



Übergib Deinem Körper die Führung

Ich bin das Herz der Erde, das spricht. Ich möchte mit euch allen die Verbindung wiederherstellen, sie erleben und feiern, denn das Leben hier auf der Erde ist dazu bestimmt, freudvoll zu sein. Ihr seid hier, um Freude zu erfahren, und es ist möglich, dass ihr erst durch schmerzvolle Ereignisse gehen müsst, um die natürliche Freude, die zu eurem Wesen, zu eurer Essenz gehört, wiederzuentdecken und zu erfahren. Aber erinnert euch immer daran, dass der Kern des Lebens gut ist, dass es eine positive Strömung ist, die nach Wachstum und Wohlstand strebt, auf innerer und äußerer Ebene. Dies ist die Essenz des Universums. Eine Leben spendende, positive, ermutigende Energie. Und das ist es letztendlich, woraus ihr Sicherheit schöpft. Sicherheit auf Basisniveau.

Wenn ihr wisst, dass das Leben gut ist, dass das Universum euch eine Fläche, eine Bettung dafür bietet, euch zu entwickeln und zu entfalten, wenn ihr dieses positive Gefühl erfahren könnt, könnt ihr euch wirklich entspannen.

Sicherheit, euch sicher zu fühlen, und Entspannen gehen untrennbar miteinander einher. Ihr könnt euch nicht entspannen, wenn ihr euch unsicher fühlt. Ein Teil von euch zieht sich dann zurück, ist nicht voll und ganz anwesend und kann sich dann auch nicht am natürlichen Strom des positiven Wachstums, der Freude beteiligen. Wenn ihr euch angespannt fühlt, schneidet ihr euch vom Leben ab. Damit tötet ihr euch selbst zu einem gewissen Grad. Aus Angst kehrt ihr euch ab und seht nicht mehr alle Möglichkeiten, die euch zur Verfügung stehen. Ihr beschränkt euch dann auf den Bereich des euch Bekannten und dessen, was sich für euch sicher anfühlt. Echte Sicherheit jedoch findet sich nicht in Beschränkungen oder Regeln. Wahre Sicherheit geht aus dem Gefühl hervor, dass alles gut ist.

Auch wenn ihr nicht mit eurem Verstand wisst, wie, was und wohin es euch führt. Um echte Sicherheit zu erfahren, müsst ihr daher aus dem Kopf heraus gehen... und aus der Angst. Die Angst und der Kopf arbeiten häufig zusammen. Es gibt in vielen von euch eine Grundangst, ein Gefühl der Unsicherheit, und ihr bemüht euch, aus dem Kopf heraus Lösungen dafür zu finden, versucht Maßnahmen zu ergreifen, um das Leben übersichtlich und sicher zu machen, aber das funktioniert nicht, all das ist ein Ausdruck von Anspannung, von einem unsicheren Basisgefühl.

Versuche nun einmal selbst, dich zu entspannen, in diesem Moment, und beginne damit bei deinem Körper. Stelle dir vor, dass alle Anspannung langsam aus den Muskeln deines Körpers abfließt. Der Körper weiß, wie er sich entspannen kann. Es sind oft die Ängste, die dies blockieren, die ihn davon abhalten. Darum sage deinem Körper: 'Ich übergebe dir nun einmal die Führung! Bitte sage mir, wie ich sitzen oder atmen muss, um zu entspannen'. Und dann teile auch mit, dass dein inneres Kind, das der Sitz deiner

Emotionen ist, sich entspannen kann. Dass es alle Emotionen äußern darf, die es in sich spürt. Es gibt kein Tabu. In deinem Geist, in deinem Bewusstsein ist Raum für alles.

Nimm wahr, wie du dein eigenes Bewusstsein vergrößerst, wie du es weitest. Du erlaubst dem Körper, selbst seinen Drall und seinen Rhythmus zu finden. Du erlaubst deinem inneren Kind, sich auszudrücken, und wie kann es das, wie machst du das möglich? Indem du vertraust. Das kannst du, denn in der Tiefe deines Kerns weißt du, dass das Leben gut ist, dass das Leben eine positive Strömung ist. Fühle dich einmal innerlich ganz still werden, als ob du energetisch ganz und gar ausatmest. Du lässt einfach alles von dir abgleiten, die Sorgen, die Anspannung, die Ängste des Alltags. Es gibt in dir eine Stille, einen Raum, der unberührt ist von all dem Lärm und der Hektik, von all den Reizen und Gedanken. Aus diesem Raum der Stille heraus bist du Eins mit Gott. Du bist kein Anderer. Du bist nicht getrennt. Du bist noch immer Eins mit dem Großen Ganzen. Du bist eingebettet und sicher in diesem Großen Ganzen, das Gott ist, das das ganze Universum umfasst. Dort besteht eine unverwüstliche Sicherheit, dass es gut ist. Dass an der Basis und im Ursprung von allem eine gute, liebevolle Kraft liegt. Eine, die unvorstellbar schöpferisch und kreativ ist, und aus der du geboren wurdest.

Vielleicht siehst du diesen Raum, die Quelle vor dir als ein weißes Licht, ganz rein. Nun lasse das weiße Licht über dich und durch dich hindurch strömen. Dies ist deine Basis! Hier liegt die Wurzel, der Ursprung all der Sicherheit, all der Stärke, die du suchst. Es ist sehr oft so, dass im Alltag Menschen nach Sicherheit suchen und sie in der Rolle, die sie spielen, finden oder versuchen, zu finden. Vor allem in der Rolle im Leben anderer Menschen. Sie sind Mutter oder Vater, Arbeitgeber oder Arbeitnehmer, jemandes Freund oder Freundin, jemandes große Stütze und Beistand, oder sie sind wichtig in der Welt der Betriebsamkeit, der Arbeit und der Wirtschaft. Und daraus schöpfen viele Menschen ein Gefühl der Sicherheit und können hierdurch auch entspannen, da sie sich in ihrer Rolle befinden. Dann sind sie für andere Menschen von Bedeutung und von Wert. Dann sind sie gut. Dann erfüllen sie eine Rolle, aufgrund derer sie sich gesehen und akzeptiert fühlen.

Spürt ihr, dass dem Hintergrund dieser Tendenz eine tiefe Angst zugrundeliegt, nicht zu genügen, nicht in Sicherheit zu sein? Ihr werdet in diesem Leben dazu erzogen, euch auf eure Rollen und auf äußerliche Ziele auszurichten. Es scheint, dass alles in eurer Erziehung und Ausbildung darauf ausgerichtet ist, euch für die äußerliche Welt zu rüsten. Der Fokus auf die Außenwelt setzt blindlings voraus: 'Du bist nicht gut so wie du bist. Es fehlt dir noch an allem möglichen. An dir muss noch gefeilt werden und du musst ausgerüstet und angepasst werden'. Und auch wenn solche Dinge in dieser heutigen Zeit sich bereits zu verändern und zu verschieben beginnen und mehr Respekt für die innere Welt entsteht und für das, was jemand von Natur aus bei sich trägt, bedarf es doch noch großer Entwicklungen. Das Basisgefühl von Unsicherheit und nicht genug zu sein, tragen Viele, Viele in sich. Und seht einmal in euch selbst hinein, ob ihr dies dort wiedererkennt. Ob in Euch ein Gefühl besteht, euer Bestes tun zu müssen, hinter den Dingen her sein zu müssen; ein Gefühl, euch immer zu fragen, ob das, was ihr getan habt, wohl gut genug ist, Angst zu haben, zu scheitern, immer auf der Suche nach Komplimenten zu sein; euch mit einer bestimmten Rolle identifizieren zu müssen, einfach weil es euch eine gewisse Bestätigung, eine gewisse Zustimmung einbringt, jemand zu sein, um selbst auch einmal etwas zurückfordern zu dürfen.

Ihr werdet alle dazu erzogen, euch euer Selbstbewusstsein, euer 'Ich bin jemand', aus der Außenwelt und durch eure Taten zu holen, durch das, was ihr dort tut. Und ich bitte euch nun, einen Schritt zurück zu machen, einen radikalen Schritt, und in der Tiefe zu begreifen, dass in dem Moment wo ihr die Bestätigung und Anerkennung dort außerhalb

von euch sucht, ihr euch selbst im Stich lasst und die Unsicherheit, die in euch herrscht, dadurch noch vergrößert. Je mehr ihr euch in der Außenwelt bemüht, euer Daseinsrecht zu beweisen, desto tiefer wird das Loch von innen her. In diesem schwarzen Loch, das sich anfühlt wie ein beängstigender Ort, an dem ihr euch nicht zu Hause fühlt, seid ihr ganz und gar allein. Dort ist niemand, der euch sagt, dass ihr eure Sache gut macht. Aber wie kommt ihr dann zu eurer Bestätigung, und wie bekommt ihr dann das Gefühl, dass ihr ein Daseinsrecht habt? In der Tat wendet Ihr Euch, wenn ihr das Äußerliche, all die äußerlichen Quellen der Bestätigung und Anerkennung ganz bewusst loslasst, diesem schwarzen Loch zu, dem Basisgefühl der Unsicherheit und der Angst. Ihr geht dann dort hinein, ihr lasst euch nicht mehr ablenken oder in Versuchung führen. Zumeist habt ihr dann bereits sehr tief erfahren, dass es nicht funktioniert, euch von den äußerlichen Sicherheiten abhängig zu machen.

Das Leben hat euch an diesen Punkt geführt, und nun wendet ihr euch nach innen. Viele von euch schwimmen – um es so auszudrücken – eine Zeitlang darin umher: in den Ängsten, den Unsicherheiten, dem Schmerz, die dort angehäuft und versammelt sind. Ihr geht nicht einfach nur so da durch. Es lagert dort eine Ansammlung von unterdrückten und aufgestauten Emotionen, denn wie lange habt ihr selbst euch schon verleugnet, indem ihr immer weiter Rollen erfülltet, die nicht zu euch passten oder nur zum Teil zu euch passten? Wie lange habt ihr euch selbst missachtet, euch ignoriert, um Liebe von außen zu bekommen? Die noch größere Bedeutung dieses Nach-innen-Gehens ist, dass das schwarze Loch, das ihr damit aufsucht, zu einem Tunnel wird, einem dunklen Tunnel, und dass ihr an seinem Ende frei werdet und zurückgelangt in das weiße Licht, das ich bereits beschrieb.

Der Urkern des Lebens ist im gewissen Sinne unpersönlich, weil er universell ist. Das weiße Licht sagt euch: 'Ihr seid ganz und gar gut. Ihr seid in eurer einzigartigen Wirklichkeit vollkommen'. Das Licht ist unpersönlich in dem Sinne, dass es euch nicht sagt: 'Ihr habt das und dies gut gemacht. Das da etwas weniger gut', und 'Eure Leistungen sind ok'. Es ist nicht spezifisch. Ihr werdet voll und ganz geliebt. Die ganze Urteilerei über euch selbst, wo ihr erfolgreich seid und wo ihr gescheitert seid, fällt vollkommen weg. Dieses Licht ist darum so weltfremd, weil es weit mit eurer täglichen Realität auseinander zu liegen scheint.

Und doch bitte ich euch, dich, mit diesem Licht im Alltag intimen Kontakt zu halten. Dies bringt Erneuerung und Veränderung mit sich und tiefe Entspannung bis in deinen Körper und dein Energiefeld hinein. Nimm den Kern des Lebens wahr, es ist eine freudvolle Strömung. Das heißt nicht, dass sich im Leben alles immer gut und fein anfühlt. Ganz und gar nicht. Das Universum, das Leben ist auf der Suche, es möchte wachsen, sich entfalten und entwickeln, Dinge erforschen... und auf dieser Suche, bei diesen Erforschungen begegnet Ihr auch schmerzhaften Bereichen und Orten - namentlich in euch selbst. Aber wenn ihr es erlaubt, wenn es in euch ein Basisgefühl der Sicherheit gibt, dann gibt es immer auch einen Unterton der Freude, ganz gleich, was ihr alles durchmacht. Und diese Freude könnt ihr nicht in der Welt außerhalb von euch finden. Die Quelle liegt ganz allein in euch selbst. Und ich weiß, dass ihr das Leben auf der Erde manches Mal als ein Tränental seht, als Mühsal, als ein Ringen mit Trägheit, mit Negativität, mit beschwerlichen, mühevollen Energien, Schmerz und Leid. Dennoch gehen diese verdrießlichen und schmerzhaften Energien nicht aus der Erde selbst hervor. Sie gehen aus dem Widerstand gegen das Leben hervor. Sie gehen aus der Angst hervor und daraus, den natürlichen Strom regulieren zu wollen.

Fühle nun meine eigene Energie, das Herz der Erde. Spüre, wie sehr ich dir helfen möchte, den Kontakt mit deiner Essenz herzustellen, mit dem weißen Licht in dir, das dir

vorbehaltlos die Zustimmung dazu gibt, alles zu sein und alles zu erforschen und zu erkennen, was da in dir ist. Fühle dich durch dieses Licht gesegnet und befreit. Du bist ein Kind des Universums. Fühle dich unendlich geliebt. Du bist so groß und so wichtig, dass allezeit Helfer um dich herum sind, Führer und Freunde. Du bist niemals allein. Aber nur über das weiße Licht kannst du den Kontakt optimal fühlen und wieder herstellen, fühlst du dich nicht mehr als eine Ausgestoßene oder ein Ausgestoßener, einsam und allein. Sei dafür offen. Für den Kern allen Lebens. Und ich bitte dich schließlich, deine Füße für meine Energie öffnen und zu erleben, dass auch ich Träger des weißen Lichtes bin. Ein Träger des Lichtes der Freude. Lasse es in deine Beine empor strömen, fühle dich getragen. Lasse es durch deine Oberschenkel strömen, bis in dein Becken und deinen Bauch, deinen Magen hinein. Fühle, dass es an der Zeit ist, zu entspannen. Ich bin dankbar, dass ihr hier seid, ich arbeite mit euch zusammen. Dadurch, dass ihr hier seid, berührt mich euer Seelenlicht. Es ist ein kostbares Geschenk, das ihr mir gebt, und ich empfangen es mit Respekt. Empfängt auch ihr nun mein Geschenk an euch: die Liebe und die Sicherheit der Erde.



Namastè