

Ihr lieben Mitmenschen

Gerade in diesen besonderen Zeiten möchte ich euch stärkende, positive Gedanken von mir mitteilen und euch schreiben.

Gerade jetzt ist es wichtig, sich mit guten Impulsen, Gedanken zu beschäftigen. Es ist auch eine Chance, inne zu halten und sich mit sich zu beschäftigen. Zum Beispiel mit Sinnfragen zum Leben, die im Alltag nicht so sehr gehört werden. Jetzt sich in dieser Zeit zu fragen: Wer bin ich? Was mache ich hier? Was sind meine Aufgaben? Wie und woher bekomme ich bzw. habe ich Vertrauen? Wie kann ich mich mit dem guten verbinden dem Licht? An was glaube ich? Bin ich nur mein Körper? Bin ich meine Gefühle? Angst, Freude? Wer wohnt in diesem Körper, in diesem Haus? Vertrauen wir auf das, was in uns wohnt? Woher kommt dieses Licht in uns? Oder wie man es auch anders nennen mag! Wenn wir nur einen Körper HABEN aber nicht der Körper SIND, wohin geht das innere Licht dann, wenn der Körper stirbt? Wichtig ist auch sich zu fragen worüber bin ich Dankbar bin und das aufzuschreiben.

Das Licht können wir nicht physisch anfassen, greifen aber doch ist es da! Der Körper ist wie ein Gefäß, in dem das Licht für eine Zeit drinnen wohnen darf. Deswegen ist es wichtig, dass wir gut zu unserem Körper sind, weil wir ihn für eine Zeit lang nur geschenkt bekommen haben. So ist die Frage, was geben wir dem Körper an Nahrung. Geben wir ihm nur das billigste vom billigsten oder geben wir ihm nahrhafte Lebensmittel, die ihn stärken? Nicht immer ist das, was uns am liebsten ist, auch gleich das, was das Beste für den Körper ist. Und gerade jetzt, um seinen Körper zu schützen und zu kräftigen, ist eine gute Ernährung wichtig für die Gesundheit. Dann kann man sich auch fragen: Brauche ich Fleisch, Alkohol, Zigaretten oder kann ich auch ohne? Wodurch bekomme ich Immunität?

Ein weiterer Punkt, wo man gestört wird, ist auch ein guter Rhythmus. Gerade jetzt, wenn die Struktur, der Rhythmus von außen nicht mehr gegeben ist, ist es wichtig, dass jeder für sich selber einen Rhythmus schafft. In dem uralten Spruch wird gesagt „Rhythmus ersetzt Kraft“. Zum Beispiel: wann esse ich, wann schlafe ich. Wenn ich mal früh, mal spät schlafen gehe oder unregelmäßig esse, ist das für den Körper anstrengend und raubt ihm Kraft. Deswegen wussten die Menschen früher, dass Rhythmus Kraft ersetzt. Wenn ich eine Tätigkeit im Rhythmus wiederhole, muss ich nicht für jeden neuen Beginn Kraft aufwenden, da sie mir durch den Rhythmus gegeben wird.

Ein weiterer Gedanke: Was mache ich nun mit den neuen Freiräumen, der freien Zeit? Die Frage dabei ist, ergreife ich die Chance, nutze ich sie. Oder sitze ich nun noch mehr vorm Handy, Computer oder Fernsehen und lasse mich berieseln, und noch mehr verunsichern. Oder mich zu fragen wo kann ich helfen z. B. vielleicht bei einer Nachbarin mit Kinder betreuen oder einkaufen. Oder mit anderen in die Natur einen schönen Frühlingsspaziergang zu machen. Und die Sonne zu genießen, Vitamin D zu tanken und zum Beispiel den Vögeln zu zuhören, wie schön sie zwitschern. Oder zu lesen, zu meditieren, zu kochen, Kunst zu machen, zu singen oder selber denken üben.

Verantwortung zu übernehmen, heißt für mich: nicht weg bleiben, sich zu verkapseln, sondern auch Anderen zu helfen und Lichtvolle und Vertrauensvoll auf die menschlichen Kräfte zu bauen. An den göttlichen Kern in jedem Menschen zu glauben und deswegen auch an das Gute Lichtvolle und an die gesunden Kräfte in jedem Menschen.

Ich erlebe gerade die Zeit auch als eine Prüfung für uns, ob wir ein tiefes Gottvertrauen in das Leben und in uns haben, oder schnell wanken und mitgerissen werden durch die Krise? Eine Erklärung von mir vielleicht wenn man in Angst und Schrecken kommt, dann ist man nicht so sehr in seiner Mitte und so dann auch anfälliger für schlechte Gedanken und Krankheiten. Wenn wir unsere Mitte stärken und wieder verbinden mit uns und dem Höheren Licht in uns und um uns, dann sind wir standhafter und kräftiger in uns. So lassen wir uns nicht so schnell umhauen, weil wir Wurzeln nach unten gebildet haben und wie ein Baum unser Stamm, Äste und Blätter in Richtung Himmel, Licht ragen. Also nach unten und nach oben verbunden sind mit dem Licht und der lieben Erde.

Nach dem Prinzip der Resonanz hat alles, was wir denken und fühlen und auch das, was von außen kommt, an Ängsten, Informationen, Gedanken und Impulsen im Positiven wie im Negativen Auswirkungen auf unsere Psyche, Seele. Also auf unser inneres Leben, genau so auf Beziehungen, das soziale Miteinander in jeglicher Hinsicht. Es gibt eine Resonanz und physische Auswirkung auf unsere Gesundheit. Schlechte Gedanken, Ängste, Panik sind ansteckender als physische Infektionen. Deswegen müssen wir noch mehr Bewusst-Sein haben und aufpassen, was wir denken und fühlen und wie die Beziehungen und das soziale Miteinander sind. Wenn die Gefühle der Angst sich weiter verbreiten können, geht das auch mit guten, Vertrauensvollen, Gefühlen und guten Gedanken. Da auch z. B. Vertrauen, Hoffnung, Dankbarkeit und Zuversicht ansteckend sind, ist es gerade jetzt wichtig, gute Impuls in die Welt zu geben.

Ein Versuch von mir: ein Glaubensbekenntnis

Ich habe Vertrauen in die Welt!

Ich habe Vertrauen in die Menschen!

Ich glaube an das Gute in jedem Menschen!

Ich glaube an das Göttliche in jedem Menschen!

Ich glaube an die Gesundheit in jedem Menschen!

Ich glaube an die Weiterentwicklung in jedem Menschen!

Ich glaube an die guten Fähigkeiten in jedem Menschen!

Ich glaube an das Licht in jedem Menschen!

Ich glaube an den guten Willen in jedem Menschen!

Ich glaube an das Lebendige in jedem Menschen!

Ich glaube an die Fröhlichkeit in jedem Menschen!

Ich glaube an die Liebe in jedem Menschen!

Ich glaube an die Freiheit in jedem Menschen!

Ich glaube an die Selbstständigkeit in jedem Menschen!

Ich glaube an das freie selbstständige Denken in jedem Menschen!

Ich glaube an das Mitgefühl zu Anderen in jedem Menschen!

Ich glaube an die Wandlung in jedem Menschen!

Ich glaube an die Menschlichkeit in jedem Menschen!

Ich glaube an die Dankbarkeit in jedem Menschen!

Ich glaube, dass jeder sich und sein höheres Selbst wieder findet.

Ich glaube an die Geduld in jedem Menschen!

Ich glaube an die Ausdauer in jedem Menschen!

Ich glaube an die innere Ruhe und den Frieden in jedem Menschen!

Zum Schluss möchte ich noch ein Licht Meditationspruch teilen:

Immer scheinendes allwaltendes Licht

Dir vertraue ich meine Seele

Mein Seelenlicht webe

Im webenden Weltenlicht

Licht fühle ich mich

Licht im kleinen Punkte

Licht das sich dehnt in grenzenlose Weiten

Licht das all mein Sein

Trägt in grenzenlose Weite

Ich fühle mich in grenzenlose Weiten

Reines durchscheinendes Licht bin ich

Von Rudolf Steiner

Geschrieben am 16.3.2020 von Almuth Steffens

Von Dirk Kruse zusammengestellte Hilfreiche Meditationstexte:

Meditation zur helfenden Verbundenheit

(Auf soziale Organismen bezogen)

Michaels Mut
Christus Sonne
Sophias Weisheitsströmen
Natura heilendes Verbinden

Kläre der Stoffwechsel Hitze
Der Häupter Wahrnehmungen
Der Herzen Regulationen

Das Friede einkehre
Und Frieden wäre
Zu permanenten guten Entwicklungen

Meditation zur Stabilisierung

*Mein Eigenwesen ist verwoben mit der Erdschwere
Ex Deo nascimur*

*Mein Eigenwesen ist verwoben mit der Lichtheiligkeit
In Christo morimur*

*Mein Eigenwesen ist verwoben mit der Atemstärke
Per Spiritum Sanctum reviviscimus*

*Mein Ich ist beschlossen in der Lotublüte
Aoum mani padme aoum*

(Eine Stabilisierungs Meditation aus dem Jugendkreis-Zusammenhang,
die mir als einzige aus diesem Zusammenhang heute allgemein möglich erscheint.
Aus GA 266c, S. 470 f.)

Meditation zur Entängstigung

Ich fühle Ruhe in mir.
Ich trage in mir selbst
Die Kräfte, die mich stärken.
Ich will mich erfüllen
Mit dieser Kräfte Wärme,
Ich will mich durchdringen
Mit meines Willens Macht.
Und fühlen will ich,
wie Ruhe sich ergießt
durch all mein Sein,

wenn ich mich stärke,
die Ruhe als Kraft
in mir zu finden
durch meines Strebens Macht.

(Rudolf Steiner)

**Ob allein, in Telefon-Konferenzen oder im Individualitäten-Zusammentritt, empfehlen wir
viele Meditationen, forschende Beobachtungen und Inspirationswanderungen!**

Dirk Kruse dirk.u.c.kruse@gmx.de