

Wenn du mehr über den Frei-Sein-Prozess und uns erfahren möchtest, schau auf www.herzens-arbeit.de. Buche mehrere Einzelsessions, ein Seminar oder Online-Kurs. Wenn dir die Arbeit geholfen hat mehr zu dir zu kommen, Frieden und Freude zu erleben, dann empfehle uns bitte weiter. So trägst du vielleicht dazu bei, das andere mehr zu sich kommen und Frieden in sich finden. Wir freuen uns darüber und danken dir dafür von Herzen – Marieke & Thias

Anmerkungen zum "Frei-Sein-Prozess"

* Der "Frei-Sein-Prozess" funktioniert gut mit einer Liste von präzisen, detaillierten Gedanken zu einem "Thema". Sind die aufgeschriebenen Gedanken unklar oder unkonkret, dann erkunde diese Gedanken detaillierter oder konkreter.

Wie z.B. "Ich habe Angst, wenn das passiert" oder "eigentlich ist mir das zu viel" oder "vielleicht...".

Frage dich: Was bedeutet dieses Wort? Was meine ich mit "das" oder "eigentlich"?

Vertiefe dieses "Gedanken-identifizieren" solange, bis es wirklich klar wird, was du in Bezug auf das Thema tief in dir denkst. Erforsche dein Denken, bis sich das "Empfinden" einstellt mit klaren Worten genau beschrieben zu haben, was dich stresst (stört, bewegt oder bedrückt, ...).

Lasse keinen unklaren Satz stehen. Erforsche auch, was die allgemeinen Glaubenssätze darunter sind. Sie haben die konkreteren, oberflächlicheren Gedanken geboren. Verändere die "echten" Gedanken nicht – zensiere sie nicht.

Schritt 1 ist so, als ob du eine sehr genaue Bestandsaufnahme des Problems mit allen Details anfertigst. So entsteht ein "Schatzkarte der Selbstbefreiung": je präziser sie ist, desto leichter kannst du den Schatz finden. Diese Gedanken sind der Generalschlüssel zur Befreiung aus dem mentalen Gefängnis – egal wie lange du dort warst. *** (Dieser erste Schritt nimmt oft 70-90% der Zeit/Arbeit in Anspruch.)

** Du kannst den "Frei-Sein-Prozess" auch mit einem oder zwei, drei Gedanken machen. Es hat sich jedoch gezeigt, dass der Prozess viel tiefgehender ist, wenn man "alle" Gedanken findet, die eine ganze Geschichte abbilden. So als hätte man eine "Computer-Tomographie" des Problems gemacht. "Mehr" ist hier also besser: je präziser, je zahlreicher die stressvollen Gedanken entdeckt werden, desto leichter und gründlicher ist der FS-Prozess zu durchlaufen.

*** Manchmal taucht eine körperlich-spürbare Blockade auf – auch innerhalb des "Frei-Sein-Prozesses". Es kann ein "Druck", ein "Kloß in Hals", ein "Stein im Bauch", eine "Verhärtung", ein "Schild" oder "Panzer" sein. Spüre diese Blockade in deinem Körper. Gehe innerlich mit deiner Aufmerksamkeit dorthin. Öffne dich für das "Fühlen" dieses "Dinges". Du kannst diese energetische Blockade in deiner Vorstellung mit deinen Händen "aus dem Körper nehmen". Nimm sie in "Zeitlupe" ganz langsam aus dem Körper heraus. Halte das "Ding" in den Händen vor dich hin.

Erkunde es: fühle, wie es sich anfühlt mit dem Ding zu leben. Und wie es sich anfühlt ohne das Ding zu leben. Entscheide dich, ob du es behalten, also wieder in den Körper zurückbringen willst, oder ob du es loslassen möchtest. Wenn du es loslassen möchtest, lasse weißes göttliches Licht auf das Ding scheinen und vollständig auflösen. Sollte es sich schwer lösen, bitte das Licht fünfmal stärker zu scheinen. Du kannst es auch ins Feuer werfen.

**** Schritt 4: Die Entscheidung kann manchmal auch klarer erfasst werden durch die Gegenfrage: "Möchte ich diesen Gedanken für den Rest meines Lebens bei mir behalten?" Manch einer findet dann meist ein klares „Nein“, was gleichbedeutend ist dem JA zur Kern-Frage: "Möchtest du den Gedanken jetzt und für immer loslassen"

***** Erst, wenn diese Unterwelt entdeckt wird, kann der Prozess normalerweise leicht beendet werden. Spätestens an dieser Stelle bemerkst du, dass der "Frei-Sein-Prozess" nicht korrumpierbar ist, wenn das Fühlen zugelassen wird. Er wurde extra so konzipiert, damit ein tiefgründiges und vollständiges Loslassen möglich wird. Das "tiefgehende Fühlen" lässt sich nicht betrügen – das Denken schon.

(Schritt 4.b) kommt selten vor und braucht meist nur wenige Minuten)

Der 'Frei-Sein-Prozess' – Fühlen – Loslassen – Frei-Sein

Bevor du anfängst, entspanne/strecke den Körper zuerst. Mache 1-2 Seufzer oder gähne. Schließe die Augen. Lass den Atem frei fließen (Mund leicht offen). Lenke die Aufmerksamkeit zum Herzen. Nimm die innere Haltung des "Geschehen-lassen ohne etwas zu tun" ein.

Bemerke, dass "Fühlen" Bewusstsein ist und keine Tätigkeit ist.

- 1. Schreibe nun alle stressigen Gedanken zu dem Thema auf. * Lenke deine Aufmerksamkeit ins Herz. Formuliere präzise. Erforsche, sei detektivisch. Richte den Verstand (nur) auf das Problem, um das es geht. Beschreibe es in klaren Worten und ganzen Sätzen. Nimm dir Ruhe und Zeit. ****
Öffne das Herz und gib allen Widerstand auf. Dann fließen jene Gedanken wie von selber aufs Papier. Sie sind die "mentalen Ursachen des Leids".
- 2. Mache eine "innere Reise in die Zukunft" - wie mit einer Zeitmaschine - mit all den stressvollen Gedanken.**
Halte den Zettel in deinen Händen. Ließ oder überfliege alle Gedanken noch einmal. Fühle dabei, wie es sich anfühlt mit diesen Gedanken zu leben. Lass die Antwort in Stille aus dem Herzen kommen – aus der Ganzheit.

a) Stell dir vor: du bist 10 Jahre älter. Die Gedanken sind immer noch da und waren jeden Tag präsent und haben dein Leben mit beeinflusst. Wie fühlt sich das an, (noch) weitere 10 Jahre mit dieser Geschichte gelebt zu haben?

Erfahre und fühle die Antwort (nur) im Herzen – nicht im Kopf. Spüre wie der Einfluss dieser Geschichte auf dich ist. Beschreibe die Erfahrung in Worten. Nimm dir 2 Minuten Zeit das Fühlen wirklich zuzulassen. Gehe so tief wie möglich.

b) Gehe weiter bis kurz vors Lebensende: 90+ Jahre. Wenn diese Gedanken / Geschichte dein ganzes Leben beeinflusst haben? Wie fühlt sich das dann an? ... fühle die Antwort (nur) im Herzen 1-2 Minuten – nicht im Kopf.

mögliche Hilfsfragen: Wenn du auf dein Leben zurückschaust, wie fühlt sich das an "so gelebt zu haben"? Fühlt sich das fremdbestimmt oder selbstbestimmt an? Fühlt es sich so an, als ob du dein Lebensziel/Lebensaufgabe erreicht hast? Wie fühlt sich das an?

c) Stell dir nun vor, dass sich ein Lichtportal neben dir öffnet. "Bist du bereit den Körper, alle Gedanken & Gefühle und das ganze Leben loszulassen und zu gehen?" - Wie fühlt sich das an?

Wie konnte sich das Leben entfalten mit der Liste der Gedanken? Werde dir des Gefühls und auch der Gedanken bewusst im letzten Moment. Wenn das genug erkundet ist, leg den Zettel links neben dich hin - die Seite der Vergangenheit. (Nimm dir für Schritt 2 ca. 5-10 Minuten Zeit)

- 3. *Bevor es weiter geht: entspanne zuerst deinen Körper. Lass den Atem frei fließen, atme tief durch, stöhne, gähne, ... lenke die Aufmerksamkeit zum Herzen. Dein wichtigstes Wahrnehmungs-Instrument muss sich erden/resetten: das Bewusstsein.***

Mache nun nochmal eine „innere Reise in die Zukunft“, diesmal jedoch ohne (die Liste) der stressvollen Gedanken.

a) Stell dir vor: du bist 10 Jahre älter. Wie fühlt sich das an, ohne diese ganze Liste zu leben? Blicke auf 10 Jahre innere Freiheit ohne diese Liste von Gedanken zurück: wie fühlt sich das an?“

b) Gehe weiter bis kurz vors Lebensende: 90+ Jahre. Wenn du zurückschaust, bemerkst du, dass du schon viele Jahrzehnte ohne diese Geschichte gelebt hast und nie einer der Gedanken je wiederkam? **Gibt dem Fühlen Raum...**

c) Stell dir nun vor, dass sich ein Tor neben dir öffnet. Wie fühlt sich das jetzt an?

Eine Stimme fragt: Bist du bereit den Körper, alle Gedanken & Gefühle und das ganze Leben loszulassen?

Wie konnte sich das Leben entfalten OHNE diese Gedanken? Werde dir des Gefühls und auch der Gedanken bewusst im letzten Moment. Wenn das genug erkundet ist, „komme zurück aus der Zukunft“ und werde wieder gegenwärtig. (Nimm dir für Schritt 3 ca. 5-10 Minuten Zeit)

- 4. a) Möchte ich diese Gedanken loslassen? Du hast eben im Schritt 2 und 3 erfahren, wie das Leben sich anfühlt mit den Gedanken und wie ohne die gleichen Gedanken: Lese jeden Gedanken noch einmal durch und frage dich: "Möchte ich diese Gedanken jetzt (und für immer) loslassen?". **** *Lausche nach innen bis eine Antwort aus dem Herzen kommt: Nur bei einem ganz klaren 100%igen "JA", streiche den Gedanken durch. Gehe die komplette Liste Gedanke für Gedanke so durch.***
4. b) wenn die Antwort "Nein" ist oder geringer als >100% JA ist, kann der Prozess noch nicht beendet werden. Frage dich: Warum kann ich den Gedanken nicht loslassen? Was fürchte ich, wenn ich loslasse?
Erforsche die verborgenen Gedanken und Gefühle. Schreibe die Gedanken auf die Liste. Frage dich dies bei jedem Gedanken, den du nicht loslassen kannst oder willst.

- 5. Das Feuer: Bei einem klaren "JA" zum Loslassen, wirf den Zettel in Stille in ein vorgestelltes "heiliges" Feuer.**
Das Feuer kann Energie von Materie trennen - es hilft uns die alten Energien loszulassen. Das Feuer hilft uns die Gedanken von "uns" zu trennen. Der Zettel kann später in einem echten Feuer verbrennt werden oder in den Müll.

- 6. Lasse reines, weißes Licht von oben und allen Seiten auf dich und den Prozess des Loslassens scheinen. Oft schließt der Körper den Prozess mit einem tiefen Ausatmen oder Seufzer ab. Das bitte abwarten.**
Das Licht reinigt jede den Körper in allen Ebenen und füllt die Lücken auf, die die losgelassenen Gedanken hinterlassen haben. Bleib in Stille solange es braucht – das können ein paar Sekunden oder Stunden sein. Gib dem Prozess Raum. (Schritt 4,5 & 6 brauchen meist deutlich weniger Zeit (10-25% der Zeit) als Schritt 1, 2 & 3)