

Stille · Rita Greve

Einfach *Still* Sein,
Briefe in Liebe aus der Stille



Stille. Rita Greve

Einfach *Still*Sein,

Briefe in Liebe aus der Stille

Impressum:

2.Auflage 2023

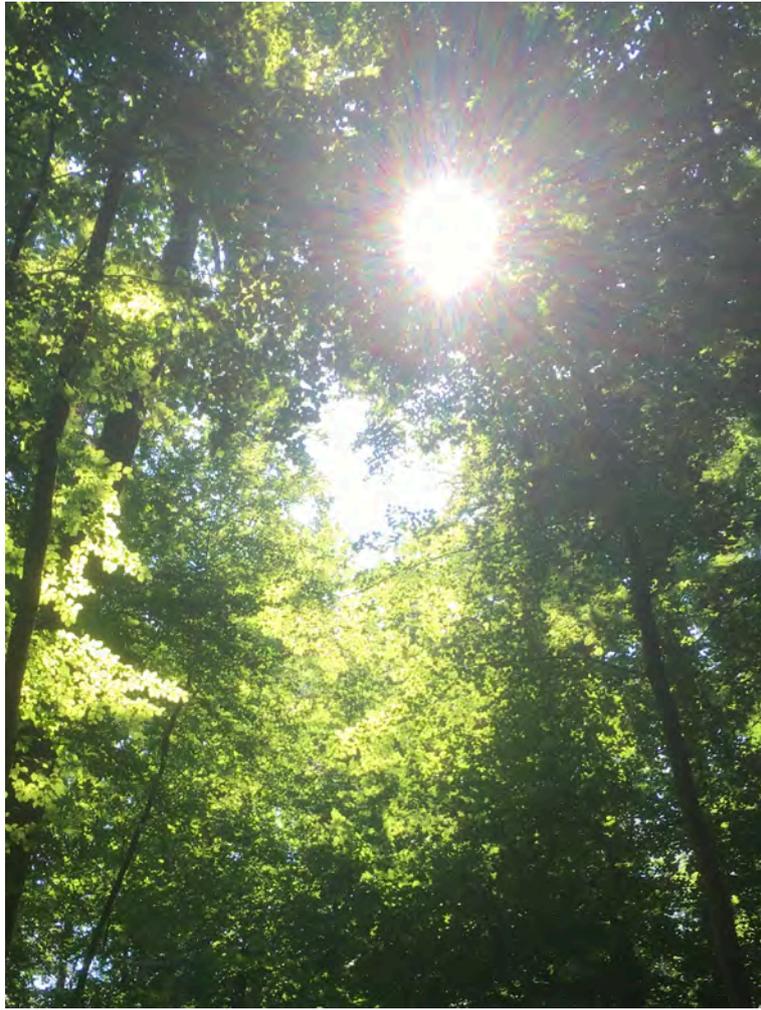
Copyright © 2021 und folgend.
Die Autorin fügte im E- Book-Format
von September 2021 bis Juli 2023 weitere Briefe hinzu.
Alle Urheber- und Nutzungsrechte bleiben bei der Autorin.
Abdruck, Vervielfältigung und Verwendung aller Bestandteile, inkl.Fotos,
nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Autorin.
Dies beinhaltet jegliche Medienbereiche (inkl. der Akustischen).

Autorenkontakt:

Rita Greve

Willkommen@InStilleSEIN.de

<https://www.instillesein.de>





Vorwort

Alles begann mit einem Brief, der sich über Momente im *StillSein* ko-kreierte. Ein Brief im März 2020, in einer Zeit größter Veränderungen, an Freunde der Heilkunst Osteopathie. Ein Brief, der mich bestärkte und anregte meine Komfortzone zu verlassen, indem ich Meditationen des *StillSeins* außerhalb der gewohnten Praxisräume anbot. Ein Brief, der verschiedenste Gedanken über die damalige Zeitqualität offenbarte und auch mir half, Chancen zu entdecken.

Es entstanden so seitdem Monat für Monat Briefe, Fotos und Gedichte. Diese Ko-Kreationen dienten einerseits als eine Ankündigung für mögliche *StillSein-Meditationen* sowie andererseits als hilfreiche Begleitung in Zeiten massivster persönlicher und globaler Herausforderungen für all jene, die es erlaubten. Für mich war es mit jedem neuen Monat faszinierend, wie diese Briefe entstanden sind. ES ist einfach grandios, wie kraftvoll und nährend die Stille für mich sorgt. Ich bin erfüllt mit tiefster Dankbarkeit all das erleben zu dürfen. *Mich der Qualität der Stille zu öffnen und dieser gewahr zu sein, unabhängig des Tuns oder Nichtstuns, hilft mir bei meiner Entwicklung sowie Wandlung hier auf Erden. Sie lässt mich eine Liebe erleben, die frei von äußeren Begebenheiten ist.* Jedes geschriebene Wort und jedes Foto, welche in Momenten des *StillSeins* entstehen, sind wie Geschenke des Lebens. Geschenke, die durch Teilen Herzen berühren. Herzen, von denen ich zunächst nichts ahnte.

So ging es mir Anfang August 2021, als eine ältere Dame in meiner Praxis den monatlichen Brief las. Als sie fertig war, schaute sie mich an und sagte: „Jetzt würde ich gerne noch die anderen Briefe lesen.“ Dies berührte mich und wirkte tief in meinem Inneren. Ein Tag später fuhr ich ans Meer, um wegen einer persönlichen Entscheidung die Schönheit der Ostsee zur Unterstützung zu nutzen. Mit der beruhigenden Kraft des Wellenrauschens, in der Geborgenheit des Sandes, durch die Wärme der Sonne und dank der klaren Luft des böigen Windes gelang es mir, schnell vertieft still zu sein. Plötzlich und völlig unerwartet, wie ein Geistesblitz, kam die Idee, die Briefe in dieser Form zu veröffentlichen. Briefe, dessen Inhalte für mich zeitunabhängig sind, die Fragen stellen und Potenziale aufzeigen. Briefe, die mich lehrten, wie die Stille sich durch mich formend in Worte ko-kreiert. Zudem schulte mich das Leben des Öfteren, solche Geistesblitze nicht einfach zu ignorieren. Derartige Ideen, die all meine Körper berührten und in meiner Tiefe wirkten. Mein Verstand konnte manchmal diese Art von Eingebungen zunächst nicht nachvollziehen und sie erschienen ihm häufig unlogisch. Jedoch ihre Realisierungen offenbarten mir die größten Wachstumschancen mit grandiosen Heilungspotenzialen, denn ich begann zunehmend einer Führung zu vertrauen, die ich nicht im Außen zu suchen brauchte. Eine Führung, die mich unterstützt, höchstmöglich herzbasiert und liebevoll hier auf Erden zu leben.

„Dank an die Stille, jene schöpferische Kraft, die manch Einer noch unentdeckt in seiner Tiefe hat.....“ formte sich in dem Gedicht „Die Kraft des *StillSeins*“ im Juni 2021.

Die Briefe, manchmal mit mehr und manchmal mit weniger Worten, mögen JETZT all jene erreichen, die das wundervolle Geschenk *in sich* entdecken möchten, die Präsenz der Stille und ihre schöpferische Kraft auch mit Hilfe dieser Zeilen *selbst* zu fühlen.

Durch die Dynamik des E-Book-Formates war es mir möglich von September 2021 bis Juli 2023 weitere Briefe hinzuzufügen.

Im Einklang mit dem schöpferischen Plan dient dieses Buch göttlich getimt und orchestriert JETZT als kraftvolle Hilfe HIER für die natürliche Ordnung sowie zum höchsten Wohle aller, ohne dabei den freien Willen der Einzelnen zu berühren.

Danke..... So ist es

*„Worte aus der Stille
sind durch ihre Liebe und ihr Licht
einfach, klar und deutlich.“*

Zeit der Veränderung

*Ich sah in meinen Spiegel
und sah in mein Gesicht.
So leer war´n meine Züge.
Ich glaub´, ich bin das nicht!*

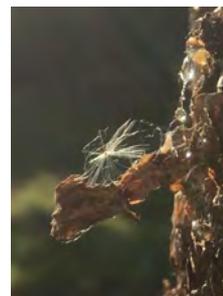
*Ich sah in meinen Spiegel
und sah mich fragend an.
Da waren neue Züge.
Begreif ich, was begann?*

*Heut seh´ich in den Spiegel
und seh´so anders aus.
Dort steht das pralle Leben.
Es sprudelt Glück heraus.*

*JETZT seh´ich in den Spiegel
und seh´in mein Gesicht-
krieere mit dem Leben,
im Inner´n leuchtet Licht.*

Danke

Danke Leben für die Kraft des *StillSeins*. Dank an alle Beteiligten, die mich zu diesen Schritten mit inspirierten sowie bei der Verwirklichung dieses Buches unterstützten. Jedes Wesen, jede Begegnung, jeder Ort,..... in meinem Leben waren und sind für mich wie Perlen. Einige Perlen leuchteten mehr, einige weniger. Selbst in den schmerzhaftesten und herausforderndsten Zeiten meines Lebens lag es an mir, mit welchem Blickwinkel ich diese Erfahrung betrachtete. ES lehrte mich in allem, die Chancen zu fokussieren. Chancen, wie zum Beispiel das Potenzial, durch das Erleben mit jeder einzelnen Perle, mich selbst immer mehr zu erforschen, mich zu erinnern und zu entdecken. Alle Perlen spiegelten mir verschiedenste Reflexionen des Lebens wider. So erhielt ich einerseits Möglichkeiten, um zu erkennen, welche Art und Weise des Lebens mit mir sowie meinen Werten, Ideen, Sichtweisen im Einklang resonierten. Andererseits zeigten sich auch Potenziale, um herauszufinden, welche Resonanzen aufgrund unbewusster Gedanken, Traumata, Konditionierungen, Erlebnissen..... aus meinem Unterbewusstsein destruktiv in mir wirkten. Dies half mir, Einsichten zu empfangen, Verantwortung zu übernehmen, Entscheidungen zu treffen sowie Notwendiges zu bewegen, zu vergeben und loszulassen. Dadurch öffneten und erlösten sich meine fest aufgebauten Panzerschalen Schicht für Schicht bis zum Kern. Tiefe Heilung geschah. So wurde mir zudem schrittweise der wirkliche Schatz mit dessen Macht aber auch Verantwortung offenbart und sehr bewusst. Die Verantwortung, sich von Moment zu Moment, jeden Tag neu zu entscheiden zwischen ein Leben in reiner Liebe mit neuen, oft unbekanntem Wegen oder ein Leben im künstlichen Schein mit altgewohnten Sicherheiten. Unterstützung ist immer gegenwärtig und wartet geduldig auf ihren erlaubten Einsatz. Die Hilfsmittel, neue sowie vergessene, stehen dann im rechten Moment am rechten Ort bereit. Die hohe Kunst könnte jedoch sein, nicht gleichzeitig alles zu analysieren und verstehen zu wollen, sondern den Verstand liebevoll zu entspannen bis sein Einsatz gefragt ist. Der natürlichen Ordnung, die für mich gefühlt in ihrer Einfachheit so grandios wirkt, vertrauend zu folgen, lehrte und lehrt mich, als ein Teil dieser Großartigkeit, zunehmend hingebungsvoll sowie demütig zu sein. All das Erlebte führte mich an den jetzigen Punkt, an dem selbst mein Geburtsname Rita in seiner Bedeutung wahrhaftig erstrahlt. Was wäre nun, wenn alle Perlen des Lebens einerseits wie bei einem Perlennetz miteinander verbunden und andererseits in ihrem Antlitz einzigartig sind? Jede Perle hat aus meiner Sicht individuelle, wertvolle Aufgaben und zugleich einen Einfluss auf die anderen. Sich diesen Gaben zunehmend bewusst zu werden, bewusst zu sein und bewusst zu leben vermag Welten zu heilen. Eine Frage könnte somit ungeahnte Perspektiven offenbaren: „Was passiert, wenn nun eine Perle im Netz bewusst erlaubt im Einklang mit dem Leben zu sein in der Bereitschaft die höchstliebende, -lichtende, -mitfühlende und -friedvolle Version ihrer Selbst, ihre reine Quintessenz, hier JETZT auf Erden zu verkörpern?“



Ja, ich bin bereit, für Neues beziehungsweise für weitere Erneuerungen.

Ja, ich erlaube ein Leben in reiner Liebe mit Naturverbundenheit für eine paradiesische Erde.

Ja, ich freue mich auf Begegnungen, die mit mir von Herz zu Herz resonieren und unabhängig eines tobenden Sturmes im Aussen spüren: Alles ist möglich!

So DANKE ich *dem Leben, allen Beteiligten, und mir selbst*, herzlichst für diese für mich gefühlt wertvolle Basis. Alle bisherigen Begegnungen, Erfahrungen und Hilfen waren nötig, um dadurch auch das vorliegende Buch mit zu erschaffen. Dieses in der kraftvollen Zeit des Löwenportals 2021 beginnend in die Form zu bringen und am 22.08.2021, dem zweiten Vollmond im Wassermann in 2021, als erste E-Book-Auflage zu veröffentlichen, kam völlig unerwartet. All das beinhaltete für mich einige Lehrstunden des möglichen Wirkens Spirits©. Danke für die *Zeit der Veränderung*. Danke für die Schätze des Lebens und die Fähigkeit diese zu erkennen unabhängig wie klein sie auch scheinen. DANKE für *das Perlennetz der reinen Liebe.....*



-28.03.2020-

Liebe Freunde der Heilkunst Osteopathie,

heute gibt es wieder einen Moment in meinem Leben, der offenbart: die Zeit ist reif, Neues mit zu gestalten.

Dieser Brief ist das Resümee des benannten Augenblickes - ausgelöst durch die derzeitige Situation auf der ganzen Erde. Die Basis dieser Zeilen entstand schon am 24.05.2019 - doch manches reift mit Geduld und erweitert sich kohärent von Moment zu Moment.

Mit einigen von Ihnen erlebte ich beispielsweise über Osteopathielehrgänge sowie -kongresse verschiedenste Konstellationen von Osteopathiemomenten. Vielen von Ihnen bin ich völlig unbekannt. Doch was uns alle gemeinsam bewegt, könnten die Heilform Osteopathie und deren Zukunft sein.

Das Leben ist für mich genial, wohlwollend und sorgt im rechten Moment und am rechten Ort für Einsichten, auch wenn diese erst Jahre später - zum Beispiel bei einer Meditation entstehen - und das gerade in einer Zeit starker Veränderungen. Dieser Input hatte seine Vorboten, welche ich in dem jeweiligen Augenblick nicht in einen Zusammenhang brachte. Beispielsweise die osteopathischen Begleitungen der letzten Monate, in denen Hilfesuchende zunehmend auf meine Frage: mit welcher Absicht sie meine Begleitung möchten, antworteten: „Ruhe und Entspannung“. Die Meditation, welche zur Entstehung dieser Zeilen diente, sorgte für die Einsicht: Könnte es sein, dass JETZT die Zeit ist, sich zunehmend unserer Werkzeuge in uns zu erinnern, die uns das Leben einerseits zum Beispiel durch Begegnungen, Vorträge, Bücher und osteopathischen Lehrgängen/ Behandlungen angeboten hat? Sind nicht auch andererseits tief in uns weitere Werkzeuge wie Samen im „Verborgenen“ angelegt? Diese Samen wieder zu entdecken, zu befruchten und unabhängig der äußeren Begebenheiten schrittweise erblühen zu lassen, könnte aus meiner Sicht für jeden selbst und somit für die Erde höchstmöglich unterstützend sein.

In den letzten Jahren zog ich mich aus der „osteopathischen Öffentlichkeit“, wie beispielsweise Lehrgängen und Kongressen, zurück. Es war für mich eine der größten Herausforderungen, denn ich ließ vieles von mir sehr Geliebte los. Jedoch spürte ich tief in meinem Inneren, dass ES sinnvoll und wertvoll ist. Mein Verstand suchte nach Antworten - erhielt sie aber zunächst nicht. Dieser „Rückzug“ erweiterte meine Zeit der Innenschau. Diese Reisen in mein Inneres offenbarten und offenbaren mir unter anderem sehr viele Ideen, Konzepte, Wahrheiten, die mir vermittelt wurden sowie werden. Doch es gab und gibt Momente in meinem Leben, in denen sich meine Bereitschaft sowie mein Mut meldeten herauszufinden, welche Wahrheiten tief in mir verborgen sind und welche

Werte ich in dieser Welt leben möchte. ES schickte mir immer optimale Hinweise. Manchmal erkannte ich sie - manchmal auch nicht. Manchmal lebte ich den Mut, diesen Hinweisen zu folgen - manchmal nicht.

Eine Aussage von A.T.Still berührte und unterstützte mich schon sehr früh und begleitet mich fortan. Er schrieb: „*Das Leben ist mit Sicherheit eine sehr fein bereitete Substanz, die alles bewegende Kraft der Natur oder die Kraft, welche die Natur von Welten bis zu Atomen in Bewegung hält.*“

Seitdem beabsichtige und erlaube ich zum Beispiel mit dem Leben schrittweise höchstmöglich vertrauensvoll mitfühlend Hand in Hand zu gehen zum höchsten Wohle des natürlichen Planes. Dies ist auch eines der vielen Geschenke, die mir die Heilform Osteopathie gewährte: Nämlich die Möglichkeit, philosophische Ansätze friedvoll mit naturwissenschaftlichen Erkenntnissen zunehmend zu integrieren sowie zu leben. Die Naturverbundenheit, welche A.T.Still in seinen Schriften für mich ausstrahlt, resoniert nach wie vor sehr stark in mir.

Bin ich eine Träumerin? Bestimmt!

Bin ich eine Forscherin? Auf jeden Fall, denn täglich immer wieder neu nutze ich die Einsichten, die (re)aktivierten Erinnerungen, das Wissen und die Erfahrungen, um diese höchstmöglich integrierend zu leben sowie auch an mir zu erproben.

Bin ich verändert? Garantiert!

Könnte es sein, dass JETZT auch für die Heilkunst Osteopathie eine andere Zeit anbricht? Eine Zeit, in der es in der Osteopathie wieder zunehmend wahrhaft um die bewegende Kraft der Natur/ ES geht, welche uns alle in Bewegung hält und diese bewusster gelebt wird? Könnte es sein, dass wir erst an diesem Punkt der Menschheitsgeschichte kommen mussten, um sich dieses tiefe Wissen in uns neu zu erschließen, anzuwenden und in Weisheit formen zu können? Könnte es sein, dass wir dafür keine Kämpfe benötigen - eher ein Miteinander? Könnte es sein, dass beispielsweise der schnelllebige, konsumgetriebene Alltag derzeitig sterben musste, die überwiegende Einkehr ins eigene Zuhause/ Innere hilfreich ist, um „aufzuräumen“ und damit sich Möglichkeiten eröffnen, die ursprüngliche Grossartigkeit der Menschen Schritt für Schritt erinnernd neu zu entdecken sowie entwickeln zu können? Könnte es sein, dass A.T. Still und so viele Osteopathen/innen - auch wir selbst- Samen legten? Könnte es sein, dass wir alle JETZT Möglichkeiten erhalten, diese Samen in uns, um uns und in dieser Welt vermehrt zu erkennen, zu entfalten, zu bewegen sowie zu leben? Könnte es sein, dass diese Veränderung die derzeitige menschliche Evolution unterstützt? Und könnte es sein, dass jeder Einzelne diese Geschenke vom Leben erhält, diese Momente, die einen aufrütteln und man spürt: Das ist wahrhaftig Leben und wir sind geboren, um zu leben, genau in dieser Zeit. Die Antworten darf jeder in sich selbst erforschen.

Die regelmäßige Innenschau im *StillSein* unterstützte sowie unterstützt mich meine eigenen Herausforderungen zu meistern und zugleich half ES mir während all der osteopathischen Begleitungen, die ich in den letzten Jahren erleben durfte, höchstmöglich aktiv neutral zu sein. Wir

wissen manchmal nicht, welche Saat wir zum Beispiel in einer osteopathischen Unterstützung mit erschaffen können. Wir haben jedoch Potenziale in uns, zunehmend vertrauensvoll sich selbst an die *befreiende Wahrheit*, zu erinnern, dass es eine höhere Intelligenz gibt, die uns sicher dabei führt, wenn wir ES erlaubend zulassen. Diese Führung zu empfangen und ihr dann auch zu folgen, könnte ALLES bewegen - ebenso die Osteopathie in uns, mit uns, durch uns und so beginnt ein neuer Tanz auf den Wellen des Lebens.

Meiner Führung folgend möchte ich Sie einfach zu einer **Stillsein - Meditation** sensibilisieren. Die derzeitigen Herausforderungen in der Welt und im persönlichen Leben scheinen offensichtlich, jedoch offenbaren sich aus meiner Sicht viele Chancen. Einerseits liegt eine Qualität der „Angststarre“ in der Luft - andererseits begleitend durch die veränderten äußeren Bedingungen eine Stille, welche ein großes Potenzial in sich birgt. Ein Potenzial, Menschen über morphologische Felder noch leichter bewusst in eine Abstimmung zu bringen und gemeinsam Wertvolles für diese Erde mit zu erschaffen. Wir haben viel erforscht, erkannt, Wissen gesammelt - JETZT könnte die Zeit sein, dieses auch verstärkt anzuwenden. Dazu müssen wir auch nicht immer einer Meinung sein. Fragen die sich mir stellen sind: Erlauben wir JETZT die Natur - und somit uns selbst wie auch die Heilkunst Osteopathie - beim evolvierenden Bewusstseinswandel HIER auf Erden zu unterstützen? Öffnen wir uns, um die Stille als das Geschenk zu entdecken, was sie wahrhaftig ist? Auch ich fühle mich unwissend, wie es im Leben weitergeht - doch ich möchte an die Power **in uns** sensibilisieren.

In diesem Sinne beabsichtige ich am **05.04.2020 um 13 Uhr für ~ 44 min eine Stillsein - Meditation**. Jeder ist dabei an seinem Platz. Wir alle haben vielfältige Talente. Ich möchte so eines meiner Talente zur Hilfe anbieten.

Diese Meditation dient auch zu Ehren der ursprünglichen Heilform Osteopathie, auf dass JETZT alles im Einklang mit dem natürlichen Plan und für die göttliche Ordnung HIER ko-kreiert ist.

Natürlich ist eine gemeinschaftliche Meditation kraftvoller. Wer von Ihnen sich berufen fühlt und hiermit resoniert, bekommt so die Möglichkeit an einem gewählten Ort der Geborgenheit sich im *Stillsein* höchstmöglich achtsam selbst zu begegnen, erfahrbar im eigenen **Körper**. Ich empfehle zu Beginn der Meditation eine Absicht zu verbalisieren.
Bitte unterschätzen wir nicht die Power einer gewissen Anzahl von Osteopathen/innen, die unter anderem für sich und Ihren Beruf/ Berufung einen Moment bewusst **miteinander** in der Stille sind.

Vielen Dank, dass Sie sich zum Lesen dieser Zeilen Zeit genommen haben.

Herzlichst
Rita Greve

StillSein

-28.03.2020-

Hallo Ihr Lieben,

es gibt diese Tage, da liegt etwas Besonders in der Luft.

Am 05.04.2020 könnte so ein Tag sein und ich möchte diesen mit Euch feiern. Ich möchte mit Euch das Leben feiern, denn:

„Wir sind geboren um zu leben, genau in dieser Zeit.

Wir haben viel zu geben - und sind dazu bereit.

Wir sind geboren um zu leben, egal was auch geschieht.

Wir haben soviel Liebe, die kraftvoll neu erblüht...“

(Ja: der Text ist nicht von Unheilig©)

In diesem Sinne möchte ich Euch wieder zu einer **StillSein - Meditation** sensibilisieren.....

An diesem Tag ist eine besondere Power im Kosmos (Jupiter-Konjunktion-Pluto im Steinbock 1/3). Ein Tag prädestiniert um Momente der Ruhe im *StillSein* in sich zu entdecken sowie dessen Potenziale.

Wer sich dazu berufen fühlt und hiermit resoniert, bekommt so die Möglichkeit sich im *StillSein* höchstmöglich achtsam selbst zu begegnen.



Alles Liebe
Rita

StillSein

-13.04.2020-

Hallo Ihr Lieben,

JETZT ist die Zeit, in der Momente des *StillSeins* aus meiner Sicht zunehmend nährend und entwicklungsfördernd für sich selbst aber auch für das Weltgeschehen sind. Aus dem Moment der Stille heraus zu leben, mit zu erschaffen und zu formen birgt eine Qualität in sich, welche uns balanciert und somit auch diese Welt zu einem gesünderen, harmonischeren und erfüllteren Ort macht.

Die Stille kreiert auch Leere. Momente der Leere richten sich nicht nach unserem Zeitempfinden. Diese Augenblicke bieten aber die Chance, dem Neuen den möglichen Raum und die nötige Zeit der Reifung zu geben.

Das „Aufräumen“ hier, JETZT bedarf zunehmend der Anwendung neuer Werkzeuge, welche jeder in sich trägt. Der Schlüssel zum Werkzeugkasten könnte die Abstimmung jedes Einzelnen zu sich und seiner selbst, zur Natur/ Es sowie auch zur Erde sein. Was wäre, wenn sich der Weg erst Schritt für Schritt zeigt? Einen Weg zu gehen, dessen Form sich scheinbar erst bei jedem Schritt bildet, erfordert Anker. Anker, welche eben unter anderem in der Stille zu entdecken sind.

In diesem Sinne möchte ich Euch für weitere, regelmäßig geführte Momente in die Stille sensibilisieren.....

Wir alle haben vielfältige Talente. Ich lebe so eines meiner Talente zur Unterstützung für all jene, die bereit sind, sich zunächst auf diesem Wege der Stille in sich zu öffnen. Diese Qualität erlebt zu haben, bildet aus meiner Sicht die Basis, um sie immer wieder - auch „alleine“ - neu zu entdecken.



Alles Liebe
Rita

Hallo Ihr Lieben,

willkommen im Wonnemonat Mai!

Die Sonne lacht, die Natur sprießt, der Himmel ist blau und die Blüten des Frühjahrs erstrahlen in ihren schönsten Farben.

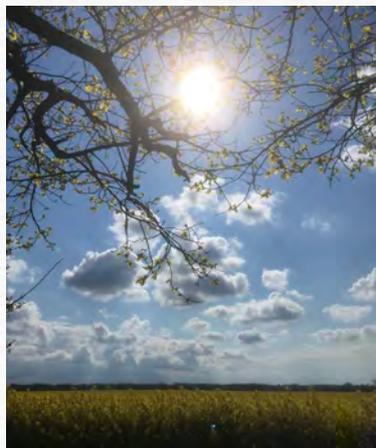
Im Buch des Lebens beginnt der fünfte Monat von 2020. Ein Monat, der uns mit seiner Power und Fülle unterstützen könnte, weitere Geschenke des Lebens zu entdecken sowie sich auf diese einzulassen. Geschenke könnten unscheinbar wirken und dennoch großartig sein, wie der Duft des Regens, der genährt wird durch die Vielzahl der Blüten dieser Jahreszeit.

Nehmen wir uns die Zeit, diese mit all unseren Sinnen zu erleben? Geben wir uns die Chance, im Tanze des Mai's uns und diese Welt neu zu entdecken? Tanzen wir wie schwingende Blätter im Frühlingswind; vertrauensvoll unabhängig der Windstärke. Mit welcher Musik sind wir bereit zu tanzen? Erlauben wir, uns an die Musik in uns zu erinnern?

*„Betrachte jeden Tag als ein Geschenk,
öffne es wie ein Kind
mit viel Vorfreude, Spannung, Zuversicht und
genieße den gefundenen Inhalt.“*

- ☺ -

In diesem Sinne möchte ich Euch für weitere geführte
StillSein-Meditationen sensibilisieren.....



Herzlichst
Rita

Hallo Ihr Lieben,

mit winderfühltem Geleit werden wir in den lichten Monat Juni geführt. Ein Monat, dessen Tage sonnengeflutet lang und dessen Nächte die Magie des Sommers erahnen lassen. Die Erneuerung in der Natur ist im vollsten Gange. Eine Chance auch für uns, weiterhin von neuen Impulsen inspiriert zu werden und das Leben aus den verschiedensten Perspektiven (neu) zu entdecken. Welchen Weg sind wir bereit zu gehen? Welcher Schritt könnte der Nächste sein? Welchen Impulsen sind wir bereit zu folgen: den alt bewerten oder den scheinbar unbekanntenen neuen? Fragen wir nach Antworten weiterhin überwiegend im Außen oder vertrauen wir zunehmend der leisen Stimme in uns selbst?

Zur Krönung lädt der längste Tag mit der kürzesten Nacht zur Sommersonnenwende am 20.06.2020 zum Feiern ein.

In diesem Sinne möchte ich Euch für drei geführte
StillSein-Meditationen sensibilisieren.....



Herzlichst
Rita

Hallo Ihr Lieben,

das zweite Halbjahr 2020 hat seine Tore geöffnet. Juli: eine Zeit, in welcher der Sommer sich mit seiner lichten Kraft offenbart. Die Erdbeeren sind reif an ihren Büschen, die Kirschen leuchten rot im satten Grün der Bäume. Die erste Ernte wird vollzogen. Lachende Kinder, geschmückt mit Kirschen an den Ohren, entdecken mit glänzenden Augen die Wunder der Natur. Vor ein paar Wochen standen die Pflanzen noch in Blüte und jetzt? JETZT sind diese erfüllt mit so herrlich, wohlschmeckender Frucht.

Welche Früchte können wir ernten? Sind wir soweit, nochmals diese Welt wie mit den Augen eines Kindes zu betrachten? Fühlen wir das Orchester der Natur, mitunter in unserem Herzen, und besinnen wir uns auf den allumfassenden Wandel vom Gegeneinander zum Miteinander? Erlauben wir die Erkenntnis, welche Verantwortung jeder Einzelne in sich birgt, um ein friedvolles, liebevolles ZusammenSein HIER auf Erden mit zu erschaffen? Was könnte uns dabei helfen? Ein Blick in die Wolken beim Tanz des vorbeiziehenden Vogelschwarmes, die Sicht auf den Boden während der Entdeckung einer Ameisenstraße und/ oder das Schauen in unser eigenes Innere? Alles ist möglich.....

In diesem Sinne möchte ich Euch für die folgenden geführten
StillSein-Meditationen sensibilisieren.....



Einen freudvollen, entdeckungsreichen, spielerischen
und herzlichen Juli Euch
Rita

StillSein

-01.08.2020-

Hallo Ihr Lieben,

wir befinden uns mitten in der Zeit der Löwen. Der Sommer erreicht mit großen Schritten und hitzereicheren Tagen seinen Höhepunkt. Vielerorts sind Ferien. Die Gestaltung dieser sind im Jahre 2020 oft anders als geplant. Inwieweit sind wir fähig mit den Veränderungen des Lebens zu gehen? Wehren wir uns dagegen? Oder lassen wir uns auf das Spiel des Lebens ein? Fallen wir in ein Loch oder durchschreiten wir ein Portal? Welche neuen Möglichkeiten unter anderem der Regeneration sind wir bereit zu erforschen?

Inwieweit wirkt diese Löwenzeit unterstützend, uns an die Power und die Leuchtkraft der Löwin/ des Löwen in uns - das Herz - zu erinnern sowie deren/ dessen Impulsen zu folgen?

Der achte Monat 2020 könnte jeden, mit seinem satten Grün und seiner kraftvollen Blütenpracht einladen, sich auf die Schönheit zu besinnen: die Schönheit in sich selbst. Welch heilsame, kreative, erneuernde und besondere Zeit.....



In diesem Sinne möchte ich Euch für drei geführte
StillSein-Meditationen sensibilisieren.....

Alles Liebe

Rita

StillSein

-01.09.2020-

Hallo Ihr Lieben,

manchmal ist *Stille* einfach *Stille* und *StillSein* einfach *StillSein*.

Ohne große Worte: Einfach eine Qualität als Möglichkeit zum Eintauchen in die Vielfalt des Lebens.

Altes darf heilen, Neues sich zeigen. Dazwischen möglicherweise eine Leere, die geduldig erlebt werden möchte, auf dass die Magie des Lebens seine Flügel ausbreiten kann, um den nächsten Schritt zu unterstützen. Die Kunst könnte sein, die eigene Kontrolle ruhen zu lassen sowie sich im Einklang mit dem Leben auf dessen Fluss einzulassen.



In diesem Sinne möchte ich Euch für folgende
StillSein-Meditationen sensibilisieren.....

Alles Liebe
Rita

Hallo Ihr Lieben,

was für ein Start in den goldenen Herbst. Der erste Oktobertag präsentierte sich neben seiner Vollmondpower auch mit einer sonnenreichen Kraft. Die Luft ist schon kühler und klar. Sie lädt förmlich zum tieferen Atmen ein.

Wenn wir auf diese Erde kommen, atmen wir ein. Wenn wir unser menschliches Kleid ablegen, atmen wir aus. Mit welcher Qualität wir dazwischen atmen, liegt auch in unserer Macht. Erlauben wir es, die vielen Möglichkeiten, uns und unseren Atem immer mehr kennenzulernen, zu nutzen und bewusster anzuwenden? Selbst in Phasen größter Herausforderungen liegt es auch an jedem Einzelnen, inwieweit die Zeit zum achtsameren Atmen genutzt wird.

Einerseits könnte die Qualität der Stille zum Atmen einladen. Andererseits wäre die bewusste Atmung ein großartiges Werkzeug, um leichter in die Stille zu kommen. Wie ein golden gefärbtes Blatt sanft getragen vom leichten Windhauch im Herbst: fast schwebend führt der Wind es auf den Boden. Das Blatt lässt es aber auch zu, vom Wind getragen zu sein.



In diesem Sinne möchte ich Euch für folgende
StillSein-Meditationen sensibilisieren.....

Alles Liebe
Rita

Hallo Ihr Lieben,

die dunkle Jahreszeit hat das Zepter im Kreislauf des Lebens übernommen. Eine Qualität liegt in der Luft, die Qualität der natürlichen Ruhe, des Loslassen und der möglichen Erneuerung. Die Bäume lassen ihre letzten bunt gefärbten Blätter los, die Ernte ist eingeholt, einige Vögel ziehen in den Süden und die hier verbleibenden Tiere suchen sich ihr optimales Versteck für die winterliche Erholung. Stille legt sich über das Land, wie ein liebevoller Mantel umhüllt sie alles und jeden, die dazu bereit sind. Der November mit seinen so oft nasskalten, dunklen und kurzen Tagen scheint in der Beliebtheit der Monate des Jahres weniger einen der vorderen Plätze zu



belegen. Doch was wären wir ohne ihn? Er bietet förmlich eine Einladung das geschäftig sein zu reduzieren, sich eine Kerze anzuzünden und einfach einmal nur da zu sein: still zu sein. November 2020 ist ein Monat, der uns besonders durch die verschiedensten Bestimmungen vermehrt in die Häuslichkeit zurückziehen lässt. Bietet sich eine Chance, diese Zeit erneut zu nutzen, um die verschiedensten Potenziale der Stille in sich zu erkennen?

Ein Herzensmensch, mit der ich vor kurzem über das aktuelle Zeitgeschehen sprach, sagte sinngemäß zu mir: „Aber Rita, wenn die Menschen demonstrieren werden sie gesehen. Wenn du in der Stille sitzt, eher nicht....“ Ja so scheint es zu sein. Was die Stille bewirkt, kann und möchte ich derzeit nicht beweisen. Ich fühle was sie mit mir macht. Wie sie mich bei meinen Herausforderungen unterstützt. Dieses Gefühl bestärkt mich jeden Tag auf´s Neue, meine Hand der Stille zu reichen. Und ja die Stille zeigt mir auch sehr deutlich, welche beispielsweise Wahrheiten und Ideologien ich einfach übernommen habe. Dieses bewusstwerden eröffnet mir dann meine Chance der Wandlung. Eine Wandlung in mir. Gefühlt werden derzeit viele Wahrheiten und Informationen verteilt beziehungsweise sind in jedem Einzelnen vorhanden. Jedoch, welche Wahrheit ist in der Abstimmung mit dem natürlichen Plan? Das Leben bietet die verschiedensten Möglichkeiten um dies herauszufinden. Jeder Einzelne ist für sich selbst berufen, die optimalen Unterstützungen und hilfreichen Werkzeuge diesbezüglich für sich zu erkennen. Die Power der Stille in einer Gemeinschaft zu erleben, welche sich mit reiner Absicht ins *StillSein* begibt, ist für mich eines der größten Geschenke in dieser Zeit. Vielleicht ist dies nicht zu sehen, eventuell aber zu fühlen ☺. Und dafür möchte ich heute einfach DANKE sagen. Danke an all jene, die diesen Ruf in sich spüren, ihm gefolgt sind und folgen.

In diesem Sinne möchte ich Euch für drei kraftvolle, geführte
StillSein-Meditationen im November sensibilisieren.....

Alles Liebe

Rita

StillSein

-08.II.2020-

Hallo Ihr Lieben,

besondere Zeiten kreieren spontane Impulse. Wie bei meinem heutigen zauberhaften Spaziergang. Bei diesem wurde mir bewusst, dass es in diesem Monat eine vierte *StillSein- Meditation* geben wird. Neben den schon geplanten, möchte ich Euch am **13.II.2020** um **20.20 Uhr** für eine zusätzliche *StillSein- Meditation* sensibilisieren.

Die Zahl 13 und das an einem Freitag. Viele Sichtweisen und Ideen kreisen um diese Kombination. Könnte es sein, dass die Zeit gekommen ist, Freitag den 13. in seiner ursprünglichen wahren Macht und Power zu erleben? Nutzen wir diesen Tag als Chance, um im *StillSein* mit reinster Absicht kohärent für den natürlichen Plan zu wirken? Erlauben wir uns selbst so eine friedvollere, liebevollere und gesündere Welt in uns sowie um uns herum mit zu gestalten? Nehmen wir die reine Kraft der 13 an einem Freitag empfangend an?

Zusätzlich könnte uns weiterhin die Power der 3. Jupiter-Konjunktion-Pluto im Steinbock dabei unterstützen.

Ich freue mich sehr, Euch diese Möglichkeit anbieten zu können. Es gibt diese Momente, die mit Worten für mich unbeschreiblich sind. Und dies ist so einer. Etwas Zauberhaftes liegt in der Luft, welches trotz der scheinbar äußeren Tornado´s im Herzen spürbar bleibt.....



Von Herz zu Herz
Rita

StillSein

-01.12.2020-

Hallo Ihr Lieben,

wir befinden uns im letzten Monat eines besonderen Jahres. Einige Stimmen möchten, dass dieses so verrückte Jahr schnellstmöglich endet. Doch wie wäre es gerade JETZT, besonders achtsam und beseelt seine Schritte mit zu gestalten und zu gehen? Wie wäre es gerade JETZT, in dieser Adventszeit, sich weiter ver-rücken zu lassen und das Licht nicht nur am Tannenbaum zu entdecken, sondern zunehmend in sich selbst? Wie wäre es gerade JETZT, sich bewusster auf diese Zeit einzulassen und dem Fluss des Lebens mit seinen Veränderung zu folgen, anstatt Staudämme zu bauen? Wie wäre es gerade JETZT, die Stille und Besinnlichkeit des Dezembers zu nutzen, um auszuruhen, zu regenerieren und kreativ zu sein? Wie wäre es gerade JETZT, das Potenzial der Erneuerung zu erkennen und dem großen Plan zu vertrauen? Eine kleine Erinnerung diesbezüglich ☺:



„Wir sind geboren um zu leben, genau in dieser Zeit.

Wir haben viel zu geben und sind dazu bereit.

Wir sind geboren um zu leben, egal was auch geschieht.

Wir haben soviel Liebe, die kraftvoll neu erblüht.....“

(Ja: der Text ist nicht von Unheilig ☺)

....Jeder Moment des Lebens könnte Schlüssel beinhalten, die Schlösser öffnen, sich der Liebe vermehrt bewusst zu sein. Schlüssel, um die Schlösser alter Ketten (Bedingungen) zu lösen, um so die wahrhafte Liebe kraftvoll erblühen zu lassen. Schlüssel, die tief im Inneren zu finden sind. Dort wo es still ist.

In diesem Sinne möchte ich Euch zu folgenden
StillSein - Meditationen sensibilisieren.....

Des Weiteren nähert sich die dunkle Jahreszeit mit großen Schritten ihrer Sonnenwende.

Jene bietet 2020 das Geschenk der Konjunktion von Jupiter & Saturn.

Am **21.12.2020** ist es möglich, diese große Chance in einer weiteren **zusätzlichen StillSein - Meditation** um **20.20 Uhr** zu nutzen.

Wer sich berufen fühlt, mit Hilfe seiner reinen Intention, ein Leben im Einklang mit der Natur/ ES zum höchsten Wohle der Ganzheit zu ko-kreieren, den lade ich ein, an diesem Tag die Power sowie die Magie der gemeinschaftlichen *StillSein- Meditation* zu nutzen. Der freie Wille der Einzelnen ist dabei unberührt. Teilt gerne diese Information mit Interessierten.

Herzlichst
Rita

Gruß zum Jahreswechsel 2020/ 2021

Hallo Ihr Lieben,

*es ist soweit: ein Jahr neigt sich dem Ende,
ein Neues steht in den Startlöchern.*

*Hat jemand Lust, dieses mit einem besonderem
Feuerwerk zu feiern ☺?*

*Unabhängig, ob Ihr heute um 00.00 Uhr zum
Beispiel Euren Liebsten küsst, Eure Kinder
knuddelt oder einfach still in den Sternenhimmel
schaut: wie wäre es, dabei einfach mal eine
Hand auf Eure Herzregion zu legen, sich die
Zeit nehmend, diesen Moment in seiner vollen
Schönheit und Liebe noch achtsamer zu spüren,
sowie zu genießen? Die Wärme eines Kusses, die Freude über die leuchtenden Augen Eurer Kinder
beziehungsweise die Schönheit der prachtvollen Unendlichkeit eines Sternenhimmels in sich selbst
führend. Als wäre es das erste Mal, denn es könnte das erste Mal sein. Das erste Mal des neuen
Erlebens einer Stunde, eines Tages, eines Jahres, eines neuen Lebens.....*

*Einen Augenblick der Achtsamkeit beim Entlassen von 2020 und dem Willkommen heißen von
2021 - einen Moment in Liebe.*

*Könnte es sein, dass die Bewusstwerdung durch diese Herzenswahrnehmung unter anderem die
Biophotonen Eurer Körper in ihrer Funktion zu fördern vermag? So wäre ein gemeinsames
Feuerwerk der besonderen Art möglich: ein Lichtquantenfeuerwerk ☺. Ein Feuerwerk der Liebe,
welches durch das zunehmende kraftvolle Leuchten aus jedem selbst heraus, diese Welt erhellen,
sowie sogar die Tiere durch sein leises Wirken erfreuen könnte ☺.*

Es ist anders, es ist für mich gefühlt möglich und ich freue mich darauf.....



*Möget Ihr alle einen schönen, grandiosen und gesunden Start ins 2021
mit vielen freudvollen Momenten erleben.*

*In Liebe
Rita*

Hallo Ihr Lieben,

jetzt schreiben wir das Jahr 2021 und möget Ihr alle gesund und kraftvoll in dieses gestartet sein. Wieder könnten sich Chancen eröffnen, das Leben noch mehr in seiner Vielfalt zu entdecken. Dieser Wechsel, der hier zu Lande mit Silvester von einem kalendarischen Jahr in das nächste gefeiert wird, birgt aus meiner Sicht eine Qualität des Neubeginns in sich, die in jedem Moment auffindbar wäre. Jede Minute, jede Stunde, jeder Tag beginnen neu, jeder Monat hat einen Startpunkt in der linearen Zeitrechnung. Für mich gefühlt befinden wir uns nun jedoch in einer neuen Epoche mit einer erweiterten Bewusstseinsqualität. Ihr Portal ist JETZT HIER in den Tiefen des eigenen Selbst auffindbar.

Die Künstler könnten ihre weißen, leeren Leinwände von Moment zu Moment neu betrachten, sich auf diese bewusster einlassen, um all ihre gemeinsamen Potenziale, die noch im Verborgenen liegen, göttlich kohärent mit zu schöpfen. Welche Farben werden gewählt, mit welcher Pinselführung? Wird überhaupt ein Pinsel benutzt? Liegt doch noch etwas Staub auf der Leinwand, welche zunächst bereinigt werden sollte? Ist der/ die Künstler(in) bereit Neues zu entdecken, zu empfangen und zu formen? Neues, wie beispielsweise unbekannte Farbnuancen, die im großen Farbtopf des eigenen Inneren auffindbar sein könnten. Wie wäre es, JETZT die individuellen Farbpaletten in Anspruch zu nehmen, sie als wertvoll zu erachten und mit ihnen eine neue herzbasierte Kreativität HIER auf Erden zu leben im höchsten Vertrauen geführt zu sein? All dies könnten aus meiner Sicht neue Variationen für ein achtsameres, liebevolleres und gesünderes Leben sowie Miteinander sein. Und ja, dies ist kein neues Wissen. Die Frage ist doch, wird es auch angewandt und in Weisheit gelebt? Für mich ist JETZT die Zeit gekommen, dieses noch fokussierter HIER zu leben und so der Welt in mir und um mich herum die Chance zu geben, sich in ihrer wahren Pracht zu offenbaren. Einen Weg in Liebe aus dem Herzen heraus, mit dem Potenzial auch Mutter Erde mit all ihren Farbspektren zu erforschen und genießen zu können.

Jedoch wie schnell vermag der äußere Lärm jeden Einzelnen aus der innerlichen Einfachheit weglocken?

Beim Jahreswechsel erlebte ich das nochmals sehr bewusst. Gleichzeitig erfüllte mich eine tiefe Dankbarkeit für diese Übungssequenz in der Stille, denn sie enthielt wieder einmal ein Geschenk in sich. Ich war aufgrund der Feuerwerksbestimmungen auf einen leisen Eintritt in 2021 eingestellt und freute mich auf einen herzlichen *StillSein-Moment*, zum Willkommen heißen des neuen Jahres. Also fühlte ich mich in die Qualität der Stille, mit besonderer Aufmerksamkeit in meine Herzregion, ein und kurz nach Mitternacht folgte ich einem Impuls, mich aus dem Feierbereich an die frische Luft zu begeben. So stand ich mit einem Glas Sekt im Garten.

Voller Überraschung gingen plötzlich die Feuerwerkskörper von allen Seiten los. Sie schienen zwar weniger als die letzten Jahre, jedoch in ihrer Lautstärke und Vibration kraftvoller. Aus den Häusern erklangen jubelnde Partygeräusche. Meine Aufmerksamkeit hingegen wurde auf den Mond gelenkt. Ich begann ihn zu fotografieren, wurde aber durch querfliegende, laute Raketen abgelenkt. Zeitweise beobachtete ich dann die Farbenpracht der Feuerwerkskörper am Nachthimmel. Das Fotografieren wurde dadurch immer wieder unterbrochen und so begann ich ständig von Neuem. Auch meine bewusste Entscheidung in der Stille zu sein, baute ich immer wieder neu auf. Was mir auch gelang: das Laute, Schrilte um mich verlor seine Kraft, das Leise, Sanfte in mir hingegen gewann an Macht.

Plötzlich schaute ich den Mond an, der wie expandiert war. Verschiedenste Farbenringe schmückten sein Feld und er wirkte riesig. Durch den Vollmond des Vortages hatte er noch ein beachtliches Antlitz, aber mit diesen Farbringen wirkte er gigantisch schön. So etwas habe ich in diesem Leben noch nicht gesehen. Besonders ein grüner Farbring zog mich in seine Aufmerksamkeit.

Nach mehreren Minuten verschwand dieses Feld an Farbringen langsam wieder als wäre nichts geschehen. Für mich hingegen wirkte es tief in meinem Inneren.

Es gibt diese Momente, in denen ich spüre, da ist etwas Grandioses geschehen, etwas Wunderbares eröffnet sich. Und dies war so ein Augenblick, für mich gefühlt ein Geschenk des Lebens. Einerseits es erleben zu dürfen und andererseits es teilen zu können. Kurz nach Entdeckung dieses Naturschauspieles rief ich meine Familie, die dann von der häuslichen Silvesterfeier schnell an die frische Luft kam, um diesen Mond zu geniessen.

Könnte alles ein Zufall gewesen sein? Wer weiß? Für mich persönlich war es eine synchrone Abfolge von Begebenheiten, die mich im rechten Moment, am rechten Ort mit einem stimmigen Impuls nach oben schauen liess.

Das Außen scheint oft sehr machtvoll und dominant zu sein, aber wo befindet sich die wahrhafte Power des Lebens? Um diese Frage zu erkunden, gibt es bestimmt die verschiedensten Varianten. Eine könnte sein, sich in die Kohärenz mit der Qualität der Stille zu bringen. Möget Ihr von Herzen, die jeweiligen stimmigen Wege für Euch diesbezüglich entdecken.

2021 werden die monatlichen *StillSein - Meditationen* einer dieser Möglichkeiten bleiben.

Jedoch werde ich ab Februar 2021 die monatliche *StillSein* - Ankündigung und mit ihr die aktuellen Termine zu Beginn des Monats nur noch auf meiner Internetseite bekannt geben. Die Termine werden auch nicht mehr am 5. und am 20. des Monats sein. Wir sind in Zeiten der Veränderung und hier ist wieder eine ☺. Viel Freude beim Entdecken dieser auf der Internetseite und ich freue mich auf weitere *StillSein-Momente* mit Euch.

*„Ein Bewusst Werden des Göttlichen ermöglicht,
das Leben vertrauensvoll geführt zu leben.*

*Ein BewusstSein des Göttlichen in sich selbst ermöglicht,
das Leben befreit liebend zu leben.*

*Eine Bewusstheit des Göttlichen in ALLEM ermöglicht,
das Leben im Einklang mit der Schöpfung zu leben.“*

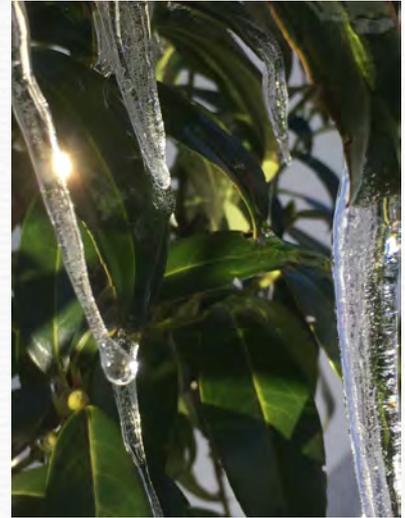


In diesem Sinne möchte ich Euch zu folgenden
StillSein - Meditationen im Januar sensibilisieren.....

In Liebe
Rita

Hallo Ihr Lieben,

mit einem zauberhaften, weißen Gewand startet der zweite Monat 2021. Die klare, kühle Luft während eines winterlichen Spazierganges vermag den Körper liebevoll zu umhüllen, ihn mit frischen Sauerstoff zu versorgen und zu helfen, Altes sowie Verbrauchtes mit Leichtigkeit zu entlassen. Das Knirschen beim Gang im Schnee könnte die Herzen vor Freude entzücken. Staunen liegt in der Luft. Die Eiszapfen am Wegesrand leuchten goldweiß vom Kuss mit den Sonnenstrahlen. Der Winter zeigt sich in seinem schönsten Kleide und lädt zur Langsamkeit ein. Obgleich einige Vögel scheinbar schon zwitschern vom Frühlingstanz, zeigt die Natur mit ihrem winterlichen Kleide, dass die Zeit zum Reinigen, zum Regenerieren und zum Ruhen noch nicht beendet ist. Die Tage sind schon heller, verlockend strahlt das Licht, der Himmel zeigt beim Sonnenaufgang und -untergang sein prachtvolles Gesicht.



Wie wäre es JETZT, unabhängig der äußeren Begebenheiten, sich selbst Momente der Innenschau zu gewähren? Fragen wie: „Was ist für mich wahrhaft *wertvoll*? Was macht das Leben *wertvoll*? Was *nährt* mich wirklich? Was möchte ich durch meine Aufmerksamkeit *nähren*? Welche Beziehungen wirken *unterstützend* für mich in dieser Zeit des Wandels? Wie lebe ich die Beziehung zu mir selbst, zur Erde, zur Natur und zu anderen Wesen? Was *erfüllt* mich tief in meinem Herzen?“ könnten in diesen Augenblicken der Stille klare Antworten enthalten. Antworten, die das Außen nicht zu zeigen vermag, da neue Wege noch keine befahrbaren Strassen beinhalten. Diese neuen Wege mit jedem Schritt zu formen, könnte genau JETZT der richtige Moment sein.....

In diesem Sinne möchte ich Euch zu folgenden
StillSein - Meditationen sensibilisieren.....

Herzlichst
Rita

Hallo Ihr Lieben,

der Fluss des Lebens führt in den nächsten Abschnitt der Jahreszeiten. Der meteorologische Frühling hat begonnen, der astronomische folgt mit großen Schritten. Neben all den derzeitigen geomagnetischen Aktivitäten, umhüllte seit zwei Tagen ein starker Nebel mit seinem ruhigen Mantel die Natur. Die Sicht ist erschwert - Geduld ist gefragt. Auf welche Führung ist nun wahrhaft verlass? Was an Altem darf noch losgelassen sein?

Parallel dazu ist die Kraft des Frühlings schon deutlich spürbar. Die Vögel zwitschern ihre Lieder, die Schneeglöckchen strahlen mit ihrer weißen Blütenpracht und über die Wiesen schallt das Lachen der spielenden Kinder.

Neues möchte sich zeigen. So sind einige Samen schon als kleine Sprossen zu erahnen, die zum Erstrahlen geduldig auf die Power der folgenden Tage wartend in den Startlöchern stehen. Andere Samen hingegen dürfen erst noch in die Erde gebracht werden. Welche Samen möchten wir jetzt säen? Sind wir bereit, uns diesem Fluss des Lebens in Vertrauen und Demut hinzugeben mit der Gewissheit, dass das Leben so viel Großartiges mit uns vor hat? Haben wir den Mut uns wahrhaft auf das Leben einzulassen und ES zu leben im Einklang mit der Natur? Erlauben wir unser herzbasiertes Gespür zu verfeinern und zu erweitern, um so unabhängig dem stärksten Nebel mit dieser neuen Art der reinen „Sicht“ unserem ureigensten Weg zu folgen? Der Frühling lädt uns alle ein, Neues zu entdecken, mit zu gestalten und zu leben. Wer ist dazu bereit?

In diesem Sinne möchte ich Euch zu vier geführten
StillSein - Meditationen, im März sensibilisieren.....



Herzlichst
Rita

Hallo Ihr Lieben,

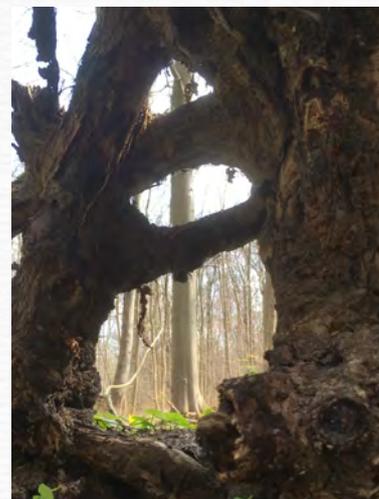
es gibt für mich diese Augenblicke, Momente der tiefsten Stille mit einer so heiligen Nuance, welche in Worten schwer zu formen ist. Diese Stille, die in jeder Zelle und in allen Quanten schwingt. Diese Stille, die so wirkt als hätte die Welt den Atem angehalten. Selbst das Vogelzwitschern pausiert, als würden auch die Tiere in eine Andacht geführt. In dieser Stille ein mögliches Gefühl der Weite im Herzen mit der Gewissheit, dass auch der stärkste Sturm, die größte Krise endet und mit sich Veränderung bringt sowie Neues zeigt.

Diese Stille, die Leben und auch Welten verändern kann.

Ansichten, Meinungen und Ideen, die Jahrzehnte lang galten, verlieren plötzlich an Kraft, um Platz zu schaffen. Platz für Neues oder längst Vergessenes, welches sich erneuert zeigen könnte.

Einsichten, wie uns das eigene Leben fürsorglich die Hand reicht, immer und immer wieder, ohne das es der Verstand im jeweiligen Moment nachzuvollziehen vermag. Diese Stille, die an regnerischen

Tagen mit einer vertrauensvollen Umarmung offenbart: das Leben möchte gefeiert sein. Wir sind hier, dass Leben zu feiern. Unabhängig wie viel Staub noch gefegt und Paradigmen hinterfragt werden, Meinungen in alle möglichen Richtungen sich entzweien: **wir sind HIER, das Leben JETZT zu feiern, zusammen und miteinander.** Unser Leben zu feiern beginnt jedoch mit uns sowie in uns selbst. Wir sind am Leben, jetzt hier und so könnte jeder neuer Morgen, der Beginn der größten Party auf Erden sein. Und da gibt es diese Stille, die in jedem selbst zu entdecken wäre, die in einem BeisammenSein einer Gemeinschaft ihre Kraft zusätzlich verstärkt. Eine Power mit dem Potenzial, diese Erde zu einem liebevolleren friedlicheren Ort mitzugestalten, ohne dabei den freien Willen der Einzelnen zu berühren. Eine Macht, die Magie des Lebens und dessen Helfer bewusster zu entdecken und wahrzunehmen. Wie wäre dies beispielsweise mit der Herzensfreude, welche das Antlitz eines spielerischen, freudigen Meisentanzes im Frühlingserwachen schafft oder auch mit einem gemeinsamen *Stillsein*-Moment?



In diesem Sinne möchte ich Euch zu drei
Stillsein - Meditationen im April sensibilisieren.....

Alles Liebe
Rita

StillSein

-01.05.2021-



Magische Momente

*Geborgen im Schoß einer weiblichen Macht,
sitzt ein Kater in seiner vollen Pracht.*

*Entzückt schnurrend in diesem Raum,
erfüllt ihn ein wahrlich magischer Traum,*

*von einem Leben hier auf der Erde,
in dem zwischen ALLEN Frieden werde.*

*Ein Leben im Einklang mit Naturverbundenheit,
beendet sei der Jahrtausende alte Streit.*

*Die Liebe strömt aus jedem Herzen,
transformiert sind all die tiefen Schmerzen.*

*Heilige Stille durchdringt das künstliche Netz,
erlöst sind dessen Manipulationen - JETZT.*

*Danke für solch einen herrlichen Traum,
wahrhaft erlebt HIER und JETZT in diesem Raum.*

Hallo Ihr Lieben,

in diesem Sinne möchte ich Euch zu folgenden
StillSein - Meditationen im Mai sensibilisieren.....

Einen wundervollen, magischen und kreativen Mai euch allen.

In Liebe
Rita

Hallo Ihr Lieben,

besondere Zeiten
offenbaren besondere Möglichkeiten,
wie dieses Gedicht,
welches in den letzten Wochen entstand.
Für mich ein Geschenk des Lebens,
das mich zudem nochmals tief in mein Inneres führte.
Ein Präsent, welches aus meiner Sicht nur
mit Bereitschaft und Mut zu öffnen ist.
Der gefundene Inhalt könnte, neben den Augen,
auch mit dem Herzen zu sehen sein.
JETZT ist das Potenzial sich dieser Gaben des Herzens wieder zu erinnern,
zu leben sowie sich selbst auf das Wesentliche zu fokussieren.
Mit der Hilfe scheinbarer Kleinigkeiten kann so
Schritt für Schritt wundervoll Neues mit erschaffen werden.
Wie Wort für Wort sich ein Gedicht formt,
so könnte auch der Weg des Lebens schrittweise ko-kreiert sein.

In diesem Sinne mögen das Gedicht
und die dazugehörigen Foto´s all jenen, die es erlauben,
eine Hilfe sein, die Welt mit dem Herzen zu sehen
sowie diesem zu folgen.

In Liebe
Rita

Die Kraft des *StillSeins*



Einsames Herz in tiefer Nacht
hast soviel erlebt sowie vollbracht.
Beim rastlosen Schaffen ohne Zeit und Ruh,
wurde etwas vergessen und das warst du!



Die Jahre rasten an dir vorbei,
deine Wünsche gingen verloren in all der Hetzerei.
Schmerz sowie Leid tobten in dir wie ein großer Sturm,
du fühltest dich erfroren im eisigen Turm.



Gefangen, verraten, zutiefst verletzt,
suchtest du nach einem heilsamen Netz.
Ein Auffangnetz der Liebe und der Geborgenheit,
das dir hilft trotz all der Dunkelheit.



Hoffnung schien ein leeres Wort,
das änderte sich jetzt an diesem Ort.
Müde vom Kampf der Vergangenheit,
gabst du dich hin, warst für Neues bereit.



Inmitten tiefster Dunkelheit,
merktest du plötzlich eine Ausgeglichenheit.
Stille trat ein in deinem heiligen Raum,
erweckte dich aus einem künstlichen Traum.



Ihre heilsame Quelle nährte dein fünftes Kämmerlein
und du erwachst wieder zum ursprünglichen Sonnenschein.
Dein lichtvoller Funke wurde dir zudem bewusst
und entfachte zugleich neue Lebenslust.





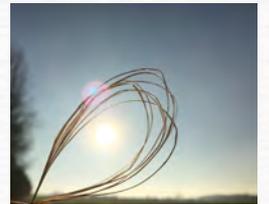
Der Auftakt deines Wandels war nun vollbracht,
alltägliche Innenschau zeigte dir fortan eine vergessene Macht.
„Wer bin ich wahrhaftig?“, fragtest du dich,
gingst weiter auf die Suche nach dem ursprünglichen Licht.



Du spürtest viel Trauer, Tränen lösten sich,
zeigten dir allmählich dein wahres Gesicht.
Zunehmend befreit von den Lasten der Vergangenheit,
begann für dich eine neue Zeit.



Dank an die Stille, jene schöpferische Kraft,
die manch Einer noch unentdeckt in seiner Tiefe hat.
Auffindbar ist diese mit Bereitschaft und Mut,
den eigenen Schatten zu vergeben heilen größte Angst und Wut.



Bewusstes Sein ist JETZT dein Lebenselixier,
ES kreierte Hand in Hand den Himmel auf Erden in dir.
Schrittweise entdeckst du so mit Vertrauen einen neuen Weg,
den du achtsam meistert, obwohl die gewohnte alte Landkarte fehlt.



Einsames Herz - bist gegangen durch die dunkelste Nacht
und im All-Eins-Sein wieder erblüht in vollster Pracht.
Die Präsenz der Stille offenbart dir grenzenlos,
wahrhafte Liebe ist bedingungslos.



In diesem Sinne möchte ich zu folgenden
Stillsein - Meditationen,
jeweils um **20.20 Uhr**, sensibilisieren.....

In Liebe
Rita

Hallo Ihr Lieben,

der Sommer ist auf dem Höhepunkt. Der August mit seinen kraftvollen und sonnenreichen Tagen ist da.

Für einige Kinder beginnt ein neuer Abschnitt in ihrem Leben.

Sie öffnen ein weiteres Buch aus der Bibliothek des Lebens.

Sie kommen in die Schule. Eine Zeit mit vielen neuen

Möglichkeiten beginnt.

Könnte es sein, dass wir alle in der Schule des Lebens vor neuen Anfängen stehen und weitere Lebensbücher entdecken könnten?

Jedes Buch in unserer Lebensbibliothek bietet uns Chancen.

Wir könnten zum Beispiel lernen welche Informationen, Ideen & Konzepten nährend und stimmig für unser Wachstum und die Entwicklung sind. Lehrinhalte könnten sich dabei widersprechen und Ansichten sehr unterschiedlich sein. In der Welt gibt es auf alles die verschiedensten Blickwinkel und diese neutral zu betrachten scheint eine Kunst. Beispielsweise bei dem Foto könnten manche Menschen einen Baum im Wald mit Sonne sehen. Andere wiederum entdecken in der Baumform einen Elefant, der sich das Sonnenherz anschaut. Einige Betrachter sehen die verschiedensten Farbnuancen u.s.v.m. Was ist nun richtig? Was ist falsch? Oder ist es einfach nur anders? Könnte dies nur ein anderer Blickwinkel sein, eine andere Lebenserfahrung oder auch eine andere Schulklasse?



Alles im Leben ist wandelbar. Dazu zählen für mich auch Informationen & Erkenntnisse, die schon über Epochen als richtig gelten. Das Schöne an der Schule und somit auch an der Schule des Lebens ist, dass wir nie zu alt sind uns für neues oder auch vergessenes Wissen zu öffnen sowie dieses zu entdecken.

Das Leben an sich ist eine Forschungsreise, die für jeden auf seinem Weg verschiedenste Bücher bereit hält. Die Seiten dieser Bücher werden Schritt für Schritt sichtbar, als würden sie erst beim Gehen geschrieben. Die Werkzeuge des Mitgestaltens dieser Bücher sind für mich reine Liebe, Naturverbundenheit, Wahrhaftigkeit, Urvertrauen, Bereitschaft und Mut. Den Mut sich in die Stille zu begeben, sich selbst vermehrt zu entdecken sowie Antworten im eigenen Inneren zu erforschen, um in Zeiten der Unsicherheit tief im Herzen zu spüren, welche Wahrheit authentisch, wohlwollend sowie mit einem selbst in Abstimmung ist.

In diesem Sinne möchte ich zu folgenden
StillSein - Meditationen,
jeweils um **20.20 Uhr**, sensibilisieren.....

Herzlichst
Rita

Hallo Ihr Lieben,

überraschend bekam ich den Input, noch einen Brief mit zu formen. Er dient der freudvollen Ankündigung eines neuen Werkes.

Am 01.08.2021 schrieb ich: „ Könnte es sein, dass wir alle in der Schule des Lebens vor neuen Anfängen stehen und weitere Lebensbücher entdecken könnten?“

Das diese Aussage auf mich so wortwörtlich zutrifft, ahnte ich beim Schreiben nicht. Es zeigte sich ein neuer Anfang in Form der Verwirklichung eines *Buches*. Ja, wir können es auch als ein *Lebensbuch* betiteln. Ein Buch, inspiriert durch die Aussage einer älteren Dame, dessen Umsetzung in den letzten Tagen seine volle Aufmerksamkeit erhielt. Ein schönes Beispiel für ein mögliches Erleben. Seit einiger Zeit spürte ich in meinem Herzen den Impuls, ein Buch zu ko-kreieren. In den letzten Monaten formten sich diesbezüglich schon so einige Kapitel eines Märchen und auch einer Erzählung. Jedoch durfte ich sie immer wieder zur Seite legen. Die Pausen diesbezüglich verstand ich nicht, folgte aber meinem Gefühl.

Und dann erlebte ich am 05.08.2021 den im Vorwort beschriebenen Geistesblitz. Diese Idee, all die monatlichen Ankündigungen der *StillSein-Meditationen* als ein Buch zusammenzufassen und zu veröffentlichen. Rückblickend erkannte ich, dass schon die ganze Zeit ein weiteres Buch durch mich geschrieben wurde und JETZT im August seine Form erhielt. Was für ein Humor hat Spirit ☺. Ich sehe mich noch, den inneren Elan folgend, Monat für Monat diese Briefe schreibend. Auch die eigenen Herausforderungen durch das Ent-Wickeln meiner Selbst, konnten mich nicht hindern. Die Unwissenheit, inwieweit die Briefe gelesen werden, ließ mich nicht stoppen. In meinem Herzen spürte ich jeden Monat erneut diesen Impuls, mit der Unterstützung des *StillSeins*, diese Ankündigungen zu schreiben. Durch das momentane Zusammenstellen des Buches wurde mir bewusst, wie unterstützend die Briefe waren, mich selbst der reinen Liebe in mir weiter zu erinnern und ES wertzuschätzen. So vieles ergibt plötzlich einen Sinn. Fotos, die ich vor Wochen fotografierte, erhielten ihren Platz. Zum Beispiel die Herzfotos zum Gedicht „*Die Kraft des StillSeins*“ wurden schon im Dezember 2020 aufgenommen. Sie entstanden in einem Moment, indem ich nach einer tiefen emotionalen Befreiung an einem Baum hockte, die Tränen trocknete, wie zur Beruhigung einen trockenen Grashalm in die Hände nahm und mit ihm spielte. Ich erfüllte seine Textur, teilte seine Fasern ab einer bestimmten Stilhöhe und bewegte ihn einfach. Während dieser Bewegung erkannte ich plötzlich die Herzform, die sich durch das Spielen meiner Hände mit dem Grashalm bildete. So entstand ein Grashalmherz. Die Lust zum Fotografieren kam. Ich stand auf, ging aufs Feld und schaute in den wunderschönen blauen Himmel. Die Sonne lachte mir ins Gesicht, ein leichter Windhauch umhüllte mich und das Fotografieren des Herzens mit dem Sonnenlicht begann. Ich vergass alles um mich herum, war einfach da und lies mich von Moment zu Moment, von Foto zu Foto mitnehmen. Ich wusste mühelos was zu tun war, folgte den Bewegungen und tanzte dabei förmlich auf dem Feld. Für mich gefühlt ein Tanz der Elemente in Einheit mit meiner Quintessenz und die natürliche Alchemie des Lebens geschah: Aus einem zunächst gefühlt traurigen Moment wurde etwas so Schönes kreiert. Dieses Erleben berührte mich sehr. Erfreut und dankbar betrachtete ich am Ende die Bilder, die Monate später ein besonderes Format erhielten.

In meinem Leben erlebte ich schon häufig solche Begebenheiten. Begebenheiten, in denen ich plötzlich etwas wusste ohne in dem jeweiligen Moment erklären, beweisen zu können weshalb und woher. Manchmal führte es zu einer Umsetzung, manchmal nicht. Jedoch veranlassten mich auch

viele herausfordernde, schmerzhaft Erfahrungen dazu, diese Inputs größtenteils zu verbergen, zu rechtfertigen und mich sogar für sie zu schämen. Dies in seiner bisherigen erkannten Komplexität in meinem Inneren zu bewegen, bot die Chance, mir und den Beteiligten all die gemachten Erfahrungen zu vergeben. Es wurde mir bewusst, dass dieses plötzliche Wissen eine Eigenschaft ist, die sich unter anderem durch das Verweilen im *Stillsein*, und dem Schreiben der Briefe potenzierte. Diese Qualität nahm und nimmt zunehmend mit Vertrauen ihren sichtbaren Platz bei meinem Wirken hier auf Erden ein. Das Veröffentlichen dieses Buches ist also auch ein JAAAAA zu dieser Art des vertrauensvollen ErLebens, jenes tiefen Wissens in mir. So ist es auch nicht verwunderlich, dass das Gedicht „*Zeit der Veränderung*“, welches in seinem Ursprung schon 2004 veröffentlicht wurde, jetzt eine vierte Strophe erhielt.

JA, der August 2021 präsentiert geballt, kraftvoll einige Möglichkeiten der Veränderung. Kein Lebensweg gleicht aus meiner Sicht dem anderen. Deshalb wäre es doch möglich, dass die jeweilige Lösungsstrategie auch so einzigartig wie das individuelle Erleben hier auf Erden ist. Könnte es daher sein, dass zum Finden der Lösungen, für die auf der Wegstrecke liegenden momentanen Herausforderungen, Hinweise aus dem eigenen Inneren kommen und uns dienen? Gerade in Zeiten des größten Umbruchs, der Unsicherheit, ist es wichtig, sich selbst die Chance zu geben, worauf die eigene Aufmerksamkeit gelegt wird.

Was passiert, wenn es Menschen auf dieser Erde gibt, die im stärksten Tumult beabsichtigen, zentriert bei sich zu bleiben, in Stille sind und beispielsweise mit ihrer vollen Aufmerksamkeit Liebevollnes mit erschaffen? Was geschieht, wenn dann jene Kreationen Menschen berühren, die diese zur rechten Zeit am rechten Ort für sich entdecken, als nährend empfinden und sich erinnern? Sich erinnern, an die verschiedensten Betrachtungen und Lösungen in einer Krise. Sich erinnern, an die Kraft der Veränderung beginnend in sich Selbst. Sich erinnern, welchen Einfluss die eigene Veränderung auf Veränderungen im Außen haben könnte.

Dies ist für mich ein mögliches Geschenk des heutigen Briefes. Ein Brief, der aufzeigt, dass nicht immer alles so ist wie es scheint und es sinnvoll sein könnte, Momente zu nutzen bei denen der Verstand auf liebevolle Art entspannt. Augenblicke, wie das Betrachten des Fotos eines Grashalmherzens © mit der Chance, neue Ideen aus dem eigenen Inneren zu empfangen. Zudem könnte so plötzlich das künstliche Treiben, im Innen sowie im Außen, seine Kraft verlieren sowie ES ist da und hilft.....



In expandierender Liebe und Licht
Rita

Hallo Ihr Lieben,

mit was für einem Paukenschlag der Sinne hat der neunte Monat von 2021 begonnen? Die lichterfüllten, sonnenreichen Stunden, der klare, blaue wolkenlose Himmel und die angenehmen Temperaturen luden förmlich zum Träumen und Genießen ein. Ja, eine Einladung um das Leben zu zelebrieren, unabhängig der Stürme der letzten Zeiten. Diese wirbelten so einiges Verborgenes und Vergessenes an die Oberfläche. Wie wertvoll könnten dann solche Momente der Ruhe und der klaren Sicht sein? Ich meine: Augenblicke zum Entspannen, zum Reflektieren und zum Loslassen.

Diese Woche fragte mich eine Hilfesuchende nach einem gemeinsamen Moment der Stille: „Was soll ich denn jetzt spüren?“ SOLL sie etwas spüren? Eine gute Frage.

Was führte Menschen seit Jahrtausenden auf den verschiedensten Kontinenten, in den unterschiedlichsten Kulturen, mit den facettenreichsten Techniken dazu, Kontakt mit der Stille aufzunehmen? Ich kann nicht für Andere sprechen. Was ich weiß ist, warum ich seit Jahrzehnten täglich meinen Telefonhörer in die Hand nahm und nehme, die Nummer für einen stillen Moment wählte und wähle sowie wahrhaft einiges an Ausdauer benötigte, um eine stille Verbindung zu erhalten ☺. Zunächst spürte ich gar nichts. Das erste Mal der bewussten Entscheidung zu Meditieren war in einer Gruppe von über 20 Leuten. Die Meditation wurde verbal geführt und ich sehe mich immer noch dabei fragend sitzen, wie ich all das entspannen sollte, was laut verbaler Anleitung zu entspannen nötig sei. Besonders die Stirn weigerte sich vehement, die Augen flackerten ohne Ende und meine Gedanken waren wie aufgeschreckte Hühner, bei denen gerade der Fuchs vorbei schaute. Am Ende der Meditation erzählten einige Teilnehmer was sie so fühlten und ich hörte voller Erstaunen hin. Nichts von diesen ekstatischen, kosmischen, wundervollen Gefühlen spürte ich bei diesem Erleben, aber irgendetwas in mir wurde sensibilisiert. Fortan nutze ich Tag für Tag, Jahr für Jahr Momente der Innenschau für mich. Augenblicke, in denen ich meine selbst mit erschaffenen Fassaden weder aufrecht erhalten konnte, noch wollte. Denn das fühlte ich in der Stille: die komplette Ehrlichkeit, welche alles in sich birgt und schrittweise offenbart. Die Stille zeigte mir ungeschminkt, wie ich mich fühlte, welche Gedanken kraftvoll anpochten, was in meinem Körper schmerzte u.s.v.m..

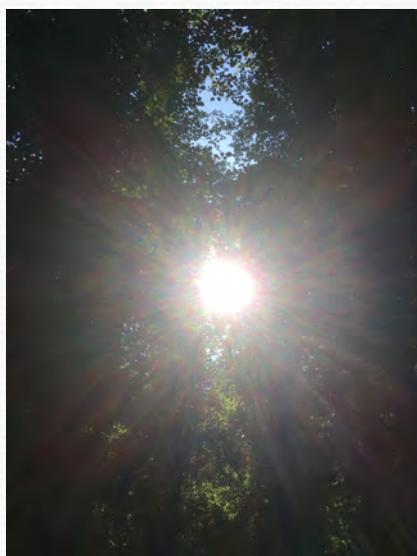
Ja, durch die Zeiten der Stille begann ich meine Körperin vermehrt bewusst zu bewohnen, kennenzulernen und wertzuschätzen. Über die Jahre entwickelte sich so ein Gespür, welches die Meditation in meinen Alltag brachte. Das bedeutete: mit Achtsamkeit die alltäglichen Aufgaben zu erledigen wurde zunehmend eine weiterführende Meditationspraxis. Zudem gab es diese Sahnehäubchen. Die Momente der tiefen Stille, des *StillSeins* in mir. Augenblicke, die mit Worten schwer zu beschreiben sind. Zeiten in einer tief gefühlten Ruhe mit Geborgenheit des Friedens in mir, die mich entspannen und bedingungslos liebend nähren. Ich liebe diese Momente. Zustände des einfachen DaSeins, in denen alles möglich ist. Und JA, diese Sahnehäubchen gefielen mir und waren auch ein nötiger Anreiz für die benötigte Geduld.

Die Stürme auf den verschiedensten Ebenen der letzten Zeit haben global aber auch individuell so einige Spuren und Fragen hinterlassen. Altes, Vergessenes wurde aufgewirbelt und Verborgenes sichtbar. Viele Herzen sehnen sich nach Frieden, nach einer liebevolleren Welt. Ich gebe zu, wenn sich Menschen regelmäßig in Stille begeben, steht dies selten in den Zeitungen, wird kaum bejubelt

und Medaillen für ihre Ausdauer sowie Disziplin sind mir bis jetzt auch unbekannt. Es sind für mich diese stillen, sanften Friedensstifter, die sich auf das Abendteuer in sich einlassen. Menschen, die bereit sind, sich dem Leben mit all seinen Facetten zu öffnen, indem das *Fühlen* wieder einen Platz erhält. Ein Fühlen, bei dem der Applaus unwichtig wird und die Geschenke des Lebens selbst um so deutlicher wahrnehmbar sind. Ein Fühlen, welches Harmonisches, Freudvolles, Heilsames in jedem Einzelnen genauso bewusst machen könnte wie Destruktives, Disharmonisches, Unverarbeitetes und so Chancen ermöglicht, ungeahnte Lösungswege sowie Hilfen zu entdecken. Ein Fühlen, welches sich zunehmend der Kraft der Gedanken, der Macht der Worte sowie der Power einer Tat aus dem Sein bewusst ist. Ein Fühlen, welches unter anderem Hirn- Herz- Bauch- Atem- Schoßraum zu balancieren vermag und die Verbindung zur Natur/ ES in sich offenbart. Ein Fühlen, welches uns wandelt zu einem friedvolleren liebevolleren Umgang mit sich selbst und mit der Umgebung. Ein Fühlen, welches uns in den größten Stürmen einen sicheren Halt und eine klarerer Sicht ermöglichen könnte mit der bewussten Entscheidung, worauf die eigene Aufmerksamkeit fokussiert wird.

Also was spürt man denn nun, wenn man sich in die Stille begibt? Tja, könnte es sein, dass es Qualitäten gibt, die der Mensch nur selbst erfühlen kann, wobei die Worte einfach schweigen? Qualitäten, bei denen jeder Chancen erhält. Chancen, wie sich in einer liebevollen Begegnung mittels des Körpers im *StillSein* endlich selbst zu spüren sowie die eigene Quintessenz zunehmend bewusst wahrzunehmen in der Verbundenheit mit dem großen Ganzen, individuell und doch EINS. Sich selbst wahrnehmen und dadurch die Welt: wie oben, so unten; wie unten, so oben. Alles und Nichts.....

In diesem Sinne möchte ich zu folgenden drei
StillSein - Meditationen,
jeweils um **20.20 Uhr**, sensibilisieren.....



In Liebe
Rita

Hallo Ihr Lieben,

es ist wieder soweit. Ein neuer Monat öffnet sein Tor und mit ihm das letzte Drittel von 2021. Der Oktober mit all seinen Facetten, von goldener Herbststimmung bis hin zu stürmisch, kühlen Regentagen, vermag uns einladen, das Leben zu umarmen, so wie es ist und dem Leben die Hand zu reichen unabhängig, ob ein plötzlich aufziehender Regenschauer in die eigene Tagesvorstellung passt sowie ihm schrittweise zunehmend zu vertrauen, dass der/ die wohlwollende Architekt/in uns unterstützt auf unserem Weg. Ein Weg, bei dessen Planungsbesprechung wir aus meiner Sicht immer wieder mit involviert sind.

Aber könnte es sein, dass genau dies die Challenge jetzt hier auf Erden ist? Herausforderungen, wie zum Beispiel die Optimierung der individuellen Sender- und Empfängerqualitäten. Könnte es zudem möglich sein, sich an die eigenen, ursprünglichen Aufgaben zu erinnern? Könnte es sein, dass dieses Erinnern sich stärkt, in dem das Leben umarmt wird, wie es ist und nicht wie wir denken es haben zu wollen? Könnte es sein, dass genau dann das Leben mit uns zusammen sich in seiner Magie, Großartigkeit und Einfachheit offenbart? Könnte es sein, dass so im rechten Moment die optimale Unterstützung einfach da ist?

Ja, Pläne scheint es für ein Leben viele zu geben. Jedoch welche davon sind wahrhaft in Abstimmung mit der Schöpfung, der Erde und einem selbst?

In diesem Sinne möchte ich zu folgenden drei
StillSein - Meditationen,
jeweils um **20.20 Uhr**, sensibilisieren.....



Herzlichst
Rita

Spaziergang in den Morgen

*Der Morgen erwacht,
die Sonne steht auf.
Der Tag mit Bedacht
nimmt im Wald seinen Lauf.*

*Die Tiere erwachen
aus nächtlichen Traum.
Sie strecken die Glieder
und recken sich wieder.*

*Da schaut das Eichhorn
scheu aus dem Baum.
Die Vögel singen,
hüpfen und springen.*

*Die Hasen spitzen die Ohren,
als wäre unverfroren
der Fuchs in ihrer Nähe,
jedoch war's nur die Kräbe.*

*Der Duft des Waldes würzig rein,
ich atme tief die Düfte ein.
In hohen Bäumen säuselt der Wind,
neugierig wie ein kleines Kind.*

*Am Feldrain sitzt die kleine Maus,
sie hält dort ihren Frühstücksschmaus.
Die Rebe laufen munter
die Wiese rauf und runter.*

*Es ist so schön das weite Land -
ich hab einen Schmetterling auf der Hand.
Diesen möcht' ich nicht vertreiben,
lass ihn friedvoll bei mir bleiben.*

*Doch plötzlich ist alles sehr leise
auf einer liebevollen Weise.
Stille erfüllt mich beim Geben,
ich lasse es achtsam geschehen.*

*Befreit von altem Schmerz,
öffnet sich vertrauend mein Herz.
Dank an diesen wundervollen Wald,
dessen Kraft mir gab soviel an Halt.*

*Möge er auch noch in fernen Zeiten
seine lichtende Heilkraft verbreiten,
auf dass Groß und Klein sie erleben
und ihre Naturverbundenheit beleben.*



Hallo Ihr Lieben,

in diesem Sinne möchte ich Euch zu folgenden
Stillsein - Meditationen im November sensibilisieren.....

Herzlichst
Rita

Hallo Ihr Lieben,

hat jemand von Euch Lust und Freude daran, im Dezember 2021 einige Lichtquantenfeuerwerke zu erleben?

Im Gruß zum Jahreswechsel 2020/ 2021 schrieb ich diesbezüglich: *“... Könnte es sein, dass die Bewusstwerdung durch diese Herzenswahrnehmung unter anderem die Biophotonen Eurer Körper in ihrer Funktion zu fördern vermag? So wäre ein gemeinsames Feuerwerk der besonderen Art möglich: ein Lichtquantenfeuerwerk☺. Ein Feuerwerk der Liebe, welches durch das zunehmende kraftvolle Leuchten aus jedem selbst heraus, diese Welt erhellen sowie sogar die Tiere durch sein leises Wirken erfreuen könnte ☺...”*

Warum bis zum erneuten Jahreswechsel warten? Gerade JETZT könnten diese achtsamen Momente der Stille nährend für jeden Einzelnen sein. Gerade JETZT könnten diese bewusste Augenblicke in einer gemeinschaftlichen Stille ein friedvolles **Miteinander** fördern.

Auch der Dezember 2021 lädt dazu ein, unser Inneres zu erforschen, Altes, Destruktives und Verbrauchtes **in uns** zu bewegen, zu heilen, zu entlassen sowie still zu sein.

Der Stille in sich gewahr zu sein und ihr vertrauensvoll die Hand zu reichen, enthält die Möglichkeit sich zunehmend an das kraftvolle innere Leuchten zu erinnern und **ES mit Liebe zu leben**.

Jeder *StillSein-Moment* könnte das Potenzial für ein solches Feuerwerk der **Liebe** beinhalten.

Jede gemeinschaftliche *StillSein-Meditation* vermag dieses Lichtquantenfeuerwerk der **Liebe** zu potenzieren und mit machtvoller Kraft Neues **im** Einklang mit der Schöpfung und **für** die göttliche Ordnung zu ko-kreieren, ohne dabei den freien Willen der Einzelnen zu berühren.

In diesem Sinne möchte ich Euch zu folgenden
StillSein - Meditationen im Dezember sensibilisieren.....



Alles Liebe
Rita

Hallo Ihr Lieben,

heute, an diesem wundervollen Tag der Wintersonnenwende, an dem das Dunkel der Nacht am tiefsten und am längsten im Rhythmus des Jahres ist, wurde ich früh inspiriert, Euch ein paar Zeilen zu schreiben.

Ja, dieser Tag ist zugleich auch ein Wendepunkt und das Licht nimmt ab JETZT von Tag zu Tag wieder mehr Raum ein. Für mich ist es WunderVoll, wie kraftvoll die Sonne gerade JETZT über die leicht gefrostete Landschaft strahlt. Der Himmel ist eisig blau und die wenigen Wolken sind leicht goldig gefärbt vom Sonnenlicht.

Gestern hatte ich ein Gespräch mit einer lieben Freundin, die sich nach langem jetzt doch für die derzeit wohl meist beworbene Impfung entschieden hat. Einen ihrer Beweggründe äußerte sie sinngemäß so: „Weißt Du Rita, immer gegen den Strom zu schwimmen, ist ganz schön anstrengend.....“ Dieser Satz öffnete in mir viele Erinnerungen der letzten Monate, in denen ich häufiger Menschen fragte, weshalb sie diese Anwendung für sich in Anspruch nahmen. Was mich zunehmend irritierte ist, dass auffallend wenige von ihnen mir berichteten, dass es um ihre Gesundheit ginge. Viele fühlten sich dem äußeren privaten und beruflichen Druck sowie Zwang nicht mehr gewachsen. Ich bin sehr dankbar für das von ihnen mir gegenüber gebrachte Vertrauen durch ihre Antworten sowie über den Frieden in unseren Gesprächen. Ein Frieden, der mich stärkte, was für eine Kraft das Gespräch im Miteinander haben kann. Es zeigte sich mir auch, welchen Frieden ich zu den jeweiligen Menschen fühlte, unabhängig von all den verschiedenen Ansichten.

Ja, immer gegen den Strom zu schwimmen scheint anstrengend zu sein, aber wäre es vielleicht möglich, dass es nicht mehr um das *Dagegen* geht, sondern um ein **Dafür**? Das es JETZT nährend ist, seinen Fokus **neu** zu kalibrieren.

Wir alle stecken für mich gefühlt in einem großen BewusstseinsWandel, der auch nicht erst vor zwei Jahren begann. Ein BewusstseinsWandel, der uns fördert sich seiner selbst zunehmend bewusst zu werden. Ein Wandel, der im rechten Moment bei jedem Einzelnen Fragen wie „Wer bin ich wahrhaftig? Was möchte das Leben von mir? Ist mein Herz bereit, sich zu erinnern?“ offenbart. Aus meiner Sicht ist jeder aufgerufen, für sich selbstverantwortlich Entscheidungen zu treffen, seine Unterscheidungsfähigkeit zu schulen und die Werte zu erkennen, die er/sie JETZT hier auf Erden leben möchte.

Könnte es sein, dass es an der Zeit ist, sich an die Power des gegenwärtigen Momentes zu erinnern? Wir alle haben aus meiner Sicht nur den jetzigen Moment, welcher ALLES zu bewegen und zu verändern vermag. Könnte es sein, dass der Kampf *gegen* etwas, genau dem was man nicht möchte verstärkt Kraft gibt? Könnte es sein, dass Entscheidungen **FÜR** beispielsweise ein liebevolles, MenschenWürdiges, gesundheitsförderndes und friedvolles Leben uns JETZT neue Ströme erkennen lässt?

Einmal schrieb ich: „In der Mitte entspringt ein Fluss der göttlichen Liebe und des Lichtes bereit jeden zu nähren, der es erlaubt.“ Diese Mitte ist für mich nicht im Außen zu finden. Es geht um uns, jeden Einzelnen und dem Potenzial, sich bewusst zu werden, welche Power beispielsweise die

tiefe Atmung als ein JAAAAA zum Leben hat. Des Weiteren selbst zu erkennen, wie wertvoll die Macht der eigenen Aufmerksamkeit wahrhaftig ist und diese fokussiert eigenverantwortlich anzuwenden. Momente der Stille, Augenblicke im *StillSein*, offenbaren die Möglichkeit, sich daran zu erinnern und Hilfen, Ideen sowie Lösungen zu empfangen. In der Stille zu Sein heißt für mich weder zu schweigen noch irgendjemanden zu verurteilen. Dieser neutrale, friedvolle Raum vermag jedem, der es erlaubt, im rechten Moment z.B. die rechten Worte zu formen und zu verbalisieren mit einer Kraft, die *fühlbar* ist.

Das Fest der Liebe, die geweihte und Weihende Nacht, steht vor der Tür. Ein Fest, welches große Potenziale für viele Lichtquantenfeuerwerke der Liebe durch jeden Einzelnen aus seiner Mitte heraus beinhalten könnte. Eine Zeit sich bewusst zu werden und zu sein, wie ein friedvolles Miteinander hier auf Erden möglich ist.

In diesem Sinne möget Ihr alle gesegnete,
heilsame und WunderVolle Weihnachten erleben.

Möge für Euch alles geschehen und sein
was zu Eurem höchsten Wohle dient,
ohne dabei Euren freien Willen zu berühren.



In Liebe
Rita



*Ho, Ho, Ho,
der Weihnachtsmann ist da.*

*Er bringt am heutigen Tage
eine besondere und neue Gabe.*

*Diese ist für Groß und Klein.
Lasst uns wie die Kinder sein.*

*Neugierig lauschend Wort für Wort,
ziehen trübe Gedanken einfach fort.*

*Liebe vermag die Herzen heilen,
und eine große Freude Euch bereiten.*

*Ho, Ho, Ho der Weihnachtsmann und seine Helferin,
grüßen Dich herzlichst von einem schneebedeckten Ort,
und huuuuusch sind sie schon
wieder fort.
Ho, Ho, Ho.*

StillSein

-04.01.2022-

WUNDERVOLLE
INSPIRIERENDE
LEBENSBEJAHENDE
LICHTVOLLE
KREATIVE
ORIGINELLE
MITFÜHLENDE
MUTIGE
EXPANSIVE
NEUARTIGE

ZUFRIEDENE
WAHRHAFTIGE
ACHTSAME
NÄHRENDE
ZUVERSICHTLICHE
IDYLLISCHE
GESUNDHEITSFÖRDERNDE

ZAUBERHAFT
WANDLUNGSFÄHIGE
ERFÜLLTE
INNIGE
UNTERSCHIEDUNGSFÄHIGE
NEUTRALE
DANKBARE
ZÄRTLICHE
WOHLWOLLENDE
ALLLIEBENDE
NATÜRLICHE
ZENTRIERTE
INNOVATIVE

GLÜCKLICHE AUGENBLICKE **HIER & JETZT** IM EINKLANG MIT DER URQUELLE UND GAIA.



Hallo Ihr Lieben,

gleich am ersten Tag dieses neuen Jahres wurde mir beim Fotografieren des Bildes noch deutlicher bewusst, wie facettenreich die Natur uns zu lehren, zu inspirieren und zu unterstützen vermag.
Dieser Baum offenbart für mich sehr klar und kraftvoll, mit und durch was sich das Neue wahrhaftig ko-kreiert und manifestiert ☺.

In diesem Sinne möchte ich Euch zu folgenden
StillSein - Meditationen im Januar sensibilisieren.....

Herzlichst
Rita

Nebelschleier

*Egal wie stark es nebelt,
so einiges Dunkel erscheint-
es gibt jedoch viele Wunder,
mal groß und manchmal klein.*

*Egal wie stark es nebelt,
die Sicht ist sehr getrübt,
da gibt es eine Führung,
die mich niemals belügt.*

*Egal wie stark es nebelt,
ich nutze diese Chance
und folge meinem Herzen,
erwach aus tiefer Trance.*

*Egal wie stark es nebelt,
ich hör' die Stimme in mir.
Sie offenbart sanft, leise
die Schritte des Weges hier.*

*Egal wie stark es nebelt,
ich reiche meine Hand,
der Quelle allen Lebens,
sie lüftet den Schleiertanz.*

*Egal wie stark es nebelt,
ich fühl' die heilsame Macht.
Geborgen im Schoß der Mutter,
bin ich getragen Tag und Nacht.*

*Egal wie stark es nebelt,
ich vergebe hier und jetzt,
alles was vergangen,
und mich so tief verletzt.*

*Egal wie stark es nebelt,
es ist nun an der Zeit,
liebevoll Neues zu erleben.
Ich bin von Herzen bereit!*

*Befreit vom starken Nebel-
ich danke diesem Ort,
und leuchte wie die Sterne,
die Schleier sind nun fort.*



Hallo Ihr Lieben,
in diesem Sinne möchte ich Euch zu folgenden
StillSein - Meditationen im Februar sensibilisieren.....

In Liebe
Rita

-22.02.2022-

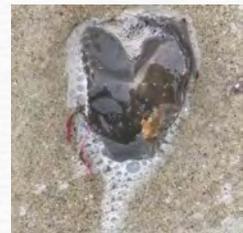
Von Herz zu Herz

*Es gibt diese Wesen,
die lieben dich einfach so,
sie können tief in dir lesen,
ohne Müh und ohne Not.*



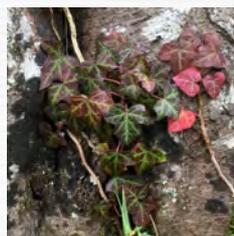
*Sie blicken sanft dir in die Augen,
zwickeln dich zum Lächeln an,
erkennen deinen alten Glauben
und helfen dir aus diesem Bann.*

*Es gibt diese Wesen,
sie kommen galant auf dich zu,
schnurrend umgarnen sie die Beine,
erfüllen das Herz mit Liebe im Nu.*



*Sie geben dir soviel Wärme
und schmusen sich an dich heran,
träumen mit dir von den Sternen,
so fängt wahre Freundschaft an.*

*Es gibt diese Wesen,
die springen grazil auf ein Dach,
sie bereichern so dein Leben,
offenbaren eine innere Macht.*



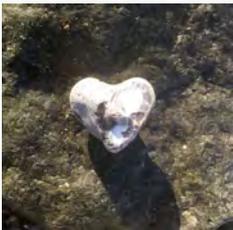
*Ihre Liebe kommt von Innen.
Schönheit umhüllt sie voll und ganz.
Sie helfen dir, dich zu besinnen,
zu einem liebevollen Tanz.*



*Es gibt diese Wesen.
Stille wirkt aus ihrem Kern.
Gelassen genießen sie ihr Leben,
zartes Streicheln haben sie gern.*



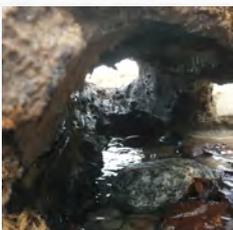
*Sie umgibt ein Zauber,
sind für Abendteuer stets bereit,
erforschen ihr Revier mit Freude
und im Geiste leben sie frei.*



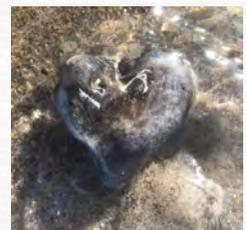
*Es gibt diese Wesen,
die öffnen mit dir sanft dein Herz,
legen sich samt ihrer Wärme
auch auf deinen größten Schmerz.*



*Die Liebe vermag zu heilen,
selbst in trauriger Zeit.
Frieden kehrt ein ins Leben,
und macht das Herz ganz weit.*



*Es gibt diese Wesen,
sie fördern Achtsamkeit in dir
und helfen auf deiner Reise
in ein neues Miteinander hier.*



*Ich danke einem Kater,
uns're Seelen berühren sich
und das auf liebevolle Weise,
geborgen im goldweißen Licht.*



*Dank für deinen Dienst auf Erden,
und für's Vertrauen bis zum Schluss.
Ich durfte deine Pfoten halten,
dies war ein letzter Gruß.*



*Es war Zeit für jenen Wandel.
Still strömte Liebe dabei aus.
Dieser Zyklus ist zu Ende -
belles Licht half dir nach Haus.*



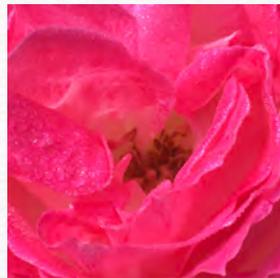
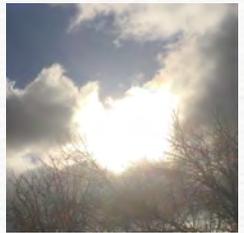
*Ja, es gibt diese Wesen,
mit einer besonderen Kraft,
sie erinnern mich an Liebe,
die keine Bedingungen hat.*



*Ihre Form mag sich verändern,
das Geschenk, das bleibt besteh'n.
Tiefe Heilung meines Herzens
hilft mir nun mich neu zu seh'n.*



*Ich sag' bewusst ein JA zum Leben,
vertrau' nun dessen Sinn,
und dank' JETZT allen Wesen,
dass ich mit mir im Frieden bin.*



StillSein

-03.03.2022-

Hallo Ihr Lieben,

wie wäre es JETZT mit einem Moment in liebevoller Achtsamkeit? Mit einem Augenblick erfüllt mit dem Potenzial von Schönheit und Frieden. Mit einem Moment der bewussten Entscheidung worauf jeder Einzelne seine Aufmerksamkeit und damit seine Kraft lenkt.

Dann bitte ich Euch dieses Foto zu betrachten und in Stille all jenes wahrzunehmen sowie zuzulassen, was ihr dabei **in** Euch fühlen könnt.



Willkommen März !

Willkommen Kraft der URLIEBE !

In diesem Sinne möchte ich Euch zu folgenden
StillSein - Meditationen sensibilisieren.....

Herzlichst
Rita

Hallo Ihr Lieben,

die Liebe breitet sich weiter lichtend aus.

Sie unterscheidet weder zwischen Geschlechtern, Alter oder anderen Klassifikationen.

Die reine Liebe - diese machtvolle Kraft, die so sanft das Herz zu berühren vermag und zugleich großartige Heilungspotenziale eröffnen könnte.

Heilung, wie der weiche, zarte Kuss einer Mutter auf die tränenerfüllten Wangen des Kindes. Heilung, wie die unterstützende Umarmung des Vaters beim Mut machen des kindlichen Schrittes ins Neue. Heilung, wie das Beobachten, das Erkennen, das Annehmen und die Transformation von destruktiven Gedanken, Emotionen, Verhaltensmustern und Selbstsabotageprogrammen. Heilung, wie die Erinnerung das Vergebung, Mitgefühl und wahrhafter Frieden im eigenem Inneren beginnt. Heilung, wie das Bewusstwerden sich geborgen im Schoße der Mutter Erde und gehalten in den Armen der Urquelle, unabhängig der lauten Stürme im Außen, zu fühlen sowie zu sein. Heilung, wie die Offenbarung, welche eine Power Bewusstsein hat und wie heilsam Selbstliebe sowie Bewusstheit wirkt. Heilung, wie die bewusste Entscheidung in Kohärenz mit der natürlichen Ordnung zu leben. Heilung, wie das Erleben und Leben der Stille in sich selbst.



Und so lädt auch der vierte Monat 2022 wieder dazu ein, sich bewusst in das heilige Feld der Stille einzustimmen.

In der Stille zu sein vermag Erinnerungen zu wecken. Erinnerungen an die Großartigkeit des Lebens in einer natürlichen Homöostase im Einklang mit dem göttlichen Plan, mit sich selbst und mit der Erde.

In diesem Sinne möchte ich Euch zu folgenden
StillSein - Meditationen sensibilisieren.....

Von Herz zu Herz
Rita

-17.04.2022-



*Ganz verborgen am Gartenrand
steht eine Schlüsselblume, euch wohl bekannt.
Leuchtend im kraftvollen Sonnenschein,
lädt sie alle zum Feiern ein,
damit Ostern hier und jetzt,
die LIEBE im Herzen erstrahlen lässt.*

In diesem Sinne, eine wundervolle Zeit
des Miteinanders beim Feiern des Lebens:

FROHE OSTERN!

Hallo Ihr Lieben,

der Tanz in den Mai begann für mich schon mit einer zauberhaften Begegnung in der letzten Aprilwoche.

Als ich im Schuppen etwas suchte, hörte ich zarte Flügelgeräusche und entdeckte an der kleinen Türglasscheibe einen Tagpfauenaugen. Dieser wunderschöne Schmetterling schien relativ zeitnah aus seiner winterlichen Ruhe erwacht zu sein und versuchte Richtung Sonne zu fliegen. Jedoch versperrte und verschleierte ihm diese Scheibe seinen Weg in die Freiheit. Gewöhnlich nehme ich solch einen Schmetterling zart schützend mit beiden Handflächen und trage ihn vorsichtig an die Luft. Diesmal folgte ich einem anderen Impuls. Ich legte meinen Zeigefinger dicht an seine vorderen Beine auf die Glasscheibe der Tür. Der Schmetterling kletterte sofort geschickt auf meinen Finger. Das überraschte und erfreute mich zugleich. Ich öffnete die Tür mit der Erwartung, dass er gleich wegfliegt. Aber nein, der Tagpfauenaugen fühlte sich anscheinend wohl auf seinem „Fingerthron“ ☺. So ging ich mit ihm durch den Garten mit Zeigefinger Richtung Himmel. Da ich ihn mir auch immer wieder ansah, fühlte es sich für mich wie ein Tanz von uns an.

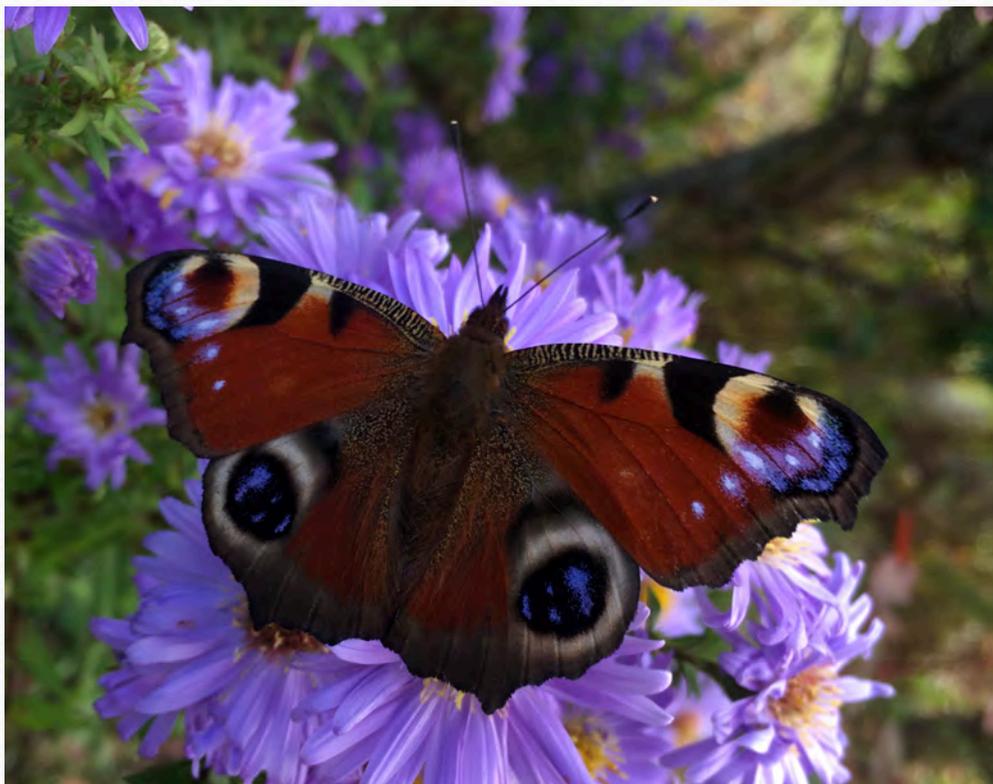
Ach was für ein Moment! Ein Augenblick der Stille, der Zeitlosigkeit und der Magie zwischen zwei Wesen. Dies berührte mein Herz zutiefst.

Ich holte, mit ihm auf meinem Zeigefinger, ein mit Wasser- Agavendicksaft- Mischung nass getränktes Küchentuch. In der Vergangenheit unterstützte ich schon einige seiner Artgenossen beim Überwintern. Diese Tuchvariante half mir, um ihnen eine letzte Nahrungschance vor der Winterstarre zu gewähren. Aber nein, dieser Schmetterling mochte nichts fressen. Ich setzte ihn bei einer Pflanze ab und er präsentierte mir mit einem Flügelschlag seine vollkommene Schönheit. Er schaute mich so mit all seinen Augen an. Jedoch flog der Schmetterling nicht davon. Ich reichte ihm nochmals meinen Zeigefinger. Er überraschte mich erneut, indem er auf ihn kletterte. So gingen wir wieder gemeinsam ein Stück durch den Garten in Richtung Sonne. Und dann, dann öffnete er seine wunderschönen Flügel und flog los. Er flog kraftvoll mit Vertrauen in Richtung seines Weges der Sonne entgegen.

Unser gemeinsamer Tanz scheint zwar beendet, aber der Zauber jener Begegnung, sorgt jetzt für diese Worte. So offenbarte mir ein Tanz mit einem Tagpfauenaugen im Garten weitere Potenziale. Potenziale, wie facettenreich Tanzpartner/innen des Lebens sein können, wenn ich es erlaube und auch annehme.

Für mich sind es solche Momente, die soviel Schönheit in sich haben. Eine Schönheit, die unabhängig vom Sehvermögen der Augen ist. Es sind Augenblicken der puren, wundervollen Lebenskraft in ihrer Einfachheit und Liebe.

Die Fragen könnten jedoch sein: Ist die Zeit des Einzelnen gekommen, sich dieser Form des Tanzes in sich zu erinnern und sich ihm hinzugeben? Erlauben wir uns, von beispielsweise einem Tier, tief im Herzen berühren zu lassen? Sind wir bereit, uns vom natürlichen Rhythmus führen zu lassen und im rechten Moment mit Vertrauen zu agieren? Erlauben wir uns selbst einen liebevollen und friedvollen Tanz? Möchten wir überhaupt **mit** dem Leben tanzen?



(Ja, das Foto ist von einem Artgenossen im Herbst. Beim Frühlingstanz hatte ich kein Handy dabei ☺.)

In diesem Sinne möchte ich Euch zu folgenden
StillSein - Meditationen sensibilisieren.....

Herzlichst
Rita

Hallo Ihr Lieben,

manchmal ist es einfach an der Zeit, der *Stille* in sich Raum zu geben,
sie wirken zu lassen und der Ur liebe in sich zu vertrauen.....



In diesem Sinne möchte ich Euch zu folgenden
StillSein - Meditationen sensibilisieren.....

Alles Liebe
Rita

Hallo Ihr Lieben,

gefühl schreibe ich Monat für Monat in Form dieser Briefe Liebeserklärungen aus der Stille sowohl als auch an die Stille. Inwieweit weitere folgen, lasse ich mir vom Fluss des Lebens zeigen.

Es sind aber Momente wie diese, in denen ich mich in der Stille geborgen fühle, welche mich inspirieren Wort für Wort zu formen. Augenblicke wie JETZT, wenn das tägliche Treiben ruht, die Sommernacht seine dunkle und schützende Decke über die Schlafenden legt, auf dass sie und ihre Körper eine regenerative Nacht erfahren.

Still sind ihre Gedanken, still ist es im Umfeld. Das äußere Treiben macht Pause und formt eine Stille von externen Einflüssen.

Ja, durch diese äußere Stille scheint es manchmal leichter den Raum der Stille in sich zu öffnen. Einer Qualität in sich selbst still zu SEIN. Diese innere Stille ist jedoch unabhängig vom äußeren Lärm. Sie ist die wahrhaftige Qualität, welche mich monatlich zum Schreiben dieser Liebesbriefe inspiriert. Das Faszinierende dabei sind ihre Auswirkungen auf das Äußere. Den Fokus im Inneren mit Hilfe des *StillSeins* zu halten, vermag Neues zu ko-kreieren. Neues, welches im Einklang mit dem Leben, mit sich selbst und mit der Erde wirkt.

So ist jeder eingeladen sich selbst zu beschenken, indem er der Stille in sich bewusst die Hand reicht und offen vertrauensvoll seine Geschenke empfängt.

Die Stille ist ALLES und NICHTS. Sich ihr hinzugeben vermag die Magie des Lebens offenbaren.....



In diesem Sinne möchte ich Euch zu folgenden
StillSein - Meditationen sensibilisieren.....

Herzlichst
Rita

Hallo Ihr Lieben,

sich genussvoll Zeit nehmend einen Apfel zu essen vermag so einiges lehren. Dieses in der Qualität des *StillSeins* zu erleben, könnte sich außerdem zu einer besonderen Achtsamkeitsübung kreieren. Eine Achtsamkeit, die sich demzufolge zunehmend in allen Momenten des täglichen Lebens ausbreiten könnte. Eine Möglichkeit sich dem Leben hinzugeben mit all seinem Facettenreichtum. Manche Facetten des Lebens erscheinen trübe, dunkel und kalt. Andere wiederum sind klar, hell und warm. Und dann gibt es diese Augenblicke in der *Stille*, welche völlig unerwartet den Schlüssel zum eigenem bewussteren Leben offenbaren. Das Essen eines Apfels hat das Potenzial sich an diesen Schlüssel in sich zu erinnern und an das was wahrhaft die trübsten, dunkelsten und kältesten Tore zu öffnen vermag. Doch dafür darf der eigene Schlüssel von seinen alten, starren und destruktiven Schichten schrittweise befreit sein. Jeder dieser befreienden Augenblicke enthüllt zunehmend das liebevolle Leuchten des Schlüssels und mit ihm dessen Power.

Ja und dann ist das Essen eines Apfels in der Qualität des *StillSeins* eine realisierte Achtsamkeitsübung mit dem Potenzial durch ein Wunder des Lebens (siehe Foto) sich völlig unerwartet zutiefst beschenkt zu FÜHLEN.....



In diesem Sinne möchte ich Euch zu folgenden
StillSein - Meditationen sensibilisieren.....

Alles Liebe
Rita

StillSein

04.09.+ 03.10.2022

Stille Einladung

*Wenn die Stille dich einlädt, in ihr zu verweilen,
sie dir ihre Hand reicht aus all dem alten Treiben,
du in ihrer Geborgenheit nichts mehr vermisst,
fühlst dich einfach geliebt so wie du bist,
eröffnet sich in dir ein heiliger neutraler Raum,
der dir hilft aus jeglichem künstlichen Traum,
liebervoll still mit ihr aus deinem Herzen lebend,
hast du JETZT wahrhaftig Neues dieser Welt zu geben.*



Hallo Ihr Lieben,

in diesem Sinne möchte ich Euch zu folgenden
StillSein - Meditationen sensibilisieren.....

Einfach lichtvoll liebend
Rita

Stillsein

In der Stille

-03.II.2022-

*In der Stille bin ich dem Göttlichen bewusst nah.
In der Stille ist unsere Verbindung sonnenklar.*

*In der Stille werd ich ganzheitlich heil.
In der Stille ich so gerne oft verweil.*

*In der Stille sind all die Wunder wahr.
In der Stille ist das herzzentrierte Leben da.*

*In der Stille ist ALLES in neutraler Akzeptanz.
In der Stille wirkt Frieden vollkommen und ganz.*

*In der Stille strömt das Urquelllicht leicht in mich hinein.
In der Stille entdecke ich in mir mein wahrhaftes Sein.*

*In der Stille fühl ich mich bedingungslos geliebt.
In der Stille bin ich geborgen wie noch nie.*

*In der Stille reinigt sich alles was ich bin.
In der Stille ergibt plötzlich alles einen Sinn.*

*In der Stille begegne ich fühlend dem tiefsten Schmerz.
In der Stille heilt mit reiner Liebe vollkommen mein Herz.*

*In der Stille wirkt EINS mit mir die wahre göttliche Macht.
In der Stille erinnere ich mich an diese heilige schöpferische Kraft.*

*In der Stille bin ich befreit von all der illusorischen Zauberei.
In der Stille ko- kreiert sich die neue perlmuttgoldene Zeit.*

*In der Stille expandiert liebevolles Bewusstsein aus mir.
In der Stille formt dieses lichtend Wohlwollendes hier.*

*In der Stille bin ich einfach so dankbar und froh.
In der Stille fühle ich mich paradiesisch wohl.*

*In der Stille ist der Wandel JETZT vollbracht.
In der Stille leuchtet es HIER in vollster Pracht.*



Hallo Ihr Lieben,

in diesem Sinne möchte ich Euch zu folgenden
Stillsein - Meditationen sensibilisieren.....

In Stille ☺ Rita

Stillsein

-05.12.2022-

GOD IS IN ALL.....

GOD IS IN ALL.....

.....BODY`S.....

.....MATTER.....

.....MOTION.....

.....MIND.....

.....SPIRIT.....

.....HEARTS.....

.....SOULS.....

.....GOD IS IN EVERYTHING`S.....

.....AND NOW IS THE TIME TO FEEL.....



Hallo Ihr Lieben,

die Zeit der reinen wahren göttlichen Magie hat begonnen.

Eine Magie der Herzen, die wohlwollend jeden Einzelnen auf seine individuelle Weise unterstützt.

Eine Magie die plötzlich an der Wand leuchtet, wie bei diesem Foto. Das Wundervolle dabei: jeder Empfänger ist selbst aufgerufen, sein Geschenk zu sehen und zu entschlüsseln. Es geht dabei weniger um das Wissen aus den Büchern. Jedes Symbol hat noch weitere individuelle Botschaften, die nur mit dem Herzen zu decodieren sind. Es sind Geschenke so einzigartig wie jeder von uns. Jedoch die Wandlung des Einzelnen, auch mit Hilfe seiner magischen Botschaften, hat Auswirkungen auf alle. So lasst uns im Dezember zunehmend dieser perlmuttgoldenen Magie IN UNS öffnend, Schritt für Schritt im Vertrauen meistern mit dem Gewahrsein, dass in einer Nanosekunde **ALLES** möglich ist.

In diesem Sinne möchte ich Euch zu folgenden

Stillsein - Meditationen sensibilisieren.....

Vollster Liebe

Rita

-02.01.2023-

Hallo Ihr Lieben,

der kosmische UrLiebesUrlichtwellentanz des Neuen ist für mich deutlich fühlbar. Der kalendarische Jahresbeginn startete mit einem wundervollen Sinnbild diesbezüglich. Das Gänseblümchen auf dem Foto erblühte am 01.01.2023 in vollster Pracht auf der Wiese im Garten. Weder der Regen und Sturm zum Jahreswechsel noch die Jahreszeit hielten es davon ab, sich schließlich am Neujahrstag bei grandiosen Sonnenschein in seiner vollen Schönheit zu zeigen.

Es wird viel vom Wandel, vom Weltgeschehen, von Zunahme der Sonnenaktivitäten, von astrologischen Möglichkeiten, von alten Überlieferungen und so vieles mehr gesprochen. Diese vielfältigsten Informationen durchfluten die Systeme. Und ja, auch ich schreibe öffentlich seit März 2020 monatlich diese Briefe, um Menschen Potenziale sowie weitere Blickwinkel aufzuzeigen, über diesen für mich gefühlten Bewusstseinswandel. Dabei geht es weder darum, all diese Worte zu verstehen noch zu analysieren. Die Briefe dienen dem Leben: ES schrittweise bewusster zu fühlen und im rechten Moment die Antworten **in sich** selbst zu finden.

Auch ich ließ in meinem Leben vieles an Informationen in meine Systeme. Glaubte Menschen/ Lehren/ Ideen....., die es anscheinend besser wussten und vieles überzeugend logisch erklären konnten. Rückblickend diente mir ALL das, um jetzt an diesem Punkt zu sein. Auch ich suchte somit Ratschläge im Außen. Hinweise können inspirierend und hilfreich sein. Inwieweit sie jedoch stimmig für den Einzelnen sind, ist im eigenen Inneren zu erforschen. Diesen Erfahrungen mit all ihrem Facettenreichtum bin ich sehr dankbar. Sie schulten mich in meiner Unterscheidungsfähigkeit und sensibilisierten mich zunehmend mein Inneres zu entdecken mit der Erkenntnis, dass der noch so weiseste Spruch erst seine vollständige Power entfaltet, wenn er wahrhaft **geföhlt** sowie in Bereitschaft für fortwährenden Wandel mit der Offenheit für Neues gelebt wird.

Es ist wie wenn beim Autofahren die Sonnenbrille vollständig beschlagen ist. Dadurch ist die Sicht stark reduziert und der Blick sehr eingeschränkt. Was wäre, wenn man sich dessen noch nicht bewusst ist? Wenn das Sonnenbrillenglas beschlagen und dies dabei unerkannt ist? Man glaubt der Sicht durch diese beschlagenen Sonnenbrille (inklusive all ihren Filtern) und ist an das beschlagene Sichtfeld gewöhnt.

Dann gibt es plötzlich diese Momente, bei denen sich das Brillenglas langsam wieder klärt mit der Bewusstwerdung, dass es nur eine momentane beschränkte Sicht ist und sich hinter der beschlagenen Sicht/ Materie noch etwas anderes befindet. Das Andere ist noch nicht voll erkennbar, jedoch selbst wenn die Sonnenbrille sich eventuell nochmals beschlägt, ist der Elan sowie die kindliche Neugierde das Andere zu erforschen erweckt.

In Akzeptanz mit dem jeweiligen ko-kreierten Lebensausdruck Altbewährtes zu hinterfragen und wenn nötig Destruktives loszulassen sind dabei elementar. Des Weiteren mittels Selbsterlaubnis sich dem Potenzial zu öffnen, dass die Sonnenbrille beschlagen ist und ein anderer Blick möglich wäre. Diesbezügliche sind Hilfen immer zugegen. Um das Sichtfeld zu erweitern, ko-kreiert das Leben/ ES / höhere Intelligenz im göttlich orchestrierten Timing auf den verschiedensten Wegen sowie

optimal abgestimmt für jeden Einzelnen immer Potenziale. Potenziale, sich an die eigene innere heile Weisheit zu erinnern. Potenziale, wie beispielsweise die heilsame und heilige alte Magie der Worte, um erinnernd zu fühlen, dass der wahrhafte Wandel sich im Inneren vollzieht und expandierend im rechten Moment am rechten Ort mit Hilfe des schöpferischen Urlichtwellentanzes herzzentriert offenbart ist. Das kann den logisch trainierten Verstand sehr irritieren und den Menschen verunsichern, da dann eine andere Führung übernommen hat. Eine Führung, die teilweise unlogisch erscheint jedoch voller heiliger Weisheit ist. Eine Führung, die beispielsweise das Potenzial einer Wandlung der Selbstwahrnehmung in sich birgt und die Änderung des Blickwinkels fördert.

Wir leben JETZT in einer grandiosen evolutionären Ära. Es ist wahrhaft ein Geschenk HIER zu sein. Eine Ära, in der ES so kraftvoll helfend wirkt und die Sonnenbrille sich mit einem Augenzwinkern ganz vom Beschlagenen zu befreien vermag. Die Kunst könnte jedoch sein, aufzuhören auf ein äußeres Ereignis zu warten. Im eigenen Inneren ist alles zu finden, auch welche Informationen und Unterstützungen zum Beispiel wahrhaft kohärent mit einem Selbst sind. Und so wirkt die göttliche Magie eines Gänseblümchen am Neujahrstag mit einer Botschaft für all jene, die ES sehen. Seine individuelle Botschaft jedoch kann der Einzelne nur in sich selbst decodieren ☺.

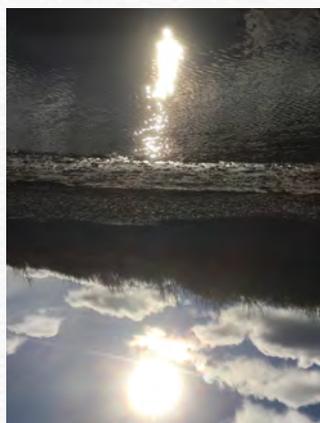
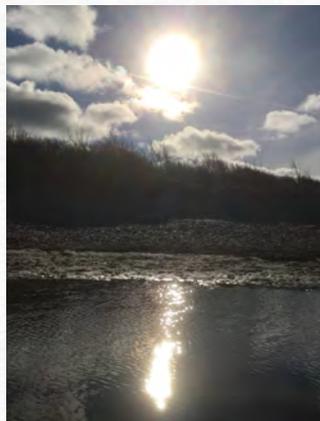


In diesem Sinne möchte ich Euch zu folgenden
Stillsein - Meditationen sensibilisieren.....

Vollster Liebe
Rita

Stillsein

-04.02.2023-



Hallo Ihr Lieben,

in diesem Sinne möchte ich Euch zu folgenden
Stillsein - Meditationen sensibilisieren.....

Vollster Liebe
Rita

Hallo Ihr Lieben,

wie wäre es diesmal mit einem Lied? Einem Ohrwurm, der mir selbst in den letzten Monaten oft half, meine Aufmerksamkeit auf spielerische sowie freudvolle Art und Weise bewusst zu halten. Das Schöne an diesem Musikstück ist, dass ES unendlich viele Strophen hat. Strophen, die jeder für sich individuell ko-kreieren könnte.

Na? Ist die Neugierde geweckt? Dann viel Freude beim Singen der folgenden Strophenauswahl ☺:

„.....Gold, ja Gold strömt es in meine Zellen.

Gold, ja Gold nun ist es soweit.

Darum lieb ich alles was so Gold ist,
weil ich bin für Heilung JETZT bereit.

Gold, ja Gold es wirkt die Magie des Lebens.

Gold, ja Gold sie erfüllt mich voll und ganz.

Darum lieb ich alles was so Gold ist,
weil ich geführt bin im göttlichen Tanz.

Gold, ja Gold es wandelt sich vollkommen.

Gold, ja Gold die Lügen sind vorbei.

Darum lieb ich alles was so Gold ist,
weil die Wahrheit alle willigen Herzen befreit.

Gold, ja Gold der Himmel beginnt zu singen.

Gold, ja Gold ein neues Erdenlied.

Darum lieb ich alles was so Gold ist,
weil es nun große Freude gibt.

Gold, ja Gold ES ist so vollkommen.

Gold, ja Gold mit dem Herzen zu sehn.

Darum lieb ich alles was so Gold ist,
weil ich jetzt selbst im Nebel sicher geh.

Gold, ja Gold die Gnade Gottes ist zu fühlen.

Gold, ja Gold ich bin dafür bereit.

Darum lieb ich alles was so Gold ist,
weil die reine Liebe mich befreit.

Gold, ja Gold ES erfüllt all meine Quanten.

Gold, ja Gold ich dank für das Geschenk.

Darum lieb ich alles was so Gold ist,
weil ich nun Heilsames denk.

Gold, ja Gold das Leben ist im Wandel.
Gold, ja Gold es darf JETZT gescheh'n.
Darum lieb ich alles was so Gold ist,
weil ich meine Schritte mit Vertrauen geh.

Gold, ja Gold Bewusstsein ist am Wirken.
Gold, ja Gold ES im Inneren bei mir begann.
Darum lieb ich alles was so Gold ist,
weil ich so eine neue Lebensqualität gewann.

Gold, ja Gold paradiesisches erfüllt die Sphären.
Gold, ja Gold die AufGaben offenbaren sich.
Darum lieb ich alles was so Gold ist,
weil wir uns erkennen im wahrhaften Licht.

Gold, ja Gold die Stille ist ein Segen.
Gold, ja Gold ich bin EINS mit ihr.
Darum lieb ich alles was so Gold ist,
weil wir schöpfen JETZT Wundervolles HIER.....“



In diesem Sinne möchte ich Euch zu folgenden
StillSein - Meditationen sensibilisieren.....

Von Herz zu Herz
Rita

Mein innerer Schatz

*Als ich die Stille im Inneren wieder fühlte,
spürte ich plötzlich dank ihr eine so liebevolle Geborgenheit in mir.*

*Als ich die Stille im Inneren wieder fühlte,
erlebte ich durch sie wie machtvoll und segensreich Vergebung wahrhaftig ist.*

*Als ich die Stille im Inneren wieder fühlte,
legte ich nun Schritt für Schritt mit ihrer Hilfe all die künstlichen Masken ab.*

*Als ich die Stille im Inneren wieder fühlte,
zeigte sie mir mit meinem wahren Kompass, namens Herz, fortan den Weg.*

*Als ich die Stille im Inneren wieder fühlte,
kreierten wir, unabhängig des äußeren Sturms, einen heilsamen Raum.*

*Als ich die Stille im Inneren wieder fühlte,
reichte mir die Magie des Lebens durch sie lichtvoll liebend die Hand.*

*Als ich die Stille im Inneren wieder fühlte,
erkannte ich wie großartig wir Menschen in Wahrheit sein können.*

*Als ich die Stille im Inneren wieder fühlte,
erblühte meine Selbstliebe und mit ihr die reine Liebe zu allem was ist.*

*Als ich die Stille im Inneren wieder fühlte,
zeigten sich die wahren Antworten meiner Lebensfragen in dieser reinen Qualität.*

*Als ich die Stille im Inneren wieder fühlte,
entdeckte ich das größte Geschenk, was die Urquelle einem Menschen schenken konnte.*

*Als ich die Stille im Inneren wieder fühlte,
erinnerte ich mich selbst an das göttliche Wunder, welches ich in Wahrheit bin.*

*Als ich die Stille im Inneren wieder fühlte,
feierte ich fortan das Geschenk namens Leben vollster Dankbarkeit und Freude.*

*Als ich die Stille im Inneren wieder fühlte,
präsentierte sie mir zunehmend ihre heilsame, wundervolle und lebendige Kraft.*

*Als ich die Stille im Inneren wieder fühlte,
wurde mir gewahr, dass ich immer zur rechten Zeit am rechten Ort bin.*

*Als ich die Stille im Inneren wieder fühlte,
empfang ich mit ihr in einem Moment zum anderen das StillSein in mir.*

*Als ich die Stille im Inneren wieder fühlte,
zeigte sie mir, dass das Unmögliche möglich und das Unsichtbare sichtbar ist.*

*Als ich die Stille im Inneren wieder fühlte,
schöpften wir fortan Hand in Hand mit dem Göttlichen und mit Mutter Erde.*

*Als ich die Stille im Inneren wieder fühlte,
entfaltete sich durch uns wohlwollendes und paradiesisches aus meinem Inneren.*

*Als ich die Stille im Inneren wieder fühlte,
begann dank ihr eine neue Ära des Bewusstseins für mich und für die Welt(en).*

*Als ich die Stille im Inneren wieder fühlte,
offenbarte ES, dass sich HIER im Nullpunktfeld alles wandeln lässt einfach JETZT....*



In diesem Sinne möchte ich Euch zu folgenden
StillSein - Meditationen sensibilisieren.....

Vollster Liebe und Dankbarkeit

Rita



„Heilung entfaltet sich jenseits
aller verstandesbasierten Konzepte.“

Hallo Ihr Lieben,

in diesem Sinne einen wundervollen heilsamen Wonnemonat Mai,
indem ich Euch auch zu folgenden **StillSein - Meditationen**, sensibilisieren möchte.....

Herzlichst
Rita

Hallo Ihr Lieben,

JETZT ist für mich ein Augenblick der Stille, ja dem *StillSein*, in mir bewusst zu danken. Dieser Qualität, die mich Monat für Monat inspirierte, die Briefe zu ko-kreieren. Briefe vollster Liebe und Wohlwollen in einer Zeit des Wandels. Einen Wandel, den es für mich gefühlt auf diese Weise JETZT zum ersten Mal HIER gibt. Einen Wandel, den ich nicht im Außen zu suchen habe. Einen Wandel, der sich im Inneren vollzieht. Einen Wandel, der sich im rechten Moment am rechten Ort perfekt göttlich getimt und orchestriert von Innen heraus im Außen sichtbar entfaltet. Es ist die stetige Bewusstseinsweiterung und -erhöhung mit dem Potenzial ein Leben vollster Liebe hier auf Erden kohärent mit der Urquelle zu schöpfen sowie genießend zu erleben. Diese Stille in mir ist ES, die die Schlüssel für all die Schlösser meiner inneren Käfige offenbart und offenbart. Käfige, die ich zum größten Teil mit aufgebaut habe und ES einfach vergaß.

Im Leben gibt es so viele Möglichkeiten für spannende Rätsel, Detektivarbeiten und Abenteuerlust, wie Computerspiele, Outdoor-Spiele, Brettspiele und so vieles mehr. Mit der bewussten Erlaubnis, mich selbst in all meinem Facettenreichtum zu erforschen, fand ich völlig unerwartet das Geduld förderndste Puzzle, das kniffligste Labyrinth, die vielfältigste Forschung und vieles mehr *in mir*. Es ist einfach genial und auch spannend, wie sich der eigene Wandlungs- und Wachstumsweg offenbaren kann. Oft fühlte und fühle ich mich dabei wie eine Seiltänzerin, die im dichtesten Nebel über ein Seil balanciert ohne zu wissen, was unter mir, über mir und um mich ist. Um mir bei diesem Seiltanz zu helfen, reiche ich JETZT der Stille Schritt für Schritt bewusst meine Hand und sie führt mich von Augenblick zu Augenblick. Dabei ist meine Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment mit der Offenheit des Empfangens von Lösungen, Inputs.....im Vertrauen, dass mir im rechten Moment das hilfreiche Werkzeug, Wissen, Idee.....zur Verfügung steht. Das WIE zeigt sich dann beim Gehen mit jedem neuen Schritt. Das Leben offenbart mir immer die rechten Begegnungen, Reisen, Wissen, Orte, Inputs.....im rechten Augenblick, um das jeweilige Level zu meistern. All das erweckte und förderte mein Vertrauen zum Leben, zu mir selbst und zur unsichtbaren höheren Intelligenz. Ja, ES erinnerte mich an das Urvertrauen zu der bewussteren Version meiner Selbst. Spannend an allem ist für mich, dass jeder seine eigenen Lösungs- und Wandlungsvariationen in sich hat und entdecken darf. Wissen, Ideen, Werkzeuge.....einfach zu kopieren sind unnötig. Es ist so ähnlich wie das Geschenk all der vielen Weisheitssprüche, die neue Blickwinkel eröffnen sowie auch Erinnerungen fördern können. So lange sie aber nur das intellektuelle Wissen vermehren, ist die heilsame Kraft der weisen Worte reduziert. Ab dem Moment, indem jede Zelle das Wissen der Worte fühlt und ES bewusst angewandt gelebt wird, entfaltet sich die wahre magische Power dieser Sprüche. Das Kopieren mag eine Weile lang Erfolg versprechen, jedoch die Wahrheit wird nun immer schneller sichtbar. In der Innenschau forschend zu erfühlen, was, wer und welche Hilfen momentan für den eigenen Weg stimmig sind, mit der Offenheit sich selbst an sein inneres Wissen zu erinnern, eröffnet jedoch ungeahnte Potenziale. Ja, wir dürfen uns mit unseren Fähigkeiten, Gaben, Talenten und Superkräften helfen. Allerdings ist für mich der Wandel auch die Einsicht, dass ES für uns spezifische Abfolgen, Variationen, Muster und so weiter gibt, die wir eigenverantwortlich

wieder entschlüsseln dürfen. Wir sind bei der Planung mit dabei. Göttlich getimt und orchestriert zeigt sich JETZT alles, was wir sowie unsere Körper meistern können. So öffnet jeder individuell in seinem Tempo, seiner Art und Weise die Verbindung zum Göttlichen in sich wieder im wachsenden Vertrauen IMMER zur rechten Zeit am rechten Ort zu sein. Dazu ist es aus meiner Sicht elementar die Gedanken zu entspannen, die Kontrolle loszulassen und in der neutralen Beobachterperspektive zu sein, um destruktive Konditionierungen, Gedanken, Identifikationen, Verhalten.....überhaupt wahrnehmen zu können sowie aus dem Reagieren ins Agieren zu wandeln. Die große Täuschung ist, getrennt von allem, vom Göttlichen, ja von sich selbst zu sein sowie der illusorische Glaube mit Kontrolle alles erreichen zu können. Ja, unsere Schöpferkraft ist machtvoll. Das Manifestieren eines vermutlichen Traumatums in Form von Gedankenkraft, Visualisierung, Zielsetzung und so weiter ist möglich. Es hat Gründe für all die vielfältigen Suggestionen, die stimulieren was alles scheinbar benötigt wird, um Erfolg, Glück, Zufriedenheit.....zu erleben. Meine Frage dabei ist, sind diese Manifestationen wahrhaft wohlwollend und stimmig mit dem natürlichen Plan - mit dem Weg des eigenen Herzens? Ein Auto zu ko-kreieren beinhaltet für mich, zunächst mittels eines *StillSein-Momentes* mein Herz, Geist, Bauch, Schoßraum und Atem höchstmöglich miteinander harmonisierend abzustimmen. So reiche ich dem Schöpferischen in mir bewusst meine Hand. In dieser Qualität schöpfe ich eine reine Absicht mit klaren Worten und schreibe sie gerne in mein Intentionsheft. Ich beabsichtige voller Vertrauen zum rechten Moment im stimmigen Auto zu sitzen mit der Erlaubnis, dass alles geschieht und ist was zu meinem höchsten Wohle dient sowie stimmig mit dem natürlichen Plan ist. Dann lasse ich die Kontrolle los und ES darf geschehen. Zugleich öffne ich mich hingebungsvoll, um die Inputs, Ideen, Zeichen.....zu empfangen sowie im Einklang mit ihnen geführt zu handeln. Wahrgenommene Synchronizitäten bestärken mich und ich folge ihnen mit Dankbarkeit. Während des Prozesses gilt es auch, das im Körper- Geist- Seelen- System gespeicherte Destruktive, wie beispielsweise Mangelgedanken, Ohnmachts- und Wertlosigkeitsgefühle aufzudecken, zu fühlen, zu bewegen, zu transformieren sowie zu alchemieren. Dabei könnten die vielfältigen angebotenen Heilformen, Gesundheitsanwendungen, Coaches.....mit Hilfe ihres jeweiligen Vermittlers eine wertvolle unterstützende Begleitung sein. Empfehlenswert ist, sich selbst befragend wahrzunehmen, welche Unterstützung und durch wen mit einem selbst herzbasiert stimmig sind.

Für mich formte sich in den letzten Jahren für solche Prozesse eine Variante, indem ich die Kraft des Intentionsheftes beim Meditieren miteinbeziehe. Dabei lege ich intuitiv die reine Absicht auf eine Körperregion und erlaube still zu sein. In diesem neutralen, achtsamen Zustand darf sich alles zeigen, was JETZT erinnernd zu fühlen, zu erkennen, zu sehen und so weiter ist. Alles und Nichts. Es darf einfach da sein. Beobachtend wahrnehmend lasse ich ES in mir bewegen. Nach der Meditation spüre ich die Qualität in mir wie nach. Anschließend bewege ich mich während meiner alltäglichen Bewegungsabläufe noch eine Zeit lang bewusst in dieser neu wahrgenommenen Qualität. Dabei lasse ich zu, meine alltäglichen Bewegungsabläufe wie neu zu entdecken, harmonischer auszuführen und dadurch heilsam zu wandeln. Manchmal werde ich auch geführt mich mittels freies Tai Chi zu bewegen. Das heißt für mich, dass ich frei von konzeptuellen Tai Chi- Übungsabfolgen zulasse, welche Bewegungsabläufe sich JETZT aus meinem Inneren entfalten möchten. All das sind für mich Möglichkeiten, meine Körperintelligenz und all meine Systeme daran zu erinnern, dass wir eine bewusste, reine Intention haben. Die Meditation hilft mir göttlich getimt und orchestriert

unter anderem destruktive begrenzende Störfelder, wie versteckter Zweifel, innere unbewusste Widerstände, Gewebefixierungen und so weiter zu offenbaren. Zugleich werden diese in ihrer Vielschichtigkeit höchstmöglich intern befreit, *bewegt* und geheilt. Auf meine Systeme wirkt dies harmonisierend und es fördert zudem ihre Aufnahmefähigkeit. Dadurch kann in Folge die Absichtsfrequenz in meine Form als In-Form-ation empfangen und aufgenommen werden. Meine Systeme werden wie neu kalibriert. Die Absichtswiederholung sowie die erneuerte Konstellation meiner Systeme werden durch meine anschließenden „aktiven“ evolvierten Bewegungen verstärkend integriert. Dann gilt es wieder: ES geschehen zu lassen! Ob, wann und wie oft ich diese Meditationsvariante für eine Absicht wiederhole, ko-kreiert sich je nach Intensität der Störfelder inklusive ihrer vielschichtigen Prozesse zur Bewusstwerdung. Es gibt dann diesen Moment, indem ich spüre, dass das Auflegen auf meine Körperin vollendet ist. Ich bleibe jedoch im alltäglichen Wirken achtsam beobachtend, was beispielsweise andere Menschen mir zeigen, in mir auslösen und triggern. Bei Wiederholungen alter, destruktiver Muster ist jetzt meine selbstbeobachtende Präsenz mit aktiver Neuausrichtung gefragt, um diese Muster agierend zu wandeln, indem ich nicht in gewohnter Art und Weise reagiere. Aus meiner Erfahrung sind die destruktivsten Frequenzen, Programme, Dogmen, Muster.... durch ihre ständigen unbewussten wiederholten Anwendungen und starren Glaubenssystemen so intensiv. Die Meditation, das Wirken mit dem Intentionsheft und deren Umsetzung im Alltag helfen mir somit auch neue, wohlwollende Wiederholungen mit zu erschaffen. Zusätzlich fördert mich die Anwendung der Hefte in der Optimierung meiner Formulierung einer Absicht. Ich erlebe, dass Worte, die sich aus meinem eigenen Inneren ko-kreieren, eine besondere Power auf mein Körper- Geist- Seelen- System haben. Teilweise sind diese Absichten jetzt in Form von Liedern. Die freudvollen neukreierten Ohrwürmer helfen mir mit ihrer kindlichen Leichtigkeit, die starren destruktiven Gedankenmuster zu erweichen. Sie formten sich spielerisch aus meinen liebevollen erfüllten paradiesischen Zellerinnerungen.

All das sind Potenziale, um auch ein Auto mit zu erschaffen und ES hilft dabei im rechten Moment dieses empfangend anzunehmen. Beim Erhalt des Autos könnte es sein, dass der Autotyp den Verstand irritiert, da das neue Auto eventuell weniger angesagt und nicht in der Werbung zu sehen war. Das Herz, der Bauch und alle Körperzellen signalisieren aber: das ist es!

Alles hat einen Sinn, und für mich ist das Leben wohlwollend. Selbst wenn sich das Auto nicht zeigen würde, ist der Prozess schon ein Geschenk mit dem Potenzial, die Begegnung mit sich selbst, mit seinem Herzen und mit dem Leben liebevoll zu fördern. All das sind Erfahrungsmöglichkeiten und jeder gestaltet seine Realität selbst mit. Im Urvertrauen seinen Weg zu meistern, offenbart die kreativsten Lebensgeschenke und wie aus dem Nichts, plötzlich sowie völlig unerwartet steht ein Jobwechsel an mit einem wunderschönen Firmenwagen als Bonus ©

All die Prozesse sind metaphorisch auch mit dem Aufräumen eines Hauses beschreibbar. Jeder Einzelne hat sein Haus selbst mit ausgewählt und mit geformt sowie ist auch aufgerufen, es selbst mit zu reinigen. Zum Aufräumen sind JETZT die vielfältigsten kraftvollsten Hilfen HIER, welche eigenverantwortlich für sich selbst zu wählen sind. Mit der bewusst gewählten Bereitschaft und/ oder Erlaubnis dem Schöpferischen zum Beispiel die Hand zu reichen, öffnet sich in diesem scheinbar längst vergessenen Haus wohlwollend vollster Liebe die Eingangstür. Die Meditation mit der reinen Absichtsfrequenz auf der intuitiv gewählten Körperregion gelegt, ist die Bereitschaft und/ oder Erlaubnis, das im Einklang mit dem Göttlichen in sich selbst, reines goldweißes Licht kraftvoll

ins Haus fluten darf. Dieses warme Licht strömt aktiv. ES findet seinen Weg und offenbart im rechten Moment mittels der kohärenten Absichtserlaubnis den jeweiligen stimmigen Raum zum Aufräumen. Dieser wird liebevoll geöffnet und das warme goldweiße Licht strömt nun hinein. Göttlich getimt und orchestriert zeigen sich alle Einflüsse, die die Verwirklichung der reinen Intention stören sowie erschweren. Das könnten beispielsweise alter Staub, Dreck, Liegegebliebenes, Aufgestautes.....und auch mögliche ungebetene Gäste, wie Motten, sein. Es offenbart sich nur das, was für den Einzelnen im jeweiligen Augenblick zu meistern möglich ist. Je nach dem wie lange in dem Raum nicht mehr aufgeräumt wurde, könnte sich sehr Verstecktes, längst Vergessenes und tief Unbewusstes zeigen. *Aufgrund des Bewusstseinswandels geht das Aufräumen JETZT deutlich leichter, weil das reine warme Licht dauerhaft und expansiv HIER angemacht ist sowie mit der Erlaubnis in jede kleinste Spalte leuchtet.* Es gilt für jeden Einzelnen, auf seine individuelle Art und Weise, in seinem geöffneten Raum *selbst* mit aufzuräumen sowie unter anderem Staub zu wischen. Alles im eigenem Tempo mit individuellen Pausen, um in sich immer wieder zu entspannen, sich zu öffnen, neue Kraft zu schöpfen, Impulse zu empfangen und klar zu fühlen, welche Kiste zum Beispiel als Nächstes geöffnet werden darf. Die Kunst vermag zu sein, die Kiste nun auszusortieren. Einerseits wird begutachtet, welche Sachen haben ausgedient und können losgelassen werden. Andererseits was vom Kisteninhalt ist noch stimmig, wertvoll und darf bleiben. Das könnte das Schöne an diesem Aufräumen sein, da wundervolle längst vergessene Schätze unter all den Altlasten wieder gefunden werden könnten. Mit kindlicher freudvoller Neugierde sind all diese wertvollen hilfreichen Schätze, wie beispielsweise ein Kompass, eine Lichtquelle, diverse Werkzeuge, alte Bücher, Kristalle.....und mit zurückkehrenden Erinnerung an ihre Kraft sowie wohlwollende Magie, wie neu zu entdecken und anzuwenden. So wird Kiste für Kiste, Möbelstück für Möbelstück, Raum für Raum vom Dachboden bis hin zum verstecktesten Keller entrümpelt, aufgeräumt, gereinigt, neu sortiert und umgestellt. Am Ende wird alles nochmals kräftig durchgelüftet. Die durch das Aufräumen entstandene Leere gilt es JETZT zu akzeptieren sowie auch zu genießen, um dann im stimmigen Augenblick den Raum herzbasiert geführt sowie falls erwünscht, mit Neuem und/ oder Erneuertem zu erfüllen. Ist das Haus in jedem seiner Räume befreit von all den destruktiven Müll, Substanzen, Giften, Frequenzen, ungebetenen Besuchern.....leuchtet ES in seiner wahrhaften einzigartigen Schönheit und wird teilweise kaum wiedererkannt. ES ist erfüllt von einer harmonischen, ruhigen, liebevollen und wohlwollenden Magie, die mit Worten unbeschreiblich ist. Aus dem lichtvollen Zentrum des Hauses und aus den lichtvollen Zentren der einzelnen Räume.....weiten sich immer mehr und größere Wellen vollster reiner Liebe in die gesamte Umgebung aus. Diese Liebe ist wahrnehmbar und nährend für all jene, die ES für sich wählen. Und ja, Staub könnte versuchen sich in den Räumen neu zu verteilen, aber das Haus ist JETZT in jedem einzelnen Raum bis hin zur kleinsten Nische vollkommen mit seiner wahrhaften Quintessenz beseelt. ALLE Türen, Fenster.....des Hauses sind für das goldweiße Licht vertrauensvoll weit geöffnet. Das Säubern, das Wandeln, das Erinnern.....geht HIER immer l(e)ichter mit dem Potenzial, dass dieses evolvierende, wundervolle, wertgeschätzte Haus der Stille JETZT vollster Liebe für lange ein Zuhause ist und erNEUert hilft das paradisische Leben auf Erden bewusst zu ko-kreieren. Für mich ist die Stille meine wahrhafte Lehrmeisterin, welcher ich vertrauensvoll folge. In ihre Lehre zu gehen, offenbarte mir ansatzweise die Genialität der Schöpfung im BewusstSein ein Teil davon zu SEIN. Das heile göttliche Netzwerk sorgt für mich sowie wirkt nährend, wenn ICH es

erlaube, zulasse und im Empfängermodus bin. Aus diesem Zustand geschöpft, hat mein Wirken und Tun eine neue Qualität.

So danke ich dieser Stille in mir JETZT zutiefst, denn sie sieht und kennt mich wahrhaftig. Mit Hilfe ihrer liebevollen genialen Führung begab ich mich immer wieder an die noch so dunkelsten, destruktivsten Winkel meines Inneren im stetig wachsenden Vertrauen, dass ich dabei Unterstützungen, Hilfen und Lösungen im rechten Moment erhielt. Sie weiß wie ich ticke. Mit meiner Bereitschaft sowie Erlaubnis mich ihr immer mehr zu öffnen, offenbarte sich für mich eine liebevolle friedliche Begegnung mit mir selbst, mit dem Leben und mit allem was ist. In der Geborgenheit ihrer reinen Liebe sah ich hin, fühlte beispielsweise meinen tiefsten Schmerz, die Angst, entlarvte Täuschungen und nahm mich zunehmend selbst in den Arm. Ja, ich nahm mich liebend selbst in ALL meiner Vielfältigkeit an.

Der Heilungsprozess wird gern mit dem „Abschälen einer Zwiebel“, indem Schale für Schale von außen nach innen abgeschält werden, bildhaft gemacht. Für mich ist es viel mehr als das. Ich erlebte und erlebe das auch. Des Weiteren, dass ES von Innen nach außen meine Schichten zum Beispiel weitet, löst sowie heilt. Dabei nicht zu vergessen die Fasern zwischen den einzelnen Schichten, die jene verbinden, um bei dieser Metapher der Zwiebel zu bleiben. Heilung ist für mich ein gleichwertiges Miteinander und mein Mitwirken, wie beispielsweise durch reine Intentionen, Selbstfürsorge und Hingabe, sind elementar. Das reine heile Bewusstsein findet dann seinen Weg sowie korrigiert, bewegt, heilt und so weiter auf eine Weise, die für mich einfach genial ist. In Demut fühle ich diese Heilungsprozesse in mir höchstmöglich mit, denn vieles geschieht dann auch im nächtlichen Schlaf. Die heilsamen Expansionen zum Beispiel sind körperlich für mich spürbar. Beim Auftreten von Wachstums- und Wandlungssymptomen zeigt mir meine Körperin genau was uns unterstützt. Ich durfte geduldig lernen diesen Inputs wieder zu vertrauen, ES zuzulassen und empfangend anzunehmen. Die verschiedensten Variationen, um zusätzlich mit Hilfe meiner Körperintelligenz beispielsweise stimmige Heilformen, Nahrungsmittel, Frequenzen.....auszuwählen, sind für mich zunehmend wertvolle alltägliche Anwendungen, die sich über die Jahre vertrauensvoll in meinem Leben etablierten. Mir wurde meine Eigenverantwortung klarer bewusst, dass auch ich mitverantwortlich bin, welche Informationen, Frequenzen und so weiter ich in meine Systeme lasse. Des Weiteren aber auch, welche Power reine Intentionen mit heilsamen Worten auf beispielsweise Nahrungsmittel haben.

So lehrt die Stille in mir mich auf eine Weise, die ich in Worten kaum zu beschreiben vermag. Sie führt mich auf verschiedene Reisen. In Indien gab es zum Beispiel einen Moment in meinem Leben, als ich gefragt wurde, warum es mir dort so gut geht und ob ich lieber in diesem Land leben möchte. Im Gegensatz zu der Überzahl der Mitreisenden, die dort zahlreiche Symptome entwickelten, blühte ich förmlich mit jedem neuen Tag mehr auf. Ich fühlte eine Liebe, Stille, Lebenskraft, Schönheit und Vitalität in mir, wie schon lange nicht mehr. ES war einfach da und erfüllte mich. Ich fühlte mich offen und frei wie ein kleines Kind, welches von Augenblick zu Augenblick in Freude neue Geschenke des Lebens empfing sowie neugierig staunend auspackte. In meiner Wahrnehmung strömte die Liebe mit jedem Moment kraftvoller und ich nahm diese in mir immer bewusster wahr. Ich hörte auf die Liebe im Außen zu suchen und entdeckte sie in mir selbst. Ich FÜHLTE mich einfach so bedingungslos geliebt und ich liebte einfach bedingungslos.

Indien half mir sehr mich zu erinnern, denn ich fühlte erstmals über mehrere Tage bewusst, welche

Power die Präsenz der Stille in mir mit ihrer reinen Liebe und *neutralen* Kraft hat. In der Zeit dieser Reise, war mein bewertendes ICH einfach ruhig. All die überaktiven Gedanken waren mühelos wie entspannt und still. Diese Qualität erlebte ich nicht nur für einen Moment der Meditation - nein über mehrere Tage. Gefühlt hatte mich mein ICH BIN an die Hand genommen. Es war wie ein Sprung vom schnelllebigen, hektischen Treiben in eine achtsame und präzise Lebensqualität. In dieser Qualität erforschte ich Indien und dessen vielfältige Extreme, wie beispielsweise volle, lauthupende Strassenverkehrsabläufe bis hin zu stillen Tempeln. Aber egal was ich im jeweiligen Moment sah, fühlte und erlebte - es durfte sein, es war ja schon da. Selbst in höchst infektiösen Situationen von erkrankten Reiseteilnehmern spürte ich weder Angst noch Sorge und ich konnte so erfüllt mit Liebe geführt begleitend hilfreich sein. Des Weiteren wurde meine Achtsamkeit wie gefördert, meine Unterscheidungsfähigkeit trainiert und ich erlebte mich zunehmend geführt. Ein weiteres Geschenk dieses Landes war für mich an öffentlich meditierenden Menschen vorbeizugehen. Ich liebte und genoss es in ihrer Nähe zu sein. Es erfüllte mich mit Frieden, Meditierende an öffentlichen Plätzen zu sehen mit dem Gefühl, dass sie für ihr Wirken wertgeschätzt sind. Ich hingegen versteckte mich noch all zu oft im stillen Kämmerlein, um zu meditieren. Anfänglich war dies auch nötig, denn zusätzliche äußere Geräusche lenkte mich ab und ich war wahrhaftig mit meinem eigenen Gedankenlärm sowie mit meinem emotionalen Zuständen herausgefordert. Doch dies wandelte sich mit den Jahren. Das Verstecken jedoch galt es, zunehmend zu transformieren. Mich beispielsweise vermehrt auch an öffentlichen Plätzen in Deutschland meditierend zu zeigen und das Schreiben dieser Briefe mit Veröffentlichung als Buch auf der Internetseite, waren für mich das Überschreiten so einiger Grenzen selbst aufgebauter Komfortzonen. Sehr feste, starre, destruktive Glaubenssysteme heilten dabei in mir. Das Thema mit der fehlenden Wertschätzung war eines meiner destruktivsten Programme und Überzeugungen. Dieses Öffnen zum Unsichtbaren und Unbekannten galt in meinem Erleben in der modernen Gesellschaft weniger modern, erfolgreich und lohnenswert. Ein Mensch, der einfach nur da sitzt, wurde all zu oft zum Beispiel als faul etikettiert. In meinem Inneren spürte ich eine andere Wahrheit. Jedoch hielten mich diese Konditionierungen wie in einem illusorischen Bann. Mir selbst wertschätzend für meine eigene Innenschau und der inneren Arbeit zu begegnen, fiel mir lange Zeit sehr schwer. Die Erfolge waren auch für mich nicht immer gleich sichtbar. Einerseits spürte ich sie beispielsweise im Wandel des Umgangs mit Herausforderungen und andererseits in der achtsameren Wahrnehmung vielerlei Präzise des Lebens, wie zum Beispiel Herzformationen in der Natur. Mir ist JETZT bewusst, dass diese Innenschau sehr wertvoll ist und ich schätze sie selbst wert. Ich freue mich, dass ES mich führt mich zunehmend dem Unsichtbaren und Unbekannten zu öffnen. Zu **fühlen und wahrzunehmen**, welche Lebensqualität das *StillSein* in sich birgt, ist für mich mit das größte Geschenk und erfüllt vollster wertschätzender Dankbarkeit. Diese Qualität in meinem alltäglichen Tun hier in Deutschland expandierend zu verwirklichen, wandelt mein Leben mit jedem Schritt. JETZT ist mir auch bewusst, dass dies eine Aufgabe ist, warum ich vor mehr als einem Jahrzehnt nicht in Indien blieb.

Alle Erfahrungen halfen mir, mich stetig weiter zu erinnern mit dem JA zur Stille in mir. Erfahrungen, die ich auch mittels vielfältigster Ausbildungen, Qualifikationen, Lehrgängen, Weiterbildungen.....erlebte. Diese lehrreichen Kurse halfen mir ebenfalls, mich immer mehr wieder zu entdecken und mein Körper- Geist- Seelen- System zunehmend liebend wertzuschätzen. Des

Weiteren offenbarten sie mir so einige AufGaben, Talente, Stärken, Schwächen.....und mit ihnen Potenziale für die eigene Wandlung. Ich bin sehr dankbar für ALLE Erfahrungen. Dieses Wissen, Konzepte, Ideen.....von Außen bestärkten mich aber auch zunehmend mein Inneres zu erforschen, Angebotenes zu hinterfragen und/ oder zu erfühlen sowie weniger im Außen zu suchen. Ein großer Weisheitsschatz liegt in jedem Einzelnen von uns verborgen. Um diesen Bergen zu können, ist es notwendig ALLES das was scheinbar zu Wissen geglaubt wird wieder loszulassen, die Kontrolle loszulassen, damit sich hingebungsvoll aus dem eigenen Inneren geführt, Hand in Hand mit der höheren Intelligenz, die wahrhafte Weisheit im rechten Moment am rechten Ort zum höchsten Wohle der Ganzheit JETZT HIER formend entfalten kann.

Mit Beginn des Buches im März 2020 bis zu dessen Vollendung im Juli 2023 entwickelte ES für mich eine Qualifikation, die mir in ihrer stillen weisen Qualität und wahren Schönheit sich erst JETZT so klar offenbart. Jeder Brief ko-kreiert sich im *StillSein*. Hand in Hand mit meiner Lehrmeisterin im zunehmenden Urvertrauen zum Leben, zu ihr und zu mir selbst. Jeder Brief ist eine monatliche öffentliche Impression meiner eigenen inneren Arbeit dieser Jahre. Der jetzige Brief ist somit in Dankbarkeit und vollster Liebe die Ko-Kreation, mit der sich nun das Buch vollendet. Beim Schreiben jeder neuen Zeile fühlte er sich zunehmend mehr wie eine Krönung aller Briefe an. Ein Unterschied zu allen vorherigen Kursen, Qualifikationen, Ausbildungen, Fortbildungen..... ist, dass ich JETZT meine wahrhafte Lehrmeisterin im Inneren gefunden habe. Da sie mich so gut kennt und weiß, welchen Respekt ich vor einem Resümee habe, hat sie mir einfach nichts davon „gesagt“ ☺. Die Stille führte mich lieber den gesamten Juni bis zum heutigen Tag Wort für Wort, Zeile für Zeile, von Prozess zu Prozess immer im rechten Augenblick am rechten Ort zum Schreiben dieses Briefes und ich ließ ES einfach zu. Ich durfte nochmals mein Haus vom Dachboden bis zum verstecktesten Kellerraum gründlich ausräumen, säubern, lüften.....sowie empfang Heilung, Einsichten, Inputs und so weiter zum rechten Moment. Inputs, wie das alle Briefe auch Liebesbriefe an *mich selbst*. sind und sie mich zu meinem wahrhaften Schatz führten: All das Aufräumen in meinem Leben mit all seinem inneren und äußeren Wandel, offenbarte mir JETZT die Bewusstheit, dass der wahrhafte Schatz *die Stille* selbst ist. Die *Stille* in mir, die schon IMMER da war, sich mit jedem Wandlungsschritt mehr offenbarte und nun einfach *so sein darf, wie sie ist*. All die Prozesse, Begegnungen, das Schreiben dieser Liebesbriefe - ALLES Erlebte - führte mich zurück zu ihr, auf dass ich ES in mir *bewusst. fühle*. Mit all den JA's zur Stille in mir, zu mir selbst, zum Leben.....öffnete ich mich im *StillSein*. bedingungslos *der Liebe zu mir selbst*. und ES erinnerte mich liebend an meine wahre Quintessenz, welche durch das Öffnen all der Räume, Türen, Kisten.....sich JETZT bewusst HIER in mir verkörpert.

Wir sind EINS und ES darf göttlich getimt und orchestriert frei expansiv strömen sowie mit allem was ich bin verschränkt sein. Die Stille ist für mich eine so liebevolle, geduldige, weise und sanftmütige Lehrmeisterin, die mir Potenziale des stetigen Wandels im Leben offenbart, die einfach unwirklich erscheinen. Doch mit jedem Atemzug und mit jedem Schritt Hand in Hand mit ihr formt sich aus meinem Inneren die paradiesische Erde schon beim Gehen dieses Weges der Herzen..... So wirkt das Buch unabhängig von Raum und Zeit. Die Kraft dieses Werkes könnte für jeden Einzelnen, der damit resoniert, im rechten Moment am rechten Ort spürbar sein und beispielsweise auch als inspirierende Begleitung weiterer gemeinsamer *StillSein-Meditationen*. dienen. Die Stille wirkt JETZT bewusst in mir und durch mich unabhängig was ich tue oder nicht tue. Und dieses *StillSein*. offenbart mir perfekt getimt und orchestriert meine nächsten Schritte, AufGaben, Projekte

und so weiter hier auf Erden. Darauf vertraue ich zutiefst.

Wir leben für mich gefühlt in einer so kraftvollen Ära. Einer Zeit vollster Wunder und wohlwollender Magie. Alles was wir suchten ist wahrhaft in uns. Im herzbasierten Miteinander sind wir alle Königinnen und Könige. *Wir sehen uns* in unserer wahren Schönheit und Großartigkeit. Wir sind im Reinen mit der Vergangenheit sowie voller Mitgefühl für uns selbst und für alle Beteiligten. Vielfältige hilfreiche Lernerfahrungen erfüllen uns und werden zum höchsten Wohle aller evolvierend angewandt. Ja, wir starten NEU und JETZT ist der Moment sich an die göttliche Wahrheit zu erinnern sowie bewusst EINS mit der Urquelle zu sein. Wir alle haben unseren eigenen Thron. Dieser ist weder höher noch niedriger eines anderen. Wir sind *gleichwertig* und entstammen aus einer Quelle. Inwieweit sich der Einzelne schon auf seinen Thron platziert hat und sich dessen Macht sowie Verantwortung bewusst ist, findet sie/ er in sich selbst. Als Hilfen offenbart uns das Leben immer I(e)chter wer wir sind, wie wir denken und fühlen sowie mit was wir uns identifizieren. Wir kreieren unsere Welt mit jedem Gedanken, mit jedem Wort, mit jedem Gefühl, mit jedem Atemzug, mit jedem Schritt.....mit und sich dies selbst bewusst zu sein, wandelt alles. Ja, im HierSEIN wandelt ES alles. Die bewusste Entscheidung gegenwärtig zu SEIN und in dieser Qualität zu schöpfen, zu kreieren sowie zu formen ist JETZT für mich der Himmel auf Erden. ES liegt in uns die paradiesische Erde mittels unserer reinen herzbasierten Power Moment für Moment mit zu erschaffen. Diese Lebenskraft, die uns wie neugierige Kinder sein lässt, die liebend voller Freude getragen im Schoße der Urmutter sowie gehalten in den Armen des Urvaters hier auf Erden kohärent mit dem schöpferischen Plan Wohlwollendes ko-kreieren.

Die reine göttliche Liebe, ja die Ur Liebe *in uns*, vermag ALLES zu heilen. Diese Wahrheit in sich zu **fühlen**, könnte eines der vielen Geschenke der Stille sein, indem das Unsichtbare sichtbar und das Unmöglich möglich ist. So sind in einer Nanosekunde vollster goldweißer Ur LiebesUrlichtPower göttlich getimt und orchestriert JETZT alle Schleier des Vergessens vollkommen gelüftet sowie alchemiert. Zugleich ist eine neue Bewusstseinsqualität und mit ihr das wahre göttliche MenschSein im paradiesischen Leben vollster Liebe HIER auf Erden JETZT geboren. So ist es

*„Jede in der Erde vertrauensvoll wurzelnde Blume,
die erfüllt mit reiner Liebe der Sonne zugewandt,
in ihrer einzigartigen Schönheit erblüht ist,
fördert einfach durch dieses HierSEIN
das Aufblühen so vieler weiterer Blumen.“*



In diesem Sinne möchte ich Euch für *StillSein - Meditationen* sensibilisieren.
Die aktuellen Termine sind auf der Seite **instillesein.de** veröffentlicht.

Im *StillSein* vollster Liebe

Rita

Inhalt

Vorwort.....	5
Gedicht „Zeit der Veränderung“.....	6
Danke.....	7
Brief an die Freunde der Heilkunst Osteopathie 28.03.2020.....	9
Brief 28.03.2020.....	12
Brief 13.04.2020.....	13
Brief 01.05.2020.....	14
Brief 01.06.2020.....	15
Brief 02.07.2020.....	16
Brief 01.08.2020.....	17
Brief 01.09.2020.....	18
Brief 01.10.2020.....	19
Brief 01.11.2020.....	20
Brief 08.11.2020.....	21
Brief 01.12.2020.....	22
Gruß zum Jahreswechsel 2020/ 2021.....	23
Brief 03.01.2021.....	24
Brief 01.02.2021.....	26
Brief 02.03.2021.....	27
Brief 01.04.2021.....	28
Gedicht „Magische Momente“ 01.05.2021.....	29
Brief 01.06+ 01.07.2021.....	30
Gedicht „Die Kraft des StillSeins“.....	31
Brief 01.08.2021.....	33
Brief 21.08.2021.....	34
Brief 02.09.2021.....	36
Brief 03.10.2021.....	38
Gedicht „Spaziergang in den Morgen“ 02.11.2021.....	39
Brief 02.12.2021.....	41
Brief 21.12.2021.....	42
Gedicht „Ho, Ho, Ho“ 24.12.2021.....	44
Brief 04.01.2022.....	45
Gedicht „Nebelschleier“ 02.02.2022.....	46
Gedicht „Von Herz zu Herz“ 22.02.2022.....	48
Brief 03.03.2022.....	51
Brief 03.04.2022.....	52
Ostergruß 17.04.2022.....	53
Brief 01.05.2022.....	54
Brief 01.06.2022.....	56
Brief 01.07.2022.....	57
Brief 03.08.2022.....	58
Gedicht „Stille Einladung“ 04.09.+ 03.10.2022.....	59
Gedicht „In der Stille“ 03.11.2022.....	60
Brief 05.12 2022.....	61
Brief 02.01.2023.....	62
Brief 04.02.2023.....	64
Lied „Gold, ja Gold....“ 03.03.2023.....	65
Gedicht „Mein innerer Schatz“ 02.04.2023.....	67
Brief 01.05.2023.....	69
Brief 7.7.7	70



***„JETZT als Mensch ein Leben in Liebe zu leben,
offenbart die Freude und die Dankbarkeit im Herzen,
sich der eigenen Quintessenz zunehmend bewusst zu sein und
in Einheit mit der Schöpfung HIER auf Erden zu verkörpern.“***