

Inspirationen zur Bewusstseinsweiterung von Christian Harb:  
"Was ist der Diamant unter den menschlichen Fähigkeiten und wie bringst Du  
ihn zum Strahlen?"



Ich liebe den Diamant, physisch-energetisch wie als spirituelle Metapher. Er steht für so viel Wertvolles in uns, unter anderem für Klarheit, Reinheit und Härte. Gemeint ist die positive Härte der Liebe, die sich in Integrität, Unbestechlichkeit und Kompromisslosigkeit bezüglich der eigenen Herzenswerte ausdrückt. Der Diamant symbolisiert das Beste in uns, das wir uns selbst und anderen geben können. Das Beste sind neben den Herzenswerten auch unsere großartigsten Talente und Fähigkeiten. Werden sie aktiviert und mutig ausgedrückt, leuchtet man und zieht im Außen leuchtende sowie zum Leuchten bereite Menschen an. Erleuchtung kommt von "Er leuchtet", Gott in Dir leuchtet, die göttlichen Gaben Deiner Seele. Es ist das Ende Deiner Suche nach Dir selbst, nach Deinem inneren Licht.

Eine Fähigkeit übertrifft dabei alle anderen an Notwendigkeit und Wirkung in allen Lebensbereichen:

**Kommunikation!**

Kommunikation von Herz zu Herz, von Seele zu Seele, unter anderem mit der eigenen wahrhaftigen Stimme, ist die Voraussetzung zum Informationsaustausch, zum gegenseitigen Verstehen, zur Konfliktauflösung, zur Bedürfnisbefriedigung, zum Glücklichen, zur Fülle und zum persönlichen Wachstum. Dafür bedarf es grundsätzlich weniger bis gar keiner Worte, auch wenn diese als Transmittal helfen.

Der Schlüssel zu einer klaren und wirkungsvollen Kommunikation von Herz zu Herz, zum Strahlen des Diamanten, ist:

**Bindung!**

Bindung ist ein im Körper gefühlter Zustand tiefer Verbundenheit mit dem Herzen, ein kraftvolles Gefühl der Sicherheit, Geborgenheit und Liebe. Bindung ist der einzige Zustand, der Dir ohne irgendeinen Aufwand Lebensenergie schenkt. Man ist im Mitgefühl sich selbst und dem anderen gegenüber. In Bindung nimmt man die eigenen Emotionen und Bedürfnisse sowie die des anderen bewusst wahr, erlaubt sie, drückt sie aus, klärt, beruhigt und befriedigt sie auf balancierte Weise. Durch die bewusste Wahrnehmung mit dem Verstand, den körperlichen Sinnen und der Intuition

entsteht ein von der entsprechenden Emotion losgelöster, sicherer Raum, in dem Heilung geschehen kann. NUR SO kann wirkliche Heilung geschehen. An der Stelle möchte ich daran erinnern, dass wir Menschen-Seelen keine Energiewesen sind, sondern Bewusstsein, das Energie formt. Sobald man bewusst wahrnimmt, ist man im bewussten Sein, und betrachtet die Energie mit gesundem Abstand. Man ist nicht mehr die Energie selbst, wie zum Beispiel Angst oder Stress, ist nicht mehr mit ihr verwickelt. So kann sie sich von einem selbst lösen und verwandeln, zum Beispiel in Liebe und Ruhe, wenn wir es wählen und erlauben. Der ursprüngliche Satz "Ich habe Angst" verwandelt sich in "Mein Verstand beziehungsweise Ego hat Angst" oder "Ich habe Schmerzen" wird zu "Mein Körper hat Schmerzen", ein himmelweiter Unterschied. Ich bin es jetzt nicht. Ich wähle es jetzt nicht. Ich bin jetzt frei. Die Ursache ist in Wirklichkeit etwas, an das ich meine Selbstermächtigung abgebe, zum Beispiel ein Aspekt meiner Seele aus der Vergangenheit oder mein Verstand.

Aufgrund der extrem hohen und seit der Kindheit konditionierten Ich-Identifikation mit Konflikten im Leben ist so vielen leidenden Menschen nicht wirklich zu helfen, zumindest nicht so schnell. Sie sind geistig darin gefangen, selbst oder fremd programmiert. Sie kleben mit ihrem Bewusstsein an der jeweiligen Energie fest und erschweren so deren Klärung, Ausbalancierung und Heilung. Jede Energie muss frei sein, damit sie sich in ihrer Form vollständig verändern kann. Mit bewusster Wahrnehmung und Bindung geht es leicht.

#### **Bindung schenkt einem unter anderem:**

Kraft  
Information  
Klarheit  
Heilung  
Kooperation  
Freude  
Wärme  
Sensibilisierung  
Beruhigung durch Langsamkeit  
Gelassenheit  
Entspannung

Das Gegenteil von Bindung ist Trennung von Mensch und Seele, weil etwas Schmerzhaftes das Herz und damit auch den Körper blockiert. Das Resultat des Aufrechterhaltens oder Fütterns des sogenannten Schmerzkörpers ist früher oder später Selbsterstörung, um irgendwann wieder in den Trümmern des eigenen Lebens den Diamant der herzverbundenen Kommunikation zu finden, vielleicht erst im nächsten Leben, wo das Spiel von Neuem beginnt. Es ist ein altes und beliebtes Spiel von Menschen-Seelen über viele Leben, durch Leid am Ende in die Demut zu finden und so weiter zu wachsen. Durch die Fähigkeit der Herz-zu-Herz-Kommunikation durch Bindung kannst Du aus diesem Energie raubenden Dramaspiel aussteigen und einen viel leichteren Weg gehen, eben den Herzensweg, der schöner, genussvoller und gesünder ist. Es kommt darauf an, ob Du das alte Spiel wirklich satt hast, sonst funktioniert es nicht. In wenigen Worten ausgedrückt:

#### **"Ist Dein Pferd tot, steig ab!"**

Du brauchst Dir darüber nicht Deinen kostbaren Kopf zu zerbrechen, ob Dein Pferd stirbt oder tot ist. Sind Deine Glaubens- und Verhaltensmuster (Pferde), auf denen Du noch herumreitest, am Ende, wirst Du es durch Drama und erschöpfende Energieverluste deutlich genug bemerken. Nebenbei bemerkt liebe ich Pferde, die echten. Ich behandle sie seit Jahren sehr gerne und empfinde sie als sehr sensible und heilsame Wesen.

## Wie kommt man wirkungsvoll in Bindung?

Bindung ist in erster Linie eine bewusste Wahl, eine Erlaubnis an Dich selbst, weil Du mehr Freude im Leben erfahren möchtest. Sie wird aktiv begünstigt, indem Du Deine Präsenz und bewusste Wahrnehmung auf Deinen Körper, Deine Atmung und dann auf die Stille in Dir ausrichtest. Es kann auch sein, dass Bindung passiv entsteht, indem Du in eine Situation kommst, die Dir Freude macht oder eine Dich inspirierende Person Dir gegenüber in Bindung ist, zum Beispiel in einem freundschaftlichen Gespräch, einem Coaching, in einer Heilbegleitung oder in einer geführten Meditation. Die aktive und die passive Entstehung von Bindung sind ohne eine entsprechende Erfahrung und besonders in Krisenzeiten oft nicht so einfach möglich. Akzeptiere im Mitgefühl Dir selbst gegenüber, dass es am Anfang und in der Krise schwierig sein kann, weil Du den natürlichen Zustand der Bindung verlernt oder nie gelernt hast und intensiven Energien wie eine Fackel im Sturm ausgesetzt bist. Besonders in Großstädten ist sehr wenig Bindung unter Menschen vorhanden, da man dort mit äußeren Reizen überflutet und von sich selbst abgelenkt wird. Die Geduldsprobe in Bindung zu kommen lohnt sich, da eine stabile Bindung zu Dir selbst kostbarer ist als alles Gold dieser Erde. Sie bereichert Dein vollständiges Sein. Bindung nimmst Du als glückliche Seele überall hin mit, das Materielle verlierst Du irgendwann wieder. Durch die Akzeptanz der anfänglichen Schwierigkeiten nimmst Du den Druck raus, der nur unnötig Stress verursacht. Es erinnert Dich beruhigend daran, dass Bindung etwas Natürliches ist, eine natürliche Eigenschaft von Dir, die Du nicht erkämpfen musst.

Der neue Leitsatz bei Master of Life lautet "Raum und Zeit für Dich selbst". Ein größeres Geschenk kannst Du Dir und anderen nicht machen, als die Präsenz im Hier (Raum) und Jetzt (Zeit) zur Heilung und Befreiung Deiner selbst. Präsenz oder bewusste Wahrnehmung bedeutet nicht Analysieren, also Denken. Es bedeutet intuitiv spüren, mit dem Herzen sehen. Dazu brauchst Du regelmäßig eine Pause zur Entspannung. Die Natur ist ein kraftvolles Tor in die Präsenz und Stille des Hier und Jetzt. Die Natur ist rein vom göttlichen Leben geformt, nicht von Menschen, auch wenn diese sie verformen und es formen nennen. In der Natur kannst Du besser bewusst atmen und wahrnehmen. Sie befreit Deinen Kopf, Deine Sinne und regt Deine Intuition an. Halte dich so oft es geht in der Natur auf. Habe aber auch keine Angst vor menschlichen Schöpfungen wie Städten, in denen Bindung natürlich auch möglich ist. Alles ist wie gesagt "nur" Energie im Leben, auch wenn diese manchmal in der Dichte dieser Realität herausfordernd sein kann. Finde Deine eigene Balance, Deinen eigenen Weg der Mitte.

Ist Deine eventuelle Lebenskrise besonders heftig, was eine Bindung extrem erschwert, stelle Dir eine liegende Acht vor. Die linke Schleife der Acht symbolisiert Deinen Plus-Pol, die rechte Schleife der Acht Deinen Minus-Pol, also das Negative, wie Du es bewerten würdest. Die gesamte liegende Acht bist Du in Deinem Leben. Du bist nur in Balance, wenn Du auch die negative Schleife vollständig durchläufst, also vollständig durch die Krise gehst oder geführt wirst, wenn Du es alleine nicht schaffen solltest. Der Begleiter muss jemand mit angemessener Erfahrung sein, der Dir die Krise in Bindung und zwecks Deines Wachstums zumutet, was mit wahren Mitgefühl und Vertrauen zu tun hat. Du hast die Krise erschaffen beziehungsweise zugelassen. Es ist Deine Schöpfung, nichts Schlechtes, auch wenn es so erscheint. Das Schlechte ist die schlechte Bewertung. Aus ihr heraus blockiert und unterdrückt man die Krise, schneidet die negative Schleife ab und glaubt so die Krise vermieden oder überwunden zu haben, eine Illusion. Wenn Du Dir das bildlich vorstellst, sieht Deine Acht mit einer kleinen, abgeschnittenen Schleife auf der rechten Seite, der Krisenseite, unausgeglichen aus. Diese Metapher kann Dir immer wieder helfen, um Deine Balance oder Imbalance zu visualisieren. Nimmt man die negative Bewertung, Blockade und Unterdrückung der Krise heraus, bleibt frei fließende Krisenenergie übrig, die nun in Bindung durchlaufen werden kann, bis man wieder beruhigt in die positive Schleife und so in Balance kommt. So gemeisterte Krisen stärken Dein Selbstbewusstsein und beugen aus Erfahrung weiteren Drama-Krisen vor, was Dein Leben erheblich erleichtert.