



KOMM IN DEINE NEUE FREIHEIT!

Die Welt ist voller Krisen und viele Menschen sind voller Ängste. Sie leiden unter seelischen und Körperlichen Belastungen, die sie schwächen oder krank machen. Es ist eine Beobachtung, die wir durch alle Alters- und sozialen Schichten wahrnehmen können. Zusätzlich kommt noch erschwerend hinzu, dass viele Menschen, vor allem jene, die sich spirituell auf ihrem Weg befinden, vermehrt energetischen Angriffen ausgesetzt sind. Energetische Angriffe sind oft Prüfungen, welche dir geschickt werden, indem du bewusst oder unbewusst in Resonanz mit der dunklen Seite gehst.

Sie konfrontieren dich mit deinem negativen Teil. Sei es Karma, telepathische Andockungen, deine eigenen Gedankenmuster oder Ähnliches. Dies kann ein Mensch erkennen und mit Hilfe seiner geistigen Helfer auflösen. Wenn wir in unserer Kraft, in unserer Mitte sind, sind wir gewappnet, um ihnen stabil zu begegnen, sie zu sehen und rechtzeitig zu reagieren.

„Ich erkenne dich!“
„Ich sehe dich!“
„Du bist im wahrsten Sinne des Wortes enttarnt!“ ist hier die richtige Reaktion auf diese Herausforderungen! Wenn du jedoch durch verschiedene Umstände geschwächt, angeschlagen, wenn du nicht in deiner Mitte bist, so haben sie leichtes Spiel mit dir. Was ist der Hintergrund dieser scheinbar so herausfordernden Zeitqualität?
Es geht um Freiheit!
Frei zu werden, ist das Ziel!



VON WERNER BUCHBERGER

Frei zu werden von all diesen Plagegeistern, ist das Gebot der Stunde. Es geht auch darum, **sich erlauben frei zu sein**, zu erkennen, was mich unfrei macht, sich und anderen **zu vergeben und loszulassen**. Loslassen der alten Ängste, der Erinnerungen, der alten Muster, bewusst oder unbewusst, auch der übernommenen, aus diesem und aus vergangenem Leben, sind einige der Aufgaben auf dem Weg zur neuen Freiheit. Freiheit bedeutet diese wieder zu leben, sich wirklich frei zu fühlen. Lege deinen Fokus weg von der Materie, **lege ihn auf die Liebe und auf das, was dich wirklich frei macht**.

Setze deine Gedanken wieder auf Lebensfreude, Leichtigkeit und auf das, was deine Seele will. Gehe dabei in die Dankbarkeit, gehe ins Vertrauen in dich und deinen Weg. Stell dir dabei vor, dass du bewusst aus deinem alten Kreis der Unfreiheit aussteigst, alles Alte, was dich belastet und unfrei macht, dort lässt.

Du steigst in deinen neuen Kreis, einen Kreis deiner neuen Freiheit mit deinen neuen Werten, wie **Lebensfreude, Leichtigkeit, Gesundheit, Liebe und Frieden**, all jenen Werten, die du in dein neues Feld der Freiheit mitnehmen möchtest! Visualisiere es dir mit den abschließenden Worten: „**Ich gehe meinen neuen Weg der Freiheit voller Vertrauen, voller Freude und Liebe in Dankbarkeit!**“

Fotos: www.shutterstock.com

Nachdem du in deiner neuen Freiheit angekommen bist, **genieße** diese an einem schönen Platz in der Natur. **Dehne dein Energiefeld nach allen Seiten aus und genieße deine neue Freiheit!** Atme dabei kräftig aus und ein! Visualisiere dich in deiner wahren Größe! **Nichts und niemand engt dich ein, auch du selbst nicht!**

ÜBUNG:

ICH ERLAUBE MIR, FREI ZU SEIN!

Denk daran: **Freiheit ist das Ziel!** Wieder frei zu sein von all deinen Belastungen, das Gebot der Stunde!

Such dir einen schönen Platz in der Natur, im Wald, einen Platz, an dem die Freiheit spürbar ist! Bitte deine Engel, deine geistigen Führer um **Schutz und Führung!** Bitte die anwesenden Naturgeister, die Baum- und Pflanzenwesen um Unterstützung auf dem Weg zu deiner persönlichen Freiheit! Verwurzele dich, verbinde dich mit Mutter Erde! Zentriere dich! Nimm ein paar tiefe Atemzüge und komm in deine Mitte!

Fokussiere dich mit den Worten:

„Danke, dass ich meine wiedererlangte Freiheit leben kann!“

„Ich nehme meine neue Freiheit dankbar an!“

„Ich lebe meine neue Freiheit voller Lebensfreude und Leichtigkeit!“

„Ich lasse all das los, was mich unfrei macht, was mich schwächt, krank macht und manipuliert!“

„Ich bin frei von all dem, was nicht der reinen Liebe dient!“

„Ich bin frei und voller Liebe zu mir selbst und zu allem, was ist!“

Freiheit setzt voraus, sich auch mit dem Themen **Achtsamkeit und Wertschätzung** auseinanderzusetzen. Das Persönliche spielt dabei eine wichtige Rolle. Es bedarf der Bereitschaft, die persönliche Situation **zu reflektieren**. Es geht darum, frei von der Bewertung anderer zu sein. Dies tun wir auch selber unbewusst, fast automatisch werten unsere Gedanken den ganzen Tag, meist ohne böse Absicht. Unsere eigenen Ängste, die eigenen Zweifel, gepaart mit einer gewissen Unzufriedenheit, sind der eigentliche Grund dafür.

Wir können das erkennen und ändern. Wir dürfen uns dieser Lernaufgabe, die unsere Zeit mit sich bringt, stellen. Sich selbst und das Leben dankbar annehmen, wertfrei, so wie es ist, ist die damit verbundene Herausforderung.

Aber was nützen alle guten Ratschläge, wenn dir in deinem ganz normalen Leben einfach alles zu viel wird. Wir sitzen alle in einem gemeinsamen Boot. Jeder von uns ist mit einer Menge Ballast beladen, der eine mit ein paar Sorgen und der andere mit ein paar Ängsten mehr. Im Prinzip geht es uns alle um dasselbe: **Wie können wir es schaffen, sorgenfrei und angstfrei in die Zukunft blicken?**

Man nehme jeweils eine Handvoll **Zuversicht** und **Motivation**, geballt mit einem kräftigen Schuss **Lebensfreude**, schüttele alles einmal durch und fertig ist der Cocktail, der uns wieder strahlen lässt! So einfach ist die Sache natürlich nicht. Wir können etwas tun, doch bedarf es dafür **Mut und Vertrauen, in uns und unsere Fähigkeiten**. In die Selbstbestimmung zu gehen, die bequeme Sicherheit der alten Systeme zu verlassen, öffnet unseren Weg Richtung Freiheit, vor der viele Menschen unbewusst Angst haben.

Die wirtschaftliche und globale Situation bewirkt, dass durch unsere Gesellschaftsschichten eine **soziale Spaltung** geht. Millionen von Menschen wie Geringverdiener, Rentner, Alleinerzieher, kranke Menschen rutschen unter die Armutsgrenze und können sich die täglichen Grundbedürfnisse wie Wohnung und Nahrung nicht mehr leisten. Es ist daher verständlich, dass, wenn von **Achtsamkeit, Reduktion und Wertschätzung** gegenüber der Materie gesprochen wird, diejenigen, die ohnehin sehr wenig zum Leben haben, zurecht sagen: „**Man kann leicht reden, solange es einem gut geht...**“

Aber ich möchte dennoch folgende Hilfestellung auch für Menschen in schwierigen Situationen geben: **Wenn du in der Welt etwas ändern willst, so beginne nicht im Großen, nein, fange im Kleinen an, nämlich bei dir selbst.**

Die **Reduktion des Konsums sozialer Medien**, der Flut an schlechten Nachrichten, ja der Sucht nach diesen Bad News wäre ein Schritt in die richtige Richtung. Eine Zeit des Medien-Fastens wäre hier am besten und du würdest rasch erkennen, dass das Leben auch ohne tägliche Horrormeldungen weitergeht und du dich **wieder auf die positiven Dinge in deinem Leben konzentrieren kannst**.

Die täglich getriggerten Existenzängste werden weniger und verschwinden schließlich ganz. Für positive Dinge in deinem Leben werden neue Energien frei.

Das Schöne daran ist, dass wir jetzt in einer Zeit leben, wo dies alles möglich ist. Alles ist im Wandel, alles ist im Umbruch, es bleibt sprichwörtlich kein Stein mehr auf dem anderen. Nutzen wir jetzt die Chance dieser Zeitqualität für uns, unsere Familien und auch für Mutter Erde mit all ihren Bewohnern. Wir haben nun die Möglichkeit, aus den alten, zum Teil sehr starren Strukturen der Angst und deren Systemen auszusteigen, **um neue positive Ordnungen zu bilden**.

Beginnen wir im Kleinen bei uns, damit wir in Frieden, Leichtigkeit, Lebensfreude und im herrlichen Gefühl einer neuen Freiheit auf dieser wunderbaren Welt leben können. Die Entscheidung für ein solches Leben liegt allein in deiner Hand!

ÜBUNG:

FÜHLE DICH FREI IN DER NATUR!

Erfreue dich an der Schönheit der Natur! Genieße die Ruhe im Wald, an Orten, die dein Herz berühren! Lausche dem Gesang der Vögel, dem Summen der Insekten! Staune über die ersten Knospen der Bäume und Sträucher! Rieche den Duft des Frühlings (Sommer, Herbst, Winter - je nach Jahreszeit)!

Fotos: www.shutterstock.com



Als Förster mit 35 Jahren Berufspraxis arbeitet Werner Buchberger in den Wäldern des Innviertels.

waldbaden-heilenergie.at

Aktuelles Buch im Freya-Verlag:

„KOMM IN DEINE FREIHEIT durch gelebte Achtsamkeit“.



Verbinde dich mit deiner Umgebung! Lass sie auf dich wirken und sei dir bewusst: Ich bin ein Teil davon! Ich bin ein wichtiger und schöner Teil vom Ganzen!
Mir geht es gut!

Speichere diese Bilder in deinem Herzen, denk an alles Schöne, alles was dir guttut, und stelle es dir vor, als sei es schon geschehen:

Sieh dich in einer positiven Umgebung!
Sieh dich glücklich mit anderen Menschen!
Sieh dich voller Tatendrang und Energie, wie du deine nächsten Schritte gehst!
Sieh dich voller Zuversicht und Freude, wie du Menschen, die deine Hilfe benötigen, unterstützt!
Sieh dich als glücklichen Menschen, der dankbar und voller Vertrauen positiv in die Zukunft blickt!