

Meditation „Flut und Ebbe“ = Demut und Loslassen

Wir alle wissen über die Meere unserer Erde.

Wir kennen sie bewegt, mal mehr, mal weniger stürmisch, auch gewaltig oder ganz still - und faszinierend.

Faszination z.B. bewirkt bei den Menschen Offenheit für das, was fasziniert; und lässt uns ein Empfinden wie Demut, gegenüber dem, was uns gerade fasziniert, wahrnehmen. Demut gegenüber dem, was anders ist als wir, das uns seine wahren Qualitäten zeigt und sie allen zur Verfügung stellt
- Etwas, wo das Sein in Übereinstimmung mit dem Tun ist -.

Da die Menschen noch nicht vollkommen sind, also ihr Tun noch nicht mit dem Sein harmoniert, nehmen wir Demut gegenüber einer Vollkommenheit wahr.

Demut kann nie willentlich hervorgerufen werden. Dieses Gefühl macht sich in uns bemerkbar, wenn wir uns bewusst mit dem, was für uns normal oder selbstverständlich ist beschäftigen, indem wir darüber nachdenken, hinein fühlen und es plötzlich dadurch nichts Selbstverständliches mehr ist, sondern etwas Besonderes, Einmaliges, Faszinierendes. Eine dadurch hervorgerufene Demut macht uns weder abhängig davon, noch klein oder unterwürfig, sondern durch die Reinheit dieses Gegenübers haben wir das Bedürfnis dadurch zu wachsen und sind offen, diese Unterstützung anzunehmen.

Nehmen wir ein Meer mit stärkeren Bewegungen, das sich uns an Land als Ebbe und Flut zeigt. Ebbe und Flut ist eine der Aufgaben, durch die das Meer uns unterstützen kann.

Wenn das Wasser zurück in seine großen Meere geht, heißt es Ebbe. Wenn das Wasser mit seinen großen Wellen auf uns zukommt, nennen wir es Flut.

Lasst uns als erstes der Flut begegnen.

Sie kann uns z.B. durch ihre übereinstimmende, harmonische und trotzdem sehr lebendige oder auch aufbrausende Bewegung faszinieren, wodurch wir offener für jegliche „wahre“ Hilfe werden. Das Meer, mit seinen hohen, auf uns zukommenden Wellen berührt uns so, dass wir in eine tiefere Bewusstseins Ebene kommen und mit dem Meer, dem Wasser und jeder Welle, die sich aus dieser Bewegung ergibt, kommunizieren können.

Wenn wir uns jetzt in diesem Moment auf eine näher kommende Welle konzentrieren. Und so auf eine dem Meer nähere Ebene gelangen, sind wir ganz ruhig und können zulassen, dass das Wasser uns langsam erreicht:

..... fühlen wir,
wie der Sand unter unseren Füßen feuchter wird,
wie das Wasser unsere Füße eintaucht und langsam auch unsere Fesseln umspült,
wie wir durch die nächsten ein/zwei Wellen jetzt bis zu unseren Waden im Wasser stehen,
wie wir bewusst diese Entwicklung als Vorbereitung für die kommende Unterstützung annehmen,
wie wir dadurch den Anstieg des Wassers bis zu unseren Knien und somit den höchsten

Wasserstand des Meeres wahrnehmen,

wie es für einen Augenblick ganz still ist (*wie immer vor einer Umkehrung, einer Wende, einer vollkommenen, vollzogenen Sache*),

wie wir jetzt aus der Folge daraus für das Wesentliche bereit sind,

wie sich in der Vorbereitung des Meeres zur Umkehr (*die sich auch in uns als Stille und tiefe Entspannung zeigen kann*),

uns nun die Stimme des Meeres erreicht:

„Ich bin ein Meer auf dieser Erde,
du bist ein Mensch auf dieser Erde. Wir sind ursprünglich aus einer Quelle. Die Natur kann sich nicht selbst verbiegen wie ihr Menschen, darum sind wir unseren mitgebrachten Aufgaben noch näher als ihr euren Aufgaben seid. Somit können wir euch durch unsere natürlichen Aufgaben, die dadurch klar und rein sind, berühren und bewegen, unsere Hilfe in euren wichtigen Lebenslagen in Anspruch zu nehmen.

Ich bin das Meer,
ich kann dich z.B. das Loszulassen lehren, indem ich jetzt gleich mit dem Wasser wieder zurück gehe, dorthin, wo nur Wasser und nichts an fester Materie ist, und erst in der Tiefe des Meeres wieder Land und Festes vorhanden ist. Wasser aber rinnt dir aus den Händen und lehrt dich erstmal das Loslassen.

Ich bin das Meer,
darum ist es in der Flut meine Aufgabe, dich dazu zu bewegen, nicht mehr an dem festzuhalten worauf du bestehst, und es vielleicht aus irgendeinem Grund behalten willst. Auch nicht an dem, wovon du im Moment vielleicht nur eine wage Ahnung hast.
Es geht nicht darum herauszufinden warum oder wieso dies oder jenes so ist.
Die Erkenntnis und deine Bestätigung dazu, dass du in deinem Leben etwas lebst, das deiner Energie nicht, nicht ganz oder nicht mehr entspricht, lässt dich dann leichter entscheiden, etwas gehen zu lassen.
Loslassen heisst nicht unbedingt alles hergeben zu müssen, sondern erstmal das Gefühl zuzulassen, auch „ohne dem“ leben zu können.

Ich bin das Meer,
bei meiner Umkehr in die Richtung des großen Wassers kann ich dann alles, woran du zweifelst, mitnehmen und du wirst die Erfahrung dann demnächst machen, dass du klarer in deinen Aufgabenstellungen bist. Denn das, was wirklich zu dir gehört, wird sich dir im Leben deutlicher und vollkommener zeigen, weil du etwas, was für dich nicht wirklich wichtig war, losgelassen hast und somit Platz für „deine Herzensangelegenheiten“ ist.

Ich bin das Meer,
bleib in dem Moment der Umkehr, der Stille, der im Außen mit dem Tagesbewusstsein kurz sein mag, aber auf der Ebene auf der du dich jetzt befindest, hast du alle Zeit, die du brauchst, um mir alles mitzugeben, was du möchtest.

Ich bin das Meer,
höre jetzt zu, wie das Rauschen des Meeres dir den Rhythmus deines Lebens vermittelt, und alles, was zu diesem Rhythmus nicht passt, sortierst du aus – vertraue darauf - lass dir Zeit.....

Ich bin das Meer,
in diesem Moment richte ich meinen Blick wieder dort hin, wo ich hergekommen bin.
Ich nehme alle deine losgelösten Dinge mit mir. So kann das Wasser mit jeder zurückgehenden Welle dafür sorgen,
dass diese, die wirklich deine sind, erhalten bleiben,
verändert, oder
gar aufgelöst werden.

Aber nur, wenn du sie anschließend in deinen Gedanken nicht mehr findest, hast du sie tatsächlich

losgelassen.

Ich bin das Meer,
*spüre, wie das Wasser sinkt und nur noch bis zu deinen Waden reicht,
spüre, wie es jetzt mit deinen Fesseln spielt,
spüre, wie deine Füße das zurückgehende Wasser empfindet bis du nur noch den Wasser
durchtränkten Sand unter deinen Fußsohlen wahrnimmst,*

*spüre, wie das Geräusch des Meeres langsamer und leiser wird und du damit jetzt ins
Tagesbewusstsein gleitest und mit deinen Ohren das Meer für dich wieder hörbarer
machst, so, wie du es als Mensch kennengelernt hast und kennst.*

Ich bin das Meer,
*mach´s gut und richte deine Aufmerksamkeit, wenn du gleich die Augen langsam wieder öffnest und
dadurch im Leben angekommen bist, auf deine innere Wahrnehmung, auf deine Intuition. Sie kann
dir vermitteln, wie du mit dem neu Gewonnenen oder auch mit der momentanen Leere, die du mit
dem Optimalen füllen kannst, am besten umgehst.
Vertraue dir!*

ICH BIN das Meer!“

Langsam öffnen wir nun unsere Augen, schauen aufs Meer hinaus, „sehen“, wie es sich immer mehr
von und entfernt

Wir sind wieder wir, so wie wir gerade sind!

Gloria Warning
April 2010