

## Zentrierung

Die wahren Meister wirken auf uns immer so anziehend, weil sie in sich ruhen. Sie sind nicht mehr mit ihren Gedanken im Außen, orientieren sich nicht an den Mitmenschen, sondern sie leben in Kontakt mit ihrer Seele, mit ihrem Höheren Selbst.

Körperliche Zentrierung geschieht im Unterbauch, zwei Fingerbreit unter dem Nabel. Diese Zentrierung sehen Sie bei allen asiatischen Kampfsportarten.

Die Zentrierung im Herzen ist die Herzensverbindung zu allen fühlenden Wesen. Erst, wenn wir uns selbst lieben, wenn wir annehmen können, dass wir selbst alle göttliche Wesen sind, dann können wir uns in dieser All-Liebe mit den Mitmenschen verbinden. Wir fühlen mit den anderen ohne uns aus unserer Herzensmitte ziehen zu lassen: Mitgefühl statt Mitleid. Es nützt niemandem, wenn wir mit ihm leiden, nur ein Mensch, der liebevoll ist und bei sich bleibt, kann anderen helfen.

**Apatit, Biotit-Linse, Carneol und Achat mit konzentrischen Kreisen** unterstützen die Zentrierung, ebenso die **Boji's**.

## Erdung

Erdung ist die Voraussetzung für die Zentrierung und für die spirituelle Arbeit. Ein Baum, dessen Wurzeln wir beschneiden, kann keine breite Krone entwickeln. Ein Baum, der zum Himmel strebt, hat immer starke Wurzeln. Mangelnde Zentrierung ist oft ein Problem der Esoterik-Szene. Viele streben ins Licht und vergessen, dass sie beschlossen haben, ihre Erfahrungen hier auf dieser Erde zu machen. Beides zu verbinden ist die wahre Aufgabe eines Menschen. Nicht den Körper verachten, aber auch nicht den Körper über-bewerten. Der Körper ist unser Fahrzeug, unser Tempel, in dem wir wohnen. *Mens sana in corpore sano*. Nur in einem gesunden Körper kann ein gesunder Geist wohnen. Wir können das auch umkehren: Ein gesunder Geist kann einen kranken Körper heilen. Das ist der Weg der Geist-Heilung. Dasselbe was für den Körper gilt, gilt auch für das Materielle schlechthin. Wir brauchen Geld, eine schöne Wohnung, ein paar Annehmlichkeiten im Leben. Aber wir dürfen nicht daran festhalten, sonst kann es uns genommen werden. Wenn wir uns das Angenehme gönnen, wird es ganz von alleine zu uns kommen. Voraussetzung ist, dass wir es uns wert sind.

Nehmen wir das Leben in Freude an, akzeptieren wir Unannehmlichkeiten als Hinweise unserer Seele, und lernen wir, diese Hinweise zu erkennen und entsprechende Veränderungen vorzunehmen, dann können wir zufrieden leben.

## Veränderung

Unsere Seele hat sich vorgenommen, in dieser Inkarnation bestimmte Erfahrungen zu machen und sie sorgt dafür, dass dies auch geschieht. Selbst die Menschen, die uns das Leben schwer machen, tun dies aus Liebe. Unsere Täter stellen sich für unsere Erfahrung zur Verfügung und bringen uns damit ein Opfer, denn sie machen sich damit schuldig. Es ist eine Verabredung der Seelen. Wenngleich wir oft nicht wissen, warum dieses oder jenes geschieht, so können wir doch sicher sein, dass wir etwas daraus zu lernen haben.

Es gilt immer, sich anzusehen, was geschieht und dann aufzustehen und es zu ändern. Wir haben die Wahl. Wir können weiterleiden, uns zum Opfer machen lassen, oder wir können etwas verändern, was im ersten Moment schwieriger erscheint. Aber dies ist der Weg zur Befreiung.

Danken Sie dem „Täter“, erkennen Sie seine Aufgabe und lernen Sie, was Ihr Part ist. Sie haben immer die Wahlmöglichkeit, Sie können aus dem „Hamsterrad“ aussteigen. Das geht aber nur, wenn Sie einen Augenblick lang innehalten, in Gedanken einen Schritt zurückgehen, akzeptieren. Dann sind Sie frei, eine neue Entscheidung zu treffen und für sich zu handeln.

Veränderung erscheint vielen Menschen schwer, doch es ist der einzige Weg zur Freiheit.

## Liebe

Viele Menschen denken, Liebe ist, den anderen zu umsorgen und vergessen dabei, dass wir alle bedingungslos lieben. Es geht nicht um Worte oder Taten, es geht um die Verbindung mit den Herzen.

Wir sehnen uns alle danach, bedingungslos geliebt zu werden. Wir suchen die Liebe im Außen. Aber bedingungslose Liebe beginnt immer bei uns selbst: Liebe deinen Nächsten wie dich selbst. Wer sich selbst nicht liebt, dem mangelt es an tiefer Liebe. Wenn ich glücklich bin, tief in meinem Herzen, kann ich andere Menschen an meinem Glück teilhaben lassen, einfach durch das Sein.

Viele Menschen wollen die Liebe ihrer Mitmenschen durch Lieb- und Gut-Sein erwerben. Aufopferung für andere geschieht oft nicht aus Liebe, sondern aus dem Bedürfnis nach Liebe: Wenn ich so gut zu anderen bin, dann werde ich belohnt werden - von den Menschen, denen ich Gutes tue, oder von Gott. Dies ist ein Trugschluss. Die Anderen fühlen sich oft durch unsere Fürsorge erdrückt oder sie freuen sich über unsere Aufopferung und nützen sie/uns aus. Und wir ärgern uns, dass man es uns nicht dankt. Gott liebt uns, ganz gleich was wir tun, er liebt uns bedingungslos. Er gibt uns alle Zeit der Welt, unsere Entwicklung zu durchlaufen. Wir müssen uns seine Liebe nicht erkaufen, er schenkt sie uns.

## Spiritualität

Alle Menschen, die mit den Steinen arbeiten, suchen den Weg ihrer Spiritualität. Aber sind wir nicht schon alle angekommen? Sind wir nicht alle göttliche Wesen? Wir haben vergessen, wer wir sind. Jeder Mensch ist ein Kind Gottes. Jeder Mensch trägt in sich den göttlichen Funken. Durch das Leben oder Erlebnisse in früheren Leben, durch Enttäuschungen und Verletzungen, haben wir vergessen, wer wir sind.

Wir müssen nichts tun, wir müssen uns nur erinnern, an das, was wir bereits sind. Und wir müssen danach leben. Selbst das Wort „müssen“ ist hier falsch, denn wir haben immer die Wahl. Unsere Seele gibt uns viele Möglichkeiten zur Entwicklung, doch manche Wege sind schmerzvoll, während andere Wege wunderschön sind. Wenn wir also freiwillig den kurzen, schnellen Weg gehen, geht es uns besser. Und welcher Weg ist das?

Es ist immer der Weg der Liebe und auch der Weg der Spiritualität. Spiritualität zu leben bedeutet nicht, heilig zu sein, stundenlang zu meditieren. Spiritualität ist eine Einstellung. Wir meditieren, um diese Meditation in den Alltag zu integrieren, nicht um in unserer stillen Stube mit Gott zu kommunizieren, um dann wieder in den schweren Alltag zu gehen. Leben Sie im Bewusstsein, dass wir alle spirituelle Wesen sind! Nichts tun - nur Sein!

## Dank

sage ich allen, die meine Liebe zu den Steinen teilen. Es ist ein Zeichen für Liebe zur Natur, für die Achtung vor allem Lebenden. Und es zeigt das Wissen um die andere Realität, die man nicht anfassen und nicht messen kann. Steine fühlen bedeutet, Vertrauen zu haben in das eigene Fühlen. Denn alles, was Sie fühlen, was Sie erleben, ist Ihre eigene Wahrheit. Keiner darf sie anzweifeln, auch Sie selbst nicht. Jeder hat seine eigene Wahrheit, und jede Wahrheit ist richtig.



Gott schläft im Stein,  
träumt in der Blume,  
atmet im Tier  
und erwacht im Menschen.

Namaste - ich ehre das Göttliche in dir!