

## **BREATHE IT IN AGAIN** by Jean Tinder Newsletter August 2014

Vor einigen Wochen schrieb ich einen Artikel über "Atme es ein", über das einatmen aller Energien um uns herum, besonders das Zeug, das wir nicht mögen. Es war eine wichtige Erkenntnis – wenigsten für mich – und ich werde immer besser darin, mich zu erinnern, es einzuatmen. Und wie nicht anders zu erwarten, bringt es einige interessante Veränderungen mit sich.

Eine Veränderung ist, dass ich mich, trotz meines sehr vollen Lebens und extrem vielen Terminen, friedlicher in mir selbst fühle, als je zuvor. Ein Blick auf die vielen Facetten meines Lebens (CC Content Manager, AZ Manager, Schriftsteller, Ehefrau, Mutter, Channeler, Landschaftsgärtner, Heimwerker, und vor allem Schöpfer) zusammen mit all den chaotischen Energien, die uns alle berühren, ist es kein Wunder, dass das Gefühle von Überwältigung, sich hin und wieder einschleicht. Aber in dem Augenblick, wenn ich mich erinnere es einzuatmen, verändert sich alles und das Leben fühlt sich irgendwie wieder überschaubar an. Sogar, wenn nichts im Außen geschieht, verändert das Einatmen eine Menge im Inneren, was natürlich auf das Außen einwirkt.

Einatmen erlaubt den Energien sich selbst irgendwie zu klären, wenigsten in meiner persönlichen Realität (und ich mache mir wirklich keine Sorgen um andere). Was meines ist, wird aufgelöst und was nicht zu mir gehört, verschwindet. Je mehr ich mich an das bewusste Einatmen erinnere umso balancierter fühle ich mich um so mehr genieße ich inneren Frieden.

Während all das genug wäre, zeigte sich etwas anderes übers "Einatmen" in den letzten paar Wochen.

Es hat mich total fasziniert und hat aktuell etwas mit Schöpfung selbst zu tun. Du hast wahrscheinlich davon gehörte, dass Tobias und Adamus über das Gemälde als Metapher für unsere Erfahrung sprachen. Die gekürzte Version geht so:

Da war eine Künstlerin, die ein Meisterstück erschuf, das schönste Gemälde, das sie jemals malte. Als es fertig war, betrachtete sie es, bewunderte und liebte jede Farbe, jeden Pinselstrich, jedes Detail. Sie verliebte sich so in dieses Gemälde, das sie wünschte es sogar noch tiefer zu erfahren. Sie wollte es riechen, schmecken, hören und es auf jede Art und Weise fühlen. Und so, als Schöpfer der sie war, nahm sie einen tiefen Atemzug und tauchte in das Gemälde ein.

Als erstes war sie verwirrt – „Wo bin ich? Wer bin ich? Was mache ich hier?“ Aber du siehst, der einzige Weg, damit sie tatsächlich, wahrhaft das Gemälde erfahren konnte, war zu vergessen, dass sie der Maler war. So, nun innerhalb des Gemäldes, begann sie zu spielen und zu entdecken, schwelgte in freudigen Glanz und stocherte in beängstigenden Schatten herum. Das Gemälde war riesig und die vergessliche Künstlerin brauchte eine lange Zeit um alle Ecken und Winkel zu entdecken. Natürlich war durch ihre Gegenwart das Bild interaktiv, so dass sie hier etwas Farbe und Textur neu ordnen, zu vorhandenen etwas neu zufügen konnte, dadurch lernte, wie Schöpfung funktioniert.

Eines Tages blieb ihr innerer Blick an einem besonderen Stückchen Farbe hängen – eine besonders schöne Rose. Es aktivierte etwas in der Künstlerin, es erinnerte sie an etwas, was sie dem Gemälde zufügte, bevor sie eintauchte. Es triggerte ein schwache Erinnerung, der Rest eines vergessenen Wissens begann sich in ihr zu bewegen. Es war die Frucht der Rose, der Beginn ihres Erwachens und ihrer Erinnerung.

Äonenlang haben wir herumgebastelt innerhalb unseres eigenen Gemäldes, erforschten unsere eigene Schöpfung, hatten erstaunliche und schreckliche Erfahrungen, und Interaktion mit anderen Malern in ihren Gemälden. An einem Punkt triggerten wir unseren eigenen Erwachensprozess, begannen die langsame Reise der Erinnerung, und nun sind wir hier, meistens hellwach, noch ab und zu einschlafend und dann aber neugierig mit beiden Augen offen.

So, wenn ich heute einatme, dann nicht nur die schwierigen Dinge. Ich atme die guten Sachen auch, aber mit einer Drehung – oder vielleicht mit einer Aufdrehung. Nun, ich atme bewusst in meine eigene Schöpfung! Und es fühlt sich ganz bemerkenswert an, als ob eine andere Ebene im Inneren erwacht.

Versuche es selbst. Schau umher und lass deine Augen auf irgendetwas ruhen – deinen Computer, dein Zimmer, ein bisschen Essen, deinen Schuhen, der Wand –irgendetwas. Oder achte darauf, was du hörst- Musik, einen Vogel, Verkehr, Wind, Regen – was auch immer. Würdige einfach ein Stück deiner eigenen Schöpfung und atme es ein. Erlaube dir selbst, es zu fühlen, so ein kleines Stück von diesem erstaunlichen Gemälde, in dem du herum gespielt hast. Mache es mit deinem Essen. Nimm wahr, wie es aussieht, riecht, die Beschaffenheit und den Geschmack von jeden Bissen, und atme es ein, als Teil deines Gemäldes. Fühle, das es zu dir zurück kommt, nicht als etwas von außerhalb, aber als wirklicher Teil deines eigenen Bewusstseins, deiner eigenen Schöpfung. Wenn du duscht, atme die Essenz von dieser erstaunlichen Flüssigkeit, als Teil deines Gemäldes ein. Es ist eine ganz neue Art von Erfahrung.

In der Tat, ist es schwer zu beschreiben, wie es sich anfühlt, meine Gemälde zurück in mich selbst zu atmen. Es scheint etwas in mir zu erwachen, wie wenn der Schöpfer ein bisschen lebendiger wird, wie, da ist ein bisschen weniger Vergessen und ein bisschen mehr Erinnerung an mein wahres Schöpfer Selbst.

In DreamWalker Life spricht Adamus wieder über das Gemälde, erinnert uns, wie dumm es ist, im Außen nach Zeichen, Weisheit und Antworten zu schauen. Wir erschaffen alles um uns herum. Und es ist alles unsere eigene Schöpfung, wo kann mehr Weisheit sein, als das, was schon in uns ist. Sicher andere Menschen und sogar Engel können uns eine breiteren Blickwinkel bieten, wenn wir es brauchen, aber am Ende, lebt jeder einzelne von uns mit seinem eigenen Gemälde und kein anderer kann es für uns ändern.

Natürlich, die Kehrseite ist, dass wir unser Gemälde jederzeit ändern können. Wir können neue Farben wählen, neue Strukturen, sogar neue Pinsel. Wir könne übermalen, was schon getan wurde und erschaffen etwas vollständig Neues. Aber zuerst müssen wir erkennen, wer der Künstler wirklich ist.

Wenn du es einatmest – Atme alles um dich herum, als Teil deines Gemäldes, das du schon erschaffen hast – es erweckt den Schöpfer auf einer sehr bewussten Ebene. Anstatt den Dingen um dich herum deinen Willen aufzudrängen, bekommt alles einen anderen Pinselstrich von multidimensionaler Farbe. Es ist schwer für mich, die Ebene herüber zu bringen, auf der sich die Dinge ändern, aber sie tun es wirklich. So lade ich dich ein, es einzuatmen – alles, jedes Teilchen deiner Schöpfung- erkenne dich selbst (und niemand anderen) als den Schöpfer deiner Welt, und sieh was geschieht!