

# Die sieben Stufen der Selbstermächtigung

Der Weg zurück zum Ich



# Inhaltsverzeichnis

<b><u>1. Einleitung</u></b> .....	3
<b><u>2. Die sieben Stufen der Selbstermächtigung</u></b> .....	4
<u>1. Alten Kammern dürfen sich nun öffnen</u> .....	4
<u>2. Du bist auf dem Weg ganz zu werden</u> .....	8
<u>3. Du erschaffst deine Realität – lerne dies bewusst zu tun</u> .....	11
<u>4. Entscheide dich selbst</u> .....	18
<u>5. Erlaube dir frei zu sein</u> .....	20
<u>6. Sei dir der Prinzipien des Lebens bewusst</u> .....	23
<u>7. Selbstermächtigung</u> .....	29
<b><u>3. Themen die dir begegnen auf dem Weg</u></b> .....	30
<u>3.1 Liebe – „Liebesverletzungen“</u> .....	31
<u>3.2 Alte Zeit – Neue Zeit</u> .....	33
<u>3.3 Verantwortung</u> .....	36
<u>3.4 Krankheit</u> .....	38
<u>3.5 Agenda</u> .....	39
<u>3.6 Angst</u> .....	40
<u>3.7 „fehlerhafte“ Kinder – verzweifelte Eltern</u> .....	42
<u>3.8 Fülle</u> .....	43
<u>3.9 Geben – Erhalten</u> .....	44
<u>3.9 Geld</u> .....	45
<u>3.10 Wissen - Interpretation</u> .....	46
<u>3.11 Emotionen - Gefühle</u> .....	48
<u>3.12 Telepathie</u> .....	49
<b><u>4. Was dich unterstützen kann auf deinem Weg</u></b> .....	50

## 1. Einleitung

Du bist ein Meister, eine Meisterin. Sonst wäre dieses Buch nicht in deine Hände gelangt. Ein Meister auf dem Weg sich seiner wieder vollständig bewusst zu werden. Aufrecht, integer, oft unverstanden, alleine und einsam, immer wieder aufstehend und für andere einstehtend. Du bist ein wunderschönes Wesen!

Du selbst würdest dies vermutlich so nicht beschreiben. Du nimmst zwar wahr, dass du anders bist als die anderen. Dass du schon immer anders warst. Aber Meister/Meisterin? Und wunderschön? Versager/Versagerin und mitten im Schlamm steckend würdest du jetzt zur Zeit allenfalls als passender empfinden.

Du befindest dich mitten in einem höchst intensiven Prozess der dich phasenweise ganzheitlich an deine Grenzen bringt. Vielleicht suchst du nach Antworten und Hilfestellungen für deine Herausforderungen, kannst sie allerdings nicht finden, weil dich niemand so richtig verstehen kann. Du fühlst dich alleine und einsam und erlebst wie dein Leben zunehmend auseinanderbricht, ohne dass du etwas dagegen tun kannst.

Das Buch „Sieben Stufen der Selbstermächtigung“ ist aus dem Bedürfnis heraus entstanden, Meister und Meisterinnen auf ihrem Weg der Bewusstwerdung zu unterstützen und zu begleiten. Es soll dir helfen (wieder) Zugang zu deinem inneren Wissen und somit zu den Antworten auf deine Fragen zu finden. Denn; eigentlich hast du bereits alles Wissen in dir. Du brauchst somit auch nicht wirklich Hilfestellung im Aussen. Dir fehlen allenfalls manchmal noch die Worte um Phänomene zu beschreiben oder Bewusstsein um Muster zu erkennen. Doch vermutlich wird dir das Geschriebene oft seltsam vertraut und „richtig“ vorkommen.

Durch das Lesen wird somit der Zugang zu deiner eigenen Weisheit entpackt – so meine Intention. Sie soll dir danach wieder vollumfänglich zur Verfügung stehen. Denn so manche Klippe lässt sich besser meistern, wenn die Herausforderungen dahinter erkannt und verstanden werden.

Der Weg in die Bewusstwerdung ist oft ein einsamer. Doch du bist nicht alleine. Wir sind mehr als du denkst! Und so bin ich zwar als Autorin aufgeführt weil ich die Worte niedergeschrieben habe, doch darin verwoben ist das Wissen, die Erfahrungen und die Energie von unzählig anderen. Diesen sei an dieser Stelle ganz herzlich gedankt!

Möge dich dieses Buch unterstützen auf deinem Weg. Von ganzem Herzen!

Susanne Edelmann

## 2. Die sieben Stufen der Selbstermächtigung

### 1. Alten Kammern dürfen sich nun öffnen

Die meisten von uns sind seit mehreren tausend Jahren immer wieder auf diesem Planeten inkarniert. Wir haben unzählige Leben gelebt, verschiedenste Rollen gespielt, gehasst und geliebt, waren Opfer und Täter, haben gewonnen und verloren. Wir haben Eide geschworen und jede Menge mentaler und geistiger Filz, sprich Glaubens- und Verhaltensmuster angesammelt. Leben für Leben.

Auf diesem Weg hier auf Erden sind wir immer etwas tiefer getaucht, in die Dunkelheit und das Vergessen. Wir haben die Prinzipien des Lebens vergessen und die Tatsache, dass wir in unserem inneren Kern alle göttliche Wesen sind. Viele sind nun dabei, sich wieder zu erinnern. Stück für Stück ihrer selbst wieder bewusst zu werden. Der Weg ist jedoch kein einfacher. Geschieht das Erinnern doch oft auf sehr schmerzhaft Weise. Folterszenen, die uns im Traum begegnen und sich für eine kurze Zeit äusserst real anfühlen zum Beispiel. Eine Welle von Hass die uns scheinbar aus dem Nichts heraus überflutet und wir ihrer kaum Herr werden können. Oder starke körperliche Schmerzen ohne dass ein Arzt einen medizinischen Grund finden könnte. Immer häufiger begegnen uns belastende Dinge, die wir nicht wirklich einordnen können.

Ein mögliches Erklärungsmodell ist folgendes;

Im Laufe unserer vielen Leben haben wir eine Art inneres Kammersystem erschaffen. Wir haben traumatische Ereignisse, Situationen, derer wir uns schämten und/oder die wir nicht wirklich verarbeitet haben, Hilflosigkeitsgefühle, Wut und Hass, Schmerzen etc. in uns selbst in einer Art Kammer verschlossen. Manches Mal haben wir diese bis zum Ende des jeweiligen Lebens nicht mehr hervorgeholt und sie dadurch beim nächsten Leben als gut verschlossene Kammer wieder bei uns gehabt. Zusätzlich haben wir natürlich auch in jedem neuen Leben wieder neue verschlossene Kammern erschaffen. Da uns die Reise immer tiefer in die Dichte und das Vergessen geführt hat, hat uns die zunehmende Anzahl dieser Kammern – bewusst – nicht belastet. Nun, am tiefsten Punkt der Dichte angelangt, führt uns unser Weg jedoch wieder zurück ins Licht und die Bewusstheit. Was zur Folge hat, dass innere Klärung und Reinigung geschieht und sich die Kammern nun eine nach der anderen öffnen. Dies kann zum Beispiel in Form von sehr bewusst erlebten Träumen geschehen. Manchmal jedoch auch in einer innerlich durchlebten Szene, die scheinbar aus dem Nichts auftaucht und gleichzeitig innerlich stark destabilisiert. Es kann jedoch auch sein, dass Ereignisse im Alltag auftreten, in denen du unüblich heftig reagierst. Eine Heftigkeit, die dich selbst erschreckt und sich nicht einordnen lässt. Üblicherweise schaltet sich nun der Verstand ein und versucht Ursachen, Schuldige und Lösungen zu finden. Der verschlimmert die Situation allerdings nur. Denn; das hier und jetzt ist nur Auslöser (manchmal ein äusserst banaler sogar). Er triggert eine alte Kammer an. Und diese öffnet sich in grosser Heftigkeit. Versuche wenn immer möglich, dich in einen ruhigen und geschützten Ort zurück zu ziehen. Nach einigen solchen Szenen wirst du selbst erkennen; es macht absolut keinen Sinn, die Emotionen in der Situation hier und jetzt auszuagieren. Du erlebst höchstens ein unschönes Drama, das jede Menge Verletzungen auslöst. Zieh dich zurück und lasse dann dort in Ruhe all die Emotionen und Gedanken zu. So lange bis sie sich aufgelöst haben.

Bewerte nicht. Nicht deine Reaktion, nicht die Emotionen. Lass sie einfach zu und durch dich hindurchfliessen, ohne dich in sie zu verkrampfen. Setz dich ruhig hin, atme tief und lass die Emotionen in deinem Innern tanzen oder viel mehr miteinander ringen. Befiehl deinem Verstand ruhig zu sein. Es ist nur eine alte Kammer und nach

einiger Zeit sind sie frei und verschwunden, die Emotionen. Sie lassen dir oft sogar ein weiteres Stück Bewusstsein oder eine Erkenntnis als Schatz zurück. Halte nicht fest an den Verletzungen, die du erlebt hast. Hole sie ans Licht, durchlebe den Schmerz, vergib (dir und den anderen), lass sie heilen und dann - lass los; immer wieder!

Emotionen sind der Königsweg beim Auflösen alter Traumata oder Verletzungen. Viele Menschen versuchen, zu verarbeiten und zu lösen indem sie erzählen. Und gehen dabei in den Kopf (unbewusst; der Schmerz ist dann nicht oder deutlich weniger spürbar). Das hilft jedoch nur relativ. Manchmal wird dadurch etwas verständlicher, aber es hilft nicht, die Verletzung aufzulösen. Und so erzählen die Betroffenen immer und immer wieder, in der Hoffnung, dass es sich irgendwann lösen würde. Dies geschieht jedoch erst, wenn beim Erzählen auch die dazugehörigen Gefühle noch einmal durchlebt werden. Es sind die nicht aufgelösten Gefühle, die die Verletzung aufrechterhalten. Erst wenn sie noch einmal gefühlt werden, können sie sich auflösen. Was automatisch zur Folge hat, dass sich auch das belastende Erlebnis auflöst.

Manche Menschen tragen erlittenes Unrecht wie ein grosses Schild vor sich her. Sie kämpfen manchmal jahrelang, um Recht zu erhalten. Wurde es ihnen zugesprochen, sind sie dann meist erstaunt, dass sich nach einigen Wochen das alte „Unrecht-Gefühl“ wieder zeigt. Ihnen wurde zwar offiziell zugesprochen, dass sie Unrecht erlebt haben, doch damit wurden weder ihre inneren Verletzungen geheilt, noch ihre Würde wieder hergestellt. Das Lösen von erlittenem Unrecht geschieht nicht von aussen nach innen, sondern von innen nach aussen.

Lass los was war. So schwer dir dies auch erscheinen mag. Ausgleich ist die Aufgabe des Universums und nicht deine. Hältst du innerlich weiterhin fest, schädigst du nur dich selbst. Entscheide dich als erstes, dass Heilung geschehen darf und lass sie dann auch zu. Alleine durch deine Entscheidung beginnt sich dein System auszubalancieren, zu regenerieren und damit zu heilen. Ist die innere Verletzung geheilt, kehrt auch in deinem Inneren die Würde zurück. Und – ist sie im Innern wieder da, ist die Würde automatisch auch im Aussen wahrnehmbar.

Alte Kammern öffnen sich allerdings nicht nur in Form von Emotionsausbrüchen. Sie zeigen sich auch über körperliche Schmerzen. Typischerweise lassen sich keine medizinischen Ursachen dafür finden. Sie zeigen sich häufig an wechselnden Orten und lösen sich in aller Regel nach einigen Stunden, spätestens nach einigen Wochen bis Monate wieder auf. Schmerzen in der Brustgegend, an den Schultern, aber auch in Beinen und Füßen sind häufig. Der Umgang damit ist nicht ganz so einfach und letztendlich wirst du deinen ganz eigenen Weg damit finden müssen. Spüre in dich hinein und überprüfe für dich, ob nachfolgender Satz für dich stimmt:

Du kannst mit grosser Wahrscheinlichkeit davon ausgehen, dass dein Körper sich von altem reinigt. Die Schmerzen sind somit kein Zeichen einer Krankheit sondern vielmehr ein heilsamer Reinigungsprozess des Körpers. Sei jedoch jederzeit achtsam und nimm Impulse, doch einen Arzt aufzusuchen sehr ernst.

Erlaube Leid und Schmerz sich aus deinem Körper zu lösen und sei nicht erstaunt, wenn sich der Schmerz erst einmal verstärkt und/oder noch wochenlang weiter dauert. Was über Jahrtausende angesammelt wurde, benötigt seine Zeit bis es transformiert ist. Vertraue einfach. Lass dich in dein Jetzt fallen und von deinem Herzen führen. Kämpfe nicht dagegen an. Dies benötigt nur unnötig Energie. Dein Körper, dein ganzes Sein strebt der Ganzheit, der Heilung zu. Du darfst ihm vertrauen. Entspann dich, nimm allenfalls Schmerzmittel und gönn dir viel Ruhe.

Vielleicht tut dir auch die eine oder andere physikalische Therapie gut. Vertrau deinem inneren Wissen, du wirst jederzeit richtig geführt werden. Und erleben, wie sich der Schmerz zu seiner Zeit auflösen wird.

Im Laufe deines Bewusstwerdungsweges werden dir vermutlich grundsätzlich einige Begleiterscheinungen begegnen.

### **Körperlich**

Schwindel, Ohrensausen, kurzzeitiger Tinnitus, Morgensteifigkeit, plötzliches Zittern (innerlich u/o äusserlich), Übelkeit, Durchfall, plötzliche Kälteschauer oder Hitzewallungen, Schmerzen in Knochen und Muskeln, die im Körper umher wandern, plötzlich heftiges Atmen, Gewichtsveränderungen, starke Müdigkeit bis hin zum Gefühl der Erschöpfung, Schlafstörungen

### **Mental**

Konzentrationsprobleme, kurzzeitige psychische Instabilität (fühlt sich ein bisschen wie verrückt werden an), Blackouts

Lass dich nun nicht verunsichern von meinen Aufzeichnungen. Sie müssen dir nicht alle begegnen. Doch wenn, hilft es dir zu wissen und einordnen zu können. Lass dich jeweils von deinem Innern führen, ob ein Arztbesuch und allfällige Medikamente hilfreich sind. In der Regel darfst du jedoch ganz ruhig und gelassen sein; die Symptome verschwinden von alleine wieder.

Es kann sein, dass du immer irgendwie anders gewesen bist und nicht gepasst hast in all die Normierungen. Du magst es immer wieder einmal versucht haben, dich passend zu machen. Dabei hast du dich jedoch nicht wirklich wohl gefühlt. Vielleicht hast du so manches Prädikat (z.B. du bist nicht beziehungsfähig, du bist arrogant, du bist eigenbrötlerisch etc.) abbekommen. Sie alle hängen allenfalls unbewusst noch an dir und haben so manche Verletzung hinterlassen. Lass sie hoch kommen. Fühle den Schmerz noch einmal, damit er sich auflösen kann. Du hast nicht gepasst in diese verquere Normen und Lebensweisen. Gott sei Dank! Du trägst die Zukunft in dir. Heile Beziehungsmuster. Kein Wunder, dass es immer wieder einmal Probleme gab mit den alten Mustern.

Vielleicht wirst du nun auch erleben, wie du erneut solche (gedankliche oder auch offen formulierte, manchmal alt bekannte, unrichtige) Prädikate/Wertungen erhältst.

Wenn du möchtest, versuche einmal folgenden Umgang damit:

Du nimmst die Wertung und die zugehörigen Gefühle wahr. Gehe nun (innerlich, alleine für dich) ganzheitlich in diesen Satz hinein. Mit all deiner Aufmerksamkeit. Erst wird sich das Ganze verstärken. Bleib einfach dran und halte die ungemütlichen Gefühle aus. Nach einiger Zeit wirst du wahrnehmen wie sich eine Art Nebel lichtet und sich mehr und mehr auflöst. Bleibe weiter mit deiner ganzen Aufmerksamkeit dabei. Und nun - erscheint die Wahrheit. So wie du wirklich bist. Klar und deutlich. Geniesse sie.

Das was du so in deinem Inneren aufgelöst hast, löst sich auch im Aussen. Du wirst das unrichtige Prädikat nie mehr erhalten. Die Wahrheit ist nun für alle klar wahrnehmbar. Eine sehr schöne Form der Reputation – finde ich.

Deine gemachten Erfahrungen prägen dich im hier und jetzt. Dabei meine ich nicht nur die Erfahrungen aus dem jetzigen Leben. Und deshalb: je mehr du aus deinen vergangenen Leben weißt, umso besser kannst du verstehen.

Bitte deinen inneren Wesenskern dich diesbezüglich zu führen und dir deine letzten Leben Schritt für Schritt zu offenbaren. Dies wird nicht immer einfach sein. Da ist

auch so manches dabei, das schwierig zu verarbeiten ist. Versuche einen guten Weg zu finden zwischen zulassen und noch einmal durchleben ohne dass du dich dabei allzu sehr in die damaligen Dramen fallen lässt.

Der Schwerpunkt liegt im Verstehen, Integrieren und Loslassen. Auch in diesem Bereich. Was immer du löst in der Vergangenheit tut dir (und den anderen) gut im Jetzt. Je mehr du vordringst umso besser erkennst du zudem Schwerpunkte, die du als geistiges Wesen offensichtlich studieren wolltest. Themen, die allenfalls immer noch wichtig sind in deinem jetzigen Leben.

Lerne mehr und mehr, aufflammende Emotionen nicht mehr im Aussen auszuagieren: sitze ruhig da und dann stell dir vor, sie alle nach oben in den Himmel zu atmen. Du wirst z.B heftigen Zorn oder Hass auf eine bestimmte Person empfinden. Lass die Emotionen nun nicht auf die andere Person zufließen, sondern lenke sie nach oben. Wenn du möchtest; stell dir zwei Licht-Bahnen vor – in der einen lässt du die Emotionen nach oben fließen, in der anderen ziehst du Lichtenergie vom Himmel in dein Inneres, in die alte Kammer.

Emotionen sind Energie. Spürbare Energie für Sensitive. Vielleicht kannst du bereits jetzt wahrnehmen wie unangenehm es sich anfühlt, wenn Zornenergie gegen dich fließt.

Du bist nun bereits einige Zeit unterwegs auf dem Weg der Bewusstwerdung. Und so sage ich dir nichts neues, wenn ich über (Heil)Krisen schreibe. Momente, in denen du manchmal scheinbar aus dem Nichts heraus in tiefes inneres Chaos versinkst, dunkelschwarze Traurigkeit spürst, die sich bis hin zu Todessehnsucht ausweitet, starke körperliche Schmerzen, die dich stöhnen und manchmal schreien lassen, eine so tiefe Erschöpfung, dass du dich kaum auf den Beinen halten kannst etc.

Manchmal dauern diese (Heil)Krisen einige Minuten, manchmal einige Stunden, manchmal auch länger.

Und ich sage dir hier und jetzt – das ist normal. Einfach nur normal. Alle die wir diesen Weg gehen erleben genau dasselbe. Du brauchst keinen Arzt, keinen Psychiater – ausser dein inneres Selbst führt dich explizit. Laufe mutig und stark hindurch, lass dich tauchen, halte aus, ertrage – es ist dein Weg, niemand wird dir das abnehmen können. Entwickle eine gewisse Gelassenheit. Bitte die geistige Welt um Hilfe. Sie werden dir vieles nicht abnehmen können, aber du wirst spüren, dass sie da sind und nur schon dies wird dir helfen. Lass dich innerlich führen und spüre, was du jeweils brauchst und/oder selbst tun kannst, um das Ganze gut zu durchlaufen.

Du kannst blind vertrauen; jeder wichtige Termin der ansteht, sobald du wieder arbeiten musst, oder dich deine Kinder oder dein Partner brauchen, wirst du wieder voll einsatzfähig sein. Du musst also nicht im Aussen agieren, sondern nur deinem inneren Prozess – innerlich – so viel Raum wie nur möglich geben und ihn (ertragend) laufen lassen. Du und dein Umfeld werden niemals Schaden erleiden, auch wenn es dir dein rotierender und überforderter Verstand immer wieder mal einreden möchte. Ein Mysterium, das du selbst erleben musst.

Ich weiss, wie viel Leid du erlebst und wie viel Dunkel du durchläufst. Und ich habe Hochachtung vor dem, was du hier tust!!

Es wird dir vermutlich immer wieder einmal geschehen, dass du Auslöser bist, damit dein Gegenüber eine seiner alten Kammern öffnen kann. Dies geschieht manchmal mit Menschen, die noch nicht ganz so bewusst sind und damit nicht realisieren, dass

gerade eine innere alte Kammer geöffnet wurde. Und so agieren sie ganz im hier und jetzt ihre alten Themen aus, werfen ihren ganzen Ballast vor deine Füße und schmeissen all die negativen Emotionen auf dich. Keine schöne Situation! Du wirst sie trotzdem aushalten müssen. Als bewusster Liebesdienst. Sobald du erkennst, dass es sich – nur – um eine alte Kammer handelt, wird es dir jedoch einfacher fallen, ruhig zu bleiben und dich nicht emotional in das Drama verwickeln zu lassen.

→**Stufe 1:** Erkenne, dass dir so Manches im hier und jetzt begegnet, das nichts mit deiner Gegenwart zu tun hat. Es ist vielmehr eine alte Kammer die sich öffnet und entleert. Hast du die Weisheit zu erkennen und entsprechend damit umzugehen, wird es leichter werden in deinem Leben.

## 2. Du bist auf dem Weg ganz zu werden

Viele von uns arbeiten hart und sehr engagiert an sich. Mit dem Ziel möglichst integer, wertschätzend und wohltuend, sprich „gut“ zu sein. Bei dieser Arbeit werden dann oft Aspekte, die nicht in das „gute“ Bild unseres Ichs passen, unterdrückt. Oder wir versuchen Charaktereigenschaften wie Neid, Aggression, Faulheit etc.. Verhaltensweisen, derer wir uns schämen und/oder die wir nicht leben möchten zu bearbeiten und/oder aufzulösen. Dies hilft jedoch nur bedingt, ja frustriert ehrlicherweise zeitweise ziemlich. Denn, je mehr ich eine Eigenschaft weg haben möchte umso mehr begegnet sie mir. Ein typisches Prinzip des Lebens; je stärker ich etwas bekämpfe in meinem Leben, umso mehr erhalte ich davon. Energie folgt meiner Aufmerksamkeit.

Das Ziel der Bewusstwerdung liegt nicht darin, „gut“ oder noch besser, sondern ganz zu werden. Ganz meint von dunkelschwarz bis reinweiss jegliche Aspekte in mir drin integriert zu haben. Für viele Menschen die sich schon seit Jahren auf einem spirituellen Weg befinden stellt dies ein ziemlicher Paradigmenwechsel dar. Haben sie doch so viel gearbeitet um Licht zu sein. Und nun plötzlich sollen sie sich mit dem tiefsten Dunkel (ihrer selbst wohl gemerkt) auseinandersetzen.

Du wirst es jedoch bereits selbst bemerkt haben; es führt kein Weg daran vorbei, dich mit den tiefsten (Un)Tiefen deiner selbst auseinander zu setzen.

Dein innerer Wesenskern führt dich auch hier wieder in einer dir ganz eigenen und stimmigen Weise. Du musst also nichts erarbeiten oder forcieren. Lediglich achtsam und aufmerksam sein. Denn die Teile die dir noch fehlen, kommen laufend auf dich zu; in Form einer Autoimmunerkrankung, die dich darauf hinweisen, dass du Aggression noch nicht integriert hast in dir zum Beispiel. Einer Nachbarin, die ständig nörgelt und dich zunehmend nervt und dir damit zeigt, dass du nörgeln noch zu integrieren hast. Oder du nimmst plötzlich wahr, dass du Schwachheit verachtest usw.

Zu Beginn wird es dir vermutlich etwas schwer fallen. Doch je weniger du wertest und in gut oder schlecht unterteilst, umso leichter wird es dir fallen. Sei achtsam. Umarme in deinem Geiste jeden dir begegnenden Aspekt der dich irritiert und lade ihn in dein Inneres ein: Nörgeln, Neid, Aggression, Versagen usw.

Wir laufen in eine neue Zeit hinein. Eine Zeit, die das Prinzip der Dualität das hier auf der Erde herrscht überwinden wird. Wir, die wir nun in dieser Umbruchzeit unterwegs sind, erleben häufig eine Zeit der Extreme. Voller Erfolg – totales Versagen. Grosse Fülle – ebenso grosser Mangel. Und dies in kurzer Abfolge. Dies verunsichert Viele. Das muss es jedoch nicht. Es geschieht dir auch nichts Schlechtes. Du musst keine

Angst haben. Das Auftauchen der Extreme ist eine ganz natürliche Erscheinung auf dem Weg zur Verschmelzung der gegensätzlichen Pole und somit der Dualität. Das Phänomen lässt sich übrigens auch bei unseren Wetterverhältnissen beobachten und ich gehe davon aus, dass sich die Extreme auch hier mit der Zeit ausgleichen werden.

Sei nicht verunsichert, wenn du plötzlich in einer grossen Abhängigkeit drin steckst. Du darfst dich, wenn es sich richtig anfühlt, loskämpfen. Du wirst jedoch vermutlich erleben, dass dies a) äusserst kräfteraubend ist und b) meist ein grosses Drama verursacht. Versuche, falls möglich, einen ruhigen Zeitpunkt für dich ganz alleine zu finden und dann geh in Gedanken ganz in diese Abhängigkeit hinein. Schau und fühl was da noch so alles hochkommt; Szenen und Muster aus der Kindheit, Erfahrungen alter Leben usw. Ist alles hochgekommen, wurde angeschaut und integriert, wird sich die Abhängigkeit im Aussen auflösen.

Sei achtsam, aber auch mutig. Es werden dir Pole begegnen, die du nicht magst. Plötzliche starke Gewichtszunahme und damit körperliche Fülle, die du als unangenehm empfindest zum Beispiel oder du findest dich in einer sehr ungemütlichen Situation als Schülerin oder Studentin wieder, wirst bewertet, klein gemacht und scheinbar unwissend behandelt usw. Beginne nun nicht intuitiv dagegen anzukämpfen. Erkennen viel mehr einen äusseren, dir unangenehmen Pol und lebe ihn noch einmal so tief und gut dir dies möglich ist.

Auch hier gilt wieder; je weniger du wertest, umso einfacher wirst du unterwegs sein. Begegnest du dem äusseren Pol des Erfolgs, geh innerlich ganz in diesen Pol hinein. Im Wissen, dass dir schon bald der Gegenpol begegnen wird. Du musst keine Angst haben. Es ist ein ganz natürlicher Teil deines jetzigen Weges!

Lass dich innerlich führen, du wirst spüren wann du bereit bist für den weiteren Schritt. Auf dieser Stufe beginnst du die beiden Pole in dir zu verschmelzen und damit zu integrieren. Ein mögliches Vorgehen;

Stell dir quer über deiner Brust eine liegende Acht vor. Sollte dir dies schwer fallen, kannst du auch auf dem Boden eine liegende Acht mit einer Schnur auslegen. Stell dir nun auf einer Seite der Acht den einen Pol (zum Beispiel „Versagen“) vor und auf der anderen Seite den dazugehörigen Gegenpol (zum Beispiel „Erfolg“).

Begib dich mit deiner ganzen Aufmerksamkeit in den einen Pol. Spüre ihn ganzheitlich. Lauf dann mit deiner Aufmerksamkeit oder auch ganz real auf dem Boden auf die andere Seite der Acht (entlang der Acht) und geh dort mit derselben Achtsamkeit in diesen Pol hinein. Wiederhole diesen Vorgang so lange bis du spürst, dass sich die Pole ausbalanciert haben.

Du bist auf dem Weg der Bewusstwerdung und bist dabei ganz zu werden. Die, die du bist. Dies bedeutet auch, dass es an der Zeit ist, ehrlich zu werden. Wir haben manchmal Masken getragen in den letzten Jahren. Mussten dies vielleicht auch bisweilen tun um uns zu schützen. Nun ist es an der Zeit, diese Stück für Stück wieder loszulassen. Es kann sein, dass du nun und vielleicht auch noch viele Monate lang viel Zeit und Raum für dich selbst benötigst. Dass du dich noch tiefer mit deinem inneren Wesenskern verbindest und noch besser wissen möchtest wer du wirklich bist, was dich in der Tiefe glücklich macht, wie du wohnen und/oder arbeiten möchtest, wie dein ganz eigener Weg aussehen soll usw. Nimm dir diese Zeit, ganz bewusst. Beginne eine Liebesbeziehung mit dir selbst. Achtsam und liebevoll. Und gleichzeitig möchte ich dich auf eine mögliche Herausforderung auf dem Weg des Ganz-Werdens hinweisen: es kann sein, dass du im Laufe der Jahre eine Teil-

Identität aufgebaut hast mit der du dich sehr identifizieren kannst. Z.B. die Helfende, die Demütige, der Soziale, der der es richtig macht usw. Das können auch mehrere sein. Sie werden dir begegnen und du wirst sie daran erkennen, dass du dich sehr wohl fühlst in dieser Rolle und auch ein Stück weit stolz bist auf sie. Die Herausforderung besteht nun darin, dich auch von den Teil-Identitäten auf die du stolz bist und die bisher in deinem Denken einen wichtigen und wertvollen Teil von dir ausgemacht haben loszulassen und in den „Ganz-Pool“ zu integrieren. Deine Lieblingsstücke her zu geben, quasi. Dies führt dich auch dazu, dich mit dem Wunsch auseinander zu setzen, gut und heilig zu sein. Um in der Auseinandersetzung damit zu erkennen, dass gut und heilig aus der göttlichen Perspektive sehr viel ganzheitlicher und damit deutlich anders ist, als aus menschlicher Sicht wahrgenommen wird. Dieses Streben nach „gut und heilig“ entspringt zudem aus einem Denken der Unzulänglichkeit. Du musst nichts mehr erreichen oder verbessern. Du bist, der du bist. Alles und nichts. Heilig und gut.

Es kann dir zudem geschehen, dass du plötzlich ungewohnt anders agierst. Du dich in dir selbst fremd fühlst einen Moment lang. Oder du erlebst, dass gewisse Verhaltensweisen, die du eigentlich halb schlafend durchführen könntest normalerweise (wie Autofahren oder flüssiges Schreiben am Computer etc.) dir für einen kurzen Moment (oder manchmal auch etwas länger) nicht mehr gelingen. Du bist ängstlich, innerlich blockiert, verstehst die Welt nicht mehr. Ein Phänomen, das derzeit viele Menschen erleben, die sich auf dem Weg der Bewusstwerdung befinden. Ein ganz normales Phänomen, das sich wieder stabilisiert und dir keine Angst machen muss.

Ein mögliches Erklärungsmodell:

Aspekte aus deinen früheren Leben kehren zu dir zurück. Immer wieder einmal. Dies führt innerlich zu einer Neuordnung, was manchmal über den Weg einer – kurzen – innerlichen Instabilität geschieht.

Ganz zu werden bedeutet auch komplett unabhängig zu werden. Und so wirst du erleben wie sich nun Schritt für Schritt Abhängigkeiten in die du verstrickt warst zu lösen beginnen. Es mag dir zum Beispiel geschehen, dass eine langjährige für dich enorm wichtige Freundschaft plötzlich und aus unerfindlichen Gründen wegbricht. Eine Freundschaft die dir viel bedeutet hat und um die du nun sehr trauerst. Vielleicht war sie in irgendeiner Form verstrickt mit dem Thema der Abhängigkeit? Lass sie innerlich getrost los. Wenn sie zu dir gehört, wird sie dir zu einem späteren Zeitpunkt wieder begegnen, diese Freundschaft. In einer neuen Art und Weise.

Vielleicht erlebst du es bereits; der Weg auf dem du unterwegs bist, ist ein innerer Weg. Er führt dich immer tiefer und intensiver zu dir selbst. Dort, in dir selbst ist deine Kraft, deine Macht, deine Klarheit. Wir sind uns so gewohnt, im Aussen zu agieren. Im Aussen ist unser Einfluss jedoch meist begrenzt. Gewöhn dir an, deine Themen erst in deinem Inneren zu bearbeiten und dir dort klar zu werden. Bist du in deinem Innern klar, wirst du im Aussen ganz anders – mühelos - agieren können.

Lerne, alles was dir im hier und jetzt begegnet zu würdigen und du wirst mehr und mehr erkennen, jedes Erlebnis (auch und gerade die schmerzhaften) enthält einen Diamanten in sich drin. Eine Erfahrung und damit eine Erkenntnis, die du hier und jetzt gerade benötigst im Hinblick auf deinen weiteren Weg.