

## Lichtwächter des Mutes

Die Farbe seines Lichtstrahles ist Weinrot



### Botschaft des Lichtwächters

- **Mut und Risikobereitschaft**
- **Ängste und Unsicherheiten klären**
- **Aufhören, sich selbst zu bekämpfen**
- **Inneres Gefängnis verlassen**
- **Destruktives Verhalten loslassen**
- **Neue Glaubensmuster erarbeiten**
- **Aktiv sein und Handeln**
- **Mutig auf Herausforderung zugehen**
- **Selbstwert stärken durch aufbauende und fördernde Gedanken**

**Wenn du den Lichtwächter des Mutes gezogen hast, ist die Zeit gekommen, dich mit deinen schwächenden Gefühlen auseinander zu setzen.**

Mache dir hierzu deine Muster bewusst. Wie aktivierst du deine schwächenden Gefühle bzw. wie setzt du den Kreislauf dazu in Gang?

**Die folgenden Fragen helfen dir herauszufinden, wie deine Vorgehensweise aussieht:**



- Was oder wen bekämpfst du zurzeit? Warum?
- Wann fühlst du dich schwach und klein?
- Welche Situation ist dem Schwächegefühl vorausgegangen?
- Womit ziehst du dich selber herunter?
- Wie empfindest du schwächende Gefühle?
- Wie empfindest du schwache Menschen?
- Wie sieht es mit deinem Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen aus?
- Wie sehen dich die anderen Menschen in dieser Beziehung?
- Vor welchen Situationen und Menschen schützt du dich?
- Was bedeutet Mut für dich?
- Wann empfindest du dich als mutig?
- In welchen Bereichen möchtest du gerne mutiger sein?
- Was benötigst du, um mutiger zu sein?
- Wovor schützt du dich und was macht dir Angst?



### **Mut ist eine sehr starke und kraftvolle Energie!**

Ihr Nährboden sind Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen. Jemand der selbstbewusst ist also, sich seines Selbstes bewusst ist, weiß um seine Fähigkeiten und vertraut darauf. Genauso kennt er auch seine Schwachpunkte, ohne sie zu bewerten, zu kritisieren oder verändern zu wollen. Jedes verändern „wollen“, ist ein Hinweis, dass wir etwas nicht so annehmen können, wie es gerade ist. Die Nichtannahme führt in den meisten Fällen auf einen inneren Kampf hinaus, der sehr viel Kraft und Energie kostet. So wird viel wertvolle Energie für einen Kampf verbraucht, der sich gegen das eigene Selbst richtet.

**Jede Form von Kampf bringt uns weg von unserer inneren Kraft und Stärke.** Das Energiepotential wird immer schwächer und hinzu kommen Gefühle des Versagens, der Schwäche, der Hilflosigkeit und Ohnmacht. Die restliche Energie wird in Angst und Resignation oder in Panikgefühle umgewandelt. Damit schließt sich der Teufelskreis geschlossen und es gibt kaum noch ein Entrinnen aus dem selbst erschaffenen Gefängnis. Als Krönung gesellen sich dann häufig noch die Ausweglosigkeit und Hoffnungslosigkeit dazu. Der Mut könnte in so einem Zustand Wunder bewirken, er ist aufgrund der verminderten Energie jedoch nur schwer zu aktivieren und zu spüren.

**In einem Zustand der Schwäche sind der Körper und die gesamten Zellen aktiviert** oder besser gesagt alarmiert. Sie reagieren entsprechend. Sie senden Signale von heftigen Unwohlgefühlen aus. Der Körper befindet sich dadurch in einem Ausnahmezustand und ist in Alarmbereitschaft. In den meisten Fällen werden die Schwächegefühle als etwas Negatives empfunden und bekämpft. Es ist jedoch besser, diesen Schwächezustand nicht zu bekämpfen, denn diese Körperreaktion hat einen Sinn. Der Körper möchte uns durch diese Haltung vor weiteren Gefahren schützen und sendet SOS. Er geht in die Schwäche, damit keine Energie mehr für einen weiteren Kampf zur Verfügung steht. Seine Botschaft lautet: **„Höre auf dich zu bekämpfen!“**.

Wenn du zu den Menschen gehörst, die sich so einen Zustand erschaffen haben, dann gebe künftig auch den schwachen Gefühlen Raum. Spreche mit deinem Körper und deinen Zellen. Erkläre ihnen was passiert ist und, dass es keine äußere Gefahr gibt. Sage ihnen, dass du lernen wirst, dich nicht mehr selbst zu bekämpfen und dich liebevoll und respektvoll zu behandeln. Beruhige deine Zellen und gebe ihnen Zuversicht, mache ihnen Mut.

**Gefühle sind in der Symbolik mit dem Wasser zu vergleichen.** Das Wasser eines Meeres kann glatt und ruhig oder schäumend bis aufbrausend sein. Das Wasser kommt und geht in großen und kleinen Wellen. Genauso verhält es sich auch mit deinem Leben und mit deiner Gefühlswelt. Jeder Wassertropfen fühlt sich als ein Teil des Meeres, er fühlt sich dort sicher und geborgen. So ist auch jeder Mensch ein Teil des gesamten Universums, er ist dort ebenso sicher wie ein Tropfen im Meer. Du bist dort genauso aufgehoben, wie der Wassertropfen im Meer. Wenn du in dieser Weise denkst, wird sich dein Vertrauen stärken und der Mut wird sich automatisch zu dir gesellen, ohne dass du dafür etwas zu tun brauchst.

☀ **Der Lichtwächter des Mutes empfiehlt dir**, dich in der nächsten Zeit mit deiner Gefühlswelt zu beschäftigen. Mache dir immer öfter bewusst, was du fühlst und warum du so fühlst. Wie sind deine Gefühle entstanden, was ist ihnen vorausgegangen und welche Gedanken haben sie ausgelöst? Lerne jedes Gefühl in dir anzunehmen und zu genießen. Ein Mensch, der fühlt ist lebendig. Genieße also jeden Augenblick. Wenn du schwächende oder vermindernde Gefühle in dir spürst, dann motiviere dich. Spreche mit deinen Zellen und sage ihnen:

*„Alles ist gut, alles wird sich von alleine regeln. Es passiert immer genau das Richtige. Ich habe diesen Zustand selber erschaffen. Alles hat genauso funktioniert, wie ich es ins Leben gerufen habe. Ich habe nun auch den Mut und lasse es geschehen.“*

Durch die Annahme und das Geschehen lassen, wird sich schon in Kürze der Mut zu dir gesellen. Du wirst ihn als eine enorme Kraft- und Energiewelle empfinden und nicht mehr den Impuls haben, dich schützen oder die schwachen Gefühle bekämpfen zu müssen.

Im Gegenteil, sobald du die Energie des Mutes in dir aktiviert hast, wirst du alles als eine Herausforderung und als ein Abenteuer ansehen. Du wirst auf alles, was du vorher vermieden hast, mutig zugehen, um es selbst erleben zu können. In diesem Zusammenhang mache dir auch bewusst, dass alles wovon du dich schützt, dir sowieso wieder begegnen wird. Es ist ein Hinweis, dass du vor etwas wegläufst, was dir Angst macht. Es möchte von dir angenommen und aufgelöst werden. Also laufe nicht mehr vor deinen Ängsten weg, sondern gehe mutig auf sie zu. Jede Angst zeigt dir deinen weiteren Weg.



**Durch die Kraft des Mondes** hast du die Möglichkeit, neue Verhaltensweisen aufzunehmen oder loszulassen, wie z.B.:

- **Aufnehmen bei zunehmendem Mond:** Mut, kraftvolle Energie, Tatendrang, Handeln, Umsetzung, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein.
- **Loslassen bei abnehmendem Mond:** Zögerliches Verhalten, Mangel an Mut, Ängste, Schwäche, Hilflosigkeit, verzagt, Nichthandeln, passives Verhalten, in Theorie stecken bleiben, keine Umsetzung, Minderwertigkeit und Selbstablehnung.



**🎲 Anregung:**

Mache es den Delphinen gleich. Sie lehren den Menschen, dass jede Emotion durch den Atem aus dem Körper herausgesprudelt werden kann. Der Delphin atmet tief ein, bevor er unter Wasser taucht.

Er hält den Atem solange an, bis er wieder an der Oberfläche ist, um dann seinen Atem wie Sekt aus einer Flasche freudig herausprudeln zu lassen. Du kannst dich genauso verhalten. Wenn du dich schwach fühlst, dann atme tief ein. Visualisiere dir den Delphin und tauche für einen Moment in deine Bilderwelt hinab. Gleite wie ein Delphin mit deinen schwächenden Gefühlen in die Tiefe des Meeres. Halte dabei deinen Atem für eine Weile an. Wenn du bemerkst, dass du wieder Luft zum Atmen brauchst, steige aus den Tiefen hinauf zur Wasseroberfläche.

Lasse nun alle Gefühle, die du nicht mehr benötigst, aus deiner Nase herausprudeln. Spüre das angenehme Prickeln und Pulsieren, während die Energie aus deinem Körper strömt. Verhalte dich während der Übung wie ein Delphin und erfreue dich an diesem Spiel und tanze auf dem Ozean des Lebens.

Du kannst dir für die Übung auch eine Sektflasche vorstellen. In diesem Fall bist du die Sektflasche, die vorher kräftig durchgeschüttelt wurde. Sie wird geöffnet. Der Korken knallt mit voller Wucht aus der Flasche und der Sekt schießt im hohen Bogen aus der Flasche hinaus. Genieße auch hier die Befreiung deiner gefangenen Gefühle.

➡ Beide Übungen führen dich in deine Lebenskraft und aktivieren deinen Mut.

**Rufe auch den Lichtwächter des Mutes** an deine Seite und bitte ihn dich zu unterstützen, wenn du dich mutlos, verzagt, handlungsunfähig, klein, hilflos, schwach oder dich als zu bremsend und zögerlich empfindest. Er hilft dir dabei mutig auf die Dinge zuzugehen und gibt dir Kraft und Stärke.

**Aktiviere seine Fähigkeiten** indem du dir seinen weinroten Lichtstrahl visualisierst und deinen Körper mit dieser Lichtkraft auffüllst.