



DU SELBST SEIN

*Übungen und Anregungen
für bewusstes Sein*

von
Karin Meierfrankenfeld

Neuaufgabe 2016
PDF-Versionsnummer:
Version 1.1 vom 06.01.2018

Erstausgabe: Berlin, im Juli 2013

Neuaufgabe im April 2016

Coverdesign: © Karin Meierfrankenfeld

Inhalt, Gestaltung, Bildmaterial: © Karin Meierfrankenfeld

INHALT

Vorwort.....	5
Danksagung.....	6
Energieaustausch.....	7
Beginnen wir mit einer Übung	8
Konditionierung.....	9
Drogen	11
Auf Abwehr programmiert	13
Sündenfall im Padies: Und sie erkannten, dass sie nackt sind	15
Wie können wir annehmen was ist?	18
Warum kann es helfen, allein zu sein?	21
Die Frequenz der Liebe.....	24
Verstand Heilung.....	28
Sich selber lieben	33
Programmierungen.....	35
Die Illusion der Zeit.....	38
Enttäuschung	41
Pendel der Emotionen.....	44
Weitere Einflüsse, die Emotionen erzeugen	47
Meditation der Stille	50
Geführte Meditationen.....	55
Visualisierung.....	56

Die kritische Masse.....	58
Geld.....	59
Schuldgefühle Heilen.....	65
Loslassen	67
Der Jogger.....	69
Positiv Formulieren	71
Manifestieren.....	75
Der Tod - Meditation zum Thema Tod.....	77
Du selbst sein.....	80
Unser Wertesystem.....	81
Schwierige Zeiten.....	83
Wer sind denn 'Die'?	85
Produktivität, Fluss oder beides?	88
Das Vater Unser	91
Ergänzung statt Konkurrenz	92
Training des Sehens	93
Ausblick.....	96
Anhang: Hinweis zur Lösung der Übung.....	98
Anhang: Lösung der Übung.....	99
Anhang: Lektion der Gänse	101
Anhang: Positive Vision für die Menschheit	105
Anhang: Psalm 91	109

VORWORT

Früher wollte ich die Welt verändern. Dann wollte ich mich selbst verändern. Allerdings, um festzustellen, dass das alles nicht so richtig funktioniert hat. Letzten Endes ist meine Lösung, all das loszulassen, was mich daran hindert, ich selbst zu sein. Dazu ist *bewusstes Sein* von enormer Bedeutung.

In diesem Buch stelle ich Übungen vor und gebe Anregungen für *bewusstes Sein*, die mich auf meinem Weg begleitet haben oder noch begleiten. Ich teile meine Gedanken unter anderem, um dazu beizutragen, dass sich Menschen wieder an das erinnern, was sie im Grunde schon wissen.

Zitat: Wir können Wahrheit mit einem Berg vergleichen, und über die verschiedenen Interpretationen dieser Wahrheit auf unterschiedlichen Wegen den Gipfel erreichen. Viele Leute reisen entlang dieser Wege und jeder, während er am Fuße ist, denkt, dass sein Weg der einzige ist, er sieht nur ein kleines Stück des Berges und mag es daher für gerechtfertigt halten, seinem Bruder zuzurufen: „Du bist falsch! Komm herüber auf meinen Weg, dies ist der einzige, der zum Gipfel führt.“ Aber während die Leute nach oben voranschreiten, werden sie sehen dass die Wege oben zusammenlaufen und sie alle auf dem Richtigen sind. - Max Heindel

DANKSAGUNG

Ich bedanke mich bei allen Menschen, die mitgewirkt haben, all die Erfahrungen zu machen, die dieses Buch haben entstehen lassen. Mein besonderer Dank gilt Linda Vielau, Jane Roberts (Seth), Sanaya Roman (Orin), Anthony de Mello, meinen geistigen Helfern und Führern, meiner Familie, meinen Urgroßeltern, Großeltern, Eltern, Geschwistern, Reinhard und vielen anderen!

Lieben Dank an euch alle!

ENERGIEAUSTAUSCH

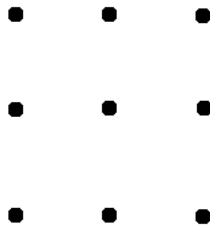
An dieser Stelle einige Anregung zu einem gesunden Energieaustausch. Vielleicht lässt sich das früher oder später in unserem Geldsystem abbilden:

- Grundsatz 1: Es ist genug für alle da.
- Grundsatz 2: alles ist im Fluss, es befindet sich alles in einem gesunden Verhältnis zueinander und in einem gesunden Austausch miteinander.

Jeder nimmt sich das, was er nötig hat und gibt, was er leicht und einfach freiwillig mit Freude beisteuern kann. Allen geht es gut. Je besser es jedem einzelnen geht, desto besser geht es allen gemeinsam.

Anmerkung: Die Menschen haben auf diesem Planeten weitaus länger ohne Geld gelebt als mit. Wir tendieren dazu, solche Dinge zu vergessen.

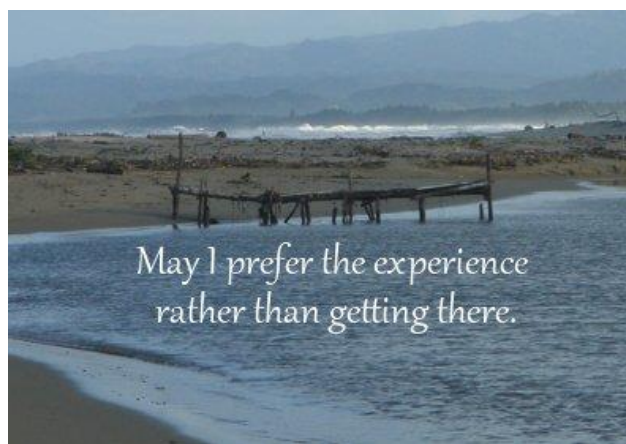
BEGINNEN WIR MIT EINER ÜBUNG



Die Abbildung zeigt neun Punkte. Verbinde alle neun Punkte mit vier geraden Linien, ohne den Stift abzusetzen, also in einem durchgezogen.

Vielleicht fällt es dir ganz leicht, die Lösung zu finden, vielleicht dauert es etwas länger. Beobachte, was es mit dir macht. Achte bei dieser Übung darauf, wie du dich fühlst, welche Gedanken aufkommen, oder welche verschiedenen Stadien du durchläufst.

Im Anhang findest du einen Hinweis zur Lösung. Der Lerneffekt ist allerdings höher, wenn man nicht zu früh nachschaut. 😊



Möge ich die Erfahrung mehr schätzen, als ans Ziel zu gelangen.

Je nach Situation kann natürlich beides wichtig sein, mal so, mal so...

KONDITIONIERUNG

Wenn es darum geht, herauszufinden was wir loslassen können, um zu uns selbst zu finden, dann sollte eine Betrachtung unserer Konditionierungen nicht fehlen.

Der russische Forscher Pawlow war Entdecker des Prinzips der klassischen Konditionierung. Dort geht es darum, einem natürlichen meist angeborenen Reflex durch Lernen einen neuen bedingten Reflex hinzuzufügen.

Konkret hat er Versuche mit Hunden gemacht. Der Speichelfluss wurde gemessen, wenn der Hund sein Fressen zugeschoben bekam (natürlicher, angeborener Reflex). Das wurde dann mit dem Läuten einer Glocke kombiniert (=Lernen). Als später nur noch die Glocke geläutet wurde, lief der Speichel in gleicher Masse, obwohl es kein Fressen gab (neuer, bedingter Reflex abhängig von der Glocke).

Wenn wir diese Konditionierung auf uns Menschen übertragen, dann sollten wir schauen, wo bildlich gesehen Glocken in unserem Leben Reaktionen hervor rufen, die mit dem ursprünglichen Ereignis gar nichts mehr zu tun haben. Wenn wir das erkennen, können wir eine bewusste Entscheidung treffen. Wir erlangen dadurch ein Stück weit mehr Selbstbestimmung und entledigen uns der Fremdsteuerung.

Ein ähnliches Experiment zur Konditionierung wurde mit Fischen gemacht: In einem Aquarium wurden zu einem Hecht einige kleine Fische hinzugefügt, die er alle verspeiste. Dann wurde eine Plexiglasscheibe in die Mitte gebracht, der Hecht auf der einen, die kleinen Fische auf der anderen Seite. Aus ihrem angeborenen Instinkt heraus, schwammen die kleinen Fische in die unterste Ecke, um möglichst weit vom Hecht entfernt zu sein. Der Hecht hingegen schwamm wieder und wieder gegen die Scheibe, weil er die Fische fressen wollte.

Nach einiger Zeit hatten alle Tiere gelernt: Der Hecht hörte auf, sich die Nase einzuhauen und die kleinen Fische schwammen in ihrer gesamten Hälfte, in der sie sicher waren. Dann wurde unbemerkt die Scheibe entfernt. Was passierte?

Der Hecht blieb auf seiner Seite und die kleinen Fische auf ihrer. Keiner hatte bemerkt, dass sich etwas verändert hatte.

Übertragen auf uns Menschen gilt also auch, die Begrenzungen, die irgendwann da waren und ggf. auch gut und wichtig waren, neu zu evaluieren. Gibt es imaginäre Grenzen, die gar nicht mehr da sind und die uns zurück halten, unser Potential zu leben?

Derartige Grenzen könnten wir außerdem auch aus vorigen Generationen übernommen haben, wie ein weiteres Beispiel aus der Tierwelt zeigt: Nach dem Fall der innerdeutschen Mauer findet auch 25 Jahre danach kein

Wildwechsel statt, obwohl die Tiere bereits in Folgegenerationen geboren werden. Auch wir Menschen übernehmen Gewohnheiten und Programme unserer Vorfahren, bei denen wir von Zeit zu Zeit evaluieren sollten, ob sie uns noch zuträglich sind.

Schauen wir also, wo wir programmiert sind und befreien uns von der Konditionierung. Lassen wir die Programme los, die wir nicht mehr brauchen. Bewegen wir uns über längst nicht mehr vorhandene Grenzen hinweg.

Wie machen wir das? Anthony de Mello meint dazu: *„Reines Bewusst-Sein wird den Tod all dessen begründen, was ungesund ist und das Wachstum dessen begründen, was gut und heilig ist. Zustimmung und Ablehnung werden nicht benötigt, um dein Leben und deine Aktionen neu zu gestalten. Bewusst-Sein allein wird heilen.“*

Die bewusste Wahrnehmung unserer imaginären Grenzen hilft uns also, diese zu überwinden.

DROGEN

Die bewusste Wahrnehmung führt uns außerdem dahin, zu erkennen, welche Programmierungen wir ggf. nicht mehr brauchen. Zu bedenken ist, dass es sich bei diesen Programmen, nicht immer nur um Kleinigkeiten handelt, die sich leicht abschütteln lassen. Es kann sich hier durchaus um

Drogen handeln und unter Umständen kommt es zu Entzugserscheinungen.

Wenn man sich dessen bewusst ist, verliert die *Droge* die Macht.

Was ist aber nun eine solche Droge? Als Kind hat man uns mit solchen Dingen gefüttert, die da heißen: Zustimmung, Anerkennung, Aufmerksamkeit ... solche, die da heißen: Erfolg, Prestige, Macht... Wir sind schnell abhängig geworden und konnten nur schwer darauf verzichten. Dadurch verloren wir ein Stück weit unsere Freiheit, denn unsere Stimmung war abhängig davon, was andere Leute uns als Feedback zurückgaben. Wir fürchteten Fehler zu machen, wir fürchteten die Kritik von anderen. Wir gaben unsere Macht ab, uns glücklich oder unglücklich zu fühlen.

Sich von dieser *Droge* zu trennen, kann mitunter Schmerz und Einsamkeit bedeuten. Je bewusster wir damit umgehen, desto leichter ist es. Und wenn man darüber hinweg ist, dann ist da wieder Leichtigkeit, Selbstbestimmung und Freiheit. Es ist wichtig, nachsichtig mit sich selbst zu sein, ohne Verurteilung. Es gab sicherlich irgendwann einmal gute Gründe, diese Erfahrungen machen zu wollen, sonst hätten wir sie nicht. Aber nun ist es an der Zeit, uns von überholten Mustern zu befreien, zumindest für die, die das möchten.

AUF ABWEHR PROGRAMMIERT

Ein weiteres Beispiel für Konditionierung finden wir, wenn wir unsere Reaktion auf unangenehme Situationen betrachten. Meist wollen wir sie loswerden, wir wehren uns, kämpfen wohlmöglich dagegen an. Das kann durchaus eine valide Vorgehensweise sein, die aber nicht alternativlos ist. Wenn wir Zufriedenheit erlangen möchten, gibt es einen Trick, den wir anwenden können. Dieser Trick besteht darin, dass wir das, was wir loswerden wollen, nicht bekämpfen oder ablehnen, sondern annehmen und damit in Frieden gehen. Das mag sich erst einmal seltsam anhören, denn wir können uns nicht alles gefallen lassen und wir sollten ändern, was uns nicht passt. Manchmal müssen wir definitiv sofort reagieren und z.B. den Finger von der heißen Herdplatte runter nehmen.

Aber es gibt eben auch viele Dinge, die wir unnötig bekämpfen, meistens weil sie uns Angst machen. Wir nehmen die gegebene Situation und unsere Angst und projizieren sie auf die Zukunft und wehren uns natürlich dagegen, oder regen uns auf oder gehen in eine Abwehrhaltung. So sind wir programmiert.

Wir machen diese Dinge jedoch erst dadurch stark, dass wir uns wehren und ihnen damit enorm viel Energie geben. Wenn etwas jedoch in diesem Moment bereits da ist, dann nützt es nichts, es zu bekämpfen, denn es ist ja

da. Dann geht es vielmehr darum, vollkommen zu spüren, zu erleben und zu erfahren was sich zeigt. Es ist enorm hilfreich, in dem Moment Frieden mit dem zu schließen, was bereits da ist. Handeln kann man im nächsten Schritt immer noch, falls nötig.

Es ist unsere bisherige Konditionierung, ständig im Kampf mit allem zu sein, mit uns selber und mit unserer Umwelt. Neue Lösungen erlangen wir, indem wir diese Muster erkennen und dadurch den ungewollten Dingen die Energie entziehen. Statt zu kämpfen geht es um das Verstehen. Das was ich begreife, muss ich nicht fürchten. Wenn ich es nicht fürchte, muss ich es nicht bekämpfen. Es kann sich auflösen, weil es verstanden und erfahren wurde und daher nicht mehr gebraucht wird.



Freiheit beginnt wo die Angst endet.

SÜNDENFALL IM PARDIES: UND SIE ERKANNTEN, DASS SIE NACKT SIND

Wie kam es nun also zu unserer Misere?

Dazu eine Metapher: *Adam und Eva bewegten sich frei im Paradies und befanden sich in einem göttlichen Bewusstseinszustand. Dann kam die Schlange und bot ihnen den Apfel an, den Apfel der Erkenntnis.*

Eine Versuchung, der wir Menschen nicht widerstehen konnten. Wir wollten wissen, wie es ist, von diesem Apfel zu essen und so aßen wir und wir erkannten, dass wir nackt waren.

Wir trugen fortan Kleider, um unsere Scham zu bedecken, wir fingen an, uns dafür zu schämen, so zu sein, wie wir sind. Es gab nun plötzlich Gut und Böse, richtig und falsch und es gab eine Trennung. Wir waren nicht mehr göttlich, wir waren getrennt von Gott, so glaubten wir.

Viele von uns leben nun also in dem Glauben, getrennt zu sein. Viele von uns haben den Bezug zur Quelle verloren und *irren* umher. Natürlich *irren* wir nicht, denn wir machen die Erfahrungen, die es in diesem Zustand zu machen gilt. Wir gehen durch die Dunkelheit, aber auch durchs Licht. Wir erkennen, wie es ist, Mensch zu sein, ohne den göttlichen Teil. Dabei verwickeln wir uns in allerhand Spiele, menschliche Spiele. Angenehme Spiele, wie auch unangenehme Spiele.

Wir wollen die ganze Palette der Erfahrungen in uns aufnehmen und wir teilen sie in Gut und Böse. Wir urteilen und wir verurteilen und wir loben und preisen.

Wir haben das Paradies verlassen, in dem wir uns vom Göttlichen getrennt haben. Um ins Paradies zurück zu kehren, gilt es, die Verbindung wieder aufleben zu lassen, mehr und mehr zu erkennen, dass wir göttlich sind und dadurch den Bezug zu unserer Quelle wiederzufinden.

Dazu eine kleine Anekdote aus meiner Kindheit: Ich saß in der Kirche und fand die Lesung langweilig. Ich war noch sehr jung und verstand nicht so richtig, worum es da ging. Also versuchte, ich die Zeit mit etwas Sinnvollem zu füllen. Und weil ich schon in der Kirche war, dachte ich mir, kann ich auch mit Gott sprechen. Ich entwickelte einen inneren Dialog und war sehr angetan von den Antworten die ich bekam. Diese Antworten waren lustig, tief sinnig, trafen genau den Kern dessen, was ich gefragt hatte. Das machte mir sehr viel Spaß.

Nach einer Weile kamen jedoch Zweifel, warum sollte Gott mit jemandem wie mir sprechen? Ich bin doch noch so klein und mit jemandem wie mir spricht der doch bestimmt nicht. Der *Gott* ist doch so mächtig, der hat bestimmt besseres zu tun, als mit so einem kleinen Kind wie mir rum zu albern und Späße zu machen. Das ist bestimmt alles nur Einbildung. Schwupps... da hatte sie zugeschlagen, die Trennung vom Göttlichen. „*Ich*

bin nicht würdig, dass du eingehst unter mein Dach.“ Dieses Dogma war stärker als meine kindliche Intuition.

Aber war das nun wirklich die Trennung vom Göttlichen? Als Kind dachte ich, Gott sei eine Person mit Bart, ein eigenständiges Wesen außerhalb von mir, welches mich beobachtet, mich begutachtet, über mich richtet, mit mir spricht oder eben nicht. Darüber hinaus gibt es in anderen Kulturen den Glauben an viele Götter, jedes Thema hat dort eine eigene Gottheit, die angerufen werden kann.

Die Trennung erfolgt aus meiner Sicht bereits dann, wenn wir uns aus der Verbindung zu unserem eigenen göttlichen Kern heraus bewegen und eine Instanz im Außen suchen, der wir mehr vertrauen als unserem ureigenen innersten Sein, unserem eigenen Zugang zu unserer göttlichen Quelle.

Mit wem sprechen wir also dann, wenn wir in den inneren Dialog gehen, wenn wir in die Stille gehen? Das können wir durch unsere Intention bestimmen, indem wir z.B. unser Höheres Selbst um Antworten bitten, oder unsere Seele, oder unsere geistigen Helfer und Führer.

Wir können darüber hinaus Wesenheiten, die wir als Gottheiten bezeichnen, um Antworten oder Unterstützung bitten. Das kann enorm hilfreich sein, nur sollten wir nicht vergessen, dass auch wir selber den Zugang zu unserer eigenen göttlichen Quelle haben und diesen auch nutzen können, indem wir uns wieder ganz bewusst mit unserer Seele verbinden.

WIE KÖNNEN WIR ANNEHMEN WAS IST?

Wie bereits zuvor beschrieben, sind wir so programmiert, dass wir oft gegen das, was gerade in unserem Leben da ist, ankämpfen. Natürlich ist das nicht immer so, aber es kommt vor, dass wir mit der Gesamtsituation unzufrieden sind. Wir wollen immer da sein, wo wir gerade nicht sind. Wir freuen uns auf Ereignisse in der Zukunft oder erinnern uns an Dinge, die in der Vergangenheit passiert sind. Dadurch, dass wir uns selten, auch gedanklich, im Hier und Jetzt, an diesem Ort aufhalten, kann es vorkommen, dass wir uns innerlich zerrissen fühlen. Unsere Gedanken wandern: *'wie könnte es sein...'*, *'wie wäre es wohl...'*, *'was hätte sein können...'*, *'was wird in Zukunft sein...'*, *'was will ich ändern...'*, *'was kann ich besser machen...'*, *'wie kann ich ein besserer Mensch werden...'*, *'wie kann ich ein schöneres Leben haben...'*, *'wie kann es mir noch besser gehen...'*.

All diese Gedanken stiften Unruhe, stiften Unfrieden, denn sie sind Ausdruck dessen, dass wir mit dem hadern was jetzt ist und permanent auf der Suche sind, nach etwas vermeintlich besserem als dem, was jetzt gerade da ist.

Um dieses Muster zu durchbrechen, kann es hilfreich sein, zunächst einmal inne zu halten und wahrzunehmen, was genau jetzt da ist und Frieden zu schließen mit all dem, was uns dort hin geführt hat, wo wir genau jetzt sind.

Dazu folgende Übung: *Atme einige Male tief durch und komme vollständig ins Hier und Jetzt. Mache dir bewusst, dass all das, was wir erleben, in unserem Inneren, wie auch im Äußeren, genauso ist wie es sein soll. Lass all das da sein, was da sein möchte. All die Emotionen, die du genau jetzt fühlst, in diesem Moment, sind genau die Emotionen, die da sein sollen und wollen. Sie wollen anerkannt werden, sie wollen gesehen werden, sie wollen da sein. Sie wollen, dass wir uns ihnen zuwenden, genau jetzt. Schau hin, was deine Emotionen machen.*

Versuche aus einem Blickwinkel zu schauen, als wenn du ein neutraler Beobachter wärest. Stell dir vor, wie du dich neben dich stellst und dich selber dabei beobachtest, welche Gedanken oder Emotionen aufkommen, ohne zu urteilen. Du bist nur Beobachter.

Stelle dir vor, dass deine Rolle genau darin besteht, wie ein Besucher in einem Theaterstück dir all das anzuschauen, was auf der Bühne vor sich geht. Allerdings bist du kein böser Kritiker, der das Stück verreit, oder in den Himmel hoch jauchzend hinaus lobt, nein, du bist neutral. Du schaust einfach zu.

Es bedarf sehr viel Übung, einfach nur Zuschauer zu sein. Denn sehr leicht fallen wir in die Muster zurück und urteilen. Wir sind sehr geprägt von unserem Wertesystem, alles einzuordnen in die Schubladen, Gut oder Schlecht. Vielleicht wirst du dich dabei erwischen, immer wieder zu urteilen

und vielleicht wirst du dein Urteilen verurteilen. Vielleicht kommst du irgendwann an einen Punkt, an dem du sagst, na dann ist es eben schlecht, dann lass es doch einfach schlecht sein. Na, dann bin ich eben so, wie ich bin.

Wenn wir an diesem Punkt sind, beginnen wir ehrlich mit uns zu sein. Und ehrlich mit uns selbst zu sein, bedarf sehr viel Übung und Training und immer wieder in diese Beobachter-Rolle zu gehen und aus der Be- und Verurteilung auszusteigen, aus beiden Richtungen auszusteigen, weder Dinge für Gut noch für Schlecht zu halten, sondern wirklich nur Dinge neutral zu beobachten.

Es geht darum, Erfahrungen zu machen. Erfahrungen sind nicht gut oder schlecht, Erfahrungen sind einfach Erfahrungen.

Wenn du magst, dann gib deinen Emotionen, Gefühlen oder auch körperlichen Beschwerden eine Stimme, damit sie dir sagen, was sie von dir wollen und warum sie gerade jetzt da sind, oder lass sie einfach da sein und beobachte sie. Jede Situation in unserem Leben ist genauso, wie wir sie brauchen. Je mehr wir aus der Wertung austreten und die Beobachter-Rolle einnehmen, desto leichter ist es, Zusammenhänge zu erkennen und den Sinn zu verstehen. Wir erkennen, dass Ereignisse, die scheinbar zufällig in unser Leben kommen, ganz und gar nicht zufällig sind, sondern genau dorthin gehören, wo wir sie sehen und erfahren.

Solange wir werten, solange wir urteilen, unterdrücken wir das, was wir wirklich denken, weil unser Wertesystem es nicht zulässt. Um uns also wirklich selbst zu erfahren, zu erleben, ist es wichtig, aus dem Wertesystem auszusteigen und all das was kommt erst einmal da sein zu lassen und wertfrei zu beobachten. Das ist einer der ersten Schritte zu uns selbst.

Es folgt dann später, daraus für sich selber ein Barometer zu entwickeln und gewisse Regelmäßigkeiten abzuleiten. Z.B. in der folgenden Form: *immer wenn ich Nackenschmerzen habe, dann weiß ich, mir sitzt irgendeine Angst im Nacken*. Also schaue ich mir an, woher die Angst kommt, versuche sie zu verstehen, ihr dadurch den Schrecken zu nehmen und sie aufzulösen, damit mein Schmerzbarometer wieder auf *Null* geht.

WARUM KANN ES HELFEN, ALLEIN ZU SEIN?

Um uns selber wertfrei zu beobachten, kann es hilfreich sein, uns zunächst einmal auf uns selbst zu konzentrieren und möglichst viele Einflüsse von außen auszublenden, also das *allein sein* zu suchen oder zu nutzen, wenn es sowieso schon da ist. Einige Menschen fürchten sich davor, allein zu sein, andere suchen das allein sein, manche sind unfreiwillig allein. Alles lässt sich aus unterschiedlichen Blickwinkeln betrachten. Schauen wir uns einmal eine positive Seite an: Allein sein bedeutet loslassen. All das loszulassen, was uns davon abhält, wir selbst zu sein. All die Werte, die

Beurteilungen, die Programme, all das, was uns steuert in einem Automatismus zu leben, in dem wir uns selber nicht mehr spüren, in dem wir den Zwängen der äußeren Welt unterworfen sind.

Allein sein, bedeutet sich zu lösen von dem, was uns zwingt, jemand anderes zu sein, von dem, was uns zwingt, ein Leben zu leben, welches andere für richtig halten.

Wie können wir herausfinden, was WIR wollen, warum wir wirklich hier sind? Was unsere wahren Beweggründe sind, wer wir wirklich sind?

Sind wir unser Körper, sind wir unser Verstand, sind wir unser Bewusstsein? Sind wir unsere Seele? Wer sind wir eigentlich?

Diese Frage kann sich nur jeder selbst beantworten. Denn alles andere wäre eine Projektion fremder Vorstellungen. Nur du selbst kennst die Wahrheit, nur du selbst kannst erkennen, wer du wirklich bist. Nur du selbst kannst spüren und leben, wer du wirklich bist. Niemand sonst kann dir das sagen.

Und dazu ist es hilfreich, allein zu sein. Allein sein in dir, allein sein mit dir, allein sein mit dem, was du wirklich bist. Allein sein im Sinne von '*nach Innen schauen*', '*in sich gekehrt sein*'.

Die äußere Welt ist unser Spiegel und wir haben geistige Helfer und Führer, die uns zur Seite stehen. Viele Menschen in unserem Umfeld sind genau

dann für uns da, wenn wir sie brauchen, auch wenn wir sie vielleicht nicht unmittelbar wahrnehmen können.

Und dennoch, uns selber finden, uns selber erkennen, das muss letzten Endes jeder allein tun. Andere können Türen öffnen, doch hindurchgehen musst jeder selber.

Übung: *Sei allein mit dir, allein mit deiner Essenz, allein mit dem, was du wirklich bist. Spüre dich, finde dich. Du bist die Quelle all dessen, was um dich herum geschieht. Du bist der oder diejenige, die das Leben um dich herum erschafft, nach entsprechenden Mustern und Vorstellungen. Mach diese Muster und Vorstellungen wieder zu deinen eigenen. Lass nicht andere deine Kraft verwenden, um eine von ihnen gewollte Realität zu kreieren. Sondern kreierte stattdessen deine eigene Realität. Benutze deine Kraft und deine Macht, um das zu erschaffen, was du willst, um DEINE Realität zu leben. Sei du selbst.*

Wenn wir allein sein können, dann können wir auch mit anderen Menschen zusammen sein, ohne sie als Ausflucht zu benutzen.



DIE FREQUENZ DER LIEBE

"The universe only pretends to be made out of matter. Secretly it is made out of love." Das Universum gibt nur vor, aus Materie zu bestehen, insgeheim ist es aus Liebe gemacht.



Gemeint ist hier die *Frequenz* der Liebe, nicht die *Emotion*. Wenn wir an die *Emotion* Liebe denken, dann ist dort manchmal ein fader Beigeschmack zu finden, denn viele von uns haben mitunter negative Erfahrungen gemacht und unschöne Dinge erlebt, wie z.B. Eifersucht, Liebeskummer, Trennungsschmerz oder betrogen zu werden. Die Liste ließe sich beliebig fortsetzen.

Die *Frequenz* der Liebe ist jedoch nicht gleichzusetzen mit der Emotion. Die *Frequenz* der Liebe ist ein Zustand, in den wir uns begeben können, vergleichbar mit einem tiefen inneren Frieden. Wenn wir uns selber in den Zustand des inneren Friedens oder der inneren Liebe begeben und dann jemand anderes gedanklich mit hinein nehmen, dann ist diese Liebe

bedingungslos. Es findet kein Austausch statt, es ist alles vorhanden, was wir brauchen, um uns selber und andere zu lieben. Wir sind unabhängig davon, ob diese Liebe erlaubt ist, oder nicht, ob sie erwidert wird, oder nicht. Wir befinden uns in der Liebe und wir erlauben uns selber, in der Liebe zu sein. Dadurch bauen wir ein energetisches Feld auf und die Person, an die wir dann denken, laden wir ein, diese Schwingung kennenzulernen, ganz ohne Zwang.

Im Gegensatz zur *Emotion* Liebe brauchen wir bei der *Frequenz* keine andere Person, um uns geliebt zu fühlen. Alles was wir brauchen, finden wir, wenn wir uns selber diese Liebe in unserem Leben erlauben. Das was uns hindert, diese Liebe zu erlauben, ist oft aus der Verwechslung der *Emotion* mit der *Frequenz* entstanden. So verweigern wir uns ggf. die Liebe, weil wir nicht verletzt werden wollen, also eine negative *Emotion* vermeiden möchten. In der *Frequenz* der Liebe haben wir jedoch Zugriff auf die Liebe des Universums. Da ist dann auch nichts, außer Liebe.

Wie gehen wir nun aber mit der *Emotion* Liebe um? Wenn wir also im Alltag zu unseren Liebsten sagen ‚*Ich liebe dich*‘, was meinen wir wirklich damit? Vielleicht kommen wir dem etwas näher, wenn wir hinterfragen und einmal genau beobachten, was wir in dem Moment von unserem Partner wollen. Bei der *Emotion Liebe* geht es meist um einen Austausch, um eine gegenseitige Erwartung. Statt „*ich liebe dich*“ könnten wir genauer prüfen,

was wir sagen möchten. Das könnte so etwas sein wie Folgendes, ohne es zu werten:

- ich mag dich
- ich bin in diesem Moment wahnsinnig gerne mit dir zusammen
- ich möchte dich festhalten
- ich möchte dich besitzen
- ich möchte dich beherrschen
- ich möchte Macht über dich haben
- ich möchte, dass du tust, was ich will
- ich möchte, dass du bei mir bleibst
- ich möchte, dass du mein Halt bist
- ich möchte, dass du gefälligst da bist, wenn ich dich brauche
- ich will nicht allein sein
- ich will dich nicht verlieren

Den anderen festhalten, besitzen oder dominieren zu wollen, all das sind Emotionen, die meist aus einer Angst heraus geboren sind.

Das was wir bei einer anderen Person zu finden glauben, haben wir längst in uns, wenn wir die Frequenz der Liebe in unserem Leben zulassen und uns dieser Liebe gegenüber vollständig öffnen. Wir können dies tun, indem wir immer wieder zu unserem tiefsten inneren Frieden zurückkehren, dort

ist automatisch bedingungslose Liebe, die sich dann in unserem Leben spiegelt.

Zu bedenken ist, dass wir konditioniert sind, gegen unseren inneren Frieden zu arbeiten. Wir sind programmiert, uns aufzuregen statt zu verstehen. Diese Muster gilt es zu erkennen und dadurch aufzulösen.

Helfen kann uns dabei die Flamme des Friedens. Die Flamme des Friedens vereint, wo Trennung war, all die Gegebenheiten, bei denen wir uns gegen uns selber gerichtet haben und im Kampf mit uns selber waren. Sie macht uns zu einem heilen Ganzen.

Übung: *Stelle dir vor, wie die Flamme des Friedens in dich einströmt und lass all die mentalen Konzepte los, die dich an Kampf, Streit oder Schlacht gebunden haben. Lass alles los, was dich an Glaubenssätze der Massen oder das Massenbewusstsein gebunden hat, was dich daran hindert zu glauben und zu wissen, jederzeit in Frieden und Harmonie leben zu können, in Frieden mit dem Universum, mit dir selbst und mit anderen.*

VERSTAND HEILUNG

Um unseren Verstand in die Heilung zu bringen, ist es hilfreich, sich klar zu machen, dass unser Verstand nur ein Teil von uns ist. Sicherlich ein nicht unerheblicher. Auch unser Körper ist ein Teil von uns, was für jeden offensichtlich ist. Welche weniger offensichtlichen Anteile gibt es aber außerdem?

Manche reden von Körper, Geist und Seele. Manche von Unterbewusstsein, Bewusstsein und Überbewusstsein. Manche betrachten wiederum Teilpersönlichkeiten, die wir im Laufe unseres Lebens irgendwann einmal aus gutem Grund erschaffen haben, bei denen wir ggf. prüfen sollten, ob diese Gründe noch Bestand haben.

Ich möchte hier eine Einteilung vorstellen, die bereits in sehr alten Sanskritschriften erwähnt wurde. Anhand dieser Einteilung lässt sich nachvollziehen, dass wir unterschiedliche Interessen-Vertreter in uns tragen, die es in Einklang zu bringen gilt, um Heilung zu erlangen oder um uns insgesamt ausgeglichen zu fühlen.

Folgende Interessen-Vertreter tragen wir gemäß Überlieferung in uns:

- **Inneres Kind**

der spielerische Anteil, der kindliche Anteil in uns ...

- **Innere Frau**

der genießende, romantische, ästhetische, liebevolle Teil in uns ...

- **Innerer Mann**

der organisierende, strukturierende, erfolgreiche, tatkräftige,
durchsetzungsstarke Teil in uns ...

- **Verstand**

der denkende, analysierende, einordnende, erkennende Teil in uns ...

- **Körper**

der physische Teil in/von uns ...

- **X-Ebene**

das Unbekannte in uns, der Teil, der sich in anderen Dimensionen
bewegt ...

- **Höheres Selbst**

unser wissendes, leitendes Selbst, die Verbindung zur Seele ...

- **Seele**

unser Sinn-gebender Teil, unser göttlicher Teil, die Verbindung zu
unserer Quelle, aus der wir hervorgegangen sind ...

Inneres Kind, innere Frau und innerer Mann bilden gemeinsam das
Unterbewusstsein.

Körper und Verstand bilden das **Bewusstsein.**

X-Ebene, höheres Selbst und die Seele bilden das **Überbewusstsein.**

Unser höheres Selbst ist gemeinhin dafür zuständig, uns in unseren alltäglichen Aufgaben zu unterstützen, wohingegen die Seele mehr den übergeordneten ganzheitlichen Aspekt im Blick hat und viele Inkarnationen umfasst.

Soweit zur Einteilung in unsere unterschiedlichen Anteile. Kommen wir nun zurück zum Verstand. Unser Verstand ist ein mächtiger Teil von uns, er hilft uns, Lösungen zu finden, praktische Dinge umzusetzen, zu strukturieren, zu analysieren, und uns zu steuern.

Was ist aber nun in der heutigen Zeit geschehen?

In unserer Gesellschaft wird sehr viel Wert darauf gelegt, Dinge rational zu lösen. Dazu wird der Verstand sehr stark beansprucht, ohne die Aspekte in uns zu berücksichtigen, die ebenfalls zur Findung von Lösungen beitragen können.

Dem Verstand kann man an dieser Stelle keinen Vorwurf machen, denn er wurde zu permanentem Denken konditioniert und tut demzufolge auch genau das was er gelernt hat. Manchmal macht er das ohne Unterlass und wir finden uns in einer Kette von Denkvorgängen wieder, die wir nicht mehr kontrollieren können und die uns ggf. den Schlaf rauben. Wir haben in dieser Situation keine Chance, den Verstand abzustellen, sondern können nur abwarten bis er alles durchgerattert hat, was vermeintlich wichtig ist.

Wie können wir den Verstand nun aber wieder dazu zu bewegen, Teil des Gesamtsystems zu sein, wieder mit den anderen Teilen zu kommunizieren und zuzuhören?

Wie bringen wir ihn dorthin, sich wieder daran zu erinnern, dass tiefes Wissen aus einer ganz anderen Quelle kommt als aus der Ratio allein, dass es eine innere Stimme, eine innere Weisheit gibt?

Wie ent-programmieren wir uns also in der heutigen Zeit, in der scheinbar alles vom Verstand abhängt?

Indem wir zu Ruhe kommen. Indem wir in die Stille gehen, indem wir von Zeit zu Zeit aus den Gedanken aussteigen. Nicht, weil wir den Verstand nicht schätzen, sondern im Gegenteil, weil wir dem Verstand eine Ruhepause gönnen möchten, damit er sich wieder erholen kann, um zu sich selbst zu finden.

Viel zu viel Verantwortung lastet auf dem Verstand. Meist glaubt dieser Teil von uns, alles alleine lösen zu müssen und ist damit natürlich überfordert.

Zunächst einmal können wir ihm die Verantwortung abnehmen, indem wir uns daran erinnern, dass wir noch andere Anteile haben, also inneres Kind, inneren Mann, innere Frau, Körper, X-Ebene, Höheres Selbst, die Seele und eben den Verstand.

Dazu die folgende **Übung**: *Stelle dir all deine Anteile vor, wie sie im Kreis stehen und den Verstand wieder in diesen Kreis aufnehmen. Stelle dir vor, wie die Verantwortung gleichmäßig in diesem Kreis genauso verteilt wird, dass jeder seiner Aufgabe nachkommen kann und jeder den anderen unterstützt.*

Wir nehmen dem Verstand dadurch den Druck, alles allein lösen zu müssen, denn das ist gar nicht seine Aufgabe.

Der Verstand darf endlich mal Urlaub machen, der darf sich in die Hängematte legen, sich die Sonne auf den Bauch scheinen lassen und träumen. Er muss NICHTS tun. Und in diesem Zustand darf der Verstand so lange verweilen wie er möchte, um sich wieder gut und ausgeruht zu fühlen, um wieder Kraft und Motivation zu haben, seinen eigentlichen Aufgaben nachzukommen. Wir geben dem Verstand die Gelegenheit wieder zu erkennen, was seine eigentliche Aufgabe ist.

Zur Heilung kann es also hilfreich sein, sich zur Gewohnheit zu machen, dem Verstand immer und immer wieder Pausen zu gönnen, ihn sich ausruhen zu lassen, ihn sich in die Hängematte legen zu lassen und einfach mal Fünfe gerade sein zu lassen.

Wer löst dann aber jetzt die Probleme während der Verstand in der Hängematte liegt? Vielleicht bedarf es zur Lösung des Problems den Beitrag des Überbewusstseins und der Verstand, als Teil des Bewusstseins, ist gar nicht in der Lage einen Ausweg zu finden, so sehr er sich auch bemüht.

Gliedern wir den Verstand also wieder in das Gesamtsystem ein und verteilen die Verantwortung in dem Maße, wie jeder Anteil zur Gesamtlösung bestmöglich beitragen kann.

Ich denke jeder hat schon einmal die Erfahrung gemacht, dass Lösungen manchmal ganz von selber kommen, wenn wir aufhören Probleme zu wälzen und uns mit etwas völlig anderem beschäftigen, indem wir z.B. in der Natur spazieren gehen, Sport treiben, meditieren, oder, oder, oder.

Bringen wir also den Verstand wieder in ein gesundes Miteinander mit all den anderen Anteilen.

SICH SELBER LIEBEN

In unserer Gesellschaft finden wir kaum ein Programm, welches dazu beiträgt, uns selbst zu lieben. Stattdessen gibt es viele Programme, sich selber nicht zu mögen, an sich zu zweifeln, sich selbst in Frage zu stellen.

Was können wir also tun? Wir können uns bewusst machen, welche Programme uns davon abhalten, uns selbst zu lieben, nach der hier mehrfach vorgestellten Methode „beobachte, erkenne und lasse dadurch los“.

Übung: Stelle dich vor einen Spiegel und schaue dir an, was dir an dir nicht gefällt und lass die Empfindungen da sein. Lass alles hochkommen. Lass es solange da sein, bis du alles gefühlt hast, alle unangenehmen Gefühle durch

gemacht hast, wahrgenommen hast, angenommen hast. Wiederhole diese Übung mit allem, was dich an deinem Körper stört. Immer, wenn ein ungutes Gefühl, in welcher Form auch immer, an irgendeiner Stelle hoch kommt, lass es da sein. Schau es dir an, sei ehrlich zu dir selbst. Alles was du an dir nicht magst, darf da sein, ja, soll sogar da sein.

Sinn dieser Übung ist es, in die Akzeptanz zu gehen. Nicht notwendigerweise darüber, was da ist, sondern wie wir darüber fühlen. Es soll uns nicht davon abhalten zu handeln, wenn es nötig ist und wir z.B. unsere Nahrung umstellen, um unser Gewicht zu optimieren. Es geht zunächst um die Akzeptanz unserer Gefühle uns selbst gegenüber. Je mehr wir diese zulassen, desto eher beginnen wir, uns selber so anzunehmen wie wir sind, uns selber richtig gern zu haben. Wenn wir uns zur Gewohnheit machen hinzuschauen, statt wegzusehen, dann lernen wir, ehrlich mit uns selbst zu sein und uns selber besser kennen.

Und wenn wir beginnen, diese Übung bei uns selbst zu machen, fangen wir auch automatisch an, diese Übung bei anderen Menschen zu machen. Wir beginnen, andere Menschen mit anderen Augen zu sehen. Vielleicht sehen wir, dass das, was uns von den anderen Menschen trennt, Programme sind. Programme, die dazu gemacht wurden, andere Menschen und uns selbst nicht zu mögen.

Eine weitere **Übung**, um die Programme zu durchbrechen, die uns daran hindern, andere Menschen zu mögen, geht folgendermaßen: *Wenn du einem Menschen begegnest, auf der Straße, an der Supermarktkasse oder wo auch immer, dann sage gedanklich zu dieser Person „ich bin du und du bist ich“.*

Diese Übung lässt sich auch mit einem Partner durchführen. Ihr stellt euch gegenüber, schaut euch in die Augen und sagt gleichzeitig mehrere Minuten lang zueinander „ich bin du und du bist ich“.

Diese Übungen dienen dazu, die Trennung aufzuheben, das Ego aufzulösen. Trennung führt zu Unfrieden, doch Trennung ist Illusion. Im Grunde sind wir alle miteinander verbunden.

Du bist vollkommen, du bist perfekt, genauso wie du bist!

PROGRAMMIERUNGEN

Wer hat nun aber ein Interesse daran, uns zu programmieren? Wer profitiert davon? Viele dieser Programme wurden im Laufe der Zeit einmal geschaffen, weil sie irgendwann nützlich waren. Es liegt an uns zu evaluieren, ob wir diese nun loslassen können. Des Weiteren gibt es Kreaturen, die sich Programme zu Nutze machen, um andere Menschen zu manipulieren bzw. wir Menschen manipulieren uns gegenseitig, manchmal ohne Absicht, oder ohne es zu merken. Wir tun einfach das, was diese Programme uns vorgeben ohne sie zu hinterfragen.

Dieses Verhalten führt dazu, dass einige wenige Menschen auf diesem Planeten in der Lage sind, sehr viele Menschen unbemerkt zu lenken. Den Menschen wird eine Realität suggeriert, in der sie gar nicht erst auf die Idee kommen, dass es irgendwie anders sein könnte. Angst ist eines der Werkzeuge, welches häufig eingesetzt wird.

Wir Menschen haben die Macht, durch unser Bewusstsein die Realität zu erschaffen. Wenn sich nun jemand in dieses Bewusstsein einhackt, also quasi wie in einen Computer, dann erhalten wir eine Realität, die andere durch uns erzeugen. Was können wir also tun, um uns zu befreien aus diesem Spiel, aus diesem System, dass Jahrtausende über auf dieser Erde vorgeherrscht hat?

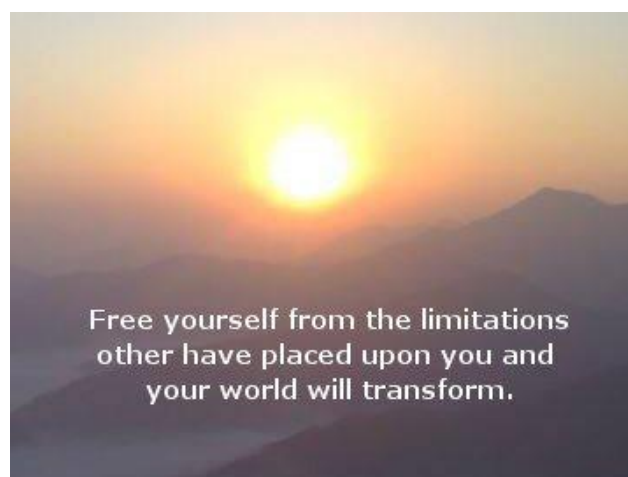
Wir können die Macht über unser Bewusstsein zurück erlangen, in dem wir aufwachen, in dem wir hin schauen, in dem wir uns mehr und mehr bewusst machen, wo die Ursachen unserer Konflikte wirklich liegen. Zum Beispiel in der Trennung, in uns selber, in der Manipulation, die bis tief in die DNA hinein geht.

Fangen wir an, die Macht zu uns zurück zu nehmen und ein Leben in Freiheit und Frieden zu erschaffen.

Natürlich gibt es Bedenken. Was geschieht, wenn die Strukturen, die unser Überleben sichern, plötzlich weg brechen? Solange wir keinen Plan B implementiert haben, können wir nicht einfach alles ersatzlos

umschmeißen. Was geschieht mit der öffentlichen Ordnung, wenn jeder macht, was er will? Was passiert z.B. mit dem öffentlichen Transport, mit Bussen, Bahnen, Flugzeugen, wenn niemand mehr diese Fahrzeuge bedienen möchte, wenn alle frei sein möchten?

Diese Fragen stellen wir uns, weil wir uns in diesem begrenzten System bewegen. Innerhalb dieser Grenzen gibt es keine Lösung. Erst, wenn wir über die Grenzen hinaus gehen, wie in der Übung zu Beginn dieses Buches, werden wir neue Lösungen sehen, werden sich neue Wege finden, werden sich neue, freie Strukturen bilden. Aber dazu müssen wir unser Denken aus dieser Begrenztheit heraus heben. Dann werden die Lösungen automatisch zu uns kommen. Wir sind unendlich kreative Wesen. Wenn dieser Kreativität freier Lauf gelassen wird, können sich wunderschöne Dinge entwickeln und unbegrenzte Möglichkeiten eröffnen.



*Befreie dich von den Grenzen, die andere dir auferlegt haben
und deine Welt wird sich verwandeln.*

DIE ILLUSION DER ZEIT

Wenn wir uns als Astronaut im Weltall befinden und von dort auf die Erde blicken, dann sehen wir, dass es auf der einen Seite der Erde Tag und auf der anderen Seite Nacht ist. Die Linie zwischen Tag und Nacht bewegt sich permanent. Im Weltall gibt es keinen Tag und keine Nacht.

Die von uns verwendete Zeit orientiert sich daran, wann es für uns Tag ist, wann es Morgen ist, wann es Nachmittag ist und wann es Nacht ist. Diese Struktur bildet das Gerüst für unser Leben. Wir brauchen die Zeit, um zu planen, um uns mit anderen Menschen zu arrangieren, um festzulegen, wann etwas zu geschehen hat, wir machen Termine.

Wir gewöhnen uns an diesen Rhythmus, an die Wochentage, an das Wochenende und wir knüpfen unser Leben an die Zeit, an die Stunde, an die Minute, an die Sekunde. Und weil wir alles so schön auf einem Zeitstrahl platzieren, bewegen wir uns gedanklich in beide Richtungen des Zeitstrahls, mal in die Vergangenheit, mal in die Zukunft.

Aber wo befinden wir uns, wenn wir genau das tun? Wo befinden wir uns, wenn wir uns gedanklich auf dem Zeitstrahl rückwärts bewegen? Wir befinden uns im Hier und Jetzt. Wo befinden wir uns, wenn wir uns auf diesem Zeitstrahl in die Zukunft bewegen? Wir befinden uns im Hier und Jetzt. Unser Fokus ist immer das Hier und Jetzt, es gibt keinen anderen. Wenn wir mit diesem Fokus auf die Vergangenheit schauen, dann sehen wir

unterschiedliche Blickwinkel, die sich ggf. verändern, denn neue Aspekte kommen hinzu, bereits wahrgenommene fallen weg. Außerdem erinnern wir uns bewusst meist nur an Bruchteile oder Teilaspekte. Und so liegt der Fokus immer in diesem Moment. Wir sehen die Dinge durch das Fenster des Momentes wie in einem Film ablaufen.

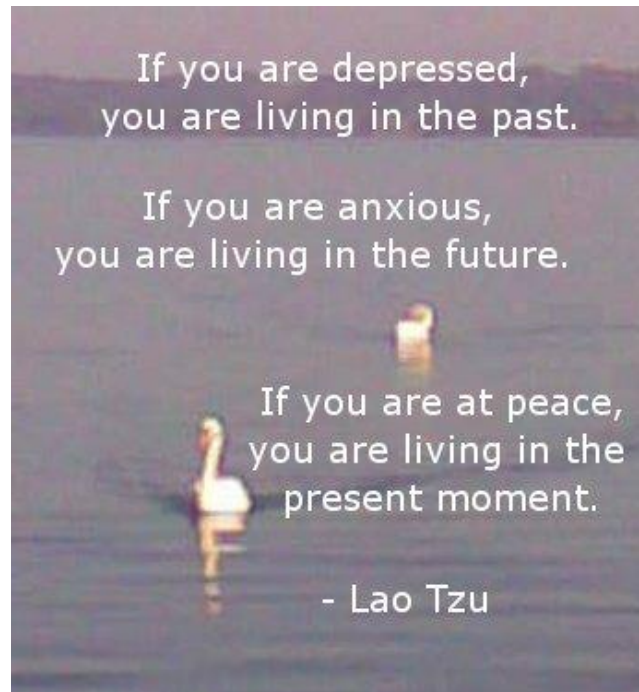
Wir sehen nicht nur eine sich verändernde Vergangenheit, sondern auch mögliche Ausgestaltungen der Zukunft. Wir projizieren unsere aktuellen Gedanken und Emotionen auf die Zukunft. Vielleicht machen wir uns Sorgen, vielleicht haben wir Angst, oder wir freuen uns auf Ereignisse und sind zuversichtlich. Wir haben bestimmte Erwartungen an die Zukunft.

Was ist nun aber real? Real ist nur dieser Moment. All das, was wir von der Vergangenheit sehen oder uns über die Zukunft ausmalen, ist eine Momentaufnahme und kann und wird sich in jedem neuen Moment verändern.

Wir sind niemals real in der Vergangenheit, wir sind niemals real in der Zukunft, real ist immer nur das Hier und Jetzt. Nur unsere Gedanken verlieren sich in die eine oder andere Richtung.

Wenn wir uns also wieder verlieren in der illusorischen Zeit, dann kann es hilfreich sein, sich daran zu erinnern, zurück zu kommen ins Hier und Jetzt und auszusteigen aus den Träumen, aus unseren Projektionen, aus unseren

Befürchtungen, aus unseren Ängsten, aus unseren Sorgen und nur noch das zu spüren, was in diesem Moment wirklich da ist.



Wenn du deprimiert bist, dann lebst du in der Vergangenheit.

Wenn du besorgt bist, lebst du in der Zukunft.

Wenn Frieden in dir ist, dann lebst du im Moment.

ENTTÄUSCHUNG

Wann sind wir enttäuscht? Meist dann, wenn unsere Erwartungen nicht erfüllt werden. Wenn wir jedoch erkennen, dass das, was wir erwartet haben eine Täuschung war, dann kann die *Ent*-Täuschung folgen und durchaus etwas Positives sein, auch wenn wir gelernt haben sie als negativ einzustufen bzw. zu empfinden.

Wie kommt aber nun diese Täuschung zu Stande? Wir tragen gewisse Muster in uns und wir haben gelernt die Menschen, die uns begegnen in diese Muster einzuordnen. Den Mustern ordnen wir wiederum bestimmte Eigenschaften zu und diese Muster machen unsere Erwartungshaltung aus.

Wenn nun also ein Mensch, den wir so eingeordnet haben, sich anders verhält, dann kann es vorkommen, dass uns das verletzt oder ärgert.

Kinder, die noch keine ausgeprägten Muster haben, sind anders. Sie gehen unvoreingenommen durchs Leben, betrachten alles mit Neugier, ohne etwas zu erwarten. Sie haben noch keine konkrete Vorstellung, wie Menschen sich zu verhalten haben. Erst wenn ein Kind heran wächst, lernt es nach und nach diese Muster in sich zu verankern.

Unterschiedliche Dinge haben Einfluss auf diese Muster. Da sind Glaubenssätze unserer Eltern, da ist die Erziehung, die Gesellschaft, das Fernsehen, das Wertesystem etc. All diese Dinge bilden unsere Muster im

Laufe unseres Lebens und wir lernen, alles starr nach diesen Mustern einzuordnen. Wir entwickeln also eine gewisse Erwartungshaltung.

Die Wahrscheinlichkeit, dass wir mit diesem Prinzip früher oder später auf Enttäuschung stoßen, ist relativ hoch. Wir können diese Enttäuschung vermeiden, wenn wir offen bleiben und die Menschen und Gegebenheiten jedes Mal neu entdecken und jedes Mal Raum für Überraschungen da sein lassen oder bereit sind, neue Aspekte zu sehen. Dann ist da einfach nur Neugier, Interesse und Beobachtung. Irgendetwas wird jedes Mal anders sein und wir können es sogar wahrnehmen, wenn wir aus dem System der Schubladen austreten.

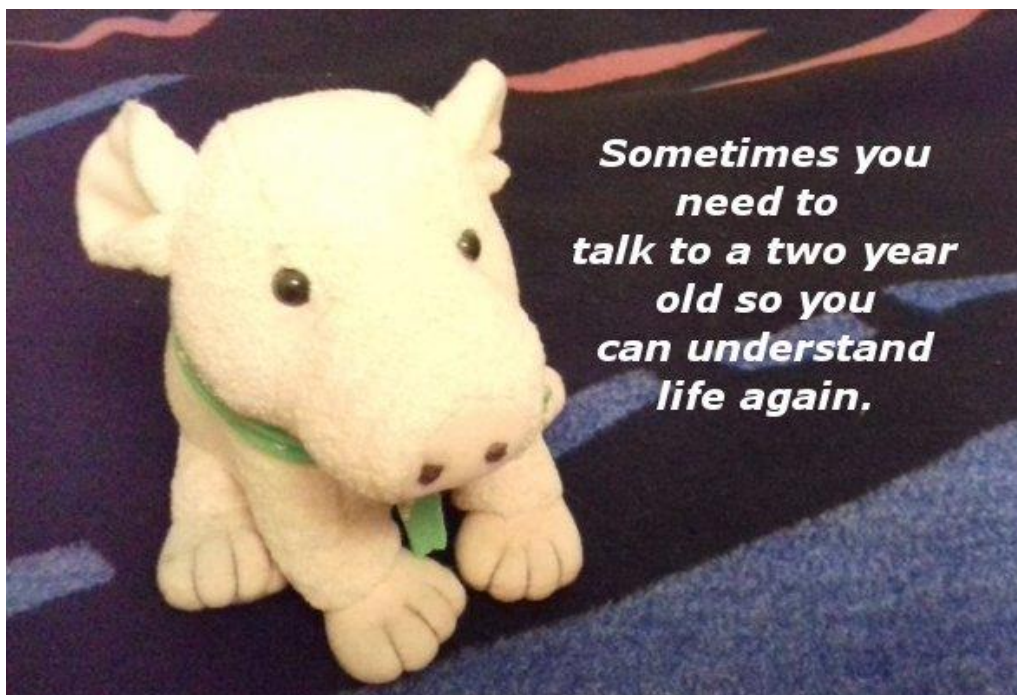
Vertrauen wir also nicht mehr den Mustern, sondern dem Leben. Wenn die Menschen sich uns gegenüber nicht so verhalten, wie wir das erwarten, dann ist das kein Grund zur Enttäuschung, wenn wir bereit sind, die Muster loszulassen.

Es ist nicht so, dass man nun keine Erwartungen oder Wünsche mehr haben sollte. Es ist schön, wenn Wünsche in Erfüllung gehen. Das was wir loslassen ist die Abhängigkeit davon, dass wir nur dann zufrieden sein können, wenn sich dieser Wunsch in genau dieser Form umsetzt. Wenn er sich umsetzt, gut, wenn nicht, dann ist das auch gut und ich bin trotzdem zufrieden.

Und wenn dann die Enttäuschung doch mal wieder auftritt, dann kann es helfen, ein Nickerchen zu machen, um drüber weg zu kommen.



Und manchmal hilft es, die Welt wieder mit Kinderaugen zu betrachten.



PENDEL DER EMOTIONEN

Wenn es darum geht, wieder in unsere eigene Kraft zu kommen, dann kann es hilfreich sein, uns mit unseren Emotionen auseinander zu setzen, indem wir sie trainieren. Das Training macht uns weniger anfällig für Fremdsteuerung. Das Pendel der Emotionen funktioniert so, dass man sich selber absichtlich abwechselnd in negative und positive emotionale Zustände versetzt und abschließend in seiner Mitte zur Ruhe kommt.

Übung: *Fühle Liebe ... und verweile in diesem Zustand für einige Zeit ... dann fühle Ärger und verweile einige Zeit ... dann fühle Freude ... dann Wut ... dann Harmonie ... dann Hass ... dann Glück, glücklich sein. Verweile in jedem Zustand ein wenig ... und dann komme auf die Nulllinie. Die Nulllinie bedeutet, dass du dich in einen neutralen Zustand zwischen positiven und negativen Emotionen befindest, also quasi in einem Ruhezustand.*

Und dieser Ruhezustand wird intensiver, je mehr du die Emotionen in beide Richtungen auspendelst und dann in die Mitte zurückkommst. Spüre was da ist, spüre den tiefen Frieden, die Ruhe, die Kraft, all das, was auf dieser Mittellinie liegt.

Diese Übung kann dabei helfen, uns im Alltag leichter aus extremen Situationen heraus zu pendeln und wieder in unsere Mitte zu kommen, in den Ruhezustand, dort wo wir die Kontrolle über unsere Emotionen haben.

Es sind dann nicht mehr die anderen, die bestimmen, ob wir z.B. Angst haben oder uns freuen.

In unserer „*Spaßgesellschaft*“ wird uns oft suggeriert, permanent in positiven Emotionen verweilen zu müssen, um glücklich zu sein. Aber bei genauerer Betrachtung kann es sehr anstrengend sein, in ständiger Ekstase zu leben. Genauso ist es anstrengend in extrem negativer Emotion zu verweilen, also z.B. in ständiger Angst zu leben, wo wir die Anstrengung auch direkt spüren. Im Grunde kostet aber beides Kraft. Ruhe und Frieden hingegen finden wir, wenn wir in unserer Mitte sind, also auf der Nulllinie.

Es geht nicht darum, Emotionen zu bewerten. Wir wollen ja alle möglichen Arten von Emotionen durchleben, sie erfahren und Teil unseres Lebens sein lassen. Es geht darum, uns nicht mehr unkontrolliert von ihnen steuern zu lassen, wieder Kapitän auf unserem Schiff zu sein und selber den Kurs zu bestimmen, festzulegen, in welche Richtung wir gehen möchten.

Spezielle bei der Angst ist es so, dass sie uns in einer niedrigen Schwingung hält. Diese niedrige Schwingung hindert uns daran, unser volles Potential zu leben, zumindest, wenn wir permanent in dieser Schwingung bleiben. Fast alle Emotionen, die wir auf der negativen Seite einordnen, sind, wenn man sie zu ihrem Ursprung zurückverfolgt, durch Angst geprägt. Wir glauben uns oder unsere Errungenschaften schützen zu müssen, sie verteidigen zu müssen, dafür kämpfen zu müssen. Wir üben Gewalt aus, weil wir Angst

haben. Angst ist die Emotion mit der niedrigsten Schwingungsfrequenz auf der Skala der Emotionen, Liebe hingegen ist die mit der höchsten Frequenz.

Speziell für die Überwindung von Angst gibt es viele Techniken und Methoden. Eine davon ist, sich der Angst zu öffnen, sie bewusst wahrzunehmen und groß werden zu lassen bis sie sich auflöst.

Dazu folgende **Übung**: *Wenn die Angst da ist, dann lass dich komplett in diese Angst rein fallen, lass sie da sein. Wir tendieren dazu, Angst zu verdrängen, damit unterdrücken wir sie und sie bleibt unterschwellig immer vorhanden. Wenn wir sie aber spüren und sie ansehen, sie anerkennen, sie da sein lassen, dann löst sie sich auf.*

Wir lassen uns also in die Angst fallen, lassen sie da sein, wir spüren sie voll und ganz. Wir lassen sie immer größer werden, wir lassen sie so groß sein, wie den Raum, in dem wir uns gerade befinden, oder wenn du draußen bist, wie die Umgebung und verweilen eine Weile dort.

Dann lassen wir die Angst so groß werden, wie das ganze Land, in dem wir uns befinden und verweilen dort. Dann lassen wir die Angst so groß werden, wie der gesamte Planet und verweilen dort.

Dann lassen wir die Angst so groß werden, wie das gesamte Universum und verweilen dort.

Wenn wir die Angst in dieser Form gespürt haben, dann stellen wir uns vor, wie sie sich auflöst in Licht und Liebe und übergeben sie an das Universum.

Wichtig ist das Bewusstsein, dass unser Körper und unsere Zellen diese Angst ganz tief in sich gespeichert haben und dass es einen Reinigungsprozess erfordert, um sie aus der DNA und aus allen Zellen des Körpers wieder heraus zu bekommen. Denn sie sitzt schon seit Jahrhunderten dort drin, sehr tief verankert, von Generation zu Generation weiter gegeben.



Angst ist die Energie, die einengt.

Liebe ist die Energie, die sich ausbreitet.

WEITERE EINFLÜSSE, DIE EMOTIONEN ERZEUGEN

Es gibt weitere Einflussfaktoren, die dafür sorgen, dass in uns starke Emotionen erzeugt werden, wie z.B. die Erdmagnetfeldanpassung, die sich an manchen Tagen besonders deutlich äußert, z.B. bei starken

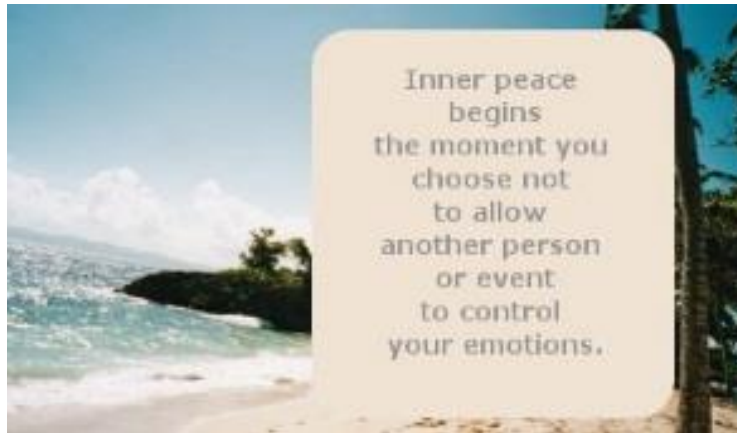
Sonneneruptionen. Sensible Menschen spüren diese Veränderung des Erdmagnetfeldes, denn das menschliche Magnetfeld hängt natürlich mit dem Magnetfeld der Erde zusammen. Wir wissen dann vielleicht gar nicht, was uns da irritiert und Emotionen verursacht, oder warum wir uns ggf. einfach nur schlecht oder schwindelig fühlen oder deprimiert sind. Auch Wetterumschwünge können, wie allgemein bekannt, zu Müdigkeit und Verstimmung führen.

Es geht einfach darum, sich bewusst zu machen, dass es diese äußeren Einflüsse gibt. Wenn wir Werkzeuge an die Hand bekommen, wie z.B. das *Pendel der Emotionen*, dann wird es uns leichter fallen, solche natürlichen Gegebenheiten besser auszubalancieren.

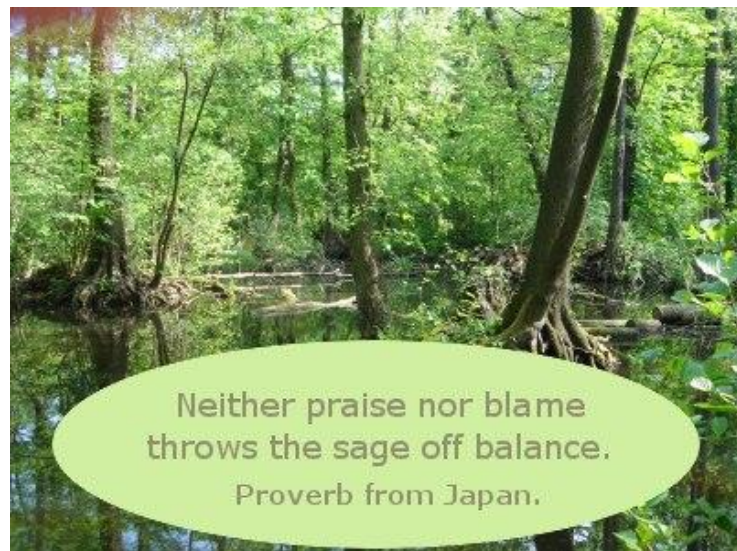
Das Pendel der Emotionen hilft uns außerdem, künstlich herbei geführte Emotionen auszupendeln. Auch Freude wird zu bestimmten Zwecken künstlich erzeugt. So freut sich z.B. die gesamte Nation, wenn die Nationalmannschaft im Sport gewinnt. Plötzlich sind alle glücklich.

Machen wir uns also unabhängig davon. Bestimmen wir selber, was wir empfinden bzw. finden wir heraus, was wir wirklich empfinden, statt uns Empfindungen aufdrängen zu lassen.

Innerer Frieden beginnt in dem Moment, in dem du wählst, keiner anderen Person oder einem Ereignis zu erlauben, deine Emotionen zu kontrollieren.



Weder Lob noch Tadel bringen den Weisen aus dem Gleichgewicht
(Sprichwort aus Japan).



MEDITATION DER STILLE

Es gibt zahlreiche unterschiedliche Arten der Meditation. Ich möchte hier nur exemplarisch einige Dinge vorstellen, die hilfreich sind, sich mit dem Thema Meditation auseinander zu setzen.

Meditieren ist keine intellektuelle Herangehensweise an Dinge, sondern im Gegenteil, es gilt aus den Gedanken auszusteigen und alles loszulassen. Niemand kann es uns erklären, wir müssen es selber erleben, probieren, fühlen, spüren, erforschen. Dazu gibt es unterschiedliche Übungen, die uns dabei helfen, genau dies zu tun. Einige davon werden im Folgenden genannt. Schon Laotse sagte, *"Die größte Offenbarung ist die Stille."*

Wie erreichen wir diese Stille? Es ist die Stille, die da ist, wenn wir uns gerade zwischen zwei Gedanken bewegen. Diese Lücke bzw. diesen Zustand möchten wir in der Meditation so weit wie möglich ausdehnen.

Zur Veranschaulichung folgende **Visualisierung**: *Stelle dir vor, du befindest dich in einem Urwald und in diesem Urwald gibt es Gefahren und jedes Mal wenn du irgendwo um dich herum etwas knacken hörst, dann leitest du deine gesamte Aufmerksamkeit auf dieses Knacken und versuchst heraus zu finden, ob dieses Knacken eine Gefahr bedeutet oder nicht, denn dein Überleben hängt davon ab. Und dieser Moment dieser absoluten Aufmerksamkeit führt*

dazu, dass du nicht denkst. Das ist dieser Zustand der Aufmerksamkeit, der dazu führt, dass dort eine Leere in dir ist.

Jetzt stelle dir vor, dass du diese Aufmerksamkeit nicht nach Außen richtest, sondern nach Innen. Indem du in deinen Körper hinein horchst, in dich selber hinein horchst. Versuche zum Beispiel heraus zu finden, welches Gefühl gerade in deinem Bauch ist. Was fühlst du dort, was spürst du dort? Wenn du in diesem Zustand der Aufmerksamkeit bist, der nach innen gerichtet ist, bist du ebenfalls leer. Du denkst nicht, stattdessen bist du offen für das, was kommt.

Weitere Übungen zur stillen Meditation:

- **Übung 1:** Beobachtung des Atems.

Bei dieser Übung geht es nicht darum, den Atem zu verändern, sondern einfach zu beobachten. Das aufmerksame Beobachten verhindert das Denken. Beobachte also z.B. eine halbe Stunde lang deinen Atem. Wenn wir abschweifen, dann ist das nicht schlimm. Wir kommen einfach wieder zurück und beginnen von vorne, den Atem zu beobachten. Es gibt kein richtig oder falsch, es ist eine Übung ohne Wertung. Wenn wir uns verlieren kommen wir einfach immer wieder zurück.

- **Übung 2:** Aufmerksamkeit auf den Körper richten.

Eine weitere Möglichkeit, in den Zustand der inneren Stille zu kommen, besteht darin, die Aufmerksamkeit nach und nach auf verschiedene Teile deines Körpers zu richten. Gehe also zunächst mit deiner Aufmerksamkeit in deinen Kopf, in deine Stirn, die Augen, die Wangen, den Mund, die Kopfhaut, die Haare bis in die Spitzen. Danach wandert die Aufmerksamkeit in die Schultern und dann in die Arme, gehe mit deiner Aufmerksamkeit in deinen Oberkörper, in die Brust, in den Rücken, dann in den Po, in das Becken, dann mit deiner Aufmerksamkeit in die Oberschenkel, die Knie, die Unterschenkel, in die Füße und dann spüre für eine Weile deinen ganzen Körper, dort verweilst du. Und das wiederholst du, du gehst mit deiner Aufmerksamkeit nach und nach durch den ganzen Körper, bis du zum Schluss die Aufmerksamkeit darauf richtest, deinen ganzen Körper zu spüren. In dem Moment, wo du deine Aufmerksamkeit darauf richtest, deinen ganzen Körper zu spüren, da ist diese Ruhe, diese Stille. Und das ist der Zustand, den wir mit dieser Übung erreichen möchten.

Es gibt unendliche viele weitere Meditationstechniken und Übungen zur Meditation. Man kann z.B. stundenlang in ein Lagerfeuer schauen und seine Aufmerksamkeit auf das Feuer richten. Das führt uns in eine Art

verträumten Zustand, also einen anderen Bewusstseinszustand. Manche nennen es auch Tagträumen. Ähnlich ist es, wenn wir für eine lange Zeit einen Wasserfall beobachten.

Finde das, was für dich stimmig und richtig ist. Das Leben leitet uns, wenn wir es lassen und darauf vertrauen, zum richtigen Zeitpunkt genau das zu finden, was für uns passend ist.

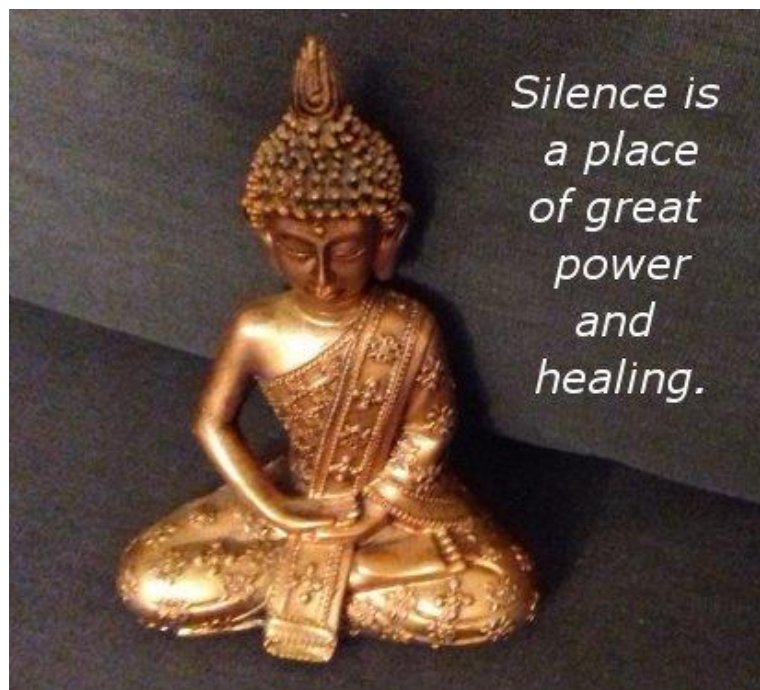
Wozu ist nun aber diese Meditation gut, in der wir aus den Gedanken aussteigen und uns leer machen?

- a) Wenn wir merken, dass wir uns in Gedanken und Geschichten verstricken, die uns nicht mehr los lassen, dann können wir bewusst aussteigen und auch die damit verbundenen Emotionen beruhigen.
- b) Der Zustand der Leere führt dazu, unsere innere Stimme besser wahrnehmen zu können. Wir verbinden uns wieder mit unserem göttlichen Kern. Die Stille führt dazu, in das Wissen und die Weisheit einzutauchen, die für unseren Verstand nicht unmittelbar greifbar ist, die über den Verstand hinausgeht. Unser Verstand kann sich dieser Weisheit bedienen, wenn wir uns vollständig leer machen.
- c) u.v.m.

In der Übung der Meditation verbessert sich die Sensibilität, sowohl uns selbst zu spüren, als auch das zu spüren, was um uns herum passiert, was in anderen Menschen vorgeht.

In der heutigen Zeit werden wir trainiert, möglichst viel Entertainment zu haben, möglichst immer in Beschäftigung zu sein, möglichst immer Spaß zu haben, möglichst immer in einem künstlichen Zustand der Ekstase zu sein. Dadurch verlieren wir diese Verbindung zu uns selbst. Durch die Meditation kehren wir zu uns selbst zurück, kehren wir in unsere Mitte zurück, kehren wir in unsere Stille zurück, kehren wir zu unserem Ursprung zurück.

Dort geben wir der Seele die Möglichkeit, sich wieder mit uns zu verbinden, wir laden die Seele zu uns ein, da zu sein, mit uns zu verschmelzen, wenn wir uns leer machen und den Platz lassen.



Die Stille ist ein Ort großer Kraft und Heilung.

GEFÜHRTE MEDITATIONEN

Neben der Meditation der Stille gibt es weiter die Form der *geführten* Meditation. Dort ist es meist so, dass wir durch eine sanfte Stimme in die Entspannung geführt werden. In diesem losgelösten, entspannten Zustand schauen wir einfach, was unser Unterbewusstsein uns mitteilen möchte bzw. was in unserem Unterbewusstsein schlummert.

Oft ist es sehr überraschend, was bei geführten Meditationen so alles zum Vorschein kommt. Der Unterschied zwischen unserem bewussten Denken und unserem Unterbewusstsein kann durchaus groß sein und es kann vorkommen, dass wir uns innerlich irgendwie zerrissen fühlen und gar nicht wissen warum. Inneren Frieden erlangen wir, wenn beides im Einklang ist.

In unserem Unterbewusstsein schlummern sehr viele Glaubenssätze, oft aus der Kindheit, aus dem Wertesystem unserer Gesellschaft, aus unserer nationalen Zugehörigkeit, aus unserer Kultur, aus unserem Geschlecht etc.

Geführte Meditationen helfen uns also, uns dieser verborgenen Muster und Glaubenssätze bewusst zu werden. Wenn wir uns dessen bewusst werden, haben wir die Möglichkeit, es zu verändern, allein durch Wahrnehmung, allein durch ein tiefes Verständnis dessen, was unser Verhalten erklärt.

Geführte Meditationen werden u.a. auch für Rückführungen verwendet. Denn in unserem Unterbewusstsein ist all das gespeichert, was wir in anderen Leben erlebt haben und noch immer Einfluss auf dieses Leben hat.

Wir haben also durch geführte Meditationen die Möglichkeit, in die Tiefen unseres Selbst einzudringen. Wir lernen uns selber besser kennen und bringen das ans Licht, was im Hier und Jetzt mögliche Konflikte bereitet. Manchmal sind schon die Wahrnehmung, die Erkenntnis oder das Verständnis ausreichend, um diese Konflikte aufzulösen.

VISUALISIERUNG

Neben Meditationen gibt es Übungen der Visualisierung. Als Beispiel folgt eine Totenmeditation. Es mag für den ein oder anderen zunächst einmal befremdlich klingen, denn in unserer Gesellschaft tendieren wir häufig dazu, den Tod zu verdrängen, oder den Tod zu fürchten.

Meine Erfahrung ist jedoch, dass je mehr wir uns mit dem Tod auseinandersetzen, je mehr wir das zulassen, was mit dem Tod zusammen hängt, desto intensiver wird das Leben, desto intensiver nehmen wir das Leben wahr.

In der Totenmeditation geht es darum, sich vorzustellen, man sei gestorben und man geht gedanklich durch neun verschiedenen Stadien, die der Körper nach dem Tod erfährt. Man verweilt eine gewisse Zeit (z.B. 30 Sekunden) in jedem Zustand, je nach Verlangen kürzer oder länger.

Neun Stadien:

1. Zunächst wird der Körper kalt und steif.
2. Dann setzt die Leichenstarre ein, der Körper wird starr und es bilden sich Totenflecken, der Körper wird blau.
3. Dann bilden sich Risse im Fleisch.
4. Teile des Fleisches fangen an zu verwesen.
5. Der komplette Körper ist in der Verwesung.
6. Das Skelett erscheint unter dem verwesenden Fleisch und wird sichtbar.
7. Dann ist nur noch das reine, blanke Skelett da und die Zähne.
8. Dann sind nur noch Knochen da, die unverbunden rum liegen.
9. Dann zerfällt dieser Haufen Knochen, der noch da ist, nach und nach zu Staub und du spürst die Verbindung mit Mutter Erde, du bist EINS mit Mutter Erde.

Um weitere Meditationstechniken kennen zu lernen oder mehr darüber zu erfahren, gibt es zahlreiche Bücher, Workshops etc. Meine Empfehlung: Lass dich von deiner Intuition leiten und dich zu den Menschen führen, welche die für dich passende und richtige Meditation bereitstellen.

Es gibt Menschen, die ihr gesamtes Leben auf die Meditation ausrichten, es handelt sich also um ein weites Feld mit unendlichen vielen Erfahrungsmöglichkeiten.

DIE KRITISCHE MASSE

Um Dinge in der Welt zu verändern brauchen wir Menschen, die diese Veränderung einleiten. Solche, die beginnen, sich selber zu verändern, ihr Verhalten zu verändern, ihre Gedanken zu verändern, ihr Sein zu verändern.

Dadurch werden energetische Bewusstseinsfelder erschaffen, sogenannte morphogenetische Felder. Je größer diese Felder sind, also je mehr Menschen sich in diesen Bewusstseinszustand einklinken, desto mehr andere Menschen kann man mit diesen Feldern erreichen.

Beim Domino-Effekt ist es so, dass lediglich Kraft aufgewendet werden muss, um den ersten Stein zum Fallen zu bringen, alle anderen Steine fallen in einer Kettenreaktion ganz von selber, bis zum letzten Stein.

Übertragen auf die Menschen bedeutet dies, es braucht einen gewissen Prozentsatz von Menschen, welche die Kraft aufwenden, diesen ersten Stein ins Rollen zu bringen, die sogenannte *kritische Masse*.

Wenn wir also z.B. Frieden in der Welt wünschen, dann brauchen wir eine kritische Masse von Menschen, die Frieden in sich selbst finden und ihre inneren Konflikte lösen.

Wenn wir die Muster von Knechtschaft und Sklaverei loslassen möchten, dann braucht es auch hier eine kritische Masse, die alle anderen dazu anregt, es genauso zu tun.

Und jeder einzelne, der dazu beiträgt, kann genau der Tropfen sein, der das Fass zum Überlaufen bringt, kann genau der Tropfen sein, der benötigt wird, um den ersten Stein in Bewegung zu setzen. Daher ist jeder einzelne von uns als Teil des Ganzen so wichtig. Das, was jeder einzelne von uns denkt, und das, was jeder einzelne von uns lebt und den Frieden, den jeder einzelne von uns in sich selbst stiftet, das ist das, was die Welt verändert. Es ist das, was letztendlich dazu beiträgt, die kritische Masse zu erreichen, welche nötig ist, um den ersten Stein ins Rollen zu bringen, hin zu einer Gesellschaft, die sich eigenverantwortlich und selbstbestimmt entwickeln kann.

GELD

Warum müssen wir für das Leben auf einem Planeten bezahlen, auf dem wir geboren wurden? Wer sind die, die für das Privileg zu leben Geld verlangen?

Diese Fragen könnte man sich stellen und mit dem hadern, was ist. Aber das nützt ja nichts. Wir haben nun einmal ein Geldsystem und offensichtlich ist

das die Erfahrung, die wir machen wollten, als wir hier inkarnierten. Also beschäftigen wir uns mit dem Thema Geld.

Warum spielen so viele Leute Lotto? Was erhoffen sie sich?

Vielleicht nicht mehr zur Arbeit gehen zu müssen, sich all die materiellen Wünsche und Träume zu erfüllen, die sie schon immer gehabt haben, oder vielleicht um angesehen zu sein, einen gewissen Status zu haben, unabhängig zu sein, Sicherheit zu fühlen, frei zu sein und vieles mehr.

Warum gewinnen wir nicht im Lotto? Wir können im Lotto gewinnen. Manche Leute gewinnen. Manchen Leuten bringt dieser Lottogewinn genau das, was sie sich erträumt haben, Freiheit, Träume zu leben, Spaß zu haben, Erfüllung zu finden.

Warum gelingt es aber manchen Leuten nicht, sich trotz Lottogewinn frei zu fühlen? Vielleicht weil sie genauso weiter leben wie zuvor? Der Geldfluss in unserem Leben ist Spiegel dessen, was wir denken, wie wir erzogen wurden, welche Glaubenssätze wir haben, nach welchen Richtlinien wir leben.

Und wir dürfen nicht vergessen, dass es Menschen gibt, die gar kein Interesse daran haben, dass alle Menschen viel Geld haben. Wir leben in einem Pyramidensystem, dieses System erlaubt nur Wenigen sehr viel zu haben. Es lebt davon, dass Viele wenig haben.

Außerdem gibt es Seelen, die kein Interesse daran haben, viel Geld zu haben, denn auch wenig Geld zu haben kann eine enorm bereichernde Erfahrung sein, je nach Einstellung und Haltung zu dem was wir erleben.

Alles ist Energie im Universum. Je näher wir den Plänen unserer Seele sind, desto leichter lassen sie sich verwirklichen. Es ist ein Irrglaube zu denken, dass wir zuerst Geld benötigen, um unseren Seelenplan oder unsere Träume zu leben. In Wahrheit ist es anders herum, denn wenn wir dem Ruf unserer Seele folgen, wird sich alles andere fügen, mit oder ohne Geld.

Geld an sich hat eine sehr schöne Energie, es ist in seiner reinen Form ein hilfreiches Tauschmittel. Allerdings wurde um das Geld herum ein System geschaffen, welches die Menschen in Schuld hält und sie damit unterwirft. Und wir spielen mit bei diesem Spiel.

Warum spielen wir mit? Um genau die Erfahrung zu machen, wie es sich anfühlt, unter Druck zu leben, versklavt zu sein, Fußfesseln zu tragen, Begrenzungen zu erfahren und ggf. sich aus all dem zu befreien, oder aus dem Spiel auszusteigen, oder das Spiel bewusst zu spielen, oder, oder

Unser Geldsystem ist auf Schuld aufgebaut. Wir meinen, dem Geld hinterher laufen zu müssen, doch in Wahrheit laufen wir der Schuld hinterher. Wir meinen immer schneller laufen zu müssen, um die Schuld zu tilgen. Es ist aber eine Schuld, die wir gar nicht tilgen können, weil sie insgesamt bezogen auf die Staatsschulden exponentiell wächst. Daher muss das

System von Zeit zu Zeit einen Zusammenbruch erzeugen, damit alles wieder von vorn beginnen kann, z.B. durch Kriege.

All das haben wir gelebt, all das wollten wir erfahren, all das wollten wir lernen.

Und was wir jetzt lernen möchten, ist die Befreiung aus all dem. Wie befreien wir uns? Nicht indem wir das System bekämpfen, sondern indem wir es verstehen und dadurch die Energie entziehen.

Um sich zu befreien, bedarf es großer Aufmerksamkeit. Aufmerksamkeit, die uns dahin führt, zu sehen, wo unsere Beschränkungen verursacht werden. Teilweise in uns selbst, teilweise durch das System, welches uns aber im Grunde nur unsere eigenen Glaubenssätze und Muster spiegelt.

Die folgende Geldmeditation kann ggf. helfen, einige solcher Muster zu erkennen und aufzulösen, um uns wieder mit der ursprünglichen reinen Form des Geldes, ganz ohne Schuld, zu verbinden.

Übung: Geldmeditation

Du nimmst dir einen Geldschein, fange mit einem eher geringeren Betrag an, z.B. mit einem 50 € Schein. Reinige diesen Schein gedanklich von all dem, was von anderen Menschen noch dran hängt, was für dich jetzt nicht relevant ist.

Dann entspannst du dich und nimmst diesen Schein zwischen deine Handballen. Dann machst du dich leer und lässt einfach mal all das hoch

kommen, was du in Verbindung mit dem Geld spürst. Es kann sein, dass dort Glaubenssätze hoch kommen, lass sie da sein und nimm sie wahr. Das kann durchaus überraschend sein, je nachdem, welches Verhältnis dein Unterbewusstsein zum Geld hat.

Fühle dann die warme Energie des Geldes zwischen deinen Händen, fühle wie angenehm das Geld an sich ist. Lass es da sein, lass es zu, nimm es auf. Spüre die Ursprünglichkeit des Geldes, spüre, dass es dir helfen will, dass es für dich da sein will. Spüre, wie angenehm die Energie ist. Verbinde dich mit der ursprünglichen Energie des Geldes.

Lass all das da sein, was da sein will. Und wenn negative Gedanken hoch kommen, dann lass auch die da sein. Nimm sie wahr. Durch die Wahrnehmung lösen sie sich auf. Wenn du das eine Weile gemacht hast, also mehrere Tage, vielleicht sogar Wochen, und du das Gefühl hast, du hast dich jetzt gut mit diesem Schein verbunden, dann wähle einen größeren Schein, z.B. 500 €.

Reinige auch diesen Schein gedanklich und dann nehme diesen Schein zwischen deine Handballen, mach dich leer und spüre, was kommt. Es wird anders sein als bei dem kleinen Schein. Aber spüre für dich, was kommt und lass alles da sein. Mach diese Meditation jeden Tag für eine dir angenehme Zeit und insgesamt für 21 Tage. Und nimm in diesen 21 Tagen alles wahr, was kommt. Und nutze die Zeit, um dich wieder mit dem Geist des Geldes zu verbinden.

Eine Anmerkung zu dieser Meditation: Bedenke, dass das Geld an sich eine wunderschöne Energie hat. Das, was wir verdammen ist der Mangel, also das Geld NICHT zu haben. Wir sind programmiert auf Mangel, wir sind programmiert, das Geld zu verfluchen, dabei ist es doch unser Freund.

Erkennen wir also, dass nicht das Geld an sich ein Problem darstellt, sondern unser Verhältnis zum Geld in die Ordnung zu bringen ist. Schließen wir wieder Freundschaft mit dem Geist des Geldes, mit der Ursprünglichkeit des Geldes. Nehmen wir die Energie in uns auf, verbinden wir uns.

Denke daran, das Universum ist freundlich, es möchte, dass wir in Fülle leben. Das was uns zurück hält, diese Fülle anzunehmen, sind unsere Begrenzungen und unsere Ängste. Fülle drückt sich nicht notwendigerweise in Geld aus. Der Grad unserer Zufriedenheit ist ein Maß für Fülle.

Übung: *Mache dir weiterhin eine Liste mit zwei Spalten. In der linken Spalte führst du all das auf, was dir einfällt, warum du nicht in unendlicher Fülle lebst und auf der rechten Seite formulierst du daraus einen positiven Satz, warum du sehr wohl in Fülle leben kannst.*

Dieses Brainstorming führt dazu, dass unbewusste Glaubenssätze hoch kommen. Ggf. bedarf es dazu auch einer oder mehrerer geführter Meditationen, in der wir im entspannten Zustand Weiteres entdecken, was uns daran hindert, Fülle zuzulassen.

In Bezug auf das Geld ist die Programmierung in uns sehr stark, aber wir können anfangen, das zu erkennen und je mehr Menschen das tun, desto leichter wird es für alle zusammen sein. Neid und Missgunst sind Teil der Programmierung, um uns davon abzuhalten, uns zu befreien. Helfen wir uns alle gegenseitig, denn es ist genug für alle da.

Stelle dir vor, alle Menschen leben in Reichtum und Fülle. Wozu brauchen wir dann noch Kriege, Raub, Verbrechen, Neid etc.? Wird alles ganz von selber überflüssig.

SCHULDGEFÜHLE HEILEN

Wenn wir geboren werden, dann machen wir uns schuldig, denn wir essen, trinken, brauchen Kleidung, Unterkunft, benutzen die Infrastruktur und vieles mehr. Gleichzeitig erhalten wir mit der Geburtsurkunde eine Steueridentifikationsnummer, um sicher zu stellen, dass wir diese Schuld früher oder später tilgen. Angst hilft dem nachzukommen, denn ohne Essen und Trinken können wir uns nur schwer vorstellen, zu überleben und davor fürchten wir uns. Schuld und Angst sind Antreiber in unserer Gesellschaft.

Wie funktionieren hingegen die Dinge in der Natur? Wir atmen, brauchen dazu Sauerstoff und geben Kohlendioxid ab. Bäume brauchen Kohlendioxid und geben Sauerstoff ab. Mensch und Baum leben im Optimalfall in Symbiose, der eine vom anderen. In einem gesunden Ökosystem hat jedes

Lebewesen seine Funktion und trägt mit seinem Sein dazu bei, dass alles im Gleichgewicht ist. Ganz ohne Schuld. Da wir nicht in einem gesunden Ökosystem leben, brauchen wir nun also Schuld. Zwangsläufig sind mit Schuld auch Schuldgefühle und Angst verbunden.

Wie kommen wir aus der Nummer raus?

Wenn du dich mal wieder schuldig fühlst, hast du die Möglichkeit, dein höheres Selbst um die Energie *„Schuldgefühle heilen“* zu bitten. Denn dadurch kann das, was es zu klären oder auszugleichen gilt in einer neutralen Weise vollzogen werden.

Wenn wir in der Lage sind, wertfrei mit dem Thema Schuld umzugehen, dann kann die Zeile aus dem Vater Unser *„Vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern“* gegebenenfalls dazu genutzt werden, Energie auszugleichen. Wenn mir jemand 3 Äpfel geliehen hat, dann gebe ich ihm irgendwann vielleicht eine Melone zurück und die Schuld ist energetisch ausgeglichen, ohne dass Schuldgefühle benötigt werden.

Das Thema Schuld ist außerdem in unserem Sprachgebrauch verankert, z.B. in der Anrede *„Entschuldigen Sie bitte, ...“* Scheinbar laden wir also Schuld auf uns, wenn wir jemanden ansprechen und müssen das gleich wieder rückgängig machen. Dem ist natürlich nicht so.

Vielleicht ist es an der Zeit aufzuhören, uns gegenseitig mit der Schuldkeule zu bedrohen, uns gegenseitig Schuld zuzuweisen. Gehen wir in die Vergebung gegenüber uns selbst und gegenüber anderen. Wenn alle Schuld dieser Welt von jetzt auf gleich getilgt ist, dann entsteht Frieden, ein Reset und das Spiel kann von Neuem beginnen. Diesmal vielleicht ein anderes, denn das mit der Schuld hatten wir ja schon.

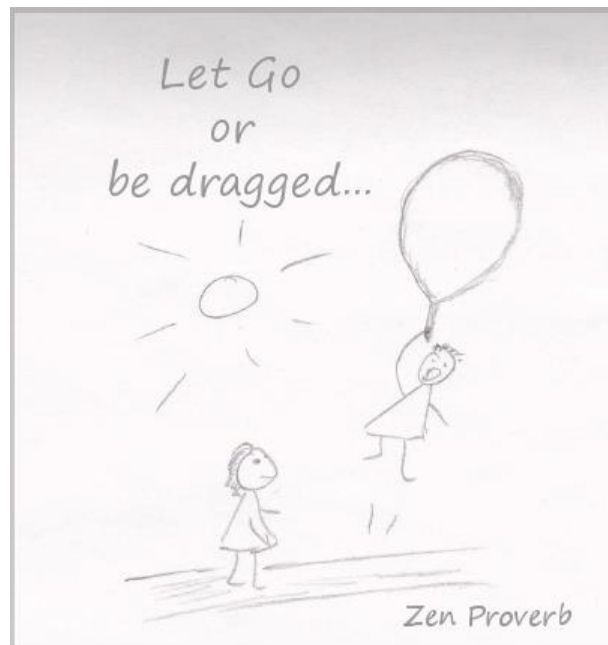
Wir könnten uns an der Natur orientieren und statt auf Schuld auf ein gesundes ökologisches System setzen, bei dem jeder seinen Teil automatisch beiträgt, weil es in der Natur des jeweiligen Lebewesens liegt, das zu tun, was es sowieso tut und damit in Symbiose mit allen anderen lebt.

LOSLASSEN

Loslassen bedeutet nicht unbedingt, auf alles zu verzichten. Es geht darum, nicht mehr abhängig zu sein. Es bedeutet also, Dinge zu genießen, wenn sie da sind, aber auch zufrieden zu sein, wenn sie nicht da sind. Dinge können sich dann in einer Form zeigen, die wir zuvor vielleicht gar nicht wahrgenommen haben.

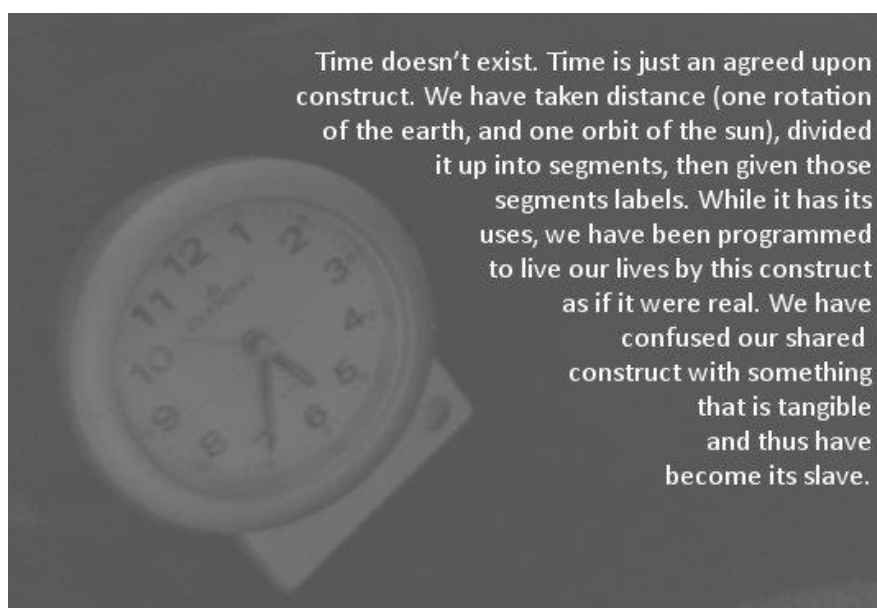
Um uns zu befreien, hilft es, wenn wir loslassen üben. Wie viele Dinge in unserem Leben können wir leicht loslassen? Vieles ist versteckt und wir hängen unbewusst daran.

Dazu die folgende **Übung**: *Versuche einen Tag lang nicht auf die Uhr zu schauen, beginne bereits damit, ohne Wecker aufzustehen. Beobachte, was es mit dir macht. Kannst du die Zeit loslassen?*



Lass los, oder du wirst weggeschleppt.

Zen Sprichwort.



Zeit existiert nicht, Uhren existieren. Zeit ist nur ein Konstrukt, auf das wir uns geeinigt haben. Wir haben eine Entfernung genommen (eine Erdumdrehung, und eine Umdrehung der Sonne), haben sie in Segmente eingeteilt und diesen Segmenten Bezeichnungen gegeben.

Während dies Anwendung findet, wurden wir programmiert, unser Leben nach diesem Konstrukt zu leben, als sei es real. Wir haben unser gemeinsames Konstrukt mit etwas Konkretem verwechselt und wurden dessen Sklave.

DER JOGGER

Ein Jogger läuft seine Runden in seinem Tempo. Dann überholt ihn jemand. In dem Moment merkt der Jogger, wie ihm das Laufen plötzlich immer schwerer fällt, weil der andere so viel schneller ist als er, obwohl er sich schon sehr anstrengt. Dann sagt er sich: *„Es ist doch nicht schlimm, dass der andere schneller läuft, ich laufe mein Tempo, ich muss kein Rennen gewinnen. Mein Ziel ist ein anders als seines, ist schon in Ordnung, wenn er mich überholt.“*

Was ist hier jetzt passiert? Dieser Jogger spürt eine Empfindung in sich, findet aber rationale Gründe, warum diese Empfindung gar nicht da sein dürfte.

Er könnte stattdessen auch etwas anderes machen und seine Empfindung einfach da sein lassen, ja, sie sogar richtig groß werden lassen, um sie genau beobachten und wahrnehmen zu können.

Statt sich also einzureden, wie er sich zu fühlen hat, könnte er mal hineinspüren, wie er sich tatsächlich fühlt.

Wenn der Jogger nun also in diese Empfindung eintaucht, was könnte sich dann zeigen? Zunächst nimmt er wahr, dass ihm das Laufen plötzlich sehr schwer fällt, sich eine Niedergeschlagenheit zeigt und daraus Gedanken aufkommen wie *„andere sind besser als ich, andere sind schneller als ich, ich bin schlecht, ich bin nichts wert ...“*

Und es kann weiter gehen, ggf. zeigen sich sehr tiefe Verletzungen, vielleicht erinnert der Jogger sich an Kindheitserlebnisse, die ihn geprägt haben und ein simples überholt werden beim Joggen triggert diesen uralten Schmerz.

Solange wir unsere Empfindungen rational weg schieben, werden diese Trigger uns immer wieder treffen. Durch bewusstes Empfinden und Zulassen, kommen wir wieder an den Ursprung der Verletzung heran und sie kann sich auflösen.

Plötzlich sind dann die 100 Dinge, die uns immer irgendwie gestört haben, alle auf einmal gar nicht mehr relevant, wenn das Urerlebnis erkannt und gelöst wurde. Oft reicht die Erkenntnis, das Zulassen, oder das Hinein-

Spüren, also der achtsame Umgang mit den eigenen Empfindungen zur Lösung bereits aus.

POSITIV FORMULIEREN

Unsere gesprochenen Worte haben Macht. Sie bestimmen unsere Realität. Ein Wort in den Mund zu nehmen, bedeutet, diesem Wort Aufmerksamkeit und Energie zu geben. Wenn dir jemand sagt, „*Denke nicht an einen Elefanten.*“ Woran denkst du dann? Wahrscheinlich nicht an Nashörner, sondern durch die Verwendung des Wortes Elefant oder Nashorn, bildet sich in unserem Bewusstsein ein Bild.

Ob nun '*nicht*' davor steht, ist in diesem Zusammenhang egal. Wenn wir also unsere Realität erschaffen, dann macht es Sinn, darauf zu achten, dass das, was wir wollen in einer positiven Weise formuliert wird. Also z.B. „*Denke jetzt an Nashörner.*“

Wenn wir sagen, „*ich möchte nicht leiden*“, dann verstärken wir das Leiden, weil wir unseren Fokus darauf richten. Wenn wir aber stattdessen sagen „*Ich möchte unbeschwert sein, Leichtigkeit spüren, ich möchte mich wohl fühlen...*“, dann produzieren wir genau diese Schwingung und unser Unterbewusstsein weiß, wo wir hin möchten.

Wenn wir also mehr und mehr Energie in die Worte geben, die das repräsentieren, was wir haben möchten, dann werden wir mehr und mehr

magnetisch für diese Dinge. Und umgekehrt ist es ratsam, den Dingen die Energie zu entziehen, die wir nicht mehr möchten, also das Wort dafür gar nicht erst zu benutzen.

Was aber möchten die meisten von uns? Ein Leben in Fülle ist etwas, was sich viele Menschen wünschen. Wenn wir uns dadurch jedoch erhoffen, unseren Lektionen aus dem Weg gehen zu können, dann wird das wahrscheinlich nicht dauerhaft gelingen. Wir sind nun einmal auf der Erde, um zu lernen. Wenn das manchmal unangenehm erscheint, dann hilft auch nicht alles Geld dieser Welt, denn was gelöst werden will muss gelöst werden. Aber wir können lernen, die Qualität der inneren Weisheit und des Friedens zu entwickeln und unsere Probleme als Möglichkeit für Wachstum zu sehen, statt sie mit Geld lösen zu wollen.

Bei der positiven Formulierung geht es also nicht darum, den Kopf in den Sand zu stecken oder wegzusehen. Im Gegenteil, es geht darum hinzusehen und dann sehr konkret zu beschreiben, was wir wollen.

Im Folgenden einige Tipps, welche gedankliche Haltung wir verwenden können, um Fülle zu begünstigen:

- Erwarte, dass das Beste passiert
- Jedem Erfolg wünschen, mit anderen kooperieren
- Klare Absprachen
- Bewusst und aufmerksam sein

- Herausforderungen annehmen
- Dinge einfach loslassen
- Dir selber die Erlaubnis geben, zu sein und zu tun, was du möchtest
- Sich selber als die Quelle der Fülle sehen
- Von der Fülle überzeugt sein
- An sich selber glauben, Selbstvertrauen, Eigenliebe
- Deiner Freude folgen
- Dankbarkeit ausdrücken
- Der inneren Stimme folgen
- Deine eigene Autorität sein
- Das Maß für Fülle in deiner Zufriedenheit sehen
- Den Weg genauso genießen wie das Ziel
- Fokus darauf legen, was du liebst und möchtest
- Dir selber erlauben, Fülle zu haben
- Fokussiere auf das was du hast, nicht auf das, was dir fehlt.

Soweit zum Thema Fülle, um einen Eindruck zu bekommen, wie wir durch die Wahl unserer Worte oder Gedanken die Dinge anziehen können, die wir uns wünschen.

Eine weitere Möglichkeit, unsere gewünschte Realität herbei zu führen, besteht darin, Affirmationen zu verwenden.

Affirmationen sind positive Formulierungen, die wir uns wieder und wieder sagen, um sie in unserem Unterbewusstsein zu verankern. Hier einige Beispiele:

- Ich wähle nun, mit Spaß und Freude zu lernen.
- Ich ernähre mich durch gesunde und köstliche Nahrungsmittel.
- Ich bin weise und gebe mir selber sehr gute Ratschläge.
- Ich fokussiere auf das, was ich liebe und bin daher magnetisch dafür.
- Ich habe jeden Tag wunderbare Dinge zu tun, oder auch nicht zu tun.

Ich liebe mein Leben.

Es ist ratsam, seine eigenen Affirmationen zu finden, solche die stimmig sind und uns dabei helfen, unser Leben so zu gestalten wie wir das möchten.

Falls es schwer fällt, Affirmationen anzunehmen, dann kann es ggf. helfen, zu schauen, ob es konträre Glaubenssätze gibt, die wir zunächst löschen sollten, oder ob es Dinge gibt, die noch zu lösen sind. Es hilft nicht, eine rosarote Brille aufzusetzen und gleichzeitig auf einem Haufen ungelöster Konflikte zu sitzen. Da kann es sogar sein, dass es dann erst richtig knallt, weil es sich nicht mehr unterdrücken lässt. Aber auch das kann durchaus positiv sein, denn dann kann es gelöst werden.

Empfehlung: Folge dem Rat deiner inneren Stimme, lass dich leiten, schau, was es mit dir macht und wie es dir damit geht. Entwickle selber ein Gespür dafür, was dir gut tut, sei deine eigene Autorität.

MANIFESTIEREN

Wenn wir in einer Realität leben, die uns so gar nicht gefällt und wir uns doch etwas komplett anderes wünschen, dann kann das Erforschen möglicher Ursachen und Lösungen zu Veränderung führen.

So tragen wir z.B. vorgefertigte Muster und Vorstellungen in uns. Diese stammen unter anderem aus unserer Erziehung, aus unserer Kultur, oder vielleicht haben wir sie aus unserem Familiensystem übernommen. Aus diesen Mustern heraus erschaffen wir das, was wir von Tag zu Tag manifestieren. Wir könnten uns also einmal fragen, welches unserer Muster uns genau in die Situation geführt hat, die wir gerade konkret erleben. Dazu ist es nötig, das was gerade da ist, vollkommen anzunehmen, denn es ist ja schon da und es ist so wie es ist. Wenn wir es zukünftig verändern wollen, dann müssen wir die Muster loslassen, die dazu geführt haben.

Dazu gibt es eine kraftvolle **Übung:** *Komme vollständig ins Hier und Jetzt und betrachte, was jetzt ist. Dann mach die klar, dass du es bist, der oder die das genauso erschaffen hat, wie es jetzt ist. Nimm es aus diesem Blickwinkel wahr. Versuche es zu erspüren, zu ergründen, versuche dir klar zu machen,*

*was genau du durch diese Situation erkennen, erleben, erlernen möchtest.
Denn deshalb hast du es genauso geschaffen, wie es jetzt ist.*

Soweit also zur Übung. Je mehr wir aus der Opferhaltung heraus treten und uns unserer Schöpferkraft bewusst werden, desto mehr können wir die Mechanismen aus der Vergangenheit unter die Lupe nehmen, die zur jetzigen Situation geführt haben.

Um unser Manifestieren zu ergründen, ist es aus meiner Sicht deutlich effektiver, die Vergangenheit heranzuziehen, als sich etwas zu wünschen und abwarten zu müssen, was die Zukunft bringt. Wenn etwas Gewünschtes dann in der Zukunft nicht eintritt, sind wir ggf. enttäuscht und glauben, nicht manifestieren zu können. Das ist natürlich nicht so, denn wir manifestieren permanent.

Weiter ist es hilfreich, wenn der persönliche Lebensplan mit dem Seelenplan übereinstimmt. Wenn wir ständig gegen die Absicht unserer Seele manifestieren, dann führt das über kurz oder lang zu Unzufriedenheit. Wir erlangen mehr und mehr Zufriedenheit, wenn wir auf unsere innere Stimme hören und im Einklang mit dem sind, was unsere Seele durch uns ausdrücken möchte. Außerdem ist Geduld sicherlich ein guter Ratgeber. Nicht immer erschließt sich uns unmittelbar der Sinn dessen, was wir gerade erleben. Manchmal dauert es etwas länger bis wir unsere Lektion gelernt haben und den ungewollten Zustand nicht mehr brauchen. Das, was

wir als unangenehm empfinden, kann auch ein notwendiger Anstupser sein, der uns zwingt aus unserer Komfortzone auszutreten. Manchmal brauchen wir das größte Chaos um uns herum, um tiefen Frieden im Inneren zu finden. Das was wir aus Sicht unserer Persönlichkeit als ungewollt empfinden, ist vielleicht das, woraus wir am meisten lernen.

Zum Schluss noch einige Tipps beim Manifestieren: *Höre auf die stille, kleine innere Stimme, die dir immer den Weg zeigt. Sei offen und empfänglich für neue Ideen. Vertraue und glaube an dich selber. Du hast alles, was du brauchst in dir. Sei du selber die Autorität, die dir sagt, was richtig für dich ist. Sei offen für Veränderung. Empfange was auch immer passiert als Geschenk und Möglichkeit für Wachstum und Entwicklung. Alles was du brauchst kommt zur genau richtigen Zeit zu dir.*

DER TOD - MEDITATION ZUM THEMA TOD

Meditationen zum Thema Tod dienen dazu, die Angst vor dem Tod zu verlieren. Denn Angst ist eine mächtige Energie, die uns unfrei macht. Wie verlieren wir die Angst? Indem wir uns dem stellen, was uns die meiste Angst macht, es kennenlernen und dadurch den Schrecken nehmen. Freuen wir uns also mit dem Tod an, befassen wir uns mit dem Tod, lernen wir ihn kennen.

Hier ist eine Übung dazu:

Entspanne dich, komme zur Ruhe und stelle dir vor, du hast noch 6 Monate zu leben. Mach es so real wie möglich und lasse alles da sein, was angeschaut werden will, deine Ängste, deine Sorgen, vielleicht auch deine Erleichterung. Keine Wertung, nur anschauen. Verweile dort ein wenig.

Dann stelle dir vor, du hast noch 4 Wochen zu leben.

Was verändert sich?

Verweile dort ...

Dann stelle dir vor, du hast noch einen Tag, und dann stelle dir vor, du hast noch eine Stunde ... Wenn du magst auch den letzten Moment deines Lebens ...

Dazu eine Geschichte von Anthony de Mello:

Ein Priester berichtete von einem Menschen, an dessen Sterbebett er saß. Der Sterbende erzählte ihm, dass die Ärzte ihm 6 Monate zuvor gesagt hatten, er habe noch 6 Monate zu leben und diese Aussage sei nun ziemlich genau eingetroffen. Dann führte er aus, dass diese 6 Monate die glücklichste Zeit in seinem Leben war. Warum? Er hat angefangen zu leben, vorher war er tot. Er hat all den Druck, den Stress, die Angst, die Belastungen des Lebens und auch

die Hoffnung losgelassen und dann war das Glück und die Leichtigkeit automatisch da, er hat alles losgelassen ...

Die Meditation soll helfen, diese Leichtigkeit zu entdecken, das Leben zu entdecken, das Leben intensiver zu leben und wahrzunehmen. Auch wenn es zunächst paradox erscheint und wir lieber alles, was mit dem Tod zu tun hat, weit von uns weisen und aus unserem Blickfeld streichen möchten. Erst wenn wir das, was wir fürchten nicht mehr verdrängen, sind wir frei.



Stelle dich dem, was dir Angst macht. Dann hat die Angst keine Macht mehr.

Und die Angst schrumpft, sie verschwindet und du bist frei.

DU SELBST SEIN

DU BIST
VOLLKOMMEN!

DU BIST PERFECT!

Da, wo du jetzt stehst,
wo du jetzt bist, genau da bist du richtig.
So, wie du jetzt bist,
genauso bist du richtig.
An diesem Punkt in deinem Leben,
bist du genau an dem Punkt,
an dem du sein sollst,
sonst wärest du nicht dort.

Übung: Falls du daran zweifelst, oder mal wieder vergessen hast, wie vollkommen in Ordnung du bist, lässt sich die Erinnerung mit einigen kleinen Zetteln mit z.B. der Aufschrift „du bist genau richtig so wie du bist!“ wieder auffrischen. Wenn du magst, hefte diese Zettel z.B. an die Kühlschranktür oder an die Wohnungstür, oder irgendwohin, wo du im Vorbeigehen drauf schauen kannst. Lass dich überraschen, was es mit dir macht.

UNSER WERTESYSTEM

Wir sind es gewohnt, unsere Handlungen nach unserem Wertesystem auszurichten.

Dazu folgende Situation: Stellen wir uns vor, auf der Straße begegnet uns ein Mensch, der nicht der Norm entspricht. Dieser Mensch ist wohlmöglich körperlich verkrüppelt, riecht unangenehm und trägt abgewetzte Kleidung. Unsere erste Reaktion wird wahrscheinlich Ablehnung sein. Wir schauen hin und etwas in uns ekelt sich vor diesem Menschen. Für manche ist die Geschichte an dieser Stelle zu Ende. Andere haben aber vielleicht Gewissensbisse, denn irgendwie heißt es doch auch „*liebe deinen Nächsten*“. Es gibt also so etwas wie Moral und Werte.

Wenn wir in dem Moment unseren Ekel unterdrücken und künstliche Liebe drüber stülpen, dann entsteht ggf. Mitleid mit diesem Menschen. Allerdings hilft dieses Mitleid demjenigen meist nicht, denn er muss dann zusätzlich zu

seinem eigenen Leid auch noch das Mitleid der Menschen tragen, die es auf ihn projizieren.

Statt also ein Wertesystem über unsere Empfindungen zu stellen, versuchen wir einmal etwas anderes. Stellen wir uns wieder vor, wir treffen diesen Menschen auf der Straße, dieser Mensch ist völlig harmlos, aber wir ekeln uns vor ihm. Statt dann unsere Empfindungen zu verdrängen könnten wir genau das Gegenteil tun und den Ekel einfach da sein lassen, ihn sogar richtig groß werden lassen. Wir beurteilen nicht, wir beobachten nur. Wir sind ehrlich mit uns selber, wir lassen es einfach nur zu, sonst nichts.

Was wird passieren? Dadurch, dass wir uns unsere Empfindung anschauen, sie da sein lassen, dieser Empfindung ihre Berechtigung geben, löst sie sich auf, sie verschwindet. Alles was sie wollte, war angeschaut und angenommen zu werden.

Das nächste Mal, wenn wir einem absonderlichen Menschen begegnen, dann ist da kein Ekel mehr, da ist nichts Abschreckendes mehr, weil wir es zugelassen haben. Dann ist da vielleicht etwas anderes, was angeschaut werden möchte. Dann schauen wir uns auch das an. Wieder und wieder. Irgendwann, wenn wir alles zugelassen haben und alles angenommen haben, dann ist da nichts mehr. Nichts ... dann ist Platz für Liebe. Liebe ist dann einfach da.

Und je mehr wir dieses Verhalten trainieren, desto sensibler werden wir wieder, desto ehrlicher sind wir mit uns selber. Wir lernen wieder, uns selber zu vertrauen.

Wenn wir unser Wertesystem über unsere Empfindungen stellen, dann werden wir niemals dort ankommen, wo Liebe ist. Wenn wir aber unseren Empfindungen vertrauen, dann brauchen wir kein Wertesystem. Lassen wir einfach alles los, was uns daran hindert, diese Liebe zu sein.

SCHWIERIGE ZEITEN

Manchmal gibt es Momente im Leben, in denen wir das Gefühl haben, dass uns alles zurück wirft. Mag sein, dass wir enttäuscht oder verzweifelt sind, mag sein, dass wir Schmerzen haben, oder keinen Ausweg sehen.

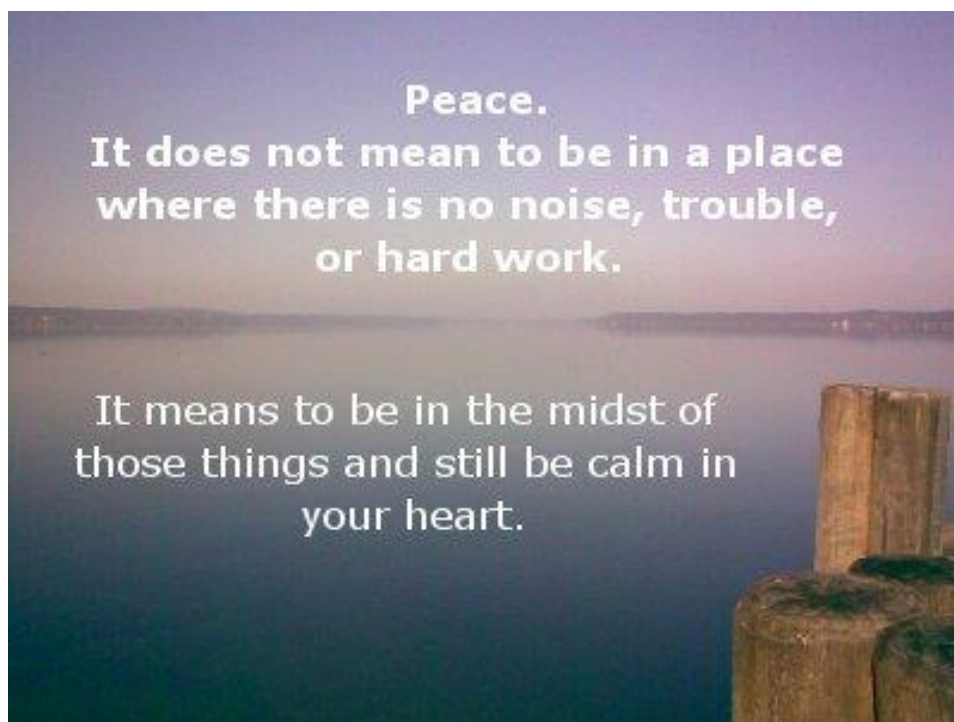
Wie gehen wir mit solchen Phasen um?

Alles, was in unserem Leben da ist, hat seine Berechtigung. Solche Phasen sind eine besondere Herausforderung. Sie verlangen uns besonders viel ab, sie verlangen sehr stark, uns in dem zu üben, was uns zu uns selber bringt.

Wenn wir in unserer Mitte sind, dann können wir solche Phasen sehr leicht ausbalancieren. Wenn wir jedoch nicht stabil sind, dann kann es helfen, sich immer wieder daran zu erinnern, ins Hier und Jetzt zurück zu kommen. Wir können weiter unser Höheres Selbst, oder unsere geistigen Helfer und Führer um Unterstützung bitten.

Auf dem Weg zu uns selbst werden wir mit unseren Schattenseiten konfrontiert, das kann schmerzhaft sein, gehört aber auch dazu. Wir sind gezwungen, uns alles anzuschauen, ohne Scham, ohne Scheu.

Bleibe bei dir und beobachte. Oft geht es einfach vorbei und wir haben wieder etwas dazu gelernt, mal geht es leicht, mal belastet es uns stärker als uns lieb ist.



Frieden.

Das bedeutet nicht an einem Ort ohne Lärm,

Ärger, oder harter Arbeit zu sein.

Es bedeutet mitten drin zu sein

und dennoch Ruhe im Herzen zu tragen.

WER SIND DENN 'DIE'?

Wenn wir uns auf diesem Planeten, oder in diesem Leben unfrei fühlen, weil wir manipuliert, programmiert, oder belogen werden, dann könnten wir uns die Frage stellen, wer sind denn eigentlich *Die*? Die, die dieses System erschaffen, die, die uns in der Unfreiheit halten? Die, die uns ausbeuten, die, die einen Nutzen davon haben, dass wir uns begrenzen? Die, die unseren Willen beugen?

Betrachten wir einmal das physische Leben als ein Spiel, in dem unser Bewusstsein die Realität erschafft. Es gibt verschiedene Rollen in diesem Spiel, es gibt die Bösen, es gibt die Guten, es gibt die dazwischen ... und in unseren unterschiedlichen Inkarnationen möchte unsere Seele all die Erfahrungen machen, die es in den unterschiedlichen Rollen zu machen gilt.

Sie möchte also mal der Bösewicht sein, mal der Heilige, mal die Unschuldige, mal das Opfer, mal Täter, mal König, mal Bettler...

Eine dieser Rollen ist der Unfreie, Belogene, Getäuschte, Manipulierte. Derzeit haben sehr viele Menschen genau diese Rolle eingenommen. Um das Spiel spielen zu können, braucht es aber genauso auch solche, welche das System aufrechterhalten und andere unterdrücken. Es ist nicht nur so, dass unterschiedliche Menschen unterschiedliche Rollen einnehmen, wir

können auch im Verlaufe unseres Lebens in unterschiedliche Rollen schlüpfen.

Wir haben helle Seiten und wir haben Schattenseiten und wir leben beides. Die Dunkelheit ist die Summe all unserer Schattenseiten. Wir gemeinsam bilden die Dunkelheit und wir gemeinsam bilden auch das Licht und wir tragen beides in uns, Licht und Schatten.

Bei manchen Menschen ist der Licht-Anteil höher, bei manchen Menschen ist der dunkle Anteil höher. Und alles das, was wir hier kreieren, entsteht aus uns heraus. Wir, als kollektive Gemeinschaft, erzeugen die Realität, die wir für dieses Spiel hier brauchen und das umspannt mehrere Inkarnationen.

Wenn wir also gegen die Dunkelheit ankämpfen, dann ist das ein Kampf gegen uns selbst, wenn wir sie verurteilen, verurteilen wir uns selbst. Etwas zu bekämpfen ist sowieso nicht ratsam, denn damit stärken wir es, wir geben unnötig Energie rein.

Was wir jedoch tun können, wenn das im Sinne unserer Seelen für dieses Leben ist, wir können uns mehr und mehr auf die lichte Seite des Lebens stellen. Das erreichen wir z.B. indem wir uns mehr und mehr unsere Schattenseiten anschauen, uns derer bewusst werden und durch die Bewusstwerdung die nötige Erfahrung machen, um sie nicht mehr zu brauchen und sie gehen zu lassen.

Auf diesem Planet wurde über viele Jahrtausende ein von der dunklen Seite geprägtes Spiel gespielt. Wir befinden uns nun in einer Zeitenwende. Einige der jetzt inkarnierten Seelen wollen den Wandel erleben. Es ist eine von vielen möglichen Erfahrungen, die zu dieser Zeit auf der Erde gemacht werden kann.

Neue, lichtvolle Wege wollen erkundet werden, die lichtvolle Seite in uns möchte mehr und mehr betrachtet werden und zum Vorschein kommen.

Wenn wir uns also fragen, wer sind denn '*Die*'? Die, die das Licht auf diesen Planeten bringen, die, die den Wandel einleiten? Dann sind wir das alle gemeinsam. Wir spielen ein neues Spiel und dadurch erschaffen wir die Realität, in der wir leben.

Es ist an der Zeit, die Muster der Sklaverei abzustreifen, niedrige Energien, wie Angst oder Schuld loszulassen. Es ist an der Zeit, in die Freude zu kommen, in ein Vertrauen zu kommen und dem Leben positiv gegenüber zu stehen. Wir alle sind Teil dieses Wandlungsprozesses. Viele von uns haben aus genau diesem Grund, genau jetzt inkarniert, um der Wandel zu sein, um die Energien, die sich derzeit auf der Erde befinden, ausnutzen zu können, um diesen Wandel zu unterstützen und voran zu treiben, um an diesem Spiel teil zu haben.

Wir alle sind Licht. Wir alle sind Schöpfer. Erinnern wir uns, wer wir sind, was wir sind und warum wir hier sind.



*Um dich zu erinnern,
wer du bist,
musst du **VERGESSEN**,
was sie dir gesagt haben,
wie du zu sein hast.*

PRODUKTIVITÄT, FLUSS ODER BEIDES?

Wir Deutschen gelten als besonders pünktlich, als besonders zuverlässig, als besonders zielstrebig, als besonders produktiv. Die Franzosen gelten eher als ein Volk, welches es versteht, das Leben zu genießen.

Wenn nun das eine Kind diesseits der Grenze geboren wird und aufwächst und ein anderes jenseits der Grenze und beide nur einen Kilometer

voneinander entfernt leben, was bringt dann den Deutschen zu seinen Tugenden und den Franzosen wiederum zu den seinen?

Die Grenze kann es nicht sein, denn die sieht man z.B. aus dem Flugzeug heraus gar nicht. Oder ist es doch die Grenze? Die, die in unseren Köpfen steckt? Die Erde an sich weiß nicht, wo Deutschland aufhört und Frankreich anfängt und es ist ihr wohlmöglich auch egal.

Wie also kommen nun die beiden Kinder zu ihren unterschiedlichen, landestypischen Eigenschaften? Nun ja, zum Teil wohl durch Erziehung, oder auch die Anwendung der Regeln des jeweiligen Landes, kurz, durch Programmierung.

Das ist nicht weiter schlimm, wenn wir uns dessen bewusst sind. Sind wir das aber nicht, dann wundern wir uns vielleicht, warum wir als Deutsche ständig so gestresst sind, wo z.B. der Franzose scheinbar aus seinem Gemüt heraus, eher ausgeruht ist. Ist es wirklich das Gemüt oder eher die Programmierung in jene oder in eine andere Richtung?

Ich komme auf die Deutschen zurück. Bei uns Deutschen herrscht Pünktlichkeit und Zuverlässigkeit, was dazu führt, dass wir im Vergleich zu anderen Ländern als besonders produktiv gelten.

Wie funktioniert diese Produktivität? Z.B. indem wir die Programme, die dazu notwendig sind, tief in uns verankert haben. Wir haben von Kind an

gelernt, uns selber unter Druck zu setzen, von uns selbst zu erwarten, alle Zeitpläne einzuhalten, Erfolg um jeden Preis zu haben, alles andere einem Ziel unterzuordnen, welches wir oder andere uns gesetzt haben.

Was sind mögliche Nebenwirkungen einer solchen Programmierung? Es kann dazu führen, dass wir den Fluss des Lebens nicht wahrnehmen. Wir sind nicht trainiert auf den Zusammenhang von Dingen zu achten, sondern stattdessen an Zufall zu glauben. Wir sind nicht trainiert, flexibel oder spontan zu sein. Diese mangelnde Flexibilität ist eine unserer Begrenzungen. Wir sind also programmiert, begrenzt zu sein. Wie befreien wir uns aus der Begrenzung? Z.B. indem wir uns dessen zunächst einmal bewusst werden und dadurch loslassen können. Beginnen wir, die Programme zu erkennen und erweitern wir dadurch unsere Wahlmöglichkeiten. Wenn es also wieder darum geht, einen Terminplan einzuhalten, können wir es tun, weil es uns sinnvoll erscheint. Wenn es aber außer unserer Programmierung gar keinen Grund für die Einhaltung gibt, dann können wir den Plan stattdessen verwerfen oder neu machen.

Schaffen wir uns also Freiheitsgrade, nehmen wir den Druck und den Stress aus unserem Denken heraus. Der ist sowieso nicht real, sondern künstlich durch unsere Programme erzeugt worden.

Wie kommen wir nun aber wieder in den natürlichen Fluss der Dinge? Z.B. indem wir uns zunächst einmal von der alten Denkweise und den alten

Mustern lösen und wieder beginnen, die Dinge zu tun, die uns Spaß machen. Wenn wir unserer Freude folgen, beginnen wir wieder unterscheiden zu können, wann es Zeit für Phasen der Ruhe ist, oder Phasen der Aktivität und Kreativität.

Machen wir uns bewusst, dass wir die Verantwortung gar nicht tragen können, für all das, was wir nicht überblicken können. Lernen wir wieder, zu vertrauen, dass das Leben uns immer genau dahin führt, wo wir sein sollen, dass uns das Leben immer genau die Informationen bringt, die wir brauchen, dass wir im Leben immer genau die Menschen treffen, die wir brauchen, dass wir immer die Lösungen finden, die richtig für uns sind.

Wie kommen wir wieder in dieses Vertrauen? Eine Möglichkeit ist, die Verbindung zu unserer Seele wieder bewusst zu suchen. Wenn diese Verbindung vorhanden ist, dann können wir uns führen lassen und spüren, dass wir getragen sind, auch wenn es hin und wieder schwierige Phasen zu durchschiffen gilt bzw. gerade dann kann es sehr hilfreich sein, sich an diese Verbindung zu erinnern.

DAS VATER UNSER

Was kann uns dabei helfen, uns wieder stärker mit unserer Seele, unserem eigenen Ursprung zu verbinden? Z.B. das Gebet *Vater Unser*. Es hat unter anderem deshalb eine enorme Kraft, da es von vielen Menschen auf der

Erde immer wieder leise oder laut ausgesprochen wird. Dadurch entsteht ein Energiefeld. Die Kraft dieses Energiefeldes können wir nutzen, indem wir das Gebet für unsere Zwecke verwenden.

Wer ist aber nun dieser *Vater unser im Himmel*?

Eine mögliche Interpretation ist die, dass unser *Vater im Himmel* die Energie ist, aus der wir hervorgegangen sind, die uns erschaffen hat, also unsere Verbindung zu unserer Quelle ist.

Die Worte ‚*dein Wille geschehe*‘ beziehen sich dann auf den Willen der göttlichen Kraft, aus der wir entstanden sind und die sich durch uns ausdrücken möchte. Wir verbinden uns dadurch mit unserem eigenen Ursprung. Wir sind stabil in uns selbst, wir sind unantastbar.

ERGÄNZUNG STATT KONKURRENZ

Wenn mehrere Menschen Zeuge des gleichen Ereignisses sind und jeder darüber berichtet, dann wird jeder eine unterschiedliche Geschichte erzählen. Das ist natürlich. Und diese Geschichten ergänzen sich.

Und derjenige, der diese verschiedenen Geschichten hört, wird immer wieder einen neuen Aspekt des eigentlichen Ereignisses sehen. Bei der Konkurrenz ist es jedoch so, dass nur eine Geschichte die ultimative Wahrheit darstellt, die anderen lassen wir unter den Tisch fallen.

Bei der Konkurrenz kämpfen wir darum, die beste Geschichte zu haben. Wir streiten ggf. darum, wessen Geschichte wahrer ist, wessen Geschichte interessanter ist, wessen Geschichte die absolute Wahrheit ist.

Konkurrenz mag neben Kampf auch Ansporn sein, aber wozu spornt sie an? Sie spornt dazu an, den anderen zu übertreffen und das nennen wir Erfolg.

Im Grunde ist das Ganze nur ein Spiel, es ist auch nichts verkehrt daran, dieses Spiel zu spielen, wenn wir die freie Wahl haben zu entscheiden, ob wir spielen oder nicht. Durch unsere Programmierung sind wir jedoch mehr oder weniger gezwungen, es zu spielen. Werden wir uns also dieser Programmierung bewusst, um diese ablegen und wieder wählen zu können.

TRAINING DES SEHENS

Zum Schluss eine weitere **Übung**: *Werfe eine Münze, halte sie verdeckt und schau, ob du bei der verdeckten Münze sehen kannst, was oben liegt, das Bild oder die Zahl. Es geht nicht darum, zu raten, sondern in dich hinein zu horchen, dich frei zu machen, und in diesem leeren Zustand den Impuls, den du bekommst, wahrzunehmen. Den Impuls, der dir zeigt, welche Seite der Münze oben liegt.*

Du kannst diese Übung beliebig häufig wiederholen und immer wieder schauen. Mach es dann, wenn dir danach ist. Ziel dieser Übung ist es NICHT, möglichst häufig richtig zu liegen. Ziel dieser Übung ist, herauszufinden, was

in dir vorgeht, wenn du es nicht siehst, oder umgekehrt, auch herauszufinden, was in dir vorgeht, wenn du es siehst. Es geht NICHT darum, die Enttäuschung zu trainieren.

Grundsätzlich ist es so, dass ein Teil von uns weiß, welche Seite oben liegt. Wir haben jedoch verlernt, dieses Wissen abrufen zu können. Uns wurde beigebracht, dass wir lediglich die Vergangenheit kennen. Allerdings ist sowohl Vergangenheit als auch Zukunft eine Illusion. Nur das Hier und Jetzt ist real. Und genau dort haben wir Zugriff auf alles.

Das heißt, wir wissen alles, außer, dass wir es wissen. Die hier vorgestellte Übung kann unter Umständen helfen, uns mehr und mehr aus diesem Wissen zu bedienen und uns mehr und mehr wieder mit dem Teil in uns zu verbinden, der Zugriff hat.

Wenn die Münze liegt und noch verdeckt ist, dann ist das Ergebnis ja schon da. Es ist nichts, was in der Zukunft passieren wird. Wir müssen also gar nicht in die Zukunft schauen, es reicht, zu schauen, was im Moment ist.

Und genauso ist es mit der Fülle, hier und jetzt in diesem Moment ist all die Fülle, die uns zur Verfügung steht, bereits da. Oft ist sie allerdings verdeckt, wie die Münze. Lernen wir also hinzusehen, den Deckel vom richtigen Topf hoch zu nehmen, aus dem wir uns bedienen können. Schauen wir, wo die Töpfe stehen und versuchen wir durch die Deckel hindurch zu erkennen, wo das ist, was wir uns jetzt wünschen, denn vorhanden ist alles. Das

Universum bietet unendliche Fülle, wir haben in vielen Fällen verlernt, uns zu bedienen.

Die Begrenzung liegt in unserem Verständnis, in unserem Denken, in unserer Programmierung. Befreien wir uns von unseren Grenzen und bedienen uns an den unendlichen Möglichkeiten des Universums. Wir müssen nicht bescheiden sein, denn dem Universum ist egal, wie viel wir möchten, es kennt nicht '*viel*' oder '*wenig*', es kennt nur Fülle.

Alles, was wir brauchen, ist in jedem Moment vorhanden, genau jetzt und hier. Oder gab es einen einzigen Moment in unserem Leben, in dem wir nicht genau das hatten, was wir gebraucht haben? Nicht, was wir glaubten zu brauchen, sondern das, was wir wirklich gebraucht haben?

Ob wir den Sinn immer erkennen, das ist eine andere Frage, aber wir haben auch nur einen begrenzten Teil des Gesamtbildes zur Verfügung.

Wir sind immer im Moment, wir waren immer nur hier, genau hier. Wir sind nicht diejenigen, die durch die Zeit reisen. Es ist anders herum: wir sind der Beobachter und das Leben zieht an uns vorbei. Uns wird alles präsentiert, uns wird quasi alles zugetragen, wir müssen nur zuschauen, wir sind nicht diejenigen, die reisen.

Ob du eilst oder langsam gehst, der Weg vor dir bleibt derselbe - Sprichwort aus China.

Uns wird vor allem das zugetragen, was Reflektion unseres Bewusstseins ist. Unser Bewusstsein zieht all die Dinge in unseren Fokus, die wir mit unserem Denken kreieren. Die Welt ist ein Hologramm, wir erschaffen die Welt, unser Bewusstsein erschafft die Projektion dieses Hologramms. Das ist also unsere Realität, ein Hologramm und wir schauen zu und sind gleichzeitig mitten drin. Wir sind unser eigener Schöpfer.

Und diese Schöpfung fließt mit der Schöpfung all der anderen Menschen zusammen, wir kreieren alle gleichzeitig unsere eigene und unser aller Realität. Wenn wir also etwas verändern wollen, dann müssen wir das in unserem Bewusstsein tun, die Projektion dessen wird automatisch folgen und sich uns als Realität darstellen, an unserem Fenster vorüber ziehen, an unserem Fenster, an dem wir sitzen und das Leben beobachten und vorbeiziehen lassen.

AUSBLICK

Wenn du mit dem Fluss des Lebens gehst, wenn du in deiner eigenen Kraft bist, wenn du die Macht über dein Leben für dich zurück bekommen hast, und wieder die Verantwortung für deine eigenen Macht übernimmst, und in diesem Fluss des Lebens mit deiner Seele verbunden bist, und in diesem Fluss des Lebens wieder an den göttlichen Plan angebunden bist, dann siehst du die Zusammenhänge in deinem Leben.

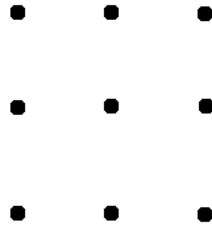
Du siehst, dass alles seine Bedeutung und seinen Platz hat, und dass alles zu seiner Zeit geschieht. Du siehst die Zukunft, du siehst die Vergangenheit, du kennst deine Aufgabe, du siehst deinen Weg und du weißt, das Universum gibt dir alles, was du brauchst, um deinen Weg zu gehen.

Du hast immer all das, was nötig ist, um deine Erfahrungen zu machen. Du erkennst die Fülle des Lebens, du erkennst, dass all das um dich herum Fülle ist. Du erkennst, dass all das, was du wahrnimmst, Fülle ist, du erkennst, dass all das, was um dich herum ist, Frieden ist, Gelassenheit ist und Vertrauen in das Leben.

Und dann entspann dich in diesen Zustand, lass die Fülle zu, lass sie da sein, öffne dich der Fülle, öffne dich der Schönheit und dem Reichtum des Lebens. Es ist da, öffne dich. Beginne wieder, das Leben mit Kinderaugen zu sehen, mit Erstaunen, mit Freude.

Bleibe bei dir. Du bist stark, du bist in deiner Kraft, du bist du selbst.

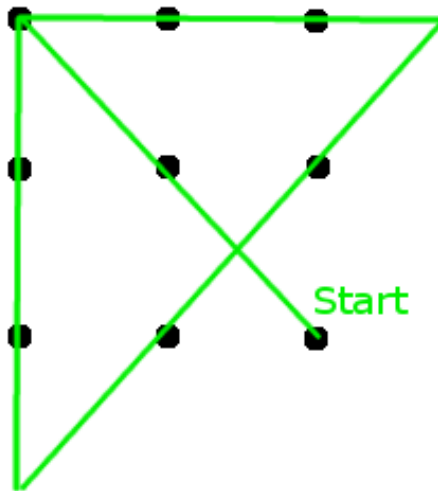
ANHANG: HINWEIS ZUR LÖSUNG DER ÜBUNG



Die Linien dürfen das Feld, welches die neun Punkte bilden, verlassen bzw. darüber hinaus ragen.

ANHANG: LÖSUNG DER ÜBUNG

Beginnen Sie z.B. rechts unten oder links oben und ziehen Sie die vier Linien, in dem Sie über das von den Punkten gebildete Quadrat hinausgehen.



Wir scheinen so programmiert zu sein, dass wir das Feld als Grenze wahrnehmen und dadurch die Lösung nicht sehen. Sinn und Zweck der Übung liegt u.a. darin, zu erkennen, dass es immer Lösungen gibt, manchmal werden diese nur dann erkannt, wenn der bekannte Rahmen überschritten wird.

Es gibt viele solcher Begrenzungen in unserem Leben. Dieses Beispiel soll sensibilisieren und zu weiterer Recherche im eigenen Umfeld anregen.

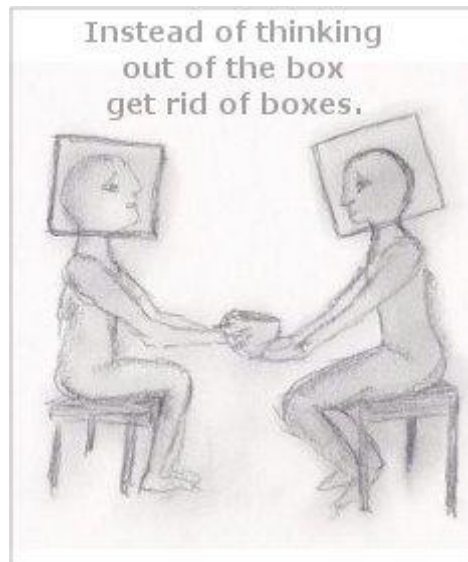
Als ich diese Übung gemacht habe, ging ich so heran, wie ich gelernt hatte, logisch zu denken. Ich versuchte alle nur möglichen Linien-Punkte-

Kombinationen durchzuprobieren, in allen möglichen Richtungen. Die analytische Idee war, dass durch Probieren aller Möglichkeiten die Lösung dabei sein müsste. Da ich mich jedoch immer nur innerhalb des Feldes befand, hatte ich bald alle Möglichkeiten durch, ohne die Lösung gefunden zu haben.

Dann habe ich es bei Seite gelegt, einerseits weil ich zweifelte, dass es überhaupt eine Lösung gab, andererseits, weil ich dachte, vielleicht kommt sie, wenn ich an etwas ganz anderes denke und mal loslasse.

Da die Übung uns in einer Gruppe vorgestellt wurde, waren bereits Leute dabei, die die Lösung gefunden hatten. Es gab mir jemand den Tipp, über die Begrenzungen hinaus zu gehen. Mit diesem Tipp war es dann auch für mich nicht mehr schwierig, die Lösung zu finden.

Mir ist durch diese Übung u.a. klar geworden, dass wir mit unserem konventionellen, analytischen Denken oft an Grenzen stoßen und etwas als *'Unmöglich'* hin stellen, wo doch die Lösung so einfach und nahe liegend ist. Manchmal hilft es, anders zu denken, als man es uns beigebracht hat.



Statt außerhalb des Kastens zu denken, entledige dich der Kästen.

ANHANG: LEKTION DER GÄNSE

Urheber unbekannt.

Fakt 1

Jeder Flügelschlag einer Gans erzeugt Auftrieb

für die folgenden Gänse.

Der Flug in V-Formation führt dazu, dass die gesamte

Gänseschar 71% mehr Flugreichweite erhält,

als wenn jede für sich alleine fliegt.

Lektion

Menschen mit einem gemeinsamen Ziel und Zusammenhalt können schneller und leichter gehen, denn sie geben sich gegenseitig Anschub.

Fakt 2

*Wenn eine Gans aus der Formation fällt, und allein fliegt,
spürt sie plötzlich den Luftwiderstand.*

*Sie fliegt dann schnell zurück in die Formation,
um die Auftriebskraft des Vogels vor ihr zu nutzen.*

Lektion:

Wenn wir so schlau sind wie eine Gans, werden wir mit den Menschen in Formation gehen, die das gleiche Ziel haben. Wir werden die Hilfe anderer annehmen und unsere Hilfe geben.

Fakt 3

Wenn die führende Gans müde wird, dann rotiert sie zurück in die Formation und eine andere Gans geht in Führung.

Lektion:

Es zahlt sich aus, sich bei harter Arbeit abzuwechseln und Führung zu teilen. So, wie bei den Gänsen, sind auch wir Menschen voneinander abhängig, vom Können anderer, von den einzigartigen Talenten anderer, von deren Ressourcen.

Fakt 4

Die Gänse in der Formation schnattern, um die vorderen anzuspornen, das Tempo zu halten.

Lektion:

Stellen wir sicher, dass unser Geschnatter Ansporn ist. In Gruppen mit gegenseitiger Ermutigung ist die Produktivität viel höher. Die Kraft der Ermutigung (stehe zu deinen Werten und ermutige andere, aus ihrem Herzen zu entscheiden), ist die Art von Geschnatter, die wir brauchen.

Fakt 5

Wenn eine Gans krank, verwundet oder niedergeschossen ist, dann lösen sich zwei Gänse aus der Formation und folgen der einen Gans nach unten, um ihr zu helfen und sie zu schützen.

Sie bleiben so lange, bis die Gans entweder stirbt oder wieder fliegen kann.

Dann suchen sie sich eine andere Formation oder holen ihre Gruppe ein.

Lektion: Wenn wir so schlau sind wie die Gänse, dann werden wir zusammenstehen, in schwierigen Zeiten, aber auch dann, wenn wir stark sind.



Wenn du fliegen willst, dann lass alles los, was dich runter zieht.

ANHANG: POSITIVE VISION FÜR DIE MENSCHHEIT

Die folgenden Visionen stammen von der Webseite OrinDaBen.com, von mir ins Deutsche übersetzt und angepasst. Geben wir positiven Gedanken unsere Energie.

- Die Menschen treffen solche Entscheidungen, die durch ihr höheres Selbst inspiriert sind.
- Menschen tragen klare Gedanken in sich, sind emotional ausgeglichen und spirituell bewusst.
- Jeder ist mit seiner Kreativität, Stärke, Courage und seiner Weisheit in Verbindung.
- Kooperation, Teamwork und Verständnis werden in einem beispiellosen Maße umgesetzt.
- Die Menschheit erfährt ein Ausströmen von Liebe, neuen Ideen und Seelenverbindungen.
- Die Menschen sehen der Zukunft optimistisch und positiv entgegen.
- Die Menschen wissen, dass das Universum freundlich ist und immer für sie arbeitet.
- Die Menschen sind in der Lage, Fülle in ihrem Leben zu kreieren und leben die Fülle.
- Kritik wird durch Verständnis, Liebe und Kooperation ersetzt.

- Jeder Vorreiter ist ein strahlendes Licht der Hoffnung, Inspiration und Courage.
- Die Menschheit ist in Harmonie und im Einklang mit Allem-Was-Ist, der Quelle allen Seins.
- Die Menschheit hat weise Führung durch weise Menschen in führenden Positionen.
- Grenzen zwischen Menschen, Nationen und Rassen lösen sich auf.
- Die Menschen erkennen, dass sie EINS sind, miteinander, mit den Pflanzen, den Tieren und dem Mineralreich.
- Isolation wandelt sich in Gemeinschaft, Alleinsein in Freundschaft und Getrennt sein in Einheit.
- Alle Menschen sind frei, ihrer Berufung zu folgen und sie zu leben.
- Jeder Mensch erweitert sein Bewusstsein, erweckt seine wahre Vision und entfaltet alle Formen im Leben im Einklang mit seiner Seele.
- Die Persönlichkeit der Menschen ist die Umsetzung des Lichtes, der Liebe und des Willens der Seele.
- Alle Menschen ehren die Erde, leben in Harmonie mit ihr und allem Leben auf der Erde.
- Der Plan der Menschheit entfaltet sich in seiner gesamten Schönheit und Perfektion.

Über die Wichtigkeit, eine positive Vision für die Menschheit aufrecht zu erhalten (Text von Orin, einer Energie, die von Sanaya Roman gechannelt wird):

"Nie zuvor haben sich so viele Menschen zusammengefunden, im Gebet und Fokus des kollektiven Willens auf die Liebe, die Einheit und eine bessere Welt für alle. Auch wenn du das Ergebnis deiner inneren Arbeit und deiner Gebete nicht sehen kannst, machen sie einen Unterschied. Du bereitest den Weg für eine bessere Welt, für dich selbst, für die Kinder, für zukünftige Generationen.

Wenn beunruhigende Ereignisse in der Welt geschehen, dann nutze deine Vorstellungskraft, um ein positives Auskommen zu visualisieren. Statt darauf zu fokussieren, wie schlimm Dinge sind, stelle dir die Möglichkeiten der Transformation vor, die in jedem Bereich des Lebens existiert. Verweigere, in Angst zu leben oder negativen Szenarien Energie zu geben - denke nicht an sie, mache dir vor allem keine Sorgen darüber. Jedes Mal, wenn ein negatives Bild in dir erscheint, ersetze es mit einer positiven Vision für die Menschheit.

Irgendwann wird die aktuelle Weltsituation sich in eine stabilere Welt wandeln mit einer größeren Verbundenheit der Nationen. Wir können nicht sagen, wie lange das dauern wird oder wie leicht oder schwer der Prozess sein wird, denn du lebst auf einem Planeten mit freiem Willen. Wir sehen aber die Richtung, denn die Herzen der Menschen öffnen sich.

Du kannst dazu beitragen, diese Transition in eine höhere Einheit schneller voran zu treiben, indem du dir über all deine Gedanken oder Glaubenssätze bewusst wirst, die du in eine offenere, liebevollere Sichtweise transformieren kannst.

Deine Bereitschaft, Liebe auszudrücken, ist das größte Geschenk in dieser Zeit. Habe Liebe und Nachsicht auch für dich selber und behandle dich selber wohlwollend, denn andere zu lieben beginnt damit, sich selber zu lieben."

ANHANG: PSALM 91

Dem Psalm 91 aus der Bibel wird eine stark schützende Kraft nachgesagt.

Wenn wir darüber nachdenken, uns zu schützen, dann ist es wenig ratsam, dies aus einer Angst heraus zu tun. Vielmehr ist es so wie wenn wir einen Regenschirm mitnehmen, weil es regnet oder eine Sonnenkappe aufsetzen, um uns vor Sonnenbrand zu schützen. Wir machen uns das Leben ein bisschen einfacher.

Der Psalm 91 mag zunächst Widerwillen auslösen, was mit unserer Programmierung und mit verändertem Sprachgebrauch zusammen hängt. So verstehen wir z.B. das Wort '*Vergeltung*' heutzutage ggf. negativ. Die ursprüngliche Bedeutung im Sinne von '*Gegenleistung*' ist passender, denn dadurch wird es neutral verwendet.

Möge der Psalm 91 all denen Kraft und Schutz geben, welche die Erfahrung der Befreiung machen möchten.

Der schwarze Turmalin (Stein) hat ebenfalls eine schützende Wirkung und wird einzeln oder auch zusammen mit dem Psalm 91 als Schutz verwendet.

Psalm 91

Wer unter dem Schirm des Höchsten weilt
und unter Seinem Schatten bleibt,
der spricht:

Meine Zuversicht und meine Burg
ich hoffe auf Dich.

Denn ER errettet dich vom Strick des Jägers
und von verderbender Pest.

ER wird dich mit seinen Fittichen decken,
und Zuflucht wirst du haben unter Seinen Flügeln.

Seine Wahrheit ist Schirm und Schild

dass du nicht erschrecken musst
vor dem Grauen der Nacht

und vor den Pfeilen,
die des Tages fliegen,

vor der Pest,
die durch das Dunkel schleicht,

vor der Seuche,
die am Mittag Verderben bringt.

Wenn auch tausende fallen zu deiner Seite
und zehntausende zu deiner Rechten,
so wird es dich nicht treffen.

Ja, du wirst es mit eigenen Augen sehen, und schauen,
wie denen, die dem Ewigen nicht gehorchen,
vergolten wird.

Denn der HÖCHSTE ist deine Zuversicht, deine Zuflucht.

Es wird dir kein Übel begegnen,
und keine Plage wird sich deinem Haus nahen.

Denn ER hat Seinen Engeln befohlen,

dass sie dich behüten auf allen deinen Wegen.

Auf Händen werden sie dich tragen
dass an den Stein dein Fuß nicht stößt.

Auf Ungetier und Otter wirst du gehen
zertreten junge Löwen und Drachen.

"ER liebt mich, darum will ich IHN erretten;
ER kennt meinen Namen, darum will ich IHN schützen.

ER ruft mich, darum will ich IHN erhören;

Ich bin bei Ihm in der Not,
befrei Ihn, schaff Ihm Ehre.

Mit langem Leben sättige ich Ihn
Und lass Ihn schauen mein Heil."