



## *Auf ins Leben ... mit der Bewusstseinsrevolution*

*Prämisse: Innehalten, Stille und das Finden der inneren Mitte*

*Um in die Bewusstseinsrevolution einzutreten und mit den aktuellen Energien auf individueller und kollektiver Ebene zurande zu kommen, um sich seines Bewusstseins und der Achtsamkeit gewahr zu werden und beides auszuweiten, bedarf es des Innehaltens, der Stille und des Findens der inneren Mitte. Dann erst entfaltet sich ein Gewahrsam.*

*Dann erst kann man auch mit den Aufstiegssymptomen (siehe [Aufstiegssymptome und Bewusstseinsrevolution: Eingebildet oder doch real?](#)) umgehen, denn diese zeigen sich unverhohlen und wollen beachtet werden.*

*Es ist ein Wechselspiel aus Alt und Neu. Dieses Wechselspiel hat seinen eigenen Rhythmus und Takt. Beides muss man kennenlernen wollen und auch leben wollen. Versuchen Sie einmal gegen einen Rhythmus und Takt sich zu bewegen. Sie merken – das ist aufwendig und unangenehm. Genauso ist es mit der sich verändernden Frequenz. Wer sich in den Sog der Frequenz begibt, sie erkennt und mitschwingt, tut sich deutlich leichter, als jemand, der mit Bestemm im Alten, das mehr und mehr wegbricht und leiser wird, bis es ganz verschwunden sein wird, bleiben will.*

*Gewähren Sie sich daher immer wieder Pausen. Lernen Sie die neue Schwingung, die neue Frequenz kennen. Gehen Sie hinaus. Bewegen Sie sich bewusst, langsam, still. Atmen Sie tief und leicht. Fühlen Sie Ihren Körper, gleich jetzt. Zwickt es wo? Drückt es? ... Innehalten, nichts als innehalten. Hier und Jetzt ... Gerne auch das Lesen dieser Zeilen kurz unterbrechen, um dem Impuls nachzugeben.*

*Bewusstsein und Achtsamkeit können nur aus dem eigenen Inneren heraus entstehen.*

*Es ist nichts, rein gar nichts, das einem aus dem Außen entgegenspringt. Kommt etwas aus dem Sogen. Außen, dann ist es bereits das Echo von etwas, das in Ihrem Inneren vorhanden ist und sie schlicht nicht wahrgenommen haben. Es ist der mehr oder weniger dringende Wunsch, wahrzunehmen, zu erkennen, für sich einzuordnen und dann auch zu leben – nicht nur im schicken Workshop, sondern ganz praktisch im Lebensalltag, der ja das unmittelbare persönliche Leben, Partnerschaften aller Art und den Beruf gleichermaßen umschließt.*

- *Zeit zum Innehalten ... Hier und Jetzt ... Gleich ausprobieren.*

Wesentlich ist, dass es in der Umsetzung nach einiger Zeit einfach und nahezu selbstverständlich sein muss und vor allem dauerhaft Freude bereiten muss, damit etwas Neues, bislang wenig oder gar nicht Bekanntes im Leben Raum und Zeit greifen kann. Zeitweiliges Probieren und Taktieren reichen nicht aus, um die nachhaltige Freude am bewussten und achtsamen Leben Wurzeln schlagen zu lassen. Disziplin und Hingabe gelten auch hier als Erfolgsgaranten.

Dabei gilt: Je einfacher, desto lieber. Wenn es konkret und umsetzbar ist und das Leben gefühlt leichter werden lässt – perfekt. Einfachheit wird dann zur höchsten Stufe der Vollendung und es gibt eine Art Umsetzungsgarantie. Alles was kompliziert ist, wird erfahrungsgemäß nicht umgesetzt.

- Stille als das große Fundament für die Bewusstseinsrevolution braucht nichts, außer eine Entscheidung dafür und Übung im Aushalten der Stille.

Innehalten konkret

Der erste Schritt ist Innehalten, einen inneren Stoppschritt im besten Sinn des Wortes einlegen, durchatmen. Hier haben Sie in diesem Beitrag die zweite Chance, dies gleich zu versuchen. Halten Sie beim Lesen dieser Zeilen gerne inne. Das erste Mal oder bereits das zweite Mal? ...

Alles andere kommt erst danach. Es geht nun um die ersten Schritt. Bleiben Sie stehen, halten Sie inne. Atmen Sie durch, auch mehrmals. Fühlen Sie sich, Ihren Körper. Wo spannt es? Wo zwickt es? Wo schmerzt es? Halten Sie dies für ein paar Momente aus. Dann halten Sie inne. Der Körper ist unser perfektes Instrument, um uns zu zeigen, was zu tun ist – und das kann auch heißen, NICHTS für den Moment zu tun.

Setzen Sie sich hin während des Tages. Machen Sie nichts. Schauen Sie. Atmen Sie. Lassen Sie es durch Sie schauen. Atmen Sie. Machen Sie gleich mit. Probieren Sie es aus. Wer mitmacht und das Gelesene gleich lebt, der hat einen echten Startvorteil. Denn – die Frequenzänderung ist im vollen Gang. Es gibt kein Retour ins Alte mehr. Wir sind mitten im Neuen mit ein bisschen Alten.

Sie meinen – ich wiederhole mich in diesem Beitrag? Danke fürs aufmerksame, achtsame, bewusste Lesen. Diese Wiederholung ist beabsichtigt. Nicht um Sie zu prüfen. Nein – vielmehr um Ihnen die Chance zu geben, sich tatsächlich mit dem Innehalten und der Stille auseinanderzusetzen.

Und dann ... dann erst – aus dem Innehalten – kann Stille entstehen und sie wird auch als solche wahrgenommen. Stille gilt mittlerweile in einer reizüberfluteten Gesellschaft als eine der großen Kraftquellen und Inspiration. Kein Radio, kein Fernsehen, kein Internet, kein Smartphone, keine Müssen müssen, kein Lärm im Außen. Kein Smartphone. Alles ausgeschaltet. Beobachten Sie in der Stille. Machen Sie weiter mit.

Lauschen Sie. Vielleicht hören Sie den Wind und das Wasser. Vielleicht den Vögeln zuhören. Das ist kein Dauerzustand, doch mittlerweile für mehr und mehr Menschen ein ‚Mehrheitszustand‘ in ihrem Leben. Sie nehmen nach einiger Zeit des Eingewöhnens mehr wahr als viele andere. Das ist nicht besser oder schlechter.

- Es ist schlicht anders, weiter, tiefer, umfassender, erfüllender.

Es hilft für den Anfang, sich am Atmen zu orientieren und das Außen dann kurzzeitig bewusst auszublenden. Nichts ist für ein paar Momente wichtig. Dann haben Stille und die innere Mitte ihre erste Chance, sich bemerkbar zu machen. Das ist ungewohnt. Das ist anfänglich unangenehm – man ist ja immerhin mit sich selbst konfrontiert.

Dies ist ja jener Mensch, vor dem viele regelmäßig, nachhaltig und mit großem Engagement davon laufen. Wer Bewusstsein und Achtsamkeit leben will, darf sich zu allererst mit sich selbst auseinandersetzen. Dies ist übrigens die schönste und vielfältigste Fundgrube – und sich selbst hat man immer an Bord – auch wenn man es weder merkt noch wahrhaben will.

Ohne Stille gibt es kein Finden der eigenen inneren Mitte.

Es ist daher die Entscheidung FÜR Stille und FÜR die innere Mitte.

Die Zeit, die man dafür benötigt, die nimmt man sich. Wer darauf wartet, dass einem Zeit für diese Entscheidung gegeben wird, der wartet lange.

Vielleicht bis zur Arbeitslosigkeit, Scheidung, Trennung, dem Todesfall, der Erkrankung ... man muss ja nicht auf das Leben warten, bis es einen beutelt und ‚hallo‘ ruft. Wie schön ist eine freiwillige Entscheidung fürs Innenhalten, für die Stille und für die eigene innere Mitte?

Ohne innere Mitte gibt es kaum die Möglichkeit, sich in dieser verbundenen Welt mit ihrer hohen Komplexität zurecht zu finden und das eigene Bewusstsein auszudehnen. Es ist ein Netzwerk aus Bedingtheiten, das zu ersten kleineren Erfolgen führt.

Es ist also einen Versuch wert, der eigenen inneren Mitte und damit sich selbst in Stille zu begegnen. Positive Nebenwirkungen sind garantiert.

- Aus der Stille heraus kann man innehalten und wahrnehmen. Das ist gelebte Achtsamkeit als Teil von Bewusstsein.

Üben, Üben, Üben – auch RevolutionärInnen müssen üben

Es gibt für all das kein Rezept und auch kein Erfolgsgeheimnis. Jede/r darf den eigenen Weg finden. Weniger ist dabei mehr. Ich konzentriere mich heute auf einige wenige Atemübungen, auf einige Mudras (Handyoga, sehr vereinfacht ausgedrückt; findet man zuhauf im Internet) und Asanas (Yogahaltungen). Die ändern sich je nach Thema, dessen ich mir bewusst werde. Die Übungen unterstützen die Bewusstwerdung.

- Lieber weniger machen, dafür konzentriert, bewusst und regelmäßig.

Probieren Sie, was Ihnen und Ihrem Körper, Ihrem Geist und Ihrer Seele guttut. Was bringt Sie weiter? Beobachten Sie sich selbst. Sie sind sich selbst die beste Lehrerin/der beste Lehrer.

Alles, was geschrieben und gesagt wird, sind Anregungen, die man probieren kann. Je mehr man sich mit Bewusstsein und Achtsamkeit befasst, umso mehr wird man für sich entdecken, worum es geht.

- Lesen ist eine Sache. Leben ist die eigentlich wichtige Sache – auch wenn der Unterschied am ersten Blick nur ein Buchstabe ist.

*Freude, innere Neugierde und Offenheit für das, was sich zeigen mag, ist hilfreich. Spielerisch zu bleiben, garantiert einen beträchtlichen Teil an Erkenntnisgewinn. So stellt man fest, dass sich das innere Sensorium mit der Zeit verändert.*

*Ja – das ist durchaus richtig. Es klingt banal und einfach – doch es geht schlicht ums Tun.*

- *Freude ist ein wesentlicher Treibstoff.*

*Klein und überschaubar anzufangen, hilft auch sehr. So kann man z.B. mit offenen Sinnen zur Arbeit gehen oder fahren. Was fällt auf, das bislang noch nie auffiel? Werden die Mitmenschen einmal wahr genommen – so richtig wahrgenommen? Ist es möglich, in Augen zu blicken oder läuft der Blick am anderen vorbei?*

*Das war bislang immer schon so. Reaktion wie erwartet. Oder – aha. Ohne weitere Worte. Einfach nur mal das Neue nehmen und betrachten. Man auch frei von Wertungen Gerüche aufnehmen, einige Geräusche benennen, denen man begegnet. Wie fühlt sich die Luft an, die Atmosphäre, die einen umgibt? Nur wahrnehmen, nicht werten, nicht be- und verurteilen ... unterscheiden.*

- *Kleine Schritte sind eine wahre Erfolgsgarantie.*

*Wesentlich ist bei diesem kleinen Experiment, sich von alten Wahrnehmungsbrillen zu lösen, die Erwartungen einmal für ein paar Momente bei Seite zu legen. Beobachten ohne zu werten und zu verurteilen. Fantasievoll wie ein Kind in der Gestaltung des Tagesablaufs sein. Es muss nichts Großes sein.*

*Die Straßenseite wechseln oder einen anderen Weg als den üblichen gehen. Sich an einen Ort setzen, den man noch nie bislang besuchte. An einer Straßenkreuzung innehalten, auch wenn es grün ist. Durch den Park gehen, den man immer schon besuchen wollten. Entlang des Wassers laufen, den Wind, den Geruch des Wassers wahrnehmen. Innehalten, sich strecken – gleich, ob jemand da ist oder auch nicht. Den Boden unter den Füßen fühlen.*

- *Alte Brillen abzulegen, eröffnet neue Perspektiven.*

*Das klingt banal? Die Erfahrung zeigt, dass nicht das Große, Epochale die Lösung ist. Die Kunst besteht darin, kleine, verschiedene Übungen soweit wie möglich als Bestandteil des Lebensalltags zu sehen und auch konsequent zu leben – in einer Form von Disziplin und Hingabe an den jetzigen Moment.*

*Spiritualität, Bewusstsein und Achtsamkeit sind nichts Besonderes, sondern natürliche Bestandteile des Lebensalltags.*

*Das scheinbar Kleine verdient eine neue Bedeutung.*

*Es ist die/der Einzelne, die/der die Bedeutungszuschreibung macht. Niemand von außerhalb. Kein Amt. Keine Institution. Kein Guru. Kein auch noch so teurer Workshop. Kein Essay und keine Schilderung meiner Erfahrungen. Jede/r selbst sind es – was für eine Macht liegt da in den Händen der/des Einzelnen! Es ist alles eine Frage von Bewusstsein und Achtsamkeit.*

*Dranbleiben und auf kleine und größere Wunder gefasst sein – hilft sehr. Sei es ein nicht*

*erwartetes freundliches Wort, eine Blume am Wegrand oder ein heiteres Gespräch. Nichts muss sein. Alles kann und darf sein. Alles darf geschätzt werden – und nichts zu gering.*

*Es ist alles eine Frage von Bewusstsein und Achtsamkeit – und das lässt sich erweitern und ausdehnen. Und – es ist ein Leben voll Freude, das sich auftut – auch, wenn es mal regnet und stürmt – denn – auch das geht vorüber. Die Bewusstseinsrevolution ... unabdingbar, um heute richtig stimmig zu leben.*

- *Regelmäßiges Üben ermöglicht ein dauerhaftes Erkennen. Dies ist eine weitere Voraussetzung für die Bewusstseinsrevolution. Es gilt auch hier, wie in vielen anderen Lebensbereichen – ‚Noch ist kein/e MeisterIn vom Himmel gefallen‘. Wer dranbleibt, ist bereits SiegerIn und höchst erfolgreich.*



*Namasté*