

Unser Leben ist nur ein Spiegel...

Die Umstände deines Lebens sind nur ein Spiegel deines Inneren, die Umstände in der Welt nur ein Spiegel unseres Bewusstseins als Kollektiv.

Diese Umstände werden sich niemals ändern, bevor wir uns ändern.

Ich denke, du weißt das. Du kennst die Themen, die in jeder Liebesbeziehung immer wieder kamen, die Gefühle, die sich wie ein roter Faden durch dein Leben ziehen. Es sind nicht die Umstände, **es ist dein Bewusstsein.**

Manche Menschen sagen, die Welt wäre insgesamt nur eine Projektion unseres Bewusstseins. Dass alles, was hier abläuft, nur ein Spiel ist, in dem wir uns als geistige Wesen spiegeln und erkennen können. Das Leben nur eine Metapher, eine Familienaufstellung im großen Stil, eine Inszenierung aus Bewusstsein. Ich hatte viele Erlebnisse, die mich glauben lassen, dass dies tatsächlich irgendwie so ist, auch wenn ich keinen Sinn darin sehe, die Welt als Illusion zu bezeichnen.

Sie ist eine Erfahrung – eine Erfahrung, die wir gemeinsam erschaffen.

Ich glaube, dass dieses Universum eine Ko-Kreation aller Seelen ist, die sich in jeder Sekunde ändert. Seelen, die in höheren Ebenen ihres Bewusstseins eine Art Frage oder Thema haben, finden sich zu Erfahrungen zusammen, die alle Fragen aller beteiligten Seelen beantworten – so verschieden diese auch sein mögen.

Gerade jetzt versucht das Leben dir etwas zu zeigen, erfüllen die Seelen um dich ihren tiefen Sinn in deinem Leben.

Lass es zu.

Du brauchst die äußere Realität nicht zu manipulieren, nichts zu manifestieren versuchen. Wir manifestieren die ganze Zeit, und zwar genau das, was wir in unserem tiefsten Inneren wirklich fühlen und glauben.

Dein Leben ist dein Lehrer und Spiegel – hör ihm zu und sieh in dein Spiegelbild, fühle, was sich da zeigt, kämpfe nicht damit.

Versuche nicht ein schöneres Bild zu kreieren, indem du auf dem Spiegel herummalst. Es ist sinnlos. Was immer du gerade siehst, ist die nackte Wahrheit und der nächste Schritt für deine Heilung. Nimm sie an, fühle durch sie hindurch in dich selbst hinein und handele aus dieser tiefen Akzeptanz, sie gibt dir die Kraft loszulassen.

Jede Minute ist eine Einladung zu wachsen. Spiritualität ist eine Entscheidung von Sekunde zu Sekunde, jeden einzelnen Tag. Lerne, durch das äußere Bild hindurch zu sehen, lerne alle Wesen als deine Partner zu erkennen, die mit dir lernen und wachsen. Wir begleiten uns alle gegenseitig nach Hause, oftmals holprig, manchmal brutal, aber wir sind gemeinsam hier.

Die Realität deines Lebens folgt deinem Bewusstsein. Die äußeren Dramen sind nur die Inszenierung von inneren Dramen in dir oder unserem kollektiven Feld. Wenn du wirklich in Kontakt mit dir bist, wirklich in deinem Körper, dann kannst du all die Verspannungen, all die Blockaden in dir fühlen, bevor sie sich außen zeigen. Wenn du das kannst, besteht die Möglichkeit, hineinzugehen, die Lektion zu bergen, die darin verborgen liegt, und deine Identifikation loszulassen.

Wenn du das nicht tust, wird sich diese Innere Spannung als ein Drama in deinem Leben manifestieren, immer und immer wieder, damit du hinhören **musst**, damit du es fühlen **musst**. Du kannst es nicht ewig verdrängen.

Es gibt keinen Weg drum herum: Der einzige Weg führt mitten hindurch.

Um etwas heilen zu können, musst du es fühlen. Es geht nicht ums Leiden. Leid ist nicht nötig. Nur für wenige Sekunden völlig fühlen, ganz hineingehen, es zurückholen in dich selbst, ist genug. Aber je mehr du versuchst, die unliebsamen Gefühle in dir zu unterdrücken, je mehr du versuchst, sie zu vermeiden, **indem du anderen die Schuld dafür gibst**, je mehr du versuchst, zu leugnen, dass sie in dir sind, desto länger und schmerzhafter wird dein Weg. Widerstand ist zwecklos und wir quälen uns damit wirklich nur selbst.

Deine Seele ist bereit und in der Lage, alles zu fühlen und dabei völlig bewusst zu sein. Es sind nur Erfahrungen, du existierst jenseits von ihnen, du kannst alles zulassen und erfahren. Lass deine Angst los. Lass das Drama los, fühle, was zu fühlen ist. Sei wach. **Mehr ist nicht zu tun.**

Drei wertvolle Ratschläge

1. Es geht niemals um den/die Anderen

Es geht niemals um die Anderen. Lass die Idee Schuld und Vorwürfe los. Die Menschen um dich haben ihre Lektion zu lernen und das ist ihre Verantwortung und ihre Entscheidung. Du aber schau bei dir selbst, übernimm die Verantwortung für deine eigenen Gefühle, spüre, was in dir ist.

Vieles von dem, was in dir erlöst werden möchte, wird in Verbindung mit anderen Menschen an die Oberfläche kommen. Aber es ist dein Zeug. Sieh es als Hilfe, so schwer es auch manchmal sein mag. Versuche, die Chance darin zu erkennen.

2. Es geht niemals um die konkrete Situation

Alle Emotionen sind alt, sie kommen aus deiner Vergangenheit. Unterdrückte Emotionen sind wie große rote Knöpfe, die in deinem Feld herumlungern – irgendwer wird sie irgendwann für dich drücken. Das ist der Auslöser, aber nicht der Grund für deine Emotionen, und es würde dich niemals so hart treffen, wenn es nicht ein sehr alter Schmerz wäre.

Verstrick dich also nicht im Drama der Situation. Es geht nicht um die konkrete Situation, es geht um das Gefühl. Alles Reden und Lamentieren, Problematisieren und Herumdoktern wird dir nicht helfen. Fühl einfach, **fühl, was immer da hochkommt – das ist der Faden**, der dich in dein Inneres führt. Lass deine Geschichten los, so interessant und wichtig sie dir auch vorkommen mögen und bleib bei den Empfindungen. Lerne zu abstrahieren, nur so zeigen sich die tiefen verborgenen Einsichten.

3. Nichts ändert sich, bevor du dich änderst

Du kannst die äußere Situation zu manipulieren versuchen, aber sie wird sich ziemlich sicher wiederholen. So lange, bis du endlich fühlst und aufwachst. So lange, bis du endlich losgelassen hast. Gefühle an sich sind kein Problem, erst der Widerstand macht sie wirklich leidvoll.

Geschichten sind wirklich nicht wichtig. Sie sind nur ein Mittel, um zu unseren Gefühlen zu gelangen. Du musst die Geschichten nicht lösen, die Situation nicht reparieren, deine Mitmenschen nicht ändern. Wenn du in einem Prozess bist und deine Gefühle schon klar spüren kannst, lass die Geschichte besser los. Widersteh' der Versuchung, endlos darüber zu reden und dich bei anderen auszuheulen. Fühl endlich, du trägst es doch schon so lange mit dir herum.

Wir alle haben unsere Geschichte von „er hat.. und dann... so schrecklich... wie kann man so gemein sein... ich will doch nur.“ Das ist alles schön und richtig. Aber wie fühlt sich das für dich an?

Stell dir immer wieder diese Frage: Wie fühlt es sich an? Wie genau, wo genau fühlst du es? Kannst du damit sein? Kannst du ganz hineingehen, voller Liebe, absolut bewusst? Kannst du endlich mal da sein für dich, jetzt und hier, statt in deinen Geschichten verloren zu gehen?

Es gibt wirklich nicht viel zu tun, aber du solltest bereit sein, alles loszulassen, deine Gründe, deine Vorwürfe, dein Selbstmitleid und endlich beginnen zu fühlen und nur einmal wirkliches Mitgefühl mit dir selbst zu haben.

Drücke dich im Äußeren aus, lass deine Umwelt wissen, wie du empfindest. Aber suhl dich nicht, lass die „Du“-Botschaften weg, mach kein Drama, spiel nicht das Opfer und ergeh dich nicht in Selbstvorwürfen. Fühle und sei wahr. Mehr ist nicht zu tun.

Wenn du wirklich etwas ändern willst, lass das Drama gehen. Es dient dir nicht. Lerne durch das Äußere Leben hindurchzusehen. Bleib mit deiner Seele verbunden. Wir sind hier, um diese Erfahrung zu machen, und es ist **wichtig, dass wir völlig HIER sind, ganz verkörpert, absolut JETZT.**

Dass wir das Leben ernst nehmen und wirklich erlauben, dass es uns tief berührt. Aber gleichzeitig sind wir auch reine Präsenz, unberührt vom Inhalt unserer Wahrnehmung, gleichmütig gegenüber dem Spiel der Polarität, unbeeindruckt von den Geschichten des Lebens.

Spring in das Leben, koste es.

Spiel es, so vollständig du kannst.

Aber vergiss dabei nie, dass du Seele bist, Universen durchwanderst, Zeitalter überdauerst, dass Tod und Leben, Beziehungen und Erfahrungen nur kurze Episoden für dich sind, die im Fluss des Lebens an dir vorbei treiben.

Vergiss nicht, dass du selbst die Liebe bist, auf die du wartest, und auf die unsere ganze Welt wartet.