

Die Schüttelbecher-Methode

Die Schüttelbecher-Methode ist eine Visualisierungstechnik, um Änderungen in besonders festgefahrenen Situationen zu unterstützen.

Manchmal gibt es so Situationen, die so zäh sind, dass man denkt, egal was passiert, hauptsächlich, es ändert sich überhaupt irgend etwas. Situationen der Langeweile, oder angespannte Situationen oder auch wenn alles blockiert ist, rien ne vas plus, das sind ideale Momente für die Schüttelbechervisualisierung. Man schüttelt dabei im Geist die Situation sozusagen mal kräftig durch, damit sich eine neue lichtvollere Ordnung ausbilden kann.

Hier die Anleitung im Detail:

Gehe in Ruhe und Entspannung, also in eine Haltung der inneren Zentrierung auf dich selbst mit gleichzeitiger vollkommener Gleichgültigkeit gegenüber der Umgebung und deren Impulse. Lass die Aufmerksamkeit und Energie nur in dieses innere eigene Sein fließen, damit sich hier Kraft aufbaut.

- Stell dir nun die Situation, die du ändern möchtest in einem Becher vor. Verkleinere die Situation in deiner Vorstellung so weit, dass sie in den Becher rein passt. Den Becher selbst kannst du Dir durchsichtig vorstellen, damit du hineinsiehst.
- Nun gibst du in deiner Vorstellung lauter silberne Lichtfunken mit in den Becher hinein, machst ihn mit einem Deckel zu (stattdessen kannst du auch in Gedanken eine Hand über den Becher halten). Und dann geht's auch schon los mit dem Schütteln.
- Visualisiere, wie du den Becher schüttelst und schüttelst und schüttelst. Stell es dir bildhaft vor, ja, versuche es gar zu fühlen wie sich alles durchmischt mit den göttlichen Silberfunken, immer mehr auflöst bis du es zu einer Art Lichtbrei geschüttelt hast.
- Dann schüttle es noch weiter, bis es sich ganz zu Licht auflöst und nach überall hin ausstrahlt. Nun hat sich also in deiner Vorstellung alles aufgelöst in strahlendes Licht, lass auch den Becher sich im Licht auflösen. (Die silbernen Lichtfunken haben wirklich so viel konzentrierte Silberlichtkraft, die lösen alles auf.) Du schüttelst nun nur noch Licht in alle Richtungen.
- Du kannst nun in deiner meditativen Haltung noch in dem strahlenden Licht verweilen, solange du möchtest. Geniesse es !

Du kannst diese Meditationsform nach Belieben abwandeln, wenn es mit dem Durchschütteln der Situation nicht so recht klappt, dann nimm beispielsweise kurz einen Mixer zur Hilfe. Eventuell ist es auch gut, den Becher mental ins eigene Herz zu nehmen, und ihn dort zu schütteln. Es gibt sicher noch viele gute Varianten dieser Methode. Ich freu mich auch über Feedback in den Kommentaren.

Anwenden kannst du diese Visualisierungstechnik wie gesagt überall wo dir etwas zu festgebacken erscheint. ABER: Wunder dich nicht, wenn es danach drunter und drüber geht. Du musst selber auch bereit sein, durch das Chaos der Veränderung zu gehen. Jeder Änderung im Leben geht immer eine Phase des Chaos voraus. Diese Chaosphase gibt es dabei immer, auch wenn sie manchmal nur eine Mikrosekunde dauert und nicht wahrgenommen wird. Durch die Schüttelbecher-Visualisierungs-Methode programmiert man im Prinzip das Eintreten der Chaosphase. Man vertraut darauf, dass der Rest sich von alleine ergibt. Darum wendet man sie, wie schon erwähnt am besten in jenen Situationen an, wo quasi alles andere besser ist, als der eingefahrene festgebackene momentane Zustand.