



Betrachte Dich selbst

Nehmt meine Energie wahr, sie ist da. Ich umarme euch voller Freude, der Freude der Wiedererkennung unserer Seelen.

Ich bin hier, um euch dazu anzuspornen, zu sein, wer ihr seid. Um euch zu schützen, euch die Sicherheit zu geben, die ihr benötigt um euch zu entfalten, euch selbst zu verwirklichen. Nehmt die Sicherheit in diesem Beisammensein wahr. Fühlt euch sicher auf der Erde. Eure Seele hat sich dafür entschieden, hier zu sein, in diesem Moment und in diesem Leben.

Eure Seele befand die Zeit für reif, hier und jetzt inkarniert zu sein, euer Licht strahlen zu lassen. erinnert euch an den Sprung ins Tiefe: der Sprung in den Körper, in das Mensch-Werden ist ein Sprung in die Angst und Unsicherheit hinein.

In dem Moment, wo ihr diese Sphäre und diese Dimension loslasst und ins Irdische eintaucht, verliert ihr alle Sicherheiten, allen Halt. Ihr ergebt euch dem menschlichen Sein. Ihr seid klein und verletzbar. So werdet ihr geboren. Als kleines, nacktes Kind, hilflos, der Fürsorge durch Andere übergeben, dem irdischen Dasein.

Erfasst ihr, welch einen Mut es erfordert, diesen Sprung zu wagen? Nicht zuletzt weil ihr aus der Vergangenheit mit schmerzvollen Erinnerungen belastet seid, denn ihr seid nicht zum ersten Mal auf der Erde.

Auf der Erde habt ihr, hast du viel erlebt, bist du immens gewachsen, aber das war nicht immer leicht für dich. Du hast hier Schmerzerfahrungen durchlitten, deren Echos noch immer in deinem Herzen klingen, in dem, wer du jetzt bist. Und mit diesen Spuren des Schmerzes aus der Vergangenheit wurdest du aufs Neue in dein jetziges Leben hineingeboren, und einige dieser alten Schmerzen werden aufs Neue berührt.

In diesem Leben sind alte Wunden an die Oberfläche gekommen, sind durch Umstände, denen du ausgesetzt bist, durch die Eltern, die Lebensumstände, in denen du aufgewachsen bist, durch deine Arbeit oder durch Freunde oder Verwandte geweckt und stimuliert worden. Alles was auf deinem Lebensweg erscheint, berührt etwas in dir. Eine Emotion, ein Gefühl. Es geht nun darum, es liebevoll und bewusst anzuschauen, es zu begrüßen und es zu umarmen.

Die große Herausforderung als Mensch auf der Erde ist, zuzulassen, dass ihr emotional berührt werdet und somit Schmerz erfahrt, aber auch Freude und Erfüllung. Es geht darum, dass du in diesem Prozess, in dem Berührt-Werden, den Höhen und Tiefen, die dadurch entstehen, dich mit einem milden Auge selbst betrachtetest. Dass in dir das

Vermögen zur Betrachtung auf sanfte und mitfühlende Weise entsteht. Auf diese Weise wächst du erst wirklich, steigt deine Seele auf die Erde hinab und erscheint dein Seelenlicht auf der Erde. Du trittst deinen Weg als irdischer Mensch an, bist unwissend, und das Leben auf der Erde schleudert dich zwischen allerlei Emotionen und Gefühlen hin und her. Dann, wenn der mitfühlende Blick für dich selbst reift, wird dieses Hin- und Herpendeln wieder etwas ruhiger, näherst du dich immer deinem eigenen Zentrum heran, deinem Kern, deiner Essenz. Bis du dann begreifst, dass der ganze Cluster von Emotionen, Gedanken und alten Schmerzen durchaus du selbst bist, aber dennoch auch nicht du bist, dass all dies zwar in dir lebt, aber dass es etwas in dir gibt, das größer ist, das dies alles übersteigt. Dann erst entsteht wahre Selbstliebe. Es ist wichtig, dass du deine eigenen Ängste und Belastungen, deinen Kummer oder Zorn anschaust, und dass du sie mit sanfter Aufmerksamkeit umgibst.

Ich bitte euch nun, das in diesem Moment einmal zu tun. Betrachtet euch selbst. Betrachte die wunderbaren, sich entwickelnden Seiten deiner selbst, wage es, sie tatsächlich anzuschauen. Fühle die Reinheit, die Liebe, die Weisheit, die du bereits entwickelt hast. Gehe da nicht zu bescheiden heran. Traue dich, zu strahlen. Sei stolz auf all das.

Schaue auch nach den dunklen Seiten in dir; deiner Angst, deinem Selbstzweifel, deinem Zorn. Siehe dir auch das unverblümt an. Betrachte beide Aspekte von dir: das Helle und das Dunkle. Sage zu beiden ‚Ja. Das gehört zu mir, das ist ein Teil von mir. Das ist mein menschliches Sein‘.

Werde dir bewusst, wie du das sagst, wie das ‚Ja‘ sich aussprechen lässt. Wer oder was sagt das? Nimm die Qualität dieses Bewusstseins wahr, dieser Art von Aufmerksamkeit, von Achtsamkeit. Ein Bewusstsein, das friedlich sowohl das Dunkle als auch das Helle betrachtet, das das Helle willkommen heißt und auch das Dunkle willkommen heißt. Alles darf sein wie es ist.

Stelle dir vor, dass diese Qualität, diese Art von Bewusstsein, ganz um dich herum geht, um deinen Körper herum, um dein Energiefeld herum. Dass du also ganz und gar sein darfst. Nichts muss ausgeschlossen werden, nichts muss verdrängt werden.

Stelle dir vor, dass diese liebevolle Aufmerksamkeit dich vom Kopf bis zu den Zehen umgibt und durchdringt. Schaue besonders, ob es Bereiche in deinem Körper oder in deinem Energiefeld gibt, wo die Energie sehr dringend benötigt wird, wo der liebevolle, sanfte Blick, das erhöhte Bewusstsein, besonders stark hingezogen wird. Dort, an solch einer Stelle, wo das Bewusstsein besonders benötigt wird, hast du es beschwerlich mit dir selbst, dort hast du Streit, einen Kampf mit dir selbst, dort findest du, dass du besser sein oder anders sein müsstest als du bist. Lasse die Energie dort hinströmen. Vergib dir. Gestehe dir mehr zu als du es bis jetzt getan hast.

Dieses Bewusstsein, das wahrzunehmen ich dich bitte, dieses dich Durchdringenlassen, entstammt deiner Seele. Es ist ein nicht-urteilendes Bewusstsein. Es ist ein Bewusstsein, das viel größer ist als der menschliche Verstand erfassen kann. Lasse es einmal da sein. Fühle die Sicherheit innerhalb dieses Bewusstseins deiner Seele. Du kannst dort eine Gelassenheit finden und eine Ruhe, in der du dich entspannen und in der du spüren kannst, dass alles wunderbar seinen Weg findet. Du musst es nicht erzwingen, es ist einfach dieses Entspannen und das Seinlassen, was neue Dinge zu dir hinzieht.

Anstrengung findet oftmals aus einer Verkrampfung heraus statt: dies muss und das muss; dies ist nicht gut, das musst du anstreben. All das ist Kampf. Versuche nun einmal, mit dir vollkommen entspannt hier und jetzt gegenwärtig zu sein.

Wir sind hier jetzt miteinander, weil ihr den Ruf spürt, auf die eine oder andere Weise ein Kanal für diese Welt zu sein. Ein Kanal von einer Sphäre von Liebe und Licht hin zur Erde. Ihr vernehmt diesen inneren Ruf, weil jeder von euch der Erde und dem menschlichen Bewusstsein auf der Erde etwas zu geben hat. Dieser innere Ruf hat mit dem zu tun, was eure Seele möchte, wonach eure Seele verlangt, warum ihr als Mensch euch erfüllt fühlt, wenn ihr dem Gehör schenkt.

Viele von euch fühlen von Natur aus bereits eine Verbindung mit dieser Sphäre der Liebe und Einheit, in der euer Ursprung liegt. Ihr erinnert euch an diese Sphäre und habt auch Heimweh nach ihr. Aber das was euch am meisten daran hindert, die Energie durch euch hindurch in euer Bewusstsein, in euer Herz und letztendlich auch nach außen, zu anderen Menschen strömen zu lassen, ist der Kampf mit euch selbst und eure herablassende Haltung euch selbst gegenüber. Ihr neigt dazu, euch zu verurteilen. Das ist das Gegenteil von der milden, sanften, liebevollen Energie der Seele, von der ich sprach.

Um also den Kanal zu öffnen, Energie aus einer Dimension von Licht und Liebe zur Erde hin strömen zu lassen, ist es von großer Wichtigkeit, Verbindung mit eurer Seele und mit der Art von Bewusstsein aufzunehmen, die zu eurer Seele gehört. Das bedeutet, dass ihr euch bewusst werdet, wie sehr ihr euch noch selbst unter Druck setzt, verurteilt oder unnötig klein macht. In dem Moment, da ihr euch dessen und auch aller an euch weitergegebenen Muster und Vorstellungen bewusst werdet, die ihr von den Generationen vor euch oder von der Gesellschaft um euch herum mit euch mitschleppt, habt ihr eine Wahl: Ihr könnt nun dagegen ankämpfen oder ihr könnt liebevoll damit umgehen, es sanft betrachten, es akzeptieren und es achten und ehren. Damit meine ich, die Dinge so hinzunehmen wie sie sind: es ist Licht und es ist Dunkelheit in jedem von euch.

Solange ihr gegen die Dunkelheit kämpft, entkommt ihr ihr nicht, bleibt ihr in ihr stecken. Wenn ihr aber sanft werdet und sogar die Dunkelheit akzeptiert, dann stellt ihr eine Verbindung mit der Ebene der Seele her, mit der Art und Weise, wie die die Seele wahrnimmt, schaut und ist. Dann macht ihr tatsächlich einen Schritt aus dem Kampf hinaus. Dann öffnet der Kanal sich und kann Liebe hindurch strömen.

Vergesst nicht, das Seelenbewusstsein in euch ist ein dynamisches Bewusstsein. Es ist nicht einfach nur ein Bewusstsein, das schaut und wahrnimmt; es ist kein passives Bewusstsein, wenn es auch ein sehr sanftes Bewusstsein ist. Wenn ihr lange genug in diesem Bewusstsein bleibt und die scharfen Kanten des inneren Kampfes in euch weniger werden, dann hat dies eine Auswirkung auf euer tägliches Leben und auch darauf, was ihr in eurem Leben im Bereich der Arbeit oder eurer Beziehungen zu euch heranzieht. Der Schlüssel ist die innere Selbstliebe, mit ihr öffnet sich der Kanal.

Wenn ihr euch daran gewöhnt, mit euch sanfter und liebevoller umzugehen, werden eure Möglichkeiten umfassender. Ihr traut euch, euch Anderen gegenüber mehr zu zeigen und urteilt auch weniger über Andere. Der Raum der Liebe wird größer.

Der Herzschlag eurer Seele wird damit in eurem Leben immer deutlicher wahrnehmbar. Ihr beginnt, Andere damit zu berühren. Das geschieht von selbst.

Wozu ich euch heute einladen möchte, ist den ersten Schritt zu tun und euch selbst konstant daran zu erinnern: LIEBE, SANFTHEIT FÜR MICH SELBST HEISST MEINEN WEG ZU ERWEITERN LICHT UND DUNKEL ZU AKZEPTIEREN. So öffnest du den Kanal.



Namasté