



Mach es dir (nicht zu) einfach

VON DANIELA HUTTER

Ich begegne oft Menschen, die sehr skeptisch gegenüber der spirituellen Szene sind. Manche belächeln uns auch, nehmen uns nicht ernst. „Würze dein Leben einfach mit Licht & Liebe und alles wird gut“, bekam ich vor Kurzem mit deutlich ironischem Unterton zu hören. Ich fühlte mich nicht verletzt, lächelte über den Spott hinweg. Dennoch wollte mir der Satz nicht aus dem Kopf. Warum die Ironie, warum der Spott? Licht und Liebe im Herzen zu haben – was soll daran falsch sein, warum sich darüber lustig machen? Oder ist es das Wort „einfach“, das Skepsis hervorruft?

„Wähle die Liebe und vertraue, lasse los und alles wird gut, schicke Licht & Liebe, und Veränderung wird geschehen, bitte die Engel darum, und dein Wunsch erfüllt sich“, hören und lesen wir oft in den Botschaften der spirituellen Szene. Ich nehme mich davon nicht aus. Auch ich schreibe, spreche und lehre mit diesen Worten. Dennoch, ganz so einfach ist es nicht.

Loslassen und Vertrauen werden manchmal gleichgesetzt mit: „Ich lehne mich zurück, und wenn der rechte Zeitpunkt gekommen ist, dann wird das Richtige geschehen.“ Selbst diesem Satz stimme ich zu, aber nicht uneingeschränkt. Der rechte Zeitpunkt ist in der Tat wichtig, und es geschieht dann auch immer das Richtige. Die Fehler liegt im Zurücklehnen. Die Menschen vergessen zu oft, dass die Seele sich Erfahrungen wünscht, lebendiges (Er-)Leben, irdisch und menschlich. Dies bedeutet, das Tun ist ebenso notwendig wie das bewusste Sein.

Gerade in den Prozessen von Seminaren und Coachings werde ich oft gefragt, was „zu tun“ sei. Die Antwort fällt für jeden anders aus, sie kann und muss in jedem Fall individuell ausgerichtet sein. Was wir alle gemeinsam erfahren dürfen, ist das Erkunden des Neuen. Seele will sich abenteuerlich in das Unbekannte wagen, Begrenzungen überwinden, Ängste und Unsicherheiten wandeln. Und es lassen sich auch „gemeinsame Nenner“ finden: In unserer Innenwelt wissen wir um unseren Lebensweg. Mit der Zuwendung nach innen stellen wir Verbindung her. So finden wir das Vertrauen, das Sich-Öffnen und die Bereitschaft des Empfangens. In diesem bewussten Sein können wir dann auch Neues wagen.

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 ►



Nimm Kontakt auf

Allen Ritualen gemeinsam ist, dass es sehr hilfreich und unterstützend wirkt, wenn wir ein klares Bild und klare Worte für den aktuellen Prozess und das Problem finden. Es erscheint uns oft schwierig, klare Worte für unser Thema zu finden. Manchmal weigern wir uns mehr oder weniger unbewusst, der Sache ins Gesicht zu schauen. Nimm dir deshalb etwas Zeit für eine Innenschau, schließe deine Augen und visualisiere die aktuelle Situation. Was ist geschehen? Wer ist daran beteiligt? Worin liegt für dich die größte Herausforderung? Was verursacht am meisten Schmerz? Beantworte dir die Fragen und dann benenne den Schmerz. Notiere dir deine Antworten. Und dann wende dich den Bildern der Heilung zu. Erneut eine Innenschau. Schließe wieder die Augen, um gut bei dir zu sein, ganz bei dir zu sein und dann ergründe die Antworten hin zu diesen Fragen: Wie sieht für dich die Situation als „geheilt“ aus? Wie die Frage „als gelöst“? Was soll geschehen? Welche Qualitäten braucht es dazu von dir? Welche Personen sind involviert? Wie fühlt es sich dann für dich an? Notiere dir erneut die Antworten.

Die Magie des Schreibens

In Zeiten von Computern und Smartphones scheint das klassische Schreiben aus der Mode zu kommen. Apps, Pins und Likes beherrsche unsere Kommunikation. Formulierung geschieht zunehmend mit der Auswahl von Emoticons und Smileys. Handschrift, Briefe, Notizen und Tagebuch sind dabei, ihre Bedeutung zu verlieren. Deshalb erinnere ich hier an die Magie des Schreibens. Hand und Gehirn stehen in direkter neuronaler Verbindung. Dies bedeutet, dass wir mit dem Schreiben unser Bewusstsein nähren. Und darüber hinaus auch Verbindung hin zum Unterbewusstsein öffnen. Mit dem absichtslosen „Flow des Schreibens“ öffnet sich unser Unterbewusstsein. Die ersten Zeilen und Sätze formulieren wir noch aus dem Verstand und plötzlich „schreibt es“. Gefühle offenbaren sich, Ausdruck geschieht. Jener deines Selbst. Zu schreiben ist wertvoll für alle Tage. Doch gerade in den anstrengenden Zeiten der Entscheidungen, des Suchen und Findens sowie der Herausforderungen kann es sehr hilfreich sein, wenn wir „es uns von der Seele schreiben“ und dies explizit einem Thema widmen. Darüber hinaus empfehle ich auch, es in ein Ritual einzubetten. Stets dieselbe Tageszeit zu wählen sowie die selbe Einheit an Zeit. Die Uhr zu stellen und 20 Minuten zu schreiben. Einerlei, was kommt.

Das Gebet

Bewusstes Sein bedeutet für mich „die Verbindung aufrechtzuerhalten“. Und gerade wenn ich mich in einem Prozess oder einem Problem befinde, das mich sehr beschäftigt, vielleicht sogar sehr belastet, dann kann es gut sein, dass ich entweder gedanklich zu sehr im Thema hängen bleibe und es beinahe Tag und Nacht gedanklich bewege oder auch, gegensätzlich dazu, dass ich es verdränge und versucht bin, es beiseite zu schieben. Hin zum Weg der Mitte unterstützt mich das Gebet. Morgens und abends widme ich meine Zwiesprache dem Thema, bitte um Unterstützung der lichten Wesen und Energien auf allen Ebenen. Nach dem Gebet achte ich darauf, dass meine Gedanken das Thema loslassen. Mit diesem Tanz von Zuwendung durch das Gebet und Loslassen sorgen wir dem Prozess des Verdrängens vor. Wir bleiben bewusst und aufmerksam, hin zu den Schritten, die auf uns warten. Es braucht keine speziellen Worte, dennoch empfehle ich, das Gebet beim ersten Mal bewusst zu formulieren und es zu notieren, um es dann als wiederkehrendes Ritual gleichlautend zu verwenden.

Die Kraft des Lichts

Prozesse der Heilung und Veränderung brauchen manchmal einfach ihre Zeit. Auch wenn es dem menschlichen Geist sehr entspricht, Lösungen sofort haben zu wollen. So bedeutet es oft eine Herausforderung, diese Zeit Gewährens bewusst zu geben und zugleich die eigene Präsenz im Thema zu halten. In diesem Fall widme ich eine bestimmte Kerze dem Thema. Täglich schenke ich mir Zeit, um den Prozess der Transformation zu nähren. Ich zünde eine Kerze an, mit der inneren Haltung, dem Prozess das Licht zu geben und ihn damit zu nähren. Dann verweile ich in der Verbundenheit hin zum Thema und zugleich hin zum Licht, indem ich die Flamme der Kerze betrachte, mit meinen Gedanken ebenso dort präsent bleibe. Ich stelle mir eine Uhr für einige Minuten, um dem Ritual kontinuierliche Präsenz zu schenken, Zeit der Stille. Nach einigen Tagen verändert sich „mein Geist“ darin. Ich nenne es „ruhende Aufmerksamkeit“.

Balance wieder herstellen

Probleme, Prozesse, Herausforderungen „zerren“ durchaus an Körper, Geist und Seele, oft an allen dreien gleichzeitig. Wir spüren, dass wir außer Balance geraten sind. Manchmal spüren wir es sehr spät, erst dann, wenn es sich anfühlt, als ob innerlich kein Stein mehr auf dem alten geblieben wäre. Was tun? Steine sortieren und alles neu aufbauen? Das ist anstrengend und muss nicht sein. Die Schöpfung hat uns „richtig gemacht“ und „richtig ausgestattet“. Du kannst sagen: Ich bin Teil der großen Ordnung. Das Leben hat mich gelehrt, immer auf mich zu achten und für mein Gleichgewicht und meine Stabilität auf allen Ebenen zu sorgen. Immer dann, wenn ich spüre, dass sich innerlich Unruhe einstellt, besinne ich mich auf den Anfang. Anfang bedeutet stets „Ordnung in sich“, sogar in einer Unordnung. Der Klang OM, ist der Urklang. Alle Klänge im Universum sind darauf zurückzuführen. Immer wenn es in dir unruhig wird, schenke dir eine Zeit mit Om. So möchte ich dich zu deinem Experiment mit Om einladen: Singe OM sehr langsam und wiederhole, halte dazwischen die Stille. Zunächst spürst du die Schwingung im Bauch, im Brustkorb, im Herzen und der unteren Wirbelsäule. In der Mitte spürst du die Schwingung in der Kehle, in der mittleren und oberen Wirbelsäule. Dann spürst du den Klang in Stirn und Hinterkopf. Schließlich fühlst du die Scheitelgegend und den Raum darüber. Das Tönen von OM führt zu innerer Ruhe, balanciert Körper, Geist und Seele und verhilft zu Freude.

Rituale
um es sich einfach,
und nicht zu
einfach zu machen

Die heilende Schwingung der Musik

Alles ist Schwingung. Melodie und Ton ganz besonders. Für mich ist Musik eine Kraft, die viel in mir zu bewegen vermag. Musik spricht zum Menschen in der Sprache der Gefühle und Emotionen und kann den Prozess der Verwandlung tragen. Gerade wenn wir uns in Ritualen höheren Dimensionen zuwenden, ist es die Musik, die Verbindung herstellt. Denn sie hat die Kraft, uns zu „bewegen“ und uns Dinge spüren zu lassen, die jenseits der Worte liegen. Melodien erheben unsere Schwingung in eine andere Frequenz, und unterstützen uns, uns auf höhere Welten einzustimmen. In dieser höheren Frequenz haben wir auch Zugang zu unserem höheren Bewusstsein, von wo aus wir für unser alltägliches Leben die Impulse abholen können. So ist mir die entsprechende Musik zur wertvollen Unterstützung meiner spirituellen Rituale geworden. Auch in meinem Alltag umgebe ich mich gerne mit Musik, die die Schwingung des Göttlichen repräsentiert. Als Anregung hin zu dir: Du hast bestimmt viel Musik zu Hause. Schaffe dir ein Repertoire für entsprechende spirituelle Rituale. So habe ich Musik für Vergebung, für Dankbarkeit, für Loslassen, für Herzöffnung, für Selbstliebe usw. Mein Ritual sieht dann so aus, dass ich die entsprechende Musik wähle. Ich visualisiere mein Anliegen wie ein Bild und präsentiere es der Schwingung der Musik. Mein Beitrag ist, dass ich das innere Bild halte. Die Musik heilt hin zu meinen Themen. Von mir aus ist dazu nichts weiter zu tun.