



## Göttin Tara

### Monatliches-Meditations- Channeling September 2022

Schließe deine Augen. Spüre dich, spüre deinen Körper.

Halte einen Moment inne. Nimm wahr, was du fühlst. Bewerte es nicht.

Wenn du deine Augen schließt, wendest du dich ab von dem Außen und wendest dich zu dir selbst.

**Ich Tara** bin gekommen, um euch in all dem was im Moment um euch herum geschieht wieder zu erinnern, wie wichtig ist, dass du dich zentrierst, dich abzuwenden von all dem was gerade geschieht, sowohl in deinem persönlichen Leben als auch in dem, was dich noch zusätzlich umgibt. Wir werden es nicht müde, immer wieder aufs Neue euch daran zu erinnern, dass ihr nicht zufällig

gekommen seid in diese Zeit, dass nichts aber auch rein gar nichts zufällig geschieht, dass alles wichtig ist.

All das, worüber du dir Gedanken machst, sei es um das was gerade geschieht, sei es um deine Zukunft, sei es um Dinge, die bereits hinter dir liegen, alles sollte jetzt einmal ohne Bedeutung sein. Und das wichtigste und wertvollste Mittel was du jederzeit zur Hand hast um dich zu zentrieren, ist dein Atem.

Atme ein, beobachte den Atem, konzentriere dich darauf und wenn Gedanken kommen, schicke sie weg. Wenn du einatmest und dann den Atem anhältst, dich auf nichts anderes konzentrierst, als den Atem anzuhalten, solange es dir möglich ist, bist du bei dir. Halte ihn ruhig so lange an, wie es für dich noch angenehm ist. Und du spürst den Druck irgendwann, du spürst das sich alles zusammenballt. Und irgendwann verspürst du den Drang nach Erlösung. Und dann atme aus und nimm wahr, wie wohltuend es ist, loszulassen.

Der Stau, der Druck, der sich aufgebaut hat als du den Atem angehalten hast, entlädt sich, du lässt los. Und dann atme wieder ein, nach einer kleinen Pause, nach dem Ausatmen, verspürst du den dringendsten Drang, wieder tief einzuatmen.



Und auch das fühlt sich wohltuend an, wenn der so lebensbejahende,  
lebensnotwendige Sauerstoff wieder in dich einfließt.

Und so ist doch der Atem ein wunderbares Beispiel für die Dualität:  
du nimmst auf, du gibst ab.

So oft in deinem Leben und du denkst überhaupt nicht mehr darüber  
nach, wozu auch, dein Körper funktioniert. Aber wenn man innehalten  
möchte, wenn man sich zentrieren möchte, ist der Atem ein wunderbares

Werkzeug, was du jederzeit zur Stelle hast, er ist ein wunderbares  
Werkzeug, dass du jederzeit zur Stelle hast, was immer bei dir ist. Und  
du kannst dies überall vollziehen, in jedem Moment, immer dann, wenn  
es um dich herum so voller Trubel, so voller Hektik ist. Wenn du glaubst  
du kannst keinen klaren Gedanken mehr fassen, wenn du dich im Kreise  
drehst mit all deinen Problemen, deinen Gedanken deinen Sorgen,  
wenn du das Gefühl hast, du kommst aus diesem Strudel  
nicht mehr raus, dann zentriere dich.

Und glaube mir, ich Tara verspreche dir, schon nach wenigen Minuten  
fühlst du dich besser. Und Gedanken, die dich vielleicht zuvor noch  
belastet haben, werden unwichtig, ja du vergisst sie vollkommen.

Einatmen, den Atem anhalten so lange es geht, dabei einfach nur spüren  
wie du dich dabei fühlst, nur auf den Atem konzentrieren und dann  
loslassen im Ausatmen. Wieder einen Moment warten, bis der Drang des  
Einatmens stärker wird und das Gleiche vollziehst du einige Male.

Du entscheidest, es muss überhaupt nicht lange sein. Du kannst die  
Atemzüge zählen. Du kannst es tun, wenn du bist in der Natur.  
Du kannst es tun im Stehen, im Sitzen oder im Liegen. Denn Zentrierung  
ist gerade in solchen Zeiten lebensnotwendig, glaubt mir.

Ich weiß, wie belastend all das ist, was gerade auf euch einströmt. Und  
die Zeitqualität des ständigen Informationsaustauschs ist nicht gerade  
einfach zu ertragen. Du kannst dich immer ausklinken aus all dem. Du  
kannst es sogar auf deinem Arbeitsplatz tun, indem du dich einmal  
zurückziehst für ein paar Minuten. Vielleicht stehst du sogar vor einer  
schweren Entscheidung und erhältst keine Antwort. Dann kannst  
du es auch vollziehen. In jeder Lebenslage, zu jeder Zeit, der Atem  
trägt dich, immer. Und alles um dich herum verblasst.

Die Zeit wandelt sich. Und es wird nicht einfacher, glaubt mir.

Das habt ihr schon lange gespürt, nicht wahr?

Aber wie soll sich diese eure Erde wandeln,  
wenn die Menschen beginnen nicht umzudenken?

Wie kann all das in ein harmonisches Gleichgewicht gelangen,  
wenn immer noch so viele nur an sich selbst denken?



Ihr seid in einer großen Umbruchphase, wie auch immer ihr es nennen wollt. Transformation, Veränderungen geschehen im Kleinen, so im Großen. Und so ist auch dein persönliches Leben unweigerlich betroffen. Sei es durch eigene Entscheidungen. Sei es, dass Dinge, die schon lange darauf gewartet haben, dass du hinschaust, dass diese Dinge nun drängend vor dir stehen. Und wenn du ganz ehrlich bist ist es auch nicht überraschend. Denn alles, was du lange vor dir hergeschoben hast, will irgendwann gesehen werden.

Oh ihr Menschen, ihr seid so wunderbare Wesen des Lichtes, ihr seid so unendlich geliebt. Und ihr seid doch überhaupt nicht alleine. Ihr, die ihr vernehmt doch diese Botschaft, ihr habt doch die Verbindung in euch. Ihr wisst doch um all das. Und trotzdem seid ihr auch Menschen, seid eingebunden, müsst Geschehnisse mittragen, auf die ihr wie ihr glaubt keinen Einfluss habt. Doch ihr habt Einfluss, ein jeder. Immer wieder sagen wir euch: ihr gestaltet euer Leben. Und es sind deine Gedanken, euer aller Gedanken, die die Welt neu aufbauen werden. Alle rufen nach Veränderung, alle rufen nach Neubeginn, doch ihr seid mittendrin. Und es verändert sich nicht einfach so, weil so viele Ströme noch dagegenhandeln. Aber auch das wird weniger.

Schaut euch doch um in eurer Welt - überall erheben sie sich. Und so war es schon immer, wenn lange Zeit auf Menschen Druck ausgeübt wird, wenn sie unterdrückt werden, wenn sie ihrer Freiheit beraubt werden, wenn einige Wenige über viele bestimmen wollen, werden sich die Unterdrückten erheben. Und die Menschen so glaubt man lernen überhaupt nicht hinzu, nicht wahr, müssten doch langsam klüger geworden sein.

Aber was sind schon die paar tausend Jahre, wo sich dies immer und immer wiederholt. Und glaubt mir, es wiederholt sich nicht einfach so, wie viele, die so genannten Pessimisten oft unter euch sagen:  
„Es wird sich nie verändern, es war schon immer so,  
Menschen lernen nichts.“  
Oh nein, dem ist überhaupt nicht so.

Ich Tara darf euch sagen, dass ihr sehr viel hinzugelernt habt. Dass immer wieder eine neue Epoche angebrochen ist. Dass immer wieder der Kreislauf sich wiederholt, aber auf einer anderen Ebene. Und dass nichts aber auch nichts, kein Leid, kein Mensch, der sein Leben lässt, kein Mensch der Schmerz ertragen muss, nichts aber auch nichts ist umsonst. Das was auf der persönlichen, individuellen Ebene geschieht, geschieht auch im großen Ganzen.  
Und viele Menschen beginnen umzudenken.



Viele Menschen, die lange Zeit nicht den Mut hatten sich zu erheben, ihre Meinung kundzutun, sich gegen die stellen, die glauben, sie wissen alles besser und doch nur nach ihrem eigenen Vorteil schauen.

Ja, sie erheben sich und sei es auch nur im Kleinen.

Schmälere nicht dein Leben, schmälere nicht deine Gedanken. Du wirst gebraucht, ja du, auch du, jeder Einzelne von euch ist wertvoll und wichtig. Und da wir euch so sehr lieben, da ihr gebraucht werdet, da ihr ja nicht zufällig gekommen seid genau in dieses Leben, helfen wir euch, wo auch immer wir können. Wir sind immer da, egal wo auch immer du bist, was du tust, was du denkst, du bist niemals alleine.

Aber du weißt auch, dass du dich oft alleine fühlst. Aber das geschieht nur über dein Denken, über deinen Verstand, über dein menschliches Sein. So wie jetzt, wo du diese Botschaft vernimmst, wo du die Energien spürst, wo du fühlst, du kommst wieder an bei dir.

Und in dem Moment, wo du ankommst bei dir, fühlst du dich nicht mehr alleine. Dann weißt du, dass es da etwas gibt, was immer um dich ist, was dir hilft, was dich liebt. Und du kannst immer um Hilfe bitten.

Sie wird dir gegeben, glaube mir. Vielleicht nicht so wie du es gerne hättest, wie du es dir vorstellst. Aber wir tun alles, um euch dabei zu unterstützen, euer Werk zu tun.

Du bist nicht alleine, niemals. Du vollziehst die Trennung, wir tun es nicht. In dem Moment, wo du wieder klarer dich selbst spürst, spürst du auch deine Verbindung zum Licht, spürst deine Verbindung zum Göttlichen, weil du deine Göttlichkeit spürst und weil du weißt, dass du bist ein Teil eines allumfassenden Ganzen.

Tara, was löst allein dieser Name in dir aus? Klingt er bei dir an?  
Was fühlst du dabei, wenn ich Tara zu dir spreche,  
wenn ich Tara dich bitte, dich zu zentrieren?

Der Atem ist nur eine Möglichkeit und ich habe ihn gewählt, weil er so einfach ist und überall zu praktizieren. Alles ist Licht, alles ist Liebe. Meine Worte sind überhaupt nicht wichtig. Nimm wahr, was du jetzt fühlst. Spüre, wie es sich anfühlt, so voll und ganz bei sich selbst zu sein, in der Zentrierung, in der Einheit mit dir. Alles im Leben ist zyklisch, alles sind Phasen. So wie im Kleinen so auch im Großen. So kannst du einen ganzen Tag als Beispiel nehmen für ein ganzes Jahr.

Du kannst ein ganzes Jahr nehmen für ein ganzes Jahrhundert, ein Jahrtausend und darüber hinaus. Es ist immer wieder der gleiche Rhythmus. Verstehst du, was dies bedeutet?

Alles ist eine Phase und du, du oh du geliebter Mensch, du geliebtes Licht, hast schon viele Phasen, unendlich viele durchlaufen.



Ihr seid nun alle dabei, einen wertvollen, überaus wertvollen und wichtigen Beitrag zu leisten für den Wandel. Du magst keine klare Vorstellung haben, was du vielleicht tust. Du magst keine klare Vorstellung darüber haben:

„Was wandelt sich, was wird kommen?“

Ihr macht euch viel zu viele Gedanken. Der Wandel ist da, er ist nicht mehr aufzuhalten. Der Stein ist ins Rollen gekommen und niemand, nichts und niemand kann ihn aufhalten. Es geht weiter. Es gibt kein zurück. Freue dich, freue dich, oh du geliebtes Licht, freue dich, dass du dabei bist. Freue dich, dass du mithilfst, dass du mit deinem Sein, mit deinem Licht, mit deiner Liebe, mit deiner Bewusstheit. Egal was auch immer du tust, tue es aus Liebe und sei dir bewusst, was du tust. Das ist entscheidend. Denn alles was du tust mit einer höheren Bewusstheit, hat einen ganz anderen Wert für dich, als wenn du es unbewusst tust.

Oft tut ihr auch Dinge unbewusst richtig, nicht wahr und ihr fühlt euch danach wohl und gut. Und manchmal ist es sogar wertvoll und wichtig, dass du dich leiten lässt von deinen Gefühlen. Aber allzu schnell vergesst ihr dies wieder. Es geht unter in all dem allgemeinen Trubel der Zeiten. Ihr messt ihm keinen großen Stellenwert zu, ihr tut es schnell ab und sagt: „Ach das war doch nichts.“

Wenn du es aber ganz klar und bewusst tust, bleibt es bei dir haften. Du darfst stolz auf dich sein. Du darfst wahrlich stolz auf dich sein, allein dass du den Mut gehabt hast in dieses Leben, in diese Zeit zu kommen.

Nimm dich immer wieder heraus. Nimm dich heraus aus all dem und gehe in die Zentrierung. Du kannst mich Tara dabei anrufen, dass ich bei dir bin, damit du mich spürst. Du kannst auch eine andere Kraft, eine andere Lichtebene anrufen, was auch immer du möchtest. Tue das, was dir wohltut, was dir guttut. Und entscheidend ist, dass du immer Freude spürst bei deinem Tun. Wenn du lange Zeit etwas tust, was dich nicht erfreut, dann solltest du es verändern.

Atme jetzt wieder mit mir gemeinsam einmal tief ein und halte den Atem an. Konzentriere dich. Und dann lass los. Lass ihn ausfließen und spüre wieder die Befreiung, wie wohltuend es sich doch anfühlt, loszulassen Anspannung und Druck. Und dann warte wieder einen Moment, bis du einatmest. Du solltest dies durchaus tun, wenn du ganz bist bei dir ohne Ablenkung, denn jeder Atem ist individuell. Und wenn ich zu euch spreche, muss ich allgemein die Worte wählen. Aber vielleicht kannst du deinen Atem viel länger anhalten. Oder vielleicht reicht dir schon ein kurzes Anhalten, das ist individuell.





Und deswegen solltest du diese Übung ganz für dich machen, ohne Ablenkung, ohne Worte im Hintergrund. Und auch ohne Musik, nur für dich, ohne Ablenkung. Dann kommst du in die vollkommene Einheit mit dir selbst, dann bist du bei dir, dann spürst du dich. Und wenn du dich spürst, spürst du die Liebe, die Liebe die in dir ist, die Liebe die um dich ist und du spürst auch, dass du bist behütet und beschützt, dass es da nichts gibt, was dich stört. Und vielleicht gelingt es dir nicht gleich beim ersten Mal, vielleicht beim zweiten oder dritten Mal.

Du kannst die Atemzüge aneinanderreihen, aber du musst sie gar nicht endlos ausdehnen, denn so eine hohe Konzentration ist auch anstrengend, wenn man damit beginnt. Wenn du aber angekommen bist bei dir, wenn alles andere unwichtig wird, dann darf auch dein Atem wieder einfach frei fließen.

Die Übung ist nur dazu gedacht, um dich auf dich zu zentrieren, um das Außen unwichtig werden zu lassen.

Wenn du bei dir angekommen bist, dann bist du in dir, dann bist du bei dir, dann bist du eins mit dir und dann stärkst du dich. Denn wenn du ganz bei dir bist, wenn du dich zentriert fühlst, wenn du dich in deiner inneren Mitte geborgen fühlst, dann erreichen wir dich. Auf vielfältigen Ebenen wirken wir in dir, stärken dich, durchlichten dich. Auf dass du dann wieder tun kannst dein Werk. Auf dass du dann wieder wirkst durch dein Handeln und Tun. Auf dass du durch dein Denken, allein durch dein Sein, mithilfst. Wenn Frieden sich in dir ausbreitet, wenn es nichts Störendes gibt, keine Gedanken, kein Außen, dann bist du bei dir. Und der Frieden dehnt sich in dir aus, beruhigt dich.

Dein Nervenkostüm wird immer ruhiger und ruhiger. Dein ganzer Körper, der vielleicht noch zuvor war unter Anspannung, geht in einen Ruhemodus, darf sich erholen. Und dazu reichen wenige Minuten, glaubt mir. Das entscheidest du, ganz alleine. Und jeder Tag ist neu, jeder Tag ist anders, vergiss das nicht, mal brauchst du mehr, mal brauchst du weniger. Wichtig ist, dass du dich immer wieder daran erinnerst, gerade dann, wenn du dich vollkommen angespannt fühlst. Wenn du spürst, dass dein Körper auch unter großem Druck steht, dann trete hinaus aus all dem und gehe in deine Zentrierung, damit du wieder finden kannst deine innere Ruhe, deine innere Mitte. Und glaube mir, je öfter du dies vollziehst, je regelmäßiger, desto schneller wird es dir gelingen.

Und dann reichen nur ein oder zwei Atemübungen und du bist schon bei dir. Und wenn du wieder zurückkommst, hast du das Gefühl, alles um dich hat sich verändert.

Doch dem ist nicht so, du hast dich verändert. Und wenn du dich veränderst, wenn du deine Wahrnehmung neu ausrichtest, dann verändert sich alles um dich herum, verstehst du?

Du bist es, der dies tut und vollzieht.

Du veränderst dein Denken und du veränderst damit die Welt.

**Ich Tara segne dich.**

**Ich Tara liebe dich.**

**Ich Tara durchlichte dich.**

Und vergiss nicht, dass du niemals, niemals bist alleine.

Und nun genieße den Frieden, der sich in dir ausgebreitet hat.

Und vergiss nicht, dich selbst zu lieben.

