

## **Was bedeutet *Erwachen* eigentlich?**

Das Erwachen der Prozess des Wiederverbindens deines menschlichen und deines göttlichen Selbst. Es ist ein natürlicher Vorgang, der von alleine geschieht, und den gegenwärtig immer mehr Menschen auf der Erde zu erleben beginnen. Durch das Erwachen verändert sich die Art und Weise wie du dich als Mensch wahrnimmst. Du wirst unter anderem mehr und mehr erkennen, dass du einen direkten Einfluss auf deine Lebensumstände hast. Dinge wie deine finanzielle oder gesundheitliche Situation sind keine unveränderbaren Tatsachen mehr, sondern du erfährst, dass du die Möglichkeit hast, dich über alte Grenzen hinaus zu entwickeln.

Während des Erwachens verbinden wir uns mit unserer Seele, von der wir uns zuvor lange Zeit als getrennt erlebt haben. Durch den Kontakt mit deiner Seele steht dir dein eigenes tieferes Wissen immer mehr zur Verfügung. Ein tieferes Potenzial möchte sich in deinem Leben entfalten. Durch die Verbundenheit mit deiner Seele wird auch ein großer Heilungsprozess in Gang gesetzt. Die liebevolle Präsenz deiner Seele wirkt wie ein großes Licht, das auch in die dunklen Ecken hineinstrahlt, und dich einlädt mit allem was zu dir gehört, Frieden zu schließen.

Der Weg des Erwachens ist die tiefste Veränderung, die ein Mensch in seinem Leben erfahren kann. Diese Zeit ist nicht immer einfach. Obwohl es immer mehr Menschen gibt, die diesen Prozess durchlaufen, so gibt es doch noch wenig allgemeines Verständnis dafür. Wenn du dich mitten im Erwachen befindest und versuchst bei Menschen Unterstützung zu bekommen, die kein Verständnis für die Veränderung haben, die du gerade durchläufst, kann das frustrierend sein.

Mit unserer Arbeit begleiten wir dich während deinem Erwachen. Wir unterstützen dich dabei, deinem Weg zu vertrauen und diese Zeit so entspannt wie möglich zu erfahren. Es geht darum in Fluss zu kommen, die Freude wiederzufinden und deine Berufung zu leben. Manchmal stellt dich das Erwachen vor Herausforderungen, und es tut gut zu wissen, dass du auf deinem Weg nicht alleine bist.

## **Wie erkennst du, ob du dich in deinem Erwachen befindest?**

### ***Erwachen und Müdigkeit***

Das Erwachen ist eine große Veränderung, die auch deinen Körper und das Energiesystem deines Körpers beansprucht. Es kann sein, dass es Zeiten gibt, wo du dich sehr müde und abgeschlagen fühlst, obwohl es dafür keinen logischen oder konkreten Grund gibt. Schon morgens nach dem Aufwachen fühlst du dich matt und die einfachsten Erledigungen kosten dich sehr viel Kraft.

Mach dir keine Sorgen - diese Müdigkeit zeigt dir nur, dass dein ganzes System auf Hochtouren läuft, und deine Energie gerade für tiefe innere Veränderung benötigt wird. Mit der Zeit wirst du bemerken, dass es Tage gibt wo du viel Kraft hast und aktiv bist, und Tage, wo du mehr Ruhe brauchst.

### ***Erwachen und unangenehme Gefühle***

Beobachtest du, dass regelmäßig tiefe Gefühle von Trauer aufkommen? Erlebst du Momente der Angst, ohne dass es dafür einen logischen Grund gibt? Mit dem Erwachen beginnt ein großes Loslassen alter Gefühle und Erinnerungen, die wir in unserem Körper und unserem Energiesystem gespeichert haben. Es ist nicht deine Aufgabe, diese alten Energien zu analysieren oder etwas damit zu tun, du darfst sie freigeben und fließen lassen.

Wenn du den Weichen Atem kennen lernst, eröffnet sich dir eine einfache Möglichkeit, alte Energie fließen zu lassen. Wenn alte Dinge aufkommen, kann das manchmal anstrengend sein, weil wir die Tendenz haben, in den Gefühlen unterzugehen – aber der *Weiche Atem* oder eine persönliche Begleitung kann dir dabei helfen, Altes gehen zu lassen ohne dich darin zu verstricken.

### ***Erwachen und der Körper***

Während des Erwachens können sich auch körperliche Symptome bemerkbar machen. Gliederschmerzen, Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen, geschwollene Lymphknoten oder Muskelverspannungen kommen häufig vor. Natürlich ist es gut, zum Arzt zu gehen und Klarheit zu bekommen. Doch viele Erwachende bekommen von ihrem Arzt zu hören, dass er nichts finden kann, dass eigentlich alles okay ist und es keinen Grund für diese Symptome gibt.

Die körperlichen Symptome, die zum Vorschein kommen, sind ebenfalls ein Ausdruck von alten Energien, die sich aus dem Körper lösen möchten. Oftmals verschwinden sogar intensive Schmerzen innerhalb kürzester Zeit durch das Weiche Atmen. Du kannst durch einfache Hausmittel deinen Körper in seinem Heilungsprozess unterstützen. Viel trinken, ein warmes Bad nehmen, ausreichend Ruhe und Bewegung an der frischen Luft sind ebenfalls Möglichkeiten, dir Erleichterung zu verschaffen.

### ***Erwachen und beruflicher Umbruch***

Du warst immer sehr erfolgreich im Beruf und hast hart gearbeitet? Aber nun hast du immer mehr das Gefühl, dass die alten Rezepte nicht mehr funktionieren. Du fühlst eine neue Leidenschaft in dir, deine eigentliche Absicht hier auf der Erde zu leben, weißt aber nicht genau, wie du diese umsetzen sollst. Vielleicht fängst du auch immer wieder irgendwelche Sachen an und brichst sie wieder ab, weil es doch nicht das ist, was du dir vorgestellt hast? *Kommt dir das bekannt vor?*

Mit dem Erwachen verändert sich auch deine Einstellung zu deinem Beruf. Es gibt ein tieferes Potenzial in dir, das sich entfalten möchte. Das bedeutet nicht unbedingt, dass du eine vollkommen andere Tätigkeit ausüben musst, um deine Berufung zu leben. Manchmal geht es einfach darum, deine Seele in deine Arbeit mit einzubeziehen. Dein Beruf möchte nicht nur eine Möglichkeit sein, Geld zu verdienen, sondern auch eine Möglichkeit, deine Fähigkeiten und deinen Ausdruck in dieser Welt zu leben. Je mehr du lernst dich mit deiner Seele zu verbinden und ihren Hinweisen zu folgen, wird sich etwas Neues entfalten – in deiner bisherigen Arbeit, oder einer neuen Tätigkeit.

### ***Erwachen und Beziehungen***

Du fühlst deutlich, dass dir manche Beziehungen in deinem Leben nicht mehr guttun, oder du merkst, dass manche deiner alten Freunde nicht mehr so viel mit dir anfangen können. Durch die Veränderung die du erlebst, lösen sich manche alte Bindungen an Menschen, oder Beziehungen verändern sich und erblühen auf neue Art und Weise.

Zunächst ist das Erwachen eine Zeit, in der du dich der tiefsten Beziehung in dir selbst wieder zuwendest – der Beziehung zu deiner Seele. Du lernst eine liebevolle Freundschaft mit deiner eigenen Seele zu beginnen, wodurch viel Neues in dein Leben kommt. Lasse es zu, wenn alte Freundschaften auf natürliche Weise auseinander gehen, und sei offen für die neuen Beziehungen, die in dein Leben kommen wollen. Bei diesen neuen Beziehungen geht es nicht mehr so sehr darum, dass der Partner dich vervollständigt und deine Bedürfnisse erfüllt, sondern es geht um eine liebevolle Begegnung zwischen zwei Menschen, die innerlich bereits erfüllt sind.

## ***Erwachen und die Außenwelt***

Du suchst nach Wegen, neues Bewusstsein in alte Strukturen einzubringen, was oft frustrierend ist. Je mehr neues Bewusstsein du in dir fühlst, desto mehr bist du manchmal verzweifelt, dass deine Umwelt noch nicht offen dafür zu sein scheint. Dies führt manchmal dazu, dass du dich zeitweise wieder zurückziehst und aufgibst, oder dass du in Auseinandersetzungen mit anderen Menschen gerätst, was dir auch nicht wirklich gut tut.

Mit der Zeit wirst du lernen, deinem eigenen Weg zu folgen – unabhängig von dem was andere Menschen tun. Du wirst dich für neue Möglichkeiten und Potenziale öffnen, auch wenn andere das für unmöglich halten. Dein Mitgefühl wird dir dabei helfen, andere Menschen zu akzeptieren und ihnen zu erlauben, ihre eigenen Erfahrungen zu machen, auch wenn du einen anderen Weg gehst. Weil du nicht engstirnig auf deinem Weg als dem *einzigsten Weg* beharrst, bringst du Frieden in dein Leben und in die Welt um dich herum.

Quelle: Lea Hamann, Matthias Kreis – [www.eelea.de](http://www.eelea.de)