslöst, und nicht um eine mentale Analyse der äußeren Umstände.

Das Spiegelgesetz

Stört dich etwas im Außen oder es beängstigt dich - so kannst du es mit Hilfe des Resonanz Gesetz als Spiegel - innen wie außen - betrachten. Von nun an kannst du alle Menschen, die dir begegnen, als Boten betrachten und schauen, welches Thema - welche Resonanz-Energie, sie für dich im Gepäck haben. Doch all diese Informationen nutzen dir

nur dann etwas, wenn du Willens bist, in deinem Inneren aufzuräumen und all den alten Ballast abzuwerfen.

Ob es einem gefällt oder nicht (meist gefällt es einem nicht!) – das Spiegelgesetz stimmt immer.

Was besagt dieses rätselhafte Gesetz?

Grundsatz

1:

Wir sind auf der Welt um glücklich zu sein und Liebe und Güte zu verkörpern. Aber häufig halten alte Schmerzen die Türe unseres Herzens versperrt und stellen genau dafür ein Hindernis dar. Sehr oft wissen wir nicht einmal, wo unsere Wunden liegen und können daher nichts dafür tun, sie endlich zu heilen.

Grundsatz

2:

Mit der Kraft unseres Geistes erzeugen wir – bewusst oder unbewusst – die Wirklichkeit in der wir leben. So ist jeder Mensch, dem wir begegnen, jede Situation, in die wir geraten, die gesamte Umgebung und auch der Zustand Ihres Körpers ein Spiegel unseres Bewusstseins. Es sind unsere Gedanken, die eine konkrete Form annehmen, damit wir sehen können, was wir da erschaffen haben. Wenn dir daran etwas nicht gefällt, ist es deine Aufgabe die Geisteshaltung so zu verändern, dass erfreulichere Ergebnisse sichtbar werden.

Ganz ehrlich, wer hört so etwas schon gerne, wenn es doch so viel einfacher ist Schuld zu verteilen?

„Besonders dann, wenn dir etwas Unangenehmes widerfährt musst du trotzdem die Verantwortung dafür übernehmen. Stell dir die Frage: „Welche Überzeugung habe ich, dass mir das passiert?“ Wirklich gemein ist, dass auch unbewusste Glaubenssätze zur Realität werden und wir daher naturgemäß nicht wissen, um welche sich es sich da eigentlich handelt. Aber durch das Spiegelgesetz haben wir die großartige Möglichkeit, diesen unbewussten Störenfrieden auf die Spur zu kommen. Denn Ereignisse, Lebensumstände und Personen zeigen ganz deutlich, welche Bereiche in uns der Heilung bedürfen, auch wenn uns das „bewusst“ nicht zugänglich ist.“

„Es geht nicht darum, dass du dich wegen negativer Inhalte deines Geistes kritisierst, bemitleidest oder herabsetzt, sondern dass du dich dafür ZUSTÄNDIG erklärst. Damit anerkannt du auch deine Macht, ein selbstschädigendes Denkmuster ans Licht zu bringen und durch erfreulichere Gedanken zu ersetzen. DU bist derjenige, der für Ordnung zu sorgen hat. Wenn du dir ein glückliches Leben wünschst, musst du die Verantwortung für dein Denken übernehmen. DU entscheidest wie du denkst und DU bist es, der die Folgen trägt.“

Mit Hilfe des Spiegelgesetzes können wir einmal wirklich hören, sehen und spüren, welche Gedanken gut tun oder schaden. Sage daher zu allem Unangenehmen: „Bewusst oder unbewusst habe ich genau diese Situation erzeugt oder jenen bestimmten Menschen in mein Leben gezogen, um besser zu verstehen, wie lieblos ich über mich selbst denke“. Es nützt nichts, unerfreuliche Spiegelbilder zwar zu registrieren und furchtbar darunter zu leiden, aber Nichts daran zu verändern. Nur wir können einen selbstschädigenden Gedanken aufgeben um für einen glücklichen Platz zu machen, der dann als freudvolles Ereignis in Ihrem Leben konkret wird.

Ich selbst bin ein gutes Beispiel dafür, dass diese Methode funktioniert. Ewig lange fühlte ich mich als Opfer und war der Meinung, dieses Leben sei einfach zu kompliziert für

mich. Alles schien mir „zu passieren“, über Nichts hatte ich Kontrolle. Das gesamte Leben spiegelte diese Überzeugung – mein Gesundheitszustand, die Beziehung zu anderen, speziell zu Frauen, und der ewige Minusstand auf dem Konto. Seit ich auf dem Weg der Selbsterkenntnis wandle (harte Arbeit!), haben sich auch die Überzeugungen über mich geändert. Ich fühle mich jetzt wertvoll und bin der überaus gesunden Meinung, dass ich es verdiene, glücklich zu sein. Wie mit Zauberhand spiegelt mir meine gesamte Umgebung nun völlig andere Bilder: Gesundheitlich geht es mir besser, mein Konto hat sich erholt und die Quälfrauen sind aus meinem Leben verschwunden.

Die Beziehung zu Anderen ist geprägt von gegenseitiger Wertschätzung und ich bin stolz darauf, wirkliche Weggefährten an meiner Seite zu haben. Das Spiegelgesetz hat mir enorm dabei geholfen und hilft mir heute noch. Wenn ich etwas Schmerzliches erlebe (was natürlich immer noch vorkommt!!), frage ich mich sofort: „Welche Gedanken über mich habe ich immer noch, die abwertend und lieblos sind? Wovon bin ich tief drinnen auch heute noch überzeugt, dass sich manche schmerzlichen Spiegelbilder wie ein roter Faden durch mein Leben ziehen? Und schließlich: Gehört das wirklich noch zu mir?“

Die häufigsten Überzeugungen, die wir von Außen gespiegelt bekommen, sind:

- „Ich bin schwach, hilflos und ausgeliefert, wertlos, nicht gut genug“
- „Glück, Freude und Erfolg gibt es nur für andere nicht für mich“
- „Ich bin unfähig, die Dinge positiv zu verändern“
- „Immer passiert das mir“

und Ähnliches. Und entsprechende Ereignisse dominieren dann unser Leben.

Wie entstehen diese selbstschädigenden Muster, an denen wir oft so hartnäckig festhalten?

„Irgendwann hat sich aufgrund böser Erfahrungen in der Kindheit oder einem früheren Leben eine schädigende Überzeugung im Unterbewusstsein eingenistet. Solange wir nicht ganz entschieden die Regie für unser Leben übernehmen, wirken sich die unbewussten Strukturen genauso aus, wie die bewussten Gedanken. Und so erzeugen wir solange unangenehme Erfahrungen, bis wir den ursprünglichen „Schädling“ herausgefunden haben. Aber vergessen wir nie: Jedes unangenehme Ereignis dient im Endeffekt unserem Glück, weil wir daran erkennen, in welchen Punkten wir uns noch immer zu wenig Wert geben.“

Was kann Spiegel in unserem Leben sein?

Personen

Was auch immer uns an anderen nicht gefällt, uns aufregt oder ärgert ist eine Eigenschaft die „WIR“ haben und nicht wahrhaben wollen. Verurteile also „menschliche Spiegelbilder“ nicht, sondern erkenne die Botschaft.

Situationen

„JEDE“ unerwünschte Situation ist ein Spiegel „UNSERES“ Bewusstseins. Wir haben sie „erzeugt“, um sich immer besser kennen zu lernen und alte Verletzungen aufzuspüren.

Zufall

Es gibt keinen Zufall. Jedes sogenannte Vorkommnis ist und bleibt ein Ereignis, das „WIR“ selbst verursacht haben.

Schicksalsschlag

Wenn uns ein solcher trifft und völlig aus der Bahn wirft, dann haben „WIR UNS“ das trotzdem „ausgedacht“, auch wenn der bewusste Verstand das natürlich empört von sich weisen würde. Dieser Schock war nötig, weil unsere Seele möchte, dass wir etwas erkennen, dass wir anders vielleicht nicht begriffen hätten. Sagen Dir : „Auf irgendeiner Ebene habe ich diese Situation geschaffen, um zu sehen, in welchen Bereichen ich immer noch zu wenig Liebe für mich empfinde.

Habe ich eigene Bedürfnisse völlig vernachlässigt, mein persönliches Lebenstempo missachtet, meine innere Stimme ignoriert?“

Körper

„Wir sind nicht unser Körper, sondern wir haben einen. Der Körper führt nur aus, was wir ihm kraft des Geistes anweisen. Gedanken und Überzeugungen sind in jeder Zelle unseres Körpers gespeichert und regieren das Zusammenspiel sämtlicher Körperreaktionen. Egal welches Symptom sich zeigt – es ist ein Spiegelbild unserer Gedanken über sichselbst.“

Es gibt neuere Untersuchungen, die diese scheinbar absurde Idee bestätigen. So schreibt der Arzt Univ. Prof. Dr. Joachim Bauer, der für seine Forschungstätigkeit zahlreiche Auszeichnungen erhielt, in dem Buch „Das Gedächtnis des Körpers“: „Alles, was wir geistig tun und seelisch fühlen, findet seinen Niederschlag in körperlichen Strukturen. Eine Medizin für „Körper ohne Seele“ macht also genauso wenig Sinn wie eine „Psychologie ohne Körper“.“

Haustier

Auch die Tiere spiegeln unseren seelischen und körperlichen Zustand. Sie nehmen die Energie Ihres Besitzers auf und halten uns vor Augen, was wir in uns haben.

Auto

So seltsam es klingt – Wir können von der Art und Verfassung unseres Wagens Rückschlüsse auf unsere Überzeugungen ziehen. Wenn das Benzin ausläuft, die Karosserie beschädigt wird oder der Starter streikt findet sich all das analog auch in unserem Bewusstsein und gibt wertvolle Aufschlüsse zur Selbsterkenntnis.

Wende dich besonders den unangenehmen Spiegelungen zu, denn an diesen sehen wir, welche Bereiche geheilt werden müssen. Aber übernehme ebenso Verantwortung für die positiven Dinge in deinem Leben. Auch diese spiegeln Anteile von uns und das sollte uns froh und stolz machen. Wie können wir das Spiegelgesetz nun für uns selbst anwenden?

Das 5-Schritte-Programm zu mehr Glück und Lebensfreude:

1. BESCHREIBEN

Schreibe ein paar Sätzen auf, was genau dir unangenehme Gefühle verursacht

2. VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN

Sage laut: „Ich selbst habe all das geschaffen, um wichtige Bereiche in mir zu heilen. Welche Lieblosigkeit, mir selbst gegenüber, kommt also in dieser Situation zum Ausdruck?“

3. DANKEN

Das ist vielleicht der schwierigste Teil: Sei dem betreffenden Menschen oder der Gegebenheit dankbar, dass du durch dieses Erlebnis deutlich erkennen kannst, welche

Wunden noch immer schmerzen. Nur diese spezielle Person konnte dir – vielleicht auf sehr dramatische Weise – zeigen, wie wenig Selbstwert du hast oder wie stark ausgeprägt der innere Zerstörer ist. Du hast jetzt die wunderbare Möglichkeit „Nein“ zu dieser Situation zu sagen und dadurch immer mehr zu dir selbst zu finden.

4. NEUE ÜBERZEUGUNGEN

Ehrlich: Möchtest du immer weiter leiden? Wenn nicht, dann mache dir bewusst, dass du ein glückliches Leben verdienst, und ändere liebevoll deine Gedanken über dich. Die Spiegel in deinem Leben werden dir dann freudvolle Bilder zeigen.

5. EINE BEZIEHUNG ZU GOTT AUFBAUEN

Denke jetzt nicht zwingend an Kirchengemeinschaften mit ihren teilweise strengen Regeln, sondern daran, was „Gott“ in deinem Leben bedeutet. Für mich ist er (sie?) reine Liebesenergie, die alles geschaffen hat, was existiert (auch das Spiegelgesetz!) und an die man sich wenden kann um Hilfe oder innere Führung. Und dieser Gott will, dass es mir gut geht und ich alles beseitige, was mich daran hindert, voll Freude und Leidenschaft zu leben.

Irgendwann hat irgendjemand dich veranlasst über dich selbst, die Welt, Frauen, Männer, Erfolg, Glück oder Gesundheit lieblos zu denken. Und genau diese Einstellung siehst du nun im Spiegel deines Lebens. Ein Spiegel ist aber „nur“ einer deiner Gedanken, der sichtbar geworden ist. Ist er unangenehm, frage dich, ob er wirklich noch zu dir gehört. Oder ob du ab jetzt bereit bist, die Kraft deines Geistes für inneren Frieden und Freude zu nutzen. Die Antwort wirst du in den Spiegeln finden.

Hier ist das Spiegelgesetz noch mal in kurz Form:

1. Spiegel-Gesetz

Alles was mich am anderen stört, ärgert, aufregt oder in Wut geraten lässt, und ich es anders haben will, habe ich selbst in mir.

2. Spiegel-Gesetz

Alles, was ich am anderen kritisiere oder sogar bekämpfe und verändern will, kritisiere, bekämpfe oder unterdrücke ich in Wahrheit in mir und hätte es gerne anders.

3. Spiegel-Gesetz

Alles, was der andere an mir kritisiert, bekämpft und verändern will, und ich mich deswegen verletzt fühle, so betrifft es mich - ist dies in mir noch nicht erlöst, meine gegenwärtige Persönlichkeit fühlt sich beleidigt - der Egoismus ist noch stark.

4. Spiegel-Gesetz

Alles, was der andere an mir kritisiert und mir vorwirft oder anders haben will und bekämpft, und mich dies nicht berührt, so sind es seine eigenen Bilder, sein eigener Charakter, seine eigenen Unzulänglichkeiten, die er auf mich projiziert.

5. Spiegel-Gesetz

Alles, was mir am anderen gefällt, was ich an ihm liebe, bin ich selbst, habe ich selbst in mir und liebe dies im anderen. Ich erkenne mich selbst in anderen - in diesen Angelegenheiten sind wir eins.

Die Dualseele als dein Spiegel

Ich finde, das Spiegelgesetz ist einfacher verständlich, wenn man den Begriff Spiegel

durch „Emotions-Spiegel“ ersetzt. Denn darum geht es - um die von der anderen Person (der Dualseele) in mir ausgelösten Emotionen und Gefühle.

Es ist nicht unbedingt so, dass ich selbst versteckte Aggressionen haben muss, nur weil mir jemand aggressiv begegnet oder dass ich ein Problem mit meiner Selbstliebe haben muss, wenn mein Partner mich mit einem Verhalten konfrontiert, das auf mangelnder Selbstliebe basiert. Es ist vielmehr das GEFÜHL, das der andere in mir auslöst durch sein Verhalten, das mir gespiegelt und deutlich gemacht wird. Und das zeigt mir, wer ich jetzt bin und wo ich jetzt gerade stehe. Es geht da wirklich nur um uns selbst und nicht um den anderen.

Die Dualseele ist ein besonders guter Spiegel, weil sie sehr heftige und womöglich bislang verborgene, nicht ausgelebte Gefühle an die Oberfläche holen kann. Ich kann diesbezüglich an mir beobachten, dass ich auf fast idente Situationen heute anders reagieren kann als z.B. noch vor einem Jahr. Was mich vor einem Jahr noch zutiefst traurig, wütend, verzweifelt, hilflos und so ohnmächtig gemacht hatte, dass ich nach einer ungeheuerlichen Unterstellung tatsächlich ohnmächtig wurde, wirft mich heute vergleichsweise kaum mehr aus meiner Mitte. Insofern ist der Emotions-Spiegel auch ein guter Indikator für den inneren Wachstumsprozess und für die Fähigkeit, Menschen und Situationen annehmen zu können, wie sie nun mal sind.

Wann immer es schwierig wird, wenn wir getriggert werden (und die Dualseele drückt unsere Knöpfe sehr effizient) und die Emotionen sich machtvoll zu Wort melden, neigt man dazu, sich in Projektionen auf andere oder die Umstände des Lebens zu verlieren, das heißt, anderen die Schuld für das eigene Unglück oder die eigene Verletztheit zu geben - und verpasst dabei die tiefere Erkenntnis über sich selbst und bleibt in seiner Entwicklung stehen.

Die Funktion der Dualseele als Emotions-Spiegel ist es, (wiederkehrende) Situationen zu kreieren, die bestimmte Gefühle - Gefühle des Sich-nicht-geliebt-fühlens, der Hilflosigkeit, der Wut, der Verzweiflung, der Trauer etc. - in uns zu aktivieren, unser Bewusstsein darauf zu lenken und uns so die Möglichkeit zu geben, die darunter liegenden Verletzungen immer mehr zu heilen. So anstrengend das auch sein mag - im Verborgenen liegt darunter ein Schatz begraben. Der der Selbsterkenntnis und der Selbstheilung.

Wenn du diese Gesetze erkannt hast, wirst du Folgendes verstehen:

Wenn Du Dich selbst kritisierst oder verurteilst,
dann werden Dich andere kritisieren und verurteilen.

Wenn Du Dich selbst verletzt,
dann werden Dich andere verletzen.

Wenn Du Dich selbst belügst,
werden Dich andere belügen.

Wenn Du Dir selbst gegenüber nicht verantwortlich handelst,
dann werden andere unverantwortlich gegen Dich sein.

Wenn Du Dich selbst beschuldigst,
werden Dich andere beschuldigen.

*Wenn Du selbst nicht auf deine Gefühle achtest,
wird niemand auf Deine Gefühle achten.*

*Wenn Du Dich selbst liebst,
werden Dich auch andere lieben.*

*Wenn Du Dich selbst respektierst,
dann werden Dich auch andere respektieren.*

*Wenn Du Dir selbst vertraust,
dann werden Dir auch andere vertrauen.*

*Wenn Du ehrlich zu Dir selbst bist,
werden auch andere ehrlich zu Dir sein.*

*Wenn Du Dir selbst Anerkennung schenkst,
dann werden Dir auch andere Anerkennung schenken.*

*Wenn Du Dich selbst schützt,
werden Dich auch andere schützen.*

*Wenn Du Dich an Dir selbst erfreust,
dann werden sich auch andere an Dir erfreuen.*

Sei Liebe



Namastè