

Authentische Verkörperung ~ Lisa Renee

geschrieben von [Lisa Renee auf energetic synthesis](#), übersetzt von Antares



Auf welcher Ebene des Bewusstseins und in welcher persönlichen Blaupause wir auch immer auf der Erde inkarniert sind, jeder Mensch wird in der Tat auf die nächste Stufe seines persönlichen Verkörperungsprozesses geschubst, um sein höheres spirituelles Identitätspotenzial zu erfüllen. Für jedes Individuum ist der Verkörperungsprozess einzigartig, und dennoch wird die Mehrheit des kollektiven Bewusstseins auf der Erde Stadien der Seelentriade unterzogen, die mit relativen Integrationsphasen verschmelzen, um letztendlich die Seelenschichten zu verkörpern. Der Druck, sich zu verkörpern, wird von vielen der 3D-Menschen unterschiedlich erfahren. Sie mögen dies als intensive innere Angst oder physische Symptome erleben, die leicht als medizinische Probleme benannt werden können, doch sie sind nicht in der Lage, der Ursache auf den Grund zu gehen. Diese Phase ist für jene Menschen am schwierigsten, die in ihrem inneren Männlichen polarisiert sind und sensorische Gefühle abgeschaltet haben, welche sie von ihrem gesamten Körpergewahrsein abtrennen. Der physische Körper ist in dieser Phase extrem wichtig, da wir hier auf der Erde sind, um uns zu verschieben, was nur passieren kann, solange wir in einem aufsteigenden menschlichen Körper verbleiben.

Von vielen Menschen wird verlangt sein, dass sie sich effektiv verlangsamen und entspannen, ihr Leben vereinfachen und einfach nur atmen, und sich selbst sogar von anderen isolieren, da der Druck andauert, das höhere Selbst authentisch zu verkörpern. In den ersten Stadien hin zur Verkörperung müssen viele Menschen sich abbremsen und schonen, um Energieblockaden im physischen Körper freizugeben, die durch die Anhäufung schädigender Gewohnheiten in der 3D-Gesellschaft konditioniert wurden, wie z.B. Muster von emotionalem Schmerz oder mentaler

Angst, indem sie sich beständig in Situationen voll mit hohem Stress begaben. Um die Verkörperung erfolgreich zu durchlaufen – ohne uns mit Stress und Druck krank zu machen – müssen wir uns der Entspannung hingeben und lernen, Körpergewahrsein zu entwickeln, um die Empfindungen und Gefühle zu erfahren, die in den Bewegungen unseres Körpers entstehen.

Verkörperung geht Hand in Hand mit hingebungsvollem Selbst-Gewahrsein und durch die Verpflichtung, im Beobachterbewusstsein zu verbleiben, unseren Körper und Geist zu beobachten und ihm zuzuhören, indem wir genau darauf Acht geben, was er von Moment zu Moment tut und fühlt. Wir lernen, die Inhalte und Überzeugungen des Verstandes spiegeln sich in unseren unbewussten oder automatischen Reaktionen auf jedweden äusseren Reiz wider, und daher beobachten wir diese Reaktionen, weil wir uns selbst tiefer kennen lernen wollen, um frei von unbewussten Blockaden zu sein, die der Verkörperung entgegenwirken.

Die erste Stufe der authentischen Verkörperung beginnt in Momenten voller sättigender, konzentrierter Fokussierung auf das Gewährsein der Körperempfindungen im Jetzt-Moment, wodurch wir anerkennen, die Sprache, die Gefühle und die Reaktionen des Körpers sind die Summe der vergrabenen Inhalte des Verstandes. Automatische Reaktionen in unserem Körper können uns tiefere Zusammenhänge und Überzeugungen anzeigen, die in irgendeinem Bereich des Verstandes verankert sind, und diese Inhalte nehmen innerhalb von Körperhaltung, Gesten oder Bewegungen auf irgendeine Weise Gestalt an. Die meisten Menschen sind von der vereinheitlichen Beziehung abgekoppelt, welche zwischen ihrem Körper und den Schichten ihres Verstandes besteht. Daher ist die Kultivierung eines tieferen Gewährseins für die Empfindungen und Bewegungen des Körpers notwendig, während komplexe tiefere Gefühle, die auftauchen, bemerkt werden. All dies ist für die Entwicklung des Selbst-Gewahrseins sowie für das Fortschreiten in die Stufen des höheren Verkörperungsprozesses von Bedeutung.

Kultivierung des Körper-Gewahrseins

Wenn wir das Gewährsein für den Körper auf diese Weise kultivieren, ermöglicht uns dies, positive Wachstumsveränderungen vorzunehmen, da wir uns durch die Beobachtung dessen gewahr geworden sind, was wir verändern müssen, um gesünder oder ausgeglichener zu werden. Es ist nahezu unmöglich, positive Veränderungen in unserem Leben vorzunehmen, wenn wir uns der Veränderungen nicht gewahr sind, die wir umsetzen müssen, weil wir uns der Bereiche nicht bewusst sind, die einer Aufbesserung bedürfen. Wenn ein Mensch wenig Gewährsein für seinen Körper hat, kombiniert mit geringem Selbst-Gewahrsein für die Konsequenzen seiner Gedanken und Handlungen, bleibt er im Allgemeinen unbewusst, was er tun müsste, um sich von Schmerzen zu befreien oder sich selbst besser zu helfen.

Folglich ist die Entwicklung von Selbst-Gewahrsein im Jetzt-Moment der Schlüssel zu positiven Veränderungen in uns selbst – indem wir dem Körper Aufmerksamkeit zollen – welche dann positive Auswirkungen haben mögen, und die Qualität unseres Lebens wird erheblich verbessert. Wenn wir im Jetzt-Moment ein erhöhtes Gewährsein für unseren Körper haben, beginnen wir, den physischen Körper, den wir bewohnen, zu erfahren, wissend, er ist das Vehikel für unseren Verstand, unser Bewusstsein und unseren Spirit, durch das wir uns ausdrücken, um durch die Zeit zu reisen. Alles, was wir erleben, hat einen höheren Zweck, um zu lernen und Wissen über den inneren Spirit zu erlangen, der in der materiellen Welt reist. Wenn wir anfangen, dieses innere Wissen als eine Realität in unserem täglichen Leben zu verspüren, werden wir verkörperter, uns mit höheren Aspekten verbindend, die durch uns

Ausdruck finden und unser Bewusstsein ausdehnen. Wir wachsen ständig, indem wir mehr über uns selbst lernen und die Veränderungen umarmen, während wir mehr und mehr authentisch werden.

Verkörperung bedeutet, zu spüren, wie es sich anfühlt, im eigenen Körper zu sein, und sich dieser Gefühle bewusst zu sein, immer wiederkehrenden Muster Aufmerksamkeit zu zollen, die möglicherweise entmächtigend und einschränkend sind. Nur dann, wenn wir diese Muster sehen können und wissen, wie sie uns beeinflussen, können wir sie verändern.

Gib dich der Erforschung eines gewachsenen Gewahrseins für deinen Körper hin – durch die Beobachtung von Empfindungen, Gefühlen und Erfahrungen, die in deinem Körper von Augenblick zu Augenblick geschehen. Achte auf die Eindrücke, die du in deinen Körperbewegungen und -reaktionen verspürst: Wo hält dein Körper Stress fest und spannt sich an? Wo fühlst du dich in deinem Körper entspannter und offener? Was kannst du tun, um dich tiefer mit deinem Körpergewahrsein zu verbinden? Entschleunige dich und finde Wege, die sich positiv und freudig anfühlen, um deinen Körper zu bewegen – wie z. B. Tanzen, Schwimmen, tiefes Atmen, dich mit der Natur verbinden und erlaube, dass sich etwas Unbedenkliches angenehm anfühlt und Spass macht.

Übe und erforsche, was es bedeutet, verkörpert zu sein, indem du in jedwedem Kontext, in dem du dich befindest, authentisch und wahrhaftig zu deiner Erfahrung bist. Deine Erfahrungen sind berechtigt und für den Prozess der authentischen Verkörperung von Bedeutung. Wenn wir Gefühle und Erfahrungen, die wir gemacht haben, verleugnen, verleugnen wir die Wahrheit, was die Verkörperung blockiert.

Verpflichte dich, vollständig verkörpert zu sein, indem du unter allen Umständen so authentisch und wahrhaftig bist, wie du es nur sein kannst. Während du wächst und dich veränderst, wird sich auch deine Version des authentischen Ausdrucks erweitern und verändern. Akzeptiere Veränderungen als etwas Notwendiges innerhalb der kontinuierlichen authentischen Verkörperung.

Übergehe Etikette von akzeptablen oder nicht akzeptablen Themen, die Begriffe beschreiben, die spirituell, bewusst oder erwacht sind, im Positiven wie im Negativen. Stattdessen konzentriere dich voll und ganz darauf, was du in jenem Moment wirklich spürst und finde den authentischsten und mitfühlendsten Ausdruck dafür.

Gib auf die Reaktionen in deinem Körper Acht, denn sie offenbaren jene Orte, an denen du vielleicht noch etwas vor dir selbst und anderen verbirgst, da du Angst hast. Sei Willens, sich dem zu stellen, was du vielleicht verbirgst, und versuche, es zu beschreiben, damit du lernen kannst, die Angst zu überwinden, die es nährt.

Wenn Menschen in unserem Leben, wie z.B. Freunde oder Familienmitglieder, mit uns durch vergangene Erscheinungsbilder oder auf unauthentische Weise in Beziehung treten, lade sie sanft ein, dein wahres Ich kennenzulernen, teile mit ihnen etwas, das dein authentisches Selbst darstellt, und bitte sie dann, mit dir wahrhaftig zu sein. Im Verkörperungsprozess wollen wir mit anderen in Beziehung treten, die ebenfalls Authentizität wertschätzen und diesen Weg mit uns gemeinsam

unterstützen.

Nimm an Aktivitäten teil, die auf das Gewahrsein des Körpers ausgerichtet sind. Recherchiere Therapien und Lehrmaterialien im Internet, die jetzt sehr hilfreich sein mögen. Finde Bereiche, die dich interessieren, wie Körperarbeit, Faszien- und Gewebelösung, somatische Therapie, Methoden, die sich auf die Verkörperung der Gegenwart durch Erdung, Atmung, Körperhaltung, wahrnehmender Achtsamkeit, Hydrotherapie, neutralen Geist und Meditation konzentrieren.

Wenn wir uns selbst gestatten, gänzlich ehrlich dahingehend zu sein, wie wir uns in unserem Körper fühlen, können wir im Verkörperungsprozess zugegen sein, und dann können wir beginnen, die Orte zu beobachten, die unsere Liebe und Aufmerksamkeit benötigen, um heilen und genesen zu können. Der Körper informiert uns, wenn etwas nicht gesund ist und etwas in unserem Körper oder in unserem Leben verändert werden muss, um wieder ins Gleichgewicht zu gelangen und heilen zu können. Deswegen müssen wir lernen, unseren Körper zu lieben und uns mit ihm zu verbinden, indem wir auf seine Botschaften hören und uns auf das einstimmen, was der Körper braucht, um uns in Balance zu halten, gesund und verkörpert.

(Quelle: ES Newsletter – Verkörperung)