

The background of the entire page is a vibrant blue sky filled with soft, white, fluffy clouds. In the center, a series of horizontal, glowing white lines form a staircase that recedes into the distance, creating a sense of ascent and spiritual journey. At the top of the image, a bright sun or light source is partially obscured by clouds, with rays of light radiating outwards. A solid white rectangular bar is positioned at the very top of the page, above the main title.

# Liebe, Wahrheit, Licht

**Energetische Chakraheilung  
und Kundalini**

---

Nils ist ein intuitiver Autor, Herzchakra-Coach und Schamane für Dunkelretreats. Seine Arbeit umfasst Herzöffnung, Yin-Yang-Balance, innere Schattenarbeit, Kundalini, Engelmenschen, Fasten und Lichtnahrung, Loslassen von Begierden, Verbindung mit unseren Geistführern, energetische Heilung des Astral- und Emotionalkörpers, Umarmungsmeditationen, bewusste Sinnlichkeit, Vergebungsarbeit ... sowie die sichere, harmonische und stabile Öffnung von Beziehungen durch individuelle Erlaubnisse und Grenzen innerhalb eines Beziehungsnetzwerks.

In seiner Arbeit erforscht und beschreibt er die höheren Dimensionen, die heilige Dreifaltigkeit (das Weibliche, das Männliche und die Vereinigung beider) und setzt sich dafür ein, dass Gaia (Mutter Erde) und die anderen Sterne und Planeten als hochentwickelte, höherbewusste Wesen anerkannt werden.

© 2022 by Nils Klippstein. Alle Rechte vorbehalten.

Nils Klippstein, Calle Lomo del Bueno 23, 38590  
Lomo de Mena, Teneriffa

[www.healer-and-creator.de](http://www.healer-and-creator.de)  
[www.nils-klippstein.de](http://www.nils-klippstein.de)  
[www.sanuela.org](http://www.sanuela.org)

---

*Loslassen und annehmen.*

*Wir sind Bewusstsein.*

*Wir träumen bewusst.*

# Inhalt

Dieses Buch ist kostenlos .....	7
Vorwort.....	9
Einleitung.....	17
***** Liebe ***** .....	22
Liebe, Love, Amor.....	23
H&C Anwendung „Liebe“ .....	25
Checkliste für den Aufstieg in 5D.....	27
Mit negativ gepolten Emotionen umgehen.....	31
Sich selbst verzeihen. Immer wieder.....	34
Kriya Yoga und <i>Healer &amp; Creator</i> .....	37
Die Berufungen leben und lieben.....	41
Das innere Zieseln im Kopf.....	44
Lust und Liebe sind ein Zündelholz.....	46
Unsere inneren Hebel.....	49
Sonne oder Mond?.....	51
Energie, Scotty!.....	53
Geben und Nehmen in Balance.....	56
Weitere Hebel findest du!.....	58

Das Ego, gut oder böse?.....	59
Die Herzchakra-Atmung, Version 2.0.....	62
Das Herzchakra und die vier Elemente.....	65
Innere Hochzeit mit meinem Yin.....	70
„Inner womb healing“ – auch für Männer?.....	75
Entscheidungen und Vorahnungen.....	77
Wir sind Liebe.....	79
Mir zu Silvester.....	81
***** Wahrheit *****.....	83
H&C Anwendung „Wahrheit“ .....	84
Die richtigen Fragen stellen.....	86
Unsere Gedankenformen.....	88
Liebevolle Erweiterung der Perspektiven.....	89
Feinste Körperwahrnehmungen.....	92
Wahrheit kann auch weh tun.....	97
Der innere Kritiker.....	100
Selbstverantwortung.....	104
Wem kann ich vertrauen?.....	105
Unser Umgang mit Gefühlspektiven.....	107
Die Einheit finden.....	111
Wir sind alle Schamanen!.....	113
Nicht nur reden, TUN!.....	117
Die Sache mit der Zeit.....	119
Der Hochmut geht als Letztes.....	121

***** Licht *****	124
Die einzige Wirklichkeit.....	125
H&C-Anwendung „Licht“ .....	126
Die innere DMT-Produktion.....	127
Die Zentralsonne begrüßen und ehren.....	130
Chakraweben mit 3 Chakren.....	133
Was bedeutet Dunkelheit für dich?.....	139
Hymne ans Innere Licht.....	142
Ein „Alptraum“ mit tiefer innerer Botschaft.....	145
Die Durststrecke annehmen.....	158
Kundalini zum Geburtstag.....	160
Mitten drin in Gaias Andersdimension.....	170
Bewusste Lebewesen.....	179
Jeder in seinem Tempo.....	187
Die Wochen danach.....	192
Verschiedene Räume.....	199
Anhang.....	202
Sanuela.org Wir wachsen durch mitfühlende Unterstützung.....	203
Über den Autor.....	214
Bücher von Nils.....	217
Wie fühlst du dich mit dem Buch?.....	220

## **Dieses Buch ist kostenlos ...**

... weil die Systeme der alten Welt für den Verkauf meiner Bücher versagt haben. Verlage und Social-Media-Plattformen verbreiten meine Arbeit nicht genug, um davon leben zu können.

Nachdem ich viele Wege ausprobiert hatte, um "rauszukommen", wurde mir klar, dass diese neue Welt auf offenem, ehrlichem Teilen ohne Erwartungen basieren muss. Das gibt mir volles Vertrauen, dass mein persönliches Universum (liebevoll geführt von Gaia) immer gut für mich sorgen wird.

Da viele Dinge immer noch Geld kosten, kann ich nicht gratis leben. Da die neue Welt noch nicht vollständig geboren ist, bezahle ich immer noch für Essen und Wasser, Internet und Software, Reisen und Veranstaltungen, ... wie jeder andere auch.

### **Möchtest du etwas zurückgeben?**

Vielleicht wählst du etwas aus dieser Liste mit Vorschlägen aus oder überlegst dir etwas anderes:

- Du kannst mich mit einer monatlichen Spende unterstützen:  
<https://www.patreon.com/nilsklippstein>
- Du könntest mir einen Kaffee spendieren:  
<https://buymeacoffee.com/nilsklippstein>
- Du könntest über PayPal spenden:  
<https://paypal.me/NilsKlippstein>  
([nils@start2dream.de](mailto:nils@start2dream.de)).
- Du kannst mich um eine Live-Lesung bitten, online oder offline, und eine Spende machen.
- Du könntest mich besuchen, um eine gemeinsame Zeit zu verbringen, dich von mir zu einem meiner Themen (siehe: Seite 2) beraten und unterstützen lassen und eine Spende leisten.
- Du könntest dieses Buch neun (oder mehr) deiner Freunde, Bekannten und Kollegen schenken und sie bitten, mich zu unterstützen, wenn sie können.

**Vielen Dank für deine Aufmerksamkeit.**

**Lass LIEBE deine Medizin sein!**

## Vorwort

Als ich im Jahr 2020 mit dem Schreiben meiner *Multidimensional*-Buchreihe begann, wusste ich noch nicht, dass meine Reise zu einer Kundalini-Erweckung führen sollte. Mit meinen Büchern ist also ein persönlicher Praxisbericht entstanden, der meine Übungen, Erlebnisse und Erfahrungen, wichtige persönliche Lebensumstellungen und innere Vorbereitungs- und Verarbeitungsprozesse beschreibt.

Ohne dass ich es geplant hätte, ergeben diese Bücher zusammengenommen gewissermaßen eine live während des Prozesses mitgeschriebene Anleitung. Allerdings ist dieser Weg für jeden Menschen auch ganz individuell und damit nie direkt vergleichbar. Wir kommen alle aus verschiedenen Richtungen, und wir wachsen auf ganz unterschiedliche Weise.

Es geht also nicht immer um das direkte Nachahmen. Dein eigener Weg eröffnet sich in deinem Inneren und lässt sich nicht nach einem festen Konzept von außen steuern, höchstens unter-

stützen. Jeder macht etwas andere Erfahrungen, mal intensiver, mal unscheinbarer. Es geht auch nicht um schnell oder langsam, denn alles findet gleichzeitig im ewigen Jetzt statt. Doch im Erweckungsprozess sind wir letztendlich alle, auch wenn wir uns dessen nicht bewusst sein sollten. Kundalini ist die Kraft unserer Evolution. Sie ist unser innerer Impulsgeber.

Eine Kundalini-Erweckung muss auch nicht immer mit einem energetischen Wumms verbunden sein. Unsere innere mystische Schlangenkraft entwickelt sich teilweise auch ganz langsam in uns. Jedes Mal, wenn wir einen besonders inspirierenden Gedanken oder tief innerlich gefühlte (Selbst-) Liebe erfahren, dann räkelt sie sich ein bisschen und liefert uns dabei einen kleinen Schub astraler Energie, eine kleine Kostprobe ihrer feinstofflichen Kraft. Manchmal spüren wir das als ein feines Kitzeln entlang der Wirbelsäule.

„Mir läuft ein Schauer über den Rücken“, diese Empfindung ist entweder unangenehm, zum Beispiel bei starken Angstgefühlen, oder es fühlt sich sehr wohltuend an, zum Beispiel bei einem besonders positiven, erhebenden Gedanken oder bei einer wichtigen persönlichen Erkenntnis. Welches Gefühl du bevorzugst, darfst du mit deinem freien Willen selbst entscheiden.

Unsere feinstofflichen Kräfte entwickeln sich stetig immer weiter und weiter, sie schlängeln sich an unserer Kundalini-Säule empor, bringen unsere Kundalini-Windmühlen (Chakren) in Schwung,

und dann geht es in einem ewigen Kreislauf wieder herunter. Unsere Kundalini gibt uns Kraft und auch neue Fähigkeiten, die uns auf unserem Weg weiterhelfen können, sofern wir diese Evolutionsgeschenke für unsere weitere Entwicklung gut zu nutzen wissen.

Bin ich erleuchtet, weil ich ein Kundalini-Erwachen hatte? Nein. Die Frage ist bereits falsch gestellt, denn beim Verwenden des Wortes „Erleuchtung“ praktizieren wir bewertendes Schwarzweißdenken in einer multidimensionalen Welt. Die persönliche Evolution unseres Bewusstseins ist ein nie endender Weg, eine Spirale im ewigen Jetzt. Es gibt kein „fertig“.

Bin ich aufgrund meiner Erlebnisse höher entwickelt als andere Menschen? Nein, ich habe mich nur *anders* entwickelt. Vergleichen kann ich mich immer nur mit mir selbst: Wenn ich zurückschaue, wie ich früher gelebt und wahrgenommen habe, dann sehe ich eine intensive Entwicklung. Mit anderen Menschen und ihren persönlichen Seelenwegen kann ich mich nicht vergleichen.

Ich bin mit meiner Kundalini-Erfahrung kein Ausnahmefall. Eine Freundin von mir hatte bereits mit 25 Jahren eine Erweckung, bei ihr fühlte es sich wie ein Schlag auf das Kronenchakra an. Danach spürte sie viel Weisheit, sie fühlte sich verbunden mit Allem, voller Liebe und Stille. Nach einigen Wochen hatte sich ihr Kronenchakra wieder geschlossen, erzählte sie mir. Das war für sie der

Beginn einer langen Reise. Viele Jahre später hatte sie ein weiteres intensives Kundalini-Erlebnis während eines Tantrakurses.

Passend zum Schreiben dieses Buches erfahre ich von einer anderen Freundin, dass sie ebenfalls gerade eine Kundalini-Erweckung hatte, mit starken Vibrationen im Unterleib und Bauch und dem inneren Wahrnehmen eines wundervoll schönen violetten runden Kristalls, umgeben von Licht.

Immer öfter höre ich es nun auch von anderen Menschen. Insbesondere in den sehr intensiven Entwicklungsjahren seit 2020 gab es viele andere, die solche oder ähnliche lebensverändernde Erfahrungen gemacht haben. Die meisten schweigen darüber. Das kann ich gut verstehen, in einer Gesellschaft, in der solche hoch spirituellen Erlebnisse meist nicht als normalen Gang der Evolution, sondern vorschnell als etwas Krankhaftes angesehen werden. Auch Neid und andere Themen kommen sehr oft auf. So hat auch dieses Buch über ein Jahr lang auf meiner Festplatte gelegen, bis ich den Mut zur Veröffentlichung fand.

Kundalini ist etwas völlig Normales. Früher, in niedrigschwingenderen Zeiten, brauchte die Erweckung manchmal ewige Jahrzehnte strenger Askese und Selbstdisziplin. Andere würden sagen, es brauchte „Gnade“, weil es so selten geschah. Heute, zu Beginn des höherschwingenden Wassermannzeitalters kann es ruckzuck gehen, wenn die Voraussetzungen passen.

Zurückblickend kann ich sagen, ich bin in den letzten Jahren durch einen stetig aufbauenden Prozess geführt worden, bin immer mehr meiner Intuition gefolgt, habe mich führen lassen. Inzwischen erkenne ich auch, von welchem höheren Bewusstsein ich angeleitet und immer wieder neu inspiriert wurde. Es war eine Mischung aus meinem eigenen Bewusstsein, verbunden mit dem uns alle umfassenden Gaia-Bewusstsein und der liebevollen und emsigen Mithilfe meiner lieben Seelenfreunde („Spirit Guides“) in den höher-schwingenden Welten. Auch mein zukünftiges Selbst hat sich bei mir gemeldet, um mir den Weg zu zeigen.

Alle helfen sie mit, damit wir den Weg nach Hause finden. Jeder Mensch, der seiner inneren Herzensintuition folgen lernt, geht seine ganz eigenen Prozesse. Meine lieben Leser mögen hoffentlich mit meinen Worten Mut gewinnen, ihren persönlichen intuitiven Wegweisern mehr und mehr zu vertrauen.

Der spirituelle Weg führt uns zur Entwicklung unserer völlig natürlichen Kundalini-Kraft. Sie züngelt in jedem von uns, in manchen Momenten etwas mehr und in anderen etwas weniger. Wenn wir ihr folgen, schenkt sie uns neue feingeistige Fähigkeiten und ungeahnte Bewusstseinskräfte.

Viele werden den Erweckungsprozess vielleicht nicht so intensiv erleben, wie ich es beschrieben habe. Das mag verschiedene Gründe haben. Unsere Seelen kommen aus verschiedenen Richtungen und

Lernpfaden und suchen sich bewusst oder unbewusst einen passenden Menschenkörper aus, um neue Erfahrungen zu sammeln. Wir sind auf einer langen inneren Reise, machen kurz Stopp für ein Erdenleben, um unser Bewusstsein auf unsere ganz persönliche Weise weiterzuentwickeln.

Jeder ist anders, jeder empfindet anders und glaubt an andere Dinge. Wir leben alle in ganz unterschiedlichen Universen und bringen sehr verschiedene Qualitäten und Eigenschaften mit. So mögen sich einige auch auf ihrem Entwicklungsweg am liebsten langsam und vorsichtig bewegen, andere werden durch ihre innere Ungeduld zur Experimentierfreudigkeit angeregt.

Selbstfindung war bereits mein Ziel, als ich in jungen Jahren in der lieben *Ananda* Gemeinschaft als Schüler von Paramhansa Yogananda lernen und leben durfte. In meinem Tagesbewusstsein war die Erweckung der Kundalini-Kraft allerdings eher ein Randthema für mich gewesen. Ja, irgendwann einmal wird sie vielleicht funken und zu spüren sein, aber das erschien mir immer als ein fast unerreichbar fernes Ziel.

Als ich die Eingebung der *Healer & Creator* Energiefluss-Übung bekam, hatte ich keine Ahnung, welches wunderbare Geschenk mir in meinem nächtlichen Traum gegeben wurde. Irgendwann, nach vielen Jahren des bisschen-mal-Rumprobierens spürte ich, dass die Veröffentlichung und Weiterentwicklung dieser Übung wichtig werden würde. Und ich spürte, diese Übung war insbe-

sondere wichtig für mich selbst, für meine eigene feinstoffliche Entwicklung. Mit der Veröffentlichung begann ich selbst erst, diese auch wirklich täglich zu üben. Eine *win-win*-Situation!

Mit der Übung ging es bei der inneren Entwicklung deutlich schneller und zugleich ausgewogener voran, das merkten meine Frau Mina und ich schnell. Wir wurden beide geführt, immer mehr, immer schneller. Jetzt verstehe ich, es war die langsam erwachende Kundalini-Kraft, die unsere innere Entwicklung der letzten Jahre möglich machte. Wir wurden beide immer öfter und direkter durch wichtige innere Prozesse geführt. Wir entwickelten beide unser Bewusstsein weiter, jeder auf seine eigene Weise. Kurz bevor es mit Corona losging, begann ich meine Erfahrungen auf dem Weg aufzuschreiben.

In der Corona-Zeit hatte ich immer weniger Lust auf das Getöse da draußen. Also bin ich noch mehr ins Innere gegangen, mehr zu mir selbst. Dadurch wurde der intuitiv und halbautomatisch vor meinen Augen ablaufende Prozess beschleunigt und unterstützt. Und ich fühle jetzt, es ist der natürliche Entwicklungs- und Wachstumsprozess des Ur-Menschseins.

Die Reise geht immer weiter. Ich bin nicht „fertig“ auf dem Weg, nur weil ich ein intensives Wachrütteln inklusive Ego-Todeszeremonie erlebt habe. Meine Reise geht weiter, jeden Tag. Das Leben bleibt voller Herausforderungen, damit wir uns stetig weiterentwickeln können.

**Wir alle tragen unsere Kundalini mit uns. Sie versteckt sich in unserer Kundalini säule, dem inneren Zauberstab, den wir erwecken können, um unsere innere Blüten- und Leuchtkraft erstrahlen zu lassen.**

# Einleitung

Geschrieben in der Nacht zum 21.12.2020, der Tag, an dem Jupiter und Saturn in Konjunktion gingen und den *Stern von Bethlehem* zeigten.

*Liebe, Wahrheit, Licht.* Also ein Buch nur über das Schöne? Oder was verbirgt sich genau hinter diesem Buchtitel? Ganz so einfach ist es nicht. Doch, wer meinem bisherigen Weg durch die drei Bände meiner *Multidimensional*-Reihe beim Lesen miterlebt hat und wer auch von den energetischen Übungen viel Gebrauch machen konnte, der hat seine Hausaufgaben schon ein gutes Stück weit gemacht.

Die eigenen negativen Gedanken, Erinnerungen, Emotionen und Gefühle wurden in den letzten Büchern ganz sicher um viele unterchakrige Anteile abgeklopft, und ich hoffe, du konntest viele von ihnen bereits auflösen oder transformieren. Es ging um körperliche und geistige Süchte, um Ängste und Gedankenmauern, um Gedankenmonster und Emotionsdämonen, oder auch um festsitzende Gefühlsblockaden.

Wer sich da tapfer als aktiver Lese- und Mitmachheld durch die Übungen und Anregungen gewühlt hat, der ist jetzt sicher bereit, Energien und Aufmerksamkeit mit gutem Gewissen mehr auf die höheren Chakren zu richten: Auf das Herzchakra (Liebe), das Halschakra (Wahrheit) und das Dritte Auge (Licht).

Dieses Buch ist kein gutes Anfängerbuch auf dem spirituellen Wege. Es führt den Weg weiter, den ich in meinen drei *Multidimensional*-Büchern mit meinen Lesern zusammen begonnen habe.

Meine Worte sind intuitiv geführt und immer in Abstimmung mit dem, was ich selbst erlebe. Wie ich inzwischen erfahren durfte, entstehen meine Texte in einer liebevollen höherdimensionalen Kooperation. Es ist ein WIR, das Gefühl einer Gemeinsamkeit, des miteinander Abstimmens. Ein innerer Prozess, der sich entwickelt und mich dabei zu meinen Worten führt.

Dieses Buch ist für diejenigen, die bereit sind, sich vornehmlich mit den höheren Chakren zu beschäftigen, denn sie sind die Magneten, mit der wir unsere vollkommen natürlich vorhandene Kundalini-Kraft mehr und mehr entwickeln können. Auch die anderen Chakren sind gleichwertig und genauso ehrbar wie die drei für dieses Buch ausgewählten. Keines ist „besser“ als das andere, alle haben ihre eigenen Kräfte und Fähigkeiten.

Meine Bücher handeln spätestens seit 2020 im Grunde vom schrittweisen Aufstieg in höhere

Dimensionen. Dazu sammeln wir Bewusstseinsenergie aus den unteren drei Chakren ein und führen sie hinauf, zunächst zum Herzchakra. Das ist der wichtigste Schritt. Das Herz ist die Schallmauer, die mit unserer astralen Energie erreicht werden muss. Erst, wenn wir unser Herz öffnen und unser Herzens-Ich zum Vorschein bringen, können wir wirklich spüren, was es bedeutet, ein Mensch hier auf Gaia sein zu dürfen.

Weiter geht unsere energie- und praxisbetonte Lesereise durch das Halschakra. Was ist Wahrheit, wem kann ich vertrauen? Was ist Wissen und was ist Manipulation? Das sind ganz wichtige Fragen in der heutigen Zeit, denen wir uns mit diesem Buch auf energetische Weise nähern möchten.

Und dann geht es zum Inneren Licht des Dritten Auges, unserem 3D-Wachtraum-Projektor. Wir empfangen und senden, wie ein inneres Internet, wir sind mit dem Dritten Auge „online“, das gehört bei allen Lebewesen mit eingebauter Zirbeldrüse (und das sind fast alle Tierarten ab einer gewissen Größe) zur Grundausstattung dazu.

Lernen wir, das Licht zu suchen, es um Rat zu fragen, unseren Fokus nicht ausschließlich auf das Herzchakra, sondern gleichzeitig auch auf das Dritte Auge zu richten. So leben wir wie innere Könige, wie in meinem Buch *Multidimensionale Metamorphose* beschrieben.

Und auch in diesem Buch noch einmal zur Erinnerung: Was immer du glauben magst und

glauben willst, nimm es oder lass auch mal etwas gedanklich einfach ruhen, wenn es vielleicht in der einen oder anderen Aussage nicht zu deinem derzeitigen persönlichen Weltbild passen sollte. Das ist in Ordnung, so wie es ist.

Ich bin nicht der Wahrheitsschreiber. Es ist meine persönliche Sichtweise der Wahrheit, die ich selbst auf meinem Weg miterlebe. Das Schreiben hilft mir bei der Verarbeitung meiner eigenen inneren Prozesse. Insofern sind meine Bücher sehr persönlich und ehrlich geschrieben. Sie mögen vielleicht inspirativ oder hilfreich für andere sein, doch bitte ohne starrsinniges Regelbefolgen, Perfektseinmüssen oder andere mentale Beschränkungen.

Auf diesen freiheitlichen Grundprinzipien basiert auch die energetische Energie- und Heiltechnik *Healer & Creator*, die natürlich auch in diesem Buch wieder einen wichtigen Stellenwert haben wird.

Aufwachen, innerlich Heilen und Weiterwachsen ist kein leichter Weg. Friede, Freude, Eierkuchen? Pustekuchen! Manchmal ertappe ich mich dabei, und sehne mich zurück in die „einfachen“ Zeiten, in denen ich unbewusster war. Aber nur ganz kurz, denn natürlich möchte ich mein Spüren und Fühlen und Erkennen nicht missen. Ich fühle mich jetzt mehr als Mensch, genauer: als multidimensionaler Lichtmensch. Das sind wir alle, wenn wir uns dafür öffnen möchten.

Vieles hat sich verändert in meinem Leben. Dinge geschehen um mich herum, und ich spüre, wie ich

sie unbewusst angezogen habe. Das kreative Schöpfen möchte täglich weiter trainiert werden, darum gibt es immer wieder neue Herausforderungen. Es geht weiter und weiter.

Ich wünsche dir alles Liebe und Gute auf deinem eigenen Wachstumsweg und hoffe, meine Worte können dir als Unterstützung dienen.

Wir sind Bewusstsein.

Nils

\* \* \* \* \* Liebe \* \* \* \* \*

---

\* \* \* \* \* **Liebe** \* \* \* \* \*

Loslassen und Annehmen. Mit unserem Atem können wir unsere Liebe für uns, für Gaia und für alle ihre Lebewesen erfüllen.

## Liebe, Love, Amor

In unseren vielen Inkarnationen als Mensch haben wir schon viele Sprachen gesprochen, und unsere multinationalen Seelenanteile kennen oftmals noch die feinstofflichen Schwingungen in den Worten anderer Sprachen. Darum wiederhole ich manchmal einfache Ein-Wort-Affirmationen in mehreren Sprachen.

Wenn wir unser Bewusstsein auf Liebe, Love und Amor richten (oder wahlweise andere Sprachen, von denen wir uns innerlich angezogen fühlen), dann sprechen wir damit tiefere Schichten in uns an, als wenn wir das Wort nur in der Muttersprache unserer jetzigen Inkarnation wiederholen.

Wenn wir zusätzlich dabei noch imaginieren, dass wir durch unser Herzzentrum atmen und diese einfache Kombination aus Mantra und bewusster Atmung zu einer festen Gewohnheit machen, können wir uns jederzeit zwischendurch in einen ekstatisch-energetisierten Zustand versetzen. Unsere feinstofflichen und feingeistigen inneren Energien steigen dabei automatisch aus den

unteren Chakren ins Herzchakra auf. Aus diesem Gefühl heraus können wir unseren Tag ganz anders erleben.

Wenn wir es schaffen, diese einfache Übung während des Tages so oft wie möglich zu wiederholen, verändern wir damit Schritt für Schritt unser Leben. Am Anfang ist es nicht so leicht, solch eine Gewohnheit fest in uns zu etablieren. Schnell holt uns der Alltag wieder ein und lenkt uns mit Banalitäten oder Aufregungen ab, und schwupps, sind wir mit unserem Bewusstsein irgendwo anders, aber nicht mehr im Herzchakra.

Doch wenn wir die Herzchakra-Atmung, manchmal mit Liebe, Love, Amor und manchmal ohne, immer wieder und wieder üben, dann wird es mit der Zeit immer leichter. Wenn du es jetzt beginnst, und einfach weiter übst, was meinst du, wie gut du damit in einem Jahr sein wirst? Es könnte dann bereits zu einem ganz festen Bestandteil deines Erlebens geworden sein.

Letting go and accepting. We are consciousness. We dream consciously.

## H&C Anwendung „Liebe“

Wie die *Healer & Creator* Energiefluss-Übung funktioniert, kann auf YouTube angesehen, in meinem kostenlosen eBook *Wir sind Heiler und Schöpfer* oder auch im ersten Band der *Multidimensional*-Reihe nachgelesen werden. In diesem Kapitel zeige ich eine einfache Zusatzanwendung für die Grundübung, die dich Liebe erfahren lassen kann.

Bei der H&C Energiefluss-Übung ziehen wir beim Einatmen vor allem die Energien aus unseren unteren drei Chakren hoch. Alles, was sich da so energetisch angesammelt hat, was wir dort fühlen können, besonders die Belastungen und Anstauungen. Die haben wir alle! Fühl man hinein. Gerade auch, was sich in den letzten Wochen und Monaten alles so an Ängsten & Sorgen, Ärger & Wut, Traurigkeit oder sonstwelchen negativ gepolten Emotionen angesammelt hat. Bei uns „modernen“ Menschen stecken die meisten Negativemotionen in den unteren drei Chakren fest und werden jetzt mit H&C beim Einatmen hochgebracht... Dabei gehen wir nicht in diese Emotionen hinein. Wir

spüren sie in unserem astralen Unterleib auf und bringen sie energetisch nach oben.

Beim Ausatmen bilden wir dann beim kreisförmigen Senken der Hände eine Kugel aus Liebe um unser Herzzentrum herum. Es hilft, wenn man dabei innerlich das Wort „Liebe“ denkt oder es sogar flüstert oder spricht. Lass diese Energiekugel strahlen und gehe so intensiv in das Gefühl der unbegrenzten, bedingungslosen Liebe in deinem Herzen, wie es dir in dem Moment möglich ist.

Dann wieder Einatmen, noch mehr Energien aus den unteren drei Chakren hervor und nach oben holen... und mit dem Ausatmen nutzen wir die gleichen Energien, um daraus eine Kuppel aus Liebe um unser Herzzentrum herum zu erschaffen.

Diese H&C-Anwendung ist super einfach, und super effektiv. Übe mindestens zehn Durchgänge. Einmal, zweimal, dreimal am Tag... so wie es sich für dich richtig und gut anfühlt.

## Checkliste für den Aufstieg in 5D

Wir erleben in diesen Jahren eine sehr außergewöhnliche Zeit des Wandels. Wer offen ist und lernt in sich hineinzufühlen, findet den Weg zu den höheren Dimensionen. Viele werden fast von selbst zu gesunder Ernährung, gesunden Gedanken und gesunden Gefühle geführt. Andere verlieren sich noch tiefer in ihren Süchten und schlechten Angewohnheiten und halten sich damit an der dritten Dimension fest. In welche Richtung möchtest du wachsen?

Ohne innere Reinigung und einer großen Bereitschaft für das, was kommen möchte, geht es nicht in die fünfte Dimension. Im folgenden eine (nicht vollständige) Checkliste, was sich in meinem eigenen Leben als hilfreich erwiesen hat. Weitere Details findest du in meiner *Multidimensional*-Reihe.

- Gute Ernährung: Reine, möglichst unbehandelte „echte“ Lebensmittel essen, möglichst ohne Zusatzstoffe jeglicher Art. Am besten

selber kochen und viel Rohkost (z.B. Grüne Smoothies mit nur wenig Obst und viel Grün).

Mit Liebe gebackenes Bio-Vollkorn-Sauer-  
teigbrot statt Weißmehlprodukte der Groß-  
industrie. Auch weißen Reis, Pizza, Pasta,  
Kartoffeln und andere Stärkeprodukte besser  
soweit es geht meiden.

- Diese Stoffe soweit wie möglich reduzieren:  
Alkohol, Zucker, Nikotin, Kaffee, Salz. Wer  
süchtig ist, kann vor jedem Konsumieren  
sein Herz fragen, ob es heute nicht auch  
„ohne“ geht. Langsames Umgewöhnen, jede  
Woche immer weniger, funktioniert bei  
vielen sehr gut. Andere nutzen Darm-  
spülungen und (Bio-) Kaffee-Einläufe, um  
ihre Darmflora zu verbessern. Andere  
Darmbakterien haben andere Nahrungs-  
ansprüche. Der Heißhunger nach Zucker  
zum Beispiel vergeht, wenn die inneren  
Mitbewohner nicht ständig danach schreien.
- Wer noch Zahnpasta oder Salz mit Fluorid  
kauft, sollte heute die restlichen Produkte in  
den (Sonder-?) Müll werfen. Fluorid verkalkt  
die Zirbeldrüse, auf diese Weise versucht sie  
sich und umliegendes Gewebe vor diesem  
Gift zu schützen. Es ist 50x giftiger als  
Schwefeldioxid, bei 26 von 27 Studien  
wurden starke kognitive Entwicklungsein-  
schränkungen bei Kindern beobachtet.

(Quelle: Ulrich Warnke, *Die Öffnung des Dritten Auges*)

- Negative Gefühle (Ärger, Wut, gewisse Ängste,...) beobachten, auf sie aufmerksam werden und sie dann mit Herzchakra-Atmung oder mit *Healer & Creator* in Liebe verwandeln.
- Aktive Gedankenhygiene: Negative Gedanken nur beobachten, nicht an ihnen festhalten. Durchs Herzchakra atmen (ggf. H&C praktizieren) und sie weiterziehen lassen.
- Ohne Gewalt, Intrigen, Missgunst, Angst und anderen negativ gepolten Energien aus dem Fernseher lebt es sich besser, so bleibt das Bewusstsein sauber von belastenden Bildern, Gedanken und Gefühlen, die uns nicht weiterhelfen.
- Auch die meisten Nachrichten enthalten belastende Energien, egal ob sie aus dem Fernseher, der Zeitung, dem Internet oder einer Messenger-App konsumiert werden. Werde nachrichtenfrei und erlebe, wie sich das Denken, Fühlen und Tun verändert!
- Entscheidungen des Ego-Ichs erkennen und lieber das Herzens-Ich und die Innere Stimme befragen. Sie haben eine höhere Perspektive als das unterchakrige Ego. Wir dürfen lernen, unserem Herzen und unserer Inneren Stimme zu vertrauen.

- Inneres Vergeben: Wenn Erinnerungen auftauchen oder neue Situationen entstehen, in denen wir unsere Fehler erkennen, dürfen wir sie jetzt dankbar annehmen und liebevoll integrieren oder auflösen. Auch hierbei hilft die Herzchakra-Atmung und H&C.
- Höre auf deinen Körper. Besonders auf Verspannungen im Rückenbereich und Nacken achten und versuchen, diese zu lösen, auch mit professioneller Hilfe, wenn nötig.
- Dies ist ein sicheres Universum. Wir sind Bewusstsein, nicht der Körper. Bewusstsein vergeht nicht. Wir sind unsterblich.
- Und das Wichtigste: Loslassen und Annehmen!

## Mit negativ gepolten Emotionen umgehen

Quälen dich manchmal Angst, Ärger, Wut, Agressivität, Ungeduld, Machtbedürfnis oder Machtlosigkeit, Selbstzweifel oder Sorgen?

Dies sind nur einige der negativ gepolten Qualitäten der unteren drei Chakren. Wann immer wir diese Emotionen in uns spüren, haben wir längst gleichzeitig ebensolche feinstofflichen und feingeistigen Energien in unseren höherdimensionalen Körperebenen aktiviert, vor allem im vierdimensionalen Astralkörper, der auch Emotionalkörper genannt wird. In ihm sind die Gefühle und Emotionen zu Hause.

Einmal vorhandene emotionale Energien können wir nicht einfach so stehenlassen. Sie müssen bewegt werden, sonst stauen sie sich und können über die Jahre sogar Krankheiten erzeugen, oftmals als letzter Kommunikationsversuch: *Hier, schau hin! Hier ist etwas mit deinen Emotionen nicht in Ordnung!*

Viele Menschen reagieren bei intensiven emotionalen Einflüssen mit einem Verdrängen, Hinwegwischen und Verstecken. So entstehen die inneren Schattenanteile. Dies funktioniert nur so lange, bis das berühmte Fass irgendwann überläuft. Die Schattenanteile wollen sich zeigen.

Sehr populär scheint auch das Weiterverschieben von emotionalen Energien an andere Personen zu sein. Dabei wird der negativ gepolte Energiestoß umgelenkt, zum Beispiel an den Lebenspartner oder ein anderes Familienmitglied, an unbekannte Menschen im Internet oder in Richtung des Chefs, der Angestellten oder Kollegen.

Diese Energien sind real. Sie existieren wirklich, in der vierten Dimension wären sie sogar sichtbar für uns, wenn wir dort Augen hätten. Leider besitzen wir nur sehr untrainierte Augen, die meist nur in der dritten Dimension sehen können.

Wir können sie also nicht negieren, wir müssen irgend etwas mit diesen Energien machen. Vor allem sollten wir mit ihnen niemanden verletzen. Auch unser persönliches Karma mit jeder anderen Person kommt eines Tages auf uns zurück.

Ruhiges Atmen im Herzzentrum hilft meistens schon ganz gut. Etwas spezieller können wir mit der *Healer & Creator* Energiefluss-Übung unsere negativ-gepolten Energien mit dem Einatmen von unten nach oben emporziehen, um sie dann beim anschließenden Ausatmen in das uns umgebende Energiefeld zu integrieren.

Für mich ist dies eine der wichtigsten Anwendungen für *Healer & Creator*. Und wenn es um die Entwicklung unseres Bewusstseins geht, ist das eigentlich alles, was wir zu tun haben: Die Energien der unteren Chakren werden nicht aus uns herausgeschleudert und vergeudet, sondern so viele innere Kräfte wie möglich werden in Bewegung gebracht und in die höheren Chakren transformiert. Dort schenken sie uns Qualitäten wie Liebe, Weisheit und Einheitsbewusstsein. Ein Grund mehr, *Healer & Creator* möglichst oft zu üben.

## Sich selbst verzeihen. Immer wieder.

Über das innere Verzeihen habe ich bereits mehrfach geschrieben, weil es für unser Herz so wichtig ist. Sich selbst zu verzeihen ist eine Dauerübung, die wir bei vielen kleinen Situationen im Leben innerlich parat halten können.

Wir alle machen viele kleine und größere Fehltritte und Tollpatschigkeiten, jeden Tag. Auch, wenn wir uns beständig weiterentwickeln, die Anzahl der Fehler wird nicht unbedingt weniger. So erlernen wir mit der Zeit wichtige Fähigkeiten im Leben, und so bleibt es stets spannend. Wir können immer wieder neu aus unseren Fehlern lernen, wenn wir sie als Lernhilfe anerkennen und nicht in Selbstkritik versinken.

Zunächst wollen diese inneren Anteile wahrgenommen werden. Sie sind ein Teil von uns, doch wenn sie uns gedankliche und emotionale Energien abziehen, und wir uns stattdessen lieber in eine ganz andere Richtung weiterentwickeln möchten,

dann können wir uns überlegen, ob wir ihnen wirklich noch weiterhin mit unserer Aufmerksamkeit und damit auch unseren feinstofflichen und feingeistigen Energien folgen möchten, oder ob wir uns stattdessen lieber um die Dinge kümmern, die uns gut tun und die uns weiterbringen.

Es ist im Grunde eine Entscheidung zwischen dem Guten und dem Bösen in uns, denn das so von uns betitelte „Böse“ hält uns davon ab, zu dem wunderschönen Schmetterling zu werden, der wir in Wirklichkeit sind.

Eine ähnliche Entscheidung treffen wir bei der Wahl unseres täglichen Bilder-Inputs. Folgen wir den Signalen von Sensation, Angst, Gier, Missgunst und all den anderen negativ-gepolten Qualitäten und Energien der unteren drei Chakren? Oder folgen wir unserem inneren Ruf und beschäftigen uns mehr und mehr mit den hochschwingenden Themen? Die, die uns voranbringen in unserer Evolution, die unser Herz zum Schwingen bringen?

Wenn wir solche wichtigen Entscheidungen für uns selbst treffen, dann kann es sein, dass wir uns manchmal von einigen altgedienten und ausgeleiteten Gedanken- oder Emotionsanteilen trennen möchten, weil wir erkannt haben, dass sie uns nicht mehr gut tun, und weil wir von nun an lieber in die Richtung unserer inneren Heilung weitergehen möchten.

Wir können uns von ihnen befreien, wenn wir loslassen und uns selbst verzeihen. Dazu atmen wir

vor allem durch unser Herzchakra. Das bringt uns nach einigen Momenten ganz automatisch in unsere Liebe.

Vom Herzen aus kann es ganz leicht sein, den inneren Schattenanteil, den wir gerne loslassen möchten, zu betrachten. Umarmen wir ihn oder sie oder es, wie auch immer wir uns diesen inneren Anteil sinnbildlich vorstellen möchten, so wie es uns hilft bei der Visualisierung.

Wir umarmen und geben und empfangen Liebe durch unser Herzchakra, während wir ruhig und normal weiteratmen. Und wenn dieser innere Anteil von uns dann losgelassen werden kann, dann lassen wir ihn ziehen, in Liebe.

Loslassen und Annehmen. Wir sind Bewusstsein. Wir träumen bewusst.

## Kriya Yoga und *Healer & Creator*

Die Lehren des Kriya Yoga wurden von Paramhansa Yogananda (*Autobiographie eines Yogi*) in den Westen gebracht. Eingeweiht wurde ich noch in meiner Jugendzeit von Swami Kriyananda, einem der letzten direkten Schüler Yoganandas, und einem wunderbaren Lehrer seiner Lehren. Ich habe diese wunderbaren Techniken des Kriya Yoga lange Jahre geübt und geehrt. Sie haben mich ein gutes Stück auf meinem Weg begleitet, ohne sie wäre ich jetzt sicherlich ein ganz anderer Nils.

Kriya fühlt sich für mich ein bisschen wie *Healer & Creator* an. Bei beiden Übungen koppeln wir unsere bewusste Atmung an die natürlichen Aufwärts- und Abwärtsbewegungen unserer astralen Kundalinikräfte. Diese Lenkung der inneren Aufmerksamkeit bewirkt eine enorme Verstärkung unseres feinstofflichen und feinenergetischen Energieflusses.

Beide Übungen kommen aus uralten Zeiten, vielleicht aus ganz ähnlichen Quellen. Bei *Healer & Creator* spürte ich von Anfang an eine tiefe Verbundenheit zu Atlantis (12.000 vor Chr.) in mir. Die Übung kam morgens beim Aufwachen in einer Zeit, in der ich meinen spirituellen Pfad mit einer Abbiegung auf mehr weltliche Gefilde ausgeweitet hatte und nicht mehr viel mit Themen wie Atlantis anfangen konnte.

Ich hatte mich bereits ziemlich verfangen im Netz des Kapitalismus, der Unherzlichkeit und Unehrlichkeit und der unterchakrigen physischen und geistigen Süchte. Beinahe war es um mich geschehen mit der spirituellen Weiterentwicklung innerhalb dieses Lebens... Dann kam *Healer & Creator* zu mir.

Anfangs nahm ich die Übung gar nicht so ernst. Sie war sehr kraftvoll, das spürte ich sofort! Doch ich nutzte sie nur zu besonderen Gelegenheiten, wenn ich etwas brauchte oder etwas auflösen wollte. Also nur dann, wenn es mir wirklich notwendig erschien. Es brauchte viele, viele Jahre, bis ich anfang, H&C als tägliche Routine fest in meinen Alltag einzubauen.

Kriya Yoga kommt aus den Zeiten des Yang. Ohne es damit bewerten zu wollen, es ist ein eher strenger und geradliniger Weg, das ist auch genau seine Stärke. Andere Techniken werden meist nicht praktiziert, die liebevolle Gemeinschaft in Ananda ist offen für Alle, aber ganz bewusst nicht offen für Alles. Die Konzentration auf die wesentlichen

Techniken und Lehren soll die innere Entwicklung lenken. Das ist ein sehr guter Weg für diejenigen, die genau diese Lenkung auch suchen und brauchen.

*Healer & Creator* sehe ich eher als einen Weg des Yin. Die Übung bringt mich in eine feinstoffliche und feinenergetische Balance mit meinen zwei Energieflüssen (hoch und runter). Die zwei einfachen Armbewegungen (hoch und Kreis) unterstreichen diese innere Balance für mich.

H&C kann aber auch innerlich in der Vorstellung geübt werden, ich mache es gerne mal zwischendurch im Alltag für ein paar Atemzüge. Die Zusatzanwendungen von *Healer & Creator* verstehen sich als Ideen zum Ausprobieren, so kann die gleiche energetische Grundübung ganz unterschiedliche Zwecke erfüllen. Kreativität und Hineinspüren ist gefragt, wir können uns unsere eigenen Zusatzanwendungen so zusammenbauen, wie wir es gerade benötigen.

Du kannst dir beispielsweise während des Einatmens vorstellen, wie eine beliebige Schwingungskraft oder jede gewünschte Qualität aus dem Mittelpunkt von Gaia oder auch aus dir selbst in deinem Inneren nach oben gezogen wird. Beim Ausatmen stellst du dir vor, wie deine Arme und Hände eine große Kugel aus glitzernd strahlendem und liebevollem Licht um dich herum bilden, die diese hervorgebrachten Schwingungen und Qualitäten in deinem astralen Körper spürbar machen. Du badest dann feinstofflich in dieser

selbst imaginierten Kugel, fühlst diese Energien in deinem ganzen Sein.

Oder mache die Übung ganz anders. Wenn du gerne und regelmäßig deinem eigenen intuitiven Weg folgst (und damit dem Weg des Yin), dann übe H&C so, wie sie sich für dich richtig und gut anfühlt. Folge und vertraue deinem Yin. Loslassen und Annehmen.

## Die Berufungen leben und lieben

Wer sich zu den Glücklichen zählen darf, kann es sicher bestätigen: Das herzenvolle Ausleben der eigenen Berufungen ist aktiv gelebte Selbstliebe. Wenn wir in einem bestimmten Themenbereich etwas an andere weitergeben können, mit dem wir uns selbst gut fühlen und uns dabei auch noch weiterentwickeln können, dann sind wir wahre innere Glückspilze, und hoffentlich oft kaum zu bremsen vor Motivation.

Doch ein „Zuviel“ kann auch schnell zum Überdruß werden. Videofilmen war früher einmal ein Hobby für mich. Nachdem ich einen amateurhaft gedrehten Reisebericht über meinen Costa Rica-Urlaub im Internet auf DVD angeboten hatte, wuchs immer mehr der Wunsch zum Weiterentwickeln meiner Fähigkeiten. In den kommenden Jahren wurde es zu meinem Beruf, und ein paar Jahre später wurde es mir zu viel. Als ich wieder meine Ruhe hatte, bin ich irgendwann zum Schreiben gekommen.

In meiner Zeit als selbstständiger Videoproduzent habe ich jedoch vieles gelernt, was mir einige Jahre später beim Einarbeiten in 2D-Animationssoftware enorm weiterhalf. So konnte ich mehrere kreative Fähigkeiten zusammen nutzen: Das Schreiben, meine Filmerfahrung und ein bisschen Strichfigurenzeichnen kamen zusammen, um Botschaften aus meinen Büchern in kleine kreative Filmchen zu verwandeln.

So etwas macht mir Freude, es bedeutet für mich, dass ich mich grenzenlos frei und kreativ zeigen kann. Ich weiß noch nicht, was ich morgen tun werde, aber im Moment passen meine Zweit- und Drittberufungen sehr gut zu meinem intuitiven Schreiben. Mit Animationen kann ich wichtige metaphysische Inhalte in wenigen Sekunden Video unterbringen und damit vielleicht andere Menschen auf irgendeine Weise berühren und inspirieren. Es fühlt sich gut an, das zu tun. Und ich bin mir dessen bewusst, dass ich dabei immer mal wieder das Kundalini-Zieseln spüre, über das ich im nächsten Kapitel schreibe.

Unsere inneren Talente, Berufungen und Motivationen aufzuspüren und konsequent weiterzuentwickeln, das ist die große Kunst, die im Schulsystem der Neuen Welt ganz sicher eine wichtige Rolle spielen wird. Es ist so ziemlich der entgegengesetzte Weg, dem wir jahrzehntlang gefolgt sind. Bei uns stanzen die Bildungseinrichtungen die Menschen eher zu dem, was die Wirtschaft gerade dringend braucht.

Unsere Liebe zu uns selbst sollte es uns wert sein.  
Machen wir uns auf die Reise zu unserer eigenen  
Berufung oder unseren vielfältigen Berufungen.  
Und geben wir auch unseren Kindern die Chance,  
ihre innere Berufung zu finden. Es wirkt Wunder!  
Es bringt unsere Kundalini zum Strömen.

## Das innere Zieseln im Kopf

Wenn wir inspiriert sind beim liebevollen Geben aus unseren inneren und äußeren Fähigkeiten heraus, dann gibt es manchmal so ein kleines Zieseln in unserem Kopf. Manche spüren es auch direkt körperlich, vielleicht ein kurzes Schütteln durch die Wirbelsäule, wie ein Kälteschauer mit Gänsehaut, doch meist ohne das Gefühl der Kälte.

Es ist die Kundalini, die dann ganz kurz einen kleinen Mucks macht. Sie gibt uns eine kleine Kostprobe, sie möchte uns Mut machen und Kraft geben, damit wir unsere Energien und Gaben und Dienste weiterhin liebevoll an Gaia oder andere Seelen geben.

Dieser kleine Mucks der inneren Kundalini-Kraft ist ein Geschenk von Gaia. Sie führt zu einem Anstieg der Bewusstseinsfrequenz. Wir fühlen uns inspiriert, das fühlt sich gut an. Gaia zeigt uns den Weg zur weiteren Evolution unseres Bewusstseins, wir brauchen nur genau hinzuspüren.

Wir sagen, es wäre eine Sünde, wenn wir unsere besten Talente nicht finden und fördern. Damit

sind wahrlich nicht nur die handwerklichen und verstandesmäßigen Fähigkeiten gemeint. Wir haben auch innere Talente, ganz viele, manche auf emotionaler oder astraler Ebene, andere auf geistiger oder sogar feingeistiger Ebene, wie beispielsweise die Telepathie oder das Materialisieren oder Verschwindenlassen von Gegenständen. Im Hinduismus und Buddhismus werden diese Talente *Siddhis* genannt.

Wenn wir eines unserer persönlichen Talente mit offenem Herzen zum Wohle anderer einsetzen, werden wir von Gaia in regelmäßigen Abständen mit einem kleinen Zieseln in der Wirbelsäule belohnt. Wieder und wieder räkelt sich die Kundalini-Göttin dann in uns. Sie wird wacher. Unser Bewusstsein wird klarer. Unser feinstofflicher Energiefluss nimmt zu. Es sind kleine Ermunterungsspritzer auf unserem Weg, die uns Gaia über die Kundalinikraft geben kann. Eine Anregung weiterzumachen. Wenn unser Herzchakra geöffnet ist, stimmt die Richtung unserer Entwicklung.

Und dann natürlich... Loslassen. Und Annehmen.

# Lust und Liebe sind ein Zündelholz

Gewalt wird uns in unseren „modernen“ Medien von allen Seiten gezeigt und vorgeführt. Bei Liebe und echter, positiv erlebter Lust gelten dagegen deutlich strengere Regeln für Filme und Publikationen. Vielleicht ist es an der Zeit, sich mit Liebe und Lust, diesen in der Öffentlichkeit oft „verpönten“ Themen etwas mehr zu beschäftigen.

Schon die Alchemisten und Magier der letzten Jahrhunderte wussten, wie sie ihre magischen (astralen) Kräfte mit Lust und Liebe verstärken konnten. Manche probierten es ausschließlich mit Lust, dies entwickelte sich dann oft in egozentrische Richtungen. Liebe sollte, auf welcher Ebene auch immer, vorhanden sein, um die volle Bandbreite dieses astralen Superstroms auf gesunde und harmonische Weise nutzen zu können.

Was machen wir mit unseren wahrgenommenen astralen Energien? Genau, wir führen sie hoch zum Dritten Auge und dann wieder herunter. Wir bauen

alle unsere feinstofflichen Energien, also auch unsere liebevollen und sexuellen, in einen zirkulären Energiestrom ein. Das ist auch schon das ganze Geheimnis. Kein großes Ding, oder? Und darum haben sich die Geheimbünde und -orden der letzten Jahrhunderte so viele Sorgen gemacht, dass das mal jemand ausplaudern könnte?

Das Grundverständnis für feinstoffliche sexuelle Energien ist im kollektiven Bewusstsein längst vorhanden, Tantriker und *Womb Shamans* schreiben in ihren Büchern darüber. Ein Augenöffner für mich war zum Beispiel das derzeit nur auf englisch verfügbare Buch: *Womb Awakening: Initiatory Wisdom from the Creatrix of All Life*. Und, sofern wir uns in die daoistische Gedanken- und Gefühlswelt einschwingen können, werden wir auch bei Mantak Chia fündig, einem Großmeister der inneren Energien.

Lernen wir wieder, bei diesen feinstofflichen Energien ganz genau hinzuspüren, in jedem Moment, und besonders in den liebevollen sexuellen Augenblicken. Wir können es fließen lassen, wir können unseren Energien Richtung geben. Wenn wir die Liebe und Lust mit einem anderen Menschen erfahren, können wir dabei auch den Weg zum WIR-Bewusstsein finden.

Es ist eine Feuerkraft, darum wurde sie von Kirche und Politik immer abgelehnt. Doch wenn wir nicht lernen, mit dieser Kraft richtig umzugehen, dann entwickeln sich daraus oftmals schlimme Dinge, denn Unterdrückung und Verdrängung gibt

unseren inneren Schattenanteilen so lange Nahrung, bis sie sich zeigen und entladen wollen. Mit diesem Problem hat die katholische Kirche bis zum heutigen Tag zu kämpfen.

Tasten wir uns also lieber heran an diese Kraft, im wahrsten Sinne des Wortes. Lernen wir aus ihr. Lernen wir, mit unserem selbst produzierten Astralstrom richtig umzugehen. *Loslassen und Annehmen* ist auch dafür eine passende Affirmation.

## Unsere inneren Hebel

In meinem vierten Dunkelretreat erhielt ich mehrere Geschenke von Gaia. Als ich am letzten Abend im Meditationsraum saß, war ich mit einem Mal in einer neuen höherdimensionalen Inneren-Bilder-Sphäre. Ich hörte ganz deutlich ein Summen von einer Biene. Schwach erinnerte ich mich, dass es dazu Geschichten von Bienenschamanen gab, vielleicht ist dieses Geräusch so etwas Ähnliches wie das Innere Licht, nur zum Hören? Gezeigt wurde mir dann, dass es vor allem ein spezieller Zustand ist, auf den wir uns einschwingen können.

Vor mir gab es einen riesigen Hebel, so einen großen, robusten aus Metall, ein bisschen verrostet, weil er von mir so selten benutzt wurde. Zusätzlich zum Summen hörte ich auch dieses ganz feine und hochschwingende Zirpen und Zieseln in meinem Kopf, dass ich seit einigen Jahren häufiger wahrnahm. Ich ahnte, dass es etwas mit meiner Bewusstseinsfrequenz zu tun haben muss, denn immer wenn ich sehr inspiriert war, dann zieselte es deutlicher.

Dieser Hebel ist ein Regler, so ließen mich liebevolle Lebewesen wissen. Ich könne damit meine Bewusstseinsfrequenz einstellen. Intuitiv verstand ich, zum Schlafengehen stellen wir ihn möglichst weit herunter, da möchten wir nicht auf geistigen Hochtouren laufen, da geht es vor allem ums Loslassen. Und wenn wir ihn nach oben drehen, zu einer diesbezüglichen Technik komme ich gleich, dann sind wir inspiriert und herzerfüllt, dann laufen wir auf einer höheren Bewusstseinsfrequenz.

Mir wurde ein Bio-Labor eines metaphysischen Forschers aus grauer Vorzeit vorgeführt, mit allerlei Reagenzgläsern, die mit verschiedenstfarbigen Substanzen gefüllt waren. Es klickte in mir, ich verstand die Botschaft. Meine Bewusstseinsfrequenz regelt mein biochemisches Labor im Gehirn, welches wiederum mein Empfinden und Erleben von dieser Welt steuert und damit auch ganz erheblich zu meinem persönlichen Wohlbefinden beiträgt.

Wir können lernen, diese inneren rostigen Hebel wieder zu benutzen, sie zu polieren und zu pflegen. Sie sind in uns allen eingebaut, sie gehören zur Grundausstattung eines jeden Menschen. Wenn genügend feinstoffliche Energie vorhanden ist, können wir unser Bewusstsein hochstellen oder herunterdimmen, ganz so, wie wir es im jeweiligen Moment benötigen.

Später dachte ich, dass es sehr viele solcher Hebel und Schieberegler in unserem Inneren gibt. Aus

dieser Inspiration sind die folgenden Abschnitte entstanden. Wir sind in der Lage, unser Bewusstsein zu verlagern, es zu navigieren, in die Richtung, in die wir uns weiterentwickeln möchten oder die wir in einem bestimmten Moment gerade benötigen.

## **Sonne oder Mond?**

Zur Erholung und zum Schlafen möchten wir in der Regel nicht so viel aktives Tages- oder Sonnenbewusstsein. Da geben wir die Führungsstaffel gerne für eine Zeitlang an das Mondbewusstsein weiter, wir denken nicht so angestrengt nach, wir wollen loslassen. Sobald wir nachts ganz umhüllt werden von den ersten Traumbildern, verlieren wir im Allgemeinen das komplette Tages- oder Sonnenbewusstsein und tauchen vertrauensvoll in die Welten des Mondbewusstseins ein.

Manche Menschen schaffen es mit viel Training, diesen Moment des Übergangs aktiv mitzuerleben, um dabei direkt in ihren ersten luziden Traum zu springen. Das ist mir, soweit ich mich erinnern kann, leider noch nie gelungen. Irgendwann bin ich dann doch immer eingeschlafen, sobald ich bereit war, vollkommen loszulassen. Es war dann nicht mehr genug Sonnenbewusstsein anteilig vorhanden, mein Mondbewusstsein übernahm für die Mehrzahl der Stunden die Führungsrolle, mit kurzen Wachpausen dazwischen.

Mit unserem inneren Hebel zwischen Sonnen- und Mondbewusstsein entscheiden wir uns zwischen

strukturierten, logischen Gedankenwelten und intuitiven Traumerfahrungen. Lassen wir das Sonnenbewusstsein vollkommen los, dann übernimmt automatisch das Mondbewusstsein. Dabei wandert feinstofflich gesehen das Bewusstsein von der stofflichen dreidimensionalen Welt in das träumerische, feinstoffliche Vierdimensionale. Früher oder später landen wir dabei in den ersten inneren Traumszenen, bevor wir in tiefere Schlafphasen hinabgleiten, die uns wiederum für weitere, längere Traumphasen vorbereiten.

Wir fühlen in unseren Träumen genauso intensiv, wie am Tage, da in der vierten Dimension auch die emotionalen Energien beherbergt und gesteuert werden. Manche Menschen reisen nachts regelmäßig in noch höhere Dimensionen. Von dort kommen zum Beispiel Prophezeiungsträume und manche erstaunlichen Erfindungen her.

Wenn wir nachts mit unserem Mondbewusstsein in die astralen und feingeistigen Traumwelten der höheren Dimensionen reisen, werden die in der dritten Dimension herrschenden Gesetze der Zeit überwunden. Manche Träume dauern gefühlt eine halbe Ewigkeit lang, ganze Lebensabschnitte erleben wir hautnah mit. Und das schaffen wir manchmal in ein paar Minuten stofflich gemessener REM-Phasen-Zeit. Die Zeit löst sich ganz einfach auf in der vierten Dimension, sie entfliegt im Wind.

Da wir „modernen“ Menschen fast nur noch unser Tages- oder Sonnenbewusstsein ernst nehmen, lohnt es sich, durch das Verändern unserer

Gewohnheiten für Ausgleich zu sorgen und die Welten des Mondbewusstseins aktiv zu erkunden und zu ehren. Dazu können wir zum Beispiel einen Monat lang ein Mond-Tagebuch schreiben, mit unseren Erfahrungen und Visionen, Gedanken, Gefühlen und Erinnerungen. Wir können Träume oder Tagträume oder auch kreative Phantasien aufschreiben, Hauptsache, es stammt nicht vom verstandesgesteuerten Sonnenbewusstsein.

Gib deinem Mondbewusstsein Raum und Zeit. Es wird sich auf vielerlei Weise in deinem Leben erkenntlich zeigen. Der Mond in dir, *la luna*, wird dir helfen, sie wird dich begleiten, dir schöne und innerlich heilsame Träume schenken, wenn du ihr einen neuen Stellenwert in deinem Leben einrichten magst. Sie wird dir bei deiner inneren Schattenarbeit helfen. Sie wird dir Botschaften senden, wenn du genau hinschaust und hinhörst.

## **Energie, Scotty!**

Ohne astrale Energien keine innere Weiterentwicklung. Der feinstoffliche Hebel für die vierdimensionale Energie in uns funktioniert ganz ähnlich wie unsere Stromversorgung in der dritten Dimension. Wir können entscheiden, welche Materialien wir verbrauchen oder nicht verbrauchen, um Strom zu erzeugen, ob stofflich oder feinstofflich.

Wenn wir in der feinstofflichen vierten Dimension nach astralem Strom suchen, dann ist Recycling immer eine gute Wahl. Schauen wir einfach einmal, was wir bekommen können. Oft werden wir bei

unseren eigenen erinnerten und abgespeicherten Emotionen schon fündig, denn sie beherbergen große feinstoffliche Energiemengen.

Manche Menschen wissen das zu nutzen, sie wandeln beispielsweise Ärger, Wut oder Ängste um, sie öffnen ihr Herz und benutzen diese Energien für ihre Kreativität und Inspiration. Die negativ gepolten feinstofflichen Energien werden dabei aus den unteren Chakren hinauf zum Herzchakra, Halschakra und Dritten Auge geführt. Darum geht es in diesem Buch.

Auch sexuelle Energien lassen sich feinstofflich für unsere innere Heilung und Weiterentwicklung nutzen, aus dieser Richtung ist auch die früher noch besser bekannte Heilige Sexualität entstanden. Auch beim Tantra geht es vor allem um die Wahrnehmung, Lenkung und Balance der inneren feinstofflichen Energien. Diese Energien sind in der vierten Dimension ganz realer Strom. Auch bei diesen Praktiken ist es wichtig, dass die feinstofflichen Energien nicht in den unteren drei Chakren festsitzen, sondern weiter hinauf zum Herzchakra transportiert werden können.

Manche Menschen und auch einige höherdimensionale Lebewesen „borgen“ sich Energien von anderen Seelen. Wir nennen sie oft Energievampire. Es ist im Grunde eine schwarzmagische (egoistische) Kunst, anderen Seelen feinstoffliche emotionale Energien abzuzapfen. Manche nutzen dazu angsterzeugende Techniken, andere spielen das Arme-Opfer-Drama und hoffen auf ein paar

„Freunde“ mit ausgeprägtem Helfersyndrom, die darauf anspringen und ihnen bereitwillig Energien schenken.

Gut zu wissen: Einer feinstofflichen Energieentnahme müssen wir immer zuerst selbst zustimmen, bevor sie geschehen kann. Wir sind die Königinnen und Könige in unserem eigenen heiligen (da von Gaia abstammenden) Körperreich. Dieses unser Reich bezieht nicht etwa nur unseren niedrigschwingenden physischen Körper ein, sondern erstreckt sich auch über unseren Astral-, Mental-, Kausal- und Lichtkörper. Hier bestimmen wir, im besten Falle im Einklang mit unserem Höheren Selbst, wohin wir unsere Energien geben möchten und wohin nicht.

Wenn wir unsere feinstofflichen Energien auf karmisch und ethisch zu unserem Entwicklungsstand angemessene Weise erzeugt oder gesammelt haben, dann möchten wir sie auch benutzen. Mit unserem astralen Stromregler können wir zum einen die Intensität einstellen: Wie viel innere feinstoffliche Energie möchten wir in unser gegenwärtiges Tun, Denken und Fühlen hineingeben? Ist das spezifische Ziel auch unserer Energiezuführung würdig, möchten wir in dieses Ziel wirklich investieren? Denn wem oder was wir unsere Aufmerksamkeit und damit unsere Energie schenken, das erschaffen wir auch. Wir sind Schöpfer.

Wir können diesen inneren Hebel der Energieausendung auf Angst stellen oder auf Liebe oder auf

Humor oder Inspiration oder wohin wir auch wollen. Unser Bewusstsein folgt immer der jeweiligen Richtung, in die wir unsere astralen Energien lenken. In die gleiche Richtung evolutionieren wir dann auch weiter, das geschieht automatisch.

So wundere sich keiner, der auf Irrwegen geht, wenn dann nachts „schlechte Träume“ auftreten. Wir ernten am Ende das, was wir energetisch aussenden. Gaias stofflich gewordene Bewusstseinswelt antwortet uns, individuell passend zu unserer Entwicklungsstufe. Sie gibt uns Chance um Chance, um weiter zu wachsen, um stärker zu werden. Wer seine Energien in die tiefstliegenden und ursprünglichsten inneren Talente investiert und damit Gaia und den Menschen dienen kann, der evolutioniert schneller, weil ihm Gaia alles geben wird, was dieser Mensch auf seinem Aufstiegsweg gut gebrauchen kann.

## **Geben und Nehmen in Balance**

Es gibt einen ganz wichtigen inneren Hebel in uns, der einen eigenen Abschnitt verdient. Es ist der innere Regler zwischen Geben und Nehmen. Auch diese Balance stellt sich jeder selbst ein, jeden Tag aufs Neue. Der eine stellt auf unterchakrigoistisch und nimmt vor allem von den anderen. Und jemand anderes stellt den Regler auf volle Kanne liebevolles Geben.

Jede Entscheidung ist zweischneidig. Manche Menschen geben viel zu viel, alle ihre Energien fließen nach außen, und sie kümmern sich nicht

mehr genug um sich selbst. Dann fehlt das ausgleichende Geben nach innen. Wir müssen diese Entscheidung für uns selbst treffen, wie viel wir geben und wie viel wir nehmen wollen. Wie jede Entscheidung hat auch diese große Konsequenzen, zum Beispiel entscheiden wir damit auch, in welche Richtung wir uns in unserem Leben bewegen möchten: zu einem vermeintlich größeren, jedoch in sich zusammengezogenen Ego-Ich oder lieber zu einem erweiterten Herzens-Ich? Jeder kann in jedem Bereich zum Meister werden, der freie Wille schenkt uns alle Möglichkeiten.

Wenn wir uns vornehmlich am Herzens-Ich orientieren möchten, üben wir einfach während des Tages zwischendurch immer wieder ein paar Mal die bereits in meinen *Multidimensional*-Büchern vielfach beschriebene Herzchakra-Atmung. Wir stellen uns vor, dass wir durch unser Herzchakra atmen würden. Zur Unterstützung können wir auch noch eine Hand auf das Herzchakra legen.

Ein großer Anteil unseres Bewusstseins und unserer feinstofflichen Energien wandert dann automatisch in dieses Chakra. Es ist eine wichtige Schaltzentrale, unser höherdimensionaler Mittelpunkt. Indem wir unseren inneren Hebel auf das Herzchakra einstellen, verändern wir unsere Bewusstseinsfrequenzen. Vom Herzen aus können wir ganz anders und viel ausgewogener leben, als wir es vom Ego-Ich her gewohnt sind.

## **Weitere Hebel findest du!**

Es ist erstaunlich, wie viele innere Hebel wir in uns einstellen können. Überall können wir uns frei entscheiden, wenn wir das möchten, so, wie es uns unser Gewissen und unser bestes Gespür für unsere persönliche Evolutionsrichtung zeigen möchte.

Es sind nicht die anderen, die Schuld daran haben, dass... Es sind unsere inneren Hebel, die wir nicht richtig eingestellt haben. Finden wir die, die wir verändern können, und stellen wir sie auf inneres Wachstum, stellen wir sie auf Liebe, auf Wahrheit und auf Licht.

## Das Ego, gut oder böse?

Im kleinsten Alter lernen wir mit Hilfe unserer sogenannten „Gesellschaftsspiele“ unser Ego-Ich zu trainieren. Es geht ums Gewinnen oder Verlieren, um die Abgrenzung von den anderen. Wir lernen, uns gut zu fühlen, wenn wir andere Menschen besiegen.

Dabei züchten wir unwissentlich unser Ego-Ich über die Jahre zu einem inneren Monster heran. Mit diesem kämpfen wir dann im Leben gegen die Ego-Ichs der anderen. Wir tun das nicht, weil es in der Natur des Menschen liegt, sondern weil wir es so gewohnt sind. Und weil so nun mal unser gesamtes Gesellschaftssystem aufgebaut ist: Ego-basiert.

In vielen Beziehungen spielt sich ein ewiger Machtkampf ab, ob in Politik, Wirtschaft oder auf privater Ebene. Unser Gefühl von Macht (oder respektive Machtlosigkeit) entstammt unserem dritten Chakra. Der gleichen Region unseres Körpers ordnen wir auch unser feingeistiges Ego-Ich zu.

Wir leben aus dem Bauch heraus, könnten wir es noch schön zu formulieren versuchen. Doch unterchakrige Entscheidungen dienen ausschließlich uns selbst. Wenn dies nicht unsere ewige Lebensphilosophie bleiben soll, dann gilt es, das Herz zu befragen. Immer wieder und wieder, bis es vollkommen normal für uns wird, dass unser Herz alle wichtigen Entscheidungen trifft.

Auch in früher einmal romantischen Partnerschaften wollen die an unseren Ehekrisen und Beziehungsproblemen beteiligten Egos sehr genau vom Herzen aus beobachtet werden. Das eigene Ego-Ich verdient bei dieser Betrachtung genauso viel Aufmerksamkeit wie das des Partners. Beide Egos und Herzen müssen eine Balance miteinander finden, sonst kann auf Dauer keine gesunde und liebevolle Partnerschaft bestehen.

Wenn es in einer Beziehung einen ständigen Kampf miteinander gibt, dann liegt es oft an zu starken Egos, die keinen Platz für ihren Partner machen möchten. Durch die vielen täglich wiederholten Umgangsmuster miteinander verhärten sich die Fronten mit der Zeit, wenn das Ego vom Herzen zu sehr an der langen Leine geführt wird und es somit ungehindert zu größerer Macht heranwächst, als es für die Partnerschaft gesund wäre.

Wenn wir es von dieser Seite aus betrachten, und wenn wir uns spirituell weiter entwickeln möchten, dann erscheint uns unser Ego-Ich möglicherweise als schadhafter Anteil von uns. Fortan meinen wir, es bekämpfen zu müssen, um uns vor seinem

Einfluss zu schützen. Ganze Glaubenssysteme wurden aus solchen Gedanken aufgebaut.

Dabei spüren wir doch: Das Herz als höhere Dimensions- und Entscheidungsinstanz kämpft nicht. Mit niemandem. Es integriert (Erde) oder gleicht aus (Wasser) oder transformiert (Feuer) oder löst auf (Luft).

Das Auflösen, den sogenannten Ego-Tod, habe ich einmal in meinem Inneren erfahren dürfen, wie ich in einem späteren Kapitel berichten werde. Ich kann aber versichern: Danach kalibriert sich das Ego-Ich neu ein. Es ist trotzdem und immer vorhanden. Wir brauchen unser Ego. Es beschützt uns bei Lebensbedrohungen aller Art. Es hat sich der Aufgabe verschrieben, uns möglichst lange in dieser Inkarnation zu halten, und dafür allein sollten wir ihm lebenslang dankbar sein.

Der Überlebenswille ist neben anderen kleineren Aufgaben die goldene Krone des Ego-Ichs. Unser Überlebenswille hilft uns auf die Sprünge, wenn es notwendig wird.

Das bedeutet allerdings nicht, dass wir diesen essentiellen Ego-Anteilen in uns gleich die Zügel für das gesamte Leben überlassen sollten. Sobald sich auf dem eigenen Lebenspfad ein gewisses Interesse für geistige Weiterentwicklung bemerkbar macht, dann erkennen wir meist schnell, dass die eigene Lebensführung besser in sanfte, höherdimensionale Herzenshände gelegt wird. Wir

machen unsere astrale Kundalini-Windmühle in unserem Herzzentrum zum Lebensmittelpunkt.

## **Die Herzchakra-Atmung, Version 2.0**

Über die Herzchakra-Atmung schrieb ich bereits vor mehreren Jahren in meinem kostenlosen Buch *Du bist Heiler und Schöpfer* - und ich werde nie müde, immer wieder neu über sie zu schreiben. Ich möchte diese simpelste aller energetischen Übungen nicht mehr missen in meinem Leben!

Die Herzchakra-Atmung zentriert augenblicklich große Anteile unseres Bewusstseins auf unser feinstoffliches Herzzentrum. Das macht sich oft in Sekundenschnelle auch im Denken und Fühlen bemerkbar.

Wenn du sie noch nicht kennst, probiere es bitte gleich aus. Stelle dir jetzt, ganz genau, hier und jetzt während des Lesens... stelle dir vor, nicht deine Nase, sondern dein *Herzchakra* würde die Luft beim Einatmen aus der Umgebung einsaugen, so dass sich dein ganzer Körper mit dieser Herzensluft füllt.

Manche stellen sich während des imaginierten Einatmens durch das Herzzentrum einströmendes Licht vor. Für andere ist es ein tiefer, wohltuender Gong-Ton, zärtliche Hände oder ein elektrisierendes Gefühl von innerer Freiheit. Probiere aus, was sich für dich richtig und gut anfühlt. Variiere ruhig, bleib kreativ mit deinen Vorstellungen und finde immer wieder deine aktuellen Lieblings-

gefühle, die du in deinem Herzzentrum erfahren möchtest.

Stelle dir weiterhin vor, beim Einatmen filtert dein Herzchakra die Luft von feinstofflichen Unreinheiten aller Art. Gleichzeitig reichert es die Luft mit deiner strahlenden Herzensliebe an, die dann deinen ganzen Körper erfüllt.

Wenn du dann ausatmest und die Luft deinen Körper wieder verlässt, kannst du damit eine große Herzensluftkugel um dich herum befüllen, eine Sphäre der Liebe, die dich umgibt und sich mit dir bewegt, wohin du auch gehst.

Du kannst dazu mehrere tiefe, bewusste Atemzüge nehmen, wenn du möchtest. Oder du kannst ganz normal atmen, wie sonst auch. Fühle dein inneres Herzzentrum während du atmest, und dann beobachte deine Gedanken und Gefühle. Haben sie sich gerade verändert?

Würdest du diese Erfahrung gerne wieder machen? Und wieder? Und noch einmal? Dann wiederhole die Herzchakra-Atmung jetzt und während deines Tages so oft und so lange du kannst. Mache es zu deinem persönlichen Herzchakra-Spiel, sammle innere Herzenspunkte, wenn es dich motiviert, mache diese Atmung zu deinem inneren Heiligtum.

Beobachte bitte einmal, wie dein Ego mit dieser Übung umgeht. In wichtigen Lebenssituationen, vor wichtigen Entscheidungen aller Art kannst du

es dir angewöhnen, zuerst einige Male durch dein  
Herzchakra zu atmen. Deine Perspektive auf die  
Situation wird eine andere sein. Von hier aus  
kannst du echte Herzensentscheidungen treffen!

## Das Herzchakra und die vier Elemente

Jedes unserer Chakren lässt sich mit den vier hermetischen Elementen Wasser, Erde, Feuer und Luft energetisch reinigen. Im folgenden möchte ich dich zu einer inneren Reise durch die vier Elemente deines Herzchakras einladen.

Lies einfach diesen Text langsam weiter. Wiederhole die Sätze bei Bedarf. Erlaube dir dabei, in die beschriebenen Vorstellungswelten einzutauchen. Genaugenommen tust du dies immer, wenn du eine Geschichte siehst, hörst oder liest. Jetzt machen wir es einmal mit unserer vollen Aufmerksamkeit, mit unserem ganzen Bewusstsein, und mit unserer Liebe. Wir können während des Reisens eine Hand auf das Herzchakra legen, als Bewusstseinshilfe und real gefühlte wohlige Wärme.

Reisen wir zunächst in das Element des Wassers. Fließend, klärend und ausgleichend fühlt es sich an. Baden wir unser Herz in einem wunderschönen Tempelteich in einem Märchenwald, wenn wir das

möchten. Oder in den Brandungswellen des süßen Meeres der Liebe. So, wie es sich gut anfühlt.

Reinigen wir uns innerlich mit vorgestelltem klarem, reinem Wasser. Unserem Herz tut es gut, dieses Baden im Element Wasser, wir können es ganz deutlich in uns spüren, wenn wir es uns erlauben.

Fühlen wir die Wasser-Anteile in uns, die fließenden, die klärenden und die ausgleichenden. Folgen wir unseren inneren Bildern, wenn unser Inneres uns hier etwas zeigen möchte. Nehmen wir uns beim Lesen einen kleinen Moment, in das Wasserelement hineinzuspüren. Baden wir unser Herz in dieser heiligen und energetisch heilenden Schwingung des Wassers.

...

Die innere Reise geht nun weiter zum Element der Erde. Wir nehmen das fließende, klärende und ausgleichende Wasserelement des Herzens mit und geben es symbolisch weiter an die Erde.

In der Erde integriert sich alles miteinander. Aus dem Element der Erde entstehen neue Dinge, Wachstum wird sichtbar und greifbar. Erde macht die Dinge feststofflich. Gedanken und Gefühle bekommen Halt und sind damit standhaft im Herzen. Spüren wir einen Moment lang hinein, wie unser Herz aus feinstofflicher, integrierender Erde geformt ist.

Gut, dass wir unserem Erd-Element vom fließenden, klärenden und ausgleichenden Wasser des Herzens gegeben haben. So können sich unsere beiden Elemente Wasser und Erde optimal in unserem Herzen miteinander verbinden. Sie unterstützen uns dann zusammen auf unserem inneren Weg.

Fühlen wir für einen Moment das integrierende Element der Erde, zusammen in Harmonie mit dem ausgleichenden Wasser. In unserem Herzen können wir das fühlen, wie gut es zusammenpasst, welche wunderschöne liebevolle Symbiose diese beiden Elemente miteinander eingehen.

...

Wo Wasser und Erde zusammenkommen, da entsteht Lebendigkeit. Das harmonische Gemisch aus fließendem, klärendem und ausgleichendem Wasser und der mit Integration erzielten Standfestigkeit der Erde ergibt in unserem Herzen sinnbildlich gesprochen das Holz für unser feinstoffliches Feuer. Es ist ein ganz besonderes Feuer, ein mystisches, wie ein innerer astraler Transformator und Wärmer, den wir immer mit uns tragen.

Geben wir zu unserem harmonischen Elementemisch aus Wasser und Erde das transformierende Feuer des Herzens hinzu, die innere Lebenskraft, nennen wir sie Kundaliniliebe oder inneres Gespür für die Richtung unserer Evolution.

Wir alle werden geführt vom inneren Feuer, das in unserem Herzen brennt und wahrgenommen

werden möchte. Wie ein Lagerfeuer am Sandstrand können wir es uns vorstellen, oder wie eine Kerzenflamme auf einem Papiersegelbötchen, so dass wir alle drei Elemente in einem inneren Bild erspüren können.

Nehmen wir uns etwas Zeit für unsere harmonische Verbindung von ausgleichendem Wasser, integrierender Erde und transformierendem Feuer in unserem Herzen.

...

Die Luft verbindet uns spürbar miteinander, Pflanzen, Tiere und Menschen gleichermaßen. Wir atmen die gleiche Luft miteinander, wir tauschen uns über die Luft aus. Das geschieht schon so lange, wie es auf Gaia Leben gibt. Das Element der Luft steht für das Auflösen. Sowohl stofflich, als auch emotional können sich Themen und Situationen mit dieser feinstofflichen Elementeenergie buchstäblich in Luft auflösen.

Atmen wir tief durch unser Herzchakra ein und spüren wir dabei die liebevolle, innere Einheit aus ausgleichendem Wasser, integrierender Erde, transformierendem Feuer und auflösender Luft.

Genießen wir diese liebevolle und harmonische Verbundenheit der vier Elemente miteinander, wie sie in unserem Herzen leben und lebendig sind. Sie tauschen sich aus, jederzeit, ihre Anteile verändern sich, je nachdem, in welche Richtungen wir uns im Leben bewegen.

Wir atmen aus, und wir folgen diesem heiligen Gemisch der vier Elemente, das wir liebevoll mitgeformt und gemischt haben, eine ganz persönliche Elementesynergie, die wir aus unserem Herzchakra hinaus in die Welt atmen.

Mit jedem weiteren Ausatmen verändern wir unsere Welt. Helfen wir Gaia dabei, diese Welt mit Liebe zu erfüllen. Werden wir zu Herzensatmern.

Atmen wir darum immer wieder durch unser Herzchakra, so oft wir uns daran erinnern. Gehen wir damit aktiv in die Liebe. Verändern wir die Welt in eine Richtung, die uns allen gut tut.

Wir sind in dieser heiligen, feinstofflichen Liebe unseres Herzens alle miteinander verbunden.

# Innere Hochzeit mit meinem Yin

In meinem dritten Dunkelretreat war es eine meiner Intentionen, in Harmonie mit meinem inneren Yin zu kommen. Passend dazu erhielt ich als vorher gezogene Tarotkarte *Two of Cups*, die Zwei der Kelche. In meinem Interpretationsbuch stand etwas von innerer Alchemie und Zusammenführung der Elemente. Prima, genau das hatte ich mit meinem inneren Yin auch vor, dachte ich mir. Während des Retreats überlegte ich mir auf intuitive Weise einige personalisierte Übungen, wie ich mich mit meinem Yin besser verbinden könnte.

Eine meiner täglichen Übungen in jedem Dunkelretreat ist die innere Vergebung mir selbst und anderen Menschen gegenüber. Dazu erinnere ich mich an scheinbar ganz unbedeutende Situationen, sie tauchen manchmal aus dem Nichts auf, obwohl ich schon seit vielen Jahren nicht mehr an sie denke. Dann vergebe ich innerlich und lasse los. Diesmal vergab ich insbesondere meinen inneren

Yin-Anteilen, die in meinen Erinnerungen meist von weiblichen Personen reflektiert wurden.

In allen meinen Dunkelretreats übe ich außerdem das Loslassen und Transformieren von in den Muskeln eingespeicherten feinstofflichen Energien, wie ich es im Kapitel *Tiefenentspannte Schattenknötchen* im Buch *Multidimensionale Evolution* beschrieb. Dazu drücke ich mit meinen Fingern an intuitiv gefundene Stellen meines Körpers und spüre dort hinein, was sie mir sagen möchten, welche feinstofflichen oder feingeistigen Energien ich dort noch annehmen und loslassen, transformieren oder integrieren möchte. Auch bei diesen Übungen geht es sehr viel um mein inneres Yin.

In diesem Retreat verband ich mich insbesondere mit IHR, meinem Yin-Anteil des Höheren Selbst, wenn wir es so nennen wollen. Ich verband mich mit meiner Hohen Priesterin, wie ich sie als Tarotkarte vor meinem ersten oder zweiten Retreat gezogen hatte.

Nach mehreren Retreattagen mit diesem Yin-Fokus kam es zu einer inneren Hochzeit. Ich muss sagen, ich wusste vorher gar nicht, dass ich noch einmal heiraten würde, denn ich war glücklich mit meiner Frau Mina zusammen. Es geschah einfach, in einem fast automatisch ablaufenden Prozess, an den ich mich vage zu erinnern schien, da ich ihn bereits aus einem früheren Leben kannte.

In einem besonderen Moment meines dritten Dunkelretreats projizierte ich knallbunte Bilder aus

meinem Inneren auf die mich umgebende schwarze Leinwand. Zunächst gab es erst einige innere Prozesse für mich zu erleben und zu erfahren, diese waren in einem gewissen Abstand vor mir im Raum zu sehen.

Dann war ich durch. Jetzt kam sozusagen die Belohnung für die innere Arbeit und das innere Einschwingen, jetzt stand ich mitten drin in einer sich wahrlich wunderschön anfühlenden bunten Welt, die sich ständig und stetig vor und in mir veränderte. Während dieser aktiv und hochbewusst miterlebten Erfahrungszeit in einer anderen Dimension verband ich mich mittels der Herzchakra-Atmung mit meinem inneren Yin.

Das Thema Hochzeit kam ganz von selbst auf. Sofort spiegelten mir meine inneren Traumbilder die eigenen Emotionen zurück. Ich erkannte, dass meine Projektionsbilder aus winzigen Einzelteilen von romantisch aussehenden Erinnerungsfragmenten meines Mondbewusstseins (andere nennen es „Unterbewusstsein“) bestanden. Viele Details und Kleinigkeiten erkannte ich wieder, ich sah eine Art Puzzlebild aus Bildanteilen, zu einem für mich sinnvollen neuen Bild zusammengesetzt. In meinen Bildern stand ich mitten auf einem Feld voller Kürbisse, die jedoch alle einen lachenden Smiley eingeschnitzt hatten, wie in einem kitschigen Film.

Über mir, und ein bisschen aus mir heraus, schien die Sonne, dies war das Innere Licht, das ich bereits aus meinen ersten beiden Retreats kannte und auch jetzt wieder mit einem leichten Flickern wahrnahm.

Es war aber auch noch ein anderes Ich neben mir und zugleich in mir, während ich auf diesem riesigen Kürbisfeld stand. Es war mein inneres Yin, ich konnte es deutlich spüren. Ich fühlte mich verbunden, wie wir da so auf dem Feld in der Sonne standen. Wir waren innerlich vereint, und es war eine der wunderschönsten Erfahrungen. Mein inneres Ich hatte sich in meinen Traumbildern zu einem WIR erweitert.

Das Licht ist zurück, die Farben! Ich habe dich vermisst. Ich lebe. Ich liebe. Ich weine. Auf einem Kürbis- und Blumenfeld, die Sonne scheint: Unser inneres Licht. Hier ist auch ein weibliches Wesen. Das bist DU, mein Yin in den höheren Dimensionen. Du bist da, und wir umarmen uns innig.

Eine ganz besondere Erinnerung habe ich an diese inneren Erlebnisse, weil mir Mina für das folgende Mittagessen tatsächlich „zufällig“ Kürbissuppe in meiner Essensbox mitgab, die wir zusammen mit einigen anderen Gerichten im Gefrierfach hatten. Diese hatte ich einige Tage zuvor noch selbst gekocht und eingefroren. Meine Frau Mina reicht mir als Repräsentantin meines inneren Yins die selbstgekochte Yin-Yang-Hochzeitssuppe. Schöner kann doch ein hellwach erlebtes, traumartiges und doch so vollkommen reales Erlebnis nicht sein!

Die Erinnerung an dieses symbolträchtige Erlebnis hilft mir nun dabei, dieses gefühlte WIR aus Yin und Yang auch in meinem Alltag mehr und mehr zu integrieren. Die innere spirituelle Arbeit bleibt nach solch einer Erfahrung die gleiche. Doch das

Ziel einmal selbst mit Haut und Haaren gefühlt und erfahren zu haben, hilft mir auf dem Weg dorthin. Meine Motivation ist eine andere, wenn ich das Ziel bereits kenne und erlebt habe, und wenn ich weiß, dass ich es jederzeit wieder fühlen kann, sobald ich mich darauf einschwinge.

## „Inner womb healing“ – auch für Männer?

*Inner womb healing* wird (wieder!) populärer. Ich muss gestehen, vor einigen Jahren wusste ich noch gar nichts über dieses Thema. Dann habe ich ein ganz zauberhaftes Buch gelesen: *Womb Awakening: Initiatory Wisdom from the Creatrix of All Life* (derzeit nur auf englisch) und daraufhin die *womb* in meinem Inneren entdeckt.

Ja, ich bin ein Mann und habe auf der astralen Ebene einen fühlbaren *womb*-Bereich. Leider gibt es für *womb* keine mir gefällig erscheinende Übersetzung, außer vielleicht noch das japanische *hara*, es bedeutet aber nicht das Gleiche.

Im physischen, dreidimensionalen Körper sind Frauen und Männer zwei vollkommen unterschiedliche Lebewesen mit anderen Drüsen, Hormonen und anderem Aufbau. Doch im Astralkörper gibt es keine stofflichen Unterscheidungen zwischen Yin und Yang. Im Astralkörper sind wir immer beides, stetig fließend und im Austausch.

Mit unserer inneren *womb* sind auch die energetischen Kräfte (und Lebenswerte) des zweiten und dritten Chakras verbunden. Meist gibt es jede Menge „aufzuräumen“ in uns, bevor sich unsere *womb* wieder wohlfühlen kann. Weiter sind auch Inneres Kind- und Ego-Schattenblockaden oft auf die eine oder andere Weise mit der *inner womb* verknüpft.

Sie möchte beschützt und gut versorgt werden, unsere innere *womb*. Wer sich nicht gut um sie kümmert, bekommt feinstoffliche Blockierungen, manchmal ganz schnell und manchmal ganz langsam über Jahrzehnte, durch ungesunde Gewohnheiten oder andere automatisch ablaufenden Muster.

Die astrale *womb* kann auch zur gefährlichen Kraft werden. Ist sie verletzt, kann sich das in Wut, Hass, Ärger, Neid und allen möglichen anderen negativ besetzten Emotionen zeigen. Wenn sie ängstlich ist, zieht sie sich ganz eng zusammen, ich kann das manchmal regelrecht in mir spüren.

Bringe ich die inneren Verletzungen und alle bislang abgespeicherten Gefühle meiner astralen *womb* in Harmonie, dann gebärt diese harmonische Gefühle und Emotionen, sie erschafft stetig neue, bessere, innerlich heilsame Bilder jeglicher Couleur. Es steckt sehr viel Kreativität in ihr, wenn wir bereit dafür sind.

Ihre innere Heilung ist für uns alle wichtig, für Frauen und für Männer. Heilen wir sie gemeinsam.

# Entscheidungen und Vorahnungen

Wenn wir wichtige Entscheidungen treffen und dabei in unser Herz gehen, eröffnen wir auch gleichzeitig Paralleluniversen, in denen wir uns anders entschieden haben. Andere Versionen von uns probieren dort andere Wege aus.

Manchmal führen die Wege wieder zusammen, was zu Merkwürdigkeiten führen kann, zum Beispiel dem sogenannten Mandela-Effekt. Verschiedene Menschen erinnern sich an verschiedene Dinge.

Wir können es uns so vorstellen, dass wir uns in einem Ein-Personen-Rollenspielbuch befinden. *Wenn du nach links gehen möchtest, lies bitte auf Seite 625 weiter.* Das ganze Buch, mit allen seinen Nebensträngen, ist unser Erleben. Mit unseren Entscheidungen bestimmen wir die Richtung, die wir bewusst erleben.

Die anderen Varianten von uns können wir manchmal in Träumen oder Visionen wahrnehmen, sowohl in der Vergangenheit, als auch in der Zukunft. Vielleicht taucht nur ein kurzes Bild auf. Aber dann weißt du: Das ist ein anderes Selbst in einer anderen Weltendimension.

Manche Menschen bekommen manchmal komische Vorahnungen von Zukunftsereignissen, die wir uns selbst nicht wünschen würden. Energetisch feinfühligere Menschen machen sich dann vielleicht Gedanken darüber: *Ist das jetzt die Wahrheit?*

Nein, es ist nicht die Wahrheit. Aber es ist ein Gespür. Es könnte das Hineinschnuppern in eine Parallelwelt sein, die durchaus möglich erscheint, wenn wir uns in eine bestimmte Entwicklungsrichtung bewegen. Doch wir sind es selbst, die mit unserem Dritten Auge unsere Welt erschaffen.

Um zu verstehen, müssen wir diese Wahrheit innerlich erleben. Hier können wir ganz praktisch üben: Bewegen wir uns ganz bewusst in eine vollkommen andere Zukunftsrichtung als die Vorahnung es zeigt. Nehmen wir diese inneren Bilder als abschreckendes Beispiel und seien wir kreativ, erschaffen wir eine bessere Welt. Fokussieren wir uns mit unseren Energien auf eine Zukunftsversion, die wir bevorzugen.

Loslassen und Annehmen. Wir sind Bewusstsein. Wir *erschaffen* bewusst.

## Wir sind Liebe

Wir sind Bewusstsein. Bewusstsein ist auch allumfängliche Liebe, denn sonst würden sich manche feingeistigen Anteile schon längst von uns getrennt haben. Wir würden sozusagen innerlich auseinander fallen, wenn uns nicht unsere innere Liebeskraft zusammenhalten würde. Ob es uns bewusst ist, oder nicht: Liebe hält alle Einzelteile des Universums zusammen. Es ist der Klebstoff der Welten.

Liebe bewegt auch. Damit entsteht die Zeit. Mit Zeit lernen wir, unsere inneren Anteile mehr zu lieben. Sofern wir uns für diese Evolutionsrichtung entscheiden, das ist der freie Wille: In jeder Sekunde unseres Lebens können wir uns entweder für oder gegen die Liebe entscheiden.

Atmen wir durch unser Herzchakra, dann folgen wir fast schon automatisch dem Wege der Liebe, dann ist es ganz leicht, den richtigen Weg zu finden. Wir lassen uns führen in die Richtung, die uns das Universum vor die eigene Nase hält, und

bearbeiten die Situationen in unserem Leben mit unserer Herzchakra-Atmung und unserer Liebe.

Liebe bringt uns voran in der Evolution. Immer.

Wenn ich von Liebe schreibe, dann meine ich damit nicht die egoistische Liebe, die halbe Liebe, könnten wir auch sagen. Ein bisschen Liebe und ein bisschen Ego, das führt in keine so gute Richtung. Es gibt noch eine viel größere Liebe, die allumfassende. Aus dieser sind wir geformt und gebacken, diese hält uns zusammen, sie ist ein Teil von uns.

Wir können uns mit dieser All-Liebe in uns selbst verbinden, wenn wir die Augen schließen und durch unser Herzchakra atmen.

So könnten wir unsere drei Mantren vom Beginn dieses Buches auch für uns verändern: Loslassen und annehmen. Wir sind Liebe. Wir träumen bewusst.

# Mir zu Silvester

von Kai Böhler

*Sei bereit, dich selbst zu geben.*

*Ganz.*

*Als einzigartiger Ausdruck des Alleinen.*

*Es gibt keinen Tod.*

*Es gibt nur unzählige Ausdrucksmöglichkeiten des Alleinen,*

*neu und wieder neu.*

*Gib dich hin.*

*Ganz.*

*In den Vielen findest du dich.*

*In Welle, Klang und Farbe.*

*Im Jubel.*

*Gib dich hin.*

*Ganz.*

*Lass einfließen was du bist.*

*Lass zu das unendliche Kraftvolle und  
Wärmende.*

*Lass es durch alle Ängste und Widerstände  
strömen*

*mehr und immer mehr.*

*Gib dich hin.*

*Ganz.*

*Erlaube dir das Ja, die Dankbarkeit, die  
Freude.*

*Erlaube dir Tag für Tag die Meditation.*

*Erlaube dir frei zu sein, erlaube dir zu  
strahlen.*

*Gib dich hin.*

*Ganz.*

*Du bist Hingabe.*

\*\*\*\*\* Wahrheit \*\*\*\*\*

---

\*\*\*\*\* *Wahrheit* \*\*\*\*\*

Wir sind Bewusstsein. Wer dies erkennt, findet zur  
Wahrheit.

# H&C Anwendung „Wahrheit“

Die Wahrheit ist insbesondere in den Zeiten von Gaias Wechseljahren ein ganz besonders wichtiger Lebenswert. Wenn wir Wahrheit in unserem eigenen Inneren erleben, dann zeigt sie sich auch immer mehr in der Welt da draußen, denn alles ist holografisch miteinander verbunden. Mit dieser Zusatzanwendung zur H&C Energiefluss-Übung kannst du Wahrheit in dein Leben bringen. Das ist nicht immer leicht. Das Kollektiv von allen Seelen dankt dir für deine innere Arbeit. Sie kann die Schwingungen der anderen mit anheben. Erkennen und leben wir unsere Wahrheit!

Beim Einatmen bringen wir all die Dinge in unserem Inneren (und besonders aus den unteren drei Chakren) hervor, denen wir jetzt unsere volle Ehrlichkeit und Akzeptanz schenken möchten. Wir machen dies energetisch, wir erfühlen und erspüren nur, wir denken dabei also nicht über spezifische Dinge nach.

Mit dem Ausatmen und kreisförmigen Senken unserer Hände bilden wir eine Kugel aus Licht und Liebe und kristallklarer Wahrheit um unser Halschakra und unseren gesamten Körper herum. Dabei integrieren wir alle unsere vorher mit dem Einatmen hochgeführten Energien in diese Sphäre. Wer möchte, denkt, flüstert oder sagt dabei das Wort „Wahrheit“. Wenn wir anschließend Energiesphären aussenden, können wir diese mit „Wahrheit“ programmieren und in alle Richtungen unserer Welt schicken.

## Die richtigen Fragen stellen

Auf meinem heutigen Windows-Startbildschirm sehe ich ein schönes Foto eines megalithischen Bauwerks. Dazu gibt es folgenden Text: *Auf einer friedlichen Wiese in Cornwall stehen fünf hohe Steine mit einem 20 Tonnen schweren Schlussstein. Es ist nicht bekannt, warum sie aufgestellt wurden.*

Das Warum ist sicherlich höchst interessant. Doch wenn wir nur nach dem Warum fragen, bekommen wir keine Antworten, es spricht nicht zu uns. Wenn wir stattdessen in diesem Falle nach dem Wie fragen, wird es gleich erhellender: WIE haben es die Menschen damals geschafft, in Cornwall einen 20 Tonnen schweren Stein ganz oben auf die (dem Bild nach zu urteilen) deutlich schwereren zuvor hochkant aufgestellten Steine zu heben?

Wie würden wir solch eine Aufgabe heutzutage lösen? Wahrscheinlich mit einem superteuren, superschweren Gefährt, das pro Stunde Betriebszeit Unmengen an Dieselkraftstoff verbraucht. Und damals? War es wirklich reine Muskelkraft, vielleicht mit irgendeiner Hebelwirkung? Reicht das?

Und falls das mit 20 Tonnen gehen sollte, wie sieht es dann mit mehreren hundert Tonnen aus, wie wir es in anderen antiken Bauwerken überall auf der Welt bewundern können?

Ich weiß nicht, wie es dir geht, aber durch diese Frage nach dem *Wie* komme ich fast automatisch zu einer für mich stimmigen Antwort des *Warums*: Vielleicht haben sie es ja getan, weil sie es *konnten* und uns genau das auch zeigen wollten? Es ist die lange Nase an die ach-so-erhabene Wissenschaft unserer Zeit. Die Menschen damals hatten ein Wissen, auf das wir im Moment keinen Zugriff haben.

Und vielleicht noch mehr, wir könnten es durchaus so deuten, dass sie wussten, es wird eine Zeit der Wissenschaft kommen, in der diese wie eine Religion ausgerufen und ihr Altes Wissen verdrängt, bekämpft und schließlich in Vergessenheit geraten wird.

Das mag als pure Spekulation erscheinen. Doch es fühlt sich ziemlich stimmig an in mir. Steine überdauern die Ewigkeiten, wie sonst hätten die Menschen damals mit uns heute kommunizieren können? Ihre Megalithen überdauerten die Zeiten, in diesem Falle waren es über 5000 Jahre. Heute brauchen wir nur die richtigen Fragen zu stellen, damit sie wieder zu uns sprechen.

## Unsere Gedankenformen

Im Laufe unseres Lebens erschaffen wir uns viele Gedankenformen, die uns umkreisen wie Schwärme von Fliegen. Diese ziehen auch höherdimensionale Wesen mit gleichen oder kompatiblen Schwingungen an. Sie kleben an uns wie Schmarotzer, ernähren sich von unseren Energien.

Sind wir sehr urteilend im negativen Sinne, dann bilden wir ein Kollektivbewusstsein mit Wesen, die es ebenso sind. Sie urteilen über uns – wir geben die Energien weiter und urteilen über andere.

Wir umgeben uns gerne mit Menschen, die ähnliche Wesen in ihrem Feld haben. Wir lehnen andere ab, die nicht gut zu uns und unseren Wesen passen.

Wir sind das Innerste, ohne diese Wesen. Aus einer anderen Perspektive sind wir unser Verbund aus unseren Wesen.

## Liebevolle Erweiterung der Perspektiven

Jede zwischenmenschliche Erfahrung sieht aus der Gesamtperspektive aller Beteiligten immer vollkommen anders aus, als aus der Sichtweise einer einzelnen Perspektive. Sobald wir mit der Betrachterkamera herauszoomen, um die gesamte Situation überschauen zu können, arbeitet unser Bewusstsein auf einer ganz anderen, wir könnten sagen, höherdimensionalen Ebene.

Wenn wir aus dieser Vogelperspektive nicht nur kühl beobachten, sondern auch unser Herz mit einbeziehen, dann bleibt unser Bewusstseinswachstum keine Denk- und Logik-Erleuchtung und damit am Ende nur eine hübsch aussehende Sackgasse, sondern dann geht es beim Perspektivengewinn automatisch auch auf dem natürlichen Evolutions- und Wachstumsweg zu uns selbst weiter.

Wenn wir auf unserem Weg unser Herz nicht weiter öffnen können, dann vergrößert jedes

weitere Wachsen die Entfernung zu unserem inneren Seelenkern. Auch mir gelingt es nicht in jedem Moment meines Lebens, in meinem Herzzentrum zu ruhen, auch wenn ich dies so oft es geht mit der so simplen Herzchakra-Atmung praktiziere.

Es ist ein stetiges Ja-Sagen zur Liebe, zu dem uns das Universum in jedem Moment des ewigen Jetzt einladen möchte. Mit unserem freien Willen können wir diese ewige *Open House*-Einladung jederzeit annehmen oder ablehnen.

Geben wir Liebe zur Erweiterung der Perspektiven hinzu, dann eröffnet sich eine vollkommen andere Welt für uns. Ich nenne diese Bereiche des Universums die Lichtwelten. Die Farben werden kräftiger in den Lichtwelten, wie ein Wechsel vom Schwarzweiß- zum Farbfernseher.

Mit diesem wichtigen Schritt eröffnen sich neue Möglichkeiten für uns, wir gewinnen beispielsweise neue innere Fähigkeiten hinzu. Eine gute telepathische Verbindung zwischen zwei Menschen ist ohne die vereinigende Kraft der Liebe nur ganz schwer aufzubauen. Darum sind auch jegliche „parapsychologischen“ Experimente ohne Herz und Liebe recht sinnlos. Die wirklichen inneren Kräfte beginnen mit Liebe erst so richtig aufzublühen.

Bringen wir die Liebe in unsere Sichtweise mit ein. Lassen wir unser Herz am Bewusstseinerleben als führende Kraft teilhaben, gewähren wir sinnbild-

lich unserer inneren Königstochter und unserem inneren Königssohn (wir sind immer Yin und Yang zusammen) die innere Hochzeit und Krönung. Lieben wir uns selbst. Lieben wir Alles was Ist. Wir fördern damit unsere Heranreifung zu einem vollständigeren Menschen, zu einem multidimensionalen Lichtmenschen.

# Feinste Körperwahrnehmungen

Im NLP (neurolinguistisches Programmieren) gibt es Techniken, die mir beibringen, auf kleinste unwillkürliche Mikrobewegungen bei meinem Gegenüber zu achten, zum Beispiel auf ein Zucken im Augenlid oder in einem einzelnen Finger. Diese Mikrobewegungen sind kleinste bioelektrische Entladungen in unserem Körper, hervorgerufen durch feinstoffliche Energiestöße im Astralkörper. Wenn wir versuchen, starke emotionale Energien zu unterdrücken, dann gibt es oftmals eine feinstoffliche Entladung, ein kurzes, buntes Funken in unserem feinstofflichen Astralkörper.

Wir alle kennen diese astralen Energien, eine seiner extremsten Ausprägungen ist der berühmte „Schlag in die Magengrube“, den wir sogar als physisch spürbaren Schmerz in (extrem) emotional bewerteten Situationen in unserem Körper wahrnehmen können.

Auch ein sehr kleiner astraler Energiefunken kann sich bis in die körperliche Ebene hinein bemerkbar machen. Wenn wir lügen, kann es passieren, dass unser Augenlid fast unmerklich zuckt. Lügen lassen sich nicht gut verbergen, weil sich die Energien ausdrücken möchten. Ein Lügendetektor basiert auf einem ähnlichen metaphysischen Ablauf, denn Herzschlag, Atembewegungen und elektrische Leitfähigkeit der Haut sind an unsere emotionalen Energien gekoppelt, also an unseren Emotionalkörper, den wir auch Astralkörper nennen.

Die NLP-Techniken des Beobachtens und Analysierens werden nicht nur von der Kripo, sondern beispielsweise auch bei Verhandlungen oder Einstellungsgesprächen in der Geschäftswelt genutzt. Mit dem zusätzlichen Wissen über diese halbverborgenen Signale des Gegenübers möchte man sich einen persönlichen Vorteil verschaffen und die Authentizität des anderen überprüfen.

Warum drehen wir den Spieß nicht einmal um und beobachten unsere eigenen Mikrobewegungen? Beim Meditieren, Nachsinnieren, Imaginieren, und auch beim Sprechen oder Schreiben können wir versuchen, auf unsere unwillkürlichen Körperreaktionen zu achten. Es sind minimale Zuckungen, Entladungen oder auch Geräusche im Inneren. Wenn wir so etwas bemerken, können wir darauf achten, was wir gerade gedacht oder gefühlt haben, um die Verbindung und Bedeutung zu finden.

Manchmal, genug Selbstehrlichkeit vorausgesetzt, ertappe ich mich durch diese Mikrobewegungen in einer bestimmten Lebens- oder Denksituation und erkenne durch ein Zucken irgendwo im Körper einen bislang unbewusst vorhandenen inneren Schattenanteil.

Doch nicht nur bei sich entladenen Schattenenergien funkt es in unserem Astralkörper, sondern wir können die kinesiologicalischen Reaktionen auch als innere Bestätigungen durch unser Höheres Selbst interpretieren. Es ist, als ob wir eine Tarotkarte ziehen und anhand der Deutungsmöglichkeiten rückwirkend versuchen die gestellte Frage zu ermitteln. Welcher Gedanke war gemeint, als das Signal kam, und auf welche Weise wollen wir es deuten? Meistens bestätigt mir eine unwillkürliche kinesiologicalische Körperreaktion einen im gleichen Moment neu gefassten Gedanken. *Das ist die Wahrheit!* spüre ich dann innerlich sofort.

Sofern wir ehrlich genug zu uns selbst sind, können uns die Deutungen der körperlichen Mikro- und Makro-Wahrnehmungen auf unserem Weg weiterhelfen. Unsere Aufgabe ist es, wie immer in diesem kosmischen Schöpfungsspiel, selbstständig und selbstverantwortlich unterscheiden zu lernen: Zeigt uns ein Signal einen bislang ungesehenen Schattenanteil, der von uns verdrängt wurde und angenommen, aufgelöst, harmonisiert oder transformiert werden möchte? Oder ist das kinesiologicalische Signal als Bestätigung zu deuten? Kommt es vom Licht oder unserem Höheren Selbst, möchte es uns innerlich unterstützen und inspirieren?

Dies ist für uns zu entscheiden, Schatten oder Licht, genau dieser Lernprozess ist unsere eigene Selbstverantwortung bei unserer Bewusstseins- und Seelengenesung.

Wenn ich meine inneren Schattenanteile nicht ehrlich annehmen kann, oder wenn mir die nötige Vogelperspektive fehlt, um die Symbolik hinter einem körperlichen Signal zu verstehen, kann mich ein Wegweiser womöglich aber auch in die Irre führen. Vielleicht möchte sich mein Ego-Ich rebellierend bemerkbar machen und verführt mich am Ende zu falschen, weil übertrieben Ego-gesteuerten Entscheidungen...

Es ist also ein ständiges Wahrnehmen, Hineinfragen, Hinterfragen, Deuten und weiter Wahrnehmen erforderlich. Dadurch lerne ich intuitiv hinzu und baue dabei schrittweise Vertrauen in die energetischen Signale meines physischen Körpers auf.

Angefangen habe ich mit dieser Selbstwahrnehmungsmethode, nachdem ich auch äußere Geschehnisse, insbesondere „zufällige“ Geräusche, in meine Deutung des Jetzt-Erlebens einbezogen habe. Auch eine vorbeifliegende Taube bekommt ihre Bedeutung, weil es gerade JETZT geschieht, und in einer bewussten Welt nichts durch Zufall geschieht. So, wie wir unsere nächtlichen Träume zu deuten versuchen, so versuche ich auch stets die symbolischen Zeichen meiner Umgebung zu interpretieren.

In der Serie *His Dark Materials* benutzt ein junges Mädchen ein kompassähnliches Gerät, das bei allen Fragestellungen immer die Wahrheit anzeigt. Die Deutung geschieht entweder mit Hilfe einer umfangreichen Bibliothek oder über die Intuition der Hauptdarstellerin. Wir tragen alle solch einen Kompass in uns, wir brauchen nur auf die inneren und äußeren Signale in unserem persönlichen Wahrnehmungsuniversum zu achten. So bekommt auch ein Knacksen im Holz oder ein aufprallender Wassertropfen in gewissen Momenten eine besondere Bedeutung für uns.

Das ist nicht etwa verrückt, sondern uralte Tradition. Auch in der Bibel ist immer wieder von den Zeichen und Wundern die Rede, eine Umschreibung der Synchronizitäten, die wir besonders seit dem Beginn des Großen Wandels nun immer mehr und immer intensiver wahrnehmen lernen.

Wir sind stets gut beraten, wenn wir unser Herz entscheiden lassen, welche Bedeutung wir all diesen kleinen Zeichen und Wundern geben möchten. Unser Herzchakra verfügt über eine bessere, höherbewusste Sichtweise auf die Dinge, als unser oftmals unausgewogen agierendes Ego-Ich, das durch unterchakrige Emotionen wie Angst, Wut, Gier oder ähnliches beeinflusst werden kann.

## Wahrheit kann auch weh tun

Unser Ego-Anteil ist dazu da, uns vor allen Arten von Verletzungen zu beschützen, auch den psychischen. Dazu ist es auch hervorragend in der Lage. Im Laufe seiner Amtszeit verbietet das Ego seinem Besitzer so einiges, was möglicherweise weh tun könnte. Dafür können wir unser Ego-Ich auch ruhig einmal loben. Es dient eben zu unserem Schutze.

Doch auch die Wahrheit verbietet uns unser eigenes Ego manchmal. Wir nehmen sie mit den eigenen Sinnen klar und deutlich auf, doch innerhalb von Millisekunden überschreiben wir sie mit unseren vorprogrammierten Mentalfiltern oder blenden sie vollkommen aus, noch bevor sie unser bewusstes Denken erreichen kann.

Wenn uns unser Ego mit seinem manchmal übersteigerten Bedürfnis zum Selbstschutz zu sehr nach unten ziehen möchte, dann kommt unsere Kundalini-Energie nicht über das Halschakra hinaus. Dieses Energiezentrum steht für die Wahrheit. Die innere Wahrheit. Die, die uns mit der Selbstliebe (Herzchakra) und dem Inneren Licht

(Drittes Auge) verbindet. Diese Art von Wahrheit. Ganz tief in uns.

Wir müssen als Mensch verstehen und lernen, was unsere Wahrheit ist. Das ist ein nie endender Prozess, denn täglich bekommen wir neue Informationen über unser Inneres und auch über die Welt *da draußen*, die ich gerne unser Außen-Selbst nenne.

Versuchen wir uns alle zu öffnen für die Wahrheit. Das ist ein stets fortschreitender Prozess und nicht mit einer fünfminütigen energetischen Chakra-Heilung getan. Doch die folgende unscheinbare, aber effektive energetische Übung kann trotzdem eine gute Hilfe sein und auch in konkreten Situationen weiterhelfen, in denen wir uns Wahrheit wünschen. Die feinstofflichen Ströme des Herzens können die Blockaden des Halschakras regelrecht freispülen.

Fühlen wir in unser Herz hinein, finden wir unsere Liebe dort. Atmen wir einige Male durch unser Herzchakra.

Wenn wir die liebenden Energien unseres energetischen Herzzentrums spüren können, bringen wir sie mit dem nächsten langsamen Einatmen hoch zu unserem Halschakra.

Mit dem Ausatmen fühlen wir diese feinstofflichen Energien in unserem Halschakra. Dankbar können wir ausatmen, weil wir die liebevolle Kraft von unserem Herzchakra erhalten haben.

Dann atmen wir in unserer Vorstellung wieder langsam und gleichmäßig durch das Herzchakra ein. Und wir atmen aus durch das Halschakra.

Diese Übung kann in beinahe jeder Lebenslage ausprobiert und praktiziert werden. Wir können sie auch als eine H&C Anwendung üben, dazu nehmen wir einfach die Armbewegungen aus der Energiefluss-Übung noch hinzu.

Nach einigen Minuten des Übens spüren wir in uns hinein. Können wir die Wahrheit jetzt besser wahrnehmen? Mit der gewonnenen Kraft aus dem Herzchakra sind wir gestärkt für sie, wir brauchen sie nicht mehr zu fürchten. Wir können sie verstehen lernen, jeden Tag aufs Neue.

Und wenn die Wahrheit einmal weh tut, dann atmen wir uns mit dieser kleinen energetischen Übung durch diese bewegenden Momente. Versorgen wir unser Halschakra mit ganz viel Liebe aus unserem Herzen. Das Loslassen und Annehmen wird leichter. Wir sind Bewusstsein. Wir träumen bewusst.

## Der innere Kritiker

Wir sind Bewusstsein. Weil das wahr ist, haben wir alle auch ganz viele verschiedene innere Anteile und Seiten. Das ist eine prima Sache, so erhalten wir mehrere Perspektivmöglichkeiten unseres Erlebens in der dreidimensionalen Welt. Auch der oft zitierte innere Kritiker ist ein Teil von uns, der Zweifler, der Unsichere. Selbst Jesus soll von ihm nie ganz befreit gewesen sein, so erzählen es mehrere mir glaubwürdig und stimmig erscheinende gechannelte Botschaften, zum Beispiel vom bekannten Autoren Daniel Meurois.

Mit ein bisschen Einfühlungsvermögen und einem entspannenden Kräutertee habe ich mich an einem Abend einmal probeweise auf meinen inneren Kritiker eingeschwungen und eine Art inneren Monolog aus seiner Sicht geführt. Genauer gesagt, ich sah die ganze Show vor mir, die mein fachwerklich wirklich gut geschulter und trainierter Kritiker vor mir ausbreitete. Die entscheidenden Stellen in seinem etwa zwanzigminütigem Gedankenmonolog wurden sogar von dazu passenden energischen Empfindungen untermalt. Ich fühlte also

selbst mit, was mir mein innerer Anteil, der innere Kritiker, erzählen wollte.

Er ballerte mir sozusagen eine große Packung zum Zumindest-mal-drüber-Nachdenken vor den Latz. Ich nehme diesen Anteil in mir sehr ernst. Der innere Kritiker zeigt mir eine Wahrheitsperspektive von vielen. Also höre ich zu und denke zumindest eine Weile darüber nach.

Nun gibt es innere Kritiker, die sind so stark geworden, dass ihre Besitzer ängstlich gleich alles befolgen, was dieser meldet. Manche sagen dann, diese Menschen wären nicht selbstbewusst genug. Dabei haben sie oft ein durchaus weit entwickeltes Bewusstsein, sind jedoch dem inneren Kritiker leider vollkommen hörig geworden. Wir reden hier von Menschen, die sich ständig selbst herunterziehen, die ihre guten Fähigkeiten und inneren Talente noch nicht wirklich zu lieben und zu schätzen wissen. Ja, und manchmal sind wir das auch selbst. Genau!

Es gibt auch innere Kritiker, die zeigen eine sinnvoll erscheinende Perspektive, bei der es sich lohnt, genauer hinzuschauen und hinzuhören und vielleicht sogar einmal darüber nachzudenken und sich darauf einzuschwingen. Möglicherweise findet sich dann ein Kompromiss oder gemeinsamer Plan, wie wir dem inneren Kritiker seinen wohlverdienten Respekt zollen und trotzdem unsere eigenen Entscheidungen treffen können.

Am Ende ist es gar nicht immer so wichtig, ob der innere Kritiker Recht hat oder nicht. Das Resultat ist entscheidend. Wenn wir erst einmal die so ganz andere Möglichkeit innerlich in Betracht ziehen können, wenn wir uns da wirklich auch mal hinein-fühlen können, dann sehen wir mit dieser Sichtweise mit einem Mal noch ganz andere Dinge, die uns vorher aus der alten Perspektive nie aufgefallen oder eingefallen sind.

So kann uns der innere Kritiker also zur Wahrheit verhelfen oder uns von ihr weglocken. Darum lohnt es sich, in einer herzenvollen Verbindung mit ihm zu bleiben. Am besten atmen wir durch das Herzchakra, wenn wir gerade mal wieder eine innere Privataudienz mit ihm haben. Dies hilft uns dabei zu erspüren, was richtig und was falsch ist.

Schnell lernen wir: Oftmals gibt es kein richtig oder falsch, sondern nur ein *verschieden*. Das Nichttun oder Verboten hat Konsequenzen. Das Tun oder Erlauben auch. Beide Richtungen sind vollkommen unterschiedlich, sie führen in konträr zueinander stehende Paralleluniversen. Da ist nicht eines richtig und das andere falsch. Sie sind grund-verschieden.

Wir entscheiden uns in jeder Sekunde unseres Lebens, in welche Richtung wir unser Bewusstsein mitnehmen möchten, während sich die von uns und den anderen Lebewesen zusammen projizierten Welten unterschiedlich weiterentwickeln, je nach unseren Entscheidungen mehr in Richtung des einen oder des anderen Extrems.

Unser innerer Kritiker, Angsthase oder Egoist... Wir alle tragen diese und viele andere Anteile in kleineren oder größeren Bewusstseinsmengen mit uns herum. Jede dieser inneren Stimmen und Mini-Persönlichkeiten mögen uns ihre ganz persönliche Sichtweise aufzeigen. Unsere Aufgabe als hauptbewusster Chef des gemeinsamen Inkarnationsprojekts ist es, die Entscheidungen so zu treffen, dass sich unsere Welt in die Richtung weiterentwickelt, in die wir das alle zusammen möchten.

Wenn wir alle nur unseren inneren Kritikern, Angsthasen oder Egoisten folgen, dann serviert uns Gaia oder das Universum auch eine dementsprechende Welt von außen zurück. Suchen wir den Austausch mit diesen inneren Anteilen, klären wir die inneren Schwierigkeiten und Abwägungen. Befreien wir uns von dem geistigen Kuddelmuddel. Finden wir innere Klarheit.

*Danke, dass es euch alle gibt, ihr Kritiker, Angsthasen und Egoisten in mir. Manchmal seid ihr wichtig, um mir Grenzen aufzuzeigen. Aber gut, dass wir uns so gut verstehen und am Ende dann doch immer einen Weg finden, der uns einen Schritt näher an unser Höheres Selbst heranbringt.*

Dabei hilft mir: Loslassen und Annehmen. Wir sind Bewusstsein. Wir träumen bewusst.

# Selbstverantwortung

Wie entwickelt sich ein Bewusstsein weiter? Durch ständige Herausforderungen. Auch unser jahrtausendaltes Immunsystem basiert auf diesem Grundprinzip, wir *brauchen* zwei oder drei Prozent „böartige“ Bakterien in unseren Körpern, damit wir auch einen Sparringspartner zum Üben haben.

Üben wir weiter. Wachsen wir weiter. Übernehmen wir Selbstverantwortung für unser Wachstum. Es kommen immer wieder neue Herausforderungen für uns, damit wir uns immer weiter und weiter entwickeln können. Wie sonst sollte Entwicklung und Lernen möglich sein, wenn nicht durch Herausforderungen?

Darum wird es auch immer wieder etwas zu verzeihen geben, denn auf unserem Weg werden wir immer wieder Fehler machen. Fehler sind ein wichtiger Teil der Feedbacklernschleife, die uns Gaia auf ihrem Planeten bietet.

## Wem kann ich vertrauen?

Das ist wirklich eine ganz große Frage in der heutigen Zeit des Großen Wandels. Egal, mit wem wir uns unterhalten, wir glauben das eine, und andere Menschen glauben etwas anderes. Wir laufen verschiedenen Päpsten, Gurus, Idolen und leider auch vielen Halunken hinterher. Wir schenken diesen Menschen unser Vertrauen.

Doch warum lernen wir nicht erst einmal, uns selbst zu vertrauen? Damit erhalten wir ein viel besseres Basisgefühl dafür, was Vertrauen eigentlich bedeutet. Wir finden alle Antworten in unserem Inneren, das sagen uns die Heiligen und Weisen seit Jahrtausenden. Und sie haben Recht. Wir haben nur unsere Zugangswege dazu ein wenig zugeschüttet und dürfen sie in dieser neuen Zeit nun neu finden.

Fühlen wir uns zuerst immer in unser Herz hinein, wenn es um Vertrauen geht. Bearbeiten wir unsere inneren Gedanken und Gefühle mit unserer inneren Schattenarbeit und den liebevoll praktizierten energetischen Übungen.

Wenn wir nicht unser Herz erst „anschalten“, dann können wir die Energien auch nicht weiter hinauf zum Halschakra bringen. Damit fehlt uns der energetische Zugang zur Wahrheit.

Wenn wir keine eigene Wahrheit in uns empfinden können, dann folgen wir anderen, die meinen, die Wahrheit zu kennen. Auch mir soll bitte niemand blind folgen, ich schreibe lediglich über meine eigene Perspektive der Wahrheit. Deine Sichtweise mag manchmal eine ganz andere sein. Das ist vollkommen okay.

Dieses Buch soll dazu ermuntern, die eigene innere Wahrheit zu finden. Wenn wir uns in diesem Buchabschnitt thematisch, energetisch und gedanklich vor allem mit dem Halschakra beschäftigen, haben wir damit die wunderbare Chance, uns dort weiter und weiter öffnen zu können.

Mit der Zeit lernen wir, uns selbst zu vertrauen. Unseren Gefühlen, unseren Gedanken, unseren Ideen und Visionen. Auch unseren vielen inneren Talenten müssen wir erst einmal vertrauen lernen. Draußen in der Welt mag es manchmal schwierig bleiben, zu entscheiden, wem wir vertrauen können und wem nicht. In unserer inneren Welt ist es ganz einfach. Dabei hilft: Loslassen und Annehmen. Wir sind Bewusstsein.

## Unser Umgang mit Gefühlspektiven

Der Weg unserer Bewusstseinsentwicklung wird in großem Maße davon bestimmt, wie gut wir mit uns selbst umgehen können. Es gibt wachstumsbefördernde und es gibt blockierende Sichtweisen auf uns selbst, und wir haben die Wahl, welchen Weg wir im Leben für uns gehen möchten.

Eine alte Erinnerung kommt auf. Ein Missgeschick oder Fehltritt. Wir können uns jetzt blamiert fühlen oder wir können uns sogar die Schuld geben für Dinge, die wir getan oder gesagt haben.

Für eine gewisse Zeit mag sich das manchmal sogar ganz gut anfühlen, dieses Rumsuhlen in den negativen Denkmustern. *Immer drauf, die Peitsche, auf unseren Rücken, für unsere Sünden!* Wir machen das manchmal routiniert wie im Mittelalter, nur benutzen wir inzwischen unsere Gedanken und Gefühle und keine mehrschwänzige Lederpeitsche, wie es die Nonnen und Mönche noch regelmäßig zu tun pflegten.

Irgendwann sollten wir dann aber auch einsehen, dass es nichts bringt, sich die Schuld für etwas zu geben, für das wir inzwischen eine andere Bewusstseinsperspektive entwickelt haben. Wir können uns spätestens dann selbst (oder einer anderen Person) vergeben, wenn wir schon länger nicht mehr so denken oder fühlen. Manchmal dreht es sich um Kleinigkeiten, zum Beispiel gewisse Worte, die in einer Unterhaltung gefallen sind. Die eigene (oder die vermeintliche fremde) Schuld wiegt oft schwer. Das ist okay. Wir können uns hineinfühlen in diese Schuldfrage, es ist eine Sichtweise, die wir natürlich eine Weile lang vertreten können, wenn wir das gerne möchten.

Es gäbe auch eine andere Perspektivmöglichkeit, wie wir uns an eine vergangene Situation erinnern können. Wir können auch denken: *Damals, das ist jetzt eine gute Weile her, da war ich ein anderer Mensch... Ich habe inzwischen eine andere Perspektive für mich entwickelt, ich bin nicht mehr der gleiche Mensch.*

In solch einem Moment gehen wir einen Schritt hinaus aus unserer alten Bewusstseinsblase, wir fühlen förmlich nach, wie sich unser Bewusstsein mittlerweile in eine bestimmte Richtung weiterentwickelt hat. Wir spüren, dass wir dankbar für die Erfahrung sein können, anstatt uns dafür zu kritisieren oder auf andere Weise zu geißeln.

Wir lernen aus unseren Fehlern, sofern wir uns diese Denkweise erlauben. Wenn wir zulassen, dass wir unsere Sichtweise verändern können, dann

finden wir in diesem Erkennen eine ganz andere, für uns oft vollkommen neue Perspektive der Wahrheit.

Wenn wir einen Schritt aus unserem früheren Sein herausnehmen und eine neue Perspektive hinzugewinnen, das ist oft auch ein Moment, in dem wir Dinge in unserem Leben verändern. Wir haben dann mindestens schon zwei unterschiedliche Perspektiven, unsere alte (fehlerhafte) und nun eine neue. Jetzt können wir versuchen, diese in eine mentale Balance miteinander zu bekommen.

Das ist für mich immer ein glorreicher Moment, dieser berühmte Aha-Effekt! Mit einem Mal haben wir diesen Einblick in eine Perspektive, an die wir vorher nicht im Traum denken oder glauben konnten.

Mina und ich praktizieren dies so gut wir können mit regelmäßigen *Truth Talks*. Das sind tief intime Momente miteinander, in denen wir noch ehrlicher zueinander sein dürfen als im Alltag. Beim Truth Talk teilen wir gewalt- und angriffsfrei unsere persönliche Gefühlssituation miteinander. Wir kommunizieren und klären die in uns wahrgenommenen Emotionen. Dadurch erfahren wir regelmäßig vollkommen neue Perspektiven voneinander. Das ist super spannend, und ich hoffe, jedes Leserpaar probiert es gleich einmal miteinander aus. Es geht auch wunderbar mit sehr guten Freunden.

Es ist ein gemeinsames Bewusstseinsgeschenk, wenn wir uns gegenseitig neue Perspektiven schenken. Wir lernen dazu, indem wir neue Sichtweisen einnehmen, ob durch Geschichten, mit unserem logischen Verstand, mit dem Herzen, dem Ziehen einer Tarotkarte oder welche Technik wir auch immer bevorzugen. Am Ende zählt, dass wir einen Weg finden, um möglichst regelmäßig vollkommen neue Perspektiven hinzuzugewinnen, um stets weiter von ihnen lernen zu können. So entwickelt sich unser Bewusstsein weiter, und wir kommen der Wahrheit Schritt für Schritt näher. Sie verändert sich dabei, sie evolutioniert, so, wie wir. Wir sind Bewusstsein.

## Die Einheit finden

Wenn wir über Einheit und Verschmelzung sprechen, dann meinen wir damit Liebe. *Wie sehr lebst du deine Liebe?* ist wohl die einzig wirklich interessante Frage, die uns die höherdimensionalen Engelwesen (und wir uns selbst!) nach jedem Erdenleben stellen können. Je nachdem, wo wir dann stehen, wandern wir in unterschiedliche Astralwelten. Die hochschwingenden sind voller Liebe, die niedrighschwingenden weniger.

Die Einheit in der Dualität finden wir, wenn wir sie in unserem Inneren spüren können. Am einfachsten gelingt mir das, wenn ich durch mein Herzchakra atme.

Sobald wir die Liebe in unserem Herzen spüren, können wir sie weiter hinauf zum Halschakra leiten, und von dort weiter hinauf zum Dritten Auge.

Die Einheit dieser drei Energien, das passt zu den Heiligen Drei Königen, doch eigentlich waren es wohl 12. Die Zahl drei geht nur auf ihre drei Gaben zurück:

- Caspar oder Kasbah („Hüter des Schatzes“) bringt Myrrhe für das Herzchakra.
- Balthasar („Gott schütze sein Leben“) bringt Weihrauch für das Halschakra.
- Melchior („König des Lichts“) bringt Gold für das Stirnchakra.

Liebe, Wahrheit, Licht.

Oder: Merkaba: Mer (Melchior) + Ka (Kasbah) + Ba (Balthasar)

Heilen wir unsere drei höheren Chakren. Nehmen wir die Geschenke der Könige an. Erwecken wir unsere Merkaba.

## Wir sind alle Schamanen!

In den „sozialen Medien“ fand ich den folgenden Kommentar: *Als Schamane wirst du geboren. Das ist in dir. Das kann man in keinem Kurs lernen.* Andere Kommentare in dieser Richtung sprachen davon, dass Wesen aus der feinstofflichen oder feingeistigen Anderswelt darüber bestimmen würden, wer Schamane wird und wer nicht. Sie würden Aufträge vergeben an die Seelen, die dann diese Missionen mit auf die Erde nehmen.

So oder ähnlich ist scheinbar der Glaube unter vielen Schamanen der heutigen Zeit. Ich war ein wenig verwundert. Auch, wenn ich anderen Menschen natürlich sehr gerne ihren persönlichen Glauben belassen möchte. Aus meiner Sicht, so wie ich es in meinem Herzen als Wahrheit erfüllen kann, gebe ich mir meine Lebensaufträge selbst, spätestens ab dem Bewusstseinsstand, wenn ich mich für spirituelle Dinge interessiere. Ab diesem Punkt wird nichts mehr bestimmt über uns, da entscheiden wir uns selbst im Voraus beim Gestalten unserer Inkarnation, welche Dinge wir im Leben erfahren und ausprobieren möchten.

Ein Schamane, ganz gleich welcher Richtung, bekommt Kontakt zu den sogenannten Geist- oder Lichtwesen in der Anderswelt. Diese Lebewesen sind Seelen wie du und ich, sie leben nur in höheren Dimensionen als wir. Sie haben also einen besseren Überblick über die Lage als wir es in unserer stark eingeschränkten dreidimensionalen Welt jemals haben könnten.

Es entscheidet niemand außer dir darüber, ob du als inkarnierte Seele mit den höherdimensionalen Lebewesen Kontakt aufnehmen möchtest oder nicht. Die alte Geschichte von den „auserwählten“ Schamanen sollte ihre Macht auf einige wenige beschränken. Natürlich waren manche auch in Sorge, dass nur besonders „reine“ Menschen den Kontakt aufbauen sollten. Wir wollen uns ja hier nicht mit noch mehr Dämonen herumplagen müssen.

Meine Seelenfreunde sagen mir, es gibt keine Auserwählten. Wir wählen uns selbst und wählen unser Leben, wie wir unsere eigenen Erfahrungen machen möchten, und mit wem wir während unseres Aufenthalts auf Gaia Kontakt haben möchten. Für viele Menschen ist der Kontakt zu höherdimensionalen Lebewesen auch vollkommen normal, sie sehen sie sogar zu Dutzenden in der Natur und überall um sich herum. Diese feinfühligsten Menschen halten sich oft zurück mit ihrem Wissen und ihrer Wahrnehmung, denn sie wollen nicht für verrückt gehalten werden. Sie haben diese Kontakte, ob sie sich nun Schamane

nennen wollen oder dürfen oder nicht (in Deutschland braucht man ja für alles einen *Schein*).

Auch viele Kinder können Engel (Lichtwesen), Naturgeister und viele andere höherdimensionale Lebewesen noch wahrnehmen. In der Schule wird ihnen das meist ausprogrammiert, ab dann gilt nur noch, was gemessen werden kann. Willkommen in der dritten Dimension! Das Leben kann zur Hölle werden für die Empathen und Sensiblen und Feinfühligen, die mehr wahrnehmen als andere. Es ist schwer, wenn einem niemand glaubt. Wir suchen alle nach einer gewissen Anerkennung unter Unseresgleichen, denn wir möchten wissen, ob wir auf dem richtigen Weg sind.

Das ist nicht leicht, wenn die meisten in die entgegengesetzte Richtung rennen. Und dann kommen die Schamanen und sagen, wer Schamane wird, das bestimmen andere.

Wir bekommen immer genau das Universum serviert, das wir uns imaginieren. Also für diese Menschen, die so etwas glauben, ist es dann auch so, es wird zu ihrer persönlichen Realität. Wer von Auserwählten spricht, der braucht auch seine Auserwählten. Das ist doch auch okay so. Mein Universum ist ein anderes. Aus meiner Sicht sollten wir alle in Kontakt mit den höherdimensionalen Welten treten, wenn wir uns auf einem spirituellen Weg ganz gleich welcher Art und Sorte befinden und uns diesen Kontakt auch wünschen.

Wer diesen Wunsch aus reinem Herzen in sich trägt, hat meist keine Angst vor höherdimensionalen Lebewesen. Diese Menschen wissen, sie brauchen nur durch ihr Herzchakra zu atmen und sie werden auf allen ihren Innenreisen geschützt sein.

Die größte Einschränkung in unserem Leben ist immer unser eigenes Weltbild. Es ist stets begrenzter als das, was wir als Realität bezeichnen. Wie innig wir unseren Kontakt zu höherdimensionalen Lebewesen erfahren möchten, das darf jeder für sich selbst entscheiden. Dafür bedarf es auch keines Scheins und keiner Einweihung. Wir können ganz intuitiv dazu geführt werden, wenn wir den Brotkrumen folgen, die unsere höherdimensionalen Seelenfreunde für uns auslegen.

Ob wir uns einschwingen können und mit der Zeit dann besser werden, oder ob unsere inneren Talente eher in anderen Richtungen liegen, das können wir nur selbst für uns bewerten. Selbstverständlich hat ein langtrainierter Andersweltbotschafter einen intensiveren Kontakt als eine Seele, die es erst zum zweiten oder dritten Mal während einer Inkarnation auf Gaia ausprobiert.

## ***Nicht nur reden, TUN!***

Solange wir in unserer Blase bleiben, kann das Universum bzw. Gaia uns nicht antworten. Es macht mich immer ein bisschen traurig, wenn ich mit Menschen zusammenkomme, die ewig über ein Projekt oder einen Wunschtraum reden oder nachdenken oder phantasieren können, aber kaum mal einen kleinen Schritt raus ins Universum machen mit ihren gedanklichen Tüfteleien und Visionen.

Oder wenn ich an liebe Freunde denke, die mehrere Möglichkeiten des sinnvollen Tuns vom Universum auf dem silbernen Tablett serviert bekommen, doch ihr möglicher Wert wird nicht wahrgenommen. Sie bekommen die Chance, doch sie ergreifen sie nicht. Die Chancen vergehen, eine nach der anderen, weil sie andere Dinge als wichtiger und dringender ansehen. Oder weil sie Angst vor ihrem Projekt oder ihrem Traum haben.

Direkt nach der Ideenfindung mache ich gerne gleich den ersten kleinen Schritt voran. Damit möchte ich dem Universum mitteilen: *Hey, schau*

*mal, ich möchte das jetzt machen!* Meine Tat ist meine Botschaft an die Welt da draußen.

Und dann passiert meistens auch irgendetwas, auch wenn es nur ein kleiner Anfang ist, aber Gaia bzw. das Universum spiegelt mir etwas zurück. Ein Feedback auf der Leinwand unseres Lebensfilms, in welcher Form auch immer, wir müssen nur wachsam dafür sein und genau hinsehen oder hinfühlen. Etwas verändert sich mit unserem Tun. Wir bekommen ein neues Gefühl für die Dinge, und aus diesem können wir viel lernen, es ist ein wertvolles Feedback als Hilfsmittel der Evolution. So kommen wir voran. Das Leben ist eine Feedbacklernschleife.

Es passiert auch etwas Energetisches, wenn wir den ersten Schritt aus unserer Blase heraus *nach draußen* machen. Zunächst spüren wir eine Veränderung in uns selbst. Durch unsere praktische Erfahrung gewinnen wir neue Bewusstseinsselemente und mit ihnen auch neue Möglichkeiten hinzu, die wir uns vorher nicht im Traum hätten ersinnen können.

Wenn sich in unserem Bewusstsein und auf der energetischen, gefühlten Ebene etwas verändert, dann zeigen sich die Früchte unseres Tuns irgendwann auch in der materiellen Dimension. Das kann naturgemäß manchmal etwas dauern. Doch etwas verändert sich mit jedem Tun, wir lernen, wir passen unseren Kurs immer wieder neu an, wir bekommen neue Ergebnisse und neue Möglichkeiten, es geht weiter.

## Die Sache mit der Zeit

So richtig „körperlich“ und stofflich an uns, und damit auch den Gesetzen der Zeit unterworfen, sind eigentlich nur 0,000 000 01 Prozent stofflicher Anteil in uns. Was ebenfalls zu unserem physischen Menschsein gehört, ist Information, Bewusstsein und Energie, und aufgrund ihrer Feinstofflichkeit oder Feingeistigkeit existieren diese nicht in der dritten, sondern in den höheren Dimensionen.

Nun ist es so, dass in den höheren Dimensionen keine Zeit mehr in dem Sinne existiert, wie wir es aus unserer dreidimensionalen Welt gewohnt sind. In der vierten Dimension gibt es so viele Zeitregeln wie es unsere Phantasie sich nicht vorstellen könnte. Da geht es vorwärts, rückwärts, zeitgleich, Jahrzehnte werden in einem Traum manchmal zu Minuten.

Nun haben wir bekanntermaßen einen Astralkörper, einen Mentalkörper, einen Kausalkörper, usw., je nachdem, in wie viele Schichten wir diese für unser rationales Verständnis einteilen möchten.

In Wirklichkeit gibt es keine festen Abstufungen, die Übergänge von einer Schwingungsebene zur nächsten verlaufen fließend.

Unsere nicht-physischen Körper residieren in den höheren Dimensionen. Ab der fünften Dimension ist der Begriff von Zeit nur noch als hypothetische Ordnungsregel für die unteren Dimensionen bekannt. Es gibt dort ganz einfach keine Zeit. Alles ist gleichzeitig im Hier und Jetzt.

# Der Hochmut geht als Letztes

von Kai Böhler

*Die Missachtung des Alltäglichen,  
der Begegnungen,  
der Nahrung,  
des Körpers,  
der Tiere und Pflanzen,  
der Arbeit, der Ruhe,  
das Ablehnen von Verantwortung,  
das ist Hochmut.*

*Die versteckte Arroganz,  
das Besserwissen ohne genau hinzuschauen,  
die Geringschätzung der Lernwege eines  
anderen Menschen,  
die Flucht vor den Gefühlen,  
das bequeme Festhalten an alten Sicher-  
heiten,  
das sich Kleinmachen im Rechtfertigen,  
das nicht Anerkennen wollen der eigenen  
Stärke,  
  
das ist Hochmut.*

*Das ungeduldige Herbeireden eines völlig  
anderen,  
das Aufstiegsgelabere,  
der Trotz dagegen ein Mensch zu sein,  
das irgendwie Durchkommen,  
das Aussaugen anderer zum eigenen Vorteil,  
das Bewerten und Urteilen,  
das Nein zu mir selbst,  
  
das ist Hochmut.*

*Wie Gier, Neid und Hass ist er ein Kind der  
Angst, ist Lüge.*

*Wie ein Nebel legt er sich um die besten  
Bestrebungen*

*und verschleiert mir die Sicht.*

*Nein, darin liegt keine Schuld und da ist  
nichts erneut zu verurteilen.*

*Nur wahrnehmen ist meine Aufgabe.*

*Wahrnehmen, den Schmerz zulassen, um die  
Lüge wissen*

*und*

*einfach sein.*

\* \* \* \* \* Licht \* \* \* \* \*

---

\* \* \* \* \* *Licht* \* \* \* \* \*

Wir träumen bewusst. Unser Inneres Licht erschafft die Traumwelt.

## Die einzige Wirklichkeit

*Unser Inneres Licht ist  
die einzige Wirklichkeit.  
Alles andere sind Projektionen  
und Reflektionen unserer Projektionen.*

*Der große, bunte Traum,  
wir lassen uns von ihm einlullen,  
jeden Tag, immer wieder,  
halten ihn für die Realität.*

*In meiner Liebe zu mir selbst,  
und zu Allem Was Ist,  
finde ich die Wahrheit,  
und diese führt zum Licht.*

## H&C-Anwendung „Licht“

Beim Einatmen ziehen wir unsere Energien aus den unteren drei Chakren, unsere Liebe aus dem Herzzentrum und unsere Wahrheit aus dem Halschakra weiter nach oben bis zum Dritten Auge.

Beim Ausatmen bilden wir eine Kugel aus liebevollem und wahrhaftigem Licht um uns herum. Wenn wir möchten, machen wir diese Lichtkugel bei jedem neuen Ausatmen größer und größer...

Licht, Light, Luz.

Oder sag, flüster, denke oder fühle es, wie du möchtest. Es werde Licht!

## Die innere DMT-Produktion

Unsere Forscher sagen, körpereigenes DMT wird unter anderem aus dem Grundbaustein Melatonin in unserer Zirbeldrüse produziert. Also dachte ich, dann geben wir doch dem Affen seine Bananen... In meinem nächsten Dunkelretreat versorgte ich meine Zirbeldrüse zweimal täglich mit einer Kapsel Tulsi (Holy Basil) und Mutterkraut, zwei Pflanzen mit besonders hohem Melatoningehalt.

Solche Pflanzen tragen in den verschiedenen Sprachen oft noch die Bezeichnung „holy“ oder „sacra“ oder eben „Mutter“ (als Symbol für das heilige weibliche Prinzip des Erschaffens) in sich. Eine Botschaft unserer Ahnen, um die bewusstseinserweiternde Wirkung von DMT durch die schwierigen Jahrhunderte der Wissenschaftsreligion zu bringen, die sich nicht für Bewusstsein interessiert, weil Bewusstsein weder messbar noch kalkulierbar ist.

Auch L-Tryptophan ist wichtig für die innere DMT-Produktion. Dies ist wohl der Grund, weswegen ich intuitiv zu meinem täglichen für 24 Stunden

fermentierten Haferbrei geführt wurde, wie in meinem Buch *Multidimensionale Evolution* beschrieben.

Natürlich geht es nur vordergründig um biochemische Botenstoffe. Sie sind die äußerlich gespiegelten Anteile, die wir in der dreidimensionalen Welt messen können. Im Inneren laufen andere Prozesse ab, die das Licht und die Bilder erscheinen lassen.

Im Dunkeln ist schwarz nicht gleich schwarz. Es gibt Formen und Schemen, die sich von selbst entwickeln. Wir können entweder hinschauen oder sie ignorieren. Aber nur, wenn wir hinschauen, entwickelt sich unsere höherdimensionale Weitsicht. Nach drei Tagen und drei Nächten sehe ich bereits viel mehr als am ersten Tag, wenn ich innerlich rein bin und mich genügend öffnen kann.

Das wahrgenommene Licht und die Bilder reagieren auf meine Gedanken, Worte und Gefühle. Es wirkt auf mich wie ein harmonisches Zusammenspiel zwischen dem vereinten Bewusstsein von Gaia, dem meiner höherdimensionalen Seelenfreunde und meinem eigenen Inneren. Je besser sich alle aufeinander einschwingen, desto besser klappt die Kommunikation. Manchmal empfinde ich es so, als wenn ich an eine KI angeschlossen wäre. Vielleicht ist es ja die GI = Gaia-Intelligenz?

Oft erscheinen mir dann spannende Bilder. Manchmal sind es Szenen, die innerlich noch „bearbeitet“ und mittels Herzchakra-Atmung transformiert werden möchten. Oder es sind Ideen, die mein

Wachstum weiterbringen. Das ist sehr praktisch in der langen Zeit der Stille im Dunkeln, so gibt es eigentlich immer „irgendetwas zu tun“, auch wenn es lange Zeit nur Wahrnehmen ist.

Wie ich in meinem Buch *Multidimensionale Evolution* beschrieben habe, ist ein Dunkelretreat nicht für jeden empfohlen. Insbesondere nicht, wenn wir öfters unter längeren depressiven oder angstvollen Zuständen leiden oder wir noch viel mit unseren inneren Traumata zu kämpfen haben. Allerdings, begleitet von anderen, vielleicht sogar von einem Experten, wäre es unter Umständen vielleicht auch dann wieder sehr hilfreich. Ich würde es begrüßen, wenn sich Psychologen, Therapeuten und energetische Heiler mehr mit diesem Thema beschäftigen und dabei neue intuitiv geführte Therapieformen entdecken würden.

Früher wurde der innere Entwicklungsweg durch die Dunkelheit noch gelehrt, zu Jesus Zeiten, bei den Tempelrittern, später den Freimaurern. Sogar in einem Tim und Struppi-Comic entdeckte ich eine *Chullpa*, die in der Comic-Geschichte auch zur Übernachtung genutzt wurde. Wenn der Eingang gut versiegelt werden konnte und für eine ausreichende Luftzufuhr gesorgt war, wurden diese unwissentlich als Mausoleum bezeichneten Bauten nach meiner Erkenntnis als („heilige“) Dunkelretreat-Orte genutzt. Den eigenen Kellerraum vollkommen lichtdicht abzuriegeln und gleichzeitig für eine exzellente Luftzufuhr zu sorgen ist schwierig. Doch Dunkelretreats können mittlerweile überall auf der Welt gebucht werden.

# Die Zentralsonne begrüßen und ehren

Im Grunde bewegen wir unsere Arme und Hände mit *Healer & Creator* beim Ausatmen in einer Art Sonnenbewegung, wir formen einen Kreis. Nehmen wir dies als Symbol für die nachfolgende H&C Anwendung, die das regelmäßige Praktizieren der H&C Energiefluss-Übung voraussetzt, um die Wirkung intensiv im eigenen Astralkörper spüren zu können.

Die Übungs idee kam mir in der Nacht zum 21.12.2020, ein ganz besonderes Datum, das unter anderem auch eine intensivere Zentralsonnenkraft für die kommenden Zeiten versprach. Warum also nicht die Zentralsonne in uns ehren und begrüßen, denn das gesamte Universum ist ja holografisch aufgebaut: Wie im Großen, so im Kleinen. Wir tragen die Zentralsonne auch in uns.

Es strahlt ein gleißendes Licht in uns. Diese Übung könnte sich sehr intensiv anfühlen. Übertreibe es anfangs bitte nicht. Wenn du dich leicht schwin-

delig fühlen solltest, mach bitte eine Pause. Für hochschwingende Frequenzen brauchst du eine gute Erdung.

Und andererseits ist es auch einfach nur die ganz normale H&C Energiefluss-Übung, nur mit einem bestimmten *Mindset* dabei. Es wird zu dem, was du daraus machst. Bei wenig Fokus und Ebenmal-schnellmachen wirst du vielleicht kaum etwas spüren. Wenn du dich richtig hineinversetzt, kann es dagegen intensiv werden. Du bist der Käpt'n, du bestimmst, wie du es erleben möchtest.

Mit dem Einatmen und langsamen Hochziehen der Arme und Hände in der Mitte des Körpers finden wir sie, die lichtvolle Zentralsonne tief in unserem Inneren, die durch Quantenverschränkung eine Direktverbindung zur planetarischen Zentralsonne besitzt. Wir finden diese kraftvolle Energiequelle und wir bringen die feinstofflichen und feingeistigen Energien hinauf nach oben, durch das Herzchakra hindurch, weiter durch das Halschakra und zum Schluss durch das Dritte Auge und Kronenchakra...

Bis wir mit dem Ausatmen und dem langsamen kreisförmigen Senken der Arme und Hände symbolisch unsere innere Zentralsonne um uns herum in unserer Welt formen, in realer astraler Gestalt, als leuchtender Beweis für die hergestellte Verbindung durch feingeistige Quantenverschränkung.

Mit dem nächsten Einatmen startet die nächste Runde. Du kennst die Übung ja. Und bitte erinnere dich, es kommt darauf an, was DU daraus machst. Deine Intention und deine Herzensliebe entscheiden bei dieser H&C Anwendung über dein Erleben.

## Chakraweben mit 3 Chakren

Die Idee zu dieser Übung kam mir intuitiv in einem meiner Dunkelretreats. Ich probierte sie gleich aus und war begeistert. Ich konnte mit ihr augenblicklich ein sehr tiefes und intensives inneres Erlebnis haben. Ich möchte sie hier mit dir teilen, doch bitte lies meine Beschreibung nicht nur, sondern probiere es auch selbst aus. Die letztliche Einfachheit der eigentlichen Übung überrascht vielleicht, aber die Tiefe der Erfahrung ebenfalls.

Unsere feinstofflichen Energiezentren bestehen aus zwei Polen, dem positiven und dem negativen, so wie alle Energiequellen in diesem Universum. Darum macht es für mich einen Unterschied im persönlichen Empfinden, ob ich durch mein Herzchakra von hinten nach vorne einatme oder andersherum.

Das bedeutet, ich erlebe eine andere feinstoffliche Schwingungsfrequenz, je nachdem, von welcher Seite aus ich Energien hindurchführe. Dies wollte ich mir beim Chakraweben mit Herzchakra, Halschakra und Stirnchakra zunutze machen. Wir

weben mit unserem Atem eine wunderschöne Acht in einem ewigen Kreislauf, den wir beliebig oft wiederholen können.

Mein Ziel ist es, meine Chakren zu reinigen und miteinander zu harmonisieren. Dazu „webe“ ich mit dem ersten Einatmen einen vorgestellten lichtvollen Atemstrahl durch mein Herzchakra hindurch, und zwar von hinten nach vorne. Dabei wiederhole ich innerlich: *Liebe*. Sinnbildlich könnte man vielleicht sagen, mit diesem Einatmen öffne ich mein Herz und gebe meine Liebe an das Universum.

Nun kommt das erste Ausatmen. Mein Atem-Lichtstrahl hat die Struktur eines flexiblen Bands, und nachdem er mein Herz von hinten nach vorne durchwebt hat, macht er einen Bogen und mit dem nächsten Ausatmen durchdringt er mein Halschakra von vorne nach hinten. Man könnte sagen, das Universum antwortet mir auf meine Herzöffnung. Innerlich fühle ich: *Wahrheit*. Manchmal stelle ich mir dabei vor, dass ich jetzt auf energetische Weise tiefe, innere Einsichten vom Universum geflüstert bekomme...

Der Atemstrahl webt sich weiter, jetzt geht er mit dem nächsten Einatmen von hinten durch die *medulla oblongata*, durch den Kopf hindurch und durchstößt von hinten mein Drittes Auge. Das hat Power! Da zündeln oft Blitze und meine Zirbeldrüse ist hellwach und aktiv. Innerlich unterstütze ich es mit dem Wort: *Licht*. Ich richte mich auf mein Ziel aus. Mein Lichtstrahl geht

durch mein Drittes Auge hindurch und projiziert wie ein multidimensionaler Laserstrahl meine ganz persönliche Zukunft innerhalb dieses Wachtraum-Erdenlebens.

Jetzt macht der Lichtstrahl einen scharfen Knick und wandert dabei wieder weiter nach unten. Mit dem nächsten Ausatmen geht es von vorne durch mein Herzchakra hindurch. *Liebe!* Sie strömt wie ein warmer, alles durchdringender, astraler Sonnenstrahl von vorne durch mein Herz und berührt mich dabei durch und durch. Ich spüre die Liebe des Universums.

Ich webe weiter, jetzt geht der Energiestrahle beim Einatmen von hinten durch mein Halschakra hindurch. *Wahrheit!* Ich kommuniziere mit dem Universum, auf energetische Weise. Ich spreche oder denke oder fühle innerlich meine Wahrheit, die ich dem Universum während des Einatmens auf energetische Weise mitteile.

Nach einem erneuten Knick des Energie- und Lichtstrahls durchdringt dieser beim nächsten Ausatmen von vorne mein Drittes Auge und tritt am Hinterkopf wieder aus... *Licht!* Die lichtvolle Antwort vom Universum strömt in mein Stirnchakra. Oft sehe ich das bei geschlossenen Augen als deutlichen Lichtball. Beim ersten Durchgang reagiert manchmal einer meiner Halswirbel mit einem hörbaren kleinen Knacksen, weil ich meinen Kopf bei dieser Visualisierung mikrofein mitbewege, während ich den kosmischen Lichtstrahl empfangen.

Der Strahl macht dann erneut einen scharfen Knick und ich antworte dem Universum sogleich mit meiner Liebe, ich atme meine Liebe an das Universum aus, wiederhole innerlich: *Liebe!*, und dies ist sogleich wieder der Beginn eines zweiten Durchgangs beim Chakraweben.

Klingt kompliziert? Nur anfangs. Mache dich zuerst mit den Bewegungen und Richtungen vertraut, vielleicht möchtest du dazu die Atembewegungen zusätzlich mit Handbewegungen untermalen, um es dir besser vorstellen zu können, in welche Richtung es gerade beim Atmen geht.

Liebe, Wahrheit, Licht. Du webst dich mit deinem Atem-Lichtstrahl durch deine Chakren. Welchen Sinn die Übung hat? Nun, jedes der drei beteiligten Chakren wird in einem Kreislauf einmal von vorne und einmal von hinten „durchatmet“. Ich halte dies für sehr harmonisierend und reinigend. Doch mache deine eigenen Versuche und schaue, was dir diese Übung geben kann. Vielleicht wirst du die Erfahrung machen, dass sich mit ihr tatsächlich die mit diesen Worten verbundenen Schwingungen von Liebe, Wahrheit und Licht in deiner energetischen Welt manifestieren.

Wiederhole die Übung so oft du möchtest. Lass dich berauschen von der Schönheit dieser drei so wichtigen Chakren, denen wir in unserem täglichen Alltag vielleicht nicht immer genug Aufmerksamkeit schenken. Mit dieser Übung sagen wir innerlich *Danke!* an unser Liebes-, Wahrheits- und Lichtchakra, wir kümmern uns um sie, reinigen sie

wie mit einem energetischen Staubsauger von unnötigen Blockaden. Wir öffnen unsere Chakren von beiden Seiten, spülen sie mit Licht und Liebe durch, damit sie wieder frei und leuchtend in unserem Astralkörper vibrieren können!

Liebe, Wahrheit, Licht.

Öffnen wir uns. Dann öffnet sich die Welt für uns.

Anstelle der drei Worte passen auch Affirmationen wunderbar zum Chakraweben und wirken dann energetisch auf besonders intensive Weise:

- Herzchakra: *Loslassen und Annehmen.*
- Halschakra: *Wir sind Bewusstsein.*
- Drittes Auge: *Wir träumen bewusst.*

Die Übung des Chakrawebens funktioniert auch sehr gut mit allen sieben Chakren. Wir beginnen unten und atmen mit unserem nach unten geöffneten Wurzelchakra ein. Die nächsten Chakren öffnen sich nach vorne und hinten, das Kronenchakra nach oben. Als symbolische Worte für die unteren drei Chakren würden sich gut eignen:

- Wurzelchakra: Geborgenheit
- Sakralchakra: Freude
- Solarplexus Chakra: Selbstwert

- danach weiter wie bisher mit: Liebe, Wahrheit, Licht.
- Kronenchakra: (Eins-) Sein

## Was bedeutet Dunkelheit für dich?

*Light can only be understood with the wisdom of darkness.*

Ka Chinery

*Licht kann nur mit der Weisheit der Dunkelheit verstanden werden.* Dieser Spruch begegnete mir gerade in einer virtuellen Gruppe im Internet. Das ist ein schöner Satz. Doch was genau bedeutet eigentlich Dunkelheit für dich? Ich frage deshalb, weil sich mein eigenes Verständnis zu diesem Begriff grundlegend verändert hat.

Die meisten Menschen, die ich persönlich kenne, haben eine ganz ähnliche Vorstellung von Dunkelheit, wie ich sie früher hatte. Diese wurde uns vor allem durch Fernsehen und Kino mitgegeben, fast wie eine Art geistige Impfung. Viele Menschen fürchten sich im Dunkeln, andere verbinden sie mit dem „Bösen“ und wieder andere finden sie einfach vollkommen uninteressant.

Wir haben in unserer „modernen“ Welt geistige Antikörper gegen die Dunkelheit gebildet. Früher war die Dunkelheit heilig. Wer dies nicht selbst erfahren hat, der kann meine Worte zwar vom Verstand her verstehen, doch das tiefe innere Verständnis kommt erst mit der eigenen Erfahrung, wenn wir es selbst ausprobieren und uns wirklich für die Dunkelheit öffnen.

Die Dunkelheit ist der göttliche Ursprung, die Urmutter von uns allen. Sie umhüllt uns, beschützend und fürsorglich, und sie hilft uns beim Erschaffen. Gaias Körper besteht zum größten Teil aus Dunkelheit. Nur an der Oberfläche lässt sie sich von der Sonne bestrahlen, damit Lebewesen auf ihr wachsen und gedeihen können.

In der Dunkelheit kann ich mir vorstellen, ich sitze in einer verborgenen Höhlenkathedrale, viele hundert Meter unter der Erde, in Gaias Körper. Oder ich stelle mir vor, ich sitze am Strand oder auf einer blühenden und duftenden Wiese und lasse mir die Sonne auf den Bauch scheinen. Wir sind dann vom Gefühl wirklich dort, wir machen die Augen auf und können es glauben, gerade weil es rundherum nichts zu sehen gibt.

Wir können in der Dunkelheit sogar das Innere Licht finden, wenn wir unseren Weg konsequent weitergehen, wenn wir uns innerlich und äußerlich reinigen und unser Drittes Auge aktivieren. Den Weg dorthin beschreibe ich in meinen Büchern.

Wenn das Innere Licht in der Dunkelheit angeht und wir beginnen zusätzlich noch zu reisen, dann tauchen wir in andere Dimensionen ein. Dann sehen und erleben wir den kreativen und schöpferischen Anteil der Dunkelheit. Sie ist wirklich heilig, die Dunkelheit.

Es wäre schön, wenn wir für die „bösen“ Dinge in der Welt, sofern wir denn urteilen wollen, ein anderes Wort als „dunkel“ finden könnten. Nennen wir die Dinge doch lieber beim Namen. Kommunizieren wir auf ehrliche Weise. Sagen wir: „das Aggressive“, „das Egoistische“ oder „das Lebensverneinende“, wenn wir es in diesem Sinne meinen.

Dunkelheit ist heilig, sie ist nicht böse. Aus ihr wird das Licht geboren.

*In the darkness you find the pure feminine.*

*Endless possibilities of creation lie here.*

*Chose wisely and bring those into the light*

*that you want to give birth to.*

*Bring the possibilities into the light,*

*let them shine.*

## Hymne ans Innere Licht

In *Multidimensionale Evolution* habe ich über meine Erlebnisse im Dunkeln berichtet, als ich mein Inneres Licht mit meinen eigenen *inneren* Augen erblicken durfte. Eine bewegende Erfahrung, beim ersten Mal besonders. Danach fühlte sich mein Leben anders an. Ich bekam noch einmal ein ganz neues Grundverständnis für das, was Leben eigentlich ist: Bewusstsein und Liebe.

Meine Bücher schreibe ich aus einem bestimmten Grund, und der war mir am Anfang der *Multi-dimensional*-Reihe noch gar nicht so klar aufgefallen. Es ist ein Weg, den ich beschreibe. Eine Möglichkeit aus vielen, wie wir leben können. Bei mir hat dieser Weg zu bestimmten Ergebnissen geführt, diese teile ich, um andere zu inspirieren, immer intuitiv ihrem eigenen Weg weiter zu folgen.

Dieser Weg für uns, den wir manchmal intuitiv erspüren können und manchmal auch nicht, er steht im höherdimensionalen Licht geschrieben. Das Innere Licht kennt diesen Weg selbstverständlich und teilt ihn auch gerne mit uns, wenn

wir uns weit genug dafür öffnen können. Wir nennen das dann der Intuition oder der inneren Stimme folgen.

Ob wir es nun selbst mit den eigenen inneren Augen wahrgenommen haben oder nicht, wir alle tragen dieses Innere Licht in uns, es ist unser innerster Seelenkern. Dieses Licht strahlt in uns, und wir können es tatsächlich sehen, es ist bereits vielen Menschen gelungen, jetzt und auch in grauer Vorzeit. Anschließend bekamen die bildlichen Darstellungen dieser Menschen einen Heiligenschein aufgesetzt, damit wir sie als diejenigen erkennen können, die ihr Inneres Licht gesehen haben.

Es waren früher einmal sehr viele. Das sehen wir auf manchen Kirchenbildern noch ganz deutlich. Ich erinnere mich an Bilder mit Dutzenden oder gar Hunderten von Heiligenscheinen. Es geht nicht ums Heiligsein, es geht um das Innere Licht. Dieses sehen wir allerdings nur, wenn wir uns innerlich reinigen, wenn wir *whole / holy* (= vollständig) geworden und wirklich bereit dafür sind.

Ob wirklich alle Menschen nach viel innerer Reinigung irgendwann das Innere Licht in einem Dunkelretreat wahrnehmen können, das vermag ich gar nicht zu sagen. Vielleicht sperren sich manche Seelen auch dagegen, weil sie die gleißenden Energien und soviel Schönheit und Größe nicht ertragen könnten, es würde ihr Leben vielleicht viel zu drastisch verändern. Diese Menschen schützen sich also gewissermaßen vor sich selbst, wenn sie

ihr Inneres Licht (noch?) nicht selbst wahrnehmen können, weil es ihnen viel zu hell erscheint.

Wir kennen das, wenn wir auf einmal geblendet werden. Es tut regelrecht weh in den Augen. Wenn wir diese einfache Erkenntnis aus der dritten Dimension einmal in die höheren energetischen Dimensionen übertragen, dann kann das Sehen des Lichts auch mit einer gewissen Form von Schmerz verbunden sein. Wir könnten zum Beispiel einen Schmerz fühlen, weil wir dieses Licht bisher in unserem Leben nicht so ausleben konnten, wie wir es uns einmal vor langer Zeit selbst versprochen haben.

Doch ob wir es sehen oder nicht sehen, wir können es auch fühlen. Es ist immer in uns. Nur übertönt normalerweise das weltliche Licht und auch das Traumlicht aus der vierten Dimension unseren Blick. Wie Wolken, die ständig über uns hinwegziehen und unser Licht dabei filtern und nur an kleinen Stellen durchschimmern lassen.

Wenn wir uns innerlich einschwingen auf unser Licht, dann können wir es erfüllen. Immerzu und jederzeit. Es existiert außerhalb der Zeit. Es ist immer da und leuchtet uns den Weg zurück zu uns selbst. Wir sind Bewusstsein. Wir sind Liebe.

# Ein „Alptraum“ mit tiefer innerer Botschaft

(Aus meinem Blog vom Frühjahr 2020)

Schwitzend wachte ich aus meinem Alptraum auf. Ich wusste sofort, dies war ein ganz besonderer Traum mit einer ganz besonderen Botschaft.

Ich bedankte mich innerlich, denn ich spürte: dieser Traum kam direkt von meinem Höheren Selbst. Und er *musste* so erschreckend und bedrohlich sein, damit ich daraus erwachen würde. Nur so war garantiert, dass ich die Details nicht sofort wieder vergaß.

**Es begann ganz harmlos.**

Mein (interessanterweise nicht *unser*) Auto musste in die Werkstatt, irgendetwas war nicht ganz in Ordnung. Der Schaden wurde behoben, doch während der Reparatur fanden die Techniker einige weitere Probleme, die sie aber nach kurzer Rückfrage ebenfalls beheben konnten.

Entsprechend war die Rechnung höher als erwartet. Einige der aufgeführten Posten verstand ich nicht und fragte deshalb im Büro nach. Ich sollte auch für die Arbeitszeit eines Technikers bezahlen, der zwischendurch noch an anderen Autos gearbeitet und dabei vergessen hatte, seine Stechuhr umzustellen. Auch in der Mittagspause lief die Uhr weiter, ein zweites Versehen, für das sich der Mitarbeiter auch sehr höflich bei mir entschuldigte.

Doch es gab weder eine Korrektur, noch einen pauschalen Preisnachlass, dies war im automatischen Abrechnungssystem nachträglich leider nicht mehr möglich. Ich war ärgerlich und stellte klar, dass ich diese Werkstatt in Zukunft nicht mehr an mein Auto lassen würde. Den Angestellten in der Firma war dies egal, sie waren höflich, doch sie bestanden darauf, dass ich den vollen Betrag bezahlen musste, wenn ich das Auto wiederbekommen wollte.

Für die Bezahlung brauchte ich kein Geld zu geben, sondern nur eine Unterschrift unter die Rechnung zu setzen. Immer noch wütend schmierte ich meinen Namen über das Blatt Papier und bekam dann auch direkt die Autoschlüssel ausgehändigt.

### **Bitte folgen Sie den Anweisungen!**

Das Auto stand in einem mehrdimensionalen unterirdischen Parkhaus. Nachdem ich es gefunden hatte, setzte ich mich ans Steuer und fuhr damit in einen großen PKW-Aufzug. Es kam eine Lautsprecherdurchsage und ich sollte zwei Ziffern ein-

tippen. Die erste war für das Stockwerk, die andere für die horizontale Position, denn dieser Aufzug konnte sich auch seitwärts bewegen!

Ich folgte den Anweisungen, so wie es mir über die Lautsprecher durchgegeben wurde. Der Aufzug bewegte sich auf einer komplexen Route zum angewählten Ort. Die Türen öffneten sich und ich musste mit dem Auto über mehrere Rampen fahren, bis ich einen neuen Aufzug erreichte.

Auch hier galt es wieder, ein neues Stockwerk und eine neue Position einzugeben. Die Durchsage war diesmal akustisch etwas schwieriger zu verstehen und ich war mir nicht mehr so sicher, ob ich die richtigen Nummern herausgehört hatte. Was passiert wohl, wenn man etwas Falsches eingibt?

Ich wollte lieber nochmal nachfragen, dazu gab es eine Ruftaste neben dem Ziffernblock. Eine Mitarbeiterin meldete sich, entschuldigte sich höflich für die unklare Durchsage und erklärte mir, dass es noch einige weitere Aufzüge geben würde, und dass ich unbedingt alles richtig machen musste.

### **Ein automatisch ablaufender Prozess, der potenziell tödlich sein kann**

Weiter erläuterte sie mir, dass ich mich momentan noch in einer Art „Übungsmodus“ befinden würde, um zu sehen, ob ich mit dem System gut klarkäme. Als nächstes müsste ich nämlich einen weiteren Parcours mit kleineren Aufzügen zu Fuß zurück-

legen, und bei diesen wäre ein Fehler „leider“ tödlich...

Die freundliche Mitarbeiterin wollte mir während der Übung in den PKW-Aufzügen über das Telefonsystem so gut helfen wie sie konnte, doch danach wäre ich auf mich alleine gestellt. Der zweite, potentiell tödliche Streckenverlauf mit den verschiedenen Personenaufzügen musste von mir ganz alleine bewerkstelligt werden, und dies auch noch innerhalb einer vorgegebenen Zeit!

Mir war die ganze Sache nicht mehr geheuer, doch ich war bereit, mein Bestes zu tun. Nach der erfolgreichen Absolvierung des Übungsmodus stieg ich aus dem Auto und betrat den ersten Personenaufzug. Ich hörte die erste Durchsage und tippte die Nummer ein. Soweit so gut!

Der Aufzug setzte sich in Bewegung, auch diesmal in einem dreidimensionalen Raum, sowohl vertikal, als auch horizontal. Ich gelangte auf die Ebene 1. Da das Parkhaus unterirdisch war, war dies wohl der erste Stock *unterhalb* der Erdoberfläche.

Ich machte alles richtig, die Tür des Personenaufzugs öffnete sich und ich musste schnell zum nächsten Aufzug rennen, dort wieder auf die Durchsage achten und die neuen Ziffern richtig in das Bedienfeld eingeben. Auf diese Weise gelangte ich von einem Stockwerk zum nächsten, immer tiefer und tiefer, bis hinunter zum sechsten unterirdischen Stockwerk.

Von hier unten aus ging es schrittweise wieder nach oben. Doch nun gab es noch weniger Zeit, und jetzt verstand ich auch, warum ich keine Fehler machen durfte...

### **Eine uralte, mächtige Mechanik**

Die wenigen Momente, die ich hatte, um aus dem einen Aufzug hinaus und über einen Gang zum nächsten Aufzug zu gelangen, mussten reichen. Dann setzte sich automatisch ein uraltes, höchst komplexes und rein mechanisches System in Bewegung. Dann bewegten sich alle Aufzüge auf allen Ebenen gleichzeitig, einige horizontal, andere vertikal.

Wer sich zur falschen Zeit am falschen Ort befand, würde von den mächtigen mechanischen Kräften zermalmt werden... Darum war es so wichtig, den Anweisungen absolut fehlerfrei zu folgen! Innerhalb der Aufzüge war man geschützt, doch in den Gängen dazwischen wurde es chaotisch, und sobald sich das gesamte System in Bewegung setzte, war man außerhalb der Aufzüge verloren, dafür gab es zu viele gleichzeitig ablaufende Bewegungen.

Ich war mir auf einmal nicht mehr so sicher, ob ich die letzte Anweisung richtig in Erinnerung hatte, rannte mit einer aufkommenden Panik kreuz und quer in den Gängen herum, versuchte meiner Intuition zu folgen.

Ich suchte nach irgendwelchen Lücken oder Zwischenräumen zwischen den Stockwerken, groß genug, damit ich mich dort verstecken konnte. Doch nirgendwo gab es Schutz!

Ich sah zu, wie sich die uralte Mechanik in Bewegung setzte, sehr schnell und mit einer gewaltigen Wucht. Und ich hoffte, dass ich alles richtig gemacht hatte, dass ich mich zur richtigen Zeit am richtigen Ort befand, um nicht zerquetscht zu werden.

Und dies war der Moment, in dem ich schwitzend aufwachte.

Die Bedeutung dieses Traums kam mir bereits nach wenigen Sekunden. Meine Frau war wach geworden und ich versuchte, ihr meinen Traum und gleichzeitig die komplexe Deutung zu erklären, damit ich nichts vergessen würde.

### **Meine persönliche Traumdeutung**

Vorab möchte ich daran erinnern, dass eine Traumdeutung immer nur vom Träumer selbst gedeutet werden kann. Vielleicht hast du dir während des Lesens selbst bereits überlegt, welche Symboliken hinter den verschiedenen Erlebnissen stehen könnten.

Jedoch, für dich würde dieser Traum mit Sicherheit etwas ganz anderes bedeuten als für mich. Träume sind immer ein höchst persönliches Erleben einer Person, ein individueller Ausdruck des Bewusst-

seins. Im folgenden beschreibe ich, was der Traum für mich ganz persönlich bedeutet.

### **Das Auto musste in die Werkstatt**

Das Auto in meinem Traum ist das Symbol für meinen physischen Körper. Hier war schlüsselgebend, dass es im Traum um *mein* Auto ging und nicht um den tatsächlichen Ford Fiesta, den ich zusammen mit meiner Frau Mina besaß.

Interessant dazu ist auch, dass Mina und ich uns angewöhnt hatten, unser Auto als unser *Zimmer* zu bezeichnen. Denn auch den physischen Körper kann man als eine Art Zimmer sehen, das wir mit unserer Seele bewohnen, solange wir hier auf der Erde weilen.

Mein Auto / mein Körper musste also zur Inspektion, weil es etwas zu reparieren gab. Der Traum kam eine Nacht nach unserem zweiten Ayahuasca-Retreat, das Mina und ich vorher unter uns auch als internen Checkup bezeichnet hatten – also eine Inspektion, um zu sehen, ob alles in Ordnung ist oder irgendwelche Reparaturen anstehen...

Tatsächlich standen dieses Mal in meiner ersten Ayahuasca-Nacht tatsächlich einige körperliche Reparaturen und Veränderungen an. Wer von Ayahuasca noch nie oder wenig gehört hat, kann in meinem Buch *Multidimensional. Unser Weg in eine Neue Welt* mehr erfahren, dort beschreibe ich meine Erfahrungen im Detail.

## Das Bezahlen der Rechnung

Die zwingend zu bezahlende Rechnung im Autohaus ist für mich ein Symbol für das aufgebaute Karma aus diesem und den früheren Leben. Wir alle müssen irgendwann für unser Karma bezahlen, so berichten uns ziemlich einheitlich alle großen Religionen und Philosophien der Welt. Für Christen lohnt es sich diesbezüglich, auch mal einen Blick in die gnostischen Texte, die Schriftrollen vom Toten Meer und in weitere, teilweise erst kürzlich aufgetauchten Evangelien zu werfen.

Interessant fand ich, dass die Rechnung im Traum nicht hundertprozentig fair kalkuliert wurde, weil das automatische System es nicht besser konnte. Wir bezahlen auch ein bisschen für das Karma von anderen Seelen, weil es sich nicht immer ganz exakt einzeln zuordnen lässt. Auch unser Geburtsland und die gesamte Menschheit hat ein Karma, von dem wir einen kleinen Anteil mittragen müssen. Die Mittagspause, in der die Stechuhr weiterlief, deutete ich als die Zeit zwischen zwei Leben, in der sich zwischenzeitlich ebenfalls eine geringe Menge neues Menschheitskarma ansammelt.

Wir können keine pauschale Vergünstigung bekommen, sondern müssen immer den vollen Betrag bezahlen, der auf der Karma-Rechnung steht. Und ja, Ärger hilft hier natürlich nicht weiter, denn das erzeugt nur noch weiteres Karma!

Zu zahlen ist der Betrag nicht mit Geld, sondern mit unserem Namen (meine Unterschrift im

Traum), d.h. wir müssen für alle unsere Fehler einstehen und sie persönlich ausgleichen.

### **Führung durch das Höhere Selbst**

Nach dem Bezahlen des Karmas erhielt ich den Autoschlüssel zurück. Der Schlüssel steht für die Wahrheit. Unser Höheres Selbst gibt uns immer die Wahrheiten, die wir gerade im Leben brauchen, um unsere nächsten Schritte gehen zu können. Wir müssen nur darauf vertrauen und die Zeichen und Wunder (Synchronizitäten) zu deuten wissen.

Nachdem ich mein Auto wiedergefunden hatte (das passiert jeden Morgen, wenn ich aufstehe und feststelle, dass ich mich in einem menschlichen Körper befinde), wiesen mir die Lautsprecherdurchsagen den Weg und gaben mir die benötigten Zahlen (symbolische Codes) durch.

Auch die Durchsagen stehen wieder für die vielen Synchronizitäten in unserem Leben, die jederzeit geschehen. Wir müssen nur genau zuhören, denn manchmal sind die Symbole etwas undeutlich oder wir sind zu sehr durch etwas anderes abgelenkt und nicht hundertprozentig im Hier und Jetzt.

Doch wer fragt (Ruftaste), der bekommt auch Antworten. In meinem Traum ist dies eine freundliche Mitarbeiterin, die wahlweise für das Höhere Selbst, vielleicht auch für einen Engel oder ganz einfach für eine andere Seele steht, die mit uns interagiert.

## Mehrdimensionale Aufzüge

Einige Tage vor diesem Traum hatte ich mich mit dem Thema *“Sacred Marriage”* (“Heilige Ehe”) beschäftigt. Dieser Begriff lässt vermuten, dass es um die Partnerschaft mit einem anderen Menschen geht, gemeint ist jedoch die heilige Vereinigung zwischen den eigenen inneren weiblichen (Yin) und männlichen (Yang) Anteilen, zwischen dem inneren Gott und der inneren Göttin.

Zum einen wusste ich nicht, wie man das praktisch bewerkstelligen sollte, und zum anderen war ich mir sicher, dass es parallel zu dieser Ying-Yang-Balance auch noch weitere, tiefere Bedeutungen geben musste. Ich bat mein Höheres Selbst um eine Erklärung und die Antwort kam in diesem Traum. Erste kurze Recherchen im Internet bestätigen mir die Richtigkeit dieser Eingebung.

Wir können uns unser Höheres Selbst tatsächlich als eine Bewusstseinswolke vorstellen, die *über* uns existiert, also sozusagen im Himmel. Mit dem Himmel assoziieren wir auch den biblischen Heiligen Vater oder den Sonnengott (bei den Ägyptern zum Beispiel durch Osiris verkörpert).

Unser Körper lebt auf Mutter Erde, hiermit verbinden wir die biblische Figur der heiligen Mutter. Die Vereinigung von Vater und Mutter erzeugt das spirituelle Kind, welches als Symbol für die eigene erleuchtete Seele steht, die nicht mehr inkarnieren muss. Dies ist natürlich wie immer nur eine von vielen möglichen Deutungsmöglichkeiten.

Die Aufzüge stehen für unsere Chakren. Die unterste Parkhausebene in meinem Traum war der sechste Stock unterhalb der Oberfläche. Wenn ich von oben (Kronenchakra) aus zähle und dieses als die Oberfläche sehe, dann würde ich mit einem Aufzug sechs Stockwerke nach unten fahren, um zum Wurzelchakra zu gelangen.

Bei der *Sacred Marriage* fährt man vom Himmel (Kronenchakra) herunter und verbindet sich mit der Erde (Wurzelchakra). Von einer anderen Deutungsebene könnte man auch sagen, das Höhere Selbst vereinigt sich mit dem irdischen Ich-Bewusstsein.

Doch bevor dies geschehen kann, müssen die Aufzüge zusätzlich auch seitlich bewegt werden. Unsere Chakren sind nämlich normalerweise nicht geradlinig korrekt in einer Linie ausgerichtet. Auch hierfür folgt man einfach den Anweisungen, in meinem Traum sind es Zahlencodes, die die richtige Position für eine optimale Ausrichtung symbolisieren.

### **Der automatisch ablaufende Prozess**

*The light entered, but was too bright, and so now the fire comes to purify so that all might be sanctified to receive the True Light.*

John Holland Smith, *The Death of Classical Paganism* (New York: Charles Scribner's Sons, 1976), 155

Wird die Kundalini-Energie einmal im Wurzelchakra erweckt, läuft ein automatischer Prozess ab. Die Chakren richten sich bestmöglich aus, damit die Kundalini-Energie ungehindert hindurchströmen kann. Alle Unreinheiten und Blockaden, die jetzt noch im Wege stehen, werden dabei von einem mächtigen inneren Energiestrom gereinigt.

Bekommt man während dieses energetisch-mechanischen Prozesses den instinktiven Impuls, dass die eigene Mithilfe (oder auch nur Geduld und Vertrauen) erforderlich ist, muss diesem unbedingt gefolgt werden. Gib dich einfach hin und lass es geschehen.

Der einmal angelaufene Prozess kann nicht unterbrochen werden. Wer panisch reagiert und versucht, sich dem Ablauf zu widersetzen, oder wer sich auch nur verstecken will, der gerät zwischen die Fronten der mehrdimensionalen Energieströme. Dies kann im schlimmsten Falle den sofortigen Tod des menschlichen Körpers zur Folge haben oder man kann schwer verletzt werden.

Es gilt also, keine Angst zu bekommen, sondern sich dem Prozess einer jahrtausendalten Mechanik unserer wunderbaren menschlichen Körpermaschinen, vollständig zu ergeben. Loslassen und Annehmen.

In den christlichen Schriften wird dieser Prozess auch verschlüsselt als *Zweite Wiederkunft Christi* bezeichnet. Darum möchte ich dieses Kapitel mit dieser aufschlussreichen Textstelle abschließen:

*A disciple asked Mary [Magdalena], “When will the Second Coming [of Christ] occur?” Mary said, “It can happen at any time, anywhere, when you least expect it. It is the mystery of the Perfect Aeon known only to the Living Father, which he will reveal in the Mother in due season. Therefore, be ready and live without regrets, so that when it transpires you will be among the living...”*

Eisler, Chalice and the Blade, 132–33

Übersetzung: Ein Schüler fragte Maria [Magdalena]: „Wann wird das zweite Wiederkommen [Christi] stattfinden?“ Mary sagte: „Es kann jederzeit und überall passieren, wenn du es am wenigsten erwartest. Es ist das Geheimnis des perfekten Äons, das nur dem Lebendigen Vater [das Höhere Selbst] bekannt ist und das er zu gegebener Zeit in der Mutter [im menschlichen Körper] offenbaren wird. Sei also bereit und lebe ohne Reue, damit du, wenn es passiert, unter den Lebenden bist...“

## Die Durststrecke annehmen

*Annehmen.* Das war die höherdimensionale Botschaft, die ich zum Beginn meines vierten Dunkelretreats bekam. Dazu gehört auch Langeweile anzunehmen, wenn sie kommt. In den letzten Retreats hatte ich bereits zahlreiche Energieübungen praktiziert. Die Techniken, über die ich in meinen Büchern schreibe, habe ich vor allem auch in meinen Retreats intensiv ausprobiert und als hilfreich empfunden.

Dieses Mal nur: Annehmen. Gut. Das passte gut zu meinem inneren Gefühl. Ich hatte schon so viel praktiziert, dies ist der Weg des Yang. Nachdem ich im dritten Retreat die Einheit mit meinem inneren Yin als innere Erfahrung durchlebte, passte es, jetzt einfach mal nur anzunehmen.

Im Dezember 2020 war die Raumtemperatur deutlich niedriger als bei den vorherigen Retreats. Später konnte ich mit dem Thermometer nachmessen, es dürften zwischen 17 und 19 Grad gewesen sein. Mir war jedenfalls ständig kalt, darum

wechselte ich nach etwas Meditieren deutlich schneller zum Aufwärmen ins Bett.

Damit bekam ich naturgemäß auch mehr Schlaf. Nach den ersten zwei Tagen konnte ich mich oft stundenlang einfach ins Bett legen, innere Bilder „kommen“ lassen und bin dabei nicht eingeschlafen. Mein Körper war erholt, er brauchte keinen Schlaf mehr, ich blieb bewusst.

Doch ich sah vor allem das Overlay der Traum-bilder und nicht die Welt dahinter, wie ich es in *Multidimensionale Evolution. Energetische Schattenarbeit und Dunkelretreat* beschrieben hatte. Es wurde zunehmend frustrierend für mich. Sollte ich mein Retreat abbrechen, weil es mir zu kalt wurde und es nichts Neues zu erfahren gab?

Auch das Essen schmeckte dieses Mal komisch. Normalerweise waren meine Geschmacksnerven im Dunkeln so verstärkt, dass ich jede gesunde Nahrung als unglaublich lecker erspüren konnte. Dieses Mal war alles durcheinander. Der winzige Anteil Banane in den zauberhaften Bio-Vollkorn-Muffins meiner Frau schmeckte auf einmal salzig und nicht süß. Auch ihre indischen Curries, die ich sonst so liebte, und sogar mein fermentierter Haferbrei schmeckte irgendwie merkwürdig.

Alles zeigte bei mir auf Abbruch. Ich blieb trotzdem.

Annehmen.

## Kundalini zum Geburtstag

Das Schlimmste kann manchmal das Schönste sein. Mein innerer Prozess wurde von Höherem geführt, das spürte ich ganz deutlich. Mein Körper durchlief in den Tagen zuvor eine Veränderung, bereitete sich auf etwas vor. Es wurde uraltes Wissen aktiviert, von meinem Verstand noch nicht erfassbar.

Zur Beruhigung kann ich sagen, ich war trotz der drastischen Erfahrung zu jeder Zeit fähig, das Erlebnis weiterhin bewusst und ohne jegliche Schmerzen zu erleben. Ich vermute, dies lag auch an meinem jahrelangen Reinigungsprozess der letzten Jahre. Wie in meiner *Multidimensional*-Reihe beschrieben, habe ich meinem Körper über die letzten Jahre alle mir nicht förderlichen Stoffe weitestgehend abgewöhnt, vor allem Alkohol, Zucker, Weißmehlprodukte und künstliche Zusatzstoffe jeglicher Art, ob im Duschgel oder in der Nahrung.

Auch meinen höherdimensionalen Gefühlsspeicher habe ich befreit von all dem Altballast, den ich früher mit mir herumtrug. Mehrere gescheiterte

Beziehungen sowie kleine und größere Dramen hatten kräftige Spuren hinterlassen, doch nach und nach konnte ich sie energetisch bearbeiten, annehmen, loslassen oder transformieren.

In den letzten Jahren wurde ich von meinen lieben höherdimensionalen Freunden und Angehörigen meiner Seelenfamilie auf auffallend direkte Weise in eine bestimmte Richtung geführt. Allerdings hatte ich zu Beginn weder ein Wissen von diesen Wesenheiten, noch wusste ich, in welche Richtung der Dampfer ging, der sich tief aus meinem Inneren heraus, aber mit spürbarer Hartnäckigkeit in eine bestimmte Richtung bewegt hatte. Jetzt sehe ich den Weg deutlicher, wenn ich zurückblicke.

Auch wenn ich mich bereits mit vielen spirituellen Themen beschäftigt hatte, über den eigentlichen Ablauf einer Kundalini-Erweckung hatte ich bislang selten Detailliertes gelesen, auch wenn es mittlerweile viele Bücher und Webseiten darüber gibt. Die Grundlagen waren mir geläufig, doch ein Experte war und bin ich auf diesem Gebiet nicht. Darum war ich in den ersten zwei Tagen nach meinem Erlebnis noch sehr vorsichtig damit, den Namen dieser heiligen Schlangenkraft zu benutzen, die seit Jahrtausenden von den Urvölkern der Welt wie eine Göttin verehrt wurde.

Kundalini. Meine Ehrfurcht war groß vor diesem Wort und mein innerer Skeptiker auch. Ich zögerte sogar das Aufschreiben meiner Erfahrungen hinaus, obwohl ich genau wusste, wie schnell insbesondere meine emotionalen Erinnerungen

verblassen konnten. Dies hatte ich wie bereits berichtet nach meinem dritten Dunkelretreat symbolisch mit dem Verblassen meiner Schreibtinte erfahren dürfen.

Die ersten drei Tage meines vierten Retreats waren wie bereits beschrieben eher unspektakulär. Meine Ressourcen wurden geschont, ich bekam nicht nur sehr viel Schlaf, auch die innere DMT-Produktion schien nicht in Gang zu kommen. So sehr ich mich auch beim genauen Hinschauen bemühte, konnte ich keine höheren Dimensionen in der Dunkelheit entdecken. Ich vermute, damit wurden auch meine inneren Botenstoff-Speicher geschont.

Die Welt *hinter der Welt* war dieses Mal besonders verschlossen, wollte sich nicht zeigen. Doch nach der Einnahme einer Kräutermischung als Melatonin-Booster kamen schließlich ganz leise und zart die ersten Bilder in ganz besonders sanften Tönen. Ich nahm noch einen Schluck heißen Tee, aß eine kleine Portion Haferbrei und war auf dem Weg zum Bett.

Etwas veranlasste mich dazu, mir auch noch die letzte verfügbare Fleecedecke mit ins Bett zu nehmen, denn in den letzten Tagen dauerte es immer länger, bis ich meine Füße und Knie warm bekam, als ob mein Körper im Ganzen heruntergekühlt war. Ich trug bereits drei paar Socken, und zum Meditieren wickelte ich mir sogar immer noch eine Decke um meine Beine und Füße. Trotzdem wurde mir jedes Mal nach gefühlten dreißig Minuten Meditation kalt.

Diese zusätzliche Decke wickelte ich jetzt im Bett mehrfach um meine Knie herum, damit diese schneller warm wurden. Das war jedenfalls der Plan, allerdings war es mir trotz allem immer noch kalt in den Knochen. Was war nur los?

Nachdem ich mich schnurgerade auf dem Rücken in alle verfügbaren Decken einkuschelte, kam mir nach einigen Minuten die Idee, ein improvisiertes Gedicht, Gebet und Dankeschön an Gaia zu sprechen. Die Worte kamen einfach so aus mir heraus. Spontan wechselte ich in ein Singen über, fand dabei meine ganz eigene improvisierte Melodie.

Ich sang davon, wie ich fälschlicherweise vor allem zum Bestaunen der inneren Bilder in dieses Dunkelretreat gekommen war und gar nicht so sehr für die Liebe, wo sich doch alles Wirkliche im Universum um Liebe dreht. Meine Worte waren so etwas wie eine intuitiv zusammengeschusterte Entschuldigung an Mutter Erde. Und ich fühlte, was ich sang.

Und dann wurden mit einem Mal die inneren Bilder leuchtender und deutlicher. Die Zeit der Dunkelheit war wohl endlich vorbei. Ich freute mich, ließ los und begann meine innere Reise.

Zunächst sah ich wunderschöne weiße Gesteins- und Schneelandschaften, die sich immer deutlicher in meinem Sichtfeld abzeichneten. Noch etwas genauer schaute ich hin, denn ich wusste aus meinen früheren Erfahrungen, dass meine Zirbel-

drüse mit diesem besonderen Fokus erst richtig anspringt. Immer mehr Bilder sah ich kommen, und es waren ganz eindeutig nicht die Bilder, die ich aus meinen Träumen gewohnt war.

Es wurde immer farbiger und immer leuchtender, so strahlend hell und bunt, ganz ähnlich wie ich es bereits in zwei Ayahuasca-Zeremonien erlebt hatte. Ich sah wunderschöne Landschaften in den wundervollsten Farben. Dabei ruhte ich ganz friedlich in mir und nahm diese Wahrnehmungen ganz an.

Kalt war mir trotzdem noch. Ich begann ein wenig zu zittern. Es war eine ganz eigenartige Sorte von Kälte, die sich in den weiteren Minuten in einen kräftigen Schüttelfrost steigerte. Sie tat nicht weh, diese Kälte, mein Schmerzempfinden schien heruntergedimmt zu sein. Sogar meine Hände waren kalt, sehr ungewöhnlich für mich. Dies bemerkte ich erst, nachdem ich mit der jeweils anderen Hand nachfühlte.

Mein Verstand sagte, das könne nicht sein. Eine dicke Bettdecke über mir, darüber eine Fleecedecke, die Knie eingewickelt in eine weitere. Immer noch trug ich meine drei Paar Socken, Leggings, Hose und T-Shirt mit einer Fleecejacke darüber. Und ich hatte Schüttelfrost, obwohl ich kerngesund war. Die Raumtemperaturen waren gegen Abend zwar sicherlich um einige Grad nach unten gesunken, aber bei circa 17-18 Grad schläft es sich unter warmen Decken normalerweise ganz wunderbar, da wird sonst höchstens noch meine Nasenspitze etwas kalt.

Zusätzlich zum intensiver werdenden Schütteln meines ganzen Körpers wechselten auch die inneren Bilder, die ich mit offenen genau so wie mit geschlossenen Augen vor mir sah. Mir wurde signalisiert, oder ich deutete es so, dass es sich um eine höherdimensionale Bestattungszeremonie handelte, die ich jetzt vor mir sah. Ich sah die Szenerie von oben und gleichzeitig war ich mitten in ihr, ich erlebte sie innerlich mit. Und bestattet wurde ich selbst. Oder besser gesagt, ein Teil von mir, symbolisch dargestellt durch ein Skelett, das auf einer Art Wagnvorrichtung lag und während der Zeremonie verschiedene Stationen und Prozesse durchlief.

Auf einer gewissen Ebene fühlte ich, dass diese Bilder in Ordnung waren, ich konnte sie innerlich annehmen, und ich spürte keinen Schmerz. Ich erinnerte mich an die Worte, die ich erst kürzlich noch gelesen hatte, und sie taten mir gut: *Dieses Universum ist ein sicheres Universum.*

Doch es war so kalt! Und das Schütteln wurde immer heftiger. Mein ganzer Körper vibrierte bereits. Mein Herz klopfte und aus dem stoßweisen Atmen wurde ein heftiges Keuchen, vielleicht, um mich irgendwie warm zu halten, oder berührten mich die um mich herum ablaufenden Szenen so sehr, dass ich instinktiv mit Stoßatmung reagierte? Mein Herz klopfte wie wild, mein Körper und mein Erleben wurden an einen Rand gebracht.

Nach einer gewissen Zeit, vielleicht waren es ein paar Minuten, doch die Zeit wurde hier gedehnt, es

gab nur das Jetzt, bekam ich ganz eindeutige Signale aus der bunten Bilderwelt. Da waren lauter bewusste Lebewesen, die mir alle ihre „mitgebrachten“ selbstgemachten Warnschilder hochhielten. Einige zeigten einen Pfeil nach unten, sinngemäß sollte ich sofort mit dem Keuchen aufhören und mich schleunigst wieder beruhigen!

Es war leicht, diesen inneren Anweisungen zu folgen. Ich vertraute diesen Lebewesen in der vor mir projizierten inneren Bilderdimension voll und ganz, denn sie unterstützten mich auf eine sehr liebevolle und sehr herzliche Weise. Also reagierte ich, beruhigte meinen Atem so gut ich konnte und legte beide Hände auf mein Herz. Es schlug immer noch sehr heftig, wurde dann aber spürbar langsamer, als ich mich darauf konzentrierte.

Das Zittern und Schütteln und Vibrieren ging trotzdem weiter. Es fand auch eine Art Durchleuchtung meines Körpers statt. Wieder erlebte ich dies gleichzeitig von oben und innerhalb meines Körpers. Im Nachhinein deute ich dies als das berühmte Wiegen des Herzens, wie es im *Ägyptischen Totenbuch* (Originaltitel: *Heraustreten ins Licht*) beschrieben und auf den bebilderten Innenwänden der Pyramiden zu sehen ist.

Dann bekam ich doch noch Angst, ganz unerwartet schnell und heftig. Es war eine urgrundtiefe Todesangst, wahrscheinlich aus dem ersten Chakra heraus, weil sie sich so existenziell anfühlte.

*Loslassen und Annehmen. Wir sind Bewusstsein. Wir träumen bewusst.* Dies waren meine inneren Mantrasätze, die ich seit einigen Wochen vor dem Schlafengehen und auch immer wieder tagsüber wiederholt hatte. Jetzt ergaben sie noch mehr Sinn als vorher! Genau das war zu tun, nämlich gar nichts, nur loslassen und annehmen.

Wir sind Bewusstsein, und das spürte ich. Meinem Bewusstsein konnte bei diesem intensiven Erlebnis gar nichts passieren. Sofern mein Körper den jetzt vollkommen automatisch ablaufenden immer noch heftigen Schüttelprozess nicht überstehen würde, könnte ich vollkommen unbeschadet einfach in dieser knallbunten und wunder-, wunderschönen Bilderdimension bleiben, dies wurde mir jetzt klar. Nicht als Nils, denn das war nur ein Ich-Gebilde zum Zwecke der Inkarnation auf Gaia. Mein Ego-Ich wurde in diesem Moment zu Grabe getragen.

Es gab keinen Schmerz. Loslassen und Annehmen. In diesem Moment überwand ich meine Todesangst. Es gab gar keinen Tod, das spürte und erlebte ich ganz intensiv. Es geht danach weiter, mein Bewusstsein war die ganze Zeit voll da, klarer als klar, und mein Herz war weit geöffnet. Alles war gut, auch wenn es nur ein kleiner Moment der inneren Ruhe war, in dem ich das Rütteln und Schütteln und Herzklopfen vollkommen annehmen konnte, so wie es war.

Dann dachte ich an Mina, wie sie meinen leblosen Körper am Morgen meines 49. Geburtstags hier finden würde. Ich wusste, dies würde sie am Boden

erschüttern. Das wollte ich ihr auf gar keinen Fall antun! Der Gedanke daran war so stark, dass ich jetzt nicht so einfach verschwinden konnte aus ihrem Leben, nicht auf diese Weise, so sicher ich mich selbst auch fühlte auf meiner höherdimensionalen Reise.

Zusätzlich fiel mir ein altes Versprechen ein, das ich mir bereits vor vielen Jahren gegeben hatte: Ich wollte einhundert Jahre alt werden. Meine Großmutter ist kurz vor ihrem Hundertsten gegangen. Die großen Feierlichkeiten wollte sie nicht, hatte sie mal gesagt. So kam es, dass sie nur wenige Monate vor ihrem runden Inkarnationstag ganz friedlich in die höheren Dimensionen überwechselte. Doch ich wollte die vollen Hundert gerne erleben, das hatte ich mir früher immer wieder innerlich eingeprägt.

Als ich mich nun an dieses alte Versprechen erinnerte, da bekam ich auch wieder mehr Kontrolle über meinen Körperprozess zurück. Das Durchschütteln meines Körpers schwächte sich ein wenig ab und es gelang mir, mich aufzusetzen.

Mit meiner vollen Konzentration und Intention machte ich nochmals klar, dass ich jetzt nicht bereit war zum vollständigen Überwechseln in eine andere Dimension, ich sprach diese Worte in die Dunkelheit. Es kam mir unfair vor, wenn ich gehen würde, das konnte es einfach nicht sein. Ich traf damit eine bewusste Herzensentscheidung, hier in dieser Welt zu bleiben.

Das Rütteln und Schütteln schwächte sich tatsächlich zu einem Vibrieren ab. Es beruhigte sich, ganz langsam über einen längeren Zeitraum hinweg, bis es zu einem sanfteren Schwingen wurde. Jetzt konnte ich mich wieder besser bewegen. Ich setzte mich auf die Bettkante, und nach einer Weile konnte ich aufstehen, in der Dunkelheit der dreidimensionalen Welt, und gleichzeitig in den farbenfrohen höherschwingenden Welten...

# Mitten drin in Gaias Andersdimension

Mein Herz war weit geöffnet und mein Kopf sehr klar. Ich fühlte mich wunderbar. Das Erlebnis hatte mich mitgenommen und körperlich geschwächt, keine Frage. Doch zurückblickend konnte ich bereits jetzt trotz der zwischenzeitlich erlebten (und dabei überwundenen) Todesangst das Gesamterlebnis als ein Geburtstagsgeschenk der ganz besonderen Art annehmen. Ich war zutiefst dankbar für das, was ich erfahren durfte, auch wenn ich zu diesem Zeitpunkt kaum verstand, was eigentlich geschehen war. Doch das war erst einmal gar nicht notwendig. Es war ein Geschenk.

Und mir ging es richtig gut! Um mich herum sah ich nun wieder wunderschöne Landschaften voller schillernder und funkelnder Details. Später sollte ich erfahren, dass Welten dieser Art bereits im Gilgamesch-Epos als Nahtoderfahrung beschrieben wurden, und seitdem immer wieder in ganz ähnlichen Worten. Es ist tatsächlich so, als ob an den saftig strahlenden grünen Bäumen auch noch

funkelnde Diamanten und Kristalle hängen würden. Das Licht kam von oben, ein bisschen auch von innen aus meinem Kopf heraus und irgendwie von überall.

Die Orientierung in der dritten Dimension des Retreatraums wurde sehr schwierig. Viel vorsichtiger und langsamer als sonst bewegte ich mich Schritt für Schritt in Richtung Toilette. Die Welt um mich herum war so wundervoll, sie fühlte sich so heilsam an, wie nichts zuvor in meinem Leben! War dies die Belohnung für meine zuvor erlebte Achterbahnreise durch die Welt des Todes?

Da ich zuvor bereits die Überlagerung meiner gesamten dreidimensionalen Realität mit den inneren Bildern aus den anderen Dimensionen erlebt hatte (ich berichtete darüber in *Multidimensionale Evolution*), konnte ich das vorsichtige ertasten von dem, was die Mehrzahl der Menschen „Realität“ nennen (für mich war jetzt die bunte höhere Dimension viel realer) in vollen Zügen genießen. Ich liebte es geradezu, ganz woanders sein zu können, in so einer innerlich heilenden und heiligen Welt, da ließ ich mich von ein paar unerwartet vor mir ertasteten Wänden nicht aus der inneren Ruhe bringen.

Es gab so viel zu bestaunen um mich herum. Unbeschreiblich schön, aber eben auch fast unbeschreiblich, so skuril und vollkommen anders, als was ich bisher in meinem Leben auf Gaia gesehen hatte. Zu den etwas einfacher strukturierten Szenen, die mir noch in guter Erinnerung geblieben

sind, gehört mein Gang mitten durch ein riesiges Aquarium. Um mich herum schwammen schillernde Fische, richtig große und dicke und auch viele kleine. Es gab eigenartige und algenartige Gebilde, die sich hin- und herbewegten.

Das Wasser war irgendwie da, doch es war ganz feinschwingend, ich spürte es nicht und um mich herum war alles klar und frei. Am Boden war auch ein Weg zu sehen, den ich entlanggehen konnte. Oder besser gesagt, waren es viele Wege, denn ich stand zu jedem Zeitpunkt mitten in der Wegkreuzung, auch wenn ich einen der gleichartig aussehenden Wege für mich aussuchte und ihn langsam mit meinen Händen vorantastend (der möglichen unsichtbaren Wände wegen) weiterging. Um das Atmen brauchte ich mir keine Gedanken zu machen, ich war zwar im Wasser, doch ich war es auch nicht. Da ergibt sich für die Bibelgeschichte mit dem geteilten Meer mit einem Mal eine ganz andere Deutungsmöglichkeit.

Diese Fische im Wasser sah ich in meiner 49. Geburtstagsnacht noch öfters. Die Szenen wechselten jedes Mal nach einigen Sekunden oder Minuten, doch Zeit war hier nicht mehr relevant und nicht mehr gültig, es gab nur das Jetzt.

Ich machte einige Tonaufnahmen mit einem USB-Stick, den ich das ganze Retreat lang noch nicht benutzt hatte. Doch ich hatte ihn vorher extra besorgt und dies war das erste Mal, wo ich ihn ausprobierte, scheinbar für genau diesen Zweck, jetzt in diesem Moment. Es war sehr unwirklich,

ich fühlte mich fast wie ein Reporter mit Live-Schalte aus einer höheren Dimension. Ich sprach ins Mikrofon, was ich um mich herum wahrnahm und welche Gedankengänge mir durch den Kopf gingen, denn da lief gerade ein gewaltiger Prozess in mir ab. Es gab so viel zu verarbeiten und zu verstehen!

Viele Bilder konnte ich auch von dort aus nicht beschreiben, und so konnte ich manchmal nur von bizarren und wunderschönen Landschaften sprechen. Es gab auffallend viele Äcker mit Blumen und kleinen Bäumen und blauem Himmel. Solch einen Acker, zusätzlich mit Gesichtskürbissen, hatte ich auch bereits unter strahlender Inneres-Licht-Sonne in meinem dritten Retreat erfahren, wie im Kapitel über meine Yin-Hochzeit beschrieben. Waren dies die unterschiedlichen Level der Dimensionen, in denen ich hier so frei herumwanderte? Gab es Äcker (Erde) auf der einen Ebene und Meer (Wasser) auf der anderen? Oder reiste ich intuitiv geführt besonders gerne und leicht in die Dimensionsebenen, die ich bereits ein anderes Mal besucht hatte?

Mein Herz vibrierte und schwang. Als ich zudem, höchst inspiriert und berührt von dieser zauberhaften Welt!, durch mein Herzchakra atmete, sah ich sogar einen hellen, klaren Violettschimmer von meinem Herz aus in die bunte Welt um mich herum ausstrahlen. Ganz oft legte ich meine Hand auf mein Herz, weil ich so ergriffen war von dieser bezaubernd schönen Welt um mich herum. Ich spürte dann jedes Mal an meiner Hand, wie warm

mein Herzchakra war. Ja, das Chakra, also nicht mein physisches Herz, denn ich legte meine Hand genau in die Mitte des Körpers.

Dort war es am allerwärmsten in meinem ganzen Körper, ich spürte es genau in meinen Handflächen. Zum Vergleich legte ich die gleiche Hand dann auf den Bauch, dieser fühlte sich nur halb so warm an wie mein Herzchakra, wie ich gleich in einer Audioaufnahme dokumentierte, weil es mir wichtig erschien. Vielleicht tat ich das auch, um später verstehen zu können, was mit mir in meiner Schüttelfrostachterbahnreise geschehen war. Ich ahnte bereits, dass es etwas mit der Schlangenkraft von Göttin Kundalini, wie manche sagen, zu tun haben könnte, aber wollte es gleichzeitig auch noch gar nicht so ganz glauben.

Schließlich hätte auch alles nur ein Trick meines Egos sein können. Dieser Gedanke verwirrte mich zunehmend. Konnte es nicht auch sein, dass ich mir diese ganze Sache von vorne bis hinten nur aus meinem ganz normalen Mondbewusstsein herausgezogen hatte, weil der Wunsch nach solch einer Erfahrung schon immer in mir steckte? Vielleicht kannte mein Ego-Ich Wege und Mittel, mir eine perfekte Illusion vorzugaukeln?

Es war alles so unwirklich. Ich hatte Geburtstag, ungefähr jetzt, oder kurz davor, das spielte für mich im allseitigen Jetzt überhaupt keine Rolle. Zum Geburtstag wünschen sich Menschen etwas, das sind wir so gewohnt. Und ich hatte als kleines Kind zum Geburtstag und zu Weihnachten immer

ganz lange Wunschlisten. Bis zu 50 verschiedene Spielzeuge hatte ich meistens aus den damaligen drei großen Versandhauskatalogen aufgeschrieben, fein säuberlich gleich mit Seitennummern dabei. Die Liste hatte nicht so viele Einträge, damit ich tatsächlich auch alle diese Geschenke bekam, sondern ich wollte meinen Eltern eine gewisse Auswahl anbieten, damit sie frei wählen konnten. Läuft das nicht auch genauso mit den Wünschen ans Universum? Am Ende bekommen wir immer die Geschenke, die wir für unsere Entwicklung am besten gebrauchen können, doch die Wünsche müssen erst von uns visualisiert werden.

Die mir wichtigsten Geschenke schrieb ich immer ganz oben auf die Wunschliste, die hatten Priorität. In einem Jahr, daran erinnere ich mich noch ganz genau, sollte es ein Zauberkasten zu Weihnachten sein. Immer wieder erklärte ich meinen Eltern, dass ich mir diesen ganz besonders wünschen würde. Fast schon unauffällig auffällig streute ich das Wort *Zauberkasten* in unsere täglichen Gespräche ein. Mir war es eben wichtig, zumindest diesen zu bekommen. Der Rest der Liste war mir schnuppe.

Ja, man glaubt es kaum, ich bekam dann auch meinen Zauberkasten. So lernte ich schon ganz früh das Zaubern in dieser Welt: Wir wünschen uns etwas mit der festen Überzeugung, dass wir dieses auch bekommen werden. Da kennt das Universum kein: *Entschuldigung, deinen größten Wunsch haben wir ganz vergessen*. Meine Eltern wollten ganz bestimmt kein verheultes und verschneiftes Weih-

nachtskind ertragen müssen. Also bekam ich meinen Zauberkasten.

So lernte ich, dass ich bekommen konnte, was ich mir am meisten wünschte, wenn dieser Wunsch mit Überzeugung und Enthusiasmus kombiniert wird und ich davon ausgehe, dass ich ihn sowieso bereits habe. Mit der gleichen Technik habe ich übrigens früher selbst bei längerer Anwärterliste immer genau die Wohnung bekommen, die ich für mich ganz fest entschieden hatte. Irgendwann kam das Buch *The Secret* heraus und ich dachte: *Wow, jetzt wird diese Technik auch endlich mal in einem für die Allgemeinheit verständlichen Buch beschrieben!*

Wenn ich mir also vor ganz vielen Jahren einmal den bewusst unbewussten Wunsch einer Kundalini-Erweckung in den Kopf gesetzt hatte, dann könnte es doch gut sein, dass ich damit meinen persönlichen Bewusstseinsentwicklungsprozess der letzten Jahre tatsächlich irgendwie angeleiert und unbewusst (was für eine Unterschätzung des Wortsinnes, wie wäre es mit *mondbewusst?*) sowie mit Sicherheit auch superhochbewusst durch mein Höheres Selbst mitgesteuert habe. Das jahrelange Entschlacken der Gifte in meinem Körper, auch in meinem Emotional- oder Astralkörper und auch in meinem Geist – führt das nicht unweigerlich irgendwann zu ganz besonderen spirituellen Erfahrungen?

Auch wenn sich mein Herz und meine (Plural!) Körper so frei und liebend und vollkommen angefühlt haben, wie ich es noch nie in mir gespürt

hatte, so ganz glauben wollte ich an eine Kundalini-Erweckung noch nicht, mein innerer Skeptiker war auch noch da, er zeigte mir die Möglichkeit der ganz besonders grausamen Ego-Falle: *Was ist denn, wenn du dir das nur vorgaukelst, weil du wieder irgendetwas ganz Besonderes erleben wolltest. Oder er meinte: Du hast dir das bestimmt nur eingebildet und dein Körper hat darauf reagiert, wie unter Selbsthypnose.*

Ein anderer Anteil von mir hatte bereits die feste innere Gewissheit, auch wenn diese im Gedankenfluss noch keine Chance hatte, dass sowohl mein astraler, als auch mein physischer Körper von nun an irgendwie anders sein würde. Auch dies sprach ich in mein Mikrofon, in vorsichtigen Worten. Auch auf meinem Kopf tastete ich und es fühlte sich dort sehr warm an. Als ich meine Hand über den Kopf legte, war es so, als würde ich ein Leuchten abdecken.

Die Temperatur war sowieso irgendwie angestiegen. Eben noch mit Schüttelfrost unter drei Decken im Bett, und nun stand und ging ich seit „gefühlten Stunden“ im nächtlich kühlen Raum herum und diktierte meine Aufnahmen. Ich dachte aber auch nicht über Temperaturen nach, weil ich innerlich so ergriffen war von der strahlenden Schönheit dieser Welten um mich herum. Ich stand mitten drin. Was für ein wunderschönes Geburtstagsgeschenk der lieben Gaia, denn nur sie macht dieses Erlebnis für mich wahrnehm- und erspürbar! Ich spürte in diesen Momenten, wir sind ein Teil ihres Körpers. Sie lebt. Und wir leben hier auf ihr,

um durch unser eigenes Wachstum auch ihr beim Wachsen zu helfen.

## Bewusste Lebewesen

Ja, und dann waren da diese Wesenheiten. Zum Zeitpunkt des Schreibens dieses Kapitels denke ich noch über einen passenderen Namen nach, denn wer möchte schon gern *Wesen* genannt werden? „Lebewesen“ ist schon etwas besser. Ich fragte sie jedenfalls, ob hier auch Vieraugenkröpplinge wären oder ob ich sie so nennen dürfte. Es kam so etwas wie ein zustimmendes, weil herzlich liebevolles Lachen zurück, während einige Wesen vor mir tanzten. Ich deutete das mal als ein Ja.

Diese Kröpplinge, und vielleicht ja auch ganz andere feingeistige Lebewesen, veränderten ihre Form spielerisch. Was eben noch nach einer Heiligen Kuh auf einer grünen Wiese aussah, ist im nächsten Moment ein Bauer mit Mistgabel in der Hand. Jetzt beim Schreiben fällt mir erst die tiefsinnige Botschaft hinter diesem Bild auf. Fast wie in den Träumen, die wir ja auch deuten können, nicht im Allgemeinen, aber für uns persönlich. Oder so, wie ich auch meine Wachtraumwelt deute, die üblicherweise von den

meisten Menschen als einzige Realität wahrgenommen wird.

Mir war bewusst, dass diese Lebewesen bewusst waren, und zwar deutlich höherbewusst als die Figuren, denen ich in meinen normalen nächtlichen Träumen begegne. Sie lebten in dieser Dimension und für sie war es die derzeit einzige Realität. Sie kannten sich dort aus, sie wussten, wie die Dinge dort funktionieren. Ich war ihr wundersamer Besucher von der 3D-Erde, der ein Portal in ihre Dimension gefunden hatte. Ein Dimensionstor, das auch bereits in der Vergangenheit von vielen Künstlern, Philosophen und Mystikern genutzt wurde.

Ich war Besucher, doch wir sind eine Seelenfamilie, das spürte ich sofort, auch wenn ich anfangs noch sehr unsicher war, wie ich mit dieser neuen Erfahrung im praktischen Leben umgehen könnte. Schließlich hatte auch bei mir die Negativprogrammierung des Mainstream-Lehr- und Medienangebots Wirkung gezeigt, alle Arten von höheren Wesen als reine Hirngespinnste einzuordnen. Wenn mir jemand etwas von Engelskontakten erzählen wollte, war mir das nie so ganz geheuer.

Später lernte ich während des Schreibens an meinen früheren *Multidimensional*-Büchern, dass Engel auch nichts anderes als höher entwickelte Seelen sind. Das ist die normale Evolution, wenn wir als Mensch „fertig“ sind, können wir als nächstes zu Engeln werden, wenn wir uns für diesen Weg entscheiden. Es sind ganz einfach

feingeistige Schwingungslebewesen, die in höheren Dimensionen leben. Sie sind zufrieden dort, wo sie sind. Darum lassen sie sich nur ganz selten mal kurz in der dritten Dimension blicken. Die dort herrschende Gefühlskälte empfinden sie als zu bitter für ihre Seele. Es verkrampft sich sozusagen alles in ihren höherdimensionalen Körpern, wenn sie sich in der dritten Dimension zeigen wollten.

Engel sind normal. Ich bin nicht verrückt, wenn ich so etwas sage. Das wurde mir endlich klar. Ihnen ist es ganz egal, wie wir sie nennen. Kröpplinge passt genauso gut, und es kommt einem nicht gleich diese völlig verkitschte Vorstellung von höherdimensionalen Lebewesen in den Sinn, wie sie manchmal in der esoterischen Werbung zu sehen ist.

Kröpplinge finden sie als Bezeichnung super, dann fühlen sie sich mehr auf einer ähnlichen Ebene wie wir Menschen. Während des Schreibens von *Wir sind Bewusstsein* haben sie sich bei mir mit dieser Wortkreation vorgestellt. Sie schreiben im Einklang mit meinem Höheren Selbst. Wenn ich mich weit genug öffne, begleiten sie mein Bewusstsein. Wir finden zusammen die besten Formulierungen für die Botschaften.

An meinem Geburtstag nannte ich sie noch Wesen! Jetzt tut mir diese Bezeichnung schon leid. Für diese Erkenntnis brauchte ich aber zunächst etwas Entwicklungszeit. Diese liebevollen und herzlichen Lebewesen um mich herum, das war ein so wunderschönes Erlebnis!

Wer beim Reisen nicht durchs Herzchakra atmet, könnte auch in nicht so schönen Bilderwelten landen, ging mir während des Erlebnisses durch den Kopf. Dort würde es dann vielleicht auch Lebewesen geben, die eher egoistisch veranlagt sind. Das macht sie nicht „böse“, sie wissen es eben nicht besser, sie haben sich verlaufen auf ihrem Weg. Auch darum passt die neutrale Bezeichnung *Kröppling*, denn es gibt sie in allen Entwicklungsschritten, von egoistisch bis liebevoll. Sie leben in unterschiedlichen Dimensionsebenen.

Doch jeder mag sie nennen, wie es ihm gefällt. Es gibt dort eine Vielzahl sondergleichen, und jeder sieht sie mit anderen Augen und verarbeitet sie mit einem anderen Bewusstsein. Mit der Herzchakra-Atmung war ich inmitten von liebevollen Kröpplingen. Und ich hatte das Gefühl, die meisten kannten mich sehr gut. Sie begrüßten mich jedenfalls überherzlich und gratulierten mir in Bildersprache zum Geburtstag. Es fühlte sich so an, als ob es meine Seelenfreunde wären, meine höher-schwingende Familie. Wir leben alle dort in diesen Dimensionen für eine gewisse Zeit, bis wir uns wieder inkarnieren möchten.

Ganz besonders fielen mir zwei kindlich wirkende Gestalten auf. Ich fragte die Kleinere der beiden, ob sie diese Form nur für mich so angenommen hätte, damit ich sie besser mit meinem Kopf begreifen würde? Da zeigte sie sich kurz auf ganz andere Weise. Nur ganz kurz, und mein Bewusstsein war kaum in der Lage, es umfänglich wahrzunehmen. Ein superkomplexes mehrdimensionaliges Energie-

lebewesen, das sich jeglicher Beschreibungsversuche entzieht. Sofort danach sah ich wieder einen kleinen Jungen oder ein Mädchen, das konnte ich gar nicht sagen, denn dort schien es keine Geschlechter wie bei uns in der dreidimensionalen Ebene der polar aufgebauten Erde zu geben, oder vielleicht war es mir auch nicht so wichtig in diesem Moment.

Es kam dann noch ein etwas größeres kleines Lebewesen hinzu. Ich hatte das Gefühl eines höherdimensional bewanderten Zauber-Professors aus einem Fantasyfilm. Vielleicht war diese Klischee-Vorstellung das erstbeste, was meinem Bewusstsein einfiel, um die wahrgenommenen Schwingungen in für mich verständliche Bilder zu übersetzen.

Mit diesen Kröpplingen gab es das Gefühl von einem großen WIR mit zwei Spielkameraden auf dem Spielplatz. Mir war jedoch bewusst, dass diese Wesenheiten sehr weise waren, insofern schob mich das durchaus automatisch ein wenig in die Rolle meines Inneren Kindes. Doch als ich mit ihnen sprach, befanden wir uns alle gemeinsam auf einer Ebene, als Gleichwertige und Ebenbürtige.

Wir sprachen zusammen, teilweise gedanklich und manchmal auch mit meinen Worten, weil ich damit besser verarbeiten konnte, was hier geschah. Es war so viel Neues und Wunderbares, da half das Aussprechen in klar strukturierten Worten meinem Kopf und Verstand beim Begreifen.

Ich fühlte und bekam in einer eigenartigen, fast comichaften, Bildersprache signalisiert, dass diese Lebewesen, wie ich sie nannte, bereits lange mit mir und uns allen zusammen sind. Wir nehmen sie nur meist im Alltag nicht wahr. Es ist aber normal, dass es sie überall gibt. Sie leben in den höheren Dimensionen von Gaia. Sie sind nicht die Geister von Verstorbenen, dies wäre die vierte Dimension, sie ist auf Dauer nicht besonders angenehm, so halb stofflich und halb geistig.

In den höheren Dimensionen kann jede Gestalt angenommen werden, die zu uns gut passt. Wenn wir andere höherdimensionale Lebewesen sehen, bauen wir uns eine eigene Übersetzung des schier unbeschreiblichen Aussehens einer anderen Seele, das fremde und das eigene Bewusstsein tarieren also eine passende Form für uns aus. Darum sehen diese Lebewesen auch für jeden anders aus. Wenn statt eines weisen Zauberers vor meinen Augen ein verwirrendes, multidimensionales Gebilde aufgetaucht wäre, hätte ich mich bestimmt nicht so gleichschwingend mit meinem Seelenfreund unterhalten können.

Sie begleiten mich schon lange, bekam ich in irgendwie für mich selbsterklärenden Bildern zu verstehen. Sie helfen mir auf meinem Weg. Das ist ganz normal, alle Menschen haben ihre Freunde um sich herum, die uns im Leben auf der Erde bei der Evolution mithelfen, so wie es in ihren Möglichkeiten steht. Sie geben mir seit einiger Zeit die Botschaften für meine Bücher. Sie helfen mir und

sind immer da, auch wenn ich sie normalerweise nicht wahrnehme.

Dort gibt es keine Zeit, diese wirkt sogar in der physischen Dimension nur auf 0,00000001 Prozent von uns, wie es Ulrich Warnke und viele andere schreiben. Denn nur so viel Stofflichkeit macht „uns“ aus. Der Rest von uns ist nicht stofflicher Natur.

Wenn wir inkarnieren, bekommen wir für die Dauer eines Lebens einen physischen, astralen und mentalen Körper von Mutter Gaia ausgeliehen, bevor wir diesen wieder an sie „gebraucht“ zurückgeben. Die anderen Zeiten leben wir in den höherdimensionalen Welten, zusammen mit unseren Seelenfreunden. Hier in diesen kunterbunten Welten konnte ich mich mit ihnen geistig unterhalten. Ich beschloss, diese Kommunikation auch im Alltag auszuprobieren.

Als ungefähr Zehnjähriger las ich meinen ersten Science Fiction Roman, einen richtig dicken Schinken: *Die Welt der tausend Ebenen* von Philip José Farmer. Die Geschichte fing ganz klassisch an, der Hauptcharakter findet auf der Erde ein Dimensionstor und schreitet hindurch. Ich war absolut fasziniert von den vielen beschriebenen Welten und vor allem von der Philosophie in diesem Buch. Es hat meinen Geist geöffnet und den kindlichen Traum erweckt, einmal selbst solch ein Dimensionstor zu finden. Doch ich hätte nie zu träumen gewagt, dass ich es tatsächlich einmal finden würde.

Wir haben uns viele Geschichten erschaffen, in denen Portale zu anderen Welten eine zentrale Rolle spielen: Narnia, Harry Potter, Stargate und Avatar lassen grüßen. Die Charaktere verlassen diese Welt und treten in eine andere dreidimensionale ein. Doch diese für uns Menschen so fremden Welten müssen gar nicht stofflicher Natur sein.

Wir sind multidimensionale Lebewesen und können multidimensional reisen. In den anderen Dimensionen haben wir viele Freunde. Wir erschaffen die Dinge zusammen auf der Erde, immer als Gemeinschaft. Unsere Kröpplingsfreunde oder Engel oder in der dritten Dimension unsichtbaren Spielkameraden (manche Kinder können sie noch wahrnehmen) sind je nach Bedarf, Akzeptanz und Herzensausstrahlung immer an unserer Seite und helfen uns ein Leben lang auf unseren verschlungenen Wegen.

Danke! Danke, liebe Gaia für dieses wunderschöne Geburtstagsgeschenk, das meine Seele auf dir erleben durfte.

Vor einigen Tagen erinnerte ich mich wieder an die merkwürdige Begebenheit, wie ich sie in einem meiner ersten *Multidimensional*-Bücher beschrieben hatte: An drei aufeinanderfolgenden Tagen fand ich ein kleines Stückchen Holz in meinem Essen. So, als ob jemand Kontakt herstellen wollte: *Klopf, klopf, klopf. Jemand zu Hause?*

## Jeder in seinem Tempo

Mein eigener Weg mag auf gewisse Weise sehr schnell verlaufen sein. Ich wurde auch mit meinem Bruder zusammen *presto brother* genannt (presto = italienisch: schnell). Wenn ich etwas erreichen wollte, dann machte ich das immer zackzack. Ich probiere vermeintliche Abkürzungen aus, falle hin, lerne dazu, und weiter geht's.

Andere Menschen machen andere Erfahrungen. Aber jeder kann der eigenen Intuition vertrauen lernen. Es ist die Liebe zum Dritten Auge, die sie erweckt. Öffnen wir unser Herzchakra, lassen wir die Energien höher strahlen zum Halschakra. Sprechen und handeln wir in der Wahrheit, so wie wir es vermögen, damit die feinstofflichen Energien noch weiter hinauf bis zum Dritten Auge strömen dürfen.

*Erlauben wir es uns, unsere Kundalini kraft zu erwecken?* Das ist die wichtigste Frage, die wir uns ganz ehrlich selbst am besten beantworten können. Wir lenken uns nicht ganz ohne Grund von unserer Intuition und unserem Weg ab, mit bunten Com-

puterspielen, Zeitschriften, Krimis, Alkohol, Zucker und all dem anderen äußeren Krams, das uns immer weiter von unserer inneren Mitte und damit auch von unserer Kundalini kraft entfernt.

Folgen wir ihr stattdessen doch einfach einmal! Nur mal testweise. Jeder in seinem Tempo. Und schauen wir, wohin das führt. Und dann gehen wir einen Schritt weiter. Und noch einen.

Und irgendwann bekommen wir den Dreh raus, wir lernen dem Universum oder Gaia zu vertrauen, wir spüren hinein und treffen bewusste Entscheidungen: *Dieses zieht meine Kundalini herunter, das möchte ich loslassen. Und jenes feuert meine Kundalini an und bringt mich innerlich zum Kribbeln vor lauter Inspiration.* Wenn ich lerne, dies in meinem Inneren selbst zu erspüren, dann kann ich dem intuitiven Weg immer weiter und weiter folgen. Loslassen und Annehmen.

Bei einem Silvesterbeisammensein hatten sich unsere lieben Freunde etwas Schönes ausgedacht. Auf die grüne Karte konnten wir schreiben, was wir annehmen und damit magnetisch anziehen wollten im neuen Jahr. Und auf die braune Karte schrieben wir, was wir loslassen und ablegen wollten, was nicht mehr zu uns passt. Diese Farbwahl war überaus einfach zu verstehen, fanden wir. Erst ist das lustig, dann verstand ich, dass es durchaus eine optische und energetische Hilfe für uns sein kann, wenn auch unser Mondbewusstsein an die Symboliken von erlernten Farbzusordnungen andocken kann.

Grün steht auch für unsere Grünen Smoothies. Diese sind weiterhin unsere wichtigsten Lebensmittel während unseres Tages, da sie mit der höchsten Nährstoff- und energetischen Bewusstseinskraft ausgestattet sind. Das sind die Dinge, die wir annehmen können. Was wir loslassen und ablegen, wird wieder zu Erde. Dann scheint Licht auf Erde und Wasser, die Samen gehen auf und es wird wieder zum Pflanzengrün.

Ich wollte gar nichts auf die Karten schreiben, wollte nicht meinen Verstand anschalten und ihn um irgendwelche möglichen Wachstumschancen bitten. Und ich wollte an diesem besonderen Tag des Jahresübergangs einmal nicht analysieren, was ich alles noch loslassen könnte. So blieben meine Karten leer, und ich verband es mit dem inneren Vertrauen, dem ich jetzt immer leichter folgen konnte. *Dein Wille geschehe*. Ich vertraute der inneren kooperativen Führung von Gaia, weil das gerade in letzter Zeit sehr gut funktioniert hat.

Das ist wie mit dem Öffnen unseres Herzchakras. Dieses leuchtet naturgemäß ebenfalls grün, bei manchen zeigt es sich auch in der Komplementärfarbe: Rosa. Sie ist bei vielen Männern, aber auch bei Frauen als Girliefarbe verpönt. Wer traut sich, diese in seinem Inneren anzunehmen?

Mit dem Herzen ziehen wir an, was wir für unsere innere Weiterentwicklung am besten gebrauchen können, sofern wir uns dafür öffnen mögen. Darum ist es immer erst ein Loslassen und dann kommt das Annehmen.

Wir lassen los von unseren alten Belastungen, unseren körperlichen und geistigen Süchten, all den Dingen, die uns herunterziehen und krank machen. Und dann nehmen wir an: Liebe, Wahrheit und Licht. Das ist unsere innere Reise, die wir alle in der einen oder anderen Form irgendwann machen. Jeder in seinem Tempo.

Das Resultat von diesem im Grunde sehr einfachen Weg sind Zuckungen unserer Kundalini-Kraft. Bei dem einen sind sie stärker ausgeprägt, insbesondere können sie Frauen oft sogar physisch ganz spontan erleben.

Ein schrittweises, sichereres und bewussteres Erwecken unserer Kundalini-Kraft ist möglich, das durfte ich erfahren. Schritt für Schritt bin ich meiner Intuition gefolgt und dabei gab es allerlei Veränderungen in meinem täglichen Leben. Mina und ich stellten unsere Ernährung um, sogar die Zuckersucht konnten wir überwinden. Wir kümmern uns um unsere inneren Schattenanteile, beobachten uns selbst oft aus der Rolle des WIR-Bewusstseins. Immer weiter folgen wir dem Weg, der sich für uns öffnet, jeder für sich auf ganz persönliche Weise, aber doch verwoben zusammen, wie ein wachsendes Geflecht, das sich gegenseitig nährt und weiterhilft.

Es gab viele Faktoren, dass ich so Vieles in so kurzer Zeit erleben durfte. Aber es geht in diesem Buch nicht um mich. Es geht um dich, liebe Leserin und lieber Leser. Es ist deine eigene Reise der Evolution, die du finden und gehen kannst, ganz

so, wie es dir beliebt. Finde deinen eigenen Weg, vertraue deiner Intuition. Je nachdem, wie gut dir das gelingt, wird deine Reise beschleunigt oder abgebremst, damit steuerst du selbst das Tempo.

Du kannst der überaus sanften und federzarten Führung deines Inneren Lichts vertrauen und folgen, oder du stellst dich gegen sie. Es ist ein täglicher Prozess, der auch zahlreiches vermeintliches Hinfallen beinhalten kann. Aber dann geht's weiter, wenn wir uns dazu entschließen, der Kraft unserer Kundalini weiter zu folgen,

Lernen wir zu vertrauen.

Loslassen und Annehmen. Jeder in seinem Tempo.

Wir sind Bewusstsein. Wir träumen bewusst.

## Die Wochen danach

Nachdem ich rückblickend anhand meiner Erlebnisse und den ganz offensichtlich für mich spürbaren Veränderungen in Kopf und Körper die Möglichkeit erlaubte, dass es sich bei meinem Erlebnis im Dunkeln um einen Kundalini-Schub handelte, hatte ich zunächst gut zu tun mit dem inneren Verarbeiten.

Es dauerte eine ganze Weile, ich recherchierte natürlich auch über das Thema, mit dem ich mich sonst nicht sonderlich konkret beschäftigt hatte. Meine Mutter schickte mir mit ihrem Weihnachtspaket ein passendes Buch und ich las mich auch durch einige fachlich sehr gute Blogartikel durch, die ich zum Thema finden konnte.

Mir wurde allmählich bewusst, wie graziös es meine inneren Seelenanteile und meine höherdimensionalen Seelenfreunde gemeinsam hinbekommen haben, ein fast theaterreif geplantes langsames Hinführen zu einer Kundalini-Erweckung in meine Welt zu zaubern.

Im Februar 2020 beginne ich mit dem Schreiben meiner drei *Multidimensional*-Bücher und wusste noch nicht, wohin die Reise gehen würde. Das erste Buch war erst einmal genug, dachte ich mir.

Doch meine Reise sollte noch weitergehen, und während ich immer neue Kapitel weiterschrieb und währenddessen genau diese Übungen selbst machte und anwendete und auch diesen doch etwas anderen Lebenswandel immer weiter erkundete und lebte, so wie ich es in meinen Büchern der *Multidimensional*-Reihe beschrieb, dass hat dann zu was geführt? Zu einer Kundalini-Erweckung? Wahrlich theaterreif, ich bin selbst überrascht von dieser Präzision der innerlich geführten Ereignisse. So etwas möchte erst einmal verarbeitet werden!

Die ersten Tage waren sehr schwankend. Alles war anders, mein Körper fühlte sich im hochschwingenden Bereich anders an. Ich bekam Verspannungen an unterschiedlichen Körperpunkten, die innerlich bearbeitet und gelöst werden wollten.

Meine Gedanken waren anders. Zuerst kamen einige niedrig schwingende innere Anteile auf den Tisch. Diese Themen sollte ich wohl erst einmal durcharbeiten, durchputzen im eigenen Haus sozusagen, und dabei möglichst auch gleich Lösungen finden, wie ich mit solchen aufkommenden Themen generell in Zukunft umgehen möchte.

Wenn etwas aufgelöst werden wollte, dann drängten sich die Themen förmlich auf. Zunächst

kamen viele Zweifel hoch, und auch einige Ängste. Meine Todesangst hatte ich überwunden, das Gefühl blieb mir nach meinen Erlebnissen der anderen Dimensionen erhalten. Die anderen Ängste wollten der Reihe nach gründlich von allen Seiten innerlich geprüft werden, ob sie ihre Berechtigung haben könnten, ob ich etwas aus ihnen lernen könnte, oder aus welchem Grund ich sie mir erschaffen hatte. Es kamen auch unschöne Bewertungen von mir und anderen hoch, die ich zwar als Ego-Allüren erkannte, aber trotzdem zunächst meine Probleme mit ihnen hatte.

Die innere Arbeit geht jetzt genauso weiter wie bisher auch. Ich spüre, dass ich einen guten und für mich ganz wichtigen Schritt vorangekommen bin. Aber die Evolution endet nie, es ist eine endlose Spirale, solange wir nicht den Wunsch äußern, uns vollkommen ins Nichts aufzulösen... Manche Religionen predigen diese Auflösung. Dabei ist es unser freier Wille, ob wir auf dem Weg nach Hause lieber wieder sofort Eins werden möchten oder ob wir weiter und weiter evolutionieren. Unser Bewusstsein wächst, wenn wir ihm die Chance geben. Wir werden WIR.

Körperlich musste ich in den ersten Wochen zunächst mehr auf mich achten. Da machte auch die einige Tage vor meinem Retreat intuitiv empfangene Idee eines Trampolins zum Geburtstag mit einem Mal richtig Sinn: Darauf ließ sich effektives Rückentraining machen, wobei ich es anfangs gleich übertreiben musste und erst einmal Rückenschmerzen bekam. So verlangte mein

Rücken in den Wochen nach meinem Erlebnis sogar noch mehr Aufmerksamkeit.

Ich spürte viele Dinge ein bisschen feinstofflicher, und wenn etwas gedanklich oder gefühlt im Wege war, dann wollte es immer am besten sofort bearbeitet und aufgelöst werden. Jedes Thema ist mit einem oder mehreren Punkten in der Wirbelsäule verknüpft, darum sollten wir unsere Kundalini Säule immer gut pflegen. Verspannungen im Rücken ermuntern uns oft dazu, dass wir uns um diesen Bereich besser kümmern, dass wir dieses Thema innerlich und äußerlich bearbeiten.

Insofern können wir unsere Kundalini vielleicht als Evolutionshelfer bezeichnen. Es ist schön, solch eine Unterstützung auf meinem Weg zu spüren. Sie ist da, manchmal nur im Hintergrund, und manchmal intensiver, wenn ich mich auf sie einschwinge. Sie leitet mich. Es fällt mir leichter, die richtigen Entscheidungen zu treffen, um im Richtungsstrom meiner persönlichen Evolution zu bleiben.

Mir wird bewusst, wie wichtig unsere inneren Entscheidungen im Leben sind: Verändere ich die Schwingungen stetig weiter von niedrig zu hoch, bei all meinen Erinnerungen, Schattenanteilen und gegenwärtigem Erleben, dann helfe ich damit auch meiner inneren lebendigen Kundalini pflanze zu mehr Strahlkraft. Ich spüre sie förmlich wachsen.

Wir sind diesem Weg dann gewissermaßen auch verpflichtet. Ich spüre, wenn wir uns mit unserem

freien Willen zu weit von unserem Höheren Selbst entfernen, dann verlieren wir ein bisschen etwas. Ich kann also oft erspüren, in welche Richtung es besser für mich vorangeht, wo ich innere Heilung und Wachstum finde.

Gaia gibt mir jetzt mehr Feedback, der Kontakt ist besser geworden, zu ihr und auch zu meiner Seelenfamilie. Das fühlt sich sehr gut an, ich habe das Gefühl, schneller hinzulernen zu können. Und mein Herz erweitert sich dabei. Ich erkannte mich selbst als ein Teil des Ganzen, als Teil eines größeren WIRs.

Mit dem regelmäßigen Üben von *Healer & Creator* hat meine innere Reise vor ein paar Jahren neuen Schwung angenommen. Jetzt sehe ich, wie die Evolutionsreise tatsächlich immer weiter geht. Jeder auf seinem eigenen Weg, denn alle Menschen tragen diese Kundalini-Kraft in sich und bei jedem Menschen entwickelt sie sich anders, wie eine Blume mit einer ganz individuellen Blüte.

Unsere Kundalini funkt die ganze Zeit, sie hält uns am Leben, sie versorgt uns mit *Bewusstseinsstrom*. Den können wir entweder auf Sparflamme einstellen und einfach so das Leben weiterleben...

Oder wir folgen dem inneren Ruf der Evolution, hin zu unserem Höheren Selbst.

Intuitiv lassen wir uns führen.

Schritt für Schritt.

Es ist der naturgegebene Weg der menschlichen Evolution.

Gaia schenkt uns diese Wachstumskraft in Form unserer Kundalini-Säule. Wir können sie nutzen und ihrer Kraft folgen.

Oder wir können sie vergessen, sie ignorieren, verstecken. Auch das hat Auswirkungen.

Wenn wir der Spirale weiter nach oben folgen, dann geht unsere Entwicklung weiter und weiter und weiter. Wir werden zu Engeln, zu kosmischen Erscheinungen und irgendwann vielleicht einmal zu einem Planeten, einer Sonne oder einer ganzen Galaxie. Die wunderbare Kraft der Evolution dreht sich weiter und weiter.

Wir könnten uns stattdessen mit etwas Übung irgendwann auch ins Nichts und Alles auflösen, wenn wir diesen Weg bevorzugen. Jedem steht der eigene Weg jederzeit vollkommen offen und keiner der Wege ist besser oder schlechter, sie sind aber immer vollkommen anders.

Vertraue deiner inneren Führung und Gaia führt dich zu deiner Kundalini. Bei jedem liebevollen Lächeln und bei jeder guten Tat aus ganzem Herzen und wenig Ego-Ich flammt sie auf, erleuchtet dein Leben, und sie entwickelt sich, in jedem von uns.

Auch bei jeder gesprochenen und in die Tat umgesetzten Wahrheit rührt sie sich, unsere Kundalini. Es tut gut, die Wahrheit zu sprechen.

Wir werden innerlich belohnt, es bringt uns in unserer persönlichen Evolution ein Stück weiter, denn mit dem Sprechen von Wahrheit reinigen und heilen wir unser Halschakra, so dass die Kundalini-Kraft hier besser fließen kann.

Und das Licht: Vergessen wir nie unsere innere Projektionskabine des großen 3D-Weltkinos. Vergessen wir nie, dass wir diesen Film täglich mitproduzieren. Wir sind Schöpfer, wir alle. Schöpfen wir die Zukunft, die wir uns für unsere persönliche Weiterentwicklung wünschen.

Wir sind das Licht. Wir träumen bewusst.

# Verschiedene Räume

von Kai Böhler

*Wir gehen gemeinsam weiter,*

*Hand in Hand durch das Tor.*

*Die Räume, die wir betreten werden, sind  
verschieden*

*und entsprechen dem einzelnen Wesen,  
seinem Weg und seiner Seelenfamilie.*

*Das zeigt sich jetzt bereits.*

*Jeder neue Raum ist nicht mehr dieser.*

*Jeder neue Raum ist nicht mehr  
tiefschwingend.*

*Jeder neue Raum ist frei von Angst.*

*Keines geht verloren.*

*Das Alte schwindet, die Schatten weichen.*

*Wo ist mein Zuhause?*

*Immer im Jetzt erlebbar, immer im Herzen,  
im ganzen Körper.*

*Herzatmung.*

*Wohin führt der Weg?*

*Das, was weitet, was sich frei anfühlt, was  
berührt, was leicht ist,*

*dahin führt der Weg.*

*Vertraue deinen Impulsen, gib ihnen Raum,  
lebe sie.*

*Herzensweg.*

*Was sind meine Aufgaben?*

*Die entfalten sich und werden jedem Wesen  
gespiegelt in denen, die ihm ähnlich sind und  
es erkennt diese. Gruppen finden sich nun  
und gehen gemeinsam.*

*Die Ausrichtung und Haltung: zum Wohle  
aller Wesen, zum Wohle von Mama Erde  
und ihren Kindern.*

*Herzensfamilie.*

*Kann ich fehl gehen?*

*Das fragt der Verstand, geprägt vom Angst-  
Scham-Schuld-Denken.*

*Erlebe was du bist im Sein.*

*Erlaube dir die Öffnung und Weitung.*

*Erlaube dir, dich als liebevoll, lichtvoll,  
kraftvoll zu erkennen.*

*Das, was schwer ist noch und unruhig und  
schmerzhaft und angstbesetzt,*

*will angenommen sein und geht, auch der  
Hochmut.*

*Innehalten, fließenlassen, sanft, umfangend,  
klar, machtvoll.*

*Weise die Schatten von dir, gib ihnen keine  
Kraft mehr.*

*Du stehst auf und gehst mit deinen  
Geschwistern gemeinsam,*

*Hand in Hand,  
gemeinsam.*

*Die Zeit der Trennung ist vorbei.*

# Anhang

# Sanuela.org

Wir wachsen durch mitfühlende  
Unterstützung



## ***Vision***

Sanuela.org entstand aus dem Sehnen nach einer Welt, in der bedingungslose LIEBE, Verbundenheit und persönliches Wachstum unsere Wegweiser sind.

Lasst uns unsere Herzen weiter öffnen und unsere Schwingung anheben, um unsere Kräfte als Heiler und Schöpfer zu fördern. Wir bieten sichere Räume, in denen Menschen ihre Erfahrungen, Ängste und Herausforderungen teilen können, um Heilung und gegenseitige Unterstützung zu erfahren.

Wir schätzen die persönliche Autonomie und respektieren den einzigartigen Weg jeder Seele, ohne starre Doktrinen vorzugeben. Wir verurteilen oder beschämen andere nicht für ihre Entscheidungen oder Überzeugungen und

ermutigen uns gegenseitig, unser höchstes Potential zu erreichen.

Durch die Kraft menschlicher Verbundenheit, liebevoller Kommunikation, Vergebung, Intuition und innerer Arbeit unterstützen wir uns einander und das Kollektiv. Unser langfristiges Ziel ist es, alle emotionalen Belastungen und Anhaftungen loszulassen, um unsere innere Vollkommenheit vollständig zu verkörpern.

Spenden und Freiwilligenarbeit helfen uns, unsere Arbeit auszuweiten und ein nährendes Umfeld für alle zu schaffen. Lasst uns gemeinsam Heilung erfahren und einander auf diesem Weg helfen.

### **Über Sanuela**

SANUELA = Soulful alignment nurtures unity, empathy, LOVE & ascension.

("Die Ausrichtung auf die Seele fördert die Einheit, das Mitgefühl, die LIEBE und den Aufstieg.")

Sanuela ist ein fiktiver Planet, den der Autor Nils Klippstein als Blaupause für persönliches Wachstum und Unterstützung verwendet. Im Gegensatz zur Erde werden auf Sanuela LIEBE und spirituelle und emotionale Entwicklung über Machtkämpfe gestellt. Die Charaktere können ihre Ziele frei verfolgen, ohne anderen zu schaden, und inspirieren uns, diese visionäre Welt Schritt für Schritt in unsere eigene Realität zu bringen.

## **Ziele**

- Wir bieten einen geschützten Raum, in dem wir uns miteinander verbinden, unsere Erfahrungen austauschen und uns gegenseitig auf unserem Weg zu Heilung und innerem Wachstum unterstützen.
- Wir erkunden und fördern unsere angeborenen Heilkräfte durch Energiearbeit, Intuition und spirituelle Praktiken.
- Wir helfen einander, uns unseren Ängsten zu stellen, unsere emotionalen Belastungen, Verletzungen und Blockaden loszulassen und durch Selbstbeobachtung, Intuition, Vergebung und Selbstliebe zu wachsen.
- Wir fördern den Aufbau von tiefen, bedeutungsvollen Beziehungen, die auf Einfühlungsvermögen, gegenseitiger Fürsorge und offener Kommunikation von Herz zu Herz beruhen.
- Wir verbinden uns mit Gaia, Mutter Erde, nehmen ihre Weisheit und Führung an und sorgen für sie und ihre Geschöpfe.
- Wir arbeiten daran, unsere innere Vollkommenheit anzuerkennen und einander zu einem besseren Verständnis unserer Seelenreise und unseres Lebenssinns zu führen.

## **Leitsätze**

1. Wir glauben an die angeborene Reinheit unserer Seele, die die Essenz der göttlichen LIEBE und des göttlichen Lichts widerspiegelt.
2. Wir glauben an die Kraft der Balance und Ausrichtung von Herz und Verstand sowie der Yin- und Yang-Energien in uns.
3. Wir glauben, dass wir am besten wachsen, wenn wir unsere eigenen freien Entscheidungen treffen.
4. Wir glauben an die Kraft, Veränderungen Schritt für Schritt vorzunehmen, um unsere Gewohnheiten und mentalen und emotionalen Muster zu transformieren.
5. Wir glauben an die Bedeutung einer gesunden Ernährung für Körper und Geist.
6. Wir glauben, dass wir unsere Herzen jeden Tag etwas weiter öffnen können.
7. Wir glauben, dass wir durch die Erhöhung unserer Frequenzen zu besseren Heilern und Schöpfern werden.
8. Wir glauben an die heilende Kraft der liebevollen Berührung, der Nähe und ausgedehnter Umarmungen.
9. Wir glauben an die heilige Verbundenheit aller Wesen, in der jeder von uns in seinem

eigenen Universum lebt, aber alle in einem Netz göttlicher Energie und gegenseitiger Unterstützung miteinander verwoben sind.

10. Wir glauben an die Kraft des Miteinanders und die Wichtigkeit, füreinander mit der gleichen Empathie und LIEBE zu sorgen, die wir uns selbst schenken.
11. Wir glauben, dass mehrere Perspektiven gleichzeitig richtig sein können und uns helfen, das Gesamtbild zu sehen.
12. Wir glauben, dass wir als Menschen die schöpferische Kraft haben, unsere innere Welt in unsere äußere Welt zu projizieren und umzugestalten.
13. Wir glauben, dass wir durch liebevolle und ehrliche Kommunikation über unsere Ängste, Wünsche und Schattenseiten gemeinsam wachsen und reifen können.
14. Wir glauben, dass wir uns schneller weiterentwickeln können, wenn wir uns unseren Ängsten stellen und mit unseren inneren Schatten arbeiten.
15. Wir glauben, dass wir durch unsere innere Arbeit dem Kollektiv um uns herum helfen.
16. Wir glauben an die heilende Kraft der Vergebung für uns selbst und für andere.

17. Wir glauben an die heilende Kraft, die in Zeiten der Zurückgezogenheit liegt.
18. Wir glauben an die Kraft unserer Intuition, an die innere Führung und an die Bestätigung durch Synchronizitäten.
19. Wir glauben an die liebevolle Führung unserer Geistführer, die erscheinen, wenn wir bereit sind, sie zu empfangen.
20. Wir glauben, dass Gaia, Mutter Erde, die unser menschliches Leben erschaffen hat, ein hochentwickeltes, hochbewusstes und liebevolles Wesen ist.
21. Wir glauben an Gaias Weisheit, wohl wissend, dass sie uns nicht immer das gibt, was wir begehren, sondern das, was wir wirklich brauchen, um zu wachsen.
22. Wir glauben, dass wir uns aus dem Rad der Wiedergeburt befreien können, indem wir all unsere emotionalen Bindungen, Verletzungen und Blockaden loslassen und gleichzeitig unsere innere Vollkommenheit erkennen und vollständig verkörpern.
23. Wir glauben, dass das Bewusstsein unserer Seele weiterlebt, nachdem wir unseren menschlichen Körper losgelassen haben, und dass unsere Entwicklung weit über die menschliche Erfahrung hinausgeht.

## **Individuelle Praktiken**

1. Wir empfehlen, die Herzchakra-Atmung zu üben, um jederzeit aus dem Herzen zu leben.
2. Wir empfehlen Vergebung und Dankbarkeit und täglich an sich selbst zu arbeiten.
3. Wir empfehlen saubere Nahrung für den Körper, indem wir schädliche, chemisch isolierte Substanzen vermeiden, und wir empfehlen regelmäßige Fastenzeiten.
4. Wir empfehlen saubere geistige oder emotionale Nahrung, indem wir Aktivitäten vermeiden, die Angst, Gewalt oder niedrige Frequenzen in uns fördern.
5. Wir empfehlen Zeiten der Abgeschlossenheit, um sich den eigenen Gedanken, Gefühlen, inneren Schatten, dem Ego, Herausforderungen und Visionen zu stellen, um Vergebung und Dankbarkeit zu üben, das innere Gleichgewicht zu finden, unsere Intuition und innere Führung zu fördern und uns LIEBE zu schenken.
6. Wir empfehlen, das Lösen emotionaler Spannungen im Körpergewebe zu üben.
7. Wir empfehlen, Zeit in der Natur zu verbringen und sich durch meditative Spaziergänge oder persönliche, intuitiv geführte Pilgerreisen mit Gaia und dem inneren Selbst zu verbinden.

8. Wir empfehlen, Zeit mit Meditation, Atemübungen, eigenen Klangheilungssitzungen, der Arbeit mit Kristallen, liebevoller Selbstfürsorge oder jeder anderen Form emotionaler oder spiritueller Heilungspraxis zu verbringen, die wir gelernt haben oder zu der wir uns hingezogen fühlen.
  
9. Wir empfehlen, ein Gleichgewicht mit unseren persönlichen Lebenswerten zu finden. Diese 21 Werte basieren auf den sieben Hauptchakren und können als Grundlage dienen, aber die individuellen Werte jeder Seele können variieren:  
  
Grundbedürfnisse. Sicherheit. Geborgenheit.  
Freude. Wohlbefinden. Kreativität.  
Selbstwert. Unabhängigkeit. Mut.  
Liebe. Empathie. Verbundenheit.  
Wahrheit. Ehrlichkeit. Kommunikation.  
Weisheit. Vorstellungskraft. Intuition.  
Seelenplan. Einheitsbewusstsein. Sein.
  
10. Wir empfehlen, sensibler für unsere Astralenergien zu werden und intuitiv mit ihnen zu arbeiten.
  
11. Wir empfehlen, unsere Herzen immer weiter zu öffnen, indem wir uns lange umarmen, liebevolle Berührungen und Kuscheln austauschen und andere so unterstützen und nähren, wie wir es uns selbst wünschen.

12. Wir empfehlen, unseren Geist für mehrere Perspektiven zu öffnen, um das Gesamtbild zu erweitern.
13. Wir empfehlen, uns als Schöpfer unseres persönlichen Universums zu erleben, in dem unsere innere Welt ständig nach außen gespiegelt wird.
14. Wir empfehlen eine liebevolle und ehrliche Kommunikation über unsere Ängste, Wünsche und Schattenseiten. Wir empfehlen, anderen einfühlsam zuzuhören, ohne sie zu beschämen oder zu verurteilen.
15. Wir ermutigen dazu, sich mit unseren Geistführern in Verbindung zu setzen und ihnen Fragen zu stellen.
16. Wir ermutigen zur Selbstverantwortung, indem wir unsere eigene tiefste innere Mitte finden, anstatt zu Heiligen in der Außenwelt zu beten, damit sie die Dinge für uns ändern.
17. Wir empfehlen, die eigenen besten Wege zu finden, um immer wieder loszulassen, was uns belastet.

### ***Gemeinschaftliche Praktiken***

1. Wir empfehlen die Teilnahme an unseren emotionalen Wachstumskreisen zu verschiedenen Themen, in denen jedes Mitglied seine Ängste, Verletzungen, Sehnsüchte, Herausforderungen, Visionen

oder Hoffnungen teilen kann. Die anderen sind da, um aktiv und einfühlsam zuzuhören, aber sie geben keine Ratschläge, es sei denn, sie werden darum gebeten. Das vereinte Bewusstsein der Gruppe wird Heilung bringen.

2. Wir empfehlen, an unseren praktischen Wachstumskreisen teilzunehmen, um persönliche Erfahrungen auszutauschen und mehr über die Hintergründe unserer Glaubenssätze und empfohlenen Praktiken zu erfahren und wie wir sie in die tägliche Wirklichkeit bringen.
3. Wir empfehlen die Teilnahme an unseren Zeremonien zu verschiedenen Themen, wie z.B. Gaia (Mutter Erde) ehren, negative Energien reinigen und loslassen, unsere Mitte finden, unsere Frequenzen erhöhen, unsere Herzen öffnen, vergeben, unser Yin und Yang ausgleichen oder unsere heilenden Energien miteinander teilen.
4. Wir ermutigen zur Teilnahme an unseren Kreisen für Gemeinschaftswachstum, um die Ausweitung unserer Arbeit zu organisieren. Diese Kreise basieren auf dem Modell der Soziokratie: Eine Person fungiert als Moderator, der das Gespräch auf Kurs hält und sicherstellt, dass jeder gehört wird. Eine andere Person fungiert als Koordinator, macht Notizen, um wichtige Punkte festzuhalten, und organisiert Aktivitäten, um

alle Teilnehmer in die Erreichung unserer Ziele einzubinden.

### ***Freiwilligenarbeit***

Wenn die meisten oder alle unserer Grundsätze und Praktiken mit dir in Resonanz sind, dann brauchen wir deine Hilfe! Unsere Gemeinschaftskreise beginnen gerade erst zu sprießen. Wir würden uns freuen, wenn du dich uns anschließst, um diese wachsende Gemeinschaft zu fördern.

Es gibt viele Möglichkeiten, sich zu engagieren, etwas Positives zu bewirken und gemeinsam zu wachsen. Die Positionen werden derzeit ehrenamtlich besetzt. Egal, ob du eine Moderatoren- oder Managerrolle übernehmen oder uns auf andere Weise unterstützen möchtest, wir freuen uns über deinen Enthusiasmus und deine Leidenschaft.

Komm und wachse mit uns!

[www.sanuela.org](http://www.sanuela.org)

## Über den Autor

Als Jüngster in einer Familie von Psychologen und Pädagogen geboren, fühlte ich mich stark zu den unkonventionellen Wegen des Lernens und Entdeckens meiner Fähigkeiten, Gaben und Leidenschaften hingezogen. Ich verließ das Schulsystem früh und zog es vor, drei Jahre in der Ananda Assisi-Gemeinschaft zu verbringen, als Schüler von Paramhansa Yogananda ("Autobiographie eines Yogi"), eingeweiht von einem direkten Schüler, Swami Kriyananda.

Nach drei Jahren Gemeinschaft, Meditationszeit und innerer Entwicklung folgte ich der Liebe und dem Abenteuer und wurde in den Strudel der "modernen" Welt hineingezogen. Ich lernte, wie man trinkt und feiert, wie man süchtig nach einem ungesunden Lebensstil wird und dadurch entweder ausgebrannt oder depressiv wird. In einigen langen Beziehungen habe ich meine Partnerinnen geliebt, sowohl Liebe als auch Leid ertragen; erlebte alles, was das Leben zu bieten hatte.

Ich habe das Geschäftsleben in seinen verschiedenen Phasen erlebt – Höhen und Tiefen, unterschiedliche Richtungen und Ziele – gestaltete Werbung, Logos oder Webseiten, brachte Menschen zusammen, produzierte professionelle Videos. Ich studierte und praktizierte auch Hypnotherapie- und Entspannungstherapiepraktiken und erstellte meine eigene Sammlung mit geführten Phantasie-

reisen und Audiomeditationen. Mehr als 80 Titel sind in deutscher Sprache verfügbar.

Auf der wunderschönen Insel Teneriffa habe ich mich wieder mit meinen spirituellen Bedürfnissen verbunden.

Während ich Apps für Meditation und Entspannung programmierte, konsultierte ich verschiedene schamanische Führer, nahm teil an Zeremonien teils mit traditioneller schamanischer Pflanzenmedizin sowie an Reinigungs- und Transformationsritualen und verbrachte viele Retreats in völliger Dunkelheit.

Gleich zu Beginn des Großen Wandels im Jahr 2020 wurde ich von meinen Geistführern (Spirit Guides) kontaktiert. Sie klopfen dreimal an meine Tür, im wahrsten Sinne des Wortes: Ich fand an drei aufeinanderfolgenden Tagen kleine Holzstücke in meinem Essen und fragte mich, wie ich das interpretieren sollte, wenn dies alles ein halb erwachtes Traumuniversum war.

Ich habe herausgefunden, dass ich nicht allein bin. Ich kann mit meinen Spirit Guides kommunizieren und, was noch wichtiger ist, sie lieben. Sie sind ein Teil von mir und ich fühle mich eins mit ihnen. Genau wie ich hast auch du mindestens zwei Spirit Guides. Bisher haben mir meine Guides noch nie falsche Informationen gegeben. Wir vertrauen uns und lieben uns.

Was mein tägliches Leben betrifft, so bemühe ich mich, ein ziemlich normales Leben zu führen – viel zu schreiben. Außerdem genieße ich die wunderbare Natur Teneriffas. Vor ein paar Jahren habe ich einen Segelscheinkurs geschenkt bekommen und ich liebe es, Fotos zu machen, sinnhafte Gespräche zu führen, Kunst zu schaffen ... Aber ja, mein Schreiben nimmt viel Zeit in Anspruch.

Ich habe durch mein intuitives Schreiben gelernt und mich weiterentwickelt. Ich stelle Fragen und erhalte Antworten, die mich immer wieder neu überraschen, obwohl ich weiß, dass die Antworten aus der gleichen zentralen Quelle des kosmischen Wissens kommen, die ich in mir selbst spüre. Daher fühlt sich Schreiben für mich oft wie Erinnern an.

Ich erlebte und schrieb über Chakra-Heilung, Kundalini, astrale Energien, andersdimensionale Erfahrungen, schamanische Zeremonien, bewusste und heilige Sinnlichkeit und wie man auf dem spirituellen Weg durch die inneren Prozesse geht; durch Ängste, emotionale Schmerzen oder Schuldgefühle.

Für mich selbst habe ich festgestellt, dass es eine Formel gibt, die alles übertrifft: LIEBE. Wenn Liebe vorhanden ist, folgen mehrdimensionale Heilung und Wachstum.

Meine Phantasie Reisen findest du auf [www.phantasie-reisen-zum-downladen.de](http://www.phantasie-reisen-zum-downladen.de)

## Bücher von Nils

- Gemeinsam grenzenlos getragen. Eine Liebesgeschichte über Eifersucht, Ehrlichkeit und Vertrauen (2024)
- Zauberin der sinnlichen Glückseligkeit. Tantrischer Fantasy Roman (2024)
- Liebe ohne Eifersucht (2024)
- Menschliche Begegnung, bedingungslose Liebe, neue Beziehungen und heilige Sinnlichkeit in der Welt von Sanuela (2024)
- Allowing LOVE (derzeit nur in englischer Sprache, 2024)
- Allowing LOVE Two (derzeit nur in englischer Sprache, 2024)
- Ayana, mein Licht und meine Liebe (2023)
- Ein Kurs in Liebe & Wundern (2023)
- Hohepriesterin von Sanuela (2023)
- Balancing Emotional Needs: A New Relationship With Food (derzeit nur in englischer Sprache, 2023)
- Hurra, ich bin ein Mensch! Sensual Energetic Healing (SEH) für Singles & Paare (2022)

- Spirituelle Partnersuche. Der ganzheitliche Weg vom Single zur erfüllten Beziehung (vollständig überarbeitete Neuauflage 2022)
- Liebe, Wahrheit, Licht. Energetische Chakraheilung und Kundalini (2022)
- Wir sind Familie. Altes Wissen und neue intuitive Erkenntnisse (2021)
- Wir sind Bewusstsein. Erzählungen eines Vieraugenkröplings (2021)
- Multidimensionale Evolution. Energetische Schattenarbeit und Dunkelretreat (2020)
- Multidimensionale Metamorphose. Innere Heldenreise mit 16 Archetypen (2020)
- Multidimensional. Unser Weg in eine Neue Welt (2020)
- Du bist Heiler und Schöpfer. Energetische Heilung und Energiearbeit selbst erleben (2019)
- Glückselige Ekstase. Healer & Creator: Next Level (2019)
- Zeit für mich! Das 3-Tage-Auszeit-Programm zum Selbstfinden und Kraft tanken (2015)
- Montagsmeditationen. 22 geführte Meditationen, die deine Welt verändern (2015)

- Besser Schlafen. Selbsthilfe zum Einschlafen & Durchschlafen bei Schlafproblemen und Schlafstörungen (2015)
- Liebe dich selbst! Übungen, Phantasieereisen & Inspirationen für mehr Selbstliebe und Selbstwert (2014)
- sowie über 80 Audio-Phantasieereisen für mehr Selbstwert, Erfolg und Gelassenheit. Bitte besuche [www.start2dream.de](http://www.start2dream.de)

## **Wie fühlst du dich mit dem Buch?**

Danke, dass du dich für dieses Buch entschieden hast. Ich hoffe, dass es deinem täglichen Leben etwas Wert und Qualität hinzugefügt hat.

Wenn du beim Lesen einen Nutzen daraus ziehen konntest, würde ich mich freuen, wenn du es auf deinen bevorzugten Social-Media-Plattformen teilst, damit auch deine Freunde und Familie davon profitieren können.

Es wäre auch nett, wenn du eine Rezension für mich schreiben würdest. Deine Kommentare und Ermutigungen helfen mir als Autor bei zukünftigen Projekten und werden sehr geschätzt.

Vielen Dank!