



Wie wir Aufsteigen - In sich gehen

Eines der größten Ängste, der sich manche Leute stellen ist, uns selbst so zu sehen, wer wir wirklich sind. Ohne den Titel, der uns von unserer Karriere gegeben wurde oder der Titel, ein Elternteil oder Kind von jemandem zu sein, fürchten wir den Verlust unserer Identität von dem, wer wir sind. Wir wurden von klein auf vom Fernsehen und der Schule dazu programmiert „aufzuwachsen und etwas zu werden“.

Diejenigen, welche noch nicht zu ihrer wahren Identität erwacht sind, werden alles tun, um den Geist abgelenkt und besetzt zu halten. Diese Leute scheinen ihre Kalender größtenteils mit mehr füllen, als sie bewältigen können, bis sie bei Nacht zusammenbrechen, nur damit sie schlafen können, um aufzustehen und alles noch einmal durchzumachen. Sie leiten einen falschen Sinn dieses Erfolges von all diesen Dingen ab, die sie „tun“. Es definiert, wer sie in ihren Gedanken sind und es ist der Jobs des Egos, dieses Affentheater aufrecht zu erhalten.

Wenn eine Person zu der Tatsache erwacht, dass sie eine Seele ist, die eine menschliche Erfahrung macht, beginnen Fragen über die echte Bedeutung des Lebens aufzukommen. Die Fragen „Wer bin ich?“ und „Was ist der Sinn meines Lebens?“ geraten zwangsläufig in die Gedanken. Um in der Regel den Kern von dem, wer du bist, aufzureißen, musst du den Egogetriebenen Verstand zum Schweigen bringen und auf deinen Kalender einige Stellen ausmachen, an dem du Zeit für dich allein hast.

Was bedeutet es, in sich zu gehen?

In sich gehen bedeutet einfach, mit sich selbst allein zu sein, sich selbst und seinem höheren Selbst zuzuhören. Sich selbst zu fühlen, durch Beruhigen des Verstandes und die Gedanken zu säubern, um dem höheren Selbst mehr Raum zu ermöglichen, in dem es in deinem Wesen eindringen kann.

In sich zu gehen bezieht üblicherweise eine Form von Meditation mit ein. Es gibt viele Formen von Meditation, die für dich mit vielen beabsichtigten Ergebnissen zur Verfügung stehen. Tatsache ist, dass es so viele gibt, dass es überwältigend und verwirrend sein kann, diese auszuprobieren und die Beste zu wählen. Wie auch immer, der beste Vorschlag ist es, sich von Anfang an einfach eine eigene Form von Meditation zu kreieren. In sich zu gehen bedeutet einfach, seinem wahren selbst zuzuhören - seinen wahren Gedanken, getrennt vom alltäglichen Geschwätz von dem, was du noch für deine heutige Liste benötigst oder zu Abend essen möchtest.

Hast du dich jemals selber beim Tagträumen ertappt? Vielleicht warst du beim Autofahren und erwischst dich selbst dabei, dass du dich in den Gedanken verloren hast - nicht wirklich deine Aufmerksamkeit auf die Straße gerichtet hast. Du wunderst dich, warum du in den letzten wenigen Minuten ohne volle Aufmerksamkeit gefahren bist. Vielleicht lullt dich der alltägliche Begriff des Geschirrabwasches in den Ort der verstummten Gedanken ein und vielleicht hast du von diesem Urlaub geträumt, den du

dir nehmen würdest, wenn es kein Geschirr zum Abwaschen gäbe. Diese Form der Meditation wird Wachmeditation genannt.

Der Zustand des Tagträumens ist eine Einleitung, um in sich zu gehen. Obwohl dieser Zustand der Ruhe eine großartige Weise ist, um sich selbst zuzuhören (du hast dir eben selbst gesagt, du würdest Urlaub nehmen, während du das Geschirr abgewaschen hast), reicht es nicht aus, um tief genug dorthin zu gelangen, was wir hier für dieses Gespräch benötigen.

Wie gehe ich in mich selbst?

Ironischerweise nimmt man den Fokus ein, seine Gedanken willentlich auf diesen Ort zu lenken, an dem du mit dir selbst sein willst. Einen ordentlichen Platz für dich selbst zu haben, an dem du sitzen und mit dir selbst sein kannst, ist essentiell. Ungefähr, als würde man in die Natur gehen und genauso sollte man einen Raum im Haus finden, welcher ruhig und mit einer Atmosphäre mit weicher Musik, Kerzen und Räucherwerk ausgestattet ist. Wenn du ein volles Haus hast, so kannst du alle wissen lassen, dass du etwas Zeit mit dir selbst zur Entspannung verbringen möchtest und vielleicht hängst du ein Schild um die Tür, damit die Leute wissen, dass du nicht gestört werden möchtest.

Jede meditative Übung beginnt mit einigen Schlüsselprinzipien: Begebe dich in eine bequeme Position, schließe deine Augen, atme und erde dich. Meditation erfordert nicht unbedingt ein Sitzen auf dem Boden in der Lotusposition, obwohl viele diese Methode benutzen, um tief in sich zu gehen, ohne dabei einzuschlafen. Wenn du nicht in dieser brezelartigen Position sitzen kannst, dann kannst du auch auf einem bequemen Stuhl sitzen oder dich ins Bett oder auf den Boden legen. Du kannst alle 3 ausprobieren und schauen, welche sich für dich am besten anfühlt. Wenn du liegst, kannst du dabei einschlafen und das ist ok, aber wenn das jedes Mal passiert, könntest du es mit Hinsetzen versuchen.

Wenn du erst einmal entspannt bist, nimm ein paar tiefe Atemzüge, inhaliere durch deine Nase und atme durch deinen Mund aus. Atmen aktiviert die unsichtbare Kraft des Lebens, das unser Körper erhält. Durch Ausdehnung deiner Lungen, setzen wir den Fluss von Blut und Sauerstoff in Bewegung und wir bekommen mehr Sauerstoff im Gehirn. Unser Unterbewusstsein lässt uns atmen, ohne dass wir daran denken müssen; Wie auch immer, bewusstes, tiefes Atmen säubert die Gedanken und entspannt den Körper. Hast du dich jemals selber beim Seufzen bemerkt? Es geschieht gewöhnlich an einem Zeitpunkt, an dem du Ruhe brauchst und du dich auf dich selbst zentrieren musst.

Nutze jegliche Methode, die du benötigst, um wieder auf den Boden zu kommen. Wenn du dich bereits draußen in der Natur befindest, kannst du bereits geerdet sein, aber es schadet nicht, noch etwas mehr geerdet zu sein. Du kannst dich selbst als einen Baum vorstellen und deine Beine und Füße sind die Wurzeln, verschmelze mit dem Erdreich von Mutter Erde. Wir sind alle aus den Elementen der Erde erschaffen worden, also können wir es uns vorstellen, dass wir mit der Erde unter uns verschmelzen. Wenn man das macht, verankern wir uns selbst, was eine bessere innere Erforschung ermöglicht.

Wenn du erst einmal entspannt bist und dich selbst geerdet hast, sitze einfach da und fühle dich selbst. Platziere deine Aufmerksamkeit auf irgendeinen Teil, der unbequem oder angespannt ist und bearbeite ihn durch Ausrichtung, um sicherzustellen, dass du dich entspannt fühlst. Dann platziere deine Aufmerksamkeit auf deine Gedanken. Wir können unseren Verstand nicht dazu bringen, dass er aufhört zu denken, aber wir können den Gedankenfokus ändern und erlauben, dass bestimmte Gedanken hereinkommen und sie so schnell gehen lassen, wie sie hereingekommen sind, ohne auf

diese näher einzugehen.

Der nächste Schritt, wenn man in sich geht ist, dass du beginnst, dich mit dich selbst und deinem Herzchakra zu verbinden. Das bezieht die Verschiebung deines Fokus auf deinen inneren Brustbereich mit ein. Es hilft, wenn du dir eine „Mini-Ich“-Version von dir selbst vorstellst, die in deinem Herzen sitzt. Beobachte einfach und fühle einfach wie es ist, sich mit deinem Herzen zu verschmelzen. Dies ist dein sicherer Raum und er ist dort, wo du dein wahres Selbst findest. Manche Menschen stellen sich vor, dass sie in einem Raum sitzen, der nach ihrem Geschmack dekoriert ist.

In deinem heiligen Raum sitze mit dir selbst, reinige die Unordnung aus deinen Gedanken und beobachte deine Erfahrung. Wenn du mit deinem Erlebnis fertig bist, dich selbst kennenzulernen, öffne langsam deine Augen und nimm einige weitere tiefe Atemzüge, bringe dich selbst wieder in den Zustand, den wir unsere Realität nennen. Das ist es, es ist ganz einfach. Glückwunsch, du hast so eben gelernt, wie es sich anfühlt, in sich zu gehen!

Was, wenn ich nichts erleben möchte?

Erwarte keine große Erleuchtung, wenn du in dich gehst. Wie auch immer, sei nicht überrascht von dem, was auf dich zukommen mag. Manche Menschen haben keine Erfahrungen in Meditation, andere wiederum einen Sinn von beruhigender Liebe. Manche Menschen sehen Farben und/oder geometrische Muster, manche fühlen Sensationen durch ihren Körper, manche Menschen hören Stimmen (manchmal ihre eigenen), manche Menschen begegnen ihren geistigen Begleitern und manche Menschen sehen Bilder auf einem Fernseh- ähnlichen Bildschirm.

Der größte Fehler, den du machen kannst, wenn du lernst, in dich zu gehen ist, dass du versuchst eine von diesen Dingen willentlich geschehen zu lassen. Dies ist wahrlich eine individualisierte Erfahrung und deine wird wie keine andere sein. Sei nicht entmutigt oder enttäuscht und denke nicht, dass du es „falsch“ machst. Übe einfach weiter und mit der Zeit wirst du diesen Platz der Stillen Wasser innerhalb deines Herzzentrums mit jeder Sitzung schneller erreichen. Der Schlüssel zu einer erfolgreichen Meditation ist, die Gedanken aus dem Inneren hervorzubringen, selbst wenn du denkst, dass es deine Fantasie wäre.

Wenn du dich selbst innerhalb dieses heiligen Raums besuchst, wirst du anfangen, dein wahres Selbst besser kennenzulernen. Wie fühlst du dich in deinem inneren Raum? Du solltest Liebe innerhalb dieses Raumes fühlen und es gibt kein größeres Vergnügen, als das Gefühl dieser wahren Liebe für und von dir selbst. Wenn du mit deiner eigenen Meditationstechnik voranschreitest, so möchtest du vielleicht einige erweiterte Techniken erforschen, die eine Serie an Atemzügen, Handmudras, Gesang oder „Ommen“ (gemeint ist hier das „om“) beinhaltet. Du möchtest auch vielleicht deine geistigen Führer um Rat fragen und Engel fangen an dir zu helfen, weiter in dich hineinzugehen. Es könnte so was wie Reinigung oder Blockaden sein, die du angehen musst und wir werden einige dieser Dinge in einem späteren Abschnitt erforschen.

Aufstieg ist ein Schritt-für-Schritt-Prozess, obwohl diese Schritte auf deinem Bewusstsein basieren und du diese durch das Folgen deiner inneren Führung erschaffst. Es gibt keine bessere Anleitung, als dem zu folgen, wie du dich fühlst und sich selber zu vertrauen wird dich zum Korridor des Lichts führen. Egal was jemand dir für die Reise nach innen anbieten kann, es ist allein deine Bevorzugung, wie du meditierst und dass du eine bequeme Routine findest, die es dir erlaubt, den Rest der unbedeutenden Gedanken aus deinem Kopf zu räumen, um in der Regel dem zuzuhören, was dein wahres Selbst zu

sagen hat oder wie es dich fühlen lässt. Bleib am Ball und du wirst dort hingelangen.

Als spirituelle Wesen auf einer menschlichen Reise erkennen wir, dass wir einen menschlichen Körper besuchen und in unseren Herzen untergebracht sind. Unser Bewusstsein zur Seele innerhalb unseres Herzzentrums zu bewegen ist eines der ersten Übungen des Aufstiegs. Wir werden im nächsten Abschnitt „Wie wir Aufsteigen - Liebe dich selbst“ besprechen, wie du dein Bewusstsein entlang der Haralinie zur Monade und dann zum Schöpfer führen kannst.

So soll es sein.



Namastè