

Juli - Lichtwesen des Hier und Jetzt

Immer mehr Menschen haben das Gefühl, dass die Zeit schneller läuft. Sie stehen ständig unter Zeitdruck und verbringen ihre Tage im Schnelldurchlauf. Im Alltag verlieren wir schnell den Kontakt mit dem Hier und Jetzt, denn er „zwingt“ uns, stetig zu planen, zu organisieren und uns mit künftigen oder vergangenen Ereignissen zu beschäftigen.

In unseren Gedanken sind wir ständig in der Zukunft, oder wir beschäftigen uns mit der Vergangenheit. Wir schränken dadurch unsere Wahrnehmung und Kreativität erheblich ein. Außerdem fällt es uns viel schwerer, neue Ideen, Chancen und andere Lebensmöglichkeiten wahrzunehmen.

Jeder Moment ist ein kostbares Geschenk. Alles findet im Hier und Jetzt statt. Auch wenn sich unsere Gedanken in diesem Moment mit dem Gestern oder mit dem Morgen beschäftigen, so denken wir dies im Hier und Jetzt.

Auch unsere Gefühle erleben wir immer im Hier und Jetzt, unabhängig davon ob sie durch etwas ausgelöst wurden, was in der Vergangenheit geschehen ist, oder sich auf zukünftige Ängste bezieht.

Das Lichtwesen des Hier und Jetzt empfiehlt uns im Juli den Augenblick zu genießen und uns bewusst zu machen, dass alles immer genau in der Sekunde des Augenblickes stattfindet und nicht in der Vergangenheit oder in der Zukunft. Dazu gehört auch, sich die Ereignisse und Situationen bewusst zu machen, mit denen wir das Hier und Jetzt belasten, also mit negativen Ereignissen aus der Vergangenheit oder mit Zukunftsängsten.

Damit wir das Hier und Jetzt unbelastet genießen können, empfiehlt uns das Lichtwesen die folgenden Fragen zu beantworten:

- Wie oft lebe ich im Hier und Jetzt?
- Wie empfinde ich das Hier und Jetzt?
- Wie glücklich bin ich in diesem Moment und was genieße ich im Hier und Jetzt?
- Wie häufig beschäftige ich mich mit der Vergangenheit oder mit künftigen Ereignissen?



- Wenn ich mich in der Vergangenheit oder in der Zukunft aufhalte, welche Gefühle aktiviere ich dadurch?
- Welche negativen Erinnerungen beschäftigen mich zurzeit?
- Welche zukünftigen Ereignisse machen mir Angst? Wie sehen meine konkreten Befürchtungen dazu aus?
- Wie oft verspreche ich mir oder anderen etwas, ohne es in die Tat umzusetzen?
- Welche Dinge verschiebe ich auf später, morgen, nächste Woche? Warum?
- Warum erledige ich diese Dinge nicht bereits heute?
- Wie häufig bin ich bei Dingen, die ich gerade mache, mit meinen Gedanken nicht bei der Sache?
- Bei welchen Dingen bin ich voll dabei und konzentriert?

Die Informationen des Lichtwesens des Hier und Jetzt sind:

„Meine treuen Freunde des Lichtes, der Schlüssel für ein erfülltes, lebendiges Leben findet immer im Hier und Jetzt statt und nicht erst im Morgen oder noch später. Ihr könnt nur im Hier und Jetzt Glücksgefühle, Gelassenheit, innere Harmonie und inneren Frieden empfinden. Nutzt immer den Augenblick, denn er ist das was ihr wirklich habt. Ihr wisst nicht, was die Zukunft bringen wird, ihr kennt aber diesen einen jetzigen Augenblick. Nutzt diesen, seid bewusst und verhaltet euch aktiv. Wenn ihr Dinge auf Morgen oder Übermorgen verschiebt, dann verschiebt ihr euer Leben und lebt in einer Warteschleife. Macht euch stets bewusst, dass das Leben JETZT stattfindet und schätzt diesen Moment.

Macht euch bewusst, dass Zeit eine Illusion ist, denn real ist immer nur das JETZT. Vielen Menschen fällt es leichter in einer Zeit zu leben, die vergangen ist oder in der Zukunft liegt. Es handelt sich dabei um eine Zeit, die mit dem Hier und Jetzt jedoch nichts zu tun hat, denn sie existiert in diesem Augenblick nicht wirklich.

Wenn eure Gedanken in die Zukunft oder Vergangenheit schweifen, dann denkt bitte daran, dass auch diese Gedanken im Hier und Jetzt stattfinden, denn ihr denkt es ja in diesem Augenblick. Auch die Gefühle, die ihr durch eure Gedanken aktiviert, erlebt ihr im Jetzt, auch wenn sie durch etwas ausgelöst werden, was in der Vergangenheit geschehen ist oder sich auf zukünftige Ängste bezieht. Ihr produziert im Jetzt eure Ängste, Wut sowie Zweifel und ebenso Unzufriedenheit. Angst entsteht z.B. immer dann, wenn ihr euch um eure Zukunft sorgt oder ihr euch ausmalt, was alles Schlimmes passieren könnte. Wut, Verbitterung oder Unzufriedenheit entstehen z.B., indem ihr zweifelt und euch an negative Ereignisse erinnert.

Denkt ihr an vergangene negative Ereignisse, aktiviert ihr entsprechende Gefühle, die euer Körper im Jetzt erlebt, denn euer Körper lebt immer im Hier und Jetzt. Er ist jetzt da und ihr könnt ihn jederzeit spüren. Euer Körper und auch das Unterbewusstsein leben immer im Hier und Jetzt. Sie können daher auch nicht unterscheiden, ob sich eure Gedanken und negative Gefühle auf das Gestern oder auf das Morgen beziehen.

Das heißt, wenn ihr euch um die Zukunft sorgt, erhalten sie die Botschaft, dass es etwas gibt, was euch ängstigt oder euch Sorgen macht. Euer Körper sendet entsprechende Warnsignale aus und euer Unterbewusstsein reagiert entsprechend. Da die Aufgabe des Unterbewusstseins ist, euch zu schützen, wird es im Hier und Jetzt automatisch

entsprechende Schutzprogramme aktivieren. Schutzprogramme sind jedoch nicht förderlich für euer Wachstum, denn sie verhindern eure Lebendigkeit und ebenso euer wahres Sein! Außerdem schützen sie euch ebenso vor den guten Dingen in eurem Leben,

Meine persönliche Empfehlung für jeden Einzelnen lautet:

Überlege zunächst bitte, wo du stehst und wie weit du dich von dem Hier und Jetzt entfernt hast.

- Wie sieht es mit deiner Aufmerksamkeit für den Moment aus?
- Wie häufig beschäftigst du dich lieber mit Vergangenen oder hältst dich zu sehr in der Zukunft auf?

Erkenne, dass die Vergangenheit und auch die Zukunft dich immer von dem Hier und Jetzt fernhalten. Wenn du heute Angst vor deiner Zukunft hast, dann setzt du die Saat für das Morgen. Schließe mit der Vergangenheit Frieden und lasse sie los. Nutze deine Ängste, die sich auf die Zukunft beziehen und kläre, wie deine konkreten Befürchtungen aussehen. Stelle dir hierzu das Schlimmste vor, was dir wirklich passieren könnte. Mache dir bewusst, ob deine Befürchtungen wirklich so schlimm wären. Rede mit deiner Angst und sage ihr:

„Heute ist noch nichts geschehen. Wie es künftig sein wird, wissen wir beide nicht. Es könnte sein, dass es so eintrifft wie du befürchtest. Es könnte jedoch auch genau anders sein. Lass uns erst mal abwarten bis es so weit ist und unser Vertrauen schulen.“

Ich empfehle dir, nichts mehr auf Morgen oder später zu verschieben. Erledige die Dinge, die du heute tun kannst. Mache hierzu eine Liste und schreibe dir auf, was du machen bzw. erreichen möchtest. Überlege dir, welche Schritte erforderlich sind, um deine Ziele zu realisieren. Was kannst du heute dafür tun, um deinem Ziel näher zu kommen? Prüfe jeden Abend, was du heute getan hast, um auf deinem Weg weiter zu kommen. Lobe dich, wenn du deinem Ziel ein Stück näher gekommen bist. Wenn du dich dabei ertappst, dass du etwas auf morgen verschoben hast, kritisiere dich nicht. Motiviere dich lieber und sage:

„Ich gehe meinen Weg weiter und ich erreiche mein Ziel. Ich weiß, dass ich alles schaffe, was ich mir vorgenommen habe!“

Stell dir einmal vor, du hättest nur noch ein halbes Jahr oder weniger Zeit, für die Dinge, die du noch tun möchtest.

- Wie würdest du dich verhalten?
- Wie würdest du dich gegenüber den Menschen verhalten, mit denen du noch etwas zu klären hast?

Du weißt nie, wie viel Zeit du noch in deinem Leben hast und es ist auch nicht wirklich wichtig. Was zählt ist, dass du jede Sekunde deines Lebens als ein Hochgenuss empfindest und, dass du bewusst lebst.

Im Hier und Jetzt zu leben heißt nicht, das Gestern oder das Morgen zu vergessen! Es geht immer um das bewusste Wahrnehmen und um das ERLEBEN im Hier und Jetzt! Langeweile, Ablenkungen und Zerstreuungen die aus einer unbewussten Haltung heraus resultieren, sind ein Hinweis darauf, dass dem Moment zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt wird.

Das freie Hier und Jetzt bedeutet immer das bewusste Annehmen von dem, was jetzt gerade ist. Es bedeutet weiterhin:

- Dich anzunehmen und davon auszugehen, dass dir das Beste schon HEUTE zusteht, ohne, dass du oder die Umstände perfekt sein müssen
- Dich weder auf- oder abzuwerten. Das beinhaltet die Annahme dessen was ist und jeden Vergleich mit anderen zu unterlassen
- Auf deine Fähigkeiten zu vertrauen und fest daran zu glauben, dass du das Beste im Leben verdient hast, ohne etwas dafür leisten zu müssen
- Negative Ereignisse, die in der Vergangenheit geschehen sind loszulassen und den Menschen, einschließlich dir selbst, zu vergeben.
- Günstige Gelegenheiten erkennen und spontan zu entscheiden. Das heißt, so viele Erfahrungen zu machen, wie es geht.
- Deinen Bedürfnissen zu folgen und Neues sowie Veränderungen jederzeit willkommen zu heißen

Geliebte Lichtfreunde, nutzt jeden Moment und genießt das Leben, so wie es gerade ist. Falls ihr etwas verändern möchtet, dann macht dies JETZT. Wann immer ihr meine Unterstützung benötigt, ich bin zur Stelle und begleite euch.“

Information:

Insgesamt begleiten uns 12 Lichtwesen. Jeder Monat ein neues Lichtwesen. Hier finden Sie alle im Überblick: <http://www.united-spirit-center.com/17.2.php>

Autorin

Sylvia Reifegerste

www.united-spirit-center.com

Email: info@united-spirit-center.com