

Wahrnehmen einer persönlichen Situation Bewegung in ein persönliches Thema bringen

Wir haben gerade die Übung gemacht und dabei mit unserem Bewusstsein zuerst im Kopf angefangen. Bevor wir richtig anfangen, gehen wir in die Stille. Wir gehen gleich nach innen in unseren Kopf und nehmen Kontakt mit unserem Körper auf. Als nächstes reisen wir mit unserem Bewusstsein von unserem Kopf zu unserem Herzen. Sobald wir mit unserem Bewusstsein unser Herz erreichen, entsteht in unserem Kopf ein Informationsfeld, das aus dem physischen Herzen kommt. Das Informationsfeld aus unserem Herzen, der Sender und Empfänger, wird also hier dargestellt. Dann haben wir zwei Richtungen. Wir haben eine Richtung nach innen, welches das Quantenfeld ist, das nichts mit dieser Wirklichkeit zu tun hat. Somit können wir nach innen gerichtet denken und fühlen, können einen Befehl geben. Wir können auch einfach hier sitzen und gleichzeitig nach außen etwas in das Feld setzen. In diesem Bereich könnte zum Beispiel auch deine Persönlichkeit sein, denn sie ist Teil dieses Feldes. Du bist also ein inneres Bewusstsein, du kannst dich dem Quantenkosmos nach innen nähern und du kannst zur gleichen Zeit nach außen gehen in das physische Bewusstsein, also in diesem Fall in deine Persönlichkeit. Die Absicht ist also, dass wir hier schauen und es auch in dieses Feld hier einsetzen. Also in zwei verschiedene Richtungen. Wir tun es einfach. Keine Gedanken, sondern einfach nur schauen und erfahren, was in dir selbst dabei geschieht. Das Eine ist die menschliche Wahrnehmung, also nach außen gerichtet, das Denken also und das Andere ist ein Wahrnehmungsfeld nach innen gerichtet. Und einfach nur schauen, was passiert.

Erst ein Moment der Stille... bitte übernimm die Führung in dir, damit du auch die Stille in dir spürst... dann bleibst du in Ruhe bei dir selbst. Dann frage ich dich nach einer Situation, die mit deiner Persönlichkeit verbunden ist; etwas, was in deinem Leben gerade geschieht, um diese Situation nach vorne zu holen. Wohin möchtest du also deine Aufmerksamkeit richten? In diesen Moment deines Lebens, der in Bewegung gebracht werden soll. Was sitzt fest und wirkt stagnierend? Es ist eine Übung, aber schau in dir selbst, ob du es zum Vorschein bringen kannst. Und wenn es nicht gleich deutlich ist, nimm dir die Zeit und Ruhe, um nachzuschauen. Entspanne jeden Muskel deines Körpers. Die Entspannung des Körpers ist von entscheidender Bedeutung. Du erfährst, dass du in deinem Körper anwesend bist und du bist mit deinem Vorstellungsvermögen in deinem Kopf. Manchmal hilft es, für kurze Zeit mit den Augen zu schielen, um zu erkennen: Oh ja, hier sitze ich und bin in meinem Kopf anwesend. Während du in deinem Kopf anwesend bist, gehst du mit deiner Aufmerksamkeit zu der Situation, in die Bewegung kommen soll: Etwas, was nicht gut oder nicht rund läuft. Etwas, was dich beschäftigt. Es geht um dich selbst, also nicht um jemand anderen. Es geht nicht um eine Krankheit oder um einen Prozess von einem anderen. Es geht um dich selbst, wie du dich selber fühlst. Also auch, wie du dich selbst bei dem Prozess

des Anderen fühlst. Es geht um dich selbst. Du bist bewusst in deinem Körper und bist anwesend in deinem Kopf. Egal, was du siehst oder fühlst oder riechst oder wie sich die Situation darstellt, während du in deinem Kopf anwesend bist und die Situation anschaut, in die Bewegung kommen soll, geschieht dieses dadurch, dass du in deinem Kopf anwesend bist. Es geschieht durch das Informationsfeld des menschlichen Bewusstseins. Alles ist Information und du bist der Informationsträger von diesem Thema. Dann lässt du es als das stehen, was es ist und gehst mit deiner Aufmerksamkeit nach unten. Du fühlst deine Kehle, du fühlst dein Brustbein und gehst weiter zu deinem Herzen. Mit deinem Vorstellungsvermögen kannst du die Stelle, an dem dein physisches Herz sitzt, berühren. Berühre es zuerst mit deinem Bewusstsein, dann legst du deine Hand darauf und fühlst, wo die Kraft deines Herzens am kräftigsten ist. Das ist bei jedem unterschiedlich. Schiebe die Hand hin und her und fühle die Stelle bei dir. Also zur Verdeutlichung: Du fühlst deinen Körper. Du bist mit deinem Bewusstsein in deinem Kopf und du kannst trotzdem zur gleichen Zeit mit deiner Aufmerksamkeit bei deinem Herzen sein, dort wo sich deine Hand befindet. Du fühlst dein Herz zur gleichen Zeit mit deinem Bewusstsein und mit deiner Hand. Ich lade dich jetzt ein, dir bewusst zu sein, dass du an zwei Stellen gleichzeitig sein kannst. Herz und Kopf. Du intensivierst deine Aufmerksamkeit auf dein Herz. Du bist ein Reisender aus einer anderen Wirklichkeit in einer menschlichen Form und du richtest deine Aufmerksamkeit auf dein Herz. Du lässt die Informationen aus dir selbst durch dein Herz in diesen Körper strömen. Dann fließt es durch die Kehle hoch in deinen Kopf. Dann atmest du einmal tief ein und aus und öffnest ganz plötzlich deine Augen.

*Quelle: Martijn van Staveren, Übersetzung: Elisabeth Slinkman
Dieser Text darf kopiert und publiziert, aber nicht verändert oder gehandelt werden.*