

## Lebst du schon?

Was ist, wenn heute dein letzter Tag wäre? Natürlich wünsche ich dir von Herzen ein langes, glückliches und gesundes Leben! Doch ist dir nicht aufgefallen, dass wir oft wie selbstverständlich jeden Tag als gegeben angehen? Wir wachen auf und denken schon an die Arbeit, an unsere Projekte. Wir hetzen durchs Leben, erfüllen unseren Mitmenschen diese und jene Wünsche und am Abend fallen wir dann Müde und erschöpft ins Bett.

**Wir leben nicht, wir funktionieren, wir sind nicht, wir treiben uns an... Stunde um Stunde, Tag um Tag!** - Ohne einmal inne zu halten und den Moment, das LEBEN selbst zu genießen.

Wenn du am Ende des Tages dir einmal vorstellen würdest, dass es dein letzter Tag war und du jetzt im Himmel bist, könntest du dann mit Bestimmtheit sagen: „JA, ich habe diesen Tag genossen, habe ihn erfüllt mit Freude, Glück, Spiel und Spass. Dieser Tag wurde wirklich gelebt, danke!“

Es stimmt schon, den Tag so zu leben als wäre es dein Letzter, kann die Angst der Endlichkeit wieder hochholen. Doch der Tod ist auch ein wundervoller Begleiter in unserem Leben, denn er flüstert uns ständig zu: „*Lebe dein Leben JETZT. Nicht morgen, nicht in einer fernen Vision deiner Zukunft. Du hast nur diesen einen Augenblick zu Verfügung – nur dieser ist dir wirklich sicher. Daher frage dich stets: „Was ist mir wirklich wichtig, wie möchte ich mich fühlen, und wer möchte ich wirklich SEIN? Und dann: LEBE!“*



*„Jemand hat mir mal gesagt,  
die Zeit würde uns wie ein Raubtier ein Leben lang verfolgen.  
Ich möchte viel lieber glauben, dass die Zeit unser Gefährte ist,  
der uns auf unserer Reise begleitet und uns daran erinnert,  
jeden Moment zu genießen, denn er wird nicht wiederkommen.  
Was wir hinterlassen ist nicht so wichtig wie die Art,  
wie wir gelebt haben.  
Denn letztlich sind wir alle nur sterblich.“*

Jean-Luc Picard

## Erlaubst du dir glücklich zu sein?

Gerade „spirituelle“ Menschen sind wirklich daran interessiert, ihre alten und oft schmerzvollen Erfahrungen in die Heilung zu bringen. Sie geben sich wirklich Mühe, all ihre Traumata und Blockaden von Tag zu Tag abzulösen. Und das ist eine ganz gute Sache, wirklich hinzuschauen und nicht vom Schmerz davonzulaufen!

Aber - vergessen wir nicht oft dabei auch das LEBEN? Ja, wir haben alle schreckliche Erfahrungen im Leben durchgemacht, Erfahrungen die uns bis heute noch prägen. Doch haben wir nicht alle auch positive Erlebnisse in unserem Rucksack? Haben wir nicht alle auch wunderschönes erlebt: Glückliche, erfreuliche Momente des Lebens?

Ich bin kein Gegner der Therapie, sie ist und kann sehr nützlich sein! Es ist aber auch so, dass wir da scheinbar ewig weitermachen könnten: Ist eine Blockade erstmal gelöst, folgt schon die nächste! Kennst du das auch?

Was wäre, wenn du einfach mal dein vergangenes Leben als das akzeptierst, was es war? Nämlich als eine Erfahrung von Energie und Spiel (alle Gefühle sind Energien und unsere Seele möchte durch diese „Spiele“ sich erfahren und wachsen).

Was war, das war! Doch was sein wird, dein JETZT und deine Zukunft bestimmst du ganz selbst!

**Du hast die Wahl:** Möchte ich den Grossteil meiner Zeit damit verbringen, in meiner Vergangenheit rumzuwühlen, oder aber entschliesse ich mich ab jetzt und für den Rest meines Lebens absichtslos glücklich zu sein?

**Achte auch vermehrt auf das Positive in deinem Leben!** Erlaube dir glücklich zu sein und einfach so aus dem Spass und der Freude heraus, kraftvolle und schöne Gefühle hochkommen zu lassen (z.B. mit „Positiv-EFT“ <http://www.seelenlicht.ch/blog/2015/03/11/Willst-du-normal-oder-gl%C3%BCcklich-sein.aspx> ).

Wenn dein Leben ein Spiegel von dir ist und du jeden Tag mindestens zu 51 Prozent glückliche Gefühle erleben kannst; was ziehst du dann wohl in dein Leben? Genau, noch mehr Glück, noch mehr Freude, noch viel mehr Liebe, und noch mehr Gründe dankbar zu sein!



*„Es gibt keinen Weg zum Glück.  
Glücklichsein ist der Weg!“*

Siddhartha Gautama Buddha

## Botschaften und Anregungen aus der geistigen Welt



Folgende Impulse entstammen aus meinen Channelings mit dem Reich der Engel und Geistführer. Ich ergänze jeweils die Message mit eigenen Gedanken darüber.

### Stehst du schon zu deiner Wahrheit?

*„Wir sehen, da ist viel mehr Mut in der Welt als auch schon, dieses freudige Spiel (des Lebens) zu spielen. Insbesondere geht es jetzt um den MUT das Auszusprechen, was ihr fühlt! Denn das Wort hat sehr viel Kraft. Euer authentisches SEIN möchte jetzt geboren sein, möchte sich zeigen, möchte Ausdruck verleihen. Es braucht jetzt eure BESTIMMTHEIT im Leben – was wollt ihr wirklich? Was möchtet ihr manifestieren, möchtet ihr erleben? Ihr müsst nicht gegen das System oder gegen andere Werte ankämpfen, doch steht jetzt zu euch, zu eurer WAHRHEIT.“*

**Anmerkung:** Die geistige Welt hat mir mitgeteilt, dass jetzt gerade unser [Halschakra](#) sehr aktiv ist. Unsere Seele möchte sich nun wirklich entfalten und sich in der Welt ausdrücken können. Es geht jetzt darum, wirklich mutig zu sich zu stehen, zu der eigenen Wahrheit. *„Was empfinde ich selbst? Was möchte ich wirklich?“* und es auch zu äussern!

Es ist eine gute Zeit auch kreativ zu sein. Wenn du dein Halschakra in dieser Zeit unterstützen möchtest, so erlaube dir doch mal zu singen, zu schreiben, zu malen, oder was auch immer du gerne tust: **Entscheide dich dafür, der Stimme deiner Seele jetzt ganz authentisch Ausdruck zu verleihen.**



*„Ganz und gar man selbst zu sein,  
kann schon einigen Mut erfordern.“*

Sophia Loren

## Zeitmanagement – Wofür möchtest du dir wirklich Zeit nehmen?

„Fragt euch selbst immer wieder: Was ist das Wesentlichste in meinem Leben? Wofür möchte ich Zeit haben? Wisset: **Ihr habt immer die Zeit, die ihr euch nehmt!**“

**Anmerkung:** Das Zeitempfinden ist in der heutigen Welt eine andere, wie noch vor ca. 200 Jahren. Die geistige Welt hat hierzu vor Jahren einmal gesagt: „*Die Zeit geht nun für euer Empfinden 55 mal schneller als noch vor 200 Jahren. Das was ein Mensch damals in einem Jahr erlebt hatte, das erlebt ihr nun in einer Woche!*“ In Wahrheit bewegt sich die Zeit natürlich nicht schneller, aber wir haben immer mehr und mehr Einflüsse von aussen, denen wir ausgesetzt sind und die wir auch verarbeiten müssen!

Da ist es dann umso wichtiger, einmal inne zu halten, sich eine PAUSE zu gönnen und sich zu fragen: „*Was ist für mich wirklich wichtig, was soll das Wesentlichste in meinem Leben sein?*“



*„Das einzig Wichtige im Leben sind die Spuren der Liebe,  
die wir hinterlassen, wenn wir gehen.“*

Albert Schweitzer

## Schöpferbewusstsein – schläfst du noch oder bist du schon DA?

Wir sind nur dann in der ganzen KRAFT, wenn wir im Hier und Jetzt sind. Das heisst: Vollkommen präsent und zentriert! Doch oft sind wir ganz woanders, wie in der Vergangenheit und der Zukunft, bloss nicht hier in diesem Moment. Wir spielen das Leben dann völlig unbewusst, in einem verwirrenden und angstvollen Bewusstsein. Alle wünschen sich so sehr, die geistige Führung und die göttliche Liebe wahrzunehmen, ganz in sich zu spüren. Sie sehnen sich nach Geborgenheit, nach Sicherheit. Doch wirst du all dies nicht im aussen finden!

Als ich einmal sehr ängstlich durch die Welt ging, ertönte eine klare Stimme in mir, die mir sagte:

**„Kehre JETZT ein in dir! Sei still und wisse: ICH BIN da!“**

Und wirklich: Wann immer ich mir Zeiten der Stille und der Einkehr gönne, fühle ich die mächtige Präsenz der All-Liebe in mir. Dann spüre ich wahrlich eine grosse Sicherheit. Sie ist in mir und war schon immer in mir selbst! Ja, sie ist in uns allen!

Gerade in dieser sehr hektischen Zeit ist es wichtig, sich Momente der Ruhe zu gönnen. Auch und gerade dann, wenn wir einen stressigen Alltag zu bestreiten haben!

So sagt die geistige Welt dazu: *„Ihr braucht nicht Meister der ‚Stunden-Meditation‘ zu werden. Doch gönnt euch hin und wieder Abschnitte der Stille. Atmet tief in euch hinein, folgt eurem Atem und ihr seid da: im JETZT. Atem IST Leben, und Leben IST!“*

Um schnell mal wieder ins Hier und Jetzt zu gelangen, empfiehlt die geistige Welt, uns an unser Körperbewusstsein zu halten. **Unser Körper bewegt sich immer im JETZT** - ist ein Anker des Präsens, sozusagen. Wenn wir den Geist nun wieder zurückholen, erlauben wir uns, immer kraftvoller im reinen Schöpferbewusstsein zu weilen.

**Eine einfache Übung hierfür:** Schliesse deine Augen, atme tief ein und aus und lege deine Handflächen auf deine Oberschenkel. Und dann: Fühle! Spüre die Wärme deiner Hände, die Berührung deiner Beine. Sei ganz da und verharre für einige Momente in dieser Wahrnehmung.

Diese Übung bringt dich nicht nur in den Augenblick, sondern verschafft dir auch eine angenehme Auszeit, welche dich mit mehr Klarheit und Kraft erfüllen wird.



Manuel V. Garcia



*Gerne darf der Wochenimpuls auch weitergeleitet werden.*