

KOSMISCHE GRUNDGESETZE

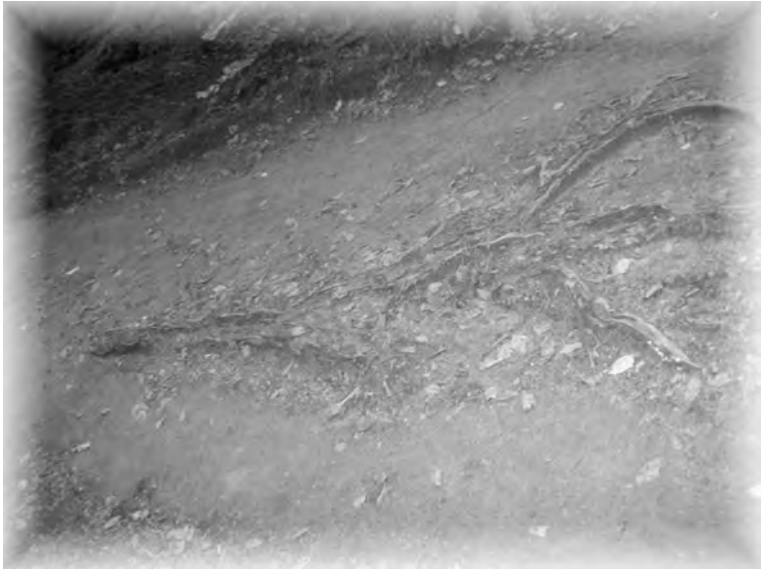


Bild: Verwurzelte Echsen gestalt

Ich habe jetzt den Eindruck aus Vergangenheit und Zukunft in die Gegenwart herauszutreten und jetzt weiß ich, dass unsere Welt „magisch“ ist und irgendwie erkenne ich, dass es im Leben um etwas Ähnliches wie „Alchemie“ geht. Nicht die Alchemie, wo aus Blei Gold erzeugt wird. Mit Mineralien oder mit Materie generell herumzuspielen ist nur ein Blendwerk, um uns Menschen vom Erwachen abzuhalten.

Die „Alchemie“ von der ich spreche hat mit dem jeweiligen Augenblick zu tun. In der Gegenwart erkenne ich, die mich steuernden, grundlegenden Elemente. Es geht um Angst, Zorn, Hass, Wut, Verwirrung, Sorgen und Schwierigkeiten und diese sind symbolisch das Element Blei. Diese mich diktierenden Elemente können in „Gold“ umgewandelt werden. Freiheit, Klarheit, Freude, Glück, Dankbarkeit, Einssein und Liebe sind das wahre Gold des menschlichen Lebens.

Damit bin ich beim Geist angelangt und irgendwie sprechen wir hier von Gott. Nicht ein religiöser, individueller Gott ist gemeint. Die Prinzipien und Grundgesetze des Universums sind dieser „Gott“ und an den brauche ich nicht einmal zu glauben, um von seinen Auswirkungen zu profitieren. Genauso wenig wie ich an die Sonne glauben muss, um mich an der Wärme und Energie der Sonnenstrahlen zu erfreuen, ist es notwendig an „Gott“ zu glauben. Allerdings ist es wesentlich seine Gesetze zu kennen, genau wie bei der Sonne, sonst hole ich mir gegebenenfalls einen Sonnenbrand. Von diesen inneren, spirituellen Gesetzen möchte ich in diesem Kapitel sprechen. Sie flogen mir im Laufe der Zeit zu und sind möglicherweise noch nicht vollständig, aber bereits jetzt merke ich, dass sie praktisch anwendbar sind, obwohl sie mit unserer jetzigen, „modernen“ Welt nicht in Einklang stehen. Hier ist zumindest bei mir, noch viel Arbeit notwendig, um diese Grundsätze zu einem Ganzen zusammenzufügen.

Die goldene Mitte

Mein ganzes Leben lang suche ich eine **goldene Mitte** und immer wieder entgleitet mir dieser Bereich, wodurch ich aus dem Gleichgewicht gerate. Damit ist nicht gemeint, dass ich auf einem Bein stehen will. Ruhe und Gelassenheit, selbst in extremen Situationen, sind damit gemeint.

Wie oft hat dich ein Gegenüber provoziert, wodurch Zorn oder Angst entstand?

Wie oft hat irgendetwas nicht so funktioniert wie es sollte, wodurch du das Gleichgewicht verloren hast?

Wie oft hast du diesen tiefen, inneren Frieden in deinem Herzen bewusst gespürt?

Wenn du es nicht kennst, dann leg einfach deine Hände auf dein Herz, atme ruhig und gleichmäßig, spüre deine Atmung, spüre was sich unter deinen Händen, im Brustraum abspielt und lass alles für diesen Augenblick los was dich belastet, quält und beschäftigt. Gehe einige Sekunden in diese Stille und fühle diesen wohligen, warmen, glücklichen und befreiten Zustand.

Dieses Gefühl der friedlichen Gelassenheit, ist ein Maßstab für die **goldene Mitte** und es dient dir ab jetzt als Maßstab für friedliche Gelassenheit. Merkst du dir diesen Referenzwert und spürst dich immer wieder hinein, ob er noch da ist, schärfst du deine Gabe ein Ungleichgewicht zu erkennen. Wiederhole diese Referenzmessung immer und immer wieder, bis sie dir in Fleisch und Blut übergegangen ist, dann fällst du in einen Bereich hinein, wo Polarität nur noch eine sekundäre Rolle spielt. Wer immer nervös ist, in Angst und Sorge lebt, bekommt so eine Ahnung was es heißt entspannt zu sein und es ist wie ein Orientierungspunkt. Auch wenn es nicht leicht sein mag, diesen Zustand zu halten oder wiederzufinden, suche immer wieder diesen ruhigen Ort in dir auf und erkenne auch, dass du immer wieder irgendwo zu viel oder zu wenig tust und dadurch beispielsweise den Körper überlastest und aus

dem Gleichgewicht bringst. Das gilt für alle Bereiche deines Lebens. Innerer Frieden und innere Kraft entsteht genau so und erst dann bist du in der Lage in dieser Welt wirklich etwas, zum Wohle Aller zu ändern.

Wünsche, Begierden und innere Bindungen ziehen dich dabei nach vorne, in eine fiktive Zukunft, welche nur ein mögliches Potential darstellt. Angst, Zorn, Widerstand und vor allem Hass, welche in Beurteilung und Verurteilung münden, halten dich fest und frieren dich in der Zeit ein. Damit bist du ein Gefangener deiner eigenen Vergangenheit, die es längst nicht mehr gibt. Beide Extreme sorgen dafür, dass du nie in der Gegenwart verankert sein kannst, nie im Gleichgewicht bist, diesen Referenzwert der friedlichen Gelassenheit nicht kennst und es fehlt dir deshalb die notwendige Energie um zu leben.

Konzepte, Prägungen und Vorstellungen hindern uns immer wieder daran Schritt für Schritt weitergehen zu können und weil wir so sehr an diese Formen gebunden sind, haben wir keine Wahl. Die **goldene Mitte** beginnt mit der Atmung und dem Fühlen, was sich in deinem Herzen abspielt. Aufnehmen und loslassen sind die Urrhythmen des Lebens. Einatmen schenkt dir Inspiration und ausatmen erlöst und befreit dich. Einatmen bedeutet empfangen, ausatmen heißt geben.

Immer wenn wir unregelmäßig oder flach atmen, geraten unsere Gefühle ins Ungleichgewicht! Das kann jeder selbst ganz einfach und schnell beobachten und erfahren.

Deshalb bring in jeder Situation deine Atmung ins Gleichgewicht. Eine sehr leichte und wirksame Art sein eigenes Leben schnell und effektiv zu verändern, obwohl wir oft nicht wissen wohin wir wollen. In Wahrheit spielt das gar keine große Rolle, denn irgendwann führen alle Wege zum Ziel.