

Britta Hirschburger

Erwecke die Gotteskraft in dir

208 Seiten, A5, broschiert

ISBN 978-3-95531-048-6

Erhältlich in jeder Buchhandlung zum Preis von 16,80 €.



Inhaltsverzeichnis

Teil I – Inspiriert von Lord Maitreya

- Dieses Buch handelt von dir
- Über den Ursprung und das Wesen von Zeit
- Die Kraft ist in dir
- Über den Wert innerer Freiheit
- Mentale Konstrukte versus wahre Transformation
- Herzensöffnung – im geistigen Sinn
- Geradlinigkeit als Leitfaden

Teil II

- Einleitung
- Veränderung beginnt bei dir (Meister Konfuzius)
- Über das Wesen von Karma (Meister Konfuzius)
- Geh deinen Weg in Schönheit und Freude (Saturn)
- Fülle ist Weisheit und Weisheit ist Fülle (Lakshmi Devi)
- Zusammenarbeit und Kooperation als Schlüssel für kreative Evolution (Eine Fee erzählt)
- Gaben empfangen (Maria Magdalena)
- Die Kräfte der Liebe neu erfahren (Ein Versuch der Integration der Geisteskraft der Liebe)
- Weibliche Kräfte sich entfalten lassen (Mutter Maria)
- Gnade walten lassen – Ein Exkurs in die Gesetzmäßigkeiten der Liebe (Inspiriert von Meister Hilarion)
- Finde dich neu (Dem Feuerhüter begegnen)
- Dein Körper lügt nicht (Erzengel Raphael)
- Burn-out oder Burn-in: Die Dimension des Raums in dir (Kuthumi)
- Wir sind mit euch verbunden (Der Hüter des Waldes spricht)
- Geh hinein in deine Wahrheit und Erkenntnis (El Morya)
- Das Leben wagen (Inspirationen des Hüters der Geisteskraft des Lebens)
 - Eine Lebensübung zur Unterstützung
- Im Einklang mit dem Wesen der Kristalle (Ein Kristalhüter ermahnt)
- Über Sinn und Unsinn von Religionen (Meister Jesus)
- Geschicke in Fügungen verwandeln (Dattatreya)
- Globale Transformation findet persönlich statt (Ein Hüter der Menschheit)

Teil I – Inspiriert von Lord Maitreya

Dieses Buch handelt von dir

Gewöhnlich beginnen Bücher mit einer Einleitung. Diese wollen wir uns sparen und direkt zur Sache kommen. Langschweifige Erklärungen werdet ihr hier ebenso vergeblich suchen wie analytische, sachbuchmäßige Vorgehensweisen. Was ist die „Sache“, um die es hier gehen soll? Du! Du bist die Sache, um die sich alles dreht. Und um dich und niemand anderen soll es hier gehen. Warum? Weil du das Einzige bist, was zählt.

Wie kann es ein Buch geben, das sich nur um dich dreht? Die Antwort ist einfach: Es wurde extra für dich geschrieben! „Aber es wird doch von vielen gelesen, und der Autor kennt mich überhaupt nicht!“ Das macht nichts, du hast dieses Buch gefunden und hältst es jetzt in den Händen. In der Welt, so, wie sie wirklich beschaffen ist, ist alles und jeder allem und jedem bekannt. Und so hat dieses Buch nicht „einfach so“ zu dir gefunden, sondern aufgrund der Fragen, die du in dir bewegst, und der Überlegungen, die du anstellst. Und es ist genau zur richtigen Zeit zu dir gekommen. Der Autor muss dich nicht kennen, denn Spirit (ich benutze hier den dir geläufigen Namen für die Ebenen des Lebens, die manchmal auch als Gott bezeichnet werden) kennt dich.

Doch was gibt es zu sagen über dich, dass es ein ganzes Buch füllen könnte? Oh, viel, so viel. Das, was du als „Ich“ bezeichnest, ist nur ein Bruchteil dessen, was dich wirklich ausmacht. Und nicht mal diesen Teil kennst du vollständig. Es gibt in deinem Körper und in deiner Psyche noch so viele X-Faktoren – wie viel mehr werden wir wohl entdecken, wenn wir uns in Bereiche vorwagen, die deine Herkunft, deine Zukunft, dein Werden und dein Sein betreffen? Freue dich darauf und gehe mit mir auf eine Entdeckungsreise zur dir.

Über den Ursprung und das Wesen von Zeit

Beginnen wir von vorne. Doch wo ist bei dir vorne? Und wenn es ein Vorne gibt, gibt es dann ein Hinten? Was wir hier mit vorne meinen, ist der Ursprung – nicht der Anfang, denn ein Anfang implizierte ein Ende –, der Ursprung dessen, was du bist. „Ich kenne meinen Ursprung. Ich bin am ... in ... geboren, und meine Eltern heißen ...“ Wirklich? Ist das dein Ursprung? Es ist wohl der Beginn dieses deines Lebens, aber für einen Ursprung doch fürwahr ein bisschen zu wenig, meinst du nicht? Wenn dir das als wahrer Ursprung genügt, muss dein Leben zwangsläufig sehr trostlos sein. Dann lebst du in einer Welt, die ständig am Werden und Vergehen und Neu-Erstehen ist – vom kleinsten Grashalm bis zum fernsten Stern –, und dir ist nur ein kleiner Ausschnitt gegeben, der irgendwann, nämlich zum Zeitpunkt deiner Geburt, beginnt und dann genauso abrupt, nämlich zum Zeitpunkt deines Todes, wieder endet. Ziemlich trübe Aussichten, nicht wahr? Dann gehst du hin und überdeckst diesen Schmerz durch allerlei Aktivitäten und das Erreichen ständig neuer Ziele, die den offensichtlichen Makel deiner eigenen Endlichkeit erträglicher machen sollen. Doch irgendwie hat das noch nie funktioniert, und du hast keine Ahnung warum und suchst immer weiter.

Weil es jedoch (fast) allen Menschen genauso geht, bemerkst du den Irrtum, der darin liegt, nicht. Aber wie viele dieser Menschen kennst du, die frei sind von Problemen, frei von Ängsten, Sorgen, Schmerzen und Leiden? Ja, sie funktionieren alle irgendwie, halten durch und „stehen ihren Mann“, aber glücklich sein, das ist etwas für später. Wie viele Menschen kennst du, denen wahrhaftige Leichtigkeit zu eigen ist und denen die Freude aus den Augen springt? Sicher, es gibt

sie – aber wie viele davon hast du in deinem Umfeld? Sind es nicht eher die Menschen, zu denen du aufschaust, von denen du meinst, etwas lernen zu können, deren Worte und Taten dich inspirieren und irgendwie in deinem Herzen berühren?

Ursprung, was ist der Ursprung? Diese Frage ist so alt wie die Menschheit selbst – vielmehr so alt, wie es Menschen gibt, die anfangen, sich aus der Schafherde zu lösen und die Dinge nicht mehr unhinterfragt hinnehmen. Diese Visionäre und Vorreiter hat es zu allen Zeiten gegeben, und auch heute sind sie, zahlreicher denn je, mitten unter euch. Ich war einst einer von ihnen, daher weiß ich, wovon ich spreche und wie der Prozess beginnt und endet, denn ich habe ihn durchlaufen. „Oh Mann, was denn schon wieder für ein Prozess? Langsam geht mir das Geschwafel hier aber wirklich auf die Nerven.“ Nun ja, der Prozess der Erkenntnis des wahren Wesens des Lebens. Ließe sich dieser in zwei einfache Sätze fassen, die alle verstehen, bräuchte es nicht immer wieder neue Lehrer und Bücher. So hab ein wenig Geduld mit mir und mit dir – wir kommen voran, auch wenn du es nicht gleich bemerkst.

Also, ich habe den Prozess durchlaufen – vom Anfang bis zum Ende –, doch erst am Ende kam ich zum Ursprung. Der Ursprung. Ur-Sprung. Ur-Sprung? Ur-Sprung! Oder Uhr-Sprung?

Der Ur-Sprung war gleichzeitig ein Uhr-Sprung.

Was ist damit gemeint? Nun, der Ursprung des Lebens, so, wie du es heute kennst und wahrnimmst, hat mit dem Phänomen Zeit zu tun, und zwar mehr als du glaubst. Nur in einer Welt, in der die Zeit integraler Bestandteil der Erfahrung ist, kann sich Leben in dieser Form entfalten. Es gibt viele Welten, die durchaus auch lebendig sind, in denen jedoch andere Gesetze herrschen als in der eurigen. Ihr könnt euch davon keine Vorstellung machen, da die Vorstellung in eurem Gehirn entsteht, und dieses ist – im Moment noch – auf die lineare Verarbeitung ankommender Impulse eingestellt. Was bedeutet lineare Verarbeitung? Eins nach dem anderen. In zeitlicher Abfolge. So ist deine Welt gestrickt. Also war das Entstehen von Zeit der Ursprung des Lebens in dieser Form.

Wie entsteht Zeit? Zeit benötigt mindestens zwei Bezugspunkte. Was sind Bezugspunkte? Zwei „Etwasse“, zwischen denen eine Beziehung existiert. Habe ich nur einen Bezugspunkt, besteht keine Beziehung. Und wenn keine Beziehung besteht, gibt es keinen Kampf und keinen Krieg. Dazu gehören immer mindestens zwei. Also ist das Auslösen von Zeit auch das Auslösen des Kämpfens. Und wenn kein Kampf mehr ist, was ist dann da? Frieden. Stille. Freude. Leichtigkeit. Nur, was nutzt diese wunderbare „Leichtigkeitfreudenstille“, wenn nichts und niemand mehr da ist, mit dem sie geteilt werden kann? Genauso begann Leben. Die ursprüngliche einheitliche Kraft, Essenz, Quelle, bemerkte in all ihrem Frieden etwas eklatant Fehlendes: Erfahrung. Einsamkeit war die Folge dieser Empfindung. Und diese Einsamkeit war der Same. Wie steht es in eurer christlichen Schöpfungsmythologie? „...und Gott machte ihm eine Gefährtin, auf dass er nicht mehr allein sein sollte.“ Jawohl, genauso war es – bildlich ausgedrückt. Und was ist und bleibt bis heute die heilige Aufgabe des Menschen?

Finde den ursprünglichen Samen und die damit einhergehende „Friedenleichtigkeitstille“ und bringe diese mit in deine Welt, auf dass alle anderen sie sehen und auch entdecken können.

Das ist eure tiefste Sehnsucht, und die Erbsünde besteht lediglich darin, es vergessen zu haben. Kein Teufel oder Verderben wird euch deswegen holen. Ihr seid schon lange genug in eurer eigenen Hölle gefangen, da braucht es keine äußeren Instanzen mehr.

Was ist das Wesen eines Samens? Verschwindet er, wenn die Pflanze wächst? Löst er sich auf? Nein, das tut er nicht. Er ist noch immer da, mit all seiner Kraft und seinem Potenzial. Aber er ist nicht mehr zu sehen. Er hat eine Transmutation durchlaufen und ist nun viel mehr als vorher. Ja,

er ist nun seinerseits in der Lage, neue Samen hervorzubringen. Die Pflanze ist nicht ohne den Samen zu verstehen, sie ist nicht getrennt von ihm. Kein anderes Ding. Der Samen ist noch immer mit seiner ganzen Essenz in ihr enthalten, er ist nur gewachsen, hat sich gewandelt und seine Form verändert. Aber es ist noch immer der gleiche Same. Und eines Tages, wenn die Pflanze vergeht, wird dieser Samen wieder zum Ursprung zurückkehren, und der Kreis des Lebens schließt sich. Genau wie bei dir.

Du bist hervorgegangen aus der ursprünglichen Ein-Sam(en)-keit und hast dich hinaus gewagt in das Leben, mit all seinen unendlichen Möglichkeiten und Facetten, um alles zu ER-fahren. Und da bist du nun. Mit all deinen Dramen, deinem Schmerz und Leid. Wie wenig ist noch übrig von der „Stillefreudeleichtigkeit“. Wie selten sind die Augenblicke, in denen sie durchscheint. Doch ist sie deshalb verschwunden, hat sich aufgelöst? Oder schlummert sie genau wie der Samen in der Pflanze? Denke darüber nach. Was ist deine Essenz? Woher kommst du, und wohin gehst du? Gehst du überhaupt? Oder bist „du“ weiterhin still und unbewegt und wie der Samen in der wachsenden Pflanze teilnehmender Be-Stand-teil des Ganzen?

Übung 1:

Setze dich bequem hin, sodass du eine Weile entspannt in dieser Position verweilen kannst. Schließe die Augen und richte die Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Beobachte deinen Atem eine Weile, ohne ihn zu beeinflussen. Sei dir deines Atemflusses bewusst. Nach ungefähr drei Minuten des Beobachtens, wie der Atem kommt und geht, stelle dir innerlich die folgende Frage, und dann achte darauf, was passiert: Woher kommt mein nächster Atemzug?

Tue es, bevor du weiterliest.

Was ist der Effekt? Hast du bemerkt, dass du unwillkürlich – in gespannter Erwartung der Antwort – aufgehört hast zu atmen und in deinem Kopf Raum, Weite entstand? Und dann kam von allein ein tiefer Atemzug. Einfach so und ohne dass du eine Antwort in Worten bekommen hättest, fing dein Körper von alleine wieder an zu atmen. Hast du das gemacht? Und wenn nicht, wer dann? Wer oder was hat dafür gesorgt, dass du weitergeamtet hast? Wer oder was hat die Intelligenz und den Überblick, dafür zu sorgen, dass du vor lauter Erwartung nicht umfällst, weil dir der Sauerstoff ausgeht? Und wie fühlte sich diese Weite an, die in diesem Moment entstand? War es eine tote Leere oder eine höchst lebendige, bewusste Gegenwart?

Diese lebendige Gegenwart kommt dem sehr nahe, was du wirklich bist, und die Intelligenz, die dafür sorgte, dass dein Körper weiteramtete, ist ein Ausdruck dessen, was du in Form deines Körpers bist. Dieser Körper existiert ebenfalls nicht getrennt vom Samen, von der Quelle. Diese lebendige Bewusstheit durchdringt mit unendlicher Sorgfalt alle Prozesse und Vorgänge und lässt nicht zu, dass das Gefühl der Getrenntheit, das das Grundübel allen menschlichen Leidens ist, die Oberhand gewinnt. Es lässt sich durch die alltäglichen Verrichtungen und Geschäftigkeiten leicht verdrängen, dass du ohne diese Gegenwärtigkeit, die alles belebt und beseelt, nicht existieren würdest. Wie zahlreich wären wohl die Geschenke des Lebens, wenn du dem Leben selbst mehr Aufmerksamkeit entgegenbringen würdest? Solch kleine Übungen sind ein erster Schritt in diese Richtung.

Die Kraft ist in dir!

Wenn du bis hierher gelesen hast, darf ich dir gratulieren. Du lässt dich nicht abschrecken von dir unverständlichen, scheinbar philosophischen Konzepten, die dir anscheinend für dein tägliches

Leben nicht dienlich sind. Du willst es wirklich wissen, die wahre Wahrheit erfahren, und du bist bereit, dafür auf alles zu verzichten, was bisher deine Realität ausmachte. Das Erkennen deines wahren Wesens ist dir das Wichtigste auf der Welt. Alles andere kommt danach. Habe ich recht?

Das ist gut so. Nur mit dieser Bereitschaft, die von selbst entsteht und nicht erzwungen werden kann, lockern sich die Identifikationen, und die Wahrheit hat eine Chance, zu dir durchzudringen. Offen liegt sie seit allen Zeiten (ja, ja, die liebe Zeit...), doch bisher konnten nur wenige sie sehen.

Nun wollen wir einmal sehen, ob wir alles, was bisher gesagt wurde, in eine Form bringen können, mit der du etwas anfangen kannst. Diese Form muss sich an den dir möglichen Verarbeitungsstrukturen orientieren. Das ist nicht so einfach zu bewerkstelligen. Nicht für alles, was ich zu vermitteln gedenke, gibt es geeignete Worte. Darum liebe ich es, mit den dir zur Verfügung stehenden Möglichkeiten zu spielen und neue Worte und Analogien zu kreieren. Ich hoffe, du hast ebensolchen Spaß daran.

Wir waren beim Ursprung. Aus der vollkommenen, doch sich ihrer selbst in keinsten Weise bewussten „Fülleunendlichkeitweite“ stieg einst der Wunsch auf, Erfahrungen mit allem zu machen, was potentiell möglich war. Doch was war das, und wie sollte es erkannt werden? Der unerschöpflich reichen Essenz entsprang das erste Aufblitzen von Selbstbewusstheit. In euren Schriften steht: Am Anfang war das Wort. Genauso ist es. Wort ist hier die Analogie für die erste Bewusstwerdung, die erste Benennung, Erfahrung, Erkennung. Doch was passierte damit? Die „Einheitstillefreude“ des Alles-was-ist trennte sich auf – es gab nun etwas, das sich seiner selbst bewusst war. Also zwei. Die Bewusstheit und das Bewusste. Den Betrachter und das Betrachtete. Doch diese Auftrennung ist nur scheinbar, erinnere dich an die Analogie des Samens, der immer in der Pflanze enthalten bleibt, egal, was mit der Pflanze geschieht.

Die „Reinliebende“ verschwand durch diese Auftrennung nicht etwa, nein, sie vervielfältigte sich und begann ihre Reise durch die unendlichen Möglichkeiten aller Welten. Doch selbst blieb „ES“ unbewegt und still, was immer es gewesen ist und sein wird. Die „Reinefreudeliebe“ besteht fort, was immer mit all den „Abspaltungen“ geschieht. Die Quelle betrachtet sich selbst durch die Augen ihrer Geschöpfe und staunt. Dein persönliches Drama besteht lediglich darin, dass du vergessen hast, dass du nicht eine Pflanze bist, die den Launen der Natur ausgesetzt und isoliert von ihrem Samen ist. Das ist das ursächliche Trauma, das ihr alle in euch trägt und mit jeder Geburt aufs Neue wiederholt. Wieder und wieder müsst ihr durchleben, aus der vollkommenen „Freuderuheliebe“ verstoßen und in eine scheinbar feindliche Welt versetzt zu werden. Bis ihr euch eines Tages daran erinnert: „Ja, mein Gott, du hast mich nie verlassen, ich habe dich nie verlassen. Es schien mir nur so in all den wunderbaren Träumen, die ich geträumt habe, um zu erfahren, wozu das Alles-was-ist in der Lage ist. Wie wunderbar und wunderschön. Das Leben ist wohlwollend und großartig, und ich bin auf immer frei – sobald ich mich daran erinnere.“

Doch dieses Erkenntnis, diese Erinnerung, kommt nicht über Nacht. Sie stellt sich im Laufe eines (Er-)Lebens meistens nach und nach ein. Und leider muss häufig der Leidensdruck erst groß genug werden, bis ein Mensch auf die Idee kommt, die bisherigen Umstände und Realitäten zu hinterfragen. Kaum jemand kommt von selbst auf die Idee, über den Tellerrand zu schauen, und diejenigen, die es wagen, waren und sind immer die großen Vorreiter und Propheten der Menschheit.

Möchtest auch du dazu gehören und genügt es dir nicht mehr, ein scheinbares Leben voller Illusionen zu verbringen, dann spricht nichts dagegen, aufzustehen und zu beginnen. Du bringst alle Voraussetzungen dafür bereits mit, es gibt nichts zu lernen oder zu erreichen. Du musst einfach nur schauen, was wirklich ist, und alles beiseitelassen, was dir gesagt wurde und was du gelernt hast. Ganz einfach – und doch für die meisten so schwer zu bewerkstelligen. Darum

möchte ich dir einige Übungen und Hilfsmittel an die Hand geben, um dir beizustehen und damit du erkennst: Die Kraft ist in dir. Nein, vielmehr ist sie nicht in dir. Das würde allen vorherigen Ausführungen widersprechen. Die Kraft ist nicht in dir. Du bist die Kraft! Ganz und gar und ungeteilt und untrennbar. Aber „du“ weißt das nicht, und dieses „Du“, als das du dich kennst, wird es auch nie wissen. Das, was dieses Wissen erkennen und verarbeiten kann, ist viel mehr als dieses Du. Das ist der am schwierigsten zu meisternde Schritt auf diesem scheinbaren Weg: Du bist nicht du! Und doch: Wird die volle Erkenntnis eines Tages durchscheinen, wirst du immer noch du sein – aber doch „jemand“ anderes. Alles, was vorher war, wird dir wie ein Traum erscheinen – und genau das war es auch.

Über den Wert innerer Freiheit

Gerade heute erscheint es wichtiger denn je, die seit alters her bekannten Prinzipien wieder in das Bewusstsein einer breiteren Masse zu integrieren, will die Menschheit nicht an ihren eigenen Verwirrungen zugrunde gehen. Dazu bedarf es praktikabler, umsetzbarer Möglichkeiten denn die (geistige) Trägheit ist zu einem Kulturgut geworden. Durchdringe zunächst diesen dichten Bereich deiner eigenen Unfähigkeit zu innerer Sammlung und Fokussierung mit folgender Übung:

Übung 2:

Sitze bequem in einer von dir gewählten Position, schließe zunächst die Augen und nimm wahr, was um dich herum geschieht. Beobachte wachsam alle Geräusche, Gerüche, Bewegungen in deiner Umgebung und widerstehe der Versuchung, diese zu benennen und zu analysieren. Bleibe einige Minuten fokussiert bei diesem Tun. Dann richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper. Spüre auch hier allen Wahrnehmungen und Empfindungen nach. Registriere sie, ohne zu erklären und zu benennen. Tue dies einige Minuten. Richte nun deine Aufmerksamkeit auf dein sogenanntes Innenleben; deine Gefühle, Emotionen, Gedanken. Auch hier wieder: Aufmerksam registrieren, beobachten, jedoch nicht bewerten, benennen und eingreifen. Einige Minuten lang.

War das schwierig? Du fragst dich jetzt vielleicht, was das soll, aber achte einmal darauf, welchen Effekt dieses einfache Vorgehen hat: Deine Gedanken und dein Atem sind ruhiger geworden, du bist gelassener, ruhiger, mitunter auch klarer, doch vor allem hast du dich mühelos fokussiert und alle Faktoren ausgeschaltet, die in deinem System Stress – im Sinne von Störung – verursachen könnten. Hat sich dabei deine Umwelt anders verhalten als vorher? Nein, gewiss nicht. Mit dieser simplen Übung kannst du dir täglich aufs Neue beweisen, wie sehr es auf deine Wahrnehmung und deine Interpretation der Umgebung ankommt. Du hast den Schlüssel wahrhaftig selbst in der Hand!

Unterschätze nicht die Wirkung solch einfacher Vorgehen auf dein Wohlbefinden und deine Gesundheit. Diese gelassene Fokussierung und beobachtende Wahrnehmung fehlen fast allen Menschen heute und sind die wirklichen Ursachen für mannigfaltige körperliche und psychische Verirrungen.

Was ist eine Verirrung? Eine Verirrung ist eine Verzerrung der Wahrheit, zu der nur die Menschen dank ihres selbsttätigen Verstandes in der Lage sind. Für ein Tier ist ein Geräusch eine Wahrnehmung, es hat keine Namen und Kategorien dafür. Ist es schlecht, einen Verstand zu haben, der die Dinge benennen kann? Nein, natürlich nicht. Es ist die größte Errungenschaft der göttlichen Entfaltung. Ein Problem wird daraus erst in dem Moment, in dem ein Wesen nicht mehr

in der Lage ist, ohne diese Benennungen zu leben. Warum? Ganz einfach, dann bleiben ihm alle Bereiche des Lebens verschlossen, die es nicht aufgrund bisher gemachter Erfahrungen oder angelernter Information benennen kann. Die Bereiche, für die es weder Worte noch Bilder hat, bleiben aus der Erfahrungswelt dieses Wesens ausgeschlossen – was nicht heißt, dass sie nicht existieren. Hier stoßen wir wieder auf den sprichwörtlichen Tellerrand.

Lass uns noch einmal die Übung von vorhin wiederholen und erweitern. Wenn es dir möglich ist, empfehle ich, dass du dir die Übung aufnimmst und dann anhörst oder dir von jemandem vorlesen lässt. So ist es einfacher, entsprechende Erfahrungen zu machen.

ÜBUNG 3:

Sitze bequem, schließe die Augen. Beobachte zunächst benennungsfrei deine Außenwelt, dann deinen Körper und dann deine Innenwelt. Nimm im wahrsten Sinne des Wortes wahr, was dort ist, und lass es einfach da sein. Gut.

Nachdem du das einige Minuten lang getan hast, stelle ich dir Fragen. Achte jeweils genau darauf, welche Antwort als erste in dein Bewusstsein dringt und was daraufhin in deiner inneren Wahrnehmung geschieht.

Wenn deine Außenwelt, dein Körper und deine Innenwelt von dir beobachtet werden können, wer oder was bist dann du?

Wenn deine Außenwelt, dein Körper und deine Innenwelt von dir beobachtet werden können, ohne ihre eigene Existenz zu verlieren, was sind dann sie?

Wenn deine Außenwelt, dein Körper und deine Innenwelt von dir beobachtet werden können, ohne sich zu verändern, während du immer ruhiger und gelassener wirst, woher rührt das?

Wenn deine Außenwelt, dein Körper und deine Innenwelt von dir beobachtet werden können und dir so dabei helfen, ruhiger, gelassener und ausgeglichener zu werden, was nutzt dir das?

Du wirst sicher deine eigene Antwort auf die letzte Frage gefunden haben, in vielen Fällen jedoch wird sie „Freiheit“ lauten. Und diese Freiheit ist das große Geschenk von einfachen Übungen wie dieser. Doch die wenigsten Menschen wissen bislang diese Form des Nutzens zu schätzen. Sie verlangt es nach aktiver Veränderung, nach Durchdringung der Umstände, die sie gerne verändern möchten. Wen interessiert schon „Freiheit“? Wer weiß, dass Freiheit die Vorbedingung für wahrhafte Veränderung ist – innen wie außen?

Nimmt diese subtile Freiheit nicht den größten Raum in deinem Erleben ein, wird alles Weitere immer nur Flickwerk der vermeintlichen eigenen Unzulänglichkeit sein. Doch wohin bringt dich das? Wirst du nicht am Ende dieses Lebens erkennen müssen, dass immer noch ein Rest Unvermögen, Unvollbrachtes, Ungetanes, Unverstandenes verbleibt? Und welcher Entschluss wird dann wohl in der Stunde deines Todes und der Zeit danach in dir reifen? Ich gehe in diesem Moment davon aus, dass dir die Unvergänglichkeit deines Wesens – ihr nennt es mitunter Seele – durchaus geläufig ist und dir die Vorstellung, dass es eine Zeit nach dem körperlichen Tod gibt, nicht allzu großes Unbehagen bereitet. Würdest du also in ruhiger Zufriedenheit und freudiger Erwartung sein auf das, was kommt, oder voller Reue und banger Ängstlichkeit, käme diese Stunde jetzt?

Du siehst, der Wert der Freiheit ist mit nichts aufzuwiegen, denn ihr Nutzen erstreckt sich nicht allein auf dein momentanes Erleben, sondern reicht weit über die Bereiche hinaus, zu denen du momentan Zugang hast.

Gehen wir noch einen Schritt weiter:

Getane Dinge Revue passieren zu lassen und sie so aus deinem Erleben zu verabschieden, ist eine weitere Möglichkeit, in die subtilen Bereiche der genannten Freiheit vorzudringen. Versäumst du das, wird sich immer ein Restbestand an Unfertigem in deinem Bewusstsein – und vor allem deinem Unbewusstsein – aufhalten und dich so wirklich aufhalten.

Was ist damit gemeint? Schließt du Dinge, Orte und Erledigungen nicht wirklich und bewusst ab, bestehen sie fort und hinterlassen ein Gefühl des Misserfolgs. Das ist unabhängig davon, ob die Unternehmung in deinen Augen erfolgreich war oder nicht. Bewusst abschließen heißt, den Aktendeckel zuzuklappen und den Ordner im Archiv zu verstauen. Das gelingt dir, indem du dir in einem ruhigen Moment Zettel und Stift bereitlegst, die Augen schließt und in die Stille hinein die Frage stellst, was in dir und für dich an alten Dingen noch nicht abgeschlossen ist. Schreibe alles auf, was dir spontan einfällt, ohne weiter darüber nachzudenken. Egal, ob du Seiten füllst oder nur ein oder zwei Dinge auftauchen – tue es!

Dann lege deinen Zettel beiseite und widme dich deinem Tagewerk. Zu anderer Zeit gehe folgendermaßen vor:

Übung 4:

Suche dir einen bequemen Platz, an dem du nicht gestört werden kannst. Nimm dir deinen Zettel mit den offenen Dingen, die dir dein Unter- und Überbewusstsein präsentiert haben.

Greife dir das heraus, worauf dein Blick zuerst fällt. Schließe die Augen. Erwinnere dich an die mit dem Umstand verbundenen Situationen, Personen und Orte. Handelte es sich um einen längeren Prozess oder eine Unternehmung über einen langen Zeitraum, denke daran, was dir diesbezüglich als Erstes einfällt. Die dazugehörigen Emotionen und Körperreaktionen werden von alleine auftauchen, wenn du in die Bilderwelt der Erinnerung eintauchst. Klare fotografische Szenen sind dafür nicht notwendig, die Zellerinnerung reagiert spontan auf die Vorstellungen in individueller Art und Weise.

Verweile einige Augenblicke bei dem Empfinden und der Erinnerung. Ist es schmerzhaft, halte es aus – ist es pure Freude, genieße es!

Nun sieh dich eingebunden in die unendliche Weite des Kosmos. Lass die Sternwelten mit all ihren Galaxien und unzähligen Sonnen vor dir auftauchen. Spüre dich selbst im Zentrum all dessen. Die Wahrnehmung geht von dir aus, also bist du im Zentrum. Jetzt lass alles, was mit dem unerledigten Vorgang zu tun hat, hinausströmen in die kosmische Weite. Egal, ob du den Vorgang vom Verstand her als abgeschlossen betrachtest oder nicht – lass ihn los! Fällt dir das schwer, probiere es zuerst mit banalen Vorgängen wie dem letzten Abendessen.

Machst du es dir zu eigen, alles, was du beginnst, auf diese Weise zu beenden, häuft sich kein aufhaltender, blockierender Ballast an. Du gibst auf diese Weise die Schöpfung an den Schöpfer zurück. Und dort gehört sie hin! Verweilt sie in deinen Mental- und Emotionalfeldern, kann sie erstens nicht in die Verwirklichung kommen und bremst zweitens deinen freien Energiefluss. Du darfst gerne selbst entscheiden, was dir lieber ist...