

Shogun Amona

Ich liebe also BIN ICH

Affirmationen und Kraftsätze
für ein glückliches und erfülltes Leben

eBook

ICH BIN - Verlag

Inhalt

Vorwort	3
Einleitung	4
Liebe ist...	7
Liebe & Sein: Affirmationen und Kraftsätze	27
Sein – unser natürlicher Zustand	30
Sein – die Gegenwart ICH BIN	32
ICH BIN Gegenwart - Affirmationen	33
ICH BIN Liebe – Affirmationen	35
Ich liebe mein Leben	41
Ich liebe mein Leben: Kraftsätze und Affirmationen	42
Mein Leben ist wunderbar	47
Ich liebe meinen Körper	49
KörperBewusstSein: Kraftsätze und Affirmationen	51
Selbst-Liebe – der Schlüssel zur Meisterschaft	53
Selbst-Liebe - Affirmationen	54
ICH BIN ein Kind der Liebe	56
Dankbarkeit – der ultimative Beschleuniger für ein erfülltes Leben	58
Friede – Freiheit – Freude – Fülle	61
Höheres Selbst	65
Liebe – unser Ursprung – unser Ziel...	67



Vorwort

Liebe Mitmenschen - liebe Freunde – liebe LeserInnen,

lange habe ich hin und her überlegt und mit dem Gedanken gespielt – meine Inspirationen und Gedanken zusammenzufassen und in Form eines Buches zu veröffentlichen. In mir war ständig das Gefühl - „Es ist doch schon alles gesagt“. „Sein“ braucht doch keine Worte – dies war mein Leitsatz – den ich bis vor kurzem innerlich so gefühlt und vernommen habe und dennoch hab ich jetzt auch diesen Leitsatz transformiert und losgelassen – mit der Erkenntnis - dass positive und liebevoll formulierte Gedanken und Affirmationen für uns alle gut sind – um ein glückliches und erfülltes Leben zu führen.

Es geht in diesem Buch also nicht darum - das menschliche Sein intellektuell auszuhöhlen und zu ergründen – nein - es geht darum sich durch liebevolle inspirierende Gedanken und Mantren sich der Essenz unseres Seins zu nähern und die Essenz zu erkennen. Die Essenz unseres Seins - die Quintessenz ist Liebe – diese Erkenntnis ist immer und immer wieder in mir aufgetaucht.

Inspiziert von Liebe und inspiriert vom Leben - habe ich einzelne Manuskripte – die ich in erster Linie für mich und mein Sein verfasst habe – in Tagebüchern und Ideensammlungen zusammengetragen – einfach so für mich.

Erst jetzt ist der Impuls in mir so stark – dass ich diese Gedanken und Affirmationen veröffentlichen und mit allen Menschen teilen möchte – die Quintessenz - aus den ganzen verfassten Manuskripten. Auch wenn schon alles gesagt ist - erfreut sich unser Herz an liebevollen und freudvollen Gedanken und Worten. So möchte ich allen Menschen danken – die mir geholfen haben – diese Lernschritte und Liebesschritte zu gehen und zu meistern und auch all jenen sei von ganzem Herzen gedankt – die mich bei der Realisierung dieses Buches tatkräftig unterstützt haben.

Ich liebe - also BIN ICH – das ist mein Motto und meine tiefste Überzeugung.

In diesem Sinne liebe ich Euch alle und wünsche Euch allen viel Freude und bereichernde Erkenntnisse für Euer Leben – für Euer Sein....Shogun

Einleitung

Dieses Buch ist eine Sammlung von Kraftsätzen und Affirmationen – die mich sehr lange schon begleiten. Worte sind Energie – ja Worte sind für mich sehr mächtig und je weiter wir uns in unserer persönlichen Selbst-Meisterung nach „oben“ bewegen – umso schneller kommen die Wörter und die darin liegende Energie – die Absicht ist – zu uns zurück.

Es beginnt im Grunde genommen mit unserer Absicht...man kann sagen: Alles was Schöpfung ist – hat im Kern eine Schöpfungsabsicht – die immer erfahrbar bleibt. Wenn wir etwas erschaffen – dann bleibt die Absicht – mit der wir erschaffen – im Universum erhalten.

Die Absicht – egal ob in Gedankenform oder Wörtern - ist wie eine Schwingung – die wir aussenden in unser Umfeld – ins Universum und je nach unserer Schwingungsfrequenz kommt die energetische Antwort des Universums zu uns zurück. Dies alles ist in den hermetischen Gesetzen wunderbarst zusammengefasst und da gibt es nichts mehr wirklich hinzuzufügen.

Es gibt jedoch einen sehr wichtigen Punkt – den ich in puncto Manifestieren und Erschaffen als sehr wichtig erachte und den ich hier beschreiben möchte. Beim Prozess des Erschaffens – ist es an uns – von welchem „inneren Ort“ aus – also von welcher körperlichen Region aus wir die Absicht senden.

Es gibt prinzipiell die Möglichkeit aus dem Gehirn – ich sage auch dazu – da wo unser „Sehfeld“ liegt – oder die Möglichkeit direkt aus dem Herzen heraus zu manifestieren. Wenn wir aus unserem Gehirn – aus unserem mentalen Feld heraus erschaffen – so gibt es immer eine „doppelte“ oder „duale“ Charakteristik beim Manifestieren – einfach deshalb - weil das physische Gehirn ein Polaritätsinstrument ist und aus zwei Gehirnhälften besteht. Hierüber könnte man Bände füllen und die Beweisführung ist nicht Sinn dieses Buches – ich möchte nur darauf hinweisen – um eine möglichst effektive und reine Manifestation unserer Absichten ermöglichen zu können.

Wenn wir aus unserem Herzen heraus erschaffen – so wird das Ergebnis wundervoll sein.

Unser Herz ist ein Mysterium. Auf diese Tatsache werden wir in vielen spirituellen Traditionen hingewiesen und wir sollten wirklich unserem Herzen und unserer Herzenswahrnehmung sehr viel Aufmerksamkeit und Achtsamkeit schenken.

Das Herz ist nicht dem Polaritätsfeld der dualen Schöpfung unterworfen – das Herz ist ein einpoliges Feld – ein „monopolares Feld“ und die Stärke der Schwingungen und der elektromagnetischen Impulse ist tausendfach stärker als die Wellen – die wir in unserem Gehirn erzeugen können. Dies ist bereits alles in den Arbeiten von Dan Winter und Drunvalo Melchizedek wunderbarst beschrieben und auch wissenschaftlich untersucht und verifiziert worden.

Also worum es hier jetzt geht ist – ein kurze Anleitung zu geben – wie wir diese Kraftsätze und Affirmationen anwenden können – damit wir schnell und effektiv zu wundervollen Ergebnissen kommen.

Als Erstes sei gesagt: Zentriere Dich in Dein Herz. Das geht am einfachsten – wenn Ihr Euch vorstellt – wie Ihr beginnt tief zu atmen und dabei Euer Herz beginnt zu fühlen.

Dies geht am Leichtesten – wenn Ihr sanft (in Eurer Vorstellung) in Eure Herzmitte atmet und diese Wahrnehmung auch an Eurem physischen Körper spürt.

Für diejenigen – die da noch wenig oder kaum Erfahrung mit bewusstem Atmen haben – hier eine kleine Übung:

Beginne damit – tief einzuatmen – tief in den Bauch bis in den Beckenboden hinab - und spüre wie Du ruhig und gelassen wirst. Jeder Atemzug beruhigt Deinen Verstand und bringt Ruhe in Deinen Körper und in Deine Zellen. Gönn Dir noch einen tiefen Atemzug und beginne jetzt – ganz bewusst in Deine Brust – in Deine Herzgegend zu atmen. Hier – in Deinem Herzen siehst Du nun – wie ein kleiner Lichtball - eine kleine Sonne entsteht – die gefüllt mit Liebe und Zuneigung ist. Du atmest Licht in Deine Herzenssonne und fühlst Liebe – jetzt bist Du fürs Allererste zentriert in Deinem Herzen.

Es gibt natürlich viele Wege – um sich im Herzen zu zentrieren – wähle einfach die Art und Weise für Dich aus – die Dir am Besten gefällt und setze Dich dabei nicht unter Druck.

Auch hier geht es um Absicht – also die Absicht - in unser Herz zu gehen. Wenn Ihr ein bisschen geübt und trainiert seid – gelingt das ganz einfach schon allein mit Eurer Absicht - die ihr fasst und augenblicklich seid Ihr zentriert in Eurem Herzen.

Wenn Ihr also dieses Buch aufschlägt oder zur Hand nehmt – kommt schon die Absicht in Euch auf – in Eurem Herzen zentriert zu sein.

Euer Körper weiß also sofort bescheid - sobald Ihr nur an das Buch denkt.

Prinzipiell sei noch gesagt, dass Eure Körper und all Eure Körper – also der physische – der emotionale – der mentale und der spirituelle Körper – Eure Absichten – Gedanken und Wörter immer wahrnehmen und augenblicklich ausführen.

Seid also sehr behutsam und achtsam mit Euren Gedanken und Wörtern – denn sie sind wirklich sehr mächtig und Euer Körper und Eure Körperzellen übernehmen in jedem Moment die Schwingung.

Aus diesem Grund empfehle ich immer und immer wieder – Euch ins Herz zu zentrieren – solange bis auch dieser Prozess vollkommen in Euer körperliches System integriert ist. Also – Eure Körper hören und fühlen in jedem Moment mit Euch....und das ist für bewusste Menschen das Allerschönste - was es gibt.

Wenn Ihr möchtet – könnt Ihr auch eine Kerze anzünden und die Kraftsätze laut vorlesen – so werden Eure Absichten wirklich schnell ins Universum hinausgetragen.

Was ich Euch auch noch ans Herz legen möchte – ist „Spontan-Lesen“: also einfach das Buch aufschlagen und Euren Blicken folgen - an den Punkt – wo es euch gerade hinzieht.....Ihr könnt auch eine Frage stellen oder um Rat bitten und dann das Buch aufschlagen ohne dabei auch nur eine Sekunde zu denken.....seid da ganz kreativ und hört auf Euer Innerstes...dann seid Ihr schon da..... :))

Also meine lieben Mitschöpfer – dann lasst uns nun damit beginnen – im Herzen zentriert zu leben - zu erschaffen und zu sein.....in tiefer Liebe und Verbundenheit.....Shogun



*Liebe ist...

„Liebe ist die allergrößte Kraft die existiert...“

„Liebe ist das wahre Sein – die Wirklichkeit – die Kraft die alles formt und alles bewegt...“

„Tief in uns – in unserer Seele - ist die Sehnsucht nach Liebe – ganz gleich welche Erfahrungen oder Erlebnisse uns geprägt haben – die Sehnsucht nach Liebe haben wir alle gemeinsam in uns“

„Liebe ist der Ursprung und das Ziel zugleich...“

„Liebe ist das Alpha und Omega des Seins“



Mittlerweile ist das „Thema Liebe“ selbst in der Wissenschaft angekommen und zur eigenständigen Fachrichtung geworden.

In der sogenannten „Urfeldforschung“ wird der Ursprung des Universums – oder „der Urgrund“ des Universums und der gesamten Schöpfung – der Liebe zugeschrieben.

Das heißt – im Universum dreht sich alles um Liebe.

Es kann sein – dass es noch ein klein wenig dauern wird – bis diese Erkenntnisse auch in die Lehrbücher und Lehrstühle Einzug halten – doch das ändert nichts daran – dass wir Liebe von allen Seiten aus betrachten und erfahren dürfen und uns ihr auch ganz ungewohnt und unkonventionell nähern dürfen.

Die alten Mysterienschulen – viele Gelehrte und Eingeweihte aus allen Zeitepochen – haben dieses Wissen um die Liebe gut behütet und über Generationen hinweg an interessierte und vertrauenswürdige Menschen weitergegeben. Liebe ist und bleibt ein Mysterium und gleichzeitig das inspirierendste und faszinierendste Thema überhaupt.

Betrachtet man die Schöpfung oder das Universum mit den Augen der Liebe – so erkennt man schnell das unendliche Potential der Liebe und all ihren Facetten – Verästelungen und Spielmöglichkeiten...und so beginnt das große Staunen und die Demut zugleich...

Liebe ist... und so wollen wir uns jetzt hier ganz leicht und praktisch an das Thema „Liebe und Sein“ annähern – und die Einfachheit hervorheben...

*Liebe ist... sich selbst und anderen zu vergeben

Um wirklich voll und ganz Liebe empfinden – leben und sein zu können – ist es wichtig – sich selbst und anderen zu vergeben. Schuld und jemand anderen für etwas verantwortlich zu machen – was mit dem eigenen Glück und Wohlbefinden zu tun hat – ist Illusion und führt zu Schmerz. Doch selbst Schmerz zeigt uns – wie weit wir gehen können und schmerzhaft Erfahrungen sind von daher ein Lehrmeister – den wir als solches anerkennen dürfen.

Dazu braucht es Liebe – Liebe zu sich selbst und zum Leben an und für sich. Wenn wir uns selber lieben und annehmen können – als das was wir sind – dann können wir auch verzeihen und vergeben. Verzeihen beginnt mit unserer Absicht und wenn wir innerlich den Entschluss fassen – zu verzeihen – so kommen wir zurück in den göttlichen Fluss – das leichte und stete Fließen des Universums – und Freude und Fröhlichkeit kehren zu uns zurück. Wenn wir also vergeben und all unsere Kraft zusammennehmen um zu verzeihen – so kommt Freiheit und Leichtigkeit - der natürliche Fluss des Seins - in uns wieder in vollen Schwung und unser Leben wird leicht und freudvoll.

Erinnern wir uns an Kinder – die ganz natürlich miteinander spielen – und die augenblicklich einander verzeihen können – wenn da nicht irgendwelche festgefahrenen Erziehungsmuster schon im Vordergrund sind.

Liebe ist - im Moment zu vergeben...

Affirmation – Liebes-Gedanke für den Moment:

ICH BIN bereit zu vergeben und zu verzeihen.

Ich vergebe alles Unrecht und alles – woran ich bis jetzt festgehalten habe und übergebe es der Liebe des Universums.

Ich vergebe mir selbst für alles – was ich jemals an Unrecht jemand anderem zugefügt habe – für Vergangenheit – Gegenwart und Zukunft auf allen Zeitebenen. ICH BIN Liebe und ich vergebe augenblicklich bedingungslos alles und jedem – so wie das Universum.

ICH BIN frei und getragen durch die Liebe meines Herzens.

Und so ist es.

*Liebe ist... sich selbst zu lieben

Selbst-Liebe – die Liebe zu sich selbst – ist wohl eines der größten und umfangreichsten Themen – wenn es um Liebe geht.

Viele Menschen glauben – Selbst-Liebe hat ausschließlich etwas mit sich selbst und das Ego in den Vordergrund zu stellen – zu tun – doch nichts ist weiter davon entfernt als diese Annahme.

Zunächst möchten wir die Begrifflichkeiten in diesem Zusammenhang klären: „Selbst-Liebe“ und „Selbst-Verliebtheit“.

Während Selbst-Liebe einfach die Liebe zu sich – zum Körper – zum wahren Selbst – zum höheren Selbst - zum gesamten So-Sein – bedeuten kann - ist Selbst-Verliebtheit ein kleiner Teilaspekt dessen – was wir und unser Ego-Bewusstsein von der Liebe – wahrnehmen.

Es ist also wie ein Teilausschnitt – den wir jedoch meist als vollkommen wahrnehmen. Unsere Wahrnehmung ist aus unseren erlernten und anerzogenen – teils übernommenen Konditionierungen entstanden.

In der Liebe zum wahren Selbst – finden wir Freiheit – Frieden und Erlösung.

Wenn wir uns selber lieben – ist unser Leben und alles was wir tun und sind – getragen von Leichtigkeit und Harmonie – und unsere Seele atmet dabei auf. Wenn wir uns jetzt einmal selber betrachten – so als ob wir vor einem Spiegel stehen würden – und uns dann mal ganz genau ansehen – welche Gefühle tauchen da in uns auf? Schließen wir also an dieser Stelle mal kurz unsere Augen und stellen uns vor einen „inneren“ Spiegel – in dem wir uns betrachten. Welche Gefühle und Emotionen kommen in uns hoch?

Wenn wir uns fragen: Liebe ich mich selbst? Liebe ich meinen Körper? Liebe ich das – was ich tue? Liebe ich das – was ich bin? Mit dieser kurzen Übung wird sofort klar – wo wir stehen und ganz egal – wie und was dabei rauskommt und welche Gefühle emporsteigen – sehen wir ein klares Abbild von uns und unserem Sein.

Einfach ruhig alles geschehen lassen und zulassen – es kann ja nichts passieren!

So und jetzt sehen wir uns wieder vor dem inneren Spiegel stehend – und senden uns liebevolle und wertschätzende Gedanken und Affirmationen zu:

Ich liebe mich so – wie ICH BIN. ICH BIN schön so wie ICH BIN.

Ich liebe meinen Körper und ich liebe jede Zelle meines Körpers.

Ich liebe mich – jetzt und hier...

Ihr könnt da ruhig selber kreativ sein und für Euch liebevolle Gedanken und Formulierungen finden. Ihr wisst ja – Liebe kennt keine Grenzen....

Affirmationen – Liebes-Gedanke für den Moment:

Ich nehme mich an – so wie ICH BIN.

Mein Sein – meine Essenz ist Liebe und diese Liebe lebe ich jetzt und in jeder Situation.

Ich erkenne die Liebe – meine Essenz – meinen Ursprung – in jeder Handlung – in jedem Gedanken und in jeder Manifestation.

ICH BIN Liebe und ich spüre die Vollkommenheit – die in der Liebe ist.

Ich spüre die Harmonie und Zufriedenheit – die in mir durch Liebe entsteht.

Ich spüre die Liebe – tief in mir und in all meinem Sein.

ICH BIN Liebe - mit jedem Atemzug – in jedem Moment.

Und so ist es.