

Leseprobe aus: **Das schamanische Buch des Lebens** von Chiara Amelie Weninger.
Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages.
Alle Rechte vorbehalten.

PRANAHAUS[®]
Alles Gute für Körper, Geist und Seele

Hier geht's zum Buch

[>> Das schamanische Buch des Lebens](#)

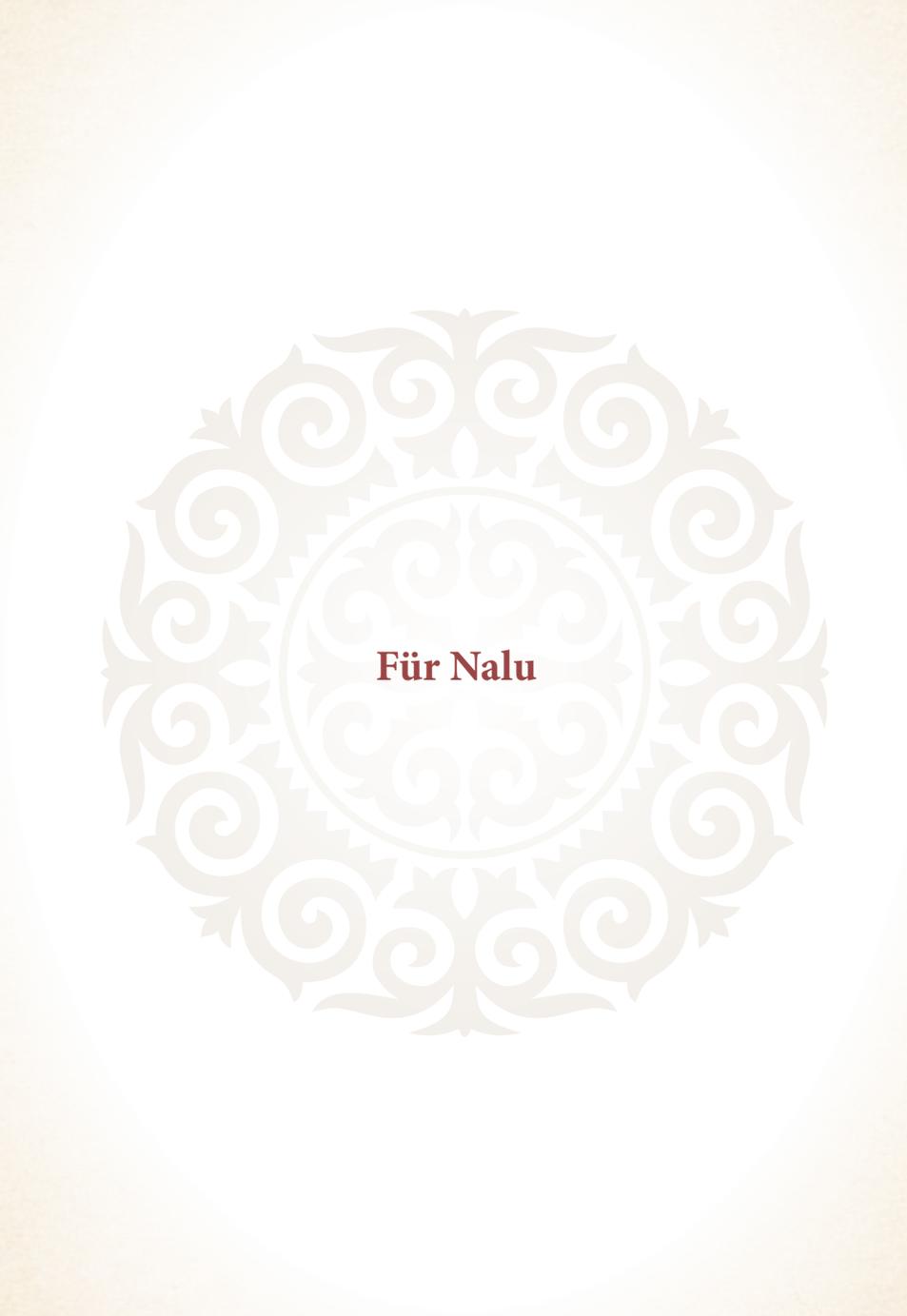
Chiara Amelie Weninger

DAS SCHAMANISCHE BUCH DES LEBENS



**Entfalte dich selbst
und deine Seelenkraft**

 Schirmer
Verlag



Für Nalu

Inhalt

Einleitung 7

**Geben und Nehmen –
eine meditative Einführung 13**

Dankbarkeit..... 14

MEDITATION: Lasse Dankbarkeit in die Welt strömen..... 16

Ausgeglichenheit von Geben und Nehmen..... 17

MEDITATION: Finde deine innere Balance 20

Schritte zum eigenen Selbst 22

Selbstwahrnehmung 22

ÜBUNG: Nimm deine eigenen Bedürfnisse wahr 23

Grenzen achten..... 26

LEITSÄTZE zum Achten der eigenen Bedürfnisse und Grenzen..... 28

Spiritualität – Wege zur inneren Stimme.... 30

ÜBUNG: Einssein mit allem, was ist 35

Ein paar Worte zu meiner Spiritualität 37

Nein sagen 40

Eigenverantwortlich leben 42

Sich vor Energieverlust schützen 43

MEDITATION: Reinige und erneuere deinen Geist und
deinen Körper..... 45

METHODEN zum Schutz vor Energieverlust..... 47

Einzigartigkeit.....	51
LEITSÄTZE für die einzigartige Kraft aus dem Inneren	55
Einklang von Körper und Seele.....	56
MEDITATION: Unterstütze deine Selbstheilungskräfte	60
EIN KLEINER ÜBERBLICK über körperliche Beschwerden und ihre möglichen seelischen Hintergründe.....	64
Selbstliebe	69
ÜBUNG: Spüre tiefe und wahrhaftige Selbstliebe	73
Ängste und Schwächen erkennen und annehmen....	75
Authentisch und selbstbestimmt durchs Leben gehen.....	78
Liebe	82
MEDITATION: Hole dir deine Energie zurück.....	87
Freiheit	90
MEDITATION: Verbinde dich mit deiner inneren Freiheit	95
Weiblichkeit.....	98
MEDITATION: Nähre deine Weiblichkeit	101
Ängste und Zweifel.....	103
ÜBUNG: Verwandle deine Angst	108
Vertrauen ins Leben	110
MEDITATION: Verbinde dich mit deinem Lebensbaum	114
Mitleid und Mitgefühl	117
MEDITATION: Erfahre die Kraft des Mitgefühls	121

Empathie.....123

ÜBUNG: Verwandle negative Gefühle in positive127

Erdung.....129

MEDITATION: Stärke deine Verbindung mit Mutter Natur.....132

Entscheidungen.....135

ÜBUNG: Entscheidungen im Einklang mit deiner Seele.....137

Innere Sehnsüchte.....139

ÜBUNG: Erkenne deine inneren Sehnsüchte.....141

Alte Blockaden lösen142

MEDITATION: Altes loslassen – Neues willkommen heißen144

Neues ins Leben integrieren146

ÜBUNG: Manifestiere dein Leben nach
deinen schönsten Vorstellungen.....149

LEITSÄTZE für das Manifestieren.....152

Du bist wundervoll153

Danke157

Über die Autorin159

Bildnachweis159

Einleitung

Die Welt ist voller Geheimnisse. Täglich nehmen wir die Umwelt, die Gesellschaft und die Geschehnisse dieser Welt wahr. Wir bilden uns Meinungen, erforschen Wissen und erleben Abenteuer. Wohin wir unseren Blick auch wenden, es gibt immer etwas zu entdecken.

Manchmal verlieren wir dabei jedoch die Gabe, unsere Aufmerksamkeit nur auf unser Inneres zu richten und zu spüren, was uns bewegt und welche Sehnsüchte unsere Seele gerade hat. Im steten Wandel unserer Entwicklung begegnet uns dabei immer wieder die Frage nach dem wahren Sinn unseres Selbst:

Was brauche ich für ein erfülltes Leben?

Was ist meine Spiritualität, und was glaube ich?

Was ist der Sinn meines Daseins?

Durch den Blick nach innen beschäftigen wir uns mit unserer tiefen, verborgenen Wahrheit. Wachstum, Reife und Lebensfreude entstehen, Liebe kann gelebt und gegeben werden. Wir erfahren in Begegnungen, besonders mit uns selbst, Achtsamkeit, Wertschätzung und Respekt und dürfen zu jeder Zeit die allgegenwärtige Spiritualität spüren. Manchmal lernen wir, dass das Leben uns Steine in den Weg legt, die wir überwinden müssen. Wir geraten in Situationen, die uns überfordern, oder uns begegnen Probleme, die wir nicht wahrhaben wollen. Aber durch jede Erfahrung wachsen wir.

»Das schamanische Buch des Lebens« nimmt dich mit in deine innere Seelenlandschaft. Es begleitet dich auf deinem Weg zur Erkenntnis, Ak-

zeptanz oder auch Ablehnung. Stelle dir diesen Weg wie eine Leiter vor, deren Sprossen verschiedene Themen symbolisieren, die dir im Alltag auf dieser Erde begegnen. Du selbst entscheidest, wie viel Zeit du brauchst, um die Leiter hinaufzusteigen. Vielleicht möchtest du alle Sprossen betreten, oder aber du überspringst die ein oder andere. Jeder Schritt auf deinem Seelenweg darf sein. Du entscheidest, wann du bereit bist, dich mit deinen Sehnsüchten und Wünschen zu beschäftigen, denn du allein weißt, was gut für dich ist. Allen Wegen gemeinsam ist das Glücksgefühl, wenn wir eine neue Erfahrung in Liebe annehmen und als Teil unserer Seelenlandschaft integrieren. Das Glücksgefühl, wenn wir lernen, verstehen und begreifen. Dazu möchte ich dir einen Impuls mitgeben: Wir wachsen an allen Erkenntnissen.

Im »schamanischen Buch des Lebens« findest du wichtige Denkanstöße für ein erfülltes, spirituelles Leben. Zur Unterstützung gebe ich dir Meditationen, Übungen und Leitsätze an die Hand, mit denen du arbeiten kannst. Wenn du spürst, dass dich ein Kapitel anzieht, es deine Emotionen weckt oder dich abschreckt, dann ist es vielleicht richtig, dich genau jetzt mit diesem Thema zu beschäftigen.

Zu den Meditationen liegt mir Folgendes am Herzen:

- › Die Meditationen sind alle von Anfang bis Ende geführt. Du kannst sie entweder allein machen, während du sie liest und Bilder vor deinem geistigen Auge entstehen lässt. Oder du bittest eine vertraute Person darum, dir die Meditation laut vorzulesen, damit du dich vollkommen auf dich und dein inneres Erleben konzentrieren kannst. Das gelingt am besten, wenn du deine Augen schließt und der Stimme und deinen Bildern folgst.
- › Suche dir einen Platz, an dem du dich wohlfühlst und dich entspannen kannst. Nimm dir Zeit für dich, und lasse dich auf die Meditation ein.



› Beim Meditieren betrittst du eine andere Bewusstseinssebene. Deshalb ist es wichtig, dass du dich vor fremden Einflüssen schützt, welcher Natur sie auch sein mögen. Ich empfehle dir dafür das Räuchern mit einer Schutzmischung, in der Weißer Salbei, der klärend und reinigend wirkt, oder Wacholder enthalten ist. Im mongolischen Schamanismus gilt der Wacholder als wichtigste Pflanze für eine Ritualräucherung. Dafür werden sowohl die Beeren als auch die nadeligen Blätter der Pflanze getrocknet und fein gerieben. Du kannst die Mischung auf Räucherkohle legen und mit dem Rauch einen Schutzkreis um dich ziehen. Alternativ kannst du in deinen Gedanken einen Kreis aus goldenem Licht entstehen lassen, in dessen Mitte du Platz nimmst. Möchtest du deine Meditation in der Natur machen, verwende Salz oder Naturtabak, und streue es bzw. ihn auf dem Boden in einem Kreis um dich herum.

› **Ich nutze die folgende Atemtechnik, die das Meditieren erleichtert:**

Stelle dir beim Einatmen einen Punkt oberhalb deines Scheitels am Scheitel-Chakra vor und beim Ausatmen einen Punkt unterhalb deiner Fußsohlen. Lasse beim Ein- und Ausatmen einen Energiefluss zwischen diesen Punkten entstehen, der deinen Körper zentriert. Wenn du einatmest, spürst du, wie die Energie in deinem Körper nach oben zu deinem Scheitel fließt, und wenn du ausatmest, gleitet sie wieder hinab zu deinen Fußsohlen. Wiederhole diese Atemtechnik ein paarmal, bis du dich vollkommen entspannst. Nach einer Weile wirst du spüren, wie sich die Energie im Rhythmus deines Atems ausgleicht. Richte deine Aufmerksamkeit dann auf deine Körpermitte in Höhe des Solarplexus-Chakras, also etwas oberhalb deines Bauchnabels. Hier kannst du noch einmal deiner Energie nachspüren und wahrnehmen, wie es sich anfühlt, ganz zentriert zu sein.



Zu der Arbeit mit den Leitsätzen möchte ich dir auch etwas mit auf den Weg geben:

- › Leitsätze sind unterstützende Werkzeuge, mit denen du arbeiten kannst, um Themen, die dich beschäftigen, anzunehmen, zu verarbeiten oder loszulassen. Du kennst sie vielleicht als Affirmation. Sie können genutzt werden, um deine Sehnsüchte ins Leben zu holen. So schenkst du dir und ihnen die volle Aufmerksamkeit, die du jetzt brauchst. Wenn du einen Leitsatz formulierst, ist es besonders wichtig, dass du dir dafür Zeit nimmst und dich mit deinen Wünschen beschäftigst.
- › Formuliere dein Ziel immer in der Gegenwart, und bilde starke Sätze, die zum Beispiel mit »Ich bin« oder »Ich habe« beginnen. Damit kannst du deine Wünsche noch gezielter manifestieren, und du wirst intensiver dabei unterstützt, in deine eigene Kraft zu gelangen. Dein Leitsatz darf die Lösung beinhalten, die du dir in deinem Leben gerade am meisten ersehnt. Bitte beachte bei der Formulierung, dass Manifestationen besonders dann gelingen, wenn alles zum Wohl aller Lebewesen geschieht. Bevor du einen Satz also aussprichst, nimm einen Augenblick wahr, was eine Veränderung deines Selbst in der Welt bewirkt. Du kannst einen Satz zum Beispiel so formulieren: »Ich achte mich und meine Bedürfnisse, um Teil der Achtsamkeit und Wertschätzung in dieser Welt zu sein.«
- › Denke immer daran, dass du die Leitsätze nur für dich selbst erschaffst, nicht für andere. Veränderung kannst du nur für dich selbst herbeiführen. Schreibe deinen Leitsatz an eine für dich sichtbare Stelle, oder lies ihn dir regelmäßig vor, zum Beispiel vor dem Spiegel. Du kannst ihn auch auf einen Zettel malen oder ihn singen – wie es sich für dich gerade gut anfühlt.
- › Ich empfehle dir, dass du deinen Leitsatz zweimal am Tag bewusst wiederholst: einmal morgens nach dem Aufstehen und einmal abends vor dem Schlafengehen. Morgens wirst du dein Ziel als neue Informa-



tion mit jedem Tag stärker und besser in deine Seelenwelt integrieren, und wenn du ihn abends wiederholst, kann der Satz nachts nachwirken, denn dein Geist arbeitet auch im Schlaf. Durch diese Regelmäßigkeit entwickelt sich daraus ein Ritual. Bei manchen Leitsätzen brauchst du mehrere Wochen, bis du sie verinnerlicht hast, andere sind bereits nach wenigen Tagen verarbeitet. Du spürst am besten, wie lange du mit einem Leitsatz arbeiten möchtest, und wirst es merken, sobald er sich für dich vertraut anfühlt. Wenn du dir nicht sicher bist, brauchst du ihn vielleicht noch eine Weile, weil deine Seele dir dadurch zeigen möchte, welche Themen sie mit sich trägt. Wichtig ist, dass du die Worte im Herzen spürst und sie nicht nur mit dem Verstand aussprichst. In tiefer Verbindung zu dir selbst, in Achtsamkeit und Wertschätzung kannst du die Botschaft in dein Leben integrieren.

Wir alle lernen das Leben auf unterschiedliche Art und Weise kennen. Jeder Mensch trägt sein Schicksal mit eigener Kraft, damit er Erfahrungen machen und sich weiterentwickeln kann. Mein Weg hat mich in die Welt des mongolischen Schamanismus geführt, in der ich meine Wurzeln gefunden habe. Wo auch immer wir unsere Spiritualität entdecken, wir sind in jedem Moment in Liebe miteinander verbunden.

Zu lernen, wie wir unsere innere Seelenlandschaft und unsere Bedürfnisse wahrhaftig wahrnehmen und wie wir unser Potenzial entfalten können, ist ein Weg, den wir Schritt für Schritt gehen. Nimm dir auf dieser Reise all die Zeit, die du brauchst. Alles darf sein, und jedes Gefühl hat seinen Platz. Begegne dir in Achtsamkeit und Wertschätzung, und vertraue deiner Intuition. Du bist wundervoll und einzigartig, so, wie du bist.

Ich wünsche dir viel Freude mit diesem Buch, kraftvolle Erkenntnisse und bedingungslose Liebe in der Begegnung mit dir selbst.

Chiara Amelie



Geben und Nehmen – eine meditative Einführung

Damit du dich auf die weiteren Kapitel entspannt einstimmen kannst, möchte ich gern mit einer meditativen Einführung zum Thema »Geben und Nehmen« beginnen.

Stelle dir vor, du bist an einem wunderschönen Strand. Über dir ein strahlend blauer Himmel, im Meer spiegeln sich die kleinen, puderzuckerweißen Wölkchen, flauschig und dicht. Du spazierst barfuß auf dem weichen Sand, hörst dem Spiel der rauschenden Wellen zu und spürst hinter dir die Präsenz eines kleinen Waldes mit großen, dichten Bäumen. Du kannst die Vögel hören, genießt die warme Sonne auf deiner Haut, und mit jedem Schritt, den du durch den feinen Sand machst, nimmst du einen tiefen Atemzug. Spüre, wie die kühle, reine Meeresluft in deinen Körper strömt. Frisch wie Minze schlängelt sich dein Atem weit nach unten und trifft auf die feinsten Enden und Ecken deiner Lunge. Nimm dir Zeit, und lasse beim Ausatmen all das los, was du nicht mehr in deinem Leben haben möchtest.

Nachdem du dich eine Weile am Strand entspannt hast, beginne, deine Umgebung genauer wahrzunehmen. Du entdeckst einen Stein, der direkt vor deinen Füßen liegt. Nach längerem Betrachten erkennst du ein Tier in seiner Form. Hebe den Stein auf, und schaue ihn genauer an. Das Tier, das sich dir zeigt, ist



wunderschön. Du spürst eine starke Verbindung zu ihm und betrachtest deinen Tierboten eine Weile. Der Stein trägt die Energie der Sonne in sich. Fühle und genieße seine Wärme in deinen Händen. Frage ihn, ob er dich begleiten möchte, und höre ihm gut zu. Du darfst ihn behalten, denn er möchte ein Teil deiner weiteren Reise sein.

Dankbarkeit

Oft führen wir eine Geste oder eine Handlung mit Selbstverständlichkeit und Gleichgültigkeit aus. Was wir damit bewirken, ist ein Ausdruck der Überlegenheit. Ein Machtspiel entsteht, und die Balance zwischen Geben und Nehmen gerät in ein Ungleichgewicht, das uns nach und nach schwächt. Wenn wir nehmen, sollten wir dies immer in Dankbarkeit tun und dadurch einen Ausgleich bewirken.

Nachdem du den Stein genommen hast, gib der Natur im Gegenzug etwas zurück. Stelle dir vor, wie du ein Päckchen Reis aus deiner Tasche hervorholst, es vorsichtig öffnest, mit deiner rechten Hand ein wenig von dem Reis nimmst und die geschlossene Hand zu deinem Herzen führst. Schließe nun deine Augen, und verbinde dich ganz tief mit der Erde. Wurzeln wachsen aus deinen Füßen nach unten, umschlingen sie und festigen deinen Stand. Sie reichen bis zum innersten Punkt von Mutter Erde. Du fühlst eure Verbundenheit. Du selbst wirst Teil des Waldes hinter dir, wirst zu einem starken Baum, der tief mit der Erde verwurzelt ist.

Forme nun mit einem langen Atemzug das Wort »Danke« mit deinen Lippen. Wenn du dich bereit fühlst, strecke deine rechte Hand vom Herzen weg in die Höhe, öffne sie dann, und lasse deine Gaben zu Boden fallen. Sie landen dort, wo du den Stein gefunden hast.



Diese Form des Ausgleichs ist ein fester Bestandteil im mongolischen Schamanismus. Durch die Opfergaben, beispielsweise Getreide oder Milch, werden in diesem Ritual Dankbarkeit und Bitten in die Welt getragen. Dankbarkeit für Mutter Erde, für unsere Vorfahren und unsere Spirits und Bitten für die Unterstützung durch die Geistige Welt.



In Dankbarkeit fließt Energie frei.
Wenn Geben und Nehmen im Ausgleich sind,
stärken wir unsere Lebenskraft.

Dies ist eines der wichtigsten Gesetze dieser Welten. Bewusst schreibe ich »Welten«. Im Schamanismus gibt es die sichtbare Welt, in der wir Menschen, Tiere und Pflanzen leben, und die Geistige Welt mit unseren geistigen Helfern, Krafttieren, Vorfahren und Seelenbegleitern. Beide Welten sind durch Liebe und Licht in jeder Zeit miteinander verbunden.

Dankbarkeit ist jedoch nicht nur im Miteinander mit Natur und Umwelt notwendig. Sie begleitet uns auch im Alltag. Dankbar durch die Welt zu gehen, ist nicht immer einfach, denn es geht darum, dieses Gefühl wahrhaftig in unserem Inneren zu spüren. Der Kopf weiß meist, dass wir Danke sagen sollen, doch der Weg von Kopf und Verstand zum Herzen ist oft lang. Damit du dieses Gefühl noch stärker wahrnehmen kannst, unterstützt dich die folgende Meditation für Dankbarkeit. Ich schätze diese sehr und nutze sie gern, um ein bewusstes Danke in die Welt zu tragen. Am Ende des Tages vor dem Schlafengehen hat sie besonders viel Kraft.



MEDITATION: **LASSE DANKBARKEIT IN DIE WELT STRÖMEN**

Für diese Meditation kannst du liegen, sitzen oder sogar stehen – wie auch immer es sich für dich am besten anfühlt. Mache es dir gemütlich. Höre tief in dich hinein, und nimm wahr, welche Bedürfnisse dir dein Körper gerade zeigt. Nimm ein paar kräftige Atemzüge, und spüre, wie du immer schwerer wirst. Bei jedem Atemzug spürst du, wie all der Ballast, den du mit dir trägst, tiefer in den Boden sinkt und wie neue Energie von oben in dich hereinfließt. Versuche, all deine Gedanken davongleiten zu lassen. Lasse sie ziehen, sie sind jetzt nicht wichtig.

Nach einiger Zeit erscheint eine vertraute Person vor deinem geistigen Auge. Du kennst sie. Nimm sie genau wahr. Du siehst ihr tief in die Augen und sagst: »Danke.« Nimm nur wahr, was passiert.

Nach und nach kommen weitere Menschen für einen kurzen Augenblick in dein Bewusstsein. Und auch bei ihnen bedankst du dich. Es braucht keinen Grund und keine Intention. Sage einfach nur Danke. Vielleicht erscheint der eine oder die andere überraschend, doch auch bei ihnen bedankst du dich. Wenn dich etwas beschäftigt, wofür du dich bedanken möchtest, dann folge deinem Impuls. Du kannst dies in Gedanken tun oder es laut aussprechen.

Lasse jede Begegnung und jedes Danke zu. Dann kehre mit deiner Aufmerksamkeit vollkommen zu dir zurück. Du bist wieder ganz bei dir, hörst und spürst deine Atemzüge und lauschst deinem ganz persönlichen Dasein.

Auch bei dir selbst bedankst du dich nun. Sprich all das aus, was dir in den Sinn kommt. Bedanke dich für dich, für das Wunder des Lebens, für all deine Möglichkeiten, die das Leben für dich bereithält.

Atme erneut tief ein und aus, und lausche auf die sanfte Stille in dir. Und wenn du so weit bist, komme wieder ganz in diesem Raum an, und kehre ins Hier und Jetzt zurück.



Wir alle können Dankbarkeit erfahren,
wenn wir Dankbarkeit auch in die Welt hinaus tragen.
So, wie wir uns der Welt öffnen,
so wird sie auf uns reagieren.

Ausgeglichenheit von Geben und Nehmen

Manchmal kann es passieren, dass eine Beziehung, die wir führen, die Balance verliert. In einem Fall geben wir immer nur, wodurch unsere Energie sinkt. Im anderen Fall nehmen wir überwiegend, wodurch sich zu viel fremde Energie in uns ausbreitet. Beides trägt dazu bei, dass wir fremdbestimmt durchs Leben gehen. Energie fließt im Normalfall im Gleichgewicht, und der Lebensfluss kann sich frei und ungehindert entfalten. Wenn wir zu wenig eigene oder zu viel fremde Lebensenergie in uns tragen, spüren wir eine Unausgeglichenheit.

Überschüssige Energie verwandelt sich oft in Wut, Zorn oder Gier. Wir fühlen uns aufgewirbelt, werden unruhig und verlieren leicht den Boden unter den Füßen. Durch Wut und Zorn kann Stress entstehen. Manchmal reagiert unser Körper dann mit Kopfschmerzen, Herzklopfen oder Übelkeit. Wir kennen auch den Ausdruck, dass uns »der Kopf vor Wut raucht« oder wir »rasend vor Wut sind«. Diese Redewendungen bekommen hier eine ganz neue Bedeutung.

Verminderte Energie zeigt sich oft durch Erschöpfung, Ängste oder den Verlust von Freude. Wir fühlen uns ausgelaugt, und uns fällt es schwer, Freude zu empfinden. Wir sind oft müde und fühlen uns schneller kränklich oder schwach.

Diese Unausgeglichenheiten sind uns vertraut, denn unsere Seele nimmt die kleinsten Unstimmigkeiten wahr. So passiert es sehr schnell, dass wir uns unwohl fühlen. Unsere inneren Verstimmungen übertragen sich aber auch auf unseren Körper, denn Körper und Seele gehören zusammen.

Überschüssiges oder vermindertes Nehmen

Oft steht hinter überschüssigem Nehmen der Neid. Gier und Neid können uns vorantreiben und ermöglichen Fortschritt. Bis zu einem gewissen Grad ist dies auch gesund, weil wir dadurch ehrgeizig sind und einen Ansporn in unserem Leben spüren. Empfinden wir allerdings zu viel Neid, macht sich leicht ein Mangeldenken in uns breit. Plötzlich wird alles mit dem Außen verglichen, und wir verlieren unsere innere Seelenlandschaft aus den Augen. Wir sind unzufrieden, und egal, wie viel wir auch nehmen, es ist nicht genug. Irgendetwas fehlt immer.

Demgegenüber gibt es Menschen, denen es besonders schwerfällt, die Hilfe anderer anzunehmen. Sie haben das Gefühl, eine Belohnung oder ein Lob nicht verdient zu haben, oder sie glauben, zu wenig geleistet zu haben. Oft verfallen wir, wenn wir nicht gut annehmen können, einem Perfektionismus und vergessen unsere eigenen Bedürfnisse. Wir erlauben uns seltener Ruhe und Entspannung, und das Gefühl entsteht, es wäre uns nicht erlaubt, uns fallen zu lassen.

Überschüssiges oder vermindertes Geben

Wenn wir unseren Fokus auf unsere Mitmenschen verlagern, kann es passieren, dass wir zu viel geben. Manchen Menschen fällt es leicht, durch überschüssiges Geben einen Mangel auszugleichen, den sie in der Kindheit selbst erfahren haben. Oft ist es auch einfacher, die Aufmerksamkeit nach außen zu richten, weil wir uns im Inneren nicht wohlfühlen. Die Angst vor der Selbstwahrnehmung ist zu groß, und stattdessen erfüllen wir die Wünsche der anderen. Das ist leichter und vielleicht auch weniger schmerzhaft.



Im anderen Fall wird zu wenig gegeben. Wenn wir stark mit unserem eigenen Ich beschäftigt sind, geht uns der Blick für unser Umfeld verloren. In manchen Situationen brauchen wir diesen Rückzug in uns selbst, um Energie zu tanken. Aber es geschieht sehr schnell, dass dieser Zustand andauert. Das Ego wird dann immer größer und wichtiger, weil wir uns beispielsweise die Aufmerksamkeit ersehnen, die wir uns selbst nicht geben können oder nie wirklich erfahren haben.

Es ist sehr wichtig, zu unterscheiden, ob ein Ungleichgewicht, welcher Art auch immer es ist, in einer bestimmten Lebenssituation vorkommt oder ob es zur Normalität geworden ist. In einem Moment brauchen wir Ruhe, im nächsten spüren wir Neid. Das ist völlig in Ordnung, denn wir sind menschlich und machen unsere Erfahrungen. Wir dürfen alles sein. Nur auf diese Art ist es uns möglich, zu wachsen und zu reifen. Doch wenn das Ungleichgewicht zur Gewohnheit wird, ist es wichtig, es wieder in die Balance zu bringen. Denn Unausgeglichenheit erschöpft zuerst den Geist und danach auch unseren Körper.

Im Alltag ist es häufig schwierig, bewusst ausgeglichen zu leben. Oft fehlt uns Energie, und wir fühlen uns ferngesteuert. Zwar nehmen wir dann unsere Unausgeglichenheit wahr. Unseren Gefühlen eine Ursache zuzuordnen, kann allerdings eine Herausforderung sein.

Wenn du Unausgeglichenheit in dir spürst oder dich gern energetisch ausgleichen möchtest, kann dir die folgende Meditation helfen. Ausgeglichenheit zu erfahren, ist nicht nur dann wichtig, wenn wir merken, dass uns bereits Energie fehlt oder wir zu viel von anderen aufgenommen haben. Es ist auch wichtig, dass wir uns ganz bewusst in einen Zustand der Balance bringen. Wenn wir ihn spüren, können wir dieses Gefühl jederzeit wieder abrufen.



MEDITATION: FINDE DEINE INNERE BALANCE

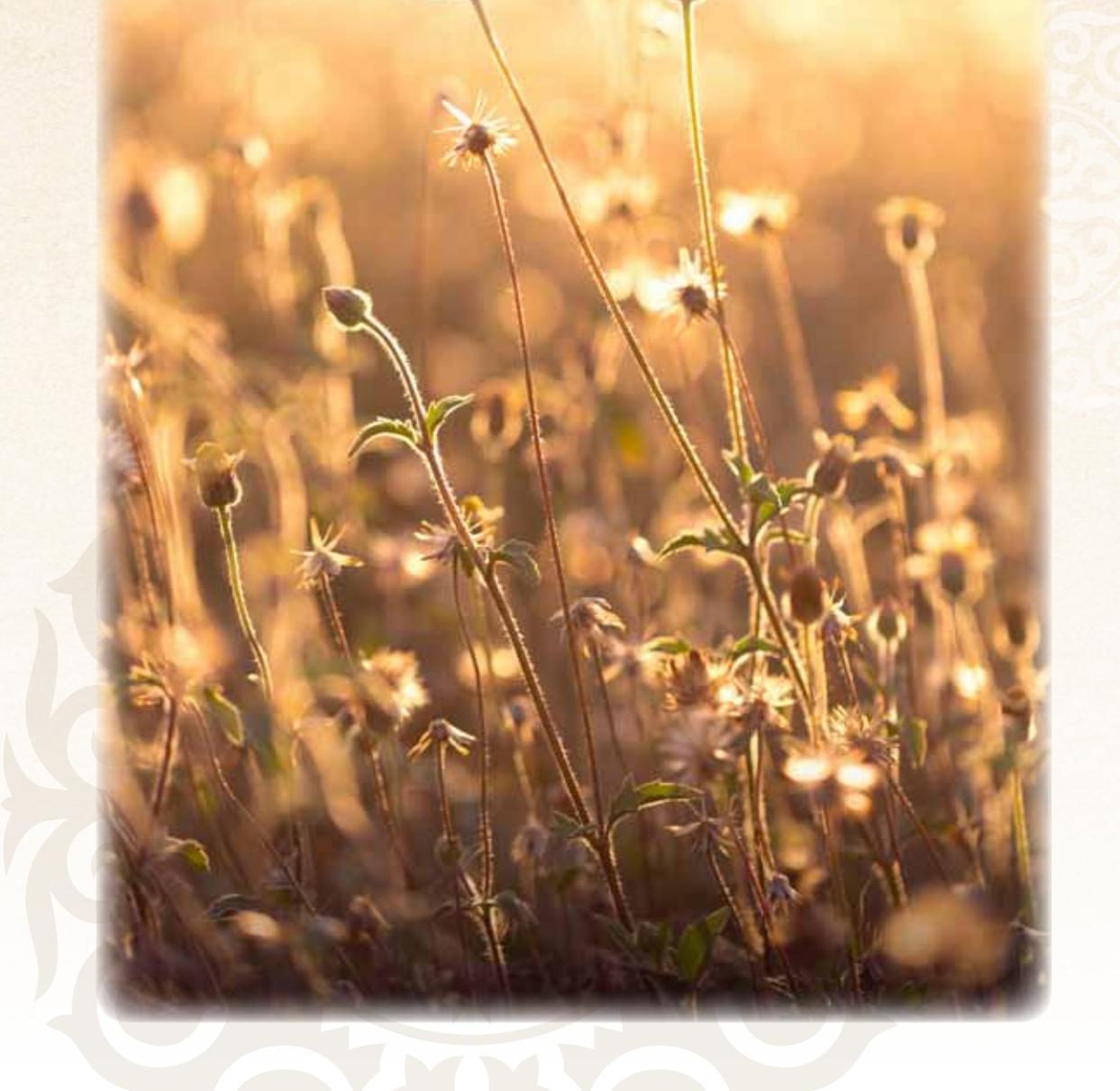
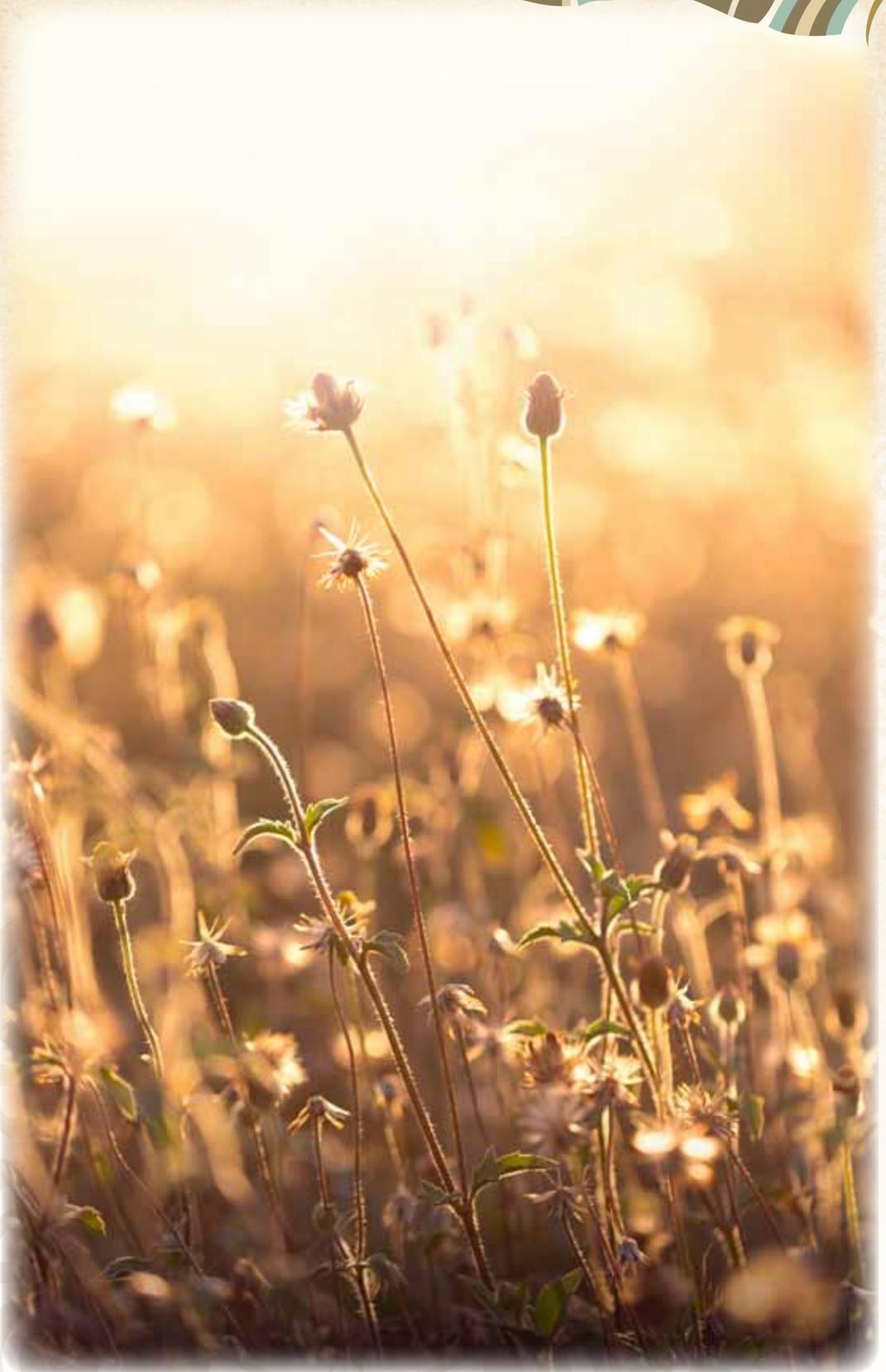
Suche dir einen Platz, an dem du entspannen kannst, und lege dich gemütlich hin. Nimm ein paar tiefe Atemzüge. Spüre, wie du dich nach und nach in den Boden sinken lässt und wie deine Arme und Beine schwerer werden. Denke mit jedem Einatmen an dein Scheitel-Chakra und mit jedem Ausatmen an deine Fußsohlen und deine Verbindung zu Mutter Erde.

Stelle dir nun vor, wie du dich selbst von außen betrachtest. Schaue von oben herab auf deinen Körper, wie er entspannt und ruhig auf der Erde liegt. Du ziehst dich ganz tief in dein Bewusstsein zurück und spürst, wie du davonfliegst. Atme ruhig und zufrieden ein und wieder aus.

Wenn du dich länger betrachtest, erkennst du bunte Farben, die deinen Körper einhüllen. Die Farben können Licht sein oder Decken und Tücher. Nimm wahr, welches Muster dich umhüllt. Entscheide nun, welche Farben dir besonders gut gefallen und welche du verändern möchtest. Du selbst gestaltest diese Meditation und verfügst über alles, was du benötigst. Wenn du Farben verändern möchtest, verwandle sie so, wie es sich für dich stimmig anfühlt. Wenn du Tücher oder Decken entfernen willst, dann tue auch dies. Du hast alle Freiheiten, die du dir wünschst. Verändere die Hülle deines Körpers so lange, bis du das Gefühl hast, ruhig und ausgeglichen zu sein.

Wenn du zufrieden bist, betrachte noch einmal, welche wunderschöne Aura dich nun umgibt. Spüre, wie leicht und wundervoll sich alles anfühlt.

Kehre ganz bewusst in deinen Körper zurück. Lasse dich fallen, und beginne, nach und nach bewusster deinem Atem zu lauschen. Atme tief ein und aus, bewege deine Zehen und Finger, und komme langsam wieder in das Hier und Jetzt.



Schritte zum eigenen Selbst

Dankbarkeit für uns selbst zu empfinden, ist sehr wichtig, auch wenn es uns manchmal schwerfällt. Sie ist der Schlüssel, um wahre und bedingungslose Liebe zu erfahren. Auf der Suche nach uns selbst sind Erkenntnis und Akzeptanz wesentliche Begleiter und wundervolle und kostbare Helfer in allen Momenten unseres Daseins. Du kannst mit dem folgenden Leitsatz arbeiten, um den Prozess der Selbstwahrnehmung zu unterstützen.



Ich sehe mich,
und ich gebe meinen Bedürfnissen Raum.

Selbstwahrnehmung

In der Wahrnehmung unseres Selbst und unserer Bedürfnisse lernen wir, Geduld mit uns zu haben. Wir dürfen uns Zeit geben, so viel wir auch brauchen, denn Selbstwahrnehmung ist ein Prozess. Sich wahrnehmen bedeutet, den Verstand auszuschalten und den Tiefen der eigenen Seele zu lauschen. In diesem Moment der Stille begegnen wir unserem Licht. Diese Erfahrung braucht Liebe, Geduld und Achtsamkeit.

Dazu möchte ich eine Übung mit dir versuchen. Lasse dich darauf ein, wenn du so weit bist. Solltest du noch nicht bereit sein, blättere weiter, und mache die Übung, wann immer es sich für dich richtig anfühlt.



ÜBUNG:

Nimm deine eigenen Bedürfnisse wahr

Setze dich vor einen Spiegel, und mache ein paar tiefe Atemzüge. Nimm dir die Zeit, die du brauchst, um ganz bei dir selbst anzukommen. Fühle dich wohl, und lausche deinen inneren Bedürfnissen.

Schaue dir nun behutsam und tief in die Augen. Halte deinem Blick stand. Selbst wenn du einen Widerstand spürst, konzentriere dich auf deine Augen. Nimm ihre Farbe wahr, und erkenne ihre Einzigartigkeit, ihren Glanz und ihr Strahlen. Und dann schließe deine Augen. Du kannst auch mit geschlossenen Augen noch immer ihr Leuchten sehen und merkst, wie es immer heller wird. Verliere dieses Bild nicht. Lausche deinem Atem, und höre dem kräftigen Schlag deines Herzens zu, wie es deinen Körper versorgt und ohne bewusste Impulse seine Arbeit verrichtet. Es hält dich am Leben. Bedanke dich bei deinem Herzen. Sage: »Danke, mein Herz.« Tue das für dich im Stillen, oder sprich das Danke laut aus, wie auch immer es sich richtig anfühlt.

Öffne nun wieder deine Augen, und betrachte dich erneut. Dein Strahlen wird immer größer. Nimm dich von oben bis unten wahr. Betrachte deine Haare, seine Farbe und seine Länge. Nimm dein Gesicht wahr, deine Stirn, deine Nase, deine Wangen und deine Lippen. Erkenne jede Struktur deiner Haut, sieh deine Falten, die beim Lächeln erscheinen. Wie wirkt dein eigenes Bild auf dich? Siehst du fröhlich oder traurig aus?

Wie ist deine Haltung? Sitzt du aufrecht? Bist du entspannt, oder fühlst du dich gezwungen und eingeengt? Fühlst du dich wohl in deiner Haut? Ist dir kalt oder warm? Hast du Angst?



Nimm dir all die Zeit, die du dafür brauchst, dich selbst zu sehen, zu erkennen. Wahrhaftig und so, wie du gerade bist. Das ist das Wichtigste in diesem Moment.

Wenn du dich erkennst und deine Gefühle wahrnehmen kannst, frage dein Spiegelbild laut: »Warum?« Frage, warum es so fühlt und warum es so aussieht. Warte darauf, dass dein Spiegelbild dir antwortet.

Stelle dir selbst weitere Fragen, und warte auf die Antworten. Jede Frage ist willkommen. Lasse alles zu. Auch alle Antworten sind willkommen, wollen gesagt und gehört werden. Du bist bereit, die Antworten wahrzunehmen, denn du entscheidest dich bewusst, dir jetzt Raum dafür zu geben.

Nimm alles wahr, was geschieht. Lasse alles zu. Jedes Gefühl soll gefühlt werden. Jeder Satz soll gesprochen werden. Jeder Gedanke soll beachtet werden. Jetzt bist du der Mittelpunkt deines Daseins. Jetzt hörst du auf deine Seele und auf deine inneren Bedürfnisse. Alles, was jetzt geschieht, ist wahr und richtig. Alles hilft und heilt dich.



Selbstwahrnehmung ist die innigste Begegnung mit uns selbst. Sie ist unsere Bereitschaft, Selbstliebe zu erfahren. Diese Wahrnehmung ermöglicht es uns, uns unserem Inneren zu stellen, uns mit uns selbst zu befassen und unsere Seelenlandschaft kennenzulernen. Auf diese Weise begegnen uns aber auch Themen, die wir vielleicht verdrängt haben. Wünsche, die uns überwältigen, oder eine Botschaft unserer Seele, die wir überhört haben. Diese neuen Erkenntnisse können in uns Gefühle auslösen, mit denen wir vielleicht nicht gerechnet haben. Haben wir uns nicht darauf vorbereitet, fühlen wir uns schnell unseren Emotionen ausgesetzt. Dabei ist die Wahrnehmung des eigenen Selbst so wichtig, um in die Selbstheilung und die Selbstliebe zu kommen. Wir dürfen uns eingestehen, dass uns manches überfordert oder belastet und dass wir Grenzen überschritten haben. Und allem voran dürfen wir all die Gefühle in uns zulassen, die da sind. Manchmal fordert unser Weg viel Kraft und Energie von uns, wir wachsen und reifen aber durch jede Erfahrung.

Zu uns selbst zu finden, ist eine Lebensaufgabe. Selbsterkenntnis ist der erste Schritt, der uns Türen öffnet. Wie gehen wir mit den Bedürfnissen um, die wir erkannt haben? Wie setzen wir sie in die Tat um?



Wir gestalten zu jeder Zeit unser Leben nach
unseren schönsten Vorstellungen!