



Lenke deine Aufmerksamkeit...

... jetzt liebevoll auf das, was du bisher abgelehnt hast an dir und in deinem Leben, und öffne dein Herz auch für diese Seiten, und Gefühle in dir.

Die meisten Menschen leiden unter dem, was sie ablehnen und nicht sein wollen. Als Kind oder Jugendlicher haben viele von uns gesagt: „Ich will nicht so sein/werden wie meine Mutter/mein Vater/meine Schwester/mein Bruder!“

Schau dir an, was du nicht sein wolltest und willst: Z.B. schwach, ohnmächtig, feige, leidend, jammernd, aggressiv, neidisch, gierig, stolz, egoistisch, überheblich, unehrlich, ängstlich... und manch anderes mehr.

Aber all diese Seiten stecken auch in jedem von uns, und wollen gesehen und angenommen werden. Beide Seiten gehören zu jedem von uns: ehrlich und unehrlich, mutig und ängstlich, stark und schwach, aggressiv und friedlich, laut und leise, fleißig und faul, ordentlich und unordentlich. Eine dieser Seiten haben wir schon früh gelernt abzulehnen, zu verleugnen, und in uns zu bekämpfen.

Dieser Kampf gegen etwas ist sehr anstrengend, und am Ende werden wir ihn verlieren, wenn wir ihn nicht aufgeben. Die Liebe, kämpft nicht. Sie öffnet sich für das Lieben von allem, was in uns ist und im Anderen. Sie sagt: „Sowohlals auch“ und kennt kein „entwederoder“. Das Herz verbindet, der Verstand trennt, das Herz integriert, der Verstand grenzt aus. Das Herz schenkt Aufmerksamkeit und bringt Licht und Liebe in die abgelehnten Schattenseiten deines Bewusstseins.

Nimm dir regelmäßig Zeit, um die im Dunkeln liegenden Kapitel deines Lebens, und das von dir Abgelehnte aufmerksam zu durch-lichten und zu klären. Viele, die sich dem verweigert haben, leiden jetzt an dem, was sie ablehnten. Sie wollten nicht schwach sein und wurden in die Schwäche gezwungen, sie lehnten die Ohnmacht ab und finden sich in verzweifelter Situation ohnmächtig wieder. Sie lehnten ihre Wut ab und erleben sie von außen oder durch aggressive Krankheiten. Und immer mehr Menschen leiden jetzt an Demenz (die ansteigenden Zahlen sind „schockierend“), und es werden noch viel mehr werden. Der Mensch mit Demenz sagte: „Davon will ich nichts mehr wissen. Da will ich nicht hinschauen.“

Entscheide dich für Aufmerksamkeit, Bewusstheit, Klärung, Vergebung und Frieden und öffne dein Herz für alles in dir und für die Schöpfungen deines Lebens.



Namasté