

Lilli Constanze Schmidt
Schule für Bewusstsein und Selbstliebe
www.Singende-Herzen.de



Was Du hier lesen wirst, ist „meine Wahrheit“. Ich lade Dich ein, beim Lesen tief in Deinen Körper zu spüren, was davon auch Deine Wahrheit sein könnte.
Dein Körper lügt nicht.

Ich verstehe mich als eine Art Bewusstseins-Coach oder auch als Ruferin des Erinnerens. Denn alles Wissen ist bereits in Dir – also erinnere ich Dich daran:

Ich erinnern an das Wesentliche.
Z.B. daran, dass DU ein Kind des Lichtes bist!
Du bist göttlich!

Oder auch daran, alles nicht so ernst zu nehmen.
Das, was in uns nach Wichtigkeit schreit, was sich aufregt, ist immer das Ego.

Wenn Du jetzt vielleicht denkst, dass es aber durchaus Dinge in der Welt gibt, über die man sich aufregen muss, wie Krieg, Umweltzerstörung, Folter und Ungerechtigkeiten, dann lass mich fragen: Was hat „sich aufregen“ jemals in der Welt geändert? Waren es nicht eher Worte und Taten, die aus dem Sein kamen, die etwas verändert haben – die Kraft hatten?

Um dieses Sprechen und Tun aus dem Sein heraus – aus dem Herzen heraus - geht es, wenn Du Dein ganzes Potential leben willst!

Wie kann ich mich in die Kraft und Frequenz des Lebens einschwingen? Was kann ich tun – wenn es denn ein solches Tun überhaupt gibt -, um mich mit der Kraft des Lebens auf eine Wellenlänge zu bringen?

Entscheidend ist an dieser Stelle das „Ja“, zu dem was ist.
Dies beinhaltet ein Ja zu dem, was in mir ist und zu dem was sich in meinem Leben zeigt. Dies ist ein umfassender Friedens-Prozess.
Dieser innere Frieden macht das Handeln aus dem Sein erst möglich.

Dieser Friedens-Prozess hat mehrere Komponenten, die ineinander greifen und nicht von einander trennbar sind. Dies ist keine Reihenfolge – es sind wahrnehmbare wirksame Elemente.

Einmal ist es der Prozess des bewussten Zuwendens:

- Ich wende mich dem zu, was ist.
- Ich wende mich meinen inneren „Neins“ zu. Wozu sage oder fühle ich ein Nein? Ich erlaube dieses innere „Nein“. Wenn ich das innere „Nein“ erlaube – bin ich im „Ja“.
- Ich wende mich alten Emotionen zu, die einen Teil meines Schmerzkörpers¹ bilden.

¹ Ich verwende diesen Begriff analog zu Eckhart Tolle in seinem Buch „Eine neue Erde“: „Die Schmerzreste, die jede starke Emotion zurücklässt, mit der man sich nicht auseinandergesetzt und die man nicht akzeptiert und dann fahren lassen hat, verbinden sich miteinander zu einem Energiefeld, das in den Körperzellen lebt. (...) Dieses Energiefeld alter, aber noch sehr lebendiger Emotionen, das jeder Mensch in sich trägt, ist der Schmerzkörper“ S. 152
Diese Schmerzreste können über Generationen weitergegeben werden. Oft besteht auch eine Verbindung zum kollektiven Schmerzkörper.

- Ich wende mich meinen Gedanken zu – was denkt es in mir über mich, über andere, das Leben, Gott?
- Ich wende mich meinen Ahnen zu. Was gibt es zu klären, zu entstricken, in den Frieden zu bringen?

Zweitens: Erkennen und Erfahren:

- Ich erlaube mir zu erkennen, dass das Leben mein Freund ist. **Alles was in meinem Leben ist, ist ein Geschenk.**
- Erkennen, wie sich mein Ego und mein Schmerzkörper zeigen - welche Tricks sie auf Lager haben.
- Ich erlaube mir das Erkennen und die Erfahrung des „nicht identifiziert seins“ – Ich bin **nicht** meine Gedanken und Gefühle – ich bin weder meine Vergangenheit, mein Ego, noch mein Schmerzkörper – ich bin das Bewusstsein, das all das wahrnimmt. Und das bist Du auch.

Drittens: Das bejahende Fühlen ohne Identifikation:

- der alten Emotionen meines Schmerzkörpers
- der Emotionen die meine Gedanken auslösen
- der Gefühle, die im Jetzt entstehen

Viertens: Mitgefühl:

- mit mir, meinen Emotionen, mit meinen Anteilen, mit anderen ...

Fünftens: Vergebung und Versöhnung:

- Zunächst lerne ich mir selbst zu vergeben - immer wieder -
- erst dann bin ich überhaupt fähig, anderen zu vergeben.
- Versöhnung mit dem Leben, Gott, den eigenen Eltern...

All das braucht unser Üben. Wir sind alle Meister, die Üben!
Denn nur durchs Üben kommen wir ins Können!

Und nach einer Zeit des Übens stellt sich eine innere Wärme, ein Frieden ein; ein sich verbunden fühlen, mit allem, was ist.

Aus dieser Kraft der Verbundenheit erwächst ein anderes Handeln.
Es ist gelassen und kraftvoll.
Diese Kraft steckt voller Freude am einfachen Sein.

Wenn Du einem solchen Weg folgst, wird sich Dein Leben vielleicht komplett ändern – vielleicht nicht.

Auch wenn Dein äußeres Leben scheinbar unverändert bleibt, verändert sich das Erleben radikal:

Plötzlich hast Du Mitgefühl mit dem vorher so verhassten Nachbarn, der verärgerten Kassiererin an der Supermarktkasse, den jammernden Freunden, dem nörgelnden Kunden und Du fühlst Dich innerlich weit. Du kannst ein kraftvolles Ja ebenso sprechen wie ein gutes, kraftvolles Nein.

Du handelst einfach, ohne inneren Widerstand – Du tust, was getan werden muss. Das Leben ist plötzlich leicht!

Zunächst werden diese Phasen des „Einsseins mit dem Leben“ kurz sein und nur gelegentlich auftauchen. Diese Phasen werden länger und treten häufiger auf. So ist das.

Es wird immer neue Herausforderungen geben und Dein inneres Strahlen wird immer mehr nach außen dringen – Du wirst etwas ausstrahlen, was immer in Dir war, denn jetzt bekommt es Raum!

Dein Verstand wird langsam zum Diener des Lebens, anstatt sich zum inneren Gott aufzuspielen! „Leben, was kann ich für Dich tun?“

Das Tun wird angemessen, kraftvoll und leicht!

Diese Erfahrungen haben bereits viele Menschen gemacht.

Einige davon durfte ich auf diesem Weg begleiten.

Hier ihre Eindrücke von Teilnehmerinnen und Teilnehmern der siebenmonatigen Prozess- und Ausbildungsgruppe **„Quantensprung in die bedingungsfreie Selbstliebe“**:

- „Nach diesen sieben Monaten gehe ich in ein Leben, in dem nichts mehr so ist, wie zuvor. (...) Ich bin von ganzem Herzen dankbar und verneige mich.
Dirk H.
- „Ich bin mir selbst sehr nahe und erlebe spürbare Veränderungen im Alltag durch diesen Kurs. Mein Vertrauen und meine Selbstachtung sind gewachsen. Mein Leben verändert sich.“
Ulla E.
- „Diese 7 Monate waren für mich: stetiges Wachstum, Transformation, Überraschung, wie einfach alles ist. Stärkung durch die Verbindung mit unseren Schutzgeistern, Engeln, Spirits Gelassenheit und Vertrauen ins Leben Klarheit und Kraft“
Michael M.
- „Danke für diese tiefe Erfahrung in den letzten sieben Monaten. Durch diese Zeit mit Lilli Constanze habe ich gesehen, erfahren, gefühlt, welche Fähigkeiten in mir stecken, die nur darauf warten gelebt zu werden. Eine Neugierde auf das, was noch kommt ist wach. Staunen. Ich freue mich darauf, diese Liebe in die Welt zu tragen!“
Susanne K.
- „Ich bin in die Leichtigkeit gekommen. Das Leben ist gar nicht so schwer, wie ich immer dachte.“
Marie Luise S.
- „Die Zeit, die Ausbildung bei Lilli war das schönste Geschenk, das ich mir in meinem Leben gegönnt habe! Der Prozess hat mich zu mir geführt; mich wachsen und reifen lassen. Ich bin dankbar, dankbar für alles!
Brigitta N.
- „Es war ein sehr intensiver Prozess, der manchmal sehr viel Kraft gekostet hat. Ich spüre heute eine nie vorher erlebte Stärke in mir. Ich bin dankbar für diese Zeit, die mir für mein weiteres Leben ganz neue Perspektiven eröffnet.“
Heike F.
- „Schon am ersten Wochenende war ich überrascht, wie viel ich noch zu heilen hatte; wie viel sich in den Ecken versteckt hatte. Für mich bedeuten diese 7 Monate pure Heilung. Ohne diese Zeit könnte ich heute nicht das annehmen, was das Leben mir schenkt.“
Paula H.

Wie wundervoll diese Rückmeldungen auch sind, diese Gruppe ersetzt weder eine Psychotherapie noch einen Arztbesuch!

Das Göttliche umarmt Dich in bedingungsloser Liebe!
Lilli Constanze Schmidt