

Gewusst wie - Präsenz zeigen und Fokus halten

Präsenz zeigen und Fokus halten – das sind zwei der wichtigsten Eigenschaften in Phasen der Energieerhöhung. Vor allem in einer Phase, wo zusätzlich größere Energiewechsel stattfinden, die Auswirkungen für die kommenden 20 Jahre haben. Dass sich diese Energieerhöhung noch weiter in unterschiedlicher Ausprägung fortsetzt, lässt sich belegen (für jene, die es für den Verstand brauchen). Gefühlt ist das so.

Doch wie schafft man es, Präsenz zu zeigen und den eigenen Fokus zu halten? Hier finden Sie ein paar Anregungen dazu. Probieren Sie es aus. Erforschen Sie sich selbst. Es gibt zwei Schritte, die vor dem Zeigen der Präsenz und dem Halten des Fokus gegeben sein müssen. Seinlassen (*allowance*) und Akzeptanz (*acceptance*).

Alles andere folgt nach. Der Dreiklang aus Fokus halten, erden, atmen führt in eine unschlagbare Präsenz. Ausprobiert und für erstklassig und hilfreich befunden. Gerne zum Probieren empfohlen.

Hier finden Sie ein paar vertiefende Gedanken dazu.

Das schlichte Wort JA – aus dem Herzen, ehrlich

Dabei wird das Seinlassen, dieses wertungsfrei JA, das darf da sein, wie es ist, sehr oft vergessen. Wegmachen lässt es sich nicht mehr. Was vorhanden ist, ist vorhanden. Es will bloß einmal, gar nicht öfter, einmal akzeptiert sein – mit Ihrem simplen JA. Die Erfahrung ist da. Die Lektion ist da. Die Erkenntnisse sind vorhanden. Die Konsequenzen sind da. Was ist daher der Sinn eines Nein?

Es geht beim Seinlassen um das JA zum Dasein einer Erfahrung. Um nicht mehr, jedoch auch nicht um weniger. Das Seinlassen ist die Voraussetzung für Akzeptanz, für das lebbare Ja – ohne irgendetwas gut zu heißen. Ein einfaches Ja entspringt einem bereiten Seinlassen. Seinlassen bedeutet, dass man bewusst die Widerstände aufgibt. Das ist sehr leise und unspektakulär und bewegt sich Inneren. Atmen Sie durch und lassen Sie das, was Sie so sehr bewegt und ablenkt, stehen.

Akzeptanz als vertiefendes JA

Dann können Sie in die Akzeptanz weitergehen. Sie ist der nächste Schritt. Akzeptanz ist ein vertiefendes **JA dazu, wie es ist**. Das Leben ist kein Radiergummi oder *Vanish Something*. Die Akzeptanz von Schmerz, von Wut, von Hass, von Groll, von Ärger – auch von Freude, von stiller innerer Gewissheit, von Befreiung – das alles gehört zu Akzeptanz.

Seinlassen und Akzeptanz hingegen gehen ganz leise und ohne Kraftaufwand. Es ist, was es ist.

Es geht in kleinen Schritten.

Mehr ist nicht erforderlich. Kein Gutheißen. Kein Werten. Kein Urteilen. Kein Analysieren. Damit gibt man den Widerstand auf. Der Widerstand ist Ego-getrieben und hält einen fest. Dazu braucht es übrigens einen ziemlich großen Kraftaufwand. Stellen Sie sich Laokoon vor, wie er geben alles und jedes kämpft. Er ist der personifizierte Widerstand. Wenn Sie noch nie auf ihn stießen, googeln Sie ihn. Jedesmal wenn Sie in Abwehrlaune sind, erinnern sie sich an Laokoon.

Meistens ergibt sich Widerstand aus Verletzungen und aus Schmerz. Dabei hält man am Schmerz fest - den man eigentlich gehen lassen will, wenn man ein bisschen sein Hirn einschaltet.

Dann kann Fluss entstehen. Dann kann das wahre Ich hervortreten und in der passenden Ausrichtung interagieren.

Sehr oft handeln Menschen und meinen, dass genau das Handeln die Lösung ist. Doch das ist es nicht. Handeln, das noch so richtig sein mag und in bester Absicht ausgeführt wird - jedoch den leisesten inneren Widerstand in sich hat, ist eben nicht die Lösung.

Eine Lösung gibt es nur, wenn ALLE INNEREN WIDERSTÄNDE beiseite gelegt sind. Das geht nur durch Seinlassen und durch Akzeptanz.

Dann erst ist Präsenz möglich. Wie äußert sich Präsenz?

1. Das Interesse am alten Leben geht verloren, wenn man sich stark mit sich selbst verbindet. D.h. sich auf sich und seine Aufgaben fokussiert. Man nimmt das Außen wahr. Das ist es ist.

2. Man wird durch das alte Leben mit seinen Uraltmustern und noch älteren Normen nicht mehr getriggert. Macht und Kontrolle durch Dominanz gibt es nicht mehr – wozu auch? Es lohnt, Beobachter zu sein. Damit wird die Energie davon abgezogen und es kommt zu keiner Co-Kreation mehr. Ja, die alte Welt, das alte Leben ist noch immer da. Doch es hat die Bedeutung, die ihm zukommt: alt, auserzählt, ausgelebt, aufgebraucht. Hier geht es keinesfalls mehr weiter, außer man steht auf *more of the same*. Dann sind Sie jedoch hier falsch besetzt.

Aus Sklaverei wird Souveränität

3. Damit zieht auch den Stecker der Sklaverei durch Zeit. Der Eigendruck und der Fremddruck verschwinden, wohl auch weil man beide ganz bewusst nicht mehr zulässt. Das äußert sich beispielsweise darin, dass man innerhalb einer kurzen "Zeit" wesentlich mehr erschafft als dies unter Zeitdruck der Fall war. Zeitlosigkeit und ein neues "Zeitempfinden" nehmen in einem Raum. Man mag mit diesem Druck auch nicht mehr umgehen und reagiert auf ihn äußerst empfindlich – an Geist, Körper und Seele.

4. Es ergibt sich eine bislang oft unbekannte Zone der Stille. Sie ermöglicht einem eine völlig neue Wirklichkeit. Diese Zone ist gleichzeitig lebendig, bunt, farbenfroh, ergiebig, befreiend, berührend, konkret und lebbar. Sie ermöglicht die Verbindung mit der Quelle, die immer da war – doch wir haben das Gespür für sie verloren; dieses Gespür entwickelt sich mehr und mehr – ausschließlich in der Stille.

Der Wert von Stille

5. Aus der Stille, die erfüllt ist, nimmt man den äußeren Lärm viel deutlicher wahr. Doch die eigene Stille ist wesentlich lauter als die äußere Lärm. Das ist für viele Menschen neu und ungewohnt. Die Stille ist der wahre Lehrer. Die Stille fängt an, zu einem zu sprechen. Damit hat man die Möglichkeit, sein eigener Lehrer und Meister zu sein. Nichts davon hat mit Klappe, verrückt Sein oder Spinnerei zu tun. Die sprechende Stille ist in alten Kulturen und Meditationstechniken zu finden. Sie ist daher keine Erfindung des 21. Jahrhunderts. Bestenfalls ist sie eine Wiederentdeckung.

6. Die wahre Selbstarbeit geht über all das Bisherige hinaus. Die 5 Punkte werden noch deutlicher, noch kraftvoller. Es gibt keine Ende im herkömmlichen Sinn. Es geht darum, diese 5 Punkte immer wieder und wieder und tiefer zu erfahren und zu leben. Es ist eine innere Verpflichtung, PRÄSENT im Rahmen der Bewusstseinsweiterung zu sein. Das ist es. Darum geht es. Damit beschäftigt man sich. Daraus schöpft man Freude, Erkenntnisse und – man erhält aus sich heraus Hinweise für den nächsten Schritt am Weg.

Sein als wahre Bestimmung

7. Die wahre Bestimmung ... sie setzt die Schritte 1-6 voraus ... ist die eigene Präsenz in der Verkörperung. Die Bestimmung lag nie im Tun, sondern IMMER IM SEIN. Das mag ein wenig schwammig klingen und in der alten Welt und Wahrnehmung, die stark aufs Tun, auf den männlichen Aspekt ausgerichtet war, verstörend klingen. Das Sein indiziert das Weibliche. Das kommt nun stärker hinzu.

Die Wahrheit liegt in der Balance zwischen beiden. Doch viele müssen das Weibliche erst wieder erlernen. Dann erst ist Balance möglich.

Wenn man präsent ist, kommt das Fokushalten hinzu

Man richtet sich in der Frequenz und im Bewusstsein vollständig auf die Wirklichkeiten der Neuen Erde aus. Es ist ein Justieren, das beispielsweise während des Tages immer wieder erfolgt. Der bewusste Akzent wird gesetzt. Der Fokus wird gerichtet.

Es ist ein bisschen so wie beim Ocean Race, wo der Skipper mit seiner Crew immer wieder den Kurs neu ausrichtet und dabei die Umfeldbedingungen berücksichtigt. Dann wird der Kurs gehalten – bis zur nächsten Änderung. Dabei kümmert man sich nicht um die Ongoing auf der sogenannten Weltbühne. Einzig das, was einen unmittelbar betrifft, ist von Relevanz. Dann kann schon mal das Hauptsegel kaputtgehen, der Mast beschädigt sein oder ein Crewmitglied aufgrund des Wellengangs und des Sturms aus der Schlafkoje geschleudert werden – und sich ein Riesencut samt Gehirnerschütterung zuziehen. Fokus zu halten, hilft einem genau mit diesen Unwegbarkeiten und Herausforderungen umzugehen, professionell und mitmenschlich zugleich.

Mir erscheint das ein sehr schönes Beispiel, wie man in Zeiten der gravierenden Veränderung den Fokus halten kann, ohne zu verkrampfen. Fokushalten mag auf den ersten Blick eine gewisse Starrheit implizieren. Doch dies ist nicht der Fall. Fokushalten b

Die Neue Erde ist nichts Abstraktes.

Sie eine Art der Wahrnehmung, die als Wirklichkeit gerinnt und sich jedem, der dafür offen und bereit ist, zeigt. Es ist eine Wahrnehmung, die von unzähligen kleinen Wundern geprägt ist, in der Dankbarkeit und Intuition wichtig sind und die auf Verbundenheit in jede Richtung abzielt.

Das Fühlen der alten Emotionen (=Bewusstsein, Gewahrsein) ist der Schlüssel zur Heilung der Kerntraumata. Um das zu tun, muss man die Traumata ansehen, ihnen Raum geben, sie alle durchlieben, transzendieren und den Schmerz in Weisheit, das Blei in Gold, den Schmerz in Liebe alchemisieren. Das ist es, was Alchemisten tun! Nichts Abstraktes, sondern sehr Konkretes, Lebbares. Diese Art der Alchemie beeinflusst via Wahrnehmung unsere alltägliche Wirklichkeit.

Es ist daher die EIGENE WAHL,

ob man diesem alten Spiel weitermachen will, indem man eine „letzte Schlacht“ miter-schafft oder ob man sich alles friedlich aus dem Einen Bewusstsein heraus auflöst und zum Einsturz kommt, von dem alle ein Teil sind und mit dem alle EINS sind.

Es geht darum, Ordnung und Auflösung in alle verbleibenden inkohärenten Gedankenformen und Glaubenssätze, die nicht zusammenpassen, zu bringen. Dies ist ein

Akt von Bewusstsein. Alle Realitäten sind jetzt im individuellen Inneren, durch das Nullpunktfeld der Neutralität, in KEINER ZEIT zugänglich. Es geht um den Zugang zur eigenen DNS, den Aufbau, die Frequenzanpassung und einen vollständig befreiten Lichtkörper, der vollen multidimensionalen Zugang zu ALLEN Realitäten hat und nicht durch Zeit, Raum und Schwerkraft gebunden ist.

Wer in die Vergangenheit zurückgeht, wer sich dauerhaft und immer wieder und wieder die ablenkenden, auf Angst basierenden Nachrichten ansieht, nährt etwas, das er bei näherer Betrachtung gar nicht will.

Wer immer wieder in die Zukunft abschweift, verpasst den einzigen Moment, den man gestalten kann – JETZT.

Sowohl der Blick in die Vergangenheit als auch in die Zukunft sind egogetriebene Positionen. Damit meine ich ein mehrheitlich in der Vergangenheit und in der Zukunft zu leben. Blicke zurück und nach vorne sind davon ausgenommen, vor allem wenn sie bewusst angestellt werden.

WO IST MEIN FOKUS JETZT?

Das ist die Schlüsselfrage. In der Beantwortung hilft einem zu wissen, dass das höhere Selbst die spirituelle Technologie ist, die uns die „Messwerte“ kosmischer Ereignisse liefert.

Je höher die eigene HERTZ-Frequenz, die man aufrechterhält und verkörpert, desto höher ist der Hertz-Wert der Lichtdaten, die man empfängt.

Hilfreich ist beim Fokushalten und der Präsenz auch, zu akzeptieren, dass Bewusstsein und Licht nicht vorhersagbar sind. Licht führt und jagt nicht. Das meint, dass jeder einzelne es in seinen Händen hat, das Licht in sich zu führen und den Fokus zu halten und Präsenz zu leben. Dieses Wissen anzuwenden, ist für die kommenden Jahre auch deshalb so wichtig, weil es eine massive Schaukelbewegung Licht/Dunkel gibt, die zu einer hohen, wahrgenommenen und faktischen Inkonsistenz führt. Daher gibt es auch keine Vorhersagbarkeit. Nach ihr zu suchen, ist verlorene Zeit. Viel hilfreicher ist die Frage: Wo bin ich noch angepasst, wer kontrolliert mich noch? Wenn man diese Frage und Beantwortung durchdringt, gelangt man in die Verbindung mit sich selbst und natürlicherweise in die Eigenverantwortung und Souveränität.

Ein paar Tipps zum Abschluss

1. Wählen und Entscheidungen treffen bringen Wachstum und Ausweitung. Das Leben ist Bewegung. In absehbarer Zeit wird die Bewegung mehr und intensiver werden. Sich darauf einzustellen, erleichtert es auch den Fokus zu halten und präsent zu sein. Kombiniert mit einem regelmäßigen Erden und gezieltem Atmen ist das fast schon ein unschlagbares Erfolgsrezept.

2. Dankbar für die Gelegenheiten sein. Das Leben bietet uns tagtäglich eine Fülle an Gelegenheiten. Oft nicht jene, denen wir hinterherjagen. Vielmehr ist es oft unscheinbare Gelegenheiten, die große Tore für einen öffnen. Es lohnt, fokussiert hinzublicken – auf die Gelegenheiten – und etwas draus zu machen.

3. Eigenverantwortlichkeit bringt Souveränität und Freiheit. Wenn man mit sich selbst verbunden ist, ist man der Chef im Ring des eigenen Lebens. Keine Opferei. Keine Kämpfe. Keine Ressourcenverschwendung. Man hat die Zügel des Lebens in seinen Händen und führt das Leben im besten Sinn des Wortes. Fokus halten ist die Prämisse dafür.

4. Flexibilität in allen Dingen ist der Schlüssel. Überall, wo wir hartnäckige Überzeugungen haben, stur sind und beharren, werden wir herausgefordert werden. Es stockt. Es hakt. Es kostet Kraft. Anhaftungen in jeder Qualität sind die größten Hindernisse. Sie halten einem oft vom Fokus darauf ab, was einem tatsächlich zugeeignet ist. Anstatt Schattenarbeit zu betreiben und sich in sich selbst zu verlieren – betreiben Sie gezielte Lichtarbeit. Durchlichten Sie sich. Dann wird Schattenarbeit unnötig. Klingt einfach. Ist es nicht ganz. Doch mit etwas Übung werden Sie dem Begriff des Lichtarbeiters wahrhaft gerecht.

In den beiden Podcasts finden Sie dazu auch ein paar vertiefende Anregungen.

10.01.2023: SpiritMovePodcast. Einheitsbewusstsein (SpiritMove)

<https://www.youtube.com/watch?v=aEETAb6lyfE>

<https://podcast-spiritualitaet-spirit-online.podigee.io/97-einheitsbewusstsein>

15.02.2023: Lebensalltag und Einheitsbewusstsein (SpiritMove)

<https://www.youtube.com/watch?v=mDgLZoOMk60&t=10s>

<https://spirit-online.de/spiritmove-lebensalltag-und-einheitsbewusstsein-podcast-mit-andrea-riemer>