



1/2021

MAGAZINE THOSE WHO CARE

Wandel vollziehen

Ganz bei mir

Das einzige Beständige
ist der Wandel

Was sind Sie wert?

Das einzige Beständige ist der Wandel!



Veränderungen sind möglich, wenn wir uns dem Reiz des Neuen öffnen können
und das Geschenk der Zukunft annehmen wollen.

Wollen ist ein ganz wichtiges Wort in unserer heutigen schnelllebigen Zeit. Meistens wissen wir aber gar nicht was wir wollen, da wir keine Zeit haben es herauszufinden. Wir nehmen uns nicht die Zeit, unseren Kopf auszuschalten und in uns hineinzuhören. Ich kann es aber nur empfehlen, das einmal auszuprobieren. Egal ob mit Yoga, Meditation oder einer Auszeit (alleine) in der Natur. All diese Praktiken bringen uns früher oder später so weit herunter, dass der Kopf aufhört zu denken. Dann ist Platz, einfach zu sein. Dann finden wir auch einen Zugang zu dem, was wir wirklich wollen. Das ist in den meisten Fällen nicht das, wovon wir glauben, dass wir es wollen bzw. auch nicht das, was wir gerade (z.B. beruflich) tun.

Von einer Freundin habe ich mal den Spruch gehört: „Tut es gut, was Du tust?“ Sie bietet Coachings an und möchte damit Menschen helfen, Zugang zu ihrem Selbst zu finden. Wenn wir dann wissen, was wir wirklich wollen, müssen wir nur anfangen einen Schritt in diese Richtung zu machen, dann noch einen, dann noch einen,.....!

Aus wollen wird dann werden!

In der Einsamkeit der Natur zu sich finden!

Ich habe viel über Indianer gelesen und war immer fasziniert von den Ritualen.

Die indigenen Völker nahmen sich sehr viel Zeit, um sich selbst zu finden, sich zu entwickeln und ihren eigenen Weg zu finden.

Ein Ritual ist die Visionssuche, bei der man für 3-4 Tage an eine Stelle in der Natur geht, um die Gedanken auszuschalten, dem Geist den Raum zu geben und um Antworten zu bekommen. Das Fasten bewirkt zum einen die Entgiftung des Körpers und unterstützt das „Herunterfahren“ des Körpers.

Mich hat das so stark interessiert, dass ich es ausprobieren wollte. Ich suchte eine Antwort auf die Frage: „Was ist meine Aufgabe, meine Bestimmung?“

Ich suchte mir einen Platz in der Natur, wo ich 2 ½ Tage mit mir, nur mit Wasser als Verpflegung, verbringen wollte.

Ein guter Freund von mir warnte mich davor: „Das ist nicht ungefährlich. Du musst Powerriegel und Traubenzucker mitnehmen, falls Dein Körper zu weit runterfährt!“

Ich befolgte seinen Rat, um für diesen Fall gewappnet zu sein.

Am Anfang war ich noch sehr mit meinen Gedanken beschäftigt. „Was mache ich hier?“ „Es ist kalt.“ „Wann passiert endlich etwas?“

Ich setzte mich am frühen Abend unter einen Baum um endlich in die Stille zu kommen. Es dauerte Stunden, bis meine Gedanken aufhörten zu fragen oder etwas zu sagen.

Ein Fuchs beschwerte sich, dass ich mitten in seinem Jagdrevier saß, aber ich hatte keine Angst. Ich fühlte mich wohl an meinem Platz. Ich muss dazu sagen, dass ich es gewohnt bin nachts im Wald zu sitzen. :)

In dieser Nacht sah ich helle, weiße Schmetterlinge in einem weißen Schleier, wusste aber nicht, was mir dieses Zeichen sagen sollte. Ich war einfach total überrascht und fasziniert!

Zuhause habe ich dann nachgelesen, dass der Schmetterling für Wandel / Veränderung steht.

Heute weiß ich, dass das der Anfang meines Wandlungsprozesses war. Ich weiß, dass ich eine Aufgabe habe, an der ich jetzt arbeite.

„In der Visionssuche ist alles möglich!“
Harald Lory

„Glaube an die Zeichen, die sich offenbaren!“
Harald Lory

**Nehmen Sie
sich eine
Auszeit, um
ganz bei
Ihnen zu sein!**



Ganz bei mir!

Es fällt wirklich schwer bei sich zu bleiben. Wir sind meistens im Außen, da wir das so gelernt haben. Wir achten immer auf das was um uns herum passiert, versuchen das einzuschätzen. Ordnen die Dinge ein, bewerten sie, schauen, ob sie Gefahr oder Bedrohung bedeuten. Doch was passiert, wenn ich im Hier und Jetzt bleibe, wenn ich mich auf mich fokussiere? Wie macht man das? Gut, da gibt es viele Möglichkeiten: Stille, einsame Wanderungen, Yoga oder meditieren, um nur einige zu nennen. Probieren Sie es aus, finden Sie Ihren Weg zu sich.



Meditieren
in der Natur

Für mich kam Meditieren nie in Frage. Das brachte ich immer in Verbindung mit Esoterik und damit wollte ich nie etwas zu tun haben. Heute weiß ich, dass Meditieren nichts Anderes ist, als ganz bei sich zu sein. Ich hatte das schon viele Jahre unbewusst gemacht ohne es zu wissen.

Ich saß im Wald an meinem Lieblingsplatz, oft auch bis spät in die Nacht und lauschte der Natur. Heute weiß ich, dass ich da meditiert habe, ohne mir dessen bewusst zu sein. Ich saß einfach viele Stunden da. Nach einer gewissen Zeit verloren sich die Geräusche der nahen Autobahn und es wurde still. Dann fing mein Inneres an mit mir zu kommunizieren, über Bilder oder Gedanken.



Was sind Sie wert?

Der Wert einer Sache bemisst sich am Alter und Zustand. Nun, ich bin jetzt 60 Jahre alt. Was bin ich nun noch wert?

Da stellt sich erst einmal die Frage, ob für Andere oder für mich?

Bei Anderen hängt es davon ab, wie sie mich einschätzen, ob ich hilfreich für sie bin oder nützlich. Ich sage jetzt nicht, dass das ganz egal ist, aber ich lege Ihnen ans Herz, dass es viel wichtiger ist, dass Sie sich selbst sehr wichtig sind und Sie sich selbst als wertvoll einschätzen.

„Sie sind der wichtigste und wertvollste Mensch in Ihrem Leben!“

Harald Lory





THOSE WHO CARE

Herausgeber / Copyright:
Harald Lory
Flurweg 27
42579 Heiligenhaus
www.thosewhocare.de