



## **ÜBERNEHMT DIE KONTROLLE ÜBER EURE EMOTIONEN**

*Nachdem ihr euch nun besser um euren Körper kümmert, beinhaltet der nächste Schritt auf dem Weg zur Gemeinschaft mit Gott, dass ihr die Kontrolle über eure Emotionen übernehmt. Dazu müsst ihr nur verstehen, was eine Emotion ist: Emotion ist schlicht Energie in Bewegung.*

*Ihr könnt diese Energie nehmen und ihr Aufschwung **geben** oder sie **mindern**.*

*Wenn ihr diese Energie mindert - das heißt, sie auf die niedrigste Ebene bringt - produziert ihr eine negative Emotion. Wenn ihr ihr Aufschwung gebt - sie auf die höchste Ebene bringt - produziert ihr eine positive Emotion.*

*Durch die belebende und erfrischende Ertüchtigung eures Körpers könnt ihr eure Energie steigern und ihr Aufschwung geben. Ihr erhöht buchstäblich die Schwingungsfrequenz dieser Energie, die sich dann in eine, durch euch zum Ausdruck kommende, positive Emotion verwandelt.*

*Die Meditation bietet eine weitere Möglichkeit, die in eurem Körper stets gegenwärtige Lebensenergie zu steigern.*

**Die Kombination** von Körperertüchtigung und Meditation ist außerordentlich machtvoll. Und wenn diese Kombination Bestandteil eurer spirituellen Disziplin wird, schafft ihr Möglichkeiten für enormes Wachstum.

*Das Einsetzen dieser Kombination bringt euch in Erinnerung, dass ihr sowohl euren Körper wie auch eure Emotionen nach Wahl kontrollieren und dadurch auch entsprechende Erfahrungen nach Wahl machen könnt. Und das ist für viele - ja für die meisten - eine verblüffende Erinnerung.*

*Emotionen sind von euch gewählte Erfahrungen, keine Erfahrungen, denen ihr einfach unterworfen seid. Und dies wird gemeinhin nicht verstanden.*

*Die äußeren Umstände eures physischen Lebens brauchen nicht unbedingt etwas mit der inneren Erfahrung eures spirituellen Lebens zu tun zu haben. Es ist nicht nötig, dass ihr schmerzfrei seid, um frei von Leiden zu sein. Es ist nicht nötig, dass euer Leben störungsfrei verläuft, um in innerem Frieden zu sein.*

*Tatsache ist, dass wahre Meister und Meisterinnen Frieden angesichts von Störungen*

und Konflikten erfahren, und nicht, weil sie einen Weg gefunden haben, diese zu vermeiden.

*Der innere Friede ist das, was ihr alle sucht, weil er die Essenz dessen ist, was alle Wesen sind. Und ihr werdet immer nach der Erfahrung von Wer Ihr Wirklich Seid streben.*

*Ihr könnt diesen inneren Frieden angesichts jeglicher äußeren Umstände oder Situationen erlangen, indem ihr ganz einfach versteht, dass ihr nicht euer Körper seid, und dass nichts, was ihr seht, die Wirklichkeit ist.*

*Denkt daran, dass ihr die Zehn Illusionen lebt. Und versteht dann die Wahrheit über diese Illusionen: Ihr habt sie und alle ihre kleinen Unterillusionen erschaffen, damit ihr entscheiden und verkünden, zum Ausdruck bringen und erfahren, werden und erfüllen könnt, Wer Ihr Wirklich Seid.*

*Ich habe es euch schon viele Male zuvor gesagt und sage es euch noch einmal: Alles im Leben ist ein Geschenk, k, und alles ist Vollkommenheit - das perfekte Werkzeug, mit dessen Hilfe ihr in euch, als ihr und durch euch die perfekte Gelegenheit für den perfekten Ausdruck der Vollkommenheit selbst erschaffen könnt.*

*Wenn ihr das begreift, werdet ihr in einem Zustand fortgesetzter Wertschätzung, Aufgeschlossenheit und Dankbarkeit verweilen. Und das bedeutet, ihr werdet wachsen und euch weiterentwickeln, werdet mehr werden, als ihr wart.*

*Ihr seid nicht nur imstande, eure Emotionen im Angesicht jeglicher Umstände zu wählen und damit auch zu kontrollieren, ihr könnt dies auch tun, noch bevor ihr einem Umstand begegnet.*

*Das heißt, ihr könnt vor der Zeit entscheiden, auf welche Weise ihr eure Energie in Bewegung setzen wollt - wie eure Emotion in Antwort auf irgendeine erwartete Situation in eurem Leben beschaffen sein soll.*

*Wenn ihr diese Ebene der Meisterschaft erreicht, werdet ihr auch in der Lage sein, die gleichen Entscheidungen in Antwort auf irgendwelche unerwarteten Situationen in eurem Leben zu treffen.*

*Auf diese Weise werdet ihr im Einvernehmen statt im Konflikt mit den äußeren Illusionen eures Lebens entschieden haben, Wer Ihr Seid.*

*Ich habe in der Trilogie der **Gespräche mit Gott, in Freundschaft mit Gott** sowie durch viele andere Quellen zu vielen anderen Zeiten im Einzelnen erklärt, wie dies bewerkstelligt werden kann. Dies hier soll euch nur wieder einmal an das denken lassen, was so ist.*

*Nachdem ihr euch erinnert habt, wie ihr für den physischen Körper sorgen und eure Emotionen kontrollieren könnt, seid ihr bereit, den nächsten Schritt zur Begegnung mit dem Schöpfer in eurem Innern zu tun.*



Namastè