

MEISTERSCHAFT VON INNEN NACH AUSSEN

Meistern wir die Menschlichkeit in der Polarität, dann empfinden wir – auch in den schwierigsten Situationen – Harmonie. Es ist nicht immer einfach, die Dimension der Menschlichkeit mit ihren Stärken und Schwächen, mit Licht und Schatten, mit Höhen und Tiefen, mit ihren „Angriffen“, Ungleichgewichten und „Ungerechtigkeiten“ anzunehmen. Es ist nicht einfach, in der Begrenzung zu leben. Konzentrieren wir uns dabei auf die Seele, auf die innere Göttlichkeit, dann vertrauen wir immer mehr den stofflichen Möglichkeiten, trauen uns zu, das Leben von innen nach aussen zu gestalten. Wir verlieren die Angst, dass uns das nicht gelingt, und erkennen mit der Zeit, dass die menschliche Angst in uns, die alles so hässlich macht, stärker ist als die finstersten Kräfte im ganzen Universum. Fangen wir an, unseren Schatten zu lenken, dann entwickeln wir einen inneren Frieden, der unser persönliches Leben bestimmt. Wir werden mutiger, gleichmütiger, selbstloser in den Taten und nehmen unseren Platz im Menschsein lächelnd ein. Innen und Aussen sind eins!

Meditative Übung

Lege zwei Blatt Papier und Schreibmaterial bereit und entspanne Dich, vielleicht mit dem Atem, vielleicht mit Licht, vielleicht mit Farben, vielleicht mit Ton.

Verbinde Dich mit Deinem Höheren Selbst.
Visualisiere dazu eine strahlende blaue Kugel, die über Deinem Kronenchakra leuchtet.
Atme das Blau langsam in Dein Herz.

Geh nun in Deinen *Wohnbereich*, schau genau, wie Du heute wohnst. Schreibe auf.

Geh nun in Deinen *Arbeitsbereich*, schau, was Du heute tust. Schreibe auf.

Geh nun in Deinen *zwischenmenschlichen Bereich*. Schau Deinen Partner, Deine Familie, Freunde, Nachbarn, Kollegen und Bekannte an. Schreibe auf.

Dein **Höheres Selbst** führt Dich langsam in Deinem Bewusstsein ins Innere der Erde.

Dort siehst Du ein strahlendes Lichttor, das für Dich geöffnet wird.

Du fliegst hinaus ins All und wirst zum Höheren Selbst.

Fliege vorbei an den Planeten, den Sonnen und den Sternen.

Alles ist ruhig, klar und weit.

Du landest nun auf einem Stern, den Du sehr genau kennst.

Setze Dich still hin und betrachte leise die inneren Bilder Deiner Seele, die Dir zeigt, wie Dein *Wohnbereich*, Dein *Arbeitsbereich* und

Dein *zwischenmenschlicher Bereich* in ihrer höchsten Qualität aussehen.

Komm langsam zurück und schreibe alles auf das zweite leere Blatt.

Und nun vergleiche die beiden Blätter. Sind Dein inneres und Dein äusseres Leben im Gleichgewicht?

Elisabeth Bond