

Die Kraft, nicht zu reagieren

Von Dr. Joseph Michael Levry _____

Liebe Mitglieder unserer weltweiten Gemeinschaft,

Eine einzige gedankenlose Tat kann das Ergebnis von hundert richtigen Handlungen zerstören. Wenn wir spirituell wachsen möchten, müssen wir uns bemühen, nicht über andere zu urteilen und die Fähigkeit entwickeln, bedingungslos zu lieben, tolerant zu sein und zu verzeihen. So manche Freundschaft oder Beziehung wurde durch eine einzige unbesonnene Reaktion innerhalb einer Sekunde geschädigt oder zerstört. Sprich niemals im Zorn. Sprich, als würdest du meditieren. Worte sind mächtig. Was du ausgesprochen hast, lässt sich nicht zurücknehmen und bleibt auf ewig in der Akasha Chronik gespeichert. Deine Worte folgen dir bis in alle Ewigkeit und können deine Persönlichkeit und deinen Ruf schädigen. Worte sollten heilen, erheben, aufbauen und segnen. Benutze niemals Worte, die entzweien oder zerstören.

Wenn du spontan reagieren möchtest, ist es manchmal besser, zu warten. Die spirituelle Kunst des Wartens zu praktizieren, ist äußerst wichtig, denn in der gewonnenen Zeit können andere Aspekte erkennbar werden, die uns eine positive spirituelle Transformation ermöglichen. Wenn wir uns an Situationen in unserem Leben erinnern, in denen wir spontan reagiert haben, werden wir im Nachhinein erkennen, dass es für uns selbst und die anderen manchmal besser gewesen wäre, abzuwarten. Indem wir uns diese Zeit nehmen, geben wir der göttlichen Intelligenz Raum, in unserem Unterbewusstsein und dem der anderen zu wirken, und uns zu zeigen, was als nächstes zu tun ist. Der Prozess des Nicht-Reagierens ist eine spirituelle Praxis, die unser Bewusstsein entwickelt, denn sie lässt uns bewusster und offener auf die Stimme der göttlichen Weisheit hören und die Dinge aus einer umfassenderen Perspektive betrachten.

Wenn unser Bewusstsein wächst, beginnt sich unser Charakter zu verändern. Ein bewusster Mensch ist mitfühlender. Ohne Selbstdisziplin ist kein Glück möglich. Jede Situation in unserem Leben bietet uns die Gelegenheit, den Stand unseres Bewusstseins zu überprüfen. Um aus einem reinen Bewusstsein heraus zu handeln, müssen wir frei von allen negativen Konditionierungen, Komplexen, ungesunden Vorlieben, Abneigungen und Vorurteilen sein und über eine vollkommene Neutralität verfügen.

Alle Situationen, mit denen wir konfrontiert werden, geschehen, um uns die Gelegenheit zu geben, zu wachsen und zu lernen. Sie bereiten uns darauf vor, was uns oder anderen in Zukunft geschehen kann. In der aktuellen Situation ist dies oft nur schwer zu erkennen, doch indem wir nicht sofort reagieren, verbinden wir uns mit unserem inneren neutralen, göttlichen Raum und gewinnen Zeit und Klarheit, warum sich die Dinge

so entwickelt haben, wie sie sind. Wir sollten nicht vergessen, dass der Schöpfer seine unermessliche und unendliche Weisheit im Laufe der Zeit jedem Menschen offenbart. Auf dieselbe Weise sollten wir auch die Handlungen eines wahren spirituellen Meisters betrachten.

Vor allem aber müssen wir kontinuierlich an uns selbst arbeiten, damit wir in einem unbedachten Moment nicht doch reagieren und jemanden verletzen, der etwas getan hat, das unserer begrenzten Wahrnehmung nach falsch ist oder Frustration oder Wut in uns auslöst. Wie wir die Wirklichkeit wahrnehmen, kann unsere Realität verändern, und unsere Worte und Handlungen sind wiederum in der Lage, die Wirklichkeit anderer zu verändern. Wenn wir uns entscheiden, die Sonne wahrzunehmen, dann werden wir auch die Sonne sehen und uns von vorhandenen dunklen Wolken nicht den Tag verderben lassen.

Wenn wir uns stets auf die negativen Aspekte konzentrieren, wird diese Negativität unsere Sichtweise auf das ganze Leben bestimmen. Wenn wir uns jedoch entscheiden, unsere Herausforderungen mit einem Lächeln zu meistern, geben wir ihnen keine Chance, unsere Sichtweise zu verdunkeln. Manchmal führt unser mangelndes Bewusstsein dazu, dass wir unsere guten Gefühle und Freude mit jemandem teilen, der übermäßig kritisch ist und wir lassen zu, dass unsere positive Energie durch dessen Negativität getrübt wird, was in eine negative Abwärtsspirale münden kann. Wir sollten einer überkritischen Person niemals gestatten, unsere Gefühle negativ zu beeinflussen. Übermäßig kritische Menschen haben oft unangemessen hohe Erwartungen an sich selbst, ihre Leistungen und ihr Verhalten und sind meist klug, begabt und effizient. Manchmal bringt ihre begrenzte Sichtweise sie dazu, sich ständig zu beschweren und auf die herabzuschauen, die ihre Sicht nicht teilen. Wenn jemand dich, alles und jeden kritisiert, ist es wichtig, die eigene positive Einstellung zu bewahren und sich nicht in die negativen Abgründe des anderen hinabziehen zu lassen.

Akzeptiere niemals die Realität einer anderen Person als deine eigene. Identifiziere dich nicht mit den Meinungen anderer Menschen, es sei denn, sie tragen dazu bei, dich zu verbessern. Lege nicht zu viel Wert darauf, wie andere dich beurteilen, es sei denn, es macht dich zu einem besseren Menschen. Eines der großen spirituellen Gesetze lautet: Sei dir selbst der strengste Richter und anderen der verständnisvollste Freund. Bevor wir einen Menschen beurteilen oder kritisieren, sollten wir uns stets ins Gedächtnis rufen, dass wir nicht wissen können, welche schweren Herausforderungen diese Person in der Vergangenheit erlebt oder welche geheimen Sorgen sie hat, selbst wenn es ihr dem Anschein nach besser geht als uns. Wir wissen auch nicht und werden vielleicht auch nie erfahren, welche harten Prüfungen womöglich in naher Zukunft auf diesen Menschen zukommen.

Das Leben hält selbst für die, denen es scheinbar gut geht, viele Schwierigkeiten bereit. Je bewusster wir werden, desto härter müssen wir daran arbeiten, nicht auf die Fehler der anderen zu schauen, sondern auf ihre Qualitäten und auf alles, was uns einander näher bringt, um herausfinden, wie wir andere unterstützen können, damit sie wachsen und wiederum ihr Umfeld erheben und heilen können. Leben ist, was du zulässt und daraus machst. Trainiere deinen Verstand, um das Gute in jeder Situation zu sehen.

Vermehre dein Licht

Aus dem Re-Agieren ist noch nie etwas Gutes entstanden. Karma entsteht durch Aktion und Reaktion. Wir erzeugen dann neues unerwünschtes Karma, wenn wir reagieren. Vorschnelles Reagieren hindert uns daran, unsere Realität zu kontrollieren. Betrachte deine Lebensumstände als Test für deine spirituellen Charakterzüge. Reaktives Verhalten geht mit einer niedrigen Schwingungsfrequenz einher, deren Wellen jeden Aspekt unseres Handelns durchdringen. Die niedrigen Schwingungen unseres Ärgers, unserer Emotionen, Wut oder Angst beeinflussen zudem jeden, mit dem wir interagieren. Im Prinzip übertragen wir all unsere Schwingungen auf die anderen. Wenn wir niedrige Schwingungen verbreiten, dienen wir nicht dem Wohl aller, sondern richten mit unserem Verhalten Schaden an. Wenn wir keine hohen Schwingungen verbreiten, werden unsere Handlungen Leid hervorbringen. Deshalb ist es wichtig, sich selbst Zeit zu geben und hinreichend Raum zu lassen, um die Stärke und Weisheit zu sammeln, die wir brauchen, um neutral sein und eine heilsame Atmosphäre zu erschaffen.

Der beste Weg, Licht zu gewinnen, ist zu lernen, dem Impuls, zu reagieren zu widerstehen, und der beste

Zeitpunkt, solchen Widerstand zu leisten, ist der Moment, in dem wir spüren, dass wir kurz davor sind, zu reagieren. Wenn du im Begriff bist, zu reagieren, halte inne und nutze die Kraft deines Atems, um deinen Verstand unter Kontrolle zu bringen. Zähle zum Beispiel beim Einatmen mental auf 20, halte den Atem und zähle auf 20 und zähle während des Ausatmens wieder auf 20. Fahre auf diese Weise einige Minuten fort, bis du dich unter Kontrolle hast. Vergiss nie, dass der Verstand stets dem Atem folgt, denn der Atem ist der König des Verstandes.

Wer seinen Verstand kontrolliert, kontrolliert seine Realität. Im Verlauf des Tages begegnen uns viele Situationen, die uns zu einer Reaktion herausfordern, uns jedoch eigentlich die Gelegenheit bieten, Licht zu sammeln. Jedes Mal, wenn wir dem Drang zu reagieren widerstehen, sammeln wir Licht und stärken unsere Willenskraft. Wer sich selbst kontrolliert, kann die Ereignisse seines Lebens kontrollieren und auf eine ausgewogene Art lenken. Wir sind dann nicht länger Opfer der Umstände, sondern erschaffen unsere Umstände selbst. Wer sich wahrhaft kontrollieren kann, kann die Kräfte der Natur steuern. Wer sich selbst nicht beherrscht, kann auch seine Realität nicht beherrschen. Wenn du dich selbst davor bewahrst, zu reagieren, kannst du die Ereignisse deines Lebens kontrollieren und zum Positiven wenden. Wenn du dich und deine Reaktionen nicht kontrollieren kannst, kannst du auch deine Lebensbedingungen nicht kontrollieren. Jedes Mal, wenn du dich davon abhältst, negativ zu denken oder zu fühlen, gewinnst du Licht. Jedes Mal, wenn du dich davon abhältst, etwas Negatives zu sagen, gewinnst du Licht. Das Gleiche gilt, wenn du dem Impuls widerstehst, negativ über dich selbst zu sprechen. Wie du über dich sprichst, kann dich erheben oder zerstören. Unsere Worte besitzen eine große schöpferische Kraft und erschaffen jeden Bereich unseres täglichen Lebens. Mit Worten drücken wir unsere Gedanken aus und es liegt in der Natur unseres Verstandes, unsere Gedanken zu formulieren.

Toleranz und Güte

Nicht zu reagieren hilft uns, unsere Wahrnehmung zu erweitern und die Gesamtheit des Lebens zu erfassen. Nur 1 Prozent des Lebens ist sichtbar, 99 Prozent sind unsichtbar. Diese 99 Prozent sind die wahre Realität, nicht das eine Prozent, das wir wahrnehmen. Das Paradoxe ist, dass die meisten Menschen sich zu 99 Prozent ihrer Zeit auf das eine, sichtbare Prozent verlassen und nur 1 Prozent ihrer Zeit auf die unsichtbaren 99 Prozent. Leider verhindert unser falsches Selbst oder Leidenskörper den Zugang zu diesem reichhaltigen, unerschöpflichen Bereich, der die 99 Prozent des Lebens ausmacht, und so erleben wir nur das eine Prozent, das voller Einschränkungen und Kämpfe aller Art ist. Unser Leben ist in Wahrheit das Spiegelbild unseres Bewusstseins. Wir bekommen, was wir sind, wir betrachten die Dinge auf die Weise, die uns entspricht und wir nehmen sie durch den Filter unseres Leidenskörpers verzerrt wahr.

Impulsives Verhalten erzeugt weitere Probleme. Wenn wir impulsiv reagieren, werden wir zum Opfer unseres falschen Selbst. Wir müssen verhindern, dass wir zum Sklaven unseres Leidenskörpers werden. Um mit den Kräften des Lichts in Einklang zu leben, müssen wir auch in Zeiten der Frustration oder Wut unser Bestes geben, um das Licht, das auch in der Dunkelheit existiert, zu sehen und ihm zu folgen. Wir müssen positiv auf jedes Ereignis und jede Situation blicken. In dunklen Zeiten sollten wir die Wunder und Segnungen in unserem bisherigen Leben zählen, all die Segnungen, die wir durch die spirituelle heilige Weisheit erhalten haben, und wahrnehmen, wie weit wir schon gekommen sind.

Es ist wichtig, dass sich unser Verhalten durch Toleranz und Güte auszeichnet. Liebe und Güte heilt die Menschen, die Heilung benötigen und alle, die mit dieser Situation verbunden sind, ob sie sich dessen bewusst sind oder nicht. Eine gute Methode, jeden Widerstand zu überwinden, ist, stets in Einklang mit der eigenen Göttlichkeit und Intuition zu handeln. Setze deine Menschlichkeit, dein Mitgefühl und deine Achtsamkeit ein und verbinde dich mithilfe deiner Gebete in jedem Moment mit der Vollkommenheit Gottes, um Harmonie zu erschaffen.

Wir müssen uns an die engelgleichen Anteile unseres Wesens wenden. Wenn wir uns diesem großen Werk widmen und mit der Göttlichen Spirituellen Weisheit arbeiten, sollte uns bewusst sein, dass wir auf dem Weg zu dem vollkommenen Wesen, das in uns angelegt ist, zeitweise durch Herausforderungen gehen müssen. Durch unser vorbildhaftes Bemühen um Toleranz, Mitgefühl und spirituelles Wachstum

können wir anderen zeigen, wie Hindernisse der kompliziertesten Art überwunden werden können. Wir müssen die Versuchungen, die durch unseren Leidenkörper oder unser Ego zu uns kommen, wahrhaft erkennen und diese transzendieren. Statt aus unserem falschen Selbst heraus zu reagieren, müssen wir gesunde Möglichkeiten entwickeln, wie wir unser Ego dazu bringen, richtig zu handeln und uns mit der schöpferischen göttlichen Präsenz in Einklang bringen, um zu einem Vertreter Gottes auf Erden zu werden.

Wahre Liebe beseitigt Leid und schenkt Freude und Glück. Die gesündeste Form der Veränderung findet immer in einem evolutionären Prozess statt, nicht durch Revolution. Wir müssen das Gesetz der Liebe und Evolution anwenden, wenn wir etwas verändern möchten. Das Gesetz der Liebe muss bei allen Veränderungen angewendet werden. Die Liebe macht alles einfach; der Glaube macht alles möglich; und die Hoffnung lässt alles funktionieren. Bedingungslose Liebe lässt uns über unser falsches Selbst hinauswachsen und verbindet uns mit den Herzen all derer, mit denen wir interagieren. In Wahrheit erschaffen wir mit unserer Wahrnehmung des Lebens selbst unsere Realität. Wenn wir uns entscheiden, unsere Gedanken, Gefühle, Worte, Taten und Einstellung bewusst positiv auszurichten, können wir alles verändern und verbessern.

Meditation gegen impulsives Reagieren

Diese kurze Meditation bewahrt dich vor impulsivem Reagieren. Du kannst sie jederzeit praktizieren, insbesondere, wenn du kurz davor bist, zu reagieren.

Atme tief ein, halte den Atem und rezitiere im Geiste:

Es werde Licht
Es werde Licht
Es werde Licht

Mit dem langsamen Ausatmen sprichst du im Geiste:

Es werde Licht vor mir
Es werde Licht hinter mir
Es werde Licht links von mir
Es werde Licht rechts von mir
Es werde Licht über mir
Es werde Licht unter mir
Es werde Licht in mir

Führe diese Übung insgesamt 3 Mal durch. Atme am Ende tief ein, halte den Atem und atme langsam aus.

Vertraue darauf, dass dieser einfache göttliche Befehl dich davor bewahren wird, vorschnell zu reagieren, denn Licht ist das Prinzip der Vollkommenheit.

Die Anleitung für diese Meditation ist am Ende der Audioaufnahme *The Power of Not Reacting* von Dr. Levry zu finden.

In Liebe, Frieden und Licht,
das Rootlight Team