



Ich Raphael, darf euch begrüßen in diesem Monat mit dem Namen Mai. Wie schon in den Jahren zuvor ich euch in genau dieser Zeit durfte begrüßen. Es ist die Zeit der Verheißung, der Winter, die dunkle Jahreszeit, ist zu Ende. Mögen auch Tage sich manchmal noch kühler zeigen, das Licht ist es, was zählt. Denn das Licht bahnt sich seinen Weg, Tag für Tag wird es heller, leuchtender und ja, die Tage sind länger geworden, die Nächte kürzer.

Und es ist das Licht, was euch alle erfreut, was alles lässt erwachen, erstrahlen und erblühen. Die heilende Farbe Grün breitet sich immer mehr aus, gesprenkelt mit bunten Farbtupfen von vielen Blumen und Blüten ist es das, was eure Sinne erfreut, was es euch leichter macht, auch die manchmal trüben Tage auch eure Sorgen, eure Gedanken, die ihr euch unentwegt macht, zu schmälern.

Ja, es sind immer die Gedanken nicht wahr, das Außen ist wie es ist. Es zeigt sich oft nicht so, wie ihr es euch wünscht, aber du, du oh du Mensch entscheidest, wie du mit all dem umgehst. Und da sind die Gedanken eine große Triebfeder. Wohin wendest du dich mit deinen Gedanken, in Sorgen, in Ungeduld oder gar in Ängste?

Und ist da nicht immer wieder aufs Neue die Natur, der Jahreskreis, ein wunderbarer Ratgeber? Alles ist im Fluss, alles fließt. Alles, hört ihr, aber auch wirklich alles. Nichts bleibt wie es ist. Es bewegt sich unentwegt vorwärts. Und darum ist der Vergleich ‚das Leben ist ein Fluss‘ auch so treffend, so wunderbar.

Denn schaut, ihr geliebten Menschen, auch in eurem Körper ist alles am Fließen. Der Blutfluss hört niemals auf, erst dann, wenn du dieses Leben hast beendet. Alles fließt in dir, es bleibt niemals stehen.

Nur manchmal bleibst du stehen über deine Gedanken, wenn dein Verstand dir wieder einmal etwas eingibt, was nicht deinem höchsten Wohle dient. Der Körper, dein Körper, das Wunderwerk des Lebens nimmt auf, verarbeitet und gibt ab, Nahrung, Flüssigkeit.

Wenn du dir das einmal verinnerlichst, ja einmal vorstellst, dass alles in dir ständig am Fließen ist, nun dann oh du geliebter Mensch, wirst du doch auch zugeben müssen, dass auch die Gedanken fließen.

Sie kommen und sie gehen auch wieder. Eine Krankheit kommt und geht, wie auch immer ihre Aussage ist für dich, was auch immer sie mit dir macht. Aber nichts bleibt so wie es ist. Der Ausgang mag ungewiss sein, aber das ist das Leben, das ist der Fluss. Er fließt mal schneller, mal langsamer, mal brausend und manchmal scheint er nur still zu stehen.

Aber wenn du genau hinschaust, kann er das gar nicht. So wie auch du nicht stehen bleiben kannst, weil sich alles in dir, in deinem Leben, ja und auch in deinem Körper ständig weiterentwickelt. Du wächst unentwegt deinem höchsten Wohle entgegen.

Alles sucht nach Harmonie, alles sucht nach Ausgleich. Und dann sind wir wieder am Punkt, sind wir wieder bei deinen Gedanken, die sozusagen dazwischenfunken nicht wahr, die dich von etwas abhalten wollen. Aber wisse, oh du geliebter Mensch, wisse dass deine Gedanken sind das Produkt dessen, was du erlebt hast, so wie du die Welt siehst, was du dir vorgenommen hast. Und oft werden sie von Ängsten genährt und von sehr viel Druck und Sorge. Warum, warum so frage ich Raphael dich?

Du weißt so viel nicht wahr, du magst all dies schon einmal gehört haben, ja sogar schon oft gelesen und warum fällt es dir so schwer, es dann umzusetzen, wo du doch selbst immer wieder spürst, dass es dir viel wohler ist, dass es dir viel besser damit geht?

Das was euch Menschen oft fehlt ist eine große Portion Gelassenheit. Ja, Ge-lassenheit, indem du lässt die Dinge los, indem du einfach sagst: „Das Leben ist ein Fluss, es fließt so oder so, ich kann es gar nicht stoppen, ich kann es gar nicht verhindern. Aber ich habe Einfluss darauf, wie ich das Leben sehe, wie ich damit umgehe.“ Und das ist so entscheidend und das weißt du doch auch, nicht wahr?

Wenn es dir leicht ist um dein Herz, wenn die Dinge im Außen einmal so laufen, wie du es dir wünschst, ja dann geht es dir wunderbar, dann geht es dir gut. Doch kaum geschieht etwas und wirft dich wieder aus deinem Gewohnten, aus der Bahn, dann zweifelst du wieder an dir und fängst an hektisch zu suchen. Und schon hast du dich wieder gefangen nehmen lassen von deinen Gedanken, auf die auch du großen Einfluss hast. Ja du, du kannst ja die Gedanken kontrollieren, wer sonst, wenn nicht du, nicht wahr?

Nun, das Einfachste ist oft doch das Allerbeste.

Denn was nützt es dir, wenn du komplizierte Dinge dir überlegst, wenn du komplizierten Zeremonien folgst. Du wirst sie sehr schnell wieder sein lassen. Du wirst dir die Zeit dafür gar nicht nehmen. Du wirst sagen:
„Es bringt ja doch nichts.“

Und da sowieso schon alles in deinem Denken oft mehr als kompliziert und verworren ist, wäre es da nicht ratsam, sich dem Einfachsten zuzuwenden, das was spielerisch und ganz schnell vonstattengeht? Und was wäre es wohl, was du immer bei dir hast, was du immer und zu jeder Zeit tun kannst, egal wo auch du bist?

Überall hast du die Möglichkeit, dich einmal für ein paar Minuten nur zurückzuziehen, es muss nicht lange sein. Das was wirklich zählt, ist die Intensität und auch die Regelmäßigkeit. Und es sogar öfters am Tag zu vollziehen, wäre dir mehr als dienlich.

3-mal am Tag wäre schon etwas, was dir dabei hilft in die Ruhe und auch in die Gelassenheit zu kommen. Denn wie willst du Entscheidungen treffen, wenn du stehst vor einem Problem, wenn etwas von dir verlangt wird, wenn du bist in Unruhe, wenn sich immer mehr Angst in dir ausbreitet?

Das wird dir niemals gelingen, denn es wird immer ein Für und ein Wider geben. Mal wirst du ‚Ja‘ sagen, dann wieder ‚Nein‘. Und so bist du gefangen in dem Strudel, in dem Durcheinander und findest oft den Ausweg nicht. Und gerade dann solltest du dich daran erinnern, dass in der Ruhe, in der Stille, deine wahre Kraft ruht. Wenn du einmal all diese Gedanken beiseiteschiebst, die nach Antworten suchen und dich einfach hingibst dem Fluss deines Atems, ja genau, es ist das Allereinfachste und ist ganz einfach und schnell zu praktizieren.

Schon immer haben sie, die alten Weisen, den Atem genommen, um in tiefe Meditation zu gelangen, um in die Ruhe zu kommen und um einfach einmal einen Schritt beiseite zu treten aus dem Strudel des Lebens, aus all dem Durcheinander in deinem Kopfe und vielleicht auch in deinem Leben. Tritt einen Schritt beiseite. Tritt heraus, setzt dich ans Ufer und schau deinem Lebensfluss zu und dann achte auf deinen Atem.

Und die Gedanken, die immer kommen wollen, schau sie an, lass sie gehen. Atme ein und während du einatmest, sagst du auch in deinen Gedanken: „Ich atme ein. Ich halte den Atem an und ich atme aus.“
Immer wieder: „Ich atme ein, ich halte kurz an, ich atme aus.“

Und so beschäftigst du auch deine Gedanken. Und immer dann, wenn sich ein anderer Gedanke will einschleichen, schaust du ihn kurz an und dann kehrst du wieder

ich halte kurz an,
einfach, nicht

Der
kommt,
Lass ihn
sein, er
wieder
Er
im Strom
Lebens
wieder davon.

zu Ende, halte ihn
einfach nur an und er
sein, du kannst ihm sogar sagen: „Ja, du darfst sein.“ Und dann sagst du wieder:



zurück zum ‚ich atme ein,
ich atme aus‘. Ganz
wahr?

Gedanke, der
darf sein.
einfach
wird auch
gehen.
schwimmt
deines
einfach

Denk ihn nicht
nicht fest. Schau ihn
wird wieder gehen. Er darf

„Ich atme ein, ich halte kurz an, ich atme aus.“

Denn nichts im Leben ist Stillstand. Das Leben will immer fließen, kommen und gehen, nichts festhalten, sondern auch wieder loslassen. Und wenn du diese kleine Übung, die so einfach ist, dass du schon fast glaubst: „Wie kann sie denn mir etwas bringen, wie kann etwas so leicht sein und doch so von gewaltiger Kraft sein?“

Oh du Mensch, es ist immer das Einfachste, das Leichteste, was dich zum Ziele führt. Du glaubst nur, dass es schwer sein muss. Du glaubst, dass es schwer erarbeitet werden muss, um erfolgreich zu sein.

Oh nein, es ist ganz leicht und ganz einfach auch in deinen Alltag einzubauen. Denn wenn du bist bei dir, du wirst spüren, wie die Kraft in dir zurückkehrt, wie du erfüllt wirst von pulsierender Lebenskraft, wie sich alles in dir ausgleicht und wie du nach und nach immer gelassener wirst. Selbstverständlich kannst du die Zeit auch ausdehnen.

Aber da ich Raphael ja weiß, wie knapp ihr eure Zeit oft bemisst, habe ich von nur wenigen Minuten gesprochen, 3-mal 5 Minuten reichen schon aus. Du glaubst mir nicht?

Dann probiere es doch einfach aus, was könnte dir schon schlimmstenfalls passieren, nicht wahr?

Wichtig ist nur, dass du es einfach tust und dass du dir dabei auch keinen Druck machst, dass du dich dabei loslässt, dass du spürst wie dein Körper Anspannung loslässt, dass dein Gesicht sich entspannt. Stell dir vor, wie dabei deine ganze Anspannung abfließt. Das was dich oft in ein straffes, strenges, hartes Korsett presst, lässt du los, in dem du deinen Atem beobachtest.

Und du kannst dabei ruhig auch tief einatmen, tiefer als wie du es sonst tust, bewusster als wie es sonst geschieht, wenn du abgelenkt bist. Denn du kannst ja nicht den ganzen Tag deinen Atem beobachten. Darum geht es auch nicht.

Steigere es ruhig, indem du ganz tief einatmest und dir vorstellst, wie das göttliche Prana in dich einfließt, wie es dich belebt, erfrischt, wie es dir neuen Mut, neue Energie hinzufügt. Wie du kurz innehältst und dann der Drang des Loslassens, des Ausatmens immer stärker wird.

Und dann lässt du los, lässt abfließen all das, was dich belastet, all das was du nicht mehr benötigst, was du nicht brauchst, all das was dich schwer macht.

Und mit jedem Ein- und Ausatmen kommst du immer mehr an in dir und das Außen wird immer unwichtiger. Deine Gedanken, deine Probleme, Entscheidungen, die anstehen, verblassen. Du bist im Hier und Jetzt angekommen, indem du nur ganz einfach deinem Atem folgst, ihn beobachtest, dich darauf zentrierst, deinen Fokus darauf ausrichtest.

Ja, genauso, lass es einfach geschehen. Ich bin bei dir, auch wenn ich jetzt einen Moment schweige. Ich Raphael bin bei dir, ich helfe dir. Ich hülle dich ein in einen grünen Kokon der Zentrierung, der Heilung, denn nichts anderes geschieht in diesem Moment mit dir. Es heilt etwas in dir, wenn du wirst ruhiger, wenn du dich immer mehr entspannst, wenn jeglicher Druck in dir abfließt.

Nun, was fühlst du? Wie du immer mehr zur Ruhe kommst, wie du immer mehr ankommst in dir? Spürst du die heilende und beruhigte Wirkung des um dich gelegten grünen Kokons?

Du bist in dem Moment ganz bei dir, bist behütet, bist geschützt, tauchst ein in das grüne Licht von mir Raphael. Es ist ein Gefühl des Friedens, was sich jetzt in dir ausbreitet. Frieden mit dir selbst, Frieden mit deinem Leben, Frieden auch mit all den Herausforderungen, mit all den Fragen, die nach Antworten suchen.

Denn du bist nun im Frieden mit dir selbst und auch im Vertrauen, dass alles zur rechten Zeit zu dir kommen wird, auch die Antworten.
Nicht dann, wenn du sie willst erzwingen, wenn du dich selbst unter Druck und Anspannung setzt.

Und wie schon oft und oft in deinem Leben kommen die Antworten dann, wenn du sie überhaupt nicht erwartest, ja wenn du nicht einmal darüber nachdenkst. Auf einmal weißt du es. Ein Gefühl steigt in dir auf, es bilden sich neue Gedanken, aus dem inneren Frieden, dass alles gut ist so wie es ist und dass alle Veränderungen schon kommen werden und dass es auf jede Frage immer eine richtige und passende Antwort geben wird. Alles ruht ja schon in dir.

Und tief in dir drin, tief im Inneren weißt du das auch. Es ist wie eine Ahnung, es ist wie ein leises Flattern, ein Gefühl:
„Das könnte der richtige Weg sein für mich, jetzt in diesem Moment.“
Alles ist da, alles ruht in dir.

Und wenn du gerade nicht vor einer Entscheidung stehst, wenn alles gerade sich wunderbar in deinem Leben gefügt hat, dann wird dir diese kleine Übung auch guttun. Sie wird dich bestärken, bestätigen.
Denke nicht, dass wir euch all diese Dinge nur mitteilen, wenn ihr gerade Probleme habt. Ist es nicht wichtig, auch vorbeugend sich immer wieder in die Ruhe zu bringen? Zu wissen, dass dies funktioniert, ist das nicht auch eine Beruhigung für dich?

Denn es werden dann auch wieder andere Zeiten kommen und dann wirst du dich ganz schnell, sofort, augenblicklich daran erinnern und wirst sagen: „Halt, Stopp, da war doch etwas. Bevor ich mich jetzt wieder in etwas hineinsteigere, kehre ich zu einer ganz einfachen, uralten und doch so wirksamen Atemübung zurück.“

Und du wirst spüren, je öfter du dies praktizierst, je öfter du es in dein Leben einbaust, desto leichter wird es dir fallen abzuschalten.
Es ist die Gewohnheit, die es dir einfacher machen wird. Du gibst sozusagen deinem Körper und auch deinen Gedanken ein Signal, sie hören auf dich. Auf wen sonst sollten sie hören, nicht wahr?

Du bestimmst, niemand sonst, was du fühlst, was du denkst.
Es entsteht in dir, du bist nicht ausgeliefert all diesen Dingen. Du hast da auch etwas mitzusprechen, nicht wahr?

Du gibst das Signal: „Jetzt atmen wir ganz bewusst. Jetzt gehen wir in die innere Mitte und alles andere ist unwichtig, Gefühle, Gedanken kommen und gehen.“

Alles im Leben kommt und geht. Schmerz kommt und geht.
Halte nichts fest. Alles ist im Fluss. Alles will fließen, so wie dein Atem
fließt im ewigen Kommen und Gehen. Egal wo du bist, tu es einfach.

Setze dich ans Ufer, schaue dem Fluss zu und atme:
„Ich atme ein, ich halte den Atem an, ich atme aus. Ich bin eingehüllt in
einen grünen Kokon des Friedens, der Heilung, des Vertrauens. Ich
weiß, dass ich bin unendlich geliebt. Ich weiß, dass ich bin behütet und
beschützt. Ich weiß, dass ich bin niemals alleine.“

Bleibe ruhig noch eine Weile in dem grünen Kokon des inneren
Friedens. Beobachte deinen Atem und wenn du das Gefühl hast ‚nun ist
es gut‘, dann trittst du wieder ein in den Strom deines Lebens. Dann
fließt du wieder mit dem Fluss, aber du weißt wer du bist. Und du weißt,
dass du immer hast die Macht auch einmal innezuhalten, einmal
herauszutreten, dass du nicht bist Spielball all dieser Gedanken, all dem
was das Leben dir zeigt und bietet, dass du hast die Macht.

Du hast die Macht über dich, du hast die Macht über deine Gedanken, ja
sogar über deine Gefühle. Wenn du dich bewusst zuwendest dir,
so wie du es eben getan hast, wirst du alles aber auch alles in deinem
Leben bewältigen können.

Umarme das Leben, umarme dich und liebe dich,
so wie ich Raphael dich liebe. Immer und zu jeder Zeit, was auch
immer du tust oder nicht tust, du bist geliebt, so wie du bist.

