

## **JETZT Oktober 2010**

**Wir begrüßen die hohen Ebenen des Lichts und freuen uns, dass Ihr für unsere Fragen zur Verfügung steht.**

Wir begrüßen Euch und wir freuen uns erneut, wieder einmal über so viele Male hinweg Euch begrüßen zu dürfen und Euch zu bereichern in Eurem Alltag, den Ihr so mühevoll, Tag täglich für Euch bewältigt. Wir begrüßen Euch und wir bitten Euch um den Anlass, worum es Euch heute geht.

**Wir hätten gerne Information über die aktuelle Zeitsituation, ob es da irgendwelche Tipps für uns gibt, wie wir die Zeit gut bewältigen können.**

Wir möchten Euch zunächst bezüglich dieser (und unserer) Wortwahl auf etwas aufmerksam machen, was innerhalb Eurer Gesellschaft, Eurer Gesellschaftsstruktur besonders in den westlichen Ländern ein sehr auffälliges Merkmal ist. Denn seht, wenn Ihr das Wort bewältigen benutzt, so ist es etwas, was ein sehr gewaltiges Wort ist. Es ist ein Wort, das mit Gewalt zu tun hat. Es ist ein Umstand, der sich Euch in der Vorstellung der Mühsal darstellt und zeigt, dass Ihr Euch plagt und das Gefühl habt, den Kampf gegen den siebenköpfigen Drachen bestreiten zu müssen. Ihr glaubt, gegen Windmühlen kämpfen zu müssen. Es bringt Euch immer wieder von neuem dazu, gleichsam Eurer Übung der Sit-ups alltäglich von neuem wieder aufzustehen und etwas zu bewältigen, mit Gewalt niederzukämpfen, was Euch ansonsten möglicherweise hinwegraffen würde.

Versteht uns nicht falsch, es ist keine Kritik an Eurer Person, an Euch, Eurer Gesellschaft oder an Euren Verhaltensweisen. Wir möchten Euch damit lediglich zeigen, dass Ihr in der Leichtigkeit sein könntet, wenn Ihr Euer Leben stets im Jetzt und stets in der Freude an Eurem Dasein gestalten würdet. Habt Ihr das Gefühl, Eure Aufgaben bewältigen zu müssen, so ist das etwas, was Ihr im Kampf tut. Und schon sind wir auch bei der Zeitqualität, nach der Ihr uns fragtet.

Es ist die Zeit, nun zu erwachen und zu erkennen, dass alles bei allem, was Ihr erlebt und tut, darum geht in die Eigenverantwortung zu kommen. Ihr dürft nun an Euch halten, um in der Eigenverantwortung zu Euch selbst, zu dem was Ihr liebt und was Ihr braucht, zu leben. Das heißt also, wenn Ihr erkennt, dass Euch etwas niederdrückt oder sehr schwierig ist, so habt Ihr verschiedene Möglichkeiten der Reaktion. Ihr könnt es als eine schwierige Schulaufgabe hinnehmen, die Ihr eben als brave Bürger zu bewältigen habt, oder Ihr könnt es als etwas Spannendes mit Neugier betrachten, so dass Ihr erkennt, es wird an Euch etwas herangetragen, die Notwendigkeit eine Aufgabe zu erfüllen. Das könnt Ihr dann für Euch neu entdecken.

Ihr könnt entdecken, dass Ihr Fähigkeiten in Euch tragt, woran Ihr bisher nicht im Traum gedacht habt. Ihr könnt Freude daran haben, stets etwas Neues erfahren und erlernen zu dürfen, wofür Ihr bisher noch keine praktischen handhabbaren Konzepte aus Euren Schubladen ziehen könnt, die Ihr dann - voilà aus dem Ärmel zieht und zum unzähligsten Male immer wieder die gleiche Nummer, das gleiche Verhaltensmuster an den Tag legt, weil Ihr wisst, das hat schon die letzten 3000 Jahre funktioniert.

Und so möchten wir Euch auch auffordern, mehr im JETZT zu sein, auf Eure Schuhspitzen, auf Eure Nasenspitzen zu schauen und zu erkennen, was Ihr JETZT braucht, JETZT im Moment. Seid Ihr JETZT im Mangel? Seid Ihr JETZT im Moment in der Trauer? Seid Ihr JETZT im Moment in einer Situation, die Ihr nahezu nicht zu handeln glaubt? Oder ist es vielmehr so, dass Ihr Angst habt, es könnte so kommen? Seid Ihr vielmehr JETZT in der Situation, Angst zu haben, vor einer möglichen Entwicklung zu sein? Dann schiebt den Gedanken beiseite, denn Ihr wisst: JETZT seid Ihr nicht in dieser Situation, JETZT kommt es darauf an, möglicherweise etwas völlig Anderes zu kreieren, etwas anderes zu visualisieren, um es dann in Euer Leben zu holen.

Wenn Ihr also beispielsweise in der Situation seid, einen Vortrag vor vielen Menschen halten zu müssen oder in Eurem Alltag eine schwierige Aufgabe hinter Euch bringen müsst oder wenn es darum geht, wie Ihr die nächste Miete zu zahlen habt, so überlegt Euch eines: bin ich JETZT am Montag morgens um halb acht in der Situation, dass das von mir gefordert wird? Nein, bin ich nicht! Bin ich das morgen? Nein, das bin ich nicht! So seht Ihr, es ist etwas, wo Ihr Euch mit dem Geist und somit mit einem großen Anteil Eurer selbst nicht in Eurem Körper, nicht in

Eurer JETZT-STRUKTUR befindet, sondern ausschweift, ausgrätscht in eine MÖGLICHE Zeit, in etwas, was weit in der Zukunft liegt.

Oder denkt Ihr darüber nach: "Habe ich mich gestern bei der und der Veranstaltung richtig verhalten? Habe ich etwas gesagt, was mir zum Nachteil gereichen könnte? Habe ich richtig gehandelt, als ich diesen oder jenen Vertrag abgeschlossen habe?" So seid Ihr mit Euren Gedanken und einem großen Teil Eures Bewusstseins in vergangener Zeitstruktur, in einem vorbei gegangenen JETZT, das nicht mehr Eurer derzeitigen Realität entspricht.

Ihr seid darauf ausgerichtet, so etwas als Blindgläubigkeit, Verantwortungslosigkeit und Fahrlässigkeit abzutun. Doch seht, das ist das, woran die Menschheit und Eure Gesellschaft im Besonderen krankt. Und das meinen wir im wahrsten Sinne des Wortes! Denn die Sorgen und das beständige Verweilen mit einem hohen Anteil Eurer Energie und Euren mentalen Anteilen in anderen Sphären, in anderen möglichen Gegebenheiten außerhalb Eurer JETZT-Situation und außerhalb Eures Körpers, ermöglicht Euch nicht, stets in der ganzen Kraft zu sein. Es ermöglicht Euch nicht, stets in Eurer absoluten Präsenz zu sein, gewahr dessen, was es JETZT braucht.

Stellt Euch die Situation der Angst vor: Stellt Euch vor, Ihr seid in einer Lebenssituation im Alltag in Angst. Ihr müsst beispielsweise auf den Chef reagieren oder auf Euer Kind oder auf einen überkochenden Suppentopf und seid in den Gedanken stets woanders. Seid in der Vorstellung der Angstsituation, es nicht bewältigen zu können, zu scheitern. So könnt Ihr an dem kleinen Beispiel erkennen, dass Ihr nicht in Eurer ganzen Kraft seid, um der Aufgabe gewachsen zu sein. Denn Ihr seid aufgrund der Angst und Eurer Sorgen gebunden in einer anderen Sphäre.

Und so fordern wir Euch auf, zunächst einmal zu erkennen: "Wo stehe ich gerade? JETZT ist etwas Anderes von mir gefordert." Seid dann mit Eurer ganzen Aufmerksamkeit dabei.

Und nun kommt die nächste Lektion, die dieses ausgedehnte JETZT für Euch erfordert: Spürt in Euch hinein: "Was BRAUCHE ich JETZT? Was ist für mich GERADE wichtig?" Und wenn Ihr erkennt: "JETZT brauche ich eine Auszeit, JETZT brauche ich Bewegung, JETZT brauche ich Zuspruch, oder Nahrung oder Schlaf, Pause, Ruhe, Auslauf, einen Spaziergang..."

Was immer es ist, dann genehmigt es Euch. Auch wenn der Moment noch so klein ist, den Ihr für Euch wählt und wenn es nur so aussehen kann, dass Ihr Euer Gegenüber bittet, Euch fünf Minuten in Ruhe nachdenken zu lassen, in Ruhe eine Toilette aufzusuchen, um Euch abschließen zu können von all dem Raum außerhalb, der wieder an Euch zehren mag und Euch mit Gedanken in Ebenen und Bereiche entführen möchte, die nicht mit Eurer gegenwärtigen ganzen Kraft zu tun haben.

Wir wissen, Ihr runzelt die Stirn und könnt das nicht so ganz nachvollziehen. Möglicherweise ist der Gedanke in Euch: "Was? Ich soll nicht mehr überlegen, wie ich meinen Lebensunterhalt verdiene? Wie kann ich dann mein Leben gestalten? Nun kommt Lektion drei, die wir Euch gerne zu dieser Frage der Zeitqualität geben möchten. Im Übrigen wird diese Zeit noch lange andauern. Worum geht es in diesen Zeiten für Euch? Lektion 3 bedeutet nämlich für Euch, sendet aus, was Ihr Euch jetzt in Eurem Bedürfnis und in der Liebe zu Euch selbst – das würden wir gerne unterstrichen in Euren Köpfen sehen – in der Liebe zu Euch selbst wünscht. Die Liebe zum Nächsten ist der Schritt, den Ihr erst danach entwickeln könnt, wenn Ihr selbst gelernt habt, Euch zu lieben. Was braucht Ihr in der Eigenliebe JETZT für Euch? Und wenn Ihr das erkannt habt, dann könnt Ihr Euch überlegen, was resultiert daraus für mich als nächsten Schritt?

Beispielsweise: "Ich fühle mich nicht in der Fülle, ich wünsche mir Urlaub. Einen Strand mit einer warmen Sonne. So seid in der Situation JETZT zu erkennen, es wäre ein Bedürfnis für mich, eine längere Zeit der Pause zu haben, und zugleich spüre ich die Angst, wenn ich darüber nachdenke, wie soll ich es finanzieren, dass ich es JETZT heute nicht könnte. Also fordern wir Euch auf, gönnt Euch JETZT die Ruhe, die Ihr braucht und träumt, träumt vom Strand, träumt es in einer absolut positiven Atmosphäre, nährt Euch mit dem Gedanken, Ihr liegt entspannt in der Sonne oder tut, was Euch Spaß macht in den Pausen Eures Alltags. Schwimmt in Eurer Fantasie in einem schönen blauen, grünen Wasser und lasst es Euch recht auf dem Herzen zergehen. Nehmt Euch diesen Raum der Pause und wenn es die Toilette Eurer Büroräume ist, wo Ihr Euch einen Moment des Träumens einräumt. Ihr erholt Euch, Ihr liebt Euch selbst und tut etwas Wichtiges:

Ihr gebt eine Vision eines positiven Gedankens nach Außen und stellt es Euch so recht mit Eurer ganzen Liebe zu Euch selbst vor. Und das wäre der wichtige Weg für Euch, etwas in Euer Leben zu holen.