

Reflektion des zu Ende gehenden Jahres

Reflektiere, was war.
Feiere, was war.
Dann lasse los, was war.
Nun bist du bereit für das Neue,
das kommen möchte.



(PMB)

Auf Rat einer medialen Freundin habe ich bereits begonnen, dieses Jahr 2020 für mich zu reflektieren. Im Moment kann ich mir die Zeit dafür nehmen. Was weiss ich denn schon, was in 2 Wochen sein wird?

Ich habe die Themen und wichtigen Ereignisse auf kleine Zettel geschrieben, sowohl positive wie auch negative Begebenheiten. Ich staunte nicht schlecht, dass so viele verschiedene Kärtchen daraus resultierten, insbesondere weil gefühlt sich in diesem Jahr alles nur um ein Thema drehte. Zu sehen, dass das Jahr dennoch so vielfältig war/ist, tut mir enorm gut.

Ich triagierte dann die Themen und Ereignisse auf den Zetteln in wertvoll/angenehm, wertvoll/unangenehm, wertlos/angenehm und wertlos/unangenehm. Du kannst sicher erahnen, wo die meisten Kärtchen zu liegen kamen? Ja, es war im Quadrat wertvoll und angenehm. Einige Kärtchen hatte ich auch bei wertvoll und unangenehm platziert. Die Quadrate wertlos/angenehm und wertlos/unangenehm blieben fast leer. Dies überraschte mich, da mein Gefühl mir etwas anderes vorgegaukelt hat und ich das 2020 als herausfordernd empfand und empfinde. Ich erkannte, dass ich negativ empfundene Aspekte und Situationen in meinem Gefühlsdasein stärker gewichte als positive. Vor mir lag aber Schwarz auf Weiss, dass das Jahr 2020 durchaus positiv verlief und das Positive das negativ Empfundene bei weitem übertrumpfen müsste. Meine Wahrnehmung stimmt mich nachdenklich. Das, was mir aber die Reflektion zeigt, korrigiert und nimmt mir die Schwere der negativen Wahrnehmung. An der Behauptung, dass eine negative Begebenheit mit etwa 10 positiven neutralisiert werden muss, scheint etwas Wahres dran zu sein...

Die Fragen «Was müsste ich aus einer scheinbar wertlosen Situation machen, um etwas Wertvolles daraus entstehen zu lassen?» «Wie kann ich den Schmerz nutzen, um daraus Wert zu schöpfen?» musste ich mir nicht oder nur am Rande stellen. Das zu sehen, freut mich. Im Gegensatz zu früher kann ich also schon viel besser jeder Situation etwas Sinnhaftes und Wertvolles abgewinnen.

Und jetzt, was mache ich damit?

Von Veit Lindau habe ich mir vor Jahren zu dieser Reflektion ein paar aus meiner Sicht wertvolle Fragen aufgeschrieben, die ich gerne mit dir teile.

1. Verantwortungsfrage

Bin ich bereit, für ALLES die Verantwortung zu übernehmen?

Wobei Verantwortung nicht das Gleiche wie Schuld ist.

Autsch! Verantwortung für die Corona-Krise übernehmen? Was genau habe ich dazu beigetragen, dass es dazu gekommen ist? Wo bin ich vielleicht in meinem Leben blind, korrupt, geldgierig, manipulativ? Wo nehme ich meine Macht nicht wahr, wo missbrauche ich sie gar?

2. Meisterfrage

Was, wenn alles eine Meisterlektion war und ist? Worum geht es dabei?

Das stille Zentrum in mir selber wieder zu finden? Ein Fels oder Leuchtturm in der Brandung zu sein? Die Energie zu halten? Andere Meinungen und Ansichten zu tolerieren bzw. gleichwertig stehen zu lassen? Solidarität mit Menschen, welche die Krise besonders hart getroffen hat? Die Auseinandersetzung mit den eigenen Ängsten oder der eigenen Wut oder der eigenen Ohnmacht oder....?

3. Berufungsfrage

Was hat mir Freude bereitet? Was genau habe ich dabei gemacht?

Das zu leben, wofür ich inkarniert bin, gibt meinem Dasein Sinn. Dabei muss nicht jeder Bundesrat oder Popstar werden. Vielleicht ist es meine Berufung, eine gute Lehrlingsverantwortliche zu sein oder Menschen Zeit zu schenken oder ein offenes Ohr zu haben?

Kenne ich meine Berufung (noch) nicht, kann ich mit der geistigen Welt kommunizieren, jeden Tag über 3 Monate oder länger: «Ich bin bereit, meine Berufung zu leben. Bitte zeigt mir meine Berufung und gebt mir die Kraft und den Mut, sie zu leben.»

4. Vergebungsfrage

Was möchte ich mir und andern vergeben?

Vor allem mir zu vergeben, ist sehr herausfordernd, aber auch sehr befreiend.

Was werfe ich mir vor? Wofür fühle ich mich schuldig? Was habe ich getan oder unterlassen, das ich bereue? Wem dient es, wenn ich Groll gegen mich oder andere hege?

Ein Vergebungsgebet von Jana Haas

*Ich vergebe dir, was du getan hast,
bewusst oder unbewusst.*

*Ich bitte dich, mir zu vergeben, was ich getan hab,
bewusst oder unbewusst.*

*Ich bitte alle Menschen, dir zu vergeben,
was du getan hast, bewusst oder unbewusst.*

*Ich bitte dich, allen Menschen zu vergeben,
was sie getan haben, bewusst oder unbewusst.*

*Ich bitte alle Menschen, mir zu vergeben,
was ich getan habe, bewusst oder unbewusst.*

*Ich vergebe allen Menschen, was sie getan haben,
bewusst oder unbewusst.*

*Ich bitte Gott, dir zu vergeben, was du getan hast,
bewusst oder unbewusst.*

*Ich bitte Gott, mir zu vergeben, was ich getan habe,
bewusst oder unbewusst.*

*Und ich vergebe mir, was ich getan habe,
bewusst oder unbewusst.*

AMEN.

5. Dankbarkeitsfrage

*Wer waren die Engel in diesem Jahr? Wofür bin ich dankbar in diesem Jahr?
Welche Geschenke bekam ich in diesem Jahr?*

Geschenke können schmerzhaft sein, auch wenn sie von Engeln kommen. Sie enthalten jedoch ein grosses Wachstumspotential. Meist sind es die schmerzvollen Geschenke, die uns grosse Wachstumsschritte ermöglichen.

Dankbarkeit ist der intelligenteste Denkstil und wirkt sich wie der Turbo im Auto auf meine Entwicklung aus. Dankbarkeit kann ALLES verändern!

6. Fazit dieses Jahres

*Wenn ich mir selber vertrauen würde,
...dann war das Grundthema des Jahres...
...dann ging es in diesem Jahr um...
...dann habe ich in diesem Jahr gelernt...*

7. Das Jahr abschliessen

Bei mir findet der Abschluss jeweils am Feuer im Wald und meist an Silvester statt.

Ich übergebe Zettel um Zettel dem Feuer. Bei jedem Zettel, egal ob positiv oder negativ, sage ich: «**Ich feiere und lasse los!**» Also zum Beispiel: «Ich feiere, dass ich wütig auf das Covid 19 bin und lasse los!» oder «Ich feiere, dass ich spirituell tief berührende Erfahrungen machen durfte und lasse los.» Wenn ich das mit jemandem zusammen mache, sagt die Partnerin oder der Partner mit Begeisterung nach jedem Satz/Zettel «Yes» oder «Ja» oder «Super» und sonst nichts. Dadurch wird das nörglerische Überich ausgehebelt, mein Selbstbewusstsein gestärkt und in mir eine enorme Kraft aufgebaut. Diese Feier lässt meine Seelenflügel grösser und stärker werden!

Vielleicht hast du ja auch Lust, das Jahr 2020 für dich zu reflektieren, um erkennen und wertschätzen zu können, welche wertvollen Geschenke es auch dir beschert hat?

Gerne darfst du dir die angehängte Anleitung herunterladen.