

Matt Kahn

LIEBE

*WAS IMMER
AUCH
GESCHIEHT!*

Eine Liebes-Revolution, die in
dir selbst beginnt

Wichtiger Hinweis

Die im Buch veröffentlichten Empfehlungen wurden vom Verfasser und vom Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Ebenso ist die Haftung des Verfassers bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Bei möglichen unterschiedlichen Schreibweisen wurde die von der Duden-Redaktion empfohlene Schreibvariante verwendet.

Titel der Originalausgabe:
Whatever Arises Love That
A Love Revolution that begins with you
Copyright © 2016 by Matt Kahn
Originally published in 2016 by
Sounds True USA

Aus dem Englischen von Susanne Westphal-Gärtner
1. Auflage Februar 2018

Deutsche Ausgabe: © EchnAton Verlag Diana Schulz e.K.
Alle Rechte vorbehalten.
Gesamtherstellung: Diana Schulz
Coverfoto: dreamstime © Titoonz
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
ISBN: 978-3-937883-95-3

www.echnaton-verlag.de

Inhalt

Einleitung	9
KAPITEL 1: Deine Revolution durch Liebe beginnt	21
KAPITEL 2: Den inneren Meister offenbaren	59
KAPITEL 3: Der Herzraum der Hingabe	89
KAPITEL 4: Ego, Leid und das überreizte Nervensystem	107
KAPITEL 5: Der überaktive Verstand	135
KAPITEL 6: Das Ego erforschen	147
KAPITEL 7: Beziehungen meistern	179

KAPITEL 8:	
Wenn Herz und Verstand miteinander verschmelzen	191
KAPITEL 9:	
Bewusste Kommunikation	201
KAPITEL 10:	
Die Bedeutung des Langsamer-Werdens	221
KAPITEL 11:	
Alles hat eine Bedeutung	235
KAPITEL 12:	
Erwachen, und was auf dich zukommt	251
KAPITEL 13:	
Aufstieg – das Erwachen unseres Planeten	269
Danksagung	276
Über den Autor	278

KAPITEL 1

Deine Revolution durch Liebe beginnt

Eine neue Ära der Spiritualität ist angebrochen. In dieser Zeit werden deine energetische Sensibilität gewürdigt und alle emotionalen Belastungen aufgelöst. Dies geschieht, indem deine tiefste emotionale Verletzlichkeit wie ein Kind dazu eingeladen wird, aus seinem Versteck herauszukommen und zu spielen. Es ist ein Prozess unendlicher Freude und unbegrenzter Selbsterkenntnis, der von deinem Herzen ausgeht. Er wurzelt in der Schönheit des Mitgefühls und gründet in der Verkörperung deiner höchsten Weisheit.

Welche Probleme du auch immer auflösen möchtest – mit dieser neuen Spiritualität liegt dein persönliches Ziel nicht mehr darin, dein Bewusstsein durch Kraft, Willen oder große Anstrengung auszudehnen. Stattdessen ist es ein Abenteuer, das dich geradewegs in die Tiefen deiner Persönlichkeit führt, hin zu der Unterstützung, die du seit jeher verdienst. Mit jedem Schritt auf deiner vom Herzen ausgehenden Entdeckungsreise wird dir die beste Lösung für jedes Problem zugleich auch den größtmöglichen Auslöser zeigen, um zu deiner tiefsten persönlichen Wahrheit zu erwachen. Sobald du diese Einladung annimmst, wirst du eine führende Rolle in der Entwicklung der Menschheit spielen. Denn dann wirst du verstehen, dass Liebe die einzig mögliche Antwort in einem Universum unendlicher Fragen ist.

Sich nach innen zu wenden, bedeutet für dich als energetisch sensible Seele nicht zwangsläufig, immer bewusster zu werden. Vielmehr kannst du lernen, wie du dich noch mehr öffnest, und anerkennen, wie bewusst du bereits bist.

Die meisten Menschen haben bereits ein stark ausgeprägtes Bewusstsein. Zugleich befinden sie sich aber in einem Zustand von Hyperaktivität, der sie leicht dazu bringt, sich von ihren Gefühlen überwältigen zu lassen. Vielleicht fällt es dir schwer, deine eigenen Erfahrungen von denen anderer Menschen zu unterscheiden. Dann erfährst du dein Leben möglicherweise als schmerzhaft und dich überfordernd. Dies ist aber nur so lange so, bis du gelernt hast, deine angeborene Empathie in hochentwickelte und breit gefächerte intuitive Fähigkeiten zu verwandeln.

Wenn du eine energetisch sensible Seele bist, kann sich eine zeitgemäße spirituelle Entwicklung in dir als ein Lebensgefühl ›beständigen Befürchtens‹ bis hin zu einem Zustand ›beständigen Fühlens‹ äußern. Das Universum hat dir zu deiner Unterstützung verschiedene göttlich inspirierte Handlungsanweisungen zur Verfügung gestellt, damit du den Mut findest, dich eventuell überfordernde Erfahrungen aus der Vergangenheit anzuschauen. In fünf knappen Worten enthüllen sie dir ein offenes Herz als deinen einzigen Zufluchtsort.

Die fünf Worte lauten *Liebe – was immer auch geschieht!* Wenn du lernst, alles was in deinem Leben geschieht, zu lieben, verwandelt sich die menschliche Tendenz, mit den unvermeidlichen Auswirkungen des eigenen Lebens zu hadern, in die Bereitschaft, den ständigen Wandel der Umstände liebevoll anzunehmen. In diesem Prozess wirst du von der überwältigenden Schwere der materiellen Welt erlöst

und kehrst zur ekstatischen Freude deines unschuldigen Wesens zurück. Im Einklang mit den neuen spirituellen Gesetzmäßigkeiten kannst du nicht warten, bis sich dein Herz der Liebe öffnet. Egal wie verschlossen du dich gerade fühlst oder wie distanziert du auch erscheinen magst, deine Bereitschaft zu lieben ist es, die dich daran erinnert, wie beschützt du schon immer gewesen bist.

Wenn du dich von der Liebe führen lässt, setzt du die höchste Form von Heilung frei, die alle Bereiche deines Lebens verändert. Während Heilung geschieht, erfüllst du den Sinn deiner spirituellen Reise, indem du ein Bewusstsein zum Wohle aller in die Welt bringst, das vom Herzen ausgeht. Daher habe ich für dieses neue spirituelle Paradigma die Bezeichnung ›eine Revolution durch Liebe, die bei dir selbst beginnt‹ gewählt. Während die Liebe alle Bereiche deines Selbst revolutioniert, wirst du feststellen, dass es sich nicht nur um deinen individuellen Entwicklungsweg handelt, sondern um das Erwachen aller – um das spirituelle Wachstum eines jeden einzelnen Menschen.

Indem du das liebst, was gerade in deinem Leben geschieht, verwandeln sich die Fallstricke energetischer Sensibilität in die Gnade einer gelebten Spiritualität. Je mehr du dich in diesem herzbasieren Bewusstsein verankerst, umso mehr Samen dieses Bewusstseins werden in allen Himmelsrichtungen gesät. Wie schnell dies geschieht, hängt davon ab, wie leicht du deinem unschuldigen innerem Kind deine Zuneigung schenken kannst.

Ob du hier bist, um Heilungsblockaden aufzulösen, aufrichtige Freude und Erfüllung zu finden oder Frieden mit deiner Vergangenheit zu schließen: Jetzt ist der richtige Moment, um dein Licht so hell strahlen zu lassen wie nie

LIEBE – *was immer auch geschieht!*

zuvor. Jetzt kannst du ausprobieren, wie weit du deine Engelsflügel gemäß deiner wahren Bestimmung ausbreiten kannst.

Im Auftrag des Universums lade ich dich ein, nach Hause zu kommen. In einen Raum, den du niemals verlassen hast, damit dir das ewige Königreich gezeigt wird, das schon immer in dir war. Während diese neue Wirklichkeit von dir Besitz ergreift, tönt eine ewige Wahrheit durch alle Dimensionen, um dich sanft zu erinnern.

In jedem Atemzug, den du nimmst, ist Liebe immer gegenwärtig.

In jeder Begegnung zwischen Menschen, ist Liebe immer gegenwärtig.

In allem, was gerade zusammengeführt oder getrennt wird, ist Liebe immer gegenwärtig.

Im Moment deines größten Erfolges und sogar in der finstersten Stunde deiner Ungewissheit ist Liebe immer gegenwärtig.

Nach jeder großen Tragödie, aber auch während deiner größten Erfolge, ist Liebe immer gegenwärtig.

Wenn das Leben fließt und voller Inspiration und Harmonie ist und sogar wenn es frustrierend, schmerzhaft und unbequem ist, ist Liebe immer gegenwärtig.

Wenn du dich allein oder nicht unterstützt fühlst, ist Liebe immer gegenwärtig.

In allem, was du bereits verstanden hast und sogar in dem, was du noch begreifen darfst, ist Liebe immer gegenwärtig.

Trotz deiner Gedanken und ganz unabhängig von deinen Entscheidungen oder Gefühlen ist Liebe immer gegenwärtig.

Was dir auch angetan wurde oder was du meinst, anderen angetan zu haben, die Liebe ist immer gegenwärtig.

In dem Maße, wie sich dir Liebe mitteilt, entspannt das Licht deines höchsten Potenzials den überaktiven Geist und trägt Schichten emotionaler Ablagerungen ab. Um deine wahre Aufgabe hier auf Erden zu feiern, stand dir dieser natürliche Prozess immer schon zur Verfügung.

Da deine Aufgabe gottgegeben ist, hilft sie dir, dein eigenes Herz als Zentrum des Universums zu begreifen. Mit jeder Situation, die aus tiefstem Herzen angenommen wird, werden alle Lebewesen gesegnet und erhoben und können so zur Schönheit ihrer ursprünglichen Form zurückkehren. Dies ist die Bedeutung von: »Deine Revolution durch Liebe beginnt bei dir.«

Es ist die Gelegenheit, den Wandel in allen anzuregen, indem du die Unschuld deiner innersten Natur so innig annimmst wie nie zuvor. Indem du von Herzen annimmst,

was dir geschieht, überschreitest du eine lebensverändernde Schwelle in der aufregendsten Zeit der Geschichte dieser Erde. Während mehr Lebewesen als jemals zuvor zur Wahrheit ihrer ewigen Natur erwachen, hilfst du dem spirituellen Wachstum und der energetischen Ausbreitung einer ganzen Zivilisation schon allein dadurch, dass du lernst, mit offenem Herzen zu leben.

Ob du für einen so wichtigen Schritt bereit bist, kannst du manchmal an einer intensiven Sehnsucht danach erkennen, das kollektive Unbewusste der Menschheit zu harmonisieren, indem du dich selbst heilst. Vielleicht äußert sich diese Sehnsucht wie ein wiederkehrender Drang nach persönlicher Erfüllung, wahrer Freiheit und dauerhaftem Frieden, ohne deine Realität diesen Wünschen immer wieder neu anpassen zu müssen. Wie auch immer sich diese Sehnsucht für dich bemerkbar macht, diese Worte bestätigen nur, dass du die Einladung, zur Liebe zurückzukehren, bereits angenommen hast.

Im Laufe dieser vom Herzen ausgehenden Revolution wirst du bemerken, dass dein wahres Wesen unter allen Schichten nur aus Liebe besteht und dass Liebe alles ist, was du im Leben erfahren willst. Die Bereitschaft, diese Wahrheit anzuerkennen und den Wandel der Menschheit zu unterstützen, stellt eine unverzichtbare Wachstumsphase dar, die ich ›die ewige Kultivierung‹ nenne. In dieser wichtigen Phase erweitert sich dein Körper zu einem bewussten Gefäß des Erwachens und versorgt dein innerstes Wesen mit dem Zuspruch, der Sanftheit und Fürsorge, nach denen es sich immer gesehnt hat.

Ich habe die Ehre, dich auf sehr praktische und durchführbare Weise dabei zu unterstützen, dein Herz zu öffnen, alle

Sorgen daraus zu entlassen, alle Begrenzungen aufzulösen und gleichzeitig die Schwingung dieses Planeten anzuheben. Es ist das Geschenk deiner Verwandlung – für dich und damit für alle.

Liebe als die höchste ausgleichende Kraft

Je tiefer sich der Prozess der Selbstannahme in dir entfaltet, desto mehr wirst du dir vielleicht bewusst, dass dein Herz oftmals als letztes die Unterstützung und Liebe bekommen hat, die du anderen gegeben hast. Je mehr dein Herz sich nun öffnet, desto leichter wirst du Gelegenheiten wahrnehmen lernen, in denen du dir dieselbe Freundlichkeit und Fürsorge geben kannst, die andere Menschen von dir so oft empfangen durften. Jedes Mal, wenn du dich selbst innerlich liebevoll umarmst, gibst du anderen ein Beispiel dafür, wie kraftvoll, zentriert, begeistert und glücklich du in deinem Kern bist.

Indem du mit ganzem Herzen annimmst, was dir geschieht, hörst du auf, die unumgänglichen Herausforderungen deines Lebens zu leugnen, zu vermeiden oder gar zu bekämpfen. Stattdessen entwickelst du tiefes Vertrauen zu dir selbst. Damit du deine Fortschritte würdigen kannst, lade ich dich dazu ein, dir nun einen Moment Zeit zu nehmen und die Erfahrung einer neuen Wirklichkeit in dir willkommen zu heißen.

Die folgenden Worte kannst du entweder laut aussprechen oder still für dich durchlesen – bitte wiederhole das folgende heilsame Mantra:

Wenn ich traurig bin, verdiene ich mehr Liebe, und nicht weniger. Wenn ich wütend bin, verdiene ich mehr Liebe, und nicht weniger. Wenn ich frustriert bin, verdiene ich mehr Liebe, und nicht weniger. Wenn ich verletzt bin, mich schäme, mich todunglücklich oder schuldig fühle, verdiene ich mehr Liebe, und nicht weniger.

Auch wenn ich mich für meine Taten schäme, verdiene ich mehr Liebe, und nicht weniger. Auch wenn ich stolz auf mich bin, verdiene ich mehr Liebe, und nicht weniger. Egal wie ich mich fühle, immer verdiene ich mehr Liebe, und nicht weniger.

Unabhängig davon, was ich denke, verdiene ich mehr Liebe, und nicht weniger. Welche Vergangenheit ich auch überstanden habe, ich verdiene mehr Liebe, und nicht weniger. Was die Zukunft auch bringt, ich verdiene mehr Liebe, und nicht weniger.

An meinem allerschlimmsten Tag verdiene ich mehr Liebe, und nicht weniger. Wenn das Leben auch grausam und verwirrend erscheint, ich verdiene mehr Liebe, und nicht weniger.

Immer wenn keiner da ist, der mir geben kann, was ich brauche, verdiene ich mehr Liebe, und nicht weniger. Mich daran erinnernd, wie ich der Welt am besten dienen kann, verdiene ich mehr Liebe, und nicht weniger.

Unabhängig davon, was ich akzeptieren kann, wem ich nicht vergeben kann oder was ich aus irgendeinem Grund nicht annehmen kann, immer verdiene ich mehr Liebe, und nicht weniger.

Um dich mit deinem inneren Kind in Freude verbinden zu können, verlangt Liebe nicht von dir, das Nichthinnehmbare hinzunehmen. Sie sagt nur: »Nimm' die Gefühle deines eigenen Herzens an, und ich werde an deiner Stelle hinnehmen.« Sie bittet dich nicht, das Unverzeihliche zu verzeihen, sondern sagt nur: »Nimm' die Gefühle deines eigenen Herzens an, und ich werde an deiner Stelle verzeihen.« Sie bittet dich auch nicht, das zu lieben, was du nicht lieben kannst, sondern sagt nur: »Nimm' die Gefühle deines eigenen Herzens an, und ich werde an deiner Stelle lieben.«

Wie auch immer deine gegenwärtigen Umstände aussehen mögen, Liebe garantiert dir stets, dass Dinge durch dich gelöst werden, aber nicht von dir. Indem du dein inneres Kind so liebevoll annimmst wie niemand zuvor, findest du den Elternteil, den du nie kennengelernt hast, den allerbesten Freund, von dem du nicht einmal wusstest, dass du ihn hattest, und den Geliebten, der immer schon da war – als Ausdruck der Wahrheit, die du bist.

Indem du dein Herz zum Gegenstand deiner Zuneigung machst, lädst du auch die wahre Essenz anderer Menschen dazu ein, hinter der ihnen zugeschriebenen Persönlichkeit wahrgenommen zu werden. Lässt du dich von der Liebe leiten, kannst du die Besonderheit aller Menschen gleichermaßen wertschätzen, ohne dich durch schmerzhaft Konflikte von ihnen zu trennen.

annehmen kannst – wie störend oder unangenehm es sich auch bemerkbar machen mag –, desto einfacher kannst du in Übereinstimmung mit deinem Herzen leben, ganz egal, wie deine Lebensumstände gerade auch sein mögen.

Obwohl viele Menschen Liebe als einen hohen Wert anerkennen und ihr sogar die höchste Schwingung im Universum zugestehen, gibt es doch nur wenige die wissen, wie sie lieben können, wenn ihre Mitmenschen sie dazu nicht über ihre Handlungen inspirieren. Es ist leicht, Liebe zu erwidern, wenn du gerade Komplimente von deinem Partner bekommen hast. Auch die Unschuld von Tieren und Kindern finden wir ganz selbstverständlich liebenswert. Trotzdem erscheint es vielen Menschen schwer, Liebe zu leben, obwohl sie das wichtigste Heilmittel ist, nach dem ihr Herz so dringend verlangt. Dies liegt daran, dass sie nicht wissen, wie sie Liebe aus sich selbst heraus erzeugen können, ohne dafür eine Gegenleistung zu erwarten.

Hast du deinen Gefühlen erst einmal erlaubt, auf einer tieferen Ebene wahrgenommen zu werden, solltest du als nächstes lernen, deinen Körper zu entspannen. Auch wenn es dir anfangs schwerfällt, dich zu entspannen, weil du auf Wellen von Emotionen reagierst, die deinen Körper überfluten, so kannst du doch beobachten, was passiert, wenn du um diese Emotion herum entspannst. Eine einfache Art, deinen Körper zu entspannen, besteht darin, den Atemrhythmus zu verlangsamen. Viele Menschen versuchen zwar ihren Atem zu vertiefen, fahren ihre Energie dann jedoch über zu schnelles Einatmen wieder hoch. Die Lösung liegt in langsamen, behutsamen Atemzügen, die den Körper daran erinnern, dass es ungefährlich ist, etwas in sich aufzunehmen und wahrzunehmen, was nur zur eigenen Veränderung beitragen kann.

Es kann sein, dass du akzeptieren musst, dass andere dich wahrscheinlich niemals so lieben können, wie du immer geliebt werden wolltest. Trotzdem musst du nicht auf die Güte, Unterstützung und Zuwendung verzichten, die deine Revolution durch Liebe in die Welt bringt.

Ob du gerade eine große Enttäuschung erlebt hast oder dich am Rande der Verzweiflung befindest, die Tiefe der Aufmerksamkeit, die du dir selbst entgegenbringst, ermöglicht es deinen Gefühlen, nicht länger unbewusster Ausdruck eines leidvollen Lebens zu bleiben. Solange du gut in deinem Herzen verankert bist, kann jede emotionale Reaktion als ein perfekt inszenierter Ausdruck von Bewusstsein gesehen werden, der alte Gesetzmäßigkeiten ausräumt und Raum für die Entfaltung neuer Möglichkeiten schafft. Wie schnell diese Veränderung eintritt, hängt in der Regel davon ab, wie einfach es für dich ist, jedes Gefühl wertzuschätzen und ihm die Erlaubnis zu geben, da zu sein.

Ob du dich Gefühlen, die tiefste Veränderungen in dir anregen, eher schneller oder langsamer öffnest – es ist wichtig, diesen Prozess nicht zu beschleunigen. So solltest du dir dafür ausreichend Zeit nehmen und jeden Moment würdigen. Bleib immer in dem Bewusstsein, dass du für diesen Weg mehr Unterstützung, Güte und Ermutigung verdienst, und nicht weniger.

Wie furchteinflößend, überwältigend oder unangenehm deine Erfahrungen auch erscheinen mögen, du kannst das alltägliche Auf und Ab jederzeit in ein zutiefst erfüllendes, spirituelles Abenteuer verwandeln, indem du zur Ursache deiner eigenen Erfüllung wirst.

Die Möglichkeit, die die Liebe dir bietet, ist konfessionsübergreifend und stimmt mit jeder Rolle überein, die du gera-

de in deinem Leben innehast. Sie ermöglicht es dir, dich mit dem Göttlichen in dir zu verbinden, indem du dich an die fünf Worte erinnerst, die für dich gedacht sind: *Liebe – was immer auch geschieht!*

Deine Bereitschaft, alles in deinem Leben immer mehr anzunehmen, versetzt dich in die Lage, die tieferen spirituellen Gründe zu verstehen, warum bestimmte Lebensumstände entstehen. Das Universum erschafft jeden Moment deines Lebens, um dir größtmögliches Wachstum anzubieten, und das hat rein gar nichts mit Aberglauben zu tun. Wenn du unangenehme Gefühle verspürst, ist dies nur ein weiteres Zeichen dafür, wie schnell du dich gerade entwickelst.

Wir, also du und ich, sind zusammen gebracht worden, um das Abenteuer deiner Entwicklung so lohnend und angenehm wie möglich zu gestalten. Ich darf dich daran erinnern, wie aufregend Veränderung sich anfühlen kann, sobald du dir erlaubst, dein Herz zu öffnen. Solange du dich von Liebe leiten lässt, kannst du jedes Gefühl und all deine Lebensumstände als eine Aktivierung von erweitertem Bewusstsein feiern.

Sobald du mit dem plötzlichen Unbehagen oder schwelendem Schmerz Frieden schließt, persönlich frustriert zu sein, eröffnet sich dir eine umfassendere Sichtweise. Du kannst dein Leben dann mit den Augen des Universums betrachten, anstatt dich als Mensch so zu fühlen, als würdest du in unangenehmen Emotionen versacken. Welche heftigen Reaktionen auch immer in dir ausgelöst werden, jede deiner Gemütsbewegungen stellt eine Säuberung auf Zellebene von Ablagerungen aus uralten Erfahrungen dar. Solange dein Herz offen ist, wirst du wahrnehmen, dass alles, was du fühlst, Ausdruck eines Heilungsprozesses in deinem Inneren

ist. Umgekehrt wirst du bei verschlossenem Herzen alle Gefühle, die du wahrnimmst, als Barrieren auf dem Weg zu deiner höchsten Erfüllung empfinden.

Wie du lernst zu lieben, was dir geschieht

Bei diesem Prozess ist es wichtig, dich daran zu erinnern, dass ein Gefühl sich nur so lange wie eine Blockade anfühlt, wie du dich weigerst, es wahrzunehmen. Sobald du es bereitwillig wahrnimmst, löst deine Bereitschaft, jeden Moment als Möglichkeit der Heilung zu nutzen, einen Reinigungsprozess in dir aus. Schicht um Schicht können so Erinnerungen losgelassen werden, die in deinen Zellen gespeichert sind, um Raum für ein Bewusstsein zu schaffen, das auf dem Herzen beruht.

Viele Menschen haben sich daran gewöhnt, unangenehme Gefühle zu bewerten, die immer zum ungünstigsten Zeitpunkt an die Oberfläche zu drängen scheinen. Je öfter diese Gefühle ausgelöst werden, desto selbstverständlicher wird es, jede Welle emotionaler Reaktion als ein anhaltendes Problem zu deuten, das gelöst werden müsse.

Du kannst zwischen unzähligen Heilmethoden und spirituellen Wegen wählen und dabei hoffen, dass irgendetwas die verwirrende, schmerzhaft und unbequeme Natur dieser Gefühle in dir auslöscht. Eine spirituelle Praxis oder eine Heilweise kann dir dabei auch durchaus momentane Erleichterung verschaffen, indem sie deinen Blickwinkel oder dein Befinden verändert. Allerdings werden deine Gefühle so lange wiederkehren, bis du jede deiner Reaktionen als

Beweis für einen tieferen Prozess anerkennt, der bereits in vollem Gange ist.

Viele Menschen fühlen sich entmutigt und frustriert, sobald eine Heilmethode oder ein spiritueller Ansatz ihnen nicht den versprochenen Erfolg bescheren. Aus Sicht des Universums ist es jedoch ganz eindeutig und der Beweis zweifellos erbracht, dass tiefe Heilungsprozesse längst in ihnen begonnen haben. Deine höchste Weisheit lädt dich dazu ein, jede deiner Reaktionen als einen Moment spiritueller Aktivierung wertzuschätzen. Indem du jedes Gefühl annimmst, werden emotionale Ablagerungen aus deinem Energiefeld entlassen. Da jedes Individuum ein Ausdruck des Universums ist, unterstützt die Reinigung des Energiefeldes eines Menschen zugleich den Heilungsprozess aller anderen.

Deshalb ist auch der einzig wirklich wichtige Weg, um deinen göttlichen Plan zu erfüllen, der, dass du alles annimmst, was dir geschieht. Jedes Mal, wenn du deine Gefühle liebevoll annimmst, kannst du spontane Heilungsimpulse empfangen, die deine Wirklichkeit verändern und zeitgleich die Entwicklung aller Wesen unterstützt.

Wie Kinder an den Hosenbeinen ihrer Eltern ziehen, um ihre Aufmerksamkeit zu erhalten, so möchte jede emotionale Reaktion dich lediglich an den perfekten Moment erinnern, um aktiv an deinem Heilungsprozess teilzunehmen. Indem du die tiefe Heilung anerkennt, die immer dann eintritt, wenn jede deiner Emotionen offen gefühlt werden darf, hast du bereits den ersten aufregenden Schritt dahin getan, zu lieben, was immer dir geschieht. Je konstanter du diesen Weg gehst, desto einfach wird es für dich, mit den perfekt inszenierten Auslösern Frieden zu schließen, die dein Leben so oft außer Kontrolle erscheinen lassen. Je leichter du jedes Gefühl

Sobald du die Intensität einer starken Emotion mit langsamen Atemzügen angenommen und aufgenommen hast, solltest du die gefühlte Emotion im Körper lokalisieren. Oft wollen Menschen an dieser Stelle am liebsten jedes Gefühl benennen, im Versuch, eine Rückverbindung zu einem auslösenden Erlebnis oder einem Kindheitstrauma herzustellen. Dies führt jedoch eher dazu, die eigenen Erinnerungen zu psychoanalysieren. Dies kann zwar eine positive Neuinterpretation bewirken – niemals jedoch eine Heilung auf Zellebene.

Nur die Liebe allein kann dir die Sicherheit geben, das, was du fühlst, auch anschauen zu können. Daher besteht die tiefste Ebene der Heilung darin, jedes Gefühl willkommen zu heißen, ohne es zu analysieren, zu durchdenken oder als Erfahrung weiterverarbeiten zu müssen. Indem du dem Teil deines Körpers deine Aufmerksamkeit schenkst, in dem du stärkere Emotionen oder physische Schmerzen wahrnehmen kannst, löst du Schicht um Schicht zellgebundene Erinnerung auf und hilfst deinem Körper zu heilen.

Anstatt über deine Gefühle nachzudenken oder dich darauf zu konzentrieren, wer für die Umstände deines Lebens verantwortlich gemacht werden kann, könntest du dich auch dafür entscheiden, den Körperteil wahrzunehmen, in dem diese Emotionen fühlbar sind. Wenn du diesen Bereich deines Körpers wahrnehmen kannst, sei es nun irgendwo im Kopf-, Magen-, Brustbereich oder auch in anderen Organen, richte deine Aufmerksamkeit darauf. Wenn du dir nicht sicher bist, wo du etwas fühlst, wähle einfach dein Herz als zentralen Punkt deiner Aufmerksamkeit.

Schau, was sich für dich am besten anfühlt, und beobachte, was passiert, wenn du deiner Aufmerksamkeit erlaubst, im

Zentrum jedes Gefühls zu verweilen, indem du langsam in dieses Gefühl hineinatmest. Merkst du, dass deine Emotionen sich umso schneller auflösen, je genauer du sie erforschst und dich mit ihnen vertraut machst?

Der nächste Schritt in deinem Heilungsprozess besteht nun darin, dich an die Absicht des Universums zu erinnern und diese zu bejahen. Egal, wie häufig du eine emotionale Reaktion be- oder sogar verurteilst, deine höchste Aufgabe besteht darin, jede Emotion als Gelegenheit wertzuschätzen, zur Liebe zurückzukehren und damit Heilung, Erleuchtung und Transformation für alle zu bewirken. Um die nur schwer erträgliche menschliche Konditionierung in eine spontane Gelegenheit zur Heilung zu verwandeln, wiederhole bitte das folgende segensreiche Mantra:

Ich akzeptiere, dass dieses Gefühl nur hier ist, um liebevoll angenommen zu werden – so liebevoll wie niemals zuvor.

Sobald du verinnerlicht hast, dass das Universums lediglich alle Reaktionen, Ereignisse, Resultate oder Umstände herbeiruft, die dir zur größtmöglichen spirituellen Erkenntnis verhelfen, wirst du die Intensität deiner Gefühle dimmen können und zugleich von jeder emotionalen Ablösung profitieren.

Dein heftiger Widerstand gegen unangenehme Gefühle und Hindernisse kann sich auflösen, wenn du all deine Erfahrungen als Beitrag zur Weiterentwicklung der Menschheit begreifst und die Ereignisse in deinem Leben als übereinstimmend mit deiner spirituellen Entwicklung erkennst. Dies

kann dir dabei helfen, auch unüberwindbar erscheinende Herausforderungen als Tore zu einem neuen spirituellen Bewusstsein wertzuschätzen. Jedes Leid löst sich auf, wenn du liebevoll annimmst, was in deinem Leben geschieht.

Sobald du dich daran erinnerst, dass ein weises und liebendes Universum dein Leben mit dem Ziel inszeniert hat, dein höchstes Potenzial durch deinen Körper auszudrücken, kannst du dich selbst in besonders wichtigen Momenten deines Lebens besser unterstützen.

Die einfachste Art besteht zum Beispiel darin, dich bequem hinzusetzen und deine Augen zu schließen, während deine Hände auf dem Körperteil ruhen, in dem du ein unangenehmes Gefühl verspürst. Lenke nun behutsam deine Aufmerksamkeit mit deinem Atem in das Zentrum des jeweiligen Gefühls und wiederhole das folgende heilsame Mantra laut oder leise ganz einfach für dich:

Ich liebe dich.

Sag dir immer wieder mit sanfter, unterstützender und behutsamer Stimme: »Ich liebe dich.«, ganz so, als ob du ein Kind in den Schlaf wiegen wolltest. Je leichter und spielerischer du jedem »Ich liebe dich« zu sein erlaubst, desto mehr wird sich dein Herz öffnen.

Versuche dir, dieses Mantra für mindestens zwei Minuten am Stück zu sagen. Auch wenn deine Reaktion darauf nach den ersten paar Malen schwächer werden sollte, biete dir weiterhin Liebe an und erinnere dein inneres Kind an folgende Wahrheit:

Auch wenn Heilung geschieht und sogar wenn emotionale Belastungen aufgelöst wurden, verdienst du mehr Liebe, und nicht weniger.

Dieser Satz erinnert dein unschuldiges inneres Wesen an deine Rolle als weiser und liebender Beschützer. Je mehr Aufmerksamkeit du dem schenkst, was gerade geschieht, desto eher lernt dein inneres Kind, dass es nicht ständig in irgendwelchen Krisen oder emotionaler Gefahr sein muss, um die Unterstützung zu erhalten, die du ihm von nun an bereitwillig gibst.

Sollte die emotionale Reaktion wiederkommen, wiederhole den Prozess erneut für zwei Minuten.

Ob du regelmäßig große Wellen von Emotion durchlebst oder die langen Pausen zwischen jeder Reaktion feierst – es geht nicht darum, einen Raum zu finden, in dem keine Emotionen aufkommen. Tatsächlich handelt es sich vielmehr darum, der Gnade der Liebe zu erlauben, die Art zu verändern, wie du auf die fortlaufenden Erfahrungen deines Lebens reagierst.

Wenn du deinen Herzraum erst einmal sicher bewohnst, werden menschliche Reaktionen eine hauptsächlich spirituelle Bedeutung für dich haben, sowohl für deinen eigenen Entwicklungsprozess als auch für die Entwicklung der Menschheit als Ganzes. Mit jedem »Ich liebe dich« bietet dir der göttliche Wille in seiner Perfektion Gelegenheiten zur Beschleunigung deiner Heilung. Alles entsteht durch deine Bereitschaft, dein eigenes Herz zu umarmen, als wäre es ein Kind, das Schmerzen hat. Ob das Kind in deinem Herzen ängstlich, aufgereggt, traurig, trauernd, schuldig, eifersüchtig,

ärgerlich, hasserfüllt oder verletzt ist, sobald du den Impuls festigst, als erste Reaktion zur Liebe zurückzukehren, wird dir jedes Gefühl zur Einladung, dein Leben noch mehr in Harmonie mit deiner Spiritualität zu bringen.

Vielleicht erinnert dich jedes Gefühl an eine Zeit deines Lebens, in der du die Aufmerksamkeit und Unterstützung, die du so dringend gebraucht hättest, nicht bekommen hast. Mit jedem »Ich liebe dich« kannst du dem Teil in dir, der sich an die Vergangenheit erinnert und deine Sicht auf die Dinge bestimmt, all die Güte, Unterstützung, Anerkennung und Fürsorge geben, die den Einfluss menschlicher Konditionierung auflösen kann. Indem du deine Gefühle mit herzbasierter Achtsamkeit annimmst, trägst du mit dazu bei, Bewertungsmuster im kollektiven Unbewussten der Menschheit aufzulösen. Vielleicht kann dir das dazu verhelfen, sogenannte negative Erfahrungen als interessante Erweiterungen innerhalb der menschlichen Evolution zu betrachten. Selbst, wenn du mit einem für dich unerträglichen Gefühl konfrontiert bist, das du glaubst niemals annehmen zu können, ist es eine Gelegenheit, den Teil in dir zu lieben, der noch nicht Verantwortung für die eigenen Erfahrungen übernehmen kann.

Ähnlich wie in einer Prozession, bei der bedürftige Anteile erwarten, kosmischer Absolution zu erhalten, spült jeder Augenblick der Heilung Emotionsschichten an die Oberfläche, die von dir angenommen werden möchten. Jede Schicht steht für eine Situation aus der Vergangenheit, in der deine Gefühle oder Erfahrungen mit ›schlecht‹ bewertet wurden anstatt mit ›gut‹.

Vielleicht geht es darum, einen schmerzhaften Teil zu lieben oder einen verängstigten Anteil zu ehren oder den

Anteil anzuerkennen, der sich weigert, unangenehme Gefühle wahrzunehmen. Wenn du das annimmst, was dir geschieht, wird es dir helfen, größere kosmische Zusammenhänge auch in den unauffälligsten oder ruhigsten Phasen deines Lebens zu entdecken. Auch wenn es manchmal schwer vorstellbar ist, präsentiert sich die Wirklichkeit anders als sie eigentlich ist. Dies dient als Einladung für dich, dich mit dem göttlichen Willen in Einklang zu bringen. Tatsächlich gibt es keinen anderen Grund, aus dem ein Ding in den Fokus deiner Aufmerksamkeit rückt, egal wohin der Finger der Anklage auch zeigen mag.

Jeder Schritt auf dem Weg dieses herzbasierten Verständnisses ermöglicht es dir immer mehr, deine Verwirrung zu klären und deutlich zu erkennen, was der tiefere Grund dafür ist, dass bestimmte Dinge plötzlich einen dominanten Platz in deinem Leben einnehmen. Jede starke emotionale Reaktion lädt dich ein, all das in dir willkommen zu heißen, was noch von anderen gesehen, wertgeschätzt oder geehrt werden möchte. Und das ist etwas, das über die altbekannte Vorstellung weit hinausreicht, dass deine Gedanken deine Realität formen oder dass es Bestrafung für karmische Vergehen geben würde.

So kannst du jeden Konflikt auf sehr ehrliche und intime Weise lösen, der in deinem Zellgedächtnis abgespeichert und in Form deines Umfelds in dein Leben projiziert wurde. Vertraue der Kraft der Liebe, dass alles für dich zum Besten arrangiert wird – auch wenn es dir manchmal sehr banal und dann wieder fast unmöglich erscheint.

Über den Autor

Matt Kahn ist ein spiritueller Lehrer und überaus einfühlsamer, empathischer Heiler. Seine spontanen Erleuchtungserfahrungen entstanden durch eine außerkörperliche Erfahrung im Alter von acht Jahren und seine direkten Erfahrungen mit aufgestiegenen Meistern und Erzengeln im Laufe seines Lebens.

Als Empath, der seine intuitiven Fähigkeiten des Sehens, Hörens, Fühlens und des direkten Wissens einsetzt, fühlt Matt die Emotionen anderer Menschen und kann präzise feststellen, was das Herz eines Menschen davon abhält, sich zu öffnen. Er vermittelt revolutionäre Lehrbotschaften in Wort und Schrift und unterstützt so energetisch sensible Menschen dabei, ihren Körper zu heilen, ihre Seele zu erwecken und die Realität durch die Kraft der Liebe zu verändern.

Matt ist ein Vermittler zwischen mystischen Räumen und dem Weg des Erwachens. Er inspiriert seine Zuhörerschaft auf der ganzen Welt zu tiefgreifendem spirituellem Wachstum und lebensverändernder energetischer Erweiterung. Viele spirituell Suchende sind zu ihrer wahren Natur erwacht und haben durch seine tiefsinnigen und liebevollen Botschaften sowie die Übertragung der Weisheit des heiligen Herzens außerordentliche und unerklärliche physische und emotionale Heilungserlebnisse erfahren.

Für weitere Botschaften von Matt wende dich bitte an:
www.truedivinenature.com oder www.echnaton-verlag.de.



Der EchnAton Verlag steht für transformierende Literatur.
Neben den Büchern von spirituellen Weisheitslehrern,
Schamanen und Coachs veröffentlichen wir tiefgehende
Romane und Meditations-CDs.

Fordern Sie unseren Gesamtkatalog an!

Aktuelle Neuerscheinungen und Informationen
zu geplanten Veranstaltungen der Autoren
finden Sie auch auf unserer Webseite:

www.echnaton-verlag.de