

## „Transformatorische Kraft der Liebe- Dankbar annehmen“

Geliebte Schwestern, geliebte Brüder.

Ja so trete ich nun ein in euren Kreis. So bin ich mitten unter euch mit meiner Energie. Und so lasst mich einfließen über die Poren eurer Haut, hinein bis zum innersten Kern eures Seins. Lasst meine Energie in euch Platz finden. Lasst mich rein, damit ich mich ausdehnen kann, damit ich euch weich machen kann, ja aufweichen kann. Und so freue ich mich über offene Herzenstore ebenso wie über offenen Ritzen, wie über offene, kleine, feine Ritzen in welche ich einfließen und einströmen kann. **Ich bin Nada.**



Und so komme ich nun zu euch um wieder einmal über eure Ohren zu euch vorzudringen, um euch wieder einmal aufzuzeigen, klar zu machen, dass die Liebe eine grosse Kraft ist, welche in jedem Menschen beheimatet ist und dass diese Kraft eine transformatorische Wirkung hat, welche sich auf euren gesamten Organismus ausüben kann. Ja, denn die Kraft der Liebe, geliebte Schwester, geliebter Bruder, nimmt Einfluss auf dich. Nicht nur in deiner gesamten Struktur, nein so nimmt die Kraft der Liebe Einfluss auf jede einzelne Zelle deines Körpers. Und so kannst du in deinen Kleinstzellen verändern, wie du aber in deinem gesamten Organismus in deiner gesamten Persönlichkeit dich verändern kannst mit dieser Kraft der Liebe. Und, damit Liebe überhaupt möglich wird im Aussen, auf welche Liebe ihr ja auch - ja so nenne ich es, fixiert seid – so bedarf es erst einmal der Selbstliebe. Denn, nur wem es gelingt sich selber anzunehmen, sich selber aber auch in den Arm zu nehmen, zu halten und zu lieben. Nur diesen Wesenheiten ist es möglich auch in vollstem Umfang andere Menschen zu lieben. Und so sage ich dir nun, geliebte Schwester, geliebter Bruder, alles was du ablehnst in irgendeiner Form, das liebst du nicht vollumfänglich. Egal an was du nun denken magst, sei es an Situationen deines Lebens, seien es Menschen aus deinem Umfeld deines Lebens oder ob du dich nun selbst in Betracht ziehst. So wiederhole ich die Worte: Alles was du ablehnst, nimmst du nicht an und was du nicht annimmst, kannst du nicht lieben. Und so gilt es erst einmal anzunehmen, in dir anzunehmen, dankbar anzunehmen all das was dir vielleicht missfällt in deinem Leben. Sei es innerhalb deiner eigenen Persönlichkeit, wie aber auch im Aussen. Und dann, geliebte Schwester, geliebter Bruder, wenn du beginnst anzunehmen, dann setzt diese transformatorische Kraft, von welcher ich vorhin gesprochen habe, bereits schon ein. Das ist, wie wenn ein Karussell zum Laufen gebracht wird. Und so bedarf es eines grösseren Aufwandes an Kraft, um etwas still stehendes in Bewegung zu bringen, als es dann an Kraft bedarf, um etwas laufendes, etwas sich bewegendes am Laufen zu halten. Und so siehe du, dass **dieses Annehmen** der grösste Kraftaufwand ist, welchen du zu vollziehen hast. Und so wisse, wenn du nun dein Leben, deine Lebenssituation reflektierst, dass alles was dir widerfährt, doch nur ein Spiegel deines Inneren ist. So du im Aussen also Situationen kennst, welche in Unfrieden sind, welche du nicht liebevoll annehmen kannst. So wisse, dass es auch in dir Teile gibt, die du ablehnst. Und so höre wiederum meine Worte: Alles was du ablehnst, das liebst du nicht. Überall wo Ablehnung stattfindet, kann nicht gleichzeitig vollumfängliche Liebe sein.

Ja, und so wirst du nun erst einmal abtauchen in Bilder deines Lebens. Eintauchen in diese Bilder. Betrachte sie, egal was nun kommen mag. Betrachte dir alle Bilder, die freudigen, wie

aber auch jene die dich betrüben, die dich - vielleicht auch traurig stimmen oder - welche in dir unangenehme Emotionen hervorrufen wie Ärger, vielleicht sogar Wut, Stress, was auch immer es sein mag. All dies was sich nicht liebevoll und stimmig anfühlt, geliebte Schwester, geliebter Bruder, sind Widerstände, kleinere und grössere Widerstände, sind Ablehnungen. Und so gilt es nicht, dich nun zu verurteilen dafür, sondern ganz einfach Mal achtsam diese Situationen zu betrachten und anzunehmen als das was sie sind. Als Lernbeispiele, als Lektionen.

Und dann, geliebte Schwester, geliebter Bruder, begib dich einmal vor einen inneren oder äusseren Spiegel, wie auch immer du dir ihn vorstellen magst. Stelle dir vor, dass du dich vor diesen Spiegel stellst, ja so kann es sein, dass du dich erst einmal äusserlich betrachtest in diesem Spiegel, damit du wahrnehmen kannst, dich, in deiner Hülle, in deinem physischen Sein, betrachten und wahrnehmen kannst. Und dann beobachte dich mal, schau dir an, deine Gesichtszüge – wie schauen sie aus, sind sie entspannt, sind sie zart, sind sie fein, sind sie sanft, sind sie weich, oder wie sind deine Gesichtszüge? Urteile nicht, sondern beobachte einfach nur und nimm dich an so wie du dich erkennst – liebevoll, achtsam und sanft. Und dann, wenn du diesen physischen Körper abgecheckt hast, betrachtest dich und dich von deinen Füßen, von deinen Fusssohlen bis zu deinen Haarspitzen beobachtet hast und liebevoll angenommen hast in deinem Äusseren, dann, geliebte Schwester, geliebter Bruder, wende dich deinem Innern zu. - Ja frage dich, und wie schaut es aus in meinem Herzen und wie fühle ich mich in meinem Körper, aber verurteile dich nicht, sondern nimm dich einfach nur an. So ist diese Annahme deiner selbst, diese ehrliche Annahme deiner selbst der erste Schritt dieser Übung in dieser Selbstliebe. Und dann, geliebte Schwester, geliebter Bruder, beginne, dich liebevoll in Armen zu halten, ja dich zu lieblosen sowohl innerlich wie äusserlich. Und dann beschenke du dich selber mit dem Gefühl der Liebe und nimm dabei besonders jene Körperstellen, inwendig wie äusserlich, besonders in dein Augenmerk in welchen du Widerstände empfunden hast. Und dann schicke dir die Liebe, sende dir die Liebe die du brauchst, damit du heil werden kannst. Ja freue dich nun auf diese ehrliche Begegnung mit dir selbst. Tauche ein.

Verbinde dich erst einmal wie du es gewohnt bist über deine Füße, mit deinem Untergrund. Und dann tauche ein in dein Leben, tauche ein in die verschiedenen Bereiche deines Lebens. Und dann stelle dich mutig vor diesen deinen Spiegel. Nimm dich an wie du bist, erkenne die Göttlichkeit, welche du bist und liebe dich in dieser Göttlichkeit.

Und so werde ich bei dir sein, egal ob du dich in einem äusseren oder in einem inneren Spiegel betrachten magst, so werde ich mit meiner Energie dich dabei unterstützen aufzuweichen, dich dabei unterstützen, dass du nicht in Wertung verfallst, sondern dass du dich in diesem Gefühl der Annahme halten kannst.

Ich begleite dich – ich bin bei dir – ich bin Nada.