

Jasmuheen – News ...

Herzlich willkommen zu unserem Beitrag für August 2012!

Wir unterstützen weiterhin GUTE Nachrichten, und in dieser Ausgabe fokussieren wir uns auf Gemeinschaft und persönliche und globale Gesundheit.

Wir befinden uns also in einer sich wandelnden Welt vor einer scheinbar unsicheren Zukunft. Und dennoch fühlen wir, dass die Wege in eine vereintere Ausdrucksform geebnet sind, denn viele entscheiden sich jetzt für einen Lebensstil im Rhythmus der Liebe, die das gesamte Leben durchdringt, oder sie genießen es bereits und existieren in einer Realität, die sie bewusst wählen.

Mahatma Gandhi lud uns ein, die Veränderung, die wir in der Welt sehen möchten zu SEIN, und so bietet die Botschaft des Friedens lebensfördernde Programme an, um uns bei den Veränderungen in unserem eigenen Leben und in unserer Welt zu leiten und zu inspirieren. Gesund und glücklich leben, tief und zufrieden lieben, permanenten Frieden erleben, sich in neue Paradigmen erheben und dort bleiben, in wahrlich zivilisierte Ebenen gehen und um die Vorteile davon wissen – all das können wir erleben, da wir uns nun an der Schwelle einer neuen und vereinteren Existenzdimension befinden.

Dies ist unser Planet, auch wenn wir viele Lichtwesen und interdimensionale Freunde haben, die uns immer unterstützen, so wie sie auch jede andere Welt unterstützen, welche die Dualität hinter sich lassen möchte. Ja, wir können uns in unseren Meditationen auf sie einstimmen, denn unsere Essenz ist ihre Essenz, und sie sagen auch ganz klar, dass eine umfassendere Identifikation mit unserer Essenz jetzt der Schlüssel zu einem leichteren Übergang durch diese Zeit ist.

Viele Welten sind schon an dem Punkt gewesen, wo wir jetzt sind, und so wie wir waren auch sie gefordert, ihre funktionalen Systeme zu verfeinern; sobald das der Fall war, bewegten sie sich in eine neue Dimension von höherer Möglichkeit. Da wir uns durch Erfahrung der Essenz der Schöpfungsmatrix bewusst werden, erkennen wir auch viel besser, wie sich die Schöpfung mit den entsprechenden universellen Gesetzen entfaltet. Es gibt Milliarden von Sternensystemen in den Multiversen und Milliarden von Planeten mit unterschiedlichen Lebensformen, und alles funktioniert gemäß den Gesetzen der magnetischen Anziehung.

Durch die Veränderung der persönlichen und globalen Frequenzabstrahlung wissen wir jetzt, dass wir in jeder von uns gewählten Ebene leben können. Wir wissen ebenfalls, dass wir unsere Zukunft durch unseren gegenwärtigen Fokus, unseren Lebensstil, Haltung und Handlungen bestimmen können; um also unserer Welt dabei zu helfen, bietet die Botschaft konkrete Programme für persönliche, globale und universelle Harmonisierung an, sowie unsere Programme „Wege des Friedens“ und „Essenz SEIN“.

Eine Welt ohne Verbindung und Bewusstheit über ihre wahre Natur muss diese Natur zuerst erleben und erfahren, bevor ihre Menschen sich als Masse wahrlich

zurück in die Rhythmen des Friedens bewegen können. Natürlich müssen dies nicht alle tun, denn es braucht nur eine bestimmte Anzahl, die eins mit ihrer Essenz ist, damit sich diese Welt darauf ausrichtet. Doch alle müssen den Weg der Liebe und des Friedens wählen, um auf dieser aufsteigenden Welle schwimmen zu können. Es aus reinem Herzen zu wählen reicht aus, denn es sind jetzt schon genügend Menschen ausgebildet, erinnern sich und strahlen entsprechend in die Welt aus, um das Angefangene abzuschließen.

Wir wissen auch, dass manche den Weg der Angst wählen müssen, denn sie brauchen es, im Bereich der Dualität gefangen zu bleiben. Dies geschieht nicht, weil sie böse oder unwissend oder unbewusst sind, sondern es ist eine Wahl der Seele, die Dualität stärker zu erkunden.

Dennoch ... Milliarden sehnen sich nach mehr, und so fließen sie weiter, genährt durch ein starkes unterstützendes Netzwerk. Wie lange dieser Übergang dauern wird und wie sanft er geschehen wird hängt wiederum davon ab, wie viele die Liebe wählen und sich dann entspannen, zurück treten und ihrer reinen Natur erlauben können aufzusteigen und dann die Herrschaft zu übernehmen. Doch ungeachtet all unserer Erfahrungen und Ideen ist alles, wie es ist, und im Feld der Wissenschaft vom höheren Licht regiert die dominante Frequenz. Mit diesem Wissen lernen wir, unsere eigenen Energieausstrahlungen zu steuern, damit wir einen positiven Beitrag für unsere Welt leisten.

Möge Liebe und Licht mit euch allen sein – Jasmuheen und das Personal der Botschaft des Friedens

Gemeinschaft und Gesundheit

Wir haben nun bereits 37 Bücher geschrieben, die in 18 Sprachen veröffentlicht sind, und bei unserer Arbeit geht es immer um persönliche und globale Gesundheit und das Thema Hunger. Dieses Thema fasziniert mich seit meinem 17. Lebensjahr so sehr, dass ich in den frühen 1970er Jahren die Meditation für mich entdeckte. Als Botschafterin des Friedens bereise ich nun schon 19 Jahre lang regelmäßig die Welt, war in über 30 Ländern, habe Seminare gehalten und durch die globalen Medien Millionen von Menschen erreicht. Wir teilen auch weiterhin die Programme der Botschaft des Friedens und die Ergebnisse von 40 Jahren Forschung auf dem Gebiet der Metaphysik.

Zurzeit erleben wir auf der Erde die bewusste Co-Kreation einer vereinteren paradiesischeren Welt, welche von Millionen Menschen unterstützt wird. Wir erleben auch dramatische Veränderungen in den Wettermustern und die Neustrukturierung vieler globaler Systeme, so dass sie dem Ganzen dienlicher sind. Weiters gibt es ständige Verfeinerungen in den Paradigmen von globaler Gesundheit und Hunger. All diese Veränderungen scheinen die vielen Prophezeiungen über diese Zeit zu bestätigen.

Wie also können wir diese unterschiedlichen Realitäten miteinander vereinen, damit der Übergang vom Ende einer Zeit bis zum Neubeginn einer aufgestiegenen Welt sanfter vonstatten geht?

Globale Gesundheit und Gemeinschaft sind Zeichen eines erleuchteteren Systems, und so habe ich neulich mit großem Interesse einen Artikel von Tina Rosenberg mit dem Titel „Ein Dorf nach dem anderen heilen“ in der *International Herald Tribune* gelesen. Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) leiden mehr Menschen an Depression als an AIDS, Krebs oder Herzerkrankungen. Dies trifft besonders auf Länder zu, wo die Menschen schon Krieg oder große Entbehrungen erlebt haben, und 75% der von mentalen Gesundheitsproblemen Betroffenen finden sich in den unteren Einkommensschichten. Während andauernde globale Veränderungen also einen Anstieg der Krankheit Depression mit sich bringen, lautet die gute Nachricht, dass es einen wirksamen Weg gibt, damit effektiv umzugehen.

Zum Beispiel hat die Einführung von interpersonalen Therapietechniken in 15 indischen Dörfern eine riesige Verbesserung in der allgemeinen mentalen Gesundheit gebracht, wobei 92% der Betroffenen durch diese Therapie ihren depressiven Zustand überwinden konnten. In Zusammenarbeit mit World Vision werden Laien aus dem Dorf ausgebildet, die Zeichen der Depression zu erkennen und dann Versammlungen abzuhalten, wo Menschen einander zuhören und unterstützen. Die ersten Programme in Indien, Indonesien und dem Kosovo haben sich als unglaublich erfolgreich erwiesen.

Mit einem System namens „Aufgabenverschiebung“ (task-shifting) bilden die WHO und andere Gruppen weniger Qualifizierte aus, um Lücken zu füllen, wenn es nicht ausreichend qualifiziertes Personal für eine Situation gibt. In Afrika zum Beispiel übernehmen jetzt oft Krankenschwestern die Arbeit von Ärzten bei der Behandlung von AIDS. Auch in Asien und Afrika können Menschen, die kaum des Lesens und Schreibens mächtig sind, bereits nach einigen Tagen Ausbildung mithelfen, die Gesundheit in ihrem Dorf zu verbessern.

Depression und mentale Erkrankungen wirken sich so vielfältig auf den Körper aus, hindern das Immunsystem daran, körperliche Krankheiten wirksam zu bekämpfen, und Angst und Negativität schränken auch die Funktion des Emotionalkörpers ein.

Gedanken, Traumata und Toxine sind laut vielen Wissenschaftlern, einschließlich Dr. Bruce Lipton, die Hauptursachen von globalen Gesundheitsproblemen, wobei Traumata Gedanken erzeugen, die zu einem deprimierten mentalen, emotionalen und physischen Zustand führen. Toxisches Denken setzt toxische Gefühlsmuster frei, und gemeinsam mit toxischem Ernährungsverhalten führt alles zu mehr Krebserkrankungen, Depressionen und Herzerkrankungen.

In der Botschaft des Friedens haben wir durch unsere Arbeit in vielen Ländern herausgefunden, dass sich die mentale, emotionale und physische Gesundheit durch nur eine Veränderung im alltäglichen Lebensstil der Menschen signifikant verbessert hat. Seit über einem Jahrzehnt verbreiten wir unser 8-Punkte-Programm eines fabelhaften Lebensstils (Luscious Lifestyle Program), denn wir wissen um seine Fähigkeit, die Lebenskraft oder das Chi zu erhöhen und Gesundheit auf spiritueller, mentaler, emotionaler und körperlicher Ebene zu bringen. Unsere Lebenskraft ist unsere Essenz, und wir haben herausgefunden, dass wir ihren Fluss soweit erhöhen

können, dass jetzt schon mehr als 40.000 Menschen, ich selbst eingeschlossen, keine physische Nahrung zu sich nehmen müssen, da wir uns von kosmischer Mikronahrung als Quellenenergie ernähren. Doch der hauptsächliche Nutzen der Erhöhung unseres Pranapegels besteht darin, dass wir unsere Rhythmen von Gesundheit, Glücklichkeit und Harmonie verbessern.

Gemeinschaft und Lebensstil ... Fortsetzung

Das Programm für einen Fabelhaften Lebensstil (Luscious Lifestyle Program) ist auf Fitness auf allen Ebenen unseres Seins ausgerichtet, ungeachtet von Kultur und Religion. Dieser ganzheitliche Lebensstil gründet sich auf die Prinzipien der Biofeldwissenschaft und verändert unsere Gehirnwellenmuster von der unruhigen Beta-Frequenz in Alpha- und schließlich Theta-Muster, so dass unser Biosystem anders funktionieren kann. Er verbessert auch die Gesundheit und macht glücklich, erhöht unsere mentale Klarheit und Intuition, regt den Ausdruck unserer göttlichen Natur an und fördert Altruismus, denn die Tugenden von Freundlichkeit und Mitgefühl sind ebenfalls Schlüssel für den Eintritt in höhere Reiche des Ausdrucks.

Ein Teil des Fabelhaften Lebensstils ist der Fokus auf die Meisterschaft des Geistes mit Betonung von positivem Denken und der Entscheidung, das Gute in Allem zu sehen, einschließlich in uns selbst. Ein weiterer Aspekt des Fabelhaften Lebensstils ist Meditation, welche uns ermöglicht, unser Leben losgelöster zu betrachten, traumatische oder lebensverändernde Ereignisse in einem größeren Bild zu sehen und zu erkennen und zu agieren statt zu reagieren. Dazu kommt eine asketischere Ernährung mit Lebensmitteln, welche mehr Lebenskraft enthalten. Weniger Essen macht es dem Körper leichter, gesund zu bleiben, denn es handelt sich vornehmlich um basische Nahrung. Studien haben gezeigt, dass eine Mischung aus 80% basisch wirkender und nur 20% sauer wirkender Lebensmittel auch das Krankheitsrisiko vermindern kann. Die chinesische Medizin sagt, dass Krankheit gedeiht, wenn unserer Yin-Yang-Energiefluss nicht im Gleichgewicht ist.

So bringt also das Programm für einen Fabelhaften Lebensstil wieder Gleichgewicht ins Leben, indem es Gesundheit auf allen Ebenen fördert, nicht nur auf der physischen. Gemeinsam mit dem Programm der „Wege des Friedens“ können die Menschen ihre persönlichen Schwingungsmuster radikal verändern und somit auch die Interaktion mit dem Quantenfeld, denn sie haben die Werkzeuge und die Erfahrung des Einheitsbewusstseins mit der wahren Natur unserer Essenz und miteinander. Statt nur Zeugen unseres Lebens zu sein können wir mit einem erweiterten Bewusstsein auch aktiver werden und fragen:

- „Wie kann ich helfen?“ oder
- „Was ist die effektivste oder passendste Art der Hilfe?“ oder
- „Was kann ich tun, um meine mentale, emotionale, physische und spirituelle Gesundheit zu erhalten, so dass meine Präsenz in dieser Welt und in meiner Gemeinschaft nährend ist?“

Unser individuelles Engagement in gegenseitig förderlichen Beziehungen als „ein Volk in Harmonie auf einem Planeten zu leben“ ist schon lange unser Hauptanliegen in der Botschaft des Friedens, und Gemeinschaft zeigt sich als eines der effektivsten

Programme für positive globale Veränderung, wie die Dorfprogramme bei der Behandlung von Depression zeigen.

Wir befinden uns jetzt in einer Zeit, da mehr bewusstes Mitgefühl erforderlich wird, denn unsere Erde strukturiert sich und ihre Menschen neu, und das zwingt uns, uns auf so viele unterschiedliche Arten zu vereinen. Es ist auch eine Zeit, da wir mehr darüber zu meditieren haben, was Einheitsbewusstsein für uns als sich entwickelnde Spezies bedeutet statt uns auf die üblichen Paradigmen der Trennung zu fokussieren.

Fortsetzung ...

Vor 60.000 Jahren wurde mein Heimatland Australien von über 600 Aborigines-Stämmen mit unterschiedlichen Kulturen und Sprachen bewohnt, und trotzdem existierten sie gemeinsam in Harmonie in ihren bestimmten Gebieten, wo die Grenzen nur auf Einladung überschritten wurden. Als eine kreative Gesellschaft voller Kunst, Musik und Tanz glauben die australischen Aborigines stark an die Kraft und Macht der Heiligen Traumzeit und unsere Fähigkeit, neue Zukunftsversionen ins Sein zu träumen.

Einige sagen, dass unsere Lebensform immer nur Teil eines göttlichen Träumens gewesen ist. Im Traum aufzuwachen, als Essenz in Bewegung, das ist der Schlüssel für den Eintritt in Vereinte Felder, wo man das Chaos der Dualität schließlich hinter sich lässt.

Metaphysisch betrachtet wissen wir, dass die effektivste Art, nicht nur die persönliche Gesundheit sondern auch die globale Entwicklung zu fördern in der Wiedervereinigung mit unserer Essenz liegt, denn wir wissen, dass wenn sie in uns aufsteigt, sich unsere Gesundheit automatisch auf allen Ebenen verbessert und wir in allem, was wir sind und tun effektiver werden. Wir werden auch auf ganz natürliche Weise mitfühlender.

Eins mit der Essenz zu sein bringt auch höhere Visionen und Einsichten in das größere Bild und die erforderliche Nicht-Anhaftung, damit wir effektiver in unseren Gemeinschaften wirken können, so für einander da sind, wie jeder es braucht.

Vielleicht bedeutet das, einfach still zuzuhören, wenn jemand sein Herz ausschüttet oder da zu sein und zu halten und zu umarmen, wenn jemand seinen Schmerz loslässt, damit ungelöste Emotionen nicht die Organe schädigen. Vielleicht bedeutet es auch, freundliche Worte oder eine Einsicht zu teilen, wodurch Trauer losgelassen oder die Ursache von Depression gelöst wird. Vielleicht ist es ein wortloses Erlauben oder liebevolle Akzeptanz dessen, dass jeder auf seine Weise trauern und heilen muss oder das Wissen, dass das, was für manche unbedeutend ist, sich für andere monumental anfühlen kann und Respekt dafür zu haben.

Es gibt Zeiten im Leben, das sich jeder durch Veränderungen oder unerwarteten Verlust überwältigt fühlen kann. Es gibt Zeiten, da wir alle vielleicht irgendeine Unterstützung brauchen, und darum geht es bei wahrer Gemeinschaft, füreinander da zu sein, durch gute Zeiten und auch durch solche, die uns fordern und uns auf

die Knie zwingen. Und manchmal ist „auf den Knien sein“ und in wahrer Aufgabe und Hingabe genau das, was für ein brandneues Kapitel im Leben erforderlich ist.

Wir wissen, dass unsere Zukunft viele potentielle Felder bereit hält, und einige sprechen von möglichen Katastrophen mit Emissionen von Sonnenstürmen, die unsere Computersysteme lahmlegen könnten. Andere sprechen von Ausrichtungen mit dem galaktischen Zentrum, welche die Erdachse verschieben und unsere globalen Wettermuster noch chaotischer machen könnten. Doch dies ist bloß ein potentielles Feld von Möglichkeit, welches wir heute tatsächlich verändern können, indem wir uns mehr auf unsere vervollkommnete Natur der Essenz einstimmen.

Einige Menschen beschäftigen sich mit dem Verlust finanzieller Sicherheit aufgrund der Neuordnung der globalen Wirtschaft und der Märkte, andere setzen sich mit Tod, Krankheit oder Scheidung auseinander und wieder andere schlagen sich mit Depression oder Einsamkeit herum. Während all diese Themen viele auf der Welt beschäftigen ist die gute Nachricht, dass all dies die Menschen dazu bringt, sich zu versammeln und Instrumente der Veränderung zu werden, angefangen von der Occupy-Bewegung bis hin zu den vielen Gruppen, die an der Verfeinerung der grundlegenden Systeme der Erde arbeiten, damit sie dem Ganzen nutzen.

Die typischen Herausforderungen des „Lebens auf der Erde“ inspirieren Menschen auch oft, sich von der Welt zurück zu ziehen und wie ein Yogi in einer Höhle zu leben, wo ihr einziger Fokus auf das Essenz-Sein gerichtet ist. Andere arbeiten hinter den Kulissen auf den inneren Ebenen, unterstützen diese Welt energetisch und folgen dem intuitiven Ruf ihres Herzens zu dienen und tun das, wozu sie geführt werden.

Dem Ruf des intuitiven Herzens zu folgen gehört zu den wichtigsten Dingen, die wir für uns selbst und andere tun können, um Gesundheit auf allen Ebenen zu erhalten. Denn diesen Ruf zu leugnen kann zu Depression und Disharmonie in uns und unserem Umfeld führen.

Getrennt vom Ruf unseres wahren Herzens, zu sehr im Verstand und Intellekt, im Ungleichgewicht und zu weit von der Wärme und dem Herzen unserer Essenz entfernt zu leben – all dies beeinträchtigt die Gesundheit des Menschen und muss angesprochen werden, damit globaler Friede gedeihen kann.

WWW.JASMUHEEN.COM