

Persönliche Wahrnehmungen und Erfahrungen von Nina Muigg

“Spürst Du Dich selbst?” (2016)

Während Du diese Frage gelesen hast, konntest Du Dich bestimmt besser spüren, als zuvor, oder? Vielleicht konntest Du Dich atmen, oder Deinen Körper spüren? Du hast die Aufmerksamkeit auf Dein Inneres gelenkt. Du hast Dich selbst wahrgenommen.

Wie gehst Du durch dieses Leben?

Kannst Du Dich selbst im Alltag auch spüren? Bei allem, was Du machst? Oder verlierst Du Dich in Tätigkeiten, Gesprächen, Erledigungen, der Arbeit, usw. und spürst Dich dabei nicht? Richtest Du Deine volle Aufmerksamkeit auf das, was in der "Außenwelt" passiert? Oder bleibt ein Teil Deiner Aufmerksamkeit bei Dir? Ist es Dir auch schon so gegangen, dass du zum Beispiel durch die Stadt, wo sich eine große Menschenmenge befand, gegangen bist und Dich fühltest, als ob Du eine leere Hülle seist - leblos? In diesem Moment hast Du den Kontakt zu Dir selbst verloren. Was passiert, wenn Du Dich bewusst spürst? Du fühlst Dich plötzlich lebendiger. Du merkst, dass Leben Dich durchströmt.

Du fühlst Dich so, als ob kein Mensch genug Zeit für Dich hätte, so als ob Du unsichtbar und unwichtig wärst?

Du wünschst Dir eine Beziehung, durch die Du endlich wieder glücklich wirst?

Du wünschst Dir, dass andere Menschen Dir mehr Beachtung schenken und mehr Rücksicht auf Dich und Deine Bedürfnisse nehmen?

Du wartest darauf, bis andere Menschen sich bei Dir melden, damit Deine Langeweile vergeht?

Dann hast Du möglicherweise verlernt in Liebe mit Dir selbst zu sein. Du hast möglicherweise keinen guten Kontakt zu Dir selbst, da Du ständig damit beschäftigt bist Dich um alle anderen Beziehungen mit all den anderen Menschen zu kümmern oder Dir mehr von anderen Beziehungen zu erhoffen.

Du fühlst Dich vielleicht einsam, traurig, isoliert und verlassen.

Du hast vergessen, dass Du lebendig bist und verlernt, diese Lebendigkeit zu spüren.

Doch was passiert, wenn Du Dich JETZT bewusst spürst?

Du spürst, wie Du atmest. Du brauchst nicht über den Atmen nachzudenken, dass Du ihn spüren kannst, Du kannst ihn einfach wahrnehmen. Du spürst, wie Energie und Wärme durch Deinen Körper fließt. Du spürst, wie Du Dich bewegst.

Wie fühlst Du Dich jetzt? Hat sich etwas verändert? Benenne es nicht. Wenn Du versuchst, allem einen Namen und eine Erklärung zu geben, entziehst Du wieder einen Teil Deiner Aufmerksamkeit und kannst Dich selbst dadurch weniger spüren. Stattdessen beobachte nur, was sich gerade verändert, während Du Dich selbst spürst.

Spürst Du jetzt, da Du in einem besseren Kontakt mit Dir bist mehr Freude? Immer, wenn Du Dir Dir selbst bewusst bist - Deiner Lebendigkeit - dem Leben - fühlst Du Dich wohler. Je besser Du es schaffst Dich bei allem, was Du machst zu spüren, desto besser geht es Dir. Du erlebst möglicherweise, wie Du durch die Stadt gehst, spürst wie Du atmest, wie Du gerade gehst, wie Du Dich bewegst und Deine Freude steigt. Du bist entspannter. Du fühlst Dich leichter. Du spürst eine tiefe innere Ruhe. Du bist einfach zufrieden.

Es gibt nichts, das Dir mehr Befriedigung geben könnte, als wenn Du die Lebendigkeit spürst.

Vergiss Dich selbst nicht. Vergiss nicht, dass Du lebendig bist. Vergiss nicht zu leben. Leben findet nicht nur im Außen statt. Leben findet auch in Dir - oder besser gesagt durch Dich - statt.

Lebe. Lebe jetzt. Warte nicht. Warte auf nichts. Dein Leben findet nur jetzt statt.



LEUCHTKRAFT
ONLINE
KONGRESS

BAUE DEIN KRAFT-FUNDAMENT

© Copyright 2019 Nina Muigg

www.leuchtkraftkongress.com