



LEKTION 4

In dieser Lektion möchte ich Dich dazu einladen, Dich bewusst darin zu trainieren, Liebe anzunehmen und zu empfangen (und zwar von Dir selbst und von Anderen), Dein Herz also für die Liebe zu öffnen und in den Empfang-Modus zu gehen, den wir uns im gewöhnlichen Alltag, der so stark vom „machen“ geprägt ist, nicht oder nur selten erlauben..

Du hast in der letzten Lektion erfahren, wie Du Liebe in Dir selbst entzünden kannst und wie Du Deine Sicht auf Dich selbst so veränderst, dass Du erkennst, dass Du Liebe verdienst und annehmen darfst.

Nun möchte ich Dich dazu inspirieren, Dein Herz wieder aufzumachen und zu empfangen. Denn auch wenn es eigenartig klingt, aber die Fähigkeit, Dich selbst für die Liebe zu öffnen ist sogar wenn es um Deine eigene Liebe geht, eine nötige Voraussetzung.

Was aber kann man tun, um sich selbst in einen rezeptiven, also empfangenden Zustand zu bringen und sich für die Liebe zu öffnen?

Die Grundvoraussetzung dafür, dass Du empfangen kannst ist es, Dich entspannen zu können.

Deshalb werde ich Dir diese Woche eine kleine und simple Entspannungsübung vorstellen, die Du jeden Tag, zum Beispiel abends, machen kannst, um Dich körperlich zu entspannen.

Der darauf aufbauende Schritt, um Dich in den Zustand des Empfangens zu bringen, zu dem ich Dich anschließend einladen werde, führt über Deine Emotionen und darüber, zu visualisieren, also Dir lebhaft vorzustellen, Liebe, Glück und Fülle zu empfangen und Dich dafür zu öffnen.

Und ein dritter Weg, den ich diese Woche ebenfalls mit Dir gehen möchte, führt über Deinen Kopf, genauer gesagt über Deine Gedanken. Hier geht es darum, Deinen Fokus bewusst durch gezielte kleine Fragen auf Liebe, Glück und Fülle zu richten, sie dadurch intensiver (oder überhaupt) wahrzunehmen und so (wie auch beim Visualisieren) ebenfalls in die Schwingung der Liebe zu kommen.

Denn wir ziehen immer das an, was in der gleichen oder einer ähnlichen Schwingung schwingt wie wir selbst, also wie unser Körper, unsere Gedanken und unsere Emotionen. Alle diese Aspekte an uns sind nämlich im Kern Energie und schwingen in einer bestimmten Schwingung die wir verändern können.





Wenn wir uns also für das Empfangen von Liebe (unserer eigenen und die der Anderen) öffnen wollen, dann können und sollten wir uns dafür in die Schwingung der Liebe bringen, indem wir uns darin trainieren, Liebe zu fühlen und unseren bewussten Fokus ebenfalls auf Liebe zu richten.

Lass uns deshalb nun auch gleich mit den Aufgaben für diese Woche beginnen, die Dir helfen, Dich für die Liebe zu öffnen. Du wirst feststellen, dass Du mit diesen Übungen, wenn Du Dich wirklich auf sie einlässt, schon nach wenigen Tagen eine Veränderung in Dir spüren und mehr Liebe in Deinem Leben spüren und erleben wirst.

Sie werden Dir helfen, Dich dafür zu öffnen, Liebe anzunehmen und Du wirst in diesem Zustand merken, dass es für Dein inneres Gefühl eigentlich gar keinen Unterschied macht, ob diese Liebe von Dir selbst oder von außen kommt. Es macht auch keinen Unterschied mehr, von welchem Menschen sie Dir zufließt, entscheidend ist, dass Du mit Liebe erfüllt sein wirst, weil Deine Kanäle offen sein werden.

Auch wenn das für Dich weltfremd und esoterisch klingen mag:

Probiere es einfach einmal aus und lasse Dich darauf ein, es wird Dein Leben deutlich verbessern und Du wirst feststellen, dass Du auch mit Dir selbst viel liebevoller umgehst und Dich mit Dir selbst tiefer verbunden fühlst, dass Du einfach bei Dir selbst ankommst und Dir das Beste gönnen und es mit offenen Armen annehmen wirst!





SELBSTLIEBE STÄRKEN

To Dos für diese Woche:

Aufgabe 1:

- a) Entspanne Dich körperlich, um Dich auf das Empfangen vorzubereiten:

Suche Dir für diese Woche (z.B. kostenlos im Internet über Youtube & Co) Musik aus, die Dich wirklich tief entspannt und die Du als angenehm empfindest. Das können meditative Klänge sein (z.B. tibetische Heilklänge, Regenmusik, Meditationsmusik der Shaolin-Mönche, Klänge die das Herzchakra öffnen oder binaurische Beats, die die Frequenz Deiner Gehirnwellen senken) oder auch einfach Musik, die Dich in einen ruhigeren und langsameren Zustand, in einen Zustand des Träumens bringt.

Nimm Dir nun in dieser Woche morgens oder abends 10-15 Minuten Zeit, ziehe Dich alleine in einen ruhigen Raum zurück und Sorge dafür, dass Du nicht gestört oder durch das Telefon unterbrochen wirst. Spiele Deine Musik ab und mache es Dir entweder auf einem Sofa gemütlich oder lege Dich – sofern Du dabei nicht einschläfst – flach auf den Boden (z.B. auf einen Teppich) und zwar auf den Rücken, mit ausgetreckten Armen und Beinen. Drehe Deine Arme leicht vom Körper weg nach außen und drehe die Handflächen nach oben. Diese Position ist eine Entspannungsposition aus dem Yoga, die Dich für den Zustand des Empfangens öffnen kann.

Bleibe nun 10-15 Minuten liegen, schließe die Augen, lasse Dich von der Musik erfüllen und beruhige Deinen Atem... Spüre, wie Du durch das Nichts-Tun immer mehr in einen Zustand der Langsamkeit, der Entschleunigung und der inneren Stille gelangst und Dich fallen lassen kannst...

Keine Sorge, es ist ganz normal, dass Dir das am ersten Tag noch nicht gleich perfekt gelingen kann, mache einfach jeden Tag die Übung erneut und Du wirst merken, dass Du Dich jeden Tag schneller und tiefer entspannen wirst...





b) Visualisiere, wie Du Liebe empfängst, um Dich in die Schwingung der Liebe zu bringen:

Wenn Du nach einigen Minuten spürst, dass Du ruhiger wirst, mehr bei Dir ankommst und beginnst, Dich fallen zu lassen, dann beginne mit dem Visualisieren. Leite Das Visualisieren ein, indem Du in Gedanken langsam rückwärts von 10 bis 1 zählst. Das bringt Dich noch tiefer zu Dir selbst und in Deinen Körper zurück und lässt Dich die Außenwelt vergessen...

Stelle Dir nun vor, Du gehst auf einem kleinen, ausgelaufenen Pfad durch eine wunderschöne Landschaft. Rechts und links von Dir siehst Du traumhafte, unberührte Natur und genießt in vollen Zügen die intensiven Eindrücke der riesigen Blumen, der exotischen Bäume und der saftigen Gräser um Dich herum.

Während Du weiterläufst, siehst Du rechts und links am Rand Deines Pfades nach und nach immer mehr Menschen auftauchen... Es sind fremde Menschen und Du erkennst allmählich, dass sie ganz und gar voller Liebe sind. Sie versammeln sich am Rande Deines Pfades und Du erkennst, dass sie sich schon lange auf Dich freuen und gekommen sind, um Dir ihre Liebe zu geben...

Laufe in Deiner Vorstellung ganz entspannt weiter und spüre bei jedem Menschen, an dem Du vorbei läufst, seine liebevolle Geste, die nur Dir alleine gilt. Einige schauen Dich liebevoll an, andere rufen Dir zu, wie großartig Du bist, wie liebenswert Du bist, und dass es so schön ist, dass Du endlich wieder da bist: Zuhause! Im Land der Fülle!

Wieder andere strahlen, sobald sie Dich sehen und Du kannst deutlich spüren, wie sehr sie sich über Dich freuen.

Du bist wichtig für diese immer größer werdende Masse an Menschen. Einige jubeln sogar vor Freude, dass Du endlich da bist!

Tipp: Während Du diese Visualisierungsübung machst, ist es sehr wahrscheinlich, dass Du zu Beginn immer wieder den starken Impuls spüren wirst, Dich abzulenken, die Übung zu unterbrechen oder sie als albern und nutzlos abzutun. Du wirst Dir zu Beginn vielleicht auch lächerlich vorkommen und den Wunsch haben, sie abubrechen.





SELBSTLIEBE STÄRKEN

Deshalb ist es wichtig, den inneren Widerstand zu erwarten und gegenzulenken, sobald Du ihn spürst, indem Du Dich in diesen Momenten immer wieder ganz bewusst dafür entscheidest, in der Übung und im Land der Fülle zu bleiben, auf dem Pfad weiter zu laufen und Dich auf das, was diese Menschen und die traumhafte Natur Dir heute an Liebe und Fülle schenken wollen, einzulassen, Dich dafür zu öffnen, ja Dein Herz einmal ganz aufzumachen und das Geschenk anzunehmen.

Es ist ganz normal, dass Du hier zunächst einen inneren Widerstand spüren wirst. Er zeigt Dir, wie stark Du Dich im Moment noch für Zuwendung, Fürsorge und Liebe sperrst, und er kann aufgebrochen werden, indem Du Dich immer wieder bewusst gegen Deinen Widerstand entscheidest, in der Übung zu bleiben, weiter zu machen und das Geschenk der Liebe und der Fülle anzunehmen und in Dich hinein zu lassen.

Öffne Dich also immer wieder bewusst (auch wenn es sich riskant und unsicher anfühlt) für das, was diese Menschen Dir geben wollen, nimm es an und fühle, wie es Dich im Inneren berührt und bewegt.

Gehe solange durch Deine Landschaft weiter und öffne Dich immer wieder neu für die Liebe, die Du erhältst, bis Du innerlich ganz angefüllt bist mit Liebe und Dankbarkeit, und Du Dich erfüllt und von Kopf bis Fuß liebenswert fühlst...

Wenn Du in diesem Zustand angekommen bist, kannst Du natürlich einfach noch solange weiter visualisieren wie Du möchtest. Je länger Du innerlich in diesem Gefühl und dem Zustand des Erfülltseins bleibst, desto wirksamer ist die Übung.

Öffne anschließend langsam die Augen, bleibe noch etwa 2 Minuten ruhig und entspannt auf dem Rücken liegen und lasse das Gefühl, das Du in Dir erschaffen hast, nachklingen, während Du weiter der Musik zuhörst, die Deinen Körper entspannt.

Stehe dann in Ruhe auf und komme langsam wieder in das Hier und Jetzt zurück.

Aufgabe 2:

Kleine Fragen, die Deinen Fokus auf Liebe, Fülle und Glück ausrichten:





SELBSTLIEBE STÄRKEN

Beantworte in dieser Woche jeden Abend schriftlich für Dich die folgenden 3 Fragen:

1. Wer hat heute versucht, mir Liebe zu geben?
In welcher Form (durch welche Gesten, Taten, Worte oder durch welche positiven Absichten mit mir hat er versucht, mir seine Liebe zu schenken)? War es offensichtlich oder eher schüchtern und subtil? (auch ein schüchternes Lächeln ist oft eine Geste der Liebe...)
2. Habe ich mich ganz geöffnet und sein (oder ihr) Geschenk gleich erkannt und angenommen (nämlich seinen (ihren) Versuch mir Liebe zu schenken) oder habe ich es zu spät erkannt oder mich unbewusst dagegen gesperrt?
3. Welche Sprache der Liebe hat der Mensch gesprochen, der heute versucht hat, mir seine Liebe zu geben?

Menschen äußern ihre Liebe in unterschiedlichen Formen, die wir nicht immer erkennen. Wenn wir lernen, die unterschiedlichen Formen, Liebe zu geben, zu erkennen, dann werden wir in Zukunft viel mehr Liebe spüren. Wir werden wahrnehmen, wie viel Liebe uns längst entgegengebracht wird, die wir vielleicht Jahre lang nicht erkannt haben. Und wir werden sie dann offen annehmen, uns darüber freuen und auch darauf reagieren können.

Kurz: Wir werden mehr Liebe in unserem Leben spüren, wenn wir darin geübt sind, die unterschiedlichen Formen der Liebe zu erkennen und richtig zu deuten:

Manche Menschen zeigen Dir ihre Liebe mit ermutigenden Worten, die Dich stark, zuversichtlich oder mutig machen oder Dich wertvoll fühlen lassen sollen (dazu zählen auch aufmunternde Gesten). Andere zeigen ihre Liebe, indem sie Dir praktisch helfen, Dir beistehen oder Dich unterstützen und Dein Leben besser machen wollen. Wieder andere Menschen zeigen Dir ihre Liebe, indem sie viel Zeit mit Dir verbringen, Dir ihre Präsenz und ihre Aufmerksamkeit schenken. Andere zeigen ihre Liebe durch körperliche Zuwendung und Berührung. Und wieder andere zeigen Dir ihre Liebe durch (kleine oder große) Geschenke, die von Herzen kommen und mit denen sie Dir eine Freude machen und Dir zeigen wollen: Ich habe an Dich gedacht.

Welche Formen der Liebe hast Du heute empfangen?

