



Ein Paar nützliche Tipps, wie du in dieser Zeit zentriert, ausgeglichen und erfüllt leben kannst

Eine ziemlich turbulente Zeit herrscht momentan, nicht wahr? Die Menschen werden emotional hin und her gerissen. Die Erfahrungen häufen sich auf einander so, dass es manchmal sehr schwer fällt richtige Entscheidung zu treffen, die richtige Richtung zu finden und überhaupt zentriert und ausgeglichen zu sein. In diesen turbulenten Zeiten empfehlen wir dir inne zu halten. Du lässt einfach äußere Eindrücke los, du hörst auf dir Sorgen zu machen, wie es wohl sein sollte, wie kriegst du es besser hin? Du lässt einfach all dieses Gerümpel los und gehst in deine Mitte. Ja, natürlich, es ist leichter gesagt als getan, und dazu brauchst du etwas Übung. Du brauchst Übung und Zeit um in deinem Inneren einen stillen Ort zu erschaffen, wo du immer hin gehen und wiederkehren kannst; einen stillen Ort, wo du dich ausruhen und wo du Energie schöpfen kannst; wo du, wenn du die äußere Welt verlässt, dich sicher fühlen kannst.

Wie schafft man sich so einen inneren Ort – den Ort der Ausgeglichenheit und der inneren Sicherheit? Zuerst musst du dafür den äußeren Rahmen erschaffen. Du musst dich von der Hektik und Betriebsamkeit der äußeren Welt für einige Zeit zurück ziehen so, dass du diese äußere Stille als äußeren Rahmen in deine innere Welt einfließen lassen kannst. Du setzt dich einfach hin und wirst still. Du gehst in deine Mitte und verweilst dort so lange bis du merkst, dass die Anhaftung an deine Gedanken und deine Sorgen und deine Probleme sich gelockert hat. So haben die Meister, Jogis und Erleuchteten seit Anbeginn der Zeit das Gleiche getan. Sie haben dadurch unermessliche, innere Kraft in sich entfalten lassen und uns weiter empfohlen das Selbe zu tun. Es gibt keinen anderen Weg in deiner Meisterschaft, als durch die Mitte deines Herzens – in die Stille deines inneren Seins.

Und so schaffst du dir diesen äußeren, stillen Rahmen an dem stillen Ort deiner Meditation um dir einen inneren Ort deiner Stille erfahrbar zu machen. Und wenn du einige Zeit darin verbringst wirst du merken, dass dieser äußere Ort in die Ort der inneren Stille in deinem Wesen sich ausdehnen wird. Er wird kräftiger und stärker. Indem du deine Energie, die du früher für unnötige Gespräche, Aktivitäten und alles, was du einst nach außen projiziert hast, jetzt nach Innen hin gibst, wird dieses deine innere Welt verstärken und zum expandieren bringen. Und so wird deine Welt der inneren Stille mit der Zeit sich vergrößern und endlich dich tragen können so, dass sogar in hektischen Geschehnissen, in Zeiten der Aufruhr, in Zeiten, in denen du aufgewühlt sein wirst, wirst du dich diesen stillen Ortes bedienen können, dahin reinkehren und Kraft und Energie daraus tanken können.

Mein Freund, diese Übung ist nicht schwer. Du brauchst nur beständig zu sein in deinem Vorhaben um sie zu erfüllen. Alle großen Meister haben das Gleiche getan. Du brauchst keinen Lehrer und keine Methoden um dieses zu tun. Und mit der Zeit wirst du merken, dass dein inneres Licht, das dein göttliches Selbst repräsentiert, aus deiner Mitte kontinuierlicher strömt. Es wird in seine Stärke zunehmen und je ehrlicher dein Bemühen diese Stille zu leben ist, desto schneller werden sich die Erfolge zeigen. Du kannst im Pendeln der Geschehnisse der Dualität keine feste Stabilität und keine beständige Sicherheit finden, weil in der äußeren Welt alles sich ständig verändert. Und es wird noch weiter zunehmen – die Ereignisse werden noch schneller und schneller ablaufen. Und so in diesen Zeiten der Unruhe kehre in deinen inneren Raum, in deine innere Göttlichkeit, in deine Stille. Und sei gewiss – du wirst durch diese Zeiten ganz sicher und geerdet schreiten, geerdet in deinem Herzen, im Herzen des Göttlichen. Sei gesegnet!