



Du kannst jeden Menschen verstehen,
wenn du weißt,
wie dieser Mensch fühlt.

1.CHANNELING

vom 10.01.2002

Thema:

VOM LIEBEN UND BRAUCHEN

22 Seiten

1. CHANNELING VOM 10. 01. 2002

Beim Channeln werden die Klangfarben, die wir sind, in Worte übersetzt. Diese Farben sind Ausdruck unserer inneren Entwicklung und Bereitschaft, uns auf uns selbst einzulassen. Da ich nur bereit bin, das zu channeln, was uns hilft, bewusst eine freudvolle Realität zu erschaffen, entspricht der Satzaufbau unserem EINLASSEN AUF UNS SELBST.

Die Dynamik des Gesprochenen, die wechselnde Stimmlage, das unterschiedliche Tempo und die körperlichen Reaktionen der Teilnehmer sind im geschriebenen Text leider nicht wiederzugeben.

Abkürzungen: H = Helga (also ich), H(S) = Helga channelt Seth, F = weibliche Teilnehmerin, M = männlicher Teilnehmer

Gong einer One-Spring-Drum
Gelächter

H: Warum kontrolliert man? Warum tut man das überhaupt?

F: Weil wir uns nicht vertrauen.

H: Weil ich Angst habe, dass die Freude nicht wirklich funktioniert. Beim Kontrollieren steckt immer Angst dahinter. So, gestern habe ich das kleine P'taah Bücherl „Das Geschenk“ aufgeschlagen. Es liegt daheim bei mir vor dem Bildschirm bei meinem Computer und wenn ich das Gefühl habe, es geht mir gerade nicht wirklich gut oder wenn ich so dahänge und nach aufbauenden Gedanken suche, dann schlage ich es auf. Und da ich es nicht einmal zu Hause vergessen habe, denke ich, dass es vielleicht ganz interessant ist, diese Worte P'taahs als Einstieg zu diesem Channeling zu hören. Da sagt er:

„Die gesamte Menschheit war Sternensaat. Viele von euch fühlen sich gegenwärtig mit diesem Wissen ganz wohl. In der Tat haben viele von euch das Gefühl, auf diesem Planeten nicht zu Hause zu sein und sehnen sich danach, dorthin zurückzukehren, von wo ihr gekommen seid. Manche suchen auch Seher und Lehrer auf, um in Erfahrung zu bringen, wo dieses zu Hause wirklich ist. Ich sage euch: Zu Hause, das ist der Ort in euch, wo es nur Nicht-Trennung gibt, wo sich nichts von niemand getrennt weiß. Es spielt keine Rolle, woher ihr kommt. Das ist nicht wichtig. Das hilft euch nicht. Es ist nur eine weitere Ablenkung, die euch vom Fühlen und von der Überprüfung eurer Überzeugungen und Ängste abhält. Ihr habt euch selbst in dieser Zeit an diesem Ort erschaffen, um all das zu werden, was ihr in dieser Realität sein könnt. Etwas anderes gibt es nicht.“

So. Ich ersuche euch jetzt, dass ihr einfach in den Erdmittelpunkt ausatmet.

Fühlt euch mit der Erde verbunden, stellt euch vor wie der Atem - ich weiß nicht wie tief ihr euch das vorstellen könnt - in die Erde hinabgleitet. Die Verbindung mit der Erde ist ganz wichtig, das sind die Wurzeln des Baumes. Nur wenn der Baum gut verwurzelt ist, tief verwurzelt ist, kann er sich in die Höhe ausdehnen. Das heißt, ich kann mich geistig nur so weit öffnen, soweit ich verwurzelt bin, weil ich meinen Körper annehme, die Erde annehme und sie wertvoll empfinde. Erst wenn ich den Körper und die Erde wertvoll empfinde, kann ich über den Körper hinauswachsen. Umgekehrt geht es nicht.

Ich betrachte so ein Channeling als Spiel mit meinen multidimensionalen Möglichkeiten. Und je mehr ich es als Spiel betrachte und mich ganz einfach aus Freude einlasse, desto leichter, freudvoller, fröhlicher können die Informationen sein. Das ist klar. Wenn ich als Kanal diene ... nicht nur ich, auch alle Anwesenden sind beteiligt an diesem Channeling. Wenn ihr alle ganz todernst dasitzt und Angst habt vor Strafe oder „jetzt bekommen wir gesagt, was wir falsch machen“, könnt ihr euch vorstellen, welche Resonanz da ausgesendet wird. Wenn ihr euch freut, wenn ihr die Leichtigkeit fühlt, wenn ihr Freude am Spielen habt, Freude an euch selbst, an all euren Sinnen, alles was euer Körper bietet, dann kann auch so ein Channeling sich entsprechend entfalten.

H(S): Nun, ihr Lieben, wir begrüßen euch recht herzlich zum ersten Channeling im neuen Jahr. Hallo die Runde! (Teilnehmer grüßen)

Das neue Jahr auf eurer Zeitlinie hat vor kurzem begonnen. Ihr habt als Mensch mit euren Möglichkeiten viele Spiele entwickelt, Spiele, die wir Raum und Zeit nennen. Ihr wollt euch mit Raum und Zeit spielen. Wie gefällt euch denn dieses Spiel? Ist es lustig?

M: Immer!

F: Anstrengend.

H(S): Jeder darf etwas sagen.

F: (unverständlich)

H(S): Ja. Wem gefällt dieses Spiel im Allgemeinen?

F: Ja, grundsätzlich schon.

H(S): Wem gefällt es sehr oft nicht?

M: Mir fällt es oft mühsam.

H(S): Ja. Seid ehrlich, also, wem gefällt es oft nicht? Schreit einfach raus. (bejahende Reaktionen). So ist es, nicht wahr?

Das Spiel mit der Polarität bietet euch immer zwei Möglichkeiten an, ihr

könnt sagen: „Das mag ich, das mag ich nicht. Das ist gut und das ist böse. Das ist richtig, das ist falsch. Das war gestern, das wird morgen sein. Ich komme von einem Ort hierher und fahre dann wieder an diesen Ort zurück. Vielleicht überlege ich es mir im Laufe dieses Abend anders und fahre dann woanders hin und nicht mehr zurück.“ Ihr habt sekundlich die Möglichkeit zu wählen. Überlegt euch einmal, wie oft ihr an einem einzigen Tag bewusst Entscheidungen trifft. Spielt dieses Spiel einmal ganz locker als Experiment. In der Früh läutet der Wecker oder es ist Zeit zum Aufstehen, nicht wahr? Nun könnt ihr wählen: Jetzt stehe ich auf, jetzt stehe ich nicht auf. Was sagt ihr dazu? Meist wählt ihr aufzustehen.

F: Nicht aufzustehen.

M: Oder etwas später aufzustehen. (Gelächter)

H(S): Ihr wählt jeden Schritt. Was macht ihr dann? Ihr steht auf - freudig oder weniger freudig - und marschiert wohin?

M: Aufs Klo. (Gelächter)

H(S): Meist geht ihr dann aufs Klo. Ihr wählt diese Schritte, nicht wahr? Natürlich laufen die meisten Mechanismen wie selbstverständlich ab. Sie sind euch nicht wirklich bewusst, doch wenn ihr eure Großartigkeit verstehen wollt, wenn ihr das Spiel bewusst freudvoll spielen wollt, dann spielt euch doch einmal mit eurer Wahl und der Möglichkeit zu wählen. Zum Beispiel (Gelächter)

M: Pfeifen. (Gelächter)

H(S): Wenn ihr keine Lust habt, ins Büro zu fahren, dann könnt ihr wählen. Ihr könnt zu Hause bleiben, ihr könnt eine andere Erfahrung wählen. Meist geht ihr euren Pflichten verlässlich nach - nicht wahr - und wählt den Weg ins Büro. Warum tut ihr das, selbst wenn es euch nicht freut? Warum tut ihr das? (Schweigen)

Ich habe dieses eine Beispiel gewählt, setzt es um auf den eigenen Alltag. Was tut ihr, obwohl es euch nicht freut?

F: Pflichtbewusst sein.

F: Meine Ideale erfüllen.

H(S): Beobachtet euch einmal in einem Jetzt. Wenn ihr innehaltet: Hm, also heute schon wieder ins Büro, oh Gott, es freut mich eigentlich gar nicht, hm, naja, also, ich wage nicht, heute einfach zu Hause zu bleiben, aber ich kann mich ja spielen. Ich könnte ...

M: später kommen

H(S): ... zum Beispiel. Ich könnte noch - was könnte ich denn machen vor dem Büro? Etwas, das mir Freude macht, was mein Herz zum Singen bringt oder ganz einfach aus Provokation. Heut mache ich einmal das, so wie damals in der Schulzeit. Was habt ihr denn da gemacht, wenn es euch nicht gefreut hat?

F: Schule geschwänzt.

H(S): Und was habt ihr gemacht in dieser Zeit? Habt ihr die Zeit genossen?

F: Ja, sicher

H(S): Was habt ihr gemacht?

F: Spaziergang, Kaffeehaus ...

H(S): Hattet ihr dabei ein schlechtes Gewissen?

F: Natürlich. (Gelächter)

M: Jetzt sind wir dort angekommen.

H(S): Ah ja.

M: Es war gar nicht so lustig (unverständlich).

H(S): Seht ihr, und genau aus diesem Grunde wählt ihr schön brav den täglichen Weg ins Büro, geht pflichtbewusst eurer Tätigkeit, eurem Beruf nach. Denn würdet ihr ganz einfach schwänzen - hm, was hätte denn das für Folgen oder was könnte denn das für Folgen haben?

M: Schimpfe, schimpfe.

F: Dass mich wer sieht.

F: Verlust der Arbeit.

H(S): Ja. Wieso geht ihr denn überhaupt arbeiten? Was ist denn da der Grund?

F: Für Geld. (unverständlich)

H(S): Weil ihr Geld braucht, nicht wahr? Das braucht ihr. Geht ihr nur deshalb ins Büro? Macht euch eure Arbeit keinen Spaß?

M: Doch.

H(S): Acht Stunden am Tag?

F: Nein, das nicht. (Gelächter)

F: Zwei.

F: Das muss man sich einreden, sonst hält man es wahrscheinlich gar nicht mehr aus, oder wie?

H(S): Ja. Denkt an eure Alltagsverpflichtungen oder an das, was euch nicht wirklich freut, was ihr aber trotzdem immer wieder tut. Also, jeder denkt so an bestimmte Erfahrungen, an bestimmte Tätigkeiten. Jeder denkt an etwas anderes. Nun fragt ihr euch, wie soll ich mich denn wirklich ausklinken aus diesem Prozess? Es ist doch tatsächlich so, dass ich einen Job brauche, denn ich brauche Geld für meine Wohnung, für den Alltag, für das Freizeitvergnügen. Alles kostet Geld. Das ist doch das System unserer Welt, unserer Gesellschaft? Ja, meine Lieben, ihr begegnet in diesem System euch selbst. Ihr begegnet in diesem System den Spielregeln, die ihr selbst aufgestellt habt. Heute werden wir uns diese Spielregeln von der Quelle aus betrachten, denn die Kulissen sind euch ja bekannt. Wir brauchen sie nicht zu wiederholen, wir brauchen nicht ins Detail zu gehen. Das ist nicht erforderlich, denn ihr seid hier, weil ihr innerlich bereit seid, euch auf ein neues Spiel einzulassen. Ein Teil in euch weiß schon längst Bescheid. Ihr habt auf unzähligen Wahrscheinlichkeiten bereits eure neuen Spiele erprobt und wir können nur deshalb darüber sprechen, weil sie euch bereits bekannt sind. Einem Teil in euch sind diese Spiele bereits bekannt. Euer Verstand, der unbewussteste Teil eures Wesens, klammert natürlich noch an den euch bekannten Begebenheiten. Einverstanden? Also, die Quelle des Menschseins. Ihr habt beschlossen, die Lichtwesen, die ihr seid, habt beschlossen, dieses Abenteuer zu wagen. Das Spiel mit der Polarität in Raum und Zeit zu spielen. Ihr spielt dieses Spiel nun in euren Zeitbegriffen gemessen, sagen wir seit ewigen Zeiten, nicht wahr? Der Verstand hat Mühe, die Zeit in ihrer tatsächlichen Bedeutung, nämlich in dem umfassenden Jetzt zu begreifen. Die Erfahrungen, die ihr gewählt habt, laufen auf der sogenannten Zeitschiene ab, und diese Zeitschiene ist nur möglich im Kontext von Raum. Beides sind wundervolle Illusionen. Alles ist eine Illusion. Und doch hat diese Illusion für euch absolute Gültigkeit. Ihr seid Lichtwesen, ihr ward immer Lichtwesen und ihr werdet immer Lichtwesen sein. Und jeder Mensch ist ebenfalls ein Lichtwesen. Doch ihr habt mit diesen Bedingungen in Raum und Zeit euren Spielregeln gemäß das Abenteuer gewagt, euch als Mensch unwissend zu geben. Wie fühlt sich das Spiel als Mensch an, wenn der Mensch nichts von seiner Großartigkeit weiß? Wenn er nicht weiß, dass er ein Lichtwesen ist, wenn er nicht weiß, dass er sich alles selbst erschafft. Welche Erfahrungen kann man dann machen? Hm. So mutig seid ihr - unter Anführungsstrichen - „gewesen“. So mutig seid ihr noch immer, denn ihr kommt immer wieder, freiwillig, um ein bestimmtes Spiel zu spielen. Der wissende Teil in euch informiert euch, gibt euch Hilfestellung und wenn ihr nicht voll in dieser

Raum- und Zeitschiene zentriert seid, dann sagt ihr: „Ja, ist doch ganz klar, das muss ich doch durchschauen, das ist doch eh so einfach! Wieso durchschaue ich denn das Spiel dann nicht als Mensch in diesem Jetzt? Das gibt es doch gar nicht!“ Und immer wieder beschließt ihr, neue Erfahrungen zu machen, um das Spiel zu durchschauen, um bewusst Erfahrungen zu kreieren, um bewusst den Mut aufzubringen, das Wissen auch zu leben. Das, was ihr wisst, auch tatsächlich umzusetzen. Hm. Und da seid ihr jetzt, nicht wahr? Ihr wisst schon längst alles. Doch ihr setzt nicht wirklich um, was ihr wisst, weil ein Teil in euch woran klammert - was meint ihr? Woran klammert da ein Teil in euch? (Schweigen) Wie schätzt ihr euch ein? Stellt euch vor, ihr könnt euch alles erschaffen, was ihr wollt, jetzt! Ihr habt die Wahl, ihr könnt wählen. Ihr wählt pflichtbewusst jeden Morgen wieder dieselbe Schiene. Die Pflicht ruft, wir brauchen doch das Geld. All die Termine, die eingehalten werden wollen, all die Versprechen, die ihr gegeben habt. Hm. Tja. Ich will doch verlässlich sein. Nein, da kann ich mich nicht ausklinken. Wie soll das denn funktionieren? Nicht wahr? Diese Gedanken mögen euch kommen. Diese Gedanken beschäftigen euch nun schon lange Zeit. Dann denkt ihr an eure Kinder, naja, du meine Güte, die müssen eben zur Schule gehen. Um in unserer Gesellschaft etwas zu werden braucht man eine gewisse Ausbildung, und ich möchte doch, dass meine Kinder einmal tüchtig sind, ihr Geld verdienen. Natürlich wünschen wir vor allen Dingen, dass sie glücklich sind. Aber irgendwie, irgendwas passt da nicht zusammen. Irgendwas läuft immer noch nach dem alten Muster, wie in meiner Kindheit. Ich zwingen meine Kinder fast, die Aufgaben zu machen, immer wieder kontrolliere ich alles mögliche. Ich kann sie doch nicht einfach so sein lassen. Wo kämen wir denn da hin, gar nicht zu reden von meiner Familie, von meinem Mann, von meiner Frau, von der Verwandtschaft. Du meine Güte, was ich mir da alles anhören müsste. Na, das halte ich schon gar nicht aus. Irgendwie, wenn ich es mir so recht überlege, Kleinigkeiten habe ich ja bereits verändert. Es geht mir auch schon ganz gut. Freiräume habe ich mir auch schon geschaffen. Aber so richtig, so dieser ultimative Kick, dass ich es habe, an der Quelle zu sein ... irgendwas, irgendwo hänge ich da noch. Irgendwo klammere ich da noch. Habe ich euch aus der Seele gesprochen? (Zustimmung) Also, woran klammert ihr, was meint ihr? An welcher Überzeugung klammert ihr euch?

F: Das muss so sein.

F: Damit das System funktioniert. Wenn es niemand freut, etwas zu tun, was wäre dann??

H(S): Zum Beispiel.

F: Gerügt zu werden.

H(S): Vielleicht. Das sind Randerscheinungen, nicht wahr? Spuckt eure Randerscheinungen aus, was fällt euch so ein?

F: Erwartungen.

H(S): Von wem?

F: Einem selber, dass sich irgendetwas ändert.

H(S): Ja.

F: Aber ich glaube, ich kann dazu selber nichts machen. Das ist total unbekannt.

H(S): Ja. Es kommt schon von alleine, doch ihr wisst doch, wenn ein Wunsch nicht in Erfüllung geht, was steckt da noch dahinter?

F: Dass irgendetwas nicht stimmt.

H(S): Dann liegt noch immer ganz tief in euch verborgen eine Angst, nicht wahr? Wer sich die Liebe ersehnt, lebt nicht die Liebe, nicht wahr? Sonst würde er sie nicht ersehnen. Eure Sehnsüchte, Sehnsucht - was steckt denn drinnen in diesem Wort?

F: Sucht.

M: Suche.

H(S): Suche. Ich suche etwas. Weil ich es suche und suche und suche, artet es aus in eine Sucht. Euer Suchtverhalten ist Ausdruck eurer Suche. Und da ihr wundervolle multidimensionale Lichtwesen seid, so manifestieren sich natürlich diese Sehnsüchte, diese Sehnsucht in euch aufgrund eurer inneren Bereitschaft von selbst. Oder glaubt ihr, dass euer Verstand dafür verantwortlich ist? Was? Glaubst du das?

F: Wer sonst?

H(S): Ja. Der Diener sagt dann: „Ha, was nehme ich denn da wahr? Eine Sehnsucht, ich sehne mich so sehr nach Liebe.“ Wer liebt, wer verliebt ist, wer die Liebe lebt, wer glücklich ist, sehnt sich der nach Liebe? Ja oder Nein?

M: Nein, der hat keinen Grund.

H(S): Natürlich, der lebt die Liebe! Also, wenn ihr Sehnsüchte erkennt, ihr seht euch danach, geliebt zu werden, so wie ihr seid, einen lieben Menschen an eurer Seite zu haben. Wenn ihr euch danach sehnt und also diese Liebe nicht lebt, wenn dieser Wunsch oder wenn diese Sehnsucht nicht in Erfüllung geht, dann deshalb, weil die Kraft, die dagegen wirkt, genauso stark ist wie eure Sehnsucht. Die Kraft heißt: „Ich habe so große Angst vor Nähe, ich habe so Angst, dass mir wer zu nahe kommt.“ Ach, das ist eigenartig, ich seh-

ne mich so sehr nach Nähe, nach einem lieben Menschen. Aus der Intensität eurer Sehnsucht könnt ihr den Gegenpol ableiten, ihr könnt ihn fühlen, ihr könnt ihn erkennen. **Die Sehnsucht spiegelt euch das Ausmaß eurer Angst vor Nähe.** Was ist denn da die Angst in Wirklichkeit? Worum geht es denn bei dieser Angst vor Nähe? Stellt euch vor, was für ein Widerspruch, nicht wahr? Doch wenn ihr diese Sehnsucht in euch wahrgenommen habt, wenn ihr sie zugelassen habt, meine Lieben, denn wie viele Menschen lassen diese Sehnsucht gar nicht zu, die ist ihnen viel zu unbequem, denn - tja, da müsste ich mich glatt wirklich einlassen auf den anderen. Bah, da habe ich schon so viele schlechte Erfahrungen gemacht, nein, nein, das lasse ich lieber bleiben. Aber, wenn ihr diese Sehnsucht erkennt, dann seid ihr offen dafür, offen für die Liebe. Aber, ha, nun gilt es zu erkennen: Ja, aber ich lebe sie nicht. Daher: Wovor habe ich denn so große Angst? Denn, das leuchtet mir ja ein, das ist ja sogar logisch, nicht wahr? Dass ich geliebt wäre oder mich geliebt fühlen würde, einen lieben Menschen an meiner Seite hätte, ganz selbstverständlich. Dass die Liebe zu leben für mich ganz selbstverständlich wäre, wenn ich nicht diese Angst hätte, leuchtet mir irgendwie ein. Ja. Also, das macht mich jetzt neugierig. Hm. Ich soll da so eine große Angst vor Nähe haben? Jetzt frage ich euch: Wie verhaltet ihr euch denn, wenn ihr richtig verliebt seid, wenn ihr die Schmetterlinge in eurem Bauch fühlt? Was ändert ihr denn ab in eurem Verhalten? Was macht ihr denn anders?

M: Die Werte.

H(S): Genauer!

M: Zum Beispiel, dass ich nicht ins Büro gehe oder später ins Büro gehe oder gewisse Normen nicht mehr erfülle oder erfüllen will.

H(S): Ja. Dass dich gewisse Dinge dann gar nicht mehr interessieren.

M: Genau.

H(S): Nicht wichtig erscheinen.

M: Egal sind, ja.

H(S): Ja. Doch die Angst vor Nähe, nicht wahr, ist ein anderes Problem. Wenn ihr - ihr habt doch alle Erfahrungen in Partnerschaften, oder nicht? (Gelächter)

M: Leider ja.

F: Was heißt da, leider ja?

H(S): Also, habt ihr euch schon durchschaut?

- M: Fast.
- H(S): Also, wer hat eine Ahnung? Was macht ihr da, was macht ihr oft, wenn ihr verliebt seid im Umgang mit euch selbst?
- M: Dinge, die man sonst nicht macht.
- M: Ich fühle mich in Ordnung.
- H(S): Aber eure Angst, die Angst, nicht ins Büro zu gehen, ist nicht die ausschlaggebende Angst, da gibt es noch eine ganz andere Angst. Angenommen, ihr habt euch jetzt verliebt und die Schmetterlinge im Bauch, sie flattern, nicht wahr? Und ihr habt euch natürlich arrangiert bis jetzt in eurem Alltag, ihr habt viele Dinge, die euch wichtig sind, Aktivitäten, die für euch wichtig sind, Freunde, die für euch wichtig sind, und nun ist noch diese eine andere in euer Leben geflattert. Und ihr seid verliebt, es ist ein Wahnsinn! Und nun kommt der Geliebte/die Geliebte auf euch zu und sagt: „Gehst du mit mir heute Abend fort?“ „Ja, gerne, natürlich.“ Nächster Tag: heute ist eigentlich Stammtischrunde, nicht wahr, mit den Freundinnen, mit den Freunden. „Gehst du heute mit mir fort? Ich freue mich schon so darauf!“ Was sagt ihr?
- F: Ja, natürlich.
- H(S): Was ist mit euren Freunden, mit dem Stammtisch?
- F: Die vergessen wir.
- F: Die werden kurzfristig einmal unwichtig.
- H(S): Ah ja, die werden jetzt einmal unwichtig. Hm, und so geht es nun weiter. Euer Lieblingsgericht, es ist nicht das Lieblingsgericht eures Geliebten/eurer Geliebten. „Kochst du mir bitte dies oder jenes?“ Was sagt ihr? „Ja, mein Schatz, natürlich!“ (Gelächter)
- F: Das darf doch nicht wahr sein!
- H(S): Also, wollt ihr noch mehr Beispiele? (allgemeine Bejahung und Gelächter)
- F: Ich kann ja auch ein paar sagen.
- H(S): Bitte, also, wir werden unterstützt!
- F: Zu mir hat jemand gesagt, es gibt eine Frau, die sagt immer, also wenn mich einmal ein Mann kennen lernt, soll ich denn für den kochen oder sonst irgendetwas? Ich mache, was ich will! Und schön macht sie sich, sie kocht für mich, sie macht das für mich. So einfach geht das und so schnell geht das. Schränke mich nicht ein, gib ihnen nur das, was mir auch Spaß macht.

H(S): Ja. Und dann, nach einiger Zeit, ihr habt also eure Freunde vernachlässigt, all das, was euch wichtig war, habt ihr vernachlässigt. Und dann plötzlich flattern die Schmetterlinge nicht mehr ganz so intensiv, euer Gemüht beruhigt sich, ihr fühlt euch wieder relativ normal

M: Ist schon schnell gegangen!

H(S): ... nach einigen Wochen oder Monaten und ihr stellt fest. Ihr wollt eure Freunde treffen. Was ist mit denen?

F: Sie werden mir wichtig.

H(S): Ja.

F: Vielleicht haben sie keine Zeit mehr.

F: Sind auch gerade verliebt!

H(S): Ach so, jetzt sind wir wieder gut genug für dich! Aha, jetzt brauchst du uns wieder. Aha, jetzt soll das alles wieder in Ordnung sein, jetzt soll das alles wieder wichtig sein, vorher hast du uns nicht gebracht. Hsm, gebraucht, schon wieder dieses Wort „brauchen“!

F: Das sind Abhängigkeiten.

H(S): Ah ja. Und in der Liebesbeziehung? Wenn der Geliebte etwas sagt, oder die Geliebte, und der andere, der stimmt immer zu und zu und zu .. Was ist das?

F: Auch abhängig.

H(S): Wieso sagt ihr in so einem Fall nicht einfach: „Nein, heute gehe ich mit meinen Freuden aus. Weißt du, die sind für mich einfach wichtig!“

F: Weil man Angst hat beim anderen, dass dann irgendetwas sein könnte.

H(S): Ja. Und was genau könnte sein?

F: Der Verlust. Dass es ihm nicht passt und dann ...

M: „Aus der Gemeinsamkeit“ steckt dahinter, unter dem Strich (Gelächter)

F: Immer, wenn man sich irgendetwas bieten lässt, steckt die Angst dahinter.

H(S): Wann immer ihr euch selbst nicht treu seid, habt ihr Angst abgelehnt zu werden. Angst, den anderen zu verlieren. Das Wort Abhängigkeit ist gefallen,

nicht wahr? Natürlich seid ihr in solch einem Falle ganz einfach von der Zuneigung des anderen abhängig. Darum geht es jetzt aber gar nicht, sondern ihr sollt etwas anderes durchschauen. Das ist euch ja bewusst. Angst vor Nähe wollt ihr verstehen, denn die Sehnsucht nach Liebe hat als Gegenpol die Angst vor Nähe. Nun macht ihr im Laufe eures Erdendaseins in einem Leben, in vielen Leben, in Hunderten von Leben, in Tausenden von Leben, die unterschiedlichsten Erfahrungen in Liebesbeziehungen. All diese Erfahrungen sind im umfassenden Jetzt gespeichert. Stellt euch vor, ihr geht durch einen Wald, ihr seht da ganz, ganz viele Bäume. Nun stellt euch vor - ganz bewusst: All diese Bäume sind Erfahrungen meiner Wesenheit. Die gehören alle zu meiner Wesenheit. Und ich bin so ein Baum. Ihr werdet euch die Bäume so anschauen und werdet feststellen wahrscheinlich, naja, die schauen alle ziemlich gleich aus. Sie sind sich ziemlich ähnlich, die Bäume. Eigentlich langweilig, meine Leben werden doch nicht alle so langweilig gewesen sein! Entsetzlich! Meine Lieben, was eure Beziehungen anbelangt, seid ihr schon sehr ...

F: Langweilig. (Gelächter)

H(S): ... einfallslos. Denn die Kulissen wandeln sich ein wenig, nicht wahr? Ihr wählt eine andere Hautfarbe, eine andere Kultur, ein anderes Geschlecht, also eine andere Kulisse. Aber seit ewigen Zeiten habt ihr Angst vor Nähe. Naja, jetzt habt ihr ein paar so Erfahrungen, was heißt ein paar, Tausende, Millionen solcher Erfahrungen gesammelt, denkt nur an dieses Leben hier, das euch nun bekannt ist, das euch so einigermaßen bewusst ist. Wie oft habt ihr euch da verliebt? Wie oft habt ihr euch eingelassen auf einen Partner oder eine Partnerin? Einige Male? Oder nur einmal? Hat es euch gleich nach dem ersten Mal gereicht? (Gelächter) Also nehmen wir an, ihr habt euch einige Male verliebt, nicht wahr? Immer wieder habt ihr nachgegeben, wart euch selbst nicht treu, habt „Ja, Schatzi!“ gesagt ...

M: Das ist ein großer Fehler!

H(S): ... obwohl ihr nicht wirklich ja sagen wolltet, einverstanden? Betrifft das alle hier? (Bejahung)
Die Angst vor Nähe ist Ausdruck dieser Angst, nicht ehrlich zu sein, versteht ihr? Die Angst, euch selbst nicht treu zu sein.

F: Das stimmt.

H(S): Das heißt, oh Gott, wenn ich mich da verliebe, was ich da wieder alles dafür aufgeben muss! Warum? Ja, weil ich dann natürlich wieder nur alles für meine Geliebte/meinen Geliebten tue, immer ja sage, meine Geliebte/meinen Geliebten nicht verletzen möchte. Das will ich auf keinen Fall! Also, wenn der so sagt: „Schatzi, gehst du heute mit mir fort?“ und ich habe mich schon so auf meine Freunde gefreut, auf meine Freundinnen, auf meinen Stammtisch, dann kann ich einfach nicht „Nein“ sagen und sage „Ja, Schatzi, ich gehe mit

dir.“ So seid ihr, dieses Muster tragt ihr alle sehr ausgeprägt in euch, nicht wahr? Und nun beginnt ihr zu verstehen, dass diese Liebesbeziehungen, euer Verliebtsein, den anderen zu brauchen, ich liebe dich, ich brauche dich, nicht wahr, so heißt es doch in vielen Liedern ... Ihr verwechselt Liebe mit Brauchen oder Brauchen mit Liebe, denn Lieben bedeutet einverstanden sein mit allem, so wie ich bin und ich bin einverstanden mit dem, so wie du bist. Denn ich bin aus meiner tiefsten Seele heraus überzeugt, dass ich in Ordnung bin, so wie ich bin. Ich fühle mich in jeder Zelle wertvoll, großartig und wenn du dich auch so großartig fühlst, dann können wir miteinander das Spiel spielen, Erfahrungen austauschen, die körperlichen, sexuellen Freuden ausleben. Wissend, dass wir einander nicht brauchen. Und wenn dann der geliebte Mensch seine Bedürfnisse äußert, dann kann ich wählen. Dann kann ich sagen: „Ja, das mache ich heute gerne, da begleite ich dich“. Ein anderes Mal werde ich sagen: „Nein, heute habe ich mich schon mit meinen Freunden verabredet. Ich wünsche dir ganz einfach einen schönen Abend.“ Diese Situation der absoluten Liebe zu euch selbst, meine Lieben, ist euch nicht bekannt. Denn würdet ihr wirklich in der absoluten Liebe zu euch selbst leben, dann würdet ihr jede Facette eures Wesens bejahen, dann würdet ihr nicht versuchen, allseitige Ideale zu erfüllen, dann würdet ihr niemals das Wort „brauchen“ verwenden. Ich brauche das. Und jetzt habe ich ein Problem gehabt, na das habe ich anscheinend auch noch gebraucht. Ich brauche immer noch so viele Denkanstöße oder Symptome oder Geld - brauche ich natürlich auch. Meinen Mann brauche ich, meine Bedienerin brauche ich, ach du meine Güte, was ich alles brauche! Von denen bin ich ganz schön abhängig, wenn ich mir das so überlege! Hm. Das verwirrt mich. Das sind eigentlich Mangelsituationen, wenn ich so viele andere brauche, wenn ich so viel für mein Leben brauche, soviel Geld für meinen Lebensunterhalt brauche und all das, was ich brauche, das muss ich mir zunächst verdienen, indem ich meine Pflichten erfülle, tagein, tagaus, ins Büro gehe, meiner Arbeit nachgehe, meinen Alltags-verpflichtungen, na, was ihr halt so macht. Hm. Das hört sich sehr nach Mangel an. Hört sich das für euch nach Mangel an? Dann brauche ich auch noch diese Channelings, braucht ihr diese Channelings oder spielt ihr hier ein Spiel?

M: Sie sind schon recht nützlich, oder?

H(S): Ja? Beobachtet euch ganz einfach in euren Selbstgesprächen oder so in eurem Alltagsgespräch: Naja, da brauche ich das, nein, da gehe ich nicht hin, das brauche ich nicht. Nein, das letzte Mal konnte ich nicht kommen, das habe ich sicher nicht gebraucht.

Aha! Wisst ihr was, meine Lieben, ihr könnt die Kulissen vergessen, aber wenn das Wort „brauchen“ in eurem Bewusstsein, in euren Selbstgesprächen auftaucht, dann erkennt ganz einfach dahinter den Mangel. Brauchen - klar, da ist ein Mangel dahinter. Wir führen euch hin zur Quelle. Denn ihr könnt euch natürlich mit den Kulissen spielen. Das ist ein Spiel und auch die Quelle zu entdecken ist ein Spiel, doch auf diese Weise könnt ihr eure Kulissen verändern, ihr könnt euch neue Kulissen kreieren, wundervolle

Kulissen der schöpferischen Freude, des Über-muts, der Liebe, der Ekstase. Was noch? Das, was ihr in eurem Kern seid. Also, brauchen: ich brauche etwas, jetzt habe ich das noch gebraucht. Ja, Reinigungsprozesse sind so wichtig, körperliche Ertüchtigung. Ja, ja, das brauche ich schon alles. Geht ihr manchmal joggen oder macht ihr irgendwas der Freude wegen? Es macht Spaß? Oder bewegt ihr euren Körper, damit ihr schlank seid - braucht doch eine gute Figur, nicht wahr? Und dies und jenes? Es ist in Ordnung, es ist ein Spiel, doch dieses Brauchen zu begreifen bringt euch in neue Dimensionen, denn hinter jedem Brauchen steht die Angst, nichts wert zu sein. Als Mensch, naja, da gibt es Situationen, genau, da fühle ich mich ganz einfach schlecht. Wann immer ihr euch schlecht fühlt, wann immer euch schlecht ist ... ist euch oft schlecht gewesen in der letzten Zeit?

F: Einmal, in der Nacht. (Gemurmel)

H(S): Schlecht. Mir ist schlecht, mir ist speiübel. Ich fühle mich schlecht. Achtet auf die Worte: schlecht, übel, bedeutet nichts anderes als dass ihr euch in eurem Menschsein irgendwo nichts wert fühlt. Und wenn dann zufällig um die Weihnachtszeit, euer Fest, das Christfest - nicht wahr -, wenn dann „zufällig“ - unter Anführungsstriche - euer Weihnachtsfest gefeiert wird und Silvester, der Beginn eines neuen Jahres in dieser Zeitschiene, nicht wahr? Zeit ist Geld. Mit jedem Moment, mit jedem Jahr werde ich älter, gehe ich dem Verfall entgegen, was ganz schlimm ist: meinem Tod, dem Ende. Ah ja, aber ich habe mich wirklich zufällig schlecht gefühlt zu Weihnachten! Ja. Denn ihr wollt bewusst werden, ihr wollt einfach das Spiel hier durchschauen! Und dann werdet ihr krank, es ist euch schlecht. Das bedeutet nichts anderes: das Christusbewusstsein, das Symbol eurer Großartigkeit wird in euch entzündet. Ihr lasst euch ein, unbewusst lasst ihr euch ein auf die Bedeutung eures Weihnachtsfestes, auf den Wechsel des Jahres, denn in der morphogenetischen Resonanz der Erde sind all die Erfahrungen gespeichert, aus all den Leben, aus all den Erfahrungen. In euch drängt sich ein Teil ins Licht. Die Dunkelheit wird erleuchtet, ihr entzündet die Lichter auf dem Christbaum, nicht wahr? Dem Weihnachtsbaum. Wo wachsen Weihnachtsbäume?

M, F: Im Wald.

H(S): Ach, schon wieder ein Wald. Interessant. Und nun werdet ihr mit euren Glaubenssätzen konfrontiert, nicht wahr? Das Licht in euch wird entzündet. Und all eure unbewussten Ängste beginnen zu klingen, werden angestoßen. Sie werden ein wenig in die Bewusstheit gebracht. Und wenn ihr euch minderwertig fühlt als Mensch, dann kann es sein, dass euch schlecht wird, dass ihr euch schlecht fühlt. So einfach ist das. Also, jede Einschränkung in eurem Leben ist Ausdruck eurer Angst. Ich habe Angst, als Mensch in diesem Bereich nichts wert zu sein. Wo immer ihr euch bemüht, wo immer ihr euch diszipliniert, lebt ihr diese Angst. Doch nun seid ihr wiederum aufgrund der Prägung, durch die unterschiedlichen Kirchen, die unterschiedlichen Strö-

mungen, Sekten, Religionen, all die Überzeugungen, die ihr in euch tragt ... habt ihr euch darauf konditioniert, durch Einschränkung ... was zu werden?

M: Erlöst.

H(S): Genau, erlöst zu werden. Ah ja, wenn ich mich da jetzt einschränke, dann ist mir das Himmelreich sicher. Wenn ich mich schön diszipliniere, schön verzichte auf diese Freuden, meinem Mann/meiner Frau treu bin - obwohl ich große Lust habe, ihn/sie zu betrügen, denn was wir da so leben als Sexualität, naja, das ist vielleicht Einschränkung, du meine Güte. Aber, wenn ich da durchhalte, wenn ich schön brav bleibe, sauber bleibe, dann werde ich vielleicht doch dieser göttlichen Liebe gerecht. Sauberkeit, sauber, was ist denn das? Sauber sein. Ja, wenn ich da sauber sein will, dann gibt es ein schmutzig sein, nicht wahr? Was ist denn schmutzig? Ist es schmutzig, wenn ich meinen Ehepartner/meine Ehepartnerin betrüge, ist das schmutzig? Tut ihr das voll Freude? (Gelächter)

F: Nicht immer.

H(S): Was ist rein und was ist schmutzig? Tragt ihr solche Überzeugungen in euch? Ja. Reinigungsprozesse sind schon wichtig. Reinigung.

M: Der Körper muss entgiftet werden.

H(S): Ja, genau. Was gibt es denn für Gifte im Körper? Was fällt euch denn dazu ein?

M: Schlechtes Gewissen.

H(S): Fällt euch da einiges ein? Welche Gifte sich da in eurem Körper angesammelt haben könnten? Was immer ihr glaubt, wird Realität. Gifte. Wenn ihr wirklich mit euch ausgesöhnt seid, wenn ihr von eurem Wert als Mensch überzeugt seid, wenn ihr eure Großartigkeit fühlt, dann kann euch nichts schaden, aber gar nichts Schaden zufügen. Denn diese sogenannten Giftstoffe, die euch schädigen können, oder die Schlange, wenn sie euch beißt, die Giftschlange ... gibt es Giftschlangen unter euch? (Gelächter)
Das Gift ist eine Manifestation eurer Angst. So einfach ist das. Je mehr ihr euch mit gesunder Ernährung beschäftigt, je wichtiger euch die gesunde Ernährung ist - das selbe wie Sehnsucht nach Liebe - genauso groß ist eure ...

Bandwechsel

H(S): Angst. Schadstoffe, die täglich in die Luft geblasen werden, unsere Gewässer, die verschmutzt sind. Ja das ist aber schon wirklich schlimm, also, davon bin ich wirklich überzeugt. Ach so, ihr lebt zufällig in solch einer Gegend, wo diese Schadstoffe ausgestoßen werden? Lebt ihr in so einer Gegend?

(Gemurmel) Naja, nicht so ganz schlimm, aber sicher: so viele Autos auf den Straßen, klar. Unsere Gewässer, naja, gar so rein sind sie auch nicht.

M: Doch, doch!

F: Und so viel Müll.

H(S): Ja. Na klar! Dieses Außen spiegelt euch doch eure Wertigkeit. Da ihr so viel braucht, all diese Gebrauchsgegenstände - nicht wahr - mit all dieser Verpackung, was auch immer - spielt euch damit - sind Ausdruck eures Spiels. Ihr habt beschlossen, dieses Spiel genau in dieser Form zu spielen. Doch nun seid ihr an einem Punkt in eurer Entwicklung angelangt ... An was für einen Punkt, wenn ihr so eure Welt beobachtet? Was tut sich da?

M: Dass das Spiel langsam fad wird.

H(S): Ja. Nicht nur fad, es reicht. Bevor der Mensch sich selbst zerstört, wird eingegriffen, treten Helfer auf den Plan, nicht wahr? Doch wie den Weg zurückfinden? Wie schafft es nun der Mensch, den Weg zurückzufinden zu seiner Großartigkeit und zu dem Verständnis, dass er im Grunde genommen nichts brauchen würde, wenn er sich selbst erkennen könnte, wenn er erkennen könnte, begreifen könnte und vor allen Dingen glauben könnte, dass er großartig ist, dass er ein göttliches Lichtwesen ist, das sich selbst sekundlich manifestiert. Fällt euch es leicht zu glauben, eure Großartigkeit umzusetzen? Wie viele Jahre kommen nun einige schon in dieser Runde? Nicht wahr? Also, wir spielen hier mit euch ein Spiel. Wir unterstützen euch bei eurem Spiel, bei einem Spiel, das heißt Erleuchtung. Ihr wolltet erleuchtet werden, ihr wusstet nicht, worum es dabei geht, ihr habt euch so in dieses Abenteuer hineinbegeben. Ja, Erleuchtung. Durchschauen, diese Zusammenhänge zu durchschauen, ja, das möchte ich! Und was ist dabei herausgekommen? Ich bin alles, ich bin das Gute und das Böse und ich kann im anderen nur erkennen, was ich auch bin. Na du meine Güte, da habe ich mir ein Ei gelegt mit dem Wunsch. Das ist das Spiel, das wir hier mit euch spielen, doch ihr erfahrt Unterstützung, ihr seid nicht nur von dieser Welt. Ihr seid umgeben von großartigen Manifestationen, von Lichtmanifestationen. Ihr seid unterstützt, getragen, geborgen, es kann euch überhaupt nichts passieren. Denn dieser sogenannte Tod, was ist denn der denn überhaupt? Der Tod, die letzte Angst. Eine Illusion. Ihr seid großartig, aber ihr könnt es nicht wirklich glauben. Und wir helfen euch dabei, nicht als Helfersyndrom - nicht wahr, das haben wir schon einmal geklärt -, sondern wir spielen hier mit euch das Spiel der Bewusstheit, denn: Eure Art euch einzulassen auf dieses Wissen ist einzigartig. Ohne Wenn und Aber. Das Leben als eigene Kreation, den Alltag zu verstehen, die Großartigkeit des Alltags als Mensch zu verstehen, bereit zu sein, diesen Zusammenhang zu verstehen, ist einzigartig, meine Lieben. Ihr werdet genau hier in dieser Gruppe hingeführt zu dieser Einsicht. Da geht es um keinen esoterischen Schnickschnack oder um irgendwelche geistigen Gesetze. Es geht einfach darum, euch selbst zu

durchschauen, die Großartigkeit, die ihr seid und diese Großartigkeit letztendlich zu fühlen. Wenn ihr wirklich den Fokus auf diese Großartigkeit richtet, und sei es nur aus dem Grund, weil euch das andere wirklich schon reicht - Schluss jetzt, es reicht, ich spiele jetzt das Spiel, ich versuche es in jedem Jetzt zu spielen, manchmal muss ich mich noch bewusst daran erinnern, aber es fängt schon an sich zu automatisieren - dann werdet ihr feststellen, dass sich euer Alltag wandelt, dass sich die Werte wandeln, dass sich da Dinge wandeln, von denen ihr noch meintet, das wären Tatsachen, unabänderliche Tatsachen.

PAUSE

H(S): Nun, ihr Lieben. In dieser Runde, wenn ihr hier seid, stimmt ihr dem Spiel zu, nicht wahr? Ihr bereitet Ebenen auf, setzt neue Prozesse in Gang, verlasst diese Räumlichkeiten voll Vertrauen. „Ja, das mache ich jetzt! Ich schaffe das schon.“ Beobachtet euch bitte, welche Gefühle hinter diesem „Na, das schaffe ich jetzt schon! Das werde ich jetzt verändern!“, welche Gefühle hinter dieser Absicht verborgen sind. Denn wann immer ihr etwas verändern wollt - ihr wollt doch so gerne etwas verändern, nicht wahr, an eurer Situation etwas verbessern - dann bedeutet dies ... Was bedeutet dies?

F: Dass man (unverständlich) ... wir nicht gut genug sind

H(S): Ja. Dann drückt ihr damit aus, dass etwas mit euch nicht in Ordnung ist. Jedes „das möchte ich verändern“ bedeutet genau das, was ihr fühlt. Wenn ihr Freude dabei fühlt: „Ja, ich werde das jetzt verändern!“ und ihr dahinter das kreative Spiel fühlt, dann werdet ihr euch spielen. Wenn ihr sagt: „Das muss ich verändern!“ ...

M: Das ist Arbeit.

H(S): Ja ... das bedeutet die Gegenseite, die polare Seite „Das muss ich noch verändern. Das muss ich noch lernen“. Ach, du meine Güte, da ist noch viel mit euch nicht in Ordnung aus eurer Sicht, nicht wahr? Und ihr werdet euch bemühen und ihr werdet euch wiederum einschränken und ihr seid dabei, wiederum Ideale zu kreieren. Daher könntet ihr auch einmal bewusst eure Begriffe beobachten, was wir vorgeschlagen haben zu Beginn dieser Runde. Spielt euch damit! Was verwende ich da? „Brauchen“ verwende ich oft. Wozu soll das gut sein, wozu nutzt es? Hm, ja, sage ich oft. Wenn ihr so viel verbessern wollt, verändern wollt, lernen wollt, dann bedeutet dies eben, dass ihr für euch nicht in Ordnung seid. Dann könnt ihr hinschauen und sagen: „Ja was ist denn mit mir wieder nicht in Ordnung?“ Und ihr wisst ja, dass diese Form der Selbsterkenntnis kein Ende nimmt ... Wisst ihr das? ... kein Ende, denn die Kulissen, ja du meine Güte, ihr werdet immer wieder in Situationen geraten - scheinbar geraten - die euch genau diese Überzeugung widerspiegelt. Wenn ihr jedoch beginnt, das Wort „spielen“ in euer Vokabular aufzunehmen, in eure Gefühlswelt aufzunehmen - „Ich spiele heute

Alltag“ - was könnte ich da spielerisch ... Wie geht dieser Satz weiter?

F: Ausprobieren.

H(S): Ja. Verändern, reifen, umsetzen, kreieren. Wisst ihr, ihr könntet im Prinzip jedes Wort wählen und euch daraus Fülle kreieren, wenn ihr die entsprechenden Gefühle transportiert. Dazu müsstet ihr eure Aufmerksamkeit auf die Gefühle in jedem Jetzt lenken und ihr müsstet euch ein wenig eure Selbstgespräche bewusst machen. Denn: Ihr könnt alles tun in eurem Leben ohne diese sogenannten Folgen. Wenn ihr von eurem Tun spielerisch überzeugt seid, habt ihr schon festgestellt, dass ihr bestimmte Worte manchmal als Vorwurf verwendet, manchmal ironisch, sarkastisch oder einfach stimmig, authentisch, was ihr wirklich fühlt. Eure Umgebung, eure lieben Mitmenschen spiegeln euch eure Gefühle wider. Wenn ihr zu eurem Partner etwas sagt und euch gleichzeitig schlecht fühlt und diese Gefühle nicht bewusst akzeptiert, nicht anerkennt, dann wird euch der Partner eure Gefühle widerspiegeln. Er wird euch ablehnen und er wird das, was ihr vorbringt, ablehnen. Oder er wird gar nicht darauf reagieren. In eurem Alltag und **nur** in eurem Alltag könnt ihr diesen Zusammenhang begreifen. Oder wollt ihr lieber ein Seminar besuchen? Was meint ihr, was wäre euch lieber? Oder, was wäre effektiver, was meint ihr?

F: Effektiver ist es im Alltag, aber Seminare haben Urlaubscharakter.

F: Es bleibt einem nicht erspart, dass man es im Leben umsetzt.

F: Genau, das ist es!

H(S): Stellt euch vor: **Es gibt nur das Jetzt. Also heiße es jetzt zu fühlen, jetzt auszuprobieren, jetzt zu handeln, jetzt zu sein.** All euer Planen ist Ausdruck eurer Ängste, nicht wahr? Die Ängste sind sehr subtil in all euren Alltagserfahrungen verpackt, und würdet ihr euch selbst wirklich so wichtig nehmen, würdet ihr wirklich begreifen, dass ihr selbst euch alles erschafft, könntet ihr in jedem Jetzt großartige Einsichten gewinnen, die sogenannte „Erleuchtung“ oder „Offenbarung“ erfahren. Viele von euch machen bereits solche Erfahrungen, bei ganz einfachen Handlungen des Alltags. Was verändert sich denn dadurch, wenn man im Alltag, im Jetzt, bei irgendeiner Banalität einen Zusammenhang durchschaut? „Ah, genau, so funktioniert es! Das ist es!“

F: Dann wird es schlagartig ganz leicht.

H(S): Ja. Und welches Gefühl manifestiert sich nun in euch?

M: Freude.

M: Sicherheit.

H(S): Und?

M: Zufriedenheit.

H(S): Genau. Zufriedenheit, Großartigkeit. Tatsächlich! Im Alltag! Bei so einer Banalität, diese Erleuchtung! Bah! Wisst ihr was? Das ist der Beginn, euch selbst umfassend zu durchschauen, das Jetzt zu leben, im Jetzt zu sein. Denn, wenn ihr wirklich in jedem Jetzt seid, im Gefühl seid, wenn Denken, Fühlen und Handeln im Einklang sind, dann lebt ihr Lust und Ekstase. Lust und Ekstase sind Ausdruck des Seins. Das ist der Seinszustand. Der Seinszustand ist Lust, Freude, Glück, Liebe. Es ist ein großartiges Gefühl. Stellt euch vor, ihr würdet euch in jedem Moment großartig fühlen. Wäre das was? Bei jedem Atemzug, bei jedem Handgriff, was immer ihr tut, stellt euch vor! An eurem Arbeitsplatz, zu Hause, wenn ihr Auto fährt, beim Essen. Stellt euch vor, ihr nehmt bewusst auf, was ihr esst, ihr nehmt wahr, was ihr esst und denkt nicht an hundert andere Sachen. Die Nahrung, die ihr auf diese Weise aufnehmt, meine Lieben und Allerliebsten hier Anwesenden, verwandelt sich auf diese Weise zu eurem Besten. Denn: Wann immer ihr eurer Nahrung Aufmerksamkeit schenkt, wenn ihr sie aufmerksam und voll Dankbarkeit zu euch nehmt, dann seid ihr im Einklang mit eurer Nahrung, sie wird euch bekommen und gut tun. Oft seht ihr nicht einmal, was ihr esst, nicht wahr? Verschlingt einfach irgendetwas, um ein wenig gesättigt zu sein. Die Nahrung ist genauso wie ihr fließendes Bewusstsein, Lichtbewusstsein. Jede Form, jede manifestierte Form ist Ausdruck von Lichtbewusstsein. Wenn ihr achtsam mit euch selbst, mit eurer Nahrung, eurem Umfeld umgeht, wenn ihr es achtsam aufnehmt in euch, wenn ihr atmet, wenn ihr mit euch selbst achtsam atmet, mit all euren Gefühlen, mit eurer Umgebung, mit dem, was ihr auf eurem Körper tragt, was ihr zu euch nehmt als Nahrung, das Bett, auf dem ihr schlaft, alles wandelt sich. Ihr schafft dadurch Transformation. Und die Materialien, die ihr meist so beachtet, naja, ist das jetzt schädlich für mich, soll ich mir nicht doch eine andere Matratze, eine gesündere Matratze kaufen oder dies oder jenes ... Dahinter steckt doch schon wieder Angst, oder nicht? Vielleicht tut mir das nicht gut, vielleicht bekommt mir das nicht. Wisst ihr was, wenn ihr wirklich so achtsam und liebevoll mit euch selbst umgeht, werdet ihr wie von selbst mit all jenen Erfahrungen, Gegenständen, sogenannter Realität in Kontakt kommen, die diesem achtsamen Umgang entspricht. Versteht ihr? Was wählt ihr als Nahrung, wenn ihr euch achtsam auf die Nahrung einlasst, frage ich euch? Was wählt ihr wie von selbst? Ihr wählt das, ...

F: was schmeckt.

H(S): Genau, was euch schmeckt, was euch gut tut. Ihr habt Lust auf etwas. „Jetzt möchte ich das essen, hm, hab so einen richtigen Gusto darauf!“ Genau. Ihr werdet feststellen, wie aufmerksam ihr eure Nahrung wählt, wie genau ihr sie betrachtet, ihr werdet sehen, fühlen, ahnen, dass etwas nicht in Ordnung ist

an einer Nahrung. Ihr selbst werdet das feststellen, werdet sagen: „Nein, das wähle ich jetzt nicht.“ Versteht ihr, genauso wie ihr euch mit Menschen umgibt, die euch ähnlich sind. Ihr umgibt euch immer mit Menschen, die euch ähnlich sind. Oft ist es die abgelehnte Seite eures Wesens - nicht wahr -, die ihr verurteilt. Wenn ihr begreift, dass jede Begegnung Ausdruck eures umfassenden Jetzt ist, dass jede Handlung Ausdruck eures umfassenden Jetzt ist, dass all euer Handeln und Einlassen auf Situationen Ausdruck eures umfassenden Jetzt ist, aus eurer gesamten Wesenheit heraus, dann werdet ihr fühlen: „Tatsächlich, ich spiele hier ein Spiel!“ Es geht um die Erfahrung, es geht ganz einfach um die Erfahrung! Denn: Worum kann es denn sonst gehen, wenn ich sowieso absolut in Ordnung bin, wenn ich nichts verändern muss, nichts verbessern muss, nichts lernen muss? Ach so, das, was mich interessiert, was mir Freude macht. Es geht ganz einfach um die Erfahrung. Es geht gar nicht darum, ob ich etwas brauche, ob es einen Nutzen bringt. Es geht um die Erfahrung. Ach so, und wenn ich dann tatsächlich in jedem Jetzt begreife - „ach, das ist jetzt eine Erfahrung, das ist ganz einfach eine Erfahrung!“ -, und wenn ihr euch wirklich auf jedes Jetzt einlassen könnt und fühlt - „das fühlt sich jetzt ganz großartig an! Ist gar nichts Besonderes, aber es fühlt sich großartig an! Mein Alltag fühlt sich großartig an!“ -, dann wird sich etwas verändern, von selbst. Die Kulissen werden sich wandeln, von selbst. Ihr werdet euch mit anderen Menschen umgeben - das tut ihr doch schon jetzt, ist es euch schon aufgefallen, oder nicht? -, ihr gewinnt neue Freunde, andere interessieren euch nicht mehr oder sie kommen gar nicht mehr. Auf einmal waren sie weg, ich weiß gar nicht mehr, wie das war. Auf einmal habe ich einen ganz anderen Freundeskreis. Und in meiner Familie, naja, so eine große Freude habe ich ja nicht damit, aber, was habe ich da einmal gehört? Ich war denen einmal ähnlich. Hm, ach so, das sind die Eigenheiten, ja, ja, die trage ich ja auch alle in mir und die wollen sich nicht verändern, die wollen gar nichts irgendwie dazulernen. Ach so, sie sind ja eh in Ordnung, so wie sie sind. Was stört mich dann eigentlich an denen, wenn die einfach so stur tagein, tagaus ihr Leben leben, ohne sich zu entwickeln, ohne irgendwie ... Puh! Ja, was spiegeln mir denn die wider? Ach so, was habe ich gerade gesagt? Sie sind so stur. Stur ... bin ich vielleicht auch irgendwo stur? Könnte es sein, dass ich irgendwo stur bin im Umgang mit mir selbst? Brauchen - naja, es ist ganz einfach so:

Ihr seid ganz stur im Festhalten an eurer Kleinheit, nicht wahr? Da seid ihr auch ganz schön stur. Hättet ihr wirklich eure Größe, euer gesamtes Sein anerkannt, wäre es euch bewusst, wäre es für euch in Ordnung, dann ... was wäre dann? Die anderen müssten dann für mich auch in Ordnung sein. Aber wenn die für mich nicht in Ordnung sind, ich aber davon überzeugt bin, dass ich für mich in Ordnung bin, aber die anderen sind meines Erachtens nicht so ganz in Ordnung ... hm, naja, das verstehe ich jetzt nicht... ach so, ich selbst brauche einen Spiegel, um mich zu erkennen! Und wenn ich finde, dass die anderen nicht in Ordnung sind ... das ist also mein Spiegel, da spiegle ich mich darin ganz einfach mit dieser Unzufriedenheit. Es ist also immer so, dass ich dann über mich etwas erfahre, wo ich noch nicht mit mir

einverstanden bin. Es wäre doch so schön, wenn ich wirklich mit allem einverstanden sein könnte. Hört sich das nach Ideal an? Ach so, vielleicht soll ich mir die Erlaubnis geben oder den anderen die Erlaubnis geben, sich nicht verändern zu wollen. Vielleicht sind die für sich so in Ordnung, wie sie sind? Vielleicht sind die genau das, was ich sein möchte, nämlich für sich in Ordnung? Na also, das wäre ja der Überhammer!

F: Würde mich aber wundern.

H(S): Hm. Naja, es ist ein Spiel, nicht wahr? Spielt euch! Gebt euch die Erlaubnis, großartig zu sein, gebt euch die Erlaubnis, klein zu sein, gebt euch die Erlaubnis, feige zu sein, gebt euch die Erlaubnis, schwach zu sein und gebt euch die Erlaubnis, stur zu sein. Das Menschsein schließt alle Eigenheiten in sich ein, nicht wahr? Ausgesöhnt sein mit sich selbst heißt nicht, dass ihr nur Superlative leben sollt, ganz im Gegenteil! Ausgesöhnt sein heißt: Ich darf einfach alles sein. Und das ist alles in Ordnung. Und nächstes Mal seid ihr dran und dürft über eure Erfahrungen berichten, nicht wahr?

M: Wie viele kommen? (Gelächter)

H(S): Genau, genau diese Frage hat sich Helga auch gestellt!
In diesem Sinne spielen wir das Spiel, einverstanden?

F: Ich glaube, es hat jeder etwas zum Beitragen.

M: Absolut.

(Teilnehmer bedanken sich.)

Der Inhalt dieses Channelings wurde von Ingrid Kaiser Ende Mai 2002 niedergeschrieben. Danke Ingrid!

Praktische Anleitung zum Glücklich-Sein:

1. Versuche den Inhalt dieses Channelings intellektuell oder gefühlsmäßig zu erfassen.
2. Richte im **Jetzt den Fokus** vom anderen **auf dich selbst !!!**
3. Nimm im Jetzt dein vom anderen / von der Situation ausgelöstes Gefühl wahr.
4. Lass dich auf dieses Gefühl (der Angst) ein und **benenne** es. Z.B.: „Ich habe Angst, abgelehnt zu werden“, oder: „Ich habe schon wieder Angst, etwas falsch zu machen (nicht zu entsprechen).“
5. Atme mit deiner Angst. Nun ist sie bewusster Teil von dir.
6. Wende dich **in Gedanken** oder **gefühlsmäßig** der Person zu, mit der du Probleme hast. Sage **innerlich**: Okay, du bist **mir böse / mit mir unzufrieden**. Das darfst du sein. Du darfst mich verachten / anbrüllen ... Ich kann dir dein Problem, das du mit mir hast, lassen. Ich mag dich trotzdem. Oder: Es ist so

befreiend, dich hassen zu dürfen.

7. Und nun gehe mutig und voll Vertrauen **deinen Weg**.

Du veränderst deine Realität, indem du in jedem Jetzt FÜHLST, worum es geht. Jeder Widerstand gegen eine Person oder Erfahrung verstärkt dein Problem! Du wirst erkennen, dass hinter jedem Problem ANGST verborgen ist, die durch Glaubenssätze (GS) hervorgerufen wird. Z.B.: Hinter dem GS „Das gehört sich aber nicht!“ steckt: „Ich habe Angst, etwas falsch zu machen!“ Indem du dich auf deine Gefühle (oder Fantasien) einlässt, bekommst du Zugang zu **deinen** Glaubenssätzen. Sie offenbaren sich von selbst über die Gefühlsebene.

Bevor du neue GS formulierst, gilt es, die einschränkenden GS anzuerkennen (ans Herz zu drücken). Sie gehören zu dir! Wenn du versuchst, sie loszuwerden oder wenn du dich verurteilst, wirst du deine unliebsamen Erfahrungen mit den unterschiedlichsten Kulissen (=Menschen) endlos wiederholen. Die Kulissen haben im Grunde genommen keine Bedeutung. Sie dienen dem SPIEL mit den GEFÜHLEN.

Wenn jemand mit dir Machtspiele inszeniert, versuche die Angst beim anderen zu erkennen und zu fühlen. Was du fühlst ist **dein Gefühl!** Ihr seid durch dieselben Gefühle der Angst miteinander verbunden. Meist ist es die unterdrückte Angst vor Hilflosigkeit (Ohnmacht), die sich in Macht-Ohnmachts-Spielen manifestiert. Erst wenn du dich gefühlsmäßig mit dem „Scheusal“ verbunden hast, wird es überflüssig.

Verstehen kannst du Machtspiele erst dann, wenn du dich bei deinen eigenen Machtspielen durchschaust. Ein beliebtes Machtspiel lautet: „Ich will für dich ja nur das Beste!“ Die Angst dahinter lautet in diesem Fall??? ... Das verrate ich dir jetzt aber nicht. Du wirst sie schon selbst herausfinden.

Nimm dich ernst – und spiele! Wenn du diesen scheinbaren Widerspruch leben kannst, bist du frei und kannst dir erschaffen, was immer du dir wünschst.