



## ***Innere Polausgleichung***

*Ein weiteres Werkzeug, dass Euch dabei unterstützen möchte in den Phasen der Integrierung höherer Seinsanteile zentriert und ausbalanciert zu bleiben.*

*Führt die folgende Übung in regelmäßigen Abständen durch, um einen Ausgleich Eurer inneren Pole zu bewirken und dadurch auch gewisse Anhaftungen lösen zu können.*

*Macht es Euch für diese Übung so bequem wie möglich.*

*.....*

*Ihr solltet dafür ungefähr den Zeitraum einer halben Stunde einplanen, indem Ihr völlig ungestört sein könnt und Euch erlaubt die äußere Welt loszulassen.*

*.....*

*Verbindet Euch sodann mit Eurer Atmung, beobachtet sie wie sie kommt und geht, ohne sie beeinflussen zu wollen.*

*.....*

*Das einzige was Ihr nun zu tun habt, ist die bewusste Lenkung Eurer Aufmerksamkeit.*

*.....*

*Nachdem Ihr Euren Atem nun einige Minuten lang beobachtet habt lenkt Ihr Euren Fokus nun auf Eure Füße ohne dabei den Atem beeinflussen zu wollen und Ihr werdet sehr klar und deutlich wahrnehmen können, wie der Atem Eurer Aufmerksamkeit folgt.*

*.....*

*Und nun erlaubt Euch Euren Fokus gleich einer Welle durch Euren Körper von Euren*



*Nehmt dabei die vollkommene, gleichberechtigte Wertschätzung gegenüber den Kleinigkeiten, sowie der großen Begebenheiten des Lebens, wahr.*

*.....*

*Erkennt dabei sowohl Eure guten, wie auch scheinbar schlechten Erfahrungen Eures Lebens als Teil des großen Plans an, der keiner Änderung bedarf um vollkommen zu sein und lasst dabei zu, dass während all diesem Erkennen, sich die Wellenbewegung weiterhin fortsetzen darf.*

*.....*

*Leben ist Fließen in jedem Moment.*

*.....*

*Festhalten erzeugt Leid, doch auch Leid ist ein Lehrer, den es zu ehren gilt.*

*.....*

*Wenn Ihr nun beobachten könnt, wie Ihr an einer Situation oder auch an Schmerz und Leid festhaltet und Ihr merkt, wie Ihr darin verweilt, erinnert Euch an die Wellenbewegung.*

*.....*

*Ihr könnt Euch dabei auch vorstellen, wie die jeweilige Situation ebenfalls von der Wellenbewegung in Schwingung versetzt wird.*

*.....*

*Seien es nun Bilder, Gedanken, Emotionen, die Wellenbewegung setzt sich durch all dies was sich nun an zeigt fort.*

*.....*

*Und so lasst Ihr zu, was auch immer nun geschehen möchte und sich dabei zeigen*

möchte.

.....

*Das Oben darf Unten sein, das Unten darf Oben sein, Polausgleichung findet statt.*

.....

*Macht dies nun einige Zeitlang bis Ihr das innere Signal wahrnehmen könnt, dass Euch darauf hinweist, dass der Ausgleich, der nun stattfinden wollte, geschehen ist.*

.....

*Diese Übung könnt Ihr von nun an in regelmäßigen Abständen durchführen.*

*Diese Übung kann Euch auch dahingehend dienlich sein, noch nicht ganz abgeschlossene Prozesse abzuschließen.*

*Jedoch möchten wir Euch auch darauf aufmerksam machen, dass durch diese geistige und dadurch energetische Bewegung sich ebenso alte Muster, Strukturen und auch Emotionen an die Oberfläche gespült und klarer wahrgenommen werden und wir würden Euch diesbezüglich raten, Euch nicht zu viel auf einmal zuzumuten und gegebenenfalls die Abstände der Übung zu erweitern, bis Ihr wahrnehmen könnt, dass sich das Erkannte und Wahrgenommen weitestgehend gelöst, gewandelt und integriert hat.*

.....

*Um aus dieser Übung zurückkommen erlaubt Ihr Euch, den Boden unter Füßen zu spüren, solange bis Ihr einen klaren Kontakt zur physischen Ebene wahrnehmen könnt und sodann verlagert Ihr Eure Aufmerksamkeit wieder auf Euer Hier und Jetzt und Eure „täglichen Aufgaben“.*

.....

*In tiefer Liebe und Zuneigung*



Namastè

