"Der vierte Herzenswink ist..."

Hallo Ihr Lieben.

Der vierte Herzenswink ist Achtsamkeit - sie zu üben in jedem denken, fühlen und handeln. Achtsamkeit geschieht im Moment und in einem bewussten, entschleunigten Sein.

Alles was vom Herzen hergeleitet ist, sollte mit Achtsamkeit geschehen. So haben alle bisherigen Herzenswinke Achtung als Grundlage und dienen somit dem heutigem Wink. Achtsam sein bedeutet in eine Öffnung für den Moment einzutreten, der das, was sich zeigt, in Akzeptanz und Ehre erlaubt anzunehmen.

Wir ziehen das in unser Leben, was in unserem Energiefeld bereits aktiv ist. Gedanken aktivieren und somit sollten wir sorgfältig erwägen, was wir anziehen wollen.

"Alte Denkmuster wollen rausgehen"!
Was uns dienlich ist soll Platz nehmen dürfen... spätestens jetzt beginnt das Zusammenspiel und das Zusammenfließen.

Dabei helfen uns...
1. die *Tagesausrichtungen*, wo nährendes achtungsvoll vom Grundsatz her auf den Weg gebracht wird.
2. Die *Innere Zufriedenheit* nähren bringt uns Balance - alle 12 Hinweise tragen Achtsamkeit in sich und lassen uns öffnen für die innere Wahrheit.
3. Das *"Ich liebe"* praktizieren...
4. Den *Herzensengel* als direkten Ansprechpartner nutzen...
5. Die *Entschleunigung* - runter vom Gas, im Detail liegt die Schönheit!
Wenn wir mit dem Auto mit „100 Sachen“ durch eine schöne Umgebung rasen, werden wir diese Schönheit kaum wahrnehmen. Bei dieser Achtsamkeitsübung geht es darum, die Durchführung gewohnter Tätigkeiten bewusst zu verlangsamen.

Der 4. Herzenswink ist...

- Ich bin achtsam mit mir und meiner Umwelt -

"Wenn deine Achtsamkeit wächst, gibst du dir die Möglichkeit wahrzunehmen, wie schön das Leben wirklich ist."

Achtsamkeit möchte geübt werden - mit allen Sinnen - alles, was du riechen, hören, sehen, schmecken und fühlen kannst, ist deiner Achtung wert. Jedoch auch mit deinen Gedanken und Vorstellungen solltest du achtungsvoll umgehen.
Auch achtsam mit dir selbst zu sein beim Beginnen, dich nicht zu überfordern und nachsichtig mit dir sein!

Im Anhang findest du die Offenbarungen von Enoch - Sei still und wisse, ich bin Gott - dies war zum Abschluss der letzten Meditation gegeben worden und war somit auch eine Brücke zur Achtsamkeit.

Mit viel Freude und achtsam im Hier und Jetzt,
Hans