



Claudia Gustave Ohler

Guten Tag, liebe Mitreisende auf dem spirituellen Weg, dem Weg zum Quantensprung!

Ich möchte heute eine kurze Einschätzung des momentanen planetaren Veränderungsprozesses geben (der sich ehrlich gesagt immer noch ums gleiche dreht) und danach eine kurze Übungsfolge zur Verfügung stellen, die in diesen energetisch turbulenten Zeiten hilfreich sein kann.

Gleichgültig, ob wir glauben, am 21.12.2012 beginnt eine neue Welt, oder glauben, wir befinden uns in Veränderungsprozessen, die nicht an ein Datum gebunden ist, die Turbulenzen unserer Zeit betreffen uns alle und sind für jede/jeden in unterschiedlichster Form erfahrbar.

Die Bereiche, in denen das Aufbrechen der alten, überholten Strukturen erlebt wird, ist immer abhängig von dem persönlichen, individuellen Platz, den der Mensch im planetaren Ganzen einnimmt.

Ausgehend von dem Bewusstsein, es gibt keine Trennung im Universum, war ich schon immer der Ansicht, es gibt keine mehr oder weniger erleuchteten Menschen. Es gibt keine, die spirituell „weiter“ sind, sondern nur ein Gesamtes, dass wir gemeinsam entwickeln, für dass jede/r an seinem Platz verantwortlich ist.

Ausgehend von dem Wissen, dass wir im Außen immer nur unsere eigene innere Welt wahrnehmen können, sehen wir im Außen die Hierarchie, die wir selber in uns tragen, oder auch nicht.

Unsere planetare Welt ist ein Abbild des Massenbewusstseins. Die stetig wachsende Zahl der Kriegsgebiete ist ein Beweis für unser widersprüchliches Bewusstsein, Frieden sei durch Krieg erreichbar.

Die wachsende Zahl der Hungernden ist ein Beweis für unser Bewusstsein, das im Mangel verhaftet ist.

Das die Schere zwischen Arm und Reich weltweit immer weiter auseinander geht zeigt ein planetares Bewusstsein, dass nicht das Leben, der Mensch an sich einen Wert hat, sondern das Geld, der private Besitz, unser goldenes Kalb ist.

Wir Menschen erleben uns als Individuen. Wir sind in unserer für uns selbst sichtbaren Form von einander getrennt. Und so glauben wir so leicht daran, dass wir auch von einander unabhängig leben und wirken würden.

Diesen Blick zu verändern ist einer der wesentlichsten Schritte, die wir in der nächsten Zeit gehen müssen.

In unserem individuellen Erleben erfahren wir die Veränderungen auf sehr unterschiedliche Art und Weise. Einige von uns durchleben sie in Form von z.t. schweren Krankheiten, andere in psychischer Verunsicherung, wieder andere, indem Sicherheiten in Beziehungen oder im Beruf wegbrechen.

Gleichgültig, welche individuelle Form die Krise annimmt, sie erfordert von uns, alte Lebensstrukturen aufzugeben und uns in etwas Neues hineinzuwagen. Die Tatsache, dass die individuellen Verunsicherungen so unterschiedlich sind, ist ausschließlich ein Zeichen der vielen verschiedenen Ebenen, in denen unser Leben auf der Erde zu Veränderung drängt.

Wir alle weben von unserem persönlichen Platz aus den Weg in eine neue Zeit. Wir steuern gemeinsam (!) auf den Quantensprung zu.

Quantensprung bedeutet, wir lassen das Alte, das Bekannte vollständig hinter uns. Wir können uns auf die gemachten Erfahrungen nicht mehr verlassen. Wir befinden uns in Verunsicherung. (Wie das Wort zeigt: die Sicherung/Sicherheit ist passé.) Es Zeit, unsere Kräfte zu fokussieren und gemeinsam etwas wirklich Neues zu wagen. Ohne einen doppelten Boden. Es hilft uns auch nicht weiter, altes Wissen wieder zu beleben. Blicken wir zurück, erkennen wir, alte Kulturen sind, gemeinsam mit ihrem alten Wissen, immer wieder untergegangen. Wissen schützt nicht vor Misserfolg. Ich will damit *nicht* (!) sagen, altes Wissen ist falsches Wissen! Ich will damit sagen: Es ist an der Zeit, das kosmische Wissen, das *in uns* ist, zu leben. Sich auf die eigene innere Wahrheit vertrauen und mutig auf Neues einlassen!

Dies alles wird für uns wesentlich einfacher werden, wenn wir unser Bestreben, besser-weiter-höher, oder schlechter-kürzer-dümmer zu sein als andere, aufgeben und uns eingestehen, wir alle sind Menschen, die mit ihren eigenen Illusionsebenen und den daraus erwachsenden Alltagsquälereien zu tun haben. Und solange der Schmerz eines einzelnen Menschen auf dieser Erde nicht geheilt ist, wird Schmerz ein Teil der Erde sein.

Mir haben meine Forschungen und Erfahrungen, wie vielen anderen Suchenden, gezeigt, das Herz ist der Dreh- und Angelpunkt all unserer Veränderungsprozesse. Hier finden all die alchemistischen Prozesse statt, die letztendlich unser Bewusstsein verändern. Hier wird Blei zu Gold.

Hier ist der Ausgangspunkt zu wirklicher Veränderung, hier gewinnt unsere Energiestruktur die Geschwindigkeit, die uns in erweiterte Bewusstseinszustände bringt. Die klare Kraft der Herzenergie ist die Tür zu erweiterten Bewusstseinszuständen. Unser Sakralchakra, oder für die, die nichts mit Chakren zu tun hat: unsere sexuelle Energie, ist an Bewusstwerdungsprozessen ganz erheblich beteiligt. Doch beschränke ich mich heute auf die Herzesebene.

Und nun zu der angekündigten Übungsfolge:

Diese Übungsfolge besteht aus vier Schritten. Jede dieser Übungen ist in ihrer Anordnung sehr einfach. Unterschätze nicht ihrer Wirkung. Sie kann dich in tiefe Veränderungen bringen. Ich ziehe einfache Übungen den komplizierten vor. So können wir uns sofort auf unsere Erfahrungen konzentrieren.

Je nach deiner Erfahrung kannst du die vier Schritte als eine Übung machen, oder jeden einzelnen Schritt als eine Übung nehmen, die du solange machst, bist du dich in ihr sicher fühlst und zur nächsten gehst. Du kannst mit diesen Übungen frei und kreativ umgehen. Vertraue deiner Intuition. Folge deinen inneren Impulsen, die dich deinen ureigenen Weg führen. Wenn du das Gefühl bekommst, dass diese Übungen dich in eine Unruhe bringen, die du nicht mehr händeln kannst, kehre zum ersten Schritt zurück. Erde dich und lass das Prana fließen.

Mache jede dieser Übungen lieber häufig und kurz als selten und lang.

Achte immer darauf, dass du während der Übung *und* zum Abschluss gut geerdet bist. Den Quantensprung werden wir auf der Erde vollziehen, nicht im Himmel. Es geht darum unsere irdischen Strukturen vorzubereiten und den Kontakt zur Erde zu halten.

Erster Schritt:

Setze dich aufrecht hin, konzentriere dich auf deinen Atem.

Ohne ihn zu beeinflussen, lässt du ihn in dich hineinströmen und wieder aus dir heraus.

Überlasse dich für einige Atemzüge ganz dem Rhythmus, den dein Atem von sich aus hat. Spüre den Atem in deinem Körper. Spüre, welche Kraft er dir vermittelt, ohne diese zu bewerten! Während du deinen Atem beobachtest, können deine Gedanken in den Hintergrund treten.

(Es gibt immer wieder die irrige Ansicht, wir müssten beim Meditieren aufhören zu denken. Unser Gehirn arbeitet auch beim Meditieren weiter. Es geht darum, unseren Gedanken zu erlauben, in den Hintergrund zu treten....)

Während dein Atem weiter fließt gehst du mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Pranakanal.

(Wer keine Erfahrung mit dem Pranakanal hat, kann von mir gerne einige grundlegenden Übungen zum Pranakanal per Mail anfordern.)

Ob du mit dem aufsteigenden Prana oder mit dem absteigenden Prana beginnst ist dir selbst überlassen. Du solltest dich auf alle Fälle einige Zeit (Atemzüge) mit jeder Fließrichtung einzeln beschäftigen, bevor du das ab- und aufsteigende Prana gleichzeitig fokussierst.

Auch hier bleibst du einige Zeit in der Wahrnehmung des Pranaflusses.

Spüre die Kraft, die dir über den Pranafluss zufließt. Genieße die Ruhe, die sich in die ausbreitet und verweile so lange darin wie du willst. (Allein die Konzentration auf den Pranafluss hilft uns, in eine bewusstere Verbindung zu unserer Erde und Himmel einbeziehenden Lichtkörper zu treten.)

Mach dir in diesem Moment der Übung bewusst, dass du gut mit der Erde verbunden bist. Fühle die Verbindung. Über den Pranafluss, dein Basischakra und deine Füße.

Nun begib dich auf deine Herzebene.

Visualisiere in deinem Herzchakra eine kleine goldene Kugel. Diese Kugel wird von dem Pranafluss belebt und genährt. Nimm die Qualität der Kugel wahr. Sie kann sich mit deiner Atmung verändern, sie kann jeden Tag anders sein.

Mit jedem Atemzug wird diese Kugel größer und größer, bis sie deinen irdischen Energiekörper, der dich ganz umgibt, ausfüllt.

Diese einfache (!) Übung hilft, deine unterschiedlichen Energieebenen zu harmonisieren und nach und nach immer bewusster dein Selbst zu erleben, um danach aus der Illusion der Individualität auszusteigen zu können.

Da das Prana alles durchdringt, bist du durch den Pranafluss mit allem verbunden. In dem du das alles durchdringende Prana fokussierst, kann dein Verstand und deine momentane Energiestruktur sich damit anfreunden (-nach und nach! -), über Grenzen hinaus zu wachsen und den Mut finden, sich auf die einzige kosmische Konstante: „Alles ist in immer währender Veränderung“ einzulassen.

Wenn du an dieser Stelle mit der Meditation aufhörst, erde dich zum Abschluss.

Zweiter Schritt:

Beginne wie oben. Achte darauf, dass du gut geerdet bist, bevor du weitergehst.

Wenn dein gesamtes Energiefeld von deiner Herzensenergie durchdrungen ist, konzentriere dich auf das Gefühl des Friedens, das in deinem Herzen beheimatet ist. Möglicherweise brauchst du etwas Zeit, um diesen Frieden zu finden. Wenn dem so ist, beobachte (wie immer ohne zu bewerten), was dieses Gefühl des Friedens erschwert. In dem du dies zulässt und die Verhinderungen annehmend durchwanderst, kannst du die Widerstände auflösen. Es geht hier zu aller erst um den Frieden mit dir selbst. Auch wenn du dir sicher bist, im Frieden mit dir zu sein, Mach diesen Schritt trotzdem. In dem du diesen Zustand des Herzensfriedens bewusst herstellst, nimmst du Einfluss auf das Massenbewusstsein.

Dieser Teil der Übung hilft dir, im Einklang mit dir und deinem Weg zu sein. Ganz gleich, mit welchen Hürden du auf deinem Weg zu tun hast, du folgst in deinem Herzen dem universellen Plan. Deinem Plan. Es ist wie es ist. Du bist Teil einer ganzen Symphonie, und mit deinem Sein trägst du zu einem kosmischen Konzert bei.

Dritter Schritt

Beginne wie oben. Achte darauf, dass du gut geerdet bist, bevor du weitergehst.

Wenn dein gesamtes Energiefeld von deiner Herzensenergie durchdrungen ist, visualisiere eine Plattform, einen Boden, der sich aus deiner Herzensenergie bildet. Verfolge dies mit deinen Empfindungen.

Wenn du dir sicher bist, dass der Boden stabil ist, betrete ihn. Als erstes wirst du dich wahrscheinlich dabei beobachten, wie du den Boden betrittst. Konzentriere dich zusammen mit deinen Empfindungen, solange immer wieder auf dieses Bild, bis du dir sicher bist, dass du auf dem Boden sicher stehst, also den Boden unter deinen Füßen siehst und fühlst. Es kann sein, dass du diesen Teil der Übung öfter wiederholen musst, bis du den Herzensboden unter deinen Füßen fühlst, und nicht mehr nur als

Bild vor dir siehst. Bleibe auch hier wieder ohne Bewertung. Du brauchst die Zeit, die du brauchst.

Wenn du auf deiner Herzensplattform stehst, blicke um dich. Du wirst sehen, dass du nicht alleine bist. Viele Menschen machen auf ihre eigene Art und Weise das gleiche. Auf dem Boden des Herzens zu stehen macht dich zur spirituellen Kriegerin, zum spirituellen Krieger. Jeder Moment unseres Alltages erfordert diesen Standpunkt.

Dieser Teil der Übung hilft dir, dich darauf vorzubereiten, bzw. dich darin zu üben, dich von deinen bekannten Strukturen zu entfernen und dich in Neuland zu begeben. Unser bisheriges Sein ist zu einem großen Teil von all den Erfahrungen, die bisher auf der Erde gemacht worden sind, bestimmt. Wir sind immer noch an die manifestierte Wahrheit der Trennung der verschiedenen Welten - der für uns sichtbaren, logischen, messbaren Welt und der unsichtbaren, durch die Empfindung erfahrbaren Welt – gebunden.

Vierter Schritt

Beginne wie oben. Du bist gut geerdet, im gefühlten Bewusstsein deiner Herzensenergie, deines Herzensfriedens, deiner Herzensplattform.

Überlasse dich dem Gefühl, in Bewegung zu geraten. In einen Tanz einzutreten. Du bist ganz und gar gelöst. Deine Herzensenergie bestimmt die Bewegungen. Beobachte dich dabei, ohne das Gefühl für dich zu verlieren. Beobachte, wie du an nichts gebunden bist, du bist frei, nur deiner Herzensenergie verpflichtet, in Bewegung bist.

Mach dir bewusst: du hast in jedem Moment die Möglichkeit, dich auf deine Herzensenergie zu verlassen und dich danach auszurichten. Und: der Quantensprung findet nicht morgen statt! Voraussichtlich haben wir alle noch einen Weg vor uns, auf dem wir immer wieder an unsere bekannten Grenzen stoßen werden. Gemeinsam werden wir den Mut finden, diese hinter uns zu lassen.

Hinweis: Im Prozess der Erweiterung unseres Bewusstseins kann es zu großer emotionaler und/oder geistiger Verunsicherung kommen. Wenn du das Gefühl hast, den Prozessen nicht gewachsen zu sein, suche dir kompetente Begleitung.

Alles ist vollendet in Schönheit!
Mit Herzensgrüßen