



von Yella

## Energie folgt der Aufmerksamkeit

Heute ist es mir ein Bedürfnis, die Vision von Fülle und freudvollem Miteinander, welche die Idee der Familienlandsitz-Siedlungen in sich trägt, ein wenig zu nähren. Gerade in Zeiten wie diesen, in denen wir alle speziell herausgefordert sind, ist es ebenso besonders wichtig, dass wir uns auf die Dinge besinnen, die unser Herz mit Freude erfüllen. Viel Energie fließt zurzeit in das „Dagegen“ – viele lassen sich gegeneinander aufhetzen, und wenn man etwas zusammen macht, dann ist es meist auch „für ein Dagegen“ – ja, es ist wichtig, dort Grenzen zu setzen, wo andere sie übertreten, aber auch hier wirkt es konstruktiver, wenn wir für uns, anstatt gegen etwas oder jemanden handeln. In diesem Sinne plädiere ich dafür, dass wir uns hinwenden zu dem, was wir wollen und in Frieden abwenden von dem, was wir hinter uns lassen möchten. Da die Energie der Aufmerksamkeit folgt, nähren wie so automatisch das, was uns am Herzen liegt und entziehen dem, was uns nicht mehr entspricht, die Lebensgrundlage.

Zum Fokussieren auf ein fried- und freudvolles Leben in einer Familienlandsitz-Siedlung habe ich eine kleine Fantasie-Reise geschrieben. Mit dem Einfühlen in die dort beschriebenen Bilder stärkst du zum einen dein eigenes Feld und zum anderen nährst du damit auch das „Familienlandsitz-Siedlungs-Elemental“.

Du kannst die Reise allein machen, indem du sie dir aufmerksam durchliest und dich in die dabei entstehenden inneren Bilder einfügst oder ihr lest sie euch gegenseitig vor. Bei der zweiten Variante legt der

Reisende sich am besten bequem hin und der Vorlesende führt den Reisenden mit einer vorausgehenden kurzen Entspannung ein und am Ende auch wieder hinaus. Hierfür gebe ich ebenfalls ein paar Zeilen vor. Los geht es:

Ich liege so ruhig, entspannt und locker, wie es mir im Moment möglich ist.

Ich muss jetzt nichts besonders gut oder besonders richtig machen, einfach nur daliegen, nichts tun, nichts planen, einfach nur daliegen, entspannen, loslassen.

Ich lege alles eigene Tun beiseite und vertraue meinem Körper. Und in mir wird es still.

Ich genieße diesen Moment der Ruhe. In mir ist Stille. Ich bin ganz ruhig.

Stell dir vor: Du befindest dich auf deinem Familienlandsitz. Es ist frühmorgens, du liegst in deinem Bett, deine Augen sind noch geschlossen. Das Erste, was du wahrnimmst, ist freundliches Vogelgezwitscher. Lächelnd genießt du diese freundliche Begrüßung und spürst in den Tag hinein. Befindet sich dein Bett draußen oder in deinem Haus? Kannst du das Wetter auf deiner Haut spüren? Vielleicht wärmt die Sonne dein Gesicht oder vielleicht hilft dir auch ein klarer frischer Wind, so richtig wach zu werden.

Du freust dich auf diesen Tag und schwingst dich gut gelaunt aus den Federn. Deine Familie ist schon auf

den Beinen. Ihr umarmt euch und wünscht euch einen guten Morgen. Begrüßt dich sonst noch jemand? Vielleicht erwartet dich ein Haustier schwanzwedelnd oder schnurrend. Oder es flattert ein gefiederter Freund auf deine Schulter und knabbert zur Begrüßung an deinem Ohr.

Jetzt spazierst du zu deinem kleinen See. Schau mal, wie die Sonne auf dem klaren Wasser glitzert! Die ruhige Wasseroberfläche spiegelt dein glückliches Gesicht. Schau dich genau an und genieße dein eigenes Lächeln!

Auf einmal zieht es dich unbändig in das kühle Nass. Vielleicht lässt du dich sanft hinein gleiten oder du springst jauchzend kopfüber hinein, so dass glitzern-de Tropfen in alle Richtungen spritzen. Du spürst die kühle Klarheit des Wassers am ganzen Körper und genießt, wie es die letzte Schläfrigkeit von dir nimmt. Du kannst dich sanft auf dem Wasser treiben lassen oder du durchschwimmst es mit kräftigen Zügen. Vielleicht kitzelt dich auch ein Fisch oder ein Frosch oder eine Wasserpflanze streichelt sanft über deinen Bauch.

Vollkommen erfrischt steigst du aus deinem See, die warmen Sonnenstrahlen trocknen die Tropfen auf deiner Haut.

Plötzlich spürst du, wie dein Hektar dich zu einem Rundgang einlädt.

Es zieht dich an deine Hecke, die deinen Familienlandsitz umgibt, dich und dein Land schützt und nährt. Lass dich überraschen, was deine Pflanzen heute für dich bereit halten! Die Luft ist erfüllt mit den verschiedensten Düften, du atmest ganz tief ein. Wonach riecht es? Vielleicht würzig nach Kräutern oder süß nach Blüten und Früchten.

Auf deinem Weg bietet dir deine Hecke ihre ganze Fülle an, du kannst alles kosten, was dich anzieht. Die



süßesten Früchte zergehen auf deiner Zunge, du kannst ihren fantastischen Geschmack mit allen deinen Poren spüren. Du darfst entscheiden, was dir schmeckt, schwelge in der Fülle deines lebendigen Zaunes!

Am Ende deines Rundganges kommst du zu deinem Garten. Du bist schon fast satt, aber dein von dir liebevoll angebautes Gemüse lacht dich so lecker an, dass du nicht widerstehen kannst. Du darfst mit beiden Händen zugreifen und dich richtig satt essen! Die lichte Energie deiner Feldfrüchte durchströmt deinen ganzen Körper. Du spürst pures Glück.

Jetzt ruft dich dein Lieblingsplatz auf deinem Familienlandsitz. Mach es dir hier so richtig bequem. Alles, was du dazu brauchst, wird dir gern gegeben. Eine angenehme Brise streichelt deine Wangen. Die sanfte Wärme hilft dir, ganz bei dir zu sein. Du lauschst dem freundlichen Summen um dich herum. Geschäftige Bienen, bunte Käfer und Libellen tummeln sich in der üppigen Blumenwiese. Die farbenfrohe Vielfalt strömt durch deine Augen direkt in dein Herz. Du spürst eine vollkommene Verbindung mit deinem Familienlandsitz. Du genießt die Magie des Augenblicks. All deine Liebe, die du deinem Land gegeben hast, fließt mit Freude wieder zu dir zurück – dein Raum der Liebe!

Auf einmal erinnerst du dich, dass heute ein Fest stattfindet. Du freust dich riesig darauf, deine Nachbarn zu sehen. Du ziehst deine Lieblingskleider an, deine Familie ist auch schon bereit und gemeinsam macht ihr euch auf den Weg. Unterwegs triffst du schon die ersten glücklichen Familien, lachend fällt ihr euch in die Arme und ihr geht gemeinsam auf den liebevoll gepflegten Wegen zwischen euren Familienlandsitzen zum Festplatz. Das Gras kitzelt dich unter den Füßen und die stattlichen Bäume längs des Weges spenden dir kühlenden Schatten. Während du den Weg entlang läufst, bewunderst du die üppigen Hecken deiner Landsitz-Nachbarn. Da summt und brummt es, kleine Helfer tummeln sich in den Blüten, sammeln Nektar und bestäuben die Blüten für eine reiche Ernte.

Als nächstes kommst du an der Gemeinschaftsweide deiner Familienlandsitzsiedlung vorbei. Ein paar sanfte Wiederkäuer traben an den Zaun, blicken dich vertrauensvoll mit ihren schönen braunen Augen an und genießen deine Streicheleinheiten. Steht auch von dir ein Tier auf dieser Weide? Fühlst du sein weiches Fell und seinen warmen Atem in deinen Händen?

Du gehst weiter und läufst an einem der Siedlungsfelder entlang. Auf diesem hier steht das Korn in voller Pracht. Es wogt sanft in der angenehmen Brise

und du kannst das Brot, welches die Siedler daraus backen werden, schon fast schmecken.

Nun wird es aber Zeit für das Fest! Auf dem Festplatz tummeln sich schon die Bewohner deiner Familienlandsitzsiedlung. Ausgelassenes Kinderlachen vermischt sich mit den Gitarrenklängen und der singenden Stimme des Barden. Das alles findet vor der traumhaften Kulisse des großen Gemeinschaftshauses statt, welches du mit allen Siedlern zusammen gebaut hast. Schau es dir mal genau an! Ist es aus Lehm und organisch geschwungen oder aus Holz oder sogar aus Steinen gebaut oder eine Mischung daraus?

Jauchzend stürzt du dich ins Getümmel und begrüßt deine Freunde. Du fühlst dich vollkommen akzeptiert und willkommen, genauso wie du bist.

Du nimmst den großen Tisch wahr, der sich fast biegt unter all den Leckereien, die sich dort türmen. Alle Nachbarn haben etwas zu essen mitgebracht und du kannst nach Lust und Laune darin schwelgen. Mit jedem Bissen spürst du die Liebe, mit der jedes einzelne Gericht zubereitet worden ist.

Jeder tut, was ihm Freude bereitet. Spür mal, was dir Freude macht, vielleicht willst du mit deinen Nachbarn zusammen Musik machen und singen, vielleicht möchtest du auch einfach nur dasitzen und das bunte Treiben genießen oder vielleicht ist es auch ganz etwas anderes.

Du spürst mit jeder Faser deines Körpers den Wunsch, deine Familienlandsitzsiedlung schöner und schöner werden zu lassen. Auch bei deinen Freunden nimmst du den absoluten Wunsch wahr, ihren Lebensraum zu vervollkommen. Diese wundervolle Erkenntnis durchflutet dich wie eine Welle aus goldenem Licht. Die gemeinsame Begeisterung für eure Herzenswünsche erfüllt dich mit einer intensiven Verbindung zu deinen Nachbarn.

Jetzt setzt ihr euch alle gemeinsam in einem großen Kreis zusammen. Du lässt deinen Blick liebevoll über die bunte Mischung deiner Nachbarn gleiten. Groß und Klein, Alt und Jung sitzen friedvoll beieinander. Ihr nehmt euch bei den Händen und du spürst die liebevolle Präsenz deiner direkten Nachbarn links und rechts von dir. Die Hände deiner Nachbarn fühlen sich weich und warm an, erlaube es dieser Wärme, deinen ganzen Körper zu durchfluten!

Wenn du möchtest, kannst du deine Augen schließen und dich von deinen Freunden in Liebe getragen fühlen.

Vom Festplatz aus kannst du deine Familienlandsitzsiedlung gut überblicken. Rings um dich herum streicheln blühende Familienlandsitze deine Augen.

Du darfst sie dir genau anschauen. Nimm die Üppigkeit der lebenden Zäune wahr, bunt blühende Büsche schicken duftende Grüße an deine Nase, grün wogendes Laub raschelt im Wind, dunkle Tannen laden zum Ausruhen ein, mit Früchten voll behängte Obstbäume lassen dir das Wasser im Mund zusammenlaufen. Hier und da schaut die Spitze eines Hausdaches aus den Lichtungen der Familienlandsitze, du freust dich über den freundlich kräuselnden Rauch, der aus einigen Schornsteinen steigt. Du spitzt die Ohren und nimmst vereinzelt Pferdegetrappel wahr. Du musst schmunzeln, als du das übermütige Krähen eines Hahnes hörst.

Du bist Teil dieser Familienlandsitzsiedlung, mit deiner Anwesenheit ist sie vollkommen.

Du fühlst intensiv die Energie der Liebe, die deine Familienlandsitzsiedlung einhüllt und von jedem einzelnen Raum der Liebe um dich herum aufsteigt. Erlaube dir, genau hinzuschauen. Welche Farbe hat die Liebe? Lass dich von dieser Farbe mehr und mehr durchfluten, bis du vollkommen Liebe bist.

Ganz und gar erfüllt zieht es dich wieder zu deinem eigenen Familienlandsitz. Du verabschiedest dich von deinen Nachbarn, nimmst deine Familie bei der Hand und ihr geht gemeinsam nach Hause. Dein Raum der Liebe empfängt dich mit offenen Armen und freut sich, dass du wieder zurück bist. Müde und glücklich fällst du in dein Bett und lässt dich umhüllen von der bedingungslosen Liebe deines Landsitzes.

Du beendest diesen Tag in vollkommener Zufriedenheit. Alles ist gut so, wie es ist.

Du kannst nun in deiner Zeit wieder hier im Raum ankommen, sei gespannt, welches Körperteil von dir sich zuerst bewegen möchte. Wenn du so weit bist, kannst du deine Augen öffnen und bist wieder ganz im Hier und Jetzt.

In diesem Sinne ende ich für heute und hoffe, dass dir dieser kleine Ausflug in die Fantasie gefallen hat. Wenn du mehr über unser Leben in Ungarn erfahren möchtest, dann schau doch mal vorbei auf unserer Webseite ([www.eibenheim.eu](http://www.eibenheim.eu)) – dort teilen wir im Blog schon viele Erfahrungen mit dir und falls du darüber hinaus das Gefühl hast, dass bei dir noch Fragen im Raum stehen, zu deren Beantwortung du dir Unterstützung von jemandem mit dem entsprechenden Wissen und der Erfahrung wünschst, dann melde dich gern bei uns! Falls du telegram hast, kannst du auch mal auf unserem Kanal „Eibenheim“ vorbeischaun – dort zeigen wir dir gerade Schritt für Schritt die Entstehung unseres Hauses, welches wir komplett selbst gebaut haben.