

## Die Achterbahn des Aufstiegs: Wie navigieren wir durch die Höhen und Tiefen des Aufstiegs

geschrieben von [Paul Lenda und Ariana Mathieu, Mitarbeiter bei Wake Up World](#), übersetzt von Antares



Es gibt heutzutage häufige Missverständnisse über den Aufstiegsprozess, insbesondere darüber, ob er eine allmähliche oder sogar augenblickliche Bewegung aufwärts im Bewusstsein sein mag. Manche denken, der Aufstieg sei etwas, bei dem alles immer idyllisch und positiv wird. Tatsächlich ist der Aufstieg jedoch viel dynamischer als das.

Dieser falsche Glaube über den Aufstieg kann dazu führen, dass wir fälschlicherweise annehmen, wenn wir Negativität in unserem Leben erleben, wären wir irgendwie vom Weg abgekommen oder „machen etwas falsch“. Das kann uns zu spirituellen Umgehungen in einem vergeblichen Versuch führen, den Umgang mit den Schattenaspekten, all den Traumata und allem, was sich nicht gut anfühlt, zu vermeiden. Falls diese Art der Umgehungen oftmals passiert, wirst du nicht nur dein eigenes Leiden verlängern, sondern auch beginnen, Symptome des Widerstands zu manifestieren, wie z.B. festsitzende Emotionen und Krankheiten. Diese können zu einer ganzen Menge von physischen, mentalen und emotionalen Gesundheitsproblemen und mangelndem Wohlbefinden führen.

Wenn es keine spirituelle Umgehung ist, ist es ein Versuch, die Tiefs zu meiden, indem man sich Lastern zuwendet, die eine vorübergehende Erleichterung zu bringen scheinen. Früher oder später jedoch musst du dich den Tatsachen stellen, und wenn du das tust, sind diese unterdrückten Energien gewöhnlich lauter und intensiver als zuvor. Das soll keine Strafe für dich

sein, sondern, es ist ein natürlicher Vorgang der Evolution, um deine Aufmerksamkeit zu bekommen und dem Prozess zu erlauben, sich zu entfalten.

Der Aufstieg ist tatsächlich mehr eine Achterbahn. Jeder, der schon einmal eine gesehen hat oder sich auf einer befand, weiss, es wird Höhen und Tiefen, Drehungen und Wendungen geben. Ohne die Abwärtsbewegung wird sie nicht über den Schwung verfügen, den sie braucht, in die Höhen zu gelangen. Sicher, du könntest durch das Leben gehen und so tun, als gäbe es die Tiefs nicht, doch du wirst nicht die Ausdehnung und das Wachstum erleben, die diese unteren Zustände bieten, falls du sie ignorierst.

Wenn wir aufsteigen, erreichen wir Gipfel, die von uns verlangen, dass wir eine höhere Schwingung haben, um weiter aufzusteigen. In erster Linie müssen wir Angst und Traumata loslassen, um unsere Schwingung zu erhöhen und die Aufstiegsleiter weiter zu erklimmen. Dies führt dann zu einem Absenken oder Sturzflug auf den Boden unseres Selbst. Einmal hier angekommen, können wir unsere Ängste, Traumata und Programmierungen von innen heraus neu untersuchen. Wir können dann auch vollständig erfahren und loslassen, was uns nicht mehr dient. Wenn wir das tun, erlaubt uns das, uns weiter auf unserer Aufstiegsreise auszudehnen. Es wird dann für uns möglich sein, auf der Aufstiegsleiter noch höher zu steigen.

Wir erleben diese Höhen und Tiefen nicht nur persönlich, sondern auch als Kollektiv. Wenn sich das kollektive Bewusstsein in einem absteigenden Zustand befindet, werden wir das alle gemeinsam erleben – bis zu einem gewissen Grad. Viele von uns, die sich als Wegweiser verstehen, werden diesen Prozess des Loslassens von Angst und Traumata viel schneller durchlaufen als andere (obwohl es ein fortlaufender Prozess mit vielen Schichten ist). Dies erlaubt uns, den Rest der Menschheit energetisch zu führen.

Es ist ebenfalls wichtig für uns als Wegzeiger, unsere spirituelle Hygiene aufrechtzuerhalten. Zum Beispiel ist es wahrlich nutzbringend, uns mit weissem Licht zum Schutz abzuschirmen, was uns hilft, unsere eigene Energie zu spüren und uns mit ihr zu verbinden, während wir gleichzeitig eine Barriere gegen die Intensität der kollektiven Energie erschaffen. Um eine höhere Schwingung aufrechtzuerhalten, ist es ebenso hilfreich, sowohl unseren physischen als auch unseren Energiekörper regelmässig zu reinigen. Atemarbeit erlaubt uns auch, uns mehr verkörpert zu fühlen und Zugang zu grösserem inneren Frieden zu erlangen.

Wenn wir tiefschwingende Momente erleben, die uns zwingen, uns auf unsere Ängste und Traumata zu konzentrieren, können wir diesen Prozess beobachten und in ihm präsent sein, so dass wir vollständig erleben und erkennen können, dass er unserem höchsten Wohl dient. Wir sind dann in der Lage, mit unserer Arbeit zu beginnen, die einschliesst, diese Energien zu fühlen, zu heilen und umzuwandeln, damit wir in unserem Aufstieg vorankommen können. Wie langsam es sich auch manchmal anfühlen mag, wir erkennen, es dient dem grösseren Wohl aller. Das Kollektiv mag manchmal noch Nachholbedarf haben, doch statt dessen Erfahrungen zu beurteilen und zu kritisieren, sind wir nunmehr in der Lage, Raum für die anderen zu halten. Wissend, wir waren ebenso einst in diesen Tiefs und haben davon profitiert, sind wir nun dank unserer eigenen Heilung und inneren Arbeit in der Lage, dem Kollektiv als Führer und Helfer zu dienen.

Selbst, wenn du dich im Trübsinn der absteigenden Momente deines Lebens runtergezogen fühlst, wisse, sobald du dein Loslassen und Integrieren getan hast, wirst du wieder aufsteigen. Selbst wenn überall um dich herum Dunkelheit herrscht, da du deine innere Arbeit getan hast,

weisst du, du bewegst dich auf dem Weg raus aus diesen Tiefen in Richtung der lichtaussendenden Liebe, die deine Quelle ist.

Ja, der Aufstieg ist ein bisschen wie eine Achterbahnfahrt. Der Abwärtsschwung erschafft das Potenzial für das Erreichen neuer Höhen, die ohne diesen Prozess nicht hätten erreicht werden können. Diese vorübergehenden Abstiege in die tiefsten Teile unseres Selbst bieten uns auch die Möglichkeit, heilige Geschenke der Inspiration, des göttlichen Wissens und des Gewährseins mit zurückzubringen. Wir sind dann in der Lage, diese Perlen der Weisheit mit anderen in Form von kreativen Werken und Lehren zu teilen.

### **Mach dir das Einsenken zu Nutze**

Wenn du ein bewusster Sich-Entwickler wirst, beginnt dein Lebensweg einer sich schräg bewegenden Achterbahn zu ähneln. Er bewegt sich und klettert höher und höher, doch kommen dann die Senken auf dem Weg. Diese Senken sind der Schlüssel, um dich höher / weiter zu bewegen, denn sie geben uns Schwung, um neue Höhen der Expansion und Heilung in uns selbst und im Kollektiv zu erreichen.

*Selbst, wenn die implizite Ordnung der Realität ein vereinigt Ganzes ist, ist die explizite Ordnung, die wir wahrnehmen, eine Welt der Dualität. In dieser Welt nehmen wir Höhen und Tiefen wahr, positiv und negativ, gut und schlecht. All das ist jedoch nur relativ zu unserer Position des Gewährseins und der Wahrnehmung der Realität. Die Wahrheit ist, dass das, was wir vielleicht als „schlechte“ Erfahrung wahrnehmen, uns tatsächlich den Schwung und die Klarheit geben kann, die notwendig sind, um aufzusteigen und unser Bewusstsein zu erweitern.*

Mach dir diese Senken zu Nutze, denn sie sind ein Teil des Prozesses. Je mehr du deinen Widerstand gegen sie loslässt, desto schneller wirst du dich von ihnen entfernen. Dadurch kannst du als bewussterer Beobachter deines Lebens agieren, ein Beobachter, der den Aufstieg nicht fürchtet, sondern erkennt, dass es ein Prozess ist. Wenn wir uns diesem Prozess hingeben, können wir uns mit Leichtigkeit und Anmut ausdehnen, während wir ihm erlauben, sich zum Wohle aller zu entfalten.

Wir dehnen uns ständig aus, wachsen und lernen über uns selbst, heilen und enthüllen all die wunderbaren Aspekte unserer Seelennessenz. Der Aufstieg ist nicht immer lustig oder einfach, er ist jedoch der Weg zurück nach Hause zu unserer reinen göttlichen Natur.

Alles Liebe, genieße die Tour!