

Mit dem Herzen entscheiden

von Anushree Krementz

Möge dieser Kurs Dich dabei unterstützen, die richtigen Schritte auf Deinem Weg in Richtung Wahrheit zu gehen - in Richtung des Erwachens, Verkörperns und Lebens Dessen, was Du wirklich bist.



लोफाः समस्ताः सुखिनो भवन्तु

Lokah Samastah Sukhino Bhavantu

Mögen alle Wesen in allen Welten glücklich sein und in Frieden leben.



Inhaltsverzeichnis

Für wen schreibe ich das hier	3
Über was möchte ich gerne schreiben	5
Was meine ich mit "Mit dem Herzen entscheiden"	7
Wie Du den größten Nutzen aus dem Video ziehen kannst	8
Woher kommt diese Methode und wie habe ich sie weiterentwickelt	10
Wann kannst Du diese Methode benutzen	11
Bitte gehe liebevoll und sanft mit Dir um!	12
Haftungshinweis	13

Anushree Krementz, Being Satsang
c/ Relente 22, urb. el Palmeral
04638 Mojácar, Almería, Spain

WWW.BEINGSATSANG.COM
+34 672 721 096

Der Inhalt dieses Buches ist urheberrechtlich geschützt © 2019-2020
Anushree Krementz. Alle Rechte sind vorbehalten.



Hallo Ihr Lieben



Für wen schreibe ich das hier

Dieser Text ist für diejenigen von Euch, die innerlich spüren, dass es im Leben um mehr geht, als nur um das, was wir mit unseren Augen sehen können. Um mehr als nur darum, einen guten Arbeitsplatz zubekommen, ein bestimmtes Einkommen und Erfolg zu haben oder darum ein Haus, eine Ehefrau / Ehemann oder Kinder zu haben.

Alle diese Dinge sind natürlich wunderschön, falls sie in unser Leben kommen, und falls es das ist, was wir uns wünschen. Ich möchte auf keinen Fall so klingen, als ob ich irgendetwas ablehne, was uns die materielle Welt - die 3D Welt wie ich sie gerne nenne - zu bieten hat.

Dieser Planet und die Menschen und Natur auf ihm sind wirklich einfach wundervoll. Für mich ist die ganze Schöpfung ohne jeden Zweifel so großartig, dass ich die Ehrfurcht und Dankbarkeit dafür, dass ich physisch in diesem Wunderwerk leben darf, gar nicht in Worte fassen kann.

Aber worüber ich hier gerne schreiben möchte, wohin ich Dir gerne die Richtung weisen möchte, ist etwas anderes. Es ist Das, was jenseits von all dieser Schönheit und zugleich innerhalb ihrer liegt.

Es ist diese liebevoll Stille, die immer hier ist - in jedem Augenblick -

unsere wahre Natur, die wir meistens unter dem ganzen mentalen Geplapper nicht wahrnehmen können.

Sie ist so natürlich immer gegenwärtig, und wartet nur darauf von uns wieder entdeckt zu werden könnte man sagen.

In der Zwischenzeit pflegen viele von uns unserem Verstand zuzuhören, der von Kindheit an dahin trainiert wurde, an bestimmte Geschichten zu glauben und im Außen nach Antworten zu suchen, in der 3D Welt nach mehr, nach etwas besonderem, nach der "endgültigen" Erfüllung zu streben.

Anstatt damit fortzufahren, möchte ich Dir hier gerne genau das Gegenteil anbieten - innezuhalten und nach innen zu schauen - Dich Deinem Herzen zu zuwenden für Antworten und alle diese alten Glaubenssätze Deines Verstandes in Frage zu stellen.

Ich verstehe und respektiere vollkommen, dass vielleicht nicht jeder diese tiefe Sehnsucht nach der Wahrheit in sich spürt, danach unsere wahre Essenz zu realisieren oder wie auch immer Du gerne für Dich Das, was jenseits aller Namen und Sprachen existiert, benennen möchtest.

Ich möchte Dir gerne versichern, falls das gerade nicht Dein Bestreben ist, dass das absolut und komplett in Ordnung ist. Egal was es ist, was Du fühlst, dass Du gerne aus Deinem Leben machen möchtest, Dein Gefühl, Deine Wahrheit darüber ist vollständig geliebt und akzeptiert.

Das ist die Wahrheit Deines Herzens in diesem Moment und vielleicht bleibt das auch so für den Rest Deines Lebens, und daran ist nichts verkehrt!

Wenn Du nur denkst: "Ich sollte mich mehr für spirituelles Wachstum interessieren", aber Du fühlst es nicht, dann bringt es niemandem etwas, wenn Du nur vorgibst, diesen Wunsch zu haben. Folge dann einfach Deinem Impuls weltliche Ziele zu verwirklichen, sozusagen weltliches Glück zu erzielen, und ich wünsche Dir ganz viel Liebe und Freude auf Deinem Weg!!! Falls Du jemals Deine Meinung ändern solltest, bist Du hier immer willkommen.

Aber falls es in Dir bereits jetzt schon den Wunsch gibt nach "etwas mehr als diese äußeren Erscheinungen", die Sehnsucht "etwas Tieferes zu finden", die Neugier "Was ist denn noch hier?", "Wer oder was bin ich wirklich?", dann möchte ich Dich gerne einladen, weiterzulesen und für Dich selbst die Methode auszuprobieren, die ich in diesem Kurs erkläre.

Für mich persönlich, auf meinem eigenen Weg, war und ist es das "wirksamste Werkzeug", das ich gefunden habe, um meinen Herzensweg zu finden und auf ihm zu bleiben in Richtung der vollkommenen Realisation und Verkörperung dieser Liebe und dieses Friedens, der wir alle sind.

Ich nenne diese Methode "Mit dem Herzen entscheiden" (Choosing from the Heart), und ich meine damit genau das, dass das, was Du als Wahrheit in Deinem Tiefsten Herzen spürst, für Dich zutreffend ist!

Wenn Du diese Methode vollkommen verstanden und ausprobiert hast, und für Dich erkennst, dass das nicht Dein Weg ist, dann suche bitte woanders nach Antworten und nach Führung, denn dies ist momentan alles, was ich Dir anbieten kann - Dich auf dem Weg zu Deinem eigenen Herzen zu führen. Aber ich würde es nie wagen zu behaupten, dass das der einzige Weg ist. Ich wünsche Dir dann so viel Liebe, Mut und Gnade für Deine Suche auf Deinem eigenen Weg.

Über was möchte ich gerne schreiben

Also, worüber ich hier gerne schreiben möchte ist das Herz, mein Herz, Dein Herz, unser Herz.

Ich glaube fest daran, dass alle anderen Probleme des Lebens allmählich einfach wegfallen werden, wenn wir wirklich wieder lernen auf unser Herz zu hören und danach zu handeln.

Das meine ich nicht im Sinne von: "Oh ja, endlich wird alles immer perfekt sein, und ich werde ununterbrochen glücklich sein."

Aber ich bin mir ganz sicher, dass, wenn wir lernen absolut ehrlich mit uns selbst und der Wahrheit unseres Herzens zu sein, dass das dazu führen wird, dass wir diesen ewigen Frieden und diese bedingungslose Liebe in uns selbst entdecken werden, was uns zu wirklichem andauerndem Glück führen wird - nicht unbedingt immer persönliches Ego-Glück, aber wahres Glück, echte bedingungslose Liebe, wirklicher Friede unabhängig der äußeren Umstände.

Ich weiß, dass jede Entscheidung, die ich jemals mit meinem Herzen getroffen habe, immer zum Besten für mein höheres Selbst war, mich immer zu tieferen Lernprozessen und mehr Wachstum geführt hat, dahin, langsam aber sicher immer mehr aufzuwachen und zu erkennen was ich und wir alle in Wirklichkeit sind.

Hiermit möchte ich nicht den Eindruck erwecken, dass alles immer leicht für mich als Person war, dass ich sozusagen permanent glücklich auf meinem Weg war. Es gab auch sehr intensive Zeiten, in denen ich mir meine inneren Schattenseiten, starke, alte Konditionierungen oder irgendeinen tief verwurzelten Schmerz anschauen musste durch den Weg, den mein Herz mir gezeigt hat. Nach jeder Lektion oder Schicht, die ich anschauen, heilen, meistern, umarmen durfte, habe ich mich aber immer leichter gefühlt. Ich durfte so viele Dinge loslassen, die ich sonst immer noch mit mir herumschleppen würde, hätte mir mein geliebtes Herz nicht so weise den richtigen Weg gewiesen.

Im Allgemeinen würde ich sagen, dass definitiv mehr Freude, Glücksgefühl, Lebendigkeit, Abenteuer und einfach mehr Leichtigkeit spürbar wird, wenn man seinem Herzen folgt.

Aber ich möchte hiermit nicht behaupten, dass das auf das Herz Hören und das nach seinen Entscheidungen Handeln, Dich als Person immer glücklich machen wird, dass es sozusagen von der begrenzten Sicht der menschlichen Persönlichkeit her betrachtet, dann immer ein "perfektes Endergebnis" geben wird.

Es ist ein sehr natürlicher und menschlicher Wunsch, immer glücklich sein zu wollen, sich gewisse Dinge wie zum Beispiel eine schöne Arbeit, Haus, Auto oder irgendeine andere konkrete Situation zu wünschen, von der wir glauben, dass sie uns Wohlbefinden oder Erfüllungen geben wird. Die meisten von uns wurden dahingehend erzogen und konditioniert nach weltlichem Erfolg oder irgendeiner anderen Art von Errungenschaft in der Außenwelt zu streben. Das ist eine sehr normale und menschliche Lebenseinstellung.

Aber wie ich bereits am Anfang erwähnt habe, in diesem Kurs geht es nicht darum zu lernen, wie man mehr weltlichen Erfolg erreichen oder wie man eine permanent glückliche Person werden kann.

Mein Fokus ist darauf gerichtet, was meiner Erfahrung nach nicht nur kurzfristig, sondern langfristig zu wahrer Glückseligkeit, echtem Frieden und tatsächlicher Erfüllung führt.

Aber ich möchte von Anfang an klarstellen, dass die Methode, die ich hier in diesem Kurs erkläre keine kurzfristige Lösung für jemanden bietet, der einfach ein glückliches Leben als Person leben möchte.

Dieser Weg, der für mich der einzig lohnenswerte Weg ist, und daher auch der einzige, auf dem ich Dir anbieten kann, Dich zu begleiten, ist der Weg des liebevollen aber entschiedenen Hinterfragens des ganzen Glaubenssystems, das davon ausgeht, dass wir nur diese getrennte Person sind, um die Wahrheit darüber, was wir wirklich sind wiederzuentdecken.



Was meine ich mit "Mit dem Herzen entscheiden"

Ich meine damit eine, mangels eines besseren Wortes, Technik, wie Du zu Deinem Herzen hin spüren kannst, in den tiefsten Ort, das Zentrum Deines Seins - und wie Du lernen kannst zu verstehen, was Dein Herz Dir sagen möchte. Wie es Dir dabei helfen kann herauszufinden, welchen Weg Du wählen, welche Entscheidung Du treffen sollst.

Hier an dieser Stelle, trifft meiner Meinung nach die persönliche auf die universelle Wahrheit - hier sind sie genaugenommen ein und dieselbe.

Es ist ein Verfahren, mit dem Du klare Antworten auf "Ja"- und "Nein"-Fragen erhalten kannst. Womit Du eine klare Führung direkt von Deinem Höheren Selbst bekommen kannst.

Ich werde hier in diesem Text nicht die Methode an sich beschreiben, da es ein tiefer meditativer Prozess ist, durch den ich Dich lieber in dem Video mit dem Titel "Mit dem Herzen entscheiden - Methode" (Choosing from the Heart - Method) führe.

Ich möchte nicht, dass Du die Übung nur mental "durchdenkst", sondern dass Du sie in einem tiefen meditativen Raum erlebst.



Wie Du den größten Nutzen aus dem Video ziehen kannst

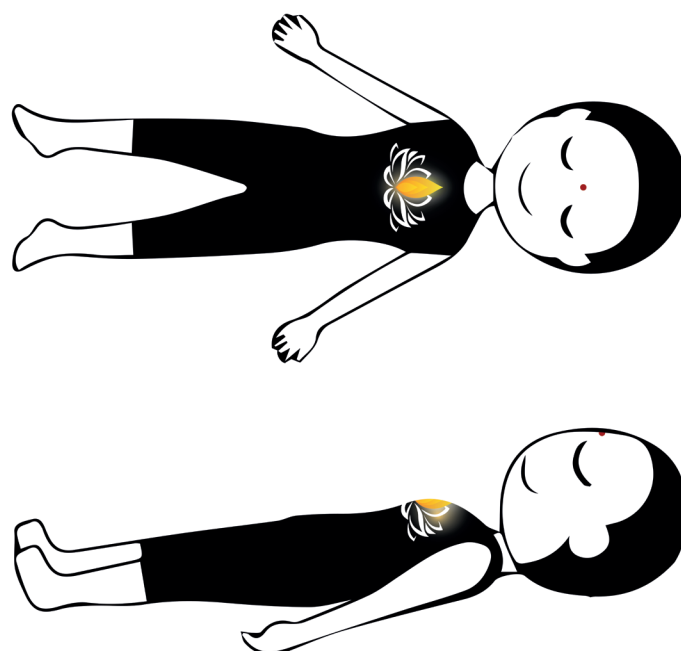
1. Du benötigst einen Stuhl oder ein Meditationskissen und eine Yogamatte oder einfach eine Decke.

Du kannst das Video anschauen, während Du bequem auf einem Stuhl oder Meditationskissen oder auf etwas vergleichbaren in aufrechter Haltung sitzt. Bitte bereite eine Yogamatte oder einfach eine Decke vor, auf die Du Dich hinlegen kannst, wenn ich Dich innerhalb des Videos zu einem bestimmten Zeitpunkt dazu auffordere. Leg Dich dann in der Shavasana Haltung (siehe das Bild unten) darauf, um eine spezielle Übung mit mir zu machen.

Wenn Du vom Sitzen in das Liegen wechselst, lass Dir bitte soviel Zeit dabei, wie Du dafür brauchst, um nicht wieder aus dem tiefen Zustand der Meditation, herauszufallen.

Bleib in diesem tiefen meditativen Zustand, in den ich Dich dann bereits geführt haben werde, und begeben Dich langsam in die liegende Position. Bleib dabei so gut Du kannst mit Deiner Aufmerksamkeit bei Dir, bei Deinem Körper und Deinem ganzen Sein.

Du kannst auch den ganzen Kurs bereits von Anfang an im Liegen mitmachen, falls Du zum Beispiel gewisse körperliche Beschwerden hast, die für Dich das Sitzen sehr unbequem oder unmöglich machen. Der einzige Grund, warum ich sage, dass man im Sitzen beginnen soll, ist der, dass ich nicht möchte, dass Du durch das lange Liegen abschweifst oder einschläfst.

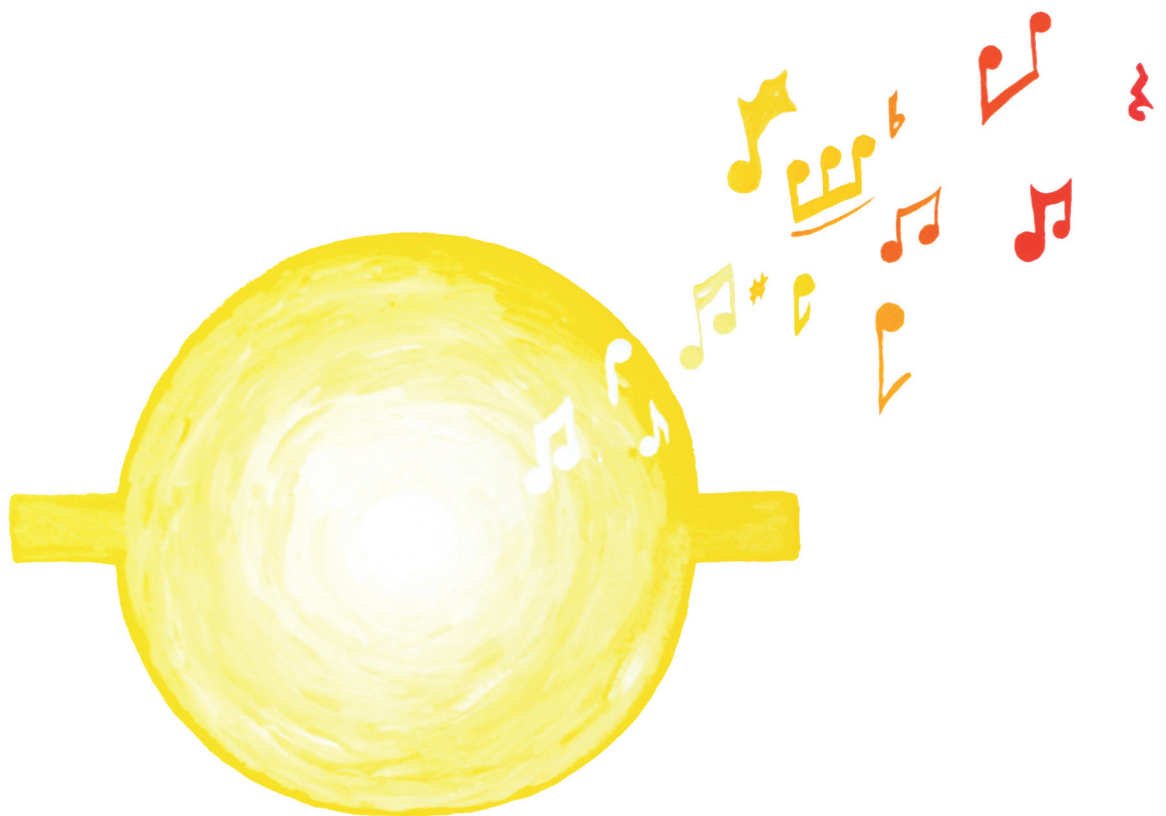


2. Schau bitte das ganze Video "Mit dem Herzen entscheiden - Methode" - Choosing from the Heart - Method (66 Minuten) an einem Stück an

Bitte sieh Dir das ganze Video an einem Stück an, also ohne Unterbrechung in der Mitte. Es ist ein tiefer meditativer Prozess, und Du wirst den größten Nutzen daraus ziehen können, wenn Du das Video so behandelst, wie wenn Du gerade an einem eigens für Dich abgehaltenen Kurs zum Thema "Mit dem Herzen entscheiden" teilnimmst.

Falls Du zu irgendeinem Zeitpunkt Deine Augen schließen möchtest, um Deine Aufmerksamkeit besser auf Dich selbst richten zu können, dann mach das gerne.

Du verpasst rein gar nichts, wenn Du mich nicht auf dem Bildschirm dabei siehst wie ich Dich mit meiner Stimme leite.



Anustree 

Man könnte sagen, dass ich Teile dieser Methode in einem mehrere Tage dauernden Energieheilkurs erlernt habe, als Teil eines Energie-Heil-Trainings sozusagen.

Ich werde irgendwann einen gesonderten Artikel darüberschreiben, wie ich persönlich die ganze Welt der Energieheilkurse sehe. Aber hier möchte ich nicht weiter darauf eingehen, da es nicht notwendig ist, um die Technik zu erlernen, die ich in diesem Kurs anbiete.

Ich möchte einfach nur sagen, dass ich mir absolut sicher bin, dass dieses fantastische Werkzeug nicht auf irgendein Energie-Heil-System beschränkt ist!

Jemand, der ehrliche Antworten über seine Wahrheit in diesem jetzigen Moment bekommen möchte, muss dafür keinen Energieheilkurs absolviert haben, keine Reiki Einweihung, keine göttliche Energie-Heil-Transmission mit was für einem Namen auch immer - nichts dergleichen.

Es muss keine energetische Struktur davor in dem Energiesystem der Person installiert werden, keine energetischen Kristalle oder andere Arten von Einweihungen oder Strukturen.

Jeder hat ein Herz, jeder kann diesen Ort in sich finden, wo er in Kontakt gehen kann mit dieser ihm innewohnenden Weisheit, mit dieser inneren Stimme, mit diesem Spüren der Wahrheit!

Dein Herz war schon immer bei Dir, seit Du geboren bist! Und wo auch immer Du hingehst, ist es immer da -
Du musst nur innehalten - und lauschen.



Wann kannst Du diese Methode benutzen

Schlussendlich gibt es keine Einschränkung dafür, wann Du diese Methode benutzen kannst.

Sei es für Entscheidungen in Deinem täglichen Leben, z.B. darüber was Du essen solltest, wann Du aufhören solltest zu essen, was Du jetzt tun sollst, wann Du Dich ausruhen solltest, wann Du eine bestimmte Aktivität unternehmen solltest, bis hin zu den großen Lebensentscheidungen, z.B. ob Du von einem Ort zum anderen Umziehen solltest, emigrieren solltest oder weiterhin bei der gleichen Arbeitsstelle arbeiten solltest etc. Du kannst Deinem Herz jede beliebige Frage stellen, die Du so formulieren kannst, dass es eine "Ja" oder "Nein" Antwort erfordert.

Du kannst diese Methode so oft Du magst anwenden, so viele Male täglich, wie Du möchtest - aber bitte ohne zwanghaft zu werden. :-)

Das Verwenden dieser Methode funktioniert ähnlich wie ein Muskel und wird mit der Zeit noch "stärker" werden, wenn Du trainierst. (Und falls der Impuls da sein sollte, bestimmte Teile des Kurses nochmal anzuhören, um die Verbindung mit Deinem Herzen zu vertiefen, dann kannst Du das natürlich sehr gerne machen.)

Es kann ganz natürlich eine Gewohnheit werden in Momenten, wenn Du Dir nicht ganz sicher bist, kurz innerlich zu überprüfen, was Dein Herz dazu sagen möchte.

Dieses mehr und mehr in der Wahrheit leben, Dich an der Wahrheit orientieren, wird ein Fließen mit dem natürlichen Fluss des Seins in Dein Leben bringen und mit der Zeit in ein natürliches Wissen übergehen. Dann wirst Du später oft gar nicht mehr extra in Dich hineinspüren müssen, weil Dein ganzes Sein bereits im Einklang damit ist, wie Dein Herz Dein Leben lenkt.

Für wirklich herausfordernde Entscheidungen wirst Du Dir aber vielleicht immer noch die Zeit nehmen und davor meditieren oder nochmal diesen Kurs anhören oder irgendetwas anderes tun, was Dir dabei hilft in tiefen Kontakt mit Deinem Herzen, mit Deinem Selbst zu gelangen.

Meiner Erfahrung nach hilft das sich mit sich selbst Verbinden und auch das sich körperlich Erden, um sich tiefer, körperlich, in der Wahrheit zu verankern. Egal was das für Dich speziell vielleicht ist, sei es eine Meditation, eine bestimmte Sportart oder das etwas im Garten werkeln und Dich so buchstäblich mit der Erde zu verbinden. Solche Tätigkeiten können Dir dabei helfen, Dich tief mit Deinem Sein zu verbinden, um dann von dort die schwierige Frage zu stellen.

Sogar innerhalb eines intensiven Gesprächs, könntest Du kurz innehalten und Dein Herz fragen, ob Du eine bestimmte Sache jetzt besser sagen solltest oder nicht, oder ob Du das Ganze vielleicht etwas anders formulieren solltest.

Auch wenn Du vielleicht gerade keine klare Antwort auf Deine brennende Frage erhältst, könntest Du Dein Herz fragen, ob jetzt überhaupt schon der Moment gekommen ist, um über dieses bestimmte Thema zu entscheiden.

Bitte gehe liebevoll und sanft mit Dir um!

Bitte erlaube Dir, in Deinem eigenen Tempo zu lernen, und gib Dir die nötige Zeit um Deine Fähigkeit Deinem Herzen zu zuhören nach und nach aufzubauen und dann aufgrund dieser Entscheidungen auch zu handeln. Gehe bitte liebevoll mit Dir um und sei Deinem lieben Herzen dankbar für diese wunderbare Führung, wann auch immer es Dir die Antworten gibt.

Auch wenn Du vielleicht manchmal das Gefühl haben solltest, einen "Fehler" gemacht zu haben, da Du nicht (ganz) auf Deine Herzenswahrheit gehört hast, bitte verzeihe Dir, und sieh es als eine wunderschöne Erinnerung daran, wie es sich anfühlt, wenn man eben nicht vollständig auf sein Herz gehört hat. Danach wirst Du noch fester entschlossen sein, ab jetzt besser zu zuhören. Wir sind alle Menschen, die gerade zu ihrer göttlichen Natur erwachen, und das ganze Lernen und Wachsen und dabei auch manchmal Fehler machen ist absolut normal.

Bitte gehe sanft mit Dir um auf diesem Weg, auf dem Du mehr und mehr lernst, im Einklang mit der Wahrheit Deines Herzens zu leben.



Haftungshinweis

Diese Methode und das ganze Kursmaterial werden bereitgestellt, um einen Weg, der mir persönlich sehr geholfen hat, zu illustrieren.

Es obliegt immer Deiner Verantwortung zu entscheiden, ob die Informationen, Entscheidungen, die Du für Dich empfangen hast, für Dich zutreffend sind.

Uns wieder mit unserer wahren Natur zu verbinden kann sehr viel für die menschliche Person an Themen aufwirbeln, während wir immer mehr beides, Mensch und das Göttliche, die Essenz, die Quelle gleichzeitig werden. Daher kann es während und auch nach dem Kurs zu vielen Veränderungen und einem Prozess des tiefen Loslassens auf einer mentalen, emotionalen und energetischen Ebene kommen.

Tiefere Schichten Deines Seins (seien sie emotional, körperlich, spirituell oder energetisch) können eventuell zu Tage treten und sich transformieren nach diesem Kurs, z.B. rund um ein Thema, warum Du in der Vergangenheit vielleicht bewusst oder unbewusst die Entscheidung getroffen hast, nicht auf Deine eigene Wahrheit zu hören.

Du kannst mir immer schreiben, wenn Du Hilfe benötigst und z.B. gerne eine Einzelsitzung zu einem Thema hättest, was für Dich während des Kurses aufgetaucht ist. Ich bin für Dich da!

Aber ich möchte, dass Du die volle Verantwortung übernimmst für alle Schlussfolgerungen und Entscheidungen, die Du während und nach dem Kurs triffst.

ICH BIN KEIN ARZT

Dieser Kurs ist kein Ersatz für medizinische Beratung oder Behandlung. Jeder, muss sich für Fragen rund um Krankheit und Gesundheit an einen qualifizierten und zugelassenen Arzt, Heilpraktiker etc. wenden.

Ich biete hier keinerlei medizinische Diagnosen, Behandlungen oder Rezepte an.

लोफाः समस्ताः सुखिनो भवन्तु

Lokah Samastah Sukhino Bhavantu

Mögen alle Wesen in allen Welten glücklich sein und in Frieden leben.