



Claudia Gustave Ohler

Meditation zur Bewusstwerdung des eigenen, wahren Selbst

Wir befinden uns gesellschaftlich, ökologisch und individuell in turbulenten Zeiten.

Die sich erhöhende Schwingfrequenz, denen die Erde unterliegt, führt zu einer zunehmenden Destabilisierung unseres Nervensystems. D.h., wir fühlen uns unter Umständen schneller erschöpft. Erschöpfungsdepressionen sind nicht nur den verschärften Arbeitsprozessen geschuldet, sondern auch dem Umstand der Destabilisierung unseres Nervensystems. Konzentrationsstörungen, Wortfindungsschwierigkeiten gehören z.B. ebenso dazu.

Wir erleben wie Korruption, Lügen, Betrug in Politik und Wirtschaft an die Oberfläche drängen. Gleiches geschieht auf der individuellen Ebene.

Die „Lügen“, sprich Illusionen, die wir uns über uns selbst erzählen, drängen mit Macht an die Oberfläche. Unsere verborgenen Anteile, unsere Schatten, entkommen unseren Verdrängungsmechanismen. Auch wenn wir bereits Aufklärungsarbeit in uns selbst geleistet haben sind wir nicht frei davon, uns selbst durch die Brille unserer eigenen Vorstellungen von der Welt in der wir leben und wie wir in ihr leben, zu sehen. Die Art und Weise, wie wir unser Sein gewohnt sind zu betrachten und zu leben, passt nicht mehr in die sich erhöhenden Schwingungsfrequenzen. Wir sind gezwungen, uns neu zu justieren, mit immer größerer Offenheit wahrzunehmen.

Das ist natürlich ein verstörender Zustand. Unsere Welt, die allgemeine, wie auch die individuelle funktioniert nicht mehr in gewohnten Bahnen. Dieser Zustand ist um so mehr verstörend, wenn wir uns weigern, uns Schatten zu zugestehen. Wenn wir uns weigern zu sehen, dass eine individuelle Entwicklung ein immerwährender Prozess ist. Je mehr wir der Meinung sind, entwickelt, bewusst, spirituell *sein zu müssen*, desto verstörender werden wir die Destabilisierung unserer Existenz erleben.

Für das Überleben der Menschheit ist es allerdings unbedingt notwendig, uns von unseren Glaubensvorstellungen zu befreien.

Dies ist nun wahrlich keine neue Botschaft. Seit Jahren schreibe und spreche ich darüber. Es ist das, was ich in den energetischen Prozessen der Welt sehe. Es ist die Botschaft, die immer wieder während der Satsangs im Energiefeld zu lesen ist. Es ist die Botschaft, von der viele sehende und hörende Menschen sprechen.

(Siehe dazu auch die Texte, die ich auf meiner Homepage www.claudia-gustave-ohler.de unter KonText veröffentlicht habe.)

Es gibt viele Übungen, die uns helfen die Veränderungen in uns zu bewältigen.

Eine wesentliche Unterstützung in diesem Prozess ist es, immer wieder – kleine - Momente der Freude zu kreieren und uns in uns der nährenden Gefühle zu versichern.

Eine weitere Übung teile ich mit euch im Folgenden.

- Schaffe deinen inneren Heiligen Garten
- Lasse dich dort nieder und verweile dort so lange, bis du ganz zur Ruhe gekommen bist (so weit es dir jetzt im Moment möglich ist)
- Rufe deine Begleiter aus der Traumzeit *)¹
- Verbinde dich mit der universellen Quelle *)² und lass dich von dem Licht, der Kraft erfüllen. Fülle jede deiner Zellen mit dem Licht, lass es in dir schwingen
- Mit welchem Aspekt des göttlichen Seins willst du jetzt in Verbindung sein. Rufe diesen Aspekt in deinen Heiligen Garten. Gestatte diesem Aspekt dich zu erfüllen. Fühle ihn als einen Teil von dir (so weit es dir jetzt im Moment möglich ist)

- Bleibe einige Zeit in diesem Bewusstsein
- Nun bitte darum, deinen Wesenskern, dein Selbst, vor dir zu sehen
- Lass es entstehen. Folge an diesem Punkt niemals deiner Vorstellung! *)³ Fühle deine Widerstände, die in diesem Moment möglicherweise auftauchen und dir nicht erlauben, dein Selbst klar wahrzunehmen. Letztendlich musst du dein Selbst *in dir* wahrnehmen, fühlen, beobachten. Lass dir Zeit.
- Mach diese Meditation immer wieder. Jedes Mal lass dein Selbst entstehen. Deine Wahrnehmung deines Selbst wird sich verändern. Je klarer du in deinem Bewusstsein wirst, desto klarer wirst du es wahrnehmen können.
- Habe Geduld, begreife es als ein inneres Abenteuer. Je weiter du dir dein Bewusstsein klärst, d.h. deine Egosicht auf dich durchdringst und klärst, desto mehr wirst du die Existenz deines Selbst in seiner kosmischen Dimension erfahren.

Wenn du aus der Meditation zurückkehrst, drücke das Erfahrende in einem Bild, einem Gedicht oder einer kleinen Skulptur aus. Der kreative Ausdruck unterstützt die Stabilisierung des bewussten Seins. Außerdem öffnen wir uns durch kreatives Tun unserer eigenen Schöpferkraft.

Ich wünsche Freude und Grüße von Herzen

Claudia Gustave Ohler

Copyright bei Claudia Gustave Ohler

15. Mai 2016

Gerne möchte ich meine Newsletter auch weiterhin kostenlos zur Verfügung stellen. Doch ist das Erstellen dieser Texte ganz einfach Arbeit.

Wenn du dich von dem Inhalt inspiriert fühlst, magst du vielleicht mit dem schamanischen Brauch des *give away* gehen, dem Brauch des Austausches.

Als Austausch freue ich mich über eine Spende auf das Konto:

Claudia Ohler, Konto: DE25 7602 6000 0414 3046 00

*)¹ Wenn du bisher keine Reisen in die Traumzeit gemacht hast und dir über deine Begleiter nicht bewusst bist, schau dich in deinem Heiligen Garten um, wer sich dort mit dir aufhält. Gehe mit ihnen in Kontakt. Unterhalte dich mit den Wesen. Es können Wesen sein, die eine Form haben, z.b.: Tiere, Pflanzen, Steine, Naturwesen, Engelwesen. Es können auch formlose Energiewesen sein. Ergründe über deine Gefühlsebene, welche Bedeutung sie für dich haben. Analysiere nicht. Beobachte und fühle. Rede mit ihnen. Befrage sie. Begegne ihnen auf deiner Gefühlsebene, auf deiner Herzensebene.

*)² Stell dir vor, im Zentrum unseres Universums ist eine Licht-, Kraftquelle, mit der du in Verbindung gehst. Aus dieser Quelle fließt dir Energie zu.

*)³ Unsere Vorstellungen entspringen immer unseren Konditionierungen, d.h., sie sind nicht frei von Egoedürfnissen, all den Illusionen, die wir uns im Laufe unseres Lebens von uns und dem Leben gemacht haben. Wir haben unser ganzes, wahres Selbst, auf Grund unserer Lebenserfahrungen, vor uns verborgen.

Es kann sein, deine Vorstellungen über das, was du meinst sein zu „müssen“, sind so stark, dass du an diesem Punkt viel Geduld brauchst. Bleib immer im Prozess des Geschehenlassens und beobachte deine inneren Prozesse. Beobachte deine Widerstände und fühle in sie hinein. Dein Verstand kann dir in diesem Moment nicht weiterhelfen. Vertraue.