

## **Das wöchentliche GMG-Bulletin**

05. Mai 2023, #1058

### **Neale spricht über das Werkzeug der Werkzeuge...**

Meine lieben Freunde,

in "Was Gott will" wird uns vom "Werkzeug der Werkzeuge" berichtet, einem zweistufigen Mechanismus für den Umgang mit dem Leben, der über Nacht alles in deinem persönlichen Erfahrungsbereich verändern kann.

Das Werkzeug der Werkzeuge ist ein zweistufiger Prozess, der einen Menschen an einen Ort der Meisterschaft bringt. Es hat alles damit zu tun, wie eine Person mit ihren Gefühlen umgeht.

In "Was Gott will" heißt es: "Die erste Stufe der Meisterschaft ist die bewusste Entscheidung, wie du dich bei einer bestimmten Sache fühlst. Die zweite Ebene der Meisterschaft besteht darin, bewusst zu entscheiden, wie du ein beliebiges Gefühl ausdrücken willst, unabhängig davon, ob du dieses Gefühl absichtlich gewählt hast oder nicht.

Der Punkt, den "Was Gott will" vielleicht noch eindringlicher und deutlicher als alle anderen GmG-Bücher machen will, ist, dass Gefühle und Emotionen zwei völlig verschiedene Dinge sind - und dass beide kontrolliert werden können.

Viele Menschen - vielleicht sogar die meisten - leben in dem Glauben und erleben, dass Gefühle einfach über sie kommen. Sie sind im Grunde genommen Reaktionen auf die Ereignisse um uns herum. In den Köpfen der meisten Menschen sind Gefühle und Emotionen so ziemlich dasselbe. "Was Gott will" sagt uns jedoch, dass ein Gefühl "einfach ein Gedanke ist, den du über etwas hast".

Eine Emotion hingegen ist "ein Ausbruch, ein Auftauchen, ein Ausdruck dieses Gedankens auf eine bestimmte Weise".

Emotionen machen Gedanken real, indem sie sie in die Tat umsetzen. Emotionen sind die physische "Darstellung" einer inneren Idee, die nur im Nicht-Physischen existiert. Emotionen sind Energie in Bewegung (e + motion [engl.: Bewegung]). Es geht darum, was du mit deinen Gefühlen machst.

Oft stellen wir unsere Gefühle "zur Schau". Das heißt, der Körper macht etwas (wir springen vor Freude!), das der Welt signalisiert, was wir fühlen. Ich weiß, dass es hier einen feinen Unterschied gibt. Mir scheint, dass eine "Emotion" das ist, was unser Verstand dem Körper sagt, was er mit unseren Gefühlen anfangen soll. Wir

"fühlen" etwas und werden dann "ganz emotional". Das heißt, wir sind voller Energie in Bewegung.

Gefühle sind immer wahr. Emotionen können manchmal trügerisch sein. Eine Person, die auf der anderen Straßenseite steht und eine andere Person weinen sieht, hat keine Ahnung, was vor sich geht. Er weiß nicht, was die zweite Person fühlt (es könnte Traurigkeit, Erleichterung oder Freude sein), sondern nur, dass die zweite Person "dabei sehr emotional ist." Gefühle sind also unsere tiefste Wahrheit. Emotionen sind die geistigen und körperlichen Manifestationen von Gefühlen, nachdem der Verstand mit seiner endlosen (und schnellen) Analyse der Gefühle fertig ist.

Der Verstand weiß gar nichts über Gefühle. Das weiß nur das Herz. Der Verstand denkt natürlich, er wüsste es, und deshalb gibt er alle möglichen Antworten. Einige von ihnen entsprechen tatsächlich unseren wahren Gefühlen. Andere wiederum nicht.

In Momenten, in denen wir in unserem Leben eine große Entscheidung treffen müssen, wäre es gut, wenn wir tief in uns gehen und uns unsere wahren Gefühle ansehen würden. Darin liegt unsere Wahrheit - nicht in unseren Emotionen.

Die wunderbare Nachricht ist, dass wir nicht nur einfach auf unsere wahren Gefühle schauen können. Wir können im Voraus entscheiden, wie wir sie haben wollen.

Das ist für viele Menschen schwer zu glauben, aber genau das tun Meister/innen. Es ist die erste Stufe der Meisterschaft.

"Was Gott will" macht deutlich, dass es nur sehr wenige Dinge gibt, die wir zum ersten Mal erleben. Nur sehr wenige Situationen sind wirklich zum ersten Mal da. Die meisten Momente in unserem Leben sind Wiederholungen von Momenten, die wir schon einmal erlebt haben. Der scharfsinnige Student des Lebens sieht das - und versteht die Macht, die uns das gibt.

Wenn uns die Art und Weise, wie wir das letzte Mal in einer bestimmten Situation reagiert haben, nicht gefällt, können wir jetzt schon im Voraus entscheiden, wie wir das nächste Mal reagieren werden, wenn etwas Ähnliches passiert. Das erfordert eine Menge mentale Disziplin, aber es ist machbar.

Darf ich ein Beispiel nennen? Ich habe in meinem Leben große Probleme mit der Geduld. Das ist offensichtlich eine Lektion, die ich in diesem Leben lernen musste. Wenn ich die Geduld verloren habe, habe ich oft in meinem Leben Dinge gesagt oder getan, von denen ich mir später wünschte, dass ich sie nicht gesagt oder getan hätte.

Jetzt habe ich gelernt, zu merken, wann ich dabei bin, die Geduld verliere. Und ich habe mir vorgenommen, das nächste Mal, wenn ich die Geduld verliere, nicht so zu

handeln, wie ich es schon oft getan habe. Das nennt man im wahrsten Sinne des Wortes "re-agieren". Es ist eine Wiederholung dessen, was ich das letzte Mal getan habe, als ich an diesem Punkt war.

Im Voraus zu entscheiden, wie ich mich fühlen werde, wenn ich das nächste Mal erlebe, wie meine Geduld auf die Probe gestellt wird, hat für mich einen großen Unterschied in meinem Leben gemacht. Ich habe noch einen weiten Weg vor mir, bevor ich verkünden kann, dass ich es geschafft habe, aber ich möchte mir selbst gute Noten dafür geben, dass ich sehr gute Fortschritte gemacht habe. Und das ist nur ein kleines Beispiel dafür, was ich meine, wenn ich davon spreche, ein Gefühl im Voraus zu bestimmen. Wenn ich nun eine Situation auf mich zukommen sehe, die normalerweise meine Geduld auf die Probe stellen würde, entscheide ich mich ganz bewusst für ein friedliches und ruhiges Gefühl. Und erstaunlich oft funktioniert das auch!

Der zweite Schritt zur Meisterschaft besteht darin, dass wir lernen, unsere Emotionen zu kontrollieren. Das heißt, dass wir uns ausmalen, was wir gerade fühlen. Ich habe gelernt, mir meine Wut viel besser vorzustellen, als ich es früher konnte. Es gibt Dinge, die ich einfach nicht mehr körperlich ausdrücken möchte, auch wenn ich wütend bin.

Zu lernen, beim Erleben und Ausdrücken von Gefühlen und Emotionen „aus der eigenen Wahl zu kommen“, ist der Stoff, aus dem Meisterschaft gemacht ist. Ich hoffe, du hast die Gelegenheit, den Abschnitt von "Was Gott will" zu lesen, der sich damit beschäftigt.

Denn jetzt ist es für uns alle an der Zeit, unseren Weg zur Meisterschaft zu gehen. Wir können nicht mehr lange warten. Die Welt braucht eine neue Ebene des Verständnisses und des Ausdrucks dessen, was es bedeutet, ein Mensch zu sein, wenn wir in unserer Zeit Frieden und Harmonie finden wollen.

Dies ist ein entscheidender Moment für unsere Spezies, für jeden Einzelnen und für die Gemeinschaft. Wir können nicht mehr so miteinander und mit der Welt umgehen, wie wir es bisher getan haben. Unsere Verhaltensweisen müssen sich ändern - und die Beherrschung unserer Gefühle und Emotionen ist der Kern dieser Herausforderung.

Mit reiner Liebe,

Neale

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Heinz', written in a cursive style.

**Die Übersetzung des Textes ins Deutsche hat Heinz durchgeführt. Danke.**

**Humanity's Team Deutschland**