

Spirit+ - Regionalgruppe Würzburg – 11.05.2021

Ausgehend von folgenden Impulsen

Was machen die Corona-Beschränkungen mit uns?

1. Die Lösung liegt in dir!
2. Liebe stärkt!
3. Neutralität bei der Informationsflut – Meinungs austausch!
4. Manipulation durch Informationen – Klarheit
5. Welche Rolle spiele ich? Werde ich gespielt?

leitete **Robert** mit folgender kleinen Geschichte ein

Mich machten viele politische Entscheidungen wütend. Ich fand die Zahlenbasis für so dramatische Entscheidungen mit großen bis dramatischen Auswirkungen für viele Menschen dünn, falsch und unvollständig. Ein Biber veränderte einen meiner schönsten Acker in einen Sumpf. Durch Klimawandel und den Borkenkäfer sterben viele Bäume in meinem Wald.

Und es ergaben sich folgende Erkenntnisse:

Corona, Veränderungen durch den Biber, die Borkenkäfer, den Klimawandel usw. bringen uns in Kontakt mit aktuellen und sehr alten Gefühlen, Leiden, Verlusten und Krankheiten. Letztlich werden wir immer wieder gezwungen, uns mit dem – eigenen - **Tod** auseinanderzusetzen. Einzelne Ereignisse wie z.B. politische Entscheidungen, wirtschaftliche Folgen, fehlende körperliche Kontakte, sowie Verbote vieler Annehmlichkeiten lösen bei jedem von uns unterschiedliche Gefühle wie Angst, Trauer, und Wut aus.

Die Begegnung mit anderen Menschen, ihrer Wut, Trauer usw. und die extreme Nachrichtenflut aus den Medien führen häufig zu einer Überflutung unserer Sinne. Wir können nicht mehr klar erkennen, ob die Gefühle unsere eigenen aktuellen sind oder ob durch die Überflutung alte Erinnerungen getriggert werden oder ob wir Gefühle aus dem kollektiven Feld wahrnehmen. Nichts auf der Welt geht verloren
Wir können jedoch eine Erfahrung, die uns belastet, neu schreiben, indem wir uns vorstellen, wir würden sie mit Tipp-ex abdecken und in eine Form, die uns nährt und stärkt, umformen. Die persönliche und die kollektive Wahrnehmung beeinflussen sich häufig wechselseitig.

***Claudia** hat mit uns eine kleine wundervolle Energieübung geteilt, um mit der Überflutung von Informationen (Gefühlen) angemessener umgehen zu können. Sie legt dabei die Hände auf den Solarplexus und richtet, getragen vom Atem, ihre liebevolle, wertschätzende Aufmerksamkeit auf das wahrgenommene Gefühl, um es so mit wohlwollender Haltung anzunehmen. Oft löst es sich bei ihr dann augenblicklich auf, oder sie erkennt ein altes Muster, eine alte Erfahrung, die aufsteigt, oder eine kollektive Erfahrung und kann der Erfahrung (Gefühl) so einen guten Platz in ihrem inneren System geben.*

Wir haben die Reflektion folgender Fragen als sehr hilfreich empfunden, um eine Überforderung mit Gefühlen und Gedanken wieder in ein angemessenes Maß zu bringen:

1. Welche Rolle spiele ich? Werde ich gespielt? Werde ich unterstützt?
2. Werde ich manipuliert?
3. Bin ich neutral informiert und bereit, diese Informationen anzunehmen?
4. Die Lösung liegt in mir!
Verzeihen entlastet! Trauer usw. darf sein! Im TUN liegt die Heilung.
5. Liebe stärkt mich!
6. Den Frieden finden!

Wir kamen übereinstimmend zu der Erkenntnis:

Die Lösung liegt immer in Dir selbst. Liebe als Seins-Dynamik stärkt uns, befriedet die Extreme in uns und bringt klare Erkenntnis zum richtigen Handeln im Augenblick. Alles darf sein: Wut, Trauer, Angst – ja auch die Freude über Lockerungen. Es zeigt sich nur im Annehmen von allem, was ist, dass sich so auf Dauer eine innere Harmonisierung entwickeln kann und sich das Leben leichter anfühlt. An den Fakten hat sich nichts geändert. Was sich gewandelt hat, ist unsere innere Haltung zu den Ereignissen im Fluss des Lebens.

Im Laufe eines längeren Prozesses können wir in eine Ebene höherer Vernunft gelangen, in der die Gedanken und Gefühle transformiert sind. Wir leben *den Moment* und gestalten die Zukunft freier. Der Sinn unseres Lebens liegt darin, die Erfahrung des Menschseins mit so vielen Facetten wie möglich zu leben. Sind wir im Widerstand gegen Ereignisse, die wir größtenteils nicht ändern können, entsteht emotionales Leid.

„*Stirb und werde*“ könnte bedeuten: Lasse alle Deine Vorstellungen vom Leben los.

Fließe im Rhythmus des Lebens!

Stirb und werde geschieht in jedem Augenblick. Das Leben ist fortwährende Veränderung. Kann ich dieses annehmen, wird der - auch der eigene - Tod einen guten Platz in meinem Leben einnehmen können.

So zeigt sich auf einer höheren Seinsebene im erweiterten Seinsumfang:

Alles ist VOLLKOMMEN!

Selbst Corona, das Waldsterben und der Klimawandel.

Zukünftige Veränderungen werden zu leuchten beginnen, auch wenn man zunächst Corona nur als leidbringende Krankheit sieht, die vielen Menschen den Tod bringt.

„STIRB und WERDE!“ ist das Prinzip der Schöpfung.