



Wer sonst als du?



VON DANIELA HUTTER

Du suchst einen Experten für deine spirituelle Entwicklung? Einen, der dir in deinen innersten Seelen- und Herzensangelegenheiten hilft? Ich kenne einen: Du bist der Experte, den du suchst, und zwar der Beste. Niemand anderer als du. Kein anderer Mensch kann ein besserer Experte für dich sein als du selbst. Niemand weiß besser um die Antworten auf all die Fragen, um deine Gefühle, Emotionen und Gedanken als du selbst. Denn niemand fühlt dich so, wie du dich selbst fühlst. Niemand nimmt dich so wahr, kein anderer, und mag er noch so viel wissen, marschiert in deinen Schuhen durch dein Leben.

Einzigartig und individuell ist es, wie wir unser Leben für uns selbst erleben. Und kein Leben ist wie das andere, selbst dann, wenn das Umfeld und die Rahmenbedingungen ähnlich oder gar gleich wären. Kein Leben ist mit einem anderen Leben vergleichbar. Deshalb: Du bist du. Einzigartig! Und eben deshalb kann niemand ein besserer Experte für dich sein als du selbst. Mit diesem Bewusstsein holst du dir auch die Kraft zurück und damit die Eigenmacht für dich und dein (Er)Leben. Gleichwohl können spirituelle Lehrer und Berater dich begleiten auf deinen Weg der Selbsterfahrung und Selbsterkenntnis. Aber die entscheidenden Schritte auf diesem Weg musst du selbst in eigener Verantwortung machen.

Du bist alles, was du brauchst. Du bringst alles mit, was die Situationen des Lebens von dir fordern. Wende dich dir zu und schöpfe aus deiner Tiefe des Seins, des Wissens, des Könnens und Wahrnehmens. Denn Du bist der beste Experte für dein Leben.

Von Herzen zu Dir, Deine Daniela

Daniela Hutter. Sie schreibt, bloggt, spricht und lehrt als Autorin, Coach und Seminarleiterin. Mehr über ihr Sein: www.danielahutter.com

Bitte umblättern ►

Innere Verbindung herstellen

Die Seele hat sich unseren Körper als (Er)Lebensraum ausgewählt. Und mit unserer Seele wohnt alles Wissen in uns und wir haben Zugang zu allen Antworten auf die Fragen, die uns hin zu unserem Leben bewegen. Manchmal erscheint es uns, als hätten wir die Verbindung zu diesem inneren Wissensschatz verloren. Es sind die Erfahrungen, die wir in unserem Leben gemacht haben, die uns zu diesem Schluss führen. Es scheint, als wären Körper und Seele voneinander getrennt. Deshalb ist es wichtig, dass wir regelmäßig bewusst die Verbindung in unserem Inneren wiederherstellen. Schenke dir dazu eine kurze Einheit der Meditation. Sorge dafür, dass du ungestört bist und dann schließe deine Augen. Es ist die Kraft deines Atems, die dich ruhig werden lässt. Wenn du deine Aufmerksamkeit deinem Atmen schenkst, nimmst du bewusst Kontakt mit deinem Körper auf. Bewusstes Sein im Hier und Jetzt. Lege die linke Hand auf dein Herz und spüre die Quelle der Liebe, die in dir ist, Ausdruck deiner Seele. Bewahre diese Haltung und dieses Atmen und atme bewusst hin zu deinem Herzen und fühle die Liebe, die dich und dein Sein erfüllt.

Die innere Stimme hören und wahrnehmen

Die Seele kommuniziert mit uns über die innere Stimme. Auch die lichtvollen Wesen aus den anderen Ebenen teilen sich auf diesem Wege uns mit. Kontrovers dazu tragen wir unsere Erfahrungen und Glaubenssätze in uns, allen voran „auf andere zu hören“. Dies haben wir von Kindheit an eingepägt bekommen, denn es gab immer jemanden, dem wir zu gehorchen hatten. Wir haben gelernt, dass andere es besser wissen, und entsprechend suchen wir dann im Leben oft mehr nach äußeren Antworten und Bestätigungen, als der eigenen inneren Stimme Gehör zu schenken. Wenn sie nicht gehört wird, wird die innere Stimme immer leiser. Und umgekehrt: Je mehr sie ihren Raum erhält, umso lauter spricht sie zu uns und umso klarer sind ihre Botschaften. So gilt es einfach, das Jetzt zu wählen und ab sofort der Veränderung Raum zu geben: hin vom Außen ins eigene Innere. Öffne dich deiner inneren Stimme. Höre, was sie dir zuflüstert. Dazu genügen kurze Einheiten der Stille. Ich selbst habe es mir zur Gewohnheit gemacht, dies an fixe Tageszeiten und Tätigkeiten zu koppeln. So beginne ich jeden Tag in Stille und höre auf die innere Stimme. Welche Impulse schenkt sie mir? Das mache ich stets an bestimmten Tagesabschnitten, wenn ich z. B. im Büro mit meiner Arbeit beginne oder ein wichtiges Projekt abschließe. Ich möchte dich erinnern: Finde deine eigenen Momente des Innehaltens, um deiner inneren Stimme zu lauschen.

Wähle den Platz deiner eigenen Kraft

Als Menschen sind wir eng an unsere Gewohnheiten gekoppelt. Das kann manchmal begrenzend wirken, wenn wir sie aber bewusst einsetzen, können wir damit das Feld der Möglichkeiten beträchtlich erweitern. Wieder Experte für sich sein bedeutet auch die eigene Macht (wieder) zu entdecken und sie als kreative Kraft für das Leben zu nutzen. Ich erlebe dabei, wie wertvoll uns Kraftplätze sein können. Solche finden wir an Orten, die von den Erdkräften besonders genährt werden, in der Natur oder auch zu Hause. Unser Körper nimmt die Schwingungen dieser Plätze auf, und sie wirken ohne unser bewusstes Zutun auf unser Feld. Auch du hast in deinem Hause bestimmt einen Platz, den du deiner Kraft widmen kannst. Das kann in deinem Garten sein, auf dem Balkon oder in einer stillen Ecke vor deinem Altar. Mache es dir zur Gewohnheit, dass du deine Rituale an diesem Platz abhältst. So nährst du einerseits den Platz mit deiner Präsenz, und im Austausch dazu nährt der Platz dein energetisches Feld. Schenke deiner Kreativität die Möglichkeit, diesen Platz entsprechend deinen Ideen und Impulsen zu gestalten.



Fotos: www.shutterstock.com

Den inneren Tempel nähren

Benso wie wir im Außen einen Platz finden, können wir in unserem Inneren einen Ort der Stille und Kraft kreieren. Es liegt auf der Hand, dass dieser innere Platz besonders wertvoll ist, denn wir haben ihn immer mit uns. Jederzeit können wir in uns Platz nehmen, um mit uns selbst Kontakt aufzunehmen. Ich habe erlebt, dass auch diese Praxis ihre Übung braucht. Deshalb ist sie Teil aller meiner Meditationen. Ich nehme stets in mir Platz. Dazu möchte ich dich einladen: Schließe deine Augen und lass dich von deinem Atem führen. Erlaube, dass mit jedem Ausatmen Anspannung deinen Körper verlässt, mehr und mehr. Und mit jedem Einatmen lass dich in dich selbst hineinsinken. Finde Platz in dir und nimm den Platz in dir ein. Es gibt dann jenen Moment, wo man fühlt, „ich bin in mir angekommen“. Dann erlaube deinem Atem die transformierende Kraft, damit dieser innere Herzensraum mit deinem Atem genährt wird. Jedes Ausatmen festigt den Platz, stabilisiert die Energie dort und verbindet dich mit dir selbst. Je öfter du diesen inneren Tempel betrittst, umso „schneller“ wird es dir gelingen, diese transformierende Kraft wahrzunehmen. Umso schneller wird sich deine Eigenschwingung erhöhen, dein Energiefeld sich reinigen und ausdehnen. Und umso selbstverständlicher wirst du dort mit dem Heiligsten in Kontakt sein – mit deiner innersten Essenz.

Dein Passionsweg

Körper und Seele sind ein Team im Abenteuer „Leben“. Gemeinsam bewegen sie sich hin zum Ziel auf unserem Lebensweg. Es ist ein Weg der Entwicklung. Und dies im wahrsten Sinne des Wortes: entwickeln, aus den Begrenzungen, aus der Enge, aus dem Kleinen – hinein in unsere wahre Größe und damit auch hinein in unsere wahre Weisheit, das Expertensein für sich und sein Leben. Das Leben ist kein Stillstand, stetiger Fluss dessen, was geschieht, dessen was wir erleben. So hat mich das Leben gelehrt, dass es oftmals auch hilfreich ist, den Dingen in Bewegung auf den Grund zu gehen. So habe ich hier bei mir zu Hause einen Spaziergang, einen Rundweg, definiert. Er beinhaltet Stationen, die mich auf dem Weg des Lösungs- und Antwortfindens unterstützen. Ich möchte dich inspirieren, dir auch solch einen Weg anzueignen. Es ist, als ob du Kraftplätze zu einem Weg verbindest und mit dem Gehen deine Kräfte bündelst. So haben Bäume ihre Aufgabe, dass sie mein Energiefeld nähren. Der Fluss, der mich ein Stück weit reinigt und klärt. Es gibt eine Kapelle, um innezuhalten und bewusst in die Gedankenstille zu gehen. Bestimmte Wegstücke dienen dem Prozess: der erste Abschnitt dem Gedankenordnen, der zweite Abschnitt, um Übersicht zu finden (gleichzeitig bietet der Talkessel die Übersicht), der nächste Abschnitt, um ungesehene Möglichkeiten zu erkennen, neue Aussichten zu finden ... und das letzte Stück des Weges ist jener, wo ich auch innerlich „zu einem Abschluss der alten Sichtweise komme“.

Der Rat der Weisen

Wenn wir wiederentdeckt haben, dass wir eine innere Quelle der Antworten und Lösungen in uns tragen, wenn wir wieder auf die eigene innere Stimme hören und den heiligen Raum in uns nähren, dann ist der nächste Schritt, das innere Team zu aktivieren, ein besonders wertvoller Aspekt. Im Alltag ist es uns selbstverständlich: Haben wir ein Problem, wenden wir uns an jene, die uns vertraut sind: den besten Freund, den Partner, die Eltern – und dies nicht nur einmalig. Sie kennen unsere Lebensgeschichten und begleiten uns durch Hochs wie Tiefs, durch Dick und Dünn. Ähnlich verhält es sich mit unseren vertrauten unsichtbaren Begleitern. Jeder von uns hat da seine eigenen Zugänge, quasi seine eigenen Lieblinge. Der eine bevorzugt vielleicht Engel und aufgestiegene Meister, der andere Krafttiere und die Energie der alten Heiler oder Geistführer – was auch immer: Erlaube dir dein Team! Gehe in die Stille, schenk dir die Zeit einer Meditation und nimm Platz in deinem inneren Herzensraum ein. Dann rufe die Energien deines individuellen Teams. Lass sie in einem Halbkreis vor dir Platz nehmen, sodass dir ein Dialog möglich ist. Dann stelle deine Fragen und lausche den Antworten. Es ist ratsam, wenn du das Team über geraume Zeit gleich belässt. So werden dir Energie und Präsenz der Wesenheiten vertraut und ihre Botschafter sind für dich schneller und einfacher wahrnehmbar.