

## 1. Schritt: Tempel Shamballa

# 3.) Informationen zum kosmischen Urwissen

## Hauptthema: Arbeiten mit Energie und Licht

### Themen im Einzelnen:

- Die Toröffnungen
- Destruktive Verhaltensmuster und Selbstzerstörung
- Das Gesetz der Anziehung
- Das Spiegelprinzip
- Die bedingungslose Liebe
- Positive und negative Anerkennung
- Liebe bedarf keiner Aktivitäten
- Aktiv arbeiten mit Licht
- Meditation: „Baden im Licht“
- Lichtübung: „Sonnen-Strahlen tanken“
- Selbstheilung
- Fernheilung
- Abschließende Hinweise

## Arbeiten mit Energie und Licht

**Jeder hat die Möglichkeit, mit seinem Licht die Schwingungen seiner Aura so zu stärken und zu erhellen, dass sie viele Kilometer weit reicht.**

Dadurch erhöht sich nicht nur die eigene Schwingung, sondern auch das gesamte Schwingungsfeld im Umfeld. Auf der ganzen Erde wird mit Licht gearbeitet und es finden bereits weltweit entsprechende Licht-Ausbildungen statt. Dadurch erhalten viele Menschen eine Chance, an ihrem Bewusstsein und an ihrer Lichtstrahlung zu arbeiten. Je mehr Menschen an ihrem Selbst und damit an ihrem Licht arbeiten, desto höher wird die Schwingung auf dem Planeten Erde. Das Ziel ist, dass soviel Menschen wie möglich mit ihrem Licht und ihren höheren Schwingungen die ganze Erde erhellen. Denn dadurch erhalten alle Wesen auf dem Planeten Erde die Chance, bewusster zu werden, sodass auf allen Ebenen eine Heilung stattfinden kann.

## Die Toröffnungen

**Durch die bisherigen acht Toröffnungen sind die kosmischen Energien auf dem Planeten Erde bereits sehr hoch.**

Durch die energetische Schwingungserhöhung der Erde werden wir immer stärker mit unserer Lichtseite konfrontiert. Das heißt, wir werden immer sensativer, sensibler und durchlässiger. Dadurch können wir viel leichter wachsen, unser Karma aufarbeiten und uns von begrenzenden

Blockaden, hinderlichen Widerständen und altem Ballast trennen. Ebenfalls ist es heute relativ einfach, einen direkten Kontakt zur Lichtebene herzustellen.

**Die Reaktionen auf die Schwingungserhöhung sind sehr unterschiedlich.**

Jede Toröffnung bewirkte einen enormen Energieanstieg, der deutlich zu spüren war. Jeder Energieanstieg bewirkt etwas in unserem Körper. Unser Körper, und vor allem unser Verstand, benötigen Zeit, um sich auf die neuen Energien einzustellen. Wie wir den Energie-Anstieg wahrnehmen, hängt davon ab, wie hoch unsere Energien vorher waren und wie bewusst wir mit unseren Energien umgehen. Menschen, die überwiegend unbewusst sind, nehmen die höheren Energien auch nur unbewusst wahr. Sie spüren, dass etwas anders ist, aber sie wissen nicht was es ist und können daher nicht mit den höheren Energien umgehen. Sie fühlen sich fremd, unwohl und bekämpfen daher unbewusst die hohen Energien, indem sie an ihren alten Mustern und Verhaltensweisen festhalten. Dieser unbewusste Kampf findet solange statt, bis das alte Energieniveau wieder erreicht ist.

## **Destruktive Verhaltensmuster und Selbstzerstörung**

**Je mehr die Energie auf der Erde ansteigt, desto mehr destruktive Kraft wird benötigt, um den alten Energiepegel wieder herstellen zu können.**

Das bedeutet, die destruktiven Verhaltensmuster werden immer stärker und die Form der Selbstzerstörung nimmt zu. Die hohe Energie wird in diesem Fall also dazu benutzt, um negative Verhaltensweisen, Süchte sowie Selbstzerstörungsprogramme zu verstärken. Eines der Ziele dieser Licht-Schulung ist es daher, die Menschen, die noch nicht bewusst ihren spirituellen Weg gehen, zu wecken und in ihren Lichtprozess zu unterstützen. Jeder Lichtschüler wird lernen, die hohen Energien konstruktiv für sich und andere zu nutzen, sodass er gezielt mit ihnen arbeiten kann.

Du wirst daher lernen, mit höheren Frequenzen zu arbeiten und sie zu einem höheren Bewusstsein zu transformieren. Wenn du mit Energien arbeiten möchtest, ist es wichtig, dass du über deine eigenen Energien ganz genau Bescheid weißt. Das heißt, dass du dein Energiepotential kennst, und dir darüber bewusst bist, wann du Energien abgibst und wann bzw. welche Energien du aufnimmst. Das bedeutet auch, dass du weißt, wem du Energien bewusst gibst, wer dir unbewusst Energien abzieht und wem du Energien nimmst.

## **Das Gesetz der Anziehung - Gedanken sind pure Energie**

**Jeder, der mit Licht arbeiten möchte, hat sich mit dem Gesetz der Anziehung oder auch der "Saat und Ernte" vertraut zu machen.**

Wie wir denken, was wir denken, alles ist subjektiv. Alles was wir denken, hängt von unseren Glaubensmustern ab. Wir haben die Macht und die Freiheit der Gedanken. Alles, was wir tun und denken kommt zu uns zurück! Wenn wir denken "das Leben ist mühsam und schwer", wird unser Leben mühsam und schwer sein. Wenn wir denken "unser Leben ist voller Wunder und schön", werden wir Wunder erleben und unser Leben als schön empfinden.

**Alles, was wir denken, ist möglich.**

Die Gedanken sind frei, wir können alles denken. Dadurch ist auch alles möglich, sogar das Unmögliche. Gedanken sind Energien, welche wir erzeugen. Was auch immer wir denken, wie wir handeln, es kommt zu uns zurück. Wir tragen somit für jeden Gedanken auch die volle Verantwortung. Durch unser Denken beeinflussen wir also das "Lebens-Echo", nämlich genau das, was auf uns zukommt. Wünschen wir anderen "Gutes" oder "Schlechtes", kommt es im gleichen Masse auf uns zurück! Durch unsere Gedanken verfügen wir über ein enormes Machtpotential. Macht, die im positiven Sinne für die eigene Lebensgestaltung angewandt werden kann. Das Schöne an diesem wunderbaren Lebensgesetz ist, dass dadurch jeder sein eigenes Gestaltungsrecht für sein Leben hat!

Achte daher künftig darauf, was du denkst. Überprüfe mehrmals am Tage deine Gedanken und frage dich:

- Stimmen meine Ziele mit dem überein, was ich erleben möchte?
- Fördern meine Gedanken meine Ziele und Wünsche?
- Sind meine Gedanken aufbauend und motivierend?
- Wie wirken sich meine Gedanken auf mein Grundgefühl aus?

Achte darauf, dass du nur noch DAS denkst, was du auch realisiert haben möchtest. Lösche alle anderen Gedanken aus.

### **Jeder schlechte Gedanke in Bezug auf andere Menschen, schwächt deine eigene Energie und die des anderen.**

Denkst du über andere negativ, bindest du sie an dich. Alles, was im Negativen und natürlich auch im Positiven erschaffen wurde, fällt immer auf den Verursacher zurück. Es handelt sich hierbei um das kosmische **Gesetz der Anziehung**. Jeder erntet das, was er ausgesät hat. Auch das Positive kommt zurück zu dir, jedoch findet im Positiven keine Bindung an andere Menschen statt. Allerdings ist bei allen positiven Gedanken auch zu überprüfen, ob sich hinter den guten Gedanken eine Erwartungshaltung verbirgt. Ist dies der Fall, dann stammen die guten Gedanken nicht aus dem Herzen sondern aus dem Ego und es findet weiterhin eine Bindung statt.

## **Das Spiegelprinzip**

### **Ein Spiegel zeigt alles, was dein Äußeres ausmacht.**

Je nachdem wie dein Spiegel beschaffen ist, groß, klein, klar, verschwommen, verzerrt, unrein oder rein, brillant zeigt, wie du dich im Spiegel wahrnimmst. Es kann also auch sein, dass dein Spiegel dir eine Illusion vortäuscht oder du dich täuscht, weil du nicht richtig in ihn hineinschaust.

### **So, wie du dich vor einem Spiegel stellen und von allen Seiten betrachten kannst, so hast du die Möglichkeit, dich durch dein Umfeld und durch anderen Menschen, widerzuspiegeln.**

Die meisten projizieren ihre Gedanken und Gefühle auf das Umfeld und sind der Meinung, diese Dinge gehören nicht zu ihnen sondern zu den anderen. Jedes Verurteilen, Beurteilen, jede Kritik, alles was dich betroffen macht, betrifft dich selbst. Es gehört daher zu dir und zu deinen Anteilen. Du siehst in dem anderen nur dein eigenes Spiegelbild.

Alles, was dich umgibt, sagt etwas über dich und dein Inneres aus. Hierzu gehört auch das Wetter. So wie du das Wetter beurteilst und empfindest, so spiegelt dir dein inneres Barometer, deine Stimmung wider. Jede Sorge oder Betroffenheit über die vielen Missstände auf der Welt, wie z.B.

Ungerechtigkeiten, Kriege, Hungersnöte, Gewalt usw., zeigen, dass du selber in dir einen Anteil trägst, der sich im „Missstand“ befindet.

**Alles was wir ablehnen, nicht annehmen oder verurteilen, hat etwas mit uns zu tun!**

Nach dem Spiegelprinzip finden wir alle Dinge in uns vor, die wir bei anderen nicht annehmen können. Die Projektion findet nicht immer auf der gleichen Ebene statt, daher ist es manchmal sehr herausfordernd, sich selbst auf die Schliche zu kommen. Das Spiegelprinzip beinhaltet natürlich nicht die gleiche Tat oder Vorgehensweise. Wenn ich zum Beispiel eine Vergewaltigung oder Gewalt ablehne, heißt das nicht, dass ich selber ein potentieller Vergewaltiger oder Gewalttäter bin. Es kann jedoch sein, dass ich mich durch meine eigene Art selber vergewaltige oder mir bzw. meinen Körper durch selbstzerstörerische Verhaltensweisen Gewalt zufüge.

**Nutze den großen Spiegel deiner Umgebung und habe den Mut, hineinzuschauen.**

Lasse dich nicht von den kleinen Dingen ablenken sondern schaue dabei auf das Wesentliche. Wenn du z.B. Probleme mit der Gewalt oder den Kriegen hast, dann frage dich: in welchen Bereichen wendest du in deinem Inneren Gewalt an? Wo vergewaltigst du dich selbst? Welche Teile in dir führen gerade einen Krieg, und mit welchem Bereich gilt es inneren Frieden zu schließen? Beziehe das Äußere auf dein Inneres und erkenne, was es mit dir zu tun hat. Danach verändere es in dir.

Manche Menschen erscheinen einem so unangenehm, dass es kaum möglich ist, sie als einen Spiegel von sich zu sehen. Es ist einfacher zu denken:

„Damit habe ich nun wirklich nichts zu tun, so bin ich nicht und so war ich niemals und so werde ich auch nie sein, denn das lehne ich nun wirklich ab.“

Gerade hier schaue noch einmal genau hin, denn hier ist ein Anteil, bei dem es dir besonders schwer fällt, ihn anzunehmen. Da du diesen Anteil sogar ablehnst, gehört er zu deinen ungelebten Anteilen. Auch wenn der Anteil verdrängt und nicht bewusst gelebt wird, ist er dennoch in dir aktiv. Er hält sich in deinem sogenannten Schattenbereich auf, und lebt dort ein Eigenleben.

**Nutze deine negativen Gedanken!**

Wenn du schlecht über einen anderen Menschen denkst oder ihn verurteilt hast, dann mache es dir zur Aufgabe, mit diesen Gedanken zu arbeiten. Schau dir einmal an, warum du negativ denkst. Gibt es etwas Negatives in deinem Leben, was du auf den anderen projizierst? Nutze die Dinge, die du bei dem anderen siehst und schaue, inwieweit es dich selber betrifft. Diese Klärung bedarf ein wenig Erfahrung, denn es ist nicht immer ganz einfach zu erkennen, dass wir die Dinge, die wir ablehnen oder verurteilen, auch keimhaft in uns selber tragen. Sobald du weißt, was es mit dir zu tun hat, gehe in die Annahme für dich und beziehe dabei auch die andere Person mit ein. Durch die Annahme löst du die negativen Gedanken auf. Das heißt, es findet keine Bindung mehr im Negativen statt.

Nutze die Chance, und schau in jeden, dir noch so unangenehmen Spiegel hinein. Betrachte die Personen, die dir etwas widerspiegeln, aus einer Distanz heraus. Dann mache dir bewusst, was genau es ist, was du so besonders ablehnst. Vielleicht sind es Dinge, die du dir selber nicht zugestehst, die du dir selbst verboten hast, aber dennoch in dir trägst.

Für den Fall, dass du zu dem Ergebnis gekommen bist, dass deine Gedanken oder dein Urteil nichts mit dir zu tun haben, bitte die Lichtebeine um Unterstützung. Bitte um Klarheit und Hinweise, denn du kannst hundertprozentig davon ausgehen, dass du etwas übersehen hast.

**Prüfe morgens, wie dein Energiehaushalt aussieht.**

Beobachte deine Energie tagsüber und kläre, wann sich dein Energiehaushalt verändert. Wodurch verringert, erhöht oder stabilisiert er sich? Prüfe, was oder wer dir Energie gibt oder nimmt. Was oder wem du Energie gibst oder nimmst.

Kläre auch, wie die Energien von Menschen aussehen, denen du begegnest. Wie sehen ihre Energien nach der Begegnung aus? Haben sie mehr oder weniger Energie? Wie sieht es mit deinen Energien aus?

Beobachte nur, ohne zu werten oder etwas zu tun. Es geht nur um das Wahrnehmen der Energien. Beobachte auch andere Menschen und ihren Energiehaushalt. Prüfe die Energien anderer Menschen. Über welche Energien verfügen sie und wie nutzen sie sie?

Durch diese Vorgehensweise bekommst du eine ganzheitliche Sichtweise, die sich immer positiv auf dein Wachstum und dein Energiepotential auswirken wird.

## **Die bedingungslose Liebe**

**Wenn du deine Energien erhöhst, wirst du immer öfter in den Zustand der bedingungslosen Liebe kommen.**

Der Zustand der bedingungslosen Liebe beinhaltet eine Glückseligkeit, die kaum mit Worten zu beschreiben ist. Du erkennst es daran, dass alles was du siehst und wahrnimmst, dich tief in deinem Inneren berührt. Du siehst alles mit den Augen der Liebe. Jede Blume, jeden Strauch, jedes Tier, jedes Insekt, jeder Mensch, alles strahlt vor Liebe und du spürst die starke Verbundenheit zu Allem. Alles ist eins und nichts ist mehr von einander getrennt.

Wenn du mit den Augen der allumfassenden Liebe schaut, kann es sein, dass du zunächst zu Tränen gerührt bist. Es sind Tränen der Glückseligkeit und der Erfüllung. In diesem Zustand wirst du das kosmische Urwissen erfassen und alles verstehen. Alles ist richtig wie es ist, und nichts bleibt unklar.

Für jeden Menschen ist dieser Zustand der bedingungslosen Liebe und der Glückseligkeit ein wichtiges Ziel auf dem spirituellen Weg. Nur wer selber den Weg vorher gegangen ist und ihn kennt, weiß wie er andere Menschen unterstützen kann, damit sie ebenfalls eine Chance erhalten, dorthin zu gelangen. Dabei ist unbedingt der freie Wille mit zu berücksichtigen. Wir können andere Menschen unterstützen und sie ein Stück auf ihrem Weg begleiten. Dabei darf jedoch nicht der freie Wille des anderen eingeschränkt werden. Das bedeutet, wir können andere nur darin bestärken, den EIGENEN Weg zu finden und ihn zu gehen.

**Alle Menschen wünschen sich Liebe und Anerkennung.**

Dennoch entfernen sich jeden Tag viele Menschen weiter von der allumfassenden Liebe. Alle streben zwar nach der Liebe und wünschen sich nichts sehnlicher, als eine erfüllte Liebe zu erleben. Diese wird jedoch in den meisten Fällen vergeblich nur im Außen innerhalb einer Partnerschaft gesucht. Der Maßstab der Liebe wird überwiegend daran festgemacht, wie sehr jemand von anderen anerkannt und geliebt wird.

**Liebe wird häufig mit Bewunderung und falscher Anerkennung verwechselt.**

Daher kommt es, dass viele Menschen ihr Wachstum, ihr Wissen und ihre Begabungen dafür nutzen, um besser, weiter, weiser, reifer und klüger zu sein. Sie „wollen“ sich von den anderen

unterscheiden, indem sie etwas ganz Besonderes in der Gesellschaft darstellen. Keiner ist wirklich frei von Lob- und Anerkennungswünschen. Fast alle Menschen auf der Erde laufen hinter der äußeren Liebe und Anerkennung hinterher. Dafür sind sie bereit, sich unterzuordnen, von sich wegzugehen und sich zu verbiegen.

## **Positive und negative Anerkennung**

**Auf dem gesamten Planeten Erde geht es um positive und negative Anerkennung und um die Angst vor dessen Verlust.**

Hinter dem großen Anerkennungswunsch versteckt sich ein sehr großes Machtspiel und ständige Konkurrenz- und Wettkämpfe. Es gibt Sieger, Herrscher, Verlierer oder Versager. Manche sind traurig oder resigniert, weil sie den Anforderungen nicht gewachsen sind. Andere wiederum sind wütend, sie lehnen sich auf und machen aus Trotz genau das Gegenteil.

**Jedes „besonders sein wollen“, trennt uns von unseren Mitmenschen.**

Ob nun die Anerkennung im Negativen oder im Positiven erfolgt, ist hierbei unerheblich. Jeder Mensch sehnt sich nach der Verbundenheit und der allumfassenden Liebe, die wir alle in der Einheit erfahren haben. Jeder, der meint mehr tun zu müssen, mehr leisten zu müssen und besonders sein zu müssen, um dadurch mehr äußere Anerkennung zu erhalten, trennt sich automatisch von seinen Mitmenschen. Die Trennung bedeutet wiederum die Nichtliebe und die damit verbundene Einsamkeit. Jeder kennt diese unendliche Einsamkeit und die damit verbundene Leere. Sie ist unabhängig davon, ob jemand mit Menschen zusammen oder aber wirklich allein ist.

**Mit Licht zu arbeiten beinhaltet ebenfalls mit der bedingungslosen Liebe zu arbeiten!**

Die bedingungslose Liebe gehört zur Arbeit mit Licht genauso dazu, wie das Atmen zum Leben. Fehlt die bedingungslose Liebe, kann die Arbeit nur in einer stark begrenzten Form stattfinden. Der Weg des Lichtes ist daher auch immer ein Weg der Liebe. Um uns für die bedingungslose Liebe zu öffnen, benötigen wir unser Herz.

**In fast jeder Partnerschaft werden unausgesprochene Verträge geschlossen.**

Zunächst mache dir auch bewusst, was für dich persönlich das Wort LIEBE bedeutet. Viele Menschen verbinden mit Liebe Anerkennung, Erwartungen, Zweisamkeit, Abhängigkeiten oder auch Angst vor Verlust. Sie halten den anderen „aus Liebe“ fest, weil sie Angst haben, allein zu sein, nicht zu genügen oder nicht begehrenswert zu sein. Es werden Bedingungen und Erwartungen an die Liebe geknüpft. In fast jeder Partnerschaft werden unausgesprochene Verträge geschlossen, in denen klar geregelt ist, was auf der einen Seite gegeben wird und was dafür auf der anderen Seite von dem anderen erwartet wird. Es handelt sich somit mehr um ein Tauschgeschäft, an den sich beide Partner zu halten haben. Tun sie es nicht, kommt es zur Entliebung und Trennung.

## **Liebe bedarf keiner Aktivitäten**

**Wahre oder bedingungslose Liebe trennt und erwartet nichts. Sie ist völlig passiv, denn sie nimmt alles an, so wie es ist.**

Die bedingungslose Liebe ist niemals aktiv. Sie ist die Annahme all dessen, was ist und was nicht ist. Um zu lieben, bedarf es also keiner Aktivitäten. Liebe ist einfach vorhanden, sie fließt unaufhörlich und in jedem. Ob das bewusst geschieht oder nicht, ist dabei unerheblich. Die Liebe lässt jeden teilhaben und wächst dadurch automatisch. Die wahre Liebe ist so erfüllend, fließt über, sodass sie alles erfasst und höher schwingen lässt.

**Viele Menschen denken, dass sie erst dann liebenswert sind, wenn sie von anderen geliebt werden.**

Es ist völlig unerheblich, wie viel Liebe du von anderen empfängst. **Du bist immer das, was du bist.** Du wirst durch die Liebe anderer nicht wertvoller oder durch die Ablehnung anderer nicht wertloser. Wichtig ist, dass du dich mit deiner Liebesenergie verbindest und sie frei fließen lässt.

**Es ist ganz einfach:** Behandle dich einfach wie eine Person, in die du dich gerade verliebt hast. Sei liebevoll zu dir. Das beinhaltet, liebe deinen Körper, deine Gedanken, deine Gefühle, deine Verhaltensweisen und Handlungen. Behandle dich entsprechend und sei besonders liebevoll zu dir

**Wenn du wissen möchtest, ob du dich von deinem wahren Ich und deiner eigenen Liebe entfernt hast, dann beantworte die folgenden Fragen:**

- Gibt es etwas, was du an dir nicht magst oder annehmen kannst? Warum?
- Wie häufig übst du Selbstkritik?
- Wie sieht es mit der Kritik anderen gegenüber aus?
- Gibt es Erwartungen, die du an dich oder an andere hast?
- Wie sieht es mit deinen Beurteilungen und Verurteilungen aus?
- Wen oder was liebst du wirklich bedingungslos?

**Bedingungslos lieben bedeutet, jeden so anzunehmen und zu lieben, wer er ist, ohne etwas zu verurteilen, zu kritisieren oder den Wunsch zu haben, etwas an dem Anderen zu verändern.**

Wenn die Liebe in dir so stark geworden ist, dann kannst du jeden um dich herum verstehen und jeden tolerieren. Dein Herz fließt vor Mitgefühl für andere Wesen über. Du brauchst einfach nur zu sein, zu fließen, ohne etwas von den anderen zu erwarten. In dir ist eine unerschöpfliche Fülle. Du kannst anderen davon abgeben, ohne etwas dafür zu erwarten.

Finde heraus, warum du noch nicht in der Annahme bist und beantworte hierzu die folgenden Fragen:

- Warum möchte ich bestimmte Dinge erreichen? Geht es mir um äußere Anerkennung, und wenn ja, warum glaube ich, dass ich diese Anerkennung brauche?
- Führt mich mein Verhalten in meine Liebe oder führt es mich in eine Trennung?

**Kläre, welche Bedingungen und Einschränkungen du an deine Liebe hast.**

## Aktiv arbeiten mit Licht

Bevor wir praktisch mit dem Licht arbeiten können, ist zunächst zu klären, was Licht überhaupt bedeutet bzw. beinhaltet.

### **Hier eine kurze Zusammenfassung, was Licht ist:**

Licht ist die Quelle und der Ursprung des „Göttlichen“ und ist ein Träger von Informationen und reine Intelligenz. Das Licht beinhaltet: die bedingungslose Liebe, Harmonie, Ausgleich, Reinigung, Transformation, Heilung, Wachstum und Bewusstsein u.v.m.

### **Jeder kann mit Licht arbeiten,**

denn jeder Mensch kann sich für die kosmischen, göttlichen Energien öffnen und mit ihnen arbeiten. Alle, die mit sich arbeiten, und sich über ihr Denken, Fühlen und Handeln bewusst sind, haben Zugang zu den kosmischen Energien. Die göttlichen Kräfte sind die höchste Energieform und können nur transformiert empfangen werden. In welcher Höhe wir die Energien zulassen können, hängt von unserem Bewusstseinszustand ab. So ist das Schwingungspotential von Menschen niedriger, die sehr stark im Ego und in der Materie verhaftet sind, als bei den Menschen, die bewusst den spirituellen Weg gehen.

### **Die Arbeit mit Licht umfasst eine Änderung der Sichtweise und der Realität.**

Sie beinhaltet den Zugang zu den Geheimlehren, zu den alten Weisheiten, wie z.B. Symboliken und kosmischen Gesetzen. Jede Form von Angst, Zweifel, Hass, Wut, Ärger, Neid, Gier, Eifersucht und Misstrauen bringt Disharmonie. Das bedeutet, dass die starken Energien, über die jeder verfügt, in negative Energien umgewandelt werden. Deshalb ist es wichtig, dass jeder sich mit seinem Selbst auseinandersetzt und alle Verschleierungen, Disharmonien, Zerstörungsprogramme usw. klärt. Dazu gehört natürlich auch eine intensive Arbeit am Ego. Je bewusster und klarer du bist, desto stärker kann dein Licht nach Außen strahlen.

### **Die Arbeit mit Licht beinhaltet ebenfalls eine Zusammenarbeit mit den Engeln und den Aufgestiegenen Meistern.**

Sie geben dir ihre Informationen gechannelt durch und du wirst darin geschult, selbst diese Botschaften zu interpretieren und zu nutzen. Damit die Lichtenergien aufgenommen und frei fließen können, ist zunächst die Klärung des Selbstes wichtig, denn nur dadurch öffnest du deine Energiekanäle. Sind deine Energiekanäle geöffnet, kannst du dein eigenes Potential entfalten und in die Welt hinaustragen.

Die folgende kleine Meditation hilft dir dabei deine Lichtkanäle zu öffnen und dich „lichtvoller“ zu machen:

### **Meditation: Baden im Licht**

Du kannst diese kleine Übung überall mit geschlossenen oder geöffneten Augen machen. Es bedarf keiner Vorbereitung oder Entspannung und sie dauert nur wenige Minuten.

Atme mehrmals tief ein und tief aus und dann stelle dir vor, dass über deinem Scheitel ein wunderschönes blaues Licht auf dich herab strahlt.

Stell dir nun vor, dass das blaue Licht wie aus einer Dusche auf dich hinabfließt. Du duschst und badest in diesem Licht, bis sich alle Zellen deines Körpers mit dem blauen Licht gefüllt haben.



Sobald du spürst, dass alle Zellen deines Körpers mit dem blauen Licht gefüllt sind, stelle dir nun vor, dass über deinem Scheitel ein goldenes Licht erstrahlt. Lasse nun die Farbe Gold über deinen Kopf in jede Zelle deines Körpers fließen und nimm nun ein Goldbad.

Nimm dir Zeit und gehe erst zur nächsten Farbe über, wenn du dir sicher bist, dass jede Zelle angefüllt ist mit goldenem Licht.

Danach wiederhole die Lichtübung mit der Farbe Rosa.

Spüre jedesmal die unterschiedlichen Energien der Farben und nimm wahr, was du fühlst und was ist.

Schließe die Übung mit einer weiteren Farbe ab. Bitte hierzu dein Höheres Selbst, dir eine Farbe zu zeigen, die heute für dich wichtig ist und die dich unterstützt. Sobald du die Farbe wahrgenommen hast, bade in dieser Farbe, bis jede Zelle deines Körpers angefüllt ist mit dieser Farbe. Abschließend lasse die Farbe aus jeder Pore deines Körpers hinausströmen.

Es empfiehlt sich, diese Übung gleich morgens nach dem Aufstehen zu machen. Du kannst sie aber auch öfters am Tag machen, immer dann, wenn du das Gefühl hast, dass du Energie benötigst.

## **Lichtübung: Sonnen-Strahlen tanken**

Auch diese Übung ist schnell gemacht. Allerdings ist diese Übung wirkungsvoller, wenn sie mit geschlossenen Augen durchgeführt wird.

Stelle oder setze dich hin. Schließe deine Augen und atme mehrmals tief ein und aus. Stell dir eine goldene Sonne mit einem Durchmesser von einem halben Meter vor. Die Sonne strahlt direkt über deinen Kopf. Spüre wie die Sonne ihre goldenen Strahlen auf dich ergießt. Du spürst die Wärme und das goldene Leuchten. Die goldenen Sonnenstrahlen strömen durch deinen Scheitel in deinen Körper hinein und erfüllen deinen gesamten Kopf.

Das goldene Sonnenlicht fließt nun weiter hinab über deine Schultern, in deine Arme, hinunter bis zu deinen Händen und Fingerspitzen. Spüre, wie deine Arme angefüllt sind mit diesem warmen, goldenen Licht. Deine Arme und deine Hände fühlen sich warm und weit an.

Das goldene Licht fließt nun deinen Rücken hinunter. Wirbel für Wirbel strömt das Sonnenlicht hinab bis zu deinem Steißbein und deinem Po. Auch dein gesamter Rücken einschließlich deines Pos fühlen sich weit und warm an.

Das goldene Licht fließt weiter in die vordere Seite deines Körpers, in deinen Brustraum, deine Taille, deinen Bauchraum, dein Becken und in deine Genitalien.

Es fließt hinab in deine Oberschenkel, Knie, Waden und Schienbeine, Knöchel, und Füße, hinein bis in deine Zehen.

Dein ganzer Körper ist jetzt angefüllt mit goldenem Licht und fühlt sich warm und weit an. Nimm wahr, wie sich dein Körper mit dieser warmen goldenen Energie anfühlt.

Nun öffne deine Augen und stell dir vor, dass das goldene Licht über dein Herz hinausströmt. Lasse das Licht über dein Herz hinausströmen und schicke das goldene Licht

in deine Wohnräume. Schicke die goldene Energie in jeden Raum deines Zuhauses. Während du das machst, fühle wie du immer mit neuer Energie von oben gespeist und genährt wirst. Es ist ein unendlicher Kreislauf von Nehmen und Geben. Eine Quelle, die unerschöpflich ist und dich immer versorgen wird.

Bedanke dich abschließend bei der Energie und komme ins Hier und Jetzt zurück. Öffne langsam und behutsam deine Augen und lasse andere Menschen an deinem Strahlen teilhaben.

Diese Übung kann für eine Selbstheilung sowie auch für eine Fernheilung angewandt werden. In diesem Fall ist sie wie folgt zu erweitern:

Lichtheilung

## **Selbstheilung**

Wenn du das Licht für eine Selbstheilung benötigst, mache die vorherige Lichtübung: „Sonnen-Strahlen tanken“. Bevor du das Licht über dein Herz hinausschickst, bitte dein Höheres Selbst und den Erzengel Rafael um Unterstützung. Mache dir vor der Übung bewusst, welchem Körperteil du Heilenergien schicken möchtest.

### **Sich selbst behandeln**

Frage für jede Selbstheilung dein Höheres Selbst, welche Lichtfarbe du benötigst. Du kannst auch den Erzengel Rafael um eine Heilfarbe bitten. Er ist für alle Heilprozesse zuständig. Sobald du weißt, welche Heilfarbe du benötigst, lenke das Licht in deine Hände und lege diese auf die Körperstellen, die Heilung benötigen. Lasse über deine Hände das Licht in den betroffenen Körperteil hineinfließen. Bitte jetzt darum, dass der Heilprozess eingeleitet wird. Konzentriere dich dabei nur auf das Fließen des Lichtes. Lasse das Licht solange in den Körperteil fließen, bis du das Gefühl hast, dass der Heilprozess eingeleitet wurde. Ein guter Anhaltspunkt ist, wenn du spürst, dass die Energie pulsiert und sich der betroffene Körperteil warm und wohligh anfühlt. Achte während der Selbstheilung daher immer auf deine Wahrnehmung.

Bitte überlasse deinem Höheren Selbst, was während und nach dieser Heilung geschieht. Lasse unbedingt deinen Willen dabei heraus. Jedes Wollen stammt aus dem Ego und verhindert oder verzögert den Heilungsprozess. Natürlich möchte jeder Mensch gesund sein und daher ist der Wunsch nach Heilung auch immer vordergründig. Zur ganzheitlichen Heilung gehört jedoch auch das Erkennen, warum ein Körperteil von dir erkrankt ist. Wie lautet die Botschaft dieses Körperteils. Finde daher als erstes heraus, was deinem Körper gefehlt hat und warum er krank wurde. Kläre, was in deinem Leben mehr Aufmerksamkeit benötigt und wie die Wurzel deiner Erkrankung aussieht. Sofern du allein nicht weiter kommst, bitte dein Höheres Selbst und auch Erzengel Rafael um entsprechende Antworten und frage, was es für dich zu tun gibt.

Beziehe diese Dinge unbedingt in die Selbstheilung mit ein, denn wenn du dir bewusst bist, welches Verhalten oder welche Gedanken dich krank gemacht haben, kannst du den Heilungsprozess beschleunigen.

Lichtheilung

## Fernheilung

### **Bei allen Heilungen benötigen wir das Einverständnis der zu heilenden Person.**

Da uns nicht bekannt ist, ob die Person die Erkrankung oder die Beschwerden noch für ihren Wachstumsprozess benötigt, dürfen wir niemals in den freien Willen des anderen eingreifen. Natürlich ist es auch erlaubt, Heilenergien ohne Wissen der anderen Person zu senden. Wenn wir dies machen, verbinde dich vorher immer mit dem Höheren Selbst der anderen Person. Kläre mit dem Höheren Selbst, ob du und in welcher Form (Farbe) die Heilenergie verschickt werden kann.

Wenn wir ohne Einbezug oder Wissen der anderen Person Heilenergien verschicken, haben wir unbedingt darauf zu achten, dass es der Seele des Empfängers selbst überlassen bleibt, ob sie die Energie annimmt oder nicht und was sie mit dieser Energie macht. Hier zählt immer der freie Wille und niemals unser Wunsch oder unser Wollen, den anderen zu heilen. Jedes Eingreifen in den freien Willen hat zur Folge, dass wir das Karma der anderen Person anziehen und uns zudem nach einer Heilbehandlung selber krank und schlecht fühlen.

### **Heilenergien versenden**

Kläre als erstes wohin und zu wem du das Licht schicken möchtest. Sofern du noch nie mit Licht gearbeitet hast, ist es zunächst sinnvoll, dass du ein wenig übst. Benutze hierzu Gegenstände aus deinem Haushalt. Du kannst auch sehr gut mit Zimmerpflanzen oder in der Natur mit Blumen und Bäumen üben.

Mache als erstes die Lichtmeditation: „Sonnen-Strahlen tanken“. Lasse danach das Licht über dein Herz auf einen Gegenstand oder auf eine Pflanze strahlen. Hülle den Gegenstand oder die Pflanze mit dem goldenen Licht ein. Achte dabei darauf, dass dein Wille außen vor bleibt. Konzentriere dich nur auf das Fließen des Lichtes.

Beende die Übung, wenn du das Gefühl hast, dass der Gegenstand oder die Pflanze mit dem Licht verschmolzen ist. Mache dir bewusst, dass die Energie immer noch in dir aktiv ist und aus jeder Pore deines Körpers strahlt.

Wenn du das Licht zu einer Person schicken möchtest, dann prüfe, ob deine Heilenergien frei von deinem Wollen und deinem Ego sind. Um dies zu gewährleisten, verbinde dich mit dem Höheren Selbst des Menschen, dem du die Heilenergie schicken möchtest. Lasse dir von dem Höheren Selbst des anderen eine Heilfarbe geben. Nachdem du die Lichtübung: „Sonnen-Strahlen tanken“ gemacht hast, lasse die Heilenergie über dein Herz hinausströmen zu der Person, von der glaubst, dass sie diese Energie benötigt.

Schicke diese Energie jedoch ohne eine Absicht und auch ohne den Wunsch, dass es zu einer Heilung kommt. Der Seele des Empfängers ist es selbst überlassen, ob sie die Energie annimmt oder nicht und was sie mit dieser Energie macht. Hier zählt immer der freie Wille und niemals unser Wunsch oder unser Wollen den anderen zu heilen. Wir wissen nicht, welche Erfahrungen der andere Mensch noch über seine Erkrankung benötigt und ob wir ihn durch die Heilung nicht wichtige und wertvolle Erfahrungen nehmen würden.

Wenn sicher gestellt ist, dass deine Energien an keine Bedingungen geknüpft sind, sende das Licht über dein Herz an die Person. Hülle die Person mit dem Licht ein und bitte darum, dass das geschieht, was nach dem göttlichen Plan zum jetzigen Zeitpunkt für die Person wichtig und richtig ist. Konzentriere dich dabei nur auf das Fließen der Energie.

Wenn du spürst, dass die Person mit dem Licht verschmolzen und eins geworden ist, bedanke dich bei dem Licht und dem Höheren Selbst und kehre mit deinem Bewusstsein wieder zurück ins Hier und Jetzt. Mache dir bewusst, dass die Energie immer noch in dir aktiv ist und aus jeder Pore deines Körpers strahlt. Mit diesem Bewusstsein beende die Fernheilung.

Licht oder Heilenergien können natürlich auch an viele Menschen, an Orte oder Ereignisse geschickt werden.

## **Abschließende Hinweise**

Nach einer Heilbehandlung fühlst du dich angeregt, angenehm und bereichert. Für den Fall, dass du dich leer, erschöpft, müde oder ausgelaugt fühlst, kannst du davon ausgehen, dass im Heilprozess dein Wunsch, dein Wille oder dein Ego mitgewirkt hat.

### **Heilung ohne Einmischung unseres Willens bedarf viel Erfahrung, Reife und auch Übung.**

Wer wünscht sich nicht, den anderen von Leid, Schmerz und Krankheit zu befreien. Kaum einer möchte, dass es anderen schlecht geht. Wenn wir jedoch „wollen“, dass es dem anderen besser geht und ihm die Krankheit oder Beschwerden NEHMEN, nehmen wir ihm unter Umständen auch wertvolle Erfahrungen, die er über diesen Zustand machen kann. Heilungen die in dieser Form stattfinden, haben zur Folge, dass es zu einer Symptom-Verschiebung kommt.

### **Krankheiten haben ihre Ursache in einem seelischen Ungleichgewicht,**

es ist daher sehr wichtig diese Symptome zu deuten. „Nehmen“ wir dem Körper diese Ausdrucksform, benötigt er eine neue Erkrankung, um das Ungleichgewicht im Körper sichtbar machen zu können. Achte daher immer darauf, dass deine Heilenergien frei von Wünschen sind.

### **Um mit Heilenergien zu arbeiten, ist nicht notwendig, berühmt oder bekannt zu sein.**

Eine Hilfe oder Unterstützung kann auch im Verborgenen stattfinden. Die Lichtebene arbeitet überwiegend im Verborgenen. Um dem Ego keine Nahrung zu geben ist es sinnvoll, überwiegend im Verborgenen zu heilen und vor allem, über evtl. „Heilerfolge“ zu schweigen. Mache dir bewusst, dass du nur dafür verantwortlich bist, was du mit den Heilenergien machst, jedoch niemals für die Folgen. Also für das, was die andere Person mit diesen Energien macht. Somit bist du weder für eine Verschlechterung des Zustandes noch für die Heilung verantwortlich. Du hast dich lediglich als Kanal für die Heilenergie zur Verfügung gestellt. Die Verantwortung für das, was durch die Heilenergie geschieht oder aber auch nicht, trägt somit immer der Empfänger!

Jeder kann etwas bewirken, indem er seine Heilenergien und seine Fähigkeiten einsetzt. Alleine dadurch, dass du gute Gedanken an andere Menschen sendest, stärkst du deren Energiefeld. Gleichzeitig erhöhst du dadurch deinen eigenen Energiehaushalt.

Autorin:

Sylvia Reifegerste

Die Große Online Licht-Schulung

Mein NEUES ICH in 12 Schritten

Web: [www.UNITED-SPIRIT-CENTER.com](http://www.UNITED-SPIRIT-CENTER.com)

---

**Hiermit endet der 1. Schritt der Online Licht-Schulung**