

Übung

## Selbstliebe

Wir sind sehr beschäftigt mit der Welt um uns herum und vergessen uns selbst oft. Wir lieben uns selbst zu wenig. Doch das ist der Startpunkt. Selbstliebe ist wichtig.

Wenn du willst, schließe die Augen. Nimm dir 20 Sekunden Zeit in der Stille. Atme einmal so tief wie möglich in deinen Bauch hinein und atme in deinem eigenen Tempo ruhig aus. Beim Ausatmen spürst du, wie sich jeder Muskel entspannt. Du gehst mit deiner Aufmerksamkeit nach innen. Die Realität außerhalb von dir ist völlig unwichtig. Du wanderst mit deiner Aufmerksamkeit durch deinen Körper und fühlst deinen Körper von der Schädeldecke bis unter die Fußsohlen. Wenn du das Gefühl hast, es auf eine andere Weise tun willst, dann mach es auf deine Weise.

Du gehst zuerst mit deiner Aufmerksamkeit in deinen Kopf. Das ist der Ort, der oft ignoriert wird, wobei er von großer Bedeutung ist, weil dort dein menschliches Bewusstsein anwesend ist, ausschließlich dein menschliches Bewusstsein. Selbst wenn dein Körper nicht existiert, reist du mit deinem Körper in deinen Kopf. Während du mit deiner Aufmerksamkeit in deinem Kopf anwesend bist, atmest du tief und ruhig ein, damit dein Gehirn, die Energie in und um deinen Kopf zur Ruhe kommt.

Stell dir vor, dass du in deinem Kopf anwesend bist und wenn du Schwierigkeiten damit hast, kann es nützlich sein, zweimal, dreimal kurz zu schielen und die Augen sofort wieder zu entspannen. Realisiere, dass du in deinem eigenen Gehirn anwesend bist. Das ist der Ort, an dem die Realität, physisch gesehen, interpretiert wird. Erkenne, wie besonders es ist, dass du an diesem Ort anwesend bist. Dort, wo es menschliche Beobachtung gibt, sind die magnetischen Felder in einer anderen Frequenz. Sei dir bewusst, dass du ein Wesen bist, ein Mensch aus einer anderen Welt, der in diesem Moment in einem irdischen Körper eine menschliche Erfahrung macht. Alles, was du in deinem täglichen Leben erfährst und was auch immer gewesen ist, ist alles Teil deiner menschlichen Erfahrung deines menschlichen Lebens hier auf der Erde.

Du erkennst, dass es jetzt in diesem Moment anders ist. Die Illusion, dass die Wirklichkeit, wie du dich erinnern kannst, etwas mit dem „Jetzt“ zu tun hat, durchdringt dich sehr tief. Während dieses Lebens warst du dir lange Zeit bewusst, dass da viel mehr an der Hand ist, dass du viel mehr Fähigkeiten in dir trägst als die, die du hier auf der Erde zum Vorschein kommen lassen kannst. Und die andere Welt, aus der du ursprünglich kommst, diese Welt ist immer noch da. Und diese Welt wirst du wieder sehen.

Gehe mit deiner Aufmerksamkeit nach unten und stelle dir vor, wie du durch deine Kehle reist und an die Stelle kommst, an der dein physisches Herz sich befindet. Du kannst auch deine Hand auf die Stelle legen. Schau, wo du deine eigene Kraft, dein eigenes Schöpfungspotential am stärksten erfährst. Das kann bei jedem anders sein.

Stell dir vor, dass du in deinem Herzen anwesend bist. Und wenn du mit deiner Vorstellungskraft nach oben schaust, dann siehst du deinen Nacken, deine Kehle und deinen Kopf. Es ist also wirklich der Fall, dass du in deinem Herzen anwesend bist. Und das Herz, wo du jetzt mit deinem Bewusstsein anwesend bist, ist das Organ in diesem Hologramm, in diesem Körper, das direkt von Feldern sendet und empfängt, die wir das Schöpfungsfeld nennen dürfen. Und das Schöpfungsfeld reagiert nur auf bewusste Wesen, die in und an sich selbst erkennen können, dass sie der Schlüsselträger der Kreation und der Schöpfung sind, so dass nur das in deinem Leben sichtbar wird, wenn du selbst derjenige bist, der zeigt, was er zeigen will, aus deinem Inneren heraus.

Stell dir vor, dass du an der Vorderseite deines Herzens Kontakt mit der Matrix hast und an der Rückseite deines Herzens hast du Kontakt mit dem Feld der Schöpfung. Aus diesem Feld heraus wird die Erde von vielen verschiedenen Zivilisationen besucht, von menschlichen und nichtmenschlichen Rassen. Du bist mit deiner Aufmerksamkeit in deinem Herzen und stellst dir vor, dass du deine eigene Wohnung siehst, wie immer sie auch aussieht, wo dein Bett steht, wo du gerade sitzt oder liegst. Du siehst diesen Ort. Der Ort, an dem du lebst, ist jetzt gerade in deinem Herzen sichtbar, weil du es dir vorstellst.

Die Vorstellung befindet sich also in dir, nicht außerhalb von dir, nur in dir selbst. Jetzt siehst du dich auch selbst, in deinem Herzen, in deiner Wohnung, der Ort, an dem du lebst, du erscheinst in diesem Bild. Schau, da bist du und du schaust dich selber an. Während du dich selber anschaust, realisierst du, dass du dich aus einem galaktischen Bewusstsein heraus beobachtest. Du beobachtest dich selbst als Mensch auf der Erde. Du siehst dich als Mensch auf der Erde. Es ist eine besondere Verbindung zwischen deiner Herzenskraft und dir selbst und deiner Vorstellung deiner Wohnung, in der du dich selber siehst. Schau auf deine tiefsten Sehnsüchte, dort wo du dich selber siehst, schau auf dich selbst. Was brauchst du jetzt in deinem Leben? Welche Veränderung brauchst du jetzt? Zeige es. Sei nicht bescheiden, zeige es einfach. Sehe auch, dass die ganze Atmosphäre und der Ort deiner Wohnung, einschließlich dir selbst ein sehr helles Feld ist. Es ist viel Licht, schau auf dich selbst, schau auf die Stelle deines Herzens, wo du dich selber siehst. Du siehst, dass das Licht aus deinem Herzen kommt. Ein sehr starkes Feld. Atme ruhig und tief ein und aus.

Und während du dich selber siehst, das Licht in deinem Herzen in und um deine Wohnung herum, bist du auch mit deiner Aufmerksamkeit bei dir selbst, hier, wo du gerade jetzt in diesem Moment sitzt oder liegst. Du fühlst aus deinem Herzen, wo gerade deine Hand liegt, dass dein Herz in deiner Vorstellung eine Kraftfeld-Verbindung herstellt, dort, wo du dich gerade selber gesehen hast. Fühle, dass ein Kraftfeld aus deinem Herzen Verbindung hat, jetzt, in diesem Moment, mit dir selbst, dort, wo du dich siehst. Die Verbindung, das Kraftfeld ist da. Es fließt aus deinem Herzen direkt zu dem menschlichen Wesen, das du vor dir siehst, wer du im täglichen Leben bist. Sieh noch einmal ganz deutlich in dir selbst, was du in deinem täglichen Leben brauchst. Du stellst es dir in deinem Herzen direkt vor, sei nicht bescheiden dabei. Du kannst das und du darfst das. Du bist ein Schöpfer, ein schöpferisches Wesen. Durch deine Vorstellungskraft wird es berührt. Stell dir vor, dass du dich selber siehst, berührt von dem Lichtstrahl von deinem Herzen zu deinem Herzen und

dass alles, was in deinem Leben notwendig ist und jede Veränderung bereits vorhanden ist. Du brauchst nicht darum bitten, stell dir vor, es ist alles bereits vorhanden. Du siehst, wie sich die Situation verändert, jetzt! Alles, was du brauchst, ist bereits da. Schau es dir an! Gleichzeitig lenkst du deine Aufmerksamkeit wieder auf dein Herz, an dem Ort, wo du gerade sitzt und deine Hand liegt. Du atmest einmal tief ein und beim Ausatmen öffnest du deine Augen.

*Quelle: Earth Matters TV / Arjan Bos und Martijn van Staveren*

*Übersetzung: Elisabeth Slinkman*

*Dieser Text darf kopiert und publiziert, aber nicht verändert oder gehandelt werden.*