

Äussere Welt – Innere Welt - Zentrum – das Allumfassende

1. Äussere Welt:

- alles, was wir über die Sinnesorgane wahrnehmen können
- Materie, Umwelt, Umfeld

2. Innere Welt: das, was unsere Psyche ausmacht:

- Gedanken, Gefühle, Emotionen, Ideen, Vorstellungen
- Glaubensmuster, Prägungen
- Erlebnisse, Erfahrungen
- Träume, innere Bilder

3. Mein Zentrum: ich bin bei mir, verbunden mit meiner Mitte;

es gibt ein Gefühl von Frieden, Stille, Harmonie, Freude, Licht

- der Wahrnehmende, der Beobachter
- das Bewusstsein
- mein Zentrum, meine Mitte
- das Selbst, meine Seele
- göttlicher Funken, mein göttlicher Kern
- persönliche Matrix, persönliches Informationsfeld

4. Das Allumfassende: erleben, gibt ein Gefühl von Eins-sein, Geborgenheit, Geliebtwerden, Kraft, Fülle, Licht, Grenzenlosigkeit

- Gott, Allah, Brahman
- OM
- Quelle
- Matrix
- Informationsfeld
- Fülle und Leere

5. Wie komme ich in mein Zentrum?

- Ich lasse die äussere und die innere Welt „los“, indem ich in die Rolle des Beobachters gehe
- Ich beobachte den Atem
- Ich „gehe in meine Mitte“; meine Mitte ist ein energetisches Feld, das nicht mit der innern und äussern Welt verknüpft ist.
- Ich öffne mein Herz, verbinde mich mit Gefühlen der Dankbarkeit, Freude, Staunen

6. Wie komme ich in Berührung mit dem Allumfassenden?

- Ich halte mein Zentrum, meine Mitte, aber öffne meine Grenzen,
- ich transzendiere (= überschreite) über mich hinaus ins für den Verstand Unfassbare
- Ich gebe mich dem Allumfassenden hin.....und erlebe Führung

Empfehlenswertes Buch: “Die Seele will frei sein“, eine Reise zu sich selbst

von Michael A. Singer, Allegria-Taschenbuch, Fr. 13.50

Elisabeth Gnehm 2017