



## ***Eine Anleitung für das Gedeihen nach dem Erwachen***

### ***Neun Schritte, den Weg des Lichts zu begrüßen***

#### ***„Ich bin aufgewacht.. und was jetzt?“***

*Wenn ihr diesen Artikel lest, besteht die Aussicht, dass ihr durch ein Erwachen geht, das eure Welt verändert. Nun, hier seid ihr richtig...*

*Das Erwachen beinhaltet die Erkenntnis, dass wir sowohl mit erkannten und programmierten Begrenzungen leben, als auch mit der Entscheidung, das Höhere, oder das Wahre Selbst zu verkörpern – des Teils von uns, der grenzenloses, universelles Bewusstsein ist und die Fähigkeit hat, all das zu sein und zu tun und alles hat, wovon wir nur träumen können. Es ist ein Prozess des Wiedererkennens wer wir sind, da wir langsam unsere wahre Essenz anzapfen – den Teil von uns, der sich jenseits von Körper und Geist befindet.*

*Die spirituelle Reise ist für jeden von uns einzigartig und ich biete euch diesen Leitfaden an, der auf meinen persönlichen Erfahrungen des Erwachens als auch auf den Erfahrungen derer basiert, denen ich assistieren durfte. Der Schlüssel in allen spirituellen Lehren ist, dass es keine eindeutigen oder richtigen oder falschen Wege gibt; es zählt nur, was am besten für dich ist.*

#### ***1. Die Versuchung, Emotionales zu umgehen***

*Es gibt einen Grund, warum das Gesetz der Anziehung vermutlich eines der bekanntesten spirituellen Lehren ist und warum sogar die Leute, die sich nicht als spirituell bezeichnen, diesen Ausdruck verwenden. Meine eigene komische Erfahrung damit begann vor über einem Jahrzehnt, als mir ein Buch geschenkt wurde, von dem der Schenkende behauptete, dass es mir jedes „Zeug“ besorgen könnte, das ich wollte. Ich verbrachte Monate damit, Affirmationen zu schreiben und mir Absätze zu erarbeiten, während ich darauf wartete, dass meine Träume bei mir ankommen würden wie eine Pizza-Lieferung – und natürlich kam keiner.*

*Wenn einige von uns die Reise des Erwachens antreten, geschieht es häufig, dass wir zunächst von Ängsten getrieben werden und Mangel leiden aufgrund unangenehmer Lebensumstände wie eine Krankheit, die einen ausbremst, oder eine Scheidung, Armut, andauernde schmerzhaft Umstände, dem Verlust der Arbeit oder dem Tod einer nahestehenden Person. Davon ausgehend ist es völlig natürlich für uns, ein konkretes Resultat zu erwarten, welches als Folge dieser Arbeit, die wir leisten, mehr Fülle, gesündere Beziehungen oder vielleicht mystische Begegnungen bringt. Auch leben wir in einer Gesellschaft, in der die Vorstellung von sofortiger Belohnung so sehr in unserer kollektiven Psyche verankert ist, dass wir für alles, was wir tun, immer Bedingungen stellen werden, bis wir diese Auffassung fallen lassen.*

*Bewusste Manifestation ist eine wesentliche Komponente des Erwachens und es gibt absolut keinen Grund, uns die Träume die wir haben, zu verweigern. Schließlich sind wir deshalb hier, um uns zu entfalten und um zu erschaffen! Der Beginn der Erwachens-Reise besteht jedoch immer daraus, dass Lebensabschnitte voller unterdrückter Gefühle, Trauma und unbewusster Überzeugungen wieder auftauchen und darauf warten, verarbeitet und integriert zu werden. Zu diesem Zeitpunkt ist es besonders verlockend, die intensiven Gefühle zu umgehen und uns dazu zu zwingen, uns nur auf positive Gedanken zu konzentrieren, damit wir die gewünschten Ergebnisse in unser Leben ziehen können.*

*Im Gegensatz zu dem, wie sehr wir uns gehetzt fühlen, ist dies die Zeit, um langsamer zu werden, zu üben, im Hier und Jetzt sein und den Gefühlen zu erlauben, sich zu zeigen und somit das Ganze durchzustehen. Ihr werdet bald zum Manifestieren kommen, das verspreche ich, aber der bewusste Geist muss mit dem unbewussten Geist in völliger Harmonie sein, damit jegliche Art von positiven Denkens oder Affirmationen so wirken, wie sie sollen. Wenn wir die unbewussten und tiefsitzenden einschränkenden Überzeugungen nicht loslassen, ist die Schwingung eben dieser Ansichten die Rechnung, die wir an das Universum schreiben und wir werden das erhalten, was wir hinausgeschickt haben. Meditation oder das Praktizieren von Shenpa kann dabei hilfreich sein, uns im gegenwärtigen Moment zu verankern. [Shenpa (tibetisch) für „anhaften, einrasten“: es ist die Kraft, mit der wir Emotionen, Gedanken und Worte aufladen. Shenpa kann als das Barometer der Ego-Anhaftung, als Messgröße dafür verwendet werden, wie sehr wir mit uns selbst beschäftigt sind und wie wichtig wir uns nehmen.]*

## ***2. Die Dinge scheinen schlimmer zu werden, bevor sie besser werden***

*Das Erwachen hat sowohl mit Abbau als auch mit dem Wiederaufbau unserer Beziehungen mit dem Selbst und der Welt zu tun. Ja, es kann ein chaotischer Prozess sein, wenn all die Ziegel und Bausteine, die unsere vermeintliche Welt ausgemacht haben, plötzlich nacheinander einstürzen. An manchen Tagen können es ein paar Risse in der Wand sein, wohingegen an den anderen Tagen plötzlich das ganze Dach einstürzt.*

*Veränderung kann unbequem sein, weil wir dadurch durch das Unbekannte navigieren müssen, aber es ist der Verstand, der diese Veränderung als positiv oder negativ etikettiert. Wenn wir von unserer Beurteilung und unserem Widerstand gegen das Chaos nicht ablassen, stärken beide nur das, was wir versuchen loszulassen. Das Chaos tritt auf, weil unsere alte Welt auf falsch ausgerichteten Überzeugungen und einer trügerischen Wahrnehmung des Selbst aufgebaut war. Um also eine neue Welt aufzubauen, in der das wahre Selbst sich ausdehnen und seine Flügel ausbreiten kann, muss die alte zunächst zusammenfallen. Je nachdem, wie sehr wir uns mit unserem Geist oder unserem Ego identifizierten, wird das Ego Kämpfe austragen, um seine Kontrolle zu behalten, bevor es lernen kann, während dieser Transformation eine neue Rolle zu übernehmen – die Rolle, ein Instrument zu sein, um den göttlichen Willen des Wahren Selbst zu erfüllen.*

*Uns wird jetzt jede Illusion gezeigt, an der wir festgehalten haben und wir sind gefragt, den Gebrauch unserer Macht des freien Willens mit dem Verständnis auszuüben, dass nur wir allein als der Beobachter der Gedanken für die Qualität unserer Erfahrungen verantwortlich sind. Seid euch bewusst, dass wir nichts weiter tun müssen, als schlichtweg zu sein und es geschehen zu lassen, ohne etwas irgendwie in eine Richtung zu zwingen. Wenn Dinge zu erdrückend werden, dann konzentriert euch auf spontane*

*Entscheidungen, die ihr treffen könnt, um euch voll bewusst zu bleiben, was körperlich, emotional, gedanklich und spirituell geschieht.*

*Ich mache gerne eine Meditation der Sinne, während der ich mich einfach auf die Gefühle in einem Körperteil konzentriere, bevor ich zum nächsten übergehe. Das kann man überall machen und es ermöglicht uns, in der Gegenwart präsent zu sein.*

### **3. Durch die Schatten gehen**

*Es gibt kein Licht, ohne durch die dunkle Nacht zu gehen.*

*Früher oder später – üblicherweise früher – wird jede einzelne Überzeugung, die uns gefangen hielt und uns unbewusst unsere Macht abgeben ließ, durch den überaus genauen Spiegel im Universum zu uns zurück reflektiert – dem Leben. Da die ganze alte Welt durch unsere veränderte Schwingung abgerissen wird, stehen wir vor der nackten Wahrheit die uns zeigt, wie viel Macht wir abgegeben haben, indem wir Opfer, Retter, Überlebenden, Mitläufer, Missbrauchender, Verführerin, Herrscher, etc. spielten. Weder können wir uns irgendwo verstecken, noch wollen wir uns verstecken, obwohl es der einfachere Weg hinaus zu sein scheint – nur dass der einzige Weg nach draußen der nach innen ist – und dort hindurch.*

*Es kann beängstigend sein, den Schmerz und die Verletzungen der von uns gelebten irreführenden Überzeugungen zu verarbeiten und zu erkennen, wie oft wir unseren eigenen Wert aufs Spiel setzten, um jemand zu sein, der wir nicht waren, damit wir von anderen akzeptiert werden konnten. Gemeinsam mit der Überzeugung vom geringen Selbstwert, der sich in allen Bereichen manifestiert, existiert meist der Glaube des Mangels und der Trennung, welche zeitgleich auftreten. Wir beginnen tatsächlich, die Verbindung zwischen unseren Überzeugungen und den Realitäten zu sehen, die wir für uns selbst erschaffen haben.*

*Bei der Untersuchung und der Verarbeitung unserer Überzeugungen wird auch die Energie der Angst aufgewühlt, da alles, was wir jemals verleugnet, unterdrückt, projiziert und rationalisiert haben und von dem wir uns trennten, nun ans Licht gebracht wird, weil wir in die dunkle Psyche in uns gehen. Dieser Teil des Unbewussten ist der Ort, an dem wir all die energetischen Daten vergangener Erinnerungen lagern, die uns zu unangenehm waren, um ihnen zu begegnen, und es ist normal, Gefühle wie Wut, Scham/Selbsthass, Trauer und Schuld zu spüren, wenn diese Schichten bearbeitet werden. Die hier geleistete Arbeit wird als Schattenarbeit bezeichnet. Viele wenden sich zum jetzigen Zeitpunkt an Berater, Heiler und an eine spirituelle Führung, wenn sie das nicht schon früher getan haben.*

*Um aus dem Schattenland aufzutauchen, ist zwischen dem Bewussten und dem Unbewussten eine Integration nötig. Dies ist ein fortlaufender Prozess (und kann ein sehr langer mit vielen verschiedenen Schichten sein, bei dem jedes Mal eine weitere Schicht auftaucht, wenn wir denken, das wir fertig sind), der eher das Umarmen als das Bekämpfen von dem beinhaltet, was uns am meisten ängstigt. Ich kann nicht genug betonen, wie wichtig es ist, uns zu erlauben, Gefühle zu spüren und nicht darauf zu drängen, uns selbst mit Konzepten wie „Licht und Liebe“, „Alles ist gut“, „Ich muss positive Gefühle haben“, „Akzeptanz und Perfektion“, „Ich bin hier, um die Welt zu verändern“, etc. zu füttern. Diese Teile werden später als ein unverfälschtes Nebenprodukt erscheinen, nachdem diese Arbeit erledigt wurde und die getrennten Teile in uns integriert wurden. Aber es nützt nichts, irgendetwas zu erzwingen, weil es nach hinten losgehen wird.*

*Dies ist die Arbeit, die wir tun müssen, weil es keine Flucht vor dem Schatten gibt. Atem-Arbeit ist ein wunderbares Werkzeug, um zu verarbeiten und zu integrieren. Einige Leute wenden sich auch der Energieheilung und der Pflanzenmedizin zu. Ich persönlich glaube, dass uns die Schattenarbeit lehrt, jeden Teil von uns zu umarmen und zu lieben, ohne jegliche Vortäuschung – ein Konzept, mit dem sich die meisten von uns abmühen.*

#### **4. Findet eine neue Gruppe**

*Das Gefühl der Einsamkeit ist ein häufiges „Symptom“ des Erwachens. Plötzlich passen wir nicht länger in unsere alte Welt und sogar, wenn wir mit der gleichen Gruppe Menschen an einem vertrauten Ort sind, fühlen wir uns fehl am Platz wie ein Schaf in Regenbogenfarben.*

*Zum ersten Mal entwickeln wir einen Sinn für das Selbst – nicht das Selbst, dass das unschuldige Kind war, welches von unseren Eltern und Lehrern bevorzugt wurde, der romantische Held, der immer auf einer Rettungsmission war, die sympathische Seele, die niemals ihre eigenen Bedürfnisse betrachtete, oder der Kontroll-Freak des Typs A, der besessen war von Perfektion – sondern das Selbst des „Wer bin ich“, das sich hinter den archetypischen Rollen erstreckt, die wir ohne zu hinterfragen angenommen haben. Wir fühlen uns oftmals von persönlichen Beziehungen entfremdet und ringen mit jenen, die wir vor unserem Erwachen aufgebaut haben. Plötzlich scheinen unsere Familien, Partner und besten Freunde nicht mehr zu verstehen, wer wir sind, da die Energien unserer Realitäten nicht mehr mit ihnen übereinstimmen.*

*Das endet nicht unbedingt in der materiellen Trennung von unserer Gruppe. Größtenteils bedeutet das nur, dass wir nicht länger unsere Energie in den gleichen Satz von Überzeugungen investieren, oder versuchen hineinzupassen; indessen erlauben wir unserer Gruppe die zu sein, die sie ist.*

*Wenn wir uns noch nicht vollständig von unseren entmachtenden Ansichten gelöst haben, können einige von uns das Bedürfnis verspüren, einen Kompromiss zu schließen, um den Mitmenschen zu gefallen; andere versuchen währenddessen, wieder andere aufzuwecken, indem sie sie drängeln, sich mit den gleichen Aktivitäten zu beschäftigen, die uns halfen, aufzuwachen. Als ich an diesem Punkt war, versuchte ich, anderen „Gespräche mit Gott“ aufzuzwingen – eine Serie, die mir gewaltig geholfen hat.*

*Beachtet, dass dies alles immer noch die Echos des Egos sind, da das Ego sich mit Schützen, Urteilen, Projizieren und Kontrollieren hervortut. Anstatt unsere Energie darauf zu konzentrieren, unsere alte Gruppe zu verändern, nehmt euch die Zeit, um zu analysieren, welche Art von Programmierung wir von ihnen verinnerlicht haben. Gibt es Elemente (ethnische, kulturelle, religiöse, etc.), Traditionen und Werte, denen wir unbewusst zugestimmt haben, die aber nicht länger unserem höchsten Wohl dienen? Wie sehr sind wir mit der Mentalität der Gruppe verbunden und wie weit haben wir deren Gültigkeit in Frage gestellt? Wie oft sagen wir zu uns selbst „Was werden sie von mir denken“?*

*Einige von uns rebellieren in diesem Stadium, aber Rebellion ist lediglich eine weitere Form des Widerstandes, oder die Verbundenheit mit etwas, von dem wir uns befreien wollen. Obwohl wir unsere Einzigartigkeit zum ersten Mal entwickeln, sind wir alle soziale Wesen und gedeihen, wenn wir bewusst zu einer Gruppe beitragen können, die den Einzelnen genauso ermächtigt wie das Kollektiv unter einer gemeinsamen Vision.*

*Anstatt also mit Angst und Ärger gegenüber unseren alten Gruppen zu reagieren, nutzen wir diese Energie, um eine neue Gruppe zu finden oder aufzubauen, die unsere neuen Ansichten unterstützt.*

*Teil einer hegenden Gruppe zu sein, ist ein ermächtigender Teil auf der Reise des Erwachens, da gleichgesinnte Seelen sich versammeln und einander unterstützen. Es ist auch ein wunderschönes Erlebnis, wenn wir unsere Schutzvorrichtungen herunterfahren können und bedingungslose Liebe sowohl mit uns als auch mit anderen teilen können.*

*Der einfachste Weg, der für mich und andere funktioniert hat, während wir nach einer Gruppe Ausschau hielten ist, die Absicht nach da draußen zu richten und im vollen Empfangsmodus zu sein. Es ist eine wundersame Erfahrung, wenn Menschen buchstäblich aus dem Nichts auftauchen, um unsere Reise zu unterstützen. Einige Menschen finden auch Anbindung durch Online-Gruppen oder bauen ihre eigene durch örtliche Treffen und Schulungen auf.*

*Für was auch immer ihr euch entscheidet: vertraut mir, das Universum möchte euch auf jedem Schritt des Weges unterstützen und diese Vereinbarung wird niemals gebrochen.*

### **5. Lasst das Kollektiv los und transformiert es**

*Nach dem Erwachen konzentrieren wir unsere Bemühungen für längere Zeit ausschließlich darauf, beschränkte Vorstellungen aus unserem eigenen Energiefeld loszuwerden. Als Folge wird eine Zeit kommen, in der wir den Einfluss bemerken, den die kollektive Energie auf uns hat.*

*Für jemanden, der sich über den Einfluss des Kollektivs nicht im Klaren ist: stellt euch einfach vor, ihr gelangt in eine Situation, in der hochgradiger Ärger oder Angst existiert. Üblicherweise müssen wir uns zusätzlich fokussieren, um nicht in dieses Drama hineingezogen zu werden. Ich erinnere mich, dass ich vor Jahren in Eckhart Tolles Buch über das Thema „Der kollektive Schmerzkörper“ gelesen habe und ich hatte nur ein geistiges Verständnis davon, was es war. Erst als ich in den späteren Phasen meiner Erwachens-Reise war, fing es wieder meine Aufmerksamkeit ein. Egal, wie viel Selbstheilung ich vollzog, es gab ein paar sture Angstmuster, die nicht weniger werden wollten und es gab keine Vorfälle in meinem Leben, die dazu beitrugen.*

*Eines Tages fiel mir ein, „meine Suche auszudehnen“ und mir die Energiemuster meiner Familie anzuschauen. Als ich das tat, wurden mir Bilder und Einsichten der Traumata und Verfolgung von der Frau gezeigt, die verstarb, lange bevor ich in der Abstammungslinie meiner Mutter geboren wurde und wie die Energie weitergegeben wurde. Darüber hinaus hat diese Energie des Zum-Opfer-Werdens in der Linie meiner Mutter zum kollektiven „weiblichen Schmerzkörper“ beigetragen, so wie es in Tolles Buch „Die Kraft der Gegenwart“ beschrieben wird. Je mehr ich ihr mein Bewusstsein zuwandte, desto weitreichender wurde die Energie, bis sie einen kollektiven Energiekörper von all den Frauen durch die Geschichte der Menschheit hindurch ans Licht gebracht hat, die das Opferwerden und die Visionen von Hexenjagden besonders hervorhob.*

*Der Strang des „weiblichen Schmerzkörpers“ fließt dann in den „kollektiven Schmerzkörper“, der von allen menschlichen Wesen auf diesem Planeten aktiviert und verkörpert wird; jedes Mal, wenn sie sich selbst als leidend wahrnehmen, bis sie voll bewusst geworden sind und sich davon loslösen. Jedes Mal, wenn wir auf unsere äußeren Umstände reagieren und allem die Schuld für die Qualität unser eigenen Erfahrungen zuweisen, füttern wir den kollektiven Schmerz mit Energie und jedes Mal, wenn wir uns*

*von der Illusion der Machtlosigkeit befreien, assistieren wir dem Kollektiv bei der Transformation und Anhebung.*

*Ähnlich wie die anderen „schmerzhaften“ Erfahrungen in unserem Leben ist der „kollektive Schmerzkörper“ nicht hier, um uns zu zerstören, sondern um uns aufzuwecken.*

*Nachdem ich mit der Energie kommuniziert habe, kann ich nur spekulieren, dass jede Seele vor der Geburt bewusst das Geschlecht, eine Anzahl von angestammten Mustern und biologischen Eltern zusammen mit besonderen Ereignissen und Erfahrungen ausgewählt hat, um ihre Möglichkeiten zu maximieren und ihre Mission in dieser Lebensspanne zu erfüllen. Bis allerdings das volle Erwachen eintritt und das Ego beiseite gelegt wird, um für die Verkörperung des wahren Selbst/der Seele und der bewussten Ausübung des freien Willens Platz zu schaffen, werden wir uns immer mit dem kollektiven Schmerz identifizieren, ihn aktivieren und ihn füttern.*

*Ich empfehle Tolles Lehren, wenn ihr mehr über dieses Thema herausfinden wollt. Es gibt verschiedene Möglichkeiten wie Atemarbeit, Visualisierung, Hypnose und den Schritt in vergangene Leben, die genutzt werden können, um das Loslösen von der kollektiven Energie zu erleichtern und der Prozess fühlt sich an wie eine vergrößerte Version der individuellen Schattenarbeit, die ich vorher angesprochen habe. Ich finde es besser, diese Arbeit zu machen, während ein erfahrener Trainer, Heiler oder Schamane den Raum hält, damit der Moderator sich bei Bedarf in diesen Raum einstimmen und assistieren kann.*

## **6. Kümmert euch um euch selbst, bevor ihr euch um die Welt kümmert**

*Inspiziert durch unser eigenes Erwachen haben viele von uns auch unsere göttliche Mission geweckt, das Licht zu verbreiten und anderen beim Erwachen zu helfen.*

*Wir werden Heiler und Lehrer, die von dem Wunsch getrieben werden, unsere Erfahrungen zu teilen, damit andere sich von dem alten Paradigma befreien können.*

*Es ist absolut erfüllend und ermächtigend, wenn wir uns erlauben, Helfer zu werden, um die Menschheit zu inspirieren und ihr zu dienen. Wenn wir uns entscheiden, das zu tun, ist es für uns aber auch erforderlich, dass wir unsere eigene Erwachens-Reise fortführen – aus dem einfachen Grund, weil unsere Dienste immer eine Verlängerung unserer eigenen Energie oder Überzeugungen sind.*

*Jede Entscheidung und Handlung stammt entweder von Angst oder Liebe ab. Wenn wir anderen helfen wollen, weil wir sie als gebrochen und unfähig ansehen, dann kommt dieser Wunsch aus der Angst heraus. Wenn wir uns sehnen, andere von Schmerzen zu befreien und uns verantwortlich fühlen, ihre externen Bedingungen zu verändern, damit sie aufhören können zu leiden, kommen wir immer noch aus der Angst heraus. Wenn wir von dem Ort der Kontrolle kommen und wir danach streben, als machtvoll oder besonders angesehen zu werden, ist es wiederum angst-basiert. In all diesen Fällen müssen wir mehr Selbstheilung durchführen, weil es unsere Bindung an die falsch ausgerichteten Überzeugungen zeigt, auf die wir unsere eigene Welt aufgebaut haben. Es demonstriert auch einen Mangel an Vertrauen in die göttliche Intelligenz, die unser Leben orchestriert.*

*Ohne zuerst die Arbeit gemacht zu haben, Licht und Dunkel oder „gut“ und „schlecht“ in uns zu integrieren, welches Konzepte der Dualität sind, die nur zur physischen Dimension gehören, können wir leicht getriggert und frustriert werden, wenn wir die*

Schatten von Anderen fühlen. Dies kann zu Beurteilung, Feindseligkeit, Angst, einem Mangel an Selbstorganisation oder zu einem Kampf führen, den Raum für Andere zu halten, weil unser Ego immer noch eingreifen möchte. In dem Augenblick, in dem wir das tun, sind wir nicht länger in unserer eigenen Schwingung zentriert und können leicht die Energie von anderen übernehmen, was den Kreislauf der Opferrolle weiterführen und unbewusst die Energie des „kollektiven Schmerzkörpers“ vergrößern kann.

Je erwachter wir werden, desto mehr sind wir in der Lage, heiligen und wertfreien Raum für Andere bereitzuhalten, in dem uns die Rolle eines erwachenden Lehrers oder Führers, wie jede andere Rolle auch, nicht länger kennzeichnet. Wir machen die Arbeit aus innerer Liebe und Freude heraus, ohne an ein bestimmtes Ergebnis gebunden zu sein oder jemanden und etwas ändern zu müssen. Wir sehen die Perfektion in allen Dingen und Zuständen in diesem gegenwärtigen Moment und verstehen, dass sie sich immer entwickeln. Höchstwahrscheinlich wählen wir immer noch Dinge, die mit unserer Energie mitschwingen, damit wir an der bewussten Evolution und dem Aufbau der Gemeinschaft für den Planeten teilnehmen können, aber die treibende Kraft hinter unserer Absicht hat von Angst zu Liebe gewechselt – von dem Wunsch, unsere Ansichten und unseren Willen anderen aufzuzwingen zu dem, sie zu ermächtigen, während wir ihre Wege und Entscheidungen respektieren, und somit können wir uns den Aufgaben mit mehr Klarheit und Licht widmen.

Dies ist eine sehr subtile interne Verschiebung, die nicht in irgendeiner äußerlichen Veränderung der Rollen resultieren darf, die wir entscheiden anzunehmen. Wir assistieren anderen immer noch aktiv und setzen uns voll ein, aber wir machen das ohne die Teilnahme unseres eigenen Egos. Es erfordert Selbstbeherrschung, ein klarer Kanal oder ein spiritueller Alchemist zu sein, der andere nicht entmachtet, indem er deren Verantwortung übernimmt.

Wenn das der Punkt ist, an dem ihr steht, fragt euch selbst: „Warum mache ich diese Arbeit? Mache ich das, um etwas in Ordnung zu bringen oder vor etwas zu flüchten? Betrachte ich die Welt als kaputten Ort? Hängt meine Freude oder Erfüllung davon ab?“

Wenn ihr ganz ehrlich mit euch seid, dann besteht die Chance, dass ihr nicht mal fragen müsst, ob etwas aus Angst oder Liebe geschieht.

## **7. Vertrauen in das Universum aufbauen, während man sich zwischen zwei Welten verankert**

Wir verkörpern den dualen Ausdruck des Universums – Energie und Materie. Während unser physischer Körper Materie ist, die aus sichtbarer Energie mit einer niedrigeren Frequenz besteht, werden wir ebenso von einem Netzwerk subtiler Lichtkörper umgeben, die eine unsichtbare Energie mit einer viel höheren Frequenz ist. Vor dem Erwachen identifizierten wir uns ausschliesslich mit dem Physischen und wir sind uns der anderen Aspekte unserer multidimensionalen Existenz nicht bewusst. Da wir uns an einem bestimmten Punkt durch unser energetisches Gepäck arbeiten, das in den unteren Chakren (Energiezentren) gespeichert und für die Manifestationen in der physischen Welt verantwortlich ist, beginnen wir in die oberen Chakren aufzusteigen, die diese Zeit- und Raum-Dimension überschreiten.

Es ist ganz natürlich, sich nicht geerdet zu fühlen oder weder hier noch da zu sein, da wir unsere Schwingung anpassen und uns der energetischen Aspekte, wer wir sind, mehr bewusst werden. Vielleicht kennen und fühlen wir nun zum ersten Mal in unserem Leben wirklich die Göttlichkeit, die uns innewohnt und dass wir die Quelle sind, manifestiert in physischer Form.

*Wir beginnen, der Synchronizität und unserem intuitiven Wissen mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Beide waren schon immer da, aber solange wir an den machtlosen Überzeugungen in den unteren Chakren festhielten, waren sie uns entweder nicht bewusst, oder wir konnten ihnen nicht vertrauen, wenn sie auftauchten.*

*Es kann verlockend sein, uns selbst mit allen Arten von Lehren und Channelings zu bombardieren; manche von uns werden auch besessen davon, die Zirbeldrüse zu reinigen und intuitive Fähigkeiten zu entwickeln. All diese Methoden sind nicht mehr oder weniger effektiv als andere mit der Gedankenstütze, dass wir alle von Geburt an intuitiv sind.*

*Und für viele von uns hat der Grund, warum wir entweder fühlten, dass wir keinen Zugang zu unserer Intuition hatten oder ihr nicht trauen konnten, weniger mit der Zirbeldrüse und mehr mit der Tatsache zu tun, dass wir uns niemals mit der inneren Hausreinigung beschäftigt haben. Solange wir uns nur mit dem Physischen identifizierten, hatten wir die Tendenz, dass wir es brauchten und sogar forderten, dass die Göttlichkeit auf eine ähnlich spektakuläre Weise auftauchte wie eine Las Vegas Licht-Show. Das an sich ist schon eine Auffassung, die die Leitungen verstopfen kann oder uns die Göttlichkeit vor uns einfach nicht erkennen lässt.*

*Während wir die Reise des Erwachens fortsetzen, fangen wir an zu begreifen, dass die Göttlichkeit kein separater Teil von uns ist und sie jede Sekunde jeden Tages auftaucht, weil wir alle ein inneres göttliches Führungssystem besitzen. Wenn wir uns völlig der Ansicht hingeben können, dass nichts unsere vertraute und liebende Bindung mit dem unendlichen Bewusstsein unterbrechen kann, weil wir es selbst sind, dann fangen wir an, völlig zu vertrauen und dieses Vertrauen wird zur Gewissheit, dass wir für immer und ewig von der Quelle unterstützt werden.*

*Entspannt euch und verbindet euch mit der Erde; ihr seid die Energie der Quelle in einem menschlichen Körper, der ein bisschen Spaß auf Erden hat. Je mehr ihr präsent sein könnt, desto kraftvoller und klarer könnt ihr zum Kanal werden um die Aufgaben zu erledigen, die euer wahres Selbst für euch aufgestellt hat.*

### **8. Geht in eure Wahrheit und Selbstverantwortung**

*Einer der schmerzvollsten Aspekte, ein nicht erwachtes Leben zu führen, war der Mangel an Authentizität. Wir fühlten uns nie wohl mit dem was wir waren und als Ergebnis quetschten wir uns nicht nur in sozial akzeptable Rollen, um Bestätigung zu erhalten, sondern wir zwangen uns auch dazu, alles Unkomfortable im Schattenteil unseres Unterbewusstseins zu verschließen. Unsere eigene Machtlosigkeit führte uns dazu, das endlose Schwarzer-Peter-Spiel zu spielen, das jeden anderen für unser Leben verantwortlich machte.*

*Nach dem Erwachen werden wir zentrierter in unserer Kraft und erlernen den wahren Selbstausdruck mit allem, was wir denken, sagen und tun. Das ist der Punkt, an dem die Selbstbeherrschung wirklich eintritt, mit dem Verständnis, dass Macht nicht von irgendeiner externen oder internen Kontrolle kommt. Stattdessen geht es eher darum, zu 100% die Verantwortung für jede Erfahrung zu übernehmen, die wir erschaffen.*

*Verantwortung zu übernehmen bedeutet die ganze Demontage der Opfermentalität, die unser Leben dominiert. Wir können nicht länger irgendeine Person, Situation, ein Ereignis, vergangene Leben oder eine Entität aus einer anderen Dimension für die Qualität jeglicher vergangenen, gegenwärtigen oder zukünftigen Erfahrung verantwortlich machen, weil wir begreifen, dass wir die Schöpfer unserer Realität sind.*



*Das bedeutet nicht, dass wir die Dinge übersehen, die nicht auf unsere höchsten Idealen in dieser Welt abgestimmt sind; es bedeutet nur, dass nichts in unserem Inneren uns dazu verdonnern kann, es sei denn, wir haben eine passende Frequenz aus einer einschränkenden Überzeugung, die es erlaubt, unseren inneren Frieden zu stören.*

*Niemand kann zur gleichen Zeit ein bewusster Schöpfer und ein unbewusstes Opfer sein – diese beiden Rollen schließen sich gegenseitig aus, und welche Rolle wir auch immer annehmen wird davon bestimmt, ob wir unsere Macht abgeben oder in ihr zentriert bleiben. Die Fähigkeit, in unsere Wahrheit hineinzugehen beinhaltet, diese Bereiche in unserem Leben zu besitzen, in denen wir uns selbst die Erlaubnis geben, das Opfer zu sein. Sobald wir Licht in diese Bereiche bringen, können wir unser volles Bewusstsein und unseren freien Willen einsetzen, um einen anderen Weg zu wählen und unsere Macht zurückzuholen. Das beinhaltet auch, unsere Wahrheiten auszusprechen und von einem Ort des göttlichen Wissens aus zu handeln, das mit unserem wahren Selbst ausgerichtet ist, ohne das Gefühl zu haben, sich anpassen oder rechtfertigen zu müssen.*

### **9. Leuchtet auf!**

*An einem bestimmten Punkt wechselt die Schwere in eine Feinabstimmung und alles, womit wir kämpften um zu sein oder zu tun, wird eine selbstverständliche Gewohnheit. Wir sehen die früheren Schritte nicht länger als schmerzhaft an; stattdessen waren sie alle Teil der Reise. Sogar wenn wir immer noch einige davon erleben, begrüßen wir sie mit offenen Armen, denn wir wissen, dass wir sie auf jede mögliche von uns gewählte Weise erleben und sie sogar lustig und urkomisch sein können, wenn wir uns entscheiden, sie auf diese Weise zu erfahren! Die Ironie ist, je mehr wir darin eintauchen und uns jedem Moment ohne Kampf hingeben, desto reibungsloser wird der Weg. Wir erkennen, dass es weitere Schichten zum Ablösen geben kann, aber es macht uns nicht weniger vollkommen oder wertvoll.*

*Wir hören wahrhaft auf, Bestimmungen im Leben zu sehen; stattdessen umarmen wir alles, was das Leben zu bieten hat. Sogar wenn das Leben nach unseren menschlichen Maßstäben weniger perfekt ist, versteht die Göttlichkeit in uns, die nicht an physische und mentale, räumliche und zeitliche Beschränkungen gebunden ist, dass es nur Perfektion geben kann, ohne dass wir rationalisieren, Affirmationen wiederholen, Listen der Dankbarkeit schreiben, etc. Wir wissen einfach, dass es nicht weniger als perfekt sein kann und von da aus wird jeder Gedanke mühelos und auf natürliche Weise mit Freude und Dankbarkeit gefüllt, in dem der Zustand des inneren Friedens, der nun mit dem universellen Bewusstsein synchronisiert ist, der nicht länger ein Produkt eines bestimmten Gedankens oder einer Handlung ist, sondern eher eine Quelle für alles im Leben. Die Reise hört auf, ein Rennen zu werden, in dem wir bestrebt sind, von Punkt A zu Punkt B zu kommen; die Zeit verlangsamt sich, bis Vergangenheit und Zukunft aufhören zu existieren und die einzige Sache, mit der wir zurückbleiben ist ein immerwährender Moment des Jetzt, in dem alle Versionen von Realitäten koexistieren.*

*Das Leben wird ein lustiges Spiel, wenn wir mit Unbeschwertheit aus unserer unsterblichen und endlosen Natur heraus leben. Wir hören damit auf, uns selbst und die Welt so ernst zu nehmen. Als Konsequenz können wir eine Situation mit einem Schulterzucken gehen lassen oder Humor darin finden. Dies also geschieht, wenn wir die göttliche Liebe, Gnade und vollständige Einheit mit der Quelle erleben.*

*Wir verstehen schließlich, dass uns während unseres Lebens unsere Schwingung immer in physischer Form zurückgespiegelt wird. Wir fangen absichtlich an, unsere Energie mit der bewussten Schöpfung auszurichten, weil es Spaß macht und uns erlaubt, ganz mit unserem freien Willen zu spielen als die kraftvollen Schöpfer, die wir sind. Wir wissen*

auch, dass wir technisch nichts erschaffen, da alles, das man sich mit dem menschlichen Geist vorstellen kann, bereits im Quantenfeld der unendlichen Möglichkeiten existiert. Nachdem wir die falschen Überzeugen wie „Ich kann nicht“, „Ich bin nur menschlich“, „Es gibt nicht genug für alle“ und „Ich bin von der Quelle getrennt“ losgeworden sind, ist am Ende alles, was wir tun, unsere Schwingung zu erhellen, damit sie dazu passt und die Realität abzurufen, die wir erschaffen wollen. Unser Leben wird allein durch Inspiration geleitet.

Wir sagen zu uns selbst: „Was haben wir für eine brillante Vereinbarung mit der Göttlichkeit getroffen!“. Indem wir ein simuliertes Traumfeld erschaffen, in dem jeder Teil sich selbst bewusst ist, das Ganze enthält und kompletten freien Willen ausüben kann, müssen wir uns selbst dafür verantwortlich machen, diesen Pfad des Lichts zu beschreiten, um uns unserer göttlichen Macht zu erinnern. Aber der einzige Weg für uns, überzeugend in dieser Vereinbarung teilzunehmen, ist mit unserer Geburt unsere Macht zu vergessen und eine Reihe von Umständen zu arrangieren, um das „Versagen“ und „Opfersein“ im Leben zu erfahren, damit wir uns daran erinnern können, die kreative Macht zurückzufordern, die immer die unsere war.

Nichts davon ist eine Bestrafung. Es ist und wird immer ein Geschenk des Wissens darüber sein, wer wir wirklich sind.

Am Ende kommt die Reise zum Selbst zurück, da letztendlich das Selbst die Quelle ist – so wie auch spirituelle Lehrer und Suchende im Laufe der Geschichte darin übereinstimmen und in dem mächtigen und uralten Aussage von „Ich bin“ erklären.

Willkommen zuhause, Ihr Geliebten!



Namasté

**„Du bist nicht nur ein Tropfen im Ozean, du bist der gesamte Ozean in diesem Tropfen.“**

Rumi

Vgl. den hierzu verwandten Artikel *Ich bin aufgewacht und die Welt um mich herum schläft immer noch... was ist zu tun?* von Juliet Tang.

### **Über die Autorin:**

Juliet Tang ist Trainerin für Bewusstseins-Ermächtigung, die mit Menschen auf der ganzen Welt über Skype arbeitet. Sie begann in jungen Jahren mit ihren spirituellen Studien und hat sich darauf spezialisiert, diejenigen, die erwachen, darin zu ermächtigen, ihr Bewusstsein auszudehnen, ihre eigentliche Kraft anzunehmen und bewusste Manifestationen zu meistern, indem sie eine Reihe von Trainings- und Heiltechniken anwenden.