

Einführung in die Lester Methode (inkl. Übung)

Als Lester Levenson noch keine 50 Jahre alt war und gerade seinen zweiten Herzinfarkt hinter sich hatte, wurde er von seinem Arzt zum Sterben nach Hause geschickt. Er hatte seinen Körper quasi zu Tode gestresst und man konnte nichts mehr für ihn tun. Verzweifelt wandte sich Lester daraufhin demjenigen zu, von dem er bisher immer davongelaufen war: seinen eigenen Gefühlen und Gedanken.

Was mich nicht loslässt, halte ich fest

Auf einer einmaligen Entdeckungsreise in die Tiefen seiner Psyche entdeckte Lester Levenson schließlich die Ursache für sämtlichen Stress und alles Unglücklichsein, das ihm je widerfahren ist. Nun wusste er, wie er sich selber über Jahrzehnte seine eigene persönliche Hölle geschaffen und sich beinahe ein eigenes Grab geschaufelt hatte. Im Rahmen dieser Selbstentdeckung erreichte Lester innerhalb von 3 Monaten komplette Gesundheit, radikale emotionale Freiheit und ein vollständiges spirituelles Erwachen.

Hierbei stieß er von selbst auf eine simple Methode aus 3 einfachen Fragen, die direkt zum Kern allen psychologischen Leidens und Widerstands vordringt:

Unser freiwilliger Akt, aus einer Situation in unserem Kopf (also in Gedanken) ein Problem zu machen bzw. diese unbedingt verändern zu wollen.

Wir sind es, die aus etwas ein Problem machen. Und sobald wir aus etwas ein Problem machen, fixieren wir es in unserem Bewusstsein, beschäftigen uns endlos damit und fühlen uns gestresst, jetzt gerade eine Lösung finden zu müssen. Damit verlieren wir den Blick für die Zufriedenheit und Fülle der Gegenwart, und sehen nichts mehr anderes als die Probleme, die wir im Kopf wälzen.

Dabei kommen wir der Lösung nicht mal einen Schritt näher. Im Gegenteil, je mehr wir versuchen, uns an den Namen zu erinnern, den wir vergessen haben, desto mehr haben wir das Gefühl, dass er uns nicht in den Sinn kommt. Oder je mehr wir versuchen einzuschlafen, desto wacher fühlen wir uns. Es ist überall gleich...

Je mehr wir also ein Problem aus einer Situation machen und es zu lösen versuchen, desto verkrampfter und leidvoller fühlen wir uns, und desto entfernter sind wir von dem, was wir letztendlich am Allermeisten wollen: glücklich sein!

Das mentale Problematisieren und Verändern-Wollen führt also paradoxerweise zum kompletten Gegenteil von dem, was wir erreichen wollen. Aus diesem Grund sagte Lester Levenson immer:

»Das, was du bekämpfst, bleibt.«

Dies war die Entdeckung, die das Leben von Lester für immer veränderte, und ihm das Tor zur ultimativen Freiheit eröffnete. Es ist die Einsicht, dass unser Leiden nie von den Situationen an sich kommt, und auch nicht davon, ob wir haben, was wir möchten oder nicht. Leiden kommt immer und ausschließlich aus unserem Problemdenken. Erst wenn wir aus etwas ein Problem machen und es unbedingt anders haben wollen als es gerade ist, leiden wir.

Wir leiden nur an unseren Gedanken

Aus dieser tiefen Einsicht in die Natur des Leidens entwickelte Lester eine Fragemethode, mit der wir erkennen können, dass wir es sind, die unsere Probleme und unsere Mangelgefühle am Leben halten.

In anderen Worten ausgedrückt: Leiden ist freiwillig. Und sobald wir echte **Bewusstheit** darüber haben, dass wir es selbst sind, die festhalten, geschieht Loslassen von selbst, denn unser Gehirn verfolgt nur so lange ein Verhalten, wie es glaubt, dass es hilfreich ist. Durch das Stellen der Fragen konfrontieren wir unser Gehirn mit einer unerhörten Alternative zum verbissenen Verändern-Wollen: Einfach loslassen und im Frieden sein.

Das führt dazu, dass wir uns schon jetzt fühlen, als hätten wir das Problem gelöst. Und dann kann die tatsächliche Lösung von selbst zu uns kommen, so wie uns der vergessene Name auch von selbst plötzlich wieder in den Sinn kommt oder wir von selbst einschlafen, wenn wir das Einschlafen nicht mehr erzwingen wollen.

Für Lesters Frage-Technik brauchst du keine Vorbereitung. Das Einzige, was es zu tun gibt, ist, dir die Fragen ganz tief zu stellen. Du stellst die Frage und bleibst dann einfach still. Du weißt die Antwort nicht. Sie kann sich auch von Moment zu Moment ändern. Es gibt keine richtige oder falsche Antwort, sondern nur deine. Und deine ist die Richtige.

Also stell dir die folgenden Fragen und lausche dann gespannt in dich hinein. Lass dich ertappt fühlen von den Fragen!

► Die Lester Methode

Denke an ein Problem, das du im Moment zu haben glaubst. Solltest du das Gefühl haben, zu viele Probleme zu haben, dann nimm einfach das: das Problem, zu viele Probleme zu haben. Fühle kurz in dich hinein, wie es sich anfühlt, dieses Problem zu haben.

Fühlst du dich angespannt, wenn du daran denkst? Drückt es irgendwo im Körper? Wirst du rastlos und fühlst dich gestresst? Spüre insbesondere auch deinen Drang, es loszuwerden bzw. die Situation zu verändern. Nimm das alles einfach für einen Moment wahr.

Dies hier ist eine simple Standortbestimmung davon, wie es sich für dich anfühlt, an diesem Problem festzuhalten.

Frage dich nun Lesters Fragen:

► ***Könnte ich für jetzt aufhören, diese Situation verändern zu wollen?***

Könnte ich das jetzt gerade? So wie ich mich in der Lage fühle, meinen linken Arm zu heben, könnte ich jetzt einfach aufzuhören, diese Situation verändern zu wollen? Fühle ich mich dazu fähig?

Ja oder Nein? Beide Antworten sind legitim.

Falls dein Kopf dabei mit Gründen und Geschichten kommt, warum das nicht geht oder was zuerst geschehen müsste, damit es geht, gehe nicht darauf ein. Es geht bei der Lester Methode nur um Ja oder Nein. Kann ich jetzt oder kann ich jetzt nicht. Jein heißt nein.

- Eine alternative Formulierung der Frage wäre:

Könnte ich für jetzt mit der Situation im Frieden sein?

>> tief durchatmen <<

► *Wenn ich jetzt sofort aufhören könnte, diese Situation verändern zu wollen, würde ich das tun?*

Egal, ob ich mich gerade tatsächlich dazu fähig fühle oder nicht, würde ich es tun, wenn ich es könnte? Wenn es mir also jetzt wirklich möglich wäre, würde ich mich dazu entscheiden, die Situation nicht mehr verändern zu wollen? Nicht mehr dagegen anzukämpfen / mich dagegen zu wehren / ein Problem daraus zu machen?

Ja oder Nein?

• Oder alternativ:

Wenn ich jetzt im Frieden mit der Situation sein könnte, wie sie ist, würde ich das tun?

>> tief durchatmen <<

► Wenn du mit "Nein" auf die letzte Frage geantwortet hast, frage dich:

Möchte ich jetzt gerade weiterhin diese Situation verändern oder frei und im Frieden sein?

Freiheit und Frieden oder Veränderung erzwingen wollen?

Was möchte ich lieber, wenn ich wählen könnte?

>> tief durchatmen <<

► *Erneute Standortbestimmung: Wie fühle ich mich jetzt?*

Schau, wie du dich jetzt fühlst im Vergleich zu vorher. Alles darf sein, egal ob du eine Veränderung bemerkst oder nicht. Erinnerung dich immer: Es geht ums Loslassen des Verändern-Wollens, nicht um das Erzwingen einer bestimmten Veränderung!

Erinnere dich daran, wie es beim Einschlafen funktioniert. Loslassen, die Situation sein lassen, wie sie ist, und ohne es zu erwarten schläfst du plötzlich ein... So kann es auch bei deinem Problem sein! Willst du das?

Je nachdem, wie befreit du dich fühlst, starte eine weitere Runde mit der ersten Frage. Fahre damit fort bis zum Punkt, wo du das Gefühl hast, jetzt kein Problem mehr zu haben oder dich zumindest leichter darin fühlst. Diese Technik kannst du so oft wiederholen wie du möchtest. Und du kannst sie auf alle Situationen anwenden. Egal, ob du Probleme mit einem Menschen hast, mit bestimmten Gedanken, Gefühlen oder Verhaltensweisen, mit Geld oder beruflichen Dingen, wende die Methode an.

»**Deine Haltung allem gegenüber wird dein Fluch oder dein Segen sein.**« - Lester

Viel Frieden & wieder ent-deckte Freiheit mit der Lester Methode!

Mögen alle Wesen frei sein!

Ugi Müller

www.leerpunkt.ch