

DER UMGANG MIT LEID UND SCHWIERIGEN SITUATIONEN

Botschaft der Geistigen Welt, empfangen von Verena Sautner am 3. August 08



Am Hongar (Berg am Alpenrand)

Geliebte Freunde/innen, wir grüßen euch!

Wieder kommen wir zu einem Stelldichein mit euch, um über ein bestimmtes Thema mit euch zu sprechen. Das Thema der heutigen Durchsage ist der Umgang mit Leid und schwierigen Situationen.

Wie könnt ihr in einer neuen Weise mit schwierigen, herausfordernden Situationen umgehen, ohne euch selbst dabei verlassen zu müssen?

Denn dies ist, womit ihr euch selbst das größte Leid verursacht – damit, dass ihr eure Verbindung mit euch selbst kappt und „außer euch“ seid.

Wir möchten hier nun ein wenig weiter ausholen.

Was ist die Ursache menschlichen Leids? „Es gibt doch viele Ursachen“, werdet ihr denken, und natürlich könnten wir unzählige Gründe anführen, die zu Leid und Schmerzen führen, doch in der tiefsten Ebene ist es immer derselbe Grund.

Es ist das Verlassen der Liebe, das Verlassen der Verbindung mit sich selbst, mit der eigenen Seele, dem eigenen Herzen.

So gesehen liegt der Grund für jegliches Leid in uns selbst begründet, darin, ob wir in einer herausfordernden Situation dennoch in der Verbindung mit uns selbst bleiben können oder ob wir eben die Ebene des Fühlens – und über diese Ebene sind wir mit uns selbst verbunden – verlassen und uns in einen Raum begeben, der sich unsicher und unverbunden anfühlt.

So entsteht Leid.

Wenn die Verbindung zum Selbst durchtrennt ist, besteht wenig Grund zur Freude.

Denn auch diese hängt ganz eng mit der Liebe und Verbundenheit zum eigenen Inneren, zur eigenen Seele zusammen.

Wenn ich mich wieder habe, wenn ich mich wieder in die Arme schließen kann, dann ist alles gut.

Warum fallen wir aus der Verbindung zu uns selbst heraus? Warum verlassen wir uns? (In Wirklichkeit verlassen wir immer uns selbst, auch wenn wir im Äußeren jemand außerhalb von uns verlassen. Mehr dazu später...)

In unserem Zellgedächtnis sind Dinge gespeichert, die uns einst großen Schmerz verursachten. Die Erinnerung an diese Gefühle ist noch sehr präsent, vor allem, wenn eine Parallelsituation uns an die alten Gefühle erinnert bzw. diese wieder hochbringt.

Das wisst ihr mittlerweile, es ist bereits allgemeines Gedankengut.

Was nicht so bekannt ist, ist der Umstand, dass bei der Erinnerung an eine schmerzhaftige Situation der Zellkörper in einer Weise zu schwingen beginnt, die dem früheren Erleben gleicht. D.h. es wird auf energetischer Ebene noch viel mehr hoch geholt als das bloße emotionale Erleben – es wird das ganze Paket aktiviert und kann dann unser gesamtes Sein überschwemmen und Verwirrung erzeugen.

„Wieso reagiere ich auf diese Situation so extrem?“, mag sich der eine oder die andere von euch hin und wieder denken, wenn ihr in einer Parallelsituation, die sich vielleicht harmlos anmutet, in einer Weise reagiert, die dem aktuellen Geschehen nicht angemessen erscheint.

Und dann passiert es ganz schnell, dass ihr aus eurem Fühlen heraus gleitet und euch in eine Ebene des Verstandes begeben, die euch vordergründig sicherer erscheint, weil ihr dann den Schmerz bzw. all die unangenehmen Gefühle nicht zu spüren braucht.

Dass ihr euch damit aber von euch selbst entfernt und aus eurer wichtigsten Liebesbeziehung – der zu euch selbst – heraus begeben, ist den meisten nicht unmittelbar bewusst.

Dass dieses Getrenntsein vom Selbst der eigentliche Schmerzauslöser ist – nämlich Schmerz für die Seele verursacht, ist auch nicht so bekannt. Zunächst entsteht zwar möglicherweise eine gewisse Erleichterung, dann jedoch beginnt der Verstand zu rotieren und sucht nach Gründen und Strategien für die betreffende Situation. Er kann nicht wirklich erfolgreich sein, solange die Ebene des Fühlens ausgeklammert wird. Denn über das Fühlen findest du wieder zurück zu dir.

Über die Bereitschaft Schmerz zu fühlen und dich selbst in den Arm zu nehmen, findest du zurück in deine Liebe und in deine Verbindung mit dir selbst.

Vielleicht ist dir all dies nichts Neues und du fragst dich, warum du dennoch immer noch leidest oder Leid erfährst.

Nun, die Bereitschaft zu fühlen erfordert viel Mut, und manchmal werden Vorstufen des Fühlens – wie das Wahrnehmen von Emotionen – für das Fühlen gehalten. Fühlen ist eine sehr tiefe Angelegenheit. Etwas, das wirklich eine Bereitschaft und eine Hinwendung erfordert. Es geht sozusagen nicht „im Vorbeigehen“. Es geht nur, wenn du wirklich bereit bist, dich auf dich einzulassen.

Wir möchten dich einladen, dich NUN aufzumachen, dich NUN auf die Ebene des Fühlens in dir einzulassen. Wir möchten dich begleiten...

Stelle zunächst noch sicher, dass du dir in deinem Umfeld nicht unbewusst Auslöser kreierst, die dich aus deiner Hingabe herausreißen könnten (wie z.B. ein Handyanruf), womit du dich selbst um die Erfahrung bringst. Und wenn du bereit bist, setze dich „mit dir zusammen“ und beginne dich selbst wahrzunehmen.

Beginne dich liebevoll wahrzunehmen, nimm' Abstand vom Verurteilen. Nimm dich so wahr, wie du jetzt bist, wie sich dein Körper jetzt anfühlt. Versichere dir, dass alles in Ordnung ist. Vielleicht brauchst du ein wenig Zuspruch, damit du dich überhaupt erst dir selbst öffnen und zeigen kannst.

Atme liebevoll und nimm dich selbst in den Arm. Halte dich ein wenig und singe oder summe für dich ein leises Wiegenlied. Versichere dir, dass du dich jetzt nicht im Stich lässt, dass du jetzt für dich da sein wirst und versichere dir, dass du dich dir zumuten kannst. Das ist wichtig, dass du dir deine Wahrheit zumutest!

Atme nun in dein Herz, in deinen Brustraum, atme liebevoll und achtsam. Erlaube dir Schmerz zu fühlen, erlaube dir Enge zu fühlen, erlaube dir Enttäuschtheit zu fühlen. Erlaube dir Verlassenheit und Einsamkeit zu fühlen...Und erlaube dir bei dir zu bleiben in all diesem Fühlen.

Atme weiter, wenn es dir gut tut, berühre dich und streichle dir Mut zu – den Mut weiter zu fühlen.

Bleibe bei dir, bleibe in der Verbindung mit dir, während du fühlst, was sich möglicherweise nicht angenehm anfühlt. Bleibe in all dem Druck und in der Anspannung, aber auch in der Erlösung bei dir.

Vielleicht braucht es eine ganze Weile, bis du zu dem vordringst, was du so lange, so lange hinuntergedrückt hast.

Wir möchten dir an dieser Stelle einen Ton, eine Frequenz übermitteln, nicht hörbar, jedoch fühlbar, die es dir erleichtern mag, mit den vernachlässigten Bereichen in dir in Berührung zu kommen:

aaahhh

Und nun kommt eine Lichtfrequenz, die du ganz einfach einatmen kannst, eine Lichtfrequenz, die in Verbindung mit den höher schwingenden Aspekten deiner Seele steht und die sich wie Balsam in deinem inneren Raum des Fühlens ausbreiten und Schmerz lindern kann.

Bleibe während all dessen ganz bei dir, ganz mit dir. Steh dir bei, während du diesen wunderbaren Dienst leistest.

Wisse, dass all deine höheren Aspekte rund um dich versammelt sind und dir ebenfalls beistehen und deinen Prozess liebevoll überwachen und begleiten.

Komme nun zu einem sanften Abschluss deiner Übung, indem du dir versprichst, für dich da zu sein, wann immer du in Not bist. Beende die Heilsitzung mit dir, indem du dir liebevoll die Hände auflegst und dich segnest. Du magst sie dir aufs Herz oder auf den Kopf legen, ganz nach deinem Belieben...

Atme noch einige Atemzüge lang in dein Sein, bevor du dich wieder etwas anderem zuwendest. Und vielleicht magst du dieses Mit-dir-Sein in diese nächste Zuwendung mitnehmen, wenn auch in etwas weniger intensiver oder ausschließlicher Form.

Vielleicht magst du dir auch angewöhnen, dir immer wieder einmal der Begleitung durch deine höheren Aspekte bewusst zu werden. Denn sie – WIR – sind immer um dich, immer bei dir und es ist gut, dir dessen immer öfter gewahr zu werden oder gewahr zu sein.

Wir möchten dich nun in dieser Innigkeit mit dir belassen und uns für heute von dieser Bildfläche verabschieden.

In der Gewissheit, dass du gut geführt, geschützt und begleitet bist, grüßen wir dich!

Deine Geistigen Freunde