



## DER RUF DER STILLE NACH VERBUNDENHEIT!

BLOG-Artikel vom 20.10.2016  
von **Silke Bader**

Bunt und farbenprächtig leuchtet uns der Oktober entgegen, die Natur zeigt sich noch einmal in ihrer ganzen Pracht und Fülle. Und gleichzeitig fühlen wir den Abschied von der Leichtigkeit und Ausdehnung des Sommers. Es wird wieder ruhiger und die Energien fließen mehr nach innen. Das ist das Schöne an dieser Zeit, dass wir wieder mit uns selbst in Berührung kommen und auf uns besinnen. Nach Phasen der Expansion und Umsetzung folgen immer Zeiten der Einkehr und Integration. Und der Herbst ist die **Zeit des Gleichgewichts**, in dem wir die Balance finden können zwischen diesen Kräften der Polarität, die sich in einem ewigen Tanz bewegen. So lautet die Einladung dieser Zeitqualität: *Finde Deine Mitte und stärke Dein Gleichgewicht.*

Es braucht das Wechselspiel der Kräfte, um Schöpfung zu initiieren. Doch wenn wir unser inneres Pendel zu weit in die eine oder andere Richtung ausschlagen lassen, dann kippen wir in die Extreme. Entweder wir verausgaben unsere Kräfte im Außen und verlieren uns in den vielen Aufgaben und Anforderungen. Oder wir versinken auf der anderen Seite in Passivität, Resignation und Trägheit. Je bewusster Du mit Dir selbst umgehst, desto achtsamer kannst Du spüren, in welche Richtung Dein inneres Pendel tendiert und ob dies auch wirklich dem natürlichen Rhythmus Deiner Seele entspricht. In Einklang kommen wir, wenn wir mit unserer Seele verbunden sind und unsere Impulse im Außen umsetzen können. Die Verbindung mit unserer Seele und unserem Höheren Selbst (als ihrem höchstentwickelten Aspekt) ist essentiell und es gilt, diese Verbindung nun zu stärken. Denn nur so vermagst Du Dich in den Wechselfällen des Lebens immer wieder zu zentrieren und aus Deiner inneren Quelle Kraft und Ruhe zu schöpfen.

Wir leben in einer lauten und beschleunigten Welt. Die vielen (Sinnes-)Reise vermögen unsere Aufmerksamkeit stark ins Außen zu ziehen. Wenn Du Angst und Unsicherheit ver-



spürst, dann ist das ein Zeichen, dass Du den inneren Kontakt zu Deiner Seele vernachlässigt hast. Du lässt Dich dann zu sehr vom Getöse der Welt beeindrucken und wirst beeinflussbar durch die vielen Meinungen, die umherschwirren. Suche also in dieser Zeit ganz bewusst die Rückverbindung zu Deiner Seele und nimm Kontakt zu Deinem Höheren Selbst auf. Bitte darum, die Impulse aus Deinem Höheren Selbst noch klarer wahrnehmen zu können und übe, die **Stille** auszuhalten. Die Stille ist ein Zustand der inneren Leere und gleichzeitig ist sie absolute Präsenz. Stille ist Wachheit, ist ein Hineinlauschen in einen grenzenlosen Raum. Das kann unserem Verstand und Ego Angst machen, denn wir beginnen zu spüren, dass in dieser Stille etwas viel Größeres existiert, das schon immer da war und auch immer sein wird, über alle Formen des Lebens hinaus. Welch eine Erhabenheit tut sich auf, diesem grenzenlosen Raum und Sein in Dir zu begegnen. Plötzlich beginnst Du zu spüren, wie Du in dieser Stille gehalten und geborgen bist. Und dass nichts und niemand diesen Seinszustand bedrohen kann. Ja, es mögen immer wieder Gedanken in Dir auftauchen, die Deinen inneren Himmel bewölken. Doch Du kannst Dich entscheiden, sie loszulassen und weiterziehen zu lassen, um Deinen Blick wieder zu klären und zu weiten.

In unserem Menschsein erleben wir mitunter tiefe Existenzängste, sei es die Befürchtung, materiell nicht versorgt zu sein oder auch die Angst vor Krankheit. Sieh die Angst als Deinen Lehrer und versuche nicht, sie zu bekämpfen oder zu verdrängen. Indem Du Deiner Angst ganz bewusst begegnest, wird ihr der Schrecken genommen. Das Licht Deines Bewusstseins vermag den inneren Raum der Angst zu erhellen, der bislang noch verschlossen und aus Deiner Ganzheit ausgeschlossen war. Angst geht immer mit einem Gefühl der Enge einher und lässt uns starr werden. Habe also Mut, Dich erneut zu öffnen und all Deinen Gefühlen zu begegnen, ohne sie als gut oder schlecht zu bewerten. Im freien Fluss des Fühlens und Wahrnehmens entsteht neue Lebendigkeit und Befreiung in Dir. Das ist die Heilung, die wir in dieser Zeitqualität zulassen und erleben dürfen.

Spirituelle Entwicklung bedeutet, uns mit uns selbst zu konfrontieren und wahrzunehmen, was wir noch aus unserer Liebe ausschließen. Wir dürfen lernen, uns zunächst selbst liebevoll anzunehmen mit allen Aspekten und Gefühlen unseres Seins. So lieben wir uns frei und verschmelzen immer mehr in unsere Ganzheit hinein, bis sich jegliches Gefühl der Trennung auflösen kann. Diese Erkenntnisstufe, eins zu sein mit allem was ist, wird als Erleuchtung bezeichnet. Der Weg dorthin ist die ehrliche Durchlichtung all unserer Bewusstseinschichten und Körper: des physischen Körpers wie auch der feinstofflichen Energiekörper. Es beinhaltet die Wahrnehmung, wo ich selbst noch trenne und beurteile und was ich aus meiner Liebe ausschließe. Erlösung und Befreiung finden wir immer in unserem Herzen, wenn es uns gelingt, unser Herz zu öffnen für alles was ist. Dann lernen wir, mit Widersprüchen leben zu können, da sie ein natürlicher Ausdruck der Polarität sind. In unserem Herzen können wir Frieden finden und offen bleiben. So wird unser Herz zur Verbindung unseres Höheren Bewusstseins mit der Welt.

## Herzöffnung für Dich und die Welt

Die Übung und Meditation, die ich Dir in dieser Zeit ans Herz lege, ist, Dein Herz immer wieder zu öffnen und Dich mit Deinem Höheren Selbst zu verbinden. So kann die schöpferische Kraft, Weisheit und Liebe aus der höheren Dimension Deines Seins heilsam in Dich und Dein

Leben hineinströmen. Wenn Du gut mit Deinem inneren Licht verbunden bist, dann strahlt es aus Deinem Herzen in Dein ganzheitliches Sein und in die Welt. In diesem Lichtfeld bist Du geschützt und geborgen.

Häufig halten wir unser Herz aus Angst vor Verletzung verschlossen, doch damit halten wir auch die Liebe von uns fern. Habe Mut, Dich erneut zu öffnen und zu lieben. Du wirst erleben, wie reich und lebendig die Welt durch Dein offenes Herz für Dich wird. Du wirst der Freude UND dem Schmerz begegnen und das Leben lehrt uns, beides liebevoll anzunehmen. Denn nur so finden wir die heilende und einende Mitte in uns, die uns erlöst und eine höhere Bewusstseinsdimension eröffnet.

Und so danke ich Dir für Deine Bereitschaft und Hingabe, Deinen Weg der Selbsterkenntnis und Entwicklung zu gehen. Ein offenes Herz ist unser größtes Geschenk an uns selbst, unsere Mitmenschen und unsere Welt. Die Welt braucht die Energie der Liebe, um zu heilen. Nur so können wir wirklich erleben und fühlen, eins und verbunden zu sein. Das ist der große Bewusstseinswandel, der sich nun in jedem von uns und in allem Seienden vollzieht. DANKE, dass Du mit Deinem Sein und Deiner Liebe die Welt erhellst!

Ich sende Dir farbenfrohe Grüße. Genieße das leuchtende Herbstlaub und geh mit stillem Herzen in die Natur. Der Segen der Engel möge Dich einhüllen.

Licht und Liebe sendet Dir



- Der Text kann unter Angabe der Quelle gerne geteilt und veröffentlicht werden. -

#### >> Über mich:

##### **SILKE BADER**

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kunsttherapeutin & Autorin, Mediale Beratung

Ich begleite Menschen in ihrer schöpferischen und spirituellen Selbstentfaltung und unterstütze sie dabei, ihre Talente & Potenziale zu entdecken sowie ihre Intuition zu vertiefen.

In Einzelberatungen, durch SeelenEngel-Bilder und in Seminaren stehe ich Dir gerne zur Seite, um Dich in Deinem individuellen Entwicklungsprozess zu begleiten.

Nähere Informationen zum meinem Wirken und Angeboten findest Du unter [www.silkebader.de](http://www.silkebader.de).

Lerne meine Arbeit kennen und vereinbare ein **kostenloses Kurzberatungsgespräch** (20 Min.) mit mir, in dem wir eine persönliche Fragestellung von Dir beleuchten.

**Kontakt** unter T. +49 (0)8806.95 92 26 oder per Mail: [info@silkebader.de](mailto:info@silkebader.de)

