

1. Schritt: Tempel Shamballa

2.) Schulungsthemen, Aufgaben und Fragen

- Bitte lies die Aufgaben, Übungen und Fragen in Ruhe durch. Dadurch aktivierst du in deinem Unterbewusstsein das Schulungsprogramm. Das bedeutet, du ziehst automatisch die Themen in dein Leben, die für dich in diesem Schritt näher zu beleuchten sind.
- Beziehe „**Die Aufgaben**“ aus dem **Kapitel A**, wenn möglich, sofort in deinen Alltag mit ein.
- Beantworte danach die Fragen im **Kapitel B „Weitere Fragen“**. Um einen guten Überblick zu erhalten, empfiehlt es sich, die Fragen schriftlich zu beantworten.
- Schau dir bitte zum Ende des 1. Schrittes - also ca. nach 4 Wochen - nochmals die Fragen und deine Antworten aus dem **Kapitel C „Weitere Fragen“** an und prüfe, ob sich deine Sichtweise verändert hat.

Informationen zum Lichtkraftort - Tempel Shamballa:

Der Meister der Lichtstätte ist Gautama, er lebte auf der Erde als Buddha.

Die Flammenfarben des Tempels sind: Blau, Gold und Rosa.

Die Lichtstätte ist im Ätherreich über der asiatischen Wüste Gobi.

Schulungs-Themen

Ausgeglichenheit, Ausgewogenheit, Gleichgewicht, Gelassenheit, Entspannung, Ruhe, mittlerer Weg, Energieerhaltung, Energiezuwachs

sowie die Gegenpole:

Ungleichgewicht, Disharmonie, Konflikte, Abwege, Irrwege, Betroffenheit, Unruhe, Anspannungen, Kraftlosigkeit, Energiemissbrauch, Energielosigkeit

Hinweis:

Es geht nicht darum, alle Themen in einer Lichtstätte vollständig zu bearbeiten, oder sich von den Problemen, die erkannt werden gleich zu lösen. Es geht zunächst nur um die Bewussterwerden und darum zu erkennen, wie der momentane Stand zu den einzelnen Themen ist. Ehrlichkeit, Klarheit und ein bewusstes Anschauen sind hierbei wichtige Voraussetzungen.

Kapitel A: Die Aufgaben

Beobachte wie oft du täglich gedanklich in Unfrieden mit dir und anderen bist. Mache dir den Anteil deiner negativen Gedanken bewusst und finde heraus, warum du so denkst. Lösche danach alle negativen und unguuten Gedanken, die deinen inneren Frieden und dein Gleichgewicht stören und sende diesen Gedanken Licht, Liebe und Frieden.

Immer wenn negative Gedanken in dir aufsteigen, sende ihnen in Gedanken die Worte:

„Licht, Liebe und Frieden.“

Danach lasse diese kraftvollen Worte in dir wirken.

Es kann sein, dass weiterhin negative Gedanken entstehen oder die alten Gedanken nicht durch diese Worte verschwinden. Wiederhole die lichtvollen Kraftworte und sei geduldig mit dir. Siehst du vor deinem geistigen Auge Bilder, die nicht von Liebe, Frieden und Licht handeln, sende diesen Bildern goldenes Licht und lasse sie in diesem goldenen Licht verschmelzen. Übe dies solange, bis jedes visuelle Bild vor deinem geistigen Auge zu purem Licht geworden ist. Spürst du negative Gefühle und niedrige Emotionen, erzeuge in dir das Gefühl von Frieden, und löse sie damit auf. Denke dabei an innere Ausgeglichenheit und an Harmonie. Wende diese Vorschläge sooft wie möglich an. Du wirst zu allen drei Punkten in deinem Alltag mit verschiedenen Situationen und Herausforderungen konfrontiert werden, um neue Erfahrungen machen zu können und um eine neue Sichtweise zu erhalten.

Es kann sein, dass du Widerstände verspürst und du deine negativen Gedanken, visuellen Bilder und Gefühle, nicht ins positive Licht setzen kannst oder sogar willst, dann nutze diesen Widerstand und schaue ihn dir genau an. Was oder wer in dir möchte nicht, dass du diese Dinge in dieser Form löst, und was wird dadurch verhindert? Entscheide dich in diesem Fall bewusst für das Negative und sage dir gedanklich:

„Zurzeit ist es für mich richtig und gut, so zu denken, zu sehen und zu fühlen. Ich entscheide mich bewusst, diese Dinge in dieser Intensität zu erleben.“

Kapitel B: Weitere Aufgaben:

Sei in den nächsten Tagen vermehrt still und ruhig. Lerne, in dir zu ruhen und kehre mit deiner Ernte zurück nach Shamballa. Sobald du meinst, du bist soweit, dann bitte vor dem Schlafengehen deine drei Engel darum, dich zurück nach Shamballa zu bringen. Du bist jederzeit im Tempel von Shamballa willkommen, unabhängig davon, wie hoch deine Ernte auch sein wird oder dein Gefühl hierzu ist.

Sage dir jeden Morgen vor dem Aufstehen:

„Ich bin eine Tochter oder ein Sohn Gottes. Ich bin die Göttliche Gegenwart des Ich Bin... heute sende ich vermehrt Licht, Frieden und Liebe aus“.

Wenn du Fragen hast oder mehr über den Tempel Shamballas erfahren möchtest, kannst du dich direkt an Gautama wenden oder über deine Traumwelt, Kontakt zu ihm aufnehmen. Du wirst die Antwort erhalten, auch wenn du sie nicht immer gleich zu hören vermagst. Es gibt viele Formen der Antworten, wie z.B. über einen Traum, ein Buch, einen Menschen, einen Film oder eine innere Erkenntnis. Sei einfach wachsam und achtsam, nehme alles bewusst wahr und du wirst die Antwort erkennen.

Wichtige Anmerkung:

Die Aufgaben dienen nicht dazu, das Negative auszuschalten oder zu verdrängen. Sie sind dazu da, um einen Ausgleich zwischen den Negativ und Positiv herzustellen. Außerdem wird eine gewisse Distanz bzw. Abstand durch diese Übungen hergestellt, sodass es möglich ist, die Situation von einer übergeordneten Sichtweise heraus zu betrachten. Negative Gedanken, innere Bilder, Gefühle sind wertvolle Hinweise, dass noch etwas aufzuarbeiten ist. Sie sind daher keinesfalls zu verdrängen oder schön zu färben. Wenn die tatsächliche Wurzel der negativen Gedanken, Bilder, Gefühle nicht bearbeitet wird, kommt es immer wieder zu erneuten negativen inneren Kämpfen, zu einem inneren Ungleichgewicht und zu innerem Unfrieden.

Durch die innere Arbeit an deinem Selbst und die Annahme aller Anteile, ob negativer oder positiver Art, wirst du deinen wahren inneren Frieden und deine innere Ausgeglichenheit finden.

Du wirst es deutlich in dir spüren, denn durch den wahren inneren Frieden wird dich nichts so leicht mehr im Außen und somit in deinem Inneren aus dem Gleichgewicht bringen können. In deinem Herzen wirst du erkennen, dass alles einen Sinn hat und nichts umsonst ist. Deine Gedanken, inneren Bilder und Gefühle, zeigen dir immer wo du stehst, und wie es zurzeit mit deinem inneren Frieden und deiner inneren Ausgeglichenheit aussieht.

Sei in den nächsten Tagen vermehrt still und ruhig. Lerne in dir zu ruhen und kehre mit deiner Ernte zurück nach Shamballa.

Kapitel C: Weitere Fragen

Was bedeutet innerer Frieden für dich?

Was bedeutet äußerer Frieden für dich?

Wie lebst du den inneren Frieden?

Wie lebst du den äußeren Frieden?

Wo stehst du zurzeit, wie schätzt du deinen inneren und äußeren Frieden ein?

Wie ist dein Konfliktverhalten in Bezug auf andere Menschen?

Schätzt du dich als konfliktfreudig oder als konfliktscheu ein?

Wie ist dein inneres Konfliktverhalten? Wie oft stehst du im Konflikt mit dir?

Wie steht es mit deiner Gelassenheit aus?

Was macht dich betroffen?

Wie zeigst du deine Betroffenheit im Außen?

Wann fühlst du dich ruhig und entspannt?

Wie entspannst du dich?

Welche Situationen bringen dich aus der Ruhe?

Wie wirkst du auf andere, wenn du unruhig bist?

Was tust du, um in deiner Mitte zu sein?

Wann und wie oft bist du in deiner Mitte?

Was bringt dich aus deiner Mitte und warum?

Was kannst du tun, um künftig mehr in deiner Mitte zu bleiben

Was bedeutet für dich der mittlere Weg?

Was bedeutet für dich einen mittleren Weg zu gehen?

Was bedeutet für dich, auf Abwegen zu sein?

Auf welchem Weg befindest du dich z.Zt.?

Was und wer gibt dir Energie?

Was und wer nimmt dir Energie?

Wem oder was gibst du freiwillig deine Energie?

Was tust du, um in einer hohen Energie zu sein?

Was tust du, um in einer niedrigen Energie zu sein?

Wie kannst du deine Energie erhöhen bzw. eine gute Energie erhalten?

Wie schätzt du dein Energiepotential ein, und welches Energiepotential lebst du bzw. lässt du zu?

Was gibt es für dich zu tun, um dein ganzes Energiepotential voll leben und nutzen zu können?

Falls du dein ganzes Energiepotential noch nicht lebst, mache dir bewusst, warum du es bisher noch nicht zugelassen hast?

Hinweis:

Bitte denke daran, dir nach ca. 4 Wochen die Fragen und Antworten nochmals anzuschauen. Du erhältst über deinen aktuellen Stand sehr wertvolle Informationen und ebenfalls darüber, ob sich etwas in deiner Sichtweise verändert hat.

Autorin:
Sylvia Reifegerste

Die Große Online Licht-Schulung
Mein NEUES ICH in 12 Schritten
Web: www.UNITED-SPIRIT-CENTER.com

Weiter geht's mit:
3.) Urwissen (PDF-Datei)