

\*\*\*LESEPROBE\*\*\*

*Trea*

# VOLL BEWUSST SEIN

Schlüssel für das Ausleben Deines gesamten  
Potentials und die Inkorporation des  
allerhöchsten Bewusstseins.  
Ein Kurs zur Entfaltung des  
vollständigen Seins.

## Inhalt:

<b>Bist Du bereit...? ☺</b>	Seite 11
<b>Evolution Durch Eigeninitiative?</b>	Seite 22
<b>Die wichtigsten Voraussetzungen für die eigene Entwicklung</b>	Seite 25
- Die Hingabe an das „Göttliche“ oder an den Kosmos	Seite 25
- Die Entschiedenheit, dem großen Ganzen zu dienen und a) kosmisches Bewusstsein zu erlangen oder alternativ b) seine vollständige Größe (+ Wissen) anzunehmen	Seite 27
- Die aufmerksame Disziplin und Bewusstheit	Seite 28
- Gedanken abstellen	Seite 29
- (Im) Frieden sein	Seite 29
- Ausgleich der Geschlechter	Seite 29
- Grenzen im Kopf ablegen, Neuausrichtung auf göttliche Werte	Seite 30
<b>Nutzen der Übungen</b>	Seite 36
<b>Für wen eignet sich dieses Do-it-yourself-Seminar?</b>	Seite 41
<b>Anmerkungen zu den Übungen</b>	Seite 44
- Übung und Effekt	Seite 44
- Unterschiede Buddha-/Christusbewusstsein	Seite 45
- Körper-Bewusstseins-Beziehung und Wechselwirkungen	Seite 53
- Wissens- und Bedenkenswertes	Seite 54
- Auswahl und Durchführung der Übungen	Seite 60
- Den Anfang finden und dran bleiben	Seite 62

- Themenspezifische Kennzeichnung (Symbole)	Seite 66
- Erläuterungen zum Gottesbegriff...	Seite 69
- ... und zu „Karma“	Seite 70
<b>Tipps und Infos vor der Durchführung</b>	Seite 72
- Hilfreiche Begleitaktivitäten	Seite 76
- Die „richtige“ Frage	Seite 78
- Aktivierung der Kundalini	Seite 83
- Entwicklungstempo regulieren & geistige Unterstützung	Seite 85

## Übungen

1. Abgeben	Seite 87
2. Alles ist gut	Seite 89
3. Alles ist relativ	Seite 95
4. Anbindung ans Göttliche (Schlüsselkarte)	Seite 98
5. Atmen	Seite 101
6. Bewusste Berührungen	Seite 104
7. Bodenhaftung	Seite 109
8. Chakren reinigen	Seite 114
9. Den inneren Körper wahrnehmen (Schlüsselkarte)	Seite 116
10. Der 3-eckige / runde Tag	Seite 119
11. Der Klang der Stille	Seite 124
12. Der rot-gold-pinke Tag	Seite 127
13. Die Welt (D)eine Schule	Seite 130
14. Entgiften	Seite 133
15. Erleichtere Dein Gepäck	Seite 136
16. Es hat nichts mit mir zu tun	Seite 139
17. Flammentanz	Seite 147
18. Gedankenfluss stoppen (Schlüsselkarte)	Seite 151
19. Gewissensfragen (Schlüsselkarte)	Seite 155
20. Gott, das Göttliche	Seite 168
21. (Heimlich) Freude schenken	Seite 170
22. Herr meiner Gedanken	Seite 172
23. Hilfe aus der geistigen Welt	Seite 174
24. Hingabe ans Göttliche (Schlüsselkarte)	Seite 176
25. Ich bin Licht (Schlüsselkarte)	Seite 189
26. „Ihr seid Götter“ (Schlüsselkarte)	Seite 192
27. Im Hier und Jetzt sein	Seite 195

28. In die Stille eintauchen (Schlüsselkarte)	Seite 198
29. Inspiration kitzeln	Seite 206
30. Klang-Zen	Seite 210
31. Körpergerecht bewegen	Seite 214
32. Leben entgiften	Seite 217
33. Liebe=Schönheit	Seite 221
34. Die Magie der Klassik	Seite 224
35. Man ist, was man isst	Seite 227
36. Meditation	Seite 232
37. Menschen entlassen	Seite 234
38. Neue Körperübungen finden	Seite 237
39. Offener Rücken, offene Sinne	Seite 239
40. Öffne Deine Sinne	Seite 243
41. Öffnen der höheren Sinne	Seite 246
42. Perspektivenwechsel	Seite 248
43. Räume schaffen	Seite 252
44. Schatz der Naturwesen	Seite 254
45. Schutzengel sein	Seite 256
46. Sei ein Baum	Seite 259
47. Tag der Vergebung	Seite 263
48. Teile die Luft- wir sind eins	Seite 265
49. Unbeschriebene Blätter	Seite 267
50. Vater unser (Schlüsselkarte)	Seite 269
51. Vergib Dir selbst	Seite 273
52. Vom Detail zur Einheit	Seite 275
53. Vorbild gefällig?	Seite 278
54. Wahrheit (Schlüsselkarte)	Seite 281
55. Wer sagt, das Leben sei ernst?	Seite 289
56. Wer wissen will, dem wird Wissen gegeben (Schlüssel)	Seite 291
<b>Epilog</b>	Seite 295
<b>Übungskarten</b>	Seite 297
<b>Dank</b>	Seite 355
<b>Die Autorin</b>	Seite 357
<b>Ein paar Bücher...</b> (Begleitmaterial und Empfehlungen)	Seite 359

## BIST DU BEREIT...? ☺

Bist Du bereit für das größte Abenteuer Deines Lebens? Für das all umfassendste, was das Leben für Dich bereit hält? Für das vollständigste Sein, welches Dir möglich und für Dich vorgesehen ist? Bist du mutig genug, herauszufinden, wer oder was Du w i r k l i c h bist? Was Dir alles möglich ist?

Dann schnall Dich an...! ☺

Dieses Buch ist ganz schlicht auf die Wahrheit und auf unser aller höchstes Potential ausgerichtet und kommt daher gerne direkt auf den Punkt. Also: bist Du bereit, Dich Deinem eigentlichen Selbst hinzugeben, Deiner wahren Größe, Deiner persönlichen Aufgabe? Wolltest Du schon immer wissen, ob es Gott gibt und wie „er/sie“ wohl aussehen mag?

Bist Du bereit, zu w i s s e n, wo andere noch rätseln, glauben, zweifeln? Bist Du bereit, Überflüssiges loszulassen, um das Essentielle des Daseins zu erlangen?

Und das alles in einem für Dich verträglichen Tempo?

Gut, dann los: der erste und wichtigste Schlüssel zum Wachstum ist eine am Gesamtwohl orientierte geistig- seelische Ausrichtung und das Befolgen der göttlichen Gesetze.

Wenn Du das bisher noch nicht lebst, kann das daran liegen, dass Du entweder noch kein Interesse daran hattest und Dir Ablenkung von Dir, statt Hinwendung zu Dir selbst wichtiger war, oder dass Du das mit den „Schlüsseln“ noch nicht verstanden oder befolgt hast. Oder es schien Dir einfach zu schwer, wie ein „Heiliger“ zu leben. Ach was, das erfordert nur einen Perspektivenwechsel, dann macht es gewöhnlich bald den ein oder anderen „Klick“ und plötzlich geht es leicht.

Mit diesem Buch/ Kartenset bzw. dem entsprechenden Seminar kannst Du einiges an Verständnis erlangen, und zugleich Deinen Körper und Verstand darauf vorbereiten, mit den Neuerungen, die hierbei auf sie zukommen werden, möglichst geschmeidig zurecht zu kommen.

Im Grunde ist die Erlangung z.B. des kosmischen Bewusstseins, wenn man mal das Stadium der reinen Lebenserhaltungsmaßnahmen wie Schlafen, Essen, Trinken, Fortpflanzung nicht mehr als die vorherrschenden Charakteristika der eigenen Existenz betrachtet, ganz einfach. Man muss es wollen und bereit sein, ein paar Dinge dafür schlichtweg bewusst zu akzeptieren, die ohnehin gegeben sind und die zu ändern nicht in unserer Hand liegt. Wer dieses Bewusstsein erlangt, staunt anschließend: „Das war ´s schon? So einfach ist das?“

Und dennoch halten es viele für unglaublich schwer, was sie dazu bewegt, lauter Dinge in Angriff zu nehmen, die sie auch noch in diesem ihrem Glauben bestärken. Sie sind Anhänger einer Religion oder besuchen Jahre lang Yoga-Kurse, verlieren sich Jahrzehnte lang im Meditieren oder versuchen ihr Glück als Eremit, ohne zu verstehen, dass weder Yoga noch Meditation, noch eine Religionszugehörigkeit je Selbstzweck war. Meditieren, ohne es für den eigentlichen Zweck zu nutzen, ist genauso sinnlos wie an Gott, Allah, Jesus oder einen Propheten zu glauben, ohne selbst den göttlichen Vorgaben gemäß zu l e b e n, und ein Leben in der Einheit mit dem Göttlichen tatsächlich anzustreben. Das kommt nicht irgendwann n a c h dem physischen Tod, wie es den Katholiken von jeher weisgemacht wird. Wenn, dann kommt es hier und jetzt und zu Lebzeiten. Klare Ziele verlangen aber auch eine klare Haltung und Zielverfolgung.

Es geht i m m e r darum, in die Tiefe zu gehen, der Wahrheit zu folgen und die Lehren im eigenen(!) Leben und Sein umzusetzen, und nie darum, durch Lippenbekenntnisse oder äußerliche Zugehörigkeit zu einem Kurs oder einer Glaubensrichtung um das Wahrhaftige herumzukreiseln. Der ganze Aufwand ohne die richtige Einstellung zu

dem großen Ganzen und Deiner Position darin bringt Dir nichts, jedenfalls nicht die „Erleuchtung“.

K e i n e r wird das Vollbewusstsein oder wie man diesen Zustand auch nennen möchte, erreichen, wenn er nicht an irgendeinem Punkt wahrhaftig mit jeder Faser seines Seins das Göttliche sucht. Das bedeutet auch, dass er den göttlichen Willen und Führung als die seiner Seele, seines höheren Seins erkennt und sich bewusst macht, dass man selbst nichts weiter als ein Aspekt des Göttlichen ist, das sich durch seine individualisierten Aspekte, und eben auch durch ihn, durch Dich, erfahren möchte.

Schließlich könnte nichts und niemand ohne das Göttliche existieren, es gäbe uns schlichtweg nicht. Was durch uns lebt und atmet ist das Göttliche, sind andere Aspekte des Göttlichen. Wir könnten gar nicht allein leben, nicht atmen, das machen andere Bewusstseine und Bewusstseinschichten für uns, sonst wären wir ja rund um die Uhr nur damit beschäftigt, Atmung und Herzschlag aufrecht zu erhalten. Als unabhängige Individuen, als die sich viele Menschen sehen möchten, hätten wir weder Form, noch Bewusstsein, noch Intelligenz, gar nichts; wir wären nicht einmal ein Gedanke.

Viele Menschen lehnen ja die Vorstellung schlichtweg ab, dass sie nichts weiter als die „Fingerpuppe“ und Ausdruck eines größeren Wesens mit einer ihnen zugeordneten Mission sein sollen und dass ausgerechnet die Ameisen uns auf ihrer Evolutionsstufe - im Vergleich zu uns auf unserer Stufe - bereits weit voraus sind: sie folgen dem höchsten Wohl ihres Staates und seinem Gesamtbewusstsein und tun vom ersten Moment, was ihre ureigenste mitgebrachte Aufgabe ist. Sie unterstellen ihr ganzes Sein und Schaffen dem Wohl der Allgemeinheit. Und indem sie aufräumen, Abgestorbenes beseitigen usw. dienen sie auch noch dem Ökosystem und anderen Lebewesen, anstatt nur ihresgleichen. Sie tun, was den meisten Menschen bewusst noch schwer fällt: sie dienen a) ihrem Volk und b) dem großen Ganzen.

Dabei ist diese Sichtweise, dass das ja kein schönes Leben sein kann, wenn man vermeintlich funktioniert wie eine Maschine, die eng begrenzte Sicht eines Menschen, der den Zustand der Einheit vergessen hat und das Sein darin schlichtweg nicht ermessen kann.

Tatsächlich ist man keine Maschine, sondern ein mächtiges Wesen, dessen Wille, Wissen, Sichtweise und Ausrichtung dieselbe ist, wie die göttliche, nur eben mit dem Körper eines Lebewesens. Die Arbeit macht den Ameisen (oder eben bewussten Menschen) nichts aus, sie haben eine unglaubliche Kraft zur Verfügung, die einfach durch sie hindurch fließt und ihnen ermöglicht, quasi den Eiffelturm von A nach B zu tragen. Auch der Mensch mit dem Bewusstsein des Einsseins mit dem Göttlichen hat Kräfte und Möglichkeiten zur Verfügung, die für den Durchschnittsmenschen kaum zu fassen sind. Zudem haben Menschen mit diesem Bewusstsein keine Sorgen, die sie auffressen, sie leiden nicht, sondern erkennen; sie sind Schöpfer, statt einem willfährigen Schicksal ausgeliefert. Sie sind am Wohlergehen aller interessiert, weil sie wissen und spüren, dass das Schlechtergehen einiger auch sie selbst betrifft, da ja alle miteinander eins sind. Letzteres gilt zwar auch für die Menschen, die noch dem dualen Sein verhaftet sind, doch begreifen und FÜHLEN die meisten diese Zusammenhänge noch nicht.

Menschen des dualen Denkens weigern sich oft, ihre Aufgabe zum höchsten Wohl der Allgemeinheit anzunehmen, weil das für sie mit sehr viel Neulandbegehung und Unsicherheiten behaftet ist. Kein Wunder. In der Dualität ist von ganz toll bis ganz furchtbar alles drin und sie suchen doch nur ein kleines bisschen Halt und Sicherheit im Chaos.

Sie wissen nicht, dass es im Einheitsbewusstsein kein Chaos gibt, dass Einheitsbewusstsein Sicherheit, Ordnung und Ausgeglichenheit selbst ist. (Wobei „Einheit“ hier nicht im Zusammenhang mit Gleichschaltung zu verstehen ist, sondern als „eine Einheit seiend“ mit allem was ist, also mit dem Göttlichen.) Oder sie suchen, ihrem dualen Denken gemäß, gerne die Glorie für sich selbst und ihre eigene vermeintliche Größe für ein selbstbestimmtes Leben, und wissen dabei nicht einmal,



was ihre Aufgabe ist. Dabei ist die Größe, die sie in Wahrheit suchen, nicht ihre „eigene“, sondern die göttliche, und um ein Vielfaches größer als sie allein.

Sie suchen Erfüllung und erkennen meist nicht, dass die Leere nur in ihrem Kopf, in ihrer Illusion existiert. In Wirklichkeit ist Gott, ist das, was sie suchen, nämlich ihre eigene Größe, ihr wahres Sein, ihre eigentliche Aufgabe, ihre Anbindung, das Ganzsein, die Einheit, überall und auch in ihnen selbst.

Die „eigene“ wahre Größe aber kann man nur in dem Maße leben, wie man aufhört, am „kleinen“ Selbst der dualen Denkweise festzuhalten, wie man sein Ego und seine eigene vermeintliche Wichtigkeit, seine vermeintliche Sicherheit loslässt und diese göttliche Größe in sich zulässt und den göttlichen Willen als seinen eigenen Willen durch sich agieren lässt, ohne dem noch länger Widerstände entgegenzusetzen.

Mach Dir bewusst, dass jeder Einzelne im All relativ gesehen nicht mehr und nicht weniger bedeutsam ist, als eine Zelle Deines Körpers für Deine gesamte Existenz. Doch wenn es einer Zelle schlecht geht, kann das um sich greifen, das ganze Organ und schließlich den ganzen Organismus betreffen und lebensbedrohlich sein. Deshalb ist ein gesund funktionierendes System immer und bis ins letzte Glied daran interessiert, seinen Job möglichst gut zu machen.

Die Zellen durchbluten und beatmen sich auch nicht selbst, das macht das größere Organ- bzw. Körpersystem und -bewusstsein für sie. Und doch kannst Du durch reine Beobachtung Deines Atems oder auch durch gezieltes Beatmen einzelner Partien viel für Deinen Körper, Dein Bewusstsein und Dein Wohlbefinden tun.

Die Sache mit dem „höheren“ Körperbewusstsein hat auch etwas Beruhigendes: die Zelle muss sich nicht um ihre Versorgung kümmern, sondern wird, indem sie ihren Willen und ihr Dasein dem größeren Körpersystem unterstellt, von diesem getragen und versorgt.

Wie die Vögel und die Lilien auf dem Felde, die nur tun, was ihre Aufgabe ist, ohne Dünkel und Eigennutz, und die auch alles finden und zur Verfügung haben, was sie benötigen, und denen wir nacheifern sollten... Wenn wir denn die Botschaft verstehen.

*Vögel und Lilien mit Aufgaben? Natürlich. Manche Vögel verteilen die Samen von Bäumen und Sträuchern in der ganzen Umgebung, so dass der Fortbestand und die Ausbreitung der Pflanzen, deren Früchte sie gefressen haben, gesichert ist. Andere Vögel pflücken Raupen und andere Schädlinge von den Bäumen und sorgen so mit für ein Gleichgewicht in der Insektenwelt, damit die Pflanzen von ihnen nicht kahlgefressen werden. Darüber denkt der Vogel keine Sekunde lang nach, er weiß einfach, was er zu tun hat, nämlich das, was ihm gegeben ist.*

*Und Lilien? Sie stellen Nahrung für Honig sammelnde und fressende Insekten zur Verfügung, sowie Schatten, Ruheplatz und Regenschutz. Und irgendwann sind sie Dünger und versorgen den Boden mit Nährstoffen für die nächste Generation, nicht, ohne vorher ihren Samen verteilt und so für Nahrung usw. für weitere Generationen von Insekten bis Säugetieren gesorgt zu haben.*

*Anders als Menschen wehren sie sich nicht gegen ihre höhere Bestimmung für das Allgemeinwohl, versuchen nicht etwas anderes zu sein, als sie sind, und leben nicht in der Illusion, dass sie maximal ein hübsches, aber totes, weil losgelöstes Stück Holz sein können, das für seinen individuellen Erhalt auch individuell kämpfen und streiten und sich anstrengen muss, ohne aber je ein richtiges, erfülltes Leben zu haben oder kennenzulernen.*

*Wer der Allgemeinheit mit allem, was er ist und kann, dient, und das nicht aus einer Opfer- oder Märtyrerhaltung heraus, sondern mit vollem Bewusstsein, der wird auch vom großen Ganzen mitversorgt. (Wo wir gerade dabei sind: „Suchet (...) zuerst das Reich und seine Gerechtigkeit, und all das ( Kleidung / Nahrung ) wird euch drein*

*gegeben werden." (Mt 6,33) Mit dem Bewusstsein des Einheits-  
„Reiches" ist das tatsächlich kein Problem, da fällt einem alles Nötige  
bei Bedarf in den Schoß.)*

Leider bleiben viele „Suchende" auf halber Strecke stehen und das verunsichert sie selbst für lange Zeit und andere, ihren eigenen Weg überhaupt erst anzutreten...

Doch zurück zum menschlichen Körper: würde sich eine Zelle von ihrem Organ abtrennen und ein individualisiertes Dasein anstreben, ginge es ihr wie uns Menschen, die diese Art zu leben schon seit einer Weile probieren: sie müsste nicht nur einer selbstgewählten Beschäftigung, einem selbst gegebenen Sinn nachgehen, sondern auch noch für ihren eigenen Unterhalt und ihre Körperfunktionen sorgen. Und das würde sie derart beschäftigt halten, dass ihr für ihre eigentliche Aufgabe gar keine Zeit und Energie mehr bliebe.

Zellen, die sich auf körperlicher Ebene so verhalten, rücken unsere Mediziner gewöhnlich mit Skalpell, Chemo und Bestrahlung zu Leibe, schon mal darüber nachgedacht?

Immer mehr Menschen begreifen nun, dass auch sie, wie jede ihre Körperzellen, mit allem Nötigen versorgt sind, wenn sie sich vertrauensvoll und in Hingabe an das Göttliche ihrem höchsten Lebensplan und Lebenssinn widmen.

Das Göttliche ist immer schon daran interessiert, die Umstände so zu schaffen, dass für alle gesorgt ist. Wer sich dem anschließt und das auch zu SEINEM Ziel macht und in Demut seinen Platz in der gesamten Ordnung einnimmt, das Göttliche also versteht und unterstützt und sich für dessen Wirken und höheren Plan zur Verfügung stellt, ohne zu werten und zu (ver-)urteilen, wo es auf den ersten Blick suboptimal zu laufen scheint, der weiß, was mit der Zurückstellung des Egos gemeint ist. Es geht nicht um Unterdrückung desselben, was es nur stärken würde, sondern um sanftes Loslassen durch Erkenntnis und durch

schrittweise Akzeptanz und Angewöhnung der höheren Lebensweise, bis zur völligen Integration in Alltag und Leben.

Es geht hier weder um New Age-Lehren noch um Kirchenreligion (trotz mancher Zitate, die nur aufzeigen sollen, dass wir das Wissen um das eigene Wachstum de facto schon seit Jahrtausenden haben), sondern um w a h r e Spiritualität, um das pure, direkte Verhältnis zwischen Gott und Dir, das nur Du selbst für Dich in Dir entdecken und stärken kannst. Es geht weder um Egotrips, noch um Gruppendruck und Anwesenheit bei irgendwelchen Meetings, Seminaren, Satsangs oder auch Messen.

Menschen suchen ja gerne Anleitung, Hilfsmittel, Führer, die ihnen zeigen, wo es lang geht. Die gibt es durchaus und sie können auch sehr erhellend, stabilisierend, beruhigend und als Impulsgeber wirken. Aber auf diesem Weg ist jeder letztlich allein, denn der Weg des Einzelnen in die Einheit befindet sich IN einem jeden selbst und ist nur von diesem einen beschreibbar. Und dennoch ist man nie allein, denn wer die ersten Schritte gemacht hat, dem eilt der Kosmos zu Hilfe und man erfährt auf vielfältige Weise Unterstützung, die einen trägt, führt, heilt, beruhigt, je nachdem, worum man bittet, und was gerade benötigt wird.

Der wahrhaftigen Kontaktaufnahme mit dem Göttlichen auf diesem inneren Weg, und der Akzeptanz und Erkenntnis des Göttlichen im eigenen Inneren, in jeder Zelle, in jedem Gedankenimpuls, kann z.B. das kosmische Wissen als Dreingabe folgen. Nicht umgekehrt.

Viele Menschen scheinen zu glauben, dass die Frequenzerhöhungen der Erde sie automatisch mit anheben werden. Nicht ganz: wer nicht bereit, sprich: vorbereitet ist, fällt durch das Raster. Man muss sich also schon rechtzeitig an die sich verändernden Schwingungen anpassen.

Du kannst natürlich um das Bitten, was man bei uns landläufig als den „Heiligen Geist“ bezeichnet, aber selbst dafür musst Du Dich ja erst ernsthaft um eine Verbindung mit dem Göttlichen bemüht haben, sonst

kann Dein Interesse auch nicht erkannt, geschweige denn ernst genommen werden. „Ernst“ bedeutet in dem Fall, dass Du die nötige innere Ausrichtung auch lebst und beibehältst. Die Veränderungen in Deinem Geist verändern Dich ja auch auf körperlicher Ebene und das dauert etwas.

Und irgendwann, wenn Du bis dahin durch hältst, wird Dein Wunsch erfüllt. Das kann jedem passieren, auch Dir, dafür muss man kein Mönch und kein Dalai Lama sein. Und manchen passiert das schon nach wenigen Wochen oder Monaten.

Du liest immer noch? Glückwunsch, dann können wir ja ans Eingemachte gehen... ☺

Die Verwirklichung Deines höchsten Potenzials, das „Einheitsbewusstsein“, das „ewige Leben“, oder auch das „kosmische Bewusstsein“ kann im Prinzip immer und überall erreicht werden, selbst neben der Hausarbeit und im dicht-gepackten Zivilisationsalltag. Jedenfalls, wenn Du so weit gereift bist, an diesen Punkt zu gelangen. Es ist eine innere Entscheidung, ein sich-Umstricken und die Zuwendung zum Göttlichen hin, die, wenn die Entscheidung erst einmal getroffen wurde, zum Selbstläufer wird, so lange man diesen seinen Weg weiter verfolgt.

Mit „innere“ Entscheidung meine ich eine, die eine tiefe Sehnsucht als Grundlage hat, eine, die ein echtes Seelenbedürfnis ist.

Eine „äußere“ Entscheidung, die dem Verstand oder der Persönlichkeit, dem Ego entspringt, und einen zu bestimmten Handlungen oder „Interessen“ treibt, weil man halt viele Leute kennt, die dies oder das ja auch machen und können, oder weil man findet, es werde jetzt mal Zeit, ist Selbstbetrug und jede Bemühung in diese Richtung entsprechend Zeitverschwendung.

Wer dagegen den tief empfundenen inneren Drang verspürt, sich bewusst mit dem Göttlichen zu verbinden, zu wissen, wie die Welt

funktioniert oder welche Gaben und Fähigkeiten wir als wahre Menschen mit vollständigem Bewusstsein haben, und diesem Ruf Folge leistet, erfüllt schon einen Teil seiner Lebensaufgabe und wird dafür reich belohnt.

Ich schlage vor, dass Du an dieser Stelle für Dich formulierst und laut aussprichst, was Dich in Deinem Inneren bewegt und bewogen hat, Dich in dieses Buch zu vertiefen. Vielleicht das hier:

„Ich entscheide mich hiermit und bin bereit, meine gesamte Größe zum höchsten Wohle aller anzunehmen und zu verkörpern und gemäß meinem höchstmöglichen Potential zu leben, das mir mit diesem materiellen Körper möglich ist. Ich erlaube dem Kosmos und meinen Geistführern und persönlichen Begleitern, zu tun, was immer nötig ist, um mich hierbei zum höchsten Wohle aller bestmöglich zu unterstützen, zu fördern, bei Gesundheit und Kräften zu halten und mein Vertrauen in diesen Prozess immer weiter zu stärken. DANKE.“

Oder:

„Ich nehme mein höchstentwickeltes Selbst zum höchsten Wohle aller an und bitte um Weisheit, Erkenntnis und Einsicht in den Masterplan hinter der gesamten Existenz. DANKE!“

Es reicht auch: „Ich WILL WISSEN, wie alles zusammenhängt, zeig mir bitte den Masterplan, zum höchsten Wohle aller! DANKE!“ Natürlich mit dem nötigen Respekt und der Demut eines Fragments vor der Essenz und dem großen Ganzen. „Demut“ hört das Ego nicht gern, aber sie ist nötig und für die Seele kein Problem, und nur wer sein Ego zurückstellt und auf seinen bedeutungslosen Platz verweist, „wird erhöht werden“, schafft also Raum für seine wahre Seelengröße.

Die verschiedenen Bitten öffnen unterschiedliche Entwicklungswege, da ja auch die Zielsetzung differiert. Formuliere also, was Dir aus tiefster Seele in den Sinn kommt, aber tu es laut, damit der Kosmos Dich hört und Deine Ernsthaftigkeit erkennt bzw. abschätzen und Dich

entsprechend unterstützen (oder noch abwarten) kann. Das mit dem „höchsten Wohle aller“ ist wichtig und wenn Du das nicht so meinst, wenn Du es sagst, dann setze Dich ein paar Tage gedanklich mit dem ganzen Thema auseinander, ob mit diesem oder einem anderen Buch, einem Film, Gesprächskreisen oder in einer Meditation, was Dir so zusagt. Und sprich Deine Absicht nochmal aus, wenn Du sie auch genau so meinst.

Das Göttliche ist immer am höchsten Wohle aller interessiert und unparteiisch, und es erkennt sich da in Dir wieder und unterstützt Dich, wo Du Dich ihm und seinen Interessen angleichst und Deinerseits das Göttliche unterstützt.

Nach dem Ausformulieren Deiner Bitte halte neben Deiner entsprechenden Hingabe auch stets an Deinem Ziel fest, z.B. die größeren Zusammenhänge oder die von Dir mitgebrachte Aufgabe zu wissen und zu leben und lasse Dich von nun an in jedem Moment von Deiner Intuition leiten. Frage Dich und suche in Dir, was Dir von Herzen die allerhöchste Freude bereitet, welche (auch rein geistige) Tätigkeit Deine Seele jubilieren lässt, bis Du wahrhaftig die Antwort kennst. Da liegt Deine Aufgabe, falls Du sie suchst.

Was immer Du erreichen willst, lasse Ablenkungen und Irritationen links liegen! Bleibe innerlich stets fokussiert. Und richte Dich unbedingt auf die reine Wahrheit aus und NUR auf die REINE Wahrheit.

Sollten dir dennoch Ängste und Vorbehalte im Wege stehen, schau sie Dir genau an. Woher kommen sie, sind sie noch nötig oder wichtig für dich oder ist es Zeit, sie gehen zu lassen? Löse sie auf, bete um Vertrauen, bestmögliche Führung, Schutz, Stabilität und schau hin, wie es um Deine Ernsthaftigkeit bestellt ist. Und dann gehe weiter, schwimm Dich frei... ☺

Es gibt allerdings ein paar essentiell wichtige Dinge zu beachten und einige grundlegende Voraussetzungen zu erfüllen... (weiter ab S. 87:)

# 1 „Abgeben“



**Hierbei ist es unerheblich, ob man sitzt, liegt oder steht. Alles kann benutzt werden, um überschüssige Energie, Stress, Anspannung loszulassen und „runterzukommen“. Es ist allein das bewusste Abgeben (wollen), das dieses einleitet. Man konzentriert sich darauf, seine Energie über die Körperbereiche, welche Sitzfläche, Rückenlehne bzw. den Boden berühren, abzugeben. Wer liegt, nutzt dazu seine gesamte Auflagefläche auf dem Boden, ob er nun auf dem Rücken, der Seite oder auf dem Bauch liegt. Dabei denkt/sagt man: „Ich gebe alle Anspannung und überschüssige Energie (an den Boden/ die Lehne/ den Sitz...) ab, leere mich von allem Stress und entspanne vollständig.“**

**Der Vorteil dieser Übung: sie kann immer und überall unbemerkt durchgeführt werden.**

**Fair wäre es, wenn man die Flächen anschließend mit der violetten Flamme von all seinen Energien reinigte.**

Stichworte:

Körperwahrnehmung

Abbau von Energiestau und Stress

Energetische Erleichterung

Befreiung des Kopfes, Klarheit

Entspannung



Diese Übung soll überschüssige Energie ableiten helfen, damit man in Kopf und Körper frei wird für das, worauf man sich jeweils zu konzentrieren hat, und damit die Inspiration ungehindert fließen kann, egal ob für die Arbeit oder in der Freizeit.

Da man im Alltag nicht immer die Möglichkeit hat, sich mal kurz auf eine Matte oder Matratze zu legen, hier nun eine Anleitung, wie man auch auf dem Bürostuhl oder während einer Besprechungsrunde oder auch mal im Kino oder als Passagier im Bus „runterkommen“ kann.

Seine nun entlassene, nicht mehr ganz „frische“ Energie kann man transformieren, also neutralisieren, so dass die Mitmenschen, die sich nach einem an dieser Stelle aufhalten, sich in saubere Energie setzen oder bewegen können und nicht durch die hinterlassenen Stressenergien behaftet werden. Hierzu kann man die violette Flamme der Transformation visualisieren und wie sie an der „Abgabe“-Stelle brennt und alle abgegebenen Energien in reines Licht umwandelt.

## 2 „Alles ist gut“-



### Annahme, Segnung, Erkennen, Ändern

**Alles, was Dir geschieht und begegnet, hat seinen Sinn. Auch, wenn es Dir unangenehm scheint, so hat es auf höherer Ebene vielleicht den Sinn, Dich etwas zu lehren. Es liegt nun bei Dir, zu lernen und so die Notwendigkeit weiterer solcher Erfahrungen aufzuheben. Dazu bedarf es der Annahme und des Verstehens. Akzeptiere also, was schon geschehen ist oder unabwendbar gerade geschieht, sag „JA!“ zu jeder Situation oder Person, die Dir begegnet. Damit erkennst Du an, dass Du Dir der Lage bewusst bist und bereit, sie entweder bewusst so zu lassen oder sie zu ändern, oder daraus etwas zu lernen. Dann segne die Situation, die Sache oder die Person, auf dass Dir das Gute daran widerfährt und Segen bringt, selbst, wenn das Positive daran Deinem Verstand noch nicht offenbar sein sollte. Bemühe Dich, zu erkennen, was es Gutes an/ in Dir bewirken kann und dann handle danach. Es hat immer mit Lernen oder mit Heilung alter Verletzungen zu tun, auf jeden Fall aber mit dem eigenen spirituellen Wachstum, das der Umsetzung der gewonnenen Erkenntnisse aus „Annahme, Segnung und Erkenntnis“ folgt.**

#### Stichworte:

Verstehen des verborgenen Sinns

Umgang damit

Ein schlichtes „JA!“ zum Status Quo ist die Voraussetzung für jede Art der Neuorientierung und Veränderung.

Alles, was ist, ist deshalb so, weil es so sein soll, weil es die einzige mögliche Konsequenz aus den zuvor geschaffenen Voraussetzungen war, sonst wäre es nicht.

Der Kosmos ist logische Ordnung, er kann entsprechend nur logische Ordnung hervorbringen.

Einfach nur JA! zu einer Situation zu sagen fällt vielen „zivilisierten“ Menschen heute unglaublich schwer. Die häufigeren Reaktionen sind in unseren Breitengraden wohl eher: „nein, bloß nicht“, „nein, doch nicht soooo“ und „ja, schon, aaaaber...“

Und dann verwenden die Leute viel Zeit damit, sich zu ärgern und Verpasstem nachzutruern, anstatt einfach anzuerkennen, was ist, und eine ihrer unzähligen anderen Möglichkeiten zu wählen.

Schluss damit! ☺

Mach es wie erfolgreiche Manager: akzeptiere, was ist und entscheide an dem Punkt, an dem Du stehst, neu.

Frag Dich z.B. auch:  
was ist es, das die Situation mir (über mich) mitteilt?

Egal, wie viel Leid oder Ungerechtigkeit wir sehen oder erleben, alles hat seine Berechtigung. Und für eine bessere Zukunft können wir 1. unser Verhalten und dadurch 2. Dinge ändern.

Du kannst sogar solche Menschen segnen, die Dir Übles wollen. Doch, macht sogar Spaß. ☺ Manche mit Segnung Bedachte sind so entsetzt darüber, dass ihre Dunkelheit plötzlich in so viel Licht getaucht wird, dass sie erst einmal auf Distanz zu Dir gehen. ☺ Andere werden plötzlich handzahn. Ähnlich einer Wildkatze, die faucht, beißt und mit ausgefahrenen Krallen um sich tritt, bis sie merkt, dass sie trotzdem

gekrault und gestreichelt wird und dann anfängt, das Ganze, erst misstrauisch zwar, aber dann doch schnurrend zu genießen.

Man kann auch Situationen segnen oder mit Licht bescheinen, so dass künftige, mutmaßlich unangenehme Lagen sich schon im Vorfeld in erträglichere verwandeln.

Oder für die Regierungsriege beten, dass sich bei den hierfür offenen Mitgliedern Vernunft, Bewusstsein und Friede im Herzen mal öfters melden, wo man sonst vielleicht eher über die Betroffenen gelästert, geschimpft oder Scherze gemacht hätte. Es ist völlig egal, wer an der Regierung oder an der Firmenspitze ist. Es ist das hohe Bewusstsein, dass sich durchsetzen sollte und das ist überall vorhanden, und man kann darum bitten, dass es die passenden Sprachrohre und Akteure in den richtigen Positionen findet oder sie dort einsetzt.

„JA“-Sagen bedeutet nicht, jede Kröte zu schlucken, die man vorgesetzt bekommt, und daran zu ersticken.

„JA“-Sagen bedeutet vielmehr, nicht vor der Situation zu flüchten, die sich einem präsentiert, sie nicht weg zu wünschen oder zu ignorieren, sie nicht zu verleugnen. Erst das JA- Sagen, das echte Annehmen einer Situation verleiht einem die Kraft und Fähigkeit und die Verständigkeit, mit dieser Situation angemessen, bewusst und überlegt umzugehen, und die Ereignisse in die Richtung zu steuern, wo man sie lieber haben möchte, sofern das mit den höheren Plänen vereinbar ist, was man ja nicht immer vorher weiß...

Aber es ist immer den Versuch wert.

Irgendwann werden genug Individuen derselben Ansicht sein und das Ruder auf größerer Eben herumreißen...

Wer nicht JA sagt, belügt sich selbst. Er verdrängt in gewisser Weise das, was bereits i s t , und ignoriert damit auch seine Möglichkeit, zukünftige Dinge schon heute auf eine angenehmere Schiene zu

bringen. Das Heute ist ja immer das Ergebnis dessen, was wir gestern geschaffen haben. Und so schaffen wir auch heute (am liebsten durch bewusstes Handeln und Ausrichten) bereits unser (am liebsten angenehmes) Morgen.

Ich sag es mal mit Seneca: „Wer JA sagt zu seinem Schicksal, den führt es voran; den Widerstrebenden schleift es mit.“

Nun, will man gezielt voranschreiten oder mitgeschleift werden, Schöpfer seines Daseins oder blindes Opfer eines willfährigen Schicksals sein?

Selbst, wenn das Göttliche oder unser hohes Selbst hier mal andere Pläne hat als man „selbst“, kann man dazu auch nur JA sagen, denn diese Pläne werden nicht gestrichen, nur weil man lieber NEIN sagte.

Wenn man sich allerdings aus diesem größeren, aber ggf. unangenehmen Plan herausziehen will, muss man sich nach dem Annehmen dessen, was ist, erst auf andere Umstände einschwingen und seine Eigenfrequenz entsprechend ändern, indem man aus der aktuellen oder einer ähnlichen vergangenen Situation lernt und die Herausforderung und Aufgabe darin begreift. Danach darf man sein eigenes Denken, sein Verhalten und seine Ausrichtung ummodellieren und z.B. karmische Verstrickungen lösen.

Und erst d a n n , mit dieser neu gewonnenen Frequenz und korrigierten Ausrichtung, zieht man auch die entsprechend veränderten Situationen, Zeitlinien und Ergebnisse für die Zukunft an.

Mit der „alten“ Einstellung und Frequenz wiederholt sich ja nur das altbekannte Programm, anders geht es gar nicht.

Auf Deutsch: wenn feststeht, dass Dein Haus einstürzen oder überfallen werden soll, heißt das nicht, dass du dann auch zu Hause sein musst. Es kann sein, dass Du der einem höheren Bewusstsein entsprechenden Schwingungsfrequenz gemäß längst weit entfernt bist

oder wohnst, wenn es geschieht. Oder Du wechselst vorher rechtzeitig Deine Ausrichtung oder die Zeitlinie und damit auch die Zukunft deines Hauses. Oder Du bist einfach inzwischen so sensibel und bewusst in Deiner Wahrnehmung, dass es Dir möglich ist, die Zukunft zu erkennen und entsprechende Maßnahmen zu treffen. Sie kündigt sich ja immer vorher an, mischt sich in die Gegenwart. Man muss sie nur erkennen.

Insofern kann man immer dann, wenn doch mal etwas verquer läuft, JA sagen und dann fragen: WARUM lief das so? Was strahle ich aus, dass ich derartiges anziehe? Wo denke/ handle ich falsch? Schließlich sind nur wir selbst für unsere Erfahrungen und Erlebnisse verantwortlich und auch für die nötigen Veränderungen, einschließlich des Bittens um Hilfe.

JA-sagen hilft, offen zu bleiben für die Botschaft hinter dem Geschehnis. Wer NEIN sagt, verschließt sich vor der Situation und die Botschaft kommt nicht an, die Lernchance ist vertan. Es wird bei Gelegenheit eine ähnliche Herausforderung (manche nennen es „Problem“ oder „Ärgernis“ ☺ ) auf einen zukommen. Und wenn es sein muss, noch mehr davon, bis man endlich JA sagt und der gewonnenen Erkenntnis oder Botschaft Folge leistet, sie umsetzt, indem man z.B. akzeptiert, dass der Beruf oder der Partner einem nicht gut tut, und ggf. wechselt oder sich einfach nur aus der Situation befreit, um dann weitere Schritte klarer vor Augen zu haben.

JA, wir haben den freien Willen, hinzuhören oder wegzuhören, hinzuschauen oder zu ignorieren, aber auch hier gilt: wer nicht hören will, muss fühlen. Die Konsequenzen aus unserem NEIN-Sagen und Weghören bleiben uns nicht erspart, dafür sorgen die kosmischen Gesetze, die unbestechlich sind.

Unser freier Wille kann es sein, ihre Funktionsweise zu begreifen und unser Verhalten entsprechend anzupassen, so dass wir keine solch unangenehmen Resonanzen mehr zu erfahren brauchen.

Das ist eigentlich schon der ganze freie Wille, den wir haben:

zu akzeptieren und uns anzupassen an das, was IST, oder uns weiter den uneinsichtigen Dickschädel stoßen, bis wir schließlich des Leidens überdrüssig unsere sinnlosen Widerstände gegen die göttlichen Regeln aufgeben und lernen, unser Denken und Sein und unser Verhalten wieder an ihnen auszurichten.

Man kann auch durch Freude lernen, indem man dieser folgt, anstatt durch Leiden in eine andere, hoffentlich gesündere Richtung getrieben zu werden. Wer erlebt schon Freude und Vergnügen durch Krankheit?

### 3 „Alles ist relativ“



**Wann immer Du dich heute dabei ertappst, dass Du etwas gut oder schlecht, hübsch oder wenig ansprechend, super oder unterirdisch, langweilig oder spannend usw. findest, egal ob laut oder nur in Gedanken, versuche zu erkennen, welche Aspekte des so von dir bewerteten dazu beitragen können, dass Du genau die gegenteilige Meinung vertreten würdest. Was gibt es „Gutes“ an dem „Schlechten“, wie kann der „langweilige“ Film oder Job doch noch spannend werden? Es liegt an der Betrachtung, ob man die angenehmen oder die unangenehmen Aspekte stärker gewichtet und damit für sich zur Wirklichkeit werden lässt. Finde in allem das Spannende, das Schöne, die Würze im Leben. Man kann auch eine neutrale Haltung einnehmen, denn im Kosmos gibt es kein „entweder - oder“ sondern es gilt „sowohl - als auch“. Wähle für Dich, was Dir gut tut und gesund ist.**

Stichworte:

Geisteshaltung korrigieren

Pessimismus ablegen

Sich Freude, höheren Schwingungsfrequenzen & positiven Erfahrungen öffnen

Die alte Gretchenfrage: ist das Glas halb voll oder halb leer? Und, was ist es bei Dir? Öfter halb voll? Oder eher halb leer?

Man sieht immer wieder, dass auf irgendeiner Ebene, gerne in der Politik oder in der Industrie, Entscheidungen getroffen werden, an



denen sich die Geister scheiden. Die einen befürworten die Veränderung, die anderen lehnen sie vehement ab. Und wieder andere meinen, sie könnten ein Urteil darüber fällen, was diejenigen, die diese Entscheidungen getroffen haben, in Wahrheit für Absichten haben.

Nun, es ist vollkommen egal, worum es sich handelt und mit welcher Motivation eine Entscheidung getroffen wird.

Für den Handelnden selbst ist es natürlich aus karmischer Sicht bzw. der Sicht der kosmischen Gesetze durchaus von Bedeutung, WARUM er oder sie handelt und entscheidet, wie er oder sie es gerade tut.

Im Ergebnis sieht es für alle anderen allerdings letztlich IMMER so aus, dass das, was auf der einen Seite positive Absichten oder Aspekte erkennen lässt, auch eine zweite Seite hat, die eher nachteilig empfunden werden kann, zumindest von einem Teil der Bevölkerung. Es gibt nirgends eine 100prozentig zufrieden stellende Alternative, ALLE Dinge innerhalb dieser Dualität haben zwei Seiten: eine negative (empfundene) und eine positive (empfundene) und alle Abstufungen dazwischen auch. Entscheidend ist für jeden Einzelnen, wie er die beiden Pole oder Grade dazwischen für sich gewichtet und „wertet“.

Wer die Dualität und damit diese Bewertungen letztlich hinter sich gelassen hat, den ficht keine Entscheidung mehr an, weil er weiß, dass sie genauso viel Angenehmes wie Unangenehmes in sich trägt und ihre Gründe und Auswirkungen hat, die auf den Einzelnen aufgrund dessen persönlicher Lebenssituation perfekt zugeschnitten ist. Außerdem haben selbst die auf materieller Ebene unangenehmen Angelegenheiten aus kosmischer Sicht eine höhere, positive Absicht, die nur nicht immer sofort allen klar und ersichtlich ist.

Das Leben ist eine sportliche Angelegenheit: jede Menge Herausforderungen, die bewältigt werden wollen, aber im Ganzen eine spaßige Sache, die man nicht zu ernst nehmen sollte.

Wem die eigene Lage trotz allem nicht gefällt, darf an sich und seiner Einstellung und der Situation arbeiten, um sie für sich ins Positive zu kehren. Das kann schon damit beginnen, dass er, bevor er es schafft, völlig urteilsfrei zu bleiben, anfängt, die jeweils positiven Seiten von allem, was ihm begegnet, zu betrachten und willkommen zu heißen. Damit nimmt er zugleich den weniger schönen Seiten die Macht über sich, sein Denken und sein Leben.

Wer sich im Geiste dahingehend umstrickt, das Positive in allem zu sehen, der zieht zum einen aufgrund des Gesetzes der Resonanz auch mehr Positives an, für das er dankbar sein kann (und sein sollte, weil das dem Positiven noch einen weiteren Schub gibt), zum anderen führt das Spielen mit der Relativität der Dinge und Situationen dazu, dass man im Kopf wendiger wird und weniger an seinen alten Glaubens- und Bewertungsmustern haftet. Dies ist schon mal ein guter Schritt zum Verlassen der Dualität und zur Rückkehr in das Einheitsbewusstsein. Dort schlägt man sich auf keine Für- oder Wider-Seite, sondern erkennt den Sinn in allem und kann schlichtweg entspannt, neutral und zentriert bleiben.

Nichtsdestotrotz bleibt es natürlich jedem unbenommen, sich für Verbesserungen zu engagieren, wo sie ihm nötig erscheinen. Unrecht muss und sollte man nicht dulden, weder gegen einen selbst noch gegenüber anderen. Stillschweigen käme hier -gerade in konkreten Situationen vor der eigenen Nase- einer Unterstützung gleich.

## 4 „Anbindung ans Göttliche“ – Schlüsselkarte ●

**Finde den für Dich richtigen Weg der bewussten Anbindung ans Göttliche. Für viele Menschen funktioniert das Folgende:**

**Sie visualisieren den Energiekanal, der durch unseren Körper verläuft und nach „oben“ hin weiter führt bis zur Quelle allen Seins, und nach unten hin in die Erde. Durch das Visualisieren des Kanals in die Erde verschaffen sie sich eine gute Anbindung an die Erde, bevor sie den Kanal durch ihr Scheitelchakra geistig hinauf“steigen“ bis zu seinem Ursprung im Göttlichen.**

**Anderen hilft es, sich mit einem Gebet darauf zu konzentrieren, mit ihrer Aufmerksamkeit durch das Scheitelchakra immer höher zu steigen, bis sie auf der Ebene ankommen, auf der es nicht mehr weiter geht. Dazu dürfen sie sich aber ab und zu verwurzeln (s. Übung 8). Probiere diese Techniken oder finde und nutze Deinen eigenen Weg.**

***Tip: Das, wofür man anfangs bis zu einer halben Stunde braucht, geht mit etwas Übung in 1 Moment. Ziel: bewusstes Einssein mit dem Göttlichen***

Stichworte:

Seelische Ausrichtung bzw. Annahme derselben auf geistiger Ebene

Hingabe an die göttliche Führung und den eigenen höheren Plan

Dehnung und Stabilisierung des eigenen Energiekanals zur Quelle

bei regelmäßiger Übung bewusstes Wahrnehmen des Einsseins mit dem Göttlichen

Wer diese einfache Technik in seinem Alltag etabliert, den Kanal und die eigene Anbindung ans Göttliche stabilisiert, und mit reinem Herzen und Hingabe das Göttliche sucht, der wird auch fündig werden.

Für den sind so einige der anderen Übungen nur Beigaben für die Entwicklung und Schulung der höheren Sinne und der Klarheit.

Diese Aufgabe steht oft im Zusammenhang mit der bewussten Rückenbindung. Es ist immens wichtig, sich auf diesem Weg des eigenen Wachstums an die göttliche Ebene anzubinden und regelmäßig zu beten, d.h. sich „in das Göttliche zu betten“. Morgens und abends wäre schon mal ein guter Anfang. Denn womit man den Tag bzw. die Nacht beginnt, das wirkt auch über den Tag, die Nacht hindurch weiter.

Das Göttliche drängt sich nicht auf. Es ist jederzeit da, aber es erlaubt uns, uns in Ruhe gelassen zu fühlen. Wir sollen selbst entscheiden, ob wir unser Leben im Bewusstsein der göttlichen Führung verbringen wollen, oder ob wir uns als getrennte Einzelwesen erfahren wollen.

Wenn wir aber Kontakt und Führung, Wachstum und Verstehen wünschen, dann sind wir, jeder Einzelne, aufgerufen, uns selbst darum zu bemühen. Wenn diese Bemühungen ernsthaft sind und wir aufgrund dieser Bemühungen schon unsere Kanäle erweitern und reinigen konnten, werden wir schließlich auch in der Lage sein, die Informationen aus den göttlichen Gefilden zu vernehmen, die immer schon da waren, für die wir aber mit unseren zuvor verengten, verstopften Kanälen vielleicht unerreichbar gewesen sind. Das ist das Ding mit dem „wer Ohren hat, zu hören“: wenn man die mal „putzt“, klappt das auch. ☺

Wer sich ans Göttliche bzw. an sein höheres Selbst anbindet, wird feststellen, dass nicht nur seine Kanäle nach einiger Zeit klarer und sauberer werden, sondern dass er die Wahrheit in allen Fragen direkt aus der Quelle allen Seins, wo sie abgespeichert ist, beziehen kann. Dadurch wird er/sie auch seine persönliche Führung als verlässlich erleben und wissen, was jeweils zu tun oder zu sagen ist.

Die sonstigen Stimmen, die man einst im Kopf hörte, gehören meist dem Ego, den Emotionen, den Erinnerungen und Programmierungen oder auch mal jemandem, der einen zu manipulieren versucht. Oft gehören sie auch dem Gegenüber oder dem Nebenmann oder sonst einem Menschen, einer Pflanze, einem Tier oder Mineral, der/das einem persönlich oder räumlich nahe steht. Du siehst, wir alle können das mit der Telepathie. Die meisten wissen es nur nicht.

Wichtig ist für uns hier nur die Stimme der eigenen Führung, und man wird feststellen, dass sich Dinge, Wünsche, Gedanken und Träume umso schneller manifestieren und in Erfüllung gehen, je besser man ans Göttliche, an sein Hohes Selbst, angebunden ist. Wichtig ist auch, dass man klar vernimmt oder empfindet, wann man sich wohin zu begeben hat und das auch befolgt. Meist erfährt oder erhält man dann etwas, das man sich schon lange wünscht, sei es eine Antwort, eine Information, eine Begegnung, eine Wohnung oder eine Sache.

Übung 18 kann Dir helfen, die Frequenz des Geplappers im Kopf zu verlassen, damit Deine Ausrichtung und Führung klarer wird und unbehelligt bleibt von Unwesentlichem.

Der erkennbare Unterschied zwischen Geplapper und Wissen ist hier: das Geplapper hört man bei jeder passenden oder unpassenden Gelegenheit im Kopf. Wahrheitsgehalt: fraglich. Wahres Wissen dagegen hört man n i c h t im Kopf, bevor man es ausspricht. Man muss sich auch nicht zurechtlegen, was man sagen wird, sondern das Wissen ist einfach in einem drin. Oft weiß oder merkt man das nicht einmal. Man kann es auch eher in sich fühlen, als hören.

Aber tatsächlich fließt es direkt von der Quelle oder dem eigenen höheren Selbst ungehindert durch einen hindurch und formuliert sich im Mund selbst, wenn man die Anbindung nach „oben“ stabilisiert hat und zum reinen Kanal des Göttlichen geworden ist. Dafür muss man nicht nachdenken oder formulieren. Man stellt lediglich die Frage und wartet auf die Antwort. (weiter geht's ab S. 299:)

# Übung 1



## „Abgeben“

Hierbei ist es unerheblich, ob man sitzt, liegt oder steht. Alles kann benutzt werden, um überschüssige Energie, Stress, Anspannung loszulassen und „runterzukommen“. Es ist allein das bewusste Abgeben (wollen), das dieses einleitet. Man konzentriert sich darauf, seine Energie über die Körperbereiche, welche Sitzfläche, Rückenlehne bzw. den Boden berühren, abzugeben. Wer liegt, nutzt dazu seine gesamte Auflagefläche auf dem Boden, ob er nun auf dem Rücken, der Seite oder auf dem Bauch liegt. Dabei denkt/sagt man: „Ich gebe alle Anspannung und überschüssige Energie (an den Boden/ die Lehne/ den Sitz...) ab, leere mich von allem Stress und entspanne vollständig.“ Der Vorteil dieser Übung: sie kann immer und überall unbemerkt durchgeführt werden.

Fair wäre es, wenn man die Flächen anschließend mit der violetten Flamme von all seinen Energien reinigte.

VOLL BEWUSST SEIN\*\*\*Irea