

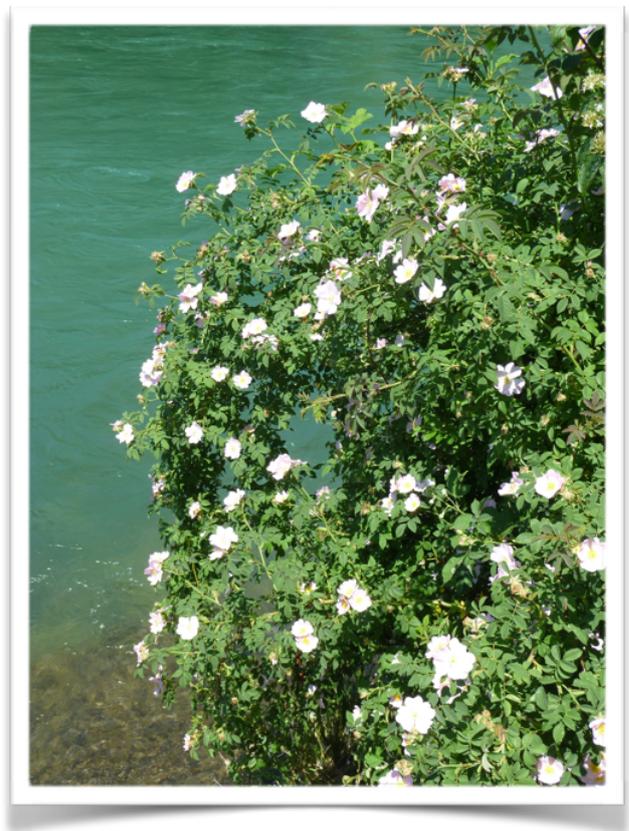
JUNI NACHRICHTENBLATT

Hallo ihr Lieben, was passiert, wenn nichts passiert?

Wenn nichts passiert, betreten wir den Raum unseres Bewusstseins, der alles enthält, was möglich ist. Wir sind in einer Art schwangerem Potenzial, das aber noch nicht befruchtet ist und so noch keine Form und keinen Fortschritt (Zeit) kennt. Es ist alles möglich, jedoch noch nichts geschehen.

Natürlich passiert in unserem Leben nie nichts. Leben heisst, lebendig sein. Es laufen immer Prozesse ab, welche aus dem Unterbewusstsein gesteuert werden und unser Leben erhalten. Wobei das Unterbewusstsein Teil des Bewusstseins und nicht unterschiedlich dazu ist. Es ist ein anderer Blickwinkel auf die Welt. Oder in diesem Fall, so würde ich es bezeichnen, ein bereits laufendes Parallelprogramm in unserem riesigen, eigenen Bewusstseinsraum.

Schaffen wir es zum Beispiel durch Meditation diesen Zustand reinen Bewusstseins zu erreichen, sind wir mit unserer Schöpferkraft verbunden, die alles erschaffen kann, was wir für möglich halten. Unser Glaube setzt die Grenzen und steuert somit unsere aktuelle Fähigkeit Realitäten zu erschaffen. Woran wir nicht glauben, bleibt im Raum der Möglichkeit gefangen, solange, bis wir es durch eine Änderung der Glaubenssätze befreien und mit erhöhter Kraft neue Realitäten, aus diesem für uns nun erweiterten Potenzial, erschaffen.



Unser Alltag ist geprägt von Ereignissen, von einer permanenten Beschäftigung und Beschallung der Sinne, von Stress und endlosen Gedankenkarussellen. Auch wenn wir nichts tun, dann müssen wir dieser „Aktivität“ einen Alibi-Namen verpassen, meinen wir. Wer nichts tut, „stiehlt dem Herrgott die Zeit“. Freizeitstress ist kein seltenes Phänomen. Wir sind so getrimmt, dass wir dieses Nichts kaum aushalten. Ein Kontrollblick auf die Uhr, ob die Zeit schon vorbei ist, ist der beste Beweis für diese Unruhe, wenn wir uns das „Nichts“ mal bewusst für ein paar Minuten vornehmen. Doch es lohnt sich, sich dieser Herausforderung zu stellen. Meditation, Innenschau und Beobachtung des Selbst sind Wege in einen Zustand, der uns wieder in eine Rolle und Position bringt, die sich wie eine

Erheben über sich selbst und die Welt anfühlt. Ein sich Ausdehnen und Verlieren im Ewigen und Endlosen bringt einen mit der eigenen Ganzheit in Verbindung, die und ins Vertrauen, in die Ruhe, Besinnung, Geborgenheit und zur Erkenntnis unseres Selbst führt. Kurz gesagt zu einem höheren Bewusstsein innerhalb des Raums des absoluten Bewusstseins.

Dies ist nicht nur für den Augenblick ein schönes Erlebnis, sondern wird auch unser Leben im Alltag verändern. Weil wir immer etwas daraus und davon ins Alltagsbewusstsein mitnehmen, was uns stärkt, dient und weiterbringt.

Bewusstseinsbildung ist nicht nur wichtig für mich und für mein persönliches Leben, sondern ist auch das, wozu ich mich berufen fühle, anderen als Unterstützung in ihren Prozessen und in ihrem Wandel anzubieten. Wie sich mein Angebot dazu gestaltet, findest Du hier.

Empfehlung

Ich empfehle heute eine kleine Übung, die Grosses in Sachen Bewusstseinsbildung bewirken kann.

Beginne damit, Deinen Zustand zu erfahren. Dies kannst Du ganz einfach, indem Du für einen Moment mal inne hältst und Dich fragst, wie fühle ich mich gerade? Bin ich entspannt oder verkrampft, auf Sprungposition oder phlegmatisch, nach aussen oder nach innen gerichtet, gibt es Ungeklärtes, hab ich alles unter Kontrolle, oder bin ich im Vertrauen? Bin ich zufrieden mit der Welt, oder kämpfe ich mit etwas, usw.? Wir werden zuerst die groben Richtungen erfassen und dann gilt es immer mehr in den feinen Unterschied zu gehen. Was ist es genau, wie ich mich fühle? Mit der Zeit werden wir immer geübter und können immer besser Nuancen in unserem Empfinden feststellen und diese Unterschiede auch besser und klarer benennen.

Wenn wir dies erfasst haben, gehen wir eine Ebene höher und betrachten uns von oben, von der Metaebene aus und erfassen von dort unseren Zustand. Ich unterschiebe zwischen Gefühl und Zustand. Denn das Gefühl hält mich in einer Realität gefangen, die mich vollkommen einnimmt. Bei dem Wechsel auf die Metaebene schlüpfe ich aus der Identifikation mit diesem Gefühl heraus und betrachte mich, losgelöst, von oben. Dann kann ich meinen Zustand mit Distanz erfassen und ins Bewusstsein bringen. Ich bin nicht mehr aufgeregt, sondern befinde mich in Aufregung. Auch hier hilft uns Übung immer besser und schneller auf die Metaebenen zu wechseln und bringt uns auch immer mehr das Wissen über unterschiedlichen Zustände. Es hilft uns nicht unterschiedliche Möglichkeiten aufzuzählen, zu kategorisieren und anhand dieser Kategorien uns zu schubladisieren. Es gilt aus dem Bewusstsein der Dimension, in der wir uns als Beobachter befinden, das Wissen und die Gewissheit über unseren Zustand klar und deutlich und für uns unterscheidbar zu erfahren. Übung und Achtsamkeit ist auch hier der Weg zur Meisterschaft.

Veranstaltungsreihe

Der nächste Termin der Veranstaltungsreihe **«Mit der Krankheit in Dialog»** steht an. Diesmal werden wir über Allergien sprechen. Ziel der Veranstaltung ist, die Krankheitsbilder aus spiritueller Sicht zu betrachten, die Botschaften und Ursachen zu ergründen und sich so auf eine weitere unterstützenden Sicht- und Heilweise einzulassen.

«Allergien - Konflikte mit der Umwelt» - 15.06.16 von 18:30 - 20:30

Die Veranstaltung findet bei mir in der Praxis statt. Da die Plätze begrenzt sind, bitte ich um Anmeldung. Ich verlange einen Ausgleich von sFr 20.- pro Abend.

Meditation

Jeden Donnerstag betreten wir in einer geführten Gruppenmeditation den Raum unseres Bewusstseins und holen uns Kraft, Erkenntnis, Geborgenheit, Liebe und Frieden für den Alltag. Wir lassen Heilung und Wandel geschehen und sprengen die Grenzen des Unmöglichen, um unserem Potential wieder etwas näher zu kommen.

Jeden Do. **Energie-Meditation** von 17:30 - 18:30

Bitte vorher anmelden. Dies ist auch kurzfristig möglich. Ich verlange einen Ausgleich von sFr 10.- pro Abend.

Blog

Auch der aktuelle Blog-Eintrag beschäftigt sich mit der Bewusstseinsbildung und lenkt die Aufmerksamkeit mal auf die starke Technisierung unseres Lebens. Was bringt uns diese? Mehr Bewusstsein, oder eher eine Beschränkung der Sinne und die Rückbildung unserer Fähigkeiten? Ist es eher eine Wegentwicklung von unserem Potential und ein Weg in eine ungesunde Abhängigkeit? Weiter geht es [zum Blog](#).



***Weise Entscheidungen entstehen aus dem Bewusstsein
und nicht aus dem Bauch oder dem Verstand.***

Diese Nachrichten dürfen gerne weiterverbreitet werden.

Herzlich
Sieglinde Lorz

LIEBE&LEBE

Dalmazirain 26, 3005 Bern

079 816 22 51 / mail@liebeundlebe.ch / www.liebeundlebe.ch / [Facebook](#)