Vertraue auf deine eigene Wahrheit

Von Fiona Reilly auf ihrem Blog fionareilly.co.uk; übersetzt von Taygeta

Henry David Thoreau sagte einmal: *„Erst wenn wir verloren sind, fangen wir an, uns selbst zu verstehen.“* Seit einiger Zeit habe ich mich ernsthaft gefragt, was wahr ist und wie ich wissen kann, was wirklich real ist? Ich habe mich gefragt, was der Zweck des Lebens ist und was dahinter steckt. Ich fühlte mich verloren und unsicher dem Leben und seinem Sinn gegenüber. Was machen wir hier alle? Ich fand schliesslich, dass es drei hauptsächliche Dinge gibt, über die ich mir im Klaren bin:

- Die Dinge verändern sich andauernd, nichts bleibt gleich. Die Welt ist in einem konstanten Zustand der Veränderung und der Dynamik. Es gibt einen konstanten Fluss von Energie, die sich bewegt und verschiebt.
- Das zweite, was mir zunehmend bewusst wurde ist, dass es so vieles gibt, was ich nicht weiss. Es scheint, je mehr ich über mich und die Welt forsche und je mehr ich lerne, desto mehr erkenne ich, dass es sehr wenig gibt, das ich mit absoluter Sicherheit weiss.
- Schliesslich bin ich mir bewusst geworden, dass eine Energie im Universum am Wirken ist, die sehr viel grösser ist als das “Ich” und meine Erfahrung in dieser Welt. Es gibt eine Kraft, die über das hinausgeht, was gesehen werden kann – obwohl es durch Synchronizitäten und Zeichen subtil gefühlt oder erfasst und beobachtet werden kann.

Altes Loslassen

Ein Teil des Befragungsprozesses, den ich durchgemacht habe, scheint zu einem Loslassen alter Geschichten und antiquierter Formen der Identifizierung mit der Welt geführt zu haben. Meine Interpretations-Muster der Welt verlagerten sich. Es fühlte sich etwas desorientiert, aber äusserst positiv und vorteilhaft an. Ich hatte die Welt durch bestimmte Filter betrachtet, die ich durch Konditionierungen, Kindheitserfahrungen, religiöse Dogmen … usw. entwickelt hatte. Solche Einflüsse waren zu einer Art Bildschirm geworden, durch den ich die Welt und meine Erfahrungen interpretierte. Ich erkenne zwar, dass noch viele Filter weiter existieren, aber es

fühlt sich an, als ob zumindest einige anfangen, sich zu verschieben.

Meine eigenen Antworten finden

Das Entfernen von solchen alten Filtern war auch eine Einladung an mich, meine eigenen neuen Antworten zu finden, zu entdecken, was in Resonanz ist mit meinem inneren Wissen und meiner eigenen Wahrheit. Wenn ich loslassen und meinen eigenen Weg gehen kann, ist die Wahrheit und das innere Wissen einfach da. Tatsächlich brauche ich keine Antworten. Ich kann einfach nur mich selbst sein und die Welt so nehmen wie sie ist.

Eines Tages ging ich hinaus und stand auf dem Glastonbury Tor, als ich ein Wort vernahm, und dieses Wort war “Vertrauen”. Das Wort tauchte aus dem Nichts auf und schien sehr bedeutsam. Zuerst war mir der Zusammenhang nicht klar, also bat ich „zeige es mir“. Es wurde dann offensichtlich, dass Vertrauen erforderlich war in Bezug auf das, womit ich in Resonanz bin und wie ich die Welt erlebe, dass ich **weiterhin meine eigene Wahrheit finden und darauf vertrauen** musste. Vom Äusseren her werde ich mit Spiegeln und Lehrern bedient, aber sie widerspiegeln mir letztlich nur mein Inneres. Wenn ich also die Welt oder eine bestimmte Situation erlebe, frage ich mich: „Wie empfinde ich das?“ oder „Ist das mit mir und meiner Wahrheit in Resonanz?“ oder „Warum bin ich gerade hier?“

Es gibt keine absolute Wahrheit

„Es sind jene Individuen, die wissen, wie wenig sie über sich selbst wissen, welche die am meisten realistische Chance haben, etwas über sich selbst herauszufinden, bevor sie sterben.“
~ S.I. Hayakawa

Es gibt keine absolute Wahrheit. Wir alle sehen die Welt durch unser eigenes individuelles Sein und unsere eigenen Verzerrungen oder Filter. Wir sehen, was wir brauchen, und wir finden unsere eigene Wahrheit in Bezug auf das, was zu erforschen und zu lernen nützlich für uns ist in unserem Leben. Wir ziehen durch das Gesetz der Anziehung alles das an, was für uns recht ist.

Es gibt meine Wahrheit, und diese wird nicht dieselbe sein wie die deine. Wenn zwei Menschen denselben Sonnenuntergang bezeugen oder das gleiche Musikstück hören, wird jeder es anders beschreiben, je nachdem, wie es in ihnen mitschwingt, was sie innerlich berührt. Ihre vorherigen Kenntnisse und Erfahrungen werden ihre aktuelle Erfahrung färben. Zum Beispiel wird ein klassisch ausgebildeter Musiker die Musik, die gespielt wird, anders interpretieren als jemand, der keine entsprechende Ausbildung oder musikalische Erfahrung hat. Jeder wird seine eigene Wahrheit über das haben, was er gerade erlebt hat, es ist nicht die absolute Wahrheit, aber es ist auch nicht unwahr.

Wenn wir uns mit dem Fluss verbinden, erfahren wir unsere eigene Wahrheit

Und so sind wir die Einzigen, die wissen, was das Richtige für uns ist. Nur ich weiss, was der nächste richtige Schritt ist für mich. Andere Leute können mir Perspektiven anbieten und Aspekte hervorheben, die ich möglicherweise nicht für mich selbst erkennen kann, aber letztlich muss ich meinen eigenen Weg finden, auch wenn dieser nicht immer der glatte oder leichte Weg ist. Als ich kürzlich auf einem Vipassana-Retreat war, fühlte es sich für mich gut an, diesen vorzeitig zu verlassen.

Die dritte oben erwähnte Erkenntnis war, dass im Universum eine Energie am Werk ist, die grösser ist als ich. Diese Energie verbindet uns alle, und wenn wir mit unserem individuellen Wesen uns auf diese Energie abstimmen, sind wir im Fluss mit allem, was ist. Es scheint ein führendes, wohlwollendes Bewusstsein zu geben, das uns unterstützt. Manchmal werden wir von Dingen getroffen, die keinen logischen Sinn ergeben; es mag uns an Orte führen, die wir nicht unbedingt mit dem logischen Verstand wählen würden, es könnte ein Ort sein, den wir nicht mögen, obwohl er höchstwahrscheinlich genau der Ort ist, an dem wir sein müssen. Oft kann uns unsere höhere Wahrheit an Orte hinführen, die sich schwierig und unbequem anfühlen, damit wir weiter forschen und Blockaden und Verzerrungen entdecken und uns dadurch weiterbewegen. Wenn wir unserem inneren Wissen (das mit dem universalen Fluss verbunden ist) vertrauen und folgen, entfaltet sich die Magie des Lebens.

“Das Leben ist ganz anders
Wenn du lernst
Deinen Weg mit dem Herzen zu erfühlen
Anstatt mit dem Verstand darüber nachzudenken.” ~ Mary O Malley

Wie können wir unsere Wahrheit erkennen?

Der Weg zu unserer Wahrheit wird für jeden Einzelnen einzigartig sein. Meine Ermutigung wäre, weiterhin zu forschen und zu spielen. Es gibt dazu Werkzeuge und Techniken, die nützlich sein können. Hier sind ein paar Anregungen, die ich als hilfreich empfunden habe bei der Suche nach meiner eigenen Wahrheit:

- Loslassen des logischen Verstandes und tiefer ins Innere hineinfühlen. Es gibt ein kluges Sprichwort: *“Der Verstand ist ein wunderbarer Diener, aber ein schrecklicher Meister”*. Der Verstand kann ein sehr nützliches Werkzeug sein, aber es gibt andere Möglichkeiten des Wissens. Manchmal ist die Antwort nicht diejenige, von der ich denke, dass ich sie möchte. Also kann es vorteilhaft sein, darauf zu vertrauen, was sich ergibt, auch wenn es nicht sinnvoll erscheint. Jemand teilte mir vor kurzem mit, dass sie, als sie sich entschloss einkaufen zu gehen, darüber enttäuscht war, von ihrer inneren Führung den Hinweis zu bekommen, in die Innenstadt zu gehen, anstatt lokal einzukaufen. Trotzdem vertraute sie auf das, was sie intuitiv fühlte und wurde dann belohnt, indem sie in der Stadt eine Freundin traf. Das Vertrauen auf den Fluss und ein inneres Ziehen kann uns mit magischen Abenteuern beschenken.
- Zeit in Ruhe, Meditation oder in Verbindung mit der Natur zu verbringen sind gute Gelegenheiten, die es mir ermöglichen, mich tiefer mit meinem inneren Wissen zu verbinden. Allein dadurch, dass man sich Zeit für die innere Verbindung nimmt und ganz

in der Gegenwart ist, kann sich die Wahrheit offenbaren. Tief und bewusst zu atmen ist eine andere wertvolle Methode.

- Ich finde es wirklich hilfreich festzustellen, was ich in meinem Körper fühle. Wenn etwas nicht wahr oder nicht richtig für mich ist, fühle ich oft eine Enge in meinem Solarplexus. Wenn etwas wahr und richtig ist, fühle ich umgekehrt oft ein Gefühl der Erleichterung und Ausweitung. Aber es ist nicht immer sofort klar, manchmal muss ich mich hinsetzen oder eine gewisse Zeit an der Sache arbeiten, bevor ich Klarheit bekomme. Empfindungen um das Herz können mir weitere Hinweise geben, um meine Wahrheit zu entdecken.
- Einfach eine Frage stellen und dann darauf achten, was entsteht. Zum Beispiel könnte ich fragen: „Dient mir dies?“ Oder: „Ist dies richtig für mich?“. Ich werde oft eine klare Antwort bekommen, manchmal auch nicht so klar, und auch das ist okay. Viele Menschen nutzen Werkzeuge wie Pendeln, Engel-Karten legen, Kinesiologie … usw. Diese Hilfsmittel können von Vorteil sein, aber letztlich muss die Antwort durch dich kommen.
- Achte auf Zeichen und Synchronizitäten. Das Universum liefert spontane Signale, um bestimmte Dinge anzuzeigen. Synchronizitäten zeigen nicht immer in die Richtung, die uns offensichtlich erscheinen mag. Manchmal laden sie mich ein, tiefer in mein Inneres zu gehen und zu erforschen, was meine Wahrheit ist oder wie ich etwas fühle.
- Bitte um Führung, sage zum Beispiel: „Zeige es mir“, und der universelle Energiefluss wird dich inspirieren. Du kannst auch das Spiel des ‚dich dem Fluss hingeben’ spielen. *[Die Autorin geht darauf in einem eigenen Artikel ein und nennt es „free-wheeling“]*
- Es gibt keine Fehler, nur Entdeckungen über sich selbst. Also entspanne dich und habe Spass ? . Es gibt ein Spiel, das ich gerne spiele und tatsächlich zu einem Teil meines Lebens gemacht habe, welches bei *Openhand* „free-wheeling“ genannt wird. Es beinhaltet, völlig präsent und offen zu sein, ohne irgend einem Plan, und dann sehen, wohin es dich zieht oder was dich anzieht. Vielleicht tust du dies, während du auf einem Spaziergang bist oder im Auto unterwegs bist. Wohin wirst du geführt, was zieht deine Aufmerksamkeit auf sich, und welche Botschaft halten sie für dich bereit?
  Warum nicht einfach einmal ausprobieren?

Mit Liebe durch die Verbindung, die uns alle vereint, Fiona

Fiona ist Leiterin des Hauses *‚Avalon Rising’* (Openhand Retreat Center in Glastonbury). Sie ist leidenschaftlich daran, ihr Herz und ihre Seele treu zu leben und andere zu ermutigen, dasselbe zu tun. Ihre Website ist www.fionareilly.co.uk.