

# SICHERHEIT

Botschaft der Geistigen Welt, empfangen von Verena Sautner am 20. August 08



Leuchtturm, Point Reyes, Kalifornien

Geliebte Freundinnen und Freunde!

Und wieder möchten wir über einen Aspekt eures Lebens zu euch sprechen, und wir tun dies mit großer Freude und großer Anteilnahme an eurem Leben.

Der Aspekt, über den wir heute sprechen möchten, ist „Sicherheit“. Sicherheit in eurem Leben, Sicherheit in euch selbst.

Viele von euch erlauben sich kaum, dieses Bedürfnis zu haben, dieses Bedürfnis nach Sicherheit. Denn ihr meint, dann nicht gut im Vertrauen zu sein. Und Vertrauen ist doch das höchste Gut eines spirituellen Menschen.

Ja, wir geben euch Recht, Vertrauen ist eine der wichtigsten Haltungen in einem von innen gelenkten Leben. Das Vertrauen, dass die Dinge sich fügen, dass die Schritte „aufgehen“, dass Leben gelingt. Das alles hat mit Vertrauen zu tun.

Und viele von euch erleben, wie ihr Leben im Moment großen Veränderungen unterlegen ist, wie die Dinge von Grund auf transformiert und ausgehoben werden. Kein Stein bleibt auf dem anderen, die alten Fundamente werden aufgebrochen.

Da ist Vertrauen ein hoher Anspruch. Und das Bedürfnis nach Sicherheit wird laut, wird spürbar in einer ganz unmittelbaren, profunden, hautnahen Weise.

Wenn nichts mehr so ist, wie es war, und wenn die Aussicht auf eine stabilere Zeit nicht in Sicht ist, dann beginnen sich Ängste zu regen. Diese zu übergehen und sich in ein erzwungenes „Vertrauen-Müssen“ hineinzureden, hat keinen Sinn und funktioniert nicht.

Alles will anerkannt und angesehen werden, will angenommen werden.

Wir laden dich ein, einen kurzen Blick auf dein Leben, deine Situation zu werfen. Und dir zuzugestehen, all die Unsicherheiten und Instabilitäten deines momentanen Lebens wahrzunehmen. Nichts zu beschwichtigen, nichts zu vergrößern oder zu verkleinern.

Einfach die Dinge zu betrachten, wie sie sind. Mit einem liebevollen, anerkennenden Blick. Die Anerkennung für deinen bisherigen Weg und die Anerkennung dafür, dass du es wagtest, diesen Weg der inneren Führung einzuschlagen und damit einzuwilligen in einen Prozess der Veränderung und Transformation.

Wir möchten dich einladen, nun noch genauer hinzusehen oder besser hinzuspüren. Wie geht es dir, wenn du deine momentane Situation betrachtest? Was spürst du? Atme tief in deinen Bauch hinein und nimm die feinen Regungen und Empfindungen in deinem Inneren wahr.

Spürst du Angst, spürst du Zufriedenheit, Entspannung, Angespanntheit, Unsicherheit, Vertrauen, Freude, Zweifel...? Nimm' die ganze Bandbreite an Gefühlen wahr, die in deinem Inneren sind und atme in sie hinein. Atme tief und ruhig und lass deinen Atem zu all deinen Gefühlen und Bereichen in deinem Inneren hinfließen. Überall, wo es zwickt und spannt, aber auch dorthin, wo „die Sonne scheint“, wo Wonne, Freude, Lust und Ausdehnung sich breit machen. Lass deinen Atem und damit deine Bewusstheit in dein gesamtes inneres Feld strömen. Mit dem Atem sagst du JA, ja zu dem, was ist. Ohne etwas in Frage zu stellen, ohne etwas verändern zu müssen, ohne etwas bewerkstelligen zu müssen.

Es ist pure Annahme und reines Wahrnehmen.

Und du wirst spüren, wie du ruhiger dabei wirst, wie die Dinge, die verschiedenen Empfindungen in einen balancierteren Zustand übergehen können, so als könnten sie unter deinem liebevoll akzeptierenden Blick und in deinem annehmenden Atemfluss „aufatmen und sich entspannen“. Ja, ich darf sein, ja, ich darf so sein, wie ich gerade bin. Das ist der Tenor, der sich dann in dir ausdehnen und auf dein gesamtes Sein übergehen kann.

Wenn du in diesem entspannten Zustand des Angenommenseins angekommen bist – und gib dir die Zeit, bis sich alle Bereiche in dir wirklich akzeptiert und anerkannt fühlen -, dann gehen wir mit dir eine Stufe tiefer.

Wir wollen dich in deinen „Keller“ begleiten, dorthin, wo du nicht gerne hingehst, weil es möglicherweise dunkel und feucht ist, weil sich möglicherweise ungelöste Dinge dort befinden und ein Grundgefühl, das alles andere als angenehm ist.

Vielleicht hast du den Zugang zu deinem Untergeschoß gar verbarrikadiert, damit keine ungewollten Dinge sprich Gefühle und Empfindungen daraus aufsteigen können und dich in deinem derzeitigen Leben beunruhigen können.

„Man soll die Dinge nicht aufrühren“, magst du denken. Und dennoch möchten wir dich einladen, heute in diesen tieferen Bereich deiner Seele hinunter zu steigen und dir anzusehen, welche Schätze da möglicherweise verborgen sind.

Und außerdem möchten wir dich einladen, Licht in deine Kellerstube zu bringen und auszuräumen, was dir nicht länger dienlich ist.

Keine Sorge, wir wollen nicht wühlen und bohren, denn es geht wahrlich nicht darum, alte Dinge aufzuwecken und ihre Energien wiederzubeleben.

Es geht vielmehr um ein Integrieren eines Bereichs, der aufgrund seines „schlechten Rufs“ von vielen Menschen schlimm vernachlässigt worden ist und der doch einen ganz tiefen Schatz und eine ganz wichtige Stütze für dein momentanes Leben in sich birgt.

Der Ort in deinem Körper, der diesem Kellerbereich zugeordnet ist, ist dein Unterbauch, vor allem der Bereich deiner Gedärme.

Die vielen Darmzotten eignen sich hervorragend zum Verbergen und Lagern unbrauchbarer Dinge. Nicht umsonst fühlen sich Menschen nach einer Darmspülung oft wie neugeboren - wenn Jahrzehnte alte Schlacken plötzlich ausgeschwemmt werden, entsteht ein Körpergefühl, das wahrlich mit „neuem Leben“ verglichen werden kann.

Jedoch wäre es zuwenig nur auf körperlicher Ebene vorzugehen, denn auch in deinem energetischen Feld haben sich auf entsprechender Höhe Schlacken und Unrat abgelagert, die aus dem Verborgenen heraus wirken und viele deiner Lebensflüsse oft erheblich zu stören vermögen.

Auch Ängste sind oft im Darm-Bauchbereich zu spüren. Vor allem die tiefen existenziellen Ängste, bei denen es um Überleben geht. Die Ur-Angst also.

Dein Bedürfnis nach Sicherheit ist ein berechtigtes. Ja, du darfst es dir zugestehen! Du darfst dir zugestehen, in Sicherheit sein und leben zu wollen.

Atme dies ein! Atme dieses JA zu deinem Bedürfnis nach Sicherheit ein! Ohne Sicherheit kannst du kein entspanntes, fließendes Leben führen. Ohne Grundsicherheit befindest du dich ständig in einer Zone der Anspannung, in einer Zone der subtilen Grundangst.

Es ist ein Akt der Selbstliebe, dir dieses Bedürfnis nach Sicherheit zuzugestehen, und es ist ein Akt der Selbstliebe, dafür zu sorgen, dass deine Grundsicherheit gegeben ist. Jeder Mensch hat ein Bedürfnis nach Sicherheit. Wer dies bestreitet, hat einen Teil in sich betäubt oder lahm gelegt.

Wir kommen aus einem sicheren Milieu – dem Mutterleib – über den Prozess der Geburt in ein unsicheres Milieu – der „kalten, rauen“ Welt, und dieser erste Schock prägte sich tief in unsere Zellen ein. Moderne, freundlichere Geburtsweisen mildern diesen Schock zwar ein wenig, aber dennoch ist das Verlassen der Geborgenheit des Mutterschoßes ein einschneidendes Ereignis. Für jeden Menschen.

Tief im Zellgedächtnis eingepägt ist jedoch auch das Gefühl der Urgeborgenheit, der Ursicherheit, des Eingebettetseins und Getragenseins in ein Größeres Ganzes, in das Sein selbst. Wir kennen diesen Zustand. Wir alle kennen den Zustand der Einheit.

Im Zustand der Einheit gibt es keine Unsicherheit und keine Angst, denn wo nichts getrennt oder heraus gefallen ist, kann sich dieses Gefühl nicht entwickeln. Selig ist diese Erinnerung an die Ureinheit.

„Wo befindet sich diese Erinnerung?“, magst du dich fragen. „Ich kann sie nicht spüren oder wieder abrufen.“

Sie befindet sich am selben Ort, wo sich deine Urangst befindet, und lokal würden wir sie ebenfalls dem unteren Bauchbereich zuordnen. Deine Körpermitte, oder vielleicht sogar etwas unterhalb deiner Körpermitte, das ist der Bereich, in dem du Zugang zu deiner Ursicherheit findest, Zugang zur Erinnerung an die Ureinheit, dein Gefühl des Geborgen- und Getragenseins.

Wundert dich das? Hättest du deine Sicherheit eher im Herzen gesucht, oder in deinem „Bewusstsein“ im Kopfbereich?

Natürlich gibt es verschiedene Arten von Sicherheit, und eine andere Sicherheit in dir mag aus deiner Fähigkeit zum logischen Denken, zum Abwägen aller möglichen Komponenten, zum vernünftigen Entscheiden kommen. Jedoch wird dir diese Art von Sicherheit nicht dieses tiefe Grundgefühl von Getragensein, von Erdung und Balance vermitteln können, wie es dir die gefühlte Sicherheit im unteren Bereich deines Körpers ermöglicht.

Dein Herz ist als Kompass und als „obere Leitzentrale“ der unumgängliche Kompagnon deines Bauch-Fundaments, ohne Einbeziehung des Herzens würde eine wesentliche Komponente und auch ein Pol deiner inneren Balance fehlen. Ja, im Grunde sind alle deine Energiezentren gefragt, wenn es um deine innere Stabilität und Sicherheit geht.

Und damit haben wir ausgesprochen, worum es in all diesem geht – um deine innere Sicherheit, um die Sicherheit, die sich aus der Entwicklung deiner inneren Welt ergibt.

Und dennoch messen wir dem „Kellergeschoß“ deines Körpers, den unteren Bereichen und Chakren in dieser Hinsicht eine besondere Bedeutung bei.

So wollen wir dich begleiten, nun ganz konkret, auf deinem Besuch in der unteren Etage, in der geheimen Schatzkammer deines Seins.

Ja, du kennst vielleicht bereits unseren Weg, unsere Art des Dich-Begleitens. Wir möchten dich wieder einladen, mit uns gemeinsam zu atmen, dir diese tiefen Atemzüge zu vergönnen, bei denen du bereits einen Teil deiner Anspannung loslassen magst. Und wir bitten dich, dich noch ein wenig mehr fallen zu lassen. Vielleicht magst du dich zunächst einfach bequem hinsetzen, es dir gemütlich machen. Schau, dass dir so wohl wie möglich ist. Eine kuschelige Decke, ein bequemer Stuhl, eine angenehme Beleuchtung, vielleicht eine Kerze. Dein Umfeld trägt zu deinem Wohlbefinden bei und du kannst es nach deinen Bedürfnissen gestalten. So übernimmst du bereits einen Teil der Verantwortung für dein Dich-Wohl-Fühlen, dein Dich-Sicher-Fühlen. Wieder bitten wir dich auch soweit wie möglich dafür zu sorgen, dass du vor äußeren Störquellen geschützt bist.

Und dann kannst du dich zurücklehnen, zurücklehnen und ausatmen. Ankommen in deinem momentanen Sein. Loslassen. Sieh, wie Gedanken und Stressgefühle an dir abfließen wie Wasserperlen an einem Glas. Lasse sie abfließen und von der Erde verschlucken. Nimm deinen Körper liebevoll wahr. Spüre in die verschiedenen Regionen deines Körpers und schicke jeder Region einen liebevollen Gruß, ein Lächeln.

Dann begib dich in deinen Bauchraum. Nimm ganz genau wahr, was du da spürst. Vielleicht ist deine Verdauung beschäftigt, vielleicht sind andere Körpervorgänge für dich spürbar, vielleicht gluckst oder blubbert es in deinem Bauch. Nimm alles wahr und sei dankbar für jede Empfindung.

Und dann erlaube dir, in deinen „Inneren Körper“ zu steigen. Deinen Bauchraum von innen zu spüren und wahrzunehmen. Du gehst in eine tiefere Verbindung mit dir, wenn du dir erlaubst, dich von innen her zu spüren.

Erlebe, wie dein Atem von innen gegen deine Bauchdecke drückt, wie sich deine Flanken dehnen, wie sich der Raum in deinem Becken im Rhythmus des Atems ausdehnt und wieder zusammenzieht.

Erlaube dir etwas wahrzunehmen, das tiefer geht. Erlaube dir, die Tür zu deinem Kellergeschoß zu öffnen, den Schlüssel im Schloss zu drehen und aufzusperren, was möglicherweise lange verschlossen war.

Erlaube dir tiefer zu steigen, die Treppen hinunter zu steigen. Stelle sicher, dass dich dabei ein sicheres Gefühl begleitet, ein warmer, weicher Atem. Bemühe dich nicht, irgendwelche Bilder zu sehen. Es geht nicht um Visualisierung und es geht nicht um Leistung in irgendeiner Form. Es geht rein ums Empfinden.

Lasse dich von deinem Atem tiefer führen, bis du zum Grund kommst...

Vielleicht fühlt sich der Grund an wie der Meeresgrund, dunkel und licht zugleich, vielleicht fühlst du einfach nur Geborgenheit. Du bist auf dem Grund angekommen. Erlaube dir zu verweilen und wahrzunehmen, wie es sich anfühlt, am untersten Grund angekommen zu sein. Nichts ist mehr tiefer, du bist ganz unten, am Urgrund. Du kannst nicht mehr tiefer fallen, denn es gibt nichts, das noch tiefer unten wäre. Du bist angekommen.

Erlaube dir dich von der Energie des Urgrundes nähren zu lassen. So als würdest du feinstoffliches Plankton in dich aufnehmen können. Erlaube dir alle Empfindungen und wisse dich zutiefst in diesem Sein gehalten. Was immer in dir auftauchen mag, es ist Teil dieser „Ursuppe“, in der du dich befindest. Und es ist ohne Stempel, ohne Bewertung, ohne Notwendigkeit, eingeordnet und bezeichnet zu werden. Es ist Teil des Ganzen, so wie du Teil des Ganzen bist. Deine Grenzen mögen sich aufgelöst haben, während du dich in dieser Erfahrung des Seins befindest. Oder sie mögen sich ausgedehnt haben und Raum geben für die Erfahrung der Einheit, des Ungetrenntseins. Einzig der Atem bleibt dir als treuer Begleiter zur Seite.

...

Und wenn es Zeit ist, wird er dich auch wieder zurückbringen in die Welt der Dualität, in die Welt deiner momentanen irdischen Erfahrung. Den Raum des Urgrundes kannst du mitnehmen! Wenn du dich nun wieder in deinem Körper mit seinen Formen und Grenzen wahrnimmst, so kannst du vielleicht noch in deinem Bauchraum die Erfahrung der Grenzenlosigkeit und der Weite des Urgrundes wahrnehmen.

Es ist alles IN DIR! Alles, was du soeben erlebt hast, ist auf keinem anderen Planeten oder in keiner anderen Welt. Es ist ein Teil deines Ur-Zell-Gedächtnisses, es ist Teil deiner Er-innerung auf einer tiefen Ebene.

Mithilfe deines Atems kannst du dich jederzeit wieder mit dieser Ebene in Verbindung bringen, du kannst dich sozusagen anschließen an diese Ebene des Urgrundes, an die Erfahrung, die dir zuteil wurde.

Lasse die Energie dieser Erfahrung in dein Leben hinein wirken. Du musst dafür nichts tun. Sobald die Erinnerung an die alte Ureinheit und Ursicherheit geweckt ist, wird sie Dinge in deinem Leben einleiten, die dich Sicherheit auch im äußeren

Umfeld deiner Lebensrealität kreieren und gestalten lassen. Einfach weil es in Resonanz mit deiner inneren Sicherheit steht.

Weil innere Sicherheit äußere Sicherheit nach sich zieht.

Wie auch immer diese deine äußere Sicherheit aussehen mag! Für den einen mag die Sicherheit in einem geborgenen Heim liegen, für den anderen in der Freiheit des Nomadenlebens mit der Fähigkeit, spontan im Moment zu kreieren, was deinem Urbedürfnis nach Sicherheit entspricht.

Innere Sicherheit gibt dir den Halt, mit den Herausforderungen und Anforderungen deines Lebens umgehen zu können. Verbunden mit der Liebe deines Herzens kreierst du für dich Umstände, die dir gut tun, in denen du dich wohl und geborgen fühlst.

Und du bist dir bewusst, dass du dazu in der Lage bist, für dich und dein Wohlbefinden zu sorgen. Du nimmst dich ernst und achtest deine Bedürfnisse und du übernimmst die Verantwortung für dich.

Atme tief ein und aus und spüre, wie sich deine Energien ausbalancieren.

Lasse das Gesagte und das Erlebte einfach wirken und folge der Stimme deines Herzens, deines inneren Kompasses. Dann bist du gut geführt!

Wir grüßen dich in Liebe,  
deine geistigen Freunde