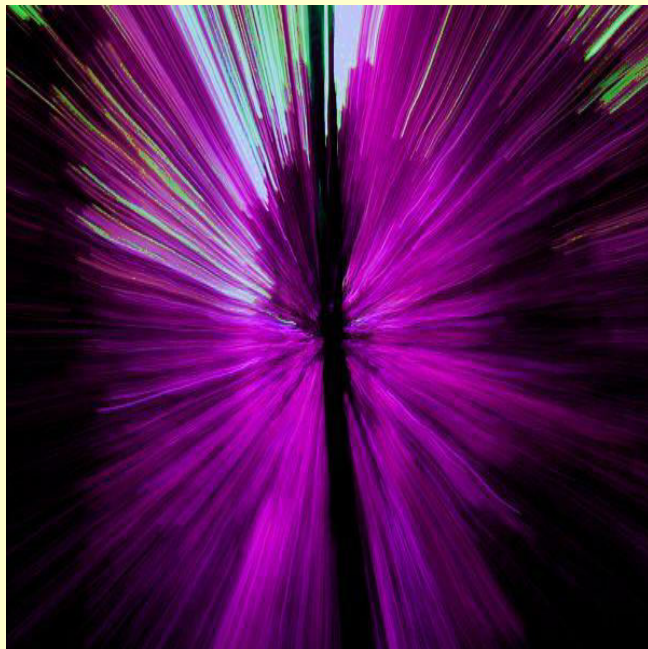


## Lichtwächter des Hier und Jetzt

Sein Lichtstrahl ist Lila



### Botschaft des Lichtwächters

- **Im Hier und Jetzt leben**
- **Spontan entscheiden und handeln**
- **Vergangenheit bearbeiten und Frieden schließen**
- **Ängste in Bezug auf Zukunft klären und loslassen**
- **Scheinwelt und Illusionen loslassen**
- **Sinn in allem erkennen, was dir begegnet**
- **Gefühlswelt ins Gleichgewicht bringen**
- **Gedankenschulung**
- **Konzentration und Aufmerksamkeit im Alltag**

**Wenn du den Lichtwächter des Hier und Jetzt gezogen hast, kann es sein, dass du dem Moment zu wenig Aufmerksamkeit schenkst und dich lieber mit Vergangenen beschäftigst oder dich aber zu sehr in der Zukunft aufhältst.** Es kann auch sein, dass du in einer Scheinwelt lebst und Illusionen in Bezug auf die Realität hast. Das kann dazu führen, dass du in der Theorie genau weißt, was zu tun wäre, es aber nur in Gedanken tust und nicht in der Praxis. Vielleicht bist du auch mit deinen Gedanken woanders und nicht bei der Sache, die du gerade machst. Ablenkungen und Zerstreuungen gehören hier ebenfalls dazu, sofern sie aus einer unbewussten Haltung heraus gemacht werden. Kläre für dich, inwieweit du dich von dem Hier und Jetzt entfernt hast.

**Die Beantwortung der folgenden Fragen zeigt dir deinen aktuellen Stand:**



- Welche negativen Erinnerungen beschäftigen dich?
- Was brauchst du, um Frieden damit schließen zu können?
- Welche zukünftigen Ereignisse machen dir Angst?
- Wie würde sich dein Leben verändern, wenn deine Befürchtungen bzw. Ängste eintreffen würden?
- Welche Dinge verschiebst du auf später? Warum?
- Welche Dinge könntest du davon heute noch erledigen? Wirst du es tun? Sofern nicht, was hält dich davon ab?
- Wie oft bist du mit deinen Gedanken woanders und nicht bei der Sache, die du gerade machst? Warum meinst du bist du nicht bei der Sache, sondern woanders?
- Bei welchen Dingen bist du konzentriert und mit vollem Herzen dabei?



### **Erinnerungen und das Morgen sind die Killer des Hier und Jetzt**

Bist du zu sehr mit alten Dingen beschäftigt, ziehst du alte Erinnerungen in das Heute und lebst im Prinzip nur in der Vergangenheit. Wenn du im Heute Angst vor deiner Zukunft hast, dann setzt du Angst als Saat für das Morgen.

**Im Hier und Jetzt leben, bedeutet immer Liebe und Annahme dessen, was gerade ist.**

**Das Hier und Jetzt ist genau in dieser Sekunde.** Alles findet im Hier und Jetzt statt. Auch wenn sich deine Gedanken in diesem Moment mit dem Gestern oder mit dem Morgen beschäftigen, so denkst du es im Hier und Jetzt. Deine derzeitigen Gefühle erlebst du im Hier und Jetzt, auch wenn sie durch etwas ausgelöst werden, was in der Vergangenheit geschehen ist oder sich auf zukünftige Ängste beziehen.

**Dein Körper lebt immer im Hier und Jetzt**, er ist jetzt da und du kannst ihn spüren. Mache dir bewusst, dass durch negative Erinnerungen aus der Vergangenheit und auch Zukunftsängste dein Unterbewusstsein immer wieder negative Programme abspeichert. Da du negative, ablehnende, kritisierende oder ängstliche Gedanken aktivierst, fühlst du entsprechend. Deine Gedanken bestimmen deine Gefühle.

**Dein Unterbewusstsein kann nicht unterscheiden**, ob sich deine Gedanken auf das Gestern oder auf das Morgen beziehen, es lebt im Hier und Jetzt. Das Unterbewusstsein erhält nur die Botschaft, dass es etwas gibt, was dich ängstigt oder dir Sorgen macht. Seine Aufgabe ist es, dich zu schützen und so fährt es im Hier und Jetzt automatisch das Schutzprogramm für dich ab. Die meisten gespeicherten Schutzmechanismen stammen überwiegend aus der Kindheit, sie sind in der Regel alt, überholt und verhindern eine Entwicklung.

☀ **Der Lichtwächter des Hier und Jetzt empfiehlt dir**, deine Ängste in Bezug auf das Morgen zu klären, und mit der Vergangenheit Frieden zu schließen. Mache dir bewusst, warum du die Vergangenheit nicht loslässt und welcher Anteil in dir eine Heilung benötigt.

Hole dir gegebenenfalls den Lichtwächter des Vergebens zur Unterstützung an deine Seite.

Nun schau dir deine Befürchtungen der Zukunft an. Stelle dir hierzu das Schlimmste vor, was dir wirklich passieren könnte. Mache dir bewusst, ob deine Befürchtungen wirklich so schlimm wären. Rede mit der Angst und sage ihr:

*„Heute ist noch nichts geschehen. Wie es künftig wird, wissen wir beide nicht. Es könnte sein, dass es so eintrifft wie du befürchtest. Es könnte jedoch auch genau anders sein. Lass uns erst mal abwarten bis es so weit ist und unser Vertrauen schulen.“*



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

- **Aufnehmen bei zunehmendem Mond:** Gegenwart, Bewusstsein, Präsent sein, Spontan handeln, Entscheidungskraft, Entschlusskraft, Vergebung.
- **Loslassen bei abnehmendem Mond:** Vergangenheit und Zukunft, Unbewusstheit, Täuschung und Illusionen, Ängste.



🌀 **Anregung:**

Verschiebe nichts mehr auf Morgen oder später. Erledige die Dinge, die du heute tun kannst. Mache hierzu eine Liste und schreibe dir auf, was du machen bzw. erreichen möchtest. Überlege dir, welche Schritte erforderlich sind, um an deine Ziele zu kommen. Was kannst du heute dafür tun, um deinen Ziel näher zu kommen?

**Prüfe jeden Abend, was du heute getan hast**, um auf deinem Weg weiter zu kommen. Lobe dich, wenn du deinem Ziel ein Stück näher gekommen bist. Wenn du dich dabei ertappst, dass du etwas auf Morgen verschoben hast, kritisiere dich nicht. Motiviere dich lieber und sage:

***„Ich gehe meinen Weg weiter und ich erreiche mein Ziel. Ich weiß, dass ich alles schaffe, was ich mir vornehme!“***

Stell dir einmal vor, du hättest nur noch ein halbes Jahr oder weniger Zeit, für die Dinge, die du noch tun möchtest. Wie würdest du dich verhalten? Wie würdest du dich gegenüber den Menschen verhalten, mit denen du noch etwas zu klären hast? Du weißt nie, wie viel Zeit du noch in deinem Leben hast. Daher lebe und genieße jeden Tag so intensiv wie es nur geht. Koste im jetzt alles aus, was dir das Leben schenkt und bietet. Mache das Heute zu einem Hochgenuss und freue dich über jede Erfahrung.

**Der Lichtwächter des Hier und Jetzt unterstützt dich**, wenn du dich zu sehr um das Morgen sorgst oder die Vergangenheit nicht loslassen kannst.

**Aktiviere seine Fähigkeiten** und fülle deinen Körper mit der Lila Leuchtkraft auf.