

# Raum der Inneren Mitte

## Das wertfreie Gewahrsein in der Seele, im Geist und im Körper

In der PSE erleben wir, wie es sich anfühlt, im Bewusstseinsraum der Inneren Mitte zuhause zu sein. Das Herz öffnet den inneren Raum zum Geistigen, in dem sich die Seele weitet und sich die wertfreie Zustimmung entfaltet, für alles, was ist und was geschieht. Dieses Einwilligen strömt in die ätherischen Kräfte, in den Körper, in jede Zelle: Die Weisheit des Körpers erwacht.

Wir sind präsent, anwesend, in unserem Wesen und empfinden in der Seele, im Geist und im Körper das Gewahrsein, das, was wir wirklich sind und schon immer waren. Die Feinstofflichen Energiekörper werden als Hülle in uns und um uns herum erfahrbar. Wir empfinden einen natürlichen Schutz, in dem wir uns gehalten und getragen fühlen. Diese Erfahrung in jeder Zelle zu spüren führt dazu, mit Leichtigkeit das zu tun oder zu lassen, was die Seele wissend in sich trägt. Der Kampf dafür oder dagegen hört auf. Denn die Seele weiss, dass der polarisierende Kampf gegen die Finsternis, zwischen Gut und Böse, nicht zu gewinnen ist. Es reicht aus, ein Licht zu sein.

### **Meditation – Aussteigen aus den Energiedynamiken der Ängste und der polarisierenden Kräfte von Gut und Böse**

- In den Atemkreislauf einschwingen.
- Sich dem Kosmischen Herzen zuwenden, in dem das Physische/Emotionale Herz eingebettet ist.
- Stell dir vor, du bist auf einer Wanderung im Wald oder du steigst langsam auf einen Hügel hinauf. Es ist warm. Du spürst den Boden unter deinen Füßen und atmest die frische Luft tief ein. Plötzlich hörst und siehst du Gestalten, die laut rufen, kämpfen und dich von deinem Weg abringen wollen. Du weisst, dass sie da sind. Einige von ihnen hast du erkannt, andere nicht. Du willigst ein, dass sie da sind und gehst ruhig weiter. Wie durch eine unsichtbare Wand geschützt, können dir die energetischen Gestalten, die dich nach rechts oder links ziehen wollen, nichts anhaben.
- Du gehst, Schritt für Schritt, still weiter auf deinem Weg, bis du auf eine Lichtung kommst, die Bäume um dich herum und der Himmel über dir oder du blickst auf dem Hügel, auf dem du angekommen bist, in das weite Tal.
- Du lässt dich nieder auf dem weichen Gras. Verschränkst deine Arme unter deinem Hinterkopf, winkelst deine Beine an und atmest tief ein, aus. Du hältst in der Stille inne und nimmst dich wahr in deinem Körper.
- Du spürst die Weisheit in deinem Körper und lässt alles zu, was jetzt geschehen möchte.

- Es kann sein, dass dir in dieser lebendigen Stille dein Engel oder deine innere Weisheit begegnet. Lausche nach innen und fühle, was in dir geschieht. Oder vielleicht findest du im Gras einen Gegenstand, der dir Kraft gibt für dein Leben, für deinen einzigartigen Weg, für deinen Schicksalsauftrag.
- Nichts wollen, sondern einfach geschehen lassen, auch wenn nichts geschieht: Es ist gut so, wie es jetzt ist. Fühle es in dir und um dich herum in deiner Hülle.
- Wenn Du bereit bist, tief ein- und ausatmen, etwas bewegen, gut bei dir bleiben, in deinem Sein.

*Angelika U. Reutter, im Februar 2022*