

*Innerer Widerstand schneidet dich von anderen Menschen,
von dir selbst,
von der Welt um dich herum ab.
(Eckart Tolle)*

Es gibt wohl kaum jemanden, der sich in seinem Leben noch nie allein gefühlt hat. Einsamkeit ist ein Gefühl, welches nicht nur alte Menschen trifft. In jedem Alter kann sie sich einstellen.

Ich litt am Meisten in meiner Kindheit an Einsamkeit. Ich bin zwar in einer sehr großen Familie aufgewachsen, wir waren vier Generationen unter einem Dach, aber trotz der vielen Menschen, die stetig um mich waren, war ich wohl eins der einsamsten Kinder der Welt. Sich unter vielen Menschen allein zu fühlen, ist die schmerzlichste Art des Alleinseins.

Später als ich älter wurde, erkannte ich, dass ich nie mehr einsam sein muss, wenn ich eins mit mir selbst bin. Durch das Einssein mit sich selbst – das in sich Zuhause sein – hebt sich das Gefühl der Einsamkeit wie von selbst auf.



Wenn wir uns einsam fühlen, ist dies ein Zeichen, dass wir abgetrennt sind von uns selbst. Da ist ein Riss zwischen unserem Bewusstsein und unserem Unbewussten. Wenn wir diesen Riss lernen zu kitten, haben wir Zugang in die Tiefen unseres Unterbewusstseins. Einzutauchen in diese Tiefen zeigt, dass wir mit allem verbunden sind, dass wir niemals allein sind, sondern es immer eine Präsenz gibt, die uns leitet – unsere Weisheit,

unsere Intuition, unsere Intelligenz und letztendlich Gott. Wir haben alles in uns und brauchen kein Gegenüber, welches unsere Einsamkeit vertreibt.

Wir sind nie mehr einsam, wenn wir uns das Innere zum Freund machen. Dies geschieht in der Arbeit mit unserer Wahrheit, die wir in den Tiefen unserer Seele finden. Wir lernen uns kennen, wie man einen fremden Menschen kennen lernt und sich nach und nach Vertrauen und daraus Freundschaft entwickelt. Wir werden unser bester Freund. Natürlich hat ein Freund auch seine Schattenseiten, denn wer ist schon voller Licht und Liebe und kennt nichts anderes? Aber wie wir bei unserem besten Freund/unserer besten Freundin diese Schattenseiten annehmen und ihnen nicht zu viel Gewicht geben, genauso ist es wichtig auch uns als menschliche Wesen anzunehmen – mit guten Seiten und mit weniger guten Seiten. Wir schauen nachsichtig auf unseren Schatten und wissen, dass er zu uns gehört, wir jedoch viel mehr von unserer lichten Seite profitieren. Wir integrieren somit den Schatten in uns und

grenzen ihn nicht aus. Wir erkennen, dass wir erst dann vollkommen sind, wenn wir beide Seiten haben, beide auch anerkennen.

*Die schönste Harmonie entsteht
durch das Zusammenbringen der Gegensätze.
(Heraκlit)*

Wir akzeptieren unsere Wut, aber wir lassen sie nicht unkontrolliert ausbrechen. Weil wir wissen, dass wir auf der anderen Seite auch Weisheit besitzen, die uns die Wut in rechte Bahnen leiten lässt. Es ist die Wut, welche uns daran hindert zu Opfern zu werden. Jedoch wird sie nicht wild um sich schlagen, sondern sich mit der Weisheit verbinden. Sie lässt uns aufstehen gegen Ungerechtigkeit und in einem weisen und gütigen Maß unsere Meinung vertreten.

Wir werden nicht einsam sein, wenn wir diese beiden Aspekte in uns erkennen und annehmen - wir trennen nicht mehr sondern verbinden. Wir verbinden uns mit unserem Unbewussten, finden dort unsere Qualitäten um auch hier die scheinbaren Gegensätze nicht mehr gegenüber zu stellen, sondern sie in Einklang zu bringen.

Wir sind wütend. Unsere Wut hilft uns zu handeln, aber wir handeln in Weisheit.

Wir sind verärgert. Der Ärger rüttelt uns auf um uns daran zu erinnern, dass in uns das Mitgefühl schlummert, welches jetzt aktiviert werden kann.

Wir haben Angst, aber erinnern uns an unsere Intuition. Sie verhindert, dass wir uns angstvoll verkriechen. Durch sie machen wir uns auf, um den richtigen Weg zu gehen.

Wenn wir so mit uns selbst leben, wird uns gewahr, dass wir nicht allein sind. Wir können uns auf uns selbst verlassen. Wenn wir unsere beiden gegensätzlichen Pole miteinander verbinden werden wir stark. Von dieser inneren Stärke werden wir nie verlassen werden.

Und während wir auf dem Weg sind, entdecken wir diese wunderbare Person in uns, die wir selbst sind.

Niemanden müssen wir jetzt noch verantwortlich dafür machen, dass wir allein sind. In uns sind wir stark – in uns finden wir den besten Freund den wir haben können.

Wir brauchen hierfür lediglich den Mut unser Inneres zu erforschen und unsere Schatten nicht zu leugnen. Für jeden Schatten in uns gibt es auch ein liches Gegenstück. Beides ist wichtig – der Schatten um uns zu erheben und das Licht um zu handeln.

Vor vielen Jahren teilte mir meine geistige Helferin mit:

„Der Schatten bringt die Liebe! Das Licht ist die Liebe!“

Wäre nicht der Schatten in uns, der uns aufrüttelt, der uns aufstehen lässt, dann könnten wir nichts bewirken. Wäre hier nicht unsere Wut und unser Entsetzen, welches das Leid und das Unrecht in der Welt erblickt, würden wir uns nie erheben. Es ist die Wut, es ist die Angst, es ist das Entsetzen, welches uns zum Handeln bringt – gegen Rassismus, gegen Kinderpornographie, gegen Kriege, gegen Hunger in der Welt, gegen Umweltvernichtung, gegen Diskriminierung. Aber es ist die Liebe, die uns dabei hilft recht zu handeln und nicht gleiches mit gleichem zu vergelten.

Darum verkennt und verurteilt nicht eure Schattenseiten. Auch sie haben ihren Zweck. Nutzt diese Kraft um euch aufzumachen, um dann in Liebe zu tun was es zu tun gibt.



Letztendlich kann man sagen: Wenn unser Selbst unser bester Freund wird, dann werden wir auch im Außen nie mehr allein oder einsam sein. Denn was wir in uns entdeckt haben, können wir im außen lebendig werden lassen. Dadurch finden wir Freunde in der ganzen Welt.

In Liebe!
Heidi

ANKÜNDIGUNG:

- Ab April beginnt wieder die Seminarsaison. Wir jedes Jahr beginne ich mit dem Tierkommunikationskurs I in Neresheim am 19. April. Anmeldungen bitte über das Anmeldeformular auf meiner Homepage www.poweranimal.de oder per Mail unter: heidi.findeis@web.de
- Weitere Kurstermine findet Ihr auf meiner Homepage unter „Seminare“.