



- PRÄSENZ - DEIN GESCHENK AN DIE WELT

BLOG-Artikel vom 13.09.2018

Sanfte Spätsommertage mit warmem Licht und Sonnenschein umspielen uns gerade und berühren einen sehr zarten, empfindsamen Kern in unserem innersten Sein. Nach all den Turbulenzen des transformatorischen Hochsommers dürfen wir uns nun auf die leisen Klänge und sanften Energiewellen besinnen. Das, was an Prozessen aufgebrochen und aufgewirbelt wurde, darf nun heilen und integriert werden. Alles, was Deiner Entspannung und dem Genuss des Augenblicks dient, ist jetzt willkommen. Sei gut zu Dir und anerkenne Dich für alles, was Du in den vergangenen Wochen auf inneren oder äußeren Spielfeldern bewältigt hast. Jetzt ist die Zeit, ganz bei Dir selbst anzukommen und den Keim des Neuen, der in Dir freigelegt wurde, zu hegen und zu pflegen. Durch die Öffnungs- und Befreiungsprozesse der letzten Zeit ist es tatsächlich möglich, mit neuen, höheren Schwingungsfrequenzen in Resonanz zu gehen, als es Dir bislang zugänglich war. Doch suche diesen Zugang nicht im Außen oder auf entfernten höheren Ebenen, sondern lausche *in Dich* hinein. Dein Herz ist das Resonanzorgan, über das Du alle Schwingungen empfängst, die Dich in Deinem Sein und Wachstum unterstützen. Wie sich diese Schwingungen auswirken ist ganz individuell: manch einer spürt sie als erhöhte vitale Lebensenergie, andere mögen Impulse und innere Botschaften für ihren Lebensweg empfangen. Die Energie wird in Deinem ganzheitlichen System auf genau jenen Ebenen wirksam, die Dich nun in eine Erweiterung und persönliches Wachstum hineinbegleiten. Eine sehr fruchtbare Zeit steht an, in der wir die Geschenke der durchlaufenen Prozesse empfangen dürfen. So mag sich auch eine gewisse Demut einstellen



für die unermessliche Weisheit und Liebe des Kosmos, in den wir alle eingebettet sind. Das Wort Kosmos entstammt dem Griechischen und bedeutet Ordnung. Auch wenn es im Weltgeschehen und um uns herum brodeln mag, sollten wir immer wieder einmal eine höhere Perspektive einnehmen und uns bewusst machen, dass hinter all den Erscheinungen dieser Welt eine unendlich liebevolle, intelligente und ordnende Schöpfungsmacht waltet. Hier liegt die wahre Quelle der Kraft, aus der wir schöpfen dürfen, um für unsere alltäglichen Aufgaben gestärkt zu sein und in der Liebeskraft unseres Herzens zu wachsen. Denn Liebe ist kein Gefühl, sondern eine Fähigkeit, die wir in unserem Menschsein lernen und entwickeln, bis wir die höheren Oktaven der bedingungslosen, göttlichen Liebe in uns verwirklichen können. Wir selbst werden dann zu lebendigen Kanälen, durch die diese heilende Liebesenergie in all unser Tun und Wirken einfließt und am irdischen Plan mitweben kann. Das Schicksal liegt zu einem großen Teil also in unseren eigenen Händen. Und wir haben durch die uns begleitenden Engel und Lichtwesen tatkräftige Unterstützung und Anleitung, um uns immer wieder an dem Lichtvollen, Wahren und Guten auszurichten.

So nutze die harmonischen Energieeinflüsse dieser Zeit, um gute Gedanken in Dir zu pflegen. Dankbarkeit für Dein Leben und für den Frieden, den wir in unseren Landen erleben dürfen, ist ein Schlüssel zu einem gut gelebten Leben. So kann uns auch hier demütig bewusst werden, dass diese Lebensumstände keine Selbstverständlichkeit sind. Es geht dabei um eine Haltung des Kultivierens: kultiviere eine liebevolle, lichtvolle Ausrichtung in Dir und spüre, wie Du Dich selbst dadurch aufrichtest in Deinem Menschsein. Kultiviere auch Deine Herzensqualitäten wie Mitgefühl, Mitfreude und bedingungslose Liebe und sei verständnisvoll mit Dir selbst, wenn Dir dies nicht immer gelingen mag. Besinne Dich auf ein stetiges Üben und richte Dich auf die Tugenden aus, die wie lichtvolle Samen in unserem Menschsein angelegt sind. Dieser Weg der Innenschau und handelnden Liebe führt Dich immer mehr in einen wunderbaren Prozess des inneren und äußeren Erblühens Deines hell strahlenden Seelenpotenzials. Und vielleicht gelingt es Dir, eine forschende Haltung dabei einzunehmen, wie ein kindliches Gemüt, das voller Entdeckergeist steckt. Dadurch nimmst Du den Reichtum wahr, den jeder Tag in den kleinen Momenten, Begebenheiten und Begegnungen bereithält und erfährst das Glück, wieder wahre Begeisterungstürme in Dir zu erleben. Die Stille, das innere Lauschen und Erspüren führen Dich nach Innen, wo die wahren Reichtümer des Seins zu finden sind: in der Fülle Deines Herzens und Fühlens. Habe also Mut, Dich zu öffnen und Deine Gefühle willkommen zu heißen. Du wirst dadurch reich beschenkt werden.

Meditation

Suche Dir einen Platz in Deinem Garten oder inmitten der Natur, z. B. an einem Baum, wo Du Dich ganz gemütlich niederlassen kannst. Setze Dich auf den Boden oder die Wurzeln des Baumes und erde Dich, indem Du tief ein- und ausatmest und Dir vorstellst, wie sich Dein Steißbein und Deine Sitzbeinhöcker verlängern und wie Wurzeln tief in den Boden wachsen. Öffne dann mit einem weiteren Atemzug Dein Herz und Dein Kronenchakra. Atme auch über Dein Kronenchakra tief ein und aus und lasse Dich vom Kosmos mit den Energien von Sonne, Mond und Sternen durchströmen. Tauche mit Deiner Aufmerksam-

keit in Dein Herz ein und nimm wahr, wie sich hier in diesem heiligen Raum Deines Seins die Energien aus Mutter Erde und Vater Himmel zu einem leuchtenden Licht der Einheit verbinden und Dich die All-Verbundenheit Deines Seins spüren lassen. Atme ruhig und gelassen in Deinem Rhythmus weiter und spüre Deine Präsenz im Hier und Jetzt. Du kannst Deine Augen geschlossen halten, während Du mit erhöhter Aufmerksamkeit alle Geräusche der Umgebung wahrnimmst. Oder Du blickst Dich in Deiner Umgebung um. Übe dabei den empfangenden Blick, so als würde alles in der Umgebung durch Dein Betrachten in Dich aufgenommen werden, bis Du eins mit Deiner Umgebung bist. Sage Dir innerlich dabei: „Und all das hilft mir, noch tiefer in diesen Augenblick einzutauchen.“ So sammelst Du Deine volle Aufmerksamkeit in Dir selbst und kommst ganz und gar in diesem ewigen Jetzt an. Spüre Dich in Deiner inneren Ruhe und der Gelassenheit. Wenn Gedanken auftauchen, dann kehre in die Beobachtung Deines Atems zurück. Nimm wahr, wie Du ganz präsent bist in diesem Augenblick und wie erfüllt Du Dich dabei fühlst. Mit dieser Präsenz bist Du selbst ein Geschenk für die Welt. Verweile so lange in dieser Meditation, bis Du Dich erfrischt und aufgeladen fühlst. Dann kehre mit einigen tiefen Atemzügen in Dein Tagesbewusstsein zurück und halte die Energie in Deinem Herzen aufrecht und lebendig.

Ich wünsche Dir eine beglückende Zeit, in der Du Dich selbst als das größte Geschenk in Deinem Leben entdecken kannst. Erfreue Dich an Deinem Sein, lass Dein Licht leuchten und berühre die Welt mit der Strahlkraft Deines Seins – sie wird zu Dir zurückleuchten!

Mit einem Herzensgruß



- 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, ihre Talente & Potenziale zu entdecken sowie ihre Intuition zu entfalten.

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

Nähere Informationen zum meinem Wirken und Angeboten findest Du unter

www.silkebader.de

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

