

Hallo. Ich bin dein Gefühl und ich möchte dir etwas Sagen?

Ja ich weiß, ich bin nicht immer angenehm. Manchmal schmerze ich auch und du weißt nicht wie du mit mir umgehen sollst. Glaube mir, ich will dich nicht ärgern. Ich möchte sehr gerne zur Ruhe und in den Frieden kommen. aber ich schaffe es nicht. Denn ich bin in dir eingesperrt und kann mich nur entspannen, wenn du mich zulässt und wahrnimmst. Ich gehöre zu dir. Genauso wie dein Körper und deine Gedanken. Ich bin in dir. Ich bin da. Wenn du mich ignorierst, leugnest du einen Teil von dir. Wenn du mich weghaben willst, bekämpfst du einen Teil von dir. Es ist ein Kampf gegen dich selbst.

Du kannst nichts dafür was du als Kind erlebt hast. Du warst klein und auf die Liebe, Zuneigung und Versorgung anderer Menschen angewiesen. Du musst dich gar nicht unbedingt daran erinnern, woher ich genau komme, es ist nur wichtig dass du mich endlich wahrnimmst.

Zulange schon versuchst du genau das zu vermeiden. Manchmal hast du dich, um mich zu vermeiden, mit vielerlei Dingen abgelenkt, Alkohol getrunken oder Essen in dich hineingestopft. Meistens schützt du dich durch deine Ego-Maske. Zum Beispiel indem du lächelst, obwohl dir anders zumute ist oder indem du die anderen abwertest, um nicht selbst in Frage gestellt zu werden.

Nun versuchst du in die Ruhe zu kommen und mit bestimmten Praktiken/Techniken, spirituellen Weisheiten oder karmischen Zusammenhängen mich umgehen zu können. Doch es ist oft nur ein anderer Weg, um mich nicht wahrnehmen und aushalten zu müssen.

Ich kann dein Verhalten verstehen und dennoch möchte ich dir sagen, das alles wird dir nichts bringen. Ich gehöre zu deinem Leben und du kannst mich durch keine „Methode“ oder andere Dinge im Außen wegbekommen. Ich weiß wie sehr deine Seele sich danach sehnt ihren Weg zu gehen und du alles versuchst diesen zu verfolgen. Doch oft befindest du dich auf Umwegen.

Glaube mir, das was am meisten hilft, ist nichts zu tun. In der Wahrnehmung zu bleiben und auszuhalten.

Ja es kann wehtun. Vielleicht kurzzeitig richtig schmerzhaft sein. Doch bedenke, dass ich aus deiner alten Zeit komme und du daher keiner wirklichen Gefahr ,Bedrohung, Verletzung oder Vernachlässigung mehr ausgesetzt bist.

Was muss als Erstes passieren, damit eine Wunde an deinem Körper heilen kann?

Du musst erst einmal erkennen und zulassen, dass eine Wunde oder Verletzung da ist.

Wie du deine inneren Wunden heilen kannst wird dir niemand beigebracht haben. Denn das haben bis jetzt wenige Menschen geschafft. Die Menschen leben zu sehr in der Ablenkung und in der Abwehr anstatt sich mit sich selbst auseinanderzusetzen. Dabei ist die Selbstwahrnehmung der Beginn der wahren inneren Heilung.

Warst du schon einmal erkältet? Was hat am meisten geholfen damit es besser wird?

Nichts hilft wirklich, maximal lindern kann es. Wir müssen alles durchlaufen lassen, dann geht es weg. Und wir müssen dazu noch nicht einmal wissen, woher der Schnupfen kam.

Nein, die verletzten Gefühle in dir sind nicht mit einer Erkältung zu vergleichen, doch der Weg der Heilung ist ähnlich: Sie geschieht einfach. Du brauchst deine „Druckstellen“ nur wahrnehmen und die Gefühle aushalten.

Nimm dir Zeit für dich und deine Seele. Halte einfach mal dein Leben an und geh aus der Ablenkung deines unbewussten Egos, versuche es auszuhalten. Denn das ist es was die Menschen oft nicht tun:

In den Rückzug gehen und sich selbst wahrnehmen und aushalten.

Weiche nicht mehr dem aus, was sich zeigen will. Lass es geschehen.

Nimm mich wahr, aber versuche dich nicht mehr in mich hineinzusteigern und dich von mir lenken zu lassen.

Lass mich hinaus fließen. Vielleicht willst du alleine einfach auf deiner Couch liegen, in den Wald gehen oder an einem See der Stille lauschen. Tu das was immer dir gut tut und erlaube dir selbst, einfach zu sein.

Möglicherweise gelingt das nicht beim ersten Versuch, vielleicht brauchst du mehrere Anläufe oder es gelingt dir nur kurz und dann lenkst du dich wieder ab. Du bist es dir in dem Moment aber bewusst geworden. Das ist der Anfang. Verurteile dich nicht selbst, wenn dir nicht alles gleich gelingt. Schließlich durchbrichst du ein jahr(zehnt)elang gelebtes Muster. Ich werde immer wieder mal auftauchen, doch du weißt dann, wie du am Besten mit mir umgehen kannst. Es ist ein Weg/ein Prozess und diesem lernst du immer mehr zu vertrauen. So können sich die Blockaden nach und nach lösen.

Wenn du es schaffst, mich nicht mehr zu verdrängen, kann ich endlich zur Ruhe kommen/kannst du dich befreien. Die Tränen sind es, die uns vom Schmerz befreien. Doch auch das hast du selten gelernt. Du hast Tränen oft unterdrückt oder dich dafür geschämt. Wutausbrüche wurden fast immer als unangemessen bezeichnet und wurden zum Teil bestraft. Ängste wurden belächelt und nicht ernst genommen.

Traurig sein, wütend sein, ängstlich sein ... all das wurde sehr oft bewertet. „Heulsuse“, „Jungs weinen nicht“ waren früher häufige Aussagen. Heute versuchen Eltern ihre Kinder abzulenken, da ihr weinendes Kind sie zu sehr an ihre eigenen Wunden erinnert.

Doch all das ist jetzt vorbei. Du bist jetzt erwachsen und du erkennst, wie wichtig es ist, mich endlich freizulassen. Dann kann ich in dir und somit auch in deinem Umfeld keinen Schaden mehr anrichten.

Du kannst Menschen wieder klarer und authentischer begegnen und mußt nicht mehr eine Rolle „spielen“ um dich vor weiteren Triggern zu schützen. Es ist vorbei. Du mußt nicht mehr gut sein, lieb sein, stark sein, erfolgreich sein Du bist so wie du bist, mit all deiner Verletzlichkeit, vollkommen und perfekt.

Es geht darum, dass du deine alten Wunden heilst und dich von alten Paradigmen und Glaubenssätzen in dir löst.

So bekommst du wieder Zugang zu dir selbst und all deinen wunderbaren Fähigkeiten. Indem du mich verdrängt hast, hast du auch deine anderen in dir verborgenen Schätze nicht richtig leben können. Du hast deine Intuition/innere Stimme nicht mehr wahrnehmen können. deine Leidenschaft unterdrückt Selbst deine Gesundheit hat darunter gelitten und deine innere Zufriedenheit kann sich mit mir als Blockade nicht wirklich einstellen.

Darum gib mich endlich frei. Ich weiß du schaffst es.

Du wirst dir selbst ein wertvolles Geschenk machen und gleichzeitig trägst du einen wesentlichen Teil für den Heilungs- und Transformationsprozess unserer gemeinsamen Welt bei.

In immerwährender Liebe

Dein Gefühl