



Dezember 2020 **Geistig-spirituelle Betrachtungen**

Ich möchte dich mitnehmen – ein Stück weit über die Erde zu fliegen, wie ein Adler, um von oben hinunterzuschauen. Wir fliegen über die Stadt. Hier sehe ich eine dicke Schicht, es ist schwer durchzukommen. Viel Angst, verummte Gestalten, die sich ausweichen, ängstlich umherblicken - als ob überall Gefahr lauert. Die Stimmung ist gedrückt, die weihnachtliche Vorfreude hat sich in Mauselöcher zurückgezogen.

Es gibt nur noch ein Thema, das von allen Seiten dermaßen platt gedrückt worden ist, dass es wie triefend an den Hirnen klebt. Hier drinnen tummeln sich Abbildungen kleiner Punkte, Corona genannt, die Stress machen. Die Bilder wirken wie mentale Zuchtstationen von Kopfviren, die gefüttert und gleichzeitig bekämpft werden. Es scheint weniger um die Krankheit zu gehen, krank waren Menschen immer schon. Ich sehe verdichtete, dunkle mentale Schichten, gekoppelt mit heftigen emotionalen Bewegungen. Die Gefühlswirbel erscheinen als aggressives Rot, dunkles Gelb bis starres Grau. Die Lebenskräfte scheinen gedämpft bis hinuntergefahren zu sein. Dicke Trennschichten entstehen zwischen Menschen, deren Antlitz hinter Masken verborgen ist.

Was ist hier wirklich los?

Ich fliege mit dem Adler weiter, über die Hügel bis zu Bergen. Dort lichtet sich die Aura der Erde, es wird freier und leichter. Schneebedeckte Wälder soweit das Auge reicht. Der Himmel blitzt so blau wie lange schon nicht. Ich lasse mich nieder auf einer hohen Tanne, daneben plätschert ein kleiner Bach. Das Wasser blubbert gesprächig vor sich hin, Dunst steigt auf. Ich lasse es innerlich in meine Körperschichten fließen, die sich augenblicklich klären und reinigen. Die kalte Luft vertreibt die restlichen Schlieren der Stadt. Ich fliege weiter hinauf, auf einen Baum, der den

Weitblick frei gibt. Hier regiert die Stille. Sie nimmt einen mit, sie dringt in die Ohren und alle Zellen. Die Tannen und Fichten singen die Stille. Der Schnee funkelt, jeder einzelne Ast mit seiner Schneehaube tritt in Erscheinung. Eine Wolke leuchtet gelb-orange im Sonnenschein, wie ein mystisches Lichtgefäß am Himmel. Der Körper weitet sich, die ganz besondere Stille der Weihnachtszeit berührt das Herz. Es ist die Zeit des blauen Strahls, manche nennen ihn den Christusstrahl. Er kommt direkt von der Quelle, unserer Urheimat, dem absoluten Ursprung jedes Wesens. Er trägt die Qualität der persönlichen Liebe und Bewusstheit in sich. Damit erinnert er in der dunklen Zeit an das Licht, an die Freude, an das Miteinander. Er erinnert an die Liebe, die alles überbrückt und vereint. Und er erinnert an das, was wir sind:

Wesen der Quelle, die hier auf der Erde lernen, Mensch zu sein – in zunehmender Selbstbewusstheit, in Vertrauen und Verbundenheit. Das Leben sorgt dafür, dass wir das lernen. Das Jahr 2020 hat in beträchtlichem Maße dazu beigetragen.



So lande ich wieder hier bei mir zu Hause und versuche mit einer genüsslichen Kurkumalingwer Soja-Latte in Worte zu kleiden, was im Grunde schwer zu erfassen ist.

Es geht um das Geschehen in diesen Zeiten. Es geht mir nicht um irgendwelche Stellungen oder Meinungen. Als Menschenbegleiterin interessiert es mich naturgemäß, zu erkennen, was wir lernen dürfen, woran wir wachsen können, um immer mehr das zu werden, was wir wirklich sind, was in uns angelegt ist.

Ich sehe 5 große Bereiche, die uns gerade sehr fordern:

- **die Präsenz im Hier und Jetzt**
- **die Verantwortung für uns selbst**
- **das Denken – die mentale Ebene**
- **die Gefühle – die emotionale Ebene**
- **die Lebensenergien – unsere Kraft**

Man könnte es so sehen, dass das Leben uns hier schult. Dies geschieht wie gewöhnlich in Form des Spiegels und des Gegenteils.

-Durch die massiven Außeneinflüsse werden wir sehr von uns weggezogen – hier lernen wir Präsenz, also ganz in uns verankert zu bleiben.

- Durch die Konfrontation mit Krankheit lernen wir, selbst auf unsere Körper zu schauen und die Verantwortung für uns selbst zu übernehmen.

- Durch die ständigen Gedankensuggestionen sind wir angehalten, genau zu prüfen, was die eigenen Gedanken sind, was die eigene Wahrheit ist.

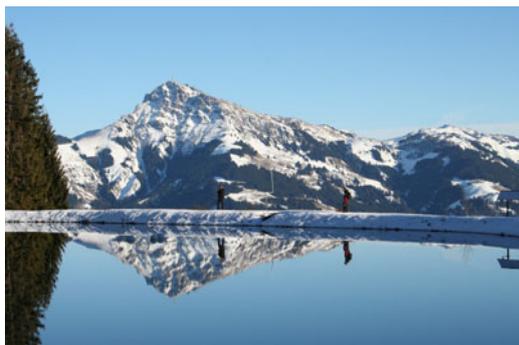
-Durch das starke Wechselbad der Gefühle von Angst zu Wut lernen wir den Umgang mit eigenen Gefühlen, diese zu wandeln und in die Akzeptanz zu bringen.

-Durch die veränderte, isolierende Lebensweise lernen wir mehr über unsere Lebensenergien und die Lebensströme.

Das Prinzip der Resonanz

Vorab möchte ich an das Grundprinzip der Erfahrung erinnern, das für jedes Wesen gültig ist. Es ist das Prinzip der Resonanz: alles was im Leben real geschieht, entspricht eigenen Resonanzen, die mit uns selbst zu tun haben. Wir sehen sie als kleine Spiralen, die aus dem Bauch ausgesendet werden. Diese tragen die eigenen Themen in sich, die uns jedoch meist nicht bewusst sind.

Deshalb brauchen wir den Spiegel der Außenwelt, um sie zu erkennen. Die eigenen Resonanzen ziehen genau die Menschen oder Ereignisse ins Leben, die uns selbst betreffen.



Eine Angstspirale zieht Angst an, bis wir diese Resonanz ins Bewusstsein gebracht und erlöst haben. Und genauso reagiert unser Körper mit seinem Immunsystem nur auf das, was ihm entspricht. Wenn die Tür offen ist, können die Viren eintreten. Es gab immer schon viele Viren, sie gehören zum Leben. Die Krankheit allerdings wird nur dann ausbrechen, wenn es den eigenen Resonanzen entspricht - also wenn wir durch unsere Vorleben, die Lebensweise, aber auch durch Gefühle und Gedanken entsprechende Resonanzen geschaffen haben. Das Resonanzgesetz bedeutet das Ende jeglicher Opfer-Haltung. So zeigt sich, dass es beim Ausbruch der Krankheit in den meisten Fällen Vorbelastungen gibt, das Virus also Schwachstellen angreift und aufzeigt.

Je nach Resonanz wird man also auf diese fünf Bereiche unterschiedlich reagieren.

1) Präsenz im Hier und Jetzt

Die ständige Berichterstattung, die Vorschriften und Maßnahmen führen dazu, dass unser Blick ins Außen geht. Wir wollen wissen, was los ist und erliegen immer wieder der Illusion, dass dieses Bedürfnis nach Information durch Hören oder Lesen von Nachrichten befriedet wird. Leider wissen wir dadurch nur das, was Politiker, Medien und andere steuernde Kräfte wollen, dass wir lesen. Es geht nicht um Wahrheit. Diese Nachrichten sind mit Angst und Verzerrungen gespickt, sie erzeugen unangenehme, verunsichernde Gefühle. Und in ihrer Massivität sozialen Druck, fast einen Zwang, das glauben zu müssen, was gesagt wird.

Unser Fokus ist das kostbarste Gut, die Energie geht bekanntlich dorthin, wohin wir sie lenken. Wir dürfen hier ganz besonders gut prüfen, wem wir unsere Aufmerksamkeit schenken. Im Grunde geht uns nur das an, was wir selbst in unserem Leben erfahren. Durch Resonanzen wird das ins Leben gezogen, was uns betrifft. Das Geschehen in Amerika oder die Welt von Politikern ist nicht die eigene, sie zieht nur von der persönlichen Realität weg. Wer sein eigenes Leben nicht lebt, wird wahrscheinlich anfälliger sein, sich im Leben anderen zu verlieren. Dann wird der geheime Wunsch nach Selbstermächtigung, Selbstbestimmung und Erfüllung nach außen projiziert

– nämlich genau auf die Menschen, die das leben. Man geht weg und bleibt in der Projektion auf den Anderen stecken. Es gibt einen tiefen Wunsch in uns, sich selbst zu erfahren und zum Ausdruck zu bringen. Erfahrungen, die man mit dem Körper fühlt, spürt, sieht, hört, riecht, schmeckt und mit dem 6. Sinn erkennt – also lebendige Erfahrung, keine virtuellen. Folgende Fragen bezüglich der Resonanz tauchen auf:

**Was will ich wissen, welches Gefühl entsteht dabei? Was will ich glauben?*

**Welcher Autorität im Außen schenke ich mehr Glauben als meiner inneren Autorität?*

**Vertraue ich eigenen Erfahrungen, dem Gefühl und der Intuition?*

Es gibt einen zweiten Aspekt des Geschehens, der mich an den Spielfluss eines Kindes erinnert. Ein Kind spielt ganz vertieft vor sich hin, singt dabei, baut kreativ mit seinen Steinen eine Burg, es ist voll Freude, im Einklang mit sich, alles fließt und ist leicht. Der Vater kommt rein, unterbricht es, macht ihm Vorschriften und verbietet ihm ein Spiel, das gefährlich sein soll. Das geschieht öfters. Mit der Zeit wird das Kind aggressiv, lustlos, resigniert. Es verbietet sich die Freude, weil es nicht will, dass das jemand von außen das tut. Der Lebensstrom wird unterbrochen, die Lebensenergie geht zum Vater. Er übt Macht aus, kontrolliert das Kind. Dieses Phänomen sehe ich auch bei uns, nur dass wir keine Kinder mehr sind. Vater-Staat hat es aber dennoch geschafft, den Lebensstrom von vielen Menschen zu kontrollieren, in ihre Lebenspläne einzugreifen und sie durch ihre Maßnahmen zu bremsen. Bei jeder Bremsung wird Energie frei, diese geht zum Bremsler und fehlt uns. Folgen können Müdigkeit und Antriebslosigkeit sein, Widerstand und Aggression. Die Rechtfertigung für diese Maßnahmen bezieht man dadurch, dass 3- max.5 Prozent der Bevölkerung erkrankt sind. Die Frage, die für uns wichtig ist:

**Welche Resonanz ermöglicht es, sich vom eigenen Lebensfluss abziehen zu lassen?*

**Wohin ist die Freude gegangen?*

**Wem gebe ich die Verantwortung für mein Leben?*



Präsenz bedeutet, ganz in seinem Körper zu sein, im Hier und Jetzt, in Bewusstheit über sich selbst.

Es heißt, bei all den Stürmen im Außen in das innere Auge des Sturmes zu gehen, wo es ganz still ist. Dort sind wir zutiefst verbunden, in Ruhe und stiller Kraft. Wir empfangen ganz klar die Impulse für unseren Weg. Wir sehen, was geschieht und wissen, was zu tun ist.

Es gibt einen Punkt im Herzchakra, der mit diesem Auge des Sturms vergleichbar ist. Wir nennen ihn **Präsenzpunkt**. Wenn wir uns darauf fokussieren, kommen wir ganz in die Mitte von uns selbst. Es die Mitte einer Waage von Innen und Außen. Dies heißt, dass wir uns nicht im Außen verlieren, uns selbst aus lauter Angst verlassen und dem Mainstream folgen. Es heißt aber auch, dass wir uns nicht nach innen flüchten, in den Rückzug gehen und alles abschotten. Die Mitte ist die Verbindung von Innen und Außen im **eigenen Ich**.

Der andere Aspekt ist der von Vergangenheit und Zukunft. In der Mitte ist das **Jetzt**, das, was wirklich geschieht. Wir sind weder in einem Erinnerungsfeld der Vergangenheit, noch einer bangen Zukunft, von der wir so wieso nicht wissen, wie sie wird.

Das Jetzt ist die Wahrheit, ist der Moment, wo wir das Leben spüren, so wie es ist. Hier ist es immer richtig.

2) Verantwortung für uns selbst

Es gibt zwei Arten der Verantwortung: die **Eigenverantwortung**, diese sehen wir als hellblaue Kugel, hier sind wir für uns selbst zuständig. Wenn wir diese nicht nehmen, entsteht Scham und wir werden zum Opfer.

Die **Selbstverantwortung** sehen wir als rosa Substanz, es ist die Verantwortung für die eigenen Handlungen. Durch sie spüren und

sehen wir die Auswirkungen von dem, was wir tun. Vielen Menschen, die nicht wissen, was sie tun und auch nicht merken, welche Auswirkungen ihre Handlungen haben, fehlt diese rosa Substanz. Wenn wir diese nicht nehmen, entsteht Schuld und wir werden zum Täter. Opfer und Täter sind zwei Seiten einer Medaille, sie gehören zusammen. Wenn wir Opfer sind, wird das Gegenüber Täter und umgekehrt. Durch das Nehmen von Verantwortung können wir aus der Opfer-Täter-Spirale aussteigen.

Uns interessiert aber vor allem das Thema der Eigenverantwortung, diese zu lernen ist ein Langzeitprogramm. Hier stehen wir am Anfang und die Ereignisse spiegeln uns täglich, wo wir irgendeine Verantwortung nicht nehmen.

Aspekte der Eigenverantwortung

-Wichtigster Punkt der Eigenverantwortung: wir sind der **Hauptdarsteller** in unserem Leben. Einziger Handelnder, zuständig für seinen Weg. Wir sitzen also nicht bei den Zuschauern, sondern stehen selbst auf der Bühne.

- Verantwortung für die **eigenen Impulse**, die eigene Intuition und den eigenen **Weg**. Dies bedeutet, dass wir auf unsere innere Stimme hören, auf die Impulse, die direkt von der Quelle über unser Höheres Selbst zu uns kommen. Dies meint, dass wir uns nicht mehr von außen führen lassen - von Politikern, von Religionsführern, von der Wirtschaft, von Autoritäten, die wir über uns stellen. Auch nicht von geistigen Führern, die einen Weg vorgeben. Es gibt Begleiter, aber die Zeit der Führung von außen ist vorbei, dies hat sich in der geistigen Welt geändert. Wir haben alles Wissen in uns selbst, wir haben unendlich viel Erfahrung gesammelt über einen langen Zeitraum vieler Leben und wir sind nun für unseren Weg selbst verantwortlich. Alles Wissen, das wir brauchen, steht über das Höhere Selbst zur Verfügung. Wir sind geführt und dürfen lernen, uns selbst zu vertrauen.

In unserer **fünften Herzkammer gibt es eine Magnetnadel**, die die wahre Herzensausrichtung anzeigt. Sie gibt Orientierung und weist die Richtung des Weges, wenn im Außen jegliche Orientierung wegfällt. Wenn wir uns da-

mit verbinden, spüren und sehen wir den inneren Herzensweg in Verbindung mit dem dritten Auge. Dieses hilft uns, tiefer zu schauen und zu erkennen, wohin es geht.



Im Herzen gibt es auch einen Zugang zur **Selbstliebe** ohne Bedingung. Es ist die Liebe zu dir persönlich ohne Bewertung, ohne Urteil, ohne Erwartung. Es ist einfach das, was du bist – die Liebe zu deinem einzigartigen, wunderbaren Sein!

Der Zugang zu den **Essenzen** hilft dir dabei. Essenzen sind göttliche Aspekte, die du im Herzen spüren kannst. Sie sind in dir angelegt und helfen, sich zu erinnern. Die Essenz der Liebe, der Akzeptanz, der Demut, die Essenz der Kraft und Weisheit, der Wahrheit und des Wissens. Es gibt noch mehr. Man kann sich immer damit verbinden.

-Dann gibt es die Eigenverantwortung für die **wahren Bedürfnisse**. Die ist nicht sehr ausgebildet. Auch hier ist Unterscheidungsvermögen gefordert, da wir mit Unmengen von Scheinbedürfnissen und Versprechen überhäuft werden, von denen die Wirtschaft lebt. Ein Bild einer Südseeinsel reicht und wir buchen vielleicht eine Reise. Es ist kein Bedürfnis, das wir in unserem Körper gespürt haben, es war eine Verführung.

Kurze Meditation

Versuche innerlich ruhig zu werden, tief zu atmen. Atme alle Unruhe und Anspannung aus. Stell dir ein Pendel vor, indem du von der Position „Im Außen sein“ zur anderen Seite, zum „Im Innen sein“ pendelst. Spür den Situationen in deinem Leben nach, die dem entsprechen. Lass dann, wenn sich die Außenpole erschöpft haben, das Pendel einpendeln beim Mittelpunkt. Dort spüre die Präsenz in dir, im Körper, in deinem Selbst. Gehe in dein Herz, in die Herzkammer und öffne dich für die Magnetnadel. Spüre die Richtung für deinen Weg. Öffne dich für Botschaften.

Wahre Bedürfnisse sind im Körper in uns angelegt. Neben den Grundbedürfnissen von Nahrung, Schlaf, Sexualität auch die von sozialer Verbindung, von geistiger und körperlicher Betätigung, von Begegnung mit der Natur, mit Wasser, Erde und vieles mehr. Je mehr wir uns dafür öffnen, umso klarer und stärker werden die Signale. Spannend ist, dass das Leben dafür sorgt, dass diese Bedürfnisse sich erfüllen.

-Wir dürfen lernen, die Verantwortung für die **Wahrheit und das Wissen des eigenen Körpers** zu übernehmen. Wenn wir uns für die Signale und die Wahrheit des Körpers öffnen, bekommen wir genau die Information, die für uns richtig ist, die uns weiter hilft. Wenn du nach innen fragst, was dein Körper dir sagen will, was er wirklich braucht, wirst du eine Antwort bekommen. Wir können dann selbst wählen, ob und welche Hilfe wir in Anspruch nehmen – sei es von der Medizin, von feinstofflichen oder pflanzlichen Behandlungsmethoden oder einfach, indem wir das Thema dahinter anschauen. Diese Methode hat sich bei uns am meisten bewährt.

3-5) Das Denken, die Gefühle und die Lebensenergie

Diese Punkte hängen zusammen. Es geht um die Körperschichten des Menschen, diese zu verstehen ist wichtig. Zum Verständnis ein kleiner Ausflug in unseren Körper: Es gibt sieben Körperschichten, die wesentlich sind für unsere Erfahrungen. Die unteren drei sind für die Entwicklung des persönlichen Menschseins, sie entstehen aus den Chakren:

* Dies sind der **Ätherkörper**, in dem die Lebenskräfte und Lebensenergien fließen, er entsteht aus dem Wurzelchakra.

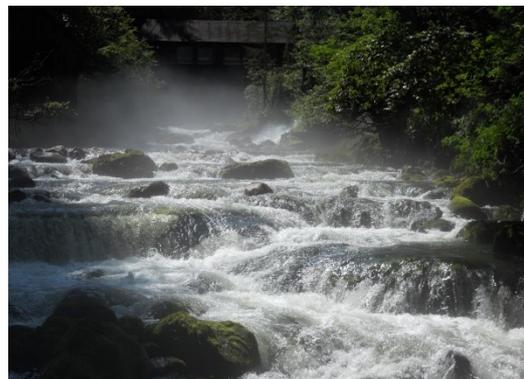
* Der nächste ist der **Emotionalkörper**, der Träger der Gefühle. Durch ihn fließen persönliche Gefühle, wenn wir sie nehmen. Durch das Fließen wandeln sie sich und können dann abfließen. Er entsteht durch das zweite Chakra, das Sexualchakra.

*Der dritte ist der **Mentalkörper**, er ist feiner, hochschwingender, der Träger von Sinneseindrücken. Er entsteht aus dem Solarplexus. Er gibt vor allem Orientierung. Durch ihn werden

Erfahrungen organisiert und verarbeitet. Auch ermöglicht er, dass wir eigene persönliche Gedanken und Erkenntnisse halten können. Im ungünstigen Fall ist er mit Gedankenkonstrukten, Bildern, Konzepten und Vorstellungen vollgestopft und verdichtet, wodurch die Erfahrungsverarbeitung und die Aufnahme von Sinneseindrücken im Jetzt leiden.

Alle drei Körperhüllen ermöglichen, wenn sie vorhanden und gut ausgebildet sind, sich ganz persönlich zu spüren und zu organisieren. Sie sind die Grundlage einer persönlichen Erfahrung.

Die vierte Körperschicht ist vom Herzchakra ausgehend der **Astralkörper**. Mit ihm gehen wir auf die Traumebene. Er ist die horizontale Verbindung zum Du, zu allen Wesen. Die Ebene des Mitgefühls und der Verbindung.



Wenn wir mit unseren Körpern und den Zwischenschichten der Körperschichten gut verbunden sind, können wir bei uns bleiben. Bei genauerer Betrachtung zeigt sich jedoch, dass dies eher eine Ausnahme ist. Es gibt in den Körperhüllen viele Löcher und Öffnungen, zum Teil sind sie gar nicht da oder schlecht ausgebildet. All das schafft Resonanz, die genutzt wird. Dies bedeutet, dass von außen Gedanken oder Gefühle eingespielt werden können, um das zu glauben, was einige wollen, dass wir glauben. Und es bedeutet, dass Energie abgezogen werden kann. Dies alles geschieht, weil es möglich ist. Es erinnert mich im Übrigen an das Märchen „Des Kaisers neue Kleider.“

Zum Ätherkörper: Dieser braucht Bewegung und Berührung. Durch die Isolation von Mitmenschen kommt es zum Stau, die Energie kann nicht abfließen. Folgen sind innere Anspannung, Unruhe, Schlaflosigkeit und emoti-

onale Unausgeglichenheit.

Es entstehen Blockaden im System, die den Lebensenergiefluss behindern. Wir dürfen einen bewussten Umgang mit den eigenen Lebensenergien lernen und das tun, was den wahren Bedürfnissen entspricht. Hier ist die Berührung und Begegnung mit den Elementen Erde, Wasser, Sonne und frischer Luft sehr aufbauend und stärkend. Über den Ätherkörper fließen dadurch auch die Erdströme zu uns, die uns mit Energie versorgen.

Zum Emotionalkörper:

Auch dieser Körper ist verwaht, da unangenehme Gefühle meist abgewehrt werden. Dadurch wurde nicht selten der ganze Emotionalkörper weggegeben. Durch Traumen in der Kindheit sind Löcher entstanden, die auf eine Abspaltung von Gefühlen hinweisen. Wir dürfen einen neuen Umgang mit Gefühlen lernen. Das wichtigste ist, diese anzunehmen. Es ist der Widerstand und die Angst vor den Gefühlen, die das Problem sind. Im Emotionalkörper, der mit dem Element Wasser verbunden ist, können sich die Gefühle wandeln. Sie fließen dann in die Erde ab, es wird frei und leicht.

Gefühle zeigen an, dass etwas fehlt.

Schmerz hat immer mit Trennung zu tun:

- von Erfahrungen, die man nicht wollte,
 - von Anteilen von uns selbst, von der Einheit,
 - von anderen, geliebten Menschen.
- Indem wir den Schmerz annehmen, kann sich das zeigen, was fehlt. Im Fall einer Trennung hilft er bei der Ablöse und dem Loslassen.

Bei **Angst** fehlt oft die Bereitschaft, sich mit der Realität zu konfrontieren. Es ist die Angst vor etwas, das man nicht kennt. Sie schaut aus wie verdichtete Unwahrheit. Wenn wir uns dafür öffnen und durch die Angst gehen, weitet sich ein Raum und man kann die Wahrheit erkennen. Der Atem hilft, die Angst zu spüren und ins Fließen zu bringen.

Wut weist auf Widerstand gegen eine Erfahrung hin. Oder auch auf eine Grenzüberschreitung, die man zulässt. Meist entspricht die Realität nicht einer Vorstellung oder Erwartung. Es ist der ewige Kampf des Menschen gegen den Lebensstrom. Dieser fließt so wie

er will und transportiert das Geschehen, das einem höheren Plan entspricht. Wenn das Leben nicht tut, was wir wollen, entsteht Wut. Hier ist es hilfreich, zunächst zu schauen, was gerade geschieht. Die Frage dahinter:

**Was will das Leben von mir?*

**Was spiegelt es mir?*

Zum Mentalkörper:

Hier dürfen wir lernen, mit unseren Sinnen die Realität zu erfassen und Erfahrungen zu verarbeiten. Übernommene Konzepte und Weltbilder verhindern, dass wir die Wahrheit erkennen. Zum Verständnis: Wir haben in vielen Vorleben oft Systemen gedient, deren gedankliche Vorgaben wir übernehmen mussten: in politischen und militärischen Regimes, in religiösen-spirituellen Feldern. Oder wir haben Weltbilder der Medizin, der Wissenschaft und auch von geistigen Führern übernommen. Es ging nie darum, das Wissen und die Erfahrungen von unzähligen Vorleben, die uns innewohnen, zu erwecken. Wir haben gelernt, das zu glauben, was uns erzählt wird. Diese Weltbilder oder Glaubenssysteme haben unseren Mentalkörper geprägt.

Es gibt am Kopf einen Schutz vor fremden Gedanken, wir sehen es als ein **Hexagon**, ein Sechseck. Diesen haben wir den Systemen gegeben, denen wir ergeben waren. Dadurch ist eine Resonanz entstanden, durch die jetzt die mentalen Felder der Systeme andocken können und wir empfänglich sind für ihre Vorgaben.

Durch die persönlichen Gedanken, die innere Führung und reale Erfahrungen erkennen wir, was wirklich geschieht. Wir sind auch hier geführt, es kommt nur das zu uns, was für uns bestimmt ist. Die Frage:

** Was ist die eigene Resonanz, sich für vorgegebene Erklärungen und Weltbilder zu öffnen?*

Denken in der Polarität

Wenn es um das Denken geht, ist das Verständnis um das Gesetz der Polarität wesentlich. Eine Polarität entsteht durch Spaltung von Einheit. Wir spalten und bewerten Lebenserscheinungen, die Ausdruck eines natürlichen Lebensrhythmus sind. Es gibt Phasen

von Aktivität und Phasen von Ruhe, die sich abwechseln. Es gibt lichte und dunkle Anteile im Menschen, die einfach da sind, diese sind weder gut noch schlecht, sie gehören zu uns. Und genauso gibt es Zeiten, wo der Körper kräftig ist und dann wieder schwächer. Alles, was wir ablehnen, wird im Außen gespiegelt und prägt die Erfahrung. Wir lehnen die Dunkelheit ab oder ignorieren sie, damit ziehen wir sie in unser Leben. Wir lehnen es ab, Fehler zu machen, wollen perfekt und unantastbar sein und ziehen dadurch unbewusst Fehler zu uns, sie werden passieren. Dies wäre eine Spiegelung des Denkens.



Polaritäten können wir mit dem Bild einer **Waage** vergleichen. In der Mitte ruht die Waage im Gleichgewicht, in der Balance. Wir würden sagen: der Körper ist, wie er ist. Es ist ok, was mit ihm ist. Durch ihn zeigen sich Resonanzen.

Kreieren wir den Gedanken „Ich will leisten, gesund und fit sein“ kommt die Waage in Bewegung. Sie verlässt den Zustand der Mitte. Auf die eine Seite der Waagschale legen wir diese Gedanken von gesund und fit. Wir hegen und pflegen den Gedanken, die Waagschale steigt immer weiter hinauf. Gleichzeitig geht die andere Waagschale weiter hinunter. Dort liegt die Angst, das Kranksein, das Nicht-Funktionieren. Irgendwann, wenn der Höhepunkt gesättigt ist, schlägt die Waagschale um. Wir wissen nie, wann dies sein wird. Hier regieren wieder die Lebensgesetze. Aber es kommt immer der Zeitpunkt, wo sich alles umdreht, die untere Waagschale nach oben schnell und uns mit den Gegensätzen konfrontiert. Dann kommt die Zeit der sogenannten Krankheit, der Schwäche, des burnout. Alles, was wir abgelehnt haben, holt uns ein. Dies geschieht nicht aus einer Strafe oder Ra-

che des Lebens. Das Leben ist Ausdruck von Liebe und Weisheit. Ihm wohnen Lebensgesetze inne, die uns immer wieder erinnern, dass wir ein Teil des Lebens sind. Das Leben lehrt Demut.

Ich spreche nicht von der kirchlichen Demut. Ich meine die **Essenz der wahren Demut**, die uns Menschen fühlen lässt, dass wir Teil eines großen Ganzen sind und jedes Wesen seinen Platz in einem großen, unfassbaren Gefüge hat, dem ein höchster göttlicher Plan zugrunde liegt. In diesem sind wir alle zutiefst verbunden. So hat alles seinen Sinn, was geschieht. Wir können das Leben nicht per Tastenklick lenken, es lenkt uns.

Wenn wir nicht mehr durch Beeinträchtigungen im Körper so handeln können, wie wir es gewohnt sind, werden wir weicher. Wir spüren eine Grenze, die uns das Leben selbst setzt. Wir lernen, dass das Leben auch unangenehm sein kann, dass etwas weht tut, dass man nicht alles tun kann, nur weil man es will und dass Handlungen Auswirkungen haben. Wir lernen langsam, Verantwortung zu übernehmen.

Das Wort Krankheit ist so gesehen nicht natürlich, es ist eine Kategorisierung, bei der eine Bewertung mitschwingt. Nämlich die, dass diese nicht ok ist und abzuwehren ist. Wir müssen sofort etwas dagegen unternehmen. Der Körper kann selbst mit seinen Zuständen umgehen, die durch ihn kommen.

Kurze Meditation

Versuch dich mit tiefen Atemzügen zu entspannen.

- Lenke die Aufmerksamkeit auf dein rotes Wurzelchakra und verbinde dich darüber mit deinem Ätherkörper und dem Element Erde. Spür die Energien und Ströme fließen. Öffne dich für deinen ganz persönlichen Körperstrom.

-Geh zum orangenen Sexualchakra, öffne dich für deinen Emotionalkörper und das Wasser. Versuch die Farben, die Beschaffenheit zu fühlen. Spür die Gefühle, die hier fließen wollen. Atme tief in die Gefühle hinein, lass sie fließen.

-Geh zur gelben Sonne, dem Solarplexus und spür den Mentalkörper und das Element Luft. Er ist leichter, weiter, ragt schon einiges über die Hautoberfläche hinaus. Versuche ihn zu sehen oder zu fühlen, vielleicht kannst du Verdichtungen wahrnehmen. Lass den Wind hinein wehen. Lass los. Gestatte dir einfach zu sein!

Jeder Körper hat ein **Körperelementarwesen**, das imstande ist, den Körper so intakt zu halten, wie es gemäß des persönlichen Bauplans vorgesehen ist. Dieses Wissen ist weitgehend unbekannt.

Das Körperwesen kann dann seine Aufgabe erfüllen, wenn wir das Thema hinter einem Symptom gesehen und gelöst haben. Es wird dann den ganz natürlichen intakten Zustand gemäß des eigenen Weges herstellen.

Wenn wir uns in die Hände der Medizin begeben, werden die Körperwesen abgegeben, die Chemie hat übernommen. Wie auch beim herkömmlichen Getreide- und Gemüseanbau. Früher waren es die Naturwesen, die sich um das Wachstum und die Lebendigkeit der Pflanzen gekümmert haben, diese wurden durch chemische Düngungsmittel und Pestizide ausgeschaltet. Solche Felder wirken leer und tot. Das Wissen um Naturwesen und Körperwesen ist in den Bereich der Esoterik verschoben worden. Es hat keinen Platz in dem rationalen Gedankenpool, der uns ständig speist.



Natürlich, es gibt viele Zustände im Körper. Die meisten werden mit dem Etikett Krankheit versehen. Für viele Zustände gibt es aber kein Etikett, sie sind nicht verstehbar, oft auch nicht nachweisbar, dennoch gibt es Symptome. Es ist schwer zu verstehen, dass viele **Symptome im feinstofflichen Bereich** angesiedelt sind. Hier spüren sie sich so an, wie wenn sie real im physischen Körper wären. Diese kann man auch nur im feinstofflichen behandeln bzw. dort anschauen.

Wir sehen den Körper als **Ausdruck der Erfahrungen des Menschen**. Es gibt einen individuellen Bauplan, den jeder in sich trägt und in dem alles angelegt ist, was seinen Erfahrungen

entspricht. Es gibt keinen vollkommenen, absoluten Körper. Der Körper ist genauso beschaffen, wie er unsere Individualität und den Erfahrungen entspricht.

Resonanzen & Krankheit

Ein Symptom spiegelt ein Thema wieder. Indem der Körper diese Resonanz ausdrückt, geschieht etwas mit uns, das schwer zu verstehen ist, ein Transformationsprozess wird initiiert. Es ist erstaunlich, dass laut Umfrage die meisten Menschen, die Krebs haben, diese Krankheit nicht missen wollen. Unbewusst spüren sie, dass sie zu ihnen gehört und dass sie durch den Krebs wie auf eine andere Ebene des Lebens gehoben werden. Sie fangen an, Dinge zu hinterfragen, sich mit sich selbst und ihrem Leben auseinanderzusetzen. Sie entdecken eine spirituelle Ebene des Lebens, die vorher nicht zugänglich war. Die Wahrnehmung verändert sich. Letztlich wird durch die Krankheit selbst ein Gleichgewicht hergestellt. Durch das Durchgehen durch den Schmerz, die Schwäche oder auch das Gefühl der Hilflosigkeit kommt es zu einer innerlichen Wandlung. Oft erkennt man das Thema dahinter und öffnet sich dafür, hinzuschauen. Wenn nicht, geschieht trotzdem etwas, eben durch den Schmerz und das Durchgehen durch die Gefühle. Wir sehen den Körper als Transformationsgefäß, der wieder ein Gleichgewicht herstellen kann.

Das Schattenprinzip

Nun zu einem weiteren Lebensgesetz, das hier einwirkt: durch jede Spaltung oder Ablehnung entsteht ein Schatten, dies ist ein feinstoffliches Wesen, das uns umgibt. Er ist ein Teil von uns, der aus dem Unbewussten agiert. Es muss sie geben, da keine Energien von uns verloren gehen dürfen, die wir weggeben. Krankheiten, die bekämpft oder verdrängt werden, wandern also zu Schatten. Und der Schatten wirkt wiederum mit diesen Energien auf uns oder auch auf andere ein, oft zu einem späteren Zeitpunkt.

Ein Beispiel: Es gab viele Kulturen, deren höchstes Ziel die Ewigkeit oder das Überwinden der Sterblichkeit war. Es ist der bekannte Kampf gegen die Vergänglichkeit, wir bezeichnen sie als „Schwarz“. Hier wurden die natürlichen Alterungsprozesse der Vergäng-

lichkeit den Schatten gegeben, man hat sie einfach abgetrennt. Dadurch konnten sie die Sterblichkeit überwinden. In Wirklichkeit kann man es nicht überwinden, man kann es nur weggeben, denn es gehört zu jedem Wesen. Die Energien der Krankheit und der Vergänglichkeit sind zu mächtigen kollektiven Schatten gegangen, die in regelmäßigen Abständen Massenkrankheiten wie Pest oder Cholera verbreiten. Das heißt, diese wirken auf uns zurück. Und dann sterben mehr Menschen als es einem Durchschnitt entspricht. Hinter allen Vorgängen stehen Ursachen und Resonanzen.

Die innere Heimat

Ich möchte erinnern, dass du in Wirklichkeit ein Kind der Erde bist und ganz ursächlich aus einer ursprünglichen Heimat kommst: der Quelle, die Urheimat, die du als Funke einst verlassen hast. Sie kannst du in deinem Herzen spüren. Hier regiert die Liebe, die Weisheit, die wahre Herzensverbindung. Von dieser inneren Heimat empfangen wir Mut, Wissen und wahres Verstehen.



Du kannst dich über das dreidimensionale Geschehen erheben, indem du dich öffnest für die Welten dahinter. Hinter all dem Geschehen läuft ein Göttlicher Plan voll Liebe und Weisheit ab, der zum Ziel hat, uns zu erkennen. Je mehr wir uns nach außen ziehen lassen, umso mehr vergessen wir uns selbst.

Es geht aber nicht darum, sich über das Leben selbst und die Erfahrungen, die für einen vorgelesen sind, zu erheben. Es ist wichtig, dass wir durch sie durchgehen und sie erleben. Letztlich führen sie zu einer Bewusstheit über uns selbst. Das Leben führt uns zu uns selbst zurück, es erinnert uns ständig an uns selbst. Das Zentrum in uns selbst ist das Herz. Dort kannst du dich erinnern, wer du wirklich bist.

Zur Zeit geschehen subtile Bewusstseinsmanipulationen und Lenkungen. Geschehnisse werden inszeniert und so dargestellt, dass Kontrolle und Überwachung gerechtfertigt sind. All diese Ereignisse hatten wir auch in Atlantis, es gibt viele Ähnlichkeiten und vor allem viele gespeicherte Erfahrungen, die sich jetzt wiederholen. Wer jetzt heftig reagiert, ist sehr oft in einem sogenannten Erinnerungsfeld, auch wenn es weit zurück liegt.

Alles wiederholt sich in den Kulturen und wir sind mit all unseren früheren Existenzen verbunden, vor allem, wenn sie nicht integriert sind. So kann ich aus jahrelanger Erfahrung nur sagen: wer sich die Existenz anschaut, wo die Resonanz, also das Thema entstanden ist, kann aus der inneren Reaktion aussteigen. Wenn die Resonanz erlöst ist, hört die Reaktion darauf auf. Wir können dann sehen, was wirklich geschieht. Das Gefühl der Hilflosigkeit oder der Angst steigt nicht mehr hoch, das heißt, das innere Tor bleibt zu. Es ist jedes Mal wie ein Wunder. Auch der Körper reagiert nicht mehr auf solch ein Geschehen.

Ein Erinnerungsfeld aktiviert auch die Zellerinnerungen des Körpers, er reagiert genauso, wie er früher, bei der ursächlichen Erfahrung reagiert hat. Durch die Bearbeitung der Resonanz löscht man diese Zellerinnerung, auch der Körper wird dadurch frei. Dann lässt man die Dinge herankommen, bleibt aber bei sich und seinem eigenen Leben. Wir haben unzählige Beispiele dafür. Es geht immer nur um sich selbst.



Karin Repp ist spirituelle Begleiterin. Gemeinsam mit Ulrike hat sie die Heilmethode der Multidimensionalen Integration entwickelt. Heilung des Selbstes auf der Ursachenebene, Selbsterforschung und Erdheilung.

www.sein-mit-karin.at