

*"Fokus und Stille. Sich in der Stille fokussieren. Das ist nach wie vor und immer wieder das, was wir Euch für diese turbulente Zeit sehr empfehlen.*

*Ihr bzw. Mutter Erde ist in eine weitere Phase ihres Aufstiegsprozesses eingetreten. Die Energien der Zerstreuung und des Lärms verdichten sich noch mehr. Es ist für Euch eine immer größere Herausforderung, in diesen Zeiten den Kontakt zu Euch selbst, zu Eurem Körper und zu Mutter Erde nicht zu verlieren. Die Schwingungen, durch die Euer Planet hindurch geht, sind wirklich sehr anstrengend für den menschlichen Körper und insbesondere für das menschliche Nervensystem.*

*Wir raten Euch sehr, achtet auf Euren Körper und helft ihm, mit den höheren, weniger dichten Schwingungen zurechtzukommen. Helft Eurem Körper dabei, alten Ballast loszulassen. Z.B. in Form von Entgiftungs- und Fastenkuren.*

*Versorgt Euren Körper mit möglichst lebendiger, hochschwingender Nahrung. Vor allem die Wildkräuter, die in Eurer unmittelbaren Umgebung wachsen sind jetzt sehr unterstützend. Sie versorgen Euren Körper mit einem Höchstmaß an lebendiger, kohärenter Energie und gleichzeitig verbinden sie Euch mit Mutter Erde und ihrem Rhythmus.*

*Heilung geschieht am besten draußen. Aus der Natur und in der Natur. So oft es Euch möglich ist, haltet Euch in der Natur auf. Sucht den direkten Kontakt mit Mutter Erde und Ihren Geschöpfen aus allen Reichen.*

*Euer Planet, weiß, was zu tun ist. Er steigt unaufhörlich weiter hinauf, durch alle Schwingungsebenen hindurch.*

*Euer eigener Prozess wird sehr viel leichter, wenn Ihr ihn in engem Kontakt mit Mutter Erde gemeinsam gestaltet.*

*Wir möchten Euch auch drauf hinweisen, dass jede Heilung, die Ihr bei Euch selbst anstoßt, einen Heilungsprozess im gesamten Bewusstseinsfeld Eures Planeten in Gang setzt.*

*So wie jeder Gedanke, den Ihr denkt - wirklich jeder einzelne Gedanke - das gesamte morphogenetische Feld beeinträchtigt, so wirkt sich auch jeder Heilungs- und Transformationsprozess auf alles Leben auf Eurem Planeten aus. Und es geht noch sehr viel weiter. Das, was zurzeit auf diesem Planeten geschieht, hat einen enormen Einfluss weit über diese Galaxie hinaus.*

*Es ist einfach wunderbar, was gerade geschieht. So viel Wachstum, so viel Transformation und so viel Hilfe, die Euch aus verschiedenen Dimensionen in diesem Moment zur Seite steht.*

*Es ist wunderbar und berührend.*

*Wir haben das menschliche Nervensystem angesprochen. Auch das braucht gerade jetzt viel Unterstützung und Aufmerksamkeit.*

*Das Wichtigste, was wir Euch sagen möchten ist, werdet langsamer.*

*Werdet stiller.*

*Ihr braucht die Langsamkeit und die Stille gerade jetzt so sehr, um die ganzen Informationen, die Euch permanent erreichen zu verarbeiten.*

*Und um wieder in einen Zustand zu kommen, der es Euch erlaubt zu agieren, selbstbestimmt zu entscheiden, was wichtig für Euch ist.*

*Von verschiedenen Seiten wird daran gearbeitet, Eure Fähigkeit der Selbstbestimmung zu manipulieren. Ganz aktuell findet das durch die Einführung der neuen Mobilfrequenz G5 statt. Auch die Impfpflicht wird wieder einmal diskutiert. Denn darüber könnt Ihr schon sehr früh in Eurem menschlichen Dasein manipuliert werden und in einen äußerst disharmonischen Zustand gebracht werden.*

*Diese Überlegungen haben das Ziel, Euch Eurer Stärke und Bewusstseinskraft zu berauben. So dass Ihr immer mehr vergesst, welch mächtige Schöpferwesen Ihr seid.*

*Statt panisch zu werden, werdet zu allererst still und langsamer. Ganz bewusst, im größten Trubel langsamer gehen. Still sein.*

*Spürt hinein, welche Eurer Gedanken, sind es wert weiter gedacht zu werden? Und welche sind es wert, laut ausgesprochen zu werden?*

*Sind es Gedanken der Liebe, der Heilung, Der Freude, des Friedens?*

*Oder sind es Gedanken der Angst, der blinden Panik, der Verzweiflung?*

*Diese solltet Ihr nicht noch mehr nähren. Hier ist es wichtig, Euch die Unterstützung zu holen, die es Euch ermöglicht, diese destruktiven Energien umzuwandeln. So dass Ihr wieder ganz bewusst agieren und gestalten könnt. Euer Nervensystem braucht die Stille und die Langsamkeit. Und vor allem Pausen von der Technologie der Smartphones.*

*Auch Euer Nervensystem profitiert von den stark kohärenten Schwingungen in der Natur.*

*Es ist ratsam, dass Ihr Euch immer wieder bewusst mit der Kraft von Mutter Erde verbindet und diese Energie durch Euer Nervensystem leitet. Zum Beispiel, das Ihr an einem Platz draußen ungestört sein könnt und einfach die Schwingung aufnehmt. Lasst sie durch Eure Füße in Euch hineinströmen. Lasst Euren Körper den Rhythmus von Mutter Erde ausdrücken. Beginnt, ganz langsam und ohne Absicht, Euch zu bewegen. Lasst diese Bewegung von den Füßen ausgehend nach und nach Euren gesamten Körper erfassen.*

*Öffnet Euren Mund, so dass sich auch Euer Atemrhythmus anpassen kann.*

*Schwingt hin und her in diesem Rhythmus, ohne es zu tun. Mutter Erde gibt es vor. Sehr gut ist es, wenn Ihr dazu tönt. Einfach mit einem Ton, einem Summen beginnen. Die Schwingung Eurer Stimme wirkt sich beruhigend auf Euer Nervensystem aus.*

*Beobachtet einmal wieder kleine Kinder. Sie können unaufhörlich die gleichen Töne vor sich hinsingen oder die gleiche Melodie summen.*

*Damit beruhigen sie sich selbst und damit bringen sie die Schwingung zum Ausdruck, die ihr Körper gerade am meisten braucht.*

*Nehmt Euch die Zeit, Euch immer wieder auf den Rhythmus von Mutter Erde einzulassen. Die besten Tageszeiten sind die Morgendämmerung, der Mittag und die Abenddämmerung. Wer keinen Wald vor der Tür hat, stellt sich in den Garten, auf den Balkon oder nimmt einfach im Raum den Kontakt auf.*

*Und wie immer möchten wir Euch dazu aufrufen, es gemeinsam zu tun. geht zusammen in die Stille, meditiert gemeinsam. Eure Energien potenzieren sich und so können Heilung und Stille für jeden einzelnen leichter erfahrbar werden. Euch stehen viele Geistige Bewusstseinstechiken zur Verfügung, so dass Ihr diesen Aufstiegsprozess gut durchstehen könnt. Es wird immer mal wieder holprig werden, doch wenn Ihr in Euch ruht und "seht", wo Eurer Weg langführt, werdet Ihr durch diesen Prozess hindurchkommen. Wir stehen an Eurer Seite und begleiten Euch und Mutter Erde mit all unserer Liebe und Kraft, mit all unserer Freude und in großer Dankbarkeit auf diesem Weg."*

*(Empfangen von Lady Nada)*