

**Thema: „Aufmerksame Aufmerksamkeit.“**

Meine Brüder, meine Schwestern, wir sind willkommen bei euch und ihr seid willkommen bei uns. Wir sind verbunden durch Energie, wir sind verbunden durch Schwingungen, wir sind verbunden durch einen Kreis des Lichtes, den ihr gebildet habt und haltet.

Etwas besonders verbindet uns alle zusammen. Oben und unten, unten und oben, und diese Energie möchte ich nähren für euch alle. Für alle Situationen eures Lebens, für das Jetzt, aber (auch) für alles weitere. Ich möchte euch aufmerksam machen auf Aufmerksamkeit, auf *Achtsamkeit*, auf das Innehalten in Bewusstheit. Das ist Achtsamkeit und Aufmerksamkeit. Es muss nicht nur in der Stille geschehen, es muss nicht nur in langsamem Tempo der Handlungen geschehen, es ist eine Haltung in jeder Sekunde des Lebens, es ist Bewusstheit, auf alles achten, was um euch geschieht, was sich zeigt. Es gibt nichts Zufälliges im Leben, es gibt nichts Sinnloses im Leben, alles ist in Bewegung, es geschieht ständig etwas in der Manifestation. Euer Blick, euer Wesen kann Aufmerksamkeit sein, um zu erfahren das Leben in der Fülle. Wer achtsam ist und schaut - ohne Anstrengung, aber mit wachsamem Blick und wachsamem Sinnen -, lebt wirklich das Leben, erkennt im Leben alles, kann dann fühlen alles, was geschieht, und erkennen den Sinn aller Dinge, ja vorausschauen auf alles, was geschehen wird - wer wachsam ist. Es ist eine Flut, die allerdings in größter Entspannung, in großer Gelassenheit aufgenommen werden will. Um also aufmerksam und achtsam zu sein, braucht es tiefe Gelassenheit, das Annehmen des Jetzt und das Vertrauen, dass alles kommen wird, dass alles sein wird, wie es zu sein hat und dass es nur entdeckt werden will, dass das Buch gelesen werden will. Aber ein Buch, das nicht aufmerksam gelesen wird, raucht vorbei. Also lest aufmerksam. Aber achtet immer darauf, dass ihr nicht euch verspannt, dass ihr nicht in der Mühe seid.

*Es ist möglich, aufmerksam zu sein ohne Mühe, nur durch Bewusstheit.* Lasst los Bemühungen - Mühe, seid bewusst um eure Brüder, um eure Schwestern, um die Schöpfung, um alle Lebewesen und um alle Schwingungen um euch. So ihr aufmerksam seid, spürt ihr euch im Leben. Ihr nehmt euch wahr. Und alles, was ihr aussendet - mental oder emotional -, wird gehört. Wenn ihr unachtsam seid, werden alle Informationen aus euch wie ein Chaos ins Universum geschleudert. Also seid aufmerksam - und alles in euch wird sich ordnen, auch die Gedanken, auch die Emotionen. Und wenn alles sich ordnet, werden die Wünsche für die göttliche Ordnung, die ihr zu leben habt, auch geordnet und geklärt.

*Ich will euch anstecken mit einer bewussten Haltung. Am Anfang, so ihr das lebt, werdet ihr euch vielleicht verlangsamt vorkommen; darüber hinaus werdet ihr aber anfangen, es zu genießen, denn die Zeit verändert sich, wenn ihr Achtsamkeit und Aufmerksamkeit lebt. Es öffnet sich ein anderes Gefühl von Zeit. Ihr gelangt über die Aufmerksamkeit in die besagte 'freie' Zeit, von der wir bereits gesprochen haben. Die freie Zeit ist die Zeit der göttlichen Ordnung. Es ist die Hingabe an die wahre Zeit, die außerhalb von allen Uhren, von allen Weckern vor sich geht und euch nährt und euch trägt. Um in die Kraft der Manifestation zu gelangen, ist es gut, Aufmerksamkeit auszuüben, um auch wieder die normale Zeit zu verlassen und in den Fluss der freien Zeit zu gelangen. Wenn Ordnung da ist. Wenn Aufmerksamkeit da ist, ist Ordnung da und das Universum ist im Einklang mit eurer Ordnung. **Das Universum ist göttliche Ordnung.** Und ihr begeben euch durch eure Bewusstheit hinein, viel leichter als über andere Wege. Es ist eine Möglichkeit, in diese freie Zeit zu gelangen.*

Spürt, wie ihr aufmerksam seid, mühelos, und wie ihr euch öffnet. Wie ihr euch geöffnet fühlt, wie vieles geschieht um euch, und ihr seid dennoch still – ja aufmerksam. Das ist Aufmerksamkeit, das ist Achtsamkeit. Es ist still und nicht still zugleich, aber die Stille ist eure Mitte und ihr lasst euch nicht beirren, ihr seid aufmerksam bei euch. Bei dem, was ihr seid und tut, und auch für alles, was euch geschickt wird. Ihr erkennt sogleich die Botschaft von allem, was geschieht: ist es eine Botschaft für mich oder nicht für mich? Ist es eine Botschaft, dass ich bei mir bleiben soll oder dass ich folgen soll? *Durch Aufmerksamkeit wird euer Unterscheidungsvermögen verfeinert.* All das geschieht in dieser bewussten Haltung.

***Eine Gesellschaft in Aufmerksamkeit wäre menschlich – wirklich menschlich. Alle würden aufmerksam sein, erkennen und achten. Es ist noch nicht der Fall in der Menschheit, sie ist nicht ganz menschlich, im wahrsten Sinne des Wortes. Sie achtet nicht genug. Seid diejenigen, die die achtsamen sind in einer unachtsamen Gesellschaft. Für euer Wohl, aber auch, damit die Gesellschaft sich verändern kann. Es ist die Aufgabe eines jeden, dass er sein Bestes tut, damit es den Brüdern und Schwestern gut geht.***

Empfangt die gelbe Flamme,, die ich halte in euch, in eure Helligkeit. Das hilft in Achtsamkeit, in Disziplin der Aufmerksamkeit.

Es spricht *Konfuzius*, ich bin Aufmerksamkeit für alles, was geschieht und was ist.