

# GLÜCKS-Impulse September 2015

## Meine Wahrnehmungen für Ende August bis Ende September 2015:

### Themenkreise:

- 1. Neue Regeln - was gilt für mich? Verurteile ich?**
- 2. Was heißt Spiritualität für mich?**
- 3. Verbinde oder trenne ich? Wie lebe ich meine Verbindungen?**
- 4. Was gebe ich der Welt?**

### Anmerkung:

*Am Ende dieser GLÜCKS-Impulse findest Du eine Meditationsübung. Wenn Du diese machst, nimm Dir bitte mindestens 20 Minuten Zeit.*

### **1. Neue Regeln - was gilt für mich? Verurteile ich?**

Im August geht es ans Eingemachte zum Thema "Was sich gehört" und "Was sich nicht gehört". Die alten Regeln gelten nicht mehr, die Welt hat sich bereits verändert - und sie verändert sich weiter! Du hast Dich verändert - und auch Du veränderst Dich weiter!

Jetzt ist die richtige Zeit, in Dich zu gehen und zu fühlen, was für Dich genau richtig ist, in welchem Tempo Du was tun möchtest, ob und wie Du antworten möchtest.

Übrigens: Das stimmige Tempo in allen Dingen und Lebensbereichen ist speziell für jene Menschen ein Thema, die zwischen 28 und 35 Jahre alt sind (Anlage des Hals-Chakras: Die Schilddrüse ist unsere "Geschwindigkeits-Steuerung").

Es gibt nur einen kompetenten Berater: Deine Seele, wie auch immer Du sie nennst oder wahrnimmst. Aus meiner Erfahrung kann das Leben oft recht schwierig sein, so lange Du Deine Seele nicht als etwas Reales annimmst und Dich ihr nicht zuwendest.

Für mich persönlich war das Erkennen meiner Seele und das Zuhören absolut lebensverändernd. Jetzt erlebe ich ganz neue Möglichkeiten auf allen Ebenen:

- Neue Gefühle, auch in meinem Körper, bzw. intensivere, höhere Gefühle
- Neue, sehr überraschende Gedanken
- eine stärkere Form der Wahrhaftigkeit und Tiefe, auch in langjährigen ("eingefahrenen") Freundschaften
- Neue Begegnungen, die so "leicht" sind
- Antworten voller Liebe und Mitgefühl
- Unterstützung, ohne darum gebeten zu haben
- Tiefere Meditationen
- Ich spüre konkret, wie das Gesandte bei den Empfängern ankommt.
- ein Fließen und Über-Fließen der Liebe

- eine kindliche Reinheit und Unschuld in verschiedensten Situationen
- Dankbarkeit, die mich zutiefst berührt
- ein tieferes Betrachten und Wahrnehmen
- klarere, strahlendere Farben, Formen und Klänge
- Phänomene mit offenen Augen: Ich sehe manchmal "Unsichtbares"
- Zufriedenheit
- und so einiges mehr, wofür mir noch die Worte fehlen.

Es ist also auch an der Zeit, Dich zu fragen, wofür Du Dich selbst und andere Menschen verurteilst. Es gibt eine ganze Menge von Urteilen in uns. Räume sie aus, mach Dich frei von diesem alten Ballast.

Deine Selbst-Verurteilungen findest Du sehr leicht über die Frage "wofür schäme ich mich" oder "was ist mir peinlich", worin fühle ich mich "nicht gut genug" oder wessen empfinde ich mich "nicht würdig".

Du möchtest nicht verurteilt werden - das heißt im Umkehrschluss: Verurteile niemand anderen.

Im HUNA-Schamanismus (Hawaii) gibt es einen wichtigen Satz: "Never hurt - always help", "Verletze nie - hilf immer". So einfach und gut kann es uns gelingen, kritikfrei zu leben.

Versuchen wir alle, immer heilerisch zu denken und zu handeln. Wenn jemand wütend ist, umarmen wir doch einfach das Innere Kind dieses Menschen und sagen ihm, dass wir es lieben. Dieses Kind ist in jedem von uns lebendig, und es ist bei allen Menschen verletzt oder traurig oder hilflos und wütend. Eine Umarmung wirkt Wunder!

Lassen wir uns nicht hineinziehen in die Emotionen unserer Mitmenschen, seien wir Beispiel durch unsere liebende Präsenz, unser Atmen und Dableiben, egal was passiert.

Parallel dazu gilt es natürlich auch, unsere innere Wahrheit konkret zu leben. Manchmal bedeutet das: Durchsetzen.

Unsere inneren weiblichen und männlichen Qualitäten wollen genau JETZT in die Balance kommen (in der Astrologie zeigt sich das durch die "Umarmung" von Venus und Mars (Konjunktion im Löwen) am 1. September 2015! Der 1.9. stellt also einen großen Übergang zu diesem Thema dar, was sich auch auf unsere Mann-Frau-Beziehungen auswirken wird.

Das Ur-Natur-Weibliche in uns will jetzt ganz frei und konkret gelebt werden (egal ob Du Mann oder Frau bist). Das verlangt danach, die in den letzten Jahrhunderten gültigen Regeln zu stürzen.

In erster Linie betrifft all dies - wie immer - **die Beziehung zu Dir selbst.**

Und so stehen wir wieder vor der Frage der **Selbstliebe**: Wo liebe ich mich - und wo noch nicht? Lebe ich GERNE? Tue ich das, was ich tue, mit FREUDE? Wenn nein: Kann ich meine Einstellung dazu ändern, oder gehört die Sache selbst geändert?

Für mich persönlich heißt das auch: Es gibt jetzt neue Werte! Unser Bedürfnis nach Wahrhaftigkeit und Freude wird uns vielleicht sogar auf gewisse materielle Sicherheiten

verzichten lassen, uns Risiken eingehen lassen. Was ist für Dich wesentlich? Wo ist Deine Freude? - Dorthin bewege Dich.

Nun komme ich direkt zum Begriff der **Spiritualität**:

## **2. Was bedeutet Spiritualität für mich?**

Was ich ganz konkret immer wieder und auch heute betonen möchte, ist folgendes:

Der wahre Spirituelle ist für mich ein Mensch, der das tägliche Leben mit all seinen Aufgaben (Haushalt, Arbeit, Elternschaft etc.) gerne und einfach lebt, der sich nicht "zu gut" ist, sein Klo selbst zu putzen oder für die Familie zu kochen. Als spirituell nehme ich jene Menschen wahr, die einfach da bleiben, egal was passiert, ohne großartige Dramen zu schieben, ohne anderen die Schuld an ihrem Dilemma zu geben, in einem Vertrauen auf das Leben und die Menschen, auf die Erde und den Himmel. Weder hochmütig, noch demütig, sondern mutig und liebevoll.

Der Spirituelle lebt den Himmel auf Erden, ohne dabei Andere herabzusetzen oder zu entwürdigen. Er hilft immer, oft durch sein Schweigen, manchmal durch eine liebevolle Geste oder eine hilfreiche Meditation zum Wohle der Anderen. Er braucht keine Sensation und keine Putzfrau. Er ist nicht ironisch und nicht sarkastisch, sein Humor ist göttlich und köstlich.

Dies mag vielleicht ein "Urteil" von mir sein, es entstand aus meiner eigenen Erfahrung auf dem spirituellen Weg. Auch ich bin bereits in diese Falle getappt, "keine Zeit zum Putzen" zu haben, weil ich meditieren und Seminare geben wollte. So durfte ich erfahren, spüren und lernen, dass es doch nur um eines geht: Die Beseeltheit, das liebende offene Herz, die rechte Haltung zum Leben, zur Erde, zum Himmel und zu den Menschen.

So putzt und kocht und dient es sich ganz leicht und in Seelen-Ruhe.

## **3. Verbinde oder trenne ich? Wie lebe ich meine Verbindungen?**

Zu diesem Thema kann es jetzt im September nach meinem Gespür recht anspruchsvoll werden, denn einerseits gehört das Ur-Natur-Weibliche gelebt, was manchmal rücksichtslos wirken kann, und andererseits wollen wir ja niemanden verletzen. Das Thema Urteile hängt natürlich eng damit zusammen. Alles, was wir bisher "gelernt" haben auf unserem spirituellen Weg, dürfen wir jetzt anwenden! Noch dazu spielt sich ja jetzt alles im Sternzeichen Jungfrau ab, da geht es um ganz konkrete Regeln, jetzt gehören Details verkörpert, und vorher finden wir keine Ruhe.

Meine Empfehlung dazu ist: Wenn Du Dich "durchsetzen" möchtest und es aus der rechten Haltung heraus geschieht (was Du natürlich zuerst geprüft hast), so erkläre Deinem Gegenüber, dass Du sie/ihn nicht verletzen möchtest, aber für Dich jetzt dieser oder jener Schritt der richtige ist.

Harmonie und Verbindung kann nur entstehen, wo Authentizität gelebt wird, ohne Kritik oder Urteil am Anderen.

Betten wir doch all dies auf den Boden der Liebe und Wahrheit. Seien wir aufrichtig.

Wir haben immer die Wahl, mit beiden Beinen auf der Erde stehend aus einer höheren Ebene heraus zu wirken. Ich empfehle, dass wir uns nicht mehr dazu verleiten lassen, uns

gedanklich "über" andere zu stellen, sondern ab sofort liebevoll den Energiestrom aus höchsten Ebenen zu ihnen hinfließen lassen.

Jeanne Ruland schreibt sehr schön in ihrem wunderbaren Buch "Aloha - Gelebte Liebe und hawaiianische Huna-Philosophie" (Schirner Verlag):

S. 81, Kapitel "Die Blüten von Aloha"

*"Wann immer wir uns mit jemandem verbinden, werden wir im Raum der Liebe eins mit ihm. Wir verändern uns durch die Begegnung ebenso wie der andere. Wir werden niemals wieder so sein wie vor der Begegnung. Auch wenn die Lebensströme sich auseinanderentwickeln - die Liebe bleibt. Sie ist der Ursprung aller Dinge."*

Dazu **empfehle** ich auch gleich die Übung von Jeanne Ruland:

*Frage Dich in jeder Beziehung: "Was teilen wir miteinander?" statt "Was trennt uns?"*

Nächstes und für heute auch letztes großes Thema, das uns ab jetzt stets begleiten wird:

#### **4. Was gebe ich der Welt?**

Nun haben wir jahrelang an uns herumgefeilt, meditiert, sonstige Bewusstseinsarbeit getan und nun schaffen wir es (immer öfter), uns mit den höchsten Ebenen zu verbinden.

Ist Dir in letzter Zeit vielleicht schon aufgefallen, dass Du mehr erhältst, als Du benötigst? Mehr Energie, mehr Liebe, mehr Licht, Klänge, ... wie auch immer Du dies wahrnimmst.

Also was tun wir denn damit? Ins Regal stellen oder "bunkern" geht nicht und ist wahrscheinlich auch nicht Sinn der Sache.

Meine Wahrnehmung dazu ist: Diese Geschenke wollen verteilt werden, verströmt, weiter gegeben, verschenkt!

#### **Meditation:**

Wisse Dich beschützt (wenn Du eine Vorstellung von "Schutz" hast, verwende diese, z.B. einen Engel, ein Licht das Dich einhüllt...).

Auf Deine Art und Weise gehe in die Stille, tauche ein ins Mysterium. Ob Du Dich dabei nach "innen" oder nach "oben" wendest, es ist das selbe.

Öffne Dich. Werde ganz weit und offen. Du bist geborgen und in Liebe gebettet.

Reinige Dein System z.B. mit der Vorstellung eines Elements (Wasser, Feuer), oder mit Licht, z.B. mit einem silbrig glitzernden Lichterregen. Atme tief und gut. Spüre, wie Du frei wirst, und öffne alle Poren Deiner Haut. Stelle Dir vielleicht auch Deine Nadis (Energiekanäle) vor, wie sie aus Deinem Körper heraus ins Universum reichen und Dich mit allem und allen verbinden. Lasse die Nadis von heiligem Licht durchfließen.

Wenn Du Dich klar und rein fühlst, empfangen. Empfange Liebe, Licht, Farben, Klänge, Qualitäten - auf Deine Art und Weise.

Atme all diese Geschenke ein und sammle sie in Deinem Herzen, lasse sie beim Ausatmen in Deinen ganzen Körper und Deine Aura fließen. Mache dies ein paar Atemzüge lang, bis Du spürst, dass Du ganz "voll" bist, dass diese lichtvollen Energien oder Frequenzen ganz "dicht" werden.

Nun lasse Dir ins Bewusstsein kommen, wohin Du heute die Liebe verströmen darfst. Vielleicht siehst Du die ganze Welt, vielleicht Deine Familie oder Deinen Arbeitsplatz, einen

besonderen Menschen oder eine Gruppe (z.B. Flüchtlinge oder Soldaten oder Regierungen etc.) oder die Tierwelt... vielleicht das ganze Universum... alles ist möglich, und nichts und niemand ist zu klein oder zu wenig, dieses Geschenk zu empfangen! Vertraue jetzt auf Deine geistige Führung, auf Deine Intuition, Dein Herz, Du wirst spüren, wohin Du die Liebe verschenken darfst.

Atme dann tief ein und konzentriere beim Einatmen alles Empfangene in Deinem Herz-Zentrum in der Mitte Deiner Brust auf einen strahlenden Energieball. Lasse in der Atempause diese Energien in das Zentrum hinter Deinem Bauchnabel fließen. Beim Ausatmen verströme diese Liebe, dieses Licht, diese Farben oder Qualitäten über Deinen Nabel. Wiederhole diese Atemübung, wenn Du möchtest.

Dann kehre die Atmung um: Sammle alle Licht-Geschenke im Nabelzentrum beim Einatmen, lasse sie in der Atempause zum Herzen hochfließen und verströme sie beim Ausatmen aus dem Herzen heraus.

Bleibe dann ein paar ruhige Atemzüge lang in der Stille und bedanke Dich, wenn Du Deine Meditation beendest.

Nun wünsche ich Dir aus tiefstem Herzen, dass Du mit Dankbarkeit im Herzen durchs Leben gehst und Dich geliebt und geborgen fühlst.

***In tiefer Verbundenheit und voller Liebe zum Leben und zu den Menschen  
Euer "GLÜCKSKIND®" Sigrid Mara***