

Das wöchentliche GMG-Bulletin

09. Dezember 2022, #1037

Neale spricht über das Aufhören des Anhaltens???

Meine lieben Freunde,

es wird eine Zeit kommen, in deiner Bewegung durch den Prozess der Erweiterung, in der die Skala von Stopp/Start, Stopp/Start gekippt wird. Du wirst anfangen, mehr zu "starten" als zu "stoppen". Das ist ein natürlicher Teil des Prozesses und irgendwann auf dem Weg werden fast alle Stopps aufhören.

Dein Anhalten hört auf, wenn du dich endlich mit dem vorherigen Anhalten abfindest - und mit jeglichem Anhalten, das in der Gegenwart stattfindet. Es ist dein Widerstand gegen das Anhalten, der dafür sorgt, dass es mit solcher Verbissenheit weitergeht. Es ist deine Frustration über die stockenden Schritte, die du unternommen hast, die dich zum Stillstand gebracht hat. Es ist, wie GmG uns erinnert: Was du bekämpfst, bleibt bestehen. Der Widerstand gegen etwas treibt es voran.

Lass mich das noch einmal wiederholen, denn ich glaube nicht, dass du es schon in dem Maße verstanden hast, dass es sich in deinem Kopf festsetzt. Was ich sagte, war: Widerstand gegen etwas treibt es voran. Du hältst nichts auf, indem du dich dagegen wehrst, du bringst es nur schneller voran.

Das liegt daran, dass die Art und Weise, wie du deine Aufmerksamkeit auf etwas richtest, die Art und Weise bestimmt, wie du es erlebst. Aufmerksamkeit ist ein mächtiges Werkzeug. Wenn du einer Sache positive Aufmerksamkeit schenkst, wird sie sich auf positive Weise weiterentwickeln. Wenn du einer Sache negative Aufmerksamkeit schenkst, wird sie sich auf negative Weise vorwärts bewegen. So oder so, es wird sich vorwärts bewegen. Aufmerksamkeit auf etwas macht es größer. Aufmerksamkeit ist ein Mittel zur Vergrößerung.

Vielleicht hast du dich im ersten Teil des Vergrößerungsprozesses gewehrt und nicht verstanden, dass dies ein natürlicher Aspekt der ganzen Dynamik ist.

An dem Tag, an dem du aufhörst, dich gegen das Aufhören zu wehren, wird auch das Aufhören aufhören. Es hört vielleicht nicht auf einmal auf, als ob jemand einen Lichtschalter umlegte, aber es wird nachlassen, als ob jemand den Dimmer an diesem Schalter aufgedreht hätte. Allmählich wird der innere Raum deines Lebens (den ich gerne als dein wahres "Wohnzimmer" bezeichne) heller. Das Dämmerlicht wird schwächer und die Helligkeit wird heller. Das nennt man Erleuchtung.

Der Schlüssel dazu ist, mit dem Widerstand aufzuhören. Deine persönliche Frustration und Selbstvorwürfe wegen des langsamen Tempos deiner spirituellen

Reise zu beenden, ist mehr als wichtig. Es ist lebenswichtig. Frustration und Selbstvorwürfe erzeugen nur noch mehr Frustration und Selbstvorwürfe. Wie meine wunderbare Lehrerin Dr. Elisabeth Kübler-Ross zu sagen pflegte: "Negativität bringt nur Negativität hervor."

Hier stehst du also, am Anfang der Erweiterungsstufe auf dem Weg zur Selbsterkenntnis. Du hast schon so viel durchgemacht. Du hast Verlassenheit, Ansprüche, Groll, Streit und Unterscheidungsvermögen durchlebt, um zur Zufriedenheit zu gelangen. Dort willst du einfach nur eine Weile bleiben. Du willst dich ausruhen. Das ist ganz natürlich. Doch die innere Sehnsucht, mehr zu tun, weiter zu gehen, in deiner spirituellen Entwicklung voranzukommen, deinen Ausdruck dessen, was du wirklich bist, zu erweitern, ist unbestreitbar.

All dies ist ein perfektes Rezept für inneren Konflikt. Für manche kann das sogar wie ein innerer Aufruhr aussehen. Sicherlich gibt es Tage, an denen es in meinem Leben genau so aussah. Doch jetzt habe ich aufgehört, mich über das scheinbar langsame Tempo meines nächsten Schritts zu ärgern, nachdem ich die großartigen Höhen der Zufriedenheit erreicht habe. Ich habe mir die Erlaubnis gegeben, zu erkennen, dass dies nur ein Teil des Prozesses ist. Und sobald ich loslasse, mache ich weiter. Nach und nach vielleicht, aber ich mache weiter. Ich erlebe mehr "Anfangen" und weniger "Aufhören".

Hier ist nun, was ich anfangen zu tun:

1. Ich erkläre innerlich, wer ich bin und wer ich sein will. Erschaffe die nächstgrößere Version der großartigsten Vision, die ich je über mich hatte. Wage es, diese Vision öfter und vollständiger zu verwirklichen.
2. Ich bekämpfe meine Neigung zum Aufschieben (bei vielen Dingen, nicht nur bei meiner spirituellen Entwicklung), indem ich meine wichtigsten Projekte vorantreibe (z. B. dieses Material zu schreiben) und auch meine innere Arbeit (z. B. tägliche Meditation und körperliche Bewegung und die Umstellung meiner Essgewohnheiten, damit ich mich gut ernähren kann).
3. Ich höre auf zu verleugnen, wer ich wirklich bin, und fange an, mich so zu verhalten, wie ich wirklich bin.
4. Ich erweitere mein Konzept, wie ich meine innere Vision auf meine äußere Realität anwenden kann.
5. Ich danke Gott täglich für alles, was ich bin und was ich habe. (Ich rede viel darüber, aber ich tue es nicht annähernd so oft, wie ich weiß, dass es gut für meine Seele ist).
6. Ich vertraue dem Universum, dem Leben und Gott, dass er mir genau das bringt, wovon ich jetzt und in jedem Moment meines Lebens am meisten profitieren kann.

Ich erkenne die Chancen, die sich mir bieten, ergreife sie und setze mich sofort dafür ein, sie voranzubringen.

7. Ich vergebe mir für meine Vergangenheit und lasse den Schmerz der Schuld los. Ich beschließe, eine neuere Version von mir selbst zu leben und die Verhaltensweisen, für die ich mich früher schuldig gefühlt habe, nie wieder zu wiederholen, und ich meine es auch so.

8. Ich höre auf zu lügen, sofort. Ich weiß, dass es die kleinen Lügen sind, die mich umbringen. Die Übertreibungen, die Halbwahrheiten, die Vermeidungstaktiken, die Ausflüchte und die Vertuschungen, von denen ich denke, dass sie mich vor Schaden bewahren, die mich aber nur dazu bringen, mich und andere weiter zu verletzen.

9. Ich ermächtige alle Menschen um mich herum, das zu sein, zu tun und zu haben, was sie auf ihrem eigenen Weg zu Selbsterkenntnis und Selbstbewusstsein als vorteilhaft erachten.

10. Lesen, lesen, lesen; schreiben, schreiben, schreiben; beten, beten, beten und mit Gott verbunden bleiben. Gott mehr und mehr in mein tägliches Leben einbeziehen, in jedem Augenblick meiner Erfahrung, und viel kreativer und weniger reaktiv in meinem Umfeld werden.

Diese zehn " Starthilfen" haben mich auf den Weg gebracht, meine spirituelle Entwicklung wieder in Gang zu bringen. Ich schenke meiner Seele mehr Aufmerksamkeit, und sie belohnt mich, indem sie mehr in meine innere und äußere Realität bringt, wonach ich mich gesehnt habe - insbesondere eine größere Erfahrung meines wahren Selbst. In der dritten Phase der Erweiterung geht es darum, diese Erfahrung aufrechtzuerhalten.

mit Liebe,

Neale

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Neale', written in a cursive style.

Die Übersetzung des Textes ins Deutsche hat Heinz durchgeführt. Danke.

Humanity's Team Deutschland