

## Was mich beschäftigt

Liebe Seminarteilnehmer, liebe Freunde, liebe Leser,

"Anerkennen, was ist...", diesen Satz von Bert Hellinger hat jeder, der sich mit der Aufstellungsarbeit beschäftigt schon gehört oder gelesen.

In Hellinger`s Kontext ist damit gemeint, dass, im Annehmen unseres Schicksals eine Kraft wohnt, die uns freundlich durch unser Leben trägt, wenn wir bereit sind das Kämpfen aufzugeben.

Immer wieder erleben wir, dass im Sichtbarwerden und Lösen von Verstrickungen in unseren Familiensystemen, gerade diese Kraft neu zu fließen beginnt. Wir müssen es nur zulassen.

Nun ist mir selbst in den letzten Monaten ein anderer Aspekt dieses "Anerkennen, was ist..." begegnet.

Auf der Suche nach neuer Inspiration, (ja, ich glaube, das war es...) habe ich mich auf meine eigene Seminarreise begeben und bin in alle Himmelsrichtungen unseres Landes ausgeflogen. Ich besuchte Seminare bekannter und unbekannter Kollegen und Kolleginnen aus dem Bereich des Familien- und Organisationsstellens.

Mein Erleben in allen diesen Seminaren hat mich wieder und sehr eindrücklich in das Anerkennen dieser "Insel der Erkenntnisarbeit" hier in Melle geführt.

Von Zeit zu Zeit ist es wichtig, den Stand der eigenen Arbeit liebevoll unter die Lupe zu nehmen. So spürte ich seit Herbst des letzten Jahres in mir den Wunsch nach Veränderung, Erweiterung, Vervollkommnung. (gemeint ist nicht Perfektion)

Was ich erkennen durfte ist, dass das, was über die Jahre hier in Melle gewachsen ist, wirklich etwas sehr, sehr Besonderes ist.

Das liegt nicht zuletzt an den Menschen, die sich auf ihren individuellen Erkenntnisweg begeben haben und mit ihrer Liebe und Hingabe meine Arbeit unterstützen.

Allen, die sich in dieser Beschreibung wiederfinden, möchte ich an dieser Stelle meinen tief empfundenen Dank aussprechen.

Gemeinsam kreieren wir dieses Feld, das trägt, sich weitet und jederzeit neue Menschen aufnimmt.

Die Arbeit jedes Einzelnen an den Themen des eigenen Lebens bleibt niemandem erspart. Wie erleichternd ist es jedoch, diesen Herausforderungen aus einem weiten Bewusstsein zu begegnen.

Die persönliche Ausrichtung meiner Arbeit in den Seminaren und in der Einzeltherapie durfte ich nochmals als sehr, sehr umfassend und getragen von Liebe erkennen und der Wunsch nach Veränderung war ganz plötzlich verschwunden.

Und die Anerkennung für das, was und wie es bereits ist, beschenkte mich neu.

Ich empfinde mich als "streetworker", nicht spirituell abgehoben. Ich bin am Punkt dessen, was die Menschen, die zu mir kommen, bewegt.

Doch in der weiteren Sicht geht es um viel mehr als unsere eigenen Baustellen des Lebens.

Alles beginnt mit dem ersten Schritt. Und der ist, auf das zu schauen, was in uns ist und entsprechend in unserem äußeren Leben seine Wirkung tut.

Wie innen, so außen.

Die besondere Zeitqualität, in der wir jetzt leben, lässt viele Menschen vehement ihrem inneren Ruf folgen und dem Wohle des Ganzen dienen, jeder auf seine Weise.

Nun möchte ich den Kreis schließen, in der besonderen Anerkennung für das, was sich hier im Laufe der Jahre entwickelt hat und weiter wächst. Ich durfte es beim Erleben anderer Seminare mit Gefühlen von Dankbarkeit, Wertschätzung und auch Demut spüren.

Ich möchte allen Lesern von Herzen mit auf den Weg geben:

Anerkennt Euch für das, was Ihr seid. Die Nuancen dessen, was Ihr an Liebenswertem an und in Euch entdecken könnt, werden mit jedem Hauch an Bewusstseinsweiterung farbenfroher und lebendiger.

Habt Mut zu Eurer Größe und zu Eurem Licht zu stehen.

Mit herzlichen Grüßen

Sabine Niehaus  
\*\*\*\*\*

Im Herzen sein&hellip;wieder nach Hause kommen

Es ist wohl keine Übertreibung zu sagen:

Die Welt steht Kopf.

Wenn wir uns auch gewohnterweise in unserem Kopf aufhalten und die Geschehnisse in der Welt von dort aus betrachten, können wir regelrecht verzweifeln.

Vom Kopf aus spalten wir die Geschehnisse stets in ihre Polaritäten auf und müssen uns positionieren.

Was geschieht aber, wenn wir unseren &bdquo;Aufenthaltsort&ldquo; in unser Herz verlegen?

Schon alleine, wenn wir uns erlauben, einmal zu unserem Herzen hinzufühlen, können wir tiefgreifende Erfahrungen von Geborgenheit, Frieden und Dankbarkeit machen.

Wir bekommen eine Ahnung, welch tiefes und liebevolles Wesen in uns wohnt.

Erst wenn wir den Halt in uns selbst gefunden haben, können wir die Dinge im Außen anders wahrnehmen und verändern.

Wenn es uns gelingt unsere Ängste aus vergangenen Erfahrungen loszulassen, dann befreien wir uns auch von unbewussten Gefühlen, die unser Verhalten im Alltag bestimmen.

Wenn wir den Halt in uns gefunden haben, werden wir unerreichbarer für die Angstenergie, mit der wir durch die Medien infiziert werden.

Zur Ruhe kommen, auch im Sturm, denn wer innehält, erhält von innen Halt.

Alles ist Klang. Wir selbst und die Welt um uns herum. Unser Geist, unsere Gefühle und unser Körper sind Schwingung und vibrierende Energie.

Wir ziehen das an, was mit unserer eigenen Schwingung in Resonanz geht.

Und wenn der Klang in der Welt, so wie sie uns jeden Tag gezeigt wird, düster ist, braucht es umso mehr unsere eigene lichtvolle Schwingung.

Energien und Gefühle wie Liebe, Dankbarkeit, Vertrauen und Freude haben höhere Schwingungsfrequenzen als Angst, Ärger oder Hass.

Uns geschieht nach unserem Glauben, unserem Selbstbild, unserem Weltbild.

&bdquo;Aus dem inneren Frieden heraus, bewirken wir mehr für den Frieden in der Welt, als wenn wir für oder gegen etwas kämpfen&ldquo;;, so sagte vor vielen, vielen Jahren mein weiser Vater zu mir.

Als junge, kämpferische Frau war ich damals ganz anderer Meinung als er.

Wie sehr weiß ich heute, dass er Recht hatte.

Mit herzvollen Grüßen

Sabine Niehaus

\*\*\*\*\*

## Die Energien der neuen Zeit

Das Leben fordert uns auf&hellip;

In meinem Zusammensein mit ganz unterschiedlichen Menschen, wiederholt sich eine Erfahrung für die Meisten z. Zt. auf sehr eindrucksvolle Weise:

Viele finden sich in heftigen Turbulenzen ihres Lebens, fühlen, wie mit aller Macht lange Verdrängtes nach Außen dringt und der vertraute Boden des Lebens tiefe Risse bekommt.

Alles, was sie über Jahre nach außen projiziert oder verdrängt haben, kommt jetzt auf sie zurück und fordert vehement ihre Aufmerksamkeit. Alte Ängste kochen aus der Tiefe der Seele hoch und lassen sich nicht mehr wegsperren.

Was ist dann schon vorher passiert?

Immer dann, wenn wir ins Außen gehen, in Bewertungen, Vergleiche, Neidgefühle oder Opferbewusstsein, lehnen wir die Verantwortung für unser Leben ab.

Und die Gegebenheiten in unserem Leben, die uns das Leben schwer machen, werden sich so lange wiederholen, bis wir aufmerksam werden und uns dem Ort in unserem Innern zuwenden, an dem wir diese Gefühle wieder auflösen können. Bitte seien Sie für einen stillen Moment ganz ehrlich mit sich.

Können Sie wirklich &bdquo;ja&ldquo; sagen zu Ihrem gesamten Leben mit all seinen Freuden und Hindernissen?

Haben Sie Ihre Träume verwirklicht oder neigen Sie dazu Ihre große Sehnsucht auf später zu verschieben?

Unsere Träume zu leben, fordert uns auf, aus alten Angstmustern auszusteigen und unserem Verstand nicht die Entscheidungen zu überlassen.

In der jetzigen Zeit von Wandlung geht es mehr denn je darum, unser Herz zu öffnen und unsere Gefühle zuzulassen.

Alles, was sich im Leben ereignet, wirklich genau und liebevoll anzuschauen, denn es wird sich eine Menge ereignen&hellip;für jeden von uns.

Wie oft haben wir Angst davor, unsere eigene Kraft zu aktivieren und für uns zu entscheiden, was uns gut tut und uns in unsere Größe, Weite und Unendlichkeit führt.

Die Energien, die momentan sehr intensiv aufsteigen, berühren alle alten wunden Punkte und holen alle verdrängten Gefühle hervor.

Oft wirken sie auf der körperlichen Ebene, weil es eng ist in uns und wir fühlen uns wie unter Strom und haben mit einer Vielzahl körperlicher Symptome zu tun.

Wenn wir es schaffen, innerlich weit zu werden und ins Fließen zu kommen, werden sich Schmerz und Enge plötzlich ganz anders anfühlen.

Plötzlich fühlen wir hinter dem Schmerz, hinter der Angst&hellip; unsere Liebe.

Also, nehmen wir die Herausforderungen des energetischen Wandels endlich ernst, indem wir anerkennen, dass wir selber die Einzigen sind, die etwas für sich tun können. Und wenn wir wissen, dass alles, das uns geschieht, aus uns heraus kommt, was könnte uns dann noch Schlimmes passieren?

Die alten Urängste, die jetzt noch einmal auf viele Menschen zukommen&hellip;.wagen wir, sie ganz und gar zu durchleben und anzunehmen.

Wir werden durchlässig wie eine Flöte, leisten keinen Widerstand mehr &hellip;und das Leben in der Zeit größter Veränderungen, fließt durch uns hindurch.

Und wie können wir das erreichen?

Ich möchte einige Schlüssel für ein bewusstes Leben mit Ihnen teilen.

Wenn Ihr Herz beim Lesen pocht und Sie sich berührt fühlen, ja dann hat es Ihnen den ersten Wegweiser gezeigt.

- Integrieren Sie regelmäßige Zeiten der Stille und Besinnung in Ihren Alltag (Meditation)
- Erlauben Sie sich, im Moment zu leben und vermeiden Sie sorgenvolle Gedanken in die Zukunft
- Stärken Sie Ihre Bereitschaft zu fühlen und anzunehmen
- Lassen Sie Bewertungen und Vergleiche los
- Finden Sie Mut, Sie selbst zu sein. (Authentizität)
- Schließen Sie Frieden mit Ihrer Vergangenheit
- Laden Sie Dankbarkeit und Wertschätzung für sich und andere in Ihr Leben ein

Und&hellip;machen Sie sich keinen Druck dabei&hellip;;alles beginnt mit dem ersten mutigen Schritt ins Unbekannte und der Entscheidung, das &bdquo;vertraute, gemütliche Elend&ldquo; verlassen zu wollen.

Die Wunder geschehen dann von selbst.

Ich wünsche Ihnen eine Zeit voller Wunder!

Ihre Sabine Niehaus

\*\*\*\*\*

Von der Wichtigkeit, Stille zu finden&hellip;.

Glauben Sie jetzt, nicht richtig zu lesen? Da ist unser ganzes Land im Freudentaumel über die Leistung des deutschen Teams bei der Fußball- WM und ich erinnere Sie daran, Stille zu finden?

Nein, ganz gewiss möchte ich Ihnen nicht die Freude nehmen an dem Zauber, der gerade die Nation erfasst. Auch ich stimme gerne in den Jubel ein nach so einem Fußballspiel voller Kreativität, Kunst und Leidenschaft, wie am letzten Samstag.

Es ist wie ein freudvoller Ausnahmezustand, der für eine Weile die Mühen des Alltags in den Hintergrund rücken lässt. Wie schön, wenn wir diese Freude in vollen Zügen genießen können und gleichzeitig in Kontakt bleiben mit der unverwundbaren Quelle in uns, die uns durch alle Zeiten trägt.

Genau heute vor einer Woche, während ich diese Zeilen schreibe, sah ich mit meiner Tochter und einigen Freunden das Fußballspiel Deutschland-England in Nairobi.

Heute vor einer Woche? Und was ist seitdem alles geschehen in meinem Leben? Kaum zurück hatte mich der Alltag wieder und ich spürte die große Sehnsucht nach Räumen von Stille, in denen ich all dem Erlebten meiner Reise nachspüren konnte.

Manchmal müssen wir uns suchen gehen, damit wir uns nicht verlieren im Irrgarten unzähliger Gedanken, Pflichten, Termine, dem Tempo unserer Zeit.

Inne halten für einen Moment, auch oder gerade im größten Stress ist so wichtig wie ausreichende Flüssigkeitszufuhr in dieser tropischen Hitze.

Es gibt viele wunderbare Methoden, diese weise Quelle in uns zu finden. Wir müssen es nur wollen. Und es ist wichtiger als je zuvor, dass wir mit diesem Raum in uns nachhaltig in Verbindung treten.

In den Monaten zuvor schrieb ich an dieser Stelle über den bevorstehenden Energiewechsel auf der Erde. (Stichwort 2012) In der nächsten Ausgabe des Extrablattes werde ich Sie weiter darüber informieren. Es ist Zeit aufzuwachen, sein Bewusstsein zu weiten und zu erkennen, welche unglaubliche Dinge sich anbahnen, ja, bereits jetzt schon geschehen. Doch &bdquo;langsam, langsam&hellip;;es eilt&ldquo;. Ohne Angst beginnen Sie mit dem ersten Schritt. Sie erkennen die Notwendigkeit Stille zu finden. Stille in sich.

Genießen Sie es!

Mit herzlichen Grüßen

Sabine Niehaus

\*\*\*\*\*

Worum es im Leben wirklich geht&hellip;

Um in unserem Leben einen tieferen Sinn erkennen zu können, kommen wir umhin, das Leben mit etwas mehr Abstand zu betrachten.

Wenn wir das Leben ausschließlich von einer äußeren Ebene betrachten, machen sich schnell ein Gefühl des Mangels und der Resignation breit.

Die meisten Menschen leben in der Angst etwas verlieren zu können und führen einen Überlebenskampf, der sehr anstrengend ist und ihre Lebensenergie verbraucht.

Nach getaner Arbeit, widmen sich viele Menschen der Ablenkung, die sie als Entspannung bezeichnen, um den ewigen Kreislauf des &bdquo;sich Sorgen machen&ldquo; für eine kurze Weile zu unterbrechen.

Können wir uns wirklich damit zufrieden geben, sich diesen Umständen so gut es geht anzupassen?

Der Körper und die Seele von immer mehr Menschen streiken und machen mit unterschiedlichen Symptomen auf sich aufmerksam.

Unser Ego, das denkende Ich, mit dem wir uns identifizieren, will uns immer wieder glauben machen, dass wir allein durch es existieren und uns nur gut zusammenreißen müssen, damit das Leben funktioniert.

Das Ego ist das perfekte Gefängnis. Es ist wie ein goldener Käfig, in dem wir alles erfahren können&hellip;vom größten Ruhm bis zur bittersten Niederlage.

Es hält uns in einer Illusion und Isolation gefangen.

Und es schneidet uns von all den unsichtbaren Kräften in uns ab, die uns mit der Grenzenlosigkeit unseres Wesens verbinden.

Es macht uns vor, getrennt zu sein von der Seele, getrennt zu sein von dem Licht, das wir als Liebe in uns spüren.

Können wir etwas tun, um dieser Knechtschaft zu entfliehen?

Es lohnt sich über alle Maßen, andere Energieebenen in uns kennen zu lernen.

Z.B. die Ebene der Versöhnung.

Es ist kaum zu beschreiben, welches Maß an Freiheit wir gewinnen, wenn wir bereit sind, unsere dunkelsten, schmerzvollsten Lebensthemen zu erkennen und anzuschauen .

Plötzlich erkennen wir, wie all diese Kämpfe und Verdrängungen unseres Lebens in einem viel größeren Zusammenhang stehen.

Wir werden mehr und mehr zum Beobachter all unserer Dramen und können uns öffnen für mehr Umsicht, Achtsamkeit und der Intelligenz unseres Herzens.

Das Ego will ständig etwas erreichen, doch die Seele fühlt und weiß.

Was wird entstehen, wenn wir die Intelligenz unseres Herzens wiederentdecken und sie für ein neues, menschliches Miteinander einsetzen?

Was wird entstehen, wenn wir erkennen und bereit sind, aus unseren mentalen Konzepten auszusteigen und den Mut entwickeln, dem Leben sanft zu begegnen?

Wir können gemeinsam ein Paradies erschaffen. Eine Welt, in der jedes Wesen gut leben kann.

Die Zeit ist längst gekommen, in der immer mehr Menschen die Energie der Liebe erkennen, verstehen und aus ihr handeln.

Die Machtstruktur des Egos wird weltweit brüchig. Wir können es auf unzähligen Ebenen beobachten.

Jetzt, wo die Menschen beginnen zu erwachen entsteht eine &bdquo;neue Welt&ldquo;, die wir gestalten, indem wir der großen Bewegung des Lebens vertrauen.

Werden Sie zu Ihrem eigenen, liebevollen Beobachter.

Erkunden Sie, welche unerledigten Themen Sie noch von Ihrer Liebe fernhalten.

Und dann wenden Sie sich Ihren Schattenthemen zu. Versöhnen Sie sich mit ihnen und werden Sie ein lichtvolles Puzzleteil in einer neuen, bewussteren Welt,

in der wir Menschen einander wieder als Menschen erkennen.

Jeder hat ein Licht beizutragen.

&bdquo;Wir sind die, auf die wir schon so lange gewartet haben.&ldquo;

\*\*\*\*\*

Liebe Leserinnen und Leser,

in der letzten Extrablatt-Ausgabe konnten Sie an dieser Stelle eine planetarische Botschaft der Hathoren zu den Veränderungen auf der Erde lesen.

Ganz unerwartet für mich bekam ich zu diesem Artikel viele positive Rückmeldungen. Scheinbar ist die Zeit jetzt reif, dass sich mehr und mehr Menschen für andere Sichtweisen öffnen, mit denen sie das persönliche und globale Erleben in der jetzigen Zeit betrachten.

Die Erfahrung ist ja auch, dass unsere bisherige Strategie, mit Herausforderungen umzugehen, keine nachhaltigen Lösungen mehr bietet.

Der Weg, über den ich heute schreiben möchte, ist wahrlich nicht neu, aber er ist der wahrhaftigste, mutigste und effektivste Weg, denn er fängt bei uns selbst an und nimmt uns in die Verantwortung.

Es ist nicht mehr die Zeit des Klagens, in der wir andere für unsere Misere verantwortlich machen. Wir alle sind Schöpfer und tragen mit unserem Fühlen, Denken und Handeln dazu bei, was mit uns (unserer Erde) passiert.

„Aber wo soll ich anfangen?“ werden Sie sich vielleicht fragen. „Wie wäre es im eigenen Herzen?“ möchte ich Ihnen antworten.

Der Weg des Herzens

„Nur Schwächlinge leben vom Kopf her“, hat Osho einmal gesagt. „Aus lauter Angst schaffen sie eine Sicherheitszone aus Logik um sich herum. Mit Hilfe von Konzepten, Worten und Theorien, schließen sie ängstlich alle Türen und Fenster und verstecken sich dahinter“.

Um den Weg des Herzens zu gehen, braucht man Mut. Es bedeutet, Vertrauen ins Leben (unsere göttliche Führung) zu spüren, es bedeutet, sich auf unbekanntes Terrain zu wagen und dass man bereit ist, mit dem, was sich zeigt, mit zu fließen.

Das Herz ist nicht berechnend. Es ist mitfühlend. Wenn wir dem Leben mit einem offenen Herzen begegnen, fühlen wir uns lebendig und vital.

Wahrhaftig zu sein bringt eine grenzenlose Freude und Seligkeit mit sich. Warum also unecht sein?

Ja, natürlich, wir haben Angst. Bitte fragen Sie sich einmal, was Ihre größte Angst im Leben ist. Erlauben Sie ihr, sich zu zeigen. Auch das macht Sie authentisch.

Unsere Gefühle, unsere Freude, unsere Tränen, unser Mitgefühl und unsere Liebe zu spüren macht uns authentisch und frei. Das sind die Qualitäten, die uns tragen und von innen her nähren.

„Tue nie etwas gegen dein Herz“, sagen die Weisheitslehrer. „Nur ihm gegenüber bist du verantwortlich“.

In der jetzigen Zeit des Wandels brauchen wir Menschen, die wach und aufmerksam auf ihr Herz hören. Dazu müssen wir es überhaupt erst einmal spüren können.

Es ist für jeden möglich innere Fesseln zu sprengen, Vertrauen sich selbst und dem Leben gegenüber zu entwickeln und Frieden zu schließen mit Lebenssituationen, die belasten.

Es braucht jedoch unsere Bereitschaft, das Handeln aus der Herzensmitte immer wieder zu üben und die darin enthaltene Weisheit in unser Leben zu holen.

Was uns sehr wahrscheinlich bevorsteht, ist das Abenteuer eines umfassenden Bewusstseinswandels, der alles auf den Kopf stellt, was wir zu wissen glauben.

Also keine Sicherheiten mehr...

Und wie könnten wir uns besser darauf vorbereiten, als in unserem Herzen zu sein?

Ich möchte Sie von Herzen gern einladen, die Bilder Ihrer inneren Weisheit wieder zu erkennen und nach ihnen zu leben.

„Lohnt sich das?“ fragt der Kopf. „Ja“, sagt das Herz „... und es tut unheimlich gut.“

Mit herzlichen Grüßen

Sabine Niehaus

Termine im Mai :

24.5. u. 31.5. / 19.30-21.30 Uhr 2 Abende „Der Weg des Herzens“

30.5. / 19.30 Uhr Familienaufstellung-ein Weg zur Versöhnung  
Vortrag und Demonstration

29.5. / 9.30 Uhr Familienaufstellungen / Tagesseminar

Information und Anmeldung: Sabine Niehaus, Tel. 05428/2166

Veranstaltungsort: Praxis für Systemtherapie, Melle-Neuenkirchen,  
Wieboldstr. 34 b

\*\*\*\*\*

Seien wir mal ehrlich.

Tief in jedem von uns steckt die Ahnung oder gar das Wissen, dass das Leben auf diesem Planeten anders aussehen könnte.

Wir wissen, dass wir in vielen Bereichen entgegen aller menschlichen Ur-Bedürfnisse handeln und auch, dass dies völlig unnötig ist.

Wir wissen längst, dass sich eine selbstzerstörerische, lebensverachtende Natur im Menschsein offenbart hat, die unser Leben einengend bestimmt und uns immer weiter weg führt von einem glücklichen, selbstbestimmten Leben.

Warum machen wir alle weiter? Warum hören wir nicht sofort auf damit?

Warum schauen die meisten Menschen nicht einmal hin?

Und wie konnte es überhaupt so weit kommen, dass wir Armut und Hunger unter Menschen zulassen, den Planeten zerstören, in hässlichen Städten wohnen, eine Arbeitswelt akzeptieren, die die Menschen in Verzweiflung und Depression treibt, manipuliertes Essen zu uns nehmen, Kinder möglichst früh abgeben und Alte abschieben?

Was hindert uns Menschen daran unseren Planeten in ein Paradies zu verwandeln ?

Wir befinden uns in der Zeit des Wandels und der große Traum einer neuen Erde ist spürbar und er ist nah.

Und dennoch erscheint das Weltgeschehen wie ein irrer Alptraum, in dem alles noch einmal auf den Kopf gestellt wird.

Wie können wir mit diesem Widerspruch umgehen ohne verrückt zu werden oder anderen missionarisch auf die Nerven zu gehen?

Die Welt ist eine Ko-Kreation von Milliarden von Seelen, alle ausgestattet mit einem freien Willen.

Die neue Erde ist also eine Entscheidung, die alle Menschen gemeinsam treffen müssen und wiederum jeder für sich, für sein Leben.

Veränderung beginnt immer bei uns selbst und so tut es gut, sich selbst liebevoll in Augenschein zu nehmen.

Was immer in uns auftaucht an Gedanken, Gefühlen, Ahnungen, Wünschen oder Visionen braucht unsere Fähigkeit, diese einfach wahrzunehmen, als das was sie sind, ohne zu analysieren, zu bewerten oder zu tun.

Wenn das gelingt, kommen die richtigen Worte, geschehen die richtigen Dinge, handeln wir automatisch im Einklang mit dem Leben um uns herum.

Wir brauchen nur zu schauen, zu lauschen und zu spüren und es erschließt sich uns unsere neue, eigene und friedliche Welt.

Wenn wir uns daran gewöhnt haben, der Stimme in uns zu vertrauen, werden unsere Ängste still und im Gegenzug wächst eine kraftvolle Klarheit, ein tiefes Vertrauen und stilles Glück, die uns durchs Leben tragen und gleichermaßen Einfluss nehmen auf alles Leben auf Erden.

\*\*\*\*\*

Es gibt keine über das Außen herbeigeführte Veränderung der Welt&hellip;

Liebe Leserinnen und Leser,

unsere Welt steht Kopf und die Versuche sie durch äußere Maßnahmen wieder ins Lot zu bringen, scheitern kläglich.

Der (noch) größere Teil der Menschheit glaubt noch immer daran, dass Verbesserungen dadurch zu erreichen sind, indem

wir Veränderungen im Außen anstreben.

Und auch jeder Einzelne, der sein persönliches Glück über äußere Dinge erreichen will, scheitert auf dieselbe Weise. ALLES beginnt im Innern.

Bevor die Ungerechtigkeit auf der Welt verschwinden kann, müssen wir selbst erst aufhören zu verurteilen.

Bevor die Heuchelei auf der Welt ein Ende haben kann, müssen wir selbst erst unsere Masken ablegen.

Bevor die Gewalt in der Welt aufhören kann, müssen wir zuerst unsere eigene Wut erlösen.

Bevor die Manipulation durch eine "Elite" zum Stillstand kommt, müssen wir zuvor aufhören, Antworten zu akzeptieren, zu denen wir nicht selbst durch Erfahrung gelangt sind.

Und zum Schluss: Bevor die Lieblosigkeit aus der Welt weicht, müssen wir erst damit beginnen, liebevoll zu sein.

Wir können im Außen nichts verändern, solange dies in uns selbst Bestand hat.

Wandlung erfolgt im Innern, in unseren tiefsten Tiefen.

Wie sollen wir die noble Fassade im Außen aufrecht erhalten, wenn unser Haus im Inneren eine Bruchbude ist?

Alles, was uns im Außen stört, hat eine Entsprechung in unserem Inneren.

Deshalb weichen die meisten Menschen diesem gerne aus und beschäftigen sich lieber mit anderen Dingen oder Menschen im Außen. (den Nachbarn, Verwandten usw.)

Unseren eigenen Unrat, den wir über Jahre achtlos in uns deponiert haben, müssen wir entleeren, damit Raum für wirklich Neues, für ehrliche Veränderung geschaffen wird.

Wenn wir also die Welt wirklich verändern wollen, dann müssen wir unseren Fokus vom Außen ins tiefste Innere wechseln.

In der inneren Leere, Gedankenleere, entdecken wir eine totale Leichtigkeit, unser vollkommenes, wahres Wesen.

Es ist die süßeste, kostbarste Veränderung in uns, die allein es ermöglicht, Veränderung im Außen zu bewirken.

Jeder Mensch möchte glücklich sein und geht dabei ganz unterschiedliche Wege.

Ich habe für mich heraus gefunden, dass in Situationen, in denen ich wahres Glück empfand, es niemals um materielle Dinge ging, sondern es waren Situationen, die von einer Liebe getragen waren, die ich mit jemandem teilen konnte oder ihm dazu verhelfen konnte, diese Liebe in sich zu fühlen.

Glück stellte sich immer dort ein, wo ich gelebte Liebe erfahren oder beobachten konnte, oder dazu beitragen konnte, dass ein anderer dieses tiefe Gefühl in sich erlebt.

Dieses Gefühl von Glück geht über einen selbst hinaus und entspringt einem liebenden, mitfühlenden Herzen.

In dem Moment, in dem wir das Verbunden sein mit allem, was ist, erkennen und uns unseren eigenen Schattenanteilen stellen, wird die Veränderung in der Welt zum Guten möglich.

Bitte lassen Sie diese Gedanken in sich hinein und spüren Sie ihre heilsame Wirkung.

Mit herzlichen Grüßen

August 2014

\*\*\*\*\*

Die Leute meines Stammes

Die Leute meines Stammes sind leicht zu erkennen:

Sie gehen aufrecht, haben Funken in den Augen

und ein Schmunzeln auf den Lippen.

Sie halten sich weder für heilig noch erleuchtet.

Sie sind durch ihre eigene Hölle gegangen,

haben ihre Schatten und Dämonen angeschaut,

angenommen und offenbart.

Sie sind keine Kinder mehr,

wissen wohl was ihnen angetan worden ist,

haben ihre Scham und ihre Rage explodieren lassen

und dann die Vergangenheit abgelegt,

die Nabelschnur abgeschnitten und

die Verzeihung ausgesprochen.

Weil sie nichts mehr verbergen wollen,

sind sie klar und offen.

Weil sie nicht mehr verdrängen müssen,

sind sie voller Energie, Neugierde und Begeisterung.

Weil sie sich nichts mehr beweisen müssen, leben sie aus ihrem Herzen heraus.

Die Leute meines Stammes kennen

den wilden Mann und die wilde Frau in sich

und haben keine Angst davor.

Sie halten nichts für gegeben und selbstverständlich,

prüfen nach, machen ihre eigene Erfahrungen und

folgen ihrer eigenen Intuition.

Männer und Frauen meines Stammes

begegnen sich auf der gleichen Ebene,

achten und schätzen ihr "Anders"-Sein,

konfrontieren sich ohne Bosheit und lieben ohne Rückhalt.

Leute meines Stammes gehen mit ihrer Wahrnehmung häufig nach innen,

um sich zu sammeln,

Kontakt mit den eigenen Wurzeln auf zu nehmen,

sich wieder finden,

falls sie sich durch die Lautstärke und Geschwindigkeit des Lebens verloren haben.

Und dann kehren sie gerne zu ihrem Stamm zurück,

denn sie mögen teilen und sich mitteilen,

geben und nehmen, schenken und beschenkt werden.

Sie leben Wärme, Geborgenheit und Intimität.

Sie empfinden Liebe und Mitgefühl für alle Wesen und Dankbarkeit für das Leben.

Gelegentlich leiden sie an Isolation und sehnen sich nach ihren Seelenbrüdern und -schwestern.

Die Zeit unserer Begegnung ist gekommen.

\*\*\*\*\*

Den Herausforderungen der Zeit vertrauensvoll begegnen&hellip;.

Was ist das für eine Zeit??

Jeden Tag werden wir Menschen mit neuen Schreckensnachrichten überflutet.

Vieles, das uns in der Vergangenheit Sicherheit versprach und an das wir glaubten, fällt nach und nach in sich zusammen und lässt viele Menschen in einem Gefühl der Resignation und Unsicherheit zurück.

Die Welt scheint irgendwie Kopf zu stehen

Sogar die Möglichkeit eines Krieges wird immer öfter ausgesprochen.

Viele Menschen erzählen mir, dass sie kaum noch mit der Zeit und all diesen Geschehnissen in ihr, mitkommen,&hellip; dass das Leben so schnell passiert, ohne dass sie verstehen, was sich wirklich ereignet.

Was ist die Folge?

In dieser rasanten Bewegung verlieren wir immer mehr das Gefühl für Zeit und damit auch das Gefühl für uns.

Dabei ist es genau jetzt wichtiger denn je &bdquo;in sich&ldquo; zu sein und das Gefühl für das eigene Leben zu nähren und zu stärken.

&bdquo;Außer sich&ldquo; zu sein bedeutet, die Welt von der Ebene der Angst und Verwirrung heraus zu betrachten.

Die Zeitqualität, in der wir jetzt leben, fordert von uns allen neue Einsichten.

Eine Verankerung in sich selbst, ein Gewahrsein im tiefsten Innersten, im Jetzt, der Gegenwart, im eigenen Sein ist nun wichtig, um mit den schnellen Veränderungen mitfließen zu können.

Es ist ein Tanz mit dem Leben, das sich immer schneller bewegt und das sich von heute auf morgen vollkommen verändern kann.

Immer mehr geschieht in immer kürzerer Zeit.

Um mit dem immer schnelleren Tanz des Lebens mithalten zu können, ist es wichtig, verstehen zu lernen, was es heißt, die Mitte in sich,

den ruhenden Pol,

die Gegenwärtigkeit des Seins zu finden.

Tief im Innern jedes Menschen ist eine unerschöpfliche Quelle von Liebe.

Kommen wir in Berührung mit dieser Quelle, schauen wir

aus einem wohlwollenden Herzen heraus auf unsere alten Wunden.

Wir nehmen ihnen dadurch das unsichtbare Gift, das in uns Groll, Widerstand, Zorn, Wut, falschen Stolz, Rechthaberei und vieles mehr erzeugt.

All dies sind Gefühle, die aus der Angst heraus entstehen.

Alles, was wir innerlich nicht verabschieden konnten, weil es für uns im Dunkeln lag oder zu verwirrend war, zu unübersichtlich, zu bedrohlich oder zu schmerzhaft, ist in uns auch heute noch wirksam.

Jeder wird verstärkt mit seinen eigenen Lebensthemen konfrontiert. Es wird uns im Außen gespiegelt, was im Inneren auf Heilung wartet.

Wie befreiend ist es doch, uns zu erlauben, die Liebe an die Oberfläche fließen zu lassen.

Entscheiden wir uns für Veränderung. Die alten Schichten dürfen weichen, damit sie durch neues Denken und Fühlen ersetzt werden können.

Ein Verharren im &bdquo;gemütlichen Elend&ldquo; hat noch niemanden glücklich gemacht.

Jetzt, wo die Geschehnisse in der Welt jeden Einzelnen zu einem neuen Denken auffordern, ist die Chance für den eigenen inneren Wandel unendlich groß.

Gedanken sind schöpferisch. Ein geöffnetes Herz lässt andere Gedanken zu

Frieden beginnt immer im eigenen Herzen

und

setzt sich dann fort in der Welt.

\*\*\*\*\*

