

# Die innere Verbindung

Eine wesentliche Grundvoraussetzung für Nähe und Intimität lautet: **Wir müssen uns selbst nahe sein!**

**Solange wir Nähe von außen erwarten, werden wir sie niemals richtig erleben  
und auch nicht fähig sein, sie mit anderen zu teilen.**

**Wollen wir einem anderen Menschen nahe sein, müssen wir zunächst einmal wissen, wer wir sind,  
was wir fühlen, was wir denken, wo unsere Stärken liegen, was uns wichtig ist und was wir wollen.**

**Wenn wir all das für uns selber nicht wissen,  
wie sollen wir denn einen anderen Menschen daran teilhaben lassen?**

Die Flucht vor der Nähe - Anne Wilson Schaefer

**Es ist leichter, das Konzept der inneren Verbindung zu verstehen, wenn Sie fühlen können,  
wo in Ihrem Körper das innere Kind und der Erwachsene lokalisiert sind.**

Das Kind, die instinktgesteuerte Seite in uns, lebt im Zentrum des Körpers, im Solarplexus, im Bauch  
oder in dem Bereich, den man häufig als das dritte Chakra bezeichnet  
(die Chakras sind, entsprechend hinduistischer Tradition, die Energiezentren)

Wenn jemand sagt, er habe „aus dem Bauch heraus“ reagiert,  
dann bezieht er sich damit auf das Erleben des Kindes.

**Wenn wir als Kinder und als Heranwachsende lernen, unsern „Bauch“ –Reaktionen zu vertrauen,  
dann sind wir uns ganz deutlich bewusst, was wir in diesem Bereich unseres Körpers fühlen.**

Wenn wir dagegen gelernt haben, unsere Gefühle zu verleugnen, entweder weil der Schmerz, den wir in der  
Kindheit empfunden haben, zu groß war und wir deshalb, um überleben zu können, „zugemacht“ haben,  
oder weil uns unsere persönliche Wahrheit zu viel Zurückweisung eingebracht hat,  
dann fühlt sich dieser Bereich unseres Körpers vielleicht leer, tot oder taub an.

In anderen Fällen nehmen Menschen durchaus unterschiedliche Gefühle in diesem Bereich wahr.

**Aber sie achten nicht auf deren Botschaft, weil man ihnen beigebracht hat,  
diesen Gefühlen oder instinktiven Reaktionen zu misstrauen.**

**Die Denkprozesse eines Erwachsenen spielen sich im Kopf ab.**

Der Persönlichkeitsanteil des liebevollen Erwachsenen, der sich entschlossen hat,  
die Lektionen des Lebens zu lernen, ist ein Energiekreis, der zwischen dem Kopf und dem Herzen,  
dem vierten Chakra, zirkuliert.

Das bedeutet, dass die Gedanken des liebevollen Erwachsenen von Liebe und Mitgefühl,  
die aus dem Herzen fließen, getragen werden.

Da der Herzkanal geöffnet ist, kann der Erwachsene seine Aufmerksamkeit ungestört auf das dritte Chakra,  
die Gefühle des Kindes, lenken, um diese Gefühle kennenzulernen und von ihnen zu lernen.

Wenn dies geschieht, wird ein Energiekreis zwischen dem Kopf, dem Herzen und dem Bauch geschlossen.

Dies ist die innere Verbindung.

Der Erwachsene erspürt die Gefühle des Kindes und öffnet sich, diese Gefühle kennenzulernen,  
zu verstehen und ihnen entsprechend zu handeln, während das Kind die Liebe, Unterstützung und das Wissen  
des Erwachsenen fühlt.

Das Herz ist offen, anderen Menschen etwas zu geben und von ihnen etwas zu empfangen,  
weil es für das Selbst offensteht.

**Der lieblose Erwachsene, der die Entscheidung getroffen hat, sich vor Schmerz, Furcht, Unbehagen und vor  
seiner Verantwortung für das Kind zu schützen, trennt sich von seinem Herzen.**

➤ Wenn er sich schützen will, dann krampft sich das Herz möglicherweise zusammen und fühlt sich eng an,  
oder es entsteht nur einfach ein Gefühl der Leere.

**Wenn das Herz verschlossen ist, dann gibt es keinen Zugang zum Kind; das Kind wird verlassen.**

## **Wann leben wir verbunden?**

Wir alle sehnen uns nach einer tiefen emotionalen und spirituellen Verbindung mit einem anderen Menschen.

**Verbindung** ist das Gefühl der Ganzheit und Einheit, das in uns entsteht, wenn wir mit unserem inneren Kind in Harmonie sind und das Gefühl des Eins-seins, das wir mit jemand anderem erleben, wenn jeder von beiden für sein Kind und daher auch für den anderen offen ist.

**Verbindung ist ein intakter Kreis von Liebesenergie, die zwischen dem Erwachsenen und dem Kind strömt, zwischen dem jeweiligen höheren Selbst von zwei oder mehr Menschen und zwischen dem höheren Selbst, eines einzelnen und der universalen Gott/Göttin –Energie.**

**Verbindung mit uns selbst schenkt uns ein Gefühl des Friedens und der Freude.**

Verbindung mit anderen und dem Universum ist ein Gefühl von tiefem Frieden und intensiver Freude.

**Es ist tatsächlich das schönste Gefühle, das wir überhaupt erfahren können.**

**Das ist es, worum es in der Liebe geht.**

Viele Menschen versuchen, durch Meditation ein Gefühl der Verbindung mit Gott oder dem Universum zu erlangen.

**Ob sie dies erreichen oder nicht, hängt von der Absicht ab, dies sie damit verknüpfen.**

**Wenn die Absicht darin besteht zu lernen**, dann kann die Meditation, vor allem wenn Sie sich dabei stark auf Atmung konzentrieren, Sie dahingehend öffnen, dass Sie ihr inneres Kind erleben.

Auf der anderen Seite können Sie Ihre Gefühle für das innere Kind abschneiden, indem Sie flach atmen oder den Atem anhalten.

**Wenn sie aber beabsichtigen, sich selbst kennen zu lernen, dann kann Ihr Atem Ihnen helfen.**

Während Sie eine immer intensivere Verbindung mit Ihrem inneren Kind herstellen und Ihr Herz sich öffnet, fühlen Sie die universale Verbindung zu Gott und zur Göttin.

Aber wenn Ihre Absicht darin besteht, die eigentliche seelische Arbeit zu vermeiden und nur eine direkte Verbindung mit Gott herzustellen, werden Sie einerseits niemals Ihr Ziel erreichen und andererseits sind Sie dabei, die Meditation selbst als ein Suchtmittel zu benutzen.

**Sie versuchen, sich Ihre guten Gefühle aus einem Bereich außerhalb Ihrer selbst zu holen.**

Wir haben mit Menschen gearbeitet, die jahrelang meditiert haben und sie waren der Verbindung keinen Schritt näher als an dem Tag, an dem sie mit der Meditation begonnen haben.

Ihre eigentliche Absicht war nämlich, die Verantwortung für sich selbst zu vermeiden.

Sie benutzen die Meditation als ein Mittel, um von ihrem inneren Kind getrennt zu bleiben.

**Universale Verbindung wird nur durch das höhere Selbst erreicht,**

**durch die innere Verbindung zwischen dem Erwachsenen und dem Kind.**

**Je enger Sie mit Ihrem inneren Kind in Kontakt kommen, desto intensiver werden Sie auf natürlichem Weg eine Verbindung mit dem Universum erleben, einen Zustand der Unbegrenztheit, in dem Sie spüren, dass Liebe und universale Weisheit in Sie hineinfließen.**

Diese transzendente Erfahrung ist jedermann zugänglich, der gewillt ist, die notwendige Arbeit der Wiederherstellung des Energieflusses zu leisten.