



## Den Fokus auf dem Guten halten



Ihr Lieben,

Aktuell gehen wir durch Zeiten, die immer ver-rückter werden. Es könnte sein, dass Dinge auf uns zukommen in unserem Alltagsleben, dem «neuen Normal», wie es immer wieder genannt wird, die jenseits dessen sind, was wir uns je hätten vorstellen können oder zumindest hätten vorstellen wollen.

Wenn wir das, was da gerade geschieht und auf uns zukommt, sehen, kann es manchmal wirklich schwierig sein, Freude und Optimismus zu behalten.

Aber genau das ist es, was die grosse Herausforderung dieser Zeit ist: Immer wieder von Neuem unseren Fokus auf das Gute, das Schöne und Aufbauende zu richten. Natürlich gibt es immer wieder Momente, wo wir traurig sind oder nicht mehr weiterwissen. Auch mich macht das ganze Geschehen manchmal traurig.

Und gleichzeitig weiss ich, dass alles einen Sinn hat, auch wenn wir den vielleicht gerade jetzt noch nicht sehen können.

Das Bewusstsein der Menschheit braucht einen Quantensprung. Das bedeutet, dass jeder einzelne von uns dazu beitragen muss. Und das können wir, indem wir immer wieder üben, aus dem Gedankenkarussell von Sorgen und Angst rauszugehen und unseren Fokus auf solche Dinge und Fragen lenken, die das Gute fördern. Wir wissen, dass gute Gedanken gute Gefühle erzeugen.

Man könnte sich zum Beispiel mit der Frage befassen: «Wie soll eine Welt aussehen, in der alle Wesen glücklich sind? Wie wäre das? Wie würde sich das anfühlen?» Oder auch: «Wie möchte ich werden? Welche Dinge in mir möchte ich ändern oder aufräumen?»

Gerade ist für Viele von uns viel Zeit verfügbar, um zum Beispiel über solche Dinge nachzudenken und wir sollten diese Zeit auch dazu nutzen. Wir haben jetzt die Zeit, uns mir Dingen zu befassen, die wir sonst vielleicht immer aufgeschoben haben.

Wenn wir daran denken, dass jeder Einzelne von uns wie eine Zelle im Menschheitskörper ist, dann könnte man sagen, dass sich gerade einige Menschen benehmen wie krankmachende Tumorzellen.

Es ist wichtig, dass wir so oft wie möglich gesunde Impulse in diese Körperstruktur hineinschicken.

Es gibt ja immer wieder sogenannte Wunderheilungen, bei denen ein sehr kranker Mensch plötzlich gesund wird, ohne dass sich die Wissenschaft dies erklären kann. Und deshalb weiss ich, dass sich unsere derzeit so kranke Welt wieder erholen kann. Und sie wird es auch. Aber dafür braucht sie jeden einzelnen guten Impuls von jedem von uns nötiger denn je.

Die Erde selbst braucht unsere Liebe und unsere Vision des Guten. Also: Auch wenn es uns manchmal schwerfallen wird, lassen wir nicht locker!

Es ist dabei auch so wichtig und hilfreich, sich immer wieder mit denjenigen Menschen und Dingen in Verbindung zu setzen, die uns gut tun. Und uns von denen fernzuhalten, die uns runterziehen.

Es tut uns auch gut, für Andere da zu sein. Man kann sich ja auch um Tiere kümmern, oder liebevoll mit einer Pflanze umgehen. Jedes bisschen Mitgefühl und Mitmenschlichkeit wird jetzt unbedingt gebraucht. Jeder gute Gedanke wird gebraucht. Ich möchte euch daran erinnern, dass das viel wichtiger ist, als wir denken, weil es in das kollektive Feld geht.

Wir brauchen das, um ein Gegengewicht zu bilden zu der Angst und den vielen negativen Gefühlen, die gerade überall herrschen.

Gemeinsam mit allen Menschen auf der Welt, die das Licht vergrössern, werden wir so durch diese schwierigen Zeiten hindurchfinden.

Eure Christina