

Erschaffen in 4 einfachen Schritten

1. Einen sicheren Raum für sich selbst erschaffen (ca. 45 Min. in möglichst ungestörter Umgebung, in entspannter Haltung): Das geschieht durch Verkörperung der eigenen ICHBIN-Präsenz: einfach bewusst dem Atem folgen, Ein- und Aus... solange, bis ich bereit bin für den nächsten Schritt. Ein Zeichen für gelungenes Verkörpern meines ICH-BIN ist ein Gefühl der Einheit mit Allem-Was-Ist. Es ist ein vollkommenes Gefühl von Sicherheit und Getragen-Sein, von Vertrauen und STRAHLENDEM SEIN. Es kann passieren, dass ich unwillkürlich lächeln muß...An diesem Ort, wo ICH BIN, brauche ich mich nicht zu fürchten, wenn ich jetzt weitergehe:

2. Abschirmende Filter-Schichten aus der Vergangenheit auflösen (z.B. Panik, Ängste, Selbst-Zweifel, Emotionen wie Wut, Hass, Groll, Ärger, Verletzbarkeit, Gefühle von Verrat und Betrug, von Unwert-Sein und Scham, Unsicherheit, Mangel, Verlassenheit, Einsamkeit, Trauer, Mißgunst, Schuld, Mutlosigkeit, Sinnlosigkeit, Frustration, Resignation, Verlustangst, Angst vor Selbst-Vernichtung, Versagensängste, Ratlosigkeit, Unrecht etc, Glaubenssätze und -Systeme, Gelöbnisse, Versprechen, Eide):

Die zunächst ausgewählte Schicht einatmen und ausatmen... ein... und... aus...

Durch den gleichzeitigen Atem-Vorgang wird die Schicht in mir verkörpert und mit meiner ICH-BIN-Präsenz in Berührung gebracht - sie wird ohne Urteil angenommen. Obwohl das Geschehene nicht ungeschehen gemacht werden kann, wirkt dieser Vorgang wie ein Segen, und transformiert meine Sicht auf die Ereignisse der Vergangenheit. Durch diesen Prozess wird die Energie, welche in der Schicht feststeckte, frei gelassen und pure, Neue Energie.

Noch eine Weile spüren, wie sich das anfühlt ~~~~ Kommen mir noch weitere "Filter-Schichten" ins Bewusstsein? Wenn ja, verfare ich genauso wie eben mit der ersten Schicht, und gehe erst dann zu Schritt Nr. 3, bis ich das Gefühl habe, bereit dafür zu sein.

**Anm.: Wer mag, kann die jeweilige Schicht auch liebevoll segnen während sie durch den Körper bewegt und entlassen wird.*

3. Potenzial wählen und einatmen: Ich entscheide mich jetzt für eines meiner Potenziale, welches ich als nächstes erfahren möchte (z.B. Fülle) und atme es ein und wieder aus... Dadurch wird es von meiner ICH-BIN-Gegenwart berührt, und auf dem Weg durch meinen Körper an die Bedingungen von Raum und Zeit angepasst ("heruntertransformiert"). So ist es mir schon einen Schritt näher, als eben noch. Die zuvor befreite Energie aus den abschirmenden Filter-Schichten dient mir also jetzt dazu, das Potenzial "durchzubringen" - es in meine 3-D-Ebene zu transportieren und dort zu platzieren, wo es sich manifestieren kann.

4. Die Schöpfung loslassen und erlauben, dass sie sich entfaltet - zur richtigen Zeit, am richtigen Ort: Durch das Ausatmen entlasse ich das Potenzial aus meinem Körper, hinein in das Feld der Schöpfung. Dort trifft es auf andere Potenziale von anderen, die zueinander passen und sich um meines herum gruppieren, und meines sich um ihre. An diesem Kristallisations- und Knotenpunkt verdichten sich die einzelnen Komponenten, um schließlich als gelungene Schöpfung "aus dem Nichts" heraus aufzutauchen und zu mir zu finden. Hier findet das synchronistische Leben seinen Ausdruck. Hier ist das Feld, wo gemeinsam erschaffen wird.