



Erd Engel

der Weg zu deiner Seelenessenz

*Achtsam im Einklang mit sich selbst
- Persönliches Wachstum durch Körperarbeit*

Achtsam ist inzwischen ja ein beliebtes Wort. Aber weshalb ist es wichtig achtsam zu sein und vor allem zu lernen achtsam im Alltag zu sein, in jeder Sekunde seines Lebens? Und was bedeutet Achtsamkeit?

Für mich bedeutet Achtsamkeit - Präsenz - Präsenz im Hier und Jetzt. Es bedeutet Wahrnehmen/Erkennen und das wiederum führt zu Bewusstsein. Durch Achtsamkeit, können wir eine Beobachterfunktion einnehmen und dadurch einen anderen Blickwinkel erhalten. Wir können entscheiden, wie wir mit dem, was wir achtsam wahrnehmen, umgehen.

Wir sind Schöpfer unseres Lebens - unsere Gedanken schöpfen unsere Welt, wie wir sie sehen. Das Aussen ist ein Spiegel unserer Selbst. Wie viele Gedanken haben wir tagtäglich, deren wir nicht bewusst sind und die kreieren nonstop irgendwas. Unsere Gedanken, auch die auf unbewusster Ebene sind verbunden mit alte Glaubenssätze, unbewusste Ängste, Konditionierungen, Karma usw.

Wir sind oft auf einem Blindflug und wundern uns dann darüber, wenn wir wieder mal eine Bruchlandung hinlegen.

Es ist wichtig, sich seinen Gedanken und Gefühlen bewusst zu sein, damit wir uns ein Leben kreieren können, wie wir es uns von Herzen wünschen. Wir sind verantwortlich für unsere Gedanken und Gefühle. Und nur wenn wir Achtsamkeit lernen, können wir diese bewusst wahrnehmen.

Wenn wir achtsam sind, hören wir die Stimme unseres Herzens - unsere Seele spricht durch unser Herz und dort sind alle Antworten und alles Wissen über den gesamten Plan über unser Leben..

Wie schaffe ich es nun, bewusster und achtsamer zu werden.

Und hier kommt der Körper ins Spiel - denn unser Körper ist unser Seelentempel - und er ist unser Wegweiser - über das Körpergefühl können wir lernen bereits achtsam auf der Gedanke- und Gefühlsebene zu sein, um sie bewusst wahrzunehmen und zu erkennen.

Unser Körper ist ein wunderbares Medium, das uns hilft - uns im Endeffekt das Leben zu erschaffen, das wir uns wünschen - denn, über ihn finden wir die Blockaden, die Aufgaben, die es zu lösen gibt, damit wir lernen in unsere Seelensessenz zu kommen und mit ihr im Einklang zu leben.

Körperarbeit als Weg zu inneren Essenz:

Durch Körperarbeit, lernt ihr in euren Körper zu spüren. Wenn ich zum Beispiel an den Fussreflexzonen arbeite, dann kann ich dich anleiten in das jeweilige Organ oder Körperteil zu spüren, das ich gerade an der Fusszone drücke. Ich kann dich fragen, wie fühlt es sich an, hat es eine Farbe, eine Form, was für ein Gefühl empfindest du - und so lernst du immer besser, dein Körper und deren Teile zu spüren. Ich arbeite dabei in Verbindung mit den Engeln und der geistigen Welt - weil, wir mit ihnen noch ganz andere Möglichkeiten und Unterstützung haben.

Bei der Dorn Methode, kann ein Wirbel, der aus dem Lot geraten ist, einen Hinweis geben, wo ein Thema/ eine Aufgabe liegt, wo es etwas in Balance zu bringen gilt.

Euren Körper zu spüren, führt dazu eure Gefühle wahrzunehmen, eure Gedanken bewusst zu werden und bei euch zu sein. Ihr seid nie so sehr bei euch, wie wenn ihr in euren Körper spürt. Wenn ihr in euren Körper spürt, seid ihr unmittelbar im Hier und Jetzt, ihr seid bei euch.

Im Hier und Jetzt zu sein, bedeutet, dass die Vergangenheit keinen Einfluss auf eure Zukunft mehr hat, denn im Hier und Jetzt, gibt es keine Vergangenheit, keine Zukunft. Jedoch diesen einen wertvollen Moment der absoluten Gegenwart, in dem ihr eure Zukunft kreieren könnt.

In diesem Momenten hört ihr die Stimme eures Herzens besser - ihr seid besser im Einklang mit eurer Seelensessenz.

Das heisst, selbst wenn um euch Tornados, oder ein Hurrikan tobt, sitzt ihr in der Mitte in völliger Ruhe, in innerem Frieden, Liebe und Licht, weil ihr in eurer Mitte, in eurer Essenz seid und da spürt ihr, dass ihr geschützt, gesegnet, geheilt und geliebt seid und dies löst einen inneren Frieden in euch aus, selbst wenn draussen die Stürme toben.

Was meine Achtsamkeit mit dem Weltfrieden zu tun hat

Wer wünscht sich nicht, dass weniger Terror, Machtkämpfe, Kriege und andere Grausamkeiten auf dieser Welt geschehen? Aber wie oft terrorisieren wir uns selbst mit unseren Gedanken, machen uns Selbstvorwürfe, führen Kämpfe in unserem Innern, haben Schuldgefühle und könne nun selbst nicht vergeben?

Wo ist da dann Liebe, Mitgefühl, Vergebung? Wir alle haben diese Anteile ins uns - wir leben in einer dualen Welt aber wir haben die Möglichkeit, zu entscheiden ,wie wir damit umgehen. Und das heisst nicht verdrängen und dann mit den Fingern auf die Aussenwelt zeigen. Es geht darum, seinen Schattenanteilen bewusst zu sein und sie dann liebe voll anzunehmen und zu integrieren, um Ganz zu werden.

Achtsam zu sein, hilft uns zu erkennen, zu erkennen hilft uns ,etwas zu verändern. Die Anteile in Liebe zu transformieren, zu integrieren. Der Körper hilft uns dabei und das führt zu Wachstum und Einklang mit sich selbst. Und deshalb sind wir hier, um zu wachsen, um zu heilen, um eine besser Welt zu schaffen.

Sei du selbst die Veränderung, die du dir für diese Welt wünschts - sagte einst Mahatma Ghandi.

© Erdengel - Solange Caviezel