



Januar 2021
Monats-Channeling
von
Göttin Tara

Atme, atme oh du Mensch, atme ein,
atme aus, atme ein, atme aus, atme ein, atme aus.

Lass den Atem in dich einfließen, ganz bewusst.
Beobachte den Atemstrom, wie er in dich einfließt,
wie er dich belebt und wie du wieder ausatmest.

Weißt du, oh du Mensch, wie wichtig auch das Ausatmen ist?

Lege auch deine Bewusstheit auf das Ausatmen,
denn mit dem Ausatmen lässt du los, gibst du ab das,
was du nicht mehr benötigst, hinzufügen und loslassen und
mit dem Loslassen tut ihr Menschen euch nicht so leicht, nicht wahr?

Und so darf **ich Tara** euch heute,
am Beginn eines neuen Jahres, begrüßen.

Wieder einmal habt ihr ein Jahr abgeschlossen,
habt es hinter euch gelassen und das Neue liegt vor euch.
Was mag es bringen, welche Hoffnungen hast du,
welche Träume, welche Visionen?

Atme ein und atme aus und lass dich von meinen Worten,
von der Energie, die mitschwingt, tragen.

Weißt du, wie wichtig es ist oh du Mensch, ganz besonders
in der heutigen Zeit, dir immer wieder Möglichkeiten zu suchen,
um in die Stille, in die innere Ruhe zu gehen?

Und der Atemstrom ist nun einmal das einfachste, zweckmäßigste
und sehr effektivste Mittel, um in deine innere Mitte zu gelangen,
denn atmen musst du sowieso nicht wahr und du hast ihn immer bei dir.
Du brauchst also nur einen Ort, einen Raum und Zeit und manchmal
genügen auch nur weniger Minuten am Tage um innezuhalten,
um dich einmal zu besinnen auf das Wesentlichste: auf deinen Atem.

Nahrung, Flüssigkeit brauchst du,
auch vor allen Dingen, um deinen Körper zu erhalten,
atmen, nun, brauchst du auch für deinen Körper nicht wahr?

Aber mit dem Atemstrom fließt noch eine ganz besondere Energie,
eine Lichtessenz der Liebe: das Prana.

Und mit diesem Prana bist du verbunden mit dem Göttlichen.

Darum legten die alten Weisen so großen Wert auf das Atmen. So musste jeder zu Beginn einer Ausbildung zuerst einmal das Atmen lernen, den Fokus darauf richten, um sich dadurch zu zentrieren.

Du hast dir nun die Zeit genommen, um zu lauschen meiner Botschaft des Lichtes, aber du weißt auch, dass mit jeder Botschaft auch immer etwas mitschwingt. Und am Beginn dieses Jahres und es liegen wahrlich nicht einfach Zeiten hinter euch und die, die kommen werden, nun, sie werden nicht einfacher, nicht wahr, da gebt ihr euch bestimmt keiner Illusion mehr hin.

Aber was nützen all diese Gedanken, was nützen Prognosen, am Ende kommt es ganz anders und es ist immer wichtig, dass du dich fokussierst auf das, was dir wirklich wichtig ist.

Und darum geben wir immer wieder aufs Neue in unterschiedlicher Art und Weise durch alle Menschen, die sich zur Verfügung stellen, diese Botschaft zu euch:

Gebt der Angst, gebt dem Grauen
gebt der Negativität nicht so viel Raum,
schickt nicht eure Energien dorthin, sondern schick sie in die Liebe.
Denn der Gegenspieler der Angst ist die Liebe, nicht wahr?

Und noch immer atmest du ein und atmest du aus, atmest göttliches Prana in dich ein, reine universelle Lebenskraft, ohne die wäre kein Leben hier auf der Erde möglich. Mit keinem Instrument, mit keinem Messinstrument lässt sich Prana messen oder nachweisen und das, das oh du Mensch, macht den Menschen aus einer höheren Bewusstheit.

Denn ein Mensch, der geht den Weg der höheren Bewusstheit, ist auch bereit Dinge anzunehmen, die er nicht sieht, hört oder anfassen kann, für die es keine für euch Menschen messbaren Beweise gibt.

Ein Mensch der höheren Bewusstheit fühlt, ahnt, er weiß einfach:
,Ja so ist es', er vertraut seinem eigenen Instinkt,
seiner eigenen Wahrnehmung.

Und da nun einmal ein jeder Mensch hat seine eigene Wahrnehmung, ist es auch nicht möglich einen Anderen, der geht einen anderen Weg der Bewusstheit, etwas nahe zu bringen oder ihm zu beweisen.

Darum mühe dich nicht ab, wenn du spürst: ,dieser Mensch, auch wenn ich ihn mag, nun er geht einen anderen Weg als ich', dann akzeptiere dies, sei tolerant. Wer sagt denn, dass du gehst den wahren Weg, dass es gibt nur eine Wahrheit?

Die gibt es nicht für euch Menschen,
es gibt immer mehrere Wege und es gibt unendlich viele Wahrheiten.

Doch wenn sie alle
großen,
göttlichen,
sind sie
wohlgetan.
göttlichen
jedem
nimmst,
der Essenz dessen



entspringen aus der
unendlichen,
universellen Liebe,
immer alle
Und mit dem
Prana, dass du mit
Atemzug zu dir
verbindest du dich mit
du bist,

verbindest dich mit der Quelle, aus der du stammst und ich Tara
möchte dich heute dahin führen, zu deiner Quelle, zu deiner Essenz.

Stell dir einfach vor, wie mit dem Sauerstoff goldenes, glitzerndes,
irisierendes Licht zu dir fließt: die universelle Lebenskraft,
die universelle Liebe. Atme sie ein, spüre wie sie all deine Zellen belebt,
wie sie dich anfüllt, wie sie dich stärkt, wie du zur Ruhe kommst,
mit jedem Einatmen ein Stückchen tiefer in dich eindringst, denn in dir,
in dir gibt es einen Raum, in dir gibt es einen heiligen Raum,
es ist dein Raum, den du dir gestalten darfst so, wie er dir gefällt,
indem du Platz nehmen darfst, jetzt.

Es kann auch ein Ort inmitten der Natur sein, über dir der Himmel,
scheint die Sonne oder funkeln die Sterne.

Du nimmst Platz in dir, kommst zur Ruhe, kommst an in dir.
Alles was im Außen ist, ist unwichtig, hat jetzt für diesen Moment
keine Bedeutung. Du bist verbunden, du bist verbunden mit mir Tara,
aber du bist mit mehr verbunden, glaube mir. Meine Energie, meine
Schwingung, meine Worte begleiten dich nur, leiten dich sanft an
und du glaubst du lauschst den Worten, aber sie beruhigen nur
deinen Verstand, deine Seele geht auf Reisen,
während du ganz sicher und geborgen in dir ruhst.

Du siehst das Jahr vor dir,
was erhoffst du dir von diesem Jahr, welche Wünsche hast du?

Sei einmal ganz offen, mache dir keine Gedanken um das Außen,
denke nicht: ‚Das darf ich mir nicht wünschen, das ist nicht möglich,
das kann nicht sein, das habe ich nicht verdient‘.

Diese Gedanken entspringen deinem menschlichen Bewusstsein,
deine Seele ist frei, sie kann alles tun und lassen, was sie möchte.

Gehe einfach in die Welt der Visionen:
Was ist dein sehnlichster Wunsch, welche Hoffnungen hast du
und welche Wünsche ruhen schon lange in dir
und warten auf ihre Verwirklichung?

Alles darf sein, nichts aber auch nichts ist unmöglich. Alle störenden
Gedanken, schick sie weg, lass sie nicht an dich ran. Alles ist jetzt
möglich: du ruhst in dir, du bist verbunden mit dem Göttlichen und du
bereist die unendlichen Weiten des Universums, der Visionen.
Lass dich treiben oh du geliebtes Licht, lass dich treiben, fühle dich frei,
fühle dich ungebunden, fühle dich leicht, fühle dich beschwingt,
bereise deine Träume, bereise den Kosmos,
bereise diese Erde oder genieße einfach dein Sein im Jetzt.

Und der Atem fließt ein und aus, ob du daran denkst oder nicht,
es geschieht einfach. Aber weißt du, wenn dann doch wieder
störende Gedanken kommen, die des Alltags, Dinge, die dich im Außen
beschäftigen, die dich schon oft und oft davon abgehalten haben
auf die Reise, auf die innere Reise zu gehen, die dich oft gestört haben
oder abhalten wollen, weißt du dann, dann konzentriere dich einfach
wieder auf das Ein- und Ausatmen. Indem du einfach den Atemstrom
beobachtest, dir wieder vorstellt, wie das irisierende Licht der
universellen Liebe mit jedem Atemzug in dich einströmt und sich
augenblicklich in deinen ganzen Körper, in all deinen ganzen Zellen
verteilt und wie mit dem Ausatmen alles aus dir heraustransportiert
wird, was du nicht mehr benötigst und was dich stört, auch störende
Gedanken, Gedanken deines menschlichen Seins, die dir wieder
einmal sagen wollen was alles nicht geht, was alles unmöglich ist.

Du bestimmst ganz alleine: Wohin richtest du deine Aufmerksamkeit,
wohin richtest du dein Bewusstsein?

Lass dich treiben, fließe einfach mit, es geschieht von ganz alleine
und ich Tara verspreche dir: Wenn du dies in den nächsten Wochen,
3 Wochen sollten es schon sein, mindestens, wenn du dies jeden Tag
tust und du musst es nicht ausdehnen so wie jetzt. Wenn du etwas
mehr Übung hast, dann genügen schon wenige Minuten, es geht gar
nicht um die Länge der Zeit, es geht um die Intensität, verstehst du?

Und alles was du
du wiederholst
21 Tage
was du
verselbständigt
Gewohnheit,
Ein- und Ausatmen,



mehrmals tust, was
und gut wären
nacheinander, alles
wiederholst
sich, wird zu einer
verstehst du, so wie das
darüber musst du auch nicht

mehr nachdenken.

Suche dir einen ruhigen Ort und du kannst dir die Uhr stellen, wenn du Sorge hast, dass du einschläfst. Und atme ganz tief und bewusst ein, zentriere dich, halte den Atem kurz an und atme aus und denke nur Eines: ‚Ich atme die göttliche Essenz ein, sie belebt mich, sie stärkt mich, sie führt mich und alles was mich stört, was ich nicht brauche, atme ich aus.

Ich atme Liebe aus, ich atme Angst aus,
ich atme Liebe ein, ich atme Angst aus,
ich atme Liebe ein, ich atme Angst aus.‘

Und so ist dein Geist beschäftigt, während du dich in ganz anderen Gefilden befindest. Und du musst nicht genau wissen wo du bist, du musst noch nicht einmal wissen, was du alles gesehen hast, was du alles bereist hast. In einer tiefen, tiefen Meditation ist der Geist frei, da gibt es hinterher nichts zu analysieren, da gibt es noch nicht einmal Erinnerungen.

Es ist das, was schon in vielen, vielen alten Kulturen gelehrt wurde und unterschiedliche Namen hat man ihm gegeben.

Wichtig ist nur Eines, dass du es tust und glaube mir:

Es wird dich stärken, es wird dir helfen,

all die Belastungen des Lebens anzunehmen und mit einem Lächeln in deinem Gesicht wirst du wissen, dass alles, aber auch alles immer einen Sinn ergibt, oft für euch Menschen erst im Nachhinein sichtbar.

Aber das ist auch der Unterschied von einem Menschen, der geht einen Weg der höheren Bewusstheit, dass er nicht alles wissen muss, dass er es gar nicht braucht, dass er vertraut auch dem, wofür er keine Antworten hat.

Glaubt mir, ihr geliebten Menschen: das, was gerade geschieht ist so gewaltig, so Welten verändernd, ihr könnt gar nicht ermessen, welche Auswirkungen dies alles hat und noch haben wird.

Das gesamte Bewusstsein der Menschen wird nie wieder so sein wie vorher, alles wird sich verändern und das ist gut so. Die Menschen werden neue, werden vollkommen neue Bewusstseinsströme zulassen können. Werte, die einmal wichtig waren verblassen, werden unwichtig, werden sogar nach und nach vergessen.

Die Menschheit richtet sich neu aus auf das, was wirklich wichtig ist.

Wie willst du Mensch dies alles ermessen,
wie willst du erkennen, wie wichtig das ist, was gerade geschieht?
Du kannst nicht schauen mit deinem menschlichen Geist in die Zeit,
vor die Zeit und das sollst du auch nicht.

Du darfst lernen, zu vertrauen.

Erinnere dich, oh du geliebtes Licht, dass das was du gerade tust,
du schon oft und oft getan hast, mag es auch im Vergessen ruhen,
es ist noch vorhanden, es wird jetzt erweckt.

Erinnere dich, wie wichtig es ist in die Zentrierung zu gehen,
wie wichtig es ist, immer wieder den eigenen, inneren Raum
aufzusuchen, wie wichtig es ist, sich einmal herauszunehmen
aus all dem Trubel des Lebens, wie wichtig diese Momente sind,
wo du augenscheinlich nichts tust und doch so viel geschieht.

Du wirst gestärkt, es werden in dir neue Synapsen zusammengeführt,
es werden Dinge abgelöst, die du nicht mehr benötigst,
die dich nur behindern würden an dem, was wirklich wichtig ist,
an dem was du wirklich willst, denn was will die Seele?

Die Seele will die immerwährende Verbindung des Lichtes
dich fühlen lassen, denn sie hat diese Verbindung,
nur dein menschlicher Geist verhindert dies oft, will es nicht zulassen
und der menschliche Geist ist stark, es ist die Gedankenkraft.

Ihr geht in eine neue Bewusstheit und ihr werdet viele, viele Menschen
mitnehmen, denn die Menschen suchen, orientieren sich neu,
sortieren sich neu und dazu braucht es Menschen wie dich.

Du musst nichts erklären, oft muss man gar nicht sprechen,
denn das was du tust, das was du darstellst durch dein Sein
reicht vollkommen aus, denn Menschen beobachten und wundern sich,
wenn Menschen wie du sich nicht beirren lassen,
wenn Menschen ausstrahlen ein inneres Leuchten.

Glaube mir, dies nehmen alle Menschen wahr,
nicht mit ihrem Verstand, aber sie spüren es und sie fragen sich:
„Kann ich das auch, bin ich wirklich auf dem richtigen Weg,
ist das was ich tue nicht lebensverneinend, schade ich mir nicht?“

Und dann, wenn sie dich fragen, kannst du schon antworten,
aber du musst nicht belehren glaube mir, allein durch tätiges Handeln
und Tun veränderst du die Welt. Und du veränderst sie,
indem du dich veränderst, indem du wirklich schaust:
„Was kann ich noch in meinem Leben behalten, was tut mir gut,
was stärkt mich, was hilft mir und was kann ich sein lassen?
Was kann ich abgeben, was darf ich getrost loslassen?“

Und dabei beginne bei dir, bei deinen Gedanken, bei deinen
Angewohnheiten, bei deinem Handeln und Tun und glaube mir: das
Innen will sich auch nach Außen manifestieren. Und vielleicht wirst du
sogar in den nächsten Wochen anfangen dein Haus, deine Wohnung
einmal neu anzuschauen, Dinge weggeben, Platz schaffen für das
Neue, immer mal wieder Bilanz ziehen, ausräumen, nicht wahr,
denn wie soll das Neue in dir Platz finden, wenn du voll bist?
Und so gestaltet sich nach und nach das Jahr, dein Leben, dein Sein.
Und noch immer atmest du ein, atmest aus, bist auf Reisen
in das Jahr, das vor dir liegt und vielleicht weit, weit darüber hinaus.

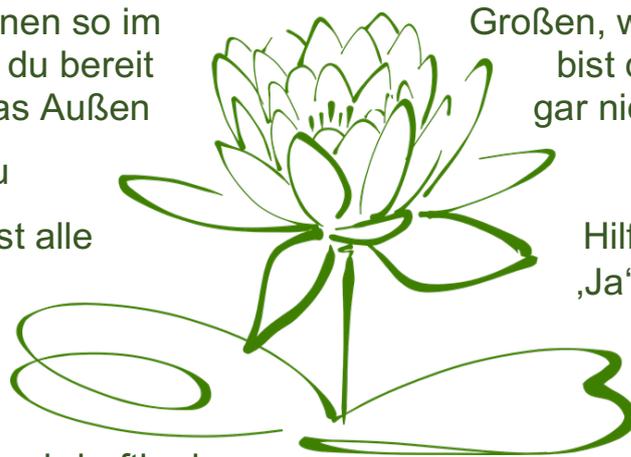
Und glaube mir, du kannst diese kleine Übung gemeinsam mit mir so oft
wiederholen wie du magst, ich verspreche dir, ich Tara verspreche dir:
Es wird jedes Mal vollkommen anders sein und weißt du auch warum?
Weil du dich jedes Mal veränderst, weil du niemals die Gleiche,
weil du niemals der Gleiche bist, der du noch eben warst,
weil alles ununterbrochen sich verändert.

Mit jedem Atemzug, glaube mir, mit jedem Atemzug transformierst du,
wie im Kleinen so im Großen, wie Innen so Außen.
Und wenn du bereit bist dich zu verändern,
dann kann das Außen gar nicht anders, als sich

auch zu

verändern.

Du bekommst alle
wenn du
wenn du
selbst zu
auch dein
bereit bist, wahrhaftig du



Hilfe, die du brauchst,
,Ja‘ sagst zu dir selbst,
bereit bist, dich
umarmen und
Leben, wenn du
zu sein und dazu

dient diese kleine
Übung auch: meditativ, entspannend, beruhigend und stärkend.

Ein- und Ausatmen ganz bewusst immer wieder, erinnere dich:
Alles was du brauchst ruht in dir, alles was du suchst, findest du in dir.
Spürst du die belebende Wirkung der universellen Liebe,
des Prana, der Essenz des Göttlichen?

Das ist die Nahrung, die du brauchst, das ist die Nahrung, die du suchst:
die Verbindung zum Licht, die Verbindung zum Göttlichen. Du bist
Teil des großen Ganzen, du bist ein Teil der Quelle, du bist ein Teil
des Lichtes so wie ich Tara ein Teil der Quelle bin, ein Teil des Lichtes.
So ist alles aber auch alles miteinander verbunden, auch du und ich.

Und um diese kleine Meditation zu beenden, atme weiter ein und aus,
schau dir noch einmal den Raum an, deinen Raum, er hat sich
verändert. Komme zurück von deiner Reise, nimm wahr deinen
Körper, spüre wie er sich anfühlt jetzt. Verabschiede dich von all den
Orten, die du bereist hast mit dem Wissen, dass du immer und zu
jeder Zeit dort wieder hingelangen kannst, allein durch den
Atemstrom. Lass dich nun wieder langsam zurückführen, spüre
deinen Körper, bewege dich etwas und dann verlasse auch deinen
Raum. Bedanke dich und verabschiede dich und atme tief ein und
aus, komme immer mehr an im Hier und Jetzt, bewege deine Hände,
deine Füße und öffne langsam wieder deine Augen.

Willkommen zurück, oh du mein geliebtes Licht,
willkommen zurück in diesem deinen wertvollen,
außerordentlichen, wundervollen Leben.

Ich Tara danke dir, dass du dich bereit erklärt hast,
mit mir dies zu vollziehen. Und glaube mir:
ich bin bei dir und ich nehme wahr,
wie sich dein Lichtkörper ausgedehnt hat,
wie du strahlend schön, hell leuchtest, weit,
weit über den Ort hinaus an dem du dich befindest.
Lass nicht zu, dass deine Gedanken dir dies wieder wegnehmen.

Ich Tara sehe dich, ich Tara liebe dich,
ich Tara sehe dein Licht, wunder-, wunderschön in allen Farben.
Du bist wahrlich gesegnet und unendlich geliebt,
nicht nur von mir Tara, glaube mir.

