

Dreifache Achtsamkeit

Erste Achtsamkeit

Wenn immer du in deinem Leben wach bist und bewusst bist, erinnere dich an diese erste Achtsamkeit. Sie sagt dir etwas über die Wirklichkeit aus, die jetzt geschieht. Du spürst deine Fußsohlen, du spürst, wie du im Jetzt stehst deines Alltags, du erinnerst dich daran im Schnittpunkt des Kreuzes zu stehen und um dich herum sind die Pole, die erste Achtsamkeit heißt also für dich – ich bekomme mit, dass ich jetzt im Hier stehe, dass ich meine Fußsohlen fühle, dass ich jetzt in meiner Wirklichkeit verankert bin, ich bin jetzt hier, ich bin, eine Übung, die du im Alltag machen kannst ist, dass du dich immer wieder an dein Gefühl erinnerst, an deinen Körper, wenn du gehst, sage dir ich bin, ich bin und fühle deinen Körper, fühle das Gehen, wenn du irgendetwas tust, mit deinen Händen, sage dir ich bin und beobachte dich in deinem Tun, fühle es, was du tust, oder wenn du mit jemandem sprichst, werde dir dessen wieder bewusst, sage ab und zu ich bin und bekomme mit, wie du im Jetzt bist. Vielleicht wie du gerade auf einem Stuhl sitzt und mit jemandem sprichst oder stehst, es kommt bei dieser Achtsamkeit immer darauf an, dass du sehr bewusst im Jetzt bist, dass du dich fühlst und dass du ganz achtsam darauf bist, dass dein kleiner Mind, dein Verstand nicht irgendwo in der Vergangenheit ist, sich mit alten Programmen und Bändern befasst, oder dass du mitbekommst, dass dein Verstand nicht irgendwo in der Zukunft ist, und sich mit diesen Dingen befasst und du weißt alles kann nur im Jetzt geschehen, im Jetzt, jetzt erlebst du dein Unteres Selbst, jetzt erlebst du dein Hohes Selbst, jetzt erlebst du deine Gefühle, und du kannst nicht Gefühle in der Vergangenheit erleben oder in der Zukunft, nichts löst sich in der Vergangenheit oder in der Zukunft, nur jetzt – the moment of excellence – jetzt, erste Achtsamkeit, jetzt,

Zweite Achtsamkeit

In der zweiten Achtsamkeit spürst du deinen Körper, du fühlst hinein, du spürst wo fühlst du in deinem Körper ein Band, ein Programm ein Gefühl, dass sich ausdrückt, also in der zweiten Achtsamkeit fühlst du, wo ist was in meinem Körper, und innerlich sagst du dir dann – mein Band läuft – und so bleibst du ganz bei dir, indem du dass sagst, projizierst du eben nicht nach außen, spielst nicht das arme Ich oder verdrängst nicht, sondern wirst dir sehr bewusst es ist mein Band, es ist mein Gefühl und ich spüre es jetzt, und wenn es sein muss, kannst du ganz authentisch emotional dieses Gefühl ausdrücken, und hier drückst du es in der Ich-Botschaft aus, aber Ich-Botschaft heißt eben, ich bin jetzt ganz bei mir, ich fühle mich, und ich drücke das aus, was jetzt in mir ist, also drücke einem Menschen gegenüber das aus, was du wahrnimmst, vielleicht kannst du deine Gefühle ausdrücken, gehe immer davon aus, dass du es von dir ausdrückst, keine Du-Botschaften sagst, dass du also nicht deinen Ärger oder was immer in dir ist auf andere projizierst, sondern wirklich bei dir bleibst und dich ausdrückst, deine Gefühle, - Ich bin traurig, ich mag das nicht, mir gefällt das nicht, wie du dass machst, ich sehe das anders – also, bleibe bei dir, drück dich aus, sei emotional wahr, sei authentisch, bleibe bei dir, und wenn es sehr schnell gehen muss, dann sag innerlich ganz schnell zu dir – mein Band läuft – fühle es im Körper und atme von dem Ort aus diese Energie aus deinem Herzchakra aus, atme mehrmals intensiv aus, auch das hilft, sollte das Problem aber sehr groß sein, sehr umfassend, dann setz dich abends hin, verbinde dich wieder mit diesem

Problem oder der Situation und entetikettiere es oder praktiziere ganz einfach die Herzintelligenzübung

Dritte Achtsamkeit

Sie sagt etwas darüber aus, wie du ein Problem lösen kannst, indem du dir dieses Problem ansiehst, du erinnerst dich, wir sagten heirate es und heiraten heißt, nimm es zu dir, stoße es nicht von dir weg, ein Problem ist nur darum ein Problem, weil es außerhalb von dir ist, wenn du es zu dir nimmst, es akzeptierst und ansiehst kannst du es schon lösen, also die dritte Achtsamkeit sagt darüber etwas aus, dass du jetzt etwas sehr bewusst ansiehst und löst, und hier setzt du natürlich auch dein Mittleres Selbst ein, dein Verstand, aber es ist gut bei dieser dritten Achtsamkeit dir jetzt auch des Strategischen Ichs bewusst zu werden, wenn du also etwas lösen willst, ein Problem, erinnere dich jetzt auch mal an das strategische Ich, benenne es mit seinem Namen, vielleicht sprich mit ihm, oder befrage es, was es zu dieser Situation zu sagen hat, und dann beginne diese Situation zu lösen, in der dritten Achtsamkeit benutzt du wieder die Herzintelligenzübung, wirst dir deines Schöpferichs bewusst, und kannst auf diese Art das Problem lösen, und so bleibst du bewusst, bei dir, in deiner Kraft, in deinem Schöpferich, und du brauchst nicht in die Alltagstrance zu verfallen, es bedeutet ganz einfach, dich zu vergessen und auf andere zu projizieren, also erinnere dich noch einmal,
erste Achtsamkeit heißt verankert sein in der Wirklichkeit im Jetzt
zweite Achtsamkeit – mein Band läuft – du fühlst deinen Körper, du fühlst deine Bänder, sprichst die Ich-Botschaft aus, bist emotional authentisch, drückst dich aus, nimmst die Masseenergien von den Programmen und Bändern und in der dritten Achtsamkeit beginnst du diese Probleme zu lösen, mit deinem Verstand, da darf der Strategie auch dabei sein, den du siehst und das Schöpferich und du kannst die Dinge dann lösen mit der Herzintelligenzübung, mit Entetikettieren und natürlich auch mit der Technik der Spiegelung, so und nun praktiziere diese Dinge immer wieder und dadurch geschieht immer wieder dein inneres Erwachen, wacher werden zu dem, was du bist.