



Lasse die Außenwelt los

Jeder steht auf seinem eigenen Weg, aber es wohnt ein Suchen in euch, das euch gemeinsam ist. Ein Drang nach Wahrheit, ein Wissen und Begreifen wollen. Und dieser Drang lebt nicht umsonst in euch.

Es gibt in eurer Seele ein tiefes Verlangen, zu den Rätseln des Lebens durchzudringen, euer Licht darauf scheinen zu lassen, auf dass ihr zu der Essenz vordringt und auf der Erde aus dieser Essenz heraus leben könnt. Und dieser Weg nach innen zur Essenz ist manchmal sehr schwer, weil eure Aufmerksamkeit im Alltag vom Kern fortgezogen wird, und es gibt da draußen so viel, das an euch zieht. Erwartungen, Forderungen, Überzeugungen, die ihr in Bezug darauf in euch tragt, was wie sein muss und wie es sich gehört. Euch an die Welt draußen anzupassen, ist jedem von euch zur zweiten Natur geworden.

Aber die Welt außerhalb von euch stimmt oft nicht mit der Welt in euch und mit dem, was ihr dort empfindet und erlebt, überein.

Um wirklich zum Kern eurer Fragen über all das zu gelangen, was euch auf innerer Ebene beschäftigt, müsst ihr erst die Außenwelt loslassen. In ihr stecken viele alte Energien, die von der Angst und vom Überlebenstrieb und auch von Machtbedürfnissen leben. Diese Energien stehen mit der Wahrheit, die in euch, in dir gefunden werden möchte, auf Kriegsfuß.

Ich bitte dich nun, dir jetzt, in diesem Moment vorzustellen, dass du dich nach innen wendest, dass du deine Aufmerksamkeit und dein Bewusstsein nach innen richtest und die Welt draußen loslässt.

Du kannst das zu tun beginnen, indem du auf deine Atmung achtest und Kontakt zu deinem Körper herstellst. Fühle wie dein Körper ist einfach da. Nimm einmal wahr, wie deine Füße auf diesem Boden ruhen. Fühle die Erdenergie aus dem Grund in deine Füße eintreten. Erdenergie ist entspannend und heilsam. Erlaube, dass diese Energie empor klettert in deine Beine, ganz bis in deinen Rücken hinein, bis in dein Wurzel-Chakra im unteren Bereich deines Rückens hinein. Stelle dir vor, wie du jedes Mal, wenn du einatmest, die Erdenergie mitnimmst in dein Wurzel-Chakra.

Die Erdenergie ist sanft und liebevoll, sie kennt dich, du bist eine Vertraute, ein Vertrauter für sie. Lasse diese Erdenergie durch dein Rückgrat empor steigen und fühle ihre Kraft und ihre Ruhe. Du darfst das Leben genießen und den Kontakt mit der Erde herzustellen, ist eine wichtige Voraussetzung, nur dann bist du präsent in deinem Körper, der dir so viele Möglichkeiten bietet, um zu genießen.

Stelle dir nun von der ruhigen Kraft aus vor, dass du mit deiner Aufmerksamkeit in dein Herz hinein gehst und dein ganzer Brustraum mit Sanftheit und Freundlichkeit gefüllt

wird. Dies ist dein Heiligtum, deine innere Welt. Das Herz ist der Platz, von dem aus du Kontakt zur Seele aufnimmst. Deine Seele strömt über dein Herz in dein irdisches Leben hinein. Ich bitte dich, mich dort zu sehen. Ich bin ein Botschafter, der dich auf deine eigene Kraft und Weisheit hinweisen will. Ich will dich mitnehmen in das Lichtfeld, das du bist, und das du manchmal vergisst.

Schaue einmal, wer du bist, in dem Heiligtum deines Herzens. Wenn du mich dort siehst, drehe deinen Blick einmal herum und schaue auf dich selbst, wer bist du da, wer erscheint da? Wir sind gleichwertig, siehe mich als ein Gleichgestellter. Fühle nun deine eigene Herzenergie und lasse sie überfließen aus deiner Brust, deinen Schultern zu deiner Mitte hin und lasse sie Verbindung mit den unteren Chakras herstellen, deinem Magen, deinem Bauch, den ganzen Raum, dein Becken.

Zuletzt möchte ich dich bitten, Kontakt zu dem Licht in deinem Kopf herzustellen. Ihr seid gewohnt, in dieser Gesellschaft viel zu denken, zu grübeln, zu wägen und zu wiegen und zu analysieren, und ihr macht euch durch das viele Denken unnötig viele Sorgen um alles. Aber euer Kopf ist nicht nur dazu bestimmt, zu denken, er ist auch noch eine andere Art von Instrument. Er gibt dir Bewusstsein, wenn du dich dafür entscheidest. Dieses Bewusstsein ist kein denkendes Bewusstsein. Fühle das einmal. Spüre die Energie in und um deinen Kopf und stelle sie dir vor wie ein strahlend weißes Licht, einfach, aber sehr kraftvoll. Es ist intensiv anwesend, ohne dass es argumentiert oder diskutiert.

Es scheint ein Licht auf alle Dinge, ohne dass es direkt eingreift. Schaue einmal, ob du das fühlen kannst. Wenn du mit einem Problem ringst oder mit einer speziellen Frage, dann geht es zunächst darum, die Frage ernst zu nehmen, wirklich zu fühlen, wie sie aus der Tiefe in dir selbst herauf wallt, und sie im Folgenden im Licht deines Bewusstseins zu halten, und das ist etwas ganz anderes als darüber nachzudenken.

Das Bewusstsein, das in dir wohnt, ist reich und alt. Wenn du es auf eine Frage oder ein Problem scheitern lässt, die oder das du hast, dann findet eine Transformation statt. Nicht sofort, aber im Laufe der Zeit. Die wichtigsten Eigenschaften des bewussten Seins, auf die die ich hier abziele, sind Offenheit, Neugierigkeit und Sanftmütigkeit. Mit Offenheit meine ich die Abwesenheit von Beurteilungen, Vorurteilen und des Denkens, man wisse es alles bereits.

Das kraftvollste Bewusstsein weiß schlicht nicht, es ist ganz und gar offen und neugierig gegenwärtig. Es will alles begreifen, aber es ist auch bereit, alles loszulassen, um zum Begreifen zu gelangen. Fühle die Kraft in dir, ein kraftvolles, offenes Bewusstsein, das nicht denkt. Dieses Bewusstsein ist neugierig, abenteuerlustig, es ist nicht zur Verwendung von Etiketten und Schubladen bereit. Es will bis in die Tiefe vordringen, in Probleme und Situationen, in andere Menschen und vor allem auch in dich selbst.

Stelle dir einmal vor, wie das weiße Licht Kontakt mit dem Feld deines Herzens aufnimmst, wie es nach unten strömt bis tief in deinen Bauch. So dass es alle anderen Felder berührt. Das Gebiet des Herzens, das Gebiet der unteren Chakras bis hin zum und mit dem Wurzel-Chakra. Als dritte Qualität dieses Bewusstseins nannte ich Sanftmütigkeit, und diese ist sehr wichtig.

Wenn du eine Frage oder ein Problem hast, willst du, dass sie beantwortet werden, dass du Einsicht erlangst, und oft steckt da auch eine gewisse Ungeduld darin, zur Antwort vorzudringen. Aber das leichte, lichte Bewusstsein in dir kann warten, es kann begreifen, dass da innerlich ein Prozess im Gange ist, durch den es Zeit braucht, bis eine Einsicht tatsächlich geboren ist.

Fühle diese Sanftmütigkeit, die auch die Eigenschaft des Herzens ist. Nimm wahr, dass du dich dem Bewusstwerdens-Prozess hingeben kannst, in dem du dich befindest. Dass da eine Weiterentwicklung stattfindet, obwohl es manchmal keine direkten Antworten gibt. Habe dich selbst lieb darin, wer du in diesem Moment bist.

Du bist mutig, weil du den Weg nach innen gehst. Weil du den Ruf deiner Seele hörst, die wissen und erfahren und ergründen möchte. Das allein ist bereits ein Zeichen der Weiterentwicklung, des Wachstums.



Namastè