

DIE ANNAHME

Für mich ist das die Basis aller Felder, Gedanken und Emotionen. Hier können wir sofort etwas tun, uns zentrieren und im wahrnehmen üben.

Warum? Es fällt uns gefühlt leichter etwas zu betrauern, uns zu ärgern oder ungute negative Gedankenspiralen zu entwickeln, weshalb gerade beispielsweise jemand mehr Anerkennung, Aufmerksamkeit, Interesse erhält als wir, weshalb eine gewünschte Situation nicht endlich auch real eintritt, weshalb sich äußere Umstände nicht nach unserer Zielvorstellung verändern? Weshalb jemand unsere Reaktion nicht versteht? Und vieles mehr...

Wir Menschen bauen uns durch Bedürfnisse, Reize, Nachahmung, Erfahrung und eigene Wünsche im Leben innerliche Gesetze, Glaubensmuster, die unveränderlich und unbestreitbar vorhanden sind, sofern wir sie nur unbewusst wahrnahmen, wie die Gesetze der Schwerkraft. Manche davon tun uns nicht gut, bleiben aber bestehen, solange wir sie nicht bewusst lösen. Sie sind gekoppelt an Emotionen, Emotionen speichern sich in unseren Zellen ab und verbinden sich über ähnliche Erfahrungen.

Daraus entsteht eine Welt von Prinzipien, sie beruhen auf „gemeint“ tiefen, fundamentalen Wahrheiten. Eine Veränderung der inneren Landkarte, ist ein langsamer dauerhafter Prozess, der mit nichts zu beschleunigen ist. Die Veränderung kann uns auf ein höheres Entwicklungslevel bringen. Wir wollen Substanz erleben und leben, keine kurzfristigen Versprechungen, sondern langfristige Erfolge, was auch immer Erfolg für den Einzelnen bedeuten mag. Fühlen wir uns ausgegrenzt, sei es beruflich, in der Partnerschaft, in der Freizeit, werden im Kopf die gleichen Zentren aktiv, die auch für körperlichen Schmerz verantwortlich sind.

Unsere 5. Herzkammer

Wenn wir die Möglichkeit der Entfaltung und Mitgestaltung sehen und spüren, können sich Potenziale besser entfalten, das Mittelhirn schüttet neuroplastische Botenstoffe aus, die 5. Herzkammer, unser innerster Kompass beginnt sich zu aktivieren und uns Resonanzen aussenden. Der heiligste Ort in uns Menschen ist die 5. Herzkammer.

Sie wurde bereits 1920 von Dr. Otoman Zar Adusht Hanish (1844-1936) entdeckt. Es gibt demnach nicht nur vier Herzkammern, sondern sogar eine geheime **5. Herzkammer**. Sie liegt an der Hinterwand unseres Herzens. Sie ist winzig klein und hat einen Durchmesser von nur 4mm und wird vom Sinusknoten umgeben. Dieser liegt im Bereich der oberen Hohlvene an der Mündung zum linken Vorhof. Der Sinusknoten ist der Taktgeber und für die Erregungsleitung des Herzens zuständig. Bei Herzoperationen wird der Sinusknoten weiträumig umgangen. Er darf nicht berührt werden, ansonsten stirbt der Mensch sofort. In medizinischen Kreisen besteht Kenntnis und Respekt vor diesem kleinen, undefinierbaren Raum in unserem Herzen.

Starten wir nun mit leichten Impulsen in eine Veränderung und aktivieren wir die Resonanz zu unserem inneren Hot spot!

Fragen an dich:

Warum kannst du ...

Warum magst du nicht fühlen, was zu dir kommt, wer dich jetzt auf welche Art und Weise auch immer herzlich zu berühren versucht? Warum lehnt du ab?

Warum magst du nicht fühlen, womit es dir leicht fällt, dich zu freuen, dich als gut zu „bewerten“?

Geben und nehmen, an-nehmen, was schon ist, bevor wir uns auf das Finden von weiteren Resonanzen einlassen. Alles, was sich bereits gut und sinnhaftig in deinem Resonanzfeld befindet, ist wichtig gesehen zu werden und ist bewusst zu integrieren. Ganz entscheidend dabei ist zu wissen, das Herz bewertet nicht den Grad oder das Volumen des Geschenkes, sondern es fühlt die HerzResonanz des Gebenden.

Schau dich bitte jetzt um, wer oder was sich dir nähern mag, in welchen Momenten, in welchem Tun, in welchen Seinszuständen, in welchen Begegnungen, egal ob groß oder klein, es dir einfach gut, du dich wohlfühlst!

Erinnere dich zunächst und ehre, würdige oder umarme jetzt und heute ganz bewusst deine täglichen guten Momente, deine Erfolge, deine Fähigkeiten, Potentiale, deinen Körper, deine Großartigkeit, deine Erfahrungen, dein Selbst, das dich bis heute begleitet hat. Damit connected sich dein innerer Hot Spot!

Du kannst deinen Partner, deinen Freund, deine Kollegin nicht sofort ändern. Doch du kannst deine Wahrnehmung von ihm/ihr ändern. Du kannst dich natürlich gehen lassen in der Illusion und der Kritik des Egos glauben – oder du kannst ihn/sie als das sehen, was der Partner wirklich ist, unabhängig von dem was sie/er deiner Meinung nach getan oder nicht getan hat. Ein ebenso gleich berechtigtes, göttliches Wesen wie du.

Die erste EGO-Betrachtungsweise beruht auf Angst, die zweite vergrößert die Liebe. Die erste Wahl macht dich unglücklich, die zweite glücklich. Dich! Zuallererst!

Unser EGO ist in Sachen Hartnäckigkeit und bei uns bleiben wollen nicht zu überbieten. Wie so viele von uns hast du dich vielleicht schon auf den spirituellen Weg begeben und viele Themen in die Heilung gebracht. Du hast gelernt, viele unterschiedliche Stimmen im Kopf, die uns unaufhörlich erzählen wollen, wer wir sind und wie wir zu sein haben, durch lesen, lernen, durch Weiterbildungen, durch Gespräche, durch Atemübungen, durch Meditation oder andere Übungen zu bändigen und dadurch viele angstbasierte Ego-Muster bereits gelöst. Und doch, in Momenten, wo wir uns eigentlich gut fühlen, kommen plötzlich mit aller Wucht eine Riesenportion negativer Gefühle auf uns zu.

Viele Jahrzehnte wurde uns suggeriert, ein glücklicher Mensch schwingt stets im positiven Sein. Das ist das berühmte spirituelle Ego, das sich verkleidet als Guru in unser Bewusstsein schleicht und uns damit das Leben schwer macht, da wir uns schuldig fühlen, wenn wir dunkle Gefühle fühlen. Darum geht es auch in meiner Reihe, es gibt keine Lichtresonanz, die dich ständig abhebt, es geht vielmehr darum, tatsächlich Yin und Yang lebendig zu integrieren und sich mit kleinen Schritten seiner Selbst und seinen Resonanzkräften anzunähern.

Dabei unterstützen dich die folgende Übung und alle anderen Übungen sehr, wenn du sie in gesunder Neutralität und freier Hingabe machst. Wollen wir mit dem Auto fahren, dann

machen wir wie selbstverständlich den Motor an, für uns selbst zweifeln wir viel zu häufig, was richtig oder falsch in der Situation ist und das macht gefühlt bewegungs- und sogar bis zu orientierungslos. Wir verbinden nicht unseren Geist mit dem Herzkompass, sondern es öffnet sich wie automatisch der Grat an Selbstzweifeln oder eine Tür für Besserwisser im Außen. Ich weiß sehr gut, wovon ich spreche, da mich diese Mechanismen jahrelang abgehalten haben, viele Wege und Situationen in Freiheit und Leichtigkeit zu gehen. Auch ich habe alle Übungen in meinen Alltag integriert. Eine ganz wesentliche Empfehlung: die Nachhaltigkeit kommt durch das ständige Tun damit, dadurch formen sich deine Gewohnheiten und dein Sein. Ich betrachte es gern wie ein Sporttraining, das am besten wirkt, wenn ich es regelmäßig mache.

Wir bauen uns ein innerlich stabiles Resonanzfeld, das sich mit anderen guten Resonanzen verbindet und dadurch wächst, in Unabhängigkeit von Entwicklungen, die uns nicht gut tun. Wir steuern mit all den Übungen unseren Fokus auf andere Energielevels und machen uns dadurch immer weniger verwundbar im Außen. Und nein, das ist kein Ego-Spiel, das ist ein wahrhaftiges tragfähiges Netz, mit dem du dich nährst und damit auch mit dem Außen im Energieaustausch bist. Die leichteste Gesetzmäßigkeit von Annahme ist, ist niemals Widerstand zu entwickeln, zu erleben und damit zu festigen.

Widerstand ist immer ein Nein zu uns selbst, ein Schwert, das auf uns gerichtet ist und fokussiert auf Angriff, Ablehnung, Besserwisseri, Rechthaberei. Es müssen nicht immer große negative Gefühle sein. Viele Menschen „be-nutzen“ ihre kognitiven Fähigkeiten, um durch Rechthaben wollen oder es besser wissen zu wollen die gleichen Mechanismen des inneren Widerstands.

Das sind gerade die nun wichtigsten Sätze für das Modul. Ich empfehle hiermit nicht, alles Unangenehme einfach sein zu lassen wie es ist, oder nur zu lächeln und es dir in deinem Nest wohliger zu machen. Du gehst mit einem stabilen Resonanznetz in eine klare gesunde Positionierung zu beruflichen und privaten Feldern um dich herum, das heißt, du nimmst mit der Zeit automatisch besser wahr, was ist gut, was ist weniger gut und was ist weniger wichtig. Damit schenkst du dir Raum und den anderen Feldern ebenso. Wir wollen nicht Andere/anderes ändern, wir wollen uns in uns entwickeln und keine Fehden führen, wo der Ausgang ungewiss bzw. negativ ist.

Das ist für mich Raum geben und Raum lassen.

Nicht eingreifen wollen, wo es keine Resonanz für Annahme gibt! Und das spüren wir sehr schnell und flott in Begegnungen, in Sätzen, in Systemen, in Sequenzen. Weitergehen und Vorbild sein durch Dein Tun, Deine Werte und Deine Wahrhaftigkeit. Ich verspreche, damit kannst du schon viel bewirken, da die guten Schwingungsfelder um dich herum Signale aussenden, die Andere annehmen oder eben auch für sich abwerten und umlenken können. Doch das ist deren Entscheidung, deren Raum, dort bewegen wir uns nicht mit Maßnahmen und Empfehlungen. Diese gesunde Neutralität gibt viel mehr space und Brennstoffe für deine eigene Entwicklung, für dein kreieren, für deine Ansprüche/Wünsche an dich und dein Selbst.

Sende deine Absicht hinaus, dich in deinen Ressourcen mit dem allumfassenden kosmischen Netz zu verbinden. Fügungen, Resonanzen und Führungen werden sich dadurch verstärken.

Stärke Resonanz Übung

Nehme dir nach den ersten fünf Tagen, für die nächsten 7 Tage täglich eine **Stärke** in dein Resonanzfeld. Das kann ein Talent

eine Tat

ein Projekt

ein Beruf

eine schöne Gewohnheit

eine Webseite

eine Fähigkeit

eine Beziehung

eine jede Art von **Ressource** sein, am besten, beginne mit der, die sich dir als erstes zeigt! Nehme sie bewusst mit in deinen Tag und freue dich über sie, reflektiere, was sie aus dir macht, danke ihr (Dankbarkeit ist ein großartiger Energiespender), segne sie, lache mit ihr, alles was gut tut, ist erlaubt.

Mache das bitte mindestens 7 Tage lang mit 7 **unterschiedlichen Ressourcen**. Jeden Tag eine andere Ressource.

Nach den ersten 7 Tagen schreibe die nächsten 7 Tage lang deine für dich spürbaren täglichen Resonanzen und Erfolge, ob klein oder groß, ob materiell sichtbar oder fühlbar, alles ist gut und richtig!

Energie kennt kein Volumen, Energie fühlt Resonanz!

Ganz viel Freude beim tun und integrieren!