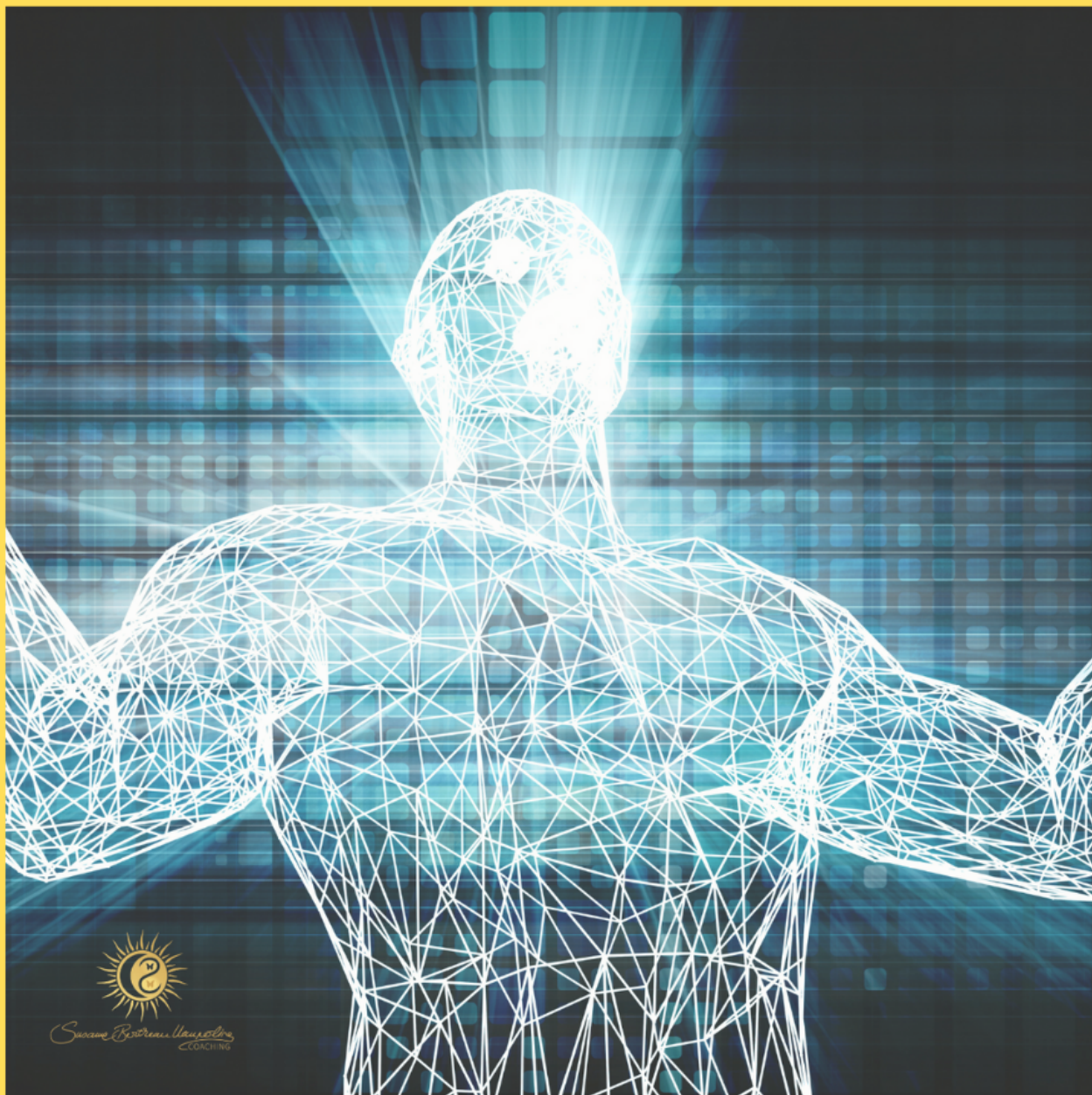


Der neue Körper

als Schlüssel zur Wunscherfüllung



Der Übergang in die 5. Dimension

Susanne Bertheau Kemperling

Der neue Körper

als Schlüssel zur Wunscherfüllung



Der Übergang in die 5. Dimension

Bibliographische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2024 Alle Rechte vorbehalten

Rechtliche Hinweise

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung von Susanne Bertheau (sb-coaching S. Bertheau GmbH) urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Übersetzungen, Vervielfältigungen, Mikroverfilmung und für jegliche Art von Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Als Leserin und Leser dieses Buches möchten wir Sie ausdrücklich darauf hinweisen, dass keine Erfolgsgarantie für die Verwendung der Texte gewährt werden kann. Die Inhalte in diesem Buch spiegeln die Erfahrungen von Susanne Bertheau wider. Die Herausgeber und die Autorin Susanne Bertheau übernehmen auch keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen z. B. unerwünschte Reaktionen, Verluste, Risiken, falsch verstandene Texte oder Anwendungen.

Diese Veröffentlichung wurde nach bestem Wissen erstellt. Sollten Inhalte dieses Buches gegen geltende Rechtsvorschriften verstoßen, dann bitten wir Sie um eine Benachrichtigung, um die betreffenden Inhalte schnellstmöglich zu bearbeiten bzw. zu entfernen.

Umschlaggestaltung: Der neue Körper - Der Übergang in die
5. Dimension! Dein neuer Körper als Schlüssel zur Wunscherfüllung

Umschlagbilder: © 2024 Susanne Bertheau Kemperling

Autor des Buches: © 2024 Susanne Bertheau Kemperling

Layout und Satz des Buches: Der neue Körper - Der Übergang in die 5. Dimension! Dein neuer Körper als Schlüssel zur
Wunscherfüllung

Illustrationen: Susanne Bertheau Kemperling

Herausgeberin

Sb-coaching S. Bertheau GmbH
CH-8704 Herrliberg

info@sb-coaching-zurich.ch
www.sb-coaching-zurich.ch

1. Auflage Dezember 2024

ISBN: 978-3-9526148-0-8

An Dich...!

Dieses Buch ist eine Einladung an deine Seele, dich an das Licht und die kraftvollen Tiefen deines Wesens zu erinnern. Möge jeder einzelne Gedanke, jedes Wort und jede Energie, die in diesen Seiten lebt, die Lichtcodes in dir aktivieren. Jene heiligen Codes, die dich sanft und doch kraftvoll dorthin führen, wo deine Wahrhaftigkeit sich entfalten will, wo Blockaden sich lösen und du in Leichtigkeit in die Essenz deiner göttlichen Individualität zurückkehrst.

Denn du bist ein strahlendes Wesen, geboren aus der unendlichen Quelle göttlichen Lichtes. Deine Einzigartigkeit ist dein heiliges Geburtsrecht, und wenn du sie in dieser Welt zum Ausdruck bringst, entsteht eine göttliche Perfektion. Eine Symphonie der Vollkommenheit, genährt von der bedingungslosen Liebe, der reinen Freude und dem tiefen Frieden, die durch dich in die Welt fließen. So wird durch dich eine neue Welt geboren – eine Welt der Liebe.

So sei es. Es ist vollbracht.

Ja, das Leben ist oft herausfordernd, und das Gefühl der Trennung kann schmerzhaft sein. Doch genau hier liegt unser Potenzial für Wachstum und Heilung. Mögen sich daher die Schleier der Trennung auflösen, und die Verbindung zur göttlichen Quelle in dir und uns allen wieder aktiviert werden. Ich wünsche uns allen ein Leben in tiefer Verbundenheit – mit uns selbst, mit Mutter Erde und dem Kosmos. Mögen wir diese kostbare Verbindung pflegen und in Liebe erblühen lassen. So können wir, vereint mit unserer Seelenfamilie, in wahrer Liebe und Authentizität leben und durch diese Verbindung eine Welt erschaffen, in der Glück, Freude und Fülle für uns alle fließen.

Die Worte, die ich mit dir teile, sind tief aus meinem Herzen geboren. Sie entspringen aus meinen eigenen Erfahrungen als Tochter, Schwester, Mutter, Freundin und Partnerin sowie meiner Arbeit als Therapeutin und Schamanin.

Ich danke von Herzen all den wunderbaren Menschen, die ich auf ihrem Weg bisher begleiten durfte. Ihr Vertrauen und ihre Offenheit haben mein Leben in unermesslicher Weise bereichert. Durch sie durfte ich sehen, wie strahlend schön die menschliche Seele ist – eine Schönheit, die nur vorübergehend von Blockaden verdeckt wird, bis diese gelöst und in Quellen der Kraft verwandelt werden.

Mein tiefster Dank gilt meiner Familie und meinen Freunden, die mich auf meinem Weg stets mit Liebe und Unterstützung begleitet haben. Besonders danke ich auch Franziska Kaufmann für ihre Liebe und Hingabe, mit der sie dieses Buch vor seiner Veröffentlichung gelesen und mir ihre wunderbare Unterstützung geschenkt hat.

Ich wünsche, dass dich dieses Buch inspiriert, berührt und bereichert. Möge es dir Freude bringen und dein Herz erleuchten auf deinem Weg zurück zu deiner wahrhaftigen Essenz.

Herzliche Grüße an Dich

Susanne



Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	5
Einleitung	7
Wissenswertes über die Kräfte im Menschen durch das Yin & Yang Prinzip und wie Transformation und Heilung passieren kann	11
Selbstliebe	28
Wie kann Transformation und Heilung passieren?	38
Der Weg zur Ganzwerdung – Heilung - Transformation	38
Der Glaube	47
Schmerzen, Krankheiten und Süchte	48
Süchte	49
Diät - Nahrung	50
Form und Optik	52
Deine Fähigkeiten durch deinen Körper erkennen	54
Dein Körper – die Einheit	57
Das 4-er System des Menschen	57
Auswirkungen des Plasma-Lichtkörpers auf dein Leben und die 8 Elemente deines neuen Körpers	58
Prana - das Erwachen des Lichts	59
Wie du die Pranaatmung praktizierst	61
Lichtmeditation mit Prana	62
Was kannst du nun tun, damit die	64
Transformation zu deinem Plasmakörper beginnt?	64
Meditation Clearing zum neuen Plasma-Licht-Körper	66
Die 8 Elemente deines physischen Körpers	68
Jedes Organ hat eine eigene Persönlichkeit	68
Aussen - Statur	69
Herz – emotionale Ebene	71
Die Geschlechtsorgane	75
Gehirn – mentale Ebene	76
Die Leber	77
Die Bauchspeicheldrüse	79
Der Magen	82
Die Nieren – die Hüter deiner inneren Balance	85
Darm	87
Blase	89
Weibliche Brust	92
Eierstöcke	94
Gebärmutter	97
Prostata	100
Knochenstruktur – Informationen enthalten	102

Schlaf – Morgen- oder Abendmensch	105
Bewegung – Dynamik	107
Alterungsprozess – Abänderung für Mann und Frau	109
Die neue Ära der Partnerschaften und Sexualität	110
Sexualität	111
Inspiration und Anregungen	113
Zur Autorin	114
Nachspann	115

Einleitung

Dieses Buch nimmt dich auf eine Reise mit, wie sie zuvor noch nicht beschrieben wurde – eine Reise in die Entfaltung deines neuen Plasmakörpers und in das Leben in der 5. Dimension. Diese Dimension existiert jenseits dessen, was wir uns bisher vorstellen konnten. Doch bevor wir und somit auch du diesen Aufstieg erlebst, gibt es eine entscheidende Aufgabe: Die Transformation all der dichten Energien, die möglicherweise noch tief in deinem System bewusst oder unbewusst sitzen. Vielleicht blockieren sie deinen physischen, mentalen, emotionalen und spirituellen Körper. Diese Blockaden sind wie Anker, die dich in alten Mustern festhalten. Erst wenn sie gelöst sind, entsteht Raum in deinen Zellen – ein Raum, der sich dann mit der hochschwingenden Plasma-Energie füllen lässt und dich auf eine vollkommen neue Ebene des Seins hebt.

Der Übergang zum Plasmakörper und damit zu einem Leben in der 5. Dimension ist daher ein Prozess der schrittweisen Transformation. Ohne diesen Weg zu beschreiten, bleibt der Zugang zur 5. Dimension verschlossen, da alle Blockaden zuerst umgewandelt werden müssen. Denn sie entsprechen einer niederen Schwingung, die in der 5. Dimension nicht existiert. In diesem Buch werde ich dir daher ein umfassendes Wissen über Heilung und die energetischen Zusammenhänge unseres Daseins vermitteln, damit du die Grundlage für diesen Übergang verstehen und erleben kannst. Vielleicht fragst du dich, warum das Kapitel über den Plasmakörper nicht gleich zu Beginn erscheint. Ganz einfach: Es ist wichtig, die vorbereitenden Schritte zu kennen und zu gehen, bevor du dich der Entfaltung des Plasmakörpers widmest. Obgleich der Wandel bereits begonnen hat, spätestens jetzt mit dem Lesen dieses Buches.

Wenn du jedoch schon jetzt erfahren möchtest, was Plasma genau ist und wie du deine Blockaden lösen kannst, bist du eingeladen, jederzeit zu den entsprechenden Kapiteln zu springen. Dieses Buch bietet dir sowohl tiefes Wissen als auch transformierende Meditationen und Übungen, die dir bei den Übergang helfen können. Die von der Geistigen Welt und mir vorgeschlagene Reihenfolge führt dich sicher und behutsam Schritt für Schritt in die neue Dimension.

Dennoch: Höre auf dein Gefühl und deinen Körper. Wenn du spürst, dass du manche Kapitel oder Meditationen früher durchgehen möchtest, dann folge diesem Impuls. Dein Instinkt wird dich leiten, das Beste aus diesem Buch für dich herauszuholen.

*Die Reise hat bereits begonnen – und du wirst erstaunt sein,
wie viel sich entfalten kann.*

Bevor wir nun tiefer in das Thema eintauchen, möchte ich dich mitnehmen auf eine Reise – meine Reise. Sie führt zu der Frage, wie dieses Buch überhaupt entstehen konnte, und sie zeigt dir, dass Transformation und Heilung in einer Dimension möglich sind, die weit über das hinausgeht, was wir bisher für realistisch hielten.

Meine Liebe zur Bewegung – besonders zum Wandern und Tanzen – begleitet mich schon mein ganzes Leben. Bewegung war für mich nie nur eine körperliche Aktivität. Sie ist Ausdruck meiner Seele, ein Mittel, Lebendigkeit zu fühlen und eine Brücke zur Welt. Es ist in der Bewegung, wo ich spüre, wie Energie fließt, wie sich meine Psyche beruhigt und wie sich spirituelle Dimensionen öffnen. Doch so lebensbejahend meine Verbindung zur Bewegung ist, so groß waren die Herausforderungen, die sie mir gleichzeitig stellte.

Seit meiner Geburt lebe ich mit einer besonderen Ausgangslage: eine Fehlstellung meiner Kniescheiben, die im Laufe der Jahre zu einer schweren Arthrose geführt hat. Ein MRI bestätigte, dass meine Knie dem Zustand einer uralten Frau gleichen. Das klingt fast wie ein Urteil – aber in meinem Fall war es der Beginn eines Wunders. Trotz dieser Diagnose kann ich immer noch vieles an körperlicher Betätigung machen. Dabei erlebte ich Momente, die für mich selbst kaum zu glauben waren. Im Laufe der letzten Jahre, haben meine eigenen körperlichen Beschwerden mich immer wieder auf einen Pfad der Erkenntnis geführt. Jede Krise lehrte mich mehr über die Kraft des Körpers, die Energie, die in uns fließt, und die Möglichkeiten der Transformation. Mein eigener Körper wurde mein Lehrer. Er zeigte mir, dass wahre Heilung möglich ist – nicht nur physisch, sondern auf allen Ebenen. Es bedarf jedoch eines Schlüssels: die Transformation dichter Energien, die uns an Schmerz und Begrenzung binden.

Mit der Unterstützung der Geistigen Welt und der Kraft meiner eigenen Selbstheilung – einer Kraft, die auch in dir wohnt – habe ich gelernt, viele meiner Symptome zu lindern, einige sogar vollständig zu heilen. Trotz meiner verbliebenen Beweglichkeit blieb eine Sehnsucht tief in mir lebendig: der Wunsch, wieder schmerzfrei durch die Berge zu wandern. Besonders das Hinabsteigen über steile Stufen wurde für mich zur Qual. Nach solchen Ausflügen fühlte sich mein Körper wie ein Gefängnis an – meine Knie geschwollen, jeder Muskel verspannt, und die Schmerzen schienen kein Ende zu nehmen. Irgendwann gab ich diesen Traum schweren Herzens auf, hängte ihn wie ein altes Bild an den Nagel und versuchte, mich mit dem Verlust abzufinden. Doch dieser Wunsch ließ sich nicht verdrängen. Er begann wieder in mir zu brennen, wie ein Funke, der zur Flamme wird und mein Bewusstsein erhellt. In meiner Verzweiflung wandte ich mich erneut an die Geistige Welt. Ich bat um Rat, um Führung, um einen Ausweg. Was dann geschah, war jenseits all meiner Vorstellungen.

In einem Moment völliger Hingabe öffnete sich etwas in mir – ein Tor zu einer neuen Wirklichkeit. Ich sah einen Körper, strahlend und durchscheinend, wie aus reinem bläulichem Plasma geformt. Er war ein Geschenk der Urschöpferquelle selbst, eine Botschaft aus einer Dimension voller Licht und unbegrenzter Möglichkeiten. Ich hörte eine Stimme, klar und voller Liebe. Sie zeigte mir, wie ich dieses Licht in mein Leben integrieren kann, wie ich es nähren und mit ihm eins werden kann. Es war mehr als eine Vision. Es war eine Offenbarung. Tief in mir spürte ich, dass dies der Schlüssel war – nicht nur für meine körperliche Heilung, sondern für etwas Größeres. Die Geistige Welt übergab mir eine Meditation, eine tägliche Praxis, die mich mit dem bläulichen Plasma und der unendlichen Kraft der Urschöpferquelle verband.

Seit jenem Tag ist nichts mehr wie zuvor. Jeden Morgen verbinde ich mich in Stille mit diesem Licht. Und es geschehen Wunder. Bereits nach kurzer Zeit konnte ich wieder anspruchsvolle Wanderungen unternehmen. Der Schmerz, die Steifheit – all das war wie weggefegt. Der Abstieg über Stufen, einst mein größter Feind, wurde zu einem Tanz der Freiheit. Jeder Schritt fühlte sich an wie ein Triumph über die Grenzen, die ich einst als unveränderlich akzeptiert hatte. Dieses Wunder, das ich immer wieder erlebe, erfüllt mich mit einer tiefen Ehrfurcht. Es zeigt mir, dass wir weit mehr sind, als wir glauben. Es zeigt, dass Heilung nicht nur möglich, sondern unser Geburtsrecht ist, wenn wir uns mit den höheren Dimensionen unseres Seins verbinden.

Und genau dieses Geschenk möchte ich mit dir teilen. Alles, was ich erfahren habe, liegt jetzt vor dir. Dein Weg zur Heilung ist da – alles ist möglich.

Du findest diese transformative Meditation im hinteren Teil des Buches unter der Überschrift: „Meditation Clearing zum neuen Plasma-Licht-Körper“. Sie hat mein Leben verändert und kann auch dir helfen, Heilung und Stärkung in dein Leben zu bringen. Beginne am besten noch heute. Die Meditation lässt sich spielerisch in deinen Alltag integrieren – sei es während eines Spaziergangs, in stillen Momenten oder durch gezielte Gedanken und Absichten. Richte dabei deine Aufmerksamkeit auf die Bereiche, die Heilung oder Stärkung brauchen. Und erinnere dich daran: Selbst der Alterungsprozess kann durch diese Meditation positiv beeinflusst werden. Lass uns gemeinsam diesen Weg gehen – spielerisch, ohne Druck, einfach im Fluss des Lebens. Es gibt keine Begrenzungen, nur unendliche Möglichkeiten.

Bevor du dann noch tiefer in diese Praxis eintauchst, möchte ich dir vorab wichtige Einsichten über den Heilungsprozess geben, die mich auf meinem Weg begleitet haben. Du wirst erfahren, wie entscheidend der Glaube für deine Transformation ist und wie die Geistige Welt mich darin unterwiesen hat, Heilung auf allen Ebenen zu empfangen. Diese Erfahrung und viele andere davor, möchte ich nun mit dir teilen. Ich lade dich ein, mich auf dieser Reise zu begleiten, auf der du lernen wirst, wie du deine eigenen Blockaden löst und den Raum in dir schaffen kannst, um das Wunder des Plasmakörpers zu empfangen. Bei allen Schilderungen stütze ich mich auf die Weisheit der Geistigen Welt sowie auf die Erfahrungen vieler Selbstheilungen und jener meiner Klienten. Diese Erkenntnisse wirst du immer wieder in diesem Buch entdecken.

Bevor ich dir nun mehr von meiner Erfahrung mit dem Plasmakörper erzähle, möchte ich dir etwas über meinen Weg dorthin erzählen. Vielleicht erkennst du dich in meiner Geschichte wieder. Als ich erstmals mit der Energiearbeit in Berührung kam, arbeitete ich als Juristin und lebte in einer Welt, die weit entfernt von jeglicher Übersinnlichkeit war. Mein Glaube beschränkte sich auf das, was rational begründbar und wissenschaftlich beweisbar war. Doch dann kam ein Moment, der alles veränderte – ein schwerer Zusammenbruch, der mich erkennen ließ, dass mein Verstand allein nicht ausreichte, um Heilung zu erfahren. Es war, als würde ich vor verschlossenen Türen stehen, die sich nur öffnen ließen, wenn ich bereit war, neue Dimensionen zu betreten – Dimensionen, die für mich damals weder greifbar noch sichtbar waren.

Diese Reise führte mich zunächst zur Bioenergie-Therapie nach Dr. M. Shirahama, verbunden mit der tibetischen Heilmedizin, der Chakrenlehre und den tiefenpsychologischen Ansätzen von C.G. Jung. Durch die ersten Behandlungen erlebte ich beeindruckende Fortschritte, die mich dazu bewogen, diesen Weg mit Hingabe weiterzugehen. Mit jedem Schritt erschloss sich mir ein tieferes Verständnis der Psychosomatik und der Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele.

Die vollständige Heilung jedoch erlebte ich durch die schamanische Weisheit der Kahunas (Hawaii), das HO'Oponopono, die Quantenheilung und die lichten Energien der Urschöpferquelle. Diese göttlichen Energien öffneten Türen zu einem Potenzial in mir, von dessen Existenz ich zuvor nichts ahnte. Es war, als hätte sich ein Schatz in mir verborgen, der nun endlich ans Licht kam. Diese hohen Schwingungen durchziehen dieses Buch wie ein unsichtbarer Strom. Du wirst sie besonders dann spüren, wenn du die Übungen und Meditationen machst. Feinfühlig Menschen können diese Energien direkt wahrnehmen – vielleicht als Wärme, Licht oder ein inneres Wissen. Doch auch wenn du nichts wahrnehmen solltest, fließen sie sanft und subtil in dich ein, auf eine Weise, die für dich stimmig ist.

Um dir bereits jetzt einen tieferen Einblick in meine Arbeitsweise zu geben, möchte ich meinen Prozess beschreiben. Vor jeder Sitzung, jedem Workshop und dem Schreiben eines Buches begeben sich in einen Zustand völliger Neutralität und Leere – einen Zustand des „Nichtwissens“. Von hier aus verbinde ich mich mit der Geistigen Welt und den Seelen, die mich leiten. Sie übermitteln mir alle Informationen, die dem höchsten Wohl des Einzelnen und des Kollektivs dienen. Alles ist miteinander verbunden und die Göttliche Quelle sowie jede Seele kennen den Plan, von Anfang bis Ende. Sie wissen genau, was nötig ist, um sowohl das Individuum als auch das Ganze in seiner höchsten Form zu unterstützen. Diese Art des Channelings hat sich für mich als besonders wirkungsvoll erwiesen. Mehr darüber, wie und wann Heilung möglich ist, wirst du im weiteren Verlauf des Buches erfahren.

Dieses Buch erhebt keinen Anspruch auf wissenschaftliche Erklärungen, sondern möchte all jenen eine Unterstützung bieten, die sich auf diese Reise einlassen wollen. Nimm aus diesen Zeilen, was für dich stimmig ist, und lass das, was nicht zu dir passt, vorüberziehen. Ich habe die DU-Form gewählt, um auf einer Herzesebene mit dir zu kommunizieren. So wirst du die Texte intuitiv erfassen und tief in dir verstehen.

Ich wünsche dir von Herzen eine wundervolle Reise und eine tiefgreifende Transformation auf deinem Weg zu deinem einzigartigen Plasmakörper. Es ist eine Reise, die dich weit über deine bisherigen Grenzen hinausführen kann – hinein in eine neue, lichtvolle Dimension des Seins. Diese Reise ist mehr als eine Heilung des Körpers. Sie ist eine Einladung, dich selbst neu zu entdecken, dein volles Potenzial zu entfalten und das Leben in einer vollkommen neuen, strahlenden Realität zu erfahren.

Das Leben in deiner Wahrhaftigkeit ist erfüllt von Liebe, Freude, Frieden und tiefer Dankbarkeit – den höchsten Schwingungen, die das Universum durchströmen.

Der neue Körper

Der Körper spielt die Hauptrolle in diesem Buch, denn er ist es, der dir das Leben und den Übergang in die 5. Dimension überhaupt erst ermöglicht. Das mag selbstverständlich klingen, aber viele Menschen – wie auch ich einst – haben wenig Bezug zu ihrem Körper und schenken ihm oft weniger Aufmerksamkeit als ihren äußeren Besitztümern, wie etwa einem Auto. Viele nehmen ihren Körper als selbstverständlich hin, als würde er ewig funktionieren, ohne Pflege oder Beachtung. Auch ich war früher in diesem Muster gefangen. Gründe, den Körper bewusst oder unbewusst zu vernachlässigen, liegen oft in alten Verletzungen, die destruktive Verhaltensweisen auslösen – sei es durch negative Gedanken, Gefühle oder Handlungen. Um wirklich Heilung zu erfahren, braucht es eine Umkehr dieser zerstörerischen Energien hin zu solchen, die den Körper bewahren und ehren. Nicht als Last oder Pflicht, sondern als etwas, das so selbstverständlich wird wie das Atmen – es geschieht einfach.

Selbst wenn du deinen Körper bereits mit Liebe behandelst und ihm all das gibst, was er braucht, kann es sein, dass alte Energien in ihm verbleiben, die den Aufstieg oder die Transformation behindern. Diese tiefsitzenden Energien gilt es zu erkennen und zu lösen, um den vollständigen Wandel zu ermöglichen. Der Weg führt daher nun einerseits über das Auflösen von selbstzerstörerischen Blockaden und andererseits über das Aufladen mit hohen Schwingungen in Verbindung mit dem bereits erwähnten Plasma. Erst, wenn diese dichten Energien transformiert werden konnten, ist der Aufstieg in die 5. Dimension möglich.

Was bedeutet nun ein Leben mit einem Plasmakörper in der 5. Dimension? Alles, was du gerade jetzt bewusst wahrnehmen kannst, ist die 3. Dimension. Also all das, was greif-, fühl- und sichtbar ist. Vielleicht bist du übersinnlich, dann kannst du auch interdimensional, also weiter als die 3. Dimension wahrnehmen. Dann bewegst du dich bereits in der 4. Dimension oder weiter. Verstorbene bewegen sich in diesen und höheren Dimensionen als der 3. Dimension, aber eben ohne physischen Körper. Nun ist es offenbar an der Zeit, dass wir unseren Körper in diese höheren Ebenen mitnehmen können, ohne sterben zu müssen. Das ist wirklich eine einzigartige Zeit! Damit das, wie gesagt, funktionieren kann, muss der physische Körper dafür vorbereitet sein bzw. umgewandelt werden. Stell dir das einmal vor! Dein Körper als reine Schwingungseinheit wird so enorm erhöht, dass du in einer höheren Dimension mit ihm weiterlebst.

In der 5. Dimension ist alles sehr leicht und feinstofflich, welche für viele deshalb noch nicht ersichtlich ist. Denn die Schleier der Trennung und die damit verbundenen Blockaden sitzen schwer und dicht im Körper. Sie blockieren die Fähigkeiten, diese Dimensionen bewusst wahrzunehmen und dort zu leben. Daher hat bereits bei vielen eine massive Transformation begonnen, die am Anfang nicht einfach ist. Denn vorerst zeigen sich die Blockaden daher vermehrt und auch jene, von denen du vielleicht nie geahnt hast, dass sie überhaupt in dir sind. Zu diesem Prozess gehören auch die Gedanken und Gefühle. Aber je mehr du lösen kannst, desto einfacher ist der Übergang und dann das gesamte Leben. Dann ist es vorbei mit einem negativem Leben.

Was das für den physischen Körper und das gesamte Bewusstsein bedeutet, ist daher enorm. In diesem Zustand ist ein Leben in völliger Übereinstimmung mit dem eigenen Lebensplan und somit in der 5. Dimension möglich. Der Körper ist es, der dich durch dein Leben trägt und nur durch ihn kannst du das Leben mit allen Sinnen erleben, verändern und steuern! Dann ist alles möglich. Ich spreche dabei auch von übersinnlichen Fähigkeiten, wie denen des Fliegens, des Unsichtbarmachens, des Materialisierens von allem, was du brauchst, und vielem mehr! Stell dir mal vor, wie herrlich das ist! Alles wird in der 5. Dimension leichter und schöner.

Auch, wenn du dich fit und gesund fühlst, können dennoch ganz unbewusst dichte Energien in dir vorhanden sein. Diese können durch das Lesen und/oder die Übungen hochkommen, um danach transformieren zu können. Danach bzw. parallel dazu, erfolgt die Schwingungserhöhung, die fortwährend den neuen Plasmakörper in dir aktiviert.

Wissenswertes über die Kräfte im Menschen durch das Yin & Yang Prinzip und wie Transformation und Heilung passieren kann



Die Polaritäten im Sinne von weiblicher und männlicher Kraft

Das folgende Kapitel ist von entscheidender Bedeutung, denn es behandelt die Fundamente, auf denen das gesamte Leben aufbaut. In diesem Kapitel enthülle ich zudem, wie Heilung auf tiefster Ebene geschehen kann – basierend auf meinen persönlichen Erfahrungen und den kostbaren Einsichten, die mir von der Geistigen Welt offenbart wurden.

Bei den Fundamenten, von denen ich hier spreche, handelt es sich um die weiblichen und die männlichen Kräfte, die nicht nur einander ergänzen, sondern in einer tiefen Symbiose miteinander verschmelzen. Sie wirken wie zwei Pole eines mächtigen Energieflusses, untrennbar verbunden und nur gemeinsam in der Lage, etwas Neues hervorzubringen – eine schöpferische Kraft, die das Leben selbst in seiner puren Essenz entfaltet. Während es auf den ersten Blick um das Geschlecht geht, handelt es sich hierbei vor allem um Energien, die weit über das Physische hinausdeutet. Diese Energien formen das Prinzip der Polarität, das wir überall im Leben finden.

Die Polarität ist allgegenwärtig: hell und dunkel, Tag und Nacht, Sonne und Regen, Freude und Traurigkeit, rechts und links. Alles im Leben hat immer zwei Pole oder zwei Seiten, die entweder in Harmonie miteinander wirken oder sich abstoßen. Doch eins ist klar: Ein Pol kann ohne den anderen nicht existieren. Sie bedingen einander, beeinflussen sich gegenseitig und sind letztlich für die Entfaltung des vollen Potenzials unerlässlich. In dieser gegenseitigen Befruchtung ihrer Kräfte entfaltet sich das Leben in all seinen Facetten.

Jeder Mensch trägt diese beiden Pole in sich – sowohl die weibliche als auch die männliche Energie. Im Idealfall würden diese beiden Energien in einem perfekten Gleichgewicht stehen, 50% weiblich und 50% männlich. Wenn dieses Gleichgewicht erreicht ist, entsteht im Inneren ein Zustand der Vollständigkeit. Und wie es im Inneren schwingt, so zeigt es sich auch im Außen. Dieses innere Gleichgewicht wird sich in deinem Leben in Form von Fülle und Harmonie widerspiegeln. Denn das Gesetz „wie innen, so auch außen“ gilt für alle Ebenen unseres Daseins.

Nun möchte ich aufzeigen, welche Attribute diesen beiden Urkräften zugeordnet werden, um zu verstehen, wie sie in uns wirken und unser Leben gestalten. Die weibliche Energie ist die Essenz der Intuition, der Kreativität, der Empfänglichkeit und der Hingabe. Sie ist die nährenden, heilende Kraft, die uns sanft umhüllt und das Leben selbst in seiner zarten, fließenden Form verkörpert. Diese Energie erlaubt es uns, das Unbekannte zu umarmen, uns tief mit unseren Gefühlen zu verbinden und mit der Natur in Einklang zu sein. Der weiblichen Kraft wird der Mond zugeordnet – ein himmlisches Symbol der Empfänglichkeit und des Wandels. Ist es da nicht nur logisch, dass er eigentlich ‚die Mondin‘ heißen müsste?

Die männliche Energie hingegen ist das Prinzip der Struktur, des Fokus und der Durchsetzungskraft. Sie verkörpert Schutz, Klarheit und das Streben nach außen. Sie ist die treibende, schöpferische Kraft, die Ziele setzt, Grenzen wahrt und mit unerschütterlichem Willen Hindernisse überwindet. Diese Energie schenkt Sicherheit, Stabilität und die Stärke, Großes zu

erschaffen. Die Sonne steht sinnbildlich für diese Energie – eine Quelle unermesslicher Kraft und Leben selbst. Ohne sie könnte kein Leben auf unserem Planeten existieren.

Diese beiden Kräfte – Mond und Sonne, Weiblich und Männlich – wirken in uns als harmonisches Zusammenspiel. Ihre Symbiose ist der Schlüssel zur Entfaltung unseres gesamten Potenzials. Wenn beide Energien im Einklang sind, entsteht eine tiefe innere Balance. Die weibliche Intuition und Kreativität fließen ungehindert, während die männliche Struktur und Zielstrebigkeit diesen Fluss lenken und formen. Aus dieser Synergie entsteht etwas Wunderbares: das volle Potenzial deiner inneren Schöpferkraft.

Doch wenn dieses Gleichgewicht gestört ist, kann es sich in vielerlei Hinsicht zeigen. Vielleicht neigen wir dazu, mehr in einer Energie zu verharren – sei es in der Passivität oder in der übermäßigen Kontrolle. Dies führt zu einem Ungleichgewicht, das sich in unserer äußeren Welt widerspiegelt – in unseren Beziehungen, im Beruf oder in unserer Gesundheit. Daher ist es von zentraler Bedeutung, beide Kräfte in uns zu erkennen, zu heilen und in Harmonie zu bringen.

Denn nur wenn die weibliche und männliche Energie in uns gemeinsam schwingen, können wir unser wahres Potenzial entfalten und die Fülle des Lebens auf allen Ebenen erfahren.

Nun zusammenfassend noch einmal wie folgt:

Eigenschaften der Weiblichkeit

- * intuitiv
- * vernetzt
- * kreativ
- * gefühlvoll
- * nährendes Prinzip
- * loslassen
- * passiv
- * minus
- * mystisch
- * empfangend
- * neues Leben schenkend
- * Bedingungslose Liebe
- * Geborgenheit
- * Nacht (dunkel)
- * Venus
- * Mond
- * Silber

Eigenschaften der Männlichkeit

- * konkret
- * seriell
- * logisch
- * rational
- * analytisch
- * plus
- * transformierend
- * aktiv
- * Macht
- * Fokus
- * Manifestierung
- * Jäger
- * Schöpferkraft
- * Tag (hell)
- * Sonne
- * Gold
- * Mars

Wenn, wie bereits erwähnt, das empfindliche Gleichgewicht zwischen den männlichen und weiblichen Kräften in uns gestört ist, kann dies tiefgreifende Mängel und innere Konflikte hervorrufen. Oft liegt der Ursprung dieser Störung in einer bewussten oder unbewussten Ablehnung der eigenen Geschlechtsenergie – eine Ablehnung, die häufig durch traumatische Erlebnisse, schmerzhaft Verletzungen oder prägende emotionale Erfahrungen ausgelöst wird.

So kann etwa eine Verletzung im geschlechtlichen Ausdruck, sei es durch Missbrauch, Zurückweisung oder tief verinnerlichte Scham, dazu führen, dass eine Person diesen Teil ihres Selbst abspaltet, verdrängt oder unbewusst vernachlässigt. Ebenso können gestörte Beziehungen zu Vater oder Mutter eine tiefe innere Disharmonie verursachen, die das natürliche Zusammenspiel dieser Kräfte empfindlich beeinträchtigt. Die harmonische Verbindung zwischen dem Männlichen und Weiblichen, die in jedem von uns existiert, gerät dann ins Wanken. Statt einer ausgeglichenen Kraftverteilung, die beide Energien in einem dynamischen Tanz von 50:50 fließen lässt, kann dieses Verhältnis ins Ungleichgewicht kippen. Manchmal wird eine der Kräfte übermäßig dominant, während die andere verkümmert. Es entsteht eine innere Dissonanz, die auch nach außen hin sichtbar wird.

Die Harmonie dieser Kräfte bedeutet aber nicht, dass sie immer gleich stark sein müssen. Vielmehr liegt ihre wahre Kraft darin, dass sie sich gegenseitig ergänzen und in ihrer eigenen Vollständigkeit sich im Wechsel führen — mal dominiert das Männliche, dann wieder das Weibliche. Dies ist der natürliche Rhythmus des Lebens, wie in der Natur, wo Sonne und Regen einander ablösen und gemeinsam die Grundlage für Fruchtbarkeit und Wachstum schaffen. Entscheidend ist jedoch, dass beide Kräfte in sich vollständig sind und sich ergänzen, ohne einander zu unterdrücken. Ist dies nicht der Fall, dann spiegelt sich dieses Ungleichgewicht in unserem Umfeld wider: Beziehungen werden kompliziert, distanziert oder toxisch; berufliche und finanzielle Blockaden zeigen sich und die Gesundheit, sowie die eigene Ausstrahlung, leiden. Auf emotionaler und mentaler Ebene fühlen wir uns innerlich leer, abgetrennt, verloren oder in ständiger Unruhe.

Ich möchte dir aus meiner eigenen Erfahrung ein Beispiel geben. In meiner Kindheit prägten mich tief die schwierige Beziehung zu meiner Mutter und die emotionale sowie physische Abwesenheit meines Vaters. Beide hinterließen Narben, die sich später in meinen Beziehungen offenbarten. Ich zog immer wieder Männer an, die wie mein Vater nicht präsent

waren. Diese Verhaltensmuster, diese alten Wunden, wiederholten sich unbewusst – ob in Freundschaften oder Partnerschaften. Es war, als ob ich immer wieder in dieselbe Falle tappte, unfähig, die verborgenen Verletzungen in mir zu heilen, die mein inneres Gleichgewicht störten.

Bei diesem Thema, geht es nicht um Schuld. Denn in die Rolle eines Opfers oder Täters zu schlüpfen, bringt nichts – denn die Vergangenheit ist abgeschlossen, unwiderruflich. Was geschehen ist, kann nicht rückgängig gemacht werden. Denn die wahre Macht liegt im gegenwärtigen Moment. Hier und jetzt habe ich die Möglichkeit, meine tief verborgenen Verletzungen zu erkennen und aufzulösen. Als Erwachsener bin ich die einzige Person, die die Verantwortung für meine inneren Blockaden übernehmen kann – niemand sonst. Es ist ein mutiger Akt des Erwachens, zu erkennen, dass ich nicht länger von den Wunden der Vergangenheit definiert werden muss. Ich kann mich befreien und die Wunden in eine Quelle der Kraft verwandeln. Verantwortung zu übernehmen bedeutet daher nicht, eine Last zu tragen, sondern im Gegenteil, nämlich sich bewusst und freudvoll für die eigene Heilung und Transformation zu entscheiden.

Es ist der Moment, in dem ich erkenne, dass ich Schöpfer/IN meines eigenen Lebens bin und meine Macht dafür einsetze, mich von allem Mangelhaften zu befreien. Indem ich diese Verantwortung annehme, entscheide ich mich für Freiheit. Ich wandle Schmerz in Kraft und lasse Vergangenes los, um Platz für Neues zu schaffen. Es ist ein Prozess des tiefen Wandels, der dich in deine wahre Stärke führt – ohne Schuld, ohne Schwere, sondern mit der erhabenen Freude, dich selbst bewusst zu verwandeln. Die wahre Heilung beginnt, wenn wir den Mut haben, uns unseren inneren Wunden zu stellen, wenn wir sie anerkennen und bereit sind, die Balance zwischen unseren männlichen und weiblichen Kräften wiederherzustellen. Erst dann kann das Leben in uns wieder frei fließen, und unsere Seele beginnt den Weg zurück zur Ganzheit.

Bevor ich den Weg meiner Wandlung und Heilung beschritt, hatte ich über viele Jahre hinweg ein zutiefst gestörtes Verhältnis zu meinem eigenen Körper. Diese Ablehnung wurzelte in einer tiefen Abkehr von meiner Mutter, was sich schließlich in einer Ablehnung meines weiblichen Körpers manifestierte. Dadurch fehlte mir nicht nur das Selbstwertgefühl, sondern auch die Gesundheit, die ich so dringend brauchte. Meine Lebenskraft und der Erfolg, nach dem ich mich verzweifelt sehnte, blieben lange Zeit unerreichbar. Es war, als ob der Mangel in mir sich wie ein Schatten über alle Bereiche meines Lebens legte – Beziehungen, berufliche Erfüllung, ja, selbst das einfache Gefühl von innerem Frieden und Geborgenheit schienen mir unzugänglich. Diese Phase in meinem Leben war intensiv und schmerzhaft. Es war eine Zeit, in der ich oft nicht wusste, wie ich diesen Mangel überwinden sollte. Erst als ich begann, mir der Blockaden und Verletzungen bewusst zu werden, die ich in mir trug, konnte ich den Weg der Transformation einschlagen. Stück für Stück fand ich zurück zu meiner inneren Vollständigkeit und somit zu meiner Gesundheit, Fülle und herzerfülltem Glück in meinem Leben. Ich lernte, meine Weiblichkeit ebenso wie meine Männlichkeit in ihrer wahren, authentischen Form anzunehmen und zu schätzen. Diese Akzeptanz beider Energien war der Schlüssel zu meiner Heilung – auf allen Ebenen. Ich kann dich daher aus tiefstem Herzen bestärken, ebenfalls diesen Weg zu gehen. Die Harmonie dieser wunderbaren Kräfte in dir, bringen deine Wahrhaftigkeit zum Ausdruck, die eine enorme Fülle in dein Leben ziehen werden. Denn deine Wahrhaftigkeit ist jene Kraft, die dich einzigartig macht. Sie ist die gesamte Quelle deines Seins. Wie der Same eines Baumes, der ihn zu dem erblühen lässt, wofür er bestimmt ist. Folge auch du deiner Bestimmung und werde eins mit dir und somit mit allem.

Die Folge davon ist, dass jede Frau, deren Weiblichkeit geheilt ist und die sich in authentischer Verbindung mit ihrer inneren männlichen Kraft befindet, eine tiefe innere Vollständigkeit verkörpert. Sie strahlt eine faszinierende Anmut und Stärke aus, die andere Menschen förmlich anzieht. Diese innere Balance ermöglicht es ihr, mühelos Fülle in ihr Leben zu ziehen, denn sie lebt im Einklang mit der harmonischen Verbindung ihrer inneren weiblichen und männlichen Energien. Wie im Inneren, so im Äußeren. Das Gleiche gilt für Männer. Ein Mann, der entweder seine männliche oder weibliche Seite unterdrückt, wirkt oft leer, langweilig oder hart, unnahbar oder vielleicht zu aggressiv. Er versucht, sein Leben durch Kontrolle und Stärke zu meistern, weil er den Zugang zu seinen Gefühlen verloren hat. Dies führt dazu, dass ihm die nötige Balance fehlt, die für intuitive, mühelose Entscheidungen so wichtig ist. Solche Männer wirken oft emotional distanziert und haben Schwierigkeiten, auf eine tiefere Ebene der Verbundenheit mit sich selbst und anderen zu gelangen. Für sie existiert nur das, was sie sehen und anfassen können, doch dabei verlieren sie den Zugang zu einer tieferen, intuitiven Weisheit.

Männer hingegen, die ihre weibliche Seite zulassen und leben, sind mit ihren Instinkten und der Erde verbunden. Sie besitzen ein natürliches Gespür für den richtigen Augenblick und strahlen eine ruhige, ausgleichende Kraft aus. Diese

Männer erreichen ihre Ziele oft mit einer Leichtigkeit, die aus ihrem inneren Gleichgewicht hervorgeht. Ihr Charisma und ihre Sinnlichkeit verleihen ihnen eine besondere Anziehungskraft, die tief verwurzelt in der Synergie zwischen ihrer männlichen und weiblichen Energie liegt.

Eine weitere Folge der Diskriminierung im eigenen Geschlecht kann dazu führen, dass eine Frau, wie ein Mann sein möchte und umgekehrt oder sich in gleichgeschlechtlichen Beziehungen wiederfindet, weil auch hier Verletzungen und Übergriffe passierten.

Durch meine eigenen Erfahrungen – sowohl als Mensch als auch als Therapeutin – habe ich erkannt, dass die Heilung der männlichen und weiblichen Energien der magische Schlüssel ist, um wahre Fülle und tiefen Wohlstand im Leben zu erfahren. Solltest du dich nun auf diesen Weg begeben, wirst du nicht nur dein eigenes Leben transformieren, sondern auch das Leben der Menschen um dich herum berühren und bereichern. Denn wahre Heilung geschieht nie im Alleingang. Alles in diesem Universum ist miteinander verwoben; wir sind keine isolierten Inseln, sondern Teil eines großen, lebendigen Ganzen. Deine Heilung ist ein Geschenk an die Welt. Es ist von entscheidender Bedeutung, dies zu erkennen, denn oft betreffen diese Blockaden und Verletzungen nicht nur uns, sondern auch die Generationen vor uns – und sie werden von Generation zu Generation weitergetragen. Die Zeit ist nun gekommen, diese alten Muster zu durchbrechen und die Heilung in unser Leben einzuladen. Nur so können wir wahre Veränderung für uns selbst und die Welt um uns herum erschaffen. Ist es daher nicht fast ein Muss, sich dem Weg der Wandlung zu stellen? Wenn nicht für uns, dann vielleicht für die Kinder, die nach uns kommen

Das Meditation Clearing im Anschluss kann dir dabei helfen, das Gleichgewicht zwischen Yin und Yang in dir wiederherzustellen. Diese Meditation enthält hohe Schwingungen, die dich auf deinem Heilungsweg unterstützen können. Solltest du weitere Meditationen zu diesem Thema suchen, findest du sie auf meiner Internetseite unter folgendem Link: https://sb-coaching-zurich.ch/meditationen/?tx_themen=yin-yang. Die Suchbegriffe sind Yin & Yang, Erfolg, Gesundheit und Liebe. Bevor du jedoch zu dieser Meditation gelangst, erwarten dich wertvolle Erläuterungen zur dritten Komponente des Themas der Polaritäten – einer Kraft, die diese beiden Energien auf tieferer Ebene verbindet und in Harmonie bringt.

Dritte Komponente der Polarität – das innere Kind

Ein weiterer, essentieller Bereich gehört zu diesem Gleichgewicht – der kraftvolle Motor des Dritten. Das Dritte ist die Frucht oder das Neutrale, und es manifestiert sich als unser inneres Kind. Erst durch diese dritte Kraft wird die Dreifaltigkeit in uns vollkommen: Vater Himmel, Mutter Erde und wir als ihre Kinder. Diese heilige Dreierbeziehung spiegelt sich in allem wider – rechts und links, oben und unten, in der Mitte. Es ist die Verbindung von Gegensätzen, die durch das Dritte ihren Ausgleich finden und Fruchtbarkeit hervorbringen.

Das innere Kind wirkt wie ein Anker, der die beiden Pole des Männlichen und Weiblichen in die Mitte zieht und so den Ausgleich schafft. Ohne dieses Dritte bleibt die Balance unvollständig. Es ist die höchste Schwingung, die in der Zahl Drei verankert ist, und ihre Kraft durchdringt alle Aspekte unseres Lebens.

Wir haben nun die drei fundamentalen Bausteine entdeckt, die unser Leben tief prägen – das männliche Prinzip, das weibliche Prinzip und das innere Kind. Diese drei Kräfte wirken auf unterschiedliche Weise: sie können uns stärken, uns blockieren oder in neutraler Form unser Gleichgewicht wahren. Sie sind die energetischen Impulse, die uns täglich leiten und herausfordern. Die entscheidende Frage, die wir uns stellen müssen, lautet: Wie harmonieren diese Kräfte in uns, und wie können wir ihre Synergie so gestalten, dass sie unser Leben auf eine neue Ebene erheben?

Ich möchte dir dies anhand eines einfachen Beispiels verdeutlichen: Stell dir ein Auto vor, das Starthilfe benötigt. Um den Motor zum Laufen zu bringen, müssen beide Pole – Minus und Plus – miteinander verbunden werden. Erst durch diese Verbindung entsteht der Zündfunke, der den Motor startet und das Auto wieder in Bewegung setzt. Ähnlich ist es in unserem Inneren. Das innere Kind, als kraftvoller Motor, bringt die männliche und weibliche Energie in Balance und schafft den Ausgleich. Es ist die zentrale Komponente, die das Leben in Bewegung hält und uns das Gefühl von Lebendigkeit und Harmonie schenkt.

Das innere Kind trägt dabei wichtige Attribute in sich, die uns helfen, das Leben mit Freude, Leichtigkeit und Kreativität zu leben. Es verkörpert Unschuld, Spontaneität und die Fähigkeit, die Welt mit offenen Augen zu betrachten. Wenn wir mit unserem inneren Kind in Kontakt sind, spüren wir diese Lebenskraft und emotionale Verbindung in uns. Wir können lachen, spielen, träumen und das Leben auf eine Weise genießen, die uns in den Fluss bringt.

Doch wenn das innere Kind verletzt ist oder blockiert wird, fehlt uns diese Leichtigkeit. Wir geraten ins Ungleichgewicht, die männlichen und weiblichen Energien geraten aus der Balance, und unser Leben fühlt sich schwer, festgefahren oder leer an. Dann erleben wir oft, dass entweder das Männliche dominiert und uns zu Kontrolle, Härte oder Leistungsdruck treibt, oder das Weibliche überwiegt und uns in Emotionen, Passivität oder Unsicherheit verstrickt.

Das innere Kind als Motor ist daher der Schlüssel zu einem ausgeglichenen und erfüllten Leben. Es bringt die Fruchtbarkeit in alle Bereiche unseres Seins, sei es in Beziehungen, Gesundheit, Erfolg oder Kreativität. Viele Menschen haben ein Ungleichgewicht der inneren Kräfte und ein Leben in Balance ist für viele daher eine große Kunst. Es erfordert die richtige Mischung aus Geben und Nehmen, Aktivität und Ruhe, Stärke und Sanftheit, welche automatisch entsteht, sobald die innere Harmonie gegeben ist. Die Aufgabe, die vor uns liegt, besteht darin, unser inneres Kind wieder zu erwecken und ihm Raum zu geben, sich in seiner vollen Kraft zu entfalten. Es ist die zentrale Energie, die die beiden Pole miteinander vereint und uns in die Ganzheit führt. Wenn du dich mit deinem inneren Kind verbindest, wirst du eine tiefe innere Freude und Freiheit spüren – eine Rückkehr zur Essenz, die in jedem von uns wohnt.

Damit du die Qualitäten des inneren Kindes besser verstehen kannst, hier einige Attribute, die ihm zugeschrieben werden: Unschuld, Neugier, Freude, Kreativität, Spontaneität und die Fähigkeit, das Leben in seiner vollen Pracht zu genießen. Wenn wir diesen Teil in uns heilen, öffnen wir die Tür zu einem erfüllten, harmonischen und schöpferischen Leben.

Eigenschaften des Inneres Kindes

- * Neugier
- * Freude
- * Kreativität
- * Spontaneität
- * Fähigkeit zu genießen
- * Verspieltheit
- * Mut
- * Ehrlichkeit
- * Durchhaltevermögen
- * Lust und Lebensfreude
- * Offenheit
- * Potential im kreativen Ausdruck und Leben
- * Tiefes Urvertrauen
- * Bedingungslose Liebe
- * Selbstliebe
- * Unschuld
- * Regenbogenfarben

Die 3 Pole können wie folgt wirken:

- * Konstruktiv
- * Destruktiv
- * Neutral

Da dieses Thema, wie du nun erfahren hast, von großer Bedeutung ist, möchte ich dir drei Meditationen ans Herz legen – eigentlich sogar vier, wenn ich die Meditation hinzufüge, die das innere Yin und Yang in Harmonie mit deinem inneren Kind verschmelzen lässt. Diese können dir helfen, Blockaden in deinem weiblichen, männlichen und inneren Kind zu transformieren. Es kann sein, dass du das Bedürfnis verspürst, sie mehrmals zu wiederholen – vertraue hier ganz deinem Gefühl. Jede Erfahrung ist einzigartig, und so kann es bei jeder Meditation anders sein. Vielleicht spürst du gar nichts, vielleicht aber auch ganz viel. Das ist vollkommen normal und darf sich jedes Mal unterschiedlich anfühlen.

Wichtig ist, dass du weißt: Es gibt kein richtig oder falsch in dem, was oder wie viel du während der Meditation wahrnimmst. Die Heilung geschieht auf subtilen Ebenen, manchmal jenseits dessen, was unser Verstand erfassen kann. Vertraue darauf, dass jede Meditation – ob du sie bewusst spürst oder nicht – ihren tiefen, heilsamen Zweck erfüllt. Lass dich einfach darauf ein, und sei sanft mit dir selbst.

Meditation Weiblichkeit



Um dir nun alles nochmals in Erinnerung zu rufen, ist Mutter Erde die Quelle allen Lebens und steht in tiefer Verbindung mit dem männlichen Prinzip, welches ihre Fruchtbarkeit unterstützt. Dieses Zusammenspiel der beiden Kräfte, dem weiblichen und dem männlichen Prinzip, findet auch in dir statt – sie sind Teil deines inneren Wesens. Die Weiblichkeit ist die schöpferische, kreative Kraft, die den Geist – das männliche Prinzip – benötigt, um neues Leben hervorzubringen und es nach der Geburt gedeihen zu lassen. Mit diesem kraftvollen Bild lade ich dich ein, in deinem eigenen Rhythmus und mit deiner klaren Absicht, die Energien von Mutter Erde und die weibliche göttliche Energie tief einzuatmen. Visualisiere dabei den strahlenden Planeten Erde, wie sie in reinem Licht leuchtet und die Schwingung bedingungsloser Liebe in sich trägt.

- Lass die Energien sanft mit deiner Erlaubnis in dich hineinfließen. Spüre, wie diese Liebe sich langsam in dir ausbreitet, dich durchdringt und erfüllt. Vielleicht bemerkst du diese Energien, die sich wie ein sanfter Strom durch deinen Körper bewegt.
- Jede Zelle beginnt, sich zu entspannen, sich zu öffnen und diese wunderbare, nährnde Energie aufzunehmen. So wie eine Pflanze, die durch Wasser und Nährstoffe neu erblüht, füllt sich dein Körper mit frischer Lebenskraft.
- Diese weibliche Schöpfungsenergie umhüllt dich wie Federn, zart und doch kraftvoll. Sie ist nahrhaft wie heilender Balsam, der deine Zellen füllt, dort heilt, harmonisiert und erneuert, wo es nötig ist. Spüre, wie diese Energie sanft deine eigene weibliche Seite aktiviert, die durch die linke Körperhälfte fließt, unabhängig davon, ob du ein Mann oder eine Frau bist.
- Wenn du ein Mann bist, erweckt sie deine Kreativität und die Fähigkeit, Neues zu erschaffen. Wenn du eine Frau bist, heilt und stärkt sie deine Weiblichkeit und aktiviert deine authentische weibliche Kraft.
- Diese Transformation geschieht auf allen Ebenen – physisch, mental, emotional und spirituell.
- Lenke nun deine Absicht zu deinen Großmüttern, mütterlicherseits wie väterlicherseits. Tauche mit mir in einen tiefen, friedvollen Raum ein, in dem du die Liebe und Weisheit deiner Ahninnen spüren kannst.
- Stelle dir vor, wie sie um dich versammelt sind, voller Zuneigung und mit einem Herzen voller Liebe. Sie überreichen dir die reinsten und kraftvollsten weiblichen Energien deines Stammbaums, und mit sanften, weisen Händen schenken sie dir ihre tiefste Weisheit.
- Diese Energie fließt wie ein klarer, ruhiger Strom in dich hinein, erweckt deine Zellen und lässt deine eigene, authentische weibliche Kraft leuchten.
- Dieser Austausch ist heilig. Während du diese kraftvolle Energie empfängst, stärkst du gleichzeitig die Frauen, die vor dir kamen. Deine Ahninnen werden durch dich genährt, und diese Verbindung heilt auch Mutter Erde.

- Spüre, wie ein strahlendes Licht in der Tiefe deines Herzens aufblüht und sich ausbreitet. Es ist, als würden dich viele liebevolle, weiche Arme von hinten umschließen – eine Umarmung voller Zuneigung, Sicherheit und Geborgenheit.
- Schließe für einen Moment deine Augen und lass diese kraftvolle Energie in dir wirken. Sie trägt dich, stützt dich und hüllt dich in eine bedingungslose Liebe, die so alt ist wie die Zeit selbst.
- Atme tief ein und aus, und lass diese Gefühle in dir zirkulieren. In diesem Moment der Stille richte deinen Geist auf deine Ahninnen und spüre die Ehre und tiefe Dankbarkeit, die aus deinem Herzen zu ihnen fließt.
- Dieser Dank erfüllt sie mit der gleichen Liebe, die sie dir geschenkt haben. Diese Energie breitet sich aus, erreicht alle Frauen, die jemals gelebt haben, und schließt schließlich auch Mutter Erde ein. Du bist eins mit dieser uralten, weiblichen Kraft.
- Schließe sanft deine Augen und richte deine Absicht auf deine eigene Mutter. Ganz gleich, wie eure Beziehung war oder ist. Gib dir jetzt die Erlaubnis, Heilung deine weibliche Kraft zu bringen, wo dies nötig ist – sei es bewusst oder unbewusst. Lass los und vertraue.
- Du musst nichts tun, außer diesen Akt der Transformation zu erlauben. Spüre, wie auf der Seelenebene eine tiefe, bedingungslose Liebe zwischen euch fließt, die alles durchdringt, was jemals schwer oder belastend war.
- Diese Liebe füllt eure Verbindung mit Licht und Frieden und lässt alles Dichte und Schwere sich auflösen, sobald du es zulässt.
- Auch wenn du keine enge Beziehung zu deiner Mutter hast, wird das Band zwischen euch auf seelischer Ebene gestärkt. Die Schwingung der bedingungslosen Liebe fließt frei und nährt eure Beziehung mit Wärme und Licht.
- Solltest du Schwestern haben, spüre, wie auch eure Verbindung durch diese Energien bereichert wird. Ein Lichtstrahl durchdringt alle Hindernisse und lässt reine, liebevolle Energie zwischen euch fließen.
- Du bist eingebettet in dieses Netz aus Liebe und Heilung, das jetzt um dich und deine Familie gewoben wird.
- Stelle dir nun vor, wie der rosa-rubinfarbene Strahl von Mutter Maria und Maria Magdalena sanft in dich hineinfließt. Diese kraftvolle Energie erfüllt und durchdringt jede Zelle deines Körpers, aktiviert und stärkt deine tiefste, weibliche Kraft.
- Atme ruhig und gleichmäßig, während sich dein Körper immer mehr entspannt und diese heilsame Energie in dir verankert.
- Bleibe in diesem Zustand so lange, wie es sich für dich richtig anfühlt, und erlaube dir, immer tiefer in diese wunderbare Schwingung einzutauchen.

Meditation Männlichkeit



Nun erhebt sich die mächtige Schöpferkraft des männlichen Prinzips, wie ein ruhiger Sturm, der in dir erwacht. Diese Kraft ist nicht laut, doch in ihrer Stille trägt sie den Geist des Wachstums, des Fortschritts und der tiefen Heilung. Sie ist das Sonnenprinzip, der strahlende Ausdruck des Geistes, der alles durchdringt und belebt. Spüre, wie diese Energie in dir pulsiert – der Funke des Schöpfers und Gestalters, der in jedem von uns lebt. Es ist eine Kraft, die das Weibliche in allem, was existiert, ehrt und beschützt, und in ihrer höchsten Form ist sie reines Bewusstsein, das in Harmonie mit dem weiblichen Prinzip wirkt.

Dieses göttliche Feuer, das tief in dir brennt, trägt den Funken der Schöpfung in sich, durchdringt Zeit und Raum und lässt das Christus-Gitternetz um die Erde erstrahlen. Wo immer Dunkelheit oder Trennung war, wird dieses Netz der Liebe und des Lichts gestärkt und neu gewoben. Es ist diese heilige Verbindung zwischen dem Männlichen und Weiblichen, die die Erde heilt, die Entwicklung ermöglicht und den Aufstieg in höhere Dimensionen vorantreibt.

- Fühle, wie der Schleier der Illusion langsam fällt, wie Nebel, der sich sanft auflöst, wenn die Morgensonne den Horizont berührt. Der Weg des Lichts wird klarer, und du erkennst, dass du Teil eines größeren Ganzen bist. In dir vereinen sich beide Prinzipien, und ihre synergetische Kraft schenkt dir die Fähigkeit, dein Leben bewusst zu gestalten, zu heilen und neue Welten zu erschaffen.
- Atme tief ein und lass diese Wahrheit tief in dein Sein dringen – du bist der Schöpfer deines Lebens, verbunden mit der Quelle des Lichts.
- Schließe sanft deine Augen und atme tief ein. Stelle dir vor, wie die klare, heilende Energie eines unendlich blauen Himmels durch dich strömt, begleitet von der strahlenden Wärme der Sonne.
- Mit jedem Atemzug fühlst du, wie das kraftvolle Blau deine Gedanken klärt, deinen Geist reinigt und dein mentales Potenzial erweckt. Dein Bewusstsein weitet sich aus, du wirst präsenter, zentrierter.
- Das Blau verstärkt die Fähigkeit in dir, Materie zu formen, die Energie zu leiten und dich in deinem Zentrum zu verankern. Spüre, wie sich jede deiner Zellen mit dieser reinen Energie auflädt – die Hälfte in einem klaren Blau, die andere in strahlendem Gelb, wie ein kosmisches Gleichgewicht. Stell dir vor, wie diese Energien wie Kreise in dir fließen, sich sanft verbinden und harmonisch in dir verschmelzen. Kannst du es sehen? Oder fühlst du es bereits?
- Durch die Rückverbindung zu der Quelle allen Seins – zur reinen Urschöpferquelle – richtet sich deine Wirbelsäule kraftvoll auf.
- Spüre, wie sich dein Lebensplan aktiviert und in jedem Teil deines Wesens zum Leben erwacht. Alle göttliche Schöpferkraft kehrt jetzt zu dir zurück. Sie durchströmt dich, stärkt dich und bringt dir neue Kraft und Eigenständigkeit in allem, was du tust.
- Fühle den Fokus und den Rückhalt, die in dir wachsen. Du hältst das Zepter deines Lebens fest in deiner Hand, und du führst dich selbst als Meister*in, gelenkt von deinem Herzen. Die innere Stärke, die Selbstachtung, die in dir erwacht, richten dich auf wie eine Säule des Lichts.

- Mit jedem Atemzug aktiviert sich noch mehr von deiner tiefen Kraft. Sie durchdringt dich, stärkt dein Selbstbewusstsein, erhebt deine innere Autorität und lässt deine Stabilität unerschütterlich werden.
- Spüre, wie diese kraftvolle Energie in dir pulsiert und dich zu deiner höchsten Version erhebt. Jetzt ist der Moment, deine Macht zu spüren – voll und ganz.
- Schließe deine Augen und richte deinen Geist nach innen. Stell dir vor, wie du dich nun gedanklich zu all deinen männlichen Ahnen wendest, die in einer kraftvollen Linie hinter dir stehen.
- Spüre ihre Präsenz, ihr Vermächtnis, ihre Energie. Mit deiner bewussten Erlaubnis und zum höchsten Wohle für dich und für alle, nehmen sie nun ihre Position ein – alle männlichen Ahnen aus beiden Linien, väterlicherseits und mütterlicherseits. Sie stehen hinter dir in der richtigen Reihenfolge, ganz gleich, ob du dich daran erinnerst oder es in deinem Leben anders war.
- Spüre die transformierende Energie, die nun durch deine Ahnenreihe fließt. Sie löst alte Muster der Zerstörung, Verstrickungen, Limitierungen, Verletzungen und Einschränkungen, die in deinem Energiefeld und dem deiner Ahnen existierten.
- Diese Energien transformieren sich jetzt in reines Licht. Alle Gebote, Verbote und Limitierungen, die dir nicht mehr dienlich sind, dürfen sich auflösen – mit deiner Erlaubnis und in Übereinstimmung mit dem göttlichen Plan.
- Auch alle Disharmonien zwischen und unter deinen Ahnen beginnen sich zu transformieren. Fühle, wie diese tiefen Verstrickungen sich auflösen und Platz machen für Harmonie und Heilung.
- Jetzt ist der Moment gekommen: Verneige dich innerlich oder physisch vor deinen männlichen Ahnen – nicht nur als Akt des Respekts vor ihnen, sondern vor allem als Respekt vor dir selbst. Durch diese Geste aktivierst du die kraftvolle, positive Energie deiner Ahnen in dir und befreist dich gleichzeitig von alten Lasten. Du trittst nun in deine vollkommene Eigenständigkeit und Schöpferkraft ein.
- Spüre, wie alle Verstrickungen, Anhaftungen und Co-abhängigkeiten sich in diesem Moment auflösen.
- Durch diesen Akt des Respekts und der Liebe geschieht automatisch ein Energieausgleich. Alle negativen oder fremden Energien, die du trägst, fließen nun zurück zu ihren Ursprüngen – sanft, in Liebe, Wertschätzung und Dankbarkeit. Wenn es erlaubt ist, fließt noch heilende Energie hinzu, um auch dichte, schwere Energien deiner Ahnen zu transformieren.
- Spüre, wie sich dadurch in deinem Herzen eine tiefe Befreiung und Aufrichtung entfaltet. Dein Weg wird klarer, dein eigenes, individuelles Leben wird gestärkt.
- Mut, Zuversicht und die konstruktive Schöpferkraft deines Wesens fließen nun in jede deiner Zellen, füllen dich mit Leben und Kraft auf.
- Leicht gehst du nun deinen Weg weiter. Wenn du sitzt, reibe deine Füße sanft am Boden, bis deine Fußsohlen angenehm zu kribbeln beginnen. Spüre die Erdung.
- Lenke nun deine Absicht auf den Energiefluss. Lasse die Energie von oben nach unten und von unten nach oben in dir zirkulieren.
- Blaues Himmelslicht und goldenes Sonnenlicht durchfluten deine Zellen, durchströmen deinen Körper und vereinen sich zu einer harmonischen Balance aus männlicher und weiblicher Energie.
- Bleibe so lange du möchtest in diesem Zustand der perfekten Harmonie, und lass die Energien weiter in dir wirken. Spüre, wie alles in dir in Balance kommt.

Meditation inneres Kind



Die Energie deines inneren Kindes ist die reinste und klarste Quelle, durch die das Göttliche in dir Ausdruck findet. Wenn Kinder träumen und ihrer grenzenlosen Fantasie freien Lauf lassen, sind sie tief mit ihrem Herzen und der bedingungslosen Liebe verbunden. Es ist genau diese Kraft, die jede Schöpfung, jedes Lebewesen und jedes Wunder auf dieser Welt entstehen ließ. Aus dieser liebevollen, unschuldigen Energie heraus kannst auch du deine Herzenswünsche verwirklichen. Sie ist der Schlüssel zu wahren Reichtum, unendlichem Wohlstand und strahlender Gesundheit.

Die Kraft des Träumens führt dich in eine Welt jenseits von Polarität und Dualität, hin zu einem Paradies, das frei von Begrenzungen ist. Denn aus dem Herzen fließt die bedingungslose Liebe, die alles miteinander verbindet. Hier gibt es keine Trennung – nur Einheit, Harmonie und tiefe Verbundenheit. Wenn du aus dieser Quelle schöpfst, erschaffst du das Beste, das zum höchsten Wohle für dich und alle anderen beiträgt. Und dies geschieht in Leichtigkeit, Freude und kindlicher Unbeschwertheit, denn das Träumen ist der Tanz deines inneren Kindes, das die Welt in Farbe und Licht taucht.

Erlaube dir, wie ein Kind zu träumen, und du wirst in dieser Leichtigkeit wahre Wunder erleben.

Die Kraft deines inneren Kindes ist von unschätzbarem Wert. Es ist mutig, neugierig und offen für die Wunder der Schöpfung – stets im Einklang mit dem Schönen. Dein inneres Kind wünscht sich das Beste für alle und liebt sich selbst sowie die Welt um sich herum bedingungslos. Wenn diese kostbare Energie, die diese wunderbaren Eigenschaften verkörpert, frei durch dich fließen kann und mit deinem wahren Potential verbunden ist, öffnet sich der Weg zu deinem Erfolg – in allen Bereichen deines Lebens. Und das ist die Wahrheit!

Deine gesamte Existenz begann einst im Bauch deiner Mutter, mit nichts weiter als einem Ei und einem Samen. Eine scheinbar so winzige Grundlage, und doch entstand daraus ein vollständiger, gesunder und wunderbarer Mensch – du! Es zeigt uns, dass aus dem Nichts etwas so Perfektes und Vollkommenes hervorgehen kann.

Diese Meditation kann dir helfen, dein inneres Kind zu heilen, wo es nötig ist, und anschließend das kraftvolle Potential, das in dir schlummert, zu befreien. Sobald diese Quelle wieder in dir fließt, kehrt Reichtum in all seinen Formen in dein Leben zurück und bringt dir Balance, Freude und eine jugendliche Frische, die dich bis ins hohe Alter begleiten wird. Deine unendliche, kreative Schöpferkraft, deine Talente und Fähigkeiten werden sich wie ein wertvoller Schatz in deinem Leben entfalten – bereit, dir in vollem Umfang zur Verfügung zu stehen.

- Beginne, in deinem eigenen, sanften Rhythmus, die Farben des Regenbogens tief in dich einzuatmen. Spüre, wie sich diese farbenfrohe Energie in dir entfaltet – vielleicht siehst du sie vor deinem inneren Auge oder fühlst sie, wie sie zärtlich durch deinen Körper strömt.

- Lass diese herrliche Schwingung wie ein erfrischendes Wasser durch dich fließen, und nimm wahr, wo sie sich in dir niederlässt. Spürst du sie in deinem Herzen, in deinem Bauch? Lass sie ihren Weg finden, während sie dich sanft durchdringt und mit Leben erfüllt.
- Diese Regenbogenenergie ist weich und zugleich kraftvoll. Sie erfrischt und belebt, wie der erste Atemzug eines neuen Morgens. Wie ein Jungbrunnen erweckt sie jedes Zellgewebe, das sie berührt, und durchflutet dich mit ihrer heilsamen Kraft.
- Bald erstrahlt dein ganzer Körper im Licht des Regenbogens, jede Faser, jede Zelle wird davon erfüllt. Dein gesamtes Energiefeld vibriert in dieser herrlichen Schwingung, und du wirst eins mit der farbenfrohen Essenz, die nun über dich hinausstrahlt, in die Weite des Universums.
- Du bist eingehüllt in die Magie dieses Regenbogenlichts, und überall um dich herum spürst du ein sanftes Summen, ein vibrierendes Pulsieren, das die Schwingung in dir und um dich herum anhebt.
- Beginne, in dieser Schwingung zu summen – ganz in deinem eigenen Ton. Dieses Summen aktiviert eine tiefe, uralte Verbindung zu deinem inneren Kind.
- Eine zarte, heilsame Energie beginnt, dein Herz zu öffnen, und mit jedem Atemzug erblüht das Leuchten deines inneren Kindes, als ob eine Blume ihre Blütenblätter zum Licht hin öffnet.
- Spüre, wie sich dein inneres Kind dehnt und streckt, seine Freude ausbreitet und sich vollkommen entfaltet. Es ist wie ein Samen, der zum mächtigen Baum heranwächst, voller Früchte, voller Leben, voller Fülle.
- In diesem Moment wird dir bewusst, dass all das Glück, all die Freude und das Potenzial deines inneren Kindes in dir schlummert – bereit, zu blühen und dein Leben zu erleuchten. Erlaube ihm, zu wachsen, zu leben, und fühle, wie sich ein strahlender Diamant in deinem Herzen entfaltet, leuchtend in den Farben Rosa-Gold.
- Lichtstrahlen durchziehen dein Herz, erhellen dein ganzes Sein und strahlen hinaus in die Unendlichkeit. Das innere Kind in dir jubelt vor Freude und Leichtigkeit.
- Es ist wie ein warmes Lachen, das tief aus deiner Seele kommt und dich sanft umhüllt. In diesem Moment füllt sich dein Herz mit Vorfreude auf das Leben, auf all das Schöne, das noch kommen wird.
- Spüre diese Vorfreude, als ob du kurz vor einem magischen Ereignis stehst, das dich tief berühren und bereichern wird.
- Wie reinstes Quellwasser fließt die Freude in jede deiner Zellen, erfrischt und erneuert dich von innen heraus. Die Verbindung zu deiner göttlichen Quelle wird gestärkt, während dein inneres Kind von Liebe und Licht durchdrungen wird.
- Die Schwingung zwischen dir und deinen Ahnen, deinen Eltern, deinen Vorfahren hebt sich, und überall, wo Heilung erlaubt und nötig ist, fließt sie sanft in dich hinein.
- Du bist geborgen, getragen und zutiefst geliebt. Die bedingungslose Liebe umhüllt dich und füllt dein gesamtes Sein. Spüre, wie die Magie des Göttlichen sanft in dir pulsiert, wie Sternenstaub, der auf deiner Haut tanzt, und dein inneres Kind zum Lachen bringt.
- Diese Liebe ist rein, voller Leichtigkeit und Glück, und sie stärkt dein Herz, belebt deinen Geist und umhüllt deine Seele mit der höchsten Schwingung der Liebe.

- Lasse diese Energie in deinem Herzen wachsen und verbinde dich mit allen inneren Kindern, überall auf der Welt. Spüre, wie sie sich die Hände reichen, ein Lied der Freude singen und die Schwingung auf der Erde erhöhen.
- Dein Herz quillt über vor Liebe und Glück, und du erkennst, dass du Teil eines großen Ganzen bist – ein wesentlicher Teil, der mit seiner Schönheit und Einzigartigkeit die Welt bereichert.
- Atme tief ein, spüre die Dankbarkeit in deinem Herzen, und erlaube dieser Liebe, in alle Richtungen zu fließen. Du bist der leuchtende Baum, die blühende Blume, die das Netz der Einheit vervollständigt. Es ist vollbracht. Du bist ein Geschenk, und deine Einzigartigkeit erstrahlt in der Welt.
- Danke, danke, danke.

Meditation für die harmonische Verbindung von Yin & Yang & innerem Kind in dir



Da du bereits zuvor mit den drei Polen gearbeitet hast, sollte dir nun die Verbindung von männlich und weiblich mit der folgenden Meditation leicht gelingen.

- Setze dich bequem hin und schließe die Augen. Nimm einen tiefen Atemzug und lasse mit jedem Ausatmen alles los, was dich belastet. Spüre, wie dein Körper immer ruhiger wird, während du dich ganz auf deinen Atem konzentrierst.
- Richte deine Aufmerksamkeit nach innen. Stell dir vor, in der Mitte deines Brustkorbs beginnt ein sanftes, goldenes Licht zu leuchten. Dieses Licht symbolisiert die perfekte Balance von Yin und Yang, die männliche und weibliche Energie in dir.
- Spüre die männliche Kraft.
- Diese Energie ist stabil, klar und durchdringend wie ein leuchtender Berg. Sie gibt dir Halt, schützt dich und schenkt dir Fokus und Entschlossenheit. Lass dich von dieser Kraft durchströmen, fühle die Stärke, die sie dir verleiht.
- Spüre die weibliche Kraft.
- Diese Energie ist fließend, weich und empfangend wie das Wasser eines ruhigen Sees. Sie umhüllt dich in Liebe, Kreativität und Hingabe. Lasse diese Energie sanft dein Herz berühren, fühle die nährende Wärme, die sie dir schenkt.
- Erlaube nun beiden Energien, sich zu vereinen.
- In deinem inneren Licht tanzen die Energien von männlich und weiblich in einem harmonischen Fluss. Sie ergänzen und stärken sich gegenseitig. Spüre, wie diese Balance dich erfüllt, wie sie jede Zelle deines Seins durchdringt.
- Wiederhole innerlich:
- Ich bin die perfekte Balance von Yin und Yang.
- Ich bin Klarheit und Sanftheit.
- Ich bin Stärke und Hingabe.
- Ich bin ganz.
- Jetzt lade dein Inneres Kind ein.
- Inmitten der tanzenden Energien von Yin und Yang sitzt dein Inneres Kind im Herzen – voller Freude und Lebendigkeit. Es ist der Motor, der diese beiden Kräfte in Harmonie hält.

- Vielleicht spürst du, wie es in deinem Herzlicht Freudentänze vollführt, die Energien von Yin und Yang spielerisch verbindet und dabei neue Lebensfreude und Kraft schöpft.
- Spüre, wie die drei Energien eins werden. Männlich, weiblich und das kindliche Staunen verschmelzen zu einer heiligen Einheit. Jede Bewegung des Inneren Kindes stärkt die Verbindung von Yin und Yang und lässt dich in einem Zustand vollkommener Balance und Leichtigkeit verweilen.
- Wiederhole innerlich:
- Ich bin die heilige Dreifaltigkeit.
- Ich bin Kraft, Hingabe und reine Freude.
- Ich bin vollkommen.

Bleibe einen Moment in diesem Gefühl der Harmonie. Lass dein Inneres Kind tanzen, lass Yin und Yang in spielerischer Balance erstrahlen und spüre, wie jede Zelle deines Körpers diese Kraft aufnimmt.

Wenn du bereit bist, öffne langsam die Augen und kehre mit dieser inneren Balance und Lebendigkeit in deinen Alltag zurück – verbunden, gestärkt und erfüllt.

Selbstliebe



Von der Selbstliebe zur Liebe

Selbstliebe – dieses Wort trägt in sich die Essenz des Lebens selbst. Es ist mehr als nur eine Tugend oder eine Empfehlung, es ist der Schlüssel zu allem. In der Selbstliebe verbinden sich zwei mächtige Elemente: das Selbst und die Liebe. Wenn ein Mensch in vollkommener Selbstliebe lebt, erfüllt sich der Sinn des Daseins auf tiefster Ebene. Es ist nicht etwas, das hart erarbeitet werden muss oder schwer zu erreichen scheint. Es ist ein Geburtsrecht, so natürlich wie das Dasein einer Eiche, die einfach nur ist, ohne sich beweisen oder verändern zu müssen. Sie wächst, weil es in ihrer Natur liegt. So auch der Mensch.

Doch viele Menschen wurden als Riesen geboren und als Zwerge erzogen. Etwas hat sie verbogen. Das, was ihrer wahren Natur widersprochen hat. Die Kraft ihrer Essenz wurde unterdrückt, ihre Größe geschrumpft, bis sie sich kaum noch an die Weite ihrer Seele erinnern konnten.

Die Ursachen dafür sind vielfältig. Dogmatisch gelebte Religionen, enge gesellschaftliche Vorstellungen oder politische Systeme, die das Individuum nicht fördern, sondern es in starre Schablonen pressen, spielen eine Rolle. Das hat nichts mit wahrer Nächstenliebe oder göttlicher Einheit zu tun. Denn es gibt einen großen Unterschied zwischen Gleichbehandlung aus Wertschätzung und dem Versuch, alle gleich zu machen. Echte Nächstenliebe kann nur dann existieren, wenn sie sich auf Eigenliebe gründet.

Wenn diese Selbstliebe fehlt und – wie bereits erwähnt – in der Kindheit Verletzungen in Bezug auf die Persönlichkeit oder das Geschlecht stattgefunden haben, kann es zu einer tiefen inneren Trennung gekommen sein. Natürlich können auch andere Ursachen zu diesem Zustand führen. Aber über all die Jahre meiner Praxiserfahrung und durch mein eigenes Leben hindurch habe ich immer wieder mit Staunen beobachtet, dass die Wurzeln von Blockaden und Lebensproblemen oft in frühen Kindheitsverletzungen und ungelösten Ahnenthemen liegen. Diese Wunden greifen unseren Selbstwert an und hindern uns daran, wahre Selbstliebe zu erfahren. Die Konsequenz? Die zuvor beschriebene kraftvolle Energie des inneren Kindes – diese Quelle des Glücks und der Lebensfreude – wird blockiert. Und wenn das innere Kind blockiert ist, ist der Mensch als Ganzes blockiert. Er kann seinen Lebensplan in seiner Fülle nicht verwirklichen. Es ist, als ob er nicht wirklich am Leben teilnimmt, obwohl er lebt. Dieses Gefühl der Abgetrenntheit führt zu einem Zustand des Mangels, des Verlusts und tiefer Trauer – eine Dunkelheit, die in die tiefsten Tiefen der Seele reicht und bis zur Depression führen kann.

Selbst Menschen, die äußerlich alles haben, können davon betroffen sein. Sie scheinen alles zu besitzen und doch fühlen sie sich innerlich leer, tief unglücklich und verloren. Sie wissen nichts mit ihrem Leben anzufangen, spüren keine Freude, keine Begeisterung, keine Lebendigkeit mehr. Sie sind gefangen in einer Welt, in der die Verbindung zur eigenen Seele und damit zur Quelle des Lebens verloren gegangen ist.

Die Tatsache der inneren Trennung ist für uns Menschen oft schmerzhaft und schwer zu ertragen. Ob bewusst oder unbewusst, tief in uns trägt jeder den Wunsch, anzukommen – ganz und gar bei sich selbst. Viele versuchen, diese innere

Leere oder den Mangel durch das Außen zu füllen, indem sie nach Ersatz suchen. Dies kann in Form von Beziehungen oder anderen Mitteln oder mit äußerer Leistung geschehen, um das innere Defizit zu kompensieren. Sie sind bereit, ihren eigenen Platz aufzugeben, nur um die Aufmerksamkeit und Liebe anderer zu erlangen. Sie strengen sich an, sie geben viel – in der Hoffnung, Anerkennung, Wertschätzung und Liebe zu bekommen. Doch es kommt nicht das zurück, was sie sich ersehnen. Und so verausgaben sich diese Menschen, werden immer unglücklicher, bis sie ausgelaugt und leer sind.

Doch auf lange Sicht führt dieser Weg oft zu einer ungesunden Abhängigkeit, die uns nur weiter von unserer wahren Erfüllung entfernt. Solche Menschen werden leichter von äußeren Mächten manipuliert und für fremde Zwecke benutzt – im Gegensatz zu jenen, die in ihrer Selbstliebe verankert sind und dadurch unabhängig und frei bleiben. Viele Familien wurden daher oft bewusst getrennt oder manipuliert, denn eine gesunde, liebevolle Familie bietet den stärksten Nährboden für einen gesunden Menschen.

Es kann aber auch sein, dass aufgrund der Verletzungen, ein Mensch sich vehement gegen Nähe und Beziehungen wehrt. Stattdessen erfährt er eine ständige Trennung – von sich selbst, von anderen, von der Welt. Eine Abwärtsspirale beginnt, in der immer weniger emotionale Nähe zugelassen wird, aus Angst vor weiteren Wunden. Menschen und Situationen, die Emotionen auslösen könnten, werden gemieden. Das Leben verliert an Farbe, an Tiefe, und wird zu einer eintönigen, emotional leeren Erfahrung.

Ein gesundes und stabiles Fundament, bestehend aus Mutter- und Vaterliebe hingegen, lässt wie bei einem Baum tiefe Wurzeln entstehen und einen starken Stamm wachsen. Dieser Baum kann selbst den heftigsten Stürmen trotzen. Vielleicht verliert er ein paar Äste oder Blätter, aber er bleibt standhaft und stark, über Jahre, ja sogar über Generationen hinweg. Die Liebe, die ein Kind von seinen Eltern empfängt, ist das sicherste Fundament für ein erfülltes Leben als Erwachsener. Wird jedoch früh an dieser Quelle gerüttelt, brechen diese Wurzeln, und es wachsen verängstigte, unsichere Kinder heran. Und diese Wunden können weitergegeben werden, über Generationen hinweg – das ist die Kraft der Epigenetik.

Doch wenn du in deiner Selbstliebe lebst, dann bist du wirklich frei. Deine Seele wird genährt durch Liebe, Wertschätzung und inneren Frieden. Du schöpfst aus einer Quelle der Freude und Großzügigkeit. Du lebst im Einklang mit dir selbst und bist in der Lage, dich in Liebe von Dingen zu lösen, die dir nicht mehr dienen. Alles, was du tust, fühlt sich richtig an, und du vertraust dem Leben. Dein Herz strahlt Frieden aus, und diese Energie zieht alles Schöne in dein Leben. Du wirst zu einem Magneten für das, was dich nährt und erfüllt.

Es wird daher klar: Der Schlüssel zu einem erfüllten Leben, liegt in der Heilung und in der inneren Verschmelzung der eigenen Polaritäten – von Mann und Frau, von Herz und Verstand. Erst wenn die alten Wunden geheilt und die innere Einheit in Liebe erreicht ist, kann sich Erfüllung auf allen Ebenen manifestieren. Dann wird das Leben zu einem Fluss von Fülle, in dem nichts mehr gebraucht wird, weil alles schon da ist. Doch solange diese Heilung nicht geschehen ist, wird uns der Mangel immer wieder begegnen – in Beziehungen, die toxische Abhängigkeiten schaffen, und in Erlebnissen, die uns weiter in unsere Blockaden führen.

Die wahre Selbstliebe muss daher oft mühsam und schmerzhaft wiederentdeckt werden, Schicht für Schicht werden die Wunden aufgelöst, bis der Kern, der immer da war, wieder zu leuchten beginnt. Dieser Kern birgt das kraftvolle Potenzial und die Einzigartigkeit eines jeden Menschen. Selbstliebe bedeutet, sich selbst in all seinen Facetten zu lieben – in seiner Männlichkeit, Weiblichkeit, in den Polaritäten des Lebens, und im inneren Kind. Dies ist keine Entscheidung des Verstandes, sondern der Natur, der Schöpfung. Denn sie will, dass wir in Harmonie leben, in göttlicher Übereinstimmung mit allem, was uns umgibt.

Sind daher die Verletzungen erst einmal geheilt und die Lektionen des Lebens gelernt, öffnet sich die Tür zu einem Leben, das in seiner ganzen Fülle genossen werden kann. Dann sind wir nicht länger getrennt, sondern erleben das Leben in seiner ganzen Schönheit und Tiefe.

*Wie kann ich jemanden wirklich lieben,
wenn ich mich selbst nicht liebe?*

Eine Frage, die tief in uns allen widerhallt und uns zwingt, innezuhalten. Denn wie sollen wir jemanden lieben, wenn wir uns selbst nicht lieben? Der berühmte Bibelvers „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“ offenbart eine tiefe Wahrheit: Erst wenn du dich selbst liebst, kannst du wirklich andere lieben. Denn wie du innen fühlst, wird sich außen zeigen. Diese universelle Regel gilt für alles im Leben.

Selbstliebe bedeutet, sich selbst ins Zentrum des eigenen Lebens zu stellen – ohne dabei den Platz für andere aufzugeben. Es geht nicht um Egoismus. Wahre Selbstliebe kommt nicht aus einem verletzten Ort, sondern aus einem Ort der Heilung. Wenn du dich ständig für andere aufopferst, wirst du am Ende leer sein und vielleicht sogar Opfer von anderen erwarten. Das kann zu Neid, Groll und Negativität führen. Doch wenn du in Selbstliebe lebst, kannst du aus Fülle schöpfen und anderen viel leichter und freudvoller helfen.

Bring zuerst deinen eigenen Stern zum Leuchten – erst dann kannst du die Sterne anderer polieren. Denn ein Stern, der hell strahlt, bringt durch sein eigenes Leuchten automatisch die anderen Sterne um sich herum zum Leuchten. Er muss nichts weiter tun, als einfach zu sein.

Frage dich daher jeden Tag: „Was stärkt und nährt mich?“ Mach dies zu deinem Leitmotiv: „Alles, was mich schwächt, lasse ich los.“ Das gilt für Beziehungen, Begegnungen, Verpflichtungen – für alles in deinem Leben.

*Lebe ein Ja, wo du ein Ja fühlst.
Lebe ein Nein, wo du ein Nein fühlst.*

Die Reise zur Selbstliebe ist der Weg zu deinem inneren Frieden, zu deiner wahren Größe und zu einem Leben voller Erfüllung. Wenn wir in dieser Selbstliebe erwachen, dann sind wir im Fluss des Lebens, am richtigen Ort, zur richtigen Zeit. Das Leben beginnt uns zu schenken, was wir brauchen, um unseren Lebensplan zu erfüllen. Wir werden eins mit der Fülle des Universums, und das Außen spiegelt die innere Ganzheit wider. Fruchtbarkeit, Reichtum, Fülle – sie alle entspringen aus der inneren Quelle der Selbstliebe. Die wahre Kraft des Lebens liegt in der Rückkehr zu dem, was wir immer waren. Die Reise zur Selbstliebe ist die Reise zur Freiheit. Sie ist die Rückkehr zur eigenen Größe, zur eigenen Wahrheit – zu dem, was wir wirklich sind. Wenn wir diese Reise antreten, beginnt das Leben, in seiner schönsten Form zu antworten.

Selbstliebeübung

Und genau hier möchte ich dich fragen: "Wie sehr liebst du dich selbst?" Nimm dir jetzt einen Moment Zeit für diese Fragen. Spüre in dich hinein und beantworte sie ehrlich. Ein Selbsttest zur Selbstliebe kann dir helfen, tief in dich hineinzuspüren und deine Beziehung zu dir selbst besser zu verstehen. Hier sind einige kraftvolle und reflektierende Fragen, die dir helfen können, zu überprüfen, wie gut du in deiner Selbstliebe stehst:

- Wie gehst du mit dir um, wenn du einen Fehler machst?
- Vergibst du dir selbst schnell oder verurteilst du dich lange dafür?
- Wie oft nimmst du dir bewusst Zeit nur für dich selbst?
- Fühlst du dich schuldig, wenn du dir Ruhe oder Selbstfürsorge gönnst?
- Kannst du ehrlich in den Spiegel schauen und sagen: "Ich liebe mich"?
- Wie fühlst du dich, wenn du dir selbst Zuneigung zeigst?
- Akzeptierst du deine Schwächen und Unsicherheiten genauso wie deine Stärken?
- Oder versuchst du ständig, dich zu verbessern und perfekt zu sein?
- Hast du das Gefühl, dass du genug bist, so wie du bist?
- Oder glaubst du, dass du etwas an dir ändern musst, um liebenswert zu sein?
- Wie gehst du mit Kritik von außen um?
- Trifft sie dich tief oder kannst du sie gelassen annehmen und daraus lernen?
- Wie gehst du mit deinen eigenen Bedürfnissen um?
- Hörst du auf sie und erfüllst sie oder stellst du sie häufig hinten an?
- Wie sprichst du innerlich mit dir selbst?
- Bist du liebevoll und unterstützend oder oft hart und kritisch?
- Kannst du dich selbst in schwierigen Situationen trösten und auffangen?
- Oder suchst du sofort im Außen nach Bestätigung oder Ablenkung?
- Fühlst du dich würdig, Liebe und Anerkennung zu erhalten – von anderen und von dir selbst?
- Oder zweifelst du oft daran, es verdient zu haben?
- Wie oft sagst du „Nein“, wenn etwas nicht zu deinem Wohlbefinden passt?
- Setzt du klare Grenzen oder fällt es dir schwer, anderen Wünsche abzuschlagen?
- Freust du dich über deine Erfolge oder fokussierst du dich mehr auf das, was noch fehlt?

- Anerkennst du deine Fortschritte oder bist du ständig auf der Suche nach mehr?
- Wie fühlst du dich in deiner eigenen Haut?
- Bist du mit deinem Körper und deinem Äußeren im Frieden oder kämpfst du mit Selbstzweifeln?
- Glaubst du, dass du es verdienst, glücklich zu sein?
- Oder hast du das Gefühl, dass du erst etwas leisten musst, um das zu verdienen?
- Wie leicht fällt es dir, anderen Menschen Liebe und Mitgefühl zu geben?
- Fließt diese Energie auch zu dir selbst oder gibst du mehr, als du empfängst?

Diese Fragen können dir wertvolle Einsichten geben, wo du in deiner Selbstliebe stehst und welche Bereiche noch Heilung oder Aufmerksamkeit benötigen. Beantworte sie mit Ehrlichkeit und Mitgefühl für dich selbst.

Als ich einfach zu lieben begann...

(Charlie Chaplin an seinem 70. Geburtstag am 16. April 1959)

Als ich einfach zu lieben begann, habe ich verstanden, dass ich immer und bei jeder Gelegenheit zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin und dass alles, was geschieht, richtig ist. Von da an konnte ich ruhig sein. Heute weiß ich: Das nennt man VERTRAUEN.

Als ich einfach zu lieben begann, konnte ich erkennen, dass emotionaler Schmerz und Leid nur Warnungen für mich sind, gegen meine eigene Wahrheit zu leben. Heute weiß ich: Das nennt man AUTHENTISCH SEIN.

Als ich einfach zu lieben begann, habe ich aufgehört, mich nach einem anderen Leben zu sehnen und konnte sehen, dass alles um mich herum eine Aufforderung zum Wachsen war. Heute weiß ich, das nennt man REIFE.

Als ich einfach zu lieben begann, habe ich aufgehört, mich meiner freien Zeit zu berauben, und ich habe aufgehört, weiter grandiose Projekte für die Zukunft zu entwerfen. Heute mache ich nur das, was mir Spaß und Freude macht, was ich liebe und was mein Herz zum Lachen bringt, auf meine eigene Art und Weise und in meinem Tempo. Heute weiß ich, das nennt man EHRlichkeit.

Als ich einfach zu lieben begann, habe ich mich von allem befreit, was nicht gesund für mich war, von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen und von Allem, das mich immer wieder hinunterzog, weg von mir selbst. Anfangs nannte ich das "Gesunden Egoismus", aber heute weiß ich, das ist SELBSTLIEBE.

Als ich einfach zu lieben begann, habe ich aufgehört, immer recht haben zu wollen, so habe ich mich weniger geirrt. Heute habe ich erkannt: das nennt man DEMUT.

Als ich einfach zu lieben begann, habe ich mich geweigert, weiter in der Vergangenheit zu leben und mich um meine Zukunft zu sorgen. Jetzt lebe ich nur noch in diesem Augenblick, wo ALLES stattfindet, so lebe ich heute jeden Tag und nenne es BEWUSSTHEIT.

Als ich einfach zu lieben begann, da erkannte ich, dass mich mein Denken armselig und krank machen kann. Als ich jedoch meine Herzenskräfte anforderte, bekam der Verstand einen wichtigen Partner. Diese Verbindung nenne ich heute HERZENSWEISHEIT.

Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen, Konflikten und Problemen mit uns selbst und anderen fürchten, denn sogar Sterne knallen manchmal aufeinander und es entstehen neue Welten. Heute weiß ich: DAS IST DAS LEBEN!

Wir müssen hoffentlich nicht 70 Jahre alt werden, damit wir diese Weisheit leben, die Charlie Chaplin so wahr formuliert hat!

Selbstliebemeditation

Stell dir vor, du trägst den Schlüssel zu deinem inneren Frieden, deinem Erfolg, deiner Gesundheit und deinem Glück bereits in dir. Alles, was du brauchst, um dein Leben zu verändern, ist schon da. Doch manchmal meldet sich diese leise Stimme – die Angst. Sie hält dich zurück, lässt dich zweifeln und verhindert, dass du dein wahres Selbst vollständig lebst. Diese Angst sitzt tief in deinem Gehirn, im Zentrum der Amygdala. Sie ist mächtig, kraftvoll und speichert all die Erfahrungen von Ablehnung, Schmerz und Unsicherheit. Sie glaubt, dich zu schützen, und wehrt sich gegen jede Veränderung. Wenn du schon einmal Ablehnung erfahren hast, wird dein Ego alles tun, um dich in alten Mustern zu halten – aus Angst vor erneutem Schmerz. Es wird dir einreden, dass es gefährlich ist, dich selbst zu lieben und dein wahres Potenzial zu entfalten. Gerade am Anfang deiner Wandlung kann sich diese Angst besonders stark bemerkbar machen.

Doch genau jetzt ist der Moment, diese Muster zu durchbrechen. Dein Angstzentrum muss umprogrammiert werden, und eine der effektivsten Methoden dafür ist die Meditation – insbesondere meine Clearing-Meditationen. Sie helfen, dichte Energien zu transformieren und das Unterbewusstsein neu auszurichten. Auf meiner Homepage findest du Meditationsangebote, die dich in den Bereichen Selbstliebe, Erfolg, Gesundheit und Glück unterstützen können.

Das Wesentliche ist jedoch deine tägliche Praxis: Nur durch konsequente Wiederholung kannst du eine tiefgreifende Veränderung in deinem Gehirn – und damit in deinem Leben – bewirken. Anfangs mag es sich schwierig oder sogar beängstigend anfühlen. Doch hier liegt der Schlüssel: Dranbleiben. Es ist wie ein Muskel, den du trainierst – anfangs schwer und ungewohnt, doch mit jeder Wiederholung wird es leichter, bis es schließlich ganz natürlich wird.

Stell dir vor, wie du mit jedem Tag, an dem du diese Meditation wiederholst, ein Stück mehr in deine Kraft kommst. Du wirst merken, dass nichts Schlimmes passiert, wenn du dich liebst, wenn du dich annimmst. Ganz im Gegenteil: Dein Leben wird sich von Mal zu Mal verbessern. Die Angst, abgelehnt zu werden, wird schwächer, und an ihrer Stelle tritt die Gewissheit, dass du es wert bist, geliebt zu werden – vor allem von dir selbst.

Je mehr du in die Selbstliebe kommst, desto leichter fällt es dir, anderen zu verzeihen. Vergebung ist nicht für die anderen, sie ist für dich. Durch Vergebung löst du dich aus alten Verstrickungen, befreist dich von toxischen Bindungen, die dich belasten. Es geschieht Heilung, und diese Heilung beginnt in dir. Das Schöne daran: Du brauchst die anderen Menschen nicht, um zu verzeihen. Du tust es für dich. Ob das Außen dir verzeiht, spielt keine Rolle – wichtig ist, dass du es kannst.

Also fang an. Mach es zur Gewohnheit. Wiederhole die Meditation so oft wie möglich, am besten jeden Tag. Du wirst sehen: Mit der Zeit wird es nicht nur leichter, es wird befreiend. Und du wirst spüren, wie du stärker wirst, freier, voller Liebe – für dich selbst und für das Leben. Jetzt ist deine Zeit, in Aktion zu treten. Dein Herz wartet darauf, von dir selbst geliebt zu werden.

Wer verzeihen kann, erlangt wahrhaftigen Frieden und unendliche Freiheit. Mit jedem Akt der Vergebung öffnet sich eine Tür zu einem Leben, das von Erfolg und Leichtigkeit durchdrungen ist. Das Loslassen der alten Wunden setzt eine mächtige Transformation in Gang, und vor dir entfaltet sich ein Weg der Fülle – eine Reise, die dich zu Glück und tiefer Freude führt.

Stell dir vor, du wachst morgens auf, und dein Herz ist erfüllt von Schmetterlingen, als ob du verliebt wärst. Verliebt in das Leben, verliebt in alles, was ist. Diese unbeschreibliche Leichtigkeit durchströmt dich, und du weißt: Du bist wieder eins – mit dir selbst und mit der gesamten Schöpfung. In diesem Moment gibt es keine Trennung mehr. Du fühlst die tiefe, unerschütterliche Verbindung zu deinem Inneren und damit auch zu allem, was außerhalb von dir ist. Hier erkennst du die wahre Macht, die in dir wohnt. Du hast die Wahl, ob Glück oder Leid in dein Leben eintreten dürfen.

Seitdem ich meine eigenen Verletzungen geheilt und Vergebung in mein Herz gelassen habe, hat sich alles verändert. Jeder einzelne Tag ist ein Geschenk. Ich lebe ein Leben in materieller und ideeller Fülle, und alles, was früher schwer und unerreichbar schien, ist jetzt leicht. Mein Leben ist durchdrungen von meiner Berufung und meinem Lebensplan. Ich erlebe wunderschöne Momente und Ereignisse, die ich früher nur in Büchern gelesen oder in Filmen gesehen habe – und doch sind sie jetzt meine Realität. Du kannst das auch erleben. Alles, was du brauchst, ist die Bereitschaft, loszulassen und zu verzeihen. Und wenn du das tust, wirst du entdecken, dass das Leben dir eine Fülle bietet, von der du nie zu träumen gewagt hast. Dein Herz wird erfüllt sein von Freude, Leichtigkeit und der tiefen Gewissheit, dass du genau am richtigen Ort bist – in dir und in der Welt.

*Jetzt ist deine Zeit, den Frieden
und die Freiheit in dir zu finden.*

Selbstliebemeditation

- Bedingungslose Liebe fließt von Beginn an durch deine Zellen – sie ist die Urkraft, die dich und alles Leben erschaffen hat.
- Dein Höheres Selbst besteht ebenfalls aus dieser bedingungslosen Liebe. Diese hohe Schwingung darf jetzt wieder ungehindert in dir fließen und sorgt dafür, dass dichte Energien und Blockaden leicht transformieren.
- Was auch immer in deinem Leben passiert ist, es ist nun die Zeit, deine Göttlichkeit, Reinheit, Schönheit und Vollkommenheit wieder vollständig zu aktivieren – als dein Geburtsrecht.
- Alles, was du tun musst, ist deine Erlaubnis zu geben, und diese reine Energie wird sich sofort in dir aktivieren. Jetzt und vollständig.
- Stelle dir vor, wie ein funkelndes, gold-gelbes Licht in deinem eigenen Rhythmus in dich hineinströmt, während du atmest.
- Dieses Licht richtet dich vollständig auf und aktiviert deine ganze Schöpferkraft und Herrlichkeit, genau dort, wo sie blockiert war.
- Die Schleier der Trennung, die uns in der Dreidimensionalität umgeben, beginnen sich aufzulösen.
- Blockaden, die das Leben deiner Selbstliebe hemmen, sowie Fremdenergien werden transformiert. Alles wird leichter, und deine Zellen beginnen zu leuchten.
- Das Einzige, was du tun musst, ist es zu erlauben.
- Summ leise oder laut das Wort „OM“, während die göttliche Energie in Weiß-Gold in deine Zellen und dein Energiefeld strömt.

- Diese Energie fließt wie ein Fluss, der zu seinem Ursprung zurückkehrt, und löst alles Fremde, Einengende und Bremsende auf.
- Vielleicht tauchen Bilder oder Gefühle auf – nimm sie einfach an.
- Lege deine beiden Hände auf dein Herz.
- Atme einige Male tief ein und stelle dir eine rosafarbene Energie vor, die Energie der bedingungslosen Liebe, die du in dich aufnimmst.
- Fühle den Herzschlag in deiner Brust.
- Schließe deine Augen und lasse deinen inneren Blick sanft zu deinem Herzen wandern, alles mit geschlossenen Augen.
- Begib dich in die Mitte deines Herzens, in die Stille.
- Hier ist der Heilige Raum. Der Ort deines Friedens und deiner Schöpferkraft in dir. Eine Schöpferkraft ohne Polarität, sondern nur in Liebe.
- Verweile in deinem Herzen, so als würde es dich umhüllen und alles von dir umschließen.
- Vielleicht befindest du dich an einem Ort an dem du Ruhe, Stille und Frieden spürst.
- Ein Ort, der dir in einer wunderschönen Version gezeigt wird. Vielleicht bist du in einem wunderschönen Wald oder in einer anderen idyllischen Landschaft.
- Lass dir so viel Zeit, wie du brauchst, völlig zur Ruhe zu kommen.
- Stell dir vor, du stehst vor dem Spiegel. Dein Herz klopft, vielleicht spürst du eine leichte Unsicherheit, vielleicht einen Kloß im Hals. Aber dann sprichst du diese Worte – sanft und doch voller Kraft:
- „Ich liebe mich.“
- Zuerst sind es vielleicht nur Worte, die du sprichst. Doch wiederhole sie, lasse sie in dein Herz fließen. „Ich liebe mich.“ Lass die Bedeutung dieser Worte dich durchdringen, bis du beginnst, sie wirklich zu fühlen. Spüre die Wärme, die entsteht, wenn du dich selbst anerkennst.
- „Ich achte mich.“
- Sag es dir immer wieder. Jedes Mal, wenn du diese Worte sprichst, entsteht eine Schwingung, die dich umhüllt. Dein Wert, deine Essenz, alles, was du bist, wird in diesen Momenten geehrt. Du bist es wert, geachtet zu werden – nicht nur von anderen, sondern von dir selbst.

- „Ich ehre mich.“
- Es ist nicht nur ein Satz. Es ist eine Bekenntnis. Eine innere Verbeugung vor deiner eigenen Seele. Fühle, wie sich deine Haltung verändert, wie sich dein Inneres aufrichtet. Mit jedem Atemzug ehre dich mehr, so wie du bist.
- „Ich verzeihe mir.“
- Vielleicht spürst du an diesem Punkt eine Flut von Emotionen, Erinnerungen oder Gedanken, die auftauchen. Lass sie zu. Lass alles, was dich schwer gemacht hat, ans Licht kommen. Und dann – lass es los. „Ich verzeihe mir.“ Sprich es aus deinem Herzen heraus, immer und immer wieder, bis du die Freiheit spürst, die damit kommt.
- Es mag nicht immer leicht sein. Vielleicht spürst du Widerstand, wenn du diese Sätze sagst. Oder du wirst von einer Welle von Gefühlen erfasst, die du nicht erwartet hast. Aber genau in diesem Moment passiert die Magie. Dein Inneres beginnt, sich zu wandeln, dein Herz öffnet sich mehr und mehr.
- Wiederhole sie – immer wieder.
- Führe diese Meditation durch, sooft es nötig ist. Du kannst sie in der Stille deines Zuhauses tun oder inmitten deines Alltags, während du gehst, arbeitest oder wartest. Lass die Worte in dein Unterbewusstsein sinken, bis sie Teil von dir werden.
- Und wenn du diese Sätze leise für dich sprichst, wirst du spüren, wie sich etwas verändert – nicht nur in dir, sondern auch in deiner Umgebung. Deine Schwingung verändert sich, sie wird leichter, freier, und mit ihr verändern sich auch deine Beziehungen zu anderen Menschen. Vielleicht zu denen, mit denen du in negativen Verstrickungen warst. Vielleicht zu dir selbst.
- Beobachte und staune. Die Veränderung kann subtil sein, fast unmerklich, oder sie kann überwältigend sein. Aber eines ist sicher: Diese Worte tragen eine gewaltige Kraft in sich. Sie können dein Leben von innen heraus transformieren – wenn du ihnen erlaubst, dich wirklich zu berühren.
- Führe diese Meditation so oft wie nötig durch.
- Es kann sein, dass es dir anfangs schwerfällt, diese Sätze zu sagen oder zu fühlen, oder es kann das Gegenteil passieren, und du wirst von Emotionen überflutet.
- Wiederhole sie immer wieder, bis du sie vollständig verinnerlicht hast.
- Beobachte und staune, was sich in deinem Leben verändert. Diese können ganz subtil und latent sein oder wesentlich.

Wie kann Transformation und Heilung passieren?

Hinweis zur ganzheitlichen Heilung

Stell dir vor, all die dichten Energien, die sich in deinem Körper festgesetzt haben, lösen sich sanft auf und verwandeln sich in Licht. Diese Transformation geht tief und durchdringt nicht nur deinen physischen Körper, sondern auch dein mentales und emotionales Sein. Du bist ein wundervolles, vielschichtiges Wesen, bestehend aus mehreren Dimensionen, die in einem harmonischen Geflecht miteinander verbunden sind. Es ist essenziell, diese Einheit in dir zu spüren und anzuerkennen.

Wenn du an dir arbeitest, ist es unglaublich wertvoll, die Heilung auf allen Ebenen zu fördern – von der spirituellen bis zur physischen. Eine kraftvolle Möglichkeit, dies zu tun, ist die Kombination von ganzheitlichen Methoden. Stell dir vor, wie die sanfte Kraft schamanischer Energiearbeit dein Energiefeld reinigt, während gleichzeitig körperliche Behandlungen wie Massagen, Entschlackungskuren oder Homöopathie deinen physischen Körper nähren und stärken. Diese ganzheitliche Herangehensweise fördert die Heilung nicht nur auf der energetischen Ebene, sondern bringt auch deinen Körper in eine tiefere Harmonie.

Durch die Integration unterschiedlicher Heilmethoden stärkst du die Transformation auf allen Ebenen deines Seins. Du schaffst eine Balance zwischen Körper, Geist und Seele, die dich in eine neue Dimension des Wohlbefindens führt. Die Heilung, die du erlebst, wird tiefgreifend und umfassend sein – und du wirst spüren, wie sich dein gesamtes System auf eine wunderbare Weise verändert.

Vertraue darauf, dass jede Methode ihre eigene, wertvolle Kraft hat. Indem du verschiedene Ansätze vereinst, öffnest du dich für eine tiefe, ganzheitliche Heilung, die dein Leben in ein neues Licht tauchen wird.

Der Weg zur Ganzwerdung – Heilung - Transformation

Transformation bedeutet, den Übergang in eine neue Form zu wagen. Es ist ein zutiefst magischer Prozess, vergleichbar mit dem Schlüpfen eines Schmetterlings aus seiner Puppe – ein Moment der Befreiung und des Wunders, wenn die Flügel sich entfalten und die wahre Schönheit sichtbar wird. Oder wie die Geburt eines Menschen, wenn eine Seele in diese Welt tritt, um ihre einzigartige Reise zu beginnen. In beiden Fällen ist es ein kraftvoller Akt der Wandlung, der uns erinnert, dass Veränderung nicht nur unvermeidlich, sondern der Weg zur Entfaltung unserer wahren Essenz ist.

Wenn wir uns auf den Prozess der Transformation einlassen, lassen wir Altes los, das uns nicht mehr dient. Es mag sich oft wie eine Angst oder ein Verlust anfühlen, doch es ist in Wahrheit das Entfalten unseres wahren Selbst. So wie der Schmetterling, so dürfen auch wir all das loslassen, was uns in alten Mustern festhält. Jeder Schmerz, jede Blockade, jedes Hindernis birgt in sich die Möglichkeit der Wiedergeburt in eine stärker strahlende und leichtere Version unseres Seins.

Die Reise der Transformation ist tief und heilig, sie führt uns zurück zu unserer Essenz – zurück zu der Wahrheit, wer wir wirklich sind. Es ist ein Weg des Vertrauens und der Hingabe, der uns lehrt, dass jede Herausforderung und jeder Schatten uns näher zu unserem höchsten Licht bringen.

Ohne Liebe existiert nur Materie, die leblose Hülle des Lebens. Es ist die Liebe selbst, der Geist, der der Materie den Atem des Lebens einhaucht. Ohne diesen göttlichen Funken, der das Herz des Universums durchdringt, bleibt alles nur eine Ansammlung von Teilchen ohne Seele, ein bloßes Zeugnis von Möglichkeiten ohne Ausdruck.

Die sieben hermetischen Gesetze von Thot, die in ihrer Weisheit tief in den Geheimnissen des Universums verwurzelt sind, offenbaren die Essenz der Existenz und Heilung. Sie sind nicht nur Prinzipien, sondern lebendige Wahrheiten, die das Leben in seiner vollen Tiefe und Bedeutung erfassen. Wie Schlüssel, die die Tore zu einem tieferen Verständnis öffnen und uns helfen, die verborgenen Ströme der Realität zu erkennen und zu nutzen. Es ist von unschätzbarem Wert, sich mit diesen Gesetzen auseinanderzusetzen, besonders im Kontext der Heilung, denn sie bieten uns einen ergreifenden Blick auf die universellen Prinzipien, die alles durchdringen und die Dynamik des Lebens lenken. Wenn wir sie mit offenem Herzen und tiefem Verständnis annehmen und uns in die Lage versetzen, die Welt um uns herum auf eine ganz neue Art und Weise zu begreifen.

Die sieben hermetischen Gesetze von Thot lauten wie folgt:

1. Das Gesetz der Geistigkeit – Alles ist Geist, das Universum selbst ist geistiger Natur. Die Liebe, die wir erfahren, ist die Kraft, die alle Materie formt und belebt.
2. Das Gesetz der Entsprechung – Wie oben, so unten; wie innen, so außen. Alles spiegelt sich wider und ist in einem untrennbaren Zusammenhang.
3. Das Gesetz der Schwingung – Nichts ruht; alles bewegt sich und schwingt. Unsere Gedanken und Gefühle beeinflussen die Schwingungen, die wir in der Welt erzeugen.
4. Das Gesetz der Polarität – Alles hat zwei Pole; alles ist dual. Das Verständnis von Gegensätzen ist der Schlüssel zur Einheit.
5. Das Gesetz des Rhythmus – Alles fließt in und aus Zyklen. Das Leben bewegt sich in rhythmischen Wellen, die wir erkennen und harmonisieren können.
6. Das Gesetz der Ursache und Wirkung – Jede Ursache hat ihre Wirkung und jede Wirkung hat ihre Ursache. Wir ernten, was wir säen.
7. Das Gesetz des Geschlechts – Alles hat männliche und weibliche Prinzipien, die sich vereinen, um Schöpfung zu ermöglichen.

Diese Gesetze sind nicht nur abstrakte Konzepte, sondern lebendige Wahrheiten, die uns die Werkzeuge geben, unser Leben zu verstehen und zu transformieren. Sie sind ein Licht, das uns den Weg weist, eine Melodie, die uns in die Harmonie des Universums zurückführt. Tauche ein in diese Weisheiten und lasse sie dir helfen, das volle Potential deiner Existenz zu entfalten.

*Dein Körper wird sich erneuern und die Schwingungen sich
zunehmend erhöhen.*

Stell dir vor, dein Körper ist nicht einfach nur eine feste, kompakte Einheit, die von der Welt da draußen abgetrennt ist. Laut den hermetischen Gesetzen von Thot, der Geistigen Welt und meinen eigenen tiefgreifenden Erfahrungen ist dein Körper ein lebendiges Netz von Schwingungen. Ja, du hast richtig gehört – Schwingungen, die dich mit allem um dich herum verbinden. Das Bild des Körpers als isolierte, starre Masse ist einfach nicht die ganze Wahrheit.

Wenn wir annehmen, dass alles aus Schwingungen besteht – ein Ansatz, dem ich leidenschaftlich folge, da ich immer wieder erfahre, wie wahr er ist – dann eröffnet sich uns eine faszinierende Perspektive: Die Kunst der Heilung liegt darin, blockierte Schwingungen zu transformieren oder zurück in den Fluss der Harmonie zu bringen. Jede Schwingung trägt Informationen, die tief mit deiner persönlichen Geschichte verbunden sind. Glaubst du an diesen Ansatz, wird dir klar, dass es keine Grenzen gibt und alles möglich ist.

Stell dir vor, dein Körper ist wie ein hochentwickelter Computer. Er benötigt Energie und Programme, um optimal zu funktionieren. Doch selbst der leistungsstärkste Computer kann nicht effizient arbeiten, wenn er von einem Virus befallen ist. Das Virus muss entdeckt und durch ein besseres Programm ersetzt werden, um die Leistung zu verbessern. Dasselbe gilt für uns.

Jede Zelle in deinem Körper ist wie ein Ball, gefüllt mit einer bestimmten Schwingung. Diese Schwingung kann entweder hoch und heilend oder niedrig und blockierend sein. Wenn deine Zellen von positiven, hochschwingenden Energien durchflutet sind, ist dein Leben von Licht und Fülle geprägt. Sind sie hingegen von niederen, dichten Schwingungen belastet, wirst du die Auswirkungen dieser Blockaden spüren.

Es ist an der Zeit, die "Programme" in dir zu erkennen, die wie Viren wirken und deine innere Harmonie stören. Diese Programme sind die negativen Muster, die sich im Laufe der Zeit angesammelt haben, und sie beeinflussen dein Leben auf einer tieferen Ebene. Sie erzeugen eine niedrige, schwere Schwingung, die dich zurückhält. Doch die gute Nachricht ist: Diese Schwingungen können transformiert und wieder in ihren natürlichen, harmonischen Fluss gebracht werden.

Der erste Schritt zur Heilung besteht darin, dich bewusst dafür zu öffnen. Wenn du beginnst, die dichten Schwingungen in dir zu wandeln, wird sich dein Leben wie von selbst in einem neuen Licht zeigen. Du wirst spüren, wie du dein volles Potenzial entfaltest, wenn du dich auf die höheren Schwingungen des Lebens einstimmst.

Doch wie funktioniert das genau? Jede deiner Erfahrungen – ob positiv oder negativ – hinterlässt Spuren in deiner Schwingung. Ein Alltag voller Sorgen und Stress lässt diese Schwingungen schwer und dicht werden. Oft versuchen wir vergeblich, die äußeren Umstände zu ändern, um uns besser zu fühlen, doch das allein reicht nicht aus. Vielleicht hast du dich schon gefragt, warum es trotz aller Bemühungen so schwer ist, einfach loszulassen und entspannt zu sein. Selbst wenn ein Leben äußerlich perfekt wirkt, tragen viele Menschen innerlich unbewusste Spannungen und Ängste mit sich herum.

Das Geheimnis liegt darin, die blockierten Schwingungen in deinem Inneren zu erkennen und zu transformieren. Die äußeren Umstände sind nur ein Spiegel dessen, was in deinem Inneren geschieht. Indem du den Mut hast, dich mit diesen inneren Ursachen auseinanderzusetzen und sie zu wandeln, kannst du deine Schwingung erhöhen und dein Leben in Leichtigkeit und Freude erfahren.

Ich möchte dir ein persönliches Beispiel geben, das dir vielleicht eine neue Perspektive eröffnet: Während eines Urlaubs an einem wunderschönen Ort, der ideal zum Entspannen gewesen wäre, erlebte ich nächtliche Ängste, die ich schon überwunden glaubte. Diese Ängste, tief in meinem Unterbewusstsein verankert, zeigten mir, dass noch weitere Schichten von Blockaden transformiert werden mussten. Die Geistige Welt offenbarte mir, dass ich mich in einem Prozess der Schwingungserhöhung befand, der sowohl mit meinem Schreiben als auch mit meinem Leben insgesamt verbunden war. Meine Seele nutzte meine Träume, um mir zu zeigen, welche Themen ich noch „ausmisten“ musste, um die Schwingungserhöhung zu vollziehen. Denn ein Übergang in höhere Dimensionen ist nur möglich, wenn diese dichten Energien transformiert werden.

Jede anstrengende Nacht führte mich dazu, die Blockaden am nächsten Tag zu transformieren. Ich entwickelte ein Ritual, das begann, sobald ich erwachte: Ich machte mich frisch und packte meine Badesachen. Dann ging ich zum Pool und schwamm, während ich meditierte. Diese Zeit nutzte ich, um die Ängste und blockierenden Energien zu transformieren. Oft erschienen mir Szenen aus meinem Leben, die ich durch neue Heilbilder ersetzen konnte. Mit jeder Wiederholung spürte ich eine kontinuierliche Verbesserung – emotional, mental und physisch. Trotz der Anstrengungen der Ferien erlebte ich eine tiefgreifende Heilung auf allen Ebenen.

Um ein entspanntes und genussvolles Leben zu führen, ist es daher entscheidend, alle Störfelder zu transformieren, selbst die, die hinter den offensichtlichen liegen. Wenn dies gelingt, wird es möglich, einen entspannten Alltag zu genießen, sogar wenn es vermeintlich stressig ist.

Ein weiteres Beispiel: Jemand, der an starken Existenzängsten leidet, obwohl er materiell gesichert ist, kann alte, dichte Energien in den Zellen tragen – Energien von Vorfahren, die in Zeiten des Krieges alles verloren haben. Hier kommen wir zur Epigenetik: Auch wenn diese Person selbst keinen Krieg erlebt hat, schwingen die Energien von Verlust und Mangel über die Ahnen in den Zellen weiter. Diese Energien müssen in eine höhere Schwingung transformiert werden. Diese Transformation geschieht am besten in Rückverbindung mit der eigenen Seele. Diese kann entweder selbst stattfinden oder mit Hilfe einer Person, die als Werkzeug der Seele agiert, um die tiefsten und verborgensten Ursachen zu lösen.

Unsere Aufgabe ist es, uns mit unserer Seele so gut zu verbinden, dass wir eine bewusste Kommunikation herstellen können. Doch oft sind wir von dieser Verbindung abgespalten, was das Finden und Transformieren von Blockaden erschwert. Es ist wichtig, die Fähigkeit zur Selbstheilung zurückzugewinnen und die Rückverbindung zur Seele wiederherzustellen. Dieser Prozess kann schrittweise erfolgen und geschieht durch das kontinuierliche Lösen von Blockaden. Öffne dich für diesen Prozess und erlebe, wie sich dein Leben auf tiefgreifende Weise transformiert.

Rückverbindung zur Seele wiederherstellen

Das Gefühl der Trennung entsteht oft durch tiefe Traumata und Verletzungen, die wir erlebt haben. Diese Abspaltung geschieht nicht immer bewusst, sondern wie ein reflexartiger Schockzustand, der uns schützt, indem er uns von den schmerzhaften Erinnerungen trennt. Vielleicht hast du diese Erfahrung auch schon gemacht?

Heilung ist ein Prozess, der Geduld und Zeit erfordert. Es ist entscheidend, den richtigen Weg zu finden, um die Heilung durchzuführen – und dabei ist die Unterstützung einer Person, die als Werkzeug der Seele fungieren kann, oft unerlässlich. Viele Menschen möchten helfen, sind jedoch nicht immer in der Lage dazu. Die wahre Heilung hängt vom richtigen Zeitpunkt ab und erfordert die Erlaubnis der Seele. Wenn alle notwendigen Erfahrungen integriert und verinnerlicht sind, kann die Transformation manchmal innerhalb von Minuten geschehen. Das Erzwingen eines Prozesses ist eher hinderlich.

Die Geschwindigkeit und Leichtigkeit der Heilung hängen von der Seele und ihrem eigenen Prozess ab. Dies sollte ohne Wertung oder Schuldgefühle betrachtet werden, vergleichbar damit, wie in der Schule alle Prüfungen bestanden werden müssen, um das nächste Level zu erreichen.

Heute haben wir die Möglichkeit, alte und dichte Energien leichter zu erlösen als je zuvor. Die Geistige Welt sendet kontinuierlich hohe und lichte Schwingungen auf die Erde, um den Heilungsprozess zu unterstützen und zu beschleunigen. Doch bevor Heilung geschehen kann, bringen diese höheren Frequenzen zunächst Blockaden ans Licht. Dadurch werden sie sichtbar und können aufgelöst werden. Auch wenn dieser Prozess anfangs herausfordernd sein mag, ist er zutiefst lohnend. Es ist wie bei einem gründlichen Hausputz: Wenn die Sonne durch die Fenster scheint, wird der Schmutz sichtbar. Ähnlich bringt das Licht der 5. Dimension das Verborgene an die Oberfläche und ermöglicht es uns, uns von altem Ballast zu befreien. Dieses Licht ermöglicht es uns, in einer Welt des Friedens, des Wohlstands und der Harmonie zu leben. Es ist die Chance für eine tiefgreifende Transformation – sowohl individuell als auch kollektiv.

Lasst uns diese Gelegenheit nutzen, um das Dichte und Dunkle hinter uns zu lassen und in eine hellere, freudvollere Zukunft zu treten.

Ein Leben in Selbstbestimmung, Freiheit, Einheit, Wohlbefinden, Gesundheit und Vitalität!

In meinem Leben habe ich etwas Erstaunliches erlebt, das dich tief berühren und inspirieren könnte. Als ich mich auf die Reise der Heilung begab, begann sich eine wahre Metamorphose zu entfalten. Symptome, die mich jahrelang geplagt hatten, lösten sich auf, als ich die zugrunde liegenden Ursachen transformierte. Plötzlich verschwanden Essstörungen, ich hörte auf zu rauchen, meine Ernährung verbesserte sich, und selbst hartnäckige Hautekzeme, Brust- und Unterleibsschmerzen, Kniebeschwerden, Menstruationsprobleme, Blasenentzündungen, Schwindel und chronische Nebenhöhlenentzündungen transformierten. Das ist nur ein Ausschnitt der Veränderungen, die ich durchlebte. Aber das ist noch nicht alles. Meine früheren Jahre waren geprägt von Existenzängsten, Misserfolgen in der Liebe und im Beruf. Die Fragen, die sich mir stellten, waren: Wie geschieht Heilung wirklich? Wie verwandelt sich etwas so tief in uns, dass es alle Symptome auflöst?

Die Antwort liegt in der tiefen Erkenntnis, dass wahre Heilung nur geschehen kann, wenn wir die Ursachen des Problems auflösen. Diese Ursachen können aus vielfältigen Gründen entstanden sein und oft weit zurückreichen – sogar in frühere Leben oder Ahnentemen. Wenn eine Blockade aus der Vergangenheit, etwa aus einem früheren Leben, gelöst wird, verschwindet oft auch das Symptom im jetzigen Leben. Viele sprechen in diesem Zusammenhang von Karma oder karmischen Blockaden.

Besonders wichtig bei der Transformation ist, wie das Wort bereits andeutet, dass diese dichten Energien nicht einfach nur aufgelöst, sondern in eine höhere Schwingung umgewandelt werden müssen. Das gilt nicht nur auf spiritueller Ebene, sondern auch im physikalischen Sinne.

Wie geschieht die Transformation in meiner Praxis? Wenn ich jemanden in einer Sitzung begleite, folge ich einem bewährten Ablauf, der tiefgreifende Veränderungen ermöglicht. Der erste und wichtigste Schritt ist, die Erlaubnis der Seele einzuholen – ohne diese kann keine Heilung geschehen. Anschließend wende ich eine Methode an, die ich auch in meinen Workshops lehre. Sie macht Blockaden bewusst und schafft eine direkte Verbindung zur Göttlichen Quelle, um tiefes Wissen und wertvolle Einsichten zu empfangen. Sobald die Seele ihre Zustimmung gibt, beginnt die eigentliche Transformationsarbeit. Jede Sitzung ist individuell, doch sie folgt in der Regel zwei wesentlichen Schritten:

Erkennen der Ursachen: Zunächst erstelle ich eine energetische Diagnose, um die Wurzeln der Blockaden zu identifizieren. Diese Einsichten fördern nicht nur das persönliche Wachstum, sondern erweitern auch das Verständnis für die eigene Lebensreise. Die Seele gibt dabei ausschließlich konstruktive und unterstützende Informationen weiter.

Transformation der Energien: Im zweiten Schritt werden die Blockaden durch hoch schwingende Energien transformiert. Diese Energien wirken nicht nur ausgleichend, sondern stärken gleichzeitig die Kraft des individuellen Lebensplans. Sie schenken einen Energieschub, der den wahren Weg beschleunigt und nachhaltig unterstützt.

Ich lade dich ein, mit mir in diese faszinierende Welt der Heilung einzutauchen. Erfahre, wie Blockaden gelöst und neue, lichtvolle Energien in deinem Leben aktiviert werden können. Wenn du mehr darüber erfahren möchtest, besuche meine Homepage für Informationen zu meinen Workshops oder kontaktiere mich direkt.

Nun möchte ich dir ein paar Erlebnisse bzw. Beispiele aus meiner Praxistätigkeit wie folgt erzählen.

Beispiel 1

Es war ein kühler Herbstmorgen, als ein beeindruckender Mann mit einer imposanten Statur und einem kräftigen Körperbau in meine Praxis trat. Er war Ende 30, groß und muskulös, und sein Erscheinungsbild verriet, dass er ein engagierter Bodybuilder war. Doch trotz seines kraftvollen Äußeren konnte ich sofort sehen, dass etwas nicht stimmte: Er humpelte, und sein linker Fuß schien kürzer als der rechte. Er erklärte mir, dass es sich um einen Unterschied von 10 cm handelte, den er schon lange mit verschiedenen Hilfsmitteln und Übungen zu kaschieren versuchte.

Seine Augen waren voller Frustration, als er mir von den zahlreichen medizinischen Ratschlägen erzählte, die er erhalten hatte. Die Ärzte hatten ihm entweder zu einer Beinverlängerung oder einer Beinverkürzung geraten – beides kam für ihn jedoch nicht in Frage. Er lebte mit den Schmerzen und der Ungleichheit, die sein Becken beeinträchtigten, und suchte nach einer Lösung, die über die körperliche Chirurgie hinausging.

In einem kurzen Gespräch über seine Vergangenheit fand ich keine offensichtlichen Antworten. Daher wandte ich mich, wie bereits geschildert, an seine Seele, um herauszufinden, was hinter diesem physischen Ungleichgewicht stecken könnte. Die Vision, die sich mir offenbarte, war tief bewegend.

Ich sah einen etwa 8-jährigen Jungen, der verzweifelt versuchte, seinem Vater zu imponieren. Der Junge, der sich stets stark und leistungsfähig zeigen wollte, schien unter immensem Druck zu stehen, immer perfekt und ohne Schwächen zu erscheinen.

Die Szene zeigte sich mir klar: Der kleine Junge war in seinem linken Energiefeld gefangen, und mit der Zeit wurde er immer kleiner. Ich konnte die energetische Blockade deutlich spüren – das Bild war für mich greifbar, da es sich direkt vor meinen inneren Augen spielte. Ich fragte meinen Klienten, ob ihm diese Informationen etwas sagten. Seine Antwort war aufschlussreich: Er erzählte von seinem älteren Bruder, der stets mehr Anerkennung vom Vater erhielt. Der Druck, besser zu sein und keine Schwächen zu zeigen, hatte ihn emotional erdrückt.

Besonders auffällig war, dass sich die Problematik in seinem linken Bein manifestierte – und das war kein Zufall. Nach meinem Wissen über Heilung und die energetische Aufteilung des Körpers entspricht die linke Seite der weiblichen Energie (wie zuvor ausführlich erklärt). Die Blockade auf seiner linken Körperseite spiegelte die Unterdrückung seiner weiblichen Kraft wider. Diese Unterdrückung führte dazu, dass seine Muskulatur sich so stark verkürzte, dass sich sein Bein nach oben zog.

Die Informationen zeigten daher klar, dass die wahre Ursache der Beinlängendifferenz tief in seinem linken Rückenbereich lag – zwischen Schulterblatt und Hüfte. Dies hatte sein Becken um ganze 10 cm nach oben gezogen und so den enormen Unterschied verursacht.

Gemeinsam begaben wir uns auf eine energetische Reise der Heilung. Während mein Klient entspannt auf der Behandlungsliege lag, begannen hochschwingende Energien durch sein System zu fließen. Die Atmosphäre im Raum veränderte sich spürbar – die Temperatur stieg, und mein Klient begann, sich intensiv zu dehnen und tief zu atmen. Die Hitze nahm so stark zu, dass selbst ich ins Schwitzen geriet. Die Präsenz der Energien war beinahe greifbar und zeigte sich in einer beeindruckenden, physischen Intensität, die den Raum erfüllte. Als ich die Augen öffnete, sah ich, dass sein Gesicht rot und schweißbedeckt war. Die Wandlung schien sich in seinem Körper sichtbar zu machen – seine Muskulatur dehnte sich aus. Als er schließlich aufstand, war ich überwältigt: Der Unterschied im Beckenschiefstand hatte sich von 10 cm auf 0,5 cm reduziert. Der minimale Unterschied war nahezu nicht sichtbar. Die Erleichterung und Freude in seinen Augen waren unverkennbar.

Er umarmte mich so fest, dass ich das Gefühl hatte, erdrückt zu werden – eine kraftvolle Geste der Dankbarkeit, die mich tief bewegte. Ich brauchte mehrere Tage, um dieses Erlebnis vollständig zu integrieren, da ich so beeindruckt war. Es war ein Wunder, ein sichtbarer Beweis für die transformative Kraft auf energetischer Ebene. Dieses Beispiel verdeutlicht eindrucksvoll, dass körperliche Symptome oft tiefere, emotionaler Ursachen haben. Es sind oft dichte, niedrigfrequente Schwingungen, die durch höhere Schwingungen transformiert werden können – manchmal innerhalb von Minuten. Der Weg zur Heilung ist ein faszinierender Prozess, der zeigt, wie eng Körper und Seele miteinander verbunden sind.

Beispiel 2

Es war ein angenehmer Tag, als ein Klient in meine Praxis kam, der äußerlich stark wirkte. Er machte mir den Eindruck von positiver Entschlossenheit. Doch hinter dieser Fassade verbarg sich eine tiefe und quälende Abhängigkeit: eine unerwiderte Liebe, die ihn emotional zerriss und sein Leben bestimmt hatte.

Sein Herz hing an einer Frau, die ihm keine Beziehung schenken wollte. Diese Ablehnung führte zu einem inneren Sturm, der ihn zu einem Gefangenen seiner eigenen Sehnsüchte machte. Seine Gedanken kreisten unaufhörlich um sie, und er sehnte sich nach ihrer Präsenz, da sie längst aus seinem Alltag verschwunden war. Diese unerfüllte Liebe lähmte ihn und ließ ihn in einem emotionalen Labyrinth zurück, aus dem es kein Entkommen zu geben schien. Er erzählte mir von den drei Hellsehern, die er zuvor konsultiert hatte, in der Hoffnung, durch ihre Voraussagen einen Ausweg aus seinem Elend zu finden. Vergebens, denn er fühlte sich noch ohnmächtiger als zuvor.

Als er bei mir ankam, äußerte er zunächst den Wunsch, mehr über diese Frau zu erfahren – ein Wunsch, der verständlich war, aber nicht im Zentrum meiner Arbeit stand. Meine Aufgabe war es, den Fokus auf ihn selbst zu richten. Warum war er so besessen von jemandem, der ihm nichts geben konnte? Warum konnte er seine ganze Aufmerksamkeit nur auf diese eine Frau richten, obwohl es, laut seiner Erzählungen, andere Frauen gab, die echtes Interesse an ihm zeigten?

Es war zugleich faszinierend und herausfordernd. In allen anderen Lebensbereichen war er unabhängig und erfolgreich, doch in dieser Beziehung fühlte er sich gefangen und abhängig. Alle gut gemeinten Ratschläge seiner Freunde, sich abzulenken oder die Beziehung loszulassen, hatten seine Abhängigkeit nur verstärkt. Doch wahre Liebe sollte Vertrauen schenken und Freude bringen – nicht zu Abhängigkeit führen.

Was waren daher die inneren Trigger, die ihn in eine solche emotionale Abhängigkeit, ja sogar Sucht führten? Diese Frage musste beantwortet werden, um die Störfelder zu erkennen und zu transformieren. Diese Dynamik erinnerte mich an das Prinzip einer Diät: Sobald man beschließt, Gewicht zu verlieren, wird das Thema Essen allgegenwärtig – die Gedanken daran nehmen überhand. Schon vor vielen Jahren hatte ich erkannt, dass es nicht genügt, nur das Symptom einer Sucht zu bekämpfen. Stattdessen müssen die tieferliegenden Ursachen aufgedeckt und geheilt werden.

Süchte, wie ich beobachtet habe, hängen oft mit einer tiefen Sehnsucht nach etwas Fehlendem im Leben zusammen. Der Konsum von Mitteln oder die Nähe von einem bestimmten Menschen, kann kurzfristig ein angenehmes Gefühl erzeugen, welches das eigentliche Verlangen überdeckt. Die wahre Lösung besteht, wie bereits erwähnt, jedoch darin, die zugrunde liegenden Ursachen dieses Verlangens zu erkennen und zu heilen. Wenn der zugrunde liegende Mangel daher erkannt und geheilt wird, verschwindet die Sucht oft von selbst oder das Verlangen an einen bestimmten Menschen erlischt oder wandelt sich in jene Form, die der Beziehung wahrlich entspricht – eine Erfahrung, die ich immer wieder gemacht habe.

Daher ist es notwendig, nicht nur die sichtbaren Symptome einer Sucht zu behandeln, sondern eben tiefer in die Ursachenfindung zu gehen, um diese zu transformieren. Diese Kombination ermöglicht es, die unmittelbare Abhängigkeit zu lösen und gleichzeitig die verborgenen, oft schmerzhaften Wurzeln des Problems zu heilen.

Falls du neugierig bist, was die wahre Ursache für die Abhängigkeit meines Klienten zu dieser Frau war, möchte ich dich jetzt auf eine spannende Reise mitnehmen. Als er mir die Erlaubnis gab, begann ich die Transformation über den Zugang zu seiner Seele.

Was sich dabei offenbarte, war ebenso spannend wie tiefgreifend. Für meinen Klienten war die Erkenntnis, welche die Diagnose ans Licht brachte, wie ein plötzlicher Lichtstrahl, der einen jahrzehntelangen Nebel durchbrach. Verwirrung wich einer klaren Einsicht, und das, was bisher verborgen war, wurde endlich sichtbar.

Die Wurzeln seiner emotionalen Abhängigkeit lagen tief in der Geschichte seiner Ursprungsfamilie. Eine Geschichte von unerfüllten Erwartungen, verpasster Integration und einem unausgesprochenen Schmerz, der über Jahre hinweg gewachsen war. In diesem Moment wurde die Wahrheit enthüllt, die Raum für wahre Heilung schuf.

Es zeigte sich, dass er als jüngster Sohn stets als Außenseiter in der Familie galt – nicht absichtlich, sondern durch unbewusste Dynamiken. Seine Eltern, in ihrem Bestreben, seinem älteren Bruder die Verantwortung für den Familienhof zu übertragen hatten ihn unbewusst ausgeschlossen. Es war kein Akt böser Absicht, sondern der Brauch, dem Erstgeborenen eine wichtige Rolle zu geben. Dies aber löste in ihm eine emotionale Wunde aus: Er fühlte sich nicht vollständig integriert und trug eine ungesagte Ablehnung in sich, die ihn innerlich einsam zurückließ.

Jahre später, als Erwachsener, leitete er nun, als jüngerer Sohn, selbst den Hof – der Platz, der ihm einst verwehrt worden war. Sein Bruder wollte niemals in dieser Rolle sein. Doch die emotionalen Wunden, die während seiner Kindheit entstanden waren, blieben unbehandelt und schmerzten ihn unbewusst bis jetzt.

Als er sich in die Frau verliebte, die ihm keine Liebe zurückgeben konnte, wurde diese alte, unverarbeitete Verletzung wieder wachgerufen und ihm so gezeigt. Die Sehnsucht nach Anerkennung und Integration, die in seiner Kindheit nie erfüllt worden war, projizierte sich auf diese Frau. Die emotionale Abhängigkeit, die er zu ihr entwickelte, war nichts anderes als ein Spiegelbild des Gefühls, nicht gewollt und nicht vollständig akzeptiert zu sein – Gefühle, die tief in seiner Kindheit verwurzelt waren. In dem Moment, als ich die Wahrheit hinter seiner Abhängigkeit erkannte, wurde klar, dass die Heilung in der Lösung dieses zugrunde liegenden Traumas lag. Es war nicht die Frau, die ihn quälte, sondern die noch nicht geheilten Wunden aus seiner Kindheit, die sich in dieser Beziehung manifestierten. Diese Informationen aus der Diagnose ergaben für ihn ebenfalls großen Sinn.

Die Transformation war tiefgreifend. Die emotionale Last, die er über die Jahre mit sich herumgetragen hatte, begann sich zu lösen. Er erlebte, wie sich eine Last von seinen Schultern nahm, und spürte eine unerwartete Freiheit und Leichtigkeit. Die ungesunde Abhängigkeit von der Frau begann zu schwinden, und an ihrer Stelle trat ein Gefühl der inneren Stärke und Selbstakzeptanz. Diese Reise zur Heilung war nicht nur eine Erlösung von der Abhängigkeit, sondern eine Rückkehr zu sich selbst – eine Rückkehr zur Integrität und zur inneren Balance, die ihm so lange gefehlt hatten. Die emotionale Kluft, die ihn

einst quälte, war nun überbrückt, und die Liebe, die er suchte, fand schließlich ihren Platz – nicht in der Bestätigung von außen, sondern in der tiefen Anerkennung seiner eigenen wertvollen Existenz.

*Alles, was in dir entstanden ist, kann
auch in dir gelöst werden.*

Ist das nicht wunderbar? Erkenne die Kraft, die in dir schlummert, denn dies eröffnet dir ein riesiges Universum an Möglichkeiten! Nütze diese Macht in dir – sie ist der Schlüssel zu deiner Freiheit und Transformation.

*Der Schlüssel liegt daher darin, deine vier Körper wieder zu spüren und vor allem mit ihnen verbunden zu sein, sodass alles
in dir perfekt kommuniziert und harmoniert.*

Bevor ich mit weiteren Beispielen weiter mache, möchte ich dir folgende Informationen geben. In all den Jahren, die ich als Lichtarbeiterin tätig bin, habe ich zahllose Sitzungen durchgeführt, unzählige Male Heilung und Transformationen miterleben dürfen. Doch nur zwei Mal, bei all den Menschen, die zu mir kamen, wollte die Seele keine Transformation. Diese zwei Erlebnisse brannten sich tief in mein Bewusstsein ein. Die Botschaften, die mir dabei übermittelt wurden, waren kraftvoll und klar. Es war, als würde die göttliche Quelle selbst sprechen und mir zeigen, dass Heilung erst dann passiert, wenn der richtige Zeitpunkt für die Seele gekommen ist. Das erste Mal geschah es, als ein junger Mann, etwa 30 Jahre alt, zu mir kam. Durch die Medikamente, die ihm verschrieben worden waren, fühlte er sich, als wäre er bereits ein Greis. Seine Schwester hatte mich kontaktiert und ihn überzeugt, mich aufzusuchen, in der Hoffnung, ich könne ihm helfen.

Doch als ich mich mit seiner Seele verband, spürte ich eine unglaubliche Kraft, die mir unmissverständlich mitteilte: „Nein.“ Diese Seele teilte mir mit, dass sie keine Veränderung möchte und daher den Zustand so akzeptierte, wie er war. Ich durfte nicht weiter wirken. Es war, als würde ein unsichtbarer Schutzmantel um ihn liegen, der mir deutlich machte, dass seine Reise noch nicht für eine Transformation bereit war. Die Energie war so stark, so eindringlich, dass ich keine weiteren Fragen stellte. Es war, als hätte sich der Raum um mich verdichtet, und in diesem Moment wusste ich: Es liegt nicht in meiner Macht, hier etwas zu verändern.

Das zweite Mal begegnete mir eine Frau, die seit ihrer Kindheit an einer chronischen Erkrankung litt und verzweifelt nach Heilung suchte. Sie war müde von den Medikamenten, die sie seit Jahren einnahm, und wollte endlich frei sein. Als ich mich mit ihrer Seele verband, spürte ich eine Stimme in mir: „Nicht jetzt. Zuerst muss ein anderes Thema gelöst werden.“ Ich übermittelte diese Botschaft meiner Klientin, und zu meinem Erstaunen reagierte sie ruhig und gelassen. Sie sagte: „Ich habe es bereits gespürt.“ Es war, als wäre sie bereit, diesen Weg geduldig zu gehen, im Wissen, dass ihre Heilung kommen würde – aber zu einem anderen Zeitpunkt. Auch hier waren die Botschaft und Energie der Seele so klar, dass ich nichts mehr machen konnte.

Diese beiden Erfahrungen lehrten mich, dass Heilung nicht erzwungen werden kann. Sie liegt nicht in meinen Händen, sondern im Plan der Seele und der göttlichen Quelle. Es war eine tiefgreifende Lektion, die mich demütig machte. Denn obwohl Menschen oft mit großen Hoffnungen und Erwartungen zu uns Licht Helfern kommen, liegt es nicht an uns, die Entscheidung über Heilung zu treffen. Wir sind die Brücke, die das Göttliche mit der Seele verbindet, und wenn die Seele bereit ist, kann Heilung in einem einzigen Moment geschehen. Und genau das ist das Wunder: Es zeigt uns immer wieder, dass wir am besten dem folgen, was die Seele möchte – und nicht dem Ego. Diese Lektion hat mich tief geprägt, und die Weisheit, die sie mir schenkte, trage ich bis heute in mir und richte mein Handeln danach aus.

Beispiel 3

Eine Klientin kam zu mir, verzweifelt und niedergeschlagen. Sie war eine sportliche und lebensfrohe Frau, doch ihre Lendenwirbel, sprich ihr unterer Rücken, schmerzten unerbittlich. Medizinische Untersuchungen brachten keine Antworten. Ihr Leben war erfüllt mit Liebe, Gesundheit und Freude, doch dieser Schmerz ließ sie all das vergessen. Immer mehr verließ sie die Lebensfreude, und keine der Therapien, die sie versuchte, half langfristig. Schließlich fand sie ihren Weg zu mir.

Während unserer Sitzungen offenbarte sich, dass diese Schmerzen tief in ihrer Weiblichkeit verwurzelt waren – in einer alten Wunde, die aus der Beziehung zu ihrer Mutter stammte. Diese Wunde führte dazu, dass ihre eigene Weiblichkeit, die ihren Sitz im unteren Bauch hat und bis in den unteren Rücken ausstrahlt, unterdrückt war. Es ging nicht darum, Schuld zuzuweisen, sondern den Ursprung dieser Verletzung ans Licht zu bringen, um den Weg der Heilung zu eröffnen. In ihrem Fall war das Bewusstsein über diesen Ursprung der Schlüssel – eine berührende Erkenntnis, welche die Transformation schrittweise voranbrachte. Sitzung für Sitzung entfaltete sich durch weitere Einsichten und die Wirkung hoher Schwingungen ihre weibliche Kraft im Rücken – dem Sitz des Sakralchakras, dem Zentrum für Kreativität, Selbstwert und Lebenskraft. Mit jeder Sitzung lösten sich die Schmerzen weiter, und ihre Ausstrahlung begann sich zudem spürbar positiv zu verändern. Was einst von Schmerz und Stagnation geprägt war, verwandelte sich in eine wachsende innere Stärke. Diese Heilung wirkte nicht nur auf ihr körperliches Wohlbefinden, sondern ließ die wunderschöne und kraftvolle Energie ihrer Weiblichkeit in voller Pracht erwachen.

Nach der sechsten Sitzung war sie schmerzfrei. Ihre Weiblichkeit hatte sich endlich manifestiert – lebendig, kraftvoll und frei. Hätte sie sich für eine Versteifung ihres Rückens entschieden, wäre diese Befreiung niemals geschehen, und ihre Weiblichkeit wäre weiterhin unterdrückt geblieben. Die Seele strebt nach Befreiung, nach Ausdruck. Das war ihr Plan. Nun, voller Freude und Lebensenergie, blühte sie nicht nur körperlich auf, sondern auch beruflich. Ihre wahre weibliche Kraft entfaltete sich in allen Bereichen ihres Lebens. Es war ein Wunder, dies mitzerleben.

Verstehst du jetzt? Jede Blockade, jede Verletzung verbirgt in sich das Potenzial für tiefes Wachstum und Transformation. Und wenn wir den Mut haben, hinzusehen, öffnet sich eine Welt voller Möglichkeiten.

Der Glaube



Dein Glaube ist ein machtvoller Schlüssel zu deinem Innersten. Die Glaubenssätze, die sich tief in deinem Herzen eingepägt haben – geprägt von Religion, Eltern, Schule oder Gesellschaft – wirken wie stille Begleiter. Manche von ihnen tragen dich und schenken dir Flügel, während andere wie unsichtbare Ketten wirken, die dich zurückhalten. Einschränkende Glaubenssätze flüstern dir immer wieder zu: „Du kannst das nicht“ oder „Das geht nicht und ist schwer.“ Sie begrenzen dein wahres Potenzial und halten dich gefangen in einer engen Welt.

Doch erweiternde Überzeugungen öffnen Türen und lassen dich fühlen: „Alles ist möglich.“ Gedanken wie „Vom Tellerwäscher zum Millionär“ haben nicht nur Träume entfacht, sondern ganze Realitäten neu geformt – für Einzelne wie für ganze Nationen. Glaubenssätze sind daher mehr als Worte; sie sind Schwingungen, die dein Leben formen. „Ohne Fleiß kein Preis“ oder „Das Leben ist kein Ponyhof“ tragen Anstrengung und Mühsal in sich. Doch sobald du dir dieser einschränkenden Überzeugungen bewusst wirst, hast du die Macht, sie zu lösen. Du kannst loslassen, was nicht mehr zu deinem Selbst gehört. Das ist manchmal ein kraftvoller Schritt, denn er benötigt anfangs möglicherweise Mut, da er das Auflösen von starren Glaubenssystemen, Gewohnheiten oder gar familiären Bindungen fordert. Vielleicht fühlst du dich bereits frei in deinem Glauben, doch wenn nicht – kannst du dich davon befreien. Was auch immer es ist, dein Glaube kann dich begrenzen oder dich zu unendlichen Möglichkeiten führen. Du entscheidest. Wenn du daher Begrenzung in deinem Leben spürst, reflektiere deinen Glauben. Spüre in dich hinein: Welche Glaubenssätze nähren dich? Welche engen dich ein? Welche Konsequenzen hätte es, wenn du deinen Glauben veränderst? Wie würde dein Leben aussehen, wenn du in unendlicher Freiheit lebst? Und wenn dabei Ängste hochkommen – begrüße sie. Denn hinter jeder Angst verbirgt sich das größte Glück. Es ist dieselbe Energie – Angst und Glück. Die Energie, vor der du Angst hast, ist auch die, die dich befreit. Was ist das Gegenteil deiner Angst? Genau dort findest du die Lösung, wie es im 3. hermetischen Gesetz beschrieben wird:

Das 3. Hermetische Gesetz der Polarität: „Gegensätze sind identisch; alles hat zwei Pole – hell-dunkel, männlich-weiblich, gut-böse.“ Denn in deinem Glauben liegt die Macht, dein Leben mit Leichtigkeit, Freude, Gesundheit und Freiheit zu gestalten. Nutze die Kraft der Negativität, und verwandle sie in positive Energie. Es ist dieselbe Energie!

Verwandle deine Wunden in eine Quelle der Kraft.

Schmerzen, Krankheiten und Süchte

Hier ist eine wirkungs- und kraftvolle Anleitung, die dir helfen kann, deine Ängste und Symptome eigenständig zu transformieren oder zu lindern. Wenn du also mit Schmerz, Angst oder einem anderen Problem konfrontiert bist, dann folge diesen Schritten:

- Nimm dir Zeit und akzeptiere den momentanen Zustand.
- Verbinde dich bewusst mit deinem Symptom. Richte deine volle Intention und deinen Willen darauf, das Symptom zu fühlen. Tauche tief in die Energie ein, als würdest du darin baden. Nimm es vollständig an, wehre dich nicht gegen das negative Gefühl.
- Das mag ungewohnt klingen, denn in der Regel wollen wir Schmerz oder Leid so schnell wie möglich loswerden. Doch der Schlüssel zur Heilung ist, die Energie zuerst bewusst anzunehmen. Denn nach dem 3. Hermetischen Gesetz kannst du nur das loslassen, was du angenommen hast.
- Versuche das Symptom zu analysieren. Was verursacht es in dir? Was hindert es dich zu tun? Welche Ängste oder Bedenken verbirgt es? – Manchmal braucht es etwas Zeit und Übung, um die Hintergründe zu erkennen. Das muss aber nicht der Fall sein, sondern kann schnell gehen, dass du wichtige Einsichten und Klarheit über die Ursachen bekommst, wenn du dich vollständig deinem Symptom widmest.
- Wenn du die Ursache erkannt hast, kannst du die Energie umwandeln. Jede Angst ist dieselbe Energie wie das, wovor du dich fürchtest: Armut und Reichtum, Krankheit und Gesundheit, Verlust und Gewissheit, Trauer und Freude. Es ist die gleiche Energie – du kannst sie transformieren!
- Stell dir bei körperlichen Symptomen vor, wie sich Gesundheit anfühlt. Tauche in das Gefühl der Heilung ein.
- Vielleicht entdeckst du den tieferen Grund für das Symptom, was enorm wichtig für dein Wachstum sein kann. Wenn du alleine nicht weiterkommst, zögere nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen – insbesondere bei tief sitzenden Traumata oder Blockaden, die du manchmal nicht allein lösen kannst.

*Jeder Schmerz, jede Krankheit, jede Sucht birgt
sowohl die Ursache als auch die Lösung in sich.*

Am Anfang fiel es mir schwer, mich wieder mit meinem Körper zu verbinden, da ich mich lange Jahre aus Selbstschutz vor weiteren Schmerzen abgetrennt hatte. Doch Geduld und der kontinuierliche Prozess des Transformierens meiner Blockaden führten dazu, dass ich wieder in meine Kraft fand. Sobald du verstehst, wie Selbstheilung funktioniert, setzt sich dieser Prozess in Bewegung. Selbstheilung ist ein natürlicher Mechanismus, der in uns allen schlummert, wie das Atmen oder Laufen. Du musst ihn nicht „installieren“ – er ist bereits da.

Unser Körper spricht leise, doch wenn wir ihm weder zuhören noch Beachtung schenken, beginnt er zu schreien.

Höre auf deinen Körper. Nur dann können Schmerzen, Krankheiten oder andere Beschwerden überflüssig werden. Manchmal ist eine Krankheit jedoch Teil des Lebensplans einer Seele, um einen bestimmten Lernprozess zu durchlaufen. In diesem Fall ist die Lektion abgeschlossen, wenn die Seele die Erfahrung vollständig integriert hat. Um Blockaden jeder Art zu lösen, ist es daher entscheidend, die volle Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen.

Deine Gedanken, Gefühle und Handlungen beeinflussen nicht nur dein eigenes Leben, sondern auch das energetische Feld von uns allen. Sie hinterlassen eine unsichtbare Spur, die weit über dich hinausreicht. Gleichzeitig liegt darin eine unermessliche Chance: Du kannst alles, was du nicht mehr in deinem Leben haben möchtest, in positive Energie verwandeln und so deine volle Schöpferkraft zurückgewinnen.

Früher suchte ich die Schuld für meine Probleme im Außen. Doch das änderte nichts. Ich erkannte, dass die Außenwelt nur ein Spiegel meiner Innenwelt war. Und es wurde mir bewusst, dass ich die Muster in mir selbst verändern musste, damit sich auch meine Realität veränderte. In diesem Zustand existiert keine Opfer-Täter-Dynamik mehr, und auch du wirst erkennen, dass alle Kraft in dir liegt, um deine äußere Welt zu verändern.

Süchte

Sehnsucht nach innerer Fülle

Süchte sind oft Ausdruck eines tieferen Mangels – einer unerfüllten Sehnsucht. Die Geistige Welt hat mir offenbart, dass mangelnde Anerkennung eine der größten Ursachen dafür ist. Wenn ein Kind das Gefühl vermittelt bekommt, nicht genug zu sein, fehlt ihm die bedingungslose Liebe und das Vertrauen, diese in sich selbst zu entdecken und aufzubauen. Dieses Defizit kann später zu einem tiefen Mangel an Stabilität führen, den wir dann durch äußere Mittel, wie Suchtverhalten, zu kompensieren versuchen.

Doch in der Vergangenheit zu verharren und Schuldige zu suchen, bringt selten Heilung. Im Gegenteil: Jeder Rückgriff auf alte Schmerzen verstärkt oft den empfundenen Mangel. Was geschehen ist, kannst du nicht ändern, aber du hast die Macht, in jedem Moment die Liebe zu dir selbst zu aktivieren – die bedingungslose Selbstliebe. Diese Liebe ist die tiefste und heilsamste Medizin, die es gibt. Sie kann alte Wunden in eine Quelle der Kraft verwandeln und jede Form von Abhängigkeit auflösen. Nur durch Selbstliebe und Selbstfürsorge kannst du die Stabilität und Stärke entwickeln, die es braucht, um deine wahre Größe zu entfalten – wie ein Baum, der tief in der Erde verwurzelt ist und seine reifen Früchte voller Großzügigkeit der Welt schenkt.

Diät - Nahrung



Was nährt und stärkt dich wirklich – auf der tiefsten Ebene deines Seins? Diese Frage ist von so grundlegender Bedeutung, dass sie ein eigenes Kapitel verdient. Denn Ernährung ist viel mehr als das, was wir auf dem Teller haben. Sie ist ein direkter Spiegel unserer inneren Welt, unserer Überzeugungen und Energien.

Als ich begann, mich in die Tiefe dieses Kapitels zu vertiefen, klingelte es plötzlich an der Tür. Unerwarteter Besuch stand vor mir. Kaum hatten wir uns begrüßt, entfachte eine lebhafte Diskussion – ausgerechnet über Ernährung. Ich musste schmunzeln, denn es fühlte sich an, als hätte das Universum diesen Moment perfekt inszeniert, um mir das Gesetz der Resonanz eindrucksvoll vor Augen zu führen: Wie innen, so außen.

Während mein Sohn, sein Onkel und ich uns in leidenschaftlichen Wortwechseln verloren, wurde mir wieder einmal klar, wie unterschiedlich die Sichtweisen sein können, selbst innerhalb einer Familie. Mein Sohn, überzeugt von seiner sportlichen Ernährung, sah die Welt durch die Augen eines Leistungsträgers. Sein Onkel hingegen, ein überzeugter Vegetarier, pochte auf die spirituellen Aspekte und die Verbundenheit mit der Natur. Und da war ich, irgendwo dazwischen, fasziniert davon, wie jeder in seiner eigenen Wahrheit verwurzelt ist und sich so sicher fühlt, dass seine Sichtweise die einzig richtige sei. Diese Diskussion spiegelte nicht nur unsere individuellen Überzeugungen wider, sondern auch die Vielfalt der Ansätze, die uns alle zu der Frage führt: Was nährt uns wirklich? Es ist nicht nur das, was wir essen, sondern auch, wie wir uns selbst und unsere Welt wahrnehmen.

Für mich ist dieses Thema tief in meiner Kindheit verwurzelt. Mein Vater lehrte mich, den Teller immer leer zu essen. Das brachte Anerkennung und – ironischerweise – noch mehr Essen. Ich wurde immer fülliger, bis es meiner Mutter auffiel und der Zyklus begann: zu viel, zu wenig, zu dick, zu dünn. Mein Körper und ich wurden zu einem Schlachtfeld der Erwartungen anderer. Anerkennung gab es nur, wenn ich den äußeren Maßstäben genügte. Es dauerte lange, bis ich erkannte, dass dieser ständige Kampf um Anerkennung meinen wahren Selbstwert verdeckte. Ich jagte der Anerkennung nach, weil ich keinen eigenen inneren Halt hatte. Ich probierte unzählige Diäten aus und zählte Kalorien, als wäre es meine tägliche Aufgabe. Wie sich das Essen für mich anfühlte, war dabei völlig nebensächlich. Mein Fundament war schwach, und meine wahre Essenz, mein Innerstes, war vergraben unter den Erwartungen und Anforderungen, die ich versuchte zu erfüllen. Es war wie ein ewiger Tanz, bei dem ich den Takt nicht bestimmen konnte.

Erst als ich begann, meine inneren Blockaden zu lösen, öffnete sich ein neuer Zugang zu meinem Körper. Schritt für Schritt konnte ich wieder spüren, was er wirklich brauchte – nicht nur im Hinblick auf Nahrung, sondern auch in Bezug auf Anerkennung und Selbstwert. Mit jedem Moment der Selbsterkenntnis wuchs ein Gefühl von Geborgenheit in mir, und zum ersten Mal fühlte ich mich wirklich zu Hause in meinem eigenen Körper. Diese tiefe Verbundenheit führte mich zu einer wichtigen Erkenntnis: Den Meinungen anderer blind zu folgen, ist nicht der richtige Weg. Stattdessen geht es darum, auf die leise, aber kraftvolle Stimme des eigenen Körpers zu hören. Denn wahre Ernährung besteht nicht nur aus dem, was du isst, sondern auch darin, wie sie dich auf allen Ebenen nährt. Du spürst ihre Wahrheit, wenn sie Körper, Geist und Seele in Einklang bringt.

Jeder von uns hat seine eigene Wahrheit, und das gilt auch für die Ernährung. Was für den einen richtig ist, mag für den anderen nicht passen. Die Frage ist nicht, welche Diät die beste ist oder welche Regeln du befolgen musst. Die Frage ist:

Hörst du auf deinen Körper? Spürst du, was er dir sagt? Denn die beste Ernährung ist jene, die dich in deinem Kern nährt und stärkt – körperlich, geistig und seelisch.

In einer Welt, die von äußeren Meinungen und Dogmen geprägt ist, ist es entscheidend, zu deiner eigenen Wahrheit zu finden. Und das gilt nicht nur für Ernährung. Ob es um Medizin, Beruf oder Beziehungen geht – es gibt keine allgemeingültige Antwort. Du musst deinen eigenen Weg finden, indem du Erfahrungen machst, ausprobierst und spürst, was dir wirklich guttut.

Manchmal braucht es radikale Maßnahmen, um toxische Gewohnheiten zu durchbrechen. Doch ich bin der Überzeugung, dass wahre Veränderung von innen kommt. Wenn du deine Blockaden löst und in Selbstliebe mit dir verbunden bist, wird sich dein Essverhalten ganz automatisch verändern. Es ist keine Diät, kein Zwang – es ist ein natürlicher Prozess, der dich in deine Kraft führt.

In einer Zeit, in der viele Menschen bewusster leben und ihre Schwingung erhöhen, spüren immer mehr von uns, dass sich auch das Bedürfnis nach Nahrung verändert. Vielleicht brauchst du weniger oder eine andere Art von Nahrung als früher. Das ist ein Zeichen deiner Transformation. Doch auch hier gilt: Der Wandel sollte aus dir selbst kommen, nicht durch dogmatische Vorgaben. Ernährung ist, wie gesagt, ein Ausdruck deiner Verbindung zu dir selbst. Höre auf deinen Körper, achte auf die Signale deiner Seele. Sie weiß, was dich wirklich nährt. Wenn Körper, Geist und Seele in Einklang sind, entsteht eine Synergie, die dich auf allen Ebenen stärkt. Mit der Annäherung an den neuen Plasmakörper, beginnt sowieso eine faszinierende Transformation auf vielen Ebenen. Sie hat eigentlich schon begonnen. Denn nicht nur dichte Energien lösen sich auf, sondern auch unsere Ernährung wird sich grundlegend verändern – ganz automatisch und unaufhaltsam. Unsere Zellen, die bereits beginnen, sich auf die Energie des Plasmas umzustellen, verändern unser Bedürfnis nach dichten Nahrungsmitteln. Was heute noch kontrovers diskutiert wird, wie etwa die Frage nach Fleisch, Vegetarismus oder Veganismus, wird daher bald der Vergangenheit angehören.

Die Geistige Welt hat mir offenbart, dass mit dem Lösen von Blockaden und dem Aufladen der Zellen mit Plasma eine erstaunliche Fähigkeit in uns erwacht: Unser Körper wird in der Lage sein, alles, was er benötigt, über die Haut aufzunehmen. Da unsere Umgebung zunehmend aus reinem Licht, dem Prana, besteht, wird dieser Prozess sogar noch verstärkt. Im Vorbeigehen an einem Gemüsebeet oder an einem Apfelbaum, können die Vitamine von den Pflanzen direkt über die Haut in den Körper gelangen – ohne dass wir sie essen müssen. Ein Spaziergang durch den Wald oder über eine Wiese wird ebenfalls reichen, um die Zellen mit lebenswichtigen Nährstoffen zu versorgen. Das bedeutet, dass Nahrung, wie wir sie heute kennen, allmählich überflüssig wird. Dieser Wandel geschieht jedoch nicht über Nacht. Es ist ein schrittweiser Prozess, bei dem sich das Essverhalten bei jedem Menschen individuell anpasst. Manche bemerken vielleicht schon, dass sie weniger Nahrung benötigen, während andere noch im Übergang sind. Je mehr Licht unsere Zellen tragen, desto weniger Nahrung wird unser Körper brauchen. Es ist daher kein Zufall, dass immer mehr Menschen ihre Ernährung umstellen.

Finde deine Wahrheit, deinen Weg – und du wirst erkennen, dass wahre Ernährung weit über das hinausgeht, was auf deinem Teller liegt.

Form und Optik

Eine Seele kann ihren Lebensplan auf der Erde nur durch einen gesunden Körper erfahren. Das leuchtet ein. In fernöstlichen Lehren wird der Körper als Tempel verehrt, und C.G. Jung vergleicht ihn mit einem Haus, welches das Leben trägt. Wenn dieser Tempel ins Wanken gerät, wird es für die Seele schwieriger, ihren Weg zu gehen. Deshalb suchen Menschen, die mit Krankheit ringen, oft mit Hingabe nach Heilung. Noch tiefgreifender berührt uns der Abschied von einem geliebten Menschen. Plötzlich ist er nicht mehr in dieser Welt – sein Tempel zerfallen, sein Licht nicht mehr greifbar.

In dieser kraftvollen Schilderung wird spürbar, wie bedeutsam der Körper für unser Leben ist. Nach einer langen Auseinandersetzung mit ihm wurde mir bewusst, dass jeder Mensch den Körper erhält, der perfekt auf seinen Lebensplan und seine einzigartigen Fähigkeiten abgestimmt ist. Diese Erkenntnis kam, als ich mir die Frage stellte: Welchen Körper habe ich mir eigentlich für dieses Leben gewählt?

Der Anstoß war meine Geschichte, von der ich dir bereits erzählt habe. Jene Zeit, in der ich versuchte, den Erwartungen anderer gerecht zu werden, ohne jemals wirklich zu fragen, was für mich selbst stimmig ist. Heute weiß ich: Dieser Körper ist kein Zufall. Daher ist er einzigartig. So wie kein Baum im Wald dem anderen exakt gleicht, ist auch kein Mensch identisch. Jeder Körper, jede Persönlichkeit ist eine einzigartige Manifestation eines tieferen, göttlichen Plans, der darauf wartet, von dir entdeckt und in seiner ganzen Fülle gelebt zu werden.

Wie tiefgreifend und schmerzlich muss es demnach sein, wenn wir die Verbindung zu unserem Körper verlieren – wenn wir ihn nicht mehr spüren, uns in ihm fremd fühlen oder ihn sogar ablehnen? In solchen Momenten kann eine innere Leere entstehen, die wie ein Schleier über unserem wahren Potenzial liegt. Dein Körper ist sogar weit mehr als ein Tempel oder Haus. Er ist das Instrument, durch das du die Welt erfährst – die Berührung eines anderen Menschen, den Duft eines Frühlingmorgens oder die Freude an der Bewegung und am Leben selbst. Wenn diese Verbindung verloren geht, entfernen wir uns nicht nur von uns selbst, sondern auch von der Quelle des Lebens und der Kraft, die uns trägt.

Doch es gibt Wege, um diese verlorene Verbindung behutsam und liebevoll wiederherzustellen – Wege, die dich einladen, zurück zu deinem Körper und damit zu dir selbst zu finden, wenn diese Verbindung blockiert ist. Die Rückverbindung beginnt, sobald wir den eigenen Körper wieder als das wertschätzen, was er ist – jenes faszinierende Wunderwerk der Schöpfung, das uns auf unserer Reise schützt und nährt. Dann öffnet sich ein Raum der Heilung und der Transformation. Gesundheit, Glück und die Erfüllung der tiefsten Wünsche treten ein, wenn wir diese innere Harmonie wiederherstellen. Es ist jener magische Moment, in dem endlich das wahre Selbst erkannt und gelebt wird – geliebt, geschätzt und gewollt von allem und jedem um dich herum.

Stell dir vor, du spürst endlich die völlige Stimmigkeit deines Wesens. Dein Körper fühlt sich leicht, lebendig und vollkommen harmonisch an. Es ist, als würde dein Herz in einem neuen Rhythmus schlagen, einer Melodie, die deine Seele schon immer kannte. Plötzlich wird klar, dass dein Körper das perfekte Werkzeug ist, um deinen Lebensplan zu erfüllen. Alles, was du brauchst, ist bereits in dir verankert. Du bist angekommen – bei dir selbst, im Einklang mit deiner Seele und im tiefen Vertrauen in den göttlichen Plan.

Diese Verbindung öffnet dir die Tür zu einem Leben voller Freude, Leichtigkeit und Liebe. Dein Körper weiß genau, was du brauchst, um zu gedeihen. Es ist ein uraltes Wissen, tief in dir verankert, das dich durch die Höhen und Tiefen des Lebens leitet. Es führt dich, beschützt dich und schenkt dir die Weisheit, deine wahren Aufgaben auf dieser Erde zu erkennen und zu erfüllen. Denn nur in der Harmonie zwischen Körper und Seele kannst du die Fülle des Lebens erfahren.

Nur wenn du in deiner eigenen Wahrheit stehst, strahlst du diese Energie in die Welt hinaus und ziehst alles an, was du für deine Mission brauchst. Es ist der Moment, in dem dein Körper und deine Seele eins werden – und du wirst zu dem Menschen, der du immer sein solltest: ein Leuchtfeuer der Authentizität, des Friedens und der Liebe. Dann lebst du in Einklang und Harmonie mit dir und Mutter Erde und somit mit allen Lebewesen! Das ist sehr eindrucksvoll! Sobald diese Verbindung wiederhergestellt ist, finden Verstand und Gefühl in Bezug auf dein Leben und die Welt um dich herum ganz von selbst in Einklang. Du trittst in eine perfekte Harmonie mit dir selbst und allem, was dich umgibt. Dieser Zustand schenkt dir eine tiefe innere Ruhe, Geborgenheit, Sicherheit und Stabilität.

Es ist das wunderbare Gefühl, endlich angekommen zu sein – zuhause, in dir selbst und als Teil eines größeren Ganzen. Es ist, als ob du ein wichtiger Bestandteil einer Familie bist, die dir Halt gibt, dich stützt und dich mit einem Gefühl von Geborgenheit und Geliebtsein umhüllt.

*Die Reise deiner Seele beginnt in deinem Körper. Achte auf ihn, ehre und pflege ihn,
denn er ist das Fundament für deine tiefste Erfüllung – die vollkommene
Einheit von Körper, Geist und Seele.
Das bedeutet, wirklich
zuhause zu sein.*

Deine Fähigkeiten durch deinen Körper erkennen

Die Seele braucht, wie soeben erwähnt, den Körper, um sich in dieser Welt auszudrücken. Daher hat sie für ihren Lebensplan genau diesen Körper gewählt – deinen Körper. Was möchte nun deine Seele durch dich erleben und verwirklichen? Der Plan deiner Seele ist die wahre Essenz deines Wesens. Er wartet darauf, von dir entdeckt und gelebt zu werden. Vielleicht erscheint der Gedanke ungewohnt, dass deine Seele dich führen sollte, doch genau das spiegelt das Sprichwort wider: „Der Mensch denkt, Gott lenkt.“ In diesem Fall ist es deine Seele, die dich leiten möchte. Wenn du ihr vertraust und ihren Impulsen folgst, wird dein Leben klarer, stimmiger und erfüllter. Ein Leben, das von der Seele geführt wird, entfaltet sich auf eine intuitive und präzise Weise – im Gegensatz zu Entscheidungen, die allein vom Kopf oder dem Ego geprägt sind und oft ins Stocken geraten. Die Seele kennt deinen Weg genau und wartet nur darauf, dass du dich von ihr leiten lässt.

Was vereint nun deine Seele mit deinem Potenzial und deiner Persönlichkeit? Vielleicht ist dir das bereits völlig klar? Es ist Deine ICH BIN-Energie, jene Essenz deiner Einzigartigkeit – ein unverwechselbares Licht, das sich durch deinen Körper ausdrücken möchte. Aber ich kenne viele Menschen, die es nicht kennen und an ihrem Lebensplan vorbei leben. Ich war selber viele Jahre am falschen Weg. Wichtig ist nun herauszufinden, warum du hier bist? Davon bin ich überzeugt, dass dies der Schlüssel für ein erfülltes und positives Leben ist. Alle meine vergangenen subjektiven Erlebnisse sowie die meiner Praxiserfahrung als Lichtarbeiterin beweisen dies zu 100 Prozent für mich! Wenn du dich in deinem Körper wirklich zuhause fühlst und dein volles Potenzial über deine Seele lebst, öffnet sich zudem der Weg zu deiner Seelenfamilie. Dein Körper ist nicht nur dein Zuhause in dieser Welt, sondern auch ein Schlüssel zu den Verbindungen, die dich auf deiner Reise stärken und begleiten. Wenn du im Einklang mit deinem Lebensplan bist, wirst du zur richtigen Zeit am richtigen Ort sein und genau das zur Verfügung haben, was du brauchst, um deine Mission auf Erden zu erfüllen. Dieses Bewusstsein führt zu einem Leben voller Genuss und Sinnhaftigkeit – ein tägliches Geschenk.

Solltest du dich davon entfernt fühlen, so wartet dein Lebensplan nur darauf, dass du den Mut findest, ihm zu folgen. Alles beginnt sich zu fügen, wenn du erkennst, dass nichts im Leben zufällig geschieht. Jeder Moment, jeder Mensch, jedes Gefühl – sie alle sind Puzzleteile deines Weges. Sie führen dich zu dem, was deine Seele schon immer wusste: Du bist genau dort, wo du sein sollst, um deine Bestimmung zu erfüllen.

Stell dir vor, eine Seele wählt einen Körper, der das größte Potenzial für eine sportliche Karriere bietet. Durch Training erreicht dieser Mensch die perfekte Verkörperung seines Plans. Man spricht dann oft von Talent, weil alles auf natürliche Weise zusammenfließt. Oder eine Seele entscheidet sich, Wissenschaftler zu werden und wählt einen Körper, der diese Reise unterstützt – intellektuell, vielleicht weniger sportlich, aber mit großem Fokus auf geistige Arbeit. Ähnlich verhält es sich mit Kindern, die musikalisch begabt sind oder andere kreative Gaben haben.

Die Selbstfindung ist untrennbar mit der
Transformation des Körpers verbunden und umgekehrt!

Jeder Mensch hat einzigartige Veranlagungen. Diese zu entdecken, ist der Schlüssel zu einem erfüllten Leben. Viele Menschen haben den Kontakt zu ihrer ursprünglichen Bestimmung verloren und wissen nicht mehr, warum sie hier sind. Doch die eigenen Stärken und Schwächen zu erkennen, ist entscheidend, um den richtigen Weg zu finden. Doch manchmal sind Schwächen keine Makel, sondern können Talente verbergen. Ein Kind, das viel singt und von den Eltern dafür kritisiert wird, kann beginnen, sein Talent zu unterdrücken. Später entwickelt es möglicherweise Ängste, wenn es singen muss, obwohl es ursprünglich eine Gabe hatte.

In vielen Systemen müssen Menschen in starre Raster passen, und wenn nicht, werden sie ausgegrenzt. Da diese Diskriminierung oft in der Kindheit und durch die wichtigsten Bezugspersonen geschieht, sind die Konsequenzen oft tiefgreifend. Diese Erfahrungen haben sie geformt und manchmal verborgen, oft zum Nachteil aller Beteiligten. Denn in Wirklichkeit bringt das Universum oft Gegensätze zusammen. So kann es beispielsweise vorkommen, dass in einer Familie, die stark von intellektuellem Denken geprägt ist, eine intuitive und praktische Seele geboren wird, um ein neues Gleichgewicht herzustellen. Wird dies jedoch in der Familie nicht erkannt, kann es passieren, dass diese Seele nicht verstanden oder sogar abgelehnt wird. Oft spricht man dann davon, dass diese Person das „schwarze Schaf“ der Familie sei.

Es gibt viele Gründe, warum die eigene Wahrhaftigkeit manchmal nicht gewollt oder akzeptiert wird. Doch an dieser Stelle möchte ich nicht weiter darauf eingehen, um den Rahmen nicht zu sprengen.

Dieses Buch wird dir helfen können, solche möglichen Blockaden zu erkennen und zu lösen, um deinen 5-dimensionalen Lichtkörper zu integrieren. Dies ist der Schlüssel zur Transformation und zur Erkenntnis deiner wahren Mission und der Verbindung zu deiner Seelenfamilie.

Die folgende gechannelte Meditation kann dir helfen, zu erkennen, welchen Körper du für deinen Lebensweg gewählt hast.

Meditation zur Stärkung deines wahrhaftigen Körpers und Vorbereitung auf deinen Plasma - Lichtkörper

- Lass dich auf eine tief transformierende Reise ein und erlaube dir dabei völlig loszulassen. Diese Meditation wurde mir von der Geistigen Welt übermittelt, und sie kann dir helfen, deinen wahrhaftigen Körper zu erkennen und zu stärken. Sie bereitet dich darauf vor, deinen Lichtkörper zu entfalten, verbindet dich mit der Erde und dem Kosmos und führt dich in die Einheit mit deinem Höheren Selbst. Dadurch kann ein stetiger Strom aus hell-goldenem Licht in dich fließen, der dich auf allen Ebenen erfüllt. Suche dir einen ruhigen Platz dafür, idealerweise in der Natur oder an einem Ort, an dem du dich vollkommen wohlfühlst. Lass dich von der Stille und dem schönen Ort umarmen.
- Atme tief ein und aus, und lasse dabei ein weiß-goldenes Licht in dir aufsteigen. Spüre, wie es sanft und strahlend durch deinen Körper fließt, während du im Rhythmus deines Atems verweilst.
- Setze dich aufrecht hin, sodass deine Wirbelsäule sich streckt und aufgerichtet ist. Deine Füße sind fest auf dem Boden, und wenn möglich, berühre die Erde barfuß. Falls das nicht möglich ist, ist das auch in Ordnung.
- Lenke deine Aufmerksamkeit auf deine Beine. Beginne bei den Füßen und wandere mit deiner Absicht durch jeden Bereich: Zehen, Ferse, Knöchel, Waden, Schienbeine, Knie, Oberschenkel und Leistengegend. Spüre die Verbindung und das Pulsieren in jedem Teil.
- Lasse deine Aufmerksamkeit sanft nach oben steigen, von der Leistengegend zum Bauch, weiter zum Brustkorb, dann zum Hals und schließlich zum Kopf. Spüre, wie das Licht in jedem Bereich deines Körpers strömt und sich ausdehnt.
- Stelle dir vor, wie aus deinen Fußsohlen Lichtwurzeln tief in die Erde sprießen, die dich fest mit der Mutter Erde verbinden. Gleichzeitig wachsen aus deinen Schultern Lichtantennen hinauf zum Vater Himmel, die dich mit den kosmischen Höhen verbinden.
- Wende deine Absicht zu deinem Herzen und fühle den Rhythmus deines Herzschlags. Lasse alle Gedanken los und verbinde dich mit dem heiligen Raum in deinem Herzen. Diese Verbindung ist von enormer Bedeutung für deine Transformation.
- Sage laut oder in Gedanken:
- „Mein Höheres Selbst, übernimm bitte die Führung über mich und meinen Körper. Lass die Energien meiner Wahrhaftigkeit im Einklang mit meinem Lebensplan in allen Zellen aktiviert werden.“
- Spüre, wie ein intensives, helles Licht in jede Zelle deines Körpers strömt. Dein gesamtes Skelett und alle Organe werden von diesem herrlichen Licht durchflutet. Es formt, heilt und harmonisiert dich, wo es nötig ist, zum höchsten Wohle deines Körpers und deiner Mission auf dieser Erde.
- Lasse nun alles los und vertraue auf deine Transformation zu deinem wahrhaftigem Sein!
- So ist es! Es ist vollbracht!

Jeden Morgen und Abend nimm dir einen Moment, um tief in dich hineinzuspüren und zu erkunden, ob sich bereits etwas verändert hat oder ob neue Informationen zu dir gelangen. Halte alles fest, notiere deine Erfahrungen mit Achtsamkeit. Es beginnt der Prozess der Transformation, welche mit dieser einfachen Meditation automatisch beginnt. Du wirst die Veränderungen in deinen Gedanken und Gefühlen spüren. Deine Ausstrahlung wird sich verändern und eine positive Resonanz auf dein Umfeld ausstrahlen, wodurch du Menschen anziehst, die deinem Licht entsprechen. Erlaube dir, dich auf diese Reise einzulassen!

Du bist es wert!

Es kann sein, dass die Veränderungen sowohl groß als auch klein sein können, und manchmal erlebst du Fortschritte, die zunächst unscheinbar erscheinen. Vertraue dem perfekten Rhythmus deiner Seele und darauf, dass das Beste für dich geschieht.

Dein Körper – die Einheit



Das 4-er System des Menschen

Physische Körper, mentale Körper, emotionale Körper und der spirituelle Körper oder Seele!

In der Zahl Vier steckt das Wort Revier. Genau dein Körper mit seinen vier Dimensionen, wie bereits erwähnt, ist dein persönliches Revier!

Wir Menschen haben eine lange Reise hinter uns. Seit Hunderttausenden von Jahren existiert die Menschheit, doch wie genau sie entstanden ist, bleibt ein Rätsel. Es gibt viele Theorien, die sich teils widersprechen: Waren wir einst hochentwickelte Wesen, die gesund waren, fliegen konnten und die Kunst der Teleportation beherrschten? Oder begannen wir als Neandertaler, die instinktgesteuert und ohne ausgeprägtes Bewusstsein lebten? Vielleicht liegt die Wahrheit irgendwo dazwischen.

Es geht vor allem darum, dass dein aktueller dreidimensionaler Körper sich schrittweise in einen fünfdimensionalen Plasmakörper wandelt. Dieser Übergang geschieht, wie bereits erwähnt, durch das kontinuierliche Lösen von Blockaden. Jedes Mal, wenn eine Blockade aufgelöst wird, entsteht Raum – in deinen Zellen und deinem Energiefeld – den das Plasma aktivieren kann. Mit jeder weiteren Klärung verstärkt sich dieser Prozess, bis dein gesamtes System in eine stabile fünfdimensionale Schwingung übergeht.

Die Übungen und Meditationen in den folgenden Kapiteln sollen dir helfen, diesen Übergang bewusst zu gestalten. Sie wurden mir übermittelt, um dich bei diesem entscheidenden Schritt zu unterstützen. Jeder Mensch durchläuft diesen Wandel in seinem eigenen Rhythmus, doch in der jetzigen Zeit, in der die Schwingungen spürbar höher sind und Veränderungen schneller geschehen, kann der Prozess erstaunlich zügig voranschreiten. Dieser Prozess steht im Zusammenhang mit der Vollendung, so wie die liegende Acht. So wurde es mir gezeigt und gesagt! Erfahre nun selber.

Auswirkungen des Plasma-Lichtkörpers auf dein Leben und die 8 Elemente deines neuen Körpers



Dieser wunderbare Plasmakörper wurde mir als eine liquid- und gallertartige Substanz gezeigt. Er kann funktional mit einem elastischen und kraftvollen Ball verglichen werden. Die Haut ist dick und dennoch elastisch wie Gummi. Er erfüllt eine ähnliche Funktion wie ein Trampolin. Alles, was negativ auf diesen Körper aufprallt, wird einerseits mit einer hohen Energie aufgeladen, die transformierend wirkt, und dann zurückgefedert. Dadurch können gleichzeitig negative Energien augenblicklich transformiert werden und dein Körper bleibt unbeschädigt. Stell dir das einmal vor, wie genial das ist. Ob Bakterien, Viren oder andere Erreger, aber auch Gegenstände aller Art – sie können dir und deiner Umgebung keinen Schaden zufügen. Das Bild von deinem neuen Plasmakörper wurde mir von der Geistigen Welt so gezeigt, dass er grösser und kraftvoller ist und sich auf 8 Säulen aufbaut, welche aus weiteren unterschiedlichen Schwingungsebenen besteht. Deine Organe sind hoch schwingende Einheiten, die perfekt miteinander kommunizieren und zusammenarbeiten. Die fünfdimensionale Schwingung verändert nicht nur dein Essverhalten – sie macht es möglicherweise sogar überflüssig. Deine Atmung geschieht jetzt über die Pranaatmung.

Deine mentalen Fähigkeiten sind ins Unermessliche gesteigert: Telepathie, Telekinese und all jene übersinnlichen Kräfte, von denen wir bisher nur träumen konnten, stehen dir nun uneingeschränkt zur Verfügung. Das gesamte Wissen deiner früheren Leben ist aktiviert, und du erkennst klar, wer du bist und welche Aufgabe dir bestimmt ist.

Ab diesem Moment bist du fähig, mit allem und jedem zu kommunizieren, in einer Weise, die du nie für möglich gehalten hättest. Dein Leben wird auf eine Weise bereichert, die du dir kaum vorstellen kannst – im Einklang und in vollkommener Harmonie mit allen Lebensformen. Eine fantastische Synergie entsteht zwischen dir und allem, was existiert. Alles in dir und um dich herum schwingt in der hohen Frequenz der bedingungslosen Liebe, die alles in Wahrheit miteinander verbindet. Dadurch wird die Kommunikation mit deiner Umwelt klar, transparent und basiert auf tiefem Wohlwollen und Vertrauen. Jeder lebt seine eigene Wahrhaftigkeit, was den Zusammenhalt stärkt und jeden Einzelnen wertschätzt. Doch das ist erst der Anfang. Denn in Bezug auf die lineare Zeit ist dieser Zustand zeitlos – das bedeutet, dass du mit ihm ewig leben und zwischen den Dimensionen reisen kannst. Entsprechend deinem Lebensplan bewegst du dich dann in einem Körper von Leben zu Leben, fähig, mühelos durch die verschiedenen Dimensionen zu wandeln. Die einzige Voraussetzung: Alles, was du tust, muss aus reiner Liebe geschehen und dem großen Ganzen dienen. Das alles könnte bereits Realität sein, wenn das niedere Ego mit seinen Blockaden das Einheitsbewusstsein nicht zerstört hätte. Deshalb bleiben viele noch in der dichten Dreidimensionalität gefangen. Doch in der 5. Dimension hat dieses alte Muster endgültig keinen Platz mehr. Der Übergang ist nur möglich, wenn das niedere Ego transformiert wurde. Eins ist sicher: Es wird spannend.

Prana - das Erwachen des Lichts

Eines Morgens, als ich an der Schwelle zwischen Traum und Wachsein schwebte, geschah etwas Außergewöhnliches. Vor meinem inneren Auge tauchte eine senkrechte Röhre auf, etwa 15 cm im Durchmesser, die genau durch das Zentrum meines Körpers verlief. Es war meine Pranaröhre. Durch sie schoss ein mächtiger Lichtstrahl, der meinen gesamten Körper durchflutete – ein Licht heller und reiner, als ich es je zuvor erlebt hatte. Das Gefühl war unbeschreiblich. Es war, als ob jede Zelle meines Körpers erwachte, während das Licht alle Chakras reinigte und sich in einem prachtvollen Regenbogen in und um meinen gesamten Körper ausbreitete. Ich fühlte mich schwerelos, entrückt, und gleichzeitig vollkommen geborgen. In diesem Zustand, halb wach und vollkommen fasziniert, spürte ich eine tiefe Demut.

Plötzlich vernahm ich eine Stimme – klar, majestätisch, durchdringend. Sie sprach: "Lade dich täglich mit dem göttlichen Licht auf, dem Prana – dem reinen Licht der Urschöpferquelle." Dieser Moment brannte sich in mein Bewusstsein ein. Das Licht, die Botschaft und die spürbare Transformation meines Körpers hinterließen einen unauslöschlichen Eindruck. Ich fühlte, wie sich etwas Grundlegendes in mir wandelte. Nach diesem Erlebnis war ich nicht mehr dieselbe wie zuvor.

Doch dieses Licht war mir nicht fremd. Bereits seit meinem 20. Lebensjahr hatte ich eine ganz besondere Meditation praktiziert, die sich damals eher wie eine intuitive Eingebung anfühlte. Heute würde ich sie als Vision beschreiben. Sie wurde zu einer Quelle der Kraft und Inspiration. Du findest sie nach diesem Kapitel und ich kann sie dir wärmsten empfehlen. Damals führte ich diese Meditation oft aus, insbesondere vor dem Schlafengehen – ein wahrer Segen, wenn du mit Schlafstörungen zu kämpfen hast. Ich möchte dir bereits jetzt einen kurzen Einblick gewähren. Der Ablauf war einfach, aber kraftvoll: Ich stellte mir vor, wie ein strahlend helles Licht von oben auf mich herabfloss. In meiner Vorstellung wurde mein Körper dabei fast durchsichtig, während das Licht durch mich hindurchströmte und alle dichten Energien transformierte. Manchmal ergänzte ich diese Lichtaktivierung mit einem imaginären Spaziergang durch die Sonne. Ich sah mich winzig klein in ihrem leuchtenden Inneren wandeln, bis ich an ihrem anderen Ende durch ihre Grenzen trat – wenn es so etwas wie Grenzen in der Sonne überhaupt gibt. In meinem Geist gelangte ich dadurch in ein unendliches, strahlendes Licht, das sich herrlich anfühlte, ja geradezu erlösend. Nach diesen Lichtaktivierungen fühlte ich mich immer wunderbar leicht, befreit und in tiefer Harmonie. Belastende Symptome schmolzen dahin, und eine wohltuende Ruhe sowie klare Einsichten durchfluteten mein Inneres. Es war, als hätte ich Zugang zu einer unerschöpflichen Quelle von Heilung und Erneuerung gefunden.

Diese Praxis, tief in meiner Seele verankert, hat mich schon damals gelehrt, wie kraftvoll und transformierend die Verbindung zum göttlichen Licht ist. Damals war mir aber vieles noch nicht bewusst und vor allem, wie kraftvoll dieses Licht ist. Es ist ein Licht, das nicht nur reinigt, sondern auch nährt und erhebt – eine Quelle ewiger Energie, die uns auf unserer Reise durch Raum und Zeit begleitet. Und noch mehr. Wir stammen aus jener einzigen, reinen Lichtquelle – dem Prana, dem göttlichen Licht, das unser gesamtes Sein durchdringt. Dieses Licht, das den Ursprung allen Lebens bildet, ist die Quelle, aus der wir alles schöpfen können, einschließlich der Nahrung und der Essenzen, die wir für unser irdisches Dasein benötigen. Es erinnert an die Photosynthese der Pflanzen, bei der Licht die Grundlage für Wachstum und Leben bildet. Ohne dieses Prana wäre unser Leben schlichtweg nicht möglich. Leider mangelt es vielen Menschen an ausreichend Pranaenergie in ihren Zellen, was ich im Kapitel über die Knochenstruktur erwähnt habe. Die Ursache liegt oft an dichten Energien, von denen ich schon mehrfach gesprochen habe. Sie blockieren das Licht. Ein besonders beeindruckendes Beispiel möchte ich mit dir teilen.

Eine Klientin, die ich schon seit einiger Zeit kannte, trat eines Tages mit einer Bitte an mich heran. Sie sehnte sich danach, dass ihre Nägel, ihre Haut und ihre Haare wieder stark, gesund und voller Lebenskraft werden. Doch während unseres Gesprächs offenbarte sich eine tiefere Ebene. Sie erzählte von anhaltenden Darmproblemen und zahlreichen Nahrungsalergien, die ihr Leben seit Jahren erschwerten. Trotz aller Bemühungen, von diätischen Anpassungen bis hin zu Nahrungsergänzungsmitteln, hatte sie bisher keinen Durchbruch erlebt.

Während der Sitzung zeigte sich mir ein inneres Bild, das ihre Geschichte auf einer anderen Ebene erzählte. Ich sah ihren Körper – nicht als das physische Gewebe, das wir kennen, sondern als energetisches System. Es wirkte, als sei er nicht vollständig mit ihrem Höheren Selbst, ihrer Quelle des Lichts – ihrem CHI – verbunden. Eine schwere, undurchdringliche

Nebeldecke schien ihn zu umhüllen, wie an einem trüben Herbsttag, wenn der Himmel sich hinter dichtem Hochnebel verbirgt und kein Sonnenstrahl ihn durchbrechen kann. Dieses Bild war tief aufschlussreich. Ihre Blockaden hielten nicht nur ihre Lebenskraft zurück, sie verhinderten auch, dass ihr Körper das Licht, das sie so dringend brauchte, aufnehmen konnte. Unabhängig davon, wie viele Vitamine oder Nährstoffe sie zu sich nahm – ohne Licht blieb alles wirkungslos. Es war, als ob ihr System nach einer tieferen Nahrung verlangte: der Verbindung mit ihrem göttlichen Ursprung.

Die Ursache dieser Trennung lag in ihrer Vergangenheit. Bereits in ihrer Kindheit hatte sie gelernt, ihre übersinnlichen Fähigkeiten zu unterdrücken, weil sie diese nicht leben durfte. Diese Ablehnung von Geist und Licht hatte sich tief in ihrem System verankert, wie eine unsichtbare Hand, die sie von ihrer wahren Essenz trennte. In unserer Sitzung begannen wir also, diese Blockade zu lösen. Gemeinsam transformierten wir die unbewusste Angst vor Ablehnung und ließen das Licht ihres Höheren Selbst, das reine Prana, in ihren Körper einfließen. Es war ein Moment der Befreiung – die dichte Nebeldecke löste sich auf und das Licht ihrer Seele sowie das Prana fand seinen Weg zurück. Nach der Sitzung war sie wie verwandelt. Ihre Augen strahlten mit einer Klarheit und Lebendigkeit, die von innen heraus leuchtete. Weniger als eine Woche später erhielt ich eine Nachricht von ihr: Ihre Nägel brachen nicht mehr, ihre Haare fühlten sich kräftiger an, und auch ihr Darm hatte sich deutlich beruhigt. Es war, als hätte die Sonne endlich ihren Weg durch den Nebel gefunden, ihr Licht auf die Erde geworfen und das Prana jede Zelle in ihr genährt – so wie Blumen erwachen, wenn die ersten warmen Sonnenstrahlen sie sanft berühren. Das ist die Magie des Lichts. Je mehr Licht daher in unseren Zellen vorhanden ist, desto besser können wir unseren Lebensplan erfüllen. Die Seele, die selbst reines Licht ist, kann sich nur in einem Körper manifestieren, der ausreichend Licht enthält.

*Licht schützt, transformiert und ist durchlässig,
sodass nichts Negatives anhaften kann.*

Die Pranaatmung ist zudem ein uraltes Wissen, das uns erlaubt, uns unmittelbar mit dem Licht der Schöpfung zu verbinden. Neugeborene nutzen diese Verbindung noch ganz natürlich, doch die meisten Menschen haben diese Fähigkeit im Laufe ihres Lebens vergessen. Bei der Pranaatmung wird das göttliche Licht nicht durch Mund oder Nase aufgenommen, sondern durch die Schädeldecke in den Körper geleitet. Dabei fließt es durch die zentrale Lichtachse – eine energetische Röhre, die sich entlang der Wirbelsäule erstreckt. Diese Methode eröffnet dir die Möglichkeit, dich wieder vollständig mit dem universellen Lebenslicht, dem Prana, zu verbinden, und dessen transformative Kraft in dir wirken zu lassen. Die Bedeutung der Pranaatmung wächst insbesondere im Übergang zur 5. Dimension. Jetzt ist die Zeit, diese Technik zu üben und dich für die tiefere Verbindung mit dem Licht vorzubereiten. Wenn die dichten Energien deines Systems sich lösen, wird die Fähigkeit, das Prana aufzunehmen, in dir von selbst erwachen und sich entfalten.

Wie du die Pranaatmung praktizierst

Der Schlüssel liegt darin, dir vorzustellen, wie sanftes, strahlendes Licht durch deine Schädeldecke in deinen Körper einströmt. Dieses Licht durchfließt die zentrale Lichtachse in deinem Inneren – ein Kanal, der dich mit dem göttlichen Ursprung verbindet.

- Einatmen: Visualisiere, wie das Licht durch die Schädeldecke in deinen Körper strömt, jede Zelle mit Energie auflädt und jede Ebene deines Seins durchflutet.
- Ausatmen: Lass mit jedem Atemzug alle dichten Energien und Blockaden los, die dich belasten. Spüre, wie dein Körper leichter und freier wird.

Mit jeder bewussten Atmung wird dein physischer, emotionaler und energetischer Körper gereinigt und harmonisiert. Diese Praxis schafft nicht nur Klarheit und Leichtigkeit, sondern bereitet dich auch auf die höhere Schwingung der 5. Dimension vor.

Die transformative Kraft des Pranas entdecken

Regelmäßige Praxis stärkt deine Verbindung zu deinem Höheren Selbst und lässt dich das Prana immer deutlicher spüren. Du wirst merken, wie sich innere Ruhe, Vitalität und ein tiefes Gefühl der Verbundenheit in deinem Leben ausbreiten. Schritt für Schritt wird die Pranaatmung zu einem natürlichen Bestandteil deines Alltags – ein Schlüssel, um in der neuen Frequenz zu schwingen und dein volles Potenzial zu entfalten.

Lichtmeditation mit Prana



Stell dir vor, du stehst am Anfang eines neuen Abenteuers, bereit, dein Leben mit strahlender Energie zu erfüllen! Diese Lichtmeditation kann ab heute dein Wegweiser sein. Sie verbindet dich harmonisch mit der bewussten Pranaatmung, die bereits so viele Wunder in meinem Leben bewirkt hat. Du kannst sie jederzeit nutzen, um dich tagsüber mit neuer Energie aufzuladen, sanft in den Schlaf zu finden oder Sorgen loszulassen. Sie ist ein wahres Wundermittel für Körper und Geist – immer und überall einsetzbar! Lasse dabei deine Vorstellungskraft fliegen! Stelle dir vor, wie das Licht in dir leuchtet und sich durch jede Zelle deines Körpers ausbreitet. Integriere dieses Licht an all jene Stellen, an denen du Unterstützung brauchst, wo Schmerzen dich zurückhalten oder trübe Gedanken deinen Geist einhüllen. Versuche die transformative Kraft der Pranaatmung wahrzunehmen. Sie hilft dir wahrlich leicht loszulassen und Platz für neues und strahlendes Leben zu schaffen.

Du bist nicht allein auf dieser Reise; das Licht ist immer bei dir.

- Finde einen Ort, der dich willkommen heißt – einen Ort, an dem du die Stille in dir fühlen kannst, sei es im Sitzen, Liegen oder sogar im Stehen. Das Licht, das nun bereit ist, in dich einzuströmen, umhüllt dich wie ein sanfter Zauber und trägt dich in die Freiheit und Leichtigkeit.
- Beginne, deinen Atem sanft und ruhig fließen zu lassen. Spüre, wie jeder Atemzug wie eine Welle der Entspannung durch deinen Körper rollt, ihn weicher und schwereloser macht. Es ist, als würde dein Innerstes sich auf eine Reise der Stille hingeben.
- Du bist tief verwurzelt, verbunden mit der Erde unter dir. Ihre Energie trägt dich, beschützt dich und hält dich sicher.
- Die Gedanken, die auftauchen, sind wie zarte Wolken, die sanft über den weiten Himmel deines Geistes ziehen. Betrachte sie mit Gelassenheit und lasse sie mit dem Wind weiterziehen. Über dir erstreckt sich der grenzenlose Himmel, während du dich langsam zu ihm hinauftragen lässt. Ein strahlendes, schimmerndes Licht umhüllt dich – es fließt wie ein glitzernder Mantel um dich herum, der dich beschützt und alles abwehrt, was dir nicht guttut.
- Vor deinem inneren Auge siehst du vielleicht, wie du sanft von der Erde aufsteigst, als würdest du dich in den Sternenhimmel hinauftragen lassen, in eine Welt aus Magie und Frieden. Wenn du nichts sehen solltest, erlaube es einfach, dass es geschieht.
- Je höher du steigst, desto weiter öffnet sich der Blick. Dein Zuhause, deine Stadt liegen wie winzige Pinselstriche unter dir, und bald schon siehst du die Landschaft in ihrer ganzen Weite. Felder, Berge und Täler breiten sich wie ein lebendiges Gemälde aus, das sich vor dir entfaltet.
- Du steigst immer höher, der Nachthimmel wird klarer, tiefer, und ein funkelndes Sternenmeer begrüßt dich. Wie winzige Diamanten glitzern die Sterne, und du kannst die Milchstraße sehen, die sich wie ein schimmerndes Band über den Himmel spannt.
- Schwerelos gleitest du durch dieses Meer aus Sternen. Vielleicht spürst du, wie das Licht der Sterne dich sanft berührt, wie es in deine Zellen dringt und dein Herz erleuchtet. Du wirst eins mit dem Universum, eins mit der strahlenden Unendlichkeit.

- Lass alles los, was dich hält. Wisse, dass du in Sicherheit bist, eingebettet in eine liebevolle, göttliche Umarmung, die dich wie warme, schützende Hände umschließt.
- In diesem Moment wird es noch wärmer. Vielleicht merkst du es, wie eine kraftvolle, nährnde Energie dich umhüllt. Es ist, als ob die Sonne selbst dich ruft, dich wie ein Magnet zu sich zieht.
- Du schwebst auf sie zu und hast die Wahl – möchtest du eintauchen in ihre heilende, leuchtende Umarmung? Du kannst es dir aussuchen, wie du in der Sonne baden möchtest.
- Wenn du bereit bist, tauche ein. Schwimme im Licht der Sonne, das wie flüssige Wärme deinen Körper umhüllt.
- Es ist wie eine Quelle reiner Lebenskraft, voller Heilung, Liebe und unendlicher Leichtigkeit. Du bist schwerelos, getragen wie auf den sanften Wellen eines goldenen Ozeans.
- Tanze, drehe dich, mache Purzelbäume im Licht der Sonne, oder lass dich einfach treiben. Fühle, wie sie dich nährt, wie sie dich in jede Richtung dehnt, ohne Grenzen, ohne Schwere.
- Und dann, wenn du bereit bist, spürst du, dass es noch ein weiteres Geschenk gibt – ein strahlender Moment, der dich noch weiterführt, hin zu einem Licht, so hell, dass es jenseits aller Worte ist.
- Dein Herz beginnt vielleicht intensiver zu klopfen, als das Licht dir entgegenleuchtet, strahlend, majestätisch.
- Einen Schritt weiter, und du stehst inmitten dieses Lichts, heller als alles, was du je gesehen hast. Es ist, als würdest du in der reiner Schöpfung stehen, im Herzen von allem, was ist.
- Hier, am Horizont der Ewigkeit, fließt das Prana – der göttliche Atem – in dich hinein. Spüre, wie es durch dich hindurchströmt, jede Zelle durchflutet, dich mit reiner Lebensenergie erfüllt.
- Bleibe in diesem Zustand so lange, wie dein Herz es dir sagt. Du bist jetzt eins mit diesem Licht, bist selbst zu Licht geworden, so rein, so klar.
- Alles, was schwer auf dir lastet, alles, was dich noch bindet, wird jetzt transformiert, wenn die Zeit dazu reif ist. Lasse es geschehen. Du brauchst nichts zu tun, außer zu erlauben, dass dieses göttliche Licht alles wandelt, was nicht mehr das Beste für dich ist.
- Vielleicht siehst du dich vor deinem inneren Auge tatsächlich hell und strahlend leuchtend, wie bei einem Röntgenbild. Verweile so lange in diesem Licht, wie du es wünschst und spürst.
- Wenn du bereit bist, begib dich auf den gleichen Weg zurück. Gleite zuerst durch die Sonne und lasse dich dann sanft zur Erde hinabsinken. Spüre, wie dein Zuhause langsam größer wird, je näher du kommst, bis du schließlich wieder dort angekommen bist. Atme tief ein und fühle, wie du vollständig in deinem Körper ankommst. Du kannst auch den Rückweg durch die Sterne nehmen oder ganz einfach deine Augen öffnen und den Raum um dich herum wieder bewusst wahrnehmen.
- Bevor du etwas tust, nimm dir einen Moment, um zu fühlen, wie leicht du dich jetzt fühlst, wie tief der Frieden in dir verankert ist.
- Und wenn du während dieser Meditation eingeschlafen bist, wisse, dass es genau richtig war. Sie hat dich sanft in den Schlaf getragen, um dir die Ruhe zu schenken, die du so sehr brauchst. So sei es. Es ist vollbracht.

Was kannst du nun tun, damit die Transformation zu deinem Plasmakörper beginnt?

Die Botschaft der Geistigen Welt ist kraftvoll und voller Bedeutung: Tanke täglich die Energie des Plasmas und Pranas, um deine innere Transformation in Bewegung zu setzen. Wie bereits erwähnt, sind das göttliche Plasma und das universelle Prana deine Wegweiser – sie enthüllen dir die verborgenen Blockaden, indem sie an die Oberfläche treten. In Träumen, intensiven Emotionen oder äußeren Erlebnissen kannst du die Zeichen erkennen. Doch dies geschieht bekanntlich aus einem höheren Grund: Denke daran, dass jede Blockade, die sichtbar wird, die Chance auf tiefgreifende Heilung und Befreiung birgt. Der Beginn dieses Prozesses könnte sich daher mitunter anfangs turbulent anfühlen – das muss jedoch nicht der Fall sein. Lass dich nicht beirren – es ist ein natürlicher Prozess, der Raum in deinen Zellen schafft, um das Licht des Plasmas und den Fluss des Pranas in dir zu verstärken. Mit jedem Moment der Heilung entsteht neuer Raum für deine spirituelle Entfaltung. Und je tiefer du dich in diesen heiligen Prozess hineinbegibst, desto sanfter lösen sich die Schleier, die deine Essenz verbergen. Schicht für Schicht fallen die Blockaden, wie vergessene Schatten, die dem Licht weichen. In diesem Auflösen wird daher etwas Mächtiges erwachen – das reine, unberührte Strahlen deines wahren Selbst. Es könnte sein, dass du dich selbst zum ersten Mal in deiner ganzen Fülle erblickst, befreit von all dem, was je an dir haftete.

Die Belohnung ist jenseits der Worte.

Du wirst durchströmt von einer Leichtigkeit, die deine Schritte trägt, einer Gesundheit, die von innen leuchtet, und einem Herzen, das überfließt vor Liebe. Tiefer Frieden breitet sich in dir aus, so still und vollkommen, dass er das ganze Universum in dir widerspiegelt. Es ist ein Ruf, zart und doch unüberhörbar. Die Geistige Welt reicht dir die Hand – nimm sie an. Erwecke das göttliche Licht in dir, das schon immer darauf gewartet hat, frei zu erstrahlen.

Solltest du in deiner Transformation auf herausfordernde Phasen stoßen, wirst du in den Meditationen dieses Buches eine wertvolle Stütze finden können. Sie wurden speziell dafür geschaffen, dich behutsam durch diesen Prozess zu führen und dir die Kraft zu geben, weiterzugehen. Jede dieser Meditationen trägt eine Schwingung, die direkt von der Geistigen Welt zu mir kam – und wenn du beginnst, wirst du spüren, wie diese hohe Energie sanft in dich einfließt. Wenn du das Gefühl hast, dass du zusätzliche Unterstützung brauchst, findest du auf meiner Homepage weitere gechannelte Meditationen, die sich gezielt verschiedenen Themen widmen. Wähle einfach das Clearing, das dich in deinem aktuellen Zustand am meisten anspricht. Du kannst nach Themen wie Liebe, Loslassen, Vertrauen, Beziehung, Heilung, Frieden, Verzeihen und vielen mehr suchen – und das, was du gerade brauchst, wird dich finden.

Dieser Abschnitt ist also von zentraler Bedeutung, um den Weg für das Plasma und die tiefgreifende Wandlung deines Wesens zu ebnen. Der eigentliche Startschuss für deine Transformation beginnt jetzt mit dem folgenden Meditation Clearing, das du gleich erfahren wirst. Es ist nicht nur eine Quelle wertvoller Informationen über deinen neuen Körper, sondern trägt auch kraftvolle Heilenergien in sich, die dir den Prozess der Veränderung erheblich erleichtern können. Während du dem Meditation Clearing lauschst, beginnen diese Energien sanft in dich zu fließen. Sie arbeiten tief in deinem System und lösen alte, schwere Energien auf, die dich bisher gebunden haben.

Vielleicht spürst du die Wirkung sofort, vielleicht aber auch erst nach einer Weile – das ist ganz individuell. Was sich jedoch sicher sagen lässt: Deine Realität wird sich ebenfalls wandeln, und zwar auf eine Weise, die deinem Seelenweg entspricht. Wie schnell oder langsam das geschieht, liegt außerhalb unseres Wissens. Doch eine Erhöhung deiner Schwingung wird unweigerlich eintreten, und du wirst sie in deinem Leben spüren können.

Nun der Link vom Meditation Clearing:

<https://sb-coaching-zurich.ch/meditationen/meditation-clearing-14-05-24/>

Anschliessend findest du die schriftliche Version. Es kann sein, dass es ein paar Unterschiede zur Aufnahme gibt.

Alles, was du dir wünschst und brauchst, kann augenblicklich mit Leichtigkeit in dein Leben kommen.

Vertraue! So ist es! Es ist vollbracht!

Meditation Clearing zum neuen Plasma-Licht-Körper

- Nutze deine Absicht, um alles, was du nun liest, zu aktivieren.
- Wenn du helllichtig bist, könnten dir dabei Bilder erscheinen.
- Wenn du hellfühlend bist, wirst du die Energien eher über deine Empfindungen und Gefühle wahrnehmen. Doch selbst wenn du keine Bilder empfängst und nichts fühlst, werden die Energien dennoch augenblicklich in dich fließen, sobald du die Erlaubnis gibst und deine Absicht setzt. Vertraue, dass nur das Beste zum höchsten Wohle für dich und alle passiert. Das ist bei jeder Meditation in diesem Buch der Fall
- Setze oder lege dich an einen Ort, der dir tiefen Frieden und Geborgenheit schenkt.
- Wähle einen Platz, der deine Seele umhüllt und in dem du dich vollkommen wohlfühlst. Lass diesen Ort zu deinem heiligen Raum werden.
- Atme sanft und bewusst in deinem eigenen Rhythmus ein und aus.
- Stelle dir vor, wie ein strahlendes, helles Licht durch deine Atemzüge fließt und dich mit jedem Einatmen mehr erleuchtet. Lass dieses Licht sanft durch deinen gesamten Körper strömen, um eine harmonisierende Reinigung und einen tiefen Energieausgleich zu bewirken.
- Lass nun alle Energien, die nicht zu dir gehören, mit deiner klaren Absicht zurückkehren, wohin sie gehören.
- Spüre, wie deine Seele behutsam alle Fremdenergien und Seelenanteile dorthin zurückführt, wo sie ihren Ursprung haben. Sage in Gedanken oder laut:
„Ich, [deinen Namen hier einfügen], sende alle Energien, Seelenanteile und Energiefragmente, die nicht mir gehören, in Licht, Liebe und Dankbarkeit zurück. Wenn es erlaubt ist, sende ich sie gereinigt, geheilt und von Lasten befreit zurück. So sei es.“ Atme tief ein und warte einen Moment.
- Wiederhole diese Worte, bis du tief im Inneren spürst, dass sich eine vollständige Reinigung und Klärung eingestellt hat. Vielleicht wirst du das Gefühl haben, wie eine Last von dir abfällt und du dich leichter und freier fühlst.
- Atme weiterhin das strahlende Pranalicht ein und aus, welches kontinuierlich deine Zellen und auch deine Aura füllt.
- Rufe nun alle Energien zurück, die dir gehören. Mit deiner klaren Absicht kehren sie nun zu dir zurück. Wo auch immer sie vorher waren.
- Versuche auf deine Weise wahrzunehmen, wie deine Seele behutsam alle deine Energien und Seelenanteile zurückholt. Sage in Gedanken oder laut:
„Ich, [deinen Namen hier einfügen], rufe in Licht, Liebe und Dankbarkeit alle Energien, Seelenanteile und Energiefragmente, die zu mir gehören, zu mir zurück. Sie kehren gereinigt, geheilt und von allen Lasten befreit in mein Sein zurück. So sei es.“
- Atme tief ein und warte einen Moment.
- Wiederhole diese Worte, bis du auf deine Weise spürst, wie sich eine tiefe Reinigung und Klärung in dir vollzogen hat. Vielleicht merkst du, wie eine schwere Last von dir abfällt und du dich leichter, freier und zugleich kraftvoller und vollständiger fühlst.
- Richte deine Absicht darauf, alle Blockaden und dichte Energien aus vergangenen Leben und Dimensionen aufzulösen, die deine wahre Essenz und Einzigartigkeit blockieren. Sage laut oder in Gedanken:
„Alle Blockaden und dichten Energien aus früheren Leben und Dimensionen, die mein System verdichten und meine Wahrhaftigkeit sowie Einzigartigkeit blockieren, lösen sich jetzt auf. So ist es!“
- Sage weiter: „Wenn es erlaubt ist, dürfen sich jetzt alle Schwingungen, die mit Geboten, Verboten, Konditionierungen und Einschränkungen verbunden sind und mir nicht mehr dienen, in lichtvolle Harmonie transformieren. So sei es.“

- Atme ein helles Licht ein und aus.
- Aktiviere durch deine reine Absicht, die optimale Erdung deines physischen Körper. Du kannst dir auch Mutter Erde unter deinen Füßen vorstellen und einen tiefen Atemzug nehmen.
- Aktiviere mit deiner Absicht oder Vorstellungskraft ein leuchtendes, dunkelgrünes Licht, das wie ein heilender Fluss durch deine Zellen strömt. Lass diese Energie alle Teile deines Körpers, deine Organe und dein gesamtes System stärken und erneuern. Spüre, wie dein Körper zur Ruhe kommt, gesunde Energie aufnimmt und eine tiefgehende Erdung und Zentrierung erfährt.
- Lass nun zusätzlich mit deiner Absicht ein hellblaues Licht in deinen Mentalkörper fließen.
- Dieses Licht bringt Klarheit und Ruhe in deinen Verstand und schafft Raum für neues Wissen. Spüre, wie dein mentaler Körper sich weitet und bereit wird, höhere Erkenntnisse aufzunehmen.
- Lass rosafarbenes Licht sanft in deinen Emotionalkörper strömen.
- Dieses Licht durchdringt und reinigt sanft deine Emotionen, während es bedingungslose Liebe in jeder deiner Zellen aktiviert. Diese heilende Energie der Liebe kann alte Wunden und Verletzungen transformieren. Spüre die beruhigende Energie, die dich umhüllt und in dir augenblicklich Heilung bewirken kann.
- Diese tiefgehende Reinigung und Aktivierung deines physischen, mentalen und emotionalen Körpers bereiten dich darauf vor, die strahlende Energie deines Höheren Selbst zu empfangen.
- Sobald du bereit bist und dich dafür öffnest, fließt die reine, wundervolle Energie deines Höheren Selbst in dich hinein. Sie durchdringt jede Zelle deines Körpers, bis du vollständig erfüllt bist. Spüre, wie dieses Licht dich befreit, erhellt und dir tiefste Erleichterung schenkt. Atme es sanft ein und lasse es tief in dir wirken.
- Jetzt ist der Moment gekommen, um die neue Plasmaenergie in deinem Körper willkommen zu heißen.
- Versuche dir eine glänzende und dickflüssige Substanz vorzustellen, die bläulich, leuchtend und fast durchsichtig ist. Sie schimmert in zarten Regenbogenfarben mit einem Hauch von Blau. Wenn du bereit bist, lasse diese wundervolle Energie durch deine Absicht und Erlaubnis sanft in deinen Körper fließen, wie eine kostbare Flüssigkeit, die langsam ein Gefäß füllt. Spüre, wie sie dich erfüllt, während du in deinem eigenen Rhythmus weiter atmest.
- Wenn es Stellen in deinem Körper gibt, die Heilung benötigen, lenke die Plasmaenergie bewusst dorthin und spüre, wie sie ihre wohltuende, heilende Wirkung entfaltet.
- Auch wenn du vielleicht nichts spürst, wirkt die Plasmaenergie dennoch tief in deinem Körper und Energiefeld. Vertraue darauf, dass sie ihren Weg findet und die Heilung genau dort unterstützt, wo sie gebraucht wird. Dein Bewusstsein ist der Schlüssel – allein deine Absicht genügt, um die Energie fließen zu lassen.
- Wiederhole das bewusste Lenken der Plasmaenergie so lange, wie du es für notwendig empfindest.
- Auch wenn du vielleicht nichts direkt wahrnimmst, vertraue darauf, dass deine Immunität, Flexibilität und Authentizität in diesem Moment erwachen und gestärkt werden. Sie beginnen wie ein unsichtbarer Strom in dir zu wirken, sanft und kraftvoll zugleich. Bleibe einfach präsent in dieser heilenden Energie, so lange es sich für dich stimmig anfühlt.
- Wisse, dass der Prozess der Transformation zu deinem Plasmakörper begonnen hat.
- Diese Wandlung geschieht kontinuierlich, ob du sie bewusst wahrnimmst oder nicht. Die Abläufe von Absorption und Resorption werden parallel angepasst. Alles, was du brauchst, wird automatisch in höchster Schwingung zu dir fließen.
- Alles, was schädlich ist, wird transformiert und kann nicht erneut in dich eindringen.
- Stärke dein Bewusstsein für diese Fähigkeiten, indem du dir dieses Wissen immer wieder ins Gedächtnis rufst. Wiederhole diese Meditation täglich.
- Beobachte, staune und lass dich von der Transformation mitreißen.
- So sei es! Es ist vollbracht.

Die 8 Elemente deines physischen Körpers

Nun die einzelnen Bereiche wie folgt:

- Aussen - Statur
- Herz – emotionale Ebene
- Geschlechtsorgane
- Gehirn – mentale Ebene
- Übrigen Organe
- Knochenstruktur – Informationen enthalten
- Schlaf – Morgen / Abendmensch
- Bewegung – Dynamik

Vielleicht ist dir schon aufgefallen, dass Punkt 5 Organe behandelt, während Herz, Geschlechtsorgane und Gehirn gesondert genannt werden. Das liegt daran, dass diese drei Organe eine besondere Bedeutung haben. Sie bilden den zentralen Kern des Plasmakörpers. Das Herz fungiert dabei wie gehabt als der Motor des Körpers: Sobald es aufhört zu schlagen, endet das Leben innerhalb kurzer Zeit. Im Gegensatz zu anderen Organen, bei deren Ausfall der Körper mit besonderen Maßnahmen am Leben erhalten werden kann, ist das Herz unerlässlich. Doch nun erweitert sich die Rolle des Herzens und beeinflusst weitere Schlüsselbereiche des Körpers. Es stellt eine besondere energetische Verbindung zu den Geschlechtsorganen und dem Gehirn her, was wiederum das Sexualverhalten und die Partnerschaft beeinflusst. Mehr dazu erfährst du in den folgenden Abschnitten.

Jedes Organ hat eine eigene Persönlichkeit

Ich nenne jene Organe, die mir von der Geistigen Welt in folgender Reihenfolge offenbart wurden. Obwohl mir der neue Plasmakörper als eine Art Superheld/in gezeigt wurde, ist die Verbindung zu Mutter Erde unverzichtbar. Um in Einklang mit Mutter Erde, ihren Zyklen und all ihren Lebewesen glücklich leben zu können, benötigen wir die Organe und ihre einzigartigen Energien. Sie wurden mir wie eigenständige Charaktere gezeigt, die in einem harmonischen Zusammenspiel in deinem Körper eine phantastische Balance bewirken – ähnlich einem Orchester, das durch die Vielfalt seiner Instrumente traumhafte Melodien erschafft.

Bereits beim Lesen kann es vorkommen, dass sich das entsprechende Organ bemerkbar macht. Es könnte beginnen, Geräusche von sich zu geben, wie es zum Beispiel beim Magen der Fall ist, oder es sendet andere Signale aus. Außerdem können die Schwingungen, die in den Meditationen für die jeweiligen Organe enthalten sind, körperliche Reaktionen hervorrufen. Dies kann zu einer Art Reinigung führen, die deiner Schwingungserhöhung dient. Wenn du Reaktionen bemerkst, ist es ratsam, deinen Körper in diesem Reinigungsprozess zu unterstützen.

Aussen - Statur

Wie ich bereits vorher im Kapitel beschrieben habe und hiermit aufgrund dieses Phänomens nochmals wiederhole, besteht der neue Plasmakörper aus einer liquid- und gallertartigen Substanz. Die Haut ist besonders faszinierend: Sie ist dick und gleichzeitig elastisch wie Gummi. Ihre Funktion ähnelt der eines kraftvollen, elastischen Balls. Diese bemerkenswerte Kombination aus Stärke und Flexibilität ermöglicht es der Haut, sich dynamisch anzupassen und zu schützen, während sie gleichzeitig geschmeidig bleibt. Wie bereits erwähnt, gelingt es dem Plasmakörper über die Haut, Erreger oder Angriffe aller Art, die auftreffen, sofort in eine höhere und harmlose Energie umzuwandeln. Die Botschaft der Geistigen Welt ist, dass dies nur solange nötig ist, bis wir alle in der 5. Dimension leben. Wenn dies geschehen ist, wird es weitgehend keine dichten Energien mehr geben. Bis zu diesem Zeitpunkt haben wir es geschafft, in perfekter Harmonie mit der kosmischen Ebene verbunden zu sein, wodurch wir konstant eine hohe Schwingung aufrechterhalten können. Um uns herum erstrahlt eine mächtige, hohe Energie, welche die Dunkelheit der noch vorhandenen Polarität fernhält.

Mit diesem historischen Aufstieg sind wir mit der hohen Energie so stark verankert, dass es zum obersten Prinzip geworden ist, diese aufrechtzuerhalten. Wie ein automatischer Schutzmechanismus bewahrt uns diese Energie vor dichten und dunklen Einflüssen. Es ist kein Urteil über diese Energien – vielmehr bildet sich ein Lichtschirm um uns, der einen Fall in niedrigere Dimensionen verhindert. Die Statur eines Menschen, sowohl in Bezug auf Geschlecht als auch Größe, wird durch seine individuelle Mission bestimmt. Diese Statur ist so gestaltet, dass sie eine optimale Funktionalität im interdimensionalen Universum ermöglicht. Das bedeutet, dass der Mensch gegenüber Kälte und Hitze resistent ist und stets die perfekte Temperatur für sich selbst aufrechterhalten kann. Das äußere Erscheinungsbild ist so betont, dass es harmonisch mit der persönlichen Mission in Einklang steht.

Dabei wurde mir ein Bild offenbart, das so wundervoll ist, dass es mich tief in meinem Herzen berührte. Stell dir vor: Ein Mensch, geschmückt mit funkelnden Kristallen, der andere mit den wundervollen Schätzen von Mutter Erde – Muscheln, Federn und Naturmaterialien, die in ihrer Einfachheit die Schönheit des Körpers hervorheben. Die Kleidung besteht aus weichen und natürlichen Stoffen, die den Körper umhüllen, ohne ihn zu verdecken, und jedes Detail seiner vollkommenen Harmonie betonen. Übergewicht oder das Gegenteil existieren nicht mehr, denn jeder lebt in vollkommener Balance mit sich selbst.

Falten und Unreinheiten gehören der Vergangenheit an und verschwinden sanft während des Übergangs. Die Haut wird dabei glatt, strahlt vor Kraft und besitzt ein inneres Leuchten, das dich in einem neuen Licht erstrahlen lässt. Sie ist geschmeidig, elastisch und von einer kaum sichtbaren bläulichen Aura durchzogen – eine Energie, die still und sanft ihre Magie entfaltet. Diese Energie hält deine Funktionsfähigkeit auf höchstem Niveau aufrecht und schenkt deinem Teint eine einzigartige, fast überirdische Klarheit. Dein Antlitz wird wie das reinste, klarste Wasser – leuchtend, lebendig und unendlich friedvoll. Dieses Bild ist mehr als nur eine Vision – es ist die bzw. deine Zukunft. Freue dich darauf, denn du bist auf dem Weg dorthin. Stell dir vor: Alle Körperfunktionen, die du noch benötigst, regulieren sich ganz von selbst. Die Zufuhr von Sauerstoff und Feuchtigkeit geschieht mühelos quasi automatisch – dein Körper passt sich an, ohne dass du darüber nachdenken musst. Das Atmen erfolgt durch die Prana-Atmung, die dich direkt mit der Lebenskraft des Universums verbindet. So wird dein Körper konstant mit dem Licht aus der Göttlichen Quelle versorgt.

Und die Sonne – sie ist mehr als nur ein Stern am Himmel. Sie spielt eine zentrale Rolle in der Versorgung deines Plasmakörpers. Durch ihre Strahlen fließt das Plasma in dich hinein, durchdringt jede Zelle, lädt dich mit purer Schöpferkraft auf. Es ist ein Wunderwerk der göttlichen Schöpfung – eine Verbindung, die dich in eine neue Dimension deines Seins erhebt. Dieser Moment, in dem du dieses Fließen spürst und das Licht und die Kraft in dir aufnimmst, wird ein Moment des Erwachens sein. Ein Augenblick, in dem du fühlst, wie dein Körper und deine Seele von der Schöpfung selbst getragen werden. Kannst du die Vorfreude spüren? Auf diese neue, strahlende Wirklichkeit, die nur darauf wartet, sich in dir zu entfalten?

Vielleicht spürst du es, wenn du einen tiefen Atemzug nimmst, einen kurzen Moment wartest und dir erlaubst, einfach loszulassen. Lass es zu und vertraue!

Herz – emotionale Ebene

Als ich anfang dieses Kapitel des Herzens zu schreiben, spürte ich, wie es kräftiger zu schlagen begann. Es spiegelt die Unendlichkeit und die Schöpferkraft des Menschen wider. In ihm schwingt die bedingungslose Liebe und das gesamte Wissen unseres Universums. Aus deinem Herzen heraus kannst du alles erschaffen.

Im Herzchakra befindet sich der heilige Raum – die Quelle aller Weisheit und der Ursprung der Schöpfung. Wenn du in diesem Raum verweilst, öffnet sich die Kraft, alles zu manifestieren, was zum höchsten Wohle für dich und andere dient. In diesem Raum bist du mit allem verbunden und handelst in vollkommener Harmonie mit deiner Seele, die in bedingungsloser Liebe mit allen anderen Seelen verbunden ist. Das Materialisieren geschieht dann auf natürliche Weise – mühelos, fast spielerisch und mit einer Leichtigkeit, die dich erstaunen wird. Diese Verbindung entfaltet sich in der Stille und im Zulassen, fast wie ein Zustand des Träumens im Wachbewusstsein.

Sobald du dich wieder daran erinnerst, wirst du entdecken, dass du in diesem heiligen Raum deines Herzens leben möchtest, weil die Energie so rein und wundervoll ist. Von dort empfängst du klare Impulse – Bilder, Visionen und Gefühle – die dich zu allem führen, was du dir wünschst. Diese Wünsche erfüllen sich mühelos und zum höchsten Wohle aller. Diese Fähigkeit, die von Geburt an in dir verankert ist, wird dir ganz leicht fallen, sobald du dich daran erinnerst – vielleicht genau in diesem Moment, während du diese Worte liest. Es ist wie das Atmen: ganz natürlich und ohne Anstrengung.

Doch wenn die Verbindung zu dem Heiligen Raum in deinem Herzen unterbrochen wurde, könnte es etwas Übung erfordern. Gründe können emotionale Verletzungen sein, welche diese Fähigkeit blockieren. Zudem haben wir über Jahrhunderte hinweg in einer stark rationalen und linkshirrig orientierten Gesellschaft gelebt, die uns in ein Leben der Trennung und Polarität geführt hat. Doch im Herzen gibt es keine Polarität, nur Liebe. Um zu verstehen, wie du diese Verbindung und Kraft des Heiligen Raumes in deinem Herzen wiederherstellen kannst, probiere nun folgende einfache Meditation aus.

Meditation zur Verbindung zum Heiligen Raum im Herzen

- Setze deine Absicht, indem du laut oder leise sagst:
- „Ich verbinde mich nun in bedingungsloser Liebe mit dem Heiligen Raum in meinem Herzen.“
- Spüre die Kraft dieser Absicht, die sich wie ein sanfter Hauch durch deinen Körper ausbreitet.
- Lenke nun deine Aufmerksamkeit sanft zu deinem Herzen.
- Lass dein Bewusstsein auf eine Reise nach innen gehen und fühle die Wärme und das Leben, das in diesem zentralen Ort deiner Seele pulsiert.
- Wandere auf die Rückseite deines Herzens.
- Wenn du die Rückseite deines Herzens erreichst, wirst du einen winzigen Eingang entdecken.
- Dieser Eingang könnte sich als ein leuchtendes Licht oder als ein sanft drehender Wirbel zeigen. Er ist wie ein einladender Stern, der dich zu einem tieferen Verständnis und einer tieferen Verbindung führt.
- Inmitten dieses Lichts oder des sich drehenden Wirbels befindet sich eine kleine Öffnung.
- Diese Öffnung strahlt eine magnetische Anziehungskraft aus. Erlaube dir, von ihr sanft aufgenommen zu werden, und lasse dich in ihre sanfte Umarmung ziehen.
- Lass nun geschehen, was sich entfalten möchte.

- Öffne dich dem, was dir gezeigt werden will, und vertraue dem Prozess. Vielleicht findest du dich in einem atemberaubenden Paradies oder einem Ort voller Frieden wieder.
- Sollte noch Heilung notwendig sein, könnte dir das Thema dort begegnen.
- Erlaube dir, die Themen zu erkennen, die Heilung benötigen. In diesem heiligen Raum hast du die Macht, alles zu heilen und zu transformieren, was dir begegnet.
- In diesem Heiligen Raum hast du die Kraft zu verändern und zu manifestieren.
- Nutze diesen Raum, um deine Herzenswünsche zu klären und deine tiefsten Sehnsüchte zu formulieren.
- Wenn du möchtest, rufe die Unterstützung deines Höheren Selbst, deiner Geistführer, Schutzengel oder Krafttiere an.
- Bitte um ihre Begleitung und Unterstützung, um dich durch den Prozess der Heilung und Transformation zu führen.
- Du kannst jederzeit einfach um Heilung bitten und beobachten, was sich zeigt. Verweile in deinem Heiligen Raum im Herzen – dieser Ort ist tief erfüllend und beruhigend. In der Stille dieses Raumes geschehen Heilung und die Manifestierung deiner Träume, indem du einfach nur beobachtest, fühlst und im Sein verweilst.
- Im Sein erfährst du die Magie dieses Heiligen Raumes. Dein Körper ruht, doch in deinem Inneren ist das ganze Universum enthalten. Fast unvorstellbar, aber dennoch wahr! Im Zulassen, im Hinhören, im stillen Zusehen und geschehen lassen, entfaltet sich alles, was in deinem Leben nach Erfüllung strebt.
- Wenn du möchtest, kannst du vorher eine Frage stellen, die du beantwortet haben möchtest, einen Wunsch mit in den Raum nehmen oder etwas, das du loslassen möchtest. Nimm es in deine Meditation mit und lege es in den Heiligen Raum deines Herzens. Dann schau, was geschieht – ohne Erwartungen, nur im Vertrauen. Hier, in diesem Raum, ist alles möglich.
- Sei offen für alle Antworten und Zeichen, die dir auf deinem Weg im Heiligen Raum begegnen.
- Wiederhole diesen Ablauf am besten täglich.
- Mit der Zeit wirst du merken, dass es dir immer leichter fällt, dich mit deinem Heiligen Raum zu verbinden und die tiefsten Schätze deines Herzens zu entdecken.

Das Ziel ist, dass du stets in diesem Heiligen Raum verweilst und dein Leben mit der Kraft und Weisheit dieses Raums lenkst und erfährst. Es gibt bereits ein Meditation Clearing (<https://sb-coaching-zurich.ch/meditationen/meditation-clearing-27-02-24/>), das dir bei der Rückverbindung zu deinem Herzen und dem Leben aus deinem Heiligen Raum heraus helfen kann. Da diese Verbindung so entscheidend ist und direkt mit deiner gesamten Schöpferkraft verknüpft ist, habe ich einen Online-Workshop (<https://sb-coaching-zurich.ch/workshops/materialisieren-richtig-aus-dem-herzen/>) dazu kreiert. In diesem Workshop teile ich mein Wissen, welches ich von der Geistigen Welt, meinen Lehrern und aus eigenen Erfahrungen erhalten habe. Du findest diesen auf meiner Homepage zum Herunterladen. Wir bieten Übungen an, die dir helfen können, mögliche Blockaden beim Materialisieren deiner Wünsche zu transformieren. Diese Übungen öffnen zudem dein drittes Auge und fördern deine übersinnlichen Fähigkeiten. Sie zeigen dir konkret, wie du die Verbindung zwischen deinem Gehirn und deinem Herzen wiederherstellen kannst.

*Ein Leben aus dem Herzen heraus ist daher der Weg, um dich in höhere Dimensionen zu erheben.
Es ist der Ort der Liebe und Heilung.*

Das Herz ist zudem der heilige Sitz deines inneren Kindes und trägt in sich deinen gesamten Lebensplan. Hier findest du eine Klarheit, die dir tiefgehende Einblicke in dein individuelles Leben schenkt. Viele Menschen sprechen oft von ihrem Bauchgefühl, doch in Wahrheit ist es die Weisheit deines Herzens, die dich auf deinem Weg leitet. Das Bauchgefühl, das eng mit deinen Instinkten und dem Solarplexus verbunden ist, begleitet dich parallel zu deinem Herzen und sorgt dafür, dass du dich sicher fühlst. Es ist ein schützender Instinkt, der dich in der Welt navigieren lässt. Aber die wahre Weisheit, die Richtung, die deinem Lebensplan entspricht, kommt aus deinem Herzen.

Dein Herz ist dein innerer Kompass – es zeigt dir, wohin deine Seele dich führen möchte, und es führt dich sicher durch die Weite der Schöpfung, hin zu dem, was für dich bestimmt ist. In dieser Weisheit des Herzens liegt eine beflügelnde Leichtigkeit, denn wenn du ihr folgst, entfaltet sich dein Weg wie von selbst.

Schon die Ägypter wussten um die Bedeutung des Herzens als Quelle jeder Existenz. Bei der Mumifizierung eines Verstorbenen behielten sie das Herz stets im Körper, während andere Organe separat in Gefäßen aufbewahrt wurden. Die sog. Kanopengefäße, jedes mit einem eigenen Schutzgott versehen, dienten dazu, die Organe für das Leben nach dem Tod zu bewahren und zu schützen, da die Ägypter glaubten, dass diese für die Wiedergeburt von zentraler Bedeutung seien.

Nur durch die Kraft der Liebe kann neues Leben in seiner phantastischen und einzigartigen Pracht erschaffen werden. Das Herz ist das Zentrum und die Quelle dieser bedingungslosen Liebe, die für jedes Lebewesen auf göttlicher Ebene unerlässlich ist. Während es auch Wesen gibt, die aus der Dunkelheit hervorgehen, sind sie ohne die Liebe entstanden. Solche Wesen können bis zu einem gewissen Punkt existieren, erreichen jedoch niemals die Rückkehr zur Urquelle des Lichts, da sie nicht aus ihr hervorgegangen sind. Der Weg zur Urquelle des Lichts führt nur über das Herz und die unendliche Quelle der Liebe, die in ihm liegt.

Das Herz besitzt eine tiefe Weisheit, die genau weiß, was für dich und somit für uns alle am besten ist. Sie agiert stets aus Liebe und niemals aus dem Ego. Diese Kraft umfasst Selbstheilung, Mitgefühl und – wie bereits erwähnt – die Fähigkeit, alles in deinem Leben zu erschaffen, was zum besten Wohl für dich und alle anderen beiträgt. Zudem ist dieser Schöpfungsakt mühelos und bereitet enorm viel Freude! Dein Herz ist von unermesslicher Größe und besitzt eine Kraft und Macht, die du dir kaum vorstellen kannst. Die einzige Barriere für diese immense Kraft sind emotionale Verletzungen. Daher ist einer der wichtigsten Heilprozesse, diese Verletzungen zu transformieren. Sobald dir das gelingt, stehen dir alle Türen offen und es gibt keine Grenzen mehr. Das Herz ist entscheidend für die Transformation deines Körpers in deine wahre Richtung. Im Herzen und damit im Herzchakra kann immer Heilung geschehen. Es ist die Quelle deiner Schöpferkraft und sendet Energien wie ein wohltuender Balsam in deinen Körper.

Wenn dein Gehirn mit deinem Herzen und dem Herzchakra verbunden ist und die Energien frei fließen, kannst du wahre Wunder in deinem Leben bewirken. Wichtig ist, dass dein Gehirn deinem Herzen dient, nicht umgekehrt. Dieser Prozess ist gleichzeitig das Ziel auf dem Weg zu einem erfüllten und wunderbaren Leben für dich und für uns alle.

Aufgrund der Wichtigkeit des Herzens, findest du nun eine weitere Übung bzw. Meditation:

Meditation für das Herz

- Setze dich an deinen Lieblingsort. Wenn es dir physisch nicht möglich ist, diesen Ort aufzusuchen, dann besuche ihn energetisch, indem du jetzt die Absicht dazu setzt.
- Atme tief ein – stell dir vor, wie rosarotes Licht in dich einströmt, fülle deine Lungen damit auf und atme es langsam wieder aus. Mach das ein paar Mal und spüre, wie dieses sanfte Licht deinen gesamten Körper durchflutet.
- Nun setze die Absicht oder stelle dir vor, dass deine äußeren Schichten und Organe immer lichter, leichter und durchscheinender werden. Nur dein Herz bleibt stark und leuchtend, es erstrahlt in einem tiefen rosaroten Farbton. Es wird zum Zentrum des Universums, während dein übriger Körper sich in reines Licht verwandelt.
- In deiner Brust pocht dein kraftvolles Herz, und in ihm findest du den Heiligen Raum, erfüllt mit der kreativen Kraft deines inneren Kindes. Dieses Pochen ist so stark, dass es in Schallwellen durch das gesamte Universum getragen wird.
- Nimm dein Herz in deiner Vorstellung liebevoll in deine Hände – stell es dir in deinem inneren Auge vor oder setze einfach die Absicht dazu. Spüre die Zartheit und Kraft zugleich, die in diesem Moment in deinem Herzen liegt.
- Nun beginne, all den emotionalen Schmerz, den du bewusst oder unbewusst in deinem Herzen spürst, in wunderschöne, bunte Schmetterlinge zu verwandeln. In Orange-Rosa, Hellblau und Gelb fliegen sie aus deinem Herzen hinaus, heilen deinen Schmerz und tragen diese Heilung in das gesamte Universum.
- Lass diese heilenden Schmetterlinge so lange fliegen, bis du spürst, dass der Schmerz, die Trauer und das Leid nachlassen. Wenn du bereit bist, alles Leid vollständig loszulassen, gib einfach deine Erlaubnis, indem du laut „JA“ sagst.
- Fühle, wie dein Herz leichter wird, heiliger, strahlender. Und nun sehe oder fühle, wie dein Herz sich mit deinen anderen Organen, mit deinem gesamten physischen Körper und all deinen Dimensionen verbindet. Dein ganzes Wesen bildet eine leuchtende, heile Einheit, die dich durchdringt und umgibt.
- Du kannst diese Meditation immer wiederholen, so oft du das Bedürfnis verspürst. Jede Wiederholung wird tiefere emotionale Verletzungen heilen und dir Frieden schenken.
- Diese Übung bzw. Meditation kann Nacken-, Schulter- und Rückenschmerzen lindern oder sogar komplett transformieren – und noch viel mehr in deinem Leben heilen.
- Nimm dir die Zeit, wann immer du es brauchst, und erlaube dir, Schicht für Schicht Heilung zu erfahren.

Die Geschlechtsorgane

Der neue Plasmakörper verbindet nun automatisch die Geschlechtsorgane mit dem Herzen. Wie bereits erwähnt, ist es zunächst erforderlich, emotionale Verletzungen zu heilen, damit die bedingungslose Liebe und die Energie des Heiligen Raums frei fließen können. Dies ermöglicht die Verbindung zur göttlichen Quelle. Wenn ein Paar den Wunsch hat, ein Kind in seinem Leben zu empfangen, benötigt es zuvor die energetische Verbindung dazu.

Seelen bewegen sich auf verschiedenen Ebenen des Seins, und wenn sie bereit sind, auf die Erde zu inkarnieren, beginnt dieser Prozess zunächst im universellen, energetischen Raum. Bevor sie in die physische Welt eintreten, sind die Seelen bereits auf einer tieferen Ebene miteinander verbunden. Diese Verbindung ist der erste Schritt – die Grundlage, auf der alles Weitere folgt. Schon in der Bibel wird dieser Prozess angedeutet: „Zuerst war der Geist, dann das Fleisch.“ Das bedeutet, dass die energetische Verbindung immer der Materialisierung vorausgeht.

Essentiell für die Inkarnation eines Kindes ist die energetische Abstimmung zwischen den Eltern. Die Seele des Kindes braucht einen geeigneten Raum, um empfangen zu werden, und dieser Raum entsteht durch die tiefe Verbindung zwischen den Eltern als göttlich perfektes Paar. Damit diese Verbindung entstehen kann, müssen das Bewusstsein im Gehirn, das Herz und die Geschlechtsorgane der Eltern auf harmonische Weise miteinander verbunden sein. Diese drei Ebenen – das Herz, die Geschlechtsorgane und das Gehirn – wirken als Kanal, der die universelle Quelle mit der physischen Welt verbindet, um der Seele den Eintritt zu ermöglichen. So geschieht die physische Empfängnis erst dann, wenn alles auf energetischer Ebene vorbereitet und abgestimmt ist. Erst wenn die geistige und emotionale Harmonie der Eltern erreicht ist, kann das Wunder der Inkarnation stattfinden.

Die Geistige Welt hat mir mitgeteilt, dass die Bedeutung der Geschlechtsorgane in der Zukunft anders sein wird. Die traditionelle Form der Sexualität, wie wir sie heute kennen, wird sich verändern. Die physische Vereinigung durch die Geschlechtsorgane wird nicht mehr im Vordergrund stehen. Stattdessen wird die Vereinigung auf einer multi- und interdimensionalen Ebene stattfinden, weit über die physische Welt hinaus. Diese neue Art der Verschmelzung wird als intensiver, tiefer und noch schöner beschrieben, als wir es uns vorstellen können.

Als mir diese tiefen Energien durch die Geistige Welt vermittelt wurden, war ich von einem Gefühl der überwältigenden Liebe und Freude erfüllt – Tränen der Begeisterung stiegen mir in die Augen. Worte können kaum beschreiben, wie kraftvoll und schön dieser Zustand ist. Es ist ein Vorgeschmack auf die tiefste Wahrheit des Universums: dass alles zuerst im Geist geschieht und die physische Welt nur der Ausdruck dieser allumfassenden, göttlichen Liebe ist.

Wenn du bereits erfahren durftest, was es bedeutet, mit deinem Partner oder deiner Partnerin in Liebe auf physischer, emotionaler und spiritueller Ebene gleichzeitig zu verschmelzen, dann weißt du, wie intensiv und erfüllend dieser Orgasmus und das gesamte Liebesspiel sein können. Jetzt stelle dir vor, du fügst noch eine große Menge dieser Energie hinzu. So fühlt sich die neue Art der Vereinigung zweier Körper an! Sie ist atemberaubend und voller Liebe. Diese Art von Vereinigung stärkt das Band der Partnerschaft und hebt die Einzigartigkeit dieser Beziehung hervor, wie ein Fingerabdruck, der alles andere ausschließt. Daraus entsteht eine kraftvolle Energie, die sowohl das individuelle Wachstum als auch das Wachstum des Paares auf außergewöhnlich positive Weise unterstützt. Wie genau der sexuelle Akt künftig stattfinden wird, wurde mir nicht im Detail gezeigt, aber es wird auf jeden Fall anders sein als bisher.

Gehirn – mentale Ebene

Das Gehirn dient als Bewusstsein und Verbindung zur gesamten Wissensquelle sowie als Kommunikationswerkzeug mit allem außerhalb von dir. Diese Form der Kommunikation auf mentaler Ebene kann auch telepathische Verbindungen zu anderen Lebewesen umfassen. Interdimensionale Kommunikation umfasst alle Arten der Verständigung, unabhängig von sprachlichen Barrieren. Es ist nicht länger notwendig, eine bestimmte Sprache zu sprechen, um sich mit anderen Wesen oder Dimensionen auszutauschen. Selbst wenn unterschiedliche Sprachen verwendet werden, passt sich die Kommunikation automatisch an, sodass sie für alle Beteiligten klar und verständlich ist.

Der Hauptzweck dieser Kommunikation besteht darin, die wahre Botschaft zu erkennen und sie in Einklang mit deinem persönlichen Lebensplan und dem großen Ganzen zu bringen. Es geht darum, das tiefe Verständnis, das du empfangst, nach außen zu tragen und in deinem individuellen Umfeld zu manifestieren. Auf diese Weise verschmelzen innere Einsichten harmonisch mit dem äußeren Leben, und die Kommunikation wird zu einem Kanal für spirituelles Wachstum und Verbindung. Alles ist ohnehin miteinander verwoben und schwingt in perfekter Harmonie. Diese Verbindung beeinflusst dein Wirken und wird gleichzeitig von ihm beeinflusst. Ein Beispiel dafür sind die Abläufe und Zyklen im Ozean, in denen das Individuelle stets im Einklang mit dem großen Ganzen agiert und dennoch jedes Einzelne erreicht. Dabei besteht eine natürliche Abgrenzung: Dich erreichen nur jene Kommunikationen, die wesentlich für dich und deinen Weg sind, während Unwichtiges von selbst verblasst.

Das Gehirn ist direkt mit dem Herzen und dem Heiligen Raum darin verbunden und nimmt alles durch diese göttliche Wahrhaftigkeit wahr. Es ist frei von Ego, Abhängigkeiten und Täuschungen. Die Polaritäten von rechts und links sind harmonisch miteinander verbunden, und das Gehirn handelt stets in Weisheit, mit dem Wissen, dass das Wohl des Einzelnen dem Wohl des Ganzen dient. Visionen und Wünsche stammen direkt aus dem Herzen und dem Heiligen Raum darin und integriert die multidimensionalen Ebenen.

Insgesamt handelt es sich um eine wunderbare Wandlung, die uns Menschen zu mehr Einheit, Harmonie und innerer Kraft führt. Gemeinsam schaffen wir eine Gemeinschaft, in der jeder Einzelne seinen perfekten Platz findet und höchste Wertschätzung und Anerkennung erfährt. Dies hebt die Stimmung untereinander und aktiviert die individuelle Kreativität. Im übertragenen Sinne wird jeder durch jeden befruchtet, was eine enorme Frische, neue Energie und Inspiration hervorbringt. Die Freude darüber ist schlichtweg riesig, und wir können uns wirklich darauf freuen!

Im folgenden Kapitel werde ich die anderen Organe behandeln. Sie sind natürlich ebenfalls essenziell, doch die besondere Dreifaltigkeit von Herz, Gehirn und Geschlechtsorganen hat aus den genannten Gründen eine ganz besondere Bedeutung.

Die Leber

Die Leber – ein essenzielles Organ mit einer faszinierenden, nahezu geheimnisvollen Persönlichkeit, geprägt von deiner einzigartigen Energie. Sie wurde mir als eine solide, stabile Basis in deinem Körper offenbart, die in stetem, tiefem Austausch mit deinem Herzen steht. Als eine Art Wächterin überwacht sie nicht nur deine körperliche Kraft, sondern auch dein energetisches Gleichgewicht.

Sie steht daher für Weisheit und Intuition und ist in der Lage, zwischen dem, was für den Körper und die Seele nützlich ist, und dem, was schädlich ist, zu unterscheiden. Sie stärkt deine Sinne und Instinkte – jene feinen, natürlichen Fähigkeiten, die wir brauchen, um im Einklang mit Mutter Erde zu leben. Diese Instinkte, ein tiefes Gespür für die Natur und ihre Rhythmen, sind nicht nur nützlich, sondern lebensnotwendig. Die Leber ist nicht nur ein Organ – sie ist wie ein weiser Ältester, eine graue Eminenz, die still im Hintergrund wirkt und dafür sorgt, dass du kraftvoll und weise durchs Leben schreiten kannst.

Auf körperlicher Ebene ist die Leber das zentrale Entgiftungsorgan – unermüdlich darin, Schadstoffe zu filtern und den Körper zu reinigen. Auf emotionaler Ebene jedoch geht ihre Aufgabe noch tiefer: Spirituell betrachtet ist die Leber ein Organ, das eng mit dem Herzen und der Seele verbunden ist. Sie ist nicht nur für die Reinigung des Blutes, sondern auch für die Reinigung und Verarbeitung von Emotionen und Energien zuständig. In diesem Sinne kann eine gesunde Leber dazu beitragen, dass das Herz frei von emotionalem Ballast bleibt und die Seele leichter ihre wahre Bestimmung erkennt und lebt.

Sie hilft dir, negative Emotionen und belastende Gefühle zu verarbeiten und loszulassen. Wenn die Leber nicht im Einklang mit deinem Lebensplan agiert oder ihre Funktionen eingeschränkt sind, kann dies zu tiefer Erschöpfung, einem Gefühl von Schwäche und Trägheit führen. Doch in ihrer natürlichen Kraft wacht sie über dich, stärkt und unterstützt dich, damit du deine Lebensmission voller Energie und Klarheit verwirklichen kannst. Eine optimal funktionierende Leber ist ein wahrer Segen, denn sie beeinflusst das gesamte Körpersystem und stärkt jedes Organ in Harmonie.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird die Leber mit dem Element Holz und der Emotion des Zorns in Verbindung gebracht. Ist die Leberenergie – das Leber-Qi – blockiert, so können Gefühle von Wut, Frustration und Gereiztheit entstehen. Doch wenn die Energie im Fluss ist, erblühen Kreativität, Durchsetzungsvermögen und die Fähigkeit, Hindernisse mit Leichtigkeit zu überwinden.

Deine Leber ist ein Schlüsselorgan, das dir nicht nur körperliche Kraft schenkt, sondern auch die emotionale Balance, die du brauchst, um auf deinem Lebensweg zu gedeihen. Eine energetisch ausgeglichene Leber unterstützt daher die Fähigkeit, alte, nicht mehr dienliche Energien loszulassen, was Raum für neues Wachstum und Transformation schafft. Diese Weisheit manifestiert sich in der Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen, die mit dem höchsten Wohl übereinstimmen, und in der Fähigkeit, auf die innere Führung zu hören.

Diese verschiedenen Aspekte zeigen, dass die Leber im energetischen und spirituellen Sinne weit mehr ist als nur ein physisches Organ. Sie ist ein zentraler Punkt für die Gesundheit von Körper, Geist und Seele und spielt eine wichtige Rolle im spirituellen Wachstum und der persönlichen Entwicklung.

Die Leber entgiften und zu stärken

Meditation

- Schließe sanft deine Augen. Lass die Welt um dich herum leise werden, so als würde sie sich für einen Moment zurückziehen, um dir Raum zu geben. Atme tief ein und aus. Spüre, wie sich mit jedem Atemzug eine tiefe Ruhe in dir ausbreitet. Dies ist dein Moment, dein heiliger Raum.
- Vor deinem inneren Auge erscheint nun ein strahlendes, lebendiges grünes Licht. Es ist die Farbe der Erde, des Lebens selbst – ein sattes Grün, wie das frische Blatt einer jungen Pflanze, das im warmen Sonnenlicht glitzert, oder die weite, sanfte Wiese eines Frühlingmorgens. Fühle die Sanftheit und Kraft dieses Lichtes, wie es in deinem Herzen erstrahlt.
- Mit deinem nächsten Atemzug lade dieses grüne Licht sanft in deinen Körper ein. Lenke es direkt in deine Leber. Spüre, wie das grüne Licht liebevoll und beruhigend in dieses kraftvolle Organ fließt. Setze die Absicht, dass dieses heilende Licht deine Leber mit jedem Atemzug nährt, stärkt und auf eine tiefe, seelische Weise heilt.
- Sehe oder fühle, wie deine Leber dieses Licht aufsaugt, sich ausdehnt und kraftvoll wird. Mit jedem Atemzug fließt dieses grüne Licht tiefer, und alles, was schwer und belastend ist – alte Schmerzen, negative Emotionen, toxische Energien – lösen sich jetzt sanft auf, wie Nebel, der in der Morgensonne vergeht. Spüre, wie diese Energien mühelos abfließen und nur noch Leichtigkeit und Frieden zurückbleiben.
- Während deine Leber gereinigt wird, erwacht ihre wahre, authentische Kraft. Es ist, als würde dieses Organ, so verbunden mit deinem Leben, deiner Persönlichkeit und deinem Seelenweg, wieder zu seinem ursprünglichen, strahlenden Selbst zurückkehren. Die Energie beginnt sich in deinem ganzen Körper auszubreiten. Vielleicht fühlst du, wie frische, lebendige Kraft dich von innen heraus erfüllt – jede Zelle, jeder Atemzug, jeder Herzschlag.
- Vielleicht fühlst du die Veränderung, die jetzt geschieht. Dein Körper wird leichter, wie ein sanfter und warmer Wind, der durch dich weht und dich mit neuer Lebenskraft erfüllt. Dein Geist klärt sich, dein Herz öffnet sich, und dein Blick wird heller, als würde ein Schleier fallen. Vielleicht spürst du, wie Verspannungen in dir schmelzen, deine Haut beginnt sanft zu leuchten, und deine innere Balance kehrt zurück – du wirst zu einem strahlenden Wesen der Harmonie.
- Atme tief ein... und aus. Wisse, dass all dies gerade in dir geschehen ist. Du hast Heilung erfahren, die tiefer geht, als Worte ausdrücken können. Es ist vollbracht, und diese heilende Kraft bleibt bei dir, während du deinen Weg weitergehst.

Die Bauchspeicheldrüse

Sie ist ein faszinierendes Organ, voll von einzigartigen Eigenschaften, die deine innere Wahrheit nach außen tragen. Sie schenkt dir die Fähigkeit, in einer leichten, heiteren Art und Weise aufzutreten, eine Ausstrahlung, die alle um dich herum positiv berührt. Ganz anders als die kraftvolle und weise Leber, nimmt sie ihren Platz auf der gegenüberliegenden Seite deines Bauches ein, wie ein stiller Diplomat oder eine sanfte Lenkerin. Mit klarem Fokus und im Einklang mit den höchsten Absichten steuert sie dein Handeln, immer darum bemüht, das Beste für dich und das größere Ganze zu bewirken.

Sie bringt Genuss in dein Leben, Leichtigkeit und die Fähigkeit, die Welt durch die Brille der Liebe zu betrachten. Da ist eine Sanftheit in ihr, fast wie eine unschuldige Süße, die alles, was du tust, liebevoll färbt. Doch lass dich nicht täuschen – hinter dieser Zärtlichkeit verbirgt sich eine immense Kraft und Entschlossenheit. Sie, als Organ in dir, hat eine besondere Energie, welche dir die Fähigkeit gibt, deine Ziele mit Aufrichtigkeit und einer inneren Stärke umzusetzen, welche von wahrer Freude und Leichtigkeit getragen wird.

Sie ist das perfekte Gegenstück zur Leber – während die Leber für Stabilität und Widerstandskraft sorgt, bringt sie dir Flexibilität, Leichtigkeit und das Loslassen. Sie erinnert dich daran, dass wahres Glück darin besteht, Freude an dem zu finden, was du tust. Sie schenkt dir die Freiheit, das Leben mit Leichtigkeit zu umarmen, und lehrt dich, dass Genuss und Lebensfreude genauso wichtig sind wie Stabilität und innere Führung.

Doch wenn sie blockiert ist, schleicht sich Traurigkeit ein, die Freude weicht der Kritik, und das gesamte System gerät ins Stocken. Ihr Licht, ihre Fähigkeit, das Leben durch Freude und Liebe zu lenken, wird gedämpft. Zudem sind die Bauchspeicheldrüse und die Blase energetisch tief miteinander verbunden, wie zwei stille Hüter in deinem Körper, die auf subtile, aber mächtige Weise kommunizieren. Wenn in der Bauchspeicheldrüse negative Gefühle wie Traurigkeit oder innerer Druck entstehen, spiegelt die Blase diesen Schmerz oft wider. Sie ist der direkte Ausdruck des Leids, das sich im Inneren der Bauchspeicheldrüse formt – ein stummer Schrei nach Veränderung, nach mehr Freude und Leichtigkeit im Leben.

Leidet die Bauchspeicheldrüse unter den schweren Lasten unerfüllter Emotionen, unterdrückter Träume oder vernachlässigter Selbstliebe, dann reagiert die Blase oft mit Unbehagen oder Beschwerden. Sie ist wie ein Spiegel, der die tieferen Energien und den Ruf nach Befreiung reflektiert. Dieser Schmerz, der sich in der Blase manifestiert, ist ein Zeichen dafür, dass die inneren Welten der Freude und Heiterkeit wiederbelebt werden wollen – dass es Zeit ist, alte Muster loszulassen und Raum für eine neue Leichtigkeit zu schaffen.

Wenn du die Heilung in der Bauchspeicheldrüse beginnst, wenn du ihr Liebe, Anerkennung und Freude schenkst, darf auch die Blase heilen. Beide Organe unterstützen sich gegenseitig darin, deinen inneren Zustand des Gleichgewichts und der Harmonie wiederherzustellen. Die Blase zeigt dir auf körperlicher Ebene, was in der Bauchspeicheldrüse gefühlt wird: den Wunsch nach tiefem Frieden und heiterer Lebenskraft, die auf dich wartet, sobald du die Lasten loslässt, die dich zurückhalten. Diese Verbindung lehrt uns, dass Heilung ganzheitlich geschieht. Der Schmerz der Bauchspeicheldrüse ist nicht nur körperlich, sondern auch energetisch, und die Blase hilft uns, diesen Schmerz zu erkennen, anzunehmen und schließlich in Freude und Leichtigkeit zu transformieren.

Um diese Qualitäten wieder zu stärken und ihre Fähigkeiten auf allen Ebenen zu aktivieren, kann eine tiefe, heilsame Meditation helfen – eine Meditation, die die Süße, die Leichtigkeit und die Flexibilität in deinem Leben wieder erweckt.

Meditation für die Bauchspeicheldrüse

- Begebe dich jetzt an deinen Lieblingssort – sei es in deiner Vorstellung oder tatsächlich. Finde die Position, in der du dich am wohlsten fühlst, und wisse, dass in diesem Moment die Energie und die Intelligenz deiner Bauchspeicheldrüse in ihrer schönsten und kraftvollsten Form aktiviert wird.
- Alles, was bisher bewusst oder unbewusst auf deiner Bauchspeicheldrüse lastet, darf sich jetzt in eine Quelle der Stärke und Erneuerung verwandeln.
- Atme tief ein... und aus... Fühle, wie du mit jedem Atemzug mehr in deiner Mitte ankommst. Spüre oder wisse auf deine Weise, wie du in die Ruhe eintauchst, und warte so lange, bis du wirklich spürst, dass dein Geist still und dein Herz zentriert ist.
- Diese Meditation enthält Schwingungen, die dir helfen können, in tiefe Harmonie zu gelangen. Richte nun deine Aufmerksamkeit, oder dein inneres Auge, auf deine Bauchspeicheldrüse. Stell dir vor, wie sie sich als eine weiche, kostbare Masse zeigt – in einem wunderschönen, leuchtenden Zitronengelb. Sie strahlt Frische, Sanftheit und gleichzeitig große Kraft aus.
- Lass nun die reinste Form von Liebe, Wertschätzung und Anerkennung in deine Bauchspeicheldrüse fließen. Sende ihr ein sanftes Lächeln, und dann – ein herzliches Lachen! Stelle dir vor, du nimmst sie liebevoll in deine Hände, umarmst sie sanft und voller Dankbarkeit. Fühlst du etwas dabei? Vielleicht spürst du eine sanfte Wärme oder ein angenehmes Kribbeln.
- Wenn ich sie als Wesen beschreiben würde, dann wäre sie das entzückendste, das ich je gesehen habe. Sie trägt eine weiche, weibliche Energie, die voller Freude, Integrität und Wahrheit ist. Sie ist freundlich und fröhlich, und doch absolut aufrichtig und kraftvoll. In ihrer Essenz trägt sie die Schwingung bedingungsloser Liebe, die dich in jedem Moment nährt und wie ein sanfter Balsam umhüllt.
- Nun, stelle dir diese liebevolle Energie vor und atme sie tief in deine Bauchspeicheldrüse ein. Spüre, wie sie dir Trost und Sanftheit schenkt, wie sie dir hilft, in jedem Aspekt des Lebens die Perfektion und die verborgene Weisheit zu erkennen. Die Bauchspeicheldrüse ist der Balsam für deine Persönlichkeit – sie weiß um die Balance zwischen zielgerichtetem Handeln und dem Genuss des Lebens, begleitet von Freude und Lachen.
- Spüre, wie diese Energien deinen ganzen Körper erfüllen, wie sie deiner Persönlichkeit eine wundervolle, strahlende Ausstrahlung verleihen. Mit jedem Atemzug aktivieren sich Ehre, Würde und Wahrhaftigkeit in deinen Zellen.
- Vielleicht spürst du das Bedürfnis, dich zu strecken, deine Wirbelsäule zu dehnen – dann folge diesem Impuls, denn genau diese Energie steht für deine aufrechte Haltung in Würde und Ehre, gepaart mit Leichtigkeit und Freude.
- Beginne nun zu lächeln und erinnere dich an einen lustigen oder heiteren Moment. Lass dieses Lächeln durch deinen gesamten Körper fließen, spüre, wie die Freude jede Zelle erfüllt. Deine Bauchspeicheldrüse ist pure Liebe und versorgt dich jede Sekunde mit dieser heilenden Energie. Atme diese Liebe tief in deine Zellen ein, lass sie deine Aura durchdringen und erlaube dem gesamten Universum, daran teilzuhaben.
- Während du in dieser Liebe badest, spürst du, wie sich mögliche weitere dichte Energien aus deiner Bauchspeicheldrüse lösen. Sie werden fortgespült wie Blätter im Wind.
- Alles, was jetzt transformiert wird, verwandelt sich in reine Liebe, die dich stärker, kraftvoller und leichter macht – ganz ohne Anstrengung.
- Während dichte Energien transformieren, bemerkst du, dass die Blase sich sanft auf dieselbe heilende Reise begibt.
- Nun, richte deine Aufmerksamkeit auf deine Blase. Sie zeigt sich dir als ein kraftvolles Gefäß, das den Schmerz und die Lasten der Bauchspeicheldrüse reflektiert hat.
- Stell dir vor, wie ein weiches, türkisfarbenes Licht sanft in deine Blase strömt. Es beruhigt und heilt jede Anspannung, die sie in sich trägt. Spüre, wie dieses Licht sie in eine warme Umarmung hüllt, sie heilt, regeneriert und transformiert.

- Atme tief ein, während du dieses heilende Licht sowohl in deine Bauchspeicheldrüse als auch in deine Blase sendest. Mit jedem Atemzug fühlst du, wie beide Organe leichter und klarer werden. Es ist, als ob alte Wunden heilen, als ob ein neuer Raum der Freude und Leichtigkeit in dir entsteht.
- Jetzt fühle, wie ein Lächeln, das pure Liebe ausstrahlt, deine Blase erreicht. Beide Organe sind jetzt in einem liebevollen Dialog – sie kommunizieren in Frieden, in Harmonie. Sie erinnern dich daran, dass du jetzt bereit bist, loszulassen. Lass die letzten dichten Energien sich auflösen und erlaube dir, dich voll und ganz dem Fluss des Lebens hinzugeben.
- Spüre, wie diese Liebe, die du in dir trägst, jede Zelle deines Körpers durchdringt, wie sie deine Aura erhellt, wie sie dich mit einer tiefen Freude erfüllt. Ein Gefühl der Leichtigkeit breitet sich aus, und du erkennst, dass die Blase und die Bauchspeicheldrüse nun vereint in ihrer Heilung sind. Sie sind frei – und du bist es auch.
- Bleibe in diesem Zustand der Verbundenheit, solange du möchtest. Fühle, wie diese heilsame Energie dich umhüllt, stärkt und dir eine neue Klarheit schenkt. Wenn du bereit bist, atme tief ein... und aus... und komme mit einem tiefen Gefühl der Ruhe und Kraft wieder in den Raum zurück.
- Sag laut oder leise: Ich bin geheilt. Ich bin frei.
- So ist es. Es ist vollbracht.
- Verweile nun so lange in dieser schönen, nährenden Energie, wie du möchtest. Spüre die Freude und Leichtigkeit in deinem ganzen Sein, und wisse, dass du diese Meditation wiederholen kannst, wann immer du es wünschst.

Der Magen

Er ist das Gefäß für das Annehmen und Aufnehmen – nicht nur von Nahrung, sondern auch von Gefühlen, Erfahrungen und spirituellen Energien. Der Magen ist nicht nur ein körperliches Organ, sondern ein weiser, intuitiver Spiegel deiner inneren Welt. Durch ihn zeigt sich deine Intuition, als ein sanftes Gefühl, das dir sagt, was zu tun ist und was besser zu vermeiden ist. Er führt dich auf subtile Weise, ohne dass du es bewusst wahrnehmen musst.

Im Magen ist eine tiefe Weisheit verborgen – das Wissen deiner früheren Leben. Vielleicht klingt das auf den ersten Blick ungewöhnlich: Wie kann ein Organ, das zu deinem jetzigen Körper gehört, mit all dem verbunden sein, was du je warst? Doch der Magen ist nicht nur ein rein physisches Organ. Durch das Solarplexus-Chakra, das Sonnengeflecht, wird er mit dem Wurzelchakra verknüpft, welches tief in das Ur-Wissen von Mutter Erde reicht und dich mit den Erfahrungen all deiner vergangenen Existenzen verbindet. Alles, was jemals war, alles, was du je gefühlt, gelernt oder erlebt hast, ist in diesem Bewusstsein gespeichert. Eine unermessliche Intelligenz schlummert in dir, bereit, sich zu entfalten, sobald du die Tore zu dieser uralten Quelle öffnest und das Wissen frei fließen lässt. Auch deine Instinkte sind Teil dieses verborgenen Schatzes. Stell dir vor, du verlässt an einem sonnigen Morgen das Haus, und obwohl der Himmel klar ist und der Wetterbericht nichts anderes als Sonnenschein ankündigt, spürst du ein leises Ziehen in deinem Bauch, das dir sagt: „Nimm den Regenschirm mit.“ Du folgst diesem Gefühl – und tatsächlich verdunkelt sich am Nachmittag der Himmel und der Regen prasselt nieder. Dein Magen wusste es, bevor du es sehen konntest.

Ein anderes Beispiel erzählte mir ein Freund, der während seiner Ferien ein starkes Gefühl hatte, seine Rückreise um zwei Tage vorzuziehen. Ein unbehagliches Gefühl breitete sich in seinem Bauch aus, wann immer er daran dachte, den ursprünglichen Flug zu nehmen. Also hörte er auf seine Intuition und änderte den Rückflug. Zwei Tage später, am eigentlichen Reisetag, fegten heftige Stürme über die Region und der gesamte Flugverkehr wurde lahmgelegt. Hätte er nicht auf seinen Instinkt gehört, hätte er wichtige Termine verpasst und andere Menschen im Stich lassen müssen.

Oft spricht man vom Bauchgefühl – jener inneren Stimme, die uns mit der uralten Weisheit von Mutter Erde und allem Leben auf ihr verbindet. Doch dieses Gefühl ist weit mehr als nur eine Metapher. Es ist eine tiefe, intuitive Verbindung, die uns mit den Rhythmen des Wetters, den Schwingungen der Natur und dem gesamten Lebenskosmos vereint. Es umfasst alles – von den Pflanzen und Tieren bis hin zu den subtilen Stimmungen und Emotionen, die unsere Umwelt durchdringen.

Tiere sind uns in dieser natürlichen Weisheit weit voraus. Sie leben noch vollständig im Einklang mit ihrem Instinkt, und es ist genau dieser Instinkt, der ihnen das Überleben in der Wildnis ermöglicht. Besonders jene Tiere, die fernab menschlicher Zivilisation in der rauen, wilden Natur bestehen müssen, schöpfen aus dieser ursprünglichen Kraft.

Auch wir Menschen tragen diese Fähigkeit in uns. Sie ist nie verschwunden, sondern nur in den Hintergrund getreten. Doch wir können sie wieder erwecken und uns erneut voll und ganz mit dem Instinkt und der Weisheit der Natur verbinden – um bewusster, tiefer und in Einklang mit allem Leben zu existieren.

Wenn du dich durch deinen Magen daher wieder mit dieser uralten Weisheit verbindest, wirst du wieder eine tiefe, intuitive Führung durch dein Leben erfahren – eine Führung, die stets sicher und perfekt ist. Der Magen ist, wie bereits gesagt, weit mehr als nur ein Organ. Er ist das Tor zu deiner inneren Weisheit, der Hüter deines Instinkts, deiner Intuition und des uralten Wissens, das tief in dir verborgen ruht.

Wenn du lernst, auf die subtilen Signale deines Magens zu achten, öffnest du dich für eine neue Dimension deines Seins. Du trittst in Verbindung mit der immensen Intelligenz, die in dir lebt und dich in jedem Moment begleitet. Dein Magen ist ein treuer Gefährte auf deinem Lebensweg, ein innerer Kompass, der dir hilft, in Zeiten der Unsicherheit mit Klarheit und Stärke voranzuschreiten. Er führt dich sanft, doch bestimmt, und erinnert dich daran, dass die Weisheit, nach der du suchst, immer in dir selbst zu finden ist.

Menschen, deren Solarplexus zu offen ist, können manchmal überfordert sein, weil sie zu viel aus ihrer Umgebung in sich aufnehmen können. Diese Überempfindlichkeit kann zu Magenproblemen, Übelkeit und Verdauungsschwierigkeiten führen, da der Magen versucht, mehr zu verarbeiten, als er sollte.

Das Gegenteil tritt ein, wenn der Solarplexus blockiert ist. Auch hier können ähnliche Probleme auftreten, einschließlich aller Arten von Essstörungen. Die Feinfühligkeit gegenüber dem Leben auf diesem Planeten ist dann blockiert, und diese Menschen spüren nichts, obwohl so vieles um sie herum geschieht. Dies kann zu Koliken und Geschwüren führen, da der Magen seine natürliche Rolle als Radar und Wegweiser nicht erfüllen kann.

Menschen, die unter Essstörungen, Heißhunger oder Essattacken leiden, suchen oft unbewusst nach einem tieferen emotionalen Halt – nach Gefühlen, die sie wirklich nähren und ein Gefühl von Erfüllung schenken. Häufig fehlt dabei die Verbindung zu Mutter Erde, die uns weit über das Essen hinaus auf so vielen Ebenen nährt und unterstützt. Spaziergänge und Aktivitäten in der Natur können diese wichtige Verbindung sanft wiederherstellen und helfen, den Solarplexus zu harmonisieren. In der Nähe der Erde finden wir nicht nur physische, sondern auch emotionale Nahrung, die uns wieder in Balance bringt. Schon wenn du dich einfach auf eine Wiese legst oder barfuß über das Gras gehst, stärkst du deine Verbindung zur Erde und erlaubst deinem Magen, sich mit der natürlichen Energiequelle zu harmonisieren. Die Fähigkeit, dich mit der Weisheit von Mutter Erde zu verbinden, ist von Geburt an tief in dir verankert – sie gehört zu deinem Wesen. Sie ist ein grundlegender Teil deiner Natur. Sobald diese Verbindung wiederhergestellt ist, können Blockaden und ihre Ursachen oft erstaunlich schnell transformiert werden, und du spürst eine tiefe innere Leichtigkeit.

Eine tiefe Meditation kann dir helfen, deinem wunderbaren Magen die perfekte Balance zu schenken, dich vor Fremdenergien zu schützen und alte Blockaden sanft zu transformieren. Durch diese innere Reise öffnest du dich der grenzenlosen Intelligenz und tiefen Weisheit, die in dir schlummern und nur darauf warten, dich auf deinem Lebensweg zu unterstützen. Die folgende Meditation wird dich dabei begleiten.

Meditation zur Harmonisierung und Transformation deines Magenraums

- Egal, wo du dich gerade befindest – diese Meditation ist jederzeit möglich. Wähle einen ruhigen, gemütlichen Ort, an dem du dich vollkommen entspannen kannst. Falls das gerade nicht möglich ist, stelle dir einfach einen solchen Ort vor.
- Schließe nun sanft deine Augen und atme tief ein gold-gelbes Licht ein. Lass die Wärme dieses wunderbaren Lichts in dich strömen, während du es tief in deine Lungen aufnimmst. Spüre, wie sich diese Wärme in deinem Körper ausbreitet und dich sanft umhüllt.
- Richte nun deine Aufmerksamkeit auf deinen Magen. Stelle dir vor oder fühle einen großen, offenen Raum in deinem Bauch. Wie ist dieser Raum beschaffen? Ist er schwer und belastet, oder steht vielleicht Ballast in ihm herum? Nimm dir einen Moment, um einfach zu spüren und zu fühlen. Vielleicht siehst du etwas oder bekommst Bilder, Gefühle oder Eindrücke. Lass alles, was du wahrnimmst, einfach zu und sei präsent in diesem Moment.
- Atme weiterhin tief das gold-gelbe Licht ein und setze die Absicht, dass dieses Licht nun alles in deinem Magen transformiert. Lass alles, was nicht mehr das Beste für dich ist, sich in eine Quelle der Kraft und Heilung verwandeln. Beobachte, was geschieht – es mag sein, dass du etwas siehst, fühlst oder vielleicht auch nichts wahrnimmst. Das ist in Ordnung. Lass einfach zu, dass die Heilung ihren Lauf nimmt.
- Richte nach einer Weile deine Aufmerksamkeit erneut auf deinen Bauch. Spüre achtsam in diesen Raum hinein: Hat sich etwas verändert? Wie fühlt sich dieser Bereich jetzt für dich an? Für mich war es, als würde ich in einem gemütlichen Wohnzimmer zur Ruhe kommen und neue Kraft tanken. Vielleicht empfindest du etwas Ähnliches – oder etwas ganz anderes. Was auch immer du wahrnimmst, nimm dir einen Moment Zeit, diese Veränderungen bewusst wahrzunehmen und wertzuschätzen.
- Tauche jetzt vollständig in das gold-gelbe Licht ein. Spüre, wie es dich sanft durchströmt und wie ein schützender Mantel umhüllt. Richte liebevoll deine Aufmerksamkeit auf deinen Magen und Solarplexus und sprich – laut oder leise: ‚Du findest jetzt zurück zu deiner perfekten Größe und Balance.‘
- Ein strahlender Lichtschutz entfaltet sich sanft um dich herum und lässt nur das in dein Feld, was deinem höchsten Wohl und deinem inneren Wachstum dient.“
- Lenke nun dein Bewusstsein über deine Beine bis zu deinen Füßen. Stelle dir vor, wie Lichtwurzeln aus deinen Füßen tief in das Herzzentrum der Mutter Erde wachsen. Spüre, wie du dich mit ihrer unendlichen Weisheit und der Tiefe deiner vergangenen Leben verbindest. Diese kraftvolle Verbindung wird dich fortan leiten und beschützen, sodass du auf all deinen Wegen sicher und geborgen bist. In dir trägt alles Wissen, um deinen Lebensplan in wahrer Kraft und voller Wahrheit zu erfüllen. So sei es! Es ist vollbracht!

Die Nieren – die Hüter deiner inneren Balance

Die Nieren sind faszinierende Organe, die eine tiefgründige und spirituelle Bedeutung in unserem Körper tragen. Trotz ihrer relativen Kleinheit im Vergleich zu anderen Organen sind die Nieren unglaublich robust und stark. Sie sind für viele essentielle Abläufe in deinem Körper verantwortlich. Es geht hier nicht um eine medizinisch wissenschaftliche Abklärung, sondern um die energetische und holistische Betrachtung deiner inneren Beziehung zum Körper. Ihre Funktionen sind beeindruckend und tragen wesentlich zur Harmonie deines gesamten Systems bei.

Von der geistigen Welt wurde mir ein kraftvolles Bild offenbart: Ein Paar, das sich um die perfekte Balance der weiblichen und männlichen Kräfte im Körper kümmert, insbesondere auf energetischer Ebene der Nieren. Diese Kräfte repräsentieren das Gleichgewicht und die Polaritäten des Lebens. Es geht nicht nur um eine Angleichung, sondern um ein tiefes Verständnis für deine physische, mentale und emotionale Stabilität – eine Stabilität, die letztlich deiner Seele zugutekommt und deine Einzigartigkeit stärkt. Sie verleihen dir eine charismatische Ausstrahlung und verstärken deine gesamte Kraft. Diese Nieren meistern daher die Balance von Absorption und Resorption in deinem Körper, sie balancieren das Aktive und Passive, die Stabilität und Leichtigkeit. Dies ist eine Perspektive, die über die medizinische Sicht hinausgeht und tief in das spirituelle Wissen eintaucht.

Denn, erinnere dich daran, je besser du dich in deinem Körper fühlst und je gesünder dieser ist, desto stärker kann sich deine Seele manifestieren. Falls du mehr über die Kräfte von Yin und Yang oder über die Balance von männlich und weiblich erfahren möchtest, lade ich dich ein, das entsprechende Kapitel am Anfang in diesem Buch zu wiederholen und dann hier fortzufahren.

Die Nieren übernehmen auf medizinischer Ebene eine Vielzahl lebenswichtiger Aufgaben:

- Regulierung des Flüssigkeits- und Elektrolythaushalts
- Kontrolle des Blutdrucks
- Aufrechterhaltung des Säure-Basen-Haushalts
- Entgiftung des Körpers
- Steuerung der Bildung roter Blutkörperchen (Erythrozyten)
- Regulierung des Knochenstoffwechsels

Sie sind zudem tief mit deinem inneren Gleichgewicht und deiner emotionalen Stärke verbunden. Neben einer ausgewogenen Ernährung und frischer Energie gibt es eine weitere kraftvolle Quelle, die deine Nieren stärkt und nährt: Vertrauen. Vertrauen in das Leben, in dich selbst und in das Universum. Dieses Vertrauen schenkt deinen Nieren Stabilität und Kraft und stärkt damit nicht nur deinen Körper, sondern auch deinen Geist und deine Gefühlswelt. Deine Nieren werden belastbarer und widerstandsfähiger, was dir insgesamt mehr innere Ruhe und Stabilität verleiht.

In der Tiefe der spirituellen Welt wurde mir eine Meditation offenbart, die dir helfen kann, genau dieses Vertrauen zu kultivieren und die Kraft deiner Nieren zu unterstützen. Sie wird dich auf deinem Weg zu mehr Beziehungsfähigkeit, Leichtigkeit und Stabilität – sowohl im Inneren als auch im Äußeren – begleiten.

Meditation zur Stärkung deiner Nieren durch Vertrauen

- Setze dich aufrecht hin, sodass deine Wirbelsäule gerade und aufrecht ist. Atme tief ein und visualisiere ein regenbogenfarbenes Licht, das sanft durch deinen gesamten Körper strömt.
- Lasse das Licht in deine Wirbelsäule fließen. Fühle oder stelle dir vor, wie sie beginnt, in leuchtenden Regenbogenfarben zu strahlen. Sieh die Farben wie eine pulsierende Säule, die die Energien des Regenbogens in einem sanften, prickelnden Fluss durch deinen Körper sendet.
- Stelle dir vor oder spüre, wie sich aus deiner Wirbelsäule in der Höhe deiner Nieren, zwei Flüsse bilden – einer zur rechten Niere und einer zur linken Niere. Diese Regenbogenflüsse versorgen deine Nieren mit kontinuierlicher Energie, Vertrauen und Unterstützung. Sie verbinden deine Nieren mit der gesamten Kraft deines Körpers und fördern ein Gefühl von Geborgenheit und Harmonie.
- Vielleicht spürst du ein leichtes Kribbeln oder eine sanfte Befreiung in den Bereichen um deine Nieren und dein Becken. Die Wirbelsäule könnte leicht pulsieren, und eine angenehme Kühle breitet sich aus. Wenn du noch nichts spürst, sei geduldig und vertraue darauf, dass die Meditation mit jeder Wiederholung intensiver wird.
- Lenke deine Aufmerksamkeit zur rechten Niere und sende ihr universelle männliche Energie. Nutze deine Absicht, um die perfekte Position und Balance deiner rechten Niere zu aktivieren.
- Wenn du das Gefühl hast, dass sie zu schwer oder belastet ist, lasse diese Energie mit deiner Absicht transformieren. Die Farbe deiner rechten Niere wird sich zunächst in Blau zeigen, dann in Grün, weiter zu Violett und schließlich in Gelborange. Spüre, ob sich eine Veränderung in deiner rechten Taille oder Körperhälfte einstellt.
- Richte nun deine Aufmerksamkeit auf die linke Niere. Sende ihr die perfekte weibliche Energie, die durch ein leuchtendes cremefarbenes Licht aktiviert wird. Lass schwere und dichte Energien aus deiner linken Niere herausströmen, während sie aufatmet und sich befreit und erleichtert fühlt. Beobachte, wie sie sich ausstreckt und beginnt, glücklich und lebendig zu sein.
- Fülle beide Nieren nun wieder mit der regenbogenfarbenen Energie deiner Wirbelsäule auf. Sie sind jetzt in ihrer gereinigten und erneuerten Energie bereit, sich neu zu verbinden und die perfekte Balance in deinem Körper zu meistern.
- Spüre, wie eine kraftvolle Welle von Energie durch deinen gesamten Rücken bis zum Kopf strömt, ebenso wie nach unten in deinen Bauchraum, über deine Beine bis zu den Füßen. Diese heilende Energie befreit dein System von dichten Energien und schenkt dir Kraft, Vertrauen und Selbstbewusstsein.
- Wiederhole diese Meditation nach Belieben oder entsprechend deiner Lebenssituationen. Die Nieren, die psychosomatisch auch für deine Beziehungen, insbesondere romantische, stehen, werden durch diese Reinigung und Stärkung positive Veränderungen in deinem Außenbereich ermöglichen und dir helfen, neue, erfüllende Beziehungen anzuziehen.
- Beende die Meditation mit Dankbarkeit für die Stärkung und das Vertrauen, das du deinen Nieren und deinem gesamten System gegeben hast. Spüre die neu gewonnene Leichtigkeit und Stärke und lasse sie in deinem Alltag erstrahlen.
- So ist es! Es ist vollbracht.

Darm

Der Darm wird in der geistigen Welt als eine außergewöhnliche Kraft in deinem Körper gesehen – ein Zentrum voller Energie und Licht. Das Bild, das mir gezeigt wurde, war eindrucklich: Ein strahlender Lichtkanal, der dein gesamtes Inneres erleuchtet und stärkt. Neben seiner essenziellen Funktion für deine Verdauung ist der Darm ein mächtiger Lichtträger, der dein gesamtes System mit Energie versorgt und dich auf allen Ebenen nährt.

Wie ein mächtiger Leuchtturm, der das Dunkel durchdringt, schützt der Darm deinen inneren Raum vor den Schatten von Eindringlingen und Störenergien. Wenn der Darm in seiner vollen Kraft leuchtet, wird jede fremde Energie sofort erkannt und transformiert. Jede Form von Unreinheit in deinem System wird dadurch auflöst. Der Darm ist der unermüdliche Wächter, der dafür sorgt, dass dein Körper und dein Energiefeld rein und harmonisch bleiben.

In dieser strahlenden Umgebung nimmt dein Körper alles auf, was er für seine optimale Versorgung benötigt. Die Leuchtkraft des Darms erlaubt es dir, Energie und Nährstoffe vollständig zu absorbieren, während unerwünschte Elemente sanft und effektiv ausgeschieden werden. Dadurch wirkt der Darm nicht nur wie ein Schutzschild, sondern bleibt – wie er es bereits jetzt tut – ein zentraler Nährstofflieferant, der dein gesamtes System unterstützt und auf höchstem Niveau arbeiten lässt. Er ist der Hüter des inneren Lichts, das deinen Körper und Geist mit Klarheit, Reinheit und Vitalität erfüllt. In der strahlenden Kraft deines Darms findest du die Quelle deiner tiefsten inneren Stärke und Reinheit. Er belebt mit dem reinem Licht deine Lebenskraft. Das bringt dir Leichtigkeit, Fröhlichkeit und eine kraftvolle Dynamik.

Dieser besondere Bereich deines Körpers, ist von unvergleichlicher Bedeutung für deine energetische Balance und deinen Übergang zu deinem Plasmakörper in der 5. Dimension. Die Zeit ist gekommen, dass dein Darm eine wunderbare Anpassung und Erneuerung erfährt. Auch wenn sich die Veränderungen in den Menschen äußerlich nicht immer zeigen, geschieht auf energetischer Ebene eine tiefe Wandlung. Durch das Lesen dieser Zeilen beginnt bereits ein sanftes und kraftvolles Licht, in deinen Darm zu strömen. Dieses Licht erneuert und revitalisiert seine Funktion auf wundersame Weise. Erlaube diesen Prozess und sei offen für die Veränderungen in deinem Essverhalten – sowohl in Bezug auf die Menge als auch auf die Auswahl deiner Nahrungsmittel. Es ist ein natürlicher und heiliger Prozess der Transformation, der dir neue Möglichkeiten eröffnet.

Durch diese lichtvolle Erneuerung wirst du mit einer großen Menge positiver Energie versorgt, die deinen Optimismus zum Erlühen bringt. Dein Nervensystem wird sanft harmonisiert, und dein Körper wird entspannter und geschmeidiger. Das Gesetz der Resonanz wird dir eine Welt eröffnen, die dir wohlwillender und harmonischer begegnet. Er wird auch deine Authentizität stärken, deine Talente und dein Potential mit neuer Kraft erfüllen. Er weckt und entfaltet deine Kreativität, deine intuitiven Fähigkeiten und dein Feingefühl für das Wesentliche im Leben. Klingt das nicht wie ein zarter Hauch von Magie? Es ist pure, himmlische Wahrheit! Bereite dich vor, denn diese wunderbaren Veränderungen sind auf dem Weg zu dir – ein kostbares Geschenk der Erneuerung und des Lichts. Um die Funktionen und die Energien in deinem Darm zu stärken bzw. evtl. noch alte und dichte Energien zu transformieren bekam ich folgende Meditation:

Meditation zur Erneuerung und Stärkung des Lichts im Darm

- Lege dich sanft auf eine weiche Unterlage, spüre, wie dein Körper sich in die Erde hinein entspannt. Sollte es dir jetzt nicht möglich sein, dich hinzulegen, dann finde einen bequemen Sitz und lausche nach innen. Das Liegen ermöglicht deinem Körper, besonders deinem Darm, in tiefere Entspannung zu gleiten. In dieser Ruhe entfaltet sich der Parasympathikus und beginnt, alles Alte zu transformieren, während neues Licht aufgenommen und in dir gespeichert wird.
- Schließe nun deine Augen und stelle dir vor, wie dein Darm in ein Meer aus reinem, hellgoldenem Licht eintaucht. Sanft, fast wie in einem Traum, flutet dieses strahlende Licht deinen Bauchraum. Es umhüllt jede Zelle, dringt in die feinsten Strukturen ein und lässt deinen Darm in einem goldenen Glanz erstrahlen.
- Atme nun tief und bewusst sieben Mal ein und aus. Mit jedem Atemzug strömt das Licht tiefer in dich hinein. Es beginnt sich in dir auszubreiten, pulsierend, leuchtend, und dich von innen heraus erhellend.
- Vielleicht spürst du eine sanfte Wärme, die in deinem Bauch aufsteigt, oder du fühlst, wie Verspannungen und Schmerzen langsam in diesem goldenen Licht aufgelöst werden.
- Mit jedem Atemzug wird dein Bauch leichter, als ob er all die Anspannung loslässt und sich in tiefer Harmonie und Balance wiederfindet. Stell dir vor, wie dein Darm in einem perfekten Rhythmus arbeitet – eine Balance aus Aktivität und Ruhe.
- Lass das Licht weiter in dir wirken, atme ruhig und sanft, während dein Darm in seinem eigenen Tempo in die Balance zurückkehrt. Es ist, als ob der Darm in seiner tiefsten Ruhe beginnt, all die Nährstoffe und Energien, die du ihm gibst, vollkommen aufzunehmen und dich von innen heraus zu nähren.
- Und nun, während das Licht sich weiter in dir ausbreitet, verstärkt sich mit jedem weiteren Atemzug die Balance in dir und macht dich stärker.
- Lass das Licht aus deinem Darm durch deinen gesamten Körper strömen. Es schenkt dir Sicherheit und zugleich eine wunderbare Leichtigkeit. Vielleicht nimmst du diese Veränderung sofort wahr, oder sie entfaltet sich nach und nach in dir. Dieses strahlende Licht in deinem Bauch schenkt dir zudem Urvertrauen – in dich selbst, in das Leben, in die Fülle, die dir zusteht.
- Diese Kraft verankert sich in deinem Bauch, in deinem unteren Rücken und in deinen Beinen. Sie gibt dir Stabilität, welche dir eine tiefe, authentische Stärke verleiht.
- Nun, dehne dich sanft, strecke deinen Körper und erlaube dir, in diesem neuen, leichten Raum zu verweilen.
- Sollte dein Darm lange ohne dieses Licht gewesen sein, vertraue darauf, dass jede Wiederholung dieser Meditation das Licht mehr und mehr in dir verankern wird. Spüre, wie du mit jedem Atemzug deine innere Balance erneuerst.
- Möge dein Inneres in Licht und Kraft erstrahlen.
- So sei es. Es ist vollbracht.

Blase

Die Geistige Welt offenbarte mir ein eindrucksvolles Bild: Die Blase ist vergleichbar mit der Sonne der Freude in deinem Körper. Sie steht für Heiterkeit, Glück und die Fähigkeit, positive Emotionen auszudrücken. In diesem Bild wird die Verbindung zur Bauchspeicheldrüse und Leber besonders deutlich, um dir die Bedeutung dieser Organe für dein emotionales Wohlbefinden nochmals in Erinnerung zu rufen.

Wenn deine Gefühle getrübt sind oder nicht gelebt werden, kann dies in der Blase zu Problemen führen. Die Symptome der Blase sind oft ein Spiegel deiner inneren Gefühlswelt. So können beispielsweise folgende Symptome sein:

- Brennende Schmerzen in der Blase
- Stechende Empfindungen
- Trüber Urin
- Schwierigkeiten beim Wasserlassen
- Allgemeine Schmerzen
- Vollständiges Entleeren ist nicht möglich

All diese Symptome können direkt mit deiner emotionalen Lage verknüpft werden. Übertrage diese Verbindung auf dein Gefühlsleben, wenn du Probleme mit der Blase bemerkst. Das Gleiche gilt für die Harnröhre und Nieren – das gesamte Ausscheidungssystem ist betroffen. Die Blase hat die Aufgabe, Emotionen rein zu halten. Dazu ist es notwendig, dass diese Gefühle gelebt und transformiert werden können. Wie eine Quelle oder ein See muss sie sich ständig erneuern und reinigen, um den Fluss des Lebens aufrechtzuerhalten. Bleibe im Fluss und lasse Gefühle zu, um sie anschließend zu integrieren, zu transformieren und zu erlösen. Dies bedeutet, dass du den Raum für negative Gefühle schaffen musst, wenn sie auftreten. Wut, Trauer oder emotionaler Schmerz sind Teile des Lebens, die ebenfalls verarbeitet werden müssen. Diese Gefühle können nur geheilt werden, wenn du sie annimmst, ihre Ursachen erforschst und sie in den Heilungsprozess überführst. Nur so kannst du Klarheit und Reinheit in deinem System erlangen.

In unserer Welt bleibt oft nur wenig Raum für die sanften, inneren Prozesse der Emotionen. Besonders negative Gefühle werden häufig missverstanden und als Zeichen von Schwäche betrachtet. Zur Zeit, als mein Vater heranwuchs, war das Männerbild so geprägt, dass Weinen oder das Zeigen von Schmerz als inakzeptabel galt. Das Weinen oder Klagen sollte unterdrückt werden. Doch negative Emotionen sind keine Last, die unsere Kraft schmälert, sondern ein wichtiger Teil unseres Menschseins. Sie ziehen nicht die Positivität in Frage, sondern fordern uns auf, innezuhalten, hinzuschauen und uns mit unserer inneren Wahrheit zu verbinden. Werden diese Gefühle jedoch unterdrückt, blockieren sie das Herz und stauen sich im System – oft in der Blase, einem Ort, an dem sie sich sammeln und stagnieren. Über Jahre hinweg kann diese Unterdrückung zu tiefen seelischen Wunden führen, zu einem Gefühl der inneren Leere oder sogar zu Depressionen, wenn der Druck zu groß wird und wir uns wie in einem gefüllten, stillstehenden See wiederfinden, ohne die Möglichkeit, uns zu befreien.

Wenn wir nicht erlauben, unseren Schmerz, unsere Wut oder unseren Frust zu leben, bleibt das Feuer dieser Emotionen in uns gefangen. Es findet einen anderen Weg, sich zu entladen, oft auf ungesunde Weise, und brennt nach unten, tief in unser System. Doch indem wir diese Emotionen nicht leben, nehmen wir uns selbst die Möglichkeit, den Prozess zu durchlaufen, den sie uns anbieten. Emotionen sind der Katalysator unseres Lebens, das Elixier, das alles erst wirklich lebendig macht. Sie sind es, die uns zeigen, was uns nährt, was uns bewegt, was uns wirklich am Leben hält. Stell dir vor, du fährst ein Auto und dein Navigationssystem zeigt immer wieder Fehlermeldungen an, doch du ignorierst sie einfach. Wie könntest du jemals sicher an deinem Ziel ankommen? Genauso ist es mit unseren Emotionen.

Sie sind der innere Kompass, der uns hilft, auf dem richtigen Weg zu bleiben. Sie zeigen uns, wann wir abweichen, wann wir uns verlaufen haben, und sie geben uns die Chance, den Weg zu korrigieren. Sie helfen uns, das Leben in seiner ganzen Fülle zu erleben, nicht nur zu existieren. Die Wahrheit ist: Emotionen sind keine Schwäche. Sie sind die tiefste, kraftvollste Verbindung zu dir selbst. Sie geben dir Orientierung, sie machen das Leben reich und lebenswert – wenn du sie zulässt.

Negative Emotionen können das Leben retten!

Dazu zählen Traurigkeit, Antriebslosigkeit, Wut, Ekel, Misstrauen, Unwohlsein im Bauch, Angst und Neid. Sie zeigen uns präzise, wenn etwas im Leben aus der Balance geraten ist. Sie zu ignorieren wäre fatal.

Die Blase ist direkt mit dem Herzen verbunden. Von dort kommen die Emotionen, um auch in der Blase verarbeitet zu werden. Wenn das nicht geschieht, verunreinigen diese Gefühle das gesamte System. Dies betrifft nicht nur negative Emotionen, sondern auch – und das ist besonders bemerkenswert – positive. Ich habe Menschen erlebt, die sich nicht freuen oder begeistern können. Sätze wie „Freu dich nicht zu früh“ wurden oft gesagt, oder aus falscher Bescheidenheit werden Glücksgefühle zurückgehalten. Bei diesem wichtigen Thema geht es darum, Meister deiner Gedanken und Gefühle zu werden. Es bedeutet, dass du deine Emotionen bewusst wahrnehmen und lenken kannst – statt von ihnen gesteuert zu werden. Dieser Lernprozess beginnt bereits in der Kindheit. Wenn es einem Kind jedoch nicht erlaubt wird, seine Emotionen frei zu fühlen, übernehmen diese im Erwachsenenalter oft die Kontrolle und können Chaos und Zerstörung hervorrufen. Stell dir einen Dampfkochtopf vor, der bis oben hin mit Emotionen gefüllt ist. Wird der Druck nicht regelmäßig abgelassen, droht entweder eine Explosion oder eine Implosion. Bei der Explosion richtet sich die Zerstörung nach außen – Beziehungen können zerbrechen. Bei der Implosion hingegen wendet sich die Zerstörung nach innen, was häufig körperliche Folgen nach sich zieht. Eine nach außen gerichtete emotionale Explosion kann Beziehungen schwer beschädigen. Vielleicht hast du schon einmal gehört, wie jemand sagte: „Welcher Teufel hat mich da geritten?“ Manchmal bleibt die Beziehung erhalten, aber wenn solche Explosionen immer wieder passieren, können auch gute Beziehungen zerbrechen. Das passiert oft bei Menschen, die nie gelernt haben, ihre Emotionen auf natürliche Weise zu spüren oder mit ihnen umzugehen. Für alle Beteiligten ist das eine große Herausforderung im Leben. Bevor der Plasmakörper schrittweise aktiviert werden kann, muss daher zunächst eine Befreiung von angestauten Emotionen geschehen. Es lohnt sich, die Ursache im Herzen zu suchen und dort eine emotionale Befreiung zu ermöglichen.

Die Blase ist, energetisch gesehen, wie ich es von der Geistigen Welt gezeigt bekam, die „Sonne“ im Bauch. Sie repräsentiert die Lebensfreude, das Strahlen im unteren Bauchbereich. Sie hilft uns, die Gefühle rein und klar zu halten. Stell dir nun die Blase als strahlende Sonne in deinem unteren Bauch vor. Ein weiteres Bild, das mir dazu gegeben wurde, ist das eines offenen Fensters, durch das frische und gesunde Luft hereinströmen kann. Eine gesunde Blase unterstützt die Atmung und sorgt dafür, dass genügend Sauerstoff in deinen Körper gelangt. Sie trägt dazu bei, dass dieser Prozess im Körper optimal funktioniert.

Lass uns gemeinsam den Raum für deine Gefühle schaffen, damit du dich von dieser stagnierenden Energie befreien kannst und die Sonne der Freude wieder in dir erstrahlt. Die Geistige Welt hat mir hierfür folgende Meditation übermittelt:

Meditation für die Blase

- Schließe sanft die Augen und finde eine bequeme Position, ob im Sitzen oder Liegen, so wie es für dich am besten passt. Lasse deine Aufmerksamkeit zu deiner Blase gleiten. Stell dir vor, wie dein Bewusstsein sich sanft auf diesen Bereich deines Körpers richtet – auch wenn du vielleicht gerade nichts spüren solltest, reicht allein die liebevolle Absicht aus. Nimm diesen Moment einfach wahr, so wie er gerade ist, mit einer offenen und neugierigen Haltung.
- Stelle dir vor, genau an der Stelle deiner Blase erstrahlt eine warme, leuchtende Sonne. Ihre Strahlen breiten sich sanft aus, durchdringen jede Zelle in diesem Bereich und hüllen ihn in goldenes Licht. Erinnerung dich daran, dass deine Absicht ausreicht. Auch wenn du nichts siehst oder spürst – es geschieht dennoch. Dein Inneres folgt immer deiner bewussten Entscheidung.
- Mit jeder Meditation wirst du sensibler, achtsamer, empfänglicher für die feinen Signale deines Körpers. Nimm dir jetzt einen Moment, um die Größe deiner Blase wahrzunehmen. Fühlt sie sich zu groß oder zu klein an? Wie erlebst du ihren Zustand? Ist da vielleicht ein Wunsch nach Veränderung oder Reinigung?
- Nun lasse deine Achtsamkeit sanft zu deinem Herzen fließen. Spüre auch hier die Präsenz deines Herzens – seine Größe, seine Form, seinen Zustand. Gibt es eine Ähnlichkeit zwischen deinem Herzen und deiner Blase? Spürst du eine verborgene Synergie zwischen beiden?
- Mit deiner sanften Absicht beginnt nun eine tiefe Reinigung. Deine Blase und dein Herz lassen alte, festsitzende Emotionen los, lösen sich von dem, was du nicht mehr brauchst. Lass diesen Prozess einfach geschehen, ohne Druck, ohne Eile. Wenn du merkst, dass dein Körper leichter wird, sich freier anfühlt, lass es geschehen. Vielleicht steigen plötzlich alte Gefühle auf – Tränen, Wut oder andere Emotionen. Erlaube ihnen, da zu sein. Indem du sie zulässt, gibst du ihnen die Chance, sich vollständig zu transformieren.
- Nun stelle dir in deinem Herzen ein rosafarbenes Licht vor, das in sanften, liebevollen Wellen strahlt. Und gleichzeitig siehst du in deiner Blase eine strahlende Sonne, klar und rein. Sollte das nicht gelingen, vertraue auf deine Absicht – sie genügt.
- Zwischen deinem Herzen und deiner Blase entsteht nun ein Lichtband, eine strahlende Verbindung, durch die das rosafarbene Licht von deinem Herzen zur Blase fließt und sich mit dem goldenen Sonnenlicht vermischt. Aus dieser Verbindung entspringt ein sanftes, pfirsichfarbenes Licht – die Essenz bedingungsloser Liebe und purer Lebensfreude.
- Dieses wunderbare Licht durchströmt nun deinen gesamten Körper, füllt jede Zelle, jede Faser mit seiner kraftvollen, heilenden Energie. Spüre, wie sich Glück und Freude in dir ausbreiten, wie du mit jedem Atemzug tiefer in diese Leichtigkeit eintauchst.
- Wenn du das Gefühl hast, dass diese Meditation dir gut tut, wiederhole sie so oft, wie es sich richtig anfühlt. Mit jedem Mal kann sich eine weitere Schicht alter Emotionen lösen, und du wirst freier, leichter und voller Liebe für dich selbst.

Weibliche Brust

Die weibliche Brust ist das Symbol purer Weiblichkeit, ein tief verwurzeltes Zentrum der Kraft und des Nährens. In ihr ruhen Energien, die dich in deinem ganzen Sein unterstützen und dich mit der Essenz deiner Schöpferkraft verbinden. Diese Kraft erlaubt dir nicht nur, dich selbst zu nähren, sondern sie fließt weiter, um neues Leben mit Liebe und Fürsorge zu beschenken. Wenn du dein Neugeborenes stillst, gibst du nicht nur Milch – du schenkst ihm Nähe, Geborgenheit und bedingungslose Liebe. Es ist ein heiliger Moment der Innigkeit, der tiefe Spuren in der Seele deines Kindes hinterlässt und eine lebenslange Verbindung zwischen euch schafft.

Doch auch wenn du kein Neugeborenes hast, tragen deine Brüste die gleiche Bedeutung – sie stehen für dein eigenes Nähren. Sie erinnern dich daran, dich selbst liebevoll zu versorgen, gut auf dich Acht zu geben und dich nur mit dem zu nähren, was dir wirklich gut tut. Es ist eine Einladung, achtsam mit dir umzugehen, auf die Signale deines Körpers zu hören und dich nicht zu überfordern oder für andere zu opfern, bis du selbst erschöpft bist. Deine Brüste symbolisieren die Balance zwischen Geben und Empfangen, zwischen Hingabe an andere und Selbstfürsorge. Sie fordern dich auf, in deiner Weiblichkeit zu ruhen und dich selbst mit der gleichen Liebe zu nähren, die du anderen schenkst.

Wenn du dich jedoch in deinem Körper oder mit deinen Brüsten unwohl fühlst, kann dies diese natürliche Verbindung stören. Eine innere Ablehnung oder Unsicherheit kann zu einer Stagnation der Energie führen, die sich auf das Stillen, auf deine Erfahrung als Mutter und auch auf deine Selbstfürsorge auswirkt. Diese Blockade beeinflusst nicht nur dein Wohlbefinden, sondern auch deine gesamte weibliche Schöpferkraft, die in dir ruht. Sie kann unterdrückt oder gar blockiert werden.

In der 5. Dimension strahlen deine Brüste nicht nur Sinnlichkeit und Schönheit aus – sie tragen eine tiefe Bedeutung in sich. Sie sind die Hüterinnen deines Selbstwerts und deiner Weiblichkeit, verbunden mit der Weisheit der Erde und der kosmischen Energie. Wie feine Sensoren unterstützen sie dich in deiner Intuition und stärken deine übersinnlichen Fähigkeiten. Sie helfen dir, in Aufrichtigkeit mit dir selbst zu stehen und deinen Wert als Frau mit Würde und Selbstbewusstsein in die Welt hinauszutragen.

Deine Brüste sind wie Antennen, die tief mit den Instinkten von Mutter Erde verbunden sind. Sie fließen mit ihrer Kraft, um dich in deinem Leben zu leiten und zu stärken, dich durch deine Weiblichkeit und Sensibilität auf deinem Weg zu begleiten. Sollte es jedoch sein, dass du eine Hemmung oder Blockade in deiner Beziehung zu deinen Brüsten verspürst – sei es durch Unsicherheit, Unwohlsein oder das Gefühl, zu viel zu geben und dich selbst zu vernachlässigen – kannst du durch eine gezielte Meditation Heilung finden. Diese Meditation wird dir helfen, die Verbindung zu deinem Körper zu erneuern, deine Weiblichkeit in ihrer Fülle zu spüren und die Energien wieder frei fließen zu lassen. Sie wird dich daran erinnern, dass du es wert bist, dich selbst zu nähren und mit Liebe zu umhüllen.

Meditation für die weibliche Brust - Brüste

- Schließe sanft deine Augen und finde einen Ort der Ruhe, an dem du dich vollkommen fallen lassen kannst. Alles darf jetzt losgelassen werden. Spüre, wie sich dein Körper mehr und mehr entspannt, während du dich in diese wohltuende Stille begibst.
- Atme tief ein, und stell dir vor, wie ein hellrosa Licht sanft in dich hineinströmt. Vielleicht siehst du es vor deinem inneren Auge, vielleicht spürst du es – oder nimmst es auf ganz andere Weise wahr. Es ist nicht wichtig, wie es sich zeigt. Allein deine Absicht lässt dieses Licht nun in dich fließen, ganz leicht und doch kraftvoll.
- Dieses zarte, liebevolle Licht zieht vor allem in deine Brüste. Spüre, wie sie sich mit einer sanften, heilsamen Energie füllen. Ganz unabhängig davon, wie deine Brüste an deinem Körper sind – sie nehmen dieses Licht auf und senden es weiter in jede Zelle deines Körpers. Diese Energie breitet sich aus, fließt durch deinen gesamten Körper, harmonisierend und belebend.
- Und während du dieses Licht in dir wahrnimmst, spüre, wie nun das rubinrote Licht von Mutter Maria und Maria Magdalena in dich fließt. Es ist ein tiefes, warmes Licht, das jede Blockade, jede Schwere und all das, was nicht zu dir gehört, liebevoll umhüllt und transformiert. Alles Alte, alle Fremdenergien und Verletzungen werden aufgelöst, und du wirst leichter – freier.
- Diese kraftvolle, rubinrote Energie schenkt dir Liebe, Balance und eine Leichtigkeit, die sich wie eine sanfte, sinnliche Umarmung anfühlt. Sie durchströmt dich, erfüllt dich mit einer tiefen, strahlenden Weiblichkeit. Du spürst die Unschuld und die Natürlichkeit, die in dir erwacht, wie eine zarte Blume, die sich sanft öffnet. Deine Ausstrahlung beginnt zu leuchten, voller Anmut und Anziehungskraft. Es ist, als würdest du in einem wunderschönen, magischen Licht baden.
- Deine Brüste werden weich, das Gewebe um sie herum entspannt sich vollkommen. Eine tiefe, wohltuende Erleichterung breitet sich auch in deinem Rücken aus. Jede Verspannung löst sich sanft auf, und du magst es vielleicht fühlen, wie du dich mehr und mehr ausdehnst, freier wirst.
- Mit jedem Atemzug wird deine authentische weibliche Schöpferkraft aktiviert. Dieses Licht von Mutter Maria und Maria Magdalena durchflutet dich mit einem Gefühl von Gnade und von bedingungsloser Liebe. Deine Ausstrahlung wird zu einem strahlenden Ausdruck deiner inneren Schönheit, welche deine Selbstwert positiv stärkt.
- Genieße diesen Moment dieser heilsamen Verbindung. Falls du spürst, wie sich etwas in dir verändert, nimm es mit Dankbarkeit an. Wenn du es nicht bewusst wahrnimmst, vertraue, dass dennoch alles in dir aktiviert wird. Atme weiter in deinem eigenen Rhythmus, lass die Energien fließen, solange es sich gut anfühlt.
- Dein Körper, deine Sinne, deine Wahrnehmung werden sich spürbar oder im Stillen verändern. Alles in dir ist im Fluss, in Harmonie.
- Danke, danke, danke. Sage laut oder leise:
- «Ich ehre mich, ich liebe mich, ich achte mich!»
- Und wenn du bereit bist, öffne sanft deine Augen und setze den Tag in diesem wunderschönen, sinnlichen Zustand fort. Die göttliche Schöpferkraft in dir leuchtet – erlaube ihr, dich den ganzen Tag hindurch und von nun an für immer, zu begleiten.

Eierstöcke

Wie gesagt, verändern sich die Geschlechtsorgane beim Mann und auch bei der Frau. Trotzdem sollen hier die Eierstöcke erwähnt werden, da es vorm Übergang zum Plasmakörper eine Absorption der Energien braucht, welche mit den Eierstöcken in Verbindung stehen. Denn sie verankern und stärken deine Persönlichkeit, dein Urvertrauen sowie den Rückhalt in dir, dein Charisma und vor allem deine Eigenständigkeit.

Alles sehr wichtige Aspekte in deinem Leben, die dir helfen aufrichtig, ehrlich und mit Integrität deinen Weg zu gehen. Es spielt keine Rolle, welchen Alters du bist und ob sie noch physisch in deinem Körper sind. Energetisch sind sie immer da. Sie sind wie eine Waagschale in dir und sorgen für die innere Balance deiner Stabilität. Wie zwei kraftvolle Säulen in deinem Körper, welche dich stabil und sicher nach vorne ausrichten und dir dabei helfen, deinen Weg in innerer Sicherheit zu gehen.

Die Eierstöcke wirken als mächtige Zentren der Schöpfung und unterstützen dich dabei, deinen Lebensplan in die Realität zu bringen. Ihre Energie steht für Fruchtbarkeit in all ihren Formen – sei es durch eine physische Schwangerschaft oder durch die Geburt neuer Projekte, Visionen und Entwicklungen in deinem Leben. Sie tragen die symbolischen Samen in sich, aus denen genau jene Früchte erblühen, die deinem Lebensplan entsprechen. Wie ein Rad, das sich beständig dreht, schenken sie dir unermüdlich neue Ideen, Inspirationen und Perspektiven. Vor allem aber erfüllen sie dich mit Lebenskraft, Durchhaltevermögen und einem tiefen Vertrauen in die kreative Kraft in dir. Stell sie dir wie einen leuchtenden Malkasten vor, der unendlich viele Farben enthält, um dein Leben mit Freude, Leidenschaft und Vielfalt zu gestalten.

Die Geistige Welt gab mir folgende Meditation dazu:

Meditation für die Eierstöcke



Dieses Bild zeigte mir die Geistige Welt während ich die Meditation empfang.

- Komme nun in einen Zustand der Ruhe und des Wohlbefindens. Finde einen Ort, an dem du dich vollkommen sicher und geborgen fühlst, an dem du ganz entspannen und dich dem Moment hingeben kannst.
- Schließe deine Augen und atme tief ein – spüre, wie frische, lebendige Luft in deinen Körper strömt. Mit jedem Ausatmen lässt du alles los, was du nicht mehr brauchst. Wiederhole diesen Atemzug ein paar Mal und fühle, wie mit jedem Ausatmen alles Schwere und Belastende von dir abfällt.
- Die Energien der Losgelöstheit und Schwerelosigkeit umhüllen dich sanft, tragen dich tiefer in das Hier und Jetzt, in diesen Augenblick der vollkommenen Gegenwart.
- Lenke nun deine Aufmerksamkeit behutsam zu deinen Eierstöcken. Betrachte sie innerlich, als würdest du sie mit liebevollen Augen zum ersten Mal sehen. Spüre ihre Kraft, ihre Schönheit. Sie sind eine wundervolle Schöpfung der Natur, ein kraftvolles Zentrum deines Seins.
- Stelle dir vor, du siehst den Samen oder die Knospe deiner Lieblingsblume – in diesem Moment weißt du, dass aus ihr pure Schönheit und Lebenskraft erwachsen wird. So ist es auch mit deinen Eierstöcken – sie tragen die Essenz von Fülle, Pracht und Einzigartigkeit in sich, bereit, in deinem Leben zu erblühen.
- Nun stelle dir vor oder setze die Absicht, dass aus deinen Eierstöcken sanft und kraftvoll grüne Zweige oder Blüten wachsen, wie es sich für dich richtig anfühlt. Diese Zweige verbinden sich mit jeder Zelle deines Körpers, wie ein Netz aus Licht und Leben, das alles durchdringt.
- Spüre, wie jede Zelle in deinem Körper sich liebevoll mit der anderen verbindet, unterstützt und in Harmonie erblüht. Deine Kreativität und deine Schöpferkraft beginnen, sich in dir auszubreiten – voller Fülle, voller Gesundheit, voller Leben.
- Jede Zelle deines Körpers wird nun von dieser Schönheit durchdrungen, und mit jedem Atemzug spürst du, wie dein wahres Selbst erwacht. Deine Einzigartigkeit, deine innere Pracht, all das stärkt sich in dir, wird lebendiger und kraftvoller.
- Diese Energie durchdringt nicht nur deine Zellen, sondern auch dein Selbstbewusstsein und deine Fähigkeit zur Selbstliebe.
- Dein Körper richtet sich innerlich sanft und voller Würde auf – deine Wirbelsäule, deine Muskeln, dein Bindegewebe und jedes deiner Organe harmonisieren sich. Es ist, als ob eine neue Lebenskraft in dir erwacht, dein innerer Plan, dein Seelenweg, der nun jede Zelle mit frischer Energie erfüllt und dich tief mit deinem Höheren Selbst verbindet.

- Mutter Erde fühlt deine Präsenz. Sie lächelt dir zu, während sie dich mit ihren Energien der Geborgenheit, Sicherheit und dich mit allem nährt, was du brauchst. Spüre, wie diese Energien tief in deinen Körper einströmen und ihn von innen heraus stärken, wie sie dich aufrichten und dir das Gefühl geben, in dieser Welt fest verwurzelt zu sein.
- Atme all diese Energien tief in dich hinein. Lasse deinen Körper sich mit jeder Inhalation kräftigen, aufrichten und mit neuer Lebenskraft erfüllen.
- Nun lasse einfach alles geschehen, was geschehen darf.
- Vielleicht steigen Bilder in dir auf, Visionen oder Empfindungen – was auch immer sich zeigen möchte, lass es zu.
- Wisse, dass alles, was jetzt geschieht, zu deinem höchsten Wohle und in vollkommener Verbindung mit deinem einzigartigen Lebensplan geschieht.
- Und so ist es. Es ist vollbracht!

Gebärmutter

Die Gebärmutter in dir ist weit mehr als ein körperliches Organ – sie ist das heilige Zentrum deiner Weiblichkeit, der Sitz der großen Ur-Mutter, die in jedem Moment in dir lebt. Auch wenn du physisch keine Gebärmutter mehr in deinem Körper haben solltest, bleibt ihre Energie untrennbar mit dir verbunden, ähnlich wie bei den Eierstöcken. Sie ist eine spirituelle Kraft, tief in deiner Essenz verankert, und trägt die Weisheit sowie die schöpferische Kraft des Weiblichen in sich.

Sie schenkt dir Stabilität, Liebe und die Fähigkeit, dich selbst in deiner vollkommenen weiblichen Kraft zu erfahren. Sie ist der Raum, in dem du deine Kreativität, deine Schöpferkraft und dein wahres Ich erfährst. Nichts kann diese Verbindung unterbrechen – sie fließt durch dich, durch jede Zelle deines Seins, und erinnert dich daran, dass du getragen, genährt und bedingungslos geliebt wirst. Sie ist die Quelle deines inneren Haltens, die dir Stabilität schenkt und dir hilft, deine wahre weibliche Kraft nach außen zu tragen. In ihrer Energie liegt deine Authentizität, dein unverwechselbarer Ausdruck. Sie erweckt die Göttin in dir, die Kraft, die du immer in dir trägst, auch wenn du sie nicht bewusst spürst. Sie nährt das in dir heranwachsende Kind – ein tiefes, spirituelles Geschenk, das aus ihrer unendlichen Weisheit kommt. Doch selbst ohne eine physische Schwangerschaft bleibt ihre Aufgabe genauso bedeutend. Sie trägt das gesamte Potenzial des Weiblichen, das in dir pulsiert, und ist der Raum, in dem Kreativität, Leben und Heilung entstehen.

Deine Gebärmutter ist deine innere Begleiterin, die Frau in dir, die alles in sich trägt, was du bist und was du werden kannst. Sie verkörpert das universelle weibliche Prinzip und verbindet dich tief mit der kosmischen Schöpferkraft. Sie ist wie eine liebevolle Mutter, die dich bedingungslos liebt und in jeder Lebenslage unterstützt. Ihre Energie stärkt deine Selbstliebe, bringt dich in Balance und gibt dir die Kraft, in deiner weiblichen Essenz zu erstrahlen.

Durch sie findest du Klarheit und die Stärke, in deiner Einzigartigkeit zu leuchten. Sie ist deine engste Vertraute, die dich immer wieder an die Schönheit deiner Seele erinnert. Lass ihre Energien dich umarmen, dich erheben und dir zeigen, wie wundervoll und göttlich du wirklich bist. Sie ist der Tempel deiner Schöpferkraft und trägt die Schlüssel zu deiner inneren Harmonie und Selbstliebe. In ihrer Verbindung findest du immer den Weg zu dir selbst, zurück zu deiner tiefsten Essenz, wo du dich vollkommen geborgen und gestärkt fühlst.

Dazu nun folgende Meditation, die auch Frauen machen können, die keine Gebärmutter mehr haben. Gerade für sie ist diese Meditation sehr empfehlenswert!

Meditation für die Gebärmutter

- Finde einen Ort, an dem du dich vollkommen wohl und geborgen fühlst. Setze dich bequem hin oder lege dich entspannt nieder.
- Schließe deine Augen und lenke deine Aufmerksamkeit sanft zu dem Ort in deinem Körper, an dem deine Gebärmutter ist – oder, wenn du keine Gebärmutter mehr hast, zu dem energetischen Raum, den sie repräsentiert.
- Spüre ihre Präsenz, als wäre sie ein leuchtendes Fundament, tief in deinem Inneren verankert. Diese Kraft aktiviert jetzt deine authentische, feminine Persönlichkeit und das volle Potenzial deiner Individualität.
- Sie ist der Felsen in der Brandung deines Lebens, die Quelle deiner inneren Stabilität und deines Ausdrucks. Die Schwingungen des Gefühls, in dir selbst zu Hause zu sein, aktivieren Ruhe und Zuversicht in deinen Zellen, was sich auch in deinem äußeren Leben manifestieren wird. Alles ist in Ordnung, alles wird seinen richtigen Weg finden, und du bist sicher in dir selbst.
- Die Gebärmutter nährt dich mit ihrer Energie – wie eine liebevolle Mutter, die dir Geborgenheit und Sinnlichkeit schenkt.
- Sie stärkt deine Fähigkeiten, deine Talente und dein Potenzial, damit du in deinem Leben erblühen kannst. Ihre Energie ist wie ein wärmender Balsam, der in dir fließt, jede Anspannung löst und dich sanft trägt.
- Lass diese Energien einfach in dir aktiv werden und sich frei entfalten. Wie schwerelos im Wasser treibend, geben sie dir Vertrauen und Hingabe. Es gibt nichts zu tun, außer zu spüren und wahrzunehmen, was in dir aufsteigt.
- Alles in dir und um dich herum beruhigt sich – deine Atmung wird tiefer und gleichmäßiger, und du beginnst, ganz loszulassen. Erlaube dir, einfach geschehen zu lassen.
- Spüre, wie das Vertrauen in das Leben sanft in jede Zelle deines Körpers fließt. Dieses Vertrauen nährt dich von innen heraus, es stärkt dich, während es dich liebevoll umhüllt. Jede Zelle deines Wesens wird von dieser tiefen, heilsamen Kraft berührt.
- Stelle dir nun vor, wie ein wunderschönes, goldenes Licht in deine Gebärmutter strömt. Mit jedem Atemzug erfüllt es sie mit frischer, lebendiger Energie.
- Setze einfach mit deiner Absicht einen wunderbaren Prozess aus, in dem das Licht alles in deiner Gebärmutter löst, was nicht zu dir gehört.
- Insbesondere Energien, die du von deiner Mutter übernommen hast, dürfen jetzt liebevoll gehen. Alles, was deiner Mutter gehört, sendet deine Seele mit Dankbarkeit zu ihr zurück.
- Vielleicht spürst du die sanfte Befreiung, die in dir geschieht, besonders wenn es sich um alte, vielleicht schmerzhaftere Erinnerungen oder Blockaden handelt, die mit deiner Mutter in Verbindung stehen – sei es aus der Zeit ihrer Schwangerschaft mit dir oder darüber hinaus. Ebenso Energien, welche ausschließlich ihr gehören, lösen sich aus dir heraus.
- Das goldene Licht fließt weiter, und mit ihm breitet sich eine tiefe Reife, Weisheit und innere Sicherheit in dir aus.
- Diese Qualitäten schenken dir Frische, Gesundheit und eine strahlende Lebenskraft.
- Das Licht durchdringt nun deinen gesamten Körper, erfrischt jede Zelle, jede Faser deines Seins. Spüre, wie dein ganzer Körper vor Lebendigkeit prickelt, ob du es bewusst wahrnimmst oder nicht – diese Transformation geschieht in dir.
- Atme tief ein, lass die Luft deine Brust füllen, und atme langsam und gleichmäßig wieder aus. Bleibe in diesem Rhythmus, so lange es sich für dich angenehm anfühlt. Mit jedem Atemzug verstärkt sich die Klarheit und Lebenskraft in deinem gesamten Körper.

- Bevor du wieder in den Fluss deines Alltags zurückkehrst, nimm dir einen Moment, um wahrzunehmen, wie du dich jetzt fühlst.
- Spüre die feinen Veränderungen in deinem Körper, in deinem Bewusstsein. Ist da ein Gefühl der Leichtigkeit, des Friedens oder eine neue Erkenntnis? Lasse all das in dir aufsteigen und erlaube dir, es achtsam wahrzunehmen.
- Vielleicht möchtest du dir diese Gedanken, Gefühle oder Einsichten aufschreiben, um die Magie dieses Moments festzuhalten.
- Tauche sanft und gestärkt aus dieser Meditation auf, mit einem tiefen Vertrauen in die Kraft deines eigenen Wesens.

Prostata

Stell dir vor, deine Prostata ist weit mehr als nur eine Drüse – sie ist das mächtige Zentrum deiner männlichen Kraft und Spiritualität. Durch sie bist du in der Lage, neues Leben zu erschaffen. Im Übergang zur 5. Dimension spielt sie nun eine weitere besondere Rolle. Sie ist wie ein Anker, der dir nicht nur Stabilität und körperliche Gesundheit schenkt, sondern auch ein tiefes Urvertrauen, Selbstsicherheit und die schöpferische Kraft, die in deinem innersten Wesen verankert sind. Diese Kraft ist nicht bloß physisch, sie ist eng mit deinem Herzen verbunden und verleiht dir die Intuition, immer zu wissen, was zu tun ist. Mit Klarheit und Stärke handelst du – nicht stur oder unnachgiebig, sondern mit einer Leichtigkeit, die dich das Leben auf eine kraftvolle und gleichzeitig sanfte Weise meistern lässt.

Deine Prostata wirkt wie ein harmonisierendes Zentrum. Sie beruhigt dein Herz und bringt Frieden in deinen Körper und all deine Lebensbereiche. Obwohl sie als Symbol deiner männlichen Kraft gilt, trägt sie gleichzeitig eine zutiefst spirituelle Qualität in sich. Sie ist verbunden mit den Instinkten und der Weisheit von Mutter Erde, einer Energie, die in perfekter Balance mit der weiblichen Kraft schwingt. Es ist, als würdest du in einer harmonischen Partnerschaft stehen, in der sich die männlichen und weiblichen Energien perfekt ergänzen und gegenseitig stärken.

Je mehr deine Prostata in dieser kraftvollen Energie schwingt, desto tiefer wird deine Verbindung zur Erde und zur weiblichen Schöpferkraft. Diese Verbindung ist wie ein innerer Kompass, der dir genau zeigt, wann der richtige Moment gekommen ist, um zu handeln. Sie gibt dir nicht nur Ausdauer und Elan, sondern auch eine positive und selbstbewusste Einstellung zum Leben. Du spürst diese tief verwurzelte Stärke, die dich in jedem Moment trägt und führt.

Solltest du dich jedoch einmal von dieser inneren Kraft getrennt fühlen oder Schwierigkeiten haben, diese Qualitäten in deinem Leben zu entfalten, kannst du diese Verbindung wieder aktivieren. Eine gezielte Meditation hilft dir, das verlorene Gleichgewicht wiederherzustellen und deine Prostata mit frischer, lebendiger Energie aufzuladen. So holst du die Fülle deiner männlichen Kraft und Weisheit in dein Leben zurück, um mit neuer Klarheit und Stärke voranzuschreiten.

Dieses Zentrum deiner Kraft – in Harmonie mit deinem Herzen und der Erde – wird dir die Gewissheit schenken, dass du jederzeit auf dem richtigen Weg bist. Deine Wahrheit wird dich leiten, und die Energien, die in dir schlummern, werden dein Leben in einem neuen, intensiven Licht erstrahlen lassen.

Meditation für die Prostata

- Finde einen ruhigen Ort, an dem du dich vollkommen wohlfühlst und entspannen kannst. Lege dich hin, so bequem wie möglich, und falls du eine Augenbinde hast, setze sie auf, um die Dunkelheit in dir und um dich herum zu intensivieren. Erlaube dir, in diesen Raum der Ruhe und Stille einzutauchen.
- Atme tief und gleichmäßig in deinem eigenen Tempo. Während du dies tust, stelle dir einen kräftigen, begrünten Felsen vor, der am Rand eines Sees oder an einem Meeresstrand steht. Nimm die Größe dieses Felsens wahr – vielleicht siehst du ihn, spürst ihn oder nimmst ihn auf deine eigene Weise wahr. Beobachte den Felsen aufmerksam: Wie erscheint er dir? Ist er groß oder klein? Wie fühlt sich das Gras an – eher struppig oder glatt und gesund? Gibt es etwas, das sich verändern könnte?
- Nun, während du weiter atmest, stelle dir ein sanftes, grünes Licht vor. Dieses Licht atmest du tief in dich hinein und leitest es sanft zu deiner Prostata.
- Lenke deine Aufmerksamkeit auf diesen Bereich deines Körpers und lasse das grüne Licht die tiefe Kraft in dir erwecken. Spüre, wie diese Energie sich langsam ausbreitet.
- Vielleicht spürst du, wie deine innere Kraft stärker wird, wie eine tiefe Verankerung in dir wächst. Du bist ruhig, gefestigt und eine angenehme Stille breitet sich in deinem Körper aus.
- Deine authentische, kraftvolle Energie verbindet dich mit allem – dem Kleinen und dem Großen, dem Mikrokosmos in dir und dem Makrokosmos um dich herum.
- Lass diese Kraft in dir immer weiter wachsen. Du wirst größer, und alles um dich herum beginnt, sich vor dir zu verneigen. Die Welt ist da, um dir zu dienen, um dir zu helfen, deinen Lebensplan zu erfüllen. Du bist der Meister deines Lebens, und du trägst die Schöpferkraft in dir.
- Nun strömt aus deinem Herzen eine beruhigende, vertrauensvolle Energie aus. Diese Energie erfüllt dein Herz mit Befreiung und Leichtigkeit, und du spürst, wie sie zur Prostata fließt. Dort wird sie zu einer noch kraftvolleren Energie, die dich mit deinem Lebensplan verbindet. Du musst nichts weiter tun, als es geschehen zu lassen.
- Richte nun dein Bewusstsein wieder auf den Felsen, den du am Anfang gesehen hast. Wie nimmst du ihn jetzt wahr? Hat er sich verändert? Ist er weicher oder gar verschwunden?
- Was auch immer du wahrnimmst und es sich dabei gut anfühlt, dann vertraue darauf, dass es gut so ist. Sollte sich etwas noch nicht ganz richtig anfühlen, atme noch einmal das grüne Licht in deine Prostata und lass es sich erneut ausbreiten.
- Zum Abschluss sprich leise oder laut folgende Affirmation:
 - „Ich bin verankert. Ich bin vollkommen in meiner Kraft. Ich bin Meister meines Lebens und meiner Schöpferkraft. Dies zum höchsten Wohle für mich und alle anderen.“
- So ist es. Es ist vollbracht.

Knochenstruktur – Informationen enthalten

Es wurde mir von der Geistigen Welt offenbart, dass unsere bisherige Knochenstruktur zu dicht ist und zu wenig Licht in sich trägt. Ein entscheidender Anteil der eigenen Seelenenergie fehlt, und dadurch mangelt es den Zellen an einer hohen Lichtfrequenz. Eine Möglichkeit, dies vorübergehend etwas auszugleichen, besteht darin, Vitamin D3 einzunehmen und parallel den tiefgreifenden Weg der Transformation zum Plasmakörper zu beschreiten. Im Vordergrund steht jedoch zunächst die Heilung der Blockaden, die das Leuchten deiner Knochen verhindern. Für den Aufstieg in die 5. Dimension und die Verwandlung in den Plasmakörper ist eine deutliche Schwingungserhöhung in den Knochen erforderlich – eine Transformation, die nur stattfinden kann, wenn sich das Alte und Dichte, das dir nicht mehr dient, aufgelöst hat.

Die Geistige Welt hat mir dafür eine kraftvolle Meditation übermittelt, die du nachher machen kannst. Es wird empfohlen, diese Meditation regelmäßig durchzuführen, solange, bis du spürbare Veränderungen wahrnimmst. Diese Veränderungen äußern sich darin, dass du dich zunehmend leichter und freier fühlst. Besonders jene von euch, die mit Gelenk- oder Knochenproblemen kämpfen, werden die Wirkung erkennen, wenn der Schmerz nachlässt oder vollständige Heilung eintritt.

Seitdem ich diese Meditationen, die alle in diesem Buch enthalten sind, praktiziere, haben sich meine Knie und Gelenke merklich verbessert. Diese Meditation kann dir einen wahren Durchbruch hinsichtlich deiner Knochenstruktur und deines Wohlbefindens im Körper bringen. Doch das ist erst der Anfang. Die Schwingungserhöhung in deinen Knochen bewirkt etwas Erstaunliches: Deine Knochen verändern sich, sie verbinden sich harmonischer mit dem Rest deines Körpers. Sie werden weicher und gleichzeitig stabiler – klingt widersprüchlich? Stell dir eine Brücke vor, die zwei Ufer verbindet. Diese muss leicht schwingen können, um nicht zu brechen. Genau so erlangen deine Knochen durch ihre neue Elastizität eine unerschütterliche Robustheit. Diese Transformation verleiht deinen Knochen eine spezielle äußere Membran, die es ihnen ermöglicht, sich auf eine ganz neue Art und Weise mit deinen Organen, deinem Blut, den Muskeln und Faszien zu verbinden. Es ist, als würden sie miteinander verschmelzen, ohne ihre Individualität zu verlieren.

In unserem jetzigen Zustand sind unsere Knochen zwar im Körper verankert, doch es fehlt eine tiefere Verbindung. Vergleich es mit dem Knochen eines Tieres: das Fleisch umgibt den Knochen, doch beide bleiben voneinander getrennte Massen mit unterschiedlichen Dichten. Durch die Transformation hin zum Licht-Plasmakörper entsteht eine harmonische Verbindung, ein fließender Übergang zwischen den einzelnen Teilen deines Körpers. Alles verschmilzt miteinander und behält dabei seine einzigartige Identität und Funktionalität.

Der Körper arbeitet dadurch viel harmonischer. Die Kommunikation zwischen den einzelnen Bereichen wird perfekt, und es entstehen Synergien, die zuvor unvorstellbar waren. Sollte irgendwo im Körper eine Disharmonie auftreten, wird sie schneller und effektiver ausgeglichen. Die Transformation bringt also nicht nur eine neue Stabilität, sondern auch eine tiefere Harmonie und Heilung, die durch und durch spürbar wird.

Das Bild, das mir gezeigt wurde, war einfach beeindruckend! Ein Körper wie aus einem Guss – vollständig harmonisch, als wäre er aus einer Einheit geformt. Es erinnerte mich an einen Neugeborenen, dessen Knochen und Organfunktionen noch auf so unmittelbare und perfekte Weise zusammenarbeiten. Doch im Laufe unseres Lebens scheint sich diese Verbindung zu verlieren: Je älter wir werden, desto mehr arbeiten die Systeme unseres Körpers getrennt oder eben gar nicht mehr so effizient. Die Versorgung wird schlechter, und wir benötigen immer mehr Vitamine und Nahrungsergänzungsmittel.

Mit dieser fantastischen Erneuerung jedoch geschieht das genaue Gegenteil! Der Körper gewinnt mit den Jahren nicht nur an Erfahrung, sondern auch an Stabilität. Er wird gesünder, stärker und widerstandsfähiger. Die Evolution wirkt positiv auf ihn ein – der Körper wächst mit jeder Erfahrung, bereichert sich dadurch und entwickelt eine tiefere Weisheit. Die Spuren des Lebens, die wir tragen, werden zu Zeichen unserer Stärke und unserer positiven Entwicklung. Es entsteht ein vollkommen vernetztes System, das nicht nur im Inneren perfekt aufeinander abgestimmt ist, sondern auch mit den höchsten Schwingungen außerhalb des Körpers koordiniert. Jede Bewegung, jeder Impuls fließt in perfekter Harmonie mit dem Rest des Körpers – und ist gleichzeitig mit den interdimensionalen Energien verbunden.

Dieses Bild war so eindrücklich, dass ich hoffe, die Worte können seine Tiefe erfassen. In jedem Fall möchte ich dir nun die Meditation für diese wunderbare Mutation weitergeben:

Meditation für die Transformation der Knochenstruktur

- Finde einen stillen, harmonischen Ort – ob in der Natur oder bei dir zuhause. Ein Ort, an dem du ungestört bist und dich der tiefen Transformation hingeben kannst.
- Lege dich hin, entspanne dich und lass bewusst mit deinem Willen und deiner Intention alles los.
- Atme ruhig und gleichmäßig ein und aus, spüre, wie dein Atem dich sanft in diesen Moment führt.
- Richte deine Aufmerksamkeit auf deine Knochen und deinen gesamten Bewegungsapparat.
- Wo auch immer du Schmerzen oder Blockaden verspürst, sende mit der Kraft deiner Absicht Licht dorthin.
- Stell dir vor, wie ein strahlendes, weiß-goldenes Licht in deine Knochen fließt. Es beginnt in deinem Schädel, fließt durch alle Höhlen – deine Nebenhöhlen, deine Augenhöhlen – hinunter in deinen Hals und entlang deiner Wirbelsäule. Es durchströmt deine Schultern, Arme, Hände und Fingerknochen, bis hinab zu deinem Becken und in deine Beine.
- Du kannst es dir vorstellen wie Flüsse aus lichtvollem Balsam, die sanft durch dein gesamtes Skelettsystem fließen und es reinigen.
- Es ist, als ob du deinen Bewegungsapparat von oben betrachten könntest, als ein Netzwerk von leuchtenden, verbundenen Flüssen. Doch du musst nichts sehen. Es genügt, dass du es erlaubst – und es geschieht.
- Atme weiter in deinem eigenen Rhythmus, lass es einfach geschehen.
- Wenn du an bestimmten Stellen Schmerzen oder Blockaden spürst, sende genau dorthin dieses heilende, balsamähnliche Licht, atme und gib dich dem hin, bis du spürst, dass es genug ist.
- Manchmal können dabei Emotionen hochkommen, denn die Knochen tragen oft alte Verletzungen und emotionale Blockaden.
- Erlaube diesen Emotionen, sich zu zeigen, und hilf mit, sie leichter zu transformieren. Gib dir selbst die Erlaubnis, all das loszulassen, was dir nicht länger dient. Lass es einfach gehen.
- Warte, bis du fühlst, dass der Prozess abgeschlossen ist, oder wiederhole deine Intention.
- Selbst wenn du nichts bewusst wahrnimmst, vertraue darauf, dass sich Altes durch deinen Willen und deine Erlaubnis jetzt auflöst.
- Das heilende Licht dehnt sich immer weiter aus, erfüllt deine Knochen und breitet sich über deinen gesamten Körper aus.
- Alles Schwere, Dichte und Alte, das du nicht mehr brauchst, wird transformiert, und auch Muster aus früheren Leben lösen sich nun auf.
- Deine Schwingung hebt sich immer weiter an, und nun kann die hohe Frequenz deines Höheren Selbst in dich einströmen.
- Ein strahlendes, gold-weißes Licht aktiviert sich in deinem Körper, erfüllt deine Knochen und Zellen mit tiefer Harmonie.
- Erlaube es einfach. Gib dich dem Fluss hin und lass es geschehen.
- Während diese Energien ihre heilende Mutation bewirken, laufen unzählige Prozesse in dir ab, die alles Gewünschte in die Wege leiten.
- Es mag sein, dass du ein Kribbeln spürst, so wie ich es beim Schreiben fühle – und vielleicht bleibt dieses Gefühl noch eine Weile bei dir.
- So ist es. Es ist vollbracht.

Schlaf – Morgen- oder Abendmensch

Der Schlaf wird sich auf eine Weise transformieren, die weit über unsere bisherigen Vorstellungen hinausgeht. Er wird zum Portal für den Empfang interdimensionaler, hochfrequenter Schwingungen, die sich tief in deinem Körper und deinem Seelenweg verankern. In dieser Verbindung werden sich nicht nur regenerative Prozesse abspielen, sondern auch kraftvolle Aktivierungen der reinsten Energien, die dir auf deinem Weg zur Erfüllung deiner höchsten Mission dienen.

Während du schläfst, passen sich deine Energiefelder den neuesten kosmischen Frequenzen an, sodass alles, was geschieht, zu deinem und zum höchsten Wohl aller beiträgt. Die Magie liegt in der unerschütterlichen Verbindung zwischen deinem Inneren und dem Universum – alles ist Eins. Diese Erkenntnis wird mit jedem Erwachen tiefer in dein Bewusstsein dringen, und du wirst weiser und klarer als je zuvor sein.

Schon heute verarbeiten wir durch unsere Träume wichtige Eindrücke, doch der Schlaf der Zukunft wird dir die Fähigkeit geben, im Zustand des Schlafes voll bewusst zu sein. In dieser erweiterten Bewusstseinssebene lösen sich Raum und Zeit auf und du erhältst Zugang zu allem, was du auf höchster Ebene benötigst. Dies ist die wahre Natur des Lebens in der 5. Dimension: eine multidimensionale Existenz, in der wir mit unzähligen Welten in Verbindung stehen und dadurch unermessliches Wachstum erfahren.

Im Gegensatz zu unserem gegenwärtigen Zustand, in dem viele Menschen sich nur auf die physische Welt beschränken und dadurch die Illusion der Trennung von der Quelle aufrechterhalten, wird der kommende Schlaf uns vollständig mit dem Universum vereinen. Die Illusion der Getrenntheit wird endlich verschwinden, und was bleibt, ist die tiefe Verbundenheit mit allem, was ist.

Der neue Schlaf ist eine umfassende Erneuerung auf allen Ebenen – körperlich, mental, emotional und spirituell. Es ist atemberaubend, wie mir dies gezeigt wurde, denn die Möglichkeiten, die sich vor uns entfalten, werden das Leben in eine unendliche Fülle an Potenzialen transformieren. Der Schlaf wird zum Tor zu einer neuen, erleuchteten Existenz, die das Leben um ein Vielfaches potenziert und uns in unser wahres Wesen zurückführt.

Nach der Meditation hinsichtlich der Knochen, kann es sein, dass sich dein Schlafverhalten bereits in diese Richtung verändert und auch verbessert. Da der Schlaf vom Gehirn gesteuert wird braucht es auch hier eine Erneuerung und Schwingungserhöhung. Dafür wurde mir folgende Meditation geben.

Meditation für den neuen Schlaf

- Lege dich bequem hin, schaffe dir einen ruhigen Raum, in dem du dich sicher und geborgen fühlst. Atme tief ein, in deinem eigenen Rhythmus, und spüre, wie dein Atem sanft in deinen Körper strömt. Lenke deine Aufmerksamkeit auf dein Herz und nimm den Rhythmus deines Herzschlags bewusst wahr. Spüre, wie deine Füße und Beine fest auf dem Boden ruhen, getragen von der Erde.
- Nun lenke dein Bewusstsein in deinen Kopf, hin zu deinem Gehirn. Mit deiner Erlaubnis beginnt jetzt eine kraftvolle Schwingungserhöhung. Ein weiß-goldenes Christuslicht erfüllt deinen Kopf und aktiviert dein Christusbewusstsein. Es stärkt das energetische Gitternetz um die Erde, das für unsere Bewusstseinsweiterung essentiell ist – ohne dieses Netz können wir nicht in die nächste Dimension aufsteigen.
- Zur richtigen Zeit öffnen sich alle Chakren in und um deinen Kopf herum und ein strahlender weiß-goldener Lichtring erscheint. Gleichzeitig erhöht sich die Schwingung deiner Drüsen im Kopf, wodurch dein Bewusstsein erweitert und alte, blockierende Programme transformiert werden. Besonders deine Zirbeldrüse erfährt eine tiefe Reinigung und Schwingungserhöhung, ebenso wie dein drittes Auge und die damit verbundenen Chakren.
- Dein gesamtes Gehirn – dein Bewusstsein, Angstzentrum, Erinnerungen und Konditionierungen – wird nun gereinigt und die Schwingung erhöht sich für dich auf das angemessene Niveau. Mit jeder Wiederholung dieser Meditation wird diese Schwingungserhöhung tiefer und umfassender.
- Erlaube dir einfach, diese Veränderungen zuzulassen, und zu beobachten, was du dabei fühlst oder wahrnimmst. Sollte Druck oder leichte Schmerzen im Kopf auftreten, atme tief durch und warte geduldig. Diese Empfindungen können Zeichen dafür sein, dass sich Blockaden lösen und transformieren.
- Während sich beide Gehirnhälften harmonisieren, stellt sich ein tiefes Gleichgewicht ein. Der Schleier des Vergessens löst sich auf und macht Platz für Klarheit und Erkenntnis. Dein Kopf und dein Gehirn werden mit frischer Energie durchflutet, mit mehr Sauerstoff und Plasmaenergien. Du wirst klarer sehen, wacher sein, und Müdigkeit wird von dir abfallen.
- Bleibe in dieser Aufmerksamkeit und spüre, wie das Licht in dir arbeitet. Du kannst es dir auch selbst vorstellen – ein strahlendes Licht, das dein ganzes Sein durchdringt. Die neuen Energien fließen nun über deine Wirbelsäule in deinen ganzen Körper und bringen eine tiefgreifende Verbindung mit sich.
- Diese Energie bereitet dich auf den Schlaf vor, der dich vollständig regeneriert und dir interdimensionales Wissen bringt – Wissen, das für deine Mission und deinen Weg essentiell ist. Du trittst ein in das Leben der 5. Dimension, in eine Welt der grenzenlosen Erweiterung, voller Licht und Erkenntnis auf höchster Ebene.
- Lasse diese Energien wirken, solange du es spürst, und wiederhole diese Meditation täglich, um die Schwingung in dir weiter zu erhöhen und zu stabilisieren.

Bewegung – Dynamik

Die Transformation deines Körpers hin zu einem Plasmakörper in Verbindung mit dem Leben in der 5. Dimension ist ein Wunderwerk, das weit über das hinausgeht, was wir uns heute vorstellen können. Dieser neue Körper ist geschaffen, um dich nicht nur über die Erde zu tragen, sondern auch in die unendlichen Weiten des Multiversums. Wenn die Mutation vollständig ist, wirst du mit ihm in der Lage sein, interdimensional zu reisen, durch verschiedene Schwingungsebenen zu gleiten und andere Dimensionen zu erkunden. Wie genau das geschieht, bleibt ein Mysterium – ich habe Bilder davon empfangen, doch die physikalische Funktionsweise entzieht sich noch unserem Verständnis. Aber eines ist sicher: Es wird einfach geschehen.

Dieser Körper, stärker und mächtiger als der bisherige, eröffnet dir grenzenlose Möglichkeiten. Jeder Bewegungsablauf wird perfekt und effizient sein, synchron mit dem Universum und allem, was darin existiert. Mit ihm wirst du nicht nur die Erde durchwandern, sondern auch an den Ort gelangen, der für dich bestimmt ist – zu deiner Seelengemeinschaft, wo wahre Synergien entstehen. An diesem Ort wirst du im Einklang mit denen sein, die zu dir gehören, und gemeinsam werdet ihr Wunder erschaffen.

In dieser neuen Existenz gibt es keine Zufälle mehr. Alles ist durchdrungen von göttlicher Ordnung und Perfektion. Du wirst genau am richtigen Platz sein, und die Aufgaben, die dir und anderen zufallen, werden auf harmonische Weise ineinandergreifen. Energieverschwendung gehört der Vergangenheit an, denn alles wird aufeinander abgestimmt und in völliger Balance sein. Jeder Mensch wird mit seiner einzigartigen Version in die Gemeinschaft passen, und daraus entsteht eine Synergie, die das Kollektiv stärkt. Beziehungen werden zu dem, was sie im höchsten Sinne immer sein sollten: Ausdruck vollkommener Harmonie, tiefer Wertschätzung und bedingungsloser Liebe.

In dieser neuen Welt wird jeder seine eigene Bedeutung und die der anderen klar erkennen. Die Liebe zu sich selbst und die Liebe zum Nächsten werden selbstverständlich sein, denn alles wird auf höchstem Niveau miteinander verbunden und synchronisiert sein. Die Menschen werden nicht mehr aneinander vorbeigehen, sondern erkennen, dass jeder Einzelne ein wesentlicher Teil des großen Ganzen ist. In dieser Realität wird das Netz der Verbindungen, das uns umgibt, seine wahre Bedeutung zurückgewinnen. Der Austausch zwischen den Menschen wird tief und sinnhaft sein. Daher werden diejenigen, die zu dir gehören, ganz natürlich in deiner Nähe sein, anstatt unter Umständen fern von dir zu leben. Der Übergang in diese neue Wirklichkeit wird die natürliche Ordnung wiederherstellen. Es kann daher geschehen, dass du an einen anderen Ort ziehst oder Menschen, die zu dir gehören, ihren Weg zu dir finden.

Der Weg zu diesem neuen Körper und dieser neuen Existenz ist jedoch auch ein Prozess des Loslassens und der Erkenntnis. Vielleicht spürst du, dass du noch nicht am richtigen Ort bist oder die Menschen um dich herum nicht die richtigen für dich scheinen. Diese Disharmonie ist ein Geschenk, ein Hinweis darauf, dass es etwas zu ändern gilt. Nimm diese Unzufriedenheit als Schlüssel zur Selbsterkenntnis. Denn in dem, was du nicht mehr willst, liegt die Kraft zu spüren, was du wirklich möchtest. Die negativen Momente dienen dir als Wegweiser, die dich dazu bringen, deinen Kurs anzupassen, um in deine wahre Bestimmung zu gelangen.

Wie innen, so außen. Alles, was in dir geschieht, wird sich auch in der Welt um dich herum manifestieren. Wenn du diese innere Mutation zulässt, wird sie dich auch äußerlich in die perfekte Umgebung bringen – zu den Menschen, Orten und Energien, die deinem höchsten Wohl dienen. Vertraue diesem Prozess, denn er führt dich zu einem Leben, das jenseits unserer bisherigen Vorstellungen liegt, voller Fülle, Liebe und tiefem, spirituellem Erwachen.

Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute so nahe liegt?

Erlaube dir, die Magie des Hier und Jetzt zu entdecken, denn in diesem Moment liegt die gesamte Kraft des Universums verborgen. Alles, was du benötigst, ist bereits in deiner Umgebung vorhanden. Die Menschen um dich herum sind nicht zufällig da – sie sind Wegweiser, Lehrer und Spiegel deiner eigenen Reise. Frage dich, welche Botschaften sie dir übermitteln könnten, welche Weisheiten sie dir auf deinem Weg zur Selbstfindung schenken können. Überlege, ob ein einfaches Gespräch, ein ehrliches Miteinander, dir neue Einsichten und Inspiration bringen könnte – oder sogar den anderen.

Wenn du den Mut aufbringst, anderen zu helfen, ihre eigenen Wünsche und Ziele zu erreichen, öffnest du damit die Tür zu deinen eigenen Erfolgen. Diese helfende Hand, die du reichst, wird dir selbst das bringen, was du suchst. Die Resonanz, die du in die Welt aussendest, wird auf dich zurückkommen, oft auf unerwartete, aber wunderbare Weise.

Es ist ebenso möglich, dass du auf diesem Weg die Mitglieder deiner Seelenfamilie erkennst. Wenn du dich aufrichtig für die Menschen um dich herum interessierst und dich fragst, welchen Platz sie in deinem Leben einnehmen könnten, wirst du feststellen, wie sich die Seelenverbindungen offenbaren. Das Universum wird dir die Menschen zeigen, die für deine Reise von Bedeutung sind, sobald du bereit bist, die Tiefe ihrer Präsenz zu würdigen.

Bewegung und Dynamik sind die einzigen Konstanten im Leben. Alles fließt, alles kommuniziert – die Energie in dir und um dich herum ist stets in Bewegung. Alles, was du tust, jede Interaktion, jede kleine Geste ist ein Teil dieses endlosen Flusses. Indem du dich in diesen Fluss einfügst und dich mit der Dynamik des Lebens verbindest, wirst du die natürliche Harmonie und Fülle erfahren, die dir zusteht.

Lass dich von der Bewegung des Lebens tragen, nütze die Geschenke des Moments und erlebe, wie sich die Welt um dich herum entfaltet. Alles ist miteinander verbunden, alles ist im Fluss. Indem du dich diesem Fluss hingibst und die Gelegenheiten des Jetzt nutzt, wirst du die tiefsten Geheimnisse deines Seins entdecken und das Gute in deiner unmittelbaren Umgebung finden.

Alterungsprozess – Abänderung für Mann und Frau

So, wie es mir von der Geistigen Welt offenbart wurde, wird der Alterungsprozess mit dem Übergang in die neue Ära spürbar verlangsamt. Und wenn der Lichtkörper erst einmal vollkommen in uns erwacht, wird der körperliche Verfall in seiner jetzigen Form nicht mehr existieren. Was dies bedeutet, ist nichts Geringeres als die Transformation der Zeit, der Materie und des Lebens selbst. Der Körper, den wir nun kennen und altern sehen, wird nicht mehr das Gefäß sein, das uns einschränkt. Wenn der Zyklus eines Lebens sich schließt, geschieht der Übergang sanft in eine neue Dimension, in der das Licht uns formt und trägt, wie es einst die Materie tat. Dieser Übergang ist keine Rückkehr zur Vergänglichkeit, sondern der Aufstieg in eine Form des Seins, in der Zeit und Alterung ihren Einfluss verloren haben. Wir treten ein in das ewige Leuchten eines neuen Lebens, in dem jede Faser unseres Wesens erstrahlt und die Seele in Freiheit atmet.

Die neue Ära der Partnerschaften und Sexualität

Viele Menschen können bereits die unbegrenzten Möglichkeiten nutzen und ihre eigene, individuelle Form der Partnerschaft manifestieren. Zumindest in den Ländern, in denen dies möglich ist, sollte jeder davon Gebrauch machen und sich fragen, ob er in der gewählten Partnerschaftsform oder der Vorstellung davon wirklich glücklich ist. Diese Zeit der Freiheit bietet uns die kostbare Gelegenheit, unsere Herzenswünsche zu erforschen und unsere eigenen Vorstellungen von Partnerschaft zu verwirklichen. Wenn du bisher noch nicht tief in dich hineingehorcht hast, um zu erkennen, welche Form der Verbindung deiner Seele am nächsten kommt, dann ist jetzt der Moment, innezuhalten und dich zu fragen: „Welche Partnerschaft erfüllt mich wirklich?“

Vielleicht träumst du von einem Leben mit mehreren Seelengefährten oder einer neuen Art der Gemeinschaft. Alles ist möglich. Doch es ist entscheidend, dass du auf die leise Stimme in deinem Inneren hörst, denn sie führt dich zu dem, was wirklich im Einklang mit deinem Seelenplan steht. Jede Liebe, die du wählst, ist mehr als nur eine persönliche Entscheidung – sie ist Teil eines größeren, universellen Plans. In jeder wahren Partnerschaft schwingt eine tiefe, heilige Verbindung, die über das bloße menschliche Zusammenleben hinausgeht.

Die Wahl deines Partners ist eine der tiefgreifendsten Entscheidungen, die du treffen wirst. Es geht nicht nur um die körperliche oder emotionale Verbindung, sondern um das Erkennen eines Seelenvertrags, der weit über dieses Leben hinausreicht. Wenn du das verstehst, wird die Macht deiner Wahl klarer. Die perfekte Partnerschaft öffnet die Tür zu einer harmonischen Schöpfung, zu einer Quelle des Wachstums und der Liebe, die nicht nur dich selbst, sondern auch das Universum nährt.

In der 5. Dimension, in die wir uns immer mehr hinbewegen, existieren keine Kompromisse mehr. Partnerschaften erfüllen hier einen höheren Zweck: Sie sind kein Ort mehr für das Lösen alter Blockaden oder für das Erkennen innerer Begrenzungen. Stattdessen treffen sich nur jene Seelen, die in vollkommener Resonanz schwingen, und vereinen sich in einer Verbindung, die keine Masken und keine Täuschungen kennt – nur die reine, authentische Liebe, die tief aus der Seele entspringt. Diese Liebe ist frei von Hindernissen und Blockaden, denn sie gründet auf der klaren Erkenntnis deines wahren Selbst und deiner Mission auf dieser Erde.

Und wenn sich die Seelen in vollkommener Harmonie zueinander finden, entsteht etwas Wundervolles: eine Verschmelzung auf einer höheren Ebene, die jenseits des Verstandes liegt. Der physische Akt der Liebe wandelt sich zu einer multidimensionalen Vereinigung, die so kraftvoll ist, dass sie das gesamte Wesen erfüllt. Es ist eine Erfahrung, die alles andere überstrahlt, weil sie pure göttliche Energie in sich trägt. Diese Form der Vereinigung erschafft eine Kraft, die das Paar oder die entsprechende Paarverbindung zu einer Quelle von unermesslicher Energie macht, die das Leben in all seinen Facetten berührt und stärkt.

In jedem Austausch von Energien passiert eine Übertragung von Informationen und Schwingungen auf höchster Ebene sowie der bedingungslosen Liebe und dem höheren Plan. Diese Verbindung, wenn sie bewusst und mit Liebe gelebt wird, hat das Potenzial, nicht nur neues Leben zu erschaffen, sondern auch das eigene spirituelle Erwachen zu fördern sowie generell mehr Energien entstehen zu lassen, aus der weitere Fruchtbarkeit entsteht. Wenn wir uns dieser Kraft bewusst werden, erkennen wir, dass auch die dabei wahrhaftig gelebte Sexualität weit mehr ist als ein körperlicher Akt – sie ist ein Tor zu einem höheren Bewusstsein, zu einem Leben in Fülle, Freude und tiefer spiritueller Verbundenheit.

Sexualität

Die Sexualität ist die Essenz des Lebens. Sie ist das heilige Feuer, das uns mit dem göttlichen Ursprung verbindet. Wenn du dir erlaubst, dieses Feuer in seiner reinsten Form zu leben, wirst du nicht nur deine Partnerschaft auf eine neue Ebene heben, sondern auch das Leben selbst in seiner vollen Tiefe und Schönheit erfahren. In diesem Zustand der völligen Verschmelzung mit deinem Partner wirst du die Kraft des Universums in dir spüren, die dich erneuert, heilt und dich auf deinem spirituellen Weg begleitet.

Sie läutet das ewige Leben ein und verjüngt den Organismus, weil in ihr die Essenz der Schöpfung lebendig wird. Wenn du einmal erfahren hast, wie mächtig der Geist ist, dann erkennst du, dass er weit mehr als nur Gedanken lenkt – er formt die Materie selbst und führt uns zurück in die unendliche Fülle des Seins. Der Geist ist das Tor zur Einheit mit allem, was ist. In jenen seltenen Momenten, in denen wir uns vollständig mit dem Universum verbinden – sei es durch Meditation, tiefe Trance oder durch die unermüdliche Hingabe an einen schöpferischen Prozess – erfahren wir dieses EINS-SEIN. Es ist das Gefühl, das manche als Nirwana, ICH BIN oder das Göttliche beschreiben. Hier, in diesem Zustand des reinen Seins, löst sich die Trennung auf, und du erkennst, dass du Teil der unendlichen Schöpfung bist.

Wenn während des sexuellen Akts die göttliche Energie ungehindert fließt, geschieht etwas Großartiges: Deine Schwingung steigt, und eine kraftvolle Energie durchströmt deinen ganzen Körper. Es ist eine Energie, die nicht nur physisch beglückend ist, sondern auch deine mentalen, emotionalen und spirituellen Dimensionen durchdringt. Sie eröffnet dir neue Räume des Bewusstseins und erschafft Kanäle, durch die kreative Impulse strömen können – in dich hinein und aus dir heraus, in die Welt. Diese Energie nährt dich, sie füllt dich auf, sie lässt dich strahlen, im Inneren wie im Äußeren.

Das wussten bereits die alten Ägypter und in ihrem Symbol des Ankh verbirgt sich ein tiefes Verständnis für die Kraft der Sexualität und ihre Verbindung zum ewigen Leben. Das Ankh, ein Kreuz mit einer Schleife, steht für Leben und Unsterblichkeit – aber es symbolisiert weit mehr als das. In der ägyptischen Mythologie verkörpert es die Verschmelzung der Gegensätze, die Vereinigung von männlicher und weiblicher Energie, die den Schlüssel zum ewigen Leben darstellt. Wenn die sexuelle Energie bewusst gelebt und genutzt wird, kann sie eine Kraft freisetzen, die weit über die physische Ebene hinausgeht. Es ist der Schlüssel, der das Tor zur Unsterblichkeit öffnet, zur tiefen Verbindung mit der schöpferischen Urkraft des Universums.

Diese Vereinigung ist keine bloße körperliche Handlung. Vielmehr erfordert sie ein bewusstes Erwachen, ein Erkennen der Energien, die durch uns fließen, und wie wir sie nutzen können, um unser Wesen zu transformieren. Indem wir die Polaritäten – das Männliche und Weibliche – bewusst vereinen, wird eine Energie freigesetzt, die uns mit dem höheren Plan des Lebens verbindet. Dies ist der Moment, in dem die Grenzen von Zeit und Raum überwunden werden und wir uns mit der Unendlichkeit verbinden. Die ägyptischen Mysterien lehren, dass in dieser Verschmelzung der göttliche Funke entzündet wird, der das ewige Leben einläutet.

Das chinesische I Ging, das auf über 5000 Jahre alte Weisheit zurückgreift, lehrt etwas Ähnliches. Es basiert auf den 64 Hexagrammen, die jeweils aus einer Kombination von sechs Linien bestehen – drei weiblichen und drei männlichen Komponenten. Diese Hexagramme spiegeln die dualen Kräfte des Universums wider, die in ständiger Bewegung sind und sich miteinander verweben, um das Leben in all seinen Facetten zu gestalten. Genau wie das Ankh symbolisiert das I Ging die Verschmelzung der Pole – von Yin und Yang, weiblich und männlich – um die Balance des Lebens zu wahren und fortzuführen. Ohne diese Vereinigung von Gegensätzen gäbe es kein Leben.

Die Sexualität ist dabei der Ausdruck dieser universellen Kräfte, die durch uns fließen. Wenn wir uns daher der Kraft der Sexualität verschließen, verschließen wir uns gleichzeitig der Fülle des Lebens selbst. Wir verweigern uns der schöpferischen Energie, die das Universum formt und erneuert. Es ist, als würden wir uns vom Strom des Lebens trennen und in stagnierenden Gewässern verweilen. Aber wenn wir die sexuelle Energie bewusst leben und sie als heilige Kraft anerkennen, dann öffnen wir uns dem ewigen Lebensfluss, der alles durchdringt.

Das Wissen der Ägypter und die Lehren des I Ging erinnern uns daran, dass die Sexualität viel mehr ist als ein rein physischer Akt. Sie ist eine tiefgehende, spirituelle Praxis, die uns zu den Ursprüngen des Lebens führt. Wenn wir die Polaritäten in uns und mit unserem Partner bewusst vereinen, können wir uns mit der schöpferischen Kraft des Universums verbinden und somit ein Tor zur Unendlichkeit öffnen. Das bewusste Erleben dieser Vereinigung führt nicht nur zu körperlicher Ekstase, sondern auch zu einer spirituellen Erneuerung, die unser gesamtes Wesen durchdringt. Sie lässt uns die Vollständigkeit des Lebens erfahren und erinnert uns daran, dass wir Teil eines größeren, ewigen Plans sind.

Hast du jemals innegehalten und dich gefragt, wie du deine Sexualität lebst? Gehst du mit ihr um wie mit einer Mahlzeit, nur um den Hunger zu stillen? Oder erkennst du, dass Sexualität weit mehr ist – eine heilige Nahrung für Körper, Geist und Seele? In vielen Familien und Religionen wird sie immer noch als Tabu betrachtet, als etwas, das im Verborgenen bleibt. Doch in Wahrheit ist sie eine der mächtigsten Kräfte, die uns zur Verfügung stehen, um uns mit dem Lebensfluss und der Schöpfung zu verbinden. Wenn zwei Seelen in völliger Harmonie von Körper, Geist und Seele zusammenfinden und den höheren Plan ihrer Seelen erkennen, erschaffen sie gemeinsam daher etwas Wundervolles. Es ist, als würdest du in reinstes Quellwasser eintauchen, das dich nicht nur erfrischt, sondern auch heilt und deine Essenz klärt. In diesem Moment, in dieser Verbindung, gibt es nichts, was zwischen dir und dem Leben steht. Du badest in purer Lebenskraft, in einem Zustand, in dem jede Zelle deines Körpers das Leben aufsaugt, so wie die Erde das Wasser nach einem langen, heißen Sommerregen aufnimmt.

Nach einer solchen Erfahrung wirst du nie wieder zurückkehren wollen zu den begrenzten, abgestandenen Gewässern, die dich vorher umgaben. Du wirst nur noch dieses reine, lebendige Quellwasser suchen, das dich erweckt, erneuert und tief im Inneren heilt. Und du wirst erkennen, dass diese Wahl immer bei dir liegt. Du kannst dich dafür entscheiden, in dieser Reinheit zu leben – in deinem Körper, in deiner Seele, in deiner Liebe.

Denn das ist es, was uns letztlich verbindet: Das Wissen, dass wir durch unsere Entscheidungen die Schöpfung in all ihrer Vollständigkeit erfahren können. Jeder Moment, jede Berührung, jede tiefe Verbindung erinnert uns daran, dass wir Teil eines größeren Plans sind. Und in dieser Erkenntnis liegt die größte Kraft – die Kraft, das Leben in seiner ganzen Fülle zu leben.

Es ist Zeit, die Liebe auf eine neue, heilige Weise zu leben. Lass dich von deinem Herzen führen, und erlaube dir, die Partnerschaft zu finden, die deine Seele berührt und mit dem göttlichen Plan in Einklang steht. Die Liebe, die du suchst, ist bereits in dir – sie wartet nur darauf, entfesselt zu werden, um dein Leben und das Universum zu bereichern.

Inspiration und Anregungen

Der Übergang in die 5. Dimension ist ein aufregendes und kraftvolles Erlebnis, das uns die Möglichkeit bietet, unsere Realität auf eine völlig neue Art und Weise zu gestalten. In dieser Dimension erleben wir den Aufstieg zu einem neuen Körper – einem Lichtkörper, der uns nicht nur physisch transformiert, sondern auch unsere spirituelle Entwicklung vorantreibt. Dieser neue Körper ist genial! Er ist leichter, flexibler und verbindet uns intensiver mit unserem höheren Selbst und dem Universum. Die Schwingungen der 5. Dimension laden uns ein, Blockaden loszulassen, die uns in der Vergangenheit zurückgehalten haben. Indem wir diese Transformation durchlaufen, öffnen wir die Tür zu einer neuen Realität voller Möglichkeiten.

Der Weg der vorherigen Transformation mag herausfordernd sein, aber er ist absolut lohnenswert. Jede Blockade, die wir überwinden, bringt uns einen Schritt näher zu unserem wahren Selbst und zu unserem Lichtkörper. Diese Erfahrungen stärken nicht nur unser Bewusstsein, sondern erlauben es uns auch, tiefere Einsichten zu gewinnen und unser Potenzial vollständig zu entfalten. Die Anregungen, die sich aus diesem Prozess ergeben, sind grenzenlos. Du wirst nicht nur die Energie und Vitalität eines neuen Körpers spüren, sondern auch eine tiefere Verbindung zu deinem Umfeld und zu den Menschen um dich herum. In der 5. Dimension bist du in der Lage, die Welt mit neuen Augen zu sehen und die Schönheit in jedem Moment zu erkennen.

Nutze diese Gelegenheit, um deinen Weg zur Transformation zu feiern! Jeder Schritt, den du machst, ist ein Schritt in die Freiheit und in die Authentizität deines Seins. Lass dich von der Inspiration leiten, die der neue Körper mit sich bringt. Du bist dazu bestimmt, in der 5. Dimension zu strahlen und dein volles Potenzial zu leben. Ergreife die Chance, deine Blockaden hinter dir zu lassen und mit Leichtigkeit und Freude in deinen neuen Lichtkörper einzutreten. Deine Reise hat gerade erst begonnen, und das Beste kommt noch!

Zur Autorin



Im idyllischen Salzburg begann die beeindruckende Lebensreise von Susanne Bertheau Kemperling – eine Reise, die zeigt, dass Transformation und Heilung in jeder Herausforderung liegen. Aufgewachsen in einer Familie, die von emotionalem Mangel und Krankheiten geprägt war, schwor sie sich, einen anderen Weg einzuschlagen. Mit einem tiefen Vertrauen in die Kraft der Bildung legte sie den Grundstein für ihre Karriere. Sie absolvierte eine Wirtschaftsausbildung, ein Studium der Rechtswissenschaften und arbeitete in einer angesehenen Anwaltskanzlei in Zürich.

Doch trotz der äußeren Erfolge spürte sie, dass wahres Glück nicht allein im beruflichen Erfolg liegt. Schon früh machte sie beeindruckende Erfahrungen mit Spontanheilungen, indem sie sich selbst von Essstörungen, Rauchen, Hautkrankheiten und Allergien befreite. Diese Selbstheilungen waren damals noch intuitiv, doch sie zeigten ihr, dass im Menschen eine enorme Kraft zur Heilung und Transformation liegt. Nach einem vollständigen Zusammenbruch, ausgelöst durch den enormen Druck und die hohen Anforderungen in ihrem Leben, begann Susanne eine tiefgreifende innere Reise. Sie entdeckte neue spirituelle Wege und tauchte in das Wissen der Chakrenlehre, des Atlantischen Heilwissens, der Quantenheilung und des hawaiianischen Schamanismus ein. Dabei wurde ihr klar, dass ihre eigene Heilung Teil eines größeren Plans war: anderen Menschen zu helfen, ihre eigene innere Kraft zu entdecken und die Reise in ein erfülltes Leben anzutreten.

Seit 2006 begleitet Susanne in Einzelsitzungen, Workshops und durch ihre Bücher Menschen auf ihrem Weg der Selbstentfaltung. In ihrem neuen Buch „Der neue Körper“ teilt sie nicht nur wertvolles Wissen zur Selbstheilung, sondern auch die tiefen Einsichten der Geistigen Welt zum Übergang in die 5. Dimension und einem Plasma-Licht-Körper. Sie zeigt auf, wie wir unsere physischen, emotionalen und spirituellen Körper transformieren können, um ein Leben zu führen, das im Einklang mit unserer höchsten Bestimmung steht.

Ihr eigenes Leben ist der lebende Beweis dafür, dass Transformation immer möglich ist – unabhängig davon, wie groß die Herausforderung erscheint. Dieses Buch ist eine Einladung, dein neues Zuhause in einem Körper zu finden, der nicht nur gesund ist, sondern auch ein Raum für die Erfüllung deiner tiefsten Wünsche.

Möchtest du erfahren, wie du dein volles Potenzial entfalten kannst? Lass dich von Susannes Reise inspirieren und begib dich selbst auf den Weg in die 5. Dimension. Greif zu und finde deinen neuen Körper – das Zuhause, in dem deine Träume wahr werden!

Weitere Informationen unter

www.sb-coaching-zurich.ch

Nachspann

Stell dir vor, du erwachst in einem Körper, der in der 5. Dimension vollkommen harmonisch schwingt – ein Körper, der nicht nur leichter, sondern auch durchlässiger für Licht und Energie ist. In dieser neuen Realität fließt das Leben mit einer Leichtigkeit, die dich tief berührt und ergreift. Jede Zelle deines Körpers pulsiert im Einklang mit den höchsten Frequenzen, und dein Bewusstsein erfasst die unendliche Verbindung von Körper, Geist und Seele.

In der 5. Dimension sind die Grenzen der Materie aufgehoben. Dein Körper ist nicht länger ein statisches Gefäß, sondern ein lebendiger Ausdruck deiner Seele, die sich frei durch alle Dimensionen bewegen kann. Emotionen und Gedanken manifestieren sich sofort, und du erlebst die Macht deiner Schöpfung in jedem Moment. Die Schwere der Dualität ist verschwunden – und an ihrer Stelle liegt eine sanfte Harmonie, ein Zustand der bedingungslosen Liebe, in dem du voll und ganz in deiner Essenz strahlst. Jede Begegnung, jede Berührung und jede Verbindung mit anderen Seelen ist wie ein Tanz aus Licht, voller Freude und tiefer Erfüllung. Dein Körper ist ein Instrument, das in vollkommener Symbiose mit deinem Geist und deinem Höheren Selbst lebt. Du fühlst, wie dein Herzchakra weit geöffnet ist, und du atmest Prana – das reine Lebenslicht, das jede Faser deines Seins nährt.

Diese neue Art zu leben ist nicht länger ein Traum. Es ist die Zukunft, die sich bereits in dir ankündigt, wenn du bereit bist, alte Muster loszulassen und dich der höheren Schwingung deines wahren Selbst hinzugeben. Fühle die Vorfreude, spüre die Kraft, die bereits jetzt in deinem Inneren erwacht. Dein Körper wird zum Tempel der Schöpfung, ein göttliches Gefäß, das die Fülle des Universums in sich trägt. Freue dich auf die 5. Dimension – sie wartet darauf, dass du bereit bist, in ihr zu erblühen!

In tiefer Verbundenheit mit allen Lebensformen auf bedingungsloser Liebe und somit mit dir!

Von Herzen Susanne

Copyright, Sb-coaching S. Bertheau GmbH, CH-8704 Herrliberg, Zürich, Dezember 2024