

Frank Wolter

Leben zwischen Spiritualität und Realität



# LEBEN ZWISCHEN SPIRITUALITÄT UND REALITÄT

FRANK WOLTER

ERSTE AUSGABE



<b>Vorwort .....</b>	<b>3</b>
Das Wesen des Menschen.....	4
Das geistige Auge .....	12
Übungen für das „geistige Auge“ .....	13
Körperbezogene Meditation.....	14
Die Macht unserer Gedanken .....	15
Nichts ist wie es scheint.....	16
Angst und Oberflächlichkeit.....	18
Loslassen und Vergeben .....	21
Beeinflussung und Manipulation .....	22
Der Glaube .....	24
Schicksal oder Karma .....	25
Fähigkeiten, Liebe und Wertfreiheit.....	26
Heilung .....	28
Autogenes Training .....	30
Selbsthypnose .....	31
Entspannungsübungen .....	32
Kopf frei machen Teil 1 - Handauflegen.....	33
Kopf frei machen Teil 2 - Wischen .....	35
Kopf frei machen Teil 3 - Gedanken .....	36
Energetische Arbeit .....	37
Gesetzeslage .....	51

# VORWORT

Wir alle kennen das Gefühl manchmal zu verwirrt zu sein um Realität und Fantasie, positives und negatives sowie Glück und Pech unterscheiden zu können. Dies ist jedoch ganz normal. Denn unsere Umwelt, unsere Erfahrungen, Wünsche, Handlungen, Entscheidungen und Gedanken beeinflussen dies auf entscheidende Art und Weise. Einiges beeinflussen wir selbst, durch unsere Wünsche, Hoffnungen, Gedanken, Entscheidungen und Handlungen. Andere Dinge werden uns von Außen zum Teil aufgezwungen. Nun... gibt es Wege sich vor äußeren Einflüssen zu schützen oder diese sogar zu verhindern?

Diese Frage ist nicht leicht zu beantworten!

Grundsätzlich sollte man bedenken, dass wir selber dabei eine sehr große Rolle spielen. Schließlich entscheiden WIR was uns belastet oder glücklich macht.

An Dieser Stelle möchte ich erst einmal all jenen Danken, die mir geholfen haben zu dem Menschen zu werden der ich heute bin. Danke!

In Diesen Buch werden verschiedene Themen angesprochen: Einflüsse, Eigenverantwortung, Liebe, Wechselwirkung zwischen Spiritualität und Realität um nur ein paar zu nennen.

Ich wünsche euch, dass Ihr das ein oder andere für euch nutzen könnt und werdet. Denn wir wollen schließlich alle das selbe... Glücklich und Gesund sein.

# DAS WESEN DES MENSCHEN



Es ergibt sich, daß der Mensch drei Seiten in seinem Wesen hat. Dies und nichts anderes soll hier vorläufig mit den drei Worten Körper, Seele und Geist angedeutet werden.

## I. Der Körper des Menschen

Durch körperliche Sinne lernt man den Körper des Menschen kennen. Der Körper ist Materie. Materie ist eigens nicht lebensfähig. Ein Stein besteht aus Materie, aber er ist leblos. Um einen Körper zum Leben zu Erwecken benötigt er

andere Dinge / Ebenen seines Seins. Dort spielt die Seele und der Geist eine entscheidende Rolle. Man könnte auch sagen, dass der Körper die Aufgabe hat, die Seele und den Geist im Körper zu Manifestieren. Der Mensch besteht wissenschaftlich nachweislich auch aus Energie. Aufgrund dieser Erkenntnis ergibt sich, dass wir einen Materiellen und energetischen Körper besitzen, die beide zu gleichen Teilen Wichtig sind. Körperliche Beeinträchtigungen (Krankheiten) findet man immer in beiden Ebenen. Die materielle und die Energetische Ebene.

## **II. Die Seele des Menschen**

Als eigene Innenwelt ist die Seele des Menschen von seinem Körper verschieden. Das Eigene tritt sofort entgegen, wenn man die Aufmerksamkeit auf die einfachste Sinnesempfindung lenkt. Niemand kann zunächst wissen, ob ein anderer eine solche einfache Sinnesempfindung in genau der gleichen Art erlebt wie er selbst. Somit enthält die Seele die Empfindungen und die Gefühle. Alles was uns emotional Ausmacht und leitet wird dort produziert und gesteuert. Jedoch ist die Seele ohne Körper nur eine nichtgreifende Sache. Erst durch unseren Körper wird die Seele lebendig, und stellt das Bindeglied zum Geist dar.

## **III. Der Geist des Menschen**

Das Seelische des Menschen wird nicht allein durch den Körper bestimmt. Der Mensch denkt über seine Wahrnehmungen und über seine Handlungen nach. Durch das Nachdenken über die Wahrnehmungen erwirbt er sich

Erkenntnisse über die Dinge; durch das Nachdenken über seine Handlungen bringt er einen vernunftgemäßen Zusammenhang in sein Leben. Und er weiß, daß er seine Aufgabe als Mensch nur dann würdig erfüllt, wenn er sich durch richtige Gedanken sowohl im Erkennen wie im Handeln leiten läßt. Den Gesetzen des Stoffwechsels ist der Mensch durch die Natur unterworfen; den Denkgesetzen unterwirft er sich selbst. Dadurch macht sich der Mensch zum Angehörigen einer höheren Ordnung, als diejenige ist, der er durch seinen Leib angehört. Und diese Ordnung ist die geistige. So verschieden das Leibliche vom Seelischen, so verschieden ist dieses wieder vom Geistigen.

#### **IV. Körper, Seele und Geist**

Mensch nur mit einem wohlgebildeten Auge Farben sehen kann, so dient ihm das entsprechend gebaute Gehirn zum Denken. Der ganze Körper des Menschen ist so gebildet, daß er in dem Geistesorgan, im Gehirn, seine Krönung findet. Man kann den Bau des menschlichen Gehirnes nur verstehen, wenn man es im Hinblick auf seine Aufgabe betrachtet. Diese besteht darin, die Leibesgrundlage des denkenden Geistes zu sein. Manche Menschen sind geneigt, das Denken zu unterschätzen und das „innige Gefühlsleben“, die „Empfindung“, höher zu stellen. Es gibt kein Gefühl und keinen Enthusiasmus, die sich mit den Empfindungen an Wärme, Schönheit und Gehobenheit vergleichen lassen, welche angefacht werden durch die

reinen, kristallklaren Gedanken, die sich auf höhere Welten beziehen. Die höchsten Gefühle sind eben nicht diejenigen, die „von selbst“ sich einstellen, sondern diejenigen, welche in energischer Gedankenarbeit errungen werden.

Der Menschenleib hat einen dem Denken entsprechenden Bau. Dieselben Stoffe und Kräfte, die auch im Mineralreich vorhanden sind, finden sich im menschlichen Körper so gefügt, daß sich durch diese Zusammenfügung das Denken offenbaren kann.

Für den Erforscher des geistigen Lebens stellt sich diese Sache in der folgenden Art dar. Ihm ist der Ätherleib (Energiekörper) nicht etwa bloß ein Ergebnis der Stoffe und Kräfte des physischen Körpers, sondern eine selbständige, wirkliche Wesenheit, welche die genannten physischen Stoffe und Kräfte erst zum Leben aufruft. Im Sinne der Geisteswissenschaft spricht man, wenn man sagt: ein bloßer physischer Körper hat seine Gestalt – zum Beispiel ein Kristall – durch die dem Leblosen innewohnenden physischen Gestaltungskräfte; ein lebendiger Körper hat seine Form nicht durch diese Kräfte, denn in dem Augenblick, wo das Leben aus ihm gewichen ist und er nur den physischen Kräften überlassen ist, zerfällt er. Der Energiekörper ist eine Wesenheit, durch welche in jedem Augenblick während des Lebens der physische Leib vor dem Zerfall bewahrt wird. – Um diesen Lebensleib zu sehen, ihn

an einem anderen Wesen wahrzunehmen, braucht man eben das erweckte geistige Auge.

Man stelle sich den Menschen vor, wie er von allen Seiten Eindrücke empfängt. Man muß sich ihn zugleich nach allen Richtungen hin, woher er diese Eindrücke empfängt, als Quell der bezeichneten Tätigkeit denken. Nach allen Seiten hin antworten die Empfindungen auf die Eindrücke. Dieser Tätigkeitsquell soll Seele heißen. Diese Seele ist ebenso wirklich wie der physische Körper. Wenn ein Mensch vor mir steht und ich sehe von seiner Seele ab, indem ich ihn mir bloß als physischen Leib vorstelle, so ist das so, als wenn ich mir von einem Gemälde bloß die Leinwand vorstelle. Auch in Bezug auf die Wahrnehmung der Seele muß Ähnliches gesagt werden wie vorher im Hinblick auf den Ätherleib (Energiekörper). Die leiblichen Organe sind „blind“ für sie. Und auch das Organ, von dem das Leben als Leben wahrgenommen werden kann, ist es. Aber so, wie durch dieses Organ der Ätherleib geschaut wird, so kann durch ein noch höheres Organ die innere Welt der Empfindungen zu einer besonderen Art übersinnlicher Wahrnehmungen werden. Der Mensch empfindet dann nicht nur die Eindrücke der physischen und der Lebenswelt, sondern er schaut die Empfindungen. Man muß unterscheiden zwischen dem Erleben der eigenen Empfindungswelt und dem Anschauen der Empfindungswelt eines andern Wesens. In seine eigene Empfindungswelt hineinschauen kann natürlich jeder Mensch; die Empfindungswelt eines andern

Wesens schauen kann nur der Seher mit dem geöffneten „geistigen Auge“.

Ohne Seher zu sein, kennt der Mensch die Empfindungswelt nur als „innere“, nur als die eigenen verborgenen Erlebnisse seiner Seele; mit dem geöffneten „geistigen Auge“ leuchtet vor dem äußeren geistigen Anblick auf, was sonst nur „im Innern“ des andern Wesens lebt. Um Missverständnissen vorzubeugen, sei hier ausdrücklich gesagt, daß der Seher nicht etwa in sich dasselbe erlebt, was das andere Wesen als seinen Inhalt der Empfindungswelt in sich hat. Dieses erlebt die Empfindungen von dem Gesichtspunkt seines Innern; der Seher nimmt eine Offenbarung, eine Äußerung der Empfindungswelt wahr. Der Leib wird also aus den mineralischen Stoffen aufgebaut, durch den Ätherleib belebt, und er begrenzt selbst die Empfindungsseele. Wer also das oben erwähnte Organ zum „Schauen“ der Empfindungsseele hat, der erkennt sie durch den Leib begrenzt. – Aber die Grenze der Empfindungsseele fällt nicht mit derjenigen des physischen Körpers zusammen. Diese Seele ragt über den physischen Leib hinaus.

Man sieht daraus, daß sie sich mächtiger erweist, als er ist. Aber die Kraft, durch die ihr die Grenze gesetzt ist, geht von dem physischen Leibe aus. An die Empfindungen schließen sich die Gefühle der Lust und Unlust, die Triebe, Instinkte, Leidenschaften. All das trägt denselben Charakter des

Eigenlebens wie die Empfindungen und ist, wie sie, von der Leiblichkeit abhängig.

Ebenso wie mit dem Leib oder auch Körper genannt tritt die Empfindungsseele auch mit dem Denken, dem Geist, in Wechselwirkung. Zunächst dient ihr das Denken. Der Mensch bildet sich Gedanken über seine Empfindungen. Dadurch klärt er sich über die Außenwelt auf. Auch seinen Trieben, Instinkten und Leidenschaften folgt der Mensch nicht blindlings; sein Nachdenken führt die Gelegenheit herbei, durch die er sie befriedigen kann. Was man materielle Kultur nennt, bewegt sich durchaus in dieser Richtung. Sie besteht in den Diensten, die das Denken der Empfindungsseele leistet. Unermeßliche Summen von Denkkraften werden auf dieses Ziel gerichtet.

Durch das Denken wird der Mensch über das Eigenleben hinausgeführt. Er erwirbt sich etwas, das über seine Seele hinausreicht. Es ist für ihn eine selbstverständliche Überzeugung, daß die Denkgesetze in Übereinstimmung mit der Weltordnung sind. Was durch das Denken als Wahrheit erkannt wird, hat eine selbständige Bedeutung, die sich auf die Dinge der Welt bezieht, nicht bloß auf die eigene Seele. Denn die Wahrheit, die ich heute denke, war auch gestern wahr und wird morgen wahr sein, obschon ich mich nur heute mit ihr beschäftige. Indem der Mensch das selbständige Wahre und Gute in seinem Innern aufleben läßt, erhebt er sich über die bloße Empfindungsseele. Der

ewige Geist scheint in diese herein. Ein Licht geht in ihr auf, das unvergänglich ist. Sofern die Seele in diesem Licht lebt, ist sie eines Ewigen teilhaftig. Sie verbindet mit ihm ihr eigenes Dasein. Was die Seele als Wahres und Gutes in sich trägt, ist unsterblich in ihr.

Der Mensch funktioniert am besten, wenn Körper, Geist und Seele in Einklang und Harmonie zusammenarbeiten. Dabei spricht man von der „inneren Mitte“. Diesen Zustand zu erreichen ist die Aufgabe und sogleich die Herausforderung.

Erreichen lässt sich dieser Zustand auch durch energetische, spirituelle und Gedankenarbeit. Auch Chakrenarbeit und Blockaden lösen gehört dazu.

## DAS GEISTIGE AUGE

Es gibt aber auch Ausnahmen wenn ich Körper, Seele und Geist aus der Spirituellen oder Energetischen Sicht betrachte. Durch meine energetische und spirituelle Arbeit wurden mir noch andere Möglichkeiten offenbart.

Vielleicht haben Begriffe wie „geistiges Auge (Dritte Auge)“, „allsehendes Auge Gottes“, „Kosmisches Bewusstsein“, „Nullpunkt Energie“, „Matrix-Transformation“, „Quantenfelder“ oder „Akasha Chronik“ Funktionen, die unseren Körper, Geist und Seele erweitern. Aus Wissenschaftlicher Sicht ist es mittlerweile sogar möglich diese Teilweise direkt oder auch indirekt messen zu können. Wir sehen, das sich selbst die Wissenschaft immer weiter diesen Dingen öffnet. Eine vollständige wissenschaftliche Erklärung dafür wird es so schnell wohl nicht geben. Zu schwierig und und ungreifbar stellen sich diese Dinge der Wissenschaft dar.

Aus energetischer, spiritueller Sicht ist wie oben schon erwähnt, das „geistige Auge“ wichtig um mehr Informationen zu sehen, als unser Körper, Seele und Geist uns eigens zu verfügung stellt. Sei es für uns selbst, oder bei anderen. Dazu kommt, dass das „geistige Auge“ nicht bei allen Menschen gleich stark ausgeprägt ist. Sei es aus Unwissenheit oder auch Ignoranz.

Zu Wissen welche Macht das „geistige Auge“ hat und welche neuen Möglichkeiten es uns eröffnen kann, ist beeindruckend, manchmal auch erschreckend oder verwirrend. Lässt man sich aber darauf ein, ist es definitiv eine Bereicherung.

## ÜBUNGEN FÜR DAS „GEISTIGE AUGE“

Es gibt auch Möglichkeiten das „geistige Auge“ zu stärken oder zu trainieren.

### I. Konzentrationsübung / Meditation

- Konzentriere dich auf dein geistiges Auge. -Schwierig

(Der Punkt zwischen den Augen, hinter deiner Stirn).

(Mit der Zeit und Übung entsteht dort dann ein Kribbeln).

- Konzentriere dich auf Körperteile ( recht einfach aber Wirkungsvoll ). -Mittel  
**(Beginne mit den Lippen, dann die Nase usw.)**

- Konzentriere dich auf deine Atmung ( Beobachten und Steuern ). -Einfach

Diese Konzentrationsübungen sind eine einfache Form der Meditation.

### II. Meditation

Die folgende Meditation ist als Anregung gedacht. Alle oben genannten Konzentrationsübungen können auch als Meditation ausgeführt werden. Als Beispiel dient hier eine körperbezogene Meditation.

## KÖRPERBEZOGENE MEDITATION

Nehme eine bequeme und entspannte Haltung ein. Dabei spielt es keine Rolle ob Du sitzt oder liegst. Hauptsache du fühlst dich in der Position wohl.

Schliesse die Augen und richte deine Aufmerksamkeit auf deine Atmung.

Konzentriere dich auf den Atem und versuche den Weg der Luft zu verfolgen. (**Nase, Lunge, Bauch**) Versuche die Positionen nachzuvollziehen.

Danach kannst du deine Konzentration auf jedes Körperteil lenken. (**Augen, Nase, Mund, Ohren, Haare, Ohren, usw.** ).

Alles wie Du möchtest.....

Suche Körperteile auf die du dich konzentrieren kannst.

Wenn du Erfolg hast, bekommst du an diesen Stellen ein Kribbeln, oder du kannst es fühlen. (**zweitrangig**)

**TIP:** Versuche nicht länger als gefühlte 5 Minuten zu Meditieren.

Falls störende Geräusche da sind, durch Konzentration wegdrängen.

Fazit: Auch wenn es einmal nicht sofort funktioniert, immer wieder einmal versuchen. Denn die Übung zählt. Die Wirkung ist anschliessend trotzdem vorhanden.

Wenn Du die Meditation beenden willst, höre auf dich zu konzentrieren und lasse die äußeren Einflüsse wieder zu.

Öffne entspannt und langsam deine Augen.

Hinweis:

Nicht entmutigen lassen wenn es mal nicht klappt. Es gibt gute und weniger gute Tage. Wir sind Menschen, und unsere Mentale Fitness ist nicht immer gleich. Einfach später noch wieder versuchen. Übung ist der Schlüssel.

## DIE MACHT UNSERER GEDANKEN

Der Mensch denkt viel zu viel über Sachen nach die keinen besonderen oder negativen Wert haben, und das hindert ihn immer wieder den Wald vor lauter Bäumen zu sehen.

Gedanken die den Mensch zu einer bestimmten, meist negativer Erwartungshaltung verleiten. Mit jeder negativer Erwartung nimmt man dem positiven die Chance in Aktion zu treten. Daraus entstehen Angst, Frust, Traurigkeit, Hass, Verletzlichkeit, falsche Entscheidungen und negativer Stress.

Wäre es nicht viel schöner das positive als ein Teil von sich zu betrachten?

Wenn man schon denkt, sollte man positiv Denken. Somit dann gibt man dem positiven die Chance sich in allen Bereichen auszubreiten. Glück, Vertrauen, Liebe, Verständnis, positiver Stress und die richtigen Entscheidungen sind nur ein Teil von dem was Einzug ins Leben hält.

Dies ist sehr Wichtig, denn:

Die Macht unserer Gedanken erschaffen unsere Realität! \*

\*Dieser Satz ist ist äußerst Wichtig und sollte **immer** berücksichtigt werden.

Zusammengefasst bedeutet es: Mit einer negativen Erwartungshaltung kann nur etwas negatives entstehen und

Einzug halten. Im Umkehrschluss dazu kann bei einer positiven Erwartungshaltung nur etwas positives geschehen.

Aber Vorsicht!

Nichts ist, wie es im ersten Augenblick scheint!

## NICHTS IST WIE ES SCHEINT

\*Dieser Satz ist ist äußerst Wichtig und sollte auch **immer** berücksichtigt werden.

Manche Ereignisse können verwirrend sein. Man denkt positiv und dann geschehen Dinge die im ersten Augenblick schlecht oder sehr schlecht wirken, sich aber im Nachhinein als absoluter Glücksfall entpuppen. Genauso verhält es sich mit Dingen die im ersten Augenblick zu schön um Wahr zu sein scheinen. Diese stellen sich als manchmal als totaler Reinfluss heraus.

Wenn man sich immer wieder selbst sagt: „Nichts ist wie es scheint“ kommt meist automatisch die Frage: wieso passiert das jetzt so, was habe ich falsch gemacht?

Dabei ergibt sich jedoch, dass wenn man diese Situation aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet, man ein größeres Ganzes sieht. Das Ergebnis zu dieser Situation ist genau so wie man es eigentlich erwartet, der Weg dorthin jedoch nicht. Die äußeren Einflüsse spielen dabei eine genauso

große Rolle. Wir sind schliesslich nicht die einzigen Menschen auf dieser Welt.

Unter „äußere Einflüsse“ versteht man sein Umfeld, wie andere Menschen, Abläufe oder Geschehnisse auf die man selbst keinen oder nur geringen Einfluss hat.

Oft fragt man sich, warum der Mensch gegenüber sich plötzlich anders verhält als man erwartet hat. Dies alles geschieht um zu dem eigentlich Ziel oder Ergebnis kommen zu können. Alle Menschen sind auf verschiedenste Art und Weise verbunden. Mal mehr, mal weniger, aber trotzdem miteinander verbunden.

Um Das angestrebte Ziel oder Ergebnis zu erreichen, müssen auch häufig die äußeren Einflüsse so verändert werden um den Weg zum Ziel zu ermöglichen.

Dem liegt das Prinzip „Ursache und Wirkung“ zu Grunde.

Jede eigene Handlung und Entscheidung hat auch Auswirkung auf das Umfeld. Genauso hat jede Handlung und Entscheidung anderer Menschen Auswirkung auf uns selbst. Dessen sollte man sich immer Bewusst sein.

Verinnerlicht man sich dies, sieht man mehr vom großen Ganzen. Ist so eindeutig im Vorteil.

Aus diesem Grund niemals aufhören positiv zu Denken.

## ANGST UND OBERFLÄCHLICHKEIT

Wir leben in einer Welt, die uns sehr bequem und leider sehr häufig Oberflächlich gemacht hat. Wir wollen Alles, wollen aber nach Möglichkeit nichts dafür tun. Genau dies ist der Fehler. Daraus resultiert, dass wir keine sonderliche „Bereitschaft“ haben uns mit uns „selbst“ oder „anderen Menschen“ auseinander zu setzen. Obgleich dies der Schlüssel ist, der uns wachsen lässt. Denn nur wenn man sich mit sich „selbst“ und „anderen Menschen“ auseinandersetzt, sich seinen Problemen und Ängsten stellt, besteht die Möglichkeit diese aufzulösen und Platz für neues zu schaffen.

Es gibt viele Sachen vor denen man Angst haben kann, aber jede Angst lässt sich überwinden.

Oberflächliche Menschen sind ein erstaunliches Phänomen. Ihr Interesse an anderen Menschen bedeutet meistens für sie, dass andere Menschen für „Sie“ da sein sollen und müssen. Die Wünsche, Sorgen, Gefühle, Ängste und Probleme der anderen besitzen nur einen untergeordneten Wert für sie. Solange die anderen Menschen sich so verhalten wie es dem Oberflächlichen Menschen angenehm scheint ist alles in Ordnung. Sollte dies aber einmal nicht der Fall sein, kann der Oberflächliche Mensch nicht sonderlich viel mit den anderen Menschen anfangen. Dabei kann es sogar soweit gehen das er den Kontakt zu dem Anderen abbricht.

Je nach Grad seiner Oberflächlichkeit.

Im schlimmsten Fall entwickeln sich Oberflächliche

Menschen zu ausgesprochenen Egoisten. Schuld für ihr eigenes Versagen oder ihrer eigenen Versäumnisse sind in der Regel immer die Anderen.

Es ist immer einfach über Oberflächliche Menschen negativ zu reden, obgleich diese einem Leid tun sollten. Eins ist Klar, je einfühlsamer ein Mensch ist, desto weniger kommen beide Seiten auf Dauer mit einander zurecht. Und dann auch nur mit viel Disziplin.

Fragt man sich aber warum sich der Oberflächliche so verhält, und versucht zu verstehen was dahinter steckt, erkennt man häufig, dass dieser sich selbst etwas vor macht. Das er seine Angst, Hilflosigkeit und Probleme mit seinem Verhalten überspielt. Die meisten Oberflächlichen Menschen sind einfach hilflos und in „Ihrer“ eigenen kleinen Welt gefangen. Hat der Oberflächliche die Chance und durchbricht dieses Hamsterrad aus Angst, Hilflosigkeit und Problemen, sieht man ziemlich schnell den wahren Menschen dahinter.

Erst dann besteht die Möglichkeit einem Oberflächlichen Menschen zu Helfen. Es ist nicht leicht aber auch nicht hoffnungslos.

Der Mensch hat in der Regel Angst vor seiner Angst. Dies muss aber nicht sein. Stellt man sich seiner Angst und setzt diese Angst richtig ein, kann diese auch sehr hilfreich sein.

Beispiele gibt es dafür:

Im „ZEN“ wird die Angst unter anderem genutzt und eingesetzt um Gefahren zu erkennen und diese für sich zu

nutzen. Dies geschieht in Zusammenarbeit mit dem Bauchgefühl. Körper, Geist und Seele sind immer involviert. Angst zu nutzen um Klarheit zu bekommen ist ebenso möglich. Genauso nutzt man die Angst um Gutes vom Schlechten zu unterscheiden.

Entscheidet man sich dafür sich seiner Angst zu stellen und löst sie durch energetische, spirituelle und/oder Gedankenarbeit, Meditation oder ähnlichem auf, so erfährt man, dass es meistens recht einfach ist.

Unser Geist und / oder unsere Gedanken sorgen dafür uns zu verunsichern. In diesem Fall befinden wir uns „nicht“ in unserer „inneren Mitte“.

Hauptchakren, Nebenchakren und Meridiane reinigen, reparieren und neu Ausrichten hilft genauso wie Blockaden auflösen und/oder negative Energien zu entfernen. Ein Universalheilmittel gibt es nicht. Die Ursachen, sich nicht in der inneren Mitte zu befinden, liegen immer wieder unterschiedlich. Aufregung, Stress, äußere Einflüsse, Sorgen, Ängste, Unsicherheiten, Frust, Ärger usw. Sind die Auslöser. Jedoch auch nicht aufgelöste Dinge, Ereignisse und Erfahrungen aus der Vergangenheit sorgen dafür.

Es ist unter Umständen viel Arbeit und es nimmt viel Zeit in Anspruch all diese Dinge aufzulösen. Eine Arbeit die sich sehr lohnt und uns zu dem Menschen macht der wir eigentlich sind und auch sein wollen.

Aller Anfang ist nicht leicht. Beschäftigt man sich damit und erlebt Erfolge, findet man heraus, dass es doch garnicht immer so schwer ist. Im Gegenteil, viele Dinge sind recht leicht aufzulösen.

## LOSLASSEN UND VERGEBEN

Am schwierigsten erscheint Loslassen und Vergebung. Kein Wunder, hat dies eine erstaunliche Wirkung auf uns. Hier spielt die Angst und ein falsches Verständnis für die Sache eine entscheidende Rolle.

Hierbei geht es nicht um den Aufbau einer Verbindung, sondern darum, den Griff zu lockern und sich selbst zu erlauben zu Leben, ohne sein eigenes Leben dadurch diktieren oder beeinflussen zu lassen. Es schafft Platz für neues. Wir Leben nicht in der Vergangenheit und auch nicht in der Zukunft. Wir Leben in der Gegenwart, im Hier und Jetzt.

Loslassen bedeutet doch nur das Thema um das es geht selber zu akzeptieren, den Hass und die Aggressionen beiseite zu lassen und es gehen zu lassen, um Platz für neues zu Schaffen.

Materielle Dinge die nicht mehr benötigt werden, werden im Normalfall weggeschmissen, verkauft oder verschenkt. So schwierig kann es doch dann hierbei auch nicht sein.

Das Gleiche gilt auch für Vergeben. Vergeben bedeutet nicht - „Vergessen“. Auch hier bedeutet es den Griff zu lockern und sich selbst die Chance zu geben zu Leben. Je länger wir an etwas festhalten das uns schadet, um so schwieriger wird es, es wieder los zu werden. Verletzter Stolz, Schmerz, Eifersucht und Wut sind niemals gute Ratgeber. Sie führen uns auf Irrwege. Wachse über dich selbst hinaus. Betrachte aus verschiedenen Blickwinkeln und hinterfrage alles.

Manchmal ist es schwer etwas neues zu Akzeptieren. Wenn man etwas nicht kennt, es fremd ist, macht es erst einmal Angst und unsicher. Aber wenn man aufhört dagegen anzukämpfen und versucht sich darauf einzulassen, hat man die Chance es zu verstehen, es abzuschließen und etwas neues zu erleben.

## **BEEINFLUSSUNG UND MANIPULATION**

Ein schwieriges Thema. Vor allem weil „Wir“ darunter Verstehen, dass wir unseres eigenen freien Willen beraubt werden.

Keine Frage, es gibt Menschen die setzen Beeinflussung und Manipulation so ein um ihre eigenen Bedürfnisse und Ziele zu erreichen, ohne Rücksicht auf andere zu nehmen. Diesen Menschen ist es egal ob sie damit andere Verletzen.

Aber, es gibt auch eine andere Seite!

Grundsätzlich beeinflussen und manipulieren wir uns alle immer und überall Gegenseitig. Wie heißt es so schön: „Im Krieg und in der Liebe ist alles erlaubt“.

Ist man auf Partnersuche und hat den Partner gefunden, so trifft man Entscheidungen aus denen Handlungen folgen, die den potentiellen Partner so beeinflussen und manipulieren sollen, um das gewünschte Ergebnis zu erhalten. Das Ergebnis, das sich der potentielle Partner sich für einen entscheidet, und gemeinsam eine Partnerschaft zu beginnen.

Bei diesem Thema geht es nicht nur um partnerschaftliche Dinge. Auch Kleinigkeiten, die wir von unserem Gegenüber wollen oder erwarten, werden in der Regel so umgesetzt. Normalerweise geschieht dies unbewusst.

Erst wenn es bewusst zum eigenen Vorteil eingesetzt wird, wird es Grenzwertig.

Man sollte immer Bedenken, dass es „positive“ und „negative“ Beeinflussungen und Manipulationen gibt.

Nutzt man Beeinflussung und Manipulation positiv, so liegt der Grund darin, sich selbst oder einem anderen Menschen helfen zu wollen. Dies ist weder Grenzwertig noch negativ, vorausgesetzt, keiner wird verletzt oder missbraucht.

Anderen Menschen zu Helfen ist eine Form der Liebe, zu der leider nicht viele Menschen bereit oder fähig sind. Viel wird darüber geredet, jedoch nur selten aus „selbstlosen Gründen“ vollzogen. Schliesslich existiert auch ein Risiko. Das Risiko, das der Gegenüber dies nicht versteht oder sogar verurteilt. Hier kann man nur versuchen und Hoffen, dass der Gegenüber, sich selbst reflektiert und bereit ist, an sich zu Arbeiten.

Zu sehen, wie sich der Gegenüber positiv Verändert, kommt einem Glücksgefühl gleich, welches sich kaum beschreiben lässt.

Die Kehrseite sieht jedoch nicht ganz so rosig aus. Selbst aus „selbstlosen Gründen“ zu Helfen birgt die Gefahr, letztendlich als Bösewicht da zu stehen.

Fazit: Helfen kann man nicht Jedem, aber wir können es versuchen, solange man selbst die Risiken akzeptiert und daran glaubt.

## DER GLAUBE

Glauben heißt: „Nicht Wissen!“

Der Glaube lässt die Menschen die besten und die schlimmsten Dinge tun. Sei es aus religiösen, politischen oder persönlichen Gründen.

Aber warum wird der Glaube so missbraucht. Spielt es eine Rolle, an was jeder einzelne Mensch glaubt?

Ganz klar... NEIN!

Intoleranz, falsches oder fehlendes Verständnis, Unwissenheit, Hass und Macht sind die eigentlichen Ursachen. Jeder einzelne ist hier gefragt. Nur wenn wir alle tolerant und offen gegenüber dem anderen und unbekanntem sind, können wir unvoreingenommen auf einander zugehen. Siehe kleine Kinder. Kinder machen keinen Unterschied zwischen Ethik, Hautfarbe, Glauben und Rassen. Sie sehen sich als Kinder. Erst durch die Erziehung und die Umwelt wird mit der Zeit ein künstlicher Glaube initiiert. Wobei auch hier wieder Beeinflussung und Manipulation eine Rolle spielt.

Menschen die behaupten sie Glauben an nichts, irren sich. Wir alle glauben an irgendetwas. Sei es nur an uns selbst oder Geld. Der Glaube ist vielfältig, wird jedoch meistens mit Religion in Verbindung gesetzt. Dies ist eine sehr eingeschränkte Sichtweise. Spirituell gesehen glaube ich, dass es eine höhere Macht gibt, die uns lenkt und beeinflusst. Persönlich glaube ich nicht an Religion oder Herkunft, sondern nur an das Gute im Menschen.

## SCHICKSAL ODER KARMA

Diese Begriffe werden sehr häufig genannt. Sei es in den Medien oder im Gespräch mit anderen Menschen. Aber was bedeuten sie?

Wie wir Wissen, beginnt das Leben mit der Geburt und endet mit dem Tod. Das dazwischen nennt man Lebensweg. Auf diesem Lebensweg sammeln wir unsere Erfahrungen, gute wie schlechte. Lernen das Glück und das Pech, die Liebe und den Hass kennen.

Auf unserem Lebensweg existieren Dinge die festgeschrieben, aber auch Dinge die offen sind. Diese offenen Dinge sollen uns Missstände oder Belohnungen aufzeigen, die man auch ändern kann. Bei den festgeschriebenen Dingen spricht man von Schicksal, da sie unveränderlich sind. Ganz Gleich welche Entscheidungen und Handlungen man vollzieht, diese Dinge werden geschehen. Nur der Weg dahin lässt sich geringfügig beeinflussen. Dinge die geschehen sollen werden geschehen.

Zwei Paare in einer festen Beziehung. Das eine Paar lebt glücklich und zufrieden zusammen. Bei dem anderen Paar ist bei einem der Partner festgeschrieben, dass er/sie untreu ist und seine Liebe erst im hohen Alter finden soll. Das Ergebnis daraus ist, dass er/sie höchstwahrscheinlich fremdgehen wird, bis der richtige Partner ins Leben tritt.

Traurig daran ist, dass es meistens sehr persönlich wird, obwohl die Person kaum einen Einfluss darauf hat was passieren wird.

## FÄHIGKEITEN, LIEBE UND WERTFREIHEIT

In der Realität sind alle Menschen mit mehr oder weniger ausgeprägten Fähigkeiten ausgestattet. Diese geben uns Kraft. Die Liebe in uns gibt uns jedoch nicht nur Kraft sondern auch Weisheit, Verständnis und Mitgefühl. Alles zusammen macht uns zu dem Menschen der wir wirklich sind. Unsere Handlungen und Entscheidungen sorgen für unsere Veränderung. Eine Veränderung, die unser „Wahres Ich“ überdeckt. Unsere Fähigkeiten, Kräfte und unsere Liebe wird in der Regel nur oberflächlich genutzt.

Dabei steckt so viel mehr in uns!

Menschen, die sich entscheiden, das „mehr in uns“ zu erkennen oder zu fördern, werden nicht daran vorbei kommen, sich mit sich selbst auseinander zu setzen. Dies verursacht nicht selten, dass sich diese Menschen mit dem Spirituellem oder Energetischen konfrontiert sehen. Möglichkeiten zu erkennen die den Geist erweitern, den Körper, die Seele und den Geist zu Heilen, Blockaden und negative Energien aufzulösen und zu entfernen sind nur Teile davon. Wie weit diese Fähigkeiten gehen können ist schwer zu sagen. Es ist sehr Individuell. Schließlich ist kein Mensch dem anderen Gleich. Stärken und Schwächen spielen dabei eine entscheidende Rolle. Von hellseherischen, heilenden und emphatischen Fähigkeiten bis zur Nutzung des Kosmischen Bewusstseins ist alles möglich. Das kosmische Bewusstsein, Nullpunkt-Energie, Akasha-Chronik oder Quantenmatrix genannt hält das ganze Wissen des Universums bereit. Dieses zu Nutzen erfordert eine ganz

spezielle Fähigkeit unseres Geistes. Nicht Jeder Mensch ist dazu im Stande. Die Möglichkeit das kosmische Bewusstsein eingeschränkt zu benutzen besteht jedoch. Wissen und Zusammenhänge der verschiedensten Themen lassen sich so offenbaren. Alles in Allem sollte man immer daran Denken das diese Fähigkeiten eine Lebenshilfe sein sollten und nicht als neue Religion betrachtet werden.

Die größte Macht im Universum ist die Liebe. All das Gute auf der Welt basiert auf Liebe. Liebe ist jedoch nicht gleich Liebe. Wir reduzieren es gerne auf die Liebe zwischen Menschen oder zu Tieren, Pflanzen oder Hobbys. Daran ist erst einmal nicht falsch. Es ist für uns Normal. Die Wahrhaftige Liebe ist allerdings viel größer, wirkungsvoller und frei von Vorurteilen, Eifersucht, oder Grenzen. Sie ist allumfassend.

Die Liebe ist schon eine verrückte und beeindruckende Sache. Durch die Liebe lernen wir „Vertrauen, Verzeihen, Hingebung, Glück“ genauso wie „Hass, Wut, Verletzbarkeit, Verwirrung und Schmerz“ kennen.

Wer denkt, dass die Liebe einfach ist, der täuscht sich gewaltig. Nichts spielt mehr mit unseren Gefühlen und Gedanken. Sie macht uns zu blinden, ignoranten und verletzlichen kleinen Kinder. Erst wenn der Schleier der ersten Verliebtheit gefallen ist, werden wir allmählich wieder normal.

Sie unterscheidet nicht zwischen Gut und Böse. Nichts im Universum ist von Grund auf Gut oder Böse. Wir Menschen machen es erst dazu. Wir geben allem einen Wert. Wertlos bzw. Wertfrei zu sein ist ein Schlüssel zum Verständnis.

Ich nenne es hier Wertlosigkeit. Wertlosigkeit sollte eigentlich Wertfreiheit heißen und sollte nicht mit Gleichgültigkeit verwechselt werden. Bei Gleichgültigkeit handelt es sich in erster Linie um vollkommendes Desinteresse, wobei Wertlosigkeit / Wertfreiheit einer Sache weder einen positiven noch negativen Wert zu spricht. Sachlichkeit und Objektivität ist der Kern der Wertlosigkeit / Wertfreiheit. Wertlosigkeit / Wertfreiheit zu Nutzen beinhaltet, Dinge aus verschiedenen Blickwinkeln oder Sichtweisen zu betrachten um zu Erkennen und zu Unterscheiden. Die Wahrheit zu Sehen. Wie z.B. Heilung

## **HEILUNG**

Heilung ist ein sehr umfangreiches Thema. Von rein Körperlich bis hin zu allumfassender Heilung. Körper, Seele und Geist können gleichermaßen Heilung erfahren. Die Herangehensweise ist jedoch je nach Fall und Schwierigkeitsgrad unterschiedlich.

Bei körperlichen Gebrechen geht es uns schlecht, wir haben Schmerzen und gehen zum Arzt, mit der Hoffnung man bekommt eine Untersuchung, Medikamente oder Überweisung und wird geheilt.

Die Realität sieht aber leider ganz anders aus. Sehr Oft können Ärzte nicht Helfen. Aber warum ist das so?

Kein Arzt ist auf alles spezialisiert. Viele Bereiche und viele Spezialisierungen. Immer den richtigen Arzt für sein Leiden zu finden scheint fast Unmöglich.

Leider kommt die Bürokratie auch noch dazu. Gesetze, Verordnungen und Vorschriften schränken häufig die Möglichkeit zur Heilung ein. Denn nur wer eine Ausbildung mit Prüfung hat, die viel Geld und Zeit kostet darf hier aktiv werden. Alle Anderen, egal ob sie die Fähigkeiten besitzen zu Heilen, dürfen es nicht offiziell. Diagnosen und Heilung versprechen kommt einer Straftat gleich. Und das, obwohl es Ärzte gibt die nicht wirklich wissen was sie tun. Falsche Diagnosen, falsche Medikamente, unzureichende Dosierung der Medikamente und Ärztepfusch sind real und werden akzeptiert und toleriert.

Abgesehen von diesen künstlich erschafften Richtlinien, gibt es Ärzte die sich auch unkonventionellen Methoden öffnen und so Patienten helfen. Psychosomatik, Hypnose, Energetische Arbeit, Handauflegen sowie aktivieren der Selbstheilungskräfte und der Zellerneuerung werden immer öfter eingesetzt.

Offen mit diesen unkonventionellen Methoden umzugehen ist eine Bereicherung für alle Lebewesen. Dabei können wir selbst schon viel für unsere Gesundheit tun.

Meditation, Autogenes Training, Selbsthypnose, Energetische Arbeit, Psychosomatische Auflösung und Chakren-Arbeit sind solche Tools oder Möglichkeiten um selbst daran zu arbeiten.

All diese Tools hören sich schwierig oder kompliziert an. Jedoch trägt der Schein. Die Lösung lautet „ÜBEN“, immer wieder Üben. Keinesfalls aufgeben, selbst bei keinem oder geringfügigen Erfolg. Das ist nur der Anfang. Mit der Zeit und der Übung wird es leichter und der Erfolg ist größer.

*Eine Beispiel - Meditation finden sie auf Seite 14.*

## **AUTOGENES TRAINING**

Autogenes Training ist ein Entspannungsverfahren basierend auf Autosuggestion. Ein Training für eine von innen heraus erzeugte Entspannung.

### **Es gibt verschiedene Stufend Übungen:**

Ruhe, Schwere, Wärme, Atem, Herz, Organe, Bauchübungen.

### **Bei ausreichender Erfahrung kommen Übungen zur Visualisierung dazu:**

Farben, Objekte, Gefühlszustände, andere Menschen sehen sowie Fragen an das Unbewusste.

Interesse es auszuprobieren?

In fast jeder Stadt werden Kurse für „Autogenes Training“ angeboten.

# SELBSTHYPNOSE

Hier nur eine kurze Zusammenfassung!

Die Unterschiedlichen Zustandsformen:

## **„Normaler Wachzustand“**

Besteht aus Betawellen allein oder in Kombination mit Deltawellen

## **„Meditation“**

Besteht aus einer Kombination aus Alpha- und Thetawellen, ohne Beta- und mit oder ohne Deltawellen.

## **„Awakened Mind“ - „Hypnose“**

Wenn dem Meditationsmuster niederfrequente Betawellen hinzugefügt werden, produzieren Sie das von „Maxwell Cade“ so bezeichnete Awakened Mind Muster.

Grundsätzlich kann man sagen, dass der Unterschied zwischen Meditation und Hypnose gar nicht so groß ist.

Durch bestimmte Techniken lässt sich die Meditation in eine Selbsthypnose wechseln.

Auch bei der Selbsthypnose wird mit Einleitungen, Tranceinduktion sowie Ausweitungen wie bei einer normalen Hypnose gearbeitet.

Hier ein paar Entspannungsübungen:

# ENTSPANNUNGSÜBUNGEN

## Entspannung der Zunge

Wenn man bewusst die Zunge entspannt, reduziert dies das innere Geplapper und verringert somit effektiv den Überschuss an Betawellen.

## 2-Minuten-Augentechnik

Man blickt auf den Boden und zählt 15 Sekunden.

Man blickt an die Decke und zählt 45 Sekunden.

Man wiederholt Schritt 1 + 2

Diese 2 Minutenübung verursacht eine starke Vermehrung der Alphawellen. Die Wirkung dieser Übung hält bis zu 2 Stunden an! Sie kann praktisch vor jeder Trance gemacht werden.

Alpha zu vertiefen, haben sich folgende Methoden als erfolgreich erwiesen:

## **Sich Raum und Abstand vorstellen**

Man stellt sich die Abstände von verschiedenen Körperstellen vor, z.B.: Abstand von Knie zu Knie, linkem Ohrläppchen zum rechten Zeh - oder Volumen von Körperteilen. Die Übung kann man einige Minuten lang machen (sie ist auch hilfreich bei der Schmerzkontrolle) um das Alpha deutlich zu steigern.

Trance vertiefend wirkt auch die Vorstellung, den ganzen Raum mit angenehmen Wasser zu fluten bis an die Zimmerdecke und das Bewusstsein hinein auszudehnen.

## **KOPF FREI MACHEN TEIL 1 - HANDAUFLEGEN**

- Hand vor die Stirn halten oder Finger auf die Stirn legen (*geistige Auge*).
- Konzentrieren, und folgendes sagen (in Gedanken oder laut aussprechen) (*solange bis das innere Gefühl sagt es ist vollbracht*):
- Alle meine störenden, irritierenden und negativen Gedanken, werden immer durchsichtiger und durchsichtiger... bis sie vollständig verschwunden sind... immer durchsichtiger und durchsichtiger...

- Alle Deine störenden, irritierenden und negativen Gedanken, werden immer durchsichtiger und durchsichtiger... bis sie vollständig verschwunden sind... immer durchsichtiger und durchsichtiger...
- *Zum Abschluss folgendes sagen:*
- Alle Deine störenden, irritierenden und negativen Gedanken sind jetzt verschwunden.
- Beim Wort „*verschwunden*“ schnell die Finger oder die Hand wegnehmen.
- Versuchen die letzten Gedanken zurück zu holen!
- Wenn es nicht geht.... dann Fertig!
- Wenn doch.... dann noch einmal wiederholen!



## KOPF FREI MACHEN TEIL 2 - WISCHEN

Diese Technik funktioniert genauso gut und zuverlässig.

- Sich die Gedanken einzeln, vor seinen Augen vorstellen.
- Wenn man bereit ist, mit der Hand den Gedanken einfach weg wischen.
- Danach mit jedem einzelnen Gedanken erneut auf die selbe Weise vorgehen.
- Fertig!



## KOPF FREI MACHEN TEIL 3 - GEDANKEN

Diese Technik ist für Fortgeschrittene Anwender.

Konzentration, Gedankenkraft und Vertrauen sind sehr Wichtig.

- Konzentrieren, und folgendes sagen (in Gedanken)  
*(solange bis das innere Gefühl sagt es ist vollbracht):*
- Alle meine störenden, irritierenden und negativen Gedanken, werden jetzt vollständig gelöscht...
- Alle meine störenden, irritierenden und negativen Gedanken, sind jetzt vollständig gelöscht...
- Fertig

Wie vorher schon angesprochen gilt auch hier einmal mehr:

***Die Macht unserer Gedanken erschaffen unsere Realität!***

## ENERGETISCHE ARBEIT

- **Die Basis**

Als Basis der Energetischen Heilung muss aus Sicht des Heilenden erst einmal die mentale Verfassung gegeben sein. Nun fragen Sie sich wahrscheinlich, was Ich damit meine?

Der Heiler muss geistig Fit sein. Dies bedeutet, dass sich der Heiler richtig Konzentrieren können muss. Ebenso muss er seinen Geist öffnen können, um einerseits den Energiefluss zu spüren, und andererseits den Kontakt zur energetischen Ebene aufbauen und halten zu können.

Ich werde häufig gefragt, wie ich das mache. Diese Frage ist nicht in einem Satz zu beantworten.

Denn neben der Fähigkeit des Energetischen-Heilens werden noch andere Dinge wie Meditation, Engelkontakte, Selbsthypnose, Hypnose, Chakrenarbeit und psychosomatische Ursachen in der Spiritualität von Mir mit herangezogen. Mir ist bewusst, dass ich das ganze Thema auch rein Medial oder auch Spiritistisch sehen und nutzen kann.

Durch die Arbeit mit den verschiedenen Bereichen kann man die Energie viel gezielter einsetzen. Grundsätzlich ist es für **fast** jeden Menschen möglich das Heilen zu erlernen. Nur die Art und Weise unterscheiden sich, und somit auch der Erfolg bei der Heilung.

Zu wissen, dass über 80% aller Krankheitssymptome Psychosomatische Ursachen zu Grunde liegen.

Zu Wissen, dass das menschliche Gehirn in Bilder und Filme arbeitet, hilft sehr.

**Wichtig:**

Als „Energetischer Heiler“ sollte man immer daran Denken, dass man die „göttliche-“ oder auch „Nullpunktenergie“ nur als **Kanal** oder **Tunnel** nutzt. Sonst läuft man Gefahr seine eigene Energie zu nutzen und zu verbrauchen, im schlimmsten Fall sogar Gefahr läuft Krank zu werden.

- **Die Nullpunktenergie ist überall. Sie durchströmt uns und alles andere auf dieser Welt, sowie den Kosmos.**

Selbst unser Körper besteht aus Energie, welche man auch messen kann.

Spirituell gesehen, kann man diese Energie sogar noch aufteilen. In die „12 göttlichen Strahlen“. Jeder dieser 12 Strahlen hat eine andere Aufgabe oder Funktion die man einzeln oder in Kombination gezielt nutzen kann.

Die folgende Tabelle zeigt die 12 Strahlen und deren Entsprechungen:

Strahl	Meister / Lenker	Erzengel	Weibl.Aspekte	Aspekte	Tätigkeit
<b>1. Strahl</b> Farbe Blau Sonntag KehlkopfChakra	El Morya	Michael	Faith	Göttlicher Wille Glaube Macht Kraft Schutz	-Erkennen des eigenen Plans -den Willen diesen zu erfüllen
<b>2. Strahl</b> Farbe Gelb Montag KronenChakra	Konfuzius	Jophiel	Constance	Weisheit Wissen Erleuchtung	-Erfassen des göttlichen Plans -Wissen aneignen um den Plan umzusetzen -In die eigene Verantwortung dafür gehen
<b>3. Strahl</b> Farbe Rosa Dienstag HerzChakra	Lady Rowena	Chamuel	Charity	Göttliche Liebe Harmonie Toleranz	-Göttliche Liebe allem Leben gegenüber -Loslassen alter Verbindungen -Toleranz gegenüber anderem Leben
<b>4. Strahl</b> Farbe Weiss Mittwoch WurzelChakra	Serapis Bey	Gabriel	Hope	Reinheit Kunst Demut Aufstieg	-Die makellose Vorstellung des Menschens -Reinheit und Disziplin bewahren
<b>5. Strahl</b> Farbe Grün Donnerstag StirnChakra	Hilarion	Raphael	Mutter Maria	Heilung Wahrheit Konzentration	-Eigene Wahrheiten erkennen -Schulung der Sinne -Auf die innere Stimme hören
<b>6. Strahl</b> Farbe Rubinrot Freitag SolarplexusChakra	Lady Nada	Uriel	Donna Gracia	Frieden Harmonie Dienen	-Innerer und äusserer Frieden bewahren -Fülle und innerer Reichtum -Dem eigenen Lebensplan folgen
<b>7. Strahl</b> Farbe Violett Samstag SakralChakra	St.Germain	Zadkiel	Amethyst	Transformation Hingabe Vergebung	-Umwandlung aller negativen Energien -Die Ausrichtung auf die Zukunft lenken -Die Freiheit erreichen
<b>8. Strahl</b> Farbe Aquamarin (transparentes Hellblau) 3. Auge und KehlkopfChakra	Maha Cohan	Aquariel	Clarity	Unterscheidungsvermögen Klarheit Erkennen	-Das Ziel klar vor Augen haben
<b>9. Strahl</b> Farbe Magenta Zwischen KehlkopfChakra und HerzChakra	Jesus Sananda	Anthriel	Harmonie	Harmonie Ausgleich Gleichgewicht	-Harmonie im Leben erreichen -Innere Ruhe aufbauen und bewahren -Loslassen
<b>10 Strahl</b> Farbe Gold Zwische HerzChakra und SolarplexusChakra	Kuthumi	Valeoel	Peace	Innere Ruhe Fülle Reichtum Geborgenheit	-Die Fülle annehmen -Die Menschen im Frieden mit sich und der Welt
<b>11. Strahl</b> Farbe Pfirsich Zwische HerzChakra und SolarplexusChakra	Maitreya	Perpetiel	Joy	Enthusiasmus Freude Göttliche Aufgabe	-Das Leben mit Freude meistern und seiner Aufgabe folgen
<b>12. Strahl</b> Farbe Opal (transparentes Weiss) Zwischen SakralChakra und WurzelChakra	Sanat Kumara	Omniel	Opalescence	Wiedergeburt Umwandlung	-Die Endgültige Umwandlung und die Verbindung finden mit dem Gott im eigenen Inneren

Hier ein Beispiel wie man mit der Energie eines Strahls arbeiten kann.  
(Die Hände über das Herzchakra halten).

### **Reinigung & Schutz - Mit der Energie Erzengel-Raphael**

- Ablauf:
  - Störende Gedanken entfernen.
  - Blockaden Lösen.
  - Negative Energien entfernen.
  - Chakren reinigen, reparieren, öffnen und nach dem göttlichen Prinzip neu ausrichten.
  - Körper, Geist und Seele zusammenführen und nach dem göttlichen Prinzip neu ausrichten.
  - Gott und seine Helfer um Unterstützung bitten (Ich Bitte Gott und seine Engel um Unterstützung).
  - Wie folgt vorgehen! In Gedanken sagen (oder Laut aussprechen):

(Diesen Teil solange wiederholen bis das Gefühl da ist es ist genug oder die Energie aufhört zu fließen)

- Wir senden dir die göttliche grüne Energie Raphaels... den grünen Strahl der Liebe, Heilung und des Wissens in deinen Körper..., Geist..., Seele..., Bewusstsein... und Unterbewusstsein.... Diese grüne Energie dringt tief in dich hinein und durchströmt deinen gesamten Körper..., Geist..., Seele..., Bewusstsein... und Unterbewusstsein....  
Alle Ebenen deines Seins werden mit diesem göttlichen grünen Licht durchflutet. Dein gesamter Körper..., Geist..., Seele..., Bewusstsein... und Unterbewusstsein... werden jetzt von diesem göttlichen grünen Licht umhüllt, und gibt dir Schutz vor allen negativen Energien. Dein Vertrauen, deine innere Sicherheit und deine Liebe werden immer stärker und stärker, und die Hülle schliesst sich. ->>>>>>>>

(Diesen Teil solange wiederholen bis das Gefühl da ist es ist genug oder die Energie aufhört zu fließen)

- Wir senden dir das göttliche Licht in deinen Körper..., Geist..., Seele..., Bewusstsein... und Unterbewusstsein.... Dieses göttliche Licht dringt tief in dich hinein und durchströmt deinen gesamten Körper..., Geist..., Seele..., Bewusstsein... und Unterbewusstsein.... Alle Ebenen deines Seins werden mit diesem göttlichen Licht durchflutet. Dein gesamter Körper, Geist, Seele, Bewusstsein und Unterbewusstsein werden jetzt von diesem göttlichen Licht umhüllt, und gibst dir Schutz vor allen negativen Energien. Dein Vertrauen, deine innere Sicherheit und deine Liebe werden immer stärker und stärker, und die Hülle schliesst sich.

(Wenn das Gefühl da ist, dass es ist genug ist, oder die Energie aufhört zu fließen. Erneut Konzentrieren und Einstimmen)

- Wir umgeben dich nun mit einer zusätzlichen Schutzglocke (in Gedanken vorstellen, wie sich eine durchsichtige Schutzglocke um die Person legt. Lasse die grüne Energie Erzengel Raphaels dabei fließen). Die Schutzglocke wird immer größer und größer bis sie sich schliesst. (Vorstellen wie sich die Schutzglocke schliesst).

Die Schutzglocke ist nun geschlossen. Sie gibt dir Schutz vor allen negativen Energien. Jegliche negative Energie wird ab sofort nicht mehr an dich heran kommen. Sie prallt an deiner Schutzglocke ab, unmittelbar und dauerhaft. Und dein Vertrauen, deine innere und äußere Sicherheit und deine Liebe werden immer stärker und stärker.

- **Abschluss:**

Ich danke Gott und seinen Engeln von ganzem Herzen und in Liebe für die Unterstützung.

Hiermit beende ich die Heilung.

Die Art und Weise mit den Strahlen zu Arbeiten verändert sich mit der Zeit und der Erfahrung.

Heute arbeite „ich persönlich“ auf andere Art und Weise.

Eine weitere Möglichkeit energetisch zu Heilen erreicht man, wenn man über den reinen „Energiekörper“ heilt. Zum leichteren Verständnis einmal den eigenen Körper anschauen, sich Vorstellen, dass der „Energiekörper“ genauso aussieht. Wenn man bereit ist, vorstellen und beobachten wie der Energiekörper sich vom realen Körper löst bis man ihn vor sich stehen hat. Dann kann man hineinschauen und mit der Energie die gefundenen Stellen entfernen, auflösen oder heilen. Anschliessend den Energiekörper wieder zurück in den realen Körper wandern lassen.

Das Ergebnis ist schon beeindruckend.

Die Macht unserer Gedanken erschafft unsere Realität!

Unsicherheiten und Zweifel haben hier keinen Platz.

- **Die Chakren**

Mit Hilfe der Chakren lassen sich der Energiefluss optimieren und Blockaden auflösen.



Es sollte immer daran Gedacht werden, dass die in diesem Buch vorgestellten Dinge nur Möglichkeiten aufzeigen sollen. Es ist kein Heilverprechen.

## Wurzelchakra - 1



Energiezentrum - Wurzel-, oder Sexual-Chakra

Zwischen Genitalien und Anus

**Unterfunktion:** Schmerzen im unteren Rücken, Ischias, Krampfadern, Stoffwechselstörungen, Anuserkrankungen, Knochen und Wirbelsäulenleiden

**Überfunktion\*:** Nervosität, Suchtkrankheiten Die Themen des Wurzelchakras sind:

Vitalität, Lebenskraft, Überleben, Sicherheit, Körperlichkeit, im Leben stehen und Erdung.

## Sakralchakra - 2



Energiezentrum Sexual-Chakra, Swadhisthana-Chakra, Milz-Chakra

Eine Handbreit unter dem Nabel - oberhalb der Genitalien

**Unterfunktion:** Frauenleiden - Menstruationsbeschwerden, Unfruchtbarkeit, vaginale Infektionen, Zysten am Eierstock,

Prostata-Leiden, sexuelle Probleme, Nieren – und Blasenbeschwerden, Blutkrankheiten.

**Die Themen des Sakralchakras sind:**

Emotionen, Intimität, Beziehungen, Lust, Lebensfreude, Sexualität, Lebenskraft, Kreativität und schöpferische Kraft.

## Solarplexuschakra - 3



Energiezentrum - Solarplexus- Chakra, Sonnengeflecht, Hara

Ca. 2 Finger über dem Nabel

**Unterfunktion:** Grippe, Übelkeit, Magenverstimmung, Magengeschwüre, Darm- und Verdauungsprobleme, Probleme mit der Bauchspeicheldrüse, Diabetes, Nierenprobleme, Leberprobleme, z.B. Hepatitis, Gallenblasenbeschwerden, Arthritis, Beschwerden der Adrenalin-produzierenden Drüsen, Magersucht, Bulimie

**Überfunktion\*:** Gallensteine, Diabetes

**Die Themen des Sakralchakras sind:**

Emotionen, Intimität, Beziehungen, Lust, Lebensfreude, Sexualität, Lebenskraft, Kreativität und schöpferische Kraft

## Herzchakra - 4



Energiezentrum - Herz-Chakra, Anahata-Chakra

Mitte der Brust - Herzhöhe

**Unterfunktion:** Herzprobleme, Verstopfung der Arterien, Herzversagen, Asthma, Allergien, Lungenprobleme, Bronchialkrankheiten, Lungenentzündung, Kreislaufprobleme und alle Probleme im oberen Rücken und in den Schultern.

**Überfunktion\*:** hoher Blutdruck, Herzbeschwerden

**Die Themen des Herzchakras sind:**

Liebe, Vertrauen, Hingabe, Schmerz, Trauer, Vergebung und Karma

## Halschakra - 5



Energiezentrum - Hals-, Kehl-Chakra, Vishuddha- Chakra

Hals - zwischen über dem Kehlkopf

**Unterfunktion:** Halsentzündung, Zahnprobleme, Rückgratverkrümmungen, steifer Hals, Mandelentzündungen, Schilddrüsenerkrankungen, Kehlkopfleiden, Spannungskopfschmerz, der vom Nacken her ausstrahlt, Abhängigkeiten: Drogenabhängigkeit, Abhängigkeit von Alkohol, Zigaretten, Süßigkeiten, Essen...

**Überfunktion\*:** hoher Blutdruck, erhöhte Erregbarkeit

**Die Themen des Halschakras sind:**

Selbst-Ausdruck, Wahrheit, höheres Selbst, Kommunikation, Integrität, Authentizität, Interdimensionalität,

## Stirnchakra - 6



Energiezentrum Drittes Auge, Stirn-Chakra

1 Finger breit über Nasenwurzel - In der Mitte der Stirn

**Unterfunktion:** Gehirnprobleme -Tumore, Gehirnblutungen, neurologische Störungen, Blindheit, Taubheit, Probleme der ganzen Wirbelsäule, Kopfschmerzen, Migräne, Ängste, Nervosität, Nervenzusammenbruch, Depressionen, Epilepsie, Lernstörungen

**Überfunktion\*:** erhöhte Hormonproduktion

**Die Themen des Stirnchakras sind:**

Seele, Geist, Intuition, innere Führung, göttliche Inspiration, Präsenz, Klarheit, Hellsicht, Visualisation, Telepathie.

## Kronenchakra - 7



Energiezentrum Scheitel - Scheitelchakra (Sanskrit: Sahasrara  
= tausendfältig, tausendfach)

Scheitel

**Unterfunktion:** Multiple Sklerose, Nervenleiden, genetische Störungen, Lähmungen, Knochenleiden

**Überfunktion\*:** ist noch nicht ausreichend erforscht

### Themen des Kronenchakras

Einheitsbewusstsein, göttliche Führung

## GESETZESLAGE

### Wichtig! - Bitte Sorgfältig durchlesen

Wir dürfen den Inhalt dieses Buches nicht als Mittel zur Heilung anbieten oder Heilung versprechen. Wir dürfen aber kranke Menschen unterstützen und mit ihnen beten.

Der Begriff „Heilen“ ist im Sinne von „die Selbstheilungskräfte im anderen aktivieren“, „liebvoll begleiten“ usw. zu verstehen.

Geistiges Heilen dient der Aktivierung der Selbstheilungskräfte und ersetzt nicht die Diagnose oder Behandlung beim Arzt oder Heilpraktiker.

### Urteil v.02.03.04

Geistiges (spirituelles) Heilen ist ohne Heilpraktikererlaubnis möglich: Wer die Selbstheilungskräfte des Patienten durch Methoden geistiges (spirituellen) Heilens, wie z.B. durch Handauflegen aktiviert, und dabei keine Diagnosen stellt, benötigt keine Heilpraktikererlaubnis