

**Ich respektiere deine PERSÖNLICHKEIT –  
ICH ACHE DICH!  
Ich verneige mich vor deinem SEIN,  
deiner Entwicklung!**

Dieses Buch möge nicht nur eine angenehme Lektüre darstellen,  
sondern auch Anregungen geben zum Umdenken, zur Wandlung.  
Hilfestellungen und Hinweise sind darin verborgen, genau so ganz klar,  
wie sie für den Einzelnen erkennbar, spürbar und ernsthaft umsetzbar,  
seiner / ihrer Entwicklung entsprechend anwendbar sind.

#### **Impressum**

Medieninhaber (Verleger) & Herausgeber:  
Renate Angela Ettl  
A-8010 Graz, Moserhofg. 54/VII/37  
Tel +43/316/82 22 05  
Email: [renateangelaettl@atrea3.at](mailto:renateangelaettl@atrea3.at)  
Internet: [www.atrea3.at](http://www.atrea3.at)

Lektorat: Mag. Reinhard M. Czar  
[www.derbleistift.at](http://www.derbleistift.at)  
Grafik: Christian Wallner  
[www.wallner-media.at](http://www.wallner-media.at)

© Renate Angela Ettl.  
Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil dieses Werkes darf  
in irgendeiner Form (durch Fotografie, Mikrofilm  
oder anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung  
des Herausgebers reproduziert oder unter Verwendung  
elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt  
oder verarbeitet werden.

Alle Zeichnungen / Bilder (sofern nicht gesondert gekennzeichnet)  
sowie das Logo und das Wort ATREA: Renate Angela Ettl.

## Legende



meine Gedankenblitze



Quelle: Internet



Quelle: externe  
Printpublikation



Meditation



Fortsetzung der  
Meditation



auf CD erhältlich

# Inhalt

Einleitung	Seite 1
<hr/>	
<b>Wege zu ATREA</b>	Seite 4
Gedankenblitze	Seite 4
Wertschätzung / Selbstwertgefühl / Ängste	Seite 16
Entwicklung / Wahrheit / Wahrhaftigkeit	Seite 25
Leichtigkeit	Seite 29
Entscheidungen / Spontaneität	Seite 30
Freude	Seite 32
Eigener Weg / Vertrauen	Seite 34
Bedingungslose Liebe	Seite 36
Konfrontation / Chance	Seite 38
Wandlungen	Seite 42
Gesundheit / Genesung	Seite 44
Wozu Beispiele?	Seite 48
Mut zum Experimentieren	Seite 50
Versuchen wie ein Kind	Seite 51
Eigene Erfahrungen	Seite 53
Partnerschaft	Seite 70
Meine persönliche Wertschätzung: Gedanken / Erfahrungen	Seite 73
<hr/>	
<b>Das Ziel ATREA, Teil 1</b>	Seite 87
Was ist ATREA?	Seite 87
Bedeutung der einzelnen Buchstaben und Worte	Seite 93
Exkurs: intuitive Eingebungen	Seite 105
Vorinformationen und Eintritt der Vorhersagen	Seite 144
<hr/>	
<b>Das Ziel ATREA, Teil 2</b>	Seite 159
Einsiedeln	Seite 166
Meditationen - CD	Seite 171
<hr/>	
<b>Erklärung der Einzelteile des Symbols</b>	Seite 208
Schlussbemerkungen	Seite 213
Dank	Seite 217

## Einleitung

---

Der Sinn dieses Buches besteht darin, jenen Menschen, die sich gerne spirituell weiterentwickeln möchten, eine Handhabung zu geben, um all diese Erkenntnisse in das tägliche Leben zu integrieren und sich somit manches verständlicher werden zu lassen, weshalb es so gelaufen ist oder und weshalb etwas auch anders sein könnte. Wer die ganz persönliche Entwicklung und Bereitschaft, sich zu öffnen, auf Entdeckungsreise mit und in sich selbst zu gehen, sucht, der hat sich hier etwas ausgesucht und macht es sich zum Geschenk: Nicht nur zu lesen, sondern auch Umsetzungen zu versuchen, also selbst die Entscheidungen für das Leben, für die Lebensaufgaben zu übernehmen – mit vielen Hilfestellungen, die dieses Buch bereithält. Das tägliche Leben verstehen lernen und natürlich auch leben, sich selbst leben.

Alle meine Erzählungen sind Selbsterlebtes. Auch meine Schlüsse, die ich daraus gezogen habe und damit dir übermittle. Mach deine Seele auf, lass deine Intuition, deinen Spirit leben! Räume ganz viel Platz in dir ein! Ich weiß, es ist gar nicht so einfach: Wie stelle ich das an? Genau das ist auf den folgenden Seiten erklärt oder zumindest so gesagt, dass es nachvollziehbar ist. Es gibt nichts **FALSCHES!** Alles ist richtig, was du erlebst, weil es in dir entstanden ist. Vieles ist, und das besonders am Beginn, überhaupt nicht verständlich. Auch später kommt dann wieder die Zeit, wo wir schon glaubten, alles, na, sagen wir vieles, schon begriffen zu haben. Es ist ein ständiger Wandel, es ist ein ständiges Weitergehen: entdecken, aufdecken, aber auch wieder zu entdecken – FÜR SICH!



Ich kann nicht umhin, um Vergebung zu bitten, wenn ich dich in meinen Erzählungen mit DU anspreche, mit dem verbindenden DU. Es ist mein ganz persönliches Empfinden, dies so zu tun – einfach um uns vielleicht schon etwas näherzukommen, näher zu sein. Damit ein besseres Hineinfühlen gewährleistet ist. Das Wort „WIR“ bedeutet Vereinigung. Die Anrede DU ist persönlicher, zeigt Vertrautheit, aber auch Individualität.

Dieses Buch einfach mal so nur nebenbei zu lesen kann zwar auch Anregungen bringen, in der Stille ist es jedoch vorteilhafter. Mit einem Notizblock für die eigenen Empfindungen ausgestattet zu sein ist ebenfalls empfehlenswert. Einfach darauf achten, was einem so „nebenbei“ zufällt. Bitte beachte das unbedingt, es ist wichtig! Dies gehört schon zu den ersten Schritten, die du machst. Weil du nun geöffnet bist und ohne Zwang und ohne Erwartungshaltung Wort für Wort zu verstehen versuchst. In dieser Zeit ist man besonders empfänglich, wenn man mit dem Lesen beschäftigt ist, ist man frei, frei, um plötzliche Einfälle, plötzlich auftretende Gedankenblitze wahrzunehmen. Niederschreiben! Dokumentieren! Festhalten!

Es ist nicht das, was man in den nächsten Minuten einsetzen kann. Das ist meist nicht der Fall, weil man es noch nicht versteht, was dieser Gedankenblitz uns sagen will.

Das Notieren ist wichtig und ausgesprochen hilfreich. Da wir oft erst nach Monaten auf ein Wort, eine Erinnerung, ein Empfinden zurückgreifen werden. Früher oder später wirst du wissen, was ich damit gemeint habe, wie wichtig es ist, DICH zu leben, zu dokumentieren, dich zu vervollständigen. Als Ganzheit zu sein, zur Ganzheit zu werden.

Am Beginn steht das Wort – mein Wort, zu dem ich stehe. Das Versprechen, welches ich hiermit abgegeben habe. So ist es möglich, auch meinen Aufbruch zum Neuen – Unbekannten – zu starten.



Es gibt keinen Grund, ängstlich zu sein – zu werden. Mut und Zuversicht sind nun unsere Begleiter. Ein Wegweiser ist in mir – vielleicht dient dieses Buch dazu, auch dich darin zu unterstützen, dir Hilfe und Unterstützung zu vermitteln. Nimm dir einfach nicht zu viel vor. Es ist wichtig, dass du dir Zeit lässt, dir selbst dein Tempo vorgibst, wie schnell. Aber Vorsicht, sei nicht zu ehrgeizig. Es könnte dir dabei die Luft im wahrsten Sinn des Wortes ausgehen. Vor allem jedoch könnte sich statt Mut, Freude, Zuversicht auch Mutlosigkeit einstellen. Also, stelle deinen Tempomat auf eine Geschwindigkeit ein, wo du noch genügend Spielraum zum Ausruhen, zum Verweilen, zum Innehalten hast. Sei keine Maschine, die Tag und Nacht ununterbrochen läuft. Ein Tempomat ist in dir, der deine GESCHWINDIGKEIT regelt.

Wie kann ich mentale Fähigkeiten entwickeln? Wie kann ich mentale Fähigkeiten leben? Im HIER und JETZT! Nicht irgendwann, irgendwo. Es geht um meine Lebensaufgabe in diesem Leben. Nur das Hier und Jetzt zählt, gilt es zu bewältigen mit der Hilfe meiner Möglichkeiten, meiner Fähigkeiten, die ich bereit bin, nun auszubauen.

Lebe dich – lebe die lebendige Spiritualität!

#### Anmerkungen:

1. Wir vermeiden hochgestochene, spezielle Ausdrücke, um jede Leserschicht ansprechen zu können.
2. Liebe weibliche Wesen – Verbündete –, seid mir nicht gram, dass ich die vereinfachte Form der Anrede verwende. Wir sind alle Menschenwesen, ob weiblich oder männlich.
3. Gedankenstriche oder Punkte sollten dich, liebe Leserin, lieber Leser, veranlassen, kurz innezuhalten ... offen zu sein für eigene Gedankenblitze, Gefühle, Emotionen, Erkenntnisse.
4. Dass „+“ Zeichen bedeutet immer eine ganz enge Verbindung, also untrennbar! Interpunktionszeichen sind für mich auch oft ganz wo anders zu finden. Unterstreichungen, Fettgeschriebenes, in Großbuchstaben Geschriebenes hat bei mir einen sehr hohen Stellenwert, weil es die momentanen Impulse, Empfindungen zum Ausdruck bringt, widerspiegelt.



# Wege zu ATREA

---

## Gedankenblitze

In diesem Moment vibriert mein Körper – es ist etwas NEUES – eigentlich stimmt das gar nicht. Unzählige Male habe ich versucht, das Buch zu schreiben. Unzählige Male war ich mit mir, mit dem Geschriebenen unzufrieden. Es war NIE vollständig. Es entsprach NIE wirklich dem, was ich in meinem Inneren fühlte. Es war immer nur ein Abklatsch von dem, was man etwas Großes nennt.

Traumhafte Vorstellungen, Wachträume, Visionen, „zufällig“ Gehörtes erinnern uns an unser Leben und die Aufgaben, die wir uns zur Erfüllung erwählt haben, ausgesucht haben. Es ist einfach fantastisch zu erkennen, wie es aus mir herausbricht, ich etwas sage, was ich zuvor überhaupt nicht im Entferntesten gedacht habe. Ja, mir nicht mal eines Ansatzes eines Gedankens bewusst war. So, nun ist es draußen, und ich kann zu mir sagen: Oh Gott, was habe ich gesagt? Oder ich kann erstaunend mich darüber freuen, was soeben passiert ist. Den Empfänger wird es ebenfalls wie ein Blitz aus dem heiteren Himmel treffen. Er wird gar nicht wissen, wie er damit umzugehen hat. Da bist du wieder auf den Plan gerufen, um deine Hilfestellung anzubieten. Wenn dies gerne angenommen wird, dann tue es. Ungefragt sollte es tunlichst vermieden werden, es sei denn, es bricht wieder aus dir heraus – dann ist dies die Führung, die Führung Gottes, die uns dabei unterstützt, die Lebensaufgaben zu erfüllen. So kommt eines zum anderen. Es ist eine gediegene Vorgangsweise, noch nichts Spektakuläres.

Übrigens, erwarte NIE, dass dich dein Spirit zu Spektakulärem führt und du plötzlich als Wunderwuzzi aufscheinst. Nein – in der Stille und in der Spontaneität liegt die Weisheit. Versuche jedoch auch nicht, irgend-



was zu definieren, mit deinem realen Geist etwas zu erklären, du liegst damit ganz sicher daneben. Schweige, lasse es einfach ruhen, bis zu diesem Zeitpunkt, wo du wieder selbst über dein Menschsein hinausgehst. Du bist dabei immer im HIER und JETZT. Es ist kein Abgehobensein, sondern das Natürlichste von der Welt. Warum ich das sage? Na klar, weil ich damit so meine Erfahrungen habe. Wenn ich versuchte oder mich auch jetzt noch manches Mal dazu verleiten lasse, mit dem Kopf Erklärungen für mich oder andere zu geben, liege ich ganz sicher vollkommen daneben. Es sei denn, den Menschen, dem man das Anvertraute sagte, hat es so stark beeindruckt, dass er nicht mehr unterscheiden kann, ob es real oder fiktiv ist.

Es ist kein Wunder, wenn man mit dem irdischen, oft hochgezüchteten Verstand versucht, etwas zu verstehen, zu analysieren, zu hinterfragen. Die Antwort wird immer die sein, die uns der reale Verstand aus Erlerntem, selten aus Erfahrungen mitteilt. Würden wir die Kraft besitzen und diesen Verstand dankend ablehnen, um etwas später, wenn wir nicht mehr bewusst daran denken, freien Lauf zu lassen – dann geschieht es auch. So, nun wäre es gut gewesen, wenn wir auf eine Seite eines Blattes geschrieben hätten: reales Denken – zugefallene Gedanken. Dann gehe her und vergleiche mal beides. Du wirst erstaunt sein, welche große Unterschiede es gibt. Danach kannst du nun selbst entscheiden: Nehme ich das, was mein reales Denken mir vorschreibt, oder das, was mir zugefallen ist. Vorwiegend wird wohl das reale Denken den Vorzug erhalten. Auch klar. Wir besitzen noch nicht den MUT und das Selbstvertrauen, uns für das Zugefallene zu entscheiden. Das reale Denken gibt uns eben mehr Sicherheit. Wer von uns möchte sich doch nicht immer SICHER sein, dass das, was er macht, auch richtig ist. Auch wenn es falsch sein mag. Es geht überhaupt nicht um RICHTIG oder FALSCH! Es ist immer richtig, was du machst, weil es zu deiner Fortbewegung, deiner Entwicklung, deinen Erkenntnissen antreibt. Vielleicht erzeugst du durch diese immer wiederkehrenden Erfahrungen mehr Selbstvertrauen.



Es geht uns doch allen so – alles, was andere sagen, scheint für uns richtiger oder, besser gesagt, leichter, verständlicher umsetzbar zu sein. Weil man den Ausgang erkennen kann. Mein Zugefallenes – ich weiß nicht, wie es weitergeht. Meist tun wir sogar so, als wäre das alles ein Blödsinn, Widersinniges, Absurdes, nicht umsetzbar. Du wirst erstaunt sein, wenn du dich dazu „verleiten“ lässt, wie leicht sich das Zugefallene doch umsetzen, verwirklichen lässt. Und welche großen, erleuchtenden Wege aufgeschlossen werden.

Also, es ist und bleibt immer eine Entdeckungsreise – auf die du gehen kannst oder nicht. Es ist wirklich erstaunlich, wie die Menschheit doch gerne auf Reisen in ferne Länder geht, versucht ihre Kulturen zu entdecken und zu verstehen. Wo bleibt die Reise in dein Inneres? Das Innere, welches dann zum Äußeren, zu deinem Selbst wird.

Ich höre dich jetzt sagen, das MUSS ich probieren. MUSS ist schon gar nichts, spielerisch, wie Kinder es tun. Spielerisch, mit Leichtigkeit wie Kinder, mit Unvoreingenommenheit, OHNE Fragehaltung – NEIN! Schauen, ob es funktioniert und wie es funktioniert. Eines ist sicher, das weiß ich ganz genau: Es funktioniert!

Du fühlst schon vorher, was der Mensch mit dir vorhat – vielleicht spürst du ein Unbehagen – dann weißt du, dass du hier vielleicht einen Schritt zurückweichen solltest, etwas Distanz zum anderen herstellen sollst. OHNE ihn jedoch sofort abzulehnen. So würdest du es nie lernen, dich auf dich, auf deine Wahrnehmungen zu verlassen. Du sollst doch wissen, wie stabil und standfest du bist, dass du dich nicht manipulieren lässt. Mit einem Lächeln vielleicht dem anderen die Grenzen aufzeigen kannst. Er wird es mit ziemlicher Sicherheit nicht wieder versuchen. Er wird es vielleicht das nächste Mal mit etwas mehr Schläue angehen. Auch das wirst du vermutlich durchschauen.



Es ist kein Voodoo, sondern eine Energie, die in uns war, etwas verkümmerte oder einbetoniert wurde. Ein Fühlen, intuitives Erfassen. Eine Wahrnehmung die aus unseren (derzeit) noch tiefen Schichten hochsteigt. Ist das so? Empfindest du das auch so? Ich freue mich, sehe förmlich dein zustimmendes Nicken, vielleicht sogar ein Strahlen deiner Augen. Es beglückt dich, etwas zu lesen, auch wahrzunehmen, was du schon unterschwellig empfunden hast. JETZT, ja, jetzt hast du die Bestätigung bekommen, da gibt es noch ein Menschenwesen, das dasselbe empfindet und sogar den Mut hat, das öffentlich zu machen, darüber zu schreiben. Glaube mir, das war auch für mich gar nicht so ohne! Auch ich hegte Zweifel, wollte mich nicht noch mehr dem Spott und Hohn aussetzen. Jetzt ist es so weit, und ich freue mich darüber. Ich freue mich über mich selbst. Kannst du es auch? JA? SUPER, dann habe ich weitere Verbündete.

Ein anderes Erlebnis, das dir zeigen soll, wie wichtig es ist, sich selbst zu lieben, zu verstehen und auch zu verzeihen: Wie ich schon erwähnte, ist dies ja der x-te Anlauf, mein Buch zu schreiben. Immer wieder habe ich mir selbst nicht genügt, war überaus kritisch, habe geschrieben und wieder verworfen. Vor kurzer Zeit hat mich ein lieber Bekannter, der selber auch Autor ist und mir versprach, mich bei meinen ersten Gehversuchen zu unterstützen, gefragt, was denn mein Buch mache. Da schämte ich mich, dass ich noch immer nichts wirklich Namhaftes zu Wege gebracht hatte. Also, das Schämen bringt mich nicht weiter. So begann ich wieder von Neuem. Jedoch mit dem inneren Vorsatz und der Gewissheit, jetzt, ja, jetzt ist es so weit. Nun funktioniert es, weil ich mir auch vornahm, nicht mehr hinter meinen vermeintlichen oder doch bestehenden Fehlern herzujagen. Das Kritisch-Sein überlasse ich nun meinem lieben Freund Reinhard; er, der ERFAHRENE, kann es doch besser beurteilen als ich.

Ich schmunzle über mich selbst, das ist ja ein hervorragendes Zeichen, so kann ich leichtfüßig bleiben.



Schuld bin ich selbst an diesen Verzögerungen. Ich sehe es jedoch als Aufgabe, dass ich gelernt habe, auch passiv zu sein – also besser hin- und zuzuhören.

Wenn ich zu dir und zu mir ehrlich bin, habe ich es mir viel zu kompliziert vorgestellt – na, es hat mich mein Perfektionismus wieder mal überrollt und auch gleich stagnieren lassen. Es fließt aus der Feder, im wahrsten Sinne des Wortes, meistens jedenfalls – wenn ich das alles erdacht hätte – Welch ein gewaltiger Aufwand, schier unmöglich, dies zu erfüllen. Als ich nun die Treppen hochging, fiel mir gerade zu, dass das nun auch zu diesem Absatz hinzugefügt werden könnte. Deshalb noch einige Anmerkungen:

Hoch erhobenen Hauptes spaziere ich einher mit meinen neuen Errungenschaften. Ich sehe in diesem Buch meine Aufgabe, mein Wissen, meine Erfahrungen und gewonnenen Erkenntnisse vielen, ich hoffe sehr vielen, Menschenwesen weitergeben zu dürfen. Wenn du es liest, wirst du mit mir verbunden sein und vielleicht auch ein Stück weit mit mir zusammen gehen können, wenn es dein Wunsch ist. Du darfst deiner Vervollkommnung entgegengehen oder auch langsam gehen, genau so, wie es sich für dich gerade richtig und gut anfühlt. Das Eilen birgt natürlich schon auch Gefahren, weil dann möglicherweise wichtige Details verloren gehen, zu wenig Beachtung finden könnten. Also, genau deinem Tempo angepasst. Du merkst es ohnehin, wenn Eile geboten ist oder auch einmal Stillstand. Also stelle deinen Tempomat so ein, wie du es für dich richtig hältst und angenehm empfindest.

Es liegt mir fern, irgendjemandem Dogmen, Richtlinien vorzugeben. Es gibt lediglich Denkanstöße und Hinweise von mir. Selbst kann sich natürlich jeder so seine eigenen Regeln aufstellen, sie befolgen oder auch nicht. Dies ist nicht meine Aufgabe, zu überwachen oder mich in irgendeiner Form dazu zu äußern.



Es ist oft besser, neue, andere Wege zu beschreiten, um sich von alten Denkmustern zu distanzieren. Ob es für mich – für sie, für ihn vorteilhaft ist, sein wird, ist des Menschenwesens Entscheidung.

Für mich stellt es auch eine Erleichterung dar, dass dieser Mensch mich nicht mehr mit hinunterziehen kann. Somit ist es für mich ein Erfolg.

Irrwege werden beschritten – aber es ist immer der Irrweg desjenigen, der es sich erwählt hat. Ob er, der Mensch, diesen Irrweg braucht oder nicht ... es ist jedenfalls nicht der meine – liegt NICHT in meiner Verantwortung.

Beim Schreiben fehlen Buchstaben, ja sogar Wortteile, unvollständige Sätze, sowohl beim Schreiben mit der Hand als auch am PC. Gedankensprünge sind meiner Erfahrung nach immer ein Zeichen, dass man sich im Alpha-Zustand, im göttlichen Sein befindet. Völlig unnötig, sich dadurch vom Fortschritt, der Weiterentwicklung abbringen zu lassen. In 50 Jahren wird es das überhaupt nicht mehr geben, wir – ich nicht mehr – oder vielleicht wieder – werden uns über die Kleinkarierteheit, Engstirnigkeit wundern. Wir verstehen uns ohne Worte – rein aus dem Gefühl heraus.

Bedenkenlos können wir uns stets diesen, unseren Empfindungen hingeben. Dies gab es schon und wird es auch wieder geben. Vertrauen zu unseren Fähigkeiten wird NIE mehr ein Thema sein, sondern nur Selbstverständnis. Wir sind einfach. Die Sorgen, die uns jetzt oft quälen, finden in diesem Sein, in dieser Wirklichkeit keinen Halt, keinen Nährboden mehr.

Die Neuankömmlinge werden diesem mit allem Verständnis begegnen. Das Lesen dieses Buches oder auch anderer Bücher wird nicht mehr vonnöten sein. Sie wissen bereits, was hier vermittelt wird. Sie FÜHLEN es. Diese Besonderheit ist dann bereits Realität, Selbstverständlichkeit. Fragwürdigen Geschöpfen wird von vornherein das Handwerk gelegt.



## Beispiel:

Mein Lesen funktioniert so – ich sehe nicht die einzelnen Buchstaben, oft nicht einmal die Worte, sondern nur das Wortbild, den Satz. Deshalb ist es für mich auch sehr schwierig geworden, Korrektur zu lesen. Deshalb bin ich auch für meinen Schutzengel – Raphael – Reinhard so dankbar, dass er mir zur Seite gestellt wurde und er die Zustimmung dazu gegeben hat. Manches Mal schmunzle ich, weil ich in meiner Jugend im Telegraphenamt, also bei der Telegrammannahme und -weiterleitung gearbeitet habe, und da achtete man akribisch darauf, alles möglichst kurz zu halten. Eben im Telegrammstil, was heute in dieser modernen Kommunikation oft bei den SMS zu finden ist, verwendet wird. Diese darin enthaltenen Abkürzungen sind jedoch für Außenstehende oft nicht wirklich verständlich.

Dank sei Gott, dem Herrn. Ich bin in Gott und Gott ist in mir und ich bin DAS göttliche Wesen, so wie du und du und du. Wir aber sind es. Auch wenn es manches Mal nicht mehr den Anschein erweckt. Die Welt verkehrt erscheinen lässt. Bleibe auf „DEINEM“ Weg. Hole dir Anregungen, Denkanstöße, Hinweise und sicherlich auch oft Bestätigungen, dass du auf dem RECHTEN – dem GERECHTEN – dem WAHRHAFTEN Weg bist. Wahrheit + Wahrhaftigkeit sollte stets gelebt, geübt werden, auch dann, wenn es sehr, sehr schwierig wird. Es gibt nur eine Wahrheit, und das ist die göttliche Wahrheit in mir!

Dein Leitsatz sein soll. Ich bin die Liebe. Die reine Liebe.

Es geht ums Zulassen der Intuition, des Bauchgefühls oder der göttlichen Eingebung. Egal, wie du es auch immer nennen magst, es ist anders als das reine Kopfdenken. Spürst du es? Kannst du es erkennen? Wie wunderbar, wie fantastisch, einmalig. Hurra, dein Inneres kann jubeln, endlich



hast du die Genehmigung erteilt, gegeben, lässt es nun zu!!

## Beispiel:

Zuerst schenke ich mal JEDEM Menschen mein Vertrauen, ohne Vorbehalte. Sehr rasch spüre ich aber dann Abneigung, wenn dieser Mensch sich unsicher fühlt. Mich zu belügen beginnt, oft aus nichtigen, unerklärlichen, undurchsichtigen und unverständlichen Gründen. Für mich ist das so. Sie meinen, besser da zustehen, wenn sie mich belügen. Oft fühlen sich die Menschen dann stark, weil sie glauben, ich würde sie nicht durchschauen. Finden mich lächerlich. Belächeln mich, was natürlich noch die harmloseste Art und Weise ist, sich selbst zu belügen.

Nicht immer habe ich die Möglichkeit, die Erlaubnis, dies auch offen auszusprechen, sie auf ihr Verhalten, ihr wirklich unnötiges Verhalten hinzuweisen. Mich stimmt es meistens sehr, sehr traurig. Ich möchte es auch nicht verhehlen, dass mich auch eine gewisse Enttäuschung erfasst. Diese Aufgabe ist für mich immer wieder eine Herausforderung! Respektvoll und achtungsvoll zu bleiben fällt mir wohl auch nicht immer leicht.

Dank sei Gott, dem Herrn – ernten kannst, noch viel ernten kannst ob deiner uneingeschränkten Offenheit, deiner Anstrengungen. Möge es dich stärken und deine Entwicklung, Weiterentwicklung fördern.

Natürlich wird es auch ab und an etwas weniger strahlender ... da ich mich als Mensch fühle + auch agiere. Dennoch ist mein stetes Trachten in die Richtung des Göttlichen.

Gegeben hab ich vieles – zurückerhalten wenig ... das ist aber auch gar nicht mein Bestreben, sondern das Bewusstmachen vom Göttlichen in DIR, in MIR, in uns ALLEN (Intuition). Meine Kopf-Formulierung wäre garantiert eine andere ...



Ich werde ganz sicher nicht lügen und irgendein Wesen als Sender zitieren! Was sehr gerne als Channeling mit einem aufgestiegenen Meister oder Engel bezeichnet wird.

Ich bin der Empfänger meines Göttlichen Seins, als Sender in mir.

Die Treppen hochzugehen ... mit Flexibilität und Offenheiten helfen mir, die Stufen nach oben zu gehen. Die Kombinationsgabe ermöglicht es mir, auch die Zusammenhänge zu verstehen.

### **Beispiel:**

Spiritualismus – Weiterentwicklung – JA zu sagen – mit Sanftmut – LANGSAM vorwärts zu gehen sind unverzichtbare Komponenten.

Wir schulen unseren Verstand, saugen, nehmen Wissen auf – lassen jedoch unser „Bauchgefühl“ außer Acht. Beides hat seine Daseinsberechtigung – keine Einseitigkeiten, NUR mehr ein Zusammenwirken von „BEIDEN“. Vereinigung von BEIDEN – so dass sie EINS sind, werden und bleiben.

Zweifel beseitigen möchte ich auch nicht, denn auch das gehört einfach dazu. Wenn man gewillt ist, alles bedenkenlos ohne kritische Betrachtung hinzunehmen, sind wir auch auf eine Schiene aufgesprungen, die wir vermeiden sollten, sie zu benutzen. Nur die eigenen Erfahrungen und Erkenntnisse können uns weiterlernen lassen. AHA-Erlebnisse beim Lesen dieses Buches – kannst du sagen, ach ja, das habe ich auch schon erlebt – bestätigen dich, deine Entwicklung. So erreichst du deine Gewissheit, dass du da fortsetzen sollst. Ohne unnötigen Aufenthalt ... Ruhepausen sind jedoch unbedingt einzuhalten. Die benötigen wir.



So könnte es auch sein: „Ich bin nicht immer konsequent dabei, mich für mich zu interessieren“ – das Schleifenlassen funktioniert ja wesentlich leichter, man hat jedoch einiges aufzuwenden, um das „schlechte“ Gewissen zu beruhigen, zu besänftigen, zu dämpfen oder „einzubetonieren“. Wir beginnen mit Sehen, Hören, Fühlen! Mit der Beachtung aller Veränderungen in unserem Wesen, aufmerksam beobachtet, beachtet und aufgeschrieben. Die Zusammenhänge verstehen lernen, daraus Erkenntnisse gewinnen.

Ich werde dir auch einige Beispiele erzählen, damit du deine eigenen Informationen auch für dich leichter und besser verwenden kannst, Zugang zu dir selbst bekommst und das Herausfinden der eigenen Fähigkeiten immer im Vordergrund stehen möge. Werde bitte nicht mutlos, es funktioniert wirklich! Vieles ist miteinander verwoben, ohne dass es uns wirklich bewusst wird. Erst die Erfahrung zeigt es uns. Ich zum Beispiel bin unter der Dusche immer recht erfolgreich oder beim Kochen, beim Zähneputzen ... oder oder oder ... das zeigt, wenn man mit etwas anderem beschäftigt ist, haben die Gedankenblitze die Möglichkeit, sich in uns zu manifestieren. Mit deinen Erfahrungen bist du ein Fels in der Brandung, für dich und für viele Menschen in deiner Umgebung.

Glaube nur nicht, dass nicht auch jene Menschen, die auf dem geistig-spirituellen Weg gehen, mit keinen Anfeindungen, Erniedrigungen, Lügen und Ablehnungen konfrontiert sind.

Ich kann keine Wunder versprechen – es wird jedoch leichter, und man ist freier um Entscheidungen zu treffen. Deine Entwicklung kann in eine Leichtigkeit übergehen.



Man glaubt nämlich, dass Menschenwesen, die auf dem geistig spirituellen Weg gehen, DUMM sind und sich alles gefallen lassen müssen, zuzulassen haben. Sie beschränkt sind. Sie ohnehin von niemanden ernst genommen werden. Allerdings vergessen sie, dass gerade diese Menschenwesen intuitiv die Lügen, die Machenschaften erkennen! Wissen, was los ist, was manipuliert wird! Also Vorsicht, wir wissen noch mehr .... und dennoch begeben wir uns in die Hölle, nicht Höhle des Löwen, um diesen Wesen aufzuzeigen, wer sie sind, wobei sie das nicht wirklich erkennen wollen.

Sei eine Kosmopolitin, ein Kosmopolit – ein Weltenbürger, egal, wo du auf dieser Erde wohnst, lebst. Fühle dich mit deinen Aufgaben mit Leichtigkeit verbunden und der Freude verpflichtet.

Die meisten Eltern erkennen, wenn die Kinder lügen – sie sind nicht wirklich Hellseher – intuitiv erkennen sie es ...

Nehmen wir Menschenwesen her, die zum Beispiel in der Natur leben – man hat sie gleich als Hexe oder Hexer bezeichnet, wenn sie das Vorteilhafte aus der Natur gewonnen haben. Oder damit auch oftmals Heilungen, Linderungen herbeiführen konnten. Alle Menschen, sagen wir viele Menschen, die sich stark mit der Natur verbunden haben, haben einen ganz besonderen Zugang zur Intuition. Auch diese Naturverbundenen werden oft als Spinner, abstrakte Geschöpfe gesehen. Es sind jedoch nicht jene Menschenwesen gemeint, die sich von Fanatismus leiten lassen. Achtung verdienen sie doch, so wie alle Menschen. Beides in sich vereinen, das Hier und Jetzt und das Universelle. Schaut mal in ihre Gesichter – sie sind kaum von starken Furchen gezeichnet, sondern haben immer etwas Schönes + Liebenswertes ausstrahlend an sich. In jedem Menschen sollte sich die Überzeugung ausweiten und ausbreiten, dass er das Geschöpf ist und dass es nur eine Wirklichkeit gibt, die Wirklichkeit des göttlichen Seins.



Wir sind gerade jetzt bereit, etwas GUTES zu tun, helfen zu wollen. Z. B. einen Behinderten – der wird jedoch böse. So passiert uns das immer wieder. Begegnet uns im alltäglichen Leben. Ist dir das auch schon untergekommen? Ja? Dann weißt du, was ich damit meine. Der Empfänger ist bzw. war noch nicht bereit anzunehmen, wir wollten aber etwas bewirken und wurden schroff zurückgewiesen oder gar abgelehnt. Was noch schlimmer ist, unsere Persönlichkeit wurde ins Lächerliche gezogen. Wisst ihr eigentlich, wie erfüllend es ist, sich selbst zu leben, ehrlich und wahrhaftig zu sein.

Nicht immer wird man verstanden, nein, sogar abgelehnt und auch manches Mal für das, was man gesagt, gelebt hat, verurteilt. Als Idiot, Spinner, Spießler, Abgehobener, Rassist oder Globetrotter verdammt.

Am Anfang ist es wahrlich nicht immer leicht, speziell wenn man hochsensibilisiert ist, diese Gedanken und Gefühle auszuhalten. Cool zu bleiben. Sich selbst treu zu bleiben.

Der Winter hat uns viel Kälte gebracht, und wir sind dabei ganz starr und steif geworden, ja oft sogar so sehr, dass wir abgleiten in eine Art des Fanatismus. Sich von Fanatismus fernhalten ist unbedingt erforderlich, das gilt für ALLE Bereiche!



## Wertschätzung / Selbstwertgefühl / Ängste

Ein Mangel der eigenen Wertschätzung lässt uns zaghaft, ängstlich sein und auch erscheinen. So liefern wir unserer Umwelt ein Wesen, welches nach Aufmerksamkeit schreit. Offen für Erniedrigungen und Gemeinheiten, Falschheiten und Niederträchtigkeiten ist.

Wer möchte das? DU? Ich nicht!

Durch mangelndes Selbstwertgefühl werden wir ängstlich, fühlen uns minderwertig, schwach, benachteiligt. Die Angriffe werden immer stärker und intensiver und lassen uns nur noch verzagter, minderwertiger fühlen. Es hat niemand das Recht dazu, sich selbst oder andere Wesen derart zu erniedrigen. Also, lasse auch DU es nicht zu, dass du das Opferlamm bist. Du verdienst es nicht. Du verdienst ACHTUNG und RESPEKT! In jedem Fall, in jeder Situation. Menschen, die andere manipulieren, beherrschen wollen, gibt es immer – aber betrachte diese mal. Was möchten sie? Sie möchten Aufmerksamkeit erhalten. Sie setzen sich nur deshalb in Szene, damit sie Beachtung bekommen, erhalten. Meistens ist es diesen Menschen gar nicht bewusst. Stell dir vor, du hast es erkannt und sprichst den Menschen darauf an. Was passiert? Der ist verblüfft, setzt zur Verteidigung an. In diesem Moment wird er es wohl noch nicht erkennen, dass du ihm mit diesem Hinweis nur deine Unterstützung beweisen wolltest, deine Achtung und Wertschätzung. Es ist durchaus möglich, dass du von diesem Menschen für einige Zeit mit bösen, nicht verzeihenden Gefühlen, Blicken konfrontiert wirst. Was machst du? Wenn du stark bist, lächelst du ihn an. So lange, bis dieser Mensch deine Wertschätzung erkennt und dir auch dankbar sein wird. Wenn er es auch nicht immer offen eingestehen möchte. Insgeheim weiß er es aber sehr zu schätzen. Am Anfang ist es gar nicht so einfach, mit diesen Gefühlen des betroffenen Menschen umzugehen. Oftmals wird in uns eine Stimme wach, die sagt, hättest du das doch nicht gesagt, oder hättest du das anderes formuliert, was viel-



leicht nicht so verletzend, kränkend gewesen wäre, könntest du mit ihm in vermeintlichem Frieden leben. Wenn es dir jedoch bewusst geworden ist, dass das eine Hilfe war und es dir vielleicht auch eingestanden wird, weißt du dann mit Sicherheit, dass du auf dem rechten Weg bist. Eine Aufgabe erfüllt hast. Allerdings lasse dich nicht verleiten, nun danach zu suchen, welche Menschen könnte ich noch mit dieser Hilfe beglücken. Das lass bitte sein. Nur wenn spontan etwas aus dir herausbricht, dann, ja, dann ist die richtige Zeit gekommen, sonst – wenn dein Kopf dich dazu anstachelt, lass es sein. Es könnte nämlich sein, dass du dich gerade in der Phase der Selbstbestätigung, der Suche nach Anerkennung befindest. Auch das lebt und ist in uns. Wir sind nicht erhaben darüber, auch wenn es uns manches Mal so erscheint. Richte nicht über andere – bewusst –, sondern achte dich und deine Umwelt. Liebe dich, dann kannst du auch andere Menschenwesen lieben, auch wenn diese Menschenwesen nicht deinen Vorstellungen entsprechen. Vorübergehend ist dies oft nicht möglich, die Grundzüge sollten jedoch gehegt und gepflegt und praktiziert werden.

Helfen wir dieser Welt. Um diese Welt reiner, sauberer, heller zu machen. Es mögen die Ängste + Zweifel immer weniger und weniger werden, dazu SIND WIR ALLE aufgerufen.

Bedenken wir, seien wir uns bewusst, dass alle Menschen die mit Lügen + Unwahrheiten agieren, arm sind, sie sind von Angst getrieben. Angst, etwas zu verlieren, zu wenig Kompetenz zu haben, dass das Wissen nicht ausreichend ist, nicht schön und begehrenswert genug zu sein, zu wenig Achtung zu erreichen, dass Respekt völlig ausgeschlossen ist.

Es gibt viele Ängste – auch die, die wir uns selbst gar nicht eingestehen ... es schmerzt oft sehr und stürzt uns in Verzweiflung. Wenn man von Ängsten heimgesucht wird, sollten wir versuchen, einmal die Betonmauer zu öffnen, ein Luftloch zu schaffen.



Ich höre jetzt schon sagen: ICH habe KEINE ANGST und schon gar nicht Ängste.

Wer sich alles gefallen lässt, hat „Probleme“ mit seinem Selbstwert und somit auch Angst vor Konfrontation. Menschen lügen, oft um sich selbst vorzugaukeln, dass es besser sei, die Unwahrheit, oft auch als Notlüge bezeichnet, anstatt dem Menschenwesen die Wahrheit zu sagen – zu kränken. Lügen sind immer eine Missachtung des Empfängers dieser Lüge. Eine Respektlosigkeit.

Verluste, Schmerzen rufen uns auf den Plan, eine Änderung herbeizuführen. Heimlichkeiten tun oft weh. Warum? Weil ich mich nicht anerkannt, geschätzt fühle. Vielleicht sogar abgelehnt und hintergangen worden war. Auch wenn man Empfehlungen gibt und diese gar nicht wahrgenommen, nicht verstanden oder eben abgelehnt werden – es tut weh. Aber am meisten dann, wenn man sieht, wie dieses Menschenwesen sich abwendet und in das Verderben rennt. Ja rennt, unaufhaltsam, ohne Pause – ohne Erholung. Es schmerzt ungemein. Weil man nicht mehr helfen kann.

Man kann nur abwarten und hoffen, dass dieses Menschenwesen noch irgendwie heil aus dieser Situation, Umklammerung herauskommt und wir doch die Chance erhalten, hilfreich mitwirken zu dürfen. Die Genehmigung von diesem göttlichen Wesen erhalten, dies zu tun. Ohne verletzten Stolz, und ohne sich mit Kränkungen aufzuhalten, helfen. Das ist gut so. So sollten wir auch handeln.

Welchen Erfolg unsere Hilfe zeitigt, ist gar nicht mehr so wichtig. Wichtig ist die Zustimmung durch dieses Menschenwesen. Es kommen andere Menschenwesen auf dich zu, die diesen Verlust umwandeln, verändern, transformieren und für deine Entwicklung, für deine Aufgaben wichtig sind.



Mitunter sind es sogar SEGENSBRINGER.

Nehmen wir diese Möglichkeiten eines respektvollen Umgangs mit UNS SELBST und mit anderen Menschenwesen an. So werden wird Hass, Streit, Krieg verhindern können. Vereinen wird uns, um eine starke Einheit der Menschenwesen zu bilden, die sich in LIEBE, Achtung und Selbstachtung begegnen. Eine Wiederbelebung unserer SELBST, unserer Aufgaben und Herausforderungen.

Ein Beispiel: Eine Schülerin sagte immer wieder, ich habe Angst – ich nahm sie zu mir, sprach sie darauf an. Ich erhielt sofort mit einem aufbäumenden, verletzten Gefühl die Antwort. ICH HABE KEINE ANGST! Darauf angesprochen, dass sie immer wieder sagt, ich habe Angst – „Ich habe Angst, dass ich beruflich nicht mehr meine Leistung erbringen kann. Ich habe Angst dem Nebenjob nicht mehr zu genügen. Ich befürchte, dass ich den Erwartungen meines Partners nicht entspreche usw. Es waren zig wirklich enorm große Ängste, von denen sie sprach. Ich wies nochmals drauf hin, dass sie sagte, ich habe Angst. Worauf ich die Antwort erhielt, das sagt man einfach so dahin. Diese Dame hatte wohlgemerkt einen überaus hochqualifizierten Arbeitsplatz und auch die Nebenbeschäftigung wies eine ebensolch hohe Qualifikation auf.

Es regt mich an. Wo gibt es bei mir noch Ängste? Glaube mir – ich entdeckte sehr wohl auch bei mir Angst. Daraufhin versuchte ich es mehrmals, mich dieser Angst zu stellen, ihr zu begegnen. Es gibt sicher viele Zeiten, wo es keine Angst gibt. Selbst bei sehr herausfordernden Träumen hatte ich keine Angst. Ein Traum – hoch am Himmel gab es eine schmale, enorm lange Brücke, sie bewegte sich im Wind – neugierig wie ich nun mal bin, ging ich ... die Brücke nahm kein Ende. Die Bewegung, das Wanken wurden immer intensiver. Ich freute mich im Traum so sehr darüber, dass ich überhaupt keine Angst hatte. Mit dieser Freude über mich selbst wachte ich auf. Na, was glaubst du, wie mein Tag verlaufen ist? Gut! Ein anderes Mal war es eine Strickleiter die in den Himmel führte.



Natürlich durfte ich da nicht rein. Ich war nicht mal in der Nähe. Aber für mich war das ein Zeichen – auch ohne Sicherheitsgurt weitergehen zu wollen. Der Sicherheitsgurt war meine innere Sicherheit, mein Selbstvertrauen.

Es ist notwendig, dass wir uns in jeder Phase so annehmen, wie wir sind. Dazu gehört schon eine große Portion Mut. Und diesen Mut haben wir. Auch wenn dieser Mut nicht konstant vorhanden ist. Was will ich damit sagen? Beobachte dich bei einer Angelegenheit, die dir ein mulmiges Gefühl vermittelt. Was kann schon passieren? Dass ich den Beruf nicht schaffe, abbreche – mein Unternehmen nicht weiterführen kann? Mein Chef nicht zufrieden ist mit dem, was ich vorgeschlagen habe – na, vielleicht hat auch ER Angst, dass das doch nicht diesen Erfolg bringt? Also es hängt nicht nur mit dir zusammen, es ist auch der Mitmensch zu betrachten. Ein Kollege, der dich ablehnt, ihm zu begegnen. Na, vielleicht hat auch er vor dir Angst, dass du ihn, seine Machenschaften durchschaust.

Gegen Erniedrigungen vorzugehen ... ständige Beleidigungen hinzunehmen. WARUM? Aus Angst? ... aus Angst – ICH erlaube, dass es noch schlimmer wird. Wo bleibt da meine Selbstachtung? Kann ich von Selbstliebe sprechen? Wenn es dir nicht gelingt, dich aufzubauen und Schranken zu setzen, dann versuche einmal, dir vorzustellen, du wärest eine andere Person. Vielleicht dein Partner im Beruf. Dein Kind von seinem Partner. Was würdest du tun? Was empfindest du dabei? Entsetzten, Wut, Zorn, Hass? Ja, das kann ich mir gut vorstellen. Dann höre auf, dasselbe zu ertragen, auf dich zu nehmen! Lass deine Wut mal raus, sprich darüber! Solltest du niemanden haben, dem du dich anvertrauen kannst, dann schreibe es auf! Lies es nochmals laut mit allen Emotionen durch! Befreie DICH! Wenn du befreit bist, dann bereitest du dem Mut den Platz, der vorher von der Angst beschlagnahmt war. Nicht denken, das könnte wohl helfen. NEIN – ausprobieren! SELBST erfahren.



Nur mit der Selbstentdeckung kannst du in dir die Sicherheit und Festigkeit deines Selbstwertes erzeugen. Es bringt dir gar nichts, zu sagen – das mag wohl stimmen, trifft aber auf mich nicht zu. Oder zu sagen, das glaube ich, davon bin ich überzeugt, und es SELBST nicht durchzuführen!

ALLEIN SEIN – viele Menschen erdulden, akzeptieren Erniedrigungen, um nur nicht alleine sein zu müssen. Sie geben oft sich selbst die Schuld, sie haben das Gefühl der Unzulänglichkeit. Mit einem Partner zusammenzuleben ist für sie wichtiger, auch wenn es noch so erniedrigend, kränkend, ja oft unerträglich ist. Die Meinung der ANDEREN ist ihnen wichtig. So fühlen sie sich „wohl“ – zumindest glauben sie es –, wenn sie von einem Partner sprechen können. Sie sind nur zu ZWEIT vollständig! Schade – vermeintlich, so meinen, behaupten sie zumindest, dass man einen Spiegel braucht.

Ein alleine Lebender ist auch in der heutigen Zeit noch immer suspekt. Ich kann nicht umhin, ich möchte es gerne in aller Nachdrücklichkeit sagen. Wer STARK ist, braucht nicht einen zweiten Teil. Missverstehe mich nicht! Wunderbar, mit einem Partner zu leben. JEDER jedoch als ganz und gar stabile eigenständige Persönlichkeit. So ist ein Zusammenleben geprägt von ACHTUNG und Respekt und Miteinander, mit GLEICHHEIT + UNABHÄNGIGKEIT – gar nicht so einfach.

Gedichte schreiben – wer hat sich in seiner Jugend nicht mal darin versucht? Der Anlass dazu war wohl meistens, dass man verliebt war. Haben wir da lange nachgedacht, ob der oder die Empfänger/in darüber lachen wird? Kaum. Wir hatten so viel LIEBE in uns. Und LIEBE gibt Sicherheit. In dieser Zeit haben wir nicht nur das andere Menschenwesen geliebt, sondern auch uns! ODER? Was meinst du? Also Selbstliebe gibt Sicherheit, Selbstwertgefühl Stabilität. Der Erfolg ist recht respektierlich und ebenso die Anerkennung für dich selbst.



Man darf aber auch medizinische Hilfe in Anspruch nehmen, dies stärkt die Lebensqualität.

Das sind doch alles Banalitäten. Ja, kann sein, kann aber auch nicht sein. Viele Mosaiksteinchen ergeben auch ein Bild. Mit einer großen Herausforderung kann man oft viel besser umgehen als mit vielen kleinen. Eben weil man sie bagatellisiert, nicht beachtet, aber sie können dann auch zu großen körperlichen, geistigen, seelischen Herausforderungen führen. Wenn ich mich nicht jeden Tag wasche, pflege, werde ich mal so verschmutzt sein, dass es großer, manches Mal enorm großer Anstrengungen bedarf, mich zu reinigen. Wir machen uns darüber gar keine Gedanken. Lediglich vielleicht dann, wenn wir eine staubige oder sehr schmutzige Arbeit zu erledigen hatten, dann sehnen wir uns nach Reinigung. So ist es auch mit der seelischen Reinigung, vor allem mit der SEELISCHEN. Die sehr große Kreise zieht und immer schlimmer und schlimmer wird. Die Angst wird übermächtig, und wir können gar keinen Ausweg mehr entdecken. Keine Hilfe ist ausreichend. So verkümmern auch unsere Selbstheilungskräfte, wenn wir sie nicht ständig verwenden, anwenden.

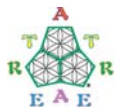
Ein Mangel an Selbstachtung und Selbstliebe öffnet all unsere Schleusen für Verletzungen, Erniedrigungen, unbemerkt! Spät, aber nicht zu spät wird es uns bewusst, um noch rechtzeitig die Schleuse der Verleumdungen, Verletzungen, Erniedrigungen zu schließen. HALT – STOPP zu sagen, zu sich und den Verursachern. Auch Schranken einrichten. Wie weit lasse ich es zu, dass man mir nahe kommt, mir Verletzungen zugefügt werden können.

Ein selbstsicher auftretendes Menschenwesen muss nicht zwangsläufig mit keinen Erniedrigungen und Verletzungen konfrontiert werden. Nein – dieses Menschenwesen hat aber in sich die Überzeugung – ob zu Recht oder Unrecht –, dass es unverletzlich ist.



So wird es damit auch fertig. Kann es von sich abprallen lassen. Also bauen wir mit Hilfe der göttlichen Führung unserem Selbstverständnis über uns selbst eine Barriere auf, die für viele Angriffe unüberwindbar ist. In diesem Schutzwall, der unser eigener ist, uns vollständig umgibt, fühlen wir uns in Sicherheit und geschützt. Wir verstecken uns nicht, wir flüchten nicht, denn wir sind in unserer eigenen Stabilität und Überzeugung. Abschließend zu diesem Thema möchte ich noch darauf hinweisen, dass es immer wieder eines neuen Anlaufs, eines neuen Durchstartens bedarf. Ich sagte einmal zu meinem Sohn, als wir über den Tod, das Sterben sprachen, dass es eine Freude ist, wenn ich mal gehen kann, darf, dann weiß ich, dass ich meine Aufgaben, meine Herausforderungen erfüllt habe. Egal, auf welchem Gebiet – für mich, aber auch für meine lieben Mitmenschen, Mitstreiter, gleich oder ähnlich Denkenden und Fühlenden. Das ist eine Freude, das ist meine Überzeugung. Misserfolge bringen uns oft an den Rand des Todes. Ich möchte dir jedoch sagen, dass das Sterben eine Auferstehung ist. Und dass wir uns ständig in diesem Zustand der Auferstehung befinden.

Auch ich hatte Schmerzen gehabt, Erniedrigungen erlitten, Verletzungen erhalten. Auch heute gibt es das noch, diese Anfeindungen usw., aber ich habe ein Werkzeug, nein, einen ganzen Werkzeugkoffer, der mir zur Verfügung steht und welchen ich auch reichlich benutze. Ich schaffe es mit meinem geistig-spirituellen Wissen, die Reparaturen meistens erfolgreich durchzuführen. Ich bin selbst die Fachkraft, der Profi. Ich schaffe es, den Schaden an meinem Schutzwall selbst zu beheben. Wenn ich es alleine nicht schaffe, rufe ich Gott an und bitte um seine Unterstützung. Das ist öfter nötig, als man sich vorstellen kann. Seine Hilfe und Unterstützung gibt mir die Gewissheit in mir, dass ich ein göttliches Wesen bin und somit auch die nötigen Vorkehrungen treffen kann, die unumgänglich sind.



## Entwicklung / Wahrheit / Wahrhaftigkeit

Mein Selbstvertrauen und das Gottvertrauen stärken und stabilisieren mich und heben mich empor zur Weisheit, zur göttlichen Führung in mir.

Zu meiner Spiritualität. Zu meinem göttlichen SEIN. Diese Gewissheit in mir, dass ich der Erbauer, der Installateur meines eigenen Kraftwerkes bin und dieses auch betreiben kann, lässt mich Dinge tun, die mein Kopf – mein Kopfdenken – verweigert. So entstehen Bauwerke, Kraftwerke, Pyramiden, die für viele Menschen als Zuflucht dienen können. Den Menschenwesen einen Einblick gewähren, damit sie sich verändern könnten, was mir aber nur teilweise gelang. Das ist auch gut so ... es darf auch so sein. Teilweise ist es ohnehin schon ein enorm hoher Prozentsatz.

Auch das wird dir begegnen, Menschen, die dich zum Freund oder Freundin auserwählt hatten, wenden sich plötzlich ab. So ist es auch oft bei Jugendlichen, die dann nach einiger Zeit wieder zurückkehren zur Familie, den Eltern oder Elternteilen.

JEDER hat das Recht, seinen Weg zu wählen. Jeder ist ein Traumträger, der Traum ist erfüllbar. Bin ich ein Träumer, oder bin ich wach – egal ICH BIN EINFACH. Ja, meine Weiterentwicklung liegt im Sinne der Entfaltung.

Beginn, dich zu verstehen, OHNE zu bohren – freue dich über jede neue Entdeckung bei, mit und in dir. LEHNE niemals etwas ab. STAUNE – und sag einfach JA – dann kommt die Entwicklung ganz von selbst. Ohne dein Zutun.

Gerechtigkeit gilt auch für dich, vor allem und vorzugsweise zuerst NUR FÜR DICH! Dann gestalte auch für andere die Gerechtigkeit und unterstütze sie in ihrem Bemühen, die Wahrheit und Wahrhaftigkeit zu leben. Zu genießen. Welchen Segen die Wahrheit, die Wahrhaftigkeit bringt, auch wenn es nicht immer gleich sichtbar, spürbar, erlebbar ist.

GEDULD – HINGABE – an dein göttliches Sein ist einfach die FREUDE und die LIEBE, die du für dich empfinden kannst. Sei ehrlich – kannst du sie schon empfinden, oder mangelt es doch noch an allen Ecken und Enden? Macht nichts! Bekunde deine Bereitschaft, dich anzuerkennen, dich zu lieben und Freude mit dir und über dich empfinden zu dürfen. Die nächste Stufe, bewusst wahrzunehmen, dass es täglich unzählige Male die Möglichkeit gibt, sich über sich selbst zu freuen.



Zum Beispiel wenn ich gefragt werden, ob ich etwas getan habe und ich gut dastehen möchte und lieber sagen würde, JA, ich habe es getan; statt die WAHRHEIT zu sagen, nein, habe ich nicht. Ohne sofort eine Ausrede hintanzusetzen, weshalb ich es nicht getan habe. Sondern dazu stehe. Ob es eine Nachlässigkeit war, eine Lustlosigkeit oder vielleicht sogar ein Widerwille vorhanden war, ist gar nicht so wichtig. In diesem Fall ist es NUR wichtig, die WAHRHEIT zu leben. Zu sich zu stehen und sich DENNOCH zu LIEBEN: Erstaunlich, wie erfinderisch wir da sind, sich sofort selbst für etwas zu entschuldigen, weshalb wir etwas nicht getan haben. Dabei ist es überhaupt nicht wichtig warum, sondern dass es uns bewusst geworden ist, dass wir es mal wieder schleifen haben lassen. Wenn ich plötzlich darin die Wichtigkeit erkenne, so wird es mir das nächste Mal spielend leicht gelingen, es auch wirklich zu tun, umzusetzen – ohne großen Aufwand, ohne hinterfragen, warum ich das tun soll. Ich werde es dann schon merken, wenn ich es getan habe. Glaube mir, glaube mir – ich weiß ganz genau, wovon ich spreche.

Praktisch gesehen ist es sehr wohl wichtig, verschiedenes nicht zu tun, weil daraus erst die Erkenntnis entsteht, wie wichtig es gewesen wäre, es doch zu tun. Habe ich es in die Tat umgesetzt, kann ich erkennen, wie wertvoll meine TAT war. Das Glücksempfinden, das ich dabei erfahren darf. So hört sich das gut an. Es kann jedoch niemals mit Worten dieses erhebende Gefühl ausgedrückt werden, das man bei der Erfüllung dieser Aufgabe, dieses Vorhabens empfindet. Es ist müßig, darüber noch weiter zu philosophieren. ERLEBEN! Das ist das Zauberwort, die Zauberformel. Also nichts wie auf zu neuen TATEN! Das meinte ich auch mit der ganz eignen persönlichen Entwicklung.

Gehe mit dir und vielleicht mit meiner Unterstützung auf Entdeckungsreise in dir, mit dir und in weiterer Folge um dich. Es löst sich VIELES von ganz allein – wenn wir es zulassen. Verständnis für uns selbst haben.



Beobachte dich mal selbst – wenn es um Verständnis für einen anderen Menschen geht, ob es sich um einen sehr Nahestehenden oder auch nur Kollegen dreht – da sind wir sehr großzügig. Bist du es auch bei dir? Frage ich dich ganz provokant! Versuche jetzt, ganz spontan darauf zu antworten. Wird wohl sehr zögerlich kommen – nehme ich mal an. Mir ging und geht es auch jetzt immer wieder so. Ich sehe es jedoch als enorme Hilfe an, wenn es mir bewusst wird. Manches Mal werde ich ziemlich unsanft darauf hingestoßen, aufmerksam gemacht. Es zaubert dennoch ein Lächeln in mein Gesicht. Ich sage mir dann – oh, oh, Renate Angela, wo bist denn du wieder mal geblieben? Und bedanke mich sehr demütig für diesen Hinweis. Früher habe ich mich selbst bestraft, war enorm böse mit mir, dass ich schon WIEDER versagt habe. Heute sehe ich das mit Dankbarkeit und empfinde Freude über diese Erkenntnis. Früher mal bin ich immer ziemlich schlimm mit mir ins Gericht gezogen, wenn ich einen Fehler entdeckte. Andere Menschen haben das oft gar nicht wahrgenommen. ABER ICH – ich habe mit mir gehadert, mich verurteilt, verteufelt und tagelang auf mir herumgehackt. Abscheulich, was ich mir da selbst angetan habe.

Heute sehe ich das nicht mehr so. Aber das war ein Lernprozess von zig Jahren. Der erste Abschnitt dauerte 15 Jahre – erstaunlich, nicht wahr? Wie lange man braucht, mit sich verständnisvoll und auch respektvoll umzugehen. Wie geht es dir – wie geht es dir damit? Auch so, wie es mir erging? Ergangen ist? Wenn du mal so weit bist wie ich heute – OHNE ÜBERHEBLICHKEIT! –, dann kommt Freude, echte Freude OHNE PRAHLEREI auf. Das ist eine Verknüpfung von sich selbst und seines gesamten Ausdrucks als göttliches Geschöpf.

Vorsicht sollte man aber immer walten lassen – es ist ein ganz schmaler Grat, den wir beschreiten zwischen Hoffärtigkeit, Prahlerei, Hochmut, Überheblichkeit und Mut zur Wahrheit über sich selbst. Es ist nicht immer gleich erkennbar.



## Leichtigkeit

Mancherlei Gelegenheiten kommen erst später ins Bewusstsein, dass man doch nicht die wahre, ehrliche Freude empfunden hat, sondern wir dem anderen Empfinden frönten. Gelinde gesagt, verbirgt sich hier ein Stolperstein. Erst wenn man mal gestolpert ist, kann man wahrhaftig die WAHRHEIT erkennen.

Was hat dieses Bösessein mit mir selbst gebracht? Gar nichts oder doch, ja, UNZUFRIEDENHEIT, Selbstzweifel, Minderung des Selbstwertgefühls. Na, brauche ich das? NEIN – ich denke NEIN!! Und was meinst DU? Entscheide selbst – was würdest du bevorzugen – welche Variante erscheint dir angenehmer? Welche fühlt sich für dich besser, gangbarer an? Sei ehrlich zu dir! Grüble jedoch auf gar keinen Fall lange darüber nach. Nur was sich ganz spontan in dir breitgemacht hat – das wäre für MICH das Richtige. Das ENTSCHEIDENDE! Erlaube dir jedoch, auch ganz anders zu empfinden! Es ist dein Empfinden! Und das ist immer, IMMER RICHTIG! Wenn auch nur für diesen Moment, das ist entscheidend.

Freue dich über den Wandel der Zeit. Freue dich, dass du ein Gerstenkorn gesät hast und es vielleicht schon aufgegangen ist. Sichtbar ist es jedenfalls schon geworden. Du hast Gewaltiges in Bewegung gebracht.



Wir erleben immer wieder die Ursachen und Wirkungen unserer Handlungen. Es ist möglich, dass es uns nicht immer sofort bewusst wird oder ist. Dann erhalten wir von außen meist einen Hinweis. Diesen Hinweis richtig zu interpretieren, zu fühlen, mit unserem Inneren zu erfühlen, ist gar nicht immer so klar und einfach. Unsere eigene Befindlichkeit spielt eine ganz wesentliche Rolle dabei.

Verlasse jedoch niemals den Pfad der Selbstachtung und der EIGNEN Wertschätzung. Lasse dich jedoch auch nicht dazu verleiten, dich und andere zu analysieren, beurteilen, verurteilen. Beginne ich mich zu beurteilen, bewerten, verurteilen, bin ich sicher auf der Verliererseite. Wenn ich mich jedoch beobachte, dann bin ich auf der Gewinnerseite. Beobachte dich selbst. Sei der beste Beobachter deiner selbst, ohne mit dir gleich zu Gericht zu ziehen. Das Erfolgversprechendste ist wohl, wenn man AHA-Erlebnisse hat. Diese sind wieder spontan und nicht bewusst hervorgerufen, nicht bewusst herbeigeführt.

Seid wie die Kinder, die sind spontan – sagen, ich mag das nicht. Sie lassen sich von Gefühlen führen und leiten. Sie überlegen nicht, ob sie jemanden mögen oder nicht. Sie sind in ihrer Natürlichkeit, in ihrer LEICHTIGKEIT. Ja meine Lieben, mit Leichtigkeit die Dinge, Situationen, Gegebenheiten zu betrachten, anzunehmen sind erfolgversprechend, verheißungsvoll und beglückend. Normalerweise sind wir das auch, jedoch haben wir auch Misserfolge erfahren und deshalb glauben wir, dass wir nur mit Überlegung, Analysierung die Entscheidungen treffen sollten – weil sie ja doch Sicherheit bietet. Was garantiert nichts mehr mit Sicherheit zu tun hat und schon gar nichts mit Gewährleistung, die richtige Entscheidung zu treffen oder vielmehr richtig zu tun, zu handeln. Erlebnisbereitschaft, Freiheit.





Ewiger Gott und Vater, wir danken dir für deinen Segen ... es mag sein, dass so viele Dinge danebenlaufen, schiefgehen, es ist Gottes Wille, dass es so ist, um unsere Bewährungsproben zu erfüllen. Ja, es war wirklich eine Bewährungsprobe, denn ich bekam entweder gar keine Antwort oder eine Ablehnung, oder ich bekam meinen Brief ungeöffnet zurück.

Immer wieder wiederkehrend ist ...

Meditation – die Informationen kommen so peu à peu – es gibt keine Pausen. Es fließt einfach so. Es ist auch für mich jedes Mal ein neues Erlebnis, da ich niemals im Vorhinein weiß, was kommen wird. Und auch nicht, wie lange diese Meditation dauert. Welche Anweisungen, Hilfestellungen etc. gegeben werden.



Die folgenden Meditationen sind auf CD erhältlich.





## „Geschenk an mich“

*Wir setzen uns auf den Boden und machen unsere Atemübungen.*

*Wir atmen ganz normal ein und aus.*

Und nun atmen wir tief ein, über das Scheitelchakra herein in alle Zellen unseres göttlichen Seins, hinein in unseren Bauch.

Göttliches Licht erfüllt uns. Ich bin Licht. Ich bin Gnade. Ich bin Entfaltungsmöglichkeit. Ich bin Befreiung. Ich bin göttliches Licht – und

*(Pause)*

*Und wir atmen wieder ein –*

Ich bin Damoklesschwert Abwendung. Ich bin Segen und Gnade. Ich bin Erlösung. Ich bin Reinheit. Ich bin Segen und Heil. Ich bin Freude. Ich bin Reinheit.

*(Pause)*

*Wir atmen wieder tief ein und stellen uns vor ... dass die göttliche Weisheit über unser Scheitelchakra alle Zellen unseres Körpers, alle Zellen unserer Seele und alle Zellen unseres Geistes erfüllt.*

*Wir atmen wieder ein und fühlen das göttliche Licht in und um uns.*

Ich bin Dankbarkeit und Freude, Segen und Heil. Ich bin Erlösung. Ich bin Weisheit. Ich bin Dankbarkeit. Ich bin Freude.

*(Aus)*

Wenn du möchtest, könntest du dich hinlegen, auf den Boden oder auf die Couch.

Wir sind das göttliche Licht und die göttliche Führung.



Wir sind im Hier und Jetzt und gleichzeitig mit dem Göttlichen, mit dem Universum verbunden.

Wir sind Segen und Heil.

Erlösende Wahrheit, befreiende Erkenntnis, beglückende Umsetzung. Es ist das göttliche Licht in uns, um uns und aus uns.

Ich strahle das göttliche Sein aus.

Wer auch immer dich beglücken mag, nehme es voll Freude und Dankbarkeit an. Um gleichzeitig die Hoffnung, den Wunsch und die Sehnsucht in dir zu verspüren, mehr davon zu bekommen.

Das größte Glück, die größte Liebe und das größte Geschenk bist du selbst an dich.

Voll Dankbarkeit nehme ich die Wahrnehmungen, Empfehlungen an, und voll Vertrauen an die göttliche Führung und vor allem an mich selbst handle ich.

Du bist selbst das größte Geschenk an dich.

Zeit für dich ... hat die größte Bedeutung und die größte Wirkung.

Kein Geschenk von anderen Menschenwesen ist so wertvoll wie das Geschenk der Zeit an dich.





Die Liebe zu dir selbst hält wesentlich länger als die Liebe von anderen Menschen ... sie ist immer nur vorübergehend, auch wenn sie nicht so empfunden werden kann.

Wir sind nicht immer bereit dazu, die Liebe eines anderen Menschen wahrzunehmen.

Sie manifestiert sich, oft in Kleinigkeiten, versteckt, ohne verbalen Ausdruck, nur eine Geste.

Deshalb ist das Geschenk, das tägliche Geschenk, das tägliche bewusste Geschenk an mich selbst das Wertvollste.

Nichts und niemand, wirklich niemand ist so wichtig wie dieses Geschenk an dich.

Es stärkt dich, es stärkt dich, es stabilisiert dich.

Mangelndes Selbstvertrauen und Wertschätzung verstärken die Sehnsucht nach Liebe, nach Zuwendung, nach Aufmerksamkeit von außen. Die sich sehr oft nicht erfüllen kann und wird.

Das, was du dem Geringsten deiner Brüder getan hast, hast du selbst getan. Wenn wir das hören, bekräftigt es uns, anderen Gutes zu tun. Und lässt die Zuwendung, die Zuwendung zu uns selbst zunichte machen.

Desto bewusster wir hinhören – „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“ ...



Umgekehrt gesagt, liebe dich selbst, dann liebe den Nächsten.

Gemeinschaftliches wird dann herbeigesehnt, wenn man sich selbst nicht genügt.

Wir lösen jetzt diese Meditation auf, um an unser Tagewerk zu gehen. .... mit einer Selbstverständlichkeit diesen Weg gehen ...

Leben mehr auf Gedankenblitze, die Aufmerksamkeiten lenken ...

Sich selbst sagen – das habe ich erledigt ...

Gedanken nicht verscheuchen ... JA sagen ...

Ärger über sich selbst ... nicht über die Ursache –

Die Zustimmung, mich selbst zu leben ...  
JA gesagt ...

Nach Jahren ebbt das Hoch und Tief ab ...  
und es wird zum Gleichklang.





## „Der Raum“

Es ist mein Raum, den ich jetzt betrete. Es ist mein Raum, den ich für mein körperliches Wohlgefühl gestaltet habe. Ich sehe mich um und sehe Blumen und einen Stuhl und ein Bett, einen kuscheligen Teppich. Es ist einladend. Eine wunderschöne Lampe steht im Eck, mit einem großen, großen Lampenschirm, der ganz viel Licht ausstrahlen kann.

Es verträgt sich gut mit meinem Licht, das ich ausstrahle. Ich spüre eine sanfte und ruhige Freude in mir. Ich gestalte noch etwas anderes hinzu, etwas, worauf ich noch etwas ablegen kann.

Es ist ein kleines Schränkchen mit vielen Laden. Diese Laden beginne ich jetzt zu bezeichnen. Jede Lade bekommt einen eigenen Namen, eine eigene Bezeichnung.

Jede Lade ist noch leer. Sie ist leer und bereit, dass sie aufgefüllt wird, dass ich dort was ablegen kann. Es gibt auch noch andere Laden, die ohne Bezeichnung sind, die ich frei zur Verfügung habe. Genügend Platz für alles, was ich hier hineingeben möchte. Ich stelle mich zuerst auf diesen kuscheligen Teppich, der ist so hochflorig, dass er so richtig meine Zehen umhüllt.

Lustig ... es steht dieser Flor sogar zwischen meinen Zehen heraus. Es macht mir Spaß und Freude, eine kindliche Freude. Aber auch ein Erstaunen. Nun setze ich mich auf diesen Teppich, er ist einfach wundervoll, so weich, so angenehm, so einladend ... AH... Ja, ich kann mich fallen lassen, ich strecke meine Arme aus und lege mich jetzt auf diesen kuscheligen Teppich.



Ach, ich genieße das, ich fühle, wie die Sonne mich bestrahlt. Wieder spüre ich Wärme, angenehm umflutet sie mich. Ich genieße es, ich lasse es einfach nur geschehen. Ich bin einfach nur. Ich bin. Das körperliche Wohlgefühl unterstützt mich dabei, auch das innere Wohlgefühl herzustellen.

Ich sehe über mir ganz viele Schnüre, noch weiß ich nicht, was ich damit anfangen soll. Ich beginne nun, in mein Inneres hineinzugehen. Um auch hier diese Räumlichkeiten schön zu gestalten.

Ich sehe da etwas liegen, ich frage nicht danach, was das genau ist. Ich nehme es einfach und gehe zu einer Schnur, dort binde ich es an und ziehe es einfach aus meinem inneren Raum heraus. Es geht ganz leicht.

Wieder ist da etwas, was ich in meinem Raum nicht mehr haben möchte. Es widerspricht meinem Schönheitsempfinden, ich mache dasselbe. Ohne zu fragen oder nachzusehen, was es ist. Es ist für mich bedeutungslos geworden.

Ich gehe wieder zur nächsten Schnur und binde sie an und ziehe es heraus. Auch das geht ganz einfach vonstatten. Mehr noch, es verbreitet sich in mir das Gefühl, ich kann mich jetzt in diesem Raum ausbreiten.

Es ist ein Schrank, ein riesengroßer Schrank im Eck. Was mache ich mit diesem Schrank, er gefällt mir nicht mehr. Und er ist so, so schwer. Ich überlege gar nicht lang und hol mir wieder diese Schnur und binde sie um diesen Schrank. Zur Sicherheit hole ich mir noch ein Stück Schnur und binde auch an einer anderen Stelle diese Schnur herum, um diesen Schrank.





Ich fühle, ich denke, das geht auch ganz leicht, ich habe doch zwei Absicherungen für mich gemacht. Ich gehe und ziehe an, es geht aber nicht so leicht, wie ich es mir vorgestellt habe. Ich ziehe eben nur an einer Schnur. Es ist notwendig, auch noch am anderen Ende anzusetzen und zu ziehen. Also ziehe ich auch bei der anderen Schnur.

Der Schrank verkantet sich, weil ich unregelmäßig ziehe. Ich stelle mich hin, vor diesen Schrank, und nun spreche ich mit ihm: DU BIST MIR IM WEG! Ich möchte dich **nicht** mehr hier haben, ich habe das **Recht**, dich zu entfernen, um Freiraum für mich zu schaffen, neu zu gestalten. Ich bin bereit, auch größere Anstrengungen und Widrigkeiten auf mich zu nehmen, um dich zu entfernen. Ich schaffe es.

Ich habe das Gefühl, dass dieser Schrank einfach zu groß ist. Ich hole mir ein Hilfsmittel, einen ganz großen Schraubenzieher, und schraube diesen Schrank einfach auseinander.

Jetzt merke ich, welche Hilfe ich mir selbst gegeben habe. Beginne, bei diesem einen Teil zu ziehen. Er ist schon schwer, auch dieser eine Teil allein. Doch meine Überzeugung, dass ich das jetzt schaffe, hilft mir so dabei, dass ich anziehe, und schleppend, aber sicher geht es doch. Vielleicht am Ende noch mit einem Ruck.

So ... nun habe ich diesen einen Teil auch schon herausgezogen. Jetzt fehlt der 2. Teil.



Ich spüre, da ist noch was drinnen ... in diesem Schrank, der ist doch gar nicht leer. Der hat Bücher drinnen, die schwer wiegen. Ich gebe die Schnur weg und mache die Tür auf. Ich nehme die Bücher einzeln heraus. Und lese, was daraufsteht.

Brauche ich das? – Nein, ich gebe es weg. Sagt mir das nächste Buch was, nein, nicht wirklich. Ich gebe es weg.

Das Bedrückende, das das nächste Buch ausstrahlt. Ich schaue es mir an ... Ja ... es hat eine eigenartige Wirkung auf mich. Eine Wirkung, die Traurigkeit in mir aufsteigen lässt. Aber auch Kummer, Leid. Ich lege es weg, ich lege es heraus. Lege es aber extra, nicht auf den anderen Stapel.

Ich gehe weiter und sehe, da ist ja noch ein großes Buch! Du meine Güte, Gott, ich bitte dich, das brauche ich doch nicht mehr. Aber es ist so schwer. Ich betrachte das Buch, ich mache es auf, ich blättere darin. Es fällt mir auf einer Seite ein Wort auf. Es steht ganz groß über die ganze Seite geschrieben. VERGEBUNG! Wie ich dieses Wort Vergebung lese, ha ... spüre ich eine Erleichterung. Und ich kann auch dieses Buch nehmen und zur Seite legen. Auch davon habe ich mich jetzt befreit.

Noch immer ist da was in diesem Schrank. Es ist auch ein großes Buch, ein schweres Buch, es hat mir doch einmal so viel bedeutet. Will ich das ansehen, oder will ich es gar nicht ansehen?





Ich weiß es nicht, ich kann mich einfach noch nicht dazu entschließen. Ich räume zuerst die anderen Dinge weg. Die zwei kleinen Bücher, hole sie leicht mit einer Schnur heraus, jedes Einzelne. Das große Buch, das Kummerbuch, das Traurigkeitsbuch, das ist schon wieder schwieriger.

Aber auch das kann ich gut festmachen, in der Überzeugung, dass ich es wirklich nicht mehr brauche. Ich binde es an und ziehe es heraus, es schleift und kantet rundherum, aber ich schaffe es. So, nun gehe ich wieder zu diesem Schrank. Soll ich jetzt dieses Buch herausnehmen ... oder soll ich es überhaupt nicht herausnehmen und gleich mit dem Schrank entsorgen? Noch weiß ich es nicht.

Dass der Schrank wekommt, das ist schon sicher. Mit dem Buch, da bin ich mir nicht so sicher. Der Schrank würde leichter werden, wenn ich auch dieses Buch entferne. Es ist das Buch des Lebens. MEIN BUCH! Viele Seiten sind beschrieben, viele Notizen, viele Erinnerungen, viele Vorkommnisse, viele Situationen tauchen auf.

Wie fühle ich mich dabei? Plötzlich sehe ich, wie einige Seiten einfach leer werden. Frei werden. Völlig ausgelöscht ist, was hier gestanden hat. Ich bin verblüfft, ich bin erstaunt, und ich bin auch sehr, sehr erfreut. Ich bin mir gar nicht mehr sicher, was da gestanden hat. Aber ich weiß, durch dieses Buch der Vergebung sind auch hier viele Seiten ausgelöscht.



Und darin werden mehr und mehr und mehr weiße Blätter, in diesem Buch. Und plötzlich ist dieses Buch nicht mehr so schwer. Ganz wenige Dinge stehen jetzt noch drinnen. Und dieses Buch freut sich darüber, dass es nicht mehr mit so vielen Schwierigkeiten, Lasten und Belastungen vollgefüllt ist.

Es ist parat, es steht da. Ich habe nun diese Wertschätzung diesem Buch gegenüber. Es ist mein Buch des Lebens. Also nehme ich dieses Buch heraus und lege es auf einen wunderbaren Buchständer, auf ein richtiges Pult.

Jedes schöne Erlebnis, jede Begegnung, die ich hatte, jede Begegnung werde ich nun in dieses Buch hineinschreiben. Und es wird das Buch, das ich auch dann bei meinem Abschied mitnehme. Mit einer Sicherheit, mit einer Freude, weil all das, diese Aufgaben, erfüllt wurden. Ich freue mich über dieses Buch und über die Schönheit dieses Buches. Weil diese Schönheit, diese Reinheit, diese Wahrheit, diese Wahrhaftigkeit und diese Göttlichkeit bin ICH.

Nun entsorge ich noch den unteren Teil des Schrankes, ganz leicht, als wäre das bloß eine Feder. Ich ziehe diesen Schrank heraus und kann ihn damit entfernen. Ich betrachte jetzt meinen Raum. Dort, wo diese wunderschöne Lampe gestanden ist, gibt es nunmehr ein ganz natürliches Licht.





## >> „Der Raum“

Es ist mein Licht, das ich ausstrahle. Dieses Schränkchen, das ich mir so sorgfältig vorbereitet hatte, hat nun seinen Zweck erfüllt. Ich weiß jetzt was ich in dieses Schränkchen, in diese Laden hineingebe. Alle Dinge, die zu erledigen sind, teile ich jetzt auf. In jede Lade. Was mir so gerade einfällt, gebe ich hinein. Ich beschrifte sie auch. Ich spüre, wie gut es mir tut.

Welche innere Leere ich jetzt habe. Gleichzeitig die Bereitschaft zuzuhören. Was aus meinem Inneren hochsteigt, sich manifestieren möchte. Und so gebe ich das hier – hier in diese Lade hinein, und ich bin überzeugt, wenn es so weit ist, dass ich zu diesem Schränkchen gehe und irgendeine Lade ... obwohl beschriftet, intuitiv öffnen und diese Angelegenheit in Angriff nehmen werde. Ganz spontan, ohne Vorbereitung, ohne Kopfdanken. Nur aus dieser wunderbaren Schwingung, Stimmung, Einstellung, Bereitschaft heraus.

Ein großes JA steht jetzt über diesem Schränkchen. Ganz groß geschrieben. Ich habe JA gesagt. JA zur Erfüllung meiner Aufgaben, JA zu meinem göttlichen Sein.

DANK SEI GOTT, DEM HERRN.

Es beginnt in uns hell zu werden, und wir verlassen diesen Raum und kommen nun zurück ins Hier und Jetzt. Mein Raum ist erfüllt von vielen violetten Punkten, wie Schneeflocken, aber eben violett. Es ist ein Raum der Bereicherung.



## „Aurora“

Aurora heißt Morgenröte, in diese Morgenröte gleiten wir hinein, mit all unserem bisherigen Wissen, mit unseren Erfahrungen, mit unseren schönen, herausfordernden Erlebnissen, mit all unseren Aufgaben. Wenn wir uns dessen bewusst sind, wie wichtig für uns diese Herausforderungen sind, erkennen wir, welche große Freude wir dadurch und damit erleben dürfen.

Erkennen können, wo wir stehen, wie weit wir schon in unserer Entwicklung sind. Natürlich ist es so, dass wir immer wieder, was wir tun, was wir erkennen, was wir erlebt haben, was wir erfolgreich durchgeführt haben oder überhaupt nicht durchgeführt haben – nicht immer erscheint es uns als erfolgreich. Der Beweis wird erbracht, welche großartige Wesen wir sind. Wesen, die durch die göttliche Führung und mit der göttlichen Unterstützung und Hilfe durchstehen durften.





Wir sollten jedoch niemals vergessen, dass das Göttliche in uns ist und wir das Göttliche sind. Also sprechen wir mit uns selbst. Wir bestehen aus Körper, Seele und Geist, wir vereinigen diese drei, diese sehr oft sehr, sehr unterschiedlichen Teile unseres Selbst. Es liegt in uns, dies tagtäglich immer wieder zu vereinen. Wir sind, was wir denken, wir sind, was wir fühlen, wir sind, was wir tun. Und das bringen wir in Einklang. Wie die aufgehende Sonne, die Morgenröte, so sollten wir auch jeden Tag aufstehen, auferstehen. Jeden Tag mit Körper, Seele und Geist den Tag begrüßen, mit all seinen Vorkommnissen, mit all seinen Situationen und mit Freude.

Wir klammern für uns alle Ängste und Zweifel aus. Indem wir sagen, ICH BIN! Ich bin das Göttliche, ich bin Freiheit, ich bin Wertschätzung und ich bin Umsetzung. Ich vertraue auf mich, ich vertraue auf Gott, der in mir ist und ich eins mit ihm bin, mit GOTT!

Also stärkt es mich und lässt mich mutig und freudig den Tag beginnen und voll Dankbarkeit den Tag beenden. Es ist völlig unnötig, daran zu zweifeln, dass wir irgendetwas nicht schaffen könnten. Wir schaffen es. Wir schaffen alles. Und es ist alles ein Erfolg. Auch wenn es nicht mit unseren Vorstellungen konform geht, wie sich diese oder jene Situation erfüllen sollte. Aufgelöst werden sollte. Wir sind oft gefangen in unseren Vorstellungen und in unseren Wünschen und lassen deshalb die göttliche Weisheit, die in uns ruht, nicht zu Wort kommen. Und sind auch manches Mal enttäuscht, wenn es nicht so eingetreten ist, wie wir es uns ersehnt, erwünscht, erdacht haben.



Es mag uns vielleicht manches Mal – an diesem Tag – und auch in den folgenden Tagen immer noch als Misserfolg erscheinen. In weiterer Folge, vielleicht oft Tage, ja Monate oder Jahre später, wissen wir, dass wir damals richtig entschieden haben. Dass es wichtig war für uns selbst, für unsere Weiterentwicklung, für das Erfüllen unserer Lebensaufgaben.

Wir sind oft viel, viel zu kleinlich mit uns selbst, engstirnig, ja viel zu kritisch mit dem von uns selbst Geleisteten. Es erscheint uns immer wieder ein viel ZUwenig zu sein, was wir an diesem Tag geleistet haben. Wir hätten doch noch viel mehr, das und das und jenes erfüllen können. Wir vergessen aber dabei, dass dann ganz viele Erfahrungen, Entwicklungen nicht möglich gewesen wären. Wenn wir es mit einem Eurofighter durchflogen wären statt mit der Bimmelbahn von einst.

Es ist wunderschön, wenn ich den Sonnenaufgang, die Morgenröte am Himmel sehe. Ich kann es in vollsten Zügen genießen, ich kann mich erfreuen und erbaut sein von dieser gewaltigen Darstellung, die wir kaum oder gar nicht in Worte fassen können. Es gelingt uns einfach nicht, weil es so erhebend war. Es ist keine Frage, dass es wirklich wunder-, wunderbar ist. Haben wir jemals versucht, diese Morgenröte, dieses Aufstehen, diese Auferstehung in uns zu betrachten und anzusehen? Hätten wir das jemals gemacht, wüssten wir, dass es dem Naturgeschehen am Himmel in nichts nachsteht. Nicht weniger ist, vielleicht noch gewaltiger, noch erhebender, noch faszinierender, noch gigantischer, und es deshalb noch weniger möglich ist, es in Worte zu fassen. Erleben wir jetzt den Sonnenaufgang, die Morgenröte in uns ... aufgehen ...





Wir selbst sind die Sonne, wir selbst sind die Morgenröte, wir selbst strahlen die Wärme aus und erwärmen dadurch die Herzen anderer Menschen, erhellen ihre Seelen, befreien ihren Geist nur mit unserem Sein. Oft ohne Worte, ohne Geste, ohne irgendeine Handlung, einfach nur sein.

Dadurch können wir oft gewaltige, schreckliche, furchterregende Begegnungen mildern. Oder vielleicht sogar auslöschen, völlig verhindern. Es mag uns auch manches Mal Kraft kosten, eine riesige Herausforderung für uns darstellen, so zu leben. Der Begegnung ohne Furcht, ohne Angst, ohne Zweifel entgegenzutreten. Unsere Stabilität, unsere Liebe, unsere Festigkeit zu dokumentieren. Stellte es keine Herausforderung dar, erscheint es mir auch nur so, so werde ich es immer wieder, immer wieder, immer wieder von Neuem versuchen zu leben.

Die Wärme, die wir ausstrahlen, erwärmt unsere Mitmenschen und unsere Umgebung, aber sie verbrennen nicht, wir verbrennen sie nicht. Mag schon sein, dass manche Menschen das allerdings so empfinden. Wenn sie in unsere Nähe kommen, dass sie sich an uns die Finger verbrennen, und das ist auch gut so. Das ist deren Erfahrung. Und für diese Menschen wichtig. Nur von uns aus ist es eine wärmende Ausstrahlung, eine angenehme, keine vernichtende, auch wenn es uns ab und an mal erwischt und wir diesen Wunsch hegen, dass andere Menschen sich an uns die Finger verbrennen mögen. Gott Vater, Gott Sohn und Heiliger Geist, Mutter Maria, Herr Jesus Christ, Erzengel Raphael, Erzengel Gabriel, Erzengel Ariel und Erzengel Michael und viele andere göttliche Wesen empfinden die Begegnung mit uns als eine wunderbare, nicht enden wollende glückselige und freudig erhebende Vereinigung.



Ich bin All-Eins in mir. Du bist All-Eins in dir. Wir sind All-Eins.

Wärmende Schönheit, freudiges Strahlen, reinigender Regen. Der Morgentau erfrischend. So beginnen wir den morgigen Tag. Jeden Tag unseres Lebens. Hervorgehoben, hochgelobt und zugestimmt dem Aufstieg der geistig-spirituellen Entwicklung. Ich bin All-Eins in mir. Du bist All-Eins in dir. Wir sind All-Eins.

Wie wunderbar, mit welcher Sicherheit, mit welchem Selbstverständnis, mit welcher Selbstverständlichkeit und Bestimmtheit ist unser Sein unumstößlich mit Gnade und Segen erfüllt.

Wir sind zu Hause. Wir fühlen uns wohl. Sicherheit erfüllt uns, Stabilität, Durchsetzungskraft, Durchhaltevermögen, in allen Belangen unserer Persönlichkeit. Wir sind im Hier und Jetzt. Und sind wieder All-Eins. Herrlich, unbeschreiblich schön ist die Betrachtung unseres Wesens. Diese Einheit, diese Freude, diese Glückseligkeit.

Wir atmen einige Male durch und kommen wieder in unseren Wachzustand zurück.

Es ist ein angenehmes, wunder-, wunderbares Gefühl in mir, eine Sanfttheit und gleichzeitig eine Stärke. Und ich liebe und lebe, was kommt ... –





# „Haus-Gestaltung“

Wir bauen nun ein Haus. Es ist unser Haus. Wir beginnen zu planen. Wir lassen jede Idee zu. Ob sie Bestand hat oder durch eine neue Idee ersetzt wird, haben wir in diesem Moment überhaupt nicht zu hinterfragen.

Es ist ein mehrstöckiges Haus. Es stehen mir ganz viele Gestaltungsmöglichkeiten zur Verfügung. Ich allein gestalte jetzt. Das Untergeschoss oder das Erdgeschoss? Wir nehmen das Erdgeschoss.

Wir gehen erst später in den Keller. Was möchte ich alles für Räume haben? Vielleicht ein schönes Wohnzimmer oder Diele, wie man es auch gerne nennt. Sollte das groß sein, einladend oder enger und schmaler, damit man viele Räumlichkeiten unterbringen kann?

Ich finde es schön, wenn es einladender wäre, nicht so eng, sondern großzügig. Es gibt einen Raum, in dem ich, so wie man es früher als Salon benannte, einen Salon mache, so einen Empfangsraum vielleicht.

Wohin ich alle Menschen zur Begrüßung einladen kann. Die Innenräume kommen erst später. In der Nähe sollte ich die Möglichkeit haben für eine kleine Bewirtung. Für die Menschen, die ich in mein Haus lassen möchte. Oder auch im Notfall möglichst rasch wieder zum Verabschieden bringe. Vielleicht geht aus diesem Raum noch ein Weg ins Freie ... auf eine Terrasse.

Vielleicht stehen da auch im Sommer ein, zwei Tische mit sehr bequemen Sesseln, die man gut stapeln kann, wenn man sie nicht mehr benötigt. Vielleicht gibt es da auch so einen gemauerten Blumentrog, den ich bepflanzen kann, je nach Möglichkeit.



Vielleicht gibt es da auch ein kleines Schwimmbecken. Und vielleicht ein paar Bäume, die uns einladen, sie zu berühren, sie zu umarmen, uns aufzutanken, uns aufzuladen mit der Kraft der Mutter Erde. Wenn es uns an Stabilität und Durchhaltevermögen mangelt. Vielleicht kann aber auch ich diesem Baum etwas geben, von meiner Energie, um ihn zum Blühen zu bringen, vielleicht sogar Früchte zu tragen.

Ich möchte aber auch von den Blicken von außen abgeschirmt sein. Es liegt mir fern, jedem Einblick in mein Reich, in meinen Garten, überhaupt in mein Haus zu gewähren. Es bedarf einiger Umprogrammierungen in mir. Dass ich auch die Abgrenzung gegenüber dem Äußeren zum Ausdruck bringe.

Wir kehren zurück in das Haus und können noch einige Räumlichkeiten im Erdgeschoss einrichten. Vielleicht einen Raum, wo man sich auch nur kurz zurückziehen kann. Vielleicht auch mit einer Couch oder einem Tisch oder, ganz egal, vielleicht mit einem bequemen Sessel oder einem Fauteuil, wo ich mich zum Loslassen hinsetzen kann. Natürlich auch eine Toilette. Vielleicht ebenso eine kleine Kochnische, möglicherweise einen Schrank, wo ich meine Schuhe aufbewahre.

Und nun gehen wir in das Untergeschoss. Auch das möchten wir einrichten. Vielleicht einen kleinen Sportraum, gar nichts Großartiges. Vielleicht einfach nur die Möglichkeit schaffen für sportliche Vergnügungen. Und ansonsten beherbergt dieses Untergeschoss noch ein Vorratslager oder, oder, oder ... wir begeben uns wieder in das Erdgeschoss und gehen weiter hinauf in das Obergeschoss.





Das Wichtigste erscheint mir hier, einen Schlafplatz einzurichten. Mit einem großen ausladenden Bett, mit einem Fenster, das nach Osten gerichtet ist, wo die Morgenröte, das Aufsteigen der Sonne im Äußeren, mein Aufsteigen als die Morgenröte, als Sonne, intensiviert.

Es gibt noch andere Räume, die ich einrichten möchte, vielleicht einen Raum, wo ich all meine Kleidung – Röcke, Hosen, Blusen, Pullover, T-Shirts, eben alles zum Anziehen, unterbringe. Zusätzlich vielleicht noch zum Bügeln vorbereite, eventuell noch für meine Nähmaschine Platz ist. Ganz egal. Ich habe so viel Platz, so viele Möglichkeiten, ich kann es mir gestalten, wie ich es möchte.

Es gibt auch hier die Möglichkeit, aus einem der Räume ins Freie zu gehen. Vielleicht sogar aus dem Schlafräum, um meine Hände auszustrecken und um der Morgenröte meine Arme entgegenzustrecken und alles aufzusaugen. Oder ... oder ... Es gibt da noch ein Geschoss oberhalb, wie ich mir das gestalte, wie ich mir das ausmale, das lasse ich noch offen. Weil ich noch nicht weiß, wie es mit meiner Weiterentwicklung weitergeht, welche Gestaltungsmöglichkeiten ich dann noch benötige. Ergänzend noch etwas einrichten möchte oder kann ... Ich will es eigentlich gar nicht wissen.

Aber ich bin mir sicher, und dessen bin ich mir vollkommen sicher, dass ich auch diese Räumlichkeiten noch benötige. Auch leere Räume haben eine große Wirkung. Nun habe ich vorläufig die Gestaltung meines Hauses abgeschlossen und lasse es ruhen, bis mir weitere Impulse zukommen. Dann gestalte ich weiter. Jedenfalls wärmt und schützt dieses Haus.

Wir kehren zurück in das Hier und Jetzt.



*Wir setzen uns auf den Boden und machen unsere Atemübungen.*

Wir sind erfüllt von der göttlichen Liebe und vom göttlichen Licht.

Wir erreichen das Ziel. Der Weg liegt ganz klar und deutlich vor uns. Wir dürfen, wir können diesen Weg beschreiten. Der uns dem Ziel näher bringt.

Es liegt an uns. Alle Kraft, alle Weisheit, alle Möglichkeiten sind gegeben. Inwieweit wir all diese Möglichkeiten in Anspruch nehmen, verwirklichen, liegt bei uns. Gott selbst hat uns mit diesen Möglichkeiten ausgestattet. Mängel, wo wir versucht sind, sie für uns zu entdecken, hervorzuheben, verblassen immer mehr und mehr. Die kommenden Affirmationen sind mit unserer Atmung in Übereinstimmung.



*Paras 24.2.2014*



*Wir atmen tief ein.*

Ich bin Bereitschaft. Ich bin Erlösung. Ich bin Atmung. Ich bin Erhöhung. Ich bin Segen und Heil. Ich bin Prägung. Ich bin Freude.

*(Pause)*

Wir gehen in unser Inneres hinein und öffnen es. Welche Vielfalt von Schönheit, Freude, Kreativität ist in uns.

*Wir atmen tief ein.*

Ich bin Entfaltung. Ich bin Kreativität. Ich bin Schönheit. Ich bin göttliches Sein. Ich bin Höhenflug. Ich bin Stabilität. Ich bin Weisheit.

*(Pause)*

*Wir atmen tief ein.*

Ich bin Anmut. Ich bin Schönheit. Ich bin Vereinbarkeit. Ich bin Wahrheit. Ich bin göttliches Wissen. Ich bin göttliches Sein. Ich bin Frieden und Dankbarkeit.

*(Aus)*

Wir nehmen eine Haltung oder Position ein, so wie es für uns wohltuend und am angenehmsten ist.

Emanuel – Gott mit uns.

Raphael – Heilung, Heilwerdung der Seele. Heilung und Befreiung des Geistes. Heilung des Körpers. Heilung der körperlichen, seelischen und geistigen Zellen.

Wir bedürfen kaum noch mehr als dessen, was wir ohnehin schon in uns haben und um uns vorhanden ist.



Mehr, mehr noch möchten wir umsetzen. Mehr noch möchten wir verwirklichen. Mehr noch möchten wir sein.

Dabei sind wir schon ein Mehr. Ein Mehr aus Liebe. Ein Mehr aus Achtung. Ein Mehr aus Selbstverwirklichung. Ein Mehr der Freude. Ein Mehr der Güte. Ein Mehr der Wahrheit. Ein Mehr der Selbstverständlichkeit. Ein Mehr aus Glückseligkeit. Glaubensstärke, Selbstvertrauen, Selbstentfaltung, Selbstliebe, Selbsterkenntnis, Selbstverwirklichung, Selbsteinigkeit. Selbstwertgefühl und vieles, vieles mehr.

Es gibt unheimlich viele Möglichkeiten und Chancen, die wir freudig annehmen und umsetzen. Wir nehmen jede Gelegenheit wahr, um Gott in uns zu bejahen, zu verwirklichen, zu leben. Wir sind das Göttliche.

Wir begradigen viele Dinge, die krumm geworden sind. Wir nehmen die Spur auf, den Weg, den wir bereits beschritten hatten und den wir wieder verloren haben, verlassen haben.

Der Weg, der hinter uns liegt, war gekennzeichnet von vielen Tiefen und doch auch von vielen Höhen. Was geblieben ist, ist Erkenntnis, Erfahrung und Weisheit. Mangelndes Selbstwertgefühl mag sehr häufig die Ursache für Fehlschläge gewesen sein. Es gibt kein Zurück, kein Verändern. Es gibt aber ganz viel, was wir daraus gelernt haben und für die Zukunft als wertvolle Basis geschaffen haben. Es ist eine schöne Zuversicht, die nun unsere Seele erfüllt. Als Schutzmantel für unsere Füße, als Erleuchtung für unseren Geist zur Verfügung steht.





Es mag auch künftig so sein, dass der Weg mühsam wird. Vielleicht sogar steinig, vielleicht auch gefährlich. Wenn wir die Zustimmung dafür geben, werden wir durch diese Schluchten, durch diese Gefahren, durch diese Höhen und Tiefen hindurchgeführt. Glücklich und dankbar sehen wir das Ziel immer näher rücken. Unsere innere Stärke und Bereitschaft und Zustimmung ermöglichen uns, das vorgegebene, vorgenommene Ziel zu erreichen.

Es gibt nichts Abstraktes, Unmögliches. Es ist all das, was ich in mir und für mich geschaffen habe, aus dem Göttlichen entsprungen. Aus dem Göttlichen gereift. Aus dem Göttlichen entstanden. Mein Weg, mein selbst gewählter Weg kann nur von mir selbst besritten werden. Ich gebe meine Zustimmung hiezu nun feierlich ab. Ohne diesen Weg, die Krümmungen, die Lasten und Belastungen zu erfragen, zu begründen, zu manifestieren. Erst in diesem Moment der Entstehung ist mir bewusst, welche Aufgabe, Herausforderung und welche Art der Lösung von mir erfüllt werden darf.

Wir strecken und dehnen uns ... und kommen wieder zurück ins Hier und Jetzt.



## „Richtungsweiser – Weg“

*Wir nehmen die OM-Haltung ein und atmen tief durch.*

Wir begrüßen dich, geliebter Gott und Vater, Herr Jesus Christus, Mutter Maria, Heiliger Geist.

Ich bin Segen. Ich bin Erlösung. Ich bin Vergebung. Ich bin Mitgefühl. Ich bin Dankbarkeit. Ich bin Entwicklung. Ich bin Freude.

*(Pause)*

Es ist unsere Bestimmung, unser Weg, den wir gehen. Die Bestimmung, die Vorgaben, die Aufgaben haben wir uns schon lange, bevor wir uns entschieden haben, zur Welt, auf die Welt zu kommen, ausgesucht. Uns dafür entschieden. Welchen Weg wir gehen, das Wie entscheiden wir im Hier und Jetzt.

*Wir atmen wieder tief ein.*

Ich bin Vorgaben. Ich bin Vorausschau. Ich bin Priorität. Ich bin Reichtum. Ich bin Himmelfahrt. Ich bin Erquickung. Ich bin Labung.

*(Pause)*

Wenn ich für mich Prioritäten setze, mache ich Vorgaben, mache ich eine Vorschau, ganz locker, ganz ohne Zwang. Das Vorausschauende, das ist mein inneres Sehen. Ich weiß mit Sicherheit, wann der richtige Zeitpunkt gekommen ist. Durch meinen Impuls, den ich erhalte. Dankbar, frohgemut kann ich zur Planung, zur Bestimmung und zur Umsetzung gehen.





*Wir atmen wieder tief ein.*

Ich bin Gnade. Ich bin Intuition. Ich bin Wahrheit. Ich bin Aufrichtigkeit. Ich bin Wahrhaftigkeit. Ich bin mein Weg. Ich bin meine Weiter-Entwicklung.

(Aus)

Göttliches Licht, göttliche Liebe erfüllt mich. Mein Blick ist klar und rein. Ich sehe einen Richtungsweiser. Der Richtungsweiser trägt meinen Namen. Ich sehe ihn mir an. Ich habe mich entschieden, diesen Weg zu gehen. Ich lasse mich von meinem Weg nicht abhalten durch äußere Einwirkungen, Umstände und Vorkommnisse. Es wird immer wieder, schon von Anbeginn meines Vorhabens an, diese Widerstände geben. Es liegt an mir, diese Widerstände anzunehmen oder alles zertreten zu lassen, was ich mir vorgenommen habe. Oder ich entscheide mich für meine Vorhaben, gegen alle diese Widerstände trotzdem weiterzugehen, alles umzusetzen. Meine Priorität trägt meinen Namen. Ich beginne nun diesen Weg zu gehen.

Ich sehe einen wunderbaren Weg. Es ist eine wunderbare Landschaft. Ich sehe nun viele Bäume und ganz wundervolle Wiesen mit vielen vielfältigen Blumen. Sie wurden extra für mich gesät. Um mir meine ganz persönliche Vielfältigkeit bewusst zu machen. In welchen Farben ich auch immer auftreten kann, sie ausstrahlen kann. Die Bäume stehen für mich als meine Eckpfeiler. Die Bäume zeigen mir aber auch meine Stabilität, meine Festigkeit. Vielleicht war es am Beginn noch ein junger Baum, der sich noch von Witterungen und Naturgewalten beeinflussen hat lassen. Von Äußerlichkeiten sich beugen hat lassen. Auch das war ich und das bin ich. Ich



bin gewachsen.

Ich sehe nun schon einen stärkeren, besser im Boden verwurzelten Baum. Dieser Baum bin ich, er wächst, wird von Tag zu Tag stabiler, fester, ist mit der Mutter Erde stark verankert. Auch die Baumkrone wird kompakter, trägt vielleicht schon ganz viele Blätter. Bekommt immer mehr Zweige und Äste. Das zeigt mir wiederum meine Vielfältigkeit, meine Entwicklung an.

Und so kann ich weitergehen, auf diesem Weg, der auch mir manches Mal Hindernisse bringt. Steine, die ich vielleicht noch wegstößen oder wegrollen kann. Aber es scheint auch manches Mal ein großer Stein zu sein, der mir den Weg so versperrt, dass ich ihn nicht mehr zu beschreiten vermag. So, dass ich einen Umweg zu machen habe oder eben diesen Stein bezwingen, erklimmen soll. Und hoch oben dann auf diesem Felsen stehe.

Welch wunderbare Erkenntnis. Ich habe jetzt diesen Stein, diesen Berg erklimmt. Und weil ich das getan habe, habe ich jetzt einen wunderbaren Blick über ganz viele Täler, über eine wunder-, wunderbare Landschaft. Wäre ich da nicht hinaufgestiegen und hätte ich diese Strapazen nicht auf mich genommen, wäre mir dieser Blick verloren gegangen, hätte ich dieses Erlebnis nicht gehabt. Wiederum welch wunderbare, erhebende Erkenntnis.

Ich stehe nun auf diesem Berg, auf dieser Bergspitze, wie ein Gipfelkreuz, weithin sichtbar, weithin strahlend. Es mag sich für manche Menschen wie ein Mahnmal anfühlen, für andere wiederum zeigt es, wie wichtig es ist, diese Strapazen auf sich zu nehmen und auf diesen Berg zu gehen.





Eine andere Sichtweise zu erhalten. Und auch darüber hinaus noch sein Licht auszustrahlen. Wenn ich mich so hineinfühle in mich selbst, da oben auf der Bergspitze, erfüllt mich eine Freude über meine Leistung, über die Bewältigung dieser Aufgabe, dieser Herausforderung. Ich fühle mich wirklich hoch oben erhoben. Ich fühle mich jetzt stark, kräftig, weithin hörbar und sehbar. Ausstrahlend. Ich fühle jedoch auch, welche enorme Verantwortung nun für mich gekommen ist, die ich habe. Die Verantwortung in erster Linie für mich. Klarheit zu schaffen in mir. Und vielleicht auch das Versprechen, weitere Herausforderungen, Anstrengungen und Belastungen auf mich zu nehmen. Um mir selbst und den anderen Menschen und Gott in mir zu dienen, zu verherrlichen und mich zu beweisen.

Wenn ich da oben auf der Bergspitze stehe, bin ich allen Naturgewalten völlig ausgeliefert. Es bedarf eines Schutzes. Eines Schutzes um mich und in mir. Gegenüber dem Äußeren. Es bedarf aber auch gleichzeitig des Schutzes in mir. Und das Vorhaben, das Versprechen, mich meiner Aufgabe, meinem Versprechen zu stellen. Es bedarf einer enormen inneren Weisheit und Stärke, diesen Weg zu gehen. Schon der erste Schritt zurück ins Tal, zurück in die sogenannte reale Welt hat seine Tücken. Eine Unachtsamkeit, ein kleines Stolpern kann schon zum Hindernis werden. Das Stolpern ist aber nur ein Hinweis darauf, dass ich jetzt vielleicht versuchte, mein Versprechen doch wieder so umzumodeln, so zu verändern, um möglichst alle Veränderungen, Hindernisse, Herausforderungen, Belastungen nicht mehr annehmen zu müssen oder zu sollen.



Vielleicht lag es auch an der mangelnden Ausrüstung. Die ich mir nicht geleistet habe. Die Ausrüstung heißt Zeit für mich, Wertschätzung. Ich habe mich zuvor zu wenig um diese Ausrüstung, um meine persönliche Wertschätzung gekümmert.

Es war nicht fest genug, das Schuhwerk, das ich mir angezogen habe. Die Wertschätzung war oberflächlich, vermeintlich gut. Hier merke ich aber erst, dass es eines besseren Schuhwerks bedarf. Vielleicht sogar welche, die nach außen hin eine Panzerwand sind oder Metallstifte besitzen, damit ich nicht abrutschen kann.

Also ist auch dieses Hindernis sehr, sehr lehrreich gewesen. Hat mir wiederum eine Erkenntnis, eine sehr wichtige Erkenntnis gebracht. Ich gehe weiter. Es ist nicht mehr so kühl. Es wird schon wärmer, vielleicht werde ich auch etwas leichtsinnig und lege die Oberbekleidung ab, ziehe vielleicht etwas zu viel aus. Öffne mich zu sehr.

Bin nicht mehr gewappnet gegen die scharfen Winde, gegen den starken Regen, gegen den Frost. Frost und Winde und Regen können mir Schaden zufügen. Ich ziehe mir im geringsten Fall vielleicht eine Erkältung oder eine schwere Erkrankung zu. Ich habe es zugelassen, dass die scharfen Winde, die scharfen bösen Zungen, die scharfen böartigen Gedanken meiner Mitmenschen mir zu nahe kommen konnten. Und mich innerlich krank machen. Beim Regen, ein Regen, der mich aufweicht, innerlich mürbe macht.





Es geht hier nicht um den Regen, der mich reinigt und befreit von inneren Zweifeln und Ängsten, sondern der alles auflöst, was ich mir schon erschaffen habe. Ich habe eine viel zu geringe Konsistenz des Schutzes geschaffen, ich habe ihn noch zu wenig verfestigt und gefestigt. Es mag viele Gründe dafür geben, dass äußere Umstände uns mürbe machen. Und Das-auf-dem-Weg-bleiben-Wollen immer schwieriger und völlig ausweglos erscheint. Mich empfinden lässt. Keine Perspektiven mehr aufzeigt, die Sinnhaftigkeit verloren gegangen ist. Ich keine Berühmtheit mehr bin, die sich über diesen Fortschritt freuen kann, über diesen Erfolg. Ich habe es zugelassen. Und auch noch der letzte Samen, der in mir war, könnte durch die Stacheln, durch die Hagelkörner vernichtet werden.

Diese Erkenntnis war für mich ein wichtiger Schritt auf dem Weg zum geistig-spirituellen Aufstieg. Ich habe mich zu wenig geschützt, ich habe mich zu sehr aufgemacht. Die Möglichkeit geschaffen, mich zu verletzen, zu vernichten, aufzulösen, mürbe zu machen. Die Unvorsichtigkeit hat einen Schaden angerichtet. Wenn ich spüre, dass ich in meiner Überschwänglichkeit zu Leichtsinn neige, werde ich achtsamer damit umgehen lernen und selbstverständlich auch danach handeln.

Der Weg, den ich beschreite, birgt auch noch andere Gefahren. Gefahren insofern, dass sich ein Felsbrocken lösen könnte und mich darunter begräbt. Dieser Felsbrocken ist die allgemeine Meinung, das vorherrschende Denken. Das Denken und die riesengroße Angst vieler, vieler Menschen.



Statt dass sie sich aus dieser Angst herausbegeben, begeben sie sich immer mehr hinein, und sie wächst und wächst und wächst und wird somit übermächtig. Und so wird auch heute diese Übermacht von vielen Menschen geschürt. Weil sie genau wissen, dass das Angstpotenzial vorherrschend ist. Wie gut und wie stark ich bin, dass ich die Angst in das Gegenteil, in die Freude, in die Zuversicht, in die Stabilität und in die Bejahung umkehren kann. Mich auch anderen Herausforderungen noch zu stellen. Ohne mich durch das Schüren der Angst, der Umwelt, der Mitmenschen, der Politik beeinflussen zu lassen. Der Menschen, die das Weltgeschehen in ihren Händen haben. Ich lasse es nicht zu, dass mich dieser Felsbrocken der Angst unter sich begräbt.

Ich lasse es nicht zu, dass dieser Felsbrocken der Angst mir meinen weiteren Weg, meinen Fortschritt, meine Weiter-Entwicklung behindert. Es gibt viele, viele Lehren. Und es entstehen immer wieder neue Lehren, neue Ansichten, neue Dogmen. Sie haben eine so wunderschöne Verkleidung, vermitteln Licht, Zuversicht, Erfolg nach außen. Es ist glänzend, es ist bunt, es ist einladend. Sie erscheinen aufrichtig und wahrhaftig. Sie verwenden auch das Wort Gott, das Wort Licht, das Wort Frieden, das Wort Freude.

Im Inneren brodelt aber der Vulkan der Vernichtung, der Trauer, der Unwahrheit. Des Beherrschen-Wollens und im Endeffekt die völlige Vernichtung. Ich fühle zu dieser Zeit in mich hinein. Unterliege ich diesen Verlockungen, diesem wunderbar zu empfindenden, ausstrahlenden Getöse, gebe mich diesem hin und vertraue ich dem?





Es ist legitim und auch wichtig, sich das anzusehen und anzuhören, um dann selbst zu entscheiden. Wo bleibt der echte Wahrheitsgehalt dieser blendenden und verblendenden Aufmachung. Wieder eine Bewährungsprobe für mich. Wenn ich nach dem Äußeren handle, werde ich dem unterliegen. Es ist ja so einfach, sich dem anzuschließen, das fühlt sich alles so gut und so wahrhaftig an. Und ich kann diesen Aufgaben, vielleicht auch oft schier unmöglich erscheinenden Aufgaben aus dem Weg gehen, wenn ich diesen lichten, vermeintlich lichten, hellerleuchteten Weg, der da vorgezeigt wird, gehe.

Ich gebe meine Verantwortung ab und übertrage es dieser Gruppierung. Der wahre Wert, die Wahrhaftigkeit bin ich. Ich ganz allein. Es ist sicherlich richtig, dass auch ich selbst in mir nicht immer die Wahrheit erkenne oder erkennen möchte. Ich möchte so gerne ein Schleichweigerl begehen, das weniger strapaziös ist als der andere Weg.

Es ist durchaus richtig, dass man versucht, sich auch davonzustehlen und eine Aufgabe, eine Herausforderung nicht anzunehmen. Eines ist gewiss, die Aufgabe, die Herausforderung habe ich mir selbst erwählt und ausgesucht. Diese Aufgabe, die Herausforderung ist unabänderlich. Jedoch, wie ich sie angehe, liegt völlig bei mir, bei mir allein.




Eines sollte mir aber bewusst sein. Dass ich diese Aufgabe, diese Herausforderung mir nicht dadurch erleichtere, indem ich sie vor mir herschiebe, hinausschiebe, verdränge, ignoriere – sie bleibt vorhanden. Und es hat nur zur Folge, dass ich selbst meine Weiterentwicklung mit dem Hinausschieben, Ignorieren, Wegschieben behindere.

Das heißt, dass ich meine Entwicklung, meine Weiterentwicklung ebenso, hinausschiebe und ignoriere. So bestätige ich jetzt nochmals und aus tiefstem Herzen, ohne im Hinterkopf bereits wieder Ausflüchte in mir zuzulassen, dass ich diesen Weg gehe. Dass ich durch meine innere Stabilität und mein inneres Durchhaltevermögen die Bejahung, die Zustimmung so stark verankere, dass all diese Widerstände und Hindernisse mich aus dieser Verankerung nicht völlig herausheben können.

Wir nehmen uns selbst in unsere Hände, sehen uns, betrachten uns. Wo ist es notwendig, die Verstrebungen, die Basis, die ich geschaffen habe, noch zu verstärken? Wo mangelt es bei mir, ist es die Disziplin, mein Durchhaltevermögen? Ist es das Sich-gehen-Lassen, sich Bemitleiden? Ist es das Davonstehlen? Ist es die scheinbare Pflichterfüllung anderen Menschen gegenüber, die bewirkt, die Pflicht, die ich selber mir gegenüber habe, zu übersehen, zu vernichten? Die Wichtigkeit mich nicht mehr erkennen lässt?





 >> „Richtungsweiser – Weg“



Es gibt sicherlich noch so manch anderes, was ich vorschützen kann, um etwas nicht zu tun oder tun zu müssen. Mir vorzugaukeln, es ginge auch anders, ohne diese Herausforderungen. Ich schütze mein Inneres, indem ich diese Basis für mein Inneres und Äußeres geschaffen habe. Das Durchhaltevermögen, die Stabilität, die Verantwortung und Priorität mir gegenüber. Dann kann ich nach außen gehen und auch die äußere Hülle schaffen. Indem ich mich von Schönfärberei, aber auch von Angstmacherei, von Verteufelungen distanzieren, abschotter, abschließen.

Das gelingt mir jedoch nur, wenn ich diese Basis geschaffen habe. Schwächeanfälle wird es immer wieder geben, auch das Infragestellen, aber es wird mich niemals so schwach und so krank machen, dass ich nicht mehr fähig bin, wieder neuerlich mein inneres Haus, meine Festung, meine Basis herzustellen. Dass der Schaden, der angerichtet wurde, wieder behoben werden kann. Den Weg zu gehen.

Ich gebe mir das Versprechen, mit Achtsamkeit, Achtung, Respekt und bedingungsloser Liebe und Geduld mit mir selbst umzugehen. Dank sei Gott, dem Herrn. Der ich bin, das Göttliche, das ich bin. Das mich ausmacht. Amen.

