



Balance für Körper-Seele-Geist

Gesundheit erleben durch
„Neues Bewusstsein“



Newsletter Texte

September 2011 bis November 2012
und
Besondere Texte aus dem Blog



● Matrix-in-Harmony® ●



Soul Body Fusion®

Inhalt

Aus dem Blog

Eine kleine Übung zum Tagesbeginn	3
Wie begrüßt du deinen neuen Tag?	4
Kannst du deine Energie auch halten?	5
Die Stürme des Lebens	7
Danke	8
Geschenke annehmen	9

Monat	Thema	Seite
September 2011	Wie Wertschätze ich mich selbst ?	10
Dezember 2011	Meine Göttlichkeit grüßt deine Göttlichkeit	12
Januar 2012 I	Ho'oponopono	14
Januar 2012 II	Mutter Maria	16
Januar 2012 III	Metatron: Das Richtige tun	18
April 2012	Ostern Neubeginn	19
Juni 2012	TUN" und "HANDELN	20
Juli 2012	SoulBodyFusion®	22
September 2012	Sinnvolles, oder einfach nur Spaß haben?	24
Oktober 2012	Zeit für die wichtigen Dinge	27
November 2012	Tu es endlich!	28

Eine kleine Übung für den Start in jeden anderen Tag

setze dich bequem auf einen Stuhl oder Sessel,

nimm einen tiefen und sanften Atemzug.

Verbinde dich, einfach durch deine Absicht, mit diesem Text.

Nun lade ich dich ein 2 Minuten wahrzunehmen

was in deinem Körper vor sich geht.

Tauche ein und genieße.

Über ein kurzes Feedback freue ich mich sehr.



Zeit für die wichtigen Dinge

Wie begrüßt du deinen neuen Tag?

Zu meinem morgendlichen Ritual gehört u.a.

dass ich mein **inneres Kind** begrüße,

meine Seele,

meinen Schutzengel

und mein gesamtes Team aus der geistigen Welt

welches mich unterstützt.

Das ist ein sehr schöne Ritual und mag sich für den einen oder anderen zunächst befremdlich anfühlen, aber wer es einmal eine Zeit lang gemacht hat, möchte nicht mehr darauf verzichten.

Gestern wurde mir während eines Vortrags den ich mir anhörte, allerdings bewusst, dass ich etwas Wesentliches bis jetzt versäumt hatte, nämlich meinen **Körper** zu begrüßen.

Meine Augen füllten sich mit Tränen bei dieser Erkenntnis, Tränen der Traurigkeit dass ich ihn, der mir so hilfreich Tag für Tag zur Seite steht und ohne den ich hier gar nicht sein könnte, vergessen hatte.

Nun gehört er dazu und glaube mir, es fühlt sich einfach wundervoll an. Probier es aus. Dein Tag wird danach anders verlaufen.

Kannst du deine Energie auch halten?

Geht es dir manchmal auch so dass du das Gefühl hast wie ein Sieb zu sein und ständig Energie zu verlieren?

Hast du auch manchmal das Gefühl überall und nirgends zu sein so dass dir sogar ein wenig schwindlig wird?

Fragst du dich vielleicht auch manchmal, obwohl es dir eigentlich gut geht, wieso du keine Energie hast?

Da es mir oft so ging habe ich mich auf die Suche nach diesen „Energiefächern“ gemacht, die natürlich keine wirklichen Löcher sind. Dabei habe ich festgestellt, dass ich wenig Energie habe, wenn ich mich verzettele, wenn ich auf vielen Baustellen gleichzeitig bin. Wenn ich das Gefühl habe alles alleine machen zu müssen. Das macht nicht nur müde, sondern auch unzufrieden.

Mein Anspruch an mich ist immer gewesen, dass was ich tue „gut zu tun“. Sicherlich gibt es manchmal mehrere Dinge gleichzeitig zu tun, so glauben wir zumindest. Allerdings „können“ wir immer nur eine Sache wirklich tun.

Woran liegt es dass ich mich verzettele?

z.B. wenn ich jederzeit ans Telefon renne, obwohl ich gerade etwas anderes tue,

wenn ich mich ständig ablenken lasse von anderen Menschen, von anderen Dingen usw.

wenn alles andere wichtiger wird, als ich selbst!

Das genau bringt es auf den Punkt, wenn alles andere wichtiger ist als ich selbst!

Es erfordert also eine Menge Achtsamkeit herauszufinden wo ich andere Dinge oder Menschen wichtiger nehme als mich selbst. Ja und wenn ich es herausgefunden habe kommt der wirklich schwierige Schritt „es zu ändern“.

Wenn man 40, 50 oder noch mehr Jahre nichts anderen gehört hat wie: Erst der andere und dann noch der andere usw., dann fällt es sehr schwer dies zu ändern. Die Angst egoistisch zu sein, abgelehnt zu werden, nicht geliebt zu werden ist so tief in uns verankert, dass wir lieber unsere Energie verschleudern statt uns selbst mehr Aufmerksamkeit und Liebe zu schenken.

Wie jede Veränderung klappt auch das nicht von heute auf morgen, es ist ein Prozess den wir nur selbst in Gang setzen können. Wir können mit ganz kleinen Schritten anfangen im Alltag. Immer dann wenn es mir **bewusst** wird, dass ich jetzt wieder andere an erste Stelle setze, sollte ich mir auf die Schulter klopfen, denn dann wird sich ein kleines Energieloch schließen, vorausgesetzt ich will es wirklich ändern.

Bewusstheit ist der Schlüssel zu allem!

Nur wenn mir etwas bewusst wird, kann ich es ändern. Wie ich festgestellt habe kommt mit zunehmender Bewusstheit auch die Möglichkeit mehr Energie halten zu können.

Dadurch bin ich zentrierter und die Dinge gehen mir leichter von der Hand, weil ich einfach mehr Energie zu Verfügung habe.

Ich lade dich ein heute das eine oder andere ganz bewusst zu tun, dafür zu sorgen dass du es so tun kannst wie es sie für dich gut anfühlt. Dabei geht es um die einfachen Dinge im Alltag, die vielen Gewohnheiten. Suche dir etwas aus was du heute ganz bewusst mit deiner vollen Aufmerksamkeit tust ohne dich ablenken zu lassen. Will dich etwas oder jemand stören, so sage klar was du willst und halte dich konsequent daran.

Bitte habe Geduld mit dir und erwarte nicht zu viel. Ich bin ein Freund der kleinen Schritte – jeder noch so kleine Schritt auf dem Weg zu dir ist besser als 10 große Schritte die du nicht durchhältst.

Freu dich über die gewonnene Energie und nutze sie dann für die nächsten kleinen Abenteuer auf dem Weg zu reiner Bewusstheit

Die Stürme des Lebens

heute konnte ich diesen Sturm der sich in USA aufbaut überall fühlen. Viele Menschen fühlen mit und möchten gerne helfen. Sie beten dass niemand zu Schaden kommt.

Wenn wir uns das mal genau anschauen hilft das nur sehr bedingt, denn es geschieht aus der Angst heraus. Überall werden Gedanken der Angst ins universelle Feld geschickt die dann wiederum auf viele Resonanzen stoßen. Wie wäre es, wenn gerade wir hier, wo wir weit weg sind von diesem Sturm, in unsere Mitte gehen in unseren sicheren Raum, in unser Zentrum der wahren Liebe und so dafür sorgen das die Energie der Sicherheit und des Vertrauens im universellen Feld gestärkt wird. Statt Bilder vom Sturm zu posten, die sicherlich interessant anzuschauen sind, gehen wir ins reine Bewusstsein, bleiben ganz bei uns und sorgen wir dafür dass sich die Stürme in und um uns legen und die See wieder ruhig wird. Ach du glaubst das bringt doch nix, einer alleine kann nix bewirken? Probier es aus, du kannst es dir ganz einfach machen und dich auf die nachfolgende Übung einlassen. Tauche in deine Seele ein wie in einen ruhigen See. Im Zentrum des Sturms ist Stille.

setze dich bequem auf einen Stuhl oder Sessel, nimm einen tiefen und sanften Atemzug. Verbinde dich, einfach durch deine Absicht, mit diesem Text. Nun lade ich dich ein 2 Minuten wahrzunehmen was in deinem Körper vor sich geht. Tauche ein und genieße.

Selbstverständlich kannst du so lange du möchtest dieses Gefühl halten und genießen. Du wirst in jedem Fall entspannt daraus hervorgehen. Je mehr Ruhe und Frieden jeder von uns ausstrahlt - desto leichter können sich die Stürme des Lebens beruhigen.

Frage dich also, welche Energie möchte ich ins Feld geben? Die Energie der Angst oder der Sicherheit?

DANKE

(P`taah live, 2. CD – über die Fülle, die keinen Mangel kennt)

P`taah ist ein Lehrer der geistigen Welt, der sein Wissen der Menschheit über die Australierin Jani King seit über drei Jahrzehnten vermittelt.

Er zeigt uns in dieser Zeit der großen Transformation einen Weg der Hoffnung und Inspiration auf und unterstützt mit seiner Weisheit alle, die bereit sind zu einem großen Sprung auf die Bewusstseinssebene, von der wir uns alle mit dem Blick der Liebe als göttliche Wesen erkennen.

Probier es aus und lasse diesen Text jeden Tag aus deinem Herz über deine Lippen ins Universum klingen.

Danke, danke, danke das ich BIN.

**Ich möchte meinem Schöpfer danken für die Liebe, die ICH BIN.
Für die Liebe in meinem Leben und die Liebe, die mich umgibt.**

Danke...

Danke, für das Wunder des Lebens das ICH BIN und das Wunder des Lebens, das sich überall um mich spiegelt.

Danke, für das Geschenk des Lebens und danke für diesen perfekten, schönen und gesunden Körper, der diese Realität kennt. Danke dafür...

Danke für die reiche Fülle die ICH BIN und die Fülle die ich gespiegelt sehe, überall um mich herum.

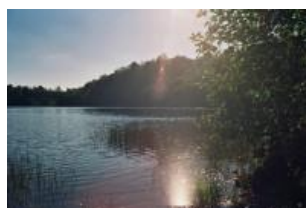
**Danke für die Reichtümer und den Reichtum in meinem Leben und danke für den Fluss an Geld der zu mir strömt und durch mich.
Danke...**

Danke für die freudige Aufregung und das Abenteuer der Millionen Möglichkeiten und Wahrscheinlichkeiten. Danke....

Danke für die Schönheit und Harmonie, danke für den Frieden und die Ruhe.

Danke für das Lachen und Danken, für die Freude, danke für das Spiel.

Danke für die Leidenschaft am Leben. Danke für das Privileg zu dienen und zu teilen, das Geschenk, das ICH BIN.



Geschenke annehmen

Gestern war der erste Herzenstag und es war eine wunderbare Erfahrung für mich. Interessant war jedoch, dass fast jeder Teilnehmer mir berichtete wie schwierig es für ihn war dieses Geschenk einfach so anzunehmen. Jeder hatte irgendwie die gleichen Gedanken vorher:

„Kann ich das annehmen?“ , „Vielleicht glaubt man dann noch ich hätte nicht genug Geld?“, „Vielleicht glaubt man dann ich sei geizig?“, „Vielleicht gibt es ja Bedürftigere als mich?“, „wenn ich das annehme, muss ich auf jeden Fall was zurückschenken“ usw.

Trotz diesen Gedanken, Unsicherheiten und alten Mustern haben sie sich dann doch angemeldet. Für jeden einzelnen war es ein großer Schritt und eine neue Erfahrung.

Ich persönlich hatte einfach eine große Freude das zu tun und durfte dann auch lernen „Geschenke dankbar und freudig anzunehmen“.

Wir sind so daran gewöhnt für alles zu bezahlen und trauen Geschenken einfach nicht. Ist das nicht schade?

Wenn ich euch sage wie viel Freude schenken mir macht, so muss es doch logischerweise auch Menschen geben die Geschenke annehmen, oder? Ich weiß von sehr vielen Menschen wie gerne sie schenken und wie viel Freude es ihnen macht – aber sie halten sich damit zurück aus den o.g. Mustern, anderen Glaubenssätzen und Gewohnheiten.

Es geht nicht darum Geschenke zu machen um welche zu bekommen, nein es geht darum wenn ich den Impuls habe jemand was zu schenken, einfach so aus Freude, das dann auch zu tun. Es muss nicht immer ein Geburtstag oder sonstiger Festtag sein wo dann Geschenke im gleichen Wert gekauft und verschenkt werden wie man sie erhalten hat. Mit einem Geschenk drücke ich einfach meine Lebensfreude aus und teile sie.

Erlauben wir uns also endlich Geschenke anzunehmen und uns daran zu erfreuen, damit wir auch alle aus tiefstem Herzen und aus tiefster Freude schenken können.

Wie Wertschätze ich mich selbst?

Inspiriert von einer wichtigen Erkenntnis für mich selbst finde ich heute Morgen die Zeit und Ruhe einen neuen Newsletter zu schreiben. Diesen möchte ich einem ganz wichtigen Menschen widmen, jemand der 56 Jahre zu wenig meiner Wertschätzung erhalten hat, aus den verschiedensten Gründen, dieser Jemand bin ich selbst.

Ja du hast richtig gelesen. Sehr sehr traurig durfte ich gestern Abend erkennen dass ich trotz vieler Erfahrungen es noch nicht geschafft habe mich so wie ich bin wirklich wertzuschätzen. Ich durfte erkennen, dass es immer wieder vorkommt dass ich andere Menschen über mich stelle. Sei es weil sie eine "wertvollere, höherwertige" Ausbildung oder Beruf haben, sei es weil sie eine "höhere" Position haben usw.

Gleichzeitig durfte ich erkennen dass ich umgekehrt ähnlich bewerte. Denn wie Innen so Außen. Natürlich **weiß ich** dass es Unsinn ist, natürlich fühlt sich das ganz und gar nicht gut für mich, natürlich ist diese Einstellung oder diese Art der Bewertung etwas was ich zutiefst ablehne.....aber zunächst geht es darum es zu erkennen, es zu akzeptieren dass es so ist und nun die Konsequenz daraus zu ziehen.

Es war wie ein Lichtblitz heute Morgen unter der Dusche. Ich nahm mein Shampoo um meine Haare zu waschen. Normalerweise verwende ich ein **hochwertiges**, teures Shampoo. Weil ich aber nicht zum Friseur kam mir das wieder zu kaufen, nahm ich einfach im Supermarkt eins mit. Als ich es auf die Hände schüttete fühlte ich ganz deutlich, ich nahm einfach einen Riesenkleks, viel mehr als sonst, weil es ja billig war. Erschrocken über diese Erkenntnis wusch ich mir zunächst "ordentlich den Kopf" im wahrsten Sinne des Wortes.

Das bedeutete dass ich Dinge nach ihrem monetären Wert bemesse - und nicht nachdem was sie sind. Dieses Shampoo wäscht meine Haare genauso gut wie das andere, hätte ich mehr dafür bezahlt würde ich vorsichtiger damit umgehen, ihm mehr Wert zugestehen.

Ähnlich erging es mir mit vielen anderen Dingen die mir dann durch den Kopf schossen. Ein echt sch... Gefühl. Nun wollte ich aber auch die andere Seite kennen lernen. Was hat mir dieses Denken in der Vergangenheit positives beschert? Was habe ich gemacht um das alles zu kompensieren? Nun, es hat mich dazu gebracht mich immer weiterzubilden, mehr zu lernen, mehr auszuprobieren. Das ist die gute Seite. Ohne diese mangelnde Wertschätzung meiner selbst und meiner Fähigkeiten hätte ich vielleicht niemals diesen Weg gemacht.

Es ist wichtig immer beide Seiten zu sehen.

Es gab eine Zeit da war ich der Meinung nicht genug Geld zu haben oder es nicht zu verdienen hochwertige, teure Dinge zu haben. Sei es Kleidung, Auto, Haus usw. Dann erlaubte ich mir immer mehr "gut" zu mir zu sein und die meiner Meinung nach "teuren, hochwertigen" Dinge in mein Leben zu lassen. Manchmal war es sogar so, nur weil es teuer war, war es wertvoll.

Beide Seiten waren extrem und doch glaube ich jetzt ich musste beide Seiten erfahren um zu der Erkenntnis zu kommen:

Die Dinge an sich haben immer den Wert den ich ihnen gebe. Es spielt keine Rolle was sie gekostet haben, von welcher Marke sie sind - wenn sie mir Freude machen, wenn ich sie schön finde, dann sind sie für mich wertvoll.

Was hat das nun alles mit meiner Wertschätzung mir selbst gegenüber zu tun?

Es spielt keine Rolle welchen Beruf ich ausübe, es spielt keine Rolle welche Ausbildung ich habe, es spielt keine Rolle wie viel ich besitze., Es spielt aber sehr wohl eine Rolle wie ich mich fühle, wie ich mit mir umgehe, wie ich meine Talente schätze, meine Fähigkeiten schätze, wie ich mir Anerkennung gebe dafür dass **ich bin wer ich bin**. In einem Buch habe ich vor kurzem gelesen: ***Es gab eine Zeit in der du noch nicht warst, aber es wird nie wieder eine Zeit geben in der du nicht bist. Das Universum ist genauso wie es ist, weil du da bist wo du bist. Jeder ist an seinem Platz gleich wichtig.***

Zum Glück habe ich mit Matrix-in-Harmony ein Werkzeug bei Hand, welches mir hilft meine Matrix neu auszurichten und dadurch jeden Tag, jede Sekunde mehr meiner Wertschätzung für mich selbst in mein Leben zu lassen. Es ist einfach nicht mehr angemessen meine Göttlichkeit länger unter den Scheffel zu stellen. Es ist einfach nicht mehr angemessen mein Leben nach der Norm zu richten, sondern nach mir. Es ist nicht wichtig anderen zu gefallen, aber es ist wichtig mir zu gefallen. Es ist nicht wichtig was ich tue, aber es ist wichtig wie ich es tue.

Wie will ich in meine eigene Kraft kommen, wenn ich diese gar nicht erkenne und wertschätze? Wie will ich in meine eigene Kraft kommen, wenn ich der Meinung bin nur weil jemand eine akademische Ausbildung, eine hohe Position oder sonst was hat sei er mehr Wert? Wie soll Freude in mein Leben kommen wenn ich ständig das Gefühl habe es fehlt etwas?

Ich glaube heute sogar, dass die Grundlage für ein reiches, erfülltes Leben die eigene angemessene Wertschätzung ist, ohne Übertreibung, ganz natürlich. Dazu muss ich mich nicht in den Vordergrund stellen oder über andere Menschen stellen, was genauso verquer ist wie die Unterschätzung.

Wie gehst du mit diesem Thema um? Was bewegt es in dir? Vielleicht bist du ja schon da und hattest diese Erkenntnis viel früher. Jedenfalls würde ich mich über ein Feedback freuen. Ich bin die ich bin. Kornelia Himmes, Namasté

Meine Göttlichkeit grüßt deine Göttlichkeit

oder wie man im süddeutschen Raum sagt: " Gott zum Gruße oder einfach Grüß Gott!"

Diesen Gruß finde ich sehr schön, weil er uns doch auf sehr natürliche Weise jedes Mal daran erinnert wer wir eigentlich sind. Der Kern unseres Wesens, unserer Seele ist göttlich. Gott ist nirgends da draußen irgendwo auf Wolke 7, er ist hier, jetzt genau hier in dir, in mir.

Er will sich erfahren durch dich, durch mich. Das ist nur möglich in einem Körper hier auf unserer wundervollen Erde. Alles was wir erfahren, erleben, fühlen wird dem großen Ganzen hinzugefügt. Jeder von uns trägt dazu bei das Universum so immer reicher zu gestalten. Deine Hände sind Gottes Hände, er hat keine anderen.

Manchmal kommen Klienten und fragen mich: "Wie kann Gott das alles zulassen?"

Solange ich so denke und fühle ist in mir immer noch die Trennung aktiviert, nämlich dass es Gott außen gibt und es eine Instanz ist die alles weiß, alles kann und nach Belieben entscheidet wem was zustößt. Darin steckt immer noch das alte Muster von "Richtig und Falsch", von "Gut und Böse".

Wenn wir wieder erkennen dass wir alle eins sind, dass es kein richtig oder falsch, sondern nur Erfahrungen gibt, wenn wir verstehen, dass wir jede Minute, jede Sekunde die Wahl haben zu entscheiden wie wir unser Leben gestalten wollen, dann hebt das schließlich die ganze Dualität auf.

Die Wahl der bewussten Entscheidung ist uns geschenkt worden, doch wir hatten entschieden unsere Macht abzugeben. Abzugeben an die Religionen, die Regierungen, die Lehrer, die Ärzte, Massenbewusstsein, Dogmen usw. Das machte uns zum Opfer und schuf weitere Täter und Opfer.

All diese Muster sind immer noch aktiv und wollen angesehen werden. Sobald der Mensch sich in den Erwachensprozess begibt, sobald er wieder erkennt wer er ist, erscheinen sie auf der Bildfläche. Es bedarf also einer erhöhten Achtsamkeit und u. Umständen einer Unterstützung von außen, um wieder in Balance zu kommen.

Wir haben dadurch verlernt eigene Entscheidungen zu treffen. Sobald wir uns für etwas entscheiden tauchen Zweifel auf, ob das auch richtig war. Die meisten Menschen treffen deshalb erst gar keine bewussten Entscheidungen, in der Hoffnung so auch nichts falsch zu machen.

Was für ein Trugschluss. Wenn wir auch nicht bewusst entscheiden, so entscheiden wir unbewusst bzw. lassen andere für uns entscheiden. Meine magnetische Anziehungskraft sorgt so dafür dass genau die Dinge, Situationen und Menschen in mein Leben kommen die ich eigentlich so gar nicht wollte.

Bei meinen Klienten entdecke ich immer wieder wie schwer es ihnen fällt sich bewusst für etwas zu entscheiden. Jeder kann mir sofort sagen was er nicht möchte, aber sobald er darum geht was er stattdessen will wird es schwierig.

Wie wäre es wenn du in diesem Advent beginnst ganz sanft jeden Tag bewusst deine Entscheidungen zu treffen. Beginne nicht mit lebenswichtigen Dingen, aber der Alltag bietet genügend Möglichkeiten Entscheidungen zu treffen.

Ab jetzt wirst du nicht mehr sagen: " mir egal", sondern **du** wirst bewusst sagen was du möchtest, was du wählst, was deine Absicht ist.

Lange genug sind wir den Weg des geringsten Widerstandes gegangen nur um nirgends anzuecken. Es ist an der Zeit zu dir zu stehen, dein Leben wieder in deine Hand zu nehmen, nichts anderes will deine Seele, deine Göttlichkeit.

Ach ja, du wirst dich wundern, denn es wird dadurch nicht komplizierter dein Leben, ganz im Gegenteil, es wird alles klarer und einfacher.

Kompliziert macht es unser Verstand - unsere Seele liebt es einfach - eine gute Messlatte für dich.

Eine schöne Möglichkeit diesen Prozess zu unterstützen ist **Matrix-in-Harmony** genauso wie **SoulBodyFusion**. Beide Werkzeuge können dich dabei sehr unterstützen.

In diesem Sinne wünsche ich dir eine absichtsreiche Adventszeit mit vielen neuen Entscheidungen.

Namasté,

Ich bin die ich bin

Kornelia Himmes,

Ho'oponopono

Nun ist es da, dieses vielbeschriebene Jahr - mit vielen neuen Ideen und Potenzialen.

Was bedeutet es für dich? Lässt du dich von den Prophezeiungen verunsichern oder hast du das Gefühl immer mehr in die eigene Kraft zu kommen? Sicherlich wird es auch dieses Jahr wieder bewegte Zeiten geben - so wie immer - allein es kommt darauf an wie wir sie meistern. Jeder einzelne von uns.

Je mehr wir lernen bei uns zu bleiben, desto weicher werden die Veränderungen durchlebt werden. Was heißt das in der Praxis? Was kann ich tun wenn es mal wieder turbulent wird? Wie bleibe ich bei mir?

Nun zunächst einmal wird es immer wichtiger werden sich seiner eigenen Schöpferkraft bewusst zu werden und endlich aus der Opferrolle auszusteigen. Die Verantwortung zu übernehmen für das was da ist. Im Hier und Jetzt sein, im Vertrauen sein, dass alles in Ordnung ist.

Eine wunderbare Unterstützung kann z.B. Ho'oponopono sein. Auf Hawaii sind im Laufe der Jahrhunderte aus dem Huna (hawaiianischer Schamanismus) die verschiedensten Transformationsmethoden entstanden. Eine ist das **Ho'oponopono**, deren bekanntester Vertreter Dr. Ihaleakala Hew Len ist.

Bedeutung:

„Der hawaiianische Begriff Ho'oponopono bedeutet ‚etwas richtig zu stellen‘, ‚etwas in Ordnung zu bringen‘, ‚Fehler wiedergutmachen‘. • Ho'o bedeutet ‚etwas zu tun‘, ‚etwas auslösen‘ • pono bedeutet ‚gerade‘, ‚aufrecht‘, ‚ausgleichen‘ • ponopono bedeutet ‚Vollkommenheit‘. Somit lässt sich Ho'oponopono auch mit "Weg zur Vollkommenheit" übersetzen.“Quelle: <http://de.spiritualwiki.org/Wiki/Hooponopono>
Dr. Len ist dadurch bekannt geworden, indem er mittels Ho'oponopono auf Hawaii eine

komplette Krankenstation des Hawaii State Hospitals mit geisteskranken kriminellen Patienten

geheilt hat. Das alleine hört sich schon fantastisch an, aber um dem Ganzen die Krone aufzusetzen: Er hat das ganze „Wunder“ vollbracht, ohne je mit einem Patienten direkt gearbeitet zu haben. Er hat dabei die Akten der Patienten gelesen, sich nach innen gewandt und geschaut, was in ihm ist, was das im Außen verursacht. Mittels Ho'oponopono löste er die Ursache in sich auf, worauf sich der Zustand der Patienten besserte. Das Ergebnis war: „Nach eineinhalb Jahren gab es keine isolierten oder fixierten Patienten mehr in der psychiatrischen Abteilung für geistesgestörte Kriminelle. Nach gut drei Jahren waren alle Insassen (ca. 23) aus der Haft und Psychiatrie entlassen. Demzufolge wurde die Einrichtung aufgelöst.“Quelle: <http://de.spiritualwiki.org/Wiki/Hooponopono>

Da ich selbst viel experimentiere mit Matrix-in-Harmony dachte ich das muss auch damit funktionieren und das tut es natürlich. Gerne geben ich diese Erfahrung weiter

an diejenigen die sich dafür interessieren. Hat man es einmal bewusst verstanden, lassen sich wahre Wunder vollbringen.

Im Februar oder März wird es einen Workshop dazu geben, zu dem ich dich herzlich einlade. Wenn du interessiert bist, kannst du uns das schon jetzt mitteilen, dann wissen wir in etwa mit wie vielen Teilnehmern wir rechnen können. Es wird entweder ein Abend- und/oder Samstagnachmittag Workshop geben. Die Kosten werden wir bei allen Workshops bei 35,-€ liegen.

Sich regelmäßig Zeit zu nehmen, in die Stille zu gehen, zu atmen, zu meditieren, wird ein weiteres wichtiges Instrument in diesem Jahr sein. Ja es war schon immer wichtig, aber ich glaube es wird zunehmen wichtiger. Wir brauchen Zeiten der Ruhe um durch die Stürme hindurch zu kommen. Das macht oft in einer Gruppe wesentlich mehr Freude und fällt auch wesentlich leichter.

Mutter Maria

Liebe menschlicher Engel,

hier kommt ein Text, der dir hoffentlich Freude bereitet.

Guten Tag geliebte Kinder, ich bin es Mutter Maria die zu euch spricht. Erschreckt nicht, es ist jetzt an der Zeit dass ich zu euch spreche. Diese Tage des neuen Jahres, der Monat Januar der mir gewidmet ist, sind eine gute Voraussetzung um meine Worte durch dieses Wesen zu euch fließen zu lassen. Sie fühlt sich momentan sehr unsicher und traut sich nicht wirklich die Energien fließen zu lassen, aber es wird mit jedem Wort besser. Die Zeit ist reif um euch zu erklären was jetzt eure Aufgabe hier auf der Erde ist. Nein ich bin nicht hier um euch zu sagen was ihr tun solltet oder nicht. Ich bin hier um euch klar zu machen was ihr euch selbst vorgenommen habt und im Laufe der Zeit einfach vergessen habt. Es war einfach bequemer in den alten Schuhen zu laufen, statt die neuen anzuziehen. Neue Schuhe drücken manchmal am Anfang etwas oder sie sind zu groß und man rutscht gerne raus.

Ich sage euch, die Schuhe passen jetzt wie nie, es gibt keinen Grund mehr sie in der Ecke stehen zu lassen. Sie wollen getragen werden, sie wollen endlich ihre Aufgabe erfüllen.

Wenn ihr diese Schuhe tragt, dann wisst ihr, es ist Zeit Schöpfer zu sein und den neuen Energien zu helfen auf der Erde präsenter zu werden. Das fürchtet ihr immer noch, genau wie dieses Medium es fürchtet diese Worte wirklich zu Papier zu bringen. Tief in eurem Inneren aber wisst ihr es ganz genau, ihr könnt es fühlen, jetzt geht es wirklich los. Die Wellen schlagen zurzeit hoch, der Wind ist heftig und doch ist es nur ein Zeichen für diese wunderbare Zeit auf die ihr euch so lange vorbereitet habt. Umkehren geht jetzt nicht mehr und das wisst ihr ganz genau und das wollt ihr auch nicht wirklich. ES sind einfach ein paar alte Gewohnheiten die euch daran hindern wollen und die es euch schwer machen das Neue zu leben. Ich bin hier um euer Vertrauen zu unterstützen in euch selbst, um euch euren Glauben an euch selbst zu stärken. Immer dann wenn du glaubst es nicht zu schaffen kannst du mich rufen, ich bin da und stehe zu Verfügung. Ihr habt mittlerweile viele Hilfsmittel und Werkzeuge kennen gelernt die euch in dieser Zeit auf eurem Weg unterstützen können, allein ihr müsst sie auch anwenden. Die alten Dinge funktionieren nicht mehr und so glaubt ihr alleine zu sein, hilflos zu sein. Dabei habt ihr alles was ihr braucht um kraftvolle, bewusste Schöpfer zu sein. Alles ist in euch, ja wirklich alles. Ihr könnt noch so viel im Außen suchen, bei anderen Menschen oder wo auch immer. Ihr werdet es dort nicht finden. Für manche von euch hat dieses Jahr holprig begonnen, bleibt bei euch, lasst euch nicht ablenken oder ins Zweifeln bringen. Alles ist wunderbar in Ordnung und es sind nur ein paar alte Dinge die nochmal angeschaut werden wollen. Schaut sie euch an, was haben sie euch zu sagen, dann segnet sie und lasst sie gehen. Sie haben nicht wirklich Bedeutung für euch. Der Schöpfer in euch will loslegen, entscheide dich, wähle bewusst und akzeptiere die Dinge wie sie sind. Du glaubst das ist ein Widerspruch die Dinge zu akzeptieren und gleichzeitig zu wählen?

*Nein meine Liebe, mein Lieber, erst in der Akzeptanz dessen was ist, kannst du neu wählen. Erst wenn du erkannt hast, dass alles was jetzt ist auch deine Schöpfung ist, die dir dient, erst dann kannst du neu wählen. Solange du im Widerstand bist gegen das was ist, geht deine ganze Energie und Kraft in diesen hinein und für Neuschöpfung bleibt nichts übrig. Schau dir genau an wo du jetzt stehst, wo du Widerstand fühlst und erkenne es ist so. Wehre dich nicht dagegen, aber überlege was wähle ich jetzt statt dessen. Natürlich wird es nicht von jetzt auf gleich alles anders werden, es braucht alles seine Zeit auf dieser Erde, aber du setzt mit deiner bewussten Absicht neue Energien in Gang und das ganze Universum unterstützt dich dabei. Das gilt für alle Lebensbereiche, sei es Beruf, Familie, Gesundheit, einfach alles. Ich sehe immer wieder wie schnell ihr unzufrieden seid mit dem was ihr habt und darin so viel Energie verschwendet – mache es dieses Jahr einmal anders, probiere es aus du wirst erstaunt sein, wie viel leichter und angenehmer dein Leben Wildbach ja es wird weniger Drama in deinem Leben geben *schmunzel* aber es wird auf keinen Fall langweiliger werden. Vertraue deiner Schöpferkraft, vertraue deiner Seele. Sie möchte sich wohlfühlen bei dir, das kann sie nur, wenn du dich auch wohlfühlst, sonst hat sie wirklich keine Lust darauf. Ich wünsche dir von Herzen dass du diesen Monat beginnst, wirklich bewusst beginnst deine Schöpferkraft einzusetzen. Sei nicht ungeduldig mit dir, manchmal braucht es ein wenig Übung, aber gib nicht auf, mach einfach weiter. Als du noch klein warst da wolltest du Laufen lernen um jeden Preis und nichts hat dich davon abgehalten es zu lernen. Egal wie oft du hingefallen bist, du bist immer wieder aufgestanden und hast es erneut versucht.*

Diese Kraft und Energie ist immer noch in dir, denn du kannst deine Energie nicht verlieren. Also steh auf und lauf los. Nutze die kurzen Tage um dich immer wieder zurückzuziehen und dich mit dir und deiner Schöpferkraft zu verbinden. Geh in dein Herz und lausche was es dir zu sagen hat. Erwarte keine Engelschöre, sondern lausche dem Gefühl welches sich einstellt. Nimm dieses Gefühl dann mit in deinen Alltag und lasse es in deine Handlungen einfließen. Deine Handlungen, und dabei ist es vollkommen egal was du tust, solltest du achtsam in voller Akzeptanz ausführen. Alles wird getragen werden von dieser Liebe und deine Schöpferkraft unterstützen.

Ich segne euch meine geliebten Kinder und bin immer bei euch

Maria

Namasté,

Ich bin die ich bin Kornelia Himmes,

Metatron

Das Richtige tun!

Schreibe geliebte Seele, schreibe. Es geht heute darum dass es Zeit wird die richtigen Dinge zu tun. Ja du hast richtig gehört, die richtigen Dinge. Jetzt fragst du dich, was das bedeutet, die richtigen Dinge zu tun. Es hat nichts damit zu tun dass du etwas falsch machen könntest, sondern damit, dass es immer einen optimalen Zeitpunkt gibt um etwas zu tun. Wenn du diesen Zeitpunkt nutzt, wird dein Leben leichter und harmonischer verlaufen. Woran erkennst du diesen Zeitpunkt? Wer kann ihn dir nennen? Nun, da gibt es nur eine Instanz die dir das zeigen kann, deine Seele, dein Herz, deine Göttlichkeit. Du bekommst z.B. den Impuls, den Gedanken deine Fenster zu putzen, oder etwas Bestimmtes zu essen oder zu kochen, aber es ist absolut nicht in deinem Plan und du denkst, ach nein mach ich morgen. Dein Verstand mag es nämlich nicht wenn nicht alles in den alten bekannten Strukturen verläuft.

Würdest du hingegen diesem Impuls folgen, wärst du in einem Bruchteil der Zeit mit dieser Arbeit fertig. Machst du die Arbeit aber erst morgen gemäß deinem Plan, kann es sein dass du wesentlich länger dafür brauchst und vor allem viel mehr Energie dafür aufwenden musst. Das ist jetzt zwar ein sehr einfaches Beispiel, aber es gilt für alles. Das was wir das Richtige tun nennen, bedeutet also es in diesem Augenblick zu tun, wenn alle Energien des Universums dich in diesem Tun unterstützen. Vertrau deinem Impuls und probiere es aus – du wirst überrascht sein. Wenn ich also sage, das Richtige tun, dann meine ich damit dass zu diesem Zeitpunkt optimale zu tun, das was gerade von allen Energien unterstützt wird. Wir möchten dass ihr mehr Zeit für euch habt, für eure Entwicklung, für die Dinge die Euch Freude machen. Wenn ihr also die Richtigen Dinge tut wird es leichter für euch. Der Alltag raubt euch so viel unnötige Energie. Fangt gleich heute damit an, übe dich in kleinen Dingen und freue dich über jeden kleinen Erfolg. Da ihr in so alten Strukturen lebt wird es etwas Zeit brauchen mit der Umsetzung, seid geduldig mit euch. Das Richtige tun in dem Sinne wie ich es meine, hilft euch auch aus dem Verstand zu gehen, aus den alten Mustern auszusteigen und so den Raum für neue Energie zu öffnen. Es hilft euch Vertrauen in eure geistige und seelische Führung zu entwickeln und euer Leben mit all seinen Höhen und Tiefen leichter zu meistern. Was ist dein Impuls nach dem Lesen dieses Textes? Nach dem Fühlen dieser Energien? Was ist deine Absicht? Leg los, worauf wartest du noch. Dein Herz ist bereit, bist du es auch?

Mein Segen ist mit euch

Metatron

Herzliche Grüße

Kornelia Himmes

Ostern

Neubeginn

Ich grüße Dich an diesem wunderschönen Ostermorgen des Jahres 2012.

Ostern, Auferstehung, Neubeginn,

Neues Leben – und so hat es mich heute Morgen auch nicht mehr im Bett gehalten.

Die Energie der Erneuerung ist so stark zu fühlen, das Herz hüpfte vor Freude ohne einen Grund im Außen. Wie schön. Die Vögel im Garten zwitscherten sich zu, „es ist soweit, endlich das Neue ist da.“ Mein Verstand kann es nicht fassen, er fragt mich gerade, „ja was ist es denn, das Neue?“ Lieber Verstand, „Ich weiß nicht was es ist, ich fühle es reinkommen, es ist eine große innere Ankunft“. Und so lade ich dich an diesem Ostermorgen ein, fühle was es in dir ist was dein Herz zum Hüpfen bringt, lausche dem Gesang der Vögel, lass die Sonne dein Herz erwärmen und freue dich deines Lebens. Vielleicht kannst du die Energie fühle die hier mitschwingt, vielleicht berührt sie dein Herz, ganz egal sie wird dich erreichen. Mach dir heute bewusst dass deine Herzensenergie so stark ist, dass sie jeden anderen Menschen in dessen Nähe du bist durchdringt, genau natürlich auch umgekehrt. Die Magnetische Kraft unseres Herzens ist 5000-mal stärker als die des Verstandes. Wenn du nun heute in dieser freudigen Energie andere Menschen im Herzen berührst, dann löst das eine Welle unglaublichen Ausmaßes aus. Sie werden es vielleicht nicht bewusst wahrnehmen, aber es gibt in ihnen einen Punkt der es wahrnimmt, der es speichert, der sich an dieser wunderbaren liebenden Herzensenergie nährt und gestärkt wird. Vielleicht kannst du heute aus den verschiedensten Gründen in deinem Umfeld oder in dir selbst nicht diese Freude wahrnehmen. Vielleicht gibt es da andere Gefühle die gefühlt werden wollen, vielleicht gibt es Sorgen und Ängste – ganz egal, lasse dich berühren von dieser Energie der Erneuerung, lasse sie einfach nur zu. Deine Absicht alleine reicht aus.

Und so wünsche ich dir in diesem Sinne ein fröhliches Fest der Erneuerung,
des Friedens und der tiefen Herzensfreude.

TUN" und "HANDELN

Immer wieder erfahre ich von Teilnehmern unserer Seminare wie schnell sie vergessen das "Punkten" einzusetzen, obwohl es so einfach ist. Manche ärgern sich dann über sich selbst und verstehen nicht warum sie es vergessen. Manche sagen: *"Ja wenn ich mal wieder Urlaub habe, werde ich wieder damit beginnen", oder "Wenn ich mal mehr Zeit habe, muss ich mich nochmal drum kümmern"*. Das ist so ähnlich wie der Waldarbeiter der mit einer ganz stumpfen Säge versucht einen Baum zu sägen. Ein Beobachter sagt ihm er solle doch erst mal die Säge schärfen, daraufhin antwortet der Arbeiter: ***"nein dazu habe ich keine Zeit, ich muss sägen"***.

Es ist natürlich sehr schade, wenn so ein einfaches Instrument in der Schublade mit der Aufschrift: "Ich kann es" verstaubt. Das Wissen bzw. Können alleine bringt uns nicht weiter, bzw. nirgendwo hin. Alleine das "TUN" das "HANDELN" bringt uns und unserer Seele die entsprechenden Erfahrungen und das Vertrauen in unsere immensen schöpferischen Fähigkeiten.

Um diese schöpferischen Fähigkeiten, die in jedem Menschen unbegrenzt schlummern, geht es in diesem Jahr ganz besonders. Die Energien von 2012 unterstützen den Schöpfer in uns in nie gekanntem Ausmaß und unglaublicher Schnelligkeit. Umso wichtiger ist es "BEWUSST" zu erschaffen.

Matrix-in-Harmony unterstützt diese bewusste Entscheidung indem es uns sofort mit unserer Quelle verbindet und wir so das erschaffen was wir wirklich wollen. Durch die Absicht, die Intention beim Punkten wählen wir bewusst und entscheiden uns für etwas, statt drauf zu hoffen oder zu warten was uns so zufällig über den Weg läuft. "Von der Quelle, durch die Welle in die Zelle"

Wir wissen das alles und doch passiert es häufig dass wir wieder in die alten Muster verfallen. Wie kann das sein?

Im Grunde ist es ganz einfach. Die alten Muster kennen wir, sie sind bequem und funktionieren automatisch. Diese alten Anteile von uns wollen eigentlich keine Veränderungen, sie haben Angst vernichtet zu werden. Also versuchen sie alles um uns davon abzuhalten.

Das kannst du ganz einfach daran erkennen, dass du immer dann wenn du dir vornimmst z.B. zu punkten, oder dich um dich selbst zu kümmern, dir auf einmal einfällt, ach nee ich mach noch erst dies oder das. Das sind die Fallen die wir uns stellen. Sobald so ein Gedanke kommt, sollten wir eine Alarmglocke installieren die laut genug klingelt und uns daran erinnert was wir wirklich tun wollen.

Beobachte dich einmal wie oft das geschieht und entscheide dich dann ganz bewusst für das was du eigentlich willst. Du wirst sehen dein Leben verläuft um ein vielfaches leichter und mit der Zeit erkennt sogar dein Verstand durch die positiven Erfahrungen die du machst, dass es klüger ist auf dich zu hören.

Juni 2012 Seite 2

Sich jeden Tag zu punkten - egal wobei - z.B. schon beim Aufstehen, im Bad oder wo auch immer, bringt Übung und Erfolg. Manche haben immer noch eine Herausforderung mit der Absicht, wissen nicht wie sie es formulieren sollen usw.

Ach, was soll ich sagen, glaubst du wirklich deine Göttlichkeit, das Universum weiß nicht was du willst? Es genügt als Absicht z.B. am Morgen einfach sich vorzustellen wie ich mir den Verlauf des Tages wünsche. Dazu muss ich keine Wortakrobatik vollbringen und brauche auch keinen Rhetorikkurs. Was ich brauche ist eine klare Absicht, ein Gefühl wie ich mir etwas wünsche. Das reicht vollkommen aus.

Möchtest du eine Arbeit besonders gut erledigen, dann stell dir vor wie es ist wenn du sie bewunderst, wie gut gelungen sie ist und mit diesem Gefühl setzt du deine 2 Punkte. Es ist wirklich einfach und ich wünsche dir von Herzen dass du deine Schöpferkraft ab jetzt ganz bewusst einsetzt.

Herzliche Grüße

Kornelia Himmes

SoulBodyFusion®

Die momentane Zeit kann sehr herausfordernd sein. Die Energien die jetzt hereinkommen sind stark und bringen viele Menschen an den Rand ihrer Möglichkeiten.

Fühlst du manchmal, dass deine Seele und dein Körper nicht im Einklang sind? Fühlst du dich nicht geerdet oder nicht vollständig präsent? Weißt du, dass du mehr Energie und Vitalität haben solltest, es aber nicht hinbekommst? Typische Anzeichen dafür sind Depression, Burnout, häufiges Kranksein, permanente Müdigkeit, Antriebslosigkeit oder auch einfach nur der Verlust der Lebenslust, der Freude am Leben.

Was wäre, wenn jeder Anteil von dir so ausgerichtet wäre, um deine Ziele zu erreichen? Wenn du ganz leicht den Erfolg und die Vitalität anziehen würdest, die dein Geburtsrecht sind? Wenn du die ganze Energie, die du haben willst, bekommen könntest?

Die meisten Menschen sind nicht in der Lage, ihre Essenz/Seele/Lichtkörper vollständig in den physischen Körper hereinzubringen, was dazu führt, dass sie ihr Leben mit nur halb aufgedrehten Licht leben, nicht in der Lage, Gesundheit, Wohlstand und Wohlergehen anzuziehen, die unser aller Geburtsrecht sind. Die Frequenz von der Seele und die Frequenz vom Körper sind in den meisten Fällen nicht aufeinander ausgerichtet, ähnlich zweier Radiosender, die sich permanent überlagern, aber nie klar in Stereo zu empfangen sind. So entsteht eine Dissonanz, die sich körperlich, emotional und im Außen zeigen kann durch oben angeführte Symptome und noch vieles mehr. Dies alles sind Hilferufe, weil wir uns von unserer Essenz entfernt haben.

Dies geschieht meist aufgrund von Unfällen, Missbrauch (seelisch und körperlich), Kummer und Enttäuschungen im Leben. Dein wahres Ich, Deine Seele oder das, was du wirklich bist, sehnt sich danach, irgendwo anders zu sein und so stolpert der Körper vor sich hin, ohne die volle Kraft und Präsenz. Viele flüchten sich in Meditationen, raus aus ihrem Körper in eine andere Realität, und schaffen/wollen es nicht, vollkommen hier geerdet zu sein. Der Körper verliert dadurch die Anbindung, die Lebensenergie und macht auf sich aufmerksam.

Kannst du dir vorstellen, wie es sich anfühlen wird, die Frequenz von deiner Seele und deinem Körper vollständig und permanent gemeinsam vereint zu haben, so wie es ursprünglich angedacht ist? Ich lade dich ein in einer 3-teiligen Sitzung zu erfahren, wie es sich anfühlt, dauerhaft mit dir verbunden zu sein um dein volles Lebenspotenzial zu leben.

Juli 2012 Seite 2

Eine Sitzung besteht aus 3 Teilen à je 2 Phasen. Diese 3 Teile werden in einem Zeitraum von 3 Wochen abgehalten. Die erste Sitzung ist die Hauptsitzung, die beiden Folgenden dienen der Festigung.

Es ist etwas, was nur EINMAL im Leben getan werden muss, um dein ganzes Leben dauerhaft zu verändern, um dich vollkommen mit deiner Seele, deiner wahren Essenz, dem was du wirklich bist zu verschmelzen. Nichts kann dies je wieder ungeschehen machen.

Wir haben so viele Erfahrungen mittlerweile mit Menschen gesammelt, denen aus medizinischer Sicht nicht mehr viel geholfen werden konnte, die nun eine vollkommen neue Lebensqualität erfahren durften. Depression, Burn-Out und ähnliche Zivilisationskrankheiten, die Palette ist groß. Soul Body Fusion® ist eine Möglichkeit, wieder mit dir selbst in Kontakt zu kommen, dauerhaft mit deiner Seele verbunden zu sein, unabhängig von Glaube oder Religion. Eine langersehnte Partnerschaft mit dir selbst, die wir immer wieder versucht haben im Außen bei/mit anderen Menschen zu finden, die uns "erfüllen" sollten, aber meist nie gefunden haben.

Mit einer SoulBodyFusion® hört diese Suche auf.

Herzlichst Kornelia

Sinnvolles, oder einfach nur Spaß haben?

Seit einigen Tagen spukt es mir wieder im Kopf herum. Es gibt da einen Wunsch, eine Sehnsucht ein Seminar zu besuchen. Es stand kein bestimmtes zur Debatte, aber der Wunsch nach Gemeinschaft und gleichen Interessen war da.

Aus der Vergangenheit weiß ich, dass es dann irgendwann soweit ist und sich das zeigt was für mich passend ist oder jetzt ansteht.

Es gibt zwar einige interessante Themen, aber irgendwie war ich noch nicht sicher.

Heute Morgen nun fiel mir auf wonach ich diese Dinge aussuchte.

"Es muss immer einen Sinn haben, es muss anschl. auch anwendbar sein, einen Nutzen haben für mich und andere."

Nun ist dagegen zunächst ja gar nichts einzuwenden, aber ich stellte fest, dass Dinge die ich einfach nur aus Spaß machen würde, einfach weil sie mir Freude machen würden, gar nicht in Erwägung ziehen würde. Wenn es nicht sinnvoll ist, mache ich es nicht.

Wer entscheidet denn da was sinnvoll ist und was nicht? Nun da gibt es wohl einen Aspekt in mir der da seine Finger im Spiel hat. Ein altes Muster das mir einmal gedient hat und jetzt das Ruder in diesem Bereich übernommen hat.

Das fängt bei Kleidung an und zieht sich durch alle Lebensbereiche.

Ein Seminar oder eine Veranstaltung zu besuchen einfach nur aus Spaß - das kam in meinem Denken gar nicht vor. Das würde bedeuten ich würde Geld für Unsinn ausgeben!

Diese Erkenntnis machte mich ziemlich traurig, dachte ich doch das hätte ich erledigt.

Dabei weiß ich genau, dass meine Seele sich nichts mehr wünscht, als einfach Freude zu haben und diese zu leben.

Nun gut, ich setzte mich hin, atmete ein paar Mal tief und bat diesen Teil von mir der immer nur angeblich sinnvolle Dinge tun konnte, sich zu zeigen. Plötzlich sah ich eine kleine, verhärmte, armselig aussehende Frau mit einem Korb wo wenig von etwas drin war.

September 2012 Seite 2

Mir war sofort klar, dieser Teil verkörperte einen Aspekt des Mangels, den ich immer noch lebte. Dieser Teil tut sich besonders schwer damit in Wohlstand zu leben solange andere Menschen in Armut sind. Dieser Teil traute sich nicht in voller Blüte zu leben, seine Größe zu zeigen, damit andere sich nicht klein in seiner Gegenwart fühlen.

Sie schaute traurig aus und ziemlich müde. Sofort bestellte ich Schneider und Ausstatter und kleidete sie in sehr elegante Kleidung. Ich erklärte ihr, dass die Zeit des Mangels vorbei sei und ich jetzt besser für sie sorgen würde. Sie konnte es kaum glauben. Dann bat ich sie in mein Herz und dort ist sie nun sicher und geborgen und von Wohlstand und Fülle umgeben.

Und so kommt mir wieder dieser wunderbare Text aus der Rede von Nelson Mandela in den Sinn:

*Unsere tiefste Angst ist es nicht,
ungenügend zu sein.*

*Unsere tiefste Angst ist es,
dass wir über alle Maßen kraftvoll sind.
Es ist unser Licht, nicht unsere Dunkelheit,
das wir am meisten fürchten*

*Wir fragen uns, wer bin ich denn,
m von mir zu glauben, dass ich brillant,
großartig, begabt und einzigartig bin?
Aber genau darum geht es,
warum solltest Du es nicht sein?*

*Du bist ein Kind Gottes.
Dich klein zu machen nützt der Welt nicht.
Es zeugt nicht von Erleuchtung, dich zurückzunehmen,
nur damit sich andere Menschen um dich herum
nicht verunsichert fühlen.*

*Wir alle sind aufgefordert, wie die Kinder zu strahlen.
Wir wurden geboren, um die Herrlichkeit Gottes,
die in uns liegt, auf die Welt zu bringen.
Sie ist nicht in einigen von uns,
sie ist in jedem.*

*Und indem wir unser eigenes Licht scheinen lassen,
geben wir anderen Menschen unbewusst die Erlaubnis,
das Gleiche zu tun.*

*Wenn wir von unserer eigenen Angst befreit sind,
befreit unser Dasein automatisch die anderen."*

- Nelson Mandela

Wie du siehst, es ist die Zeit wo alles an die Oberfläche kommen will. Unsere ältesten Anteile zeigen sich und wollen angeschaut werden, angenommen werden. Welche Anteile zeigen sich in diesen Tagen bei dir?

Vielleicht kannst du diesen Anteil bei dir auch wahrnehmen - dann ist es doch eine schöne Übung heute einmal etwas ganz verrücktes zu tun, etwas total "Sinnloses" :-)



Wenn du magst, lade ich dich dazu ein das mit uns zu teilen was du heute nur aus Spaß tust.

Ich bin gespannt was bei mir sein wird?!

Herzlichst Kornelia

Zeit für die wichtigen Dinge

kennst du das auch? Es gibt da etwas was dir sehr wichtig ist, was du unbedingt erledigen willst und was du auch richtig gut machen willst - dafür lässt du alles andere liegen und legst los.

Während diesem Tun merkst du auf einmal wie du ein wenig nervös wirst, dich beeilst um schnell fertig zu werden weil es ja auch noch andere Dinge im Alltag gibt die getan werden müssen. Da liegt noch Bügelwäsche, das Bad ist auch noch nicht sauber und Mittagessen will auch vorbereitet werden .Die Hektik wird immer größer, wenn dich jemand anspricht reagierst du ungehalten und wenn dann auch noch das Telefon klingelt oder jemand an die Tür kommt, dann ist es ganz vorbei.

So ähnlich ist es mir in letzter Zeit häufig gegangen. Nun habe ich entdeckt wie schön es ist diese mir wichtige Arbeit mit Liebe und viel Zeit zu tun und vor allem so wie ich es mir wünsche.

Wie? Im Grunde ganz einfach. Zuerst erledige ich all die kleinen Dinge des Alltags die mich während meiner Arbeit stören könnten. Währenddessen fühle ich die Freude darauf später das mir so Wichtige tun zu dürfen.

So kann ich ganz in Ruhe und Gelassenheit eine wirklich gute Arbeit tun und selbst wenn dann mal jemand mich stört, macht es nichts.

Ich möchte einfach für die mir wichtigen Dinge genügend Zeit haben um sie gut zu machen - nicht nur für mich, sondern für das große Ganze.

Tu es endlich!

Tue es endlich, handle endlich, sprich endlich, folge endlich dem, wohin es dich schon so lange zieht.

Wenn du Ehrlichkeit so sehr liebst, warum also bist du nicht ehrlich mit selbst, mit deinem Leben, deinem Tun, deinem Sein?

(El Morya aus dem Kartenset, Licht-Botschaften von Metatron von Birgit Maria Niedner und Ursula Weber)

Heute Morgen kam der Impuls mich führen zu lassen diesen Newsletter zu schreiben. Das Thema um das es geht - siehe oben -!

Wir alle kennen das, es gibt so vieles was uns interessiert, was wir ändern möchten, was wir tun möchten was unser Herz unser immer wieder zeigt - und doch lassen wir uns von den alltäglichen Dingen und unseren "liebgewonnenen" Gewohnheiten davon abhalten.

Die Zeit des Handelns ist JETZT. Fangen wir also bei uns selbst an, sind wir mal ganz ehrlich mit uns selbst.

Nimm dir einmal ein paar Stunden Zeit für dich, etwas zu schreiben und mach es dir gemütlich. Vielleicht eignet sich das Wochenende dazu oder einfach ein gemütlicher Abend.

Eine Tasse Tee, ein Glas Wein oder was auch immer dir hilft dich wohlfühlen solltest du dir gönnen und dann fang an.

Bitte deine Seele dir zu zeigen wie es sich anfühlt das zu tun wozu du hier bist. Verbinde dich mit all den Dingen die du liebst, die dir Freude bereiten, egal was es ist. Du brauchst nicht zu wissen was es ist, nimm einfach wahr was mit dir geschieht wenn du das alles fühlst. Vielleicht kommen Bilder in deinen Kopf, vielleicht Farben oder einfach Gefühle, alles ist in Ordnung.

Dann fasse deinen Mut zusammen und schreibe alles auf was dich deiner Meinung daran hindert das zu leben. Werte nicht, sammle nur und schreibe auf.

Eines kann ich dir jetzt schon versprechen, es können dabei auch sehr unangenehme Gefühle auftauchen, wie Angst und Unsicherheit. Lasse sie einfach da sein, sie sind da um dich zu prüfen wie ernst du es mit dir meinst.

Das bringt dir zunächst einmal ehrliche Klarheit für dich selbst. Der nächste Schritt ist dann zu erlauben das all das was du liebst in dein Leben kommen darf. Bitte deine Seele darum dass es sanft geschieht. Zu oft schon haben wir mit "Hauruckaktionen" uns selbst überfordert. Es muss nicht hart werden, es darf ganz sanft geschehen.

Es geht nicht darum von heute Morgen alles hin zu schmeißen, sondern einfach ehrlich zu sich selbst zu sein. Kannst du dir vorstellen wie es ist morgens auf zu stehen in dem Gefühl alles was ich heute tue entspringt meiner inneren Freude, meinem Wesenskern und zeigt meine Einzigartigkeit in der Welt?

Eine große Unterstützung dabei ist die geistige Welt die dich immer und 100%ig unterstützt. Das einzige was es dazu braucht ist eine klare Ansage, bzw. klare Worte und Absichten. Sie können es nicht für uns tun, aber sie unterstützen uns indem was wir tun. Wenn wir zweifeln, werden sie uns darin unterstützen, wenn wir unsicher sind, werden sie uns darin unterstützen und genügend Gelegenheiten schicken wo wir diese Unsicherheit erfahren dürfen. Wenn wir eine klare Absicht haben, z.B. das zu leben wozu wir hier angetreten sind, werden sie alles tun um uns den Weg dahin zu erleichtern.

Manchmal fragen mich die Menschen, woher weiß ich denn dass der Impuls aus meinem Herzen kommt? Woher weiß ich denn wenn ich um Hilfe gebeten habe, ob sie aus der geistigen Welt kommt und mich wirklich unterstützt?

Dazu gibt es ein ganz einfaches Messinstrument, ja genau, das ist dein Gefühl.

Wenn ein Impuls aus deinem Herzen kommt und kurz danach ein tiefes freudiges Gefühl dich durchströmt, dann kannst du dir ganz sicher sein!

Das geht so schnell und manchmal nehmen wir es nicht wahr, es braucht also ein wenig Training, wie alles neue was wir uns aneignen. Denn unmittelbar danach ist unser Verstand schon da und die ersten Zweifel. Also sei achtsam probier es einfach einmal aus.

Weißt du, mein/e Liebe/r, momentan geht alles so schnell und ich bin mir ganz sicher, dass jeder der wirklich aufrichtig mit sich sein möchte jetzt alle erdenkliche Unterstützung hat und ganz schnell lernt auf sein Herz zu hören und seinen Impulsen zu folgen.

Also: "**Tue es endlich, handle endlich, sprich endlich, folge endlich dem, wohin es dich schon so lange zieht.**"

Das wünsche ich dir von ganzem Herzen

Herzlichst Kornelia