

Thomas Pfitzer

Wege zur inneren Freiheit

Gapra Meditation

Die besten Techniken
für mehr Gelassenheit
und Leistung

Synergia 

Thomas Pfitzer

Wege zur inneren Freiheit

Gapra Meditation

Die besten Techniken für mehr
Gelassenheit und Leistung

Synergia 

1. Auflage, 2013

Veröffentlicht im Synergia Verlag, Erbacher Straße 107,
64287 Darmstadt, www.synergia-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten

Copyright 2013 by Synergia Verlag, Darmstadt

Umschlaggestaltung, Gestaltung und Satz: FontFront.com, Darmstadt

Cover-Bild: © alinamd - Fotolia.com

S.184; S.185: Frauenhand, © Avanti69 - Fotolia.com

S. 151: Akt, © Sven_Vietense - Fotolia.com

S.146; S.151; S.185: Hand mit gespreizten Fingern, © dkimages - Fotolia.com

S.146; S.151; S.185; S.220: Young woman, © Václav Hroch - Fotolia.com

Printed in Germany

ISBN-13: 978-3-939-27268-7

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Herzlichen Dank an alle Menschen, die mich im Laufe meines Lebens so oft auf die Palme gebracht haben, dass ich mich entschloss, mich mit Meditation und Stressbewältigung zu befassen.

„Das Schönste, was einem Menschen im Leben widerfahren kann, ist die Erkenntnis, dass er alles ändern kann, was in seinem Herzen von Belang ist.“

Inhaltsverzeichnis

Grundlagen **15**

Über dieses Buch **17**

Für wen ist meditatives Selbstcoaching geeignet? 18

Zuviel des Guten 19

Wege zur inneren Freiheit:

Die ganzheitliche, pragmatische Meditation 22

Die neun Ebenen der Gapra-Meditation 24

Theorie und Gehirnforschung **25**

Was bewirkt Meditation? 25

Stress, Leistungsblockaden,
störende Handlungsweisen und Ängste 32

Die eigene Wahrheit 36

Manipulation der Gedanken.

Was sind Bahnungsmomente? 38

Alltags-Suggestionen 40

Vorurteile und Glaubenssätze 42

Fokussierung, oder: Wenn Scheuklappen
die Sicht versperren 43

Was bedeutet „Wahrheit erschaffen“? 45

Ziele	49
Vom Wunsch zum Ziel	49
Fokussierung und Zielerreichung	52
Es gibt immer mehr als zwei Möglichkeiten	53
Die sechs Säulen der Zielerreichung: SMARTER Ziele	54
Der Zielerreichungsprozess	57
Der Kosten-Nutzen-Check	58

Philosophie und Selbstcoaching	60
Die Huna-Philosophie	60
Die sechs Ebenen – von der Opferebene zur Sinnebene	64
Die Schuldfrage	66
Den Problemraum verlassen	69
Einige Gedanken – Wahrheiten?	71

Stress	75
Stress und Burnout	75
Hilflosigkeit und Opferebene – der wahre Stressfaktor	78
Urlaub vom Stress?	80
Stress, Fernsehen und die Auswirkungen auf die Intelligenz von Kindern	81
Warum wir uns über andere Menschen ärgern	87

Die Essenz	93
Die positive Ausstrahlung	93
Von den Hawaiianern lernen	96
Glaubenssätze hinterfragen	97
Zwölf Wahrheiten für die persönliche Weiterentwicklung und die innere Freiheit	99
Liebe, oder was wir dafür halten	103
Authentizität – Sterben – die inneren Werte	105

Praktische Übungen und (Glücks-)Techniken **109**

Die Meditation	111
Den inneren Schweinehund besiegen	111
Praktischer Teil – Erste Woche	112
Praktischer Teil – Zweite Woche	124
Praktischer Teil – Dritte Woche	128

Veränderungen bewirken	133
Aufarbeitung der Vergangenheit	134
Die wahren Freunde	136
Träume aufrufen	138
(Alb)Träume auflösen	139

Kreativität anfordern	140
Selbsterkenntnis	141
Auflösen von Blockaden und Konflikten	143
Die Klopfpunkte und Affirmationen im Überblick	147
Glaubenssätze bearbeiten	148
Die sprachliche Methode	149
Energetische Psychologie gegen Glaubenssätze	150

Die hohe Kunst der Visualisierung **153**

Vorbereitung auf schwierige Situationen	153
Gegensätzliche Persönlichkeitsanteile ausgleichen	155
Den idealen Partner finden	158
Konfliktpartner besser verstehen und eigenes Verhalten anpassen	164
Neues Verhalten installieren	166
Neutralen Beobachter aufrufen	169
Negative Trigger überblenden	171
Was wäre wenn?	175

Körper und Gesundheit **179**

Ton und Schwingung – Energie für die Selbstheilung	179
Schmerzen lindern	182
Krankheitssymptome visualisieren	186
Alltagsmeditation	188

Ziele erarbeiten und erreichen	191
Ebenen der Veränderung	191
Werte und Ziele ermitteln	192
Lebe ich meine Werte?	196
3 Persönlichkeiten zur Zielfindung – Die Kreativitätstechnik	201
Glücklich sein	205
Das Wichtigste aus der Glücksforschung	205
Achtsamkeit macht glücklich	212
Vermeidungsmotivation – Zielmotivation	213
Praktische Übungen zum Glücklichsein	215
Emotionale Werte ermitteln	215
Das Wunsch-Ich	216
Die 5-Jahre-Vision	217
Positive Gedanken erhalten	218
Positive Emotionen erhalten und verstärken	221
Das Gute wiederholen	223
Realistisches Selbstwertgefühl	223
Den Sinn des Lebens finden	225

Praktische Anwendung

227

Vorbemerkung	229
Techniken miteinander verbinden	229
Kopf- und Nackenschmerzen	232
Pausenraudi	234
Veränderungsprozesse	236
Was kann man mit Mentaltraining alles erreichen?	238
Bumerangeffekt und Schuldgefühl	239
Unterdrückte Sexualität	241
Gespräch mit dem Guru	244
Diskrepanz zwischen Wort, Tonfall und Mimik	245
Reizdarm, Durchfall	247
Ich muss perfekt sein!	249
Ewig trauern	250
Freunde als Therapeuten oder: „unbeabsichtigt verschlimmbessert“	252
Mr. Right oder Mr. Big? Ein Dilemma und seine Lösung	254
Nachbarschaftsstreit	255
Schlechte Noten = Lernblockade?	257
Stehend unsicher	260
Untreue	261

Nachwort

263

Fazit

264

Zum Schluss etwas über mich

265

Grundlagen

Man kann vieles unbewusst wissen, indem man es nur fühlt, aber nicht weiß.

Fjodor Michailowitsch Dostojewski

Möchten Sie die Wahrheit über sich erkennen, um sie nach Ihren Wünschen zu gestalten, oder möchten Sie warten, bis andere Ihnen die Wahrheit sagen?

Über dieses Buch

Sind Sie auf diesem Planeten, um es anderen Menschen recht zu machen, oder soll Ihr Dasein Sie glücklich machen? Haben Sie sich für die zweite Variante entschieden, geht es zuerst einmal um Selbsterkenntnis – und die ist bekanntlich schmerzhaft. Aber nur Selbsterkenntnis führt zu einem erfüllten Leben und darum geht es in diesem Buch. Die gezeigten Techniken dienen allein diesem Sinn – Ihrem Lebenssinn und Ihrer persönlichen Erfüllung.

Alle die im Folgenden vorgestellten Übungen wirken, man muss Sie nur regelmäßig oder bei Bedarf umgehend eine Zeitlang anwenden.

Untersuchungen haben gezeigt, dass unser Gehirn einen starken Vermeidungsmodus besitzt, der den Motivationsmodus immer besiegt. Sobald es uns besser geht, hören wir mit den Übungen auf. Sobald wir unser Idealgewicht erreicht haben, endet unser Fitnessprogramm. Hat unser Zustand dann wieder ein Negativ-Level erreicht, das den Motivationsmodus aktiviert, beginnen wir mit der Suche nach einem neuen System. Wir nutzen das alte System nicht mehr. Unser Gehirn sagt uns, dass es nicht wirksam war, da wir ja wieder im ungewollten Ursprungszustand sind. Das Gehirn scheint vergessen zu wollen, dass die alten Übungen funktioniert haben – wir haben sie nur unterbrochen, das ist alles! Der innere Schweinehund hat gesiegt und will jetzt auch noch eine neue Technik, die wir uns wieder mühsam aneignen müssen.

Bleiben Sie konsequent dabei und besiegen Sie Ihren inneren Schweinehund. Hören Sie nicht auf, nur weil es besser geworden ist. Es geht immer *noch* besser. Machen Sie Ihre persönliche Weiterentwicklung und Ihr Lebensglück zu Ihrem Hobby.

Es bringt keinen Nutzen – weder Erkenntnis noch Verbesserung – über Dinge zu lesen oder zu reden. Veränderungen, Einsichten und Verbesserungen werden ausschließlich über das praktische Anwenden mentaler Techniken erreicht.

Für wen ist meditatives Selbstcoaching geeignet?

Wer eine Technik sucht, mit der er sinnvolle Ziele definieren und erreichen kann, um sein Leben glücklich und erfüllt zu gestalten, wird hier fündig. Ebenso all diejenigen, die einen Weg suchen, sich ihrer Ängste, Depressionen, Selbstzweifel, Aggressionen und störenden Verhaltensmuster zu entledigen.

Muss man religiös sein, um diese Techniken anwenden zu können? Schwierige Frage. Lassen Sie uns die einzelnen Möglichkeiten prüfen:

- Sie glauben nicht an Gott. Sie glauben, das Schicksal ist unabweidbar und das Leben ist ein Tal des Jammers. Das Leiden ist Ihnen zur vertrauten Gewohnheit geworden und Sie möchten nichts daran ändern. Empfehlung: Buch nicht kaufen. Lesen Sie nur den Abschnitt über die Neurotransmitter, damit Sie wissen, warum Sie gerne leiden, sich gerne ärgern, aufregen usw. – falls Sie das überhaupt noch interessiert.
- Sie glauben an Gott und halten das Leben für eine Strafe, die uns der Herr in seinem Zorn auferlegt hat. Nur die Auferstehung kann Sie erlösen. Empfehlung: Was tun Sie in einem Buchladen? Ihr Glaube gestattet nur ein Buch.

- Sie glauben an Gott und daran, dass das Leben ein Geschenk ist, das man möglichst positiv verwalten sollte, bevor man es zurück gibt, damit man keinen Anpfeiff vom Chef bekommt. Oder Sie glauben nicht an Gott, sehen das Leben als Geschenk und möchten es nur für sich so positiv wie möglich gestalten und möglichst wenig genervt und gestresst sein. Empfehlung: Buch kaufen!
- Sie glauben an das ewige Leben und daran, dass auch das Leben nach dem irdischen Tod Aufgaben für Sie bereit hält, die zu Ihrer Weiterentwicklung und damit zur Weiterentwicklung allen Seins führen. Sie suchen noch die ein oder andere Technik. Empfehlung: Buch kaufen!
- Sie wissen nicht so recht, was Sie glauben sollen. Einiges spricht für Gott, einiges für ständige Reinkarnation, einiges wiederum dagegen. Sie sind irgendwie auf der Suche. Empfehlung: Klauen Sie dieses Buch. Machen Sie alle Übungen. Schreiben Sie dann Ihr eigenes Buch und schicken Sie mir ein kostenloses Exemplar. Dann sind wir quitt.

Zuviel des Guten

Leben heißt Weiterentwicklung und diese geht oftmals langsam voran. Wenn Sie zu schnell und unüberlegt die dunklen Seiten Ihrer Persönlichkeit bekämpfen, machen Sie diese nur stärker. Alles, was man bekämpft wird stärker – das gilt für Ängste, festgefahrene Handlungsmuster und Charakterschwächen genauso wie für Schmerzen und Krankheiten.

Häufig wird in esoterischen Kreisen ausschließlich die Lichtarbeit propagiert, aber wo viel Licht ist, muss zwangsläufig auch viel Schatten sein.

Wer sich nicht mit seinen Schatten beschäftigt und versöhnt, wird von ihnen eingeholt. Leugnen ist ebenso kontraproduktiv wie bekämpfen. Unsere negativen Eigenschaften müssen anerkannt, akzeptiert, hinterfragt und durch bessere Handlungs- und Denkmuster überlagert werden. Wer krampfhaft nach Erleuchtung strebt und unbedingt gut handeln will, wird zu oft seine innersten Triebe und Charaktereigenschaften leugnen und gegen seine eigenen Überzeugungen handeln. Selbst wenn diese Überzeugungen falsch sein mögen, so hat man doch gegen sich selbst gehandelt. Ein Umstand, der zum Zwiespalt führt.

Erst wenn Sie den Schatten als Teil ihrer Persönlichkeit anerkennen und sich zumindest zu Beginn Ihrer Entwicklungsphase den ein oder anderen Rückfall in alte Verhaltensmuster verzeihen, werden Sie wirklich wachsen.

Das Naturgesetz, das dahinter steht, ist das Gesetz der Polarität. Es gibt kein Yin ohne Yang, keinen Berg ohne Tal und keinen Erfolg ohne Preis. Für die Persönlichkeitsentwicklung bedeutet das, dass weder Licht noch Schatten überbewertet werden dürfen. Wer sich unschlagbar toll findet, wird am Ende genauso leiden wie der, der sich grundsätzlich für einen Versager hält. Das Polaritätsgesetz sorgt immer für einen Ausgleich, für Harmonie im Universum. Je mehr Sie sich diesem Prinzip annähern, desto leichter und angenehmer wird Ihr Leben verlaufen.

Verzeihen Sie sich Ihre Fehler und lieben Sie sich dafür. Nur so können Sie Ihre Schwächen auflösen und sogar in Stärken umwandeln. Zwanghaftigkeit und eine zu hohe Geschwindigkeit bei der Arbeit an der Persönlichkeit führt zu Rückschlägen und Realitätsverlust. Seien Sie sich bewusst, dass Ihnen nur das begegnet, was Sie gerade brauchen, um zu lernen und zu wachsen. Jeder Mensch, jedes Buch und alle Begebenheiten (auch die unangenehmen) haben einen Sinn, den es zu erkennen gilt. Alles ist wichtig – selbst der Zorn, richtig eingesetzt und geleitet, kann große Kreativität hervorbringen.

Wenn Sie es schaffen, aus allem etwas zu lernen und dieses Lernen in Ihren Fokus setzen, wird alles positiv. Das ist die einfachste Glücksformel, die es gibt. Es ist nicht leicht, dieses Denken jederzeit in den Alltag zu integrieren. Mit sturem Positiv-Denken hat das nichts zu tun. Es geht vielmehr um die positive Fokussierung und die Fähigkeit aus allem einen Nutzen zu ziehen – und sei es nur die Erkenntnis, in Zukunft etwas

ändern zu müssen. Das klingt banal, aber wie viele Menschen kennen Sie, die ihre Fehler ständig wiederholen, das aber nicht einsehen wollen oder gar behaupten, sie seien dagegen machtlos?

Auch solche Verhaltensweisen können mit etwas Geduld korrigiert werden. Jeder Charakterzug, jede Eigenschaft kann verändert und sogar neu geschaffen werden. Alle Ressourcen dafür sind in uns vorhanden – Sie müssen sich nur etwas Zeit lassen. Jeder Rückschlag, der zwangsläufig als Folge von Übereifer und übertriebenen Forderungen an die eigene Vollkommenheit entsteht, wirft Sie weit zurück. Vielleicht sogar so weit, dass Sie aus Frust Ihren guten Weg verlassen. Das wäre schade.

Wie so oft ist es der goldene Mittelweg, den es zu finden gilt. Dieser Weg wird nur durch die Geschwindigkeit definiert, die Sie alleine bestimmen. Finden Sie Ihr persönliches Tempo für Ihren eigenen Weg. Die Richtung ist Ihnen ja schon längst klar, sonst würden Sie diese Zeilen nicht lesen.

Mentale Trainingstechniken müssen solange angewendet werden, bis Ihnen das Thema nicht mehr wichtig erscheint oder Sie bemerken, dass sich Ihr Verhalten geändert hat. Manchmal genügt eine Anwendung. Bei tiefstehenden Themen muss die Übung bis zu 21 Mal wiederholt werden.

Wege zur inneren Freiheit: Die ganzheitliche, pragmatische Meditation

Was unterscheidet die ganzheitliche, pragmatische Meditation (Gapra, GPM) von anderen Meditationsarten?

Die Gapra ist eine aktive Meditation, die nicht nur aufkommende Bilder analysiert, sondern Visionen direkt erzeugt und aufruft. Themen werden bewusst angegangen, Symptome visualisiert und mit verschiedenen Techniken bearbeitet. Es geht nicht nur um Entspannung und Selbstheilung, sondern auch ganz bewusst um Selbsterkenntnis und aktiven, forcierten Abbau von hinderlichen Denk- und Verhaltensmustern und um den Abbau von Stress, Ängsten und Blockaden. Zudem enthält sie Übungen zum Glücklichen und -bleiben, die auch in Glücksseminaren unterrichtet werden.

Die Gapra-Meditation richtet ihr Augenmerk nicht nur auf die Achtsamkeit, auf Gedanken und Befindlichkeiten, sondern besonders auf deren Auflösung. Dem Meditierenden werden Tools zur Hand gegeben, die Stressauslöser, hinderliche Handlungsweisen und negative Empfindungen in der Meditation direkt neutralisieren.

Hierzu bedienen wir uns Techniken, die ihren Ursprung in der energetischen Psychologie, dem NLP, der systemischen Aufstellung und der hawaiianischen und buddhistischen Philosophie haben. Alles, was hilft und sich in eine Meditation integrieren lässt, darf genutzt werden.

Veränderungsarbeit wird in der GPM ganz bewusst durch die Kombination verschiedenster Methoden betrieben, die auch ständig erweitert und verändert werden dürfen und sollen.

Das Leben ist Veränderung und damit Weiterentwicklung. Das ist nach meinem Empfinden der eigentliche Sinn des Lebens. Daher darf auch die Arbeit mit den Lebensfragen und -problemen nicht starr bleiben. Auch die Meditation muss sich wandeln und darf nicht durch Festhalten an alte Traditionen behindert werden. So sollen auch wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Gehirnforschung ihren Weg in die eigene Meditationstechnik finden.

Die Gapra-Meditation schöpft aus einem Fundus an Methoden, sowohl östlicher, wie westlicher Traditionen, ohne jedoch religiöse und philosophische Dogmen zu übernehmen. Zeremonien und Rituale werden nicht unterrichtet und die Sitzhaltung ist mitteleuropäischen Gewohnheiten angepasst. Es steht jedem frei, sich seine eigenen Rituale und Abläufe zu schaffen.

Gapra ist ein Rahmen, eine Art Gerüst, an dem sich der Meditierende zu Beginn orientieren kann. Mit zunehmender Erfahrung beginnt man dann, seine eigene Meditation zu entwickeln.

Gapra darf und soll ständig weiterentwickelt und individuell angepasst werden. Es ist kein starres System und KEINE esoterische Bewegung. Ebenso gilt: Gapra darf und soll hinterfragt, verändert und erweitert werden. Jede Veränderung oder Erweiterung, die dem Anwender Nutzen bringt, ist willkommen. Die Kommunikation mit dem Unterbewusstsein, das Auflösen von Blockaden und das Verändern eigener Blickwinkel führt uns Schritt für Schritt zur inneren Freiheit. Ursachen gesundheitlicher Symptome können bearbeitet werden und geben uns ein Stück Lebensqualität zurück.

Es gibt neun Arbeitsebenen in der Gapra-Meditation, die aber nicht bei jeder Sitzung abgearbeitet werden müssen. Nutzen Sie jede Ebene nur bei Bedarf. Zu Beginn müssen sie aber geübt werden.

Die neun Ebenen der Gakra-Meditation

1. Körper und Muskulatur entspannen
2. Den Geist beruhigen und Stress abbauen
3. Konzentrationsfähigkeit steigern
4. Selbstheilungskräfte aktivieren
5. Ursachen gesundheitlicher Symptome erkennen und auflösen
6. Hinderliche Handlungsweisen, Verhaltensmuster und Blockaden auflösen
7. Optimale Handlungsweisen integrieren
8. Ziele richtig definieren und fokussieren
9. Glückstechniken

Bevor wir mit den einzelnen Übungen beginnen, möchte ich im folgenden Kapitel einige Untersuchungsergebnisse zum Thema Meditation kurz zusammenfassen. Die Hirnforschung hat in den letzten Jahren schnelle Fortschritte gemacht. Es gab unzählige Untersuchungen mit Meditierenden. Neurowissenschaftler und Psychologen brachten interessante Details zu Tage, wobei die Gehirnforschung im Vergleich zu anderen Gebieten noch recht jung ist. Es werden sicher noch viele Erkenntnisse folgen.



Buch jetzt bestellen!
Versandkostenfrei!

Interesse geweckt?

Die besten Techniken für mehr Gelassenheit und Leistung.

Thomas Pfitzer

Gapra Meditation

Wege zur inneren Freiheit

Synergia Verlag, 2013, 278 Seiten, kartoniert,
ISBN: 9783939272687 **15,90 €**