



Willkommen auf der Insel des Fühlens

von Erika Luzia Lüthi

Zu den Wegen in deine positive Zukunft gehört die Insel des Fühlens. Diese Insel wird oft auch als Insel des Herzens bezeichnet. Hier sind die Menschen sehr liebevoll und begegnen sich zugewandt und herzlich. Die Insel ist trotz den manchmal heftigen Stürmen des Ozeans gut erreichbar. Um die Insel hat es manchmal wie eine Wand aus Winden bis tief ins Meer hinein in die unterschiedlichsten Richtungen. Wenn Sie mit dem Boot, mit der Fähre, mit einem Schnell- oder sogar einem Unterseeboot unterwegs sind, und diese Wand

durchbrochen haben, sehen Sie die Insel und der Streifen des Meeres um sie strahlend in ihrem wundervollen Licht. Landeplätze gibt es rund um die Insel.

Da, wo der Strand genügend flach ist, gibt es überall Liegestühle oder Strandstühle, die bereitliegen. Sie können sich einfach bedienen und die Ruhe, das Rauchen der Wellen, die Sonne, das Licht und das Gehen durch den Sand geniessen. Da, wo es Buchten hat, liegen wunderschöne Muscheln und geheimnisvolle Steine im hellen Sand. Die Buchten sind unterschiedlich gross. Von den grösseren Buchten ist nur eine – diejenige im Nordosten – spitzig, die andern sind rund und weich. Je nach Bucht ist der Wellengang stark oder eher gering. Auch die Tiefe des Wassers ist unterschiedlich.

Im Süden der Insel des Fühlens liegt der Ozean des Selbst mit drei kleinen landschaftlich unbeschreiblich schönen Inseln. Sie erinnern manchmal an Märchenwälder. Sie wecken in uns Bilder davon, wie das Paradies wohl sein könnte. Weissblaue Gletscher verbinden sich mit dem Meer und am gleichen Ort können Delphine springen und ihre Freude daran ausstrahlen.

Ganz im Süden der Hauptinsel und der Küste entlang ist der Pfad des Mitgefühls. Wenn Sie ihn gehen, können Sie dem Rauschen des Meeres zuhören und den Duft des Meeres samt dem hier blühenden Lavendel geniessen. Hier im Süden liegt auch der Ort des Herzens. Im Westen und Norden finden Sie weitere zu besuchende Orte.

In der Mitte der Insel zieht sich vom Westen nach dem Osten eine Bergkette mit drei markanten Spitzen: Berg der Freude, Berg der Liebe und Berg der Dankbarkeit. Es sind trotz ihrer Höhe einladende Berge. Sie sind sanft ansteigend und steil zugleich. Die Gipfel sind zwar spitzig und wirken trotzdem nicht schroff. Ebenso ist es mit den Felsen und den Pfaden, die auf die Berge führen. Manchmal tragen sie am Morgen weisse Mützen voller Schnee, die gegen Mittag verschwinden. Diese drei Berge werden auch das Dreigestirn genannt. Es gibt immer wieder Reisende, die so begeistert sind von der Wanderung auf einen der Gipfel, dass sie gleich den nächsten auch noch erklimmen.

Auf der Insel des Fühlens ist die Temperatur genauso wie Sie es lieben: nicht zu heiss, nicht zu kalt. Auf dieser Insel haben Sie immer genau die Aussentemperatur, die Ihnen von innen her entspricht. Sind sie dankbar ist es vermutlich wohlig warm, sind Sie wütend ist es eher heiss, verlieren Sie den Kontakt zu den anderen vermutlich eher kalt.

Die Pflanzenwelt ist üppig, fast ein wenig tropisch. Es fallen die vielen Orange-, Rot- und Gelbtöne auf. Hier scheint fast immer die Sonne. Es hat viel Licht und die Menschen gehen mit Leichtigkeit durch den Tag. Es gibt auch dunklere Orte, die das Licht immer wieder findet, mit Licht füllt und leuchten lässt so wie zu früheren Zeiten die Gaslampen eine um die andere angezündet wurden.

Die Insel des Fühlens ist nicht nur gut mit den kleinen vorgelagerten Inselchen, sondern auch mit den beiden grossen anderen Inseln verbunden.

Das Motto der Insel lautet:

Mit dem Herzen fühlen – aus dem Leben lernen. Sich von Herz zu Herz verbinden.

Sie finden dies in jedem Prospekt und in jeder Beschreibung zur Insel.

Wie innen so aussen – ein besonderes Phänomen dieser Insel

Auf der Insel des Fühlens gibt es drei mögliche Verbindungen sowie von innen nach aussen als auch von aussen nach innen: eine vertikale und eine horizontale Verbindung. Da, wo sich die vertikale und horizontale Verbindung treffen, ist der zentrale Punkt als dritte mögliche Verbindung.

Die erste Verbindung

Die erste Verbindung ist eine horizontale Verbindung. Sie verbindet das Äussere mit dem Inneren und das Innere mit dem Äusseren – wie das Ein- und Ausatmen. Sie schauen im Aussen und verbinden dies mit Ihrem Inneren. Sie erkunden rational, emotional und intuitiv den Alltag. Sie beobachten sich in Alltagssituationen und erforschen deren Wirkungen, gestalten damit im Innern die Landkarte Ihrer Wahrnehmungen, Beobachtungen und Deutungen. Sie blicken von aussen nach innen und oft gleichzeitig auch von innen nach aussen. Ihr innerer Weg zeigt sich auch im aussen in Ihrem Verhalten und Handeln. Ihr äusserer Weg ist ein Abbild Ihres inneren Weges und zeigt Ihre Kompetenzen, Ihr Wissen, Ihre Erfahrungen, Ihre Bewusstheit und Ihr Grundgefühl als Schwingung dem Leben gegenüber. Oft sind wir uns nicht bewusst, dass das, was wir im aussen im Kontakt mit anderen Menschen und Lebewesen erleben und erfahren, eine Reaktion auf unser Denken und Verhalten ist.

Die zweite Verbindung

Die zweite Verbindung ist eine vertikale Verbindung. Sie verbindet Sie sowohl mit sich selbst, mit dem Urgrund Ihres Seins als auch mit dem grösseren Ganzen. Sie fokussieren auf die inneren Szenen und Bilder und verbinden sich auch mit Ihrem höheren Selbst, dem Göttlichen, dem Licht und der Liebe in Ihnen. Sie verbinden Ihre Affekte, Gefühle, Gedanken und Intentionen mit Ihrer Intuition, Ihrer Quelle des Inneren Wissens, mit Ihren Werten und mit Ihren Einstellungen und Ihrer Willenskraft (siehe auch Insel des Willens). Sie erforschen Ihre Intuition und Intentionen und integrieren sie. Sie verbinden sich mit Ihrem höheren Selbst und Ihren Potentialen. Sie reisen hier in die Tiefe und Höhe. Sie verbinden sich mit der Erde und dem Universum. Sie reisen hin und her und verbinden in sich das höhere mit dem tieferen Selbst. Sie sind in Kontakt mit der Verbundenheit nach oben, nach unten und nach innen. Sie lesen in sich selbst und im Universum.

Die dritte Verbindung: der zentrale Punkt

Die dritte Verbindung ist der zentrale Punkt – Ihr Herz-Raum – wo sich die horizontale und vertikale Verbindung treffen. Das ist der Ort, wo sich körperliches Empfinden, Gefühle und momentanes Erleben und Denken treffen und sich mit der Lebendigkeit des Augenblickes verbinden. Das ist der Ort, wo Sie eine tiefe Verbundenheit mit sich selbst und dem höheren Ganzen verspüren. Das ist der Ort, von da aus Sie sich selbst führen auf Grund einer Ethik des Miteinanders und des Respekts, der Selbstliebe und der Liebe zu den anderen. (siehe auch Insel des Neu Denkens: Tempel der Ethik)

Die Reise auf der Insel des Fühlens kann sehr emotional und gleichzeitig sehr lebendig sein. Die Konzentration auf Licht und Liebe lässt Sie selbst und andere Menschen als Teil eines grösseren Ganzen erleben.

Themen der Insel des Fühlens

Auf dieser Insel fällt es Ihnen leicht, sich Ihrer Gefühle bewusst zu sein. So wie wir unseren Schatten immer mitnehmen, nehmen wir im Alltag auch unsere Gefühle mit. Sie sind unsere ständigen Begleiter. Sie erforschen auf dieser Insel die Welt der Emotionen und die bunte Palette der Gefühle, Ihre inneren Gefühlszustände, lernen sie zu akzeptieren oder umzuwandeln und zu integrieren. Sie öffnen Ihr Fühlen, erkennen Ihre Gefühle und diejenigen der anderen Menschen, können sie nachvollziehen, manchmal auch verstehen und treten mit ihnen in Kontakt.

Sie entdecken Ihr Herz bzw. Ihre Gefühle und Ihren Körper als Wahrnehmungsorgan und als Quelle von Botschaften. Sie erweitern Ihre Fähigkeit, Ihre Aufmerksamkeit auf Ihr Herz zu lenken und öffnen Ihr Herz für sich und andere. Sie spüren vermehrt in sich hinein. Sie öffnen Ihr Herz, strahlen die Herzenergie aus, lassen sich berühren. Sie beginnen Situationen vom grösseren Ganzen her wahrzunehmen. Sie entdecken im Ozean des Selbst das Mitgefühl für sich selbst. Sie lernen sich selbst anzunehmen so wie Sie sind und erfahren, wie Sie gut für sich selbst sorgen können so wie Sie es immer wieder gerne für andere tun. Sie entwickeln auf dem Pfad des Mitgefühls Mitgefühl für andere und auf den drei Gipfeln der Berge auch für die Natur. Sie gehen mit sich selbst und auch mit anderen in Kontakt, indem sie mit dem Herzen fühlen. Sie vertiefen zusammen mit Ihrem Mitgefühl auch Ihre Freude, Dankbarkeit und Liebe. Sie besteigen das Dreigestirn und integrieren diese Grundgefühle in sich selbst. Das Reisen auf der Insel des Fühlens führt Sie zu einer anderen Art des Zuhörens und zu einer neuen Sprache, zur Sprache des Lichts und der Liebe.

Die Reise auf der Insel des Fühlens ist eine Erweiterung und Bereicherung Ihres Menschseins. Die Aufmerksamkeit auf Ihre Gefühle erweitert nicht nur Ihre Welt des Fühlens sondern auch Ihre Welt des Denkens und lässt Sie auch hinter ihre Kulissen schauen. Beim Reisen durch die Insel des Fühlens werden Sie von der Achtsamkeit und von den Verbindungen von Herz zu Herz begleitet.

Forschung und Werkzeuge

Die Sicht nach innen zeigt Ihnen die Abläufe des eigenen Denkens und öffnet Ihnen so den Zugang zu Ihrer mentalen Intelligenz und Ihren mentalen Kompetenzen. Das Fühlen ermöglicht Ihnen, sich aus emotionalen Gefühlsschlaufen, in denen Sie wie alle Menschen gelegentlich feststecken, zu befreien. Dies ist ein Anteil der emotionalen Intelligenz und deren Kompetenzen. Sie lässt Sie Ihre inneren Prozesse erkennen und Ihr Verhalten untersuchen. Sie ermöglicht Ihnen, Ihre Erfahrungen zu integrieren und zu leben und auch innere Erfahrungen anders zu gestalten und umzulenken.

Sie erforschen und erkunden hier, wie Sie es vielleicht schon von den anderen Inseln und Gegenden gewohnt sind Ihren Alltag. Sie beobachten sich selbst, Ihre Gefühlswelt auf all das, was Ihnen begegnet, Sie schauen sich und anderen zu, horchen in sich selbst hinein und reflektieren. Sie nehmen sich Zeit, lassen Gefühle zu und setzen sich mit ihnen auseinander. Mit Alltag ist all das gemeint, was sich Ihnen im privaten und beruflichen Alltag, während des Tages (und in der Nacht) zeigt, sei es zu einem bestimmten Thema oder einfach so ohne Bezug zu einem bestimmten Thema, das Sie gerade besonders beschäftigt. Auf dieser Insel können Sie sowohl Tiefen- als auch Höhenforschung betreiben.

Hinweise

Auf der Insel des Fühlens finden Sie verschiedene Instrumente und Werkzeuge, die Sie vielleicht bereits kennen oder neu für Sie sind. Probieren Sie aus, experimentieren Sie damit, worauf Sie gerade Lust haben und was gerade stimmig für Sie ist. Wählen Sie aus.

Da jede Sehenswürdigkeit für sich selbst unabhängig von den anderen besucht werden kann, tauchen bei den Bergen und bei den kleinen Inseln im Ozean des Selbst die gleichen Einleitungen und auch kleine Textwiederholungen auf.

Forschungsansätze

Wir können Gefühle durcharbeiten, erklären, verstehen, ihnen Ausdruck verleihen. Wir können sie beobachten und vorbeiziehen lassen und nichts tun – auch nicht in Form des Denkens. Wir können uns bewusst den Gefühlen hinwenden und sie geschehen lassen. Wir erlauben den Gefühlen uns ganz zu erfassen. Wir spüren Sie auch in unserem Körper. Sie dürfen gefühlt, erlebt und gegeben falls auch erlitten werden. Sie werden auf der Reise auf der Insel des Fühlens allen drei Ansätzen begegnen.

Sie können die Insel des Fühlens erleben in Ihrer

Wahrnehmung der Gefühle

Wahrnehmung der Botschaften Ihres Körpers

Beobachtung der Gefühle

Hinwendung zu den Gefühlen

Regulierung der Gefühle

Umwandlung der Gefühle

Freude, Liebe, Dankbarkeit und Ihrem Mitschwingen im Mitgefühl

Fokussierung auf die Gefühle

Resonanz

Sprache des Herzens

Ich wünsche Ihnen ein Leben voller Liebe, voller Freude und Dankbarkeit für sich selbst, für mich, für uns, für die Welt.