



«Vertraue Deinem Inneren Selbst»

Du trägst alles in Dir, was Du für ein
erfülltes Leben brauchst

Tatjana Bangerter

Eigenverlag

1. Auflage Frühling 2024

Umschlaggestaltung:

www.tatjanabangerter.ch

Diese Broschüre ist
meinen Klienten und Klientinnen
gewidmet.

Danke für Euer Vertrauen!

Fragen und Erfahrungen gerne an:
tb@tatjanabangerter.ch

Inhalt

Wozu dient diese Broschüre.....	5
Das Innere Selbst.....	7
Mein Seelenauftrag	8
Die Seele.....	9
Seelenwahrnehmung	11
Umsetzung im Alltag	16
Ein beseeltes Leben	18
Achtsamkeit	23
Übung 1: Verbinde Dich mit Deinem Herzen	25
Übung 2: Spüre Deine Seele.....	29
Meditation: Wer bist Du wirklich? Was ist Deine wahre Natur?	32
Eine Geschichte zum Schluss	38
Schlusswort	42
Worte aus der Stille.....	43

Wozu dient diese Broschüre

Da ist eine Kraft in uns, die weiss, wer wir sind, wozu wir fähig sind und weshalb wir dieses Leben – auf diese, uns ganz persönliche Art und Weise – führen.

Sich dieser Kraft bewusst und mit ihr verbunden zu sein, gibt uns Boden. Sie hilft uns, wahrzunehmen, was uns ausmacht, welche Werte uns wichtig sind und wie wir diese in unserem Leben umsetzen wollen.

Sind wir von dieser Kraft getrennt, können wir uns orientierungslos und verloren fühlen. Unser Leben kommt uns chaotisch vor und wir fühlen uns fremdbestimmt.

Anerkennen wir diese Kraft und arbeiten wir ganz bewusst damit, gewinnen wir Halt und Vertrauen. Sie verbindet uns mit dem Urvertrauen und mit der Gewissheit, dass alles einen Sinn hat. Wir werden genährt und können unser Inneres Selbst entfalten und in unser Leben integrieren.

Diese Broschüre möchte Dir diese Kraft in
Deinem Inneren – Dein Inneres Selbst –
bewusst machen und Dir aufzeigen, wie Du sie
nutzen kannst. Schöpfe daraus, und erkenne
das Wunder, das Du bist.

Hier erfährst Du mehr über Dein Inneres Selbst.
Darüber, wie Du diese Kraft entdecken und in
Dein Leben einladen kannst. Sie ist ein
wichtiger Pfeiler für Deine Psychische
Gesundheit. Mein Wunsch ist, dass Du Dein
Leben bewusst gestalten kannst, damit Dir
rundum wohl darin ist.

Über Fragen und Erfahrungsberichte freue ich
mich.

Du kannst mir gerne schreiben:
tb@tatjanabangerter.ch

Das Innere Selbst

Seit ich denken kann, interessiere ich mich für die Psyche, das Innere des Menschen.

Als Teenager begann ich ganz bewusst mit der Erforschung meines Inneren Selbst. Noch heute fasziniert mich dieses Wesen. Ich tauche tiefer und tiefer darin ein und entdecke täglich neue Facetten.

Nach jahrelanger Suche habe ich für mich erkannt, dass dieses Innere Selbst meine Seele ist und dass ich mit ihr kommunizieren kann.

Du nimmst dieses innere Selbst vielleicht ganz anders wahr und hast andere Namen dafür. Das ist gut so! Nenne es, wie es für Dich stimmig ist. So wie ich das tue, indem ich von hier an das Wort «Seele», als Synonym für das Innere Selbst, nutze.

Unabhängig des Namens, den wir ihr geben, geht es um die Kraft, die uns innewohnt und uns ein Wegweiser in ein glückliches und freudvolles Leben sein möchte.

Mein Seelenauftrag

Wir werden mit einem Inneren Selbst – unserer Seele – geboren.

Die Seele ist Trägerin unserer Gaben und sie kommt mit einer Aufgabe auf die Welt. Die Gabe meiner Seele und somit auch meine Gabe als Mensch ist es, Seelen wahrzunehmen. Ich kann Seelen fühlen und spüren – manchmal auch sehen und hören. Die Aufgabe, die dies mit sich bringt, ist: Menschen mit ihrer Seele vertraut zu machen. Sie dabei zu begleiten, aus der Weisheit ihrer Seele zu schöpfen. Sie darin zu unterstützen, ihre Seelenaufgabe zu erkennen und umzusetzen.

Es war ein langer Weg für mich, zu erkennen, dass ich eine Seele habe, die eine Gabe in sich trägt und welche Aufgabe damit einhergeht.

Diese Broschüre möchte Dir Impulse schenken, Deiner Seele näherzukommen und ihr zu vertrauen.

Die Seele

In uns ist etwas, das sich als Teil des Universums erkennt und aus dieser Einheit schöpft. Dieses Etwas habe ich für mich als Seele definiert. Sie ist mein Zwilling. Mein Inneres Selbst. Manchmal fühlt es sich tatsächlich so an, als gäbe es ein Äusseres Selbst in mir: das Ego und ein Inneres Selbst: die Seele.

Unsere Seele kennt unseren Plan für dieses Leben und darüber hinaus. Sie weiss, welche Ressourcen wir dafür brauchen, wie und wo wir diese finden. Das bedeutet:

Wir tragen die beste Lösung bereits in uns.

Das Einzige, das Dich nie verlassen wird, ist Deine Seele.

Da ist etwas in Dir, das mit Deinem Ursprung, Deinem wahren Selbst verbunden ist. Es ist in Deinem Herzen verwurzelt. Unabhängig davon, welchen Namen Du ihm gibst, ist es das, was Dir das Leben schenkt und zugleich unsterblich

ist. Es war immer schon da und wird immer sein. Es braucht Dich, damit es ein Leben als Mensch erfahren kann und Du brauchst es, um zu erwachen und zu Deinem Ursprung zurückzufinden.

Wie unser Hirn durch das Nervensystem mit unserem Körper verbunden ist, gibt es ein Licht- und Energienetz, über das die Seele mit unserem Leben verbunden ist.

Die Seele ist in unserem Herzen verankert und ein goldener Lichtfaden verbindet sie von dort aus mit unserem Ursprung. Unser Körper ist umhüllt vom Licht der Seele.

Ich verzichte hier ganz bewusst auf die Zuordnung zu Begriffen wie Chakren, Aura etc. und beschreibe einfach das, was ich sehe und wahrnehme.

Seelenwahrnehmung

Die Seele hat eine Vielzahl von Möglichkeiten, mit uns zu kommunizieren. Sie tut das über:

- Bauchgefühl
- Unwohlsein und Krankheit
- Träume
- Zufälle
- Die direkte Kommunikation

Eine vielen Menschen bekannte Form ist **das Bauchgefühl**. Dabei schwingt die Seele in einer Gefühlsfrequenz, welche wir wahrnehmen und in unser Leben integrieren können. Diese Schwingungen können sehr unterschiedlich sein und die Seele löst damit eine unendliche Zahl von Gefühlsvariationen aus.

Die Interpretation davon können wir in drei Aussagen zusammenfassen:

1. Stimmig (Ja)
2. Nicht stimmig (Nein)
3. Neutral (egal/abwarten)

Hören wir nicht auf unser Bauchgefühl, hat die Seele erweiterte Möglichkeiten, auf den Körper einzuwirken. Eine davon ist das **Unwohlsein bis hin zu Krankheiten**. Hat jemand Bauch- oder Kopfschmerzen, so kann das durchaus eine körperliche Ursache haben. Am Beispiel von Bauchschmerzen kann das bedeuten: Jemand hat etwas Falsches gegessen oder die Menstruation naht etc. Am Beispiel von Kopfschmerzen könnte es sein: Er hat sich den Kopf angestossen oder das Wetter verändert sich gerade drastisch. Es kann aber auch sein, dass die Seele sich meldet, um Dir mit der Hilfe Deines Bauches zu zeigen: „Das wird nicht leicht zu verdauen sein, überlege gut und fühle Dich da nochmals hinein, ob Du das wirklich tun willst.“ Oder vielleicht will sie Dich über Deine Kopfschmerzen darauf aufmerksam machen: „Du willst mit dem Kopf durch die Wand, schalte einen Gang runter.“

Eine weitere Variante der Seelenkommunikation sind **Träume**. Meist wirken Träume im Unterbewusstsein nach und kurz darauf

tauchen dann Impulse, Ideen oder Antworten auf Fragen und Erfahrungen auf, die einen beschäftigen. Nutze das, indem Du Dir vor dem Einschlafen bewusst Fragen stellst, um Antworten aus Deinem Innersten zu erhalten. Das geht folgendermassen: Sobald Du beginnst, Dich zu entspannen und merkst, dass der Schlaf naht, stelle eine Frage, die Dich beschäftigt. Das kannst Du laut tun. Es tut manchmal gut, Dinge auszusprechen. Natürlich geht es auch leise, also innerlich. Eine Frage könnte lauten: „Liebe Seele, was ist im Moment besonders wichtig in meinem Leben, worauf soll ich meine Aufmerksamkeit richten?“ oder „Hallo Seele, wie soll ich mich in der Angelegenheit xy entscheiden?“ oder „Seele, kannst Du mir bitte sagen, ob dieser neue Job gut für mich ist? Soll ich den Vertrag unterschreiben?“. Spüre am Morgen in Dich hinein. Egal, ob Du Dich an einen Traum erinnerst oder nicht. Was für ein Gefühl bleibt nach der Nacht zurück. Mit welchem Eindruck

wachst Du auf. Was sagt Dir dieses Gefühl, dieser Eindruck in Bezug auf Deine Frage.

Zufälle sind ebenfalls eine bewährte Kommunikationsform der Seele. Sobald etwas auftaucht, das Deine Seele für wichtig hält, richte sie Deine Aufmerksamkeit darauf. Das kann sich für Dich anfühlen, als blieben Deine Augen an etwas kleben. Oder, als drückte ein Erleben in Deinem Inneren auf einen Lichtschalter, der den Spot auf etwas Bestimmtes richtet. Deine Seele ist kreativ, wenn sie Dich auf etwas aufmerksam machen will. Möchtest Du ein Beispiel? Stell Dir vor, Deine Aufmerksamkeit bleibt an einem Inserat hängen, das Du „zufälligerweise“ in einer Zeitung gesehen hast, die Dein Tischnachbar aufgeschlagen hat und es geht Dir nicht mehr aus dem Kopf. Das könnte ein Tipp für einen neuen Job, eine Wohnung, einen Kurs etc. Deiner Seele sein.

Und dann ist da noch die **direkte Kommunikation mit der Seele.**

Spreche ich mit meiner Seele, so kommt dies einer Art Selbstgespräche gleich. Spreche ich hingegen mit anderen Seelen, dann ist es eine besondere Form von Empathie.

Ihr könnt Euch sicher vorstellen, dass die direkte Kommunikation eine grossartige Hilfe im Leben ist.

Diese Möglichkeit steht auch Dir offen. Die Wahrscheinlichkeit ist gross, dass Du bereits mit Deiner Seele kommunizierst und Dir der Quelle Deiner Inspiration nicht bewusst warst.

Hast Du Lust, Dir Deiner Seele bewusst zu werden und diese Verbindung aktiv zu nutzen. Los geht's!

Umsetzung im Alltag

Unsere Seele ist weise und verfügt über umfassendes Wissen. Sie ist eine Quelle der Inspiration und äusserst kreativ. Zu diesem Schatz an Erkenntnis haben wir immer Zugang. Ich persönlich finde das grossartig.

Damit wir dieses Juwel finden und nutzen können, braucht es ein Bewusstsein dafür. Folgende Schritte haben sich hierfür bewährt:

1. Anerkenne, dass Du eine Seele hast.
2. Entscheide Dich bewusst dafür, Dich mit Deiner Seele zu verbinden und ihre Weisheit in Dein Leben einzuladen.
3. Komme zur Ruhe und richte Deine Aufmerksamkeit nach Innen.
4. Fühle und höre zu.
5. Schreibe alles auf, was Du wahrnimmst.

Am Ende der Broschüre findest Du zwei Übungen und eine Meditation, die Dir helfen, Deine Seele wahrzunehmen.

Es gibt viele Wege, Deine Seele wahrzunehmen.
Probiere verschiedene Dinge aus und folge dem Weg, der sich stimmig für Dich anfühlt.

Wenn Du magst, schreib hier ein paar Ideen auf, die Dir in den Sinn kommen und die Du gerne ausprobieren möchtest:

- Meditation
- Intuitives Schreiben
- Eine besondere Atemtechnik
- Seelentagebuch
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...

Ein beseeltes Leben

Da ist ein Schleier zwischen unserem Leben als Mensch und unserem Erwachen als Seele. Der Unterschied zwischen einer erwachten Seele und einem verschleierten Menschen ist eine Veränderung im Bewusstsein. Der erwachte Mensch nimmt sich als Seele wahr. Er ist bewusst mit dem unsterblichen Teil verbunden, der ihm das Leben schenkt. Es ist demnach nur ein Schleier, manchmal nenne ich es auch Filter, der uns vor dem Erwachen trennt und es ist unsere freie Wahl, ob wir diesen weitertragen oder heben.

Es geschah in Costa Rica. Ich war auf Sinnsuche und habe mich einer Meditationsreise angeschlossen. Meine Kinder waren mittlerweile Teenager, meine Praxis lief erfolgreich, meine Familie und Beziehung mit meinem Mann erfüllten mich mit grosser

Freude. Es war Zeit, mich wieder vermehrt mir selber zu widmen. Das tat ich, indem ich mir eine Reise und Auszeit von vier Wochen gönnte. Kurz zuvor hatte ich festgestellt, dass sich meine Wahrnehmung zu ändern begann. Ihr könnt Euch sicherlich mein Erstaunen vorstellen, als mir bei einer Sitzung mit einer Klientin die Seele ihrer Grossmutter erschien, die zwei Wochen zuvor verstorben war. Dieses Erlebnis wollte verarbeitet werden. Dafür waren Ruhe und ein Szenenwechsel ideal für mich.

Etwa in der Mitte der Reise betete ich um ein Zeichen. Ich wollte wissen, was mein Lebenssinn ist. Ganz konkret bat ich ihn um eine Berufsbezeichnung. Schmunzelnd über meine Idee entspannte ich mich und wartete. Zwei Tage später – ich war gerade alleine beim Mittagessen, derweilen sich meine Mitreisenden auf einem Ausflug zu einem Wasserfall befanden – kam die Antwort. Aus

heiterem Himmel hörte ich klar und deutlich das Wort «Seelenführerin».

Erst war ich verwirrt: Wie sollte ich Seelen führen können? Brauchten Seelen überhaupt eine Führung? War nicht die Seele die führende Kraft? Dann kam mir der Vergleich zu einem Bergführer in den Sinn. Der führte ja auch keine Berge. Er führte Menschen auf die Berge. Dabei kannte er den Weg und die örtlichen Gegebenheiten. Er achtete auf das Wetter und schätzte ein, was die Menschen brauchten, um heil auf dem Berg anzukommen. Eine Seelenführerin war also ein Mensch, der Menschen zu ihrer Seele führte.

Seit diesem Erlebnis sind Jahre vergangen. Jahre, in welchen ich tief in das Thema Seele eingetaucht bin und viele Menschen dabei begleitet habe, mit ihren Seelen bewusst in

Kontakt zu treten und ihren Lebenssinn zu finden.

Was mich als Seelenführerin ausmacht, ist, dass ich die Gabe habe, mich bewusst mit Seelen zu verbinden und mit ihnen zu kommunizieren.

Als Therapeutin begleite ich Menschen in herausfordernden Lebenssituationen. Dabei ist die Kommunikation mit der Seele eine grosse Hilfe. Sie kennt unseren Lebensplan und weiss, welche Ressourcen es dafür braucht. Sie kennt auch die Ursache, wenn etwas ins Stocken kommt und nicht so läuft, wie wir es uns wünschen.

Du siehst an diesem Beispiel, was eine Seele für uns tun kann. Es lohnt sich, unsere Seele bewusst in unser Leben einzuladen und ihr Beachtung zu schenken. Sie hilft uns, unsere Entscheidungen zu lenken. Auf die Art und

Weise, die uns unserem Lebensziel und dem Glück näherbringt.

Entscheiden wir uns dafür, unserer Seele in uns eine Heimat zu geben und sie liebevoll willkommen zu heissen, anerkennen wir ihre Gabe und Weisheit, können wir aus einer wundervollen Quelle der Inspiration schöpfen. Die Seele verfügt über ein Netzwerk an Verbindungen und Ressourcen, die sie mit Begeisterung für die Erfüllung unserer Herzenswünsche einsetzt. Es reicht, sie liebevoll darum zu bitten und ihren Impulsen zu folgen.

Achtsamkeit

Achtsamkeit ist eine Lebenshaltung.

Achtsamkeit bedeutet für mich: Zur Ruhe zu kommen. Unabhängig davon, was im Aussen gerade tobt. In dieser Ruhe bietet sich die Möglichkeit, Verbindung mit der Seele aufzunehmen.

Sind wir achtsam, hat die Seele eine Chance, vom Herzen wahrgenommen zu werden und zum Verstand vorzudringen. In solchen Momenten können wir erahnen, dass Mensch und Seele eins sind.

Und vielleicht ist uns in einem achtsamen Moment vergönnt, mit all unseren Sinnen in die Seele einzutauchen und aufzuwachen.

Aufzuwachen mit dem Wissen, es gibt nur DAS: ALLES ist dieses EINE, das ALL-EINE. Die Seele allen Seins schöpft aus demselben unendlichen und ewigen Raum, welcher zugleich das Nichts und formlos ist. Aus der Ur-Seele.

Bitte beachte, dass wir unendlich machtvoll sind. Denn: Es ist unser Denken, welches diese Kraft formt.

Unsere Gedanken formen die Ursubstanz.

Das ist es, was ich die Macht der Gedanken nenne. Deshalb ist es unsagbar wichtig, welchen Deiner Gedanken Du Leben einhauchst, indem Du ihnen Aufmerksamkeit schenkst und sie mit Gefühlen nährst.

Lassen wir uns von unserer Seele inspirieren, begeben wir uns in einen Kreislauf, der sich zu unserem Wohle entwickelt. Dann nehmen wir wahr, welche Gedanken uns guttun. Nähren wir diese, öffnet sich unser Seelenweg. Das Prinzip ist: Aus unseren Gedanken werden Gefühle und daraus folgen Taten.

Wenn ich Dir nur einen einzigen Satz mit auf den Weg geben könnte, so würde er lauten: **„Achte darauf, welchen Gedanken Du Glauben schenkst, sie könnten Wirklichkeit werden.“**

Übung 1:

Verbinde Dich mit Deinem Herzen

„Verbinde Dich mit Deinem Herzen“ ist eine Übung, die Du ganz einfach in Deinen Alltag integrieren kannst. Sie hat zum Ziel, Kopf und Herz miteinander zu verbinden und Dich Deine Mitte wahrnehmen zu lassen. Bedenke dabei, dass die Seele im Herzen daheim ist.

Du kannst sie Dir einfach nur vorstellen oder die Handlungen tatsächlich ausführen. Zu Beginn ist es einfacher, wenn Du meinen Anweisungen genau folgst. Sobald Du ein Gespür dafür hast, wie diese Übung funktioniert, kannst Du diese nach Deinen Wünschen anpassen. Gerade so, wie es stimmig für Dich ist.

Die Übung geht folgendermassen:

Nimm Deine linke Hand und berühre damit Deinen Kopf, da, wo es stimmig ist für Dich. Du kannst z.B. Deinen Kopf leicht an der Wange berühren, einen Finger auf die Nasenspitze

legen oder die flache Hand mitten auf den Kopf. Mach es auf die Art und Weise, wie es sich gut für Dich anfühlt. Spüre nun, wie sich Deine Finger oder Deine Hand an oder auf Deinem Kopf anfühlen? Nimm wahr, wie sich Deine Hand auf Deinen Kopf legt und wie sich Dein Kopf unter Deiner Hand anfühlt. Nimm wahr, wie die Hand sich anfühlt. Wenn Du bereit bist, dann nimm Deine rechte Hand und lege sie auf Deine Herzregion. Es kann auch hier nur ein Finger, mehrere Finger oder die ganze Handfläche sein. Lege sie dorthin, wo es sich gerade richtig für Dich anfühlt. Fühle auch hier, wie fühlt sich Dein Körper unter Deiner rechten Hand an? Wie fühlt sich Deine Hand auf Deiner Herzregion an? Jetzt verbinden wir das ganze miteinander. Nimm nochmals Deine linke Hand wahr und dann kurz danach Deine rechte Hand. Spüre Deinem Körper unter Deiner linken und gleich darauf unter Deiner rechten Hand nach. Versuche, beide Hände gleichzeitig wahrzunehmen. Die linke Hand auf dem Klopf UND die rechte Hand auf der

Herzregion, irgendwo auf Brusthöhe. Fühle, wie beide Hände gleichzeitig auf Deinem Körper liegen. Vielleicht spürst Du da ein leichtes Ziehen, als würden sich die beiden Hände aufeinander zubewegen wollen. Stelle Dir vor und beobachte, wie sich die Empfindung in Deiner linken Hand und die Empfindung in Deiner rechten Hand miteinander vermischen. Stelle Dir vor, die Hände bewegen sich aufeinander zu und vereinen sich. Lasse sie dabei liegen, wo sie sind. Stell Dir vor, wie die linke und die rechte Hand EINS werden. Verweile in dieser Haltung, beobachte neugierig und offen, was passiert – nimm nochmals zwei oder drei tiefe Atemzüge und dann, wenn es sich richtig für Dich anfühlt, nimm Deine Hände wieder vom Körper und spüre nach, wie Du Dich fühlst.

Vielleicht nimmst Du wahr, wie Dein Denken sich beruhigt hat und Du Dich wieder mehr in Deinem Körper wahrnimmst? Vielleicht spürst Du eine feine Reaktion Deines Herzens, als würde es Dir danke sagen wollen oder es Dich

willkommen heißen? Was auch immer Du wahrnimmst, alles ist gut.

Mache diese Übung so oft Du willst. Besonders dann, wenn Du gerne mehr in Deiner Mitte sein und Dein Herz wahrnehmen möchtest oder umgekehrt, Du zu sehr in Deinem Herzen bist und Deinen Kopf gerne hinzuziehen würdest. Spiele mit dieser Übung und mache Deine eigenen Erfahrungen.

Übung 2: Spüre Deine Seele

Es ist möglich, Deine Seele zu spüren. Die erste Übung: „Verbinde Dich mit Deinem Herzen“ ist eine prima Vorbereitungsübung hierfür. Die Seele ist in Deinem Herz beheimatet. Bist Du mit Deinem Herz verbunden, kann es sein, dass es Dir leichter fällt, Deine Seele wahrzunehmen.

Lege dafür Deine Hände auf Dein Herzchakra, mitten auf Deine Brust. Erst die linke und darüber die rechte Hand. Nun spüre, wie sich Deine rechte Hand auf Deiner linken Hand anfühlt. Danach spüre, wie die linke Hand sich auf Deinem Herzchakra anfühlt. Nimm Dir Zeit und spüre, wie sich beide Hände gleichzeitig auf Deinem Brustkorb anfühlen. Nimm wahr, wie sich das Gefühl unter Deinen Händen zu wandeln beginnt. Tauche mit dieser veränderten Wahrnehmung ein in Deinen Körper. Stelle Dir vor, dass die Wärme Deiner Hände bis in Dein Innerstes vordringt und dort auf die Seele stösst. Was geschieht, wenn die

Energie Deiner Hände Deine Seele berührt. Du kannst dafür auch die Vorstellung von Licht zur Hilfe nehmen. Stelle Dir vor, aus Deinen Händen kommt ein Lichtstrahl, als wären sie Taschenlampen und dieser Strahl dringt tief in Deine Körper ein. Eine Reise durch die Dunkelheit, erhellt von dem Licht Deiner Hände. Folge diesem Licht, bis es auf ein anderes Licht in Deinem Innern trifft, Deinem Seelenlicht. Nimm wahr, wie diese zwei Lichter miteinander verschmelzen. Fühle, wie sich diese Begegnung in Deinem Körper anfühlt. Vielleicht spürst Du ein feines Pulsieren oder Du nimmst wahr, wie sich das Licht und dessen Farbe verändert. Es kann auch sein, dass Du nichts erkennst oder spürst und doch weißt Du, dass sich etwas verändert hat. Solltest Du da gar nichts wahrnehmen und eine Art absoluter Neutralität spüren, dann könnte das durchaus das Zentrum der Seele sein. Wiederhole diese Übung immer wieder und mache Deine eigenen Erfahrungen. Begegne

Deiner Seele und staune darüber, wie gerne sie das mag.

Mache einen Schritt auf Deine Seele zu und sie wird Dir hundert Schritte entgegenkommen.

Meditation: Wer bist Du wirklich?

Was ist Deine wahre Natur?

Ich lade Dich zu einer Meditation ein. Eine Meditation ist für mich ein Moment der Stille. Ein Moment, nur für Dich, in welchem Du Dich nach innen richtest und Dich mit Deiner Seele verbindest.

Hast Du Dich schon einmal gefragt, wer Du wirklich bist? Was Deine wahre Natur ist?

Fragen wie: Wer bin ich eigentlich? Was macht mich aus? Was ist mein wahres Selbst? Bin das wirklich ich? Sind Fragen, die uns oft auf unserem Selbstfindungsprozess, auf unserem Weg der Selbstverwirklichung, begleiten.

Hast Du Lust, in Dein Inneres Selbst einzutauchen und das Wunder zu erkennen, das Du bist?

Diese Meditation ist eine Einladung, alle Vorstellungen unseres ICH loszulassen und zu ERFAHREN wer Du bist. Unser wahres SELBST kann nicht verstanden, sondern nur erfahren

werden. Ich lade Dich zu einer Reise in Dein SEIN ein.

Mache es Dir irgendwo bequem und spüre Deinen Körper. Wie fühlt er sich gerade an? Ist er warm? Sitzt er bequem? Beobachte ihn, wie er drei–vier tiefe Atemzüge nimmt und sich langsam entspannt. Erkenne, ich bin nicht mein Körper, ich bin der Beobachter meines Körpers. Du musst nichts tun, beobachte ganz einfach, was nun geschieht.

Lege Deine Hände sanft auf Deine Oberschenkel und spüre, wie sich die Berührung anfühlt. Nimm wahr, wie die Hände Deine Beine wärmen und da ein leichter Druck ist.

Beobachte einfach und frage Dich: Bin ich meine Hände? Bin ich meine linke Hand? Bin ich meine rechte Hand? Bin ich meine Finger? Meine Beine? Mein Körper?

Lasse diese Fragen tief in Dein inneres eintauchen und beobachte einfach, wie sich die

Antwort anfühlt. Dein Verstand darf ruhen, er hat gerade Pause.

Wenn Gedanken auftauchen, lasse sie vorbeiziehen. Vielleicht ist da ein besonders hartnäckiger Gedanke. Dann schaue ihn Dir genau an. Er könnte lauten: Was soll das alles? Weshalb verwirrt mich das alles? So ein Quatsch? Schau Dir diesen Gedanken an. Bist Du dieser Gedanke? Woher kommt er? Wohin geht er? Beobachte einfach und dann lasse ihn wieder gehen. Halte ihn nicht fest.

Wer ist dieser Beobachter in Dir? Wer ist es, der zuhört? Sind es Deine Ohren? Bist Du Deine Ohren? Deine Ohren nehmen die Schwingungen auf, wandeln sie um und Dein Hirn verarbeitet die Schwingungen in Worte. Wer ist es, der diese Worte versteht und ihnen folgt?

Dieser Beobachter in Dir? Kannst Du ihn finden?

Wer bin ich wirklich? Tauche tief ein in Dein Sein. Lasse Deine Aufmerksamkeit sinken, wie

ein Stein, der auf den Grund des Ozeans sinkt.
Nehme einfach wahr.

- Du bist nicht Dein Körper.
- Du bist nicht Deine Hände.
- Du bist nicht Dein Atem.
- Du bist nicht Deine Gedanken.
- Lass alles los, was Du dachtest, je zu sein.

Nimm wahr, wie Du atmest, Dich entspannst und spürst: „ich existierst“, „ich bin“. Tauche ganz ein in diese Wahrnehmung des „ich existiere“, „ich bin“.

Deine wahres SELBST kann nicht benannt werden, Deine wirkliche Natur IST, es ist Dein SEIN.

Dieses Sein ist es, das zugleich der Beobachter ist, von allem, was ist. Der Beobachter in Dir, der nicht beobachtet werden kann, weil er VOR allem kommt, das ist, je war und sein wird. Dieser Beobachter in Dir, das, was alles wahrnimmt, was ist, ist Deine wahrhaftige

Natur. Sie kann nicht benannt, nur erfahren und erkannt werden. Spüre DAS. Ich bin DAS.

Sollte etwas Deine Aufmerksamkeit ablenken, kehre zurück mit der Frage: „Wer bin ich?“.

Lasse diese Fragen tief in Dein Inneres eintauchen und beobachte einfach, wie sich die Antwort anfühlt. Dein Verstand darf ruhen, er hat gerade Pause.

Wenn Gedanken auftauchen, lasse sie vorbeiziehen. Vielleicht ist da ein besonders hartnäckiger Gedanke. Dann schaue ihn Dir genau an. Er könnte lauten: Das verwirrt mich. Das verstehe ich nicht. Das klingt zu einfach. Schau Dir diesen Gedanken an. Bist Du dieser Gedanke? Woher kommt er? Wohin geht er? Beobachte einfach und dann lasse ihn wieder gehen. Halte ihn nicht fest.

Der Beobachter in uns, dieser neutrale Betrachter, welcher selber nicht gesehen werden kann, weil er selber der Sehende ist, ist das reine Bewusstsein.

Erkenne das Wunder, das Du bist, geschöpft aus einer unendlichen raum- und zeitlosen Kraft. Erfahre Dein wahres Selbst.

Verbinde Dich mit Deinem Herzen, öffne Dich für Deine Seele: Sie ist direkt mit dem Ursprung allen Seins, dem reinen Bewusstsein verbunden.

Bleibe so lange in der Stille, wie Du magst. Fühle, WAS Du wirklich bist.

Dann tauche nach und nach wieder in Dein Tagesbewusstsein ein. Bewege den Körper. Stehe auf, schüttele Deine Arme und Beine und nimm das Gefühl des SEINS mit in den Alltag. Mache diese Übung immer wieder. Sie wird Dir in Fleisch und Blut übergehen.

Sobald Du einen Hauch Deines wahren SEINS, Deines «ich existiere», bewusst in Dir aufgenommen hast, wird es sich in Dir ausbreiten und Dich einladen, Deine wahre Natur anzuerkennen.

Eine Geschichte zum Schluss

Es war einmal ein kleiner Tropfen tief auf dem Grund des Ozeans. Da war es ruhig, friedlich, dunkel, wohlig warm und der Tropfen fühlte sich unendlich geborgen und vereint mit allem, was ist. Er wusste nicht, dass er ein Tropfen war. Er fühlte sich ganz, dazugehörend, in Einheit.

Eines Tages erwachte er und merkte, ihm war nicht mehr wohl, irgendwie war es ihm langweilig, zu eng, die Neugier packte ihn: Ob da nicht noch mehr war, als all das, was er um sich sah und wahrnahm? Er beschloss, sich auf die Suche zu machen. Wonach? Er wusste es nicht. Er entschied sich, sich aus der Einheit zu lösen und aufzusteigen. Seine Reise brachte ihn an die Oberfläche des Ozeans, er musste nur dem Licht folgen. Das Wasser wurde immer unruhiger, der Tropfen wurde herumgewirbelt und das machte ihm Angst. Nach und nach gewann er die Orientierung zurück und er merkte, dass ihm diese Bewegung, dieser Fluss,

Spass zu machen begann. Plötzlich war er oben und Teil einer Welle. Er surfte auf der Oberfläche des Ozeans, atmete Freiheit und war glücklich. Der Wind trug ihn von Welle zu Welle und er atmete Luft. Er merkte, dass er sah und er beschloss, das Meer zu verlassen und sich näher anzusehen, was da noch alles auf ihn wartete. Er liess sich von der Sonne aufsaugen und wurde in den Himmel gehoben.

Da hörte er eine Stimme. Er schaute sich um und sah nichts. Der Tropfen war verunsichert. Was geschah da, wer sprach zu ihm? Er fragte laut: „Wer ist da, was willst Du von mir?“. „Ich bin es“, erklang es aus dem „Nichts“. Der Tropfen versank in das „Nichts“, es kam ihm vor, als tauche er tief in sich selber ein und als wäre er wieder auf dem Grund des Ozeans. Doch dahin wollte er nicht zurück. Er begann, sich gegen diesen Sog zu sträuben.

„Hab keine Angst, ich kenne Deine Sehnsucht“, sprach die Stimme beruhigend auf ihn ein. „Wer bist Du?“ fragte der Tropfen ganz verwundert

und eingeschüchtert nochmals nach. „Ich bin Du und Du bist ich, ich bin das „Nichts“, ich bin der Ozean. Und manche nennen mich Gott – ich habe viele Namen. Hab keine Angst, ich spüre, dass Du auf der Suche bist.“ „Ja, das bin ich. Woher weisst Du das?“ Gott antwortete: „Bedenke, ich bin Du und Du bist ich.“ „Und, wonach suche ich?“ „Nach der Erfahrung, die das Leben bringt. Du möchtest existieren“. „Existieren? Das Leben, was ist das?“.

„Schau, ich zeige es Dir“. Und Gott zeigte dem Tropfen das Leben von einem Menschen, und zwar in sieben verschiedenen möglichen Wahrscheinlichkeiten. Der Tropfen bekam Einblick in das Leben eines Mädchens, das Pferde liebte, an Leukämie erkrankte und fröhlich über die Scherze eines Clowns im Spital lachte... Er bekam Einblick in das Leben eines Mannes, der tief deprimiert war und sich auf die Suche nach seinem wahren Herzenswunsch machte... Er bekam Einblick in das Leben eines Kleinkindes, das frisch Laufen lernte, das erste Mal ein Schokoladeneis

kostete und als junger Mensch auf dem Meer segelte, um Wale zu fotografieren... Und so ging es immer fort, bis sieben Leben an dem Tropfen vorbeigezogen waren. Der Tropfen war ganz gebannt, ab all den wundervollen Eindrücken.

„Wieso zeigst Du mir all das?“. „Weil Du die Wahl hast“. „Was für eine Wahl?“ fragte der Tropfen ganz verduzt nach. „Wenn Du möchtest, kannst Du eines dieser Leben für Dich wählen und als Mensch ein Erdenleben führen“. Das war dem Tropfen fast zu viel. Ungläubig fragte er nach: „Ja, wirklich, darf ich das, einer dieser Leben wählen?“ dann stutzte der Tropfen ganz kurz, überlegte und meinte: „Und wenn ich das nicht möchte?“, „Dann darfst Du im Ozean bleiben und wieder mit der Einheit verschmelzen, das ist der achte Weg“, sprach Gott liebevoll.

Der Tropfen staunte, schaute sich die sieben Szenarien in aller Ruhe nochmals an und entschied sich für das Leben.

Schlusswort

Deine Seele bewusst wahrzunehmen und in Dein Leben zu integrieren bedeutet, dass Du mehr zu dem wirst, was Du schon immer warst. Du streifst mehr und mehr ab, was nicht Deinem wahren Wesen entspricht. Dieser Prozess schenkt Dir Selbstbewusstsein. Daraus resultiert Selbstachtsamkeit und das wiederum führt zu Selbstfürsorge. Achten wir auf uns und unsere Bedürfnisse, sind wir ein Vorbild für andere. Wir motivieren andere Menschen, dasselbe für sich zu tun. Würden wir alle aus unserer Seele heraus leben, wäre Liebe die Antwort. Ein Weg, der sich zu gehen lohnt!

Möge Deine Seele Dich und Deinen Weg behüten und Dich mit Vertrauen erfüllen.

Von Herzen alles Liebe

Tatjana Bangerter

Worte aus der Stille

Da ist eine Stimme in Dir,
die aus der Stille kommt.
Da ist eine Weisheit in Dir,
die der Quelle entstammt.

Nenne es Seele, Selbst, das Göttliche,
gib ihm den Namen,
den auch immer Du möchtest,
er ändert nichts an dem, was es ist.

Diese Stille, die alles ist, was ist.
Diese Stille, die alles in sich trägt.
Die Stille des wirklichen Seins –
jenseits aller Worte und Gedanken.

Wahre Weisheit ist das Verweilen in der Stille.
Sie ist die mächtigste aller Botschaften,
die unverhüllte Wahrheit.

Tatjana Bangerter



Tatjana Bangerter ist
Kinesiologin und
Betriebsökonomin.

Seit 2009 arbeitet sie als
selbstständige Therapeutin
und begleitet Menschen in
herausfordernden
Lebenssituationen.

Diese Broschüre möchte Dir Impulse schenken,
Deiner Seele näherzukommen und ihr zu
vertrauen.

Erkenne das Wunder, das Du bist und öffne
Dich für die Weisheit Deines Lebens.

www.tatjanabangerter.ch