

# BALANCE

Botschaft der Geistigen Welt, empfangen von Verena Sautner am 7. Juli 08



Volcanoes National Park, Kalifornien

Geliebte Freunde, wir grüßen euch!

Wir möchten euch heute durch unseren Kanal eine Botschaft mitteilen. Viel Unruhe ist im Moment auf der Erde zu verspüren. Turbulenzen in der Wirtschaft, Turbulenzen im Privatleben, in Beziehungen. Überall wirbelt und stürmt es. Und dies ist erst der Beginn einer großen Sturmwelle, die auf uns zukommt. Die Zeiten werden nicht ruhiger, ihr Lieben!

Umso wichtiger ist es für euch, euer Zentrum der Ruhe in euch zu tragen und euch immer dessen bewusst zu sein, wo immer ihr auch sein mögt. Wo ist dieses Zentrum der Ruhe und wie könnt ihr es stabil und stark halten? Es befindet sich in eurer Mitte, in eurer Körpermitte, im Bereich des Bauchnabels. Viele von euch wissen dies und kennen ihr Zentrum von Körperarbeit wie Yoga oder Tai Chi.

Wir möchten euch heute ein paar Anregungen geben, wie ihr euer Zentrum noch stärken könnt und auch im Fall einer herausfordernden Situation in tiefer Verbindung damit bleiben und daraus Kraft und Stabilität schöpfen könnt.

Als erstes geht es darum, euch eures Zentrums bewusst zu werden und es deutlich und klar zu spüren. Atmet tief und nehmt den Verlauf eures Atems bis hinunter zum Bauch wahr. Spürt vor allem, wie sich eure Bauchdecke mit dem Fluss des Atems hebt und senkt. Fühlt dann in das Innere eures Bauchraums, wie sich dieser Raum mit der Bewegung des Atems ausdehnt und wieder verringert. Vielleicht mögt ihr eure Sitzposition verändern, sodass sich der Bauch besser ausdehnen kann. Vielleicht mögt ihr auch eure Kleidung lockern oder wechseln, um der Bewegung im Bauch mehr Spielraum zu ermöglichen. Denn um diesen Spielraum geht es. Wir wollen mit euch diesen Spielraum erkunden, erweitern und „abstecken“, sozusagen „lokalisieren“, damit er euch im Bedarfsfall sofort zugänglich ist.

Viele Menschen haben in den letzten Jahren an ihrem Herzzentrum gearbeitet und ihr Zentrum der Liebe gereinigt und zur Entfaltung und zum Erblühen gebracht. Dennoch fühlen sie sich oft unsicher oder ungeerdet, und sind mit vielen Ängsten konfrontiert.

Der Grund ist der, dass es nicht genügt, nur den Bereich der Liebesfähigkeit zu entwickeln.

Als voll erwachte menschliche Engel ist es genauso vonnöten, GUT MIT DER ERDE VERBUNDEN ZU SEIN und sich der Kraft der unteren Zentren bewusst zu sein und sie auch zu nutzen.

Gerade wo die materielle Versorgung vieler Menschen „in Frage steht“ bzw. labil geworden ist, ist es umso wichtiger, die eigene Verbindung zur Materie, und zwar auch ganz konkret auf körperlicher Ebene, zu stärken und zu vertiefen.

Das Hara ist seit uralter Zeit als Zentrum der Kraft bekannt, nun erlangt es erneut äußerste Wichtigkeit, vor allem für spirituell arbeitende Menschen. Es geht darum, aus der „Wolke“ spiritueller Abgehobenheit herunterzukommen, ganz auf der Erde zu landen und ganz JA zu sagen zu allem Irdischen. Auch ganz JA zu allen irdischen Kräften im menschlichen Sein.

Die Kraft der Abgrenzung, die Kraft der Behauptung, die Kraft des „Für-sich-Einstehens“, der gute Stand...das alles sind Kräfte der unteren Zentren, Kräfte, die mit dem Hara in Verbindung stehen.

Spirituelle Menschen sind oft in Konflikt, wenn es beispielsweise um die Kraft der Behauptung und Durchsetzung geht, weil sie „Verständnis“ und Empathie für die andere Person haben. Aus dem Verständnis erwächst Mitgefühl und so werden Tyrannen ausgehalten und genährt, anstatt ihnen mit klarer Grenzsetzung zu helfen, aus ihrem Ego-Gefängnis zu entinnen und selbst Verständnis und Mitgefühl zu entwickeln.

Ihr habt darüber in letzter Zeit mehrfach gehört.

Was ihr nicht gehört habt, ist: „WIE kann ich in mir selbst die Verbindung zu diesen Kräften der unteren Zentren herstellen, damit ich diese Form der Liebe leben kann?“

Denn Klarheit und Grenzsetzung ist ein Liebesdienst.

Für dich einzustehen ist ein großer Liebesdienst an dir selbst. „Ich nehme meine Grenzen und Bedürfnisse ernst“. Das ist Selbstliebe.

Und es dient auch dem anderen, weil Missbrauch immer zwei Seiten braucht. Und wir sprechen hier von den subtilsten Formen des Missbrauchs. Wo immer Energie unbalanciert ist, Nehmen und Geben unausgewogen ist, herrscht Missbrauch. Es ist das am weitesten verbreitete Geschehen auf Erden und hat zur Entstehung aller Unausgewogenheiten beigetragen (Hungersnot, Krieg, Naturkatastrophen...) – all diese Formen haben ihren Ursprung in einem Ungleichgewicht der Energieverteilung.

Wie gesagt – zu jedem Missbrauch gehören zwei Seiten, gehört Zustimmung von beiden Seiten, ob bewusst oder unbewusst.

Im Laufe unserer Inkarnationen nahmen wir immer und immer wieder teil am Geschehen der energetischen Unausgewogenheit – und in jeder Folgeinkarnation arbeiteten wir daran, dieses Ungleichgewicht wieder auszugleichen, zu balancieren.

Nun ist die Zeit, wo ALLES in Balance kommen muss. Das Ausmaß der Unausgewogenheit hat einen Gipfel erreicht, der nicht mehr zu tragen ist – entweder kippt das gesamte System, oder wir kehren zurück in den Zustand der Balance. Die Erde hat ein natürliches Bestreben in Balance zurückzukehren. Jedes gestörte Ökosystem schafft es nach einer Katastrophe sich innerhalb kürzester Zeit – gemessen am Ausmaß der Verschiebung – wieder auszubalancieren.

Wenn die Eingriffe bzw. Verschiebungen in den natürlichen, ausgewogenen Haushalt massiv sind, so werden auch die Maßnahmen zur Wiederherstellung des Gleichgewichts massiver.

Alles ist wertfrei – geht von dieser natürlichen Tendenz des Balance-Schaffens aus.

Wir sind eingebunden in dieses gesamte Geschehen. Auch in uns gibt es eine natürliche Tendenz der Balancierung. Sowohl im körperlichen, als auch im emotionalen Bereich ist diese natürliche Tendenz vorhanden. Wenn der Zugang zu den natürlichen inneren Bewegungen jedoch verschüttet oder durch massive Eingriffe gestört ist, gehen diese natürlichen Tendenzen verloren.

Medikamentenmissbrauch und schwere emotionale Traumata z.B. verdecken und verändern den gesamten energetischen Zustand des Körpers auf massive Weise und verschütten damit die ursprüngliche Fähigkeit.

Balance ist ein Grundzustand des Universums, das sich durch alle Ebenen – Mikro- und Makrokosmos – zieht.

Durch Einflüsse können Schein-Balance-Zustände erzeugt werden, die für eine Weile funktionieren mögen, dann aber an ihrem unechten Fundament scheitern.

Derzeit stürzen all die unechten Fundamente zusammen und alle falschen Balancen geraten ins Wanken.

Diese Bewegung ist nötig, um die ursprüngliche bzw. eine Balance auf höherer Ebene wiederherzustellen.

Damit kommen wir zurück zu den eingangs erwähnten Unruhen und Turbulenzen und widmen uns nun dem Eigentlichen, dem praktischen Teil, in dem wir euch Anregungen für eure Balancierung geben möchten.

Denn auch dieses Ausbilden der unteren Zentren ist ein Akt der Balancierung. Von der Überbetonung der oberen Chakren zur Ausbalancierung durch die Einbeziehung und Stärkung der unteren Chakren.

In den östlichen Formen der Meditation und Übung spielte dieses Thema der Balance seit je die Hauptrolle. Alle Übung dient der Aufrechterhaltung oder Wiederherstellung eines balancierten Zustandes in Körper, Geist und Seele. Denn ein balancierter Zustand ist der Zustand perfekter Gesundheit.

All dies ist euch nichts Neues.

Wir möchten bloß euren Blick für die Wichtigkeit und für die übergeordneten Zusammenhänge öffnen.

Nun aber zu den Übungen:

Wer gut zentriert ist, fühlt sich sicher. Sicher in sich selbst. Selbst-sicher.

Atme. Atme und komme mit deiner Wahrnehmung in deinem Bauchraum an. Spüre die Bewegung des Atems, spüre den Raum in deinem Inneren, spüre deine Bauchhöhle. Nimm diese Innenwelt wahr.

Und dann spüre deine Fußsohlen, spüre deine Verbindung mit dem Boden, mit der Erde.

Fühle deine Füße, deine Beine, dein Gesäß. Fühle dich so gut du kannst.

Mit deiner Wahrnehmung erschaffst du Bewusstheit. Mit deiner Bewusstheit generierst du Energie. Durch die Versorgung mit Energie belebst du deine unteren Zentren und deinen gesamten unteren Körperbereich.

Erlaube, dass sich die Energie in deinen unteren Zentren ausgleicht, dass alles, wo bisher wenig Energie floss, nun gut mit Energie und Bewusstheit versorgt wird. Spüre genau und lasse auch feine Wahrnehmungen gelten. Übergehe nichts. Sei dankbar für alles, was du spürst.

Und vertraue der natürlichen Fähigkeit deines Systems zur Balance.

Wenn du deine unteren Zentren gut mit Bewusstheit/Energie versorgt hast, kannst du auch den oberen Körperbereich miteinbeziehen.

Steige dazu mit deiner Aufmerksamkeit an der Wirbelsäule entlang nach oben und lasse den Strom der Bewusstheit immer weiter sich ausdehnen, ohne die unteren Bereiche verlassen zu müssen. Die Energie hat die Tendenz sich auszudehnen und zu strömen. Wo sie nicht behindert wird, strömt sie wie ein Fluss dahin.

Erlaube, dass dein gesamter Körper mit Energie/Bewusstsein gefüllt wird. Spüre, wie ein feines oder auch stärkeres Vibrieren damit einhergeht.

Es ist ein Anzeichen für LEBEN, Lebendigkeit.

Erlaube, dass sich die Energie in deinem Körper vollständig ausgleicht, dass ein harmonischer, balancierter energetischer Zustand in deinem Körper herrscht und dass auch dein Energiefeld in ausgeglichenem Maße mit Energie versorgt ist.

So strahlst du – so beginnt deine Aura sich auszudehnen und wiederum positiv auf deinen Körper einzuwirken.

Und so gehst du – gestärkt von deinem eigenen Energiefeld – sicher durch das Leben.

Balance und Stabilität haben nichts mit Starre zu tun, im Gegenteil. Balance, Stabilität und Flexibilität – Beweglichkeit – sind Schwestern.

Ein energetisch ausbalancierter Körper ist beweglich.  
Ein ausbalancierter Geist kann sich für neue Möglichkeiten leichter öffnen als ein unausgewogener.

So geht es immer um die Balance und Ausgewogenheit. Und während für viele spirituelle Menschen die Integration und Stärkung der unteren Zentren bedeutsam ist, mag für Menschen, die sich erfolgreich behaupten und durchsetzen können, die Entwicklung des Herzens und der höheren Zentren für die Schaffung der Balance an der Reihe sein.

Letztlich geht es darum, dass alle Bereiche zusammenarbeiten.

Wie im Größeren so im Kleineren – wie im Miteinander der Menschen, im Miteinander von Mann und Frau, so auch im Miteinander aller Körperfunktionen bzw. aller Bereiche unserer Körper-Geist-Seele-Ganzheit.

Wir schließen unsere Mitteilungen mit einem Gebet:  
Mögen alle Wesen zu der Erkenntnis erwachen, dass ein balanciertes Miteinander der Urzustand des Friedens, der Urzustand der Schöpfung und der Grundzustand der Neuen Erde ist.

Wir danken euch,  
eure geistigen Freunde bzw. die Aspekte in euch, die mit der Quelle verbunden sind