

WORKBOOK WOCHE 7

Manifestation

Vertraue dem Universum

Teaching von Gabrielle Bernstein



www.wrage.de

Vertraue dem Universum

Teaching von Gabrielle Bernstein:

Mit jedem Gedanken, den wir haben, schicken wir eine Botschaft an das Universum.

Die Geschichten, die wir auf unsere innere Kinoleinwand projizieren, werden zu den Erfahrungen, die wir als unsere Realität wahrnehmen. Wir bringen Tage damit zu, Informationen und Bilder als Material für unsere inneren Filme zu sammeln. Unablässig sind wir damit beschäftigt, unsere Aufmerksamkeit auf bestimmte Bilder zu richten und andere auszublenden. Auf diese Weise gestalten wir aktiv die Welt, die wir wahrnehmen. Je mehr Aufmerksamkeit wir bestimmten Bildern schenken, desto mehr blenden wir andere aus. Wir erschaffen das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten – sei es gut oder schlecht. Das Universum sagt immer Ja zu unseren Gedanken, Energien und Gefühlen. Deshalb kommt das, was wir aussenden, stets zu uns zurück – ob wir es wollen oder nicht. Eben aus diesem Grund sollten wir uns bewusst machen, worum wir bitten. Oft bitten wir um etwas, was wir nicht wollen. Wir dürfen also lernen, wie wir unsere Anfragen an das Universum bewusst kommunizieren. Das ist ein unerlässlicher Schritt, um mit dem Universum in einen klaren Dialog zu treten.

Das Universum reagiert immer auf die Energie hinter deinen Überzeugungen

Uns für die liebevolle Führung des Universums zu entscheiden, ist nichts, was wir aus einem natürlichen Impuls heraus tun würden. Wir leben in einer von Angst durchdrungenen Welt und sind darauf programmiert, uns eher diesem negativen Gefühl zuzuwenden. So wie wir Liebe manifestieren, indem wir uns auf das Universum ausrichten, manifestieren wir Chaos, wenn wir uns von der Angst leiten lassen. Wir manifestieren immer entweder Liebe oder Angst. Es liegt also an uns, zu entscheiden, welche Realität wir uns erschaffen möchten.

Du bist der Gestalter des Traums, der dein Leben ist. Mitunter mag sich dein Traum wie ein Albtraum anfühlen, wenn du dich von der Liebe des Universums abgeschnitten hast und dich stattdessen mit der Angst

der Welt identifizierst. Vertraust du jedoch auf die spirituelle Führung des Universums, wirst du aus dem Albtraum heraus in einen glücklichen Traum geführt – in einen Traum von neuen Wahrnehmungen, in denen sich das spiegelt, was du bist: Liebe.

Wir dürfen uns also wieder mit unserem kindlichen Selbst verbinden und die Beschränkungen der Welt verlernen, um uns an die spielerische Leichtigkeit unserer wahren Essenz – der Liebe – zu erinnern. In diesem Zustand empfangen wir Zeichen, und Führung zu empfangen wird zur Selbstverständlichkeit. Was würde passieren, wenn du mehr spielerische Leichtigkeit und Spaß in dein Leben einziehen ließe? Diese Vorstellung mag in dir Widerstände auslösen, weil wir gelernt haben, genau das Gegenteil zu leben. Man hat uns beigebracht, dass Leistungen nur mit Anstrengung erbracht werden können und Erfolg eine Frage des »Machens« ist. Die guten Dinge, so heißt es, kosten eine Menge Blut, Schweiß und Tränen.

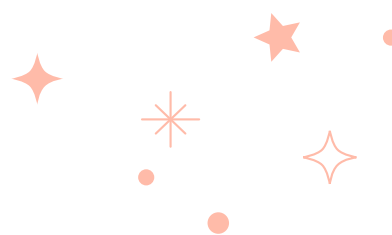
Lasst uns diese Überzeugungen ablegen. Sie schränken uns ein und führen ins Leid. Lasst uns akzeptieren, dass wir hier sind, um Spaß zu haben und voller Freude durchs Leben zu schreiten. Denn: Freude ist unser Geburtsrecht. Es ist bloß unsere Getrenntheit von der Liebe, die sie blockiert. Getrenntheit von Liebe heißt, dass wir die Gegenwart einer höheren Macht (die Gegenwart des Universums) verleugnen und lernen, uns auf unsere eigene Stärke zu verlassen, um uns sicher zu fühlen. In dem Augenblick, in dem du dich von der liebevollen Gegenwart des Universums abwendest, verlierst du die Sicherheit, Geborgenheit und klare Führung aus dem Blick, die du sonst erhalten würdest. Richtest du dich dagegen wieder nach der Liebe aus und hörst auf, dich auf deine eigene Stärke zu verlassen, wird dir klare Orientierung zuteil. Denn die Gegenwart der Liebe vertreibt immer die Angst.

Mit der Energie des Universums vereint zu sein,
ist wie ein wundervoller Tanz, bei dem du
deinem Partner so sehr vertraust, dass du dich
dem Rhythmus der Musik komplett hingibst.

Wenn du mit der Energie des Universums zu tanzen beginnst, folgt dein Leben seinem natürlichen Fluss, eine unglaubliche Synchronizität wird möglich, kreative Lösungen fließen dir von allen Seiten zu und du erlebst, was es heißt, in Freiheit zu sein. Synchronizität, Führung, Heilung und Fülle sind uns jederzeit zugänglich. Wir müssen nur mit der Energie des Universums in Resonanz gehen, um mit deren helfender, liebevoller Qualität in Fluss zu kommen. Sobald wir mit ihr im Einklang sind, werden

wir zu ihrem Magneten und unser Leben zum glücklichen Traum. Wenn wir uns für eine Sache wirklich begeistern und aus der Freude heraus agieren, beginnt das Universum sofort, uns den Weg zu zeigen. Dabei steht es uns frei, uns auf das auszurichten, was wir sehen möchten. Solange wir im Einklang mit unserer energetischen Kraft sind, ist diese Ausrichtung immer positiv und förderlich.

Das Universum wirkt immer darauf hin, dich zu den Lösungen zu führen, die deinem höchsten Wohl entsprechen. Du musst nur bereit sein, sie zu empfangen.

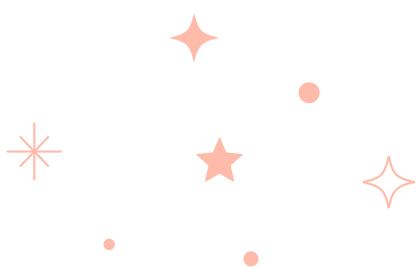


Unsere positiven, begeisterten Absichten bereiten uns in Kombination mit unserer frei fließenden Energie darauf vor, spirituell ausgerichtet zu handeln. Wir dürfen uns dabei trauen, unsere Wünsche in die Obhut des Universums zu geben oder sie einer höheren Macht zu überantworten. Das Universum liebt und unterstützt jeden von uns; wir müssen nur daran denken, uns auf die Energie der Liebe einzuschwingen, um sie empfangen zu können. Es führt uns, wenn wir uns seiner Macht anvertrauen, immer genau zu dem hin, was wir gerade brauchen. Du wirst sehen, wie deine Wünsche Form annehmen – klar, konkret und manchmal überraschend schön.

Doch wir sollten wissen, dass es beim Manifestieren nicht darum geht, die totale Kontrolle zu haben oder all unsere kurzfristigen Wünsche zu erfüllen. Beim echten Manifestieren geht es noch nicht einmal darum, das zu erhalten, was wir unserer Ansicht nach wollen. Es geht darum, das zu empfangen, was zum Besten aller ist. Ja, du wirst Erfahrungen machen, in deren Verlauf du genau das Ergebnis anziehst, das du dir vorgestellt hast. Doch Ergebnisse zu kontrollieren, um genau das zu erhalten, was du willst, ist nicht das Ziel. Vergiss nicht: Dein Plan ist nicht immer der beste. Wenn du dich der Kunst des Manifestierens überantwortest, kannst du darauf vertrauen, dass das Universum dich zu dem führt, was du dir wünschst, und zu noch viel mehr.

Manchmal, wenn wir festgefahren, blockiert oder völlig niedergeschlagen sind, fällt es uns jedoch schwer, unsere Verbindung zum Universum zu spüren, und wir sind nicht in der Lage, sofort wieder voll und ganz zu vertrauen. Das sind die Zeiten, in denen wir geistige Führung brauchen. Deshalb bitten wir im Gebet um geistig-spirituelle Unterstützung, damit wir zu Lehren und Seelenaufgaben geführt werden, die uns helfen, wie-

der Vertrauen zu finden. Wenn wir beten, öffnen wir eine unsichtbare Tür, die uns wieder zur Liebe führt. Dabei gibt es keinen allgemeingültigen Weg und kein Patentrezept, dich wieder auf die Liebe des Universums auszurichten, also bleib offen und finde heraus, auf welche spezifischen Arten du Führung erhältst. Genauso individuell wie wir Menschen sind, sind auch die Zeichen des Universums.



Wenn wir die Bereitschaft entwickeln, eine Welt jenseits unserer physischen Sinneswahrnehmung zu sehen, dann wird das Leben einfacher, wir fühlen uns sicherer und können auf unsere wahre Kraft zugreifen.

Wenn wir uns für geistig-spirituelle Unterstützung öffnen und bereit sind, sie zu empfangen, werden wir die wunderbarste Führung erhalten. Es gibt viele Möglichkeiten. Zum Beispiel können wir uns darauf einlassen, die Botschaften von Geistführern zu empfangen. Vielleicht hörst du eine Stimme oder hast das Gefühl eines inneren Wissens. Zuerst mag diese innere Stimme wie ein Flüstern klingen, doch je mehr Aufmerksamkeit du ihr schenkst, umso leichter wird es, sie zu hören. Deine Geistführer holen dich dort ab, wo du stehst! Sie haben viele einzigartige Möglichkeiten zur Verfügung, deine Gedanken wieder zur Liebe und zu Gott zu bringen.

Unsere innere Weisheit und unsere Geistführer lenken unsere Gedanken zurück zu dem, was wir als Liebe des Universums bezeichnen können. Das ist die Energie, auf die wir uns einstimmen, wenn wir auf Gedanken und Gefühle der Liebe ausgerichtet sind. Wenn wir mit dem Universum in Einklang sind, stehen wir in Verbindung mit unserer Manifestations-Energie. Manchen bezeichnen diese Energie der Liebe als Quelle oder Gott. Wir können die Liebe des Universums aber genauso gut als eine mächtige allgegenwärtige Energie betrachten. Schau, welcher Begriff oder welche Vorstellung, für dich am passendsten scheint. Wenn du ein Gebet sprichst oder eine Meditation praktizierst, richtest du deine Energie auf die Liebe des Universums aus und diese Kraft wirkt auf verschiedenste Weisen kreativ, um dich zu dem zu führen, was dem höchsten Wohl dient. Wenn du dich darauf besinnst, wo deine wahre Kraft liegt, und du dich

dazu entscheidest, mit spiritueller Ausrichtung zu handeln, verbindest du dich mit dem Universum und kommst in den Genuss der Wunder des Lebens, die du nun voll und ganz wertschätzen kannst. Und, was das Allerwichtigste ist, dein Glück kann zum Ausdruck einer Freude werden, die die Welt ein Stückchen besser und zu einem schöneren Ort für alle Lebewesen auf diesem Planeten macht.

Wenn du deinen Willen an die Macht des Universums abgibst, empfängst du Wunder.





»Wenn dir
dein Wunsch
Freude bereitet,
**steht
Inspiration
dahinter.«**

Gabrielle Bernstein



Impuls-Fragen & Übung

Vertrauen & Führung

Jetzt, wo wir wissen, dass der Schlüssel zum erfolgreichen Manifestieren unsere Verbindung zum Universum ist, ist es an der Zeit, herauszufinden, wo wir vielleicht noch nichts ganz vertrauen oder wo wir uns noch nicht ganz auf die Liebe des Universums ausgerichtet haben.

Folgende Impuls-Fragen geben dir Klarheit für die anschließende Übung.

✦ Vertraue ich dem Universum?

✦ Fühle ich mich mit dem Universum verbunden?

✦ In welchen Momenten fühle ich mich besonders stark mit dem Universum verbunden?

✦ Wann habe ich das letzte Mal das Gefühl gehabt, überhaupt nicht verbunden zu sein? Was war das für eine Situation?

WORKBOOK WOCHE 7: MANIFESTATION

✦ Bin ich bereit, dem Universum zu dienen? Und was bedeutet es für mich, im Dienst des Universums zu stehen?

✦ Bin ich im Einklang mit meinen Wünschen? Verkörpern sie das, was ich verkörpern möchte?

✦ Zelebriere ich meine Wünsche? Bringen sie mir Freude?

✦ Bin ich davon überzeugt, dass ich es wert bin, dass meine Wünsche sich erfüllen?

✦ Habe ich die Geduld, zu warten, bis meine Wünsche Realität werden? Oder möchte ich alles immer sofort?

WORKBOOK WOCHE 7: MANIFESTATION

✦ Vertraue ich meiner Intuition? Und handele ich aus meiner Intuition heraus?

✦ Denke ich Gedanken der Liebe?

✦ In welchen Momenten überwiegen die Gedanken der Angst?
Was hilft mir in diesen Momenten am meisten, um wieder zurück zur
Liebe zu finden?



Vertrauen & Führung

Übung von Gabrielle Bernstein

Wenn wir unseren Wunsch mit Vertrauen verbinden, dann können wir aus einem Zustand des Friedens heraus handeln, statt aus der Kontrolle. Dieser Frieden ermöglicht dem Universum, uns vollkommen zu unterstützen. Wenn wir mit spiritueller Ausrichtung handeln, können wir darauf vertrauen, dass eine Energie jenseits der unserer eigenen für uns arbeitet und dass alles sich gut fügen wird – auch wenn wir nicht wissen wann und wie. Die nachstehende Übung unterstützt dich dabei, deine Energie auf eine friedliche, inspirierende Präsenz einzustimmen und dem Universum zu vertrauen.

Schritt 1: Sorge dafür, dass dein Wunsch durch Inspiration unterstützt wird und anderen dienlich ist

Wenn der Wunsch, den du manifestierst, mit dem Dienst an anderen und mit Inspiration in Einklang steht, ist er unbezwingbar. Ist es beispielsweise deine Hauptabsicht, eine Botschaft in die Welt zu bringen, die anderen Menschen helfen könnte, kannst du dir sicher sein, dass der Prozess von einer unaufhaltsamen Kraft der Inspiration unterstützt wird. Echte Manifestationen werden durch Dienst an anderen und Inspiration angetrieben. Vielleicht denkst du: „Woher weiß ich denn, ob hinter meinem Wunsch überhaupt der Dienst an anderen und Inspiration stehen?“ Vielleicht denkst du auch: „Was ist, wenn es in Wirklichkeit bei dem, was ich will, nicht darum geht, die Welt zu verändern? Was, wenn ich geliebt werden oder aus meinen Schulden herauskommen will? Wie kann das anderen dienlich sein?“ Es ist wichtig zu verstehen: Wenn dir dein Wunsch Freude bereitet, steht Inspiration dahinter. Und solange dein Wunsch auf das höchste Wohl aller abzielt, kannst du darauf vertrauen, dass er vom Universum unterstützt wird. Deine aufrichtige Freude und dein Wunsch, dienlich zu sein, bringen mehr Licht in die Welt.

Eine einfache Möglichkeit zu klären, welche Energie deinen Wunsch motiviert, besteht darin, dich zu fragen: „Fühle ich mich durch diesen Wunsch inspiriert und bin anderen dienlich?“ Nimm dir etwas Zeit und schreib in dein Notizbuch, wie dein Wunsch dich beflügelt. Geh dann noch weiter und schreib, inwiefern deine Inspiration und deine positive Energie anderen dienlich sind. Lass deinem Stift freien Lauf und bring dich durch das Schreiben in eine starke Ausrichtung. Wenn du deine Energie mit diesem Dienlich-Sein und dieser Inspiration in Einklang bringst, kannst du darauf vertrauen, dass sie deine Vision voranbringt. Schreib mindestens fünf Minuten in dein Notizbuch und lies dann das Geschriebene noch einmal durch. Lass Freude und Inspiration in dir auf-

kommen und wecke das Gefühl in dir, einen großartigen Beitrag zu leisten. Gib dir die Erlaubnis, deine Wünsche zu zelebrieren.

Schritt 2: Glaub daran, dass das Universum liefert

Wenn wir spirituell im Einklang sind mit dem, was wir uns wünschen, können wir darauf vertrauen, dass das Universum es gemeinsam mit uns kreiert. Wenn du deinen Wunsch geltend machst, ist es wichtig, klar zu sagen, was du willst, und es dann mit der Ergänzung „das oder etwas Besseres“ zu überantworten. Auf diese Weise bleibst du offen für die kreative Führung durch das Universum und schränkst deine Manifestationskraft nicht ein. Denk immer daran: Oft hat das Universum einen Plan, der besser ist als dein eigener.

Je mehr du an die Unterstützung des Universums glaubst, umso mehr wirst du erhalten. Du akzeptierst, dass Manifestieren ein Prozess des Zusammenwirkens ist und dass das Universum dir, wenn du inspiriert bist, den Weg weist. Wenn du stark an deine Vision glaubst, verleiht es dir die unbändige innere Kraft, die dich darin unterstützt deine Wünsche einzufordern, ohne Angst zu haben. Durch tägliches Beten und Meditieren bleibst du mit dem Universum in Verbindung. Und dadurch, dass du diese Verbindung aufrechterhältst, kannst du deiner Vision treu bleiben, auch wenn sich zunächst augenscheinlich keine Veränderungen oder Erfolge bemerkbar machen.

Dein Ego sträubt sich vielleicht gegen die Vorstellung, an die Führung des Universums zu glauben. Wenn du das merkst, nimm dein Tagebuch noch einmal zur Hand und lies dir wieder durch, inwiefern dein Wunsch dir Freude macht und der Welt dienlich ist. Je mehr du dein Denken und deine Energie auf die Freude und den Dienst an anderen ausrichtest, die deinen Wunsch prägen, umso mehr wächst deine Überzeugung, dass das Universum hinter dir steht.

Schritt 3: Handle aus einem Zustand der spirituellen Ausrichtung heraus

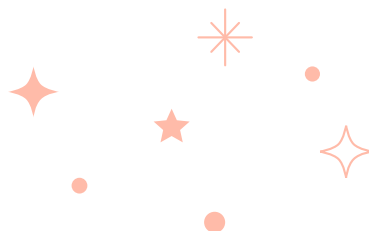
Mit Inspiration, einer Einstellung des Dienlich-Seins und mit Glauben bist du bereit, zum Handeln überzugehen. Dass du mit spiritueller Ausrichtung handelst, merkst du daran, dass es sich fast mühelos anfühlt. Du zweifelst nicht an dir und fragst auch nicht nach der Meinung anderer. Mit jedem Schritt, den du tust, fühlst du dich verbunden. Alles was du tust, ist von echtem Selbstvertrauen und Furchtlosigkeit untermauert. Kein Widerstand steht dir im Weg.

Handeln aus einem Zustand der spirituellen Ausrichtung heraus ist ein großartiges Gefühl. Du stellst dich nicht infrage, bist optimistisch und weißt, dass du auf dem richtigen Weg bist. Es spielt keine Rolle, wie andere reagieren, denn deine Ausrichtung reicht aus, um deinen Wün-

schen positiven Schwung zu verleihen. Das Universum wird dir schnell widerspiegeln, dass du im Einklang mit ihm bist. Die nächsten Schritte ergeben sich dann ganz natürlich. Was auch immer du aus dieser Ausrichtung heraus tust, wird stark unterstützt.

Schritt 4: Sei geduldig

Es ist wichtig zu verstehen, dass Geduld eine wichtige Tugend ist, um das, was du dir wünschst, anzuziehen. Wenn du dich mit dem Gefühl und dem Wissen verbindest, dass das zu dir kommt, was am besten für alle Beteiligten ist, dann kannst du dich entspannen und darauf vertrauen, dass es unterwegs ist. Falls du nun denkst „Jetzt bin ich aufgeschmissen! Geduld ist nicht gerade meine starke Seite“, dann sei versichert: Du kannst Geduld entwickeln, indem du die ersten drei Schritte der Methode befolgst. Wenn du Inspiration, Dienst an anderen und festen Glauben verbindest, kannst du darauf vertrauen, dass du mit dem Universum in Einklang bist und zu dem geführt wirst, was zum Besten aller ist. Begeistere dich, hab große Träume und scheu dich nicht, an deine Visionen zu glauben. Wenn du so vorgehst, wird sich Geduld ganz von selbst einstellen.





Notizen

A series of horizontal dotted lines providing a template for taking notes.