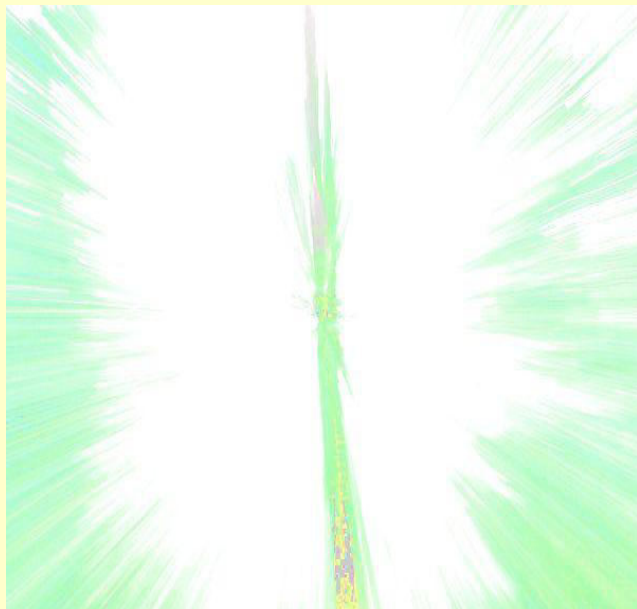


Lichtwächter der Stille

Die Farbe seines Lichtstrahles ist Kristallweiß



Botschaft des Lichtwächters

- **Stille zulassen**
- **Zur Ruhe kommen**
- **Auf die innere Stimme hören**
- **Gesprochene Worte mit Taten in Einklang bringen**
- **Reden und Schweigen in ein gesundes Gleichgewicht bringen**
- **Ehrlich sich selbst und anderen gegenüber sein**
- **Zur eigenen Meinung stehen**
- **Klar und direkt das sagen, was einem wichtig ist**
- **Die unbegrenzte Fülle zulassen**

Wenn du den Lichtwächter der Stille gezogen hast, dann weist das auf ein Ungleichgewicht hinsichtlich der Stille und deiner verbalen Ausdrucksfähigkeit hin.

Vielleicht redest du gerne und nimmst sehr viel Raum ein. Oder du verhältst dich nicht entsprechend deiner gesagten Worte. Vielleicht bist du auch zu schweigsam und hältst vieles zurück. Es kann auch sein, dass du dich mit vielen Dingen ablenkst und überaktiv bist, weil du Angst vor einer tiefen Begegnung mit dir hast.

Die folgenden Fragen helfen dir herauszufinden, wo du ins Ungleichgewicht geraten bist:



Wie verhältst du dich in Gesprächen mit anderen Menschen?
Siehst du dich als Redensführer, Fürsprecher, Gegner, Sprecher, Plappermaul, Besserwisser, Übersetzer oder als den Schweigsamen?

Was bedeutet das gesprochene Wort für dich?

Wie oft stimmt das gesprochene Wort mit deiner nachfolgenden Handlungsweise überein und wie oft verhältst du dich anders?

Wie überzeugend bist du? Wie oft bekommst du Recht?

Wie oft rechtfertigst du dich, bzw. beweist du dich und verteidigst du dich?

Was bedeutet innere Stille und innere Leere für dich?

Wie lange kannst nichts tun?



Um zu deiner inneren Stille zu kommen,

ist es wichtig, dich im Äußeren zum Schweigen zu bringen. Vielleicht gehörst du zu den Menschen, die gerne viel reden und auf die gesprochenen Worte sehr viel Wert legen. Menschen, die viel reden, benötigen oft deshalb so viele Worte, um sich und andere von dem was sie denken zu überzeugen. Sie sind sich in ihrem Inneren unsicher und befürchten, wenn sie nicht reden, dass sie keiner versteht oder dass sie keiner hört. Sie haben Angst davor, übersehen oder nicht gesehen zu werden. Sie fürchten sich vor ihrer inneren Stille und der Leere sowie der damit verbundenen Angst, dass sie dann nichts mehr darstellen.

Andere wiederum „müssen“ viel reden, um sich oder anderen zu beweisen, dass sie im Recht sind. Sie verteidigen sich, weil sie sich unverstanden fühlen. Jemand der jedoch im Recht ist, braucht sich nicht zu beweisen, verteidigen oder rechtfertigen. Die vielen Worte die dann ausgetauscht werden, machen die Situation meistens nur noch verwirrender und es kommt zu Missverständnissen und zu keiner wirklichen Lösung.

Es gibt ebenso viele Worte, die mit den anschließenden Taten nicht übereinstimmen. So werden häufig Versprechungen, Vorsätze und Veränderungen die ausdrucksvoll angekündigt wurden, nicht in die Tat umgesetzt.

☀ **Der Lichtwächter der Stille empfiehlt dir**, für die nächste Zeit immer öfters zu schweigen und still zu sein. Beobachte und schaue nach Innen. Schweige dort, wo du sonst geredet hättest und entdecke die Fülle in der Stille.

Falls du zu den Menschen gehörst, die lieber schweigen, weil sie Angst haben etwas Falsches zu sagen oder denken, dass sie nichts zu sagen haben, dann rufe den Lichtwächter des Mutes an deine Seite. Gemeinsam mit ihm wird es dir gelingen, das zu sagen, was du zu sagen hast und sei gewiss, es gibt viel Wichtiges was du zu sagen hast. Rede dort, wo du sonst geschwiegen hast. Kehre mit dem Gesagten zurück in deine Stille und lasse dort die neuen Samen, die du gesetzt hast, aufgehen.



Durch die Kraft des Mondes hast du die Möglichkeit, neue Verhaltensweisen aufzunehmen oder loszulassen, wie z.B.:

- **Aufnehmen bei zunehmendem Mond:** Stille, Leere, Schweigen, innere Fülle, innere Ruhe und Kraft.
- **Loslassen bei abnehmendem Mond:** Ablenkungsmanöver, Übersättigung, zu starke Konsumierung, Unruhe, Ungeduld und Schwäche.



📌 Anregung:

Mache eine Übung über einen Zeitraum von einer halben Stunde. Setze dich dazu bequem hin. Vergewissere dich, dass du nicht abgelenkt werden kannst (Telefon, Türklingel usw.). Schließe deine Augen und atme mehrmals tief ein und aus.

Konzentriere dich jetzt auf deine inneren Bereiche und lausche nach Innen. Was nimmst du wahr? Sofern du innere Dialoge hörst, dann bitte die Stimmen vorübergehend um ihre Mitarbeit. Sage ihnen, dass du ein Experiment machst und du dafür absolute Stille benötigst. Bitte sie vorübergehend zu schweigen. Was nimmst du jetzt wahr? Öffne dich nun für die Fülle in der Stille.

Achte in der nächsten Zeit darauf, dass dein gesprochenes Wort mit deiner anschließenden Handlungsweise übereinstimmt. Beobachte in diesem Zusammenhang auch deine Mitmenschen. Wie sieht es bei ihnen aus? Handeln sie entsprechend ihrer gesprochenen Worte? Lege mehr Wert auf die Taten als auf das, was gesagt wird.

Rufe auch den Lichtwächter der Stille an deine Seite, wenn du unruhig bist, zuviel plapperst oder wenn du vor etwas wegläufst und dich mit anderen Dingen ablenkst. Er hilft dir deine innere Fülle, Ruhe und Kraft zu entdecken.

Aktiviere seine Fähigkeiten indem du dir seinen kristallweißen Lichtstrahl visualisierst und deinen Körper mit dieser Lichtkraft auffüllst.