

**SCORPIO**

Mira Mayer  
Conrad Mayer

# Die Botschaft der Seele

Die Übungen

SCORPIO

## Übung Seite 57

- › Stellt Euch nur einmal vor, Ihr wacht auf und macht Euch Eure Verbindung mit dem All-Eins bewusst, Eure Unabhängigkeit vom körperlichen Dasein und Eure Unsterblichkeit, Euer Geborgensein im All-Eins. Macht Euch das in den täglichen, kleinen und großen Krisensituationen bewusst.
- › Allein diese Übung, Euch bewusst zu machen, dass Ihr Seelenwesen seid, unsterblich, eingebunden ins All-Eins, Seelenwesen, denen nichts geschehen kann, die alles haben, was sie benötigen, und hier auf Erden sind, um zu lernen, diese Übung jeden Tag praktiziert, würde Euren Wunsch, loslassen zu können, im Nu verwirklichen.
- › Diese Bewusstmachung beim Aufwachen, in Krisensituationen, beim Einschlafen, jeden Tag, führte wahrscheinlich innerhalb von vier Wochen zum Ziel des Loslassens. Aber Ihr probiert es nicht aus – bislang!

# Übung Seite 76

## Erste Konzentrationsübung

- › Ich lege mich in ein abgedunkeltes Zimmer auf ein Bett, ein Sofa oder – im Sommer – auf eine Wiese und nehme ein Kopftuch mit, das ich mir auf die Augen lege. Ich Sorge dafür, dass ich nicht gestört werde durch andere Schwingungen, seien es Telefon, Computer oder auch andere Menschen.
- › Ich beruhige meine Atmung, indem ich mich darauf konzentriere, mein Sonnengeflecht mit Sauerstoff zu füllen. Ich atme 20 bis 25-mal ruhig und regelmäßig wie beim Autogenen Training. Währenddessen konzentriere ich mich auf die Entspannung meiner Gliedmaßen bis hin zu meiner Wirbelsäule und meinem Kopf. Es mag durchaus sein, dass ich bei den ersten Malen länger als 25 Atemzüge benötige.
- › Nach einer gewissen Atmungszeit stellt sich ein lockeres Körpergefühl ein. Ich stelle mir vor, meinen Körper *loszulassen*.
- › Zunächst hebe ich leicht, ohne Mühe, meinen »Seelenkopf«, hebe beim nächsten Atemzug meinen Oberkörper ebenso leicht und mühelos bis zum Bauch.
- › Mit dem nächsten Atemzug hebe ich meine »Seelenknie« an, setze die Fußsohlen auf und erhebe meinen »Seelenkörper« mit dem folgenden Atemzug.
- › Ich betrachte meinen sich konzentrierenden Körper *von oben*, schaue ihm beim Atmen zu, sehe die entspannten Gliedmaßen, das entspannte Gesicht.
- › Ich breite meine Seelenarme aus und erhebe meinen Seelenkörper gesamthaft in die Höhe. Ich gleite zunächst nur in einem Abstand von zwei Metern über dem Boden. Ich bleibe in der Nähe meines Körpers. Ich schaue ihn immer wieder an. Ich sehe ihn *atmen*. Ich sehe ihn *entspannen*. Ich fühle mich grenzenlos frei!
- › Jetzt beginne ich, höher zu fliegen. Ich betrachte die Wiese oder aber das Haus durch das Dach hindurch, den Raum, in dem ich gelegen habe und noch liege.

- › Ich empfinde *grenzenlose* Freiheit.
- › Plötzlich sehe ich andere Seelenkörper neben mir auf Reisen gehen. Jeder hat ein Lächeln auf den seelischen Lippen und fühlt sich frei und unbelastet.
- › Beim ersten Mal belasse ich es bei diesem Gefühl. Ich kehre langsam, frei und vorsichtig zu meinem Körper zurück. Ich gleite hinab, bis ich den Boden berühre. Ich vollziehe die Verbindung im Rückwärtsgang. Ich lasse mich hinab, ich knie, ich setze mich, ich strecke die Beine aus, ich lege langsam und bewusst meinen Bauch und meinen Oberkörper, meine Schultern und meinen Kopf wieder *in* meinem Körper ab.
- › Ich vollziehe die Verbindung. Ich bin entspannt. Ich bin frei.
- › Nach weiteren 20 Atemzügen öffne ich die Augen und kehre in meinen Alltag zurück, in Ruhe und in Frieden.
- › Ende der ersten Übung.

# Übung Seite 79

## Zweite Konzentrationsübung

- › Stell Dir vor, Du sitzt auf einem bequemen Sessel, ein Ohrensessel beispielsweise. Um Dich herum herrscht wohlige Wärme, im Hintergrund prasselt ein Kaminfeuer. Du sitzt entspannt. Dein Kopf ruht auf dem Nackenkissen des Sessels. Das Licht der Flammen wirft seine Schatten und lässt Deine Augenlider flattern, aber Du empfindest auch ein einem Sonnenuntergang ähnliches Licht. Dieses Licht nutzt Du für Deine Konzentrationsübung.
- › Du entspannst im Sitzen Deine Gliedmaßen, atmest zum ersten Mal tief und ruhig, *spürst* Deine Füße am Boden, spürst Deine Oberschenkel auf dem Sessel ruhen, fühlst Deinen Rücken an der Sessellehne sich entspannen, fühlst Deinen Kopf, der sich nicht anstrengen muss, der einfach nur liegt und sich leicht anfühlt.
- › Mit vier Atemzügen wirst Du Dir Deiner Gliedmaßen bewusst und bringst sie in eine ruhige Schwingung.
- › Mit dem fünften tiefen Einatmen lösen sich Deine »Seelenfüße« langsam vom Boden.
- › Du hebst Deine »Seelenbeine« leicht an.
- › Dein »Seelenrücken« löst sich von der Sessellehne.
- › Dein Kopf wird immer leichter.
- › Du befindest Dich mit Deinem »Seelenkörper« in der Waagerechten und hebst zum Schluss auch den »Seelenkopf« an. Du löst Dich von Deinem dort sitzenden, physischen Leib.
- › Für drei Atemzüge verweilst Du nur wenige Zentimeter über diesem Körper. Im Hintergrund hörst Du das Kaminfeuer prasseln, und immer noch siehst Du hinter den geschlossenen Lidern die Flammen aufflackern.
- › Beim nächsten Atemzug übt Dein Seelenkörper das *Hinauffahren* ... Er verbleibt im liegenden Zustand, testet sozusagen die Höhenunterschiede.

- › Zunächst fühlt sich dieser liegende Zustand noch unsicher an. Je weiter der Seelenkörper sich vom physischen Leib entfernt, umso vermeintlich ängstlicher empfindet der Seelenkörper die Ablösung.
- › Diesen Zustand beendest Du mit einer plötzlichen Wendung. Du drehst Deinen Seelenkörper um.
- › Nun schaust Du Dir den Sessel unter Dir, Deinen physischen Leib, das Kaminfeuer, den gesamten Raum, in dem Du Dich befindest, an. Jetzt löst sich die Angst! Du wirst frei und leicht und löst Dich unmittelbar aus diesem Raumgefüge. Mit einem seelischen Wimpernschlag entfernst Du Dich von diesem Raum, empfindest nicht einmal ein Durchstoßen der Decke, sondern schließt einfach nur für einen Augenblick Deine seelischen Augen, und schon bist Du jenseits des Hauses, in dem Du Dich befunden hast.
- › Du betrachtest den kleinen Ausschnitt der Welt unter Dir. Du siehst die Geschäftigkeit, mit der die Menschen durch die Straßen gehen. Du siehst die Vögel fliegen, aber auch die winzigen Ameisen, die flink durch das Gras krabbeln.
- › Plötzlich siehst du Schlieren vor Deinen seelischen Augen. Es ist Dir, als ob Du eine *Wolke* durchfliegst ... Die vermeintliche Wolke, durch die Du hindurch- fliegst, ist der Übergang von einer Dimension in die andere, von der Dimension oder auch der Wellenlänge Eurer materiellen Welt in die Dimension der Seelenwelt. Und hier nun nimmt die Phantasie Deiner Seele ihren Lauf. Sie übernimmt das Regiment der Bilder, die Du siehst.
- › Beschreiben wir die Bilder, die die Mira jetzt sieht. Zunächst einmal betrachtet sie noch die Welt unter sich. Dann ist ihr, als ob sie ihre Weitsichtbrille abgesetzt hätte. Es wird ein wenig neblig vor ihren Augen. Der Nebel wird dichter, und mit dem nächsten Atemzug öffnet sie ihre Seelenaugen und sieht eine sehr weite Hügelwiese, einen blauen Himmel, eine strahlende Sonne, Blumen, einen Weg. Langsam, bedacht, nach weiteren zwei bis drei Atemzügen lässt sich ihr Seelenkörper herab. Ihre Seelenfüße betreten den Weg.
- › Es begegnen ihr Seelenwesen. Diese ähneln den Menschenwesen, mit dem einen Unterschied, dass sie »lichter« erscheinen. Ihre Bewegungen wirken ruhig und gelassen. Sie scheinen vermeintlich alters-

los, wirken aber gleichzeitig weiser und älter. Miras Seelenkörper schaut sich um. Sie sieht einen Wasserfall, Berge im Hintergrund, sogar ein *Meer* unterhalb eines Abhangs gehört zu diesem Szenario.

- › Dies sind ihre Vorstellungen, die sie plötzlich und unerwartet wahrnimmt. Mit dem nächsten Atemzug hat sie die Möglichkeit, die Bilder zu verändern, und steht plötzlich in einem alten, dunkelgrünen Wald. Alles um sie herum ist ruhig und undurchdringlich.

- › Wieder sieht sie Seelenwesen, die an ihr vorübergehen, sie mit freundlicher Neugier betrachten, sie aber in keinster Weise davon abhalten, ihre Bilder zu sehen. Sie begleiten sie lediglich.
- › Mit dem nächsten Atemzug ändert sich die Umgebung. Sie ist nicht mehr im Wald, sondern an einem weiten Strand. Sie sieht einen Sonnenuntergang, spürt einen warmen Wind auf ihrer Seelenhaut.
- › Und wieder begegnen ihr Seelenwesen, betrachten sie mit freundlicher Neugierde. Diese Seelenwesen *laufen* scheinbar nicht. Sie tauchen auf und verschwinden wieder, gleichsam oszillierend, aber sie vermitteln das Gefühl tiefer Einheit und der Absenz von Einsamkeit.
- › Nun, mit dem nächsten Atemzug, löst sich Miras Seelenkörper vom Sand, vom Strand, vom Sonnenuntergang. Plötzlich sieht sie wieder einen Nebel vor ihren Augen, der dicht und undurchdringlich wirkt und sich erst mit dem nächsten Wimpernschlag langsam wieder lichtet.
- › Ein weiterer Wimpernschlag, und es bleibt lediglich eine Unschärfe. Miras Seelenkörper ist zurück in der *materiellen* Welt, die nach wie vor am selben Platz ist. Mira kehrt zurück in dieselbe Umgebung. Sie fliegt noch unbeteiligt über die Häuser, kommt an, schwebt mit einem Wimpernschlag durch das Dach ihres Zuhauses, landet wieder in dem wohligen, warmen Raum, kehrt zurück zum Kaminfeuer, sieht ihren physischen Leib unter sich, legt sich auf den Rücken und beginnt die Verbindung zu ihrem Leib wiederherzustellen.
- › Nach mehreren Atemzügen ist die Rückkehr vollzogen, und sie spürt die Verbindung mit ihrem physischen Körper.
- › Sie ist wieder zurück ... oder *Du* bist wieder zurück, *Ihr* seid wieder zurück.
- › Ihr atmet nun ein weiteres Mal tief, ruhig und regelmäßig.
- › Dann öffnet Ihr die Augen und seid wieder in Eurer Welt.

# Übung Seite 83

## Dritte Konzentrationsübung

- › Es ist nicht notwendig, Euch ein Bild der Entspannung vorzustellen.
- › Ihr befindet Euch bereits in einer entspannten Ausgangslage.
- › Nun atmet Ihr tief und regelmäßig, fünf Atemzüge lang. Ihr konzentriert Euch auf das Heben und Senken der Bauchdecke. Nach diesen fünf Atemzügen empfindet Ihr keine Verkrampfung mehr in Eurem Körper.
- › Ganz leicht vermag sich Euer Seelenkörper vom physischen Leib zu entfernen. Ihr seht den physischen Leib atmen, und mit jedem Atemzug, den Ihr beobachtet, erhebt sich der Seelenkörper weiter »in die Lüfte«. Wieder erreicht der Seelenkörper eine Wolke, *wieder* gibt es einen »Moment des Nebels«.
- › Und mit dem nächsten Wimpernschlag erreicht Ihr die *Seelenwelt*.
- › Dieses Mal jedoch befindet Ihr Euch schlagartig in einem *großen Saal*. Ihr steht auf einem Podium, und das Publikum besteht aus vielen hundert Seelenwesen, die fröhlich miteinander kommunizieren, die Euch *anschauen* und die *Ihr* anschaut, wobei sich Eure Blicke ineinander versenken. Mit diesem Versenken der Blicke erfahrt Ihr die Form der Kommunikation der Seelenwesen.
- › Ihr wählt Euch *ein* Seelenwesen aus der Menge von Seelenwesen aus, versenkt Eure Blicke ineinander, und plötzlich erschließt sich Euch die Welt des Gegenübers. Diese Welt besteht zunächst aus vielen Farben, Farben, die wie ein überdimensionaler Regenbogen an Euch vorüberfließen, wobei Ihr *die* Farbe, die Euch behagt, fokussieren und sie Momente lang festhalten könnt. *Hinter* der Farbe liegt eine Welt wie ein Traum, der sich hinter einem Nebel verbirgt. Wie schaut dieser Traum aus?
- › Nehmen wir die Farbe *Rot*. Hinter dieser Farbe erschließt sich eine Welt aus Liebe, Leidenschaft, Gefühl, Freundschaft, Intimität, alles Erfahrungen ein- und derselben Dimension. Erfahrungen, die wie ein

Film an Euch vorüberfließen, die Euch mitnehmen in die Erfahrungswelt des Gegenübers. Bei einzelnen Episoden empfindet Ihr Zu- oder Abneigung oder auch Gleichgültigkeit.

- › Die Konzentration auf die Bilder hinter der Farbe löst sich und wandert weiter zu einer neuen Farbe, die sich als *Gelb* herauskristallisiert. Auch hinter dieser Farbe finden sich wiederum Informationen, aber es sind keine Bilder, sondern Geräusche, viele Stimmen, das Rauschen eines Wasserfalls, hektische Schritte, das Pfeifen eines Wasserkessels, das Streiten zweier Menschen. Gelb steht für eine andere Energieform. Das Versenken in dieses Seelenwesen zeigt unterschiedliche Gefühlsdimensionen, unterschiedliche Erfahrungsspektren, Fragen und Antworten, die aus Eurem Seelenkörper heraus zum Seelenwesen gegenüber fließen.
- › Ihr wendet Euch einem weiteren Seelenwesen zu. Dieses spricht zu Euch ohne Worte, so, wie ich mit *Dir*, liebe Mira, im Inneren spreche. Dieses Seelenwesen spricht im Inneren mit Eurem Seelenkörper. Es fragt, wie sich die Seelenreise anfühlt. Es fragt, ob Euch diese Art zu reisen noch sehr fremd ist, ob Ihr mit Angst an Euren physischen Leib denkt, ob Euch die Lösung von Eurem physischen Leib leicht- oder schwergefallen ist.
- › Dieses *zweite* Seelenwesen ist sehr neugierig auf *körperliche* Erfahrungen. Es befindet sich in einem Stadium seines Daseins, in dem es weit von jeglicher Körperlichkeit entfernt ist, es beinahe vergessen hatte, wie sich dieses Dasein anfühlt. Bereitwillig gebt Ihr Auskunft.
- › Ein Drittes gerät in den Fokus Eurer Aufmerksamkeit mit drängenden Fragen:
  - › Wie kann ich gleich ein körperliches Leben beginnen?
  - › Wie fühlt es sich an zu gehen, zu wachsen, Schmerzen zu haben, zu essen, zu trinken, Rad zu fahren, Geschlechtsverkehr zu haben?
  - › Die Informationen für dieses Seelenwesen fließen aus Euch heraus wie ein Film, der vor Eurem inneren Seelenaugen abläuft. Eure eigenen Erfahrungen werden dem Seelenwesen zuteil. Es erschrickt vor so viel *Handlung*, aber es ist auch gebannt, und seine Entscheidung, ein körperliches Leben zu beginnen, forciert sich.
  - › Eure Aufmerksamkeit lässt nach! Das Podium verschwindet, das Publikum verblasst. Ihr löst Euch von der Seelenwelt.

- › Es ist, als ob Ihr im freien Fall zur Erde zurückkehrt, bis plötzlich eine unsichtbare, weiche, riesenhafte Hand Euren Seelenkörper auffängt – kurz vor dem vermeintlichen Eintritt in die Erdatmosphäre.
- › Dann begibt sich Euer Seelenkörper zurück in Euren physischen Leib.
- › Ihr seid wieder im Hier und Jetzt. Ihr atmet noch ein paar Mal tief und ruhig und kehrt in Eure Außenwelt zurück.
- › Ihr fühlt Euch ein wenig ungewohnt, aber ruhig und zufrieden.

# Übung Seite 87

## Vierte Konzentrationsübung

› Du, lieber Conrad, stellst Dir vor, auf einer grünen Wiese zu liegen. Der Boden unter Dir ist warm, über Dir leuchtet an einem blauen Himmel die strahlende Sonne. Die Wärme ist ein Genuss für Deine Haut. Du liegst, und Dein Körper ist entspannt. Du empfindest keinerlei Anspannung. Du atmest tief und regelmäßig. Du hast die Augen geschlossen und empfindest einfach nur die wohltuende Wärme.

› Du, liebe Mira, liegst unter einem Baum auf einer grünen Wiese im Halbschatten. Du hast die Beine angezogen, liegst aber ansonsten entspannt. Du atmest ruhig, Deine Augen sind geschlossen. Du empfindest einerseits Wärme und andererseits die Kühle und Frische unter dem Baum.

› Die Wärme umflutet Euch.

› Beim nächsten Atemzug entfernt sich Conrads Seelenkörper langsam von seinem *physischen* Leib. Er beginnt zu fliegen. Beim nächsten Atemzug ist er bereits in einer *liegend-fliegenden Position*. Er schaut hinunter auf die Wiese. Er fühlt sich leicht und frei.

› Du, liebe Mira, hebst mit dem nächsten Atemzug Deinen seelischen Kopf vom physischen Leib ab, löst Deinen seelischen Oberkörper, kommst mit dem Unterleib nach, stellst Deine seelischen Beine auf und löst Dich langsam von Deinem physischen Leib. Du schwebst, und dann beginnst auch Du – zunächst durch den Halbschatten – in den strahlenden Himmel hinaufzufliegen.

› Conrad befindet sich bereits im *Nebel*. Die Veränderung seiner Realität beginnt. Er löst sich aus seiner Wirklichkeit und tritt in die Seelenwelt ein.

› Mira fliegt durch einen Nebel hindurch und ist mit dem nächsten Atemzug ihres *seelischen* Körpers in der Seelenwelt angelangt.

› Hier nun erwartet Conrad ein anderes Szenario. Er findet sich in einem abgedunkelten Raum mit Holzwänden wieder, in dessen einer Ecke ein Kaminfeuer prasselt. Dieser Raum enthält keinerlei Möbel bis auf ein Lager aus großen Kissen. Es ist sehr warm und relativ dunkel in diesem Raum. Das Kaminfeuer gibt ein flackerndes, orangefarbenes Licht.

› Beim nächsten Atemzug des seelischen Körpers öffnet sich die Tür, und Mira betritt diesen Raum – die seelische Mira.

› Außer dem prasselnden Kaminfeuer ist es in diesem Raum still. Es ist sehr warm. Euer *beider* seelischer Körper empfindet die Wärme. Alles fließt ineinander über. Die Schwingung ist leicht und frei.

› Die Seelenkörper legen sich auf das Kissenlager. Das flackernde Licht des Kaminfeuers fließt wie die Vibration in und zwischen Euren Seelenkörpern über die »Körperlichkeit« hinweg. Im Feuer lösen sich die Konturen und verschwimmen.

› Der *männliche* Seelenkörper legt sich sanft auf den weiblichen Seelenkörper, berührt ihn mit seinem gesamten Leib. Die *Verschmelzung* der Seelenhäute ist wie eine Osmose.

› Die Zellen tanzen umeinander. Sie schwingen miteinander. Sie lösen das *Zweisein* in ein *Einssein* auf.

› Der weibliche Seelenkörper empfängt den männlichen Seelenkörper. Er umschließt ihn, gibt ihn wieder frei. Dann umschließt der männliche Seelenkörper den weiblichen und gibt ihn wieder frei.

› Die Schwingung vereinbart eine *Wellenlänge*. In dieser gemeinsamen Wellenlänge erhöht sich die Schwingung. In der Schwingungssteigerung löst sich das Zweipolige auf und wird zu einer Einheit.

› Das Gefühl des weiblichen und des männlichen Seelenkörpers fließt ineinander. Vertrauen, Ruhe, Aufregung, Fröhlichkeit, Kindlichkeit spielen miteinander. Die Seelenkörper lösen sich vom Kissenlager. Sie schweben.

› Beschreibe ich diese beiden Körper mit *Farben*, so ist der weibliche Teil dunkelblau-lila und der männliche Teil tief orange-rot. Schwebend lösen sich nun die Farbkonturen auf, die Farben fließen ineinander. Sie mischen sich, heben und senken sich in der Schwebelage als vermischte und auch als nebeneinanderstehende Farbpartikel.

› Je weiter Mira in den *weiblichen* Seelenkörper zurückkehrt, umso dunkler blau-lila wird die Farbe. Je weiter Conrad in den Rand des *männlichen* Seelenkörpers zurückkehrt, desto tiefer wird das Rot-Orange.

› In der Mitte tanzen die Farben umeinander. Diese Farben stehen für das Gefühl, das die Seelenkörper austauschen. Im Austausch ihrer Gefühle liegen eine unmittelbare Freude und die Geburt neuer Gefühle, neuer Farben. Die Mitte zwischen beiden Körpern beginnt auch in anderen Farben zu oszillieren.

› Der Gefühlsaustausch der beiden Seelenkörper hat sich beschleunigt.

› In der Beschleunigung liegt große *Leidenschaft*, die wiederum die Bewegung der Seelenzellen noch ein wenig beschleunigt.

› Einzelne Zellen erleben Farbexplosionen, erfahren Gefühlsorgasmen, die in der Ausdehnung der Farbe zu beobachten sind, langsames, dann schneller werdendes Ausdehnen und wiederum Zusammenziehen. Die Zellen sind vermengt, verschmolzen, verbunden.

› Das Gefühl ist *eins*. Es gibt keine *zwei* Seelenkörper mehr.

› Die Erfahrung ist tief und seelenbefriedigend. Die Seelen sind nicht nur nahe beieinander, sondern in ihrer Unterschiedlichkeit und Einzigartigkeit eine zeitweilige, in der Erfahrung bereichernde *Symbiose* eingegangen. In dieser Vereinigung liegt das *vollständige Wissen* um die andere Seele, liegt das *unerreichbar* tiefe und heile Gefühl für die andere Seele, liegt das scheinbare sich Aufgeben, Verschmelzen, aber auch das vollständige Verstehen und in seiner Einzigartigkeit Erhalten bleiben (in der Einzigartigkeit der einzelnen Seele). Die Seelenkörper *drehen* sich umeinander. Sie empfinden kindliche Freude.

› Langsam bewegen sich beide wieder zum Kissenlager zurück. Nun liegen sie aufeinander und spüren wieder den anderen Seelenkörper an sich. Es sind wieder *zwei* Seelen, aber bereichert um das Wissen

und das Gefühl für die *andere* Seele. Die Nähe, aber auch die *Einzigartigkeit* jeder einzelnen Seele ist die unmittelbare Empfindung nach der Verschmelzung.

› Es legt sich eine tiefe Ruhe über beide Seelen. Sie sind gesättigt und glücklich.

› Nun verlässt der weibliche Seelenkörper den Raum. Er begibt sich auf die Rückreise zu seinem physischen Leib.

› Nach einiger Zeit erhebt sich auch der männliche Seelenkörper. Er durchwandert fliegend den Nebel von der einen Realität in seine Wirklichkeit, kehrt langsam und bedacht in kreisenden Flugbewegungen zu seinem physischen Leib in die Sonne auf die Wiese zurück, während der weibliche Seelenkörper schon ruhig und gelassen im weiblichen physischen Leib verharrt. Beide Seelenkörper sind nun wieder vereint mit ihren physischen Körpern, atmen ruhig und genießen die Wärme und die Sonne.

## Übung Seite 96

› Ihr legt Euch entspannt auf Euer Bett und atmet tief durch. Ihr seid gewillt zu schlafen. Und nun beginnt Ihr, den Zustand des Übertritts in den Schlaf *auszudehnen*. Es gibt den Euch sehr bewussten Moment, in dem Ihr kurz vor dem Einschlafen seid und dieses Gefühl des Hinuntersinkens ganz intensiv empfindet. Manchmal erwacht Ihr dann noch kurz, bevor Ihr wirklich einschlaft. Diesen Moment des intensiven Sinken-Lassens könnt Ihr mit tiefer Atmung ausdehnen. Ihr könnt ihn bewusst in die Länge ziehen. Es wird Euch vielleicht nicht beim ersten Mal gelingen, aber nach und nach wird Euch beim Hinauszögern des Schlafs Euer seelischer Begleiter begegnen. Es ist möglich, dass er sich wie ein Windhauch darstellt, dass er wie ein Schatten aussieht oder auch vollständige, scheinbar sichtbare menschliche Formen annimmt, je nach Glaubenssatz des betreffenden Menschen. Die Anwesenheit des seelischen Begleiters spürt Ihr aber in jedem Falle. Jetzt besteht die Möglichkeit, Kontakt aufzunehmen. Im Moment des Hinabsinkens kurz vor dem Einschlafen könnt Ihr beginnen, Euch mit ihm zu unterhalten!

› Probiert es aus. Das Ergebnis wird Euch erstaunen!

## Übung Seite 128

- › Ihr benötigt dafür ein Wochenende ohne Termine, ohne äußere Zwänge, und damit meine ich auch kochen, einkaufen, duschen, baden, Gymnastik machen, laufen – alle normalen Dinge, die man sonst am Wochenende tut. Ihr müsstet Euch also darauf vorbereiten und die Notwendigkeiten vorab am Freitag erledigen – also vorher einkaufen, vorher kochen, alle Getränke bereitstellen, Euch mal einen oder zwei Tage lang nicht waschen, *nichts tun müssen!*
- › Weiterhin darf es *keine Störung von außen* geben: Kein Telefon, kein Fernsehen, kein Radio, keine Zeitung, kein Buch, keine Kinder, keine Eltern, keine Freunde.
- › Diese Übung könnt Ihr nur allein oder mit einem Partner machen, der Euch wirklich nahesteht, dem Ihr vollständig vertrauen könnt, dem Ihr Euch zu öffnen wagt. Störungen von außen sind aber auch Vogelgezwitscher oder die hereinscheinende Sonne. Es wäre also sinnvoll, zumindest während der Übung die Rollos herunterzulassen und Türen und Fenster zu schließen.

# Übung Seite 129

- › Wenn Ihr gut geschlafen und *ausgeschlafen* habt, könnt Ihr in der Früh Eure sanitären Bedürfnisse erledigen, am besten gleich etwas essen und trinken und Euch dann in eine bequeme Position begeben. Der Raum, in den Ihr Euch begeben solltet, sollte abgedunkelt sein, ohne Störungen von außen.
- › Nun atmet Ihr im Liegen eine halbe Stunde lang erst einmal folgendermaßen durch: Ihr legt eine Hand auf den *Brustkorb* und eine auf den *Bauch*. Das Einatmen fließt frei, sollte aber möglichst tief sein. Den Aus-Atem müsst Ihr strecken. Die Konzentration auf den Atem sollte vollständig sein. Ihr solltet versuchen, alle Gedanken, die Euch kommen, einfach an Euch vorüberziehen zu lassen – nicht festzuhängen, nicht zu grübeln, einfach vorbeiziehen zu lassen.
- › Hier ist die Vorstellung hilfreich, dass mit jedem Atemzug ein neuer Gedanke an Euch vorüberzieht wie eine Wolke am Frühlingshimmel. Den Aus-Atem streckt ihr am besten über den leisen Ton, der entsteht, wenn Ihr die Lippen spitzt, oder über den inneren Rachenton.
- › Ist diese lange Zeit der Atemberuhigung vorüber, beginnt Ihr Eure Gliedmaßen systematisch zu entspannen, indem Ihr Euch von Atemzug zu Atemzug wie beim Autogenen Training auf die einzelnen Gliedmaßen konzentriert. Dabei ist es hilfreich, mental beispielsweise mit dem linken Nasenloch *ein-* und dem rechten *auszuatmen*. Selbstverständlich gelingt das körperlich nicht vollständig, was aber auch nicht notwendig ist. Es handelt sich auch hierbei nur um eine Konzentrationsübung. Nach etwa einer Stunde seid Ihr dann in einem Zustand der Entspannung.
- › Nun erst beginnt die eigentliche Übung.
- › Ihr könnt es als *Wiedererweckung*, aber auch als *Wiedergeburt* bezeichnen, denn jetzt begeben sich Ihr auf eine Reise in Eure Vergangenheit. Diese Reise ist so lang wie Euer Leben. Sie beginnt im Jetzt

- und lässt *Jahr für Jahr* vor Eurem inneren Auge abrollen. Jeder Mensch hat seine eigene Art, sich ein Jahr zu merken.
- › Vielleicht gibt es Jahre, in denen Euch nur eine einzige Begebenheit einfällt – dann besteht dieses Jahr aus *dieser* Begebenheit.
- › Es mag aber auch einzelne Jahre geben, in denen die Bilder nur so purzeln – dann braucht dieses Jahr eben länger!
- › Wichtig ist, dass Ihr *systematisch ein Jahr nach dem anderen rückwärts* vor Eurem inneren Auge ablaufen lasst. Alle Bilder, alle Gefühle, die in Euch hochsteigen, schaut Ihr Euch lediglich an. Ihr beobachtet sie nur.
- › Dieses innere Zurückspulen wird sehr viel Zeit in Anspruch nehmen. Wenn Ihr bei den frühesten zehn Jahren Eures Lebens angelangt seid, dürfte es Euch schwerfallen, die Strukturiertheit zu bewahren und ein Jahr vom anderen zu unterscheiden. Versucht es dennoch! Versucht Euch vorzustellen, wie Ihr immer jünger werdet, wie ein Vergangenheitsfilm rückwärts vor Eurem inneren Auge abläuft. Wenn Ihr dann bei Eurer Geburt angekommen seid und Euch beim ersten Mal die tiefe Versenkung in Eure Vergangenheit wirklich gelingt, kann es sein, dass ganz kurz ein »Ich« aus Euch spricht und Euch die Initiation, den ursprünglichen Wunsch mitteilt, mit dem Ihr auf diese materielle Welt gekommen seid: »Es war mein Wunsch, in diesem Leben dieses und jenes zu erfahren.«
- › Je nachdem, ob Eure Stimme bereits jetzt Kontakt zu Euch aufnimmt oder nicht, verweilt Ihr an dieser Stelle Eurer Meditation oder nicht. Nehmt Euch viel Zeit! Sollte sie nicht sprechen, kehrt Ihr ganz langsam und behutsam zu Eurer Atemübung zurück.
- › Dann beginnt Ihr von vorn.
- › *Diesmal* stellt Ihr Euch *Euer Leben von der Geburt bis zum heutigen Tage* vor, und wieder lasst Ihr einen inneren Film vor Euch ablaufen, diesmal *vorwärts*, und nehmt Euch wieder viel Zeit dafür! Beim zweiten Mal werden Euch bereits mehr Situationen einfallen. Die Erinnerung kehrt *in Schritten* zurück. Seid Ihr dann am heutigen Tag, am Tag Eurer Übung angekommen mit Eurem inneren Film, so habt Ihr die Aufgabe, Euch für ein paar Momente auf Eure Wünsche und Hoffnungen

gen für das nun kommende Leben zu konzentrieren. Auch jetzt ist es möglich, dass Eure Stimme in der *Ich-Form* zu Euch spricht, dass sie Euch mitteilt, welche Wünsche sie für dieses Leben hat.

› Es ist aber auch durchaus möglich, dass Eure Stimme sich noch *nicht* meldet! Denn je *länger* Ihr nicht mit ihr gesprochen habt, umso *länger* benötigt sie, um sich herauszuschälen aus dem Konglomerat an Stimmen, das in Eurem Inneren um Aufmerksamkeit wetteifert. Nach dieser intensiven *Rückwärts- und Vorwärtsreise* dürft Ihr über die Atemübung langsam zurückfinden in die Gegenwart, eine halbe Stunde Pause machen, etwas Gutes essen und trinken. Dann legt Ihr Euch wieder hin. Ihr verbringt den *ganzen Tag* mit dieser Rückwärts- und Vorwärtsreise. Am Ende dieses Tages spricht Eure Seele mit Euch – beim einen früher, beim anderen später, aber sie spricht!

› Je *öfter* Ihr diese Reise an diesem Tag vollführt, umso *intensiver* werdet Ihr Euch mit Euren Lebensmustern vertraut machen.

› Wichtig ist, dass Ihr während der ganzen Zeit dieser Übung Euren inneren Film vollständig *wertfrei* vor Euch ablaufen lasst, dass Ihr nicht anfangt, ihn zu beurteilen. Lasst die Bilder einfach vorüberziehen und schaut sie Euch lediglich an, als ob Ihr Euch das Leben eines anderen anschauen würdet. Bleibt im ruhigen Atem, streckt Euren Aus-Atem so weit als möglich, aber behaltet die Konzentration auf den Bildern.

# Übung Seite 133

- › Am zweiten Tag Eures »Wiedererweckungswochenendes« steht Ihr ausgeruht und ausgeschlafen auf, erledigt Eure morgendlichen Erfrischungen und kehrt dann mit einer heißen Tasse Tee, Kaffee oder Kakao ins Bett zurück.
- › Entspannt Euch, beherzigt die tiefe Atmung, intensiver Ein-Atem, möglichst langer Aus-Atem, sicher eine halbe Stunde lang.
- › Dann sagt Ihr Eurer Stimme »Guten Morgen«. Ihr fragt sie, wie es ihr geht. Ihr fragt sie nach ihrem Traumempfinden der letzten Nacht. Lasst Euch auf die *Bilder* ein, die dann auf Euch einströmen werden.
- › Als Nächstes fragt Ihr sie, welche Reisen sie in dieser Nacht hinter sich gebracht hat. Ihr hört einfach zu. Ihr nehmt die Gefühle, die jetzt in Euch auftauchen, an. Lasst sie zu!
- › Ihr fragt Eure Seelenstimme, woher diese Gefühle stammen. Es ist durchaus möglich, dass Euch allein diese wenigen Fragen zwei Stunden festhalten.
- › Danach legt Ihr eine *kurze Pause* ein, esst ein bisschen Obst und trinkt vielleicht einen zweiten Tee.
- › Ihr setzt Euch nun hin, im Schneidersitz, im Fersensitz oder angelehnt mit ausgestreckten Beinen – jedenfalls bequem. Ihr schließt wieder die Augen und konzentriert Euch auf Euren Atem.
- › Dann fragt Ihr Eure Stimme nach ihren *Wünschen für den heutigen Tag*. Habt Ihr diese Antwort erhalten, lasst Euch für die Reflexion darüber Zeit!
- › Dann fragt Ihr sie nach ihren *Wünschen für die nächste Woche*. Was eine Woche ist, werdet Ihr Eurer Stimme zunächst erklären müssen. Diese Antwort wird länger ausfallen. Vielleicht ist sie aber auch nur ein Satz und beschränkt sich auf einen intensiven Gefühlswunsch.
- › Dann fragt Ihr sie nach ihren *Wünschen für Euer weiteres Leben*. Hier werden viele Gefühle in Euch aufsteigen. Ihr beurteilt sie nicht und schaut sie Euch lediglich an.
- › Da der Geist sich einzumischen versuchen wird, nehmt Ihr Euch im

Anschluss an diese drei Fragen Zeit, um die Antworten in Ruhe stichpunktartig auf einem Blatt Papier zu notieren. Wenn Ihr alles notiert habt, legt Ihr das Blatt wieder beiseite, begeben Euch in die entspannte Sitzposition zurück, schließt wieder die Augen und wendet Euch Eurem Atem zu. Ihr denkt jetzt nicht mehr über die Wünsche nach. Ihr lasst sie einfach weiterziehen.

Nun stellt Ihr wieder *Fragen*:

- › Liebe Seele, wie wünschst Du Dir, dass ich aussehe?
- › Liebe Seele, welche Menschen in meiner Umgebung tun mir gut?
- › Liebe Seele, welche meiner Tätigkeiten entfernen Dich von mir?
- › Liebe Seele, was kann ich tun, um Dir Freude zu bereiten?
- › Liebe Seele, welche Erfahrung im Schmerz und im Leid möchtest Du machen?
- › Liebe Seele, was willst Du lernen?

› Diese Fragen sind in der *Du-Form* gestellt, und Eure Stimme wird in der *Ich-Form* antworten. Sie versteht die Abstraktion. Zur Beantwortung jeder dieser Fragen werdet Ihr viel Zeit benötigen. Setzt Euch jedes Mal gleich hinterher an den Tisch und schreibt die Antworten stichpunktartig auf. Und legt jedes Mal danach das Blatt beiseite, ohne darüber nachzudenken und es zu beurteilen. Es ist sehr wichtig, dass Eure Gedanken nicht an den Antworten hängen bleiben. Ihr hört die Antworten, nehmt sie hin, schreibt sie auf und stellt die nächste Frage.

› Nach diesen vielen Fragen und Antworten werdet Ihr ein gewisses Gespür für Eure Seelenstimme entwickeln. Ihr werdet vielleicht feststellen, dass sie mit Euren Anforderungen an Euch selbst nicht übereinstimmen, und wenn doch, so seid Ihr vielleicht schon einen Schritt weiter in Eurer Entwicklung.

› Kehrt nach diesen vielen Antworten nicht gleich wieder in Euer tägliches Leben zurück, sondern verharret noch eine Stunde im ruhigen Atem. Ihr könnt Euch an dieser Stelle auch gerne ein wenig bewegen, Euch ausagieren. Schottet Euch weiterhin von der Außenwelt ab, lasst nichts anderes als Eure Seelenstimme an Euch herantreten. Es ist durchaus möglich, dass sie Euch noch mehr zu sagen hat. Nehmt Euch Zeit und bleibt in Geduld, in einer Haltung geduldigen Abwartens.

# Übung Seite 141

› Ihr liegt entspannt in Eurem Bett oder auf Eurem Sofa und stellt Euch nun, während Ihr ruhig und regelmäßig atmet, wieder vor, Euren materiellen Körper zu verlassen, zunächst den seelischen Kopf zu heben, dann den seelischen Oberkörper zu lösen, die seelische Hüfte und den Unterleib, die seelischen Oberschenkel anzuheben, zuletzt die Unterschenkel und die Füße vom materiellen Körper zu entfernen, Euch schwebend zunächst im Raum, in dem Ihr Euch befindet, über Eurem materiellen Körper zu bewegen und dann durch die Stockwerke über Euch hindurch und durch das Dach Euer Haus zu verlassen, schwebend Eure Umgebung unter Euch zunächst noch wahrzunehmen, wie sie im Sonnenschein liegt, die Gärten zu betrachten und dann in einem seelischen Schwindel, einer leichten Orientierungslosigkeit in einen seelischen Nebel einzutauchen und die Welt unter Euch nicht mehr gänzlich wahrzunehmen, in diesem Nebel Euch schwerelos drehend und wendend, den blauen Himmel, die Atmosphäre zu verlassen und mit einem nächsten, schwebend empfundenen Schwindel in den Himmel der seelischen Welt einzutreten.

› Eintritt in den seelischen Himmel, Wahrnehmen der vollständig unterschiedlichen seelischen Atmosphäre, die einmal in allen Farben schillert, dann wieder ein erdengleiches Blau suggeriert, plötzlich eine seelische Welt wahrnehmend, die sich in jeder Sekunde verändert, die aber Euch zunächst ihre ganze Schönheit präsentiert.

› Schwebend, fliegend gar nehmt Ihr herrliche Landschaften wahr:

› Wasserfälle, die im seelischen Sonnenlicht rosa schillern, satte Wiesen und grüne oder gelbe Rapsfelder, oder – wenn es Euch lieber ist – wogende Weizenfelder, dunkelgrüne Tannenwälder oder aber unterschiedlich grüne Mischwälder, wildes Meer, schäumende Gischt, tiefe Höhlen, kühl und feucht, steile Abhänge, heißer Wüstensand – je nach Eurer Vorstellung.

› Dann eine Beruhigung in der Wahrnehmung: Ihr entscheidet Euch für eine Wahrnehmung, die Euch jetzt gerade behagt. Plötzlich oder vielleicht auch langsam werdet Ihr Euch anderer Gestalten bewusst, die Euch umgeben, sich Euch nähern und scheinbar materiell auftauchen, aber auch wieder nahezu durchsichtig werden können, wenn Euer Interesse an ihnen schwankt. Aber auch Energien, die sich Euch machtvoll zuwenden, die in ihrer Aussage kräftig und deutlich gefärbt erscheinen, ob in einer Farbe oder in einer Form sei dahingestellt, denn das entspricht Eurer jeweiligen Wahrnehmung.

› Möglich, dass Ihr mit einem Anliegen in die seelische Welt kommt und sich daher um Euch herum Seelen versammeln, die Euch mit Rat und Tat zur Seite stehen wollen und Euch dann, aufgefüllt mit Informationen, zurückkehren lassen. Möglich aber auch, dass Ihr nur ein wenig körperliche Auszeit benötigt habt und Euch einfach ein wenig *einschwingt* auf die seelische Welt. Hierbei kann Euer Fokus einmal auf die eine und gleich wieder auf die andere Seele, die sich Euch nähert, konzentriert sein. Eure Aufmerksamkeit schwingt sozusagen hin und her. Ihr lernt und lasst Euch gleichzeitig in der seelischen Hängematte hin und her schwingen, um Euch seelisch zu entspannen – frei von Verpflichtung, Angst und körperlicher Enge.

› In dieser seelischen Hängematte finden denn auch die schönsten Gespräche statt.

› *Ohne Anliegen* öffnet Ihr Euch der seelischen Welt und nehmt einfach nur wahr, wie groß Eure Entfaltungsmöglichkeiten sind, wie groß die Möglichkeiten der unterschiedlichen materiellen Erschaffung, wie groß die Möglichkeiten, Eure Welt zu verändern, wie vielfältig die Möglichkeiten an Gefühlserfahrungen, wie herrlich die unendlichen Weiten des Wissens, von denen Ihr vielleicht erst zwei Prozent erfahren, gesehen, erfüllt habt. Vielleicht sitzt in dieser seelischen Hängematte ein Seelenfreund an Eurer Seite und fragt Euch, was Euch gerade bewegt, mit welchen Gefühlen Ihr Euch gerade beschäftigt. Womöglich erfahrt Ihr von ihm gänzlich *andere* Erlebnisse und Gefühle, könnt Euch selbst infrage stellen, Euch korrigieren und erspüren, wie viele unterschiedliche Reaktionsmöglichkeiten Euch in Eurem materiellen wie auch Eurem seelischen Leben offen stehen.

› Seid Ihr *mit einem Anliegen* in die seelische Welt gereist, und um Euch herum versammeln sich Seelen, die Euch unterstützen, Euch helfen, über ein Problem hinwegzukommen, so wird Euch jede dieser Euch zugeneigten Seelen eine andere Reaktionsmöglichkeit darstellen. Somit kehrt Ihr erfüllt von dem Wissen zurück, dass Ihr viele parallele Wege gehen, die Erfahrungen ins materielle Leben hineinkatapultieren oder aber die unterschiedlichen Erfahrungen auch nur in Euren Gedanken und Gefühlen wahrnehmen könnt. Mit dieser Fülle an Wissen zurück in der materiellen Welt, erscheinen Euch die dortigen Probleme plötzlich wie Chancen, das Leben zu bereichern. In der *Sicherheit*, viele unterschiedliche Seinsmöglichkeiten erfahren zu können, liegt *Freiheit* – das Gegenteil von Gefangensein, von Ausgeliefertsein, von Determiniertsein.

# Übung Seite 168

- › Die Übung besteht aus zwei Teilen:
- › Der *erste* Teil besteht darin, sich des Gefühlsbewusstseins *gewahr* zu werden.
- › Der *zweite* Teil besteht darin, das Gefühlsbewusstsein *entscheiden* zu lassen, bevor jegliche andere Instanz sich einschaltet, unabhängig davon, ob Ihr diese Entscheidung dann entsprechend Eurer Gefühlslage ausführt.
- › Also, **erster Teil**: Wie werde ich mir meines Gefühlsbewusstseins gewahr?
- › Es ist sinnvoll, Ihr setzt Euch in einen bequemen Stuhl oder Ihr legt Euch hin und praktiziert wieder die tiefe und entspannte Atmung. Diesmal aber wollt Ihr nicht mit Eurer Seelenstimme sprechen, sondern Ihr wollt *nur fühlen*. In dieser ruhigen Situation in entspannter, bewusster Atmung schließt Ihr zunächst die Augen und *spürt* in Euch hinein, in jeden Winkel Eures Körpers.
- › Wie empfinde ich meine Atmung?
- › Wie empfinde ich meinen Herzschlag?
- › Wie empfinde ich meine Muskelspannung?
- › Wie empfinde ich die Funktionen meines Magens und meines Darms?
- › Wie fühlt sich meine Haut an?
- › Wie empfinde ich die Arbeit meines Gehirns?
- › Wie empfinde ich die Verbindung von meinem Rückenmark zu den kleinsten Nervenzellen?
- › Versucht, offen zu bleiben für die Empfindungen, die sich Euch mitteilen. Sie sind zumeist sehr spontan und auch leicht zugänglich, aber sie sind ungewöhnlich für Euch denkende Menschen, denn Eurer körperlichen Empfindungen werdet Ihr Euch vielfach nur im Schmerz oder in der Ekstase bewusst, manchmal vielleicht auch beim Sport.

- › Verbindet Ihr nun die körperlichen Empfindungen miteinander, so entsteht eine Ebene des *reinen* Gefühls *für* etwas. Ich fühle mich so oder so, ist das Ergebnis der Bewusstmachung Eurer körperlichen Empfindungen. Oberhalb dieser materiellen Schwingungen schwingt Euer Gefühl.
- › Ihr seid dann in der Lage zu sagen: Ich fühle mich schwer. Ich fühle mich leicht. Ich fühle mich ruhig oder auch unruhig.
- › Je nachdem, ob Ihr in der Meditation oder in körperlicher Konzentration, beispielsweise beim Tai Chi, gelernt habt, Euch dieser Ebenen bewusst zu werden oder nicht, so lange werdet Ihr für die Übungen benötigen. Habt Ihr Euch diese Gefühle noch nie bewusst gemacht, kann es durchaus sein, dass Ihr ein bis zwei Stunden benötigt, um ohne störende Gedanken auf Eurer reinen *Gefühlsbasis* zu bleiben.
- › Unterschätzt das denkende Bewusstsein nicht. Es kann hier sehr störend wirken. Es ist durchaus möglich, dass sich das für Euch ganz leicht anhört, aber Ihr das erste Mal bei dieser Übung scheitert. Dann versucht es einfach am nächsten Tag noch einmal! Hier hilft nur *Übung!*
- › Der **zweite Teil** dieser Übung ist leichter zugänglich, aber er ist auch leichter wieder zu verdrängen. Ich möchte Euch mit dieser Übung einladen, zunächst einmal an scheinbar kleinen, unwichtigen Entscheidungen auszuprobieren, wie sich die reine *Gefühlslenkung* anfühlt, welchen Unterschied Ihr spürt, wenn Ihr Euch nach Eurem Gefühl richtet.
- › Beginnt die Übung mit dem Aufstehen. Nehmt Euch einen Tag heraus, an dem Ihr nicht aufstehen müsst, denn schon der Weckruf einer Uhr ist eine denkende, bereits vorher gefallene Entscheidung, oder anders gesagt, nach einem Denkmuster entschieden.
- › Also: Ihr erwacht an einem Tag, an dem Ihr *nicht* aufstehen müsst. Ihr liegt im Bett. Euer denkendes Bewusstsein signalisiert Euch: Du musst jetzt Zähneputzen! Geh auf die Toilette! Wasch Dir den Schlaf aus den Augen! Du hast heute dieses oder jenes vor! Nutze die Zeit!
- › So, und jetzt nutzt Ihr die Zeit *anderweitig!* Konzentriert Euch auf Euer Gefühl.
- › Was fühlt Ihr?

- › Ich fühle mich jetzt gut im Bett.
  - › Ich fühle mich leicht und ausgeschlafen.
  - › Ich freue mich aufs Aufstehen oder aber ich fühle mich noch schwer.
  - › Ich sehe noch die Bilder meines letzten Traumes. Ich bleibe noch ein bisschen liegen und kehre langsam in die Welt zurück.
- 
- › Jede weitere Entscheidung dieses Tages fällt Ihr *immer* nach Eurem Gefühl.
  - › Ich fühle mich jetzt durstig.
  - › Ich fühle mich hungrig.
  - › Ich fühle mich jetzt traurig, daher mag ich fröhliche Musik hören.
  - › Ich fühle mich jetzt dunkel, daher möchte ich in die Sonne gehen.
  - › Ich fühle mich jetzt ungelenkt, daher möchte ich mich bewegen.
- 
- › Und dann geht Ihr ins Detail.
  - › Ich möchte mich bewegen.
  - › Ich fühle mich jetzt nach Wasser.
  - › Ich möchte gerne schwimmen.
- 
- › Und auch beim Essen: Ich fühle mich jetzt nach Fisch, daher besorge ich mir eine Fischsemmel. Oder nach Obst oder nach Joghurt, was auch immer! Aber ich fühle mich so, und daher tue ich es!
  - › Ich fühle mich jetzt nach Küssen, daher suche ich die Nähe meines Partners.
  - › Ich fühle mich aber *nicht* nach Beischlaf, also küsse ich nur.
- 
- › Am Ende eines solchen Tages habt Ihr diesen mit reinen Gefühlsentscheidungen verbracht. Durchaus möglich, dass diese Euch einen Tag voller Überraschungen gebracht haben. Durchaus möglich, dass Ihr am Ende dieses Tages über Euch selbst erstaunt seid. Aber am Ende dieses Tages seid Ihr mehr bei Euch selbst!

## Übung Seite 203

- › Ich beginne mit dem Zeitpunkt der körperlichen Entspannung. Ihr liegt oder sitzt entspannt, Eure Glieder sind leicht. Eure Atmung ist ruhig und tief und gleichmäßig.
- › Und wieder beginnt Ihr mit der Vorstellung, Euren seelischen Kopf vom physischen Kopf zu lösen. Nach und nach löst Ihr Euren seelischen Körper bewusst langsam vom physischen Leib. Bevor Ihr Euch entfernt vom physischen Körper, verharret Ihr noch ein paar Augenblicke neben oder über ihm schwebend.
- › Ihr schaut ihn Euch quasi an und rekapituliert ruhig und gelassen, welche körperlichen Schmerzen Ihr gerne beseitigen, welche körperliche Anspannung Ihr gerne lösen, von welcher Krankheit Ihr Euch gerne trennen würdet oder auch, wenn es Euch gut geht, welchem Körperteil Ihr mehr Energie zuführen möchtet, um es *erstrahlen* zu lassen, um es jung und wie neu werden zu lassen.
- › Ihr konzentriert Euch auf *einen* Wunsch. Sagen wir, Ihr habt Rückenschmerzen und würdet gerne ein von diesen regelmäßigen Schmerzen befreites Leben führen. Diesen Wunsch nehmt Ihr mit auf Eure Seelenreise.
- › Ihr löst Euch nun von der Betrachtung Eures physischen Körpers. Ihr tretet die Euch bereits bekannte Reise durch den Nebel in die Seelendimension an mit dem Unterschied, dass Ihr heute bereits im Nebel von zwei »helfenden Händen«, die zu zwei helfenden Seelenwesen gehören, die Euch unter die »seelischen Arme greifen«, abgeholt werdet.
- › Und hier beginnt nun Eure Freiheit in der Assoziation.
- › Ich beginne mit dem ersten Beispiel.
- › Ihr stellt Euch vor, die beiden Seelenwesen »fliegen« mit Euch in ein wunderschön gelegenes »*seelisches Krankenhaus*«. Ihr erhaltet ein wunderschönes Zimmer mit einem herrlichen Blick auf eine Meeresküste. Hier dürft Ihr Euch ausruhen. Eine der beiden Seelenwesen »Krankenschwestern« sorgt für eine heiße Badewanne, in der Ihr Euch

entspannen könnt. Die nächste bereitet heiße Wickel für Euch vor, um Euch im Anschluss ans Baden ausgiebig zu massieren.

- › Nach dieser angenehmen Prozedur werdet Ihr dem für Euch zuständigen seelischen Professor – sage ich ein bisschen schmunzelnd – vorgestellt. Er nimmt sich Eurer an. Ihr gebt Euch in seine Hände. Er führt kein Skalpell mit sich, auch keine Betäubungsspritzen oder Schmerztabletten. Er ist angefüllt mit universeller Energie. Er *strahlt* geradezu! Er strotzt nur so vor Energie. Es ist, als vibriere sein seelischer Körper, als oszilliere die Energie in ihm und um ihn herum.
- › Ihr liegt in Eurem Bett und fühlt Euch nach der Badewanne und der Massage bereits entspannt, aber noch nicht schmerzfrei. Nun legt Euch Euer Professor die Hände auf die Stellen Eures Rückens, die Euch schmerzen. Zunächst einmal seid Ihr verblüfft, da sich die Schmerzen verstärken, seid irritiert, da Ihr Euch doch von Eurem physischen Körper gelöst habt.
- › Wieso fühlt Ihr die Schmerzen jetzt noch stärker?
- › Euer Arzt zieht zunächst dunkle Energie, Anspannung, Angst, Groll, aufgestauten Hass aus Euch heraus. Er beseitigt sozusagen gebundene, fehlgeleitete Energie. Man könnte es auch als Entfernung eines Schattendaseins bezeichnen. Dann versetzt er Euch in einen seelischen Schlaf, in dem Ihr träumerisch nachvollzieht, wie Ihr Euch von all den dunklen Energien löst.
- › Plötzlich seid Ihr in der Lage, Euch im Traum von all den unangenehmen, aufgestauten Gefühlen zu lösen, von Selbstmitleid oder Selbsthass, von Eifersucht, Rachsucht, Gier oder Hoffartigkeit, von Hochmut und Neid. Noch im Schlaf fühlt Ihr Euch befreit.
- › Nun weckt Euch der Arzt und legt Euch erneut die Hände auf. Plötzlich spürt Ihr eine heiße, äußerst lebendige, wirbelnde Energie. Sie durchdringt jede Faser Eures seelischen Körpers. Sie verharret an Eurem seelischen Rücken und beginnt, die Zellen des seelischen Rückens in ruhigere Schwingung zu versetzen.
- › Dann plötzlich ist die Ruhe auch in den Zellen des seelischen Rückens nicht mehr notwendig. Der Rücken fühlt sich schmerzfrei an, und die Zellen beginnen zu tanzen. Das Energieniveau wird angehoben. Freude löst alle anderen Gefühle ab. Euer seelischer Arzt hebt Euch mit seiner Energiezufuhr in die Höhe. Ihr schwebt oberhalb Eures

seelischen Körpers, als ob Ihr in der Lage wärt, sogar *diesen* zu verlassen und Euch mit der universellen Energie plötzlich und immerdar zu verbinden, ohne Euch auflösen zu müssen.

› Nach dieser unmittelbaren Erfahrung der universellen Energie ruht sich der seelische Körper im weichen Bett der Klinik aus.

› Wir verlassen dieses Beispiel, um uns dem nächsten zuzuwenden.

› Wir sind wieder beim Durchfliegen des Nebels von einer Dimension in die andere. Euer seelischer Körper wird wieder von zwei Seelenwesen abgeholt, die Euch helfend zur Seite stehen. Sie machen sich mit Euch auf zu einem *seelischen Vulkankrater*. Dieser Krater ist voller Lava. Rot, Gelb, Orangetöne herrschen vor. Ihr schwebt über diesem Krater. In ihm blubbert es bisweilen.

› Ganz langsam lasst Ihr Euch hinabsinken in diese Lava. Sie berührt Eure Füße, Eure seelischen Beine, Euren seelischen Unterleib, Euren Oberkörper, Eure Schultern, erreicht Euren Hals, und wie selbstverständlich lasst Ihr Euren Hinterkopf in die Lava hinein- sinken. Ein Gefühl von unerschöpflicher Energie durchströmt Euch. Eure Zellen werden belebt, aufgefüllt mit Energie und beginnen zu pulsieren, bis schließlich Euer gesamter seelischer Körper *strahlt* – orange, rot, gelb, weiß.

› Eure Finger leuchten, Eure Wirbelsäule leuchtet, Eure Hüfte, Eure Knie, Eure Zehen. Leicht, wie mit Engelsflügeln ausgestattet, helfen Euch die beiden Seelenwesen aus der Lava heraus – langsam, unsagbar langsam. Es durchströmt Euch Freude und das Gefühl des Verbundenseins mit allem. Dieses Gefühl des Leuchtens, des Strahlens, der Vitalität, nehmt Ihr voller Leben mit auf den Rückweg zu Eurem physischen Körper.

› In der einzigartigen Gewissheit, mit universeller Energie aufgefüllt zu sein, kehrt die Seele aus dem seelischen Vulkan in ihren physischen Leib zurück und ist in der Lage, ihr Strahlen auf Geist und Körper zu übertragen, den Körper anzufüllen mit Energie, indem sie sich ganz langsam und ruhig in ihn zurückversenkt und das Strahlen vorsichtig und liebevoll auf ihn überträgt.

› Ich habe noch ein weiteres Beispiel.

› Die Seele begibt sich auf ihrer Reise mithilfe der beiden sie begleitenden Seelenwesen in einen weißen, mit Regenbogenfarben durchtränkten Raum, in dem sich nichts befindet als eine Dusche. Unter dieser Dusche wird die Seele abgestellt.

› Plötzlich sind um sie herum Wände aus schillernden, glitzernden Metallsteinen, durchsichtig und doch nicht durchsichtig. Ein imaginärer, warmer Wasserstrahl rieselt über den Kopf der Seele den Rücken hinunter, am Gesäß vorbei, die Beine hinab. Dieses unsagbar angenehme, warme Wasser schillert in Regenbogenfarben, kleidet die Seele sozusagen ein in Regenbogenfarben.

› Nun ist dieses regenbogenfarbene Wasser kein Wasser im herkömmlichen Sinne. Es ist universelle Energie, die den seelischen Körper ruhig und gleichmäßig hinunterfließt, die ihn warm einhüllt. Noch während des Hinunterfließens fühlt sich die Seele angebunden und doch frei, aufgefüllt, voller Leben, abenteuerlustig und doch ganz ruhig. Und nun verbindet sie sich in ihrer Vorstellung mit ihrem Körper. Die regenbogenfarbene Energie fließt über ihr Gesicht. Es ist faltenfrei und straff.

› Narben verringern ihre Tiefe.

› Schlupflider ziehen sich zurück.

› Die Haut wird elastisch.

› Die Muskeln erneuern sich.

› Die Gelenke füllen sich mit Flüssigkeit und werden geschmeidig.

› Die Organe befreien sich von Bakterien und Viren. Sie erfreuen sich einer ungebrochenen Vitalität.

› Das Gehirn erholt sich von unsagbarer Erschöpfung. Neue Synapsen entstehen. Es ist erfrischt und jugendlich.

› Die Sehnen entkrampfen sich.

› Die Knochen lockern sich.

› Der Körper ist erfüllt von Energie.

› Nun löst sich die Seele wieder vom Bild der Verbindung mit ihrem Körper. Sie fühlt sich *frei*. Sie genießt die Wärme des farbigen Wasserstrahls. Sie sieht die Erfahrungen, die auf sie warten, und rekapituliert jene, die sie bereits gemacht hat. Alles offenbart sich ihr in einem Moment.

- › Die Freude über das ewige, *immaterielle* Leben, aber auch über das begrenzte *materielle* Leben ist grenzenlos. Die Seele freut sich auf ihr Leben und das Miterleben der anderen Leben, auf das Teilen und Erfahren.
- › Leicht und losgelöst von aller materiellen Schwere begibt sie sich auf den Rückweg zu ihrem Körper, der bereits während der Übung Anteil hatte am Auffüllen mit universeller Energie. Sie kehrt langsam in ihren physischen Körper zurück, erfüllt ihren Geist mit Ruhe und Zufriedenheit und den Körper mit Leichtigkeit. Nun fühlt sich auch die Seele wohl und ist gern verbunden mit dem Körper, der ihr unschätzbare Erfahrungen zuteilwerden lässt.
- › Seele und Körper verharren noch einige Augenblicke in ruhiger Atmung und nehmen dann in tiefer Zufriedenheit ihr Leben wieder auf.

## Übung Seite 210

- › Das erste Bild ist besonders geeignet für die *Sportler* unter meinen Lesern. Ich übergehe den Beginn der Übung. Wenn Ihr Euch mit Eurem seelischen Körper in den Nebel begeben, um in die Dimension der Seelenwelt einzutreten, holen Euch die beiden helfenden Seelenwesen ab und kleiden Euch in leichte, lockere, Trainingsanzügen ähnliche Kleidung.
- › Ihr begeben Euch auf eine wunderschön gelegene Bergkuppe. Von dieser Bergkuppe schlängelt sich in weiten Kurven ein Weg, der sich in sanftem Wechsel bergab und bergauf zu einem weiteren Hügel hinzieht.
- › Ihr seid nicht allein. Auf dieser Bergkuppe haben sich etliche Seelenwesen versammelt. In einer Gruppe von vier weiteren Seelenwesen begeben Ihr Euch an den Start. Das Signal ertönt, und Ihr beginnt in Eurem eigenen Rhythmus, den sich dahinschlängelnden Bergweg abzulaufen. Ihr tragt keine Schuhe, und der Weg ist mit weichem Moos gepolstert, sodass jeder Eurer Schritte abgefedert wird. Das angenehme Gefühl der nackten Fußsohlen auf dem Moos wirkt kühl und erfrischend.
- › Während Ihr so dahintrabt, nehmt Ihr die wunderschöne Landschaft um Euch herum wahr. Grüne, satte Hügel, klarer, blauer Himmel, helles Sonnenlicht, saftige Wiesen, getränkt mit dem Tau eines frühen Morgens – zwischendrin grüne Wälder mit frischen, kleinen Farnen, ein frühlingshafter Laubwald mit hellgrünen Blättern.
- › Jeder der fünf Läufer behält seinen eigenen Rhythmus bei. Keiner empfindet Konkurrenz zum anderen. Das Gefühl des Laufens über diese Hügelwiesen, auf diesem moosigen Weg, ist ein so sonderbar befreites, unangestregtes, dass Ihr Euch bisweilen wundert über Eure Kondition. Noch während Ihr lauft, bemerkt Ihr, dass Ihr Euch zeitweilig, für kurze Augenblicke vom Boden löst, dass Eure Schritte größer, weiter werden, dass sie wie die Sprünge einer Antilope oder einer Gazelle wirken. Ihr werdet leichtfüßiger.

- › Auch hier entsteht nun eine intensive Verbindung zur universellen Energie. Jeder weitere Schritt füllt Euch von den Haarwurzeln bis in die seelischen Zehenspitzen mit Energie. Zunächst bemerkt Ihr es nur über die zunehmende Leichtfüßigkeit und die größer werdenden Sprünge.
- › Dann wird Euch bewusst, dass Ihr Eure Sprünge als kleine *Flugphasen* bezeichnen könntet. Ihr werdet immer leichter. Währenddessen nehmt Ihr weiter die wunderschöne Landschaft wahr, fühlt Euch eins mit der Welt um Euch herum. Ihr nehmt aber auch die Freude und das Glück Eurer Mitläufer wahr. Ihr seht, wie leicht sie sich fühlen und wie schwerelos sie dahingleiten. Jede Faser Eures seelischen Körpers vibriert. Er ist so voller Leben, so voller Energie, dass Ihr Euch wünscht, der Weg würde niemals enden. Ihr geratet weder in Konditionsschwierigkeiten noch habt Ihr Schweißausbrüche. Alles fällt Euch leicht und fliegt Euch zu!
- › Am *Ziel* Eures Laufes angekommen, pulsiert Euer gesamter seelischer Körper. Eure Zellen sind in permanenter Ausdehnung und folgender Kontraktion begriffen. Ihr spürt die *Unendlichkeit*, die *Unerschöpflichkeit* dieser Energie, die Euch zufließt. Ihr fallt Euren Mitläufern in die Arme – in Freude über das erreichte Ziel, aber auch in der unsagbaren Freude über die Energiezufuhr, über das Miteinander-sein-Dürfen in dieser schönen Welt.
- › Und in diesem Moment sind die helfenden Hände wieder da! Sie bringen Euch zurück in den Nebel, und Ihr kehrt langsam wieder in *Eure* Dimension zurück. Ihr kehrt zurück zu Eurem physischen Leib und füllt ihn auf mit dieser unerschöpflichen Energie, teilt mit ihm die Information des Erfülltseins jeder Zelle, teilt mit ihm die Freude an der Bewegung, die Freude an der Leichtigkeit.
- › Ihr verharrt noch einige Zeit in dieser bewussten Verbindung und begeben Euch dann mit der intensiven Wahrnehmung des Aufgefülltseins, der Beweglichkeit, der Leichtigkeit zurück in Euer materielles Leben.

› Kommen wir zu unserem nächsten Bild. Wir setzen wieder in dem Moment ein, in dem Ihr Euch bereits in die helfenden Hände der Seelenwesen begeben habt. Dieses Mal landet Ihr nicht auf einer Hügelwiese, sondern *inmitten eines flachen Meeres*, nicht weit von einem herrlichen Strand entfernt. Je nach Wunsch ist das Wasser kühl und frisch oder warm und sanft. Es ist kurz vor Sonnenuntergang. Die Sonnenstrahlen sind warm und schmeichelnd. Ihr liegt auf dem Rücken im Meereswasser und paddelt, plätschert ein wenig vor Euch hin. Das Wasser trägt Euch, die Bewegungen sind leicht und flüssig. Je nach Bedürfnis verbleibt Ihr nun entweder in dieser leichten, plätschernden Position oder aber Ihr schwimmt für eine Weile auf dem Rücken und verausgabt Euch scheinbar völlig. Ihr schwimmt und schwimmt und schwimmt. Dabei entfernt Ihr Euch nicht von der Küste. Ihr seid in sicherer Umgebung. Das Sonnenlicht verändert sich nicht. Die Zeit scheint stillzustehen.

› Empfindet Ihr nun das Bedürfnis, Euch nach dem Schwimmen ruhig aufs Wasser zu legen und einfach nur dahinzugleiten, so lasst es geschehen! Hattet Ihr von vorneherein *nicht* das Bedürfnis, Euch zu verausgaben, so nehmt auch das als gegeben hin und lasst es geschehen. Fühlt Euch verbunden mit dem Wasser, sei es nun kühl und frisch oder warm und sanft. In jedem Falle ist es Euer Freund und nimmt Euch auf. Es droht keine Gefahr von unten, es gibt keine Fische oder Meeresgetier, das nach Euch »greift«. Unter Euch ist der weiße Sand, der auch unweit der Küste vorherrscht. Das Wasser ist klar, und die Bewegung der Wellen beschränkt sich auf ein leichtes Plätschern.

› Während Ihr die Wellenbewegungen unter Euch und um Euch herum wahrnehmt und der seelische Körper die Empfindungen der Schwerelosigkeit auskostet, erfahrt Ihr auch hier die ultimative Verbindung mit der universellen Energie. Mit jedem einzelnen Wellenschlag umhüllt Euch die universelle Energie in Eurer Gesamtheit. Keine Faser Eures seelischen Körpers bleibt unberührt. Gibt es Punkte Eures seelischen Körpers, die ein »Mehr« (oder auch ein »Meer«) an universeller Energie bedürfen, so verharren die Wellen hier und füllen auf und füllen auf und füllen auf, durchdringen Eure Zellen und füllen Euch an mit strahlendem Licht, unsagbarer Leichtigkeit, herrlicher Schwerelosigkeit, sodass Euer seelischer Körper »nach einiger Zeit«

die Empfindung unerschöpflicher *Kraft* hat, nie erreichtes Wohlempfinden, unbezwingbare Jugendlichkeit, Unverletzlichkeit. Ihr genießt diese Gefühle, Ihr kostet sie aus. Ihr fühlt Euch verbunden mit dem Meer um Euch herum, mit der Sonne und dem Himmel über Euch, dem feinen, weichen Sand unter Euch.

› Nun könnt Ihr diese Aktivität, dieses erhöhte Energieniveau mit Euch zurücknehmen in Eure materielle Welt und Euch wiederum mit Eurem physischen Leib verbinden.

## Übung Seite 218

- › Lasst uns nun mit der Übung beginnen. Ich möchte Euch bitten, Euch noch einmal aufzusetzen und Eure Glieder auszuschütteln.
- › Ich möchte gerne, dass Ihr tief und ruhig ein- und ausatmet. Legt Eure Hände auf Brust und Bauch und macht Euch für einige Atemzüge das Heben und Senken der Bauchdecke bewusst.
- › Schön ruhig, tief ein- und ausatmen!
- › Nun, liebe Leser, treten wir gemeinsam eine Reise an! Ihr bleibt in Eurer bewussten, ruhigen Atmung und nehmt Eure Glieder wahr bis zu diesem Moment.
- › Jetzt lösen sich Eure seelischen Glieder langsam von Eurem physischen Leib. Ihr werdet mit mir gemeinsam an einen Ort des Friedens reisen.
- › Jedes Seelenwesen kennt diesen Ort.
- › Es ist der Ort, zu dem Ihr zurückkehrt, wenn Ihr gestorben seid.
- › Es ist der Ort, der auf Euch wartet hinter dem Licht.
- › Es ist aber auch der Ort, an dem Ihr Euch befindet, bevor Ihr geboren werdet.
- › Und es ist der Ort, an dem alle Seelenwesen bisweilen verweilen.
- › Dieser Ort schaut aus wie ein riesengroßes, überdimensionales, rundes »Marshmallow«. Es könnte auch ein kleiner Planet sein, aber in jedem Falle wirkt er wie ein »Marshmallow«, weich wie Watte, aber gleichzeitig nicht so nachgiebig. Er schaut aus wie ein Schweizer Käse. Er hat ganz viele Löcher. Durch diese Löcher können die Seelenwesen in das »Marshmallow« hineinkriechen. Am anderen Ende des Loches aber erwartet jedes Seelenwesen nicht etwa eine dunkle Höhle, sondern ein Etwas, das an eine überdimensionale Bienenwabe erinnern könnte – mit vielen, kleinen Kammern, die alle offen sind und weich und warm, wo man sich richtig hineinschmiegen kann.
- › An diesem Ort residiert die Mutterseele oder die Vaterseele oder die Muttervaterseele oder der große Freund, die große Freundin – wie auch immer Ihr das bezeichnen möchtet!

- › Ich bleibe bei der Bezeichnung *Mutterseele*. Diese Mutterseele vereint in sich die gesammelte, liebevolle Energie der Seelenwelt – nicht zu verwechseln mit der universellen Energie, denn diese liebevolle Energie dient einzig und allein *einem* Zweck, nämlich der ultimativen Geborgenheit, in die jede Seele, jedes Seelenwesen, wenn es sie benötigt, zurückkehren kann. Diese liebevolle, fürsorgliche Mutterseelenenergie nimmt jedes Seelenwesen in sich auf. Aber es ist nicht so, dass das Seelenwesen sich dabei auflösen müsste.
- › Es muss nichts tun. Es kann hier einfach nur *sein* und wird mit Fürsorge und liebevoller Energie beschenkt. Hier fallen *alle* Ängste und *alle* Anspannung von *allen* Seelenwesen ab. Hier ist der Ort, sich den *Urgrund* der eigenen Existenz bewusst zu machen.
- › Hier ist der Ort der ultimativen Fürsorge. Er ist intim und allumfassend zugleich, und in dem Moment, in dem es hier aufgenommen worden ist, entledigt sich jedes Seelenwesen seiner Ängste. Sie fallen von ihm ab, denn hier wird jedem Seelenwesen bewusst, dass die Mutterseele Energie für alle hat, unsagbare Geduld, unendliches Verständnis, Ruhe und Geborgenheit.
- › Jedes Seelenwesen verfügt über seinen eigenen, persönlichen Zugang zu diesem überdimensionalen »Marshmallow«. Hier vermittelt sich jedem Seelenwesen die Erkenntnis, dass es im All-Eins aufgehoben, die Erkenntnis, dass es unantastbar ist.
- › Ihr seid mit einer Identität ausgestattet, die unvergänglich ist, und werdet mit Fürsorge nur so überschüttet, wenn Ihr sie benötigt und Euch an diesen Ort begeben. An diesem Ort geht es nicht darum, sich mit universeller Energie aufzutanken und mit Kraft und ungebrochener Freude ins Leben zurückzukehren.
- › Nein, an diesem Ort geht es um den inneren Frieden, die ultimative Geborgenheit, die immerwährende Fürsorge. Hier findet jede Seele zu sich selbst.

- › Egal, um welche Angst es in Eurem Leben geht: Das überdimensionale »Marshmallow« ist der Ort des Friedens für jedes Seelenwesen.
- › Probiert es. Versucht, an dieser liebevollen Energie teilzuhaben. Versucht Euch diesen Ort vorzustellen, immer wieder, wenn Ihr in Angst geratet, immer wieder, wenn Ihr Euch an Eure Ängste erin-

ner, immer wieder, wenn sie Euch zu übermannen drohen. An diesem Ort findet Ihr Frieden. Hier seid Ihr auf ewig aufgehoben, könnt ihn aber auch jederzeit gestärkt verlassen.

› Verbindet die Übung damit, Euch bewusst zu machen:

› »*Ich bin ein Seelenwesen!* Ich habe mich *entschieden*, dieses Leben zu leben.

› Dieses Leben bringt viele Erfahrungen für mich mit sich – angstvolle, freudvolle, ärgerliche, unangenehme und wunderschöne. In jedem Fall hält es viele *Möglichkeiten* für mich bereit.

› Ich bin ein Seelenwesen und nehme diese Möglichkeiten an!

› Ich bin ein Seelenwesen, und mich begleiten andere Seelenwesen.

› Manche sind sich ihres Seelenwesendaseins bewusst, andere wiederum sind meilenweit davon entfernt. Aber alle teilen ihre Erfahrungen mit mir.«

## Übung Seite 222

› Mein zweites Bild für diejenigen Leser, die ein »Marshmallow-Problem« haben, ist sehr leicht zu visualisieren. Wir kürzen die Übung ab.

› Ihr befindet Euch bereits in einem entspannten Zustand, liegend oder sitzend, mit ruhigem, tiefem Atem, und stellt Euch nun eine *grüne Anhöhe* vor. Ein sanfter Hügel, kein Berg. Auf diesem Hügel seht Ihr schon von Weitem ein Gebilde aus Holz, das nahezu rund ist wie eine große, hölzerne, abgeschliffene Kugel. Ihr kommt näher und gewahrt die enorme Größe dieser Kugel. Sie sitzt leicht abgeflacht auf dieser Anhöhe.

› Sie wird vom Sonnenlicht beschienen und hat einen rötlich-braunen Farbton. An verschiedenen Stellen befinden sich Öffnungen. Eine dieser Öffnungen ist ebenerdig und leicht erreichbar. Durch diese Öffnung betretet Ihr die hölzerne Kugel. Beim Näherkommen habt Ihr bemerkt, dass die anderen Öffnungen, die sich nicht auf ebener Erde befinden, verglast sind.

› Im Inneren der Kugel erwartet Euch ein ungewöhnlicher Anblick. Die Kugel ist mehrere Stockwerke hoch. In der Mitte erhebt sich eine riesengroße Wendeltreppe, die alle Kammern, die sich im inneren Rund der Kugel befinden, miteinander verbindet. Auch diese Kammern sind rund und mit federleichten Betten ausgestattet. Die Wände der Kammern sind mit weichen Stoffen bezogen. Es gibt nirgendwo Ecken oder Kanten. Alles im Inneren dieser Kugel, außer der Wendeltreppe, ist mit weichen Materialien überzogen. Das Licht scheint von einem riesengroßen Kamin herzukommen. Es fließt und wechselt von Goldgelb zu Tieforange. Die Lichtbewegungen sind ruhig und fließend.

› Innerhalb der Kugel herrscht ein warmes Raumklima. Du begibst Dich zu Deinem Platz, zu Deiner Kammer irgendwo innerhalb dieser Kugel. Du kannst Dir Deine Kammer aussuchen. Vielleicht ist sie

weit oben, vielleicht ist Dir die Mitte lieber, vielleicht magst Du auch lieber in der Nähe des Bodens sein.

› Alle Kammern sind vollkommen gleich ausgestattet. In ihnen herrscht Wärme und dieses goldgelbe bis rötliche Licht. Jede Kammer ist sehr weich, sehr gemütlich, sehr kuschelig. Möchtest Du Ruhe, herrscht absolute Ruhe.

› Möchtest Du Musik, so empfängst Du leise, angenehme Klänge, die Dich vielleicht an das Rauschen des Meeres erinnern oder an das Fließen eines Baches – je nachdem, was Dir behagt. Vielleicht sind es aber auch nur einfache Tonfolgen.

› Hast Du gerne eine Decke und ein weiches Kissen, so werden sie sich Dir in der Farbe, die Du wünschst, und dem Material, das Dir angenehm ist, im Nu offenbaren. Du kannst es Dir unsagbar gemütlich machen.

› In dem Moment, in dem Du Dich niederlässt und Deine Glieder ausstreckst, stellst Du fest, dass die Kammer genau die richtige Größe für Dich hat. Du kannst Deine Arme nach allen Seiten ausstrecken, und Deine Beine müssen nicht gekrümmt liegen. Du kannst Dich dehnen und strecken. Du hast das Gefühl von tiefem Frieden und absoluter Geborgenheit.

› Dir ist bewusst: »Ich bin ein Seelenwesen. Ich gehöre der Gemeinschaft der Seelenwesen an. Die Mutterseele nährt mich, umsorgt mich, beschützt mich. Ich darf mich hier klein und schwach oder aber groß und stark fühlen – so wie *ich* es möchte! Ich bin aufgenommen, aufgehoben und dennoch *frei*! Ich bin ein Seelenwesen und kann diesen Ort des Friedens nutzen, um zu mir selbst zurückzufinden.

› Ich bin beschützt. Ich bin sicher. Mir wird all die Liebe zuteil, die mir *jederzeit* zusteht. Sie strömt über meinen Seelenkörper hinweg. Noch einmal und noch einmal, so oft ich es wünsche und so lange ich es benötige – bis ich das Gefühl habe, nur noch aus Liebe zu bestehen!«

› In diesem Aufgehobensein kannst Du, lieber Leser, nun schlafen, träumen, wachen, Dich bewegen, hin- und herrollen oder einfach nur liegen und diese Liebe in Dich aufnehmen. Alle angstvollen Bilder verschwinden. Diese Liebe nimmt alle Ängste in sich auf. Eine totale Ruhe und Zufriedenheit bemächtigt sich Deiner.

› Du wirst wissen, wann der Moment gekommen ist, diesen friedvollen Ort wieder zu verlassen. Dann löst Du Dich, verlässt Deine Kammer und verlässt die Kugel, gehst von der Anhöhe hinunter ins Tal, genießt die Sonne und das Blau des Himmels. Du kehrst mit dieser Liebe in Deinen Körper zurück und lässt Deinen physischen Leib teilhaben an dieser absoluten Zufriedenheit, lässt ihn die Liebe von Kopf bis Fuß in sich aufnehmen. Mit diesem Gefühl kehrst Du in Dein Leben zurück.

# Übung Seite 249

› Aber wenn Eure »materielle Realität« nun zu sehr von Euch Besitz ergriffen hat, nur noch Euer *Geist* zu Euch spricht und Eure seelische Stimme still ist, *wie* sollt Ihr dann den Geist zum Stummsein ermuntern und die Seelenstimme zum Sprechen?

› Hier wiederholt Ihr einfach die sogenannte *Initiation der Seelenstimme*.

› Eure einzige Möglichkeit ist, Eure Seelenstimme zu fragen – eine kurze Frage, die nur einen Moment Eurer vermeintlich realen Zeit benötigt. Ihr stellt die Frage:

**»Wie geht es Dir in diesem Moment, liebe Stimme?«**

› Wo auch immer Ihr Euch befindet – ob mitten in einem Stau während der Rushhour, in einer Geschäftsverhandlung, beim Zahnarzt oder während eines Streits in Eurer Familie –, Ihr habt immer die Möglichkeit, Euch sehr kurzfristig zu versenken und der persönlichen Seelenstimme die Frage zu stellen: »Wie geht es Dir in *diesem* Moment?«

› Und ich gehe noch einen Schritt weiter und wiederhole die zweite Frage:

**»Was wünschst Du Dir in diesem Moment, liebe Seelenstimme?«**

› Diese beiden Fragen reichen aus, um Eure Situation infrage zu stellen, um die Seelenstimme zurückzuholen.

› Nun müsst Ihr aber auch ehrlich sein in einem solchen Moment und die Antwort *ertragen* wollen, denn vielfach wird sie dem entgegenstehen, was Ihr gerade tut oder zu tun gedenkt.

## Übung Seite 250

- › Ich beginne mit dem Bild des *Aufstehens*.
- › Für den Kontakt zu Eurer Seelenstimme, für den Kontakt zur Seelenwelt und für das Aufrechterhalten der Verbindung zur universellen Energie ist es von immenser Wichtigkeit, dass Ihr in der Früh, wenn Ihr aufsteht, ein kleines *Ritual* in Euer Leben einfügt.
- › Und dieses Mal möchte ich nicht, dass Ihr dieses Ritual noch im Bett liegend vollzieht, damit Euer *Geist* die meditative Stimmung nicht wieder nutzen kann, um Euch abzulenken oder abdriften zu lassen. Ich möchte, dass Ihr Euch hinsetzt oder hinstellt und Euch *bewusst* vorstellt – und das braucht nur eine Minute –, dass Ihr Euch unter einen *lauwarmen Wasserfall* stellt. Dieser lauwarme Wasserfall befindet sich an einem wunderschönen, traumhaften Ort.
- › Jeder meiner Leser wird einen solchen Ort kennen, den er sich liebend gern vorstellt, um dort seinen lauwarmen Wasserfall zu platzieren, sich darunterzustellen und von diesem Wasserfall »mit *universeller Energie berieseln* zu lassen«.
- › Und jetzt ist mir sehr wichtig, dass Ihr hieraus keine *lange* Meditation macht, sondern Euch nur *kurz* vorstellt, wie dieser Wasserfall Euch von oben bis unten bedeckt. Ihr geht also in Gedanken vom Scheitel bis zur Sohle und lasst die universelle Energie jeden Punkt Eures *seelischen* Körpers bedecken. Ihr stellt Euch vor, dass diese seelische, diese universelle Energie Euch zum *Leuchten* bringt. Ihr *leuchtet* kurzfristig auf wie ein Glühwürmchen in einer Sommernacht.
- › Und schon beendet Ihr diese Vorstellung! Danach könnt Ihr Zähne putzen, unter die Dusche gehen, frühstücken, was auch immer Ihr wollt!
- › Diese beiden Übungen, sowohl die zwei kurzen Fragen an die Seelenstimme als auch die Seelendusche oder das kurze Baden in der seelischen, der universellen Energie könnt Ihr jederzeit überall durchführen. Hier geht es lediglich darum, Euren Geist auszuschalten, Eure Seele in den Vordergrund zu manövrieren und die universelle Energie stetig und ganz kurzfristig anzuzapfen.

## Übung Seite 254

Beginnen wir die **Zeitreise in die Vergangenheit** mit den ersten, ganz leichten Schritten:

› Euch allen ist bewusst, wie Ihr Euch über Erinnerung in die Vergangenheit zurückversetzen könnt. Nun ist Euch aber auch klar, dass diese sogenannte »Erinnerung« sehr oft zu Verfälschungen neigt. Ihr könnt aber mithilfe der Übungen, die ich Euch erläutere, auf eine wenig verfälschende Art und Weise in Eure Vergangenheit blicken.

› Ihr beginnt also mit der Übung in der gleichen Weise wie sonst:

› Ihr atmet tief.

› Ihr entspannt Eure Glieder.

› Ihr konzentriert Euch auf Euer Inneres.

› Ihr hört Eurer Atmung zu und Ihr verlasst auf die Euch nun schon bekannte Art und Weise Euren physischen Leib.

› Ihr begeben Euch in den schwebenden Zustand oberhalb Eures physischen Leibs und vollzieht die Übung so, wie wenn Ihr in die seelische Welt aufbrecht.

› Ihr befindet Euch in der bereits genannten Wolke.

› Aber Ihr werdet diesmal nicht von den helfenden Seelenwesen abgeholt wie für die Jungbrunnen-Übung und begeben Euch auch nicht in die Seelenwelt, sondern Ihr *verharrt* in diesem Nebel, in den Wolken oder einfach in dem schwebenden, entspannten Zustand, in dem Ihr eine Weile keine Bilder seht. Dann beginnt Ihr Euch auf Euer drittes, *seelisches* Auge zu konzentrieren. Ihr stellt Euch vor, was Ihr über dieses dritte *seelische* Auge betrachten könnt.

› Dann setzt Ihr die Übung fort mit einem kleinen *Test*. Ihr ruft das Bild einer unbedeutenden Begebenheit, einer kurzen Sequenz aus Eurer gestrigen Vergangenheit hervor. Ihr versucht, Euch in allen Einzelheiten bildhaft vorzustellen, was in diesem kleinen Moment geschehen ist und auch ob und was gesprochen wurde.

› Nachdem Ihr Euch alle Einzelheiten vorgestellt habt, kehrt Ihr mit Eurer Konzentration wieder zurück zu dem schwebenden Zustand im Nebel, zurück auf das innere, dritte Auge und dann langsam zu Eurem physischen Körper.

› Diese Zeitreise in die Vergangenheit könnt Ihr *ausdehnen*. Ihr könnt den *Zeitraum* ausdehnen, den Ihr betrachtet, und Ihr könnt nach und nach mit mehr Übung auch den zeitlichen *Abstand* immer mehr vergrößern. Nach einiger Zeit wird es Euch möglich sein, Geschehnisse, die vor einer Woche oder vor einem Monat stattgefunden haben, vor Eurem inneren Auge wie einen Film ablaufen zu lassen.

› Nach einiger Übung wird es Euch gelingen, die Situation ganz klar vor Eurem inneren Auge erstehen zu lassen, ohne verfälschende Erinnerungsaspekte. Denn die Erinnerung wird durch den *Geist* verfälscht. Die Zeitreise in die Vergangenheit wird begleitet von Eurer Seele, nicht von Eurem Geist.

› Die **Zeitreise in die Zukunft** funktioniert auf die gleiche Weise. Aber sie verlangt von Dir, lieber Leser, ein bisschen mehr Vertrauen – nicht Vertrauen in mich, sondern Vertrauen in Dich *selbst*.

› Auch hier beginnen wir mit ganz kleinen Schritten.

› Du machst wieder die gleiche Übung, begibst Dich in den schwebenden Zustand und wartest im Nebel oder der Wolke. Es kann auch, wenn Dir die Vorstellung angenehmer ist, ein strahlend blauer Himmel sein, ein Sommertag, und Du befindest Dich auf einem fliegenden Teppich. Deiner Vorstellung sind keine Grenzen gesetzt.

› In jedem Falle begibst Du Dich in einen mehr seelisch orientierten Zustand. Denn völlig ausschließen können wir Deinen Geist nicht.

› Ob Du Dich nun im Nebel, auf oder in der Wolke oder auf dem fliegenden Teppich befindest, jedenfalls konzentrierst Du Dich wieder auf Dein seelisches, drittes Auge und beginnst mit einem ganz kleinen Impuls:

› Du stellst Dir bildhaft vor, wie Du am nächsten Morgen im Bad stehst und Dir die Zähne putzt. Das mögen einige meiner Leser vielleicht für belanglos halten, aber in der Tat, mit dieser kleinen Übung werdet Ihr beginnen.

- › Abends gehst Du dann ins Bett und denkst, bevor Du einschläfst, noch einmal daran, wie das Bild aussah, das Du in dieser kleinen Übung betrachtet hast: *Du* beim *Zähneputzen*.
- › Am nächsten Morgen beobachtest Du Dich:
- › Wie sieht das Bild beim Zähneputzen *wirklich* aus?
- › Und jetzt ist es wichtig, dass Ihr Euch die Details aus Eurer gestrigen Übung gemerkt habt und mit der Wirklichkeit vergleicht.
- › Ist es draußen hell oder ist es dunkel?
- › Ist der Himmel grau, leicht bewölkt oder strahlend blau?
- › Ist die Sonne gerade aufgegangen?
- › Ihr habt es vor Eurem inneren Auge gesehen! Ihr habt auch gesehen, dass Ihr Euch beim Zähneputzen vielleicht an der Schulter gekratzt habt. Ihr habt auch gesehen, mit welcher Hand Ihr die Zahnpasta genommen habt und welche Hand den Wasserhahn betätigt.
- › Jetzt könnt Ihr verifizieren, ob Euer Bild mit der Realität übereinstimmt.
- › Diese kleine Übung mag Euch lächerlich erscheinen, aber Ihr solltet sie konsequent für eine Woche praktizieren. Dann werdet Ihr feststellen, dass die Bilder, die Ihr seht, immer präziser werden und dass Ihr wirklich vorhersehen könnt, wie Euer Zähneputzen am nächsten Morgen aussieht.
- › Dann könnt Ihr Euch dem nächsten kleinen Abenteuer widmen.
- › Ihr habt am nächsten Morgen einen Termin, beim Arzt oder mit einem Geschäftspartner. Ihr stellt Euch die Begrüßungssituation an diesem nächsten Morgen vor. Euer inneres Auge produziert das Bild dieser Begrüßung. Ihr seht den Menschen, den Ihr am nächsten Morgen treffen werdet, vor Eurem inneren Auge. Ihr seht, was er trägt. Ihr seht seine Frisur. Ihr seht seinen Gesichtsausdruck, hört, was er sagt, mit welchen Worten er Euch begrüßt.
- › Dann wendet Ihr Euch wieder ab und kehrt zurück zu Eurem physischen Leib.
- › Auch das praktiziert Ihr eine Woche lang.
- › Ihr könnt Euch auch vorstellen, ein *Familienmitglied* am nächsten Morgen beim Frühstück anzutreffen, oder aber, wie Ihr Eurem Lebenspartner in der Früh begegnet, wenn Ihr aufwacht.

- › Wie schaut er oder sie aus?
- › Wie ist die Frisur? Wie ist der Gesichtsausdruck?
- › Wie fühlt er oder sie sich an? Was sagt sie?
- › Probiert es aus, eine Woche lang!
- › Nach einer Woche werdet Ihr feststellen, dass sich Eure Wahrnehmung schärft, dass sich die *Zufallstreffer*, die Ihr beim ersten, zweiten oder dritten Mal vielleicht gelandet habt, nach einer Woche schon als selbstverständlich herausstellen.
- › Dann dürft Ihr Euch an ein etwas größeres Abenteuer heranwagen! Vielleicht habt Ihr am Wochenende einen *Ausflug* vor oder macht eine größere *Reise* und müsst zum Flughafen. Oder Ihr fahrt mit dem Auto übers Wochenende an einen anderen Ort.
- › Das macht Ihr natürlich nicht jeden Tag innerhalb einer Woche.
- › Für diese Übungen müsst Ihr Euch ein bisschen mehr Zeit nehmen. Hier braucht es vielleicht *zwei Monate*, um oft genug geübt zu haben.
- › Hier geht es darum, Euch einen Teil des Ausflugs, die Reise im Auto oder mit dem Flugzeug bildhaft vor Eurem inneren Auge vorzustellen.
- › Und wieder geht es um die *Einzelheiten*:
- › Beispielsweise die Kleidung und das Aussehen der Stewardessen, die Gesichtsausdrücke. Was sagen sie, wenn Ihr das Flugzeug betretet?
- › Oder Ihr seht Euch auf der Autobahn fahren.
- › Welches Auto fährt an Euch vorbei, während Ihr auf die Autobahn einfahrt?
- › Fahrt Ihr beispielsweise in den ersten paar Minuten an einer Raststätte oder einer Tankstelle vorbei?
- › Und weiterhin geht es um die kleinen Details:
- › Scheint die Sonne oder regnet es? Ist es stürmisch oder windstill?
- › Es geht um die kleinen Dinge, um die vermeintlichen Nebensächlichkeiten, und es geht um Vertrauensbildung. Mir geht es darum, dass Ihr Euch selbst vertrauen lernt und feststellt, dass es Euch möglich ist, die Zukunft zu sehen, sie vor dem inneren Auge abzubilden.
- › Denn Ihr *schaut* nicht nur in die Zukunft, sondern Eure Seele *reist* in die Zukunft.

# Übung Seite 261

Wir werden uns jetzt mit einer **Übung** beschäftigen, die Euch eine Zeitreise ermöglichen soll, die Euch Aufschluss gibt über ein Problem in der Gegenwart. Diese Übung solltet Ihr erst machen, wenn Ihr Euch mit den einfachen, überschaubaren Zukunftsübungen schon längere Zeit – mehrere Monate – beschäftigt habt.

› Wir nehmen ein einfaches *Beispiel*.

› Wir stellen uns eine junge Leserin vor. Wir nehmen an, sie ist zwanzig. Sie befindet sich in einem Gewissenskonflikt. Sie weiß nicht, ob sie im Herbst ins Ausland gehen soll, um zu studieren, oder ob sie sich auf einer Sprachenschule in ihrem Wohnort anmelden soll. Sie wendet sich jetzt dieser Zukunftsübung zu.

› Die Übung beginnt wie gehabt: Atmung, Entspannung, Lösung vom physischen Leib, Eintreten in die seelischen Bereiche, Konzentration auf das dritte Auge.

› Und nun fokussiert sie all ihre Aufmerksamkeit auf das Bild des kommenden Winters. Wir nehmen jetzt mal an, sie hat sich für das Studium im Ausland entschieden. Sie befindet sich bereits drei Monate an dem für sie noch neuen Ort. Sie sieht vor ihrem inneren Auge eine ihr unbekannte Stadt – alte Häuser, enge Straßen, Kopfsteinpflaster.

› Sie fokussiert ihren inneren Blick.

› Eine Straße kristallisiert sich heraus. In dieser Straße stehen Autos. Die Autos haben Kennzeichen. Die Straße hat einen Namen, und sie sieht *sich* in dieser Straße laufen. Sie sieht, wie sie gekleidet ist, sieht ihre Frisur, ihren Gesichtsausdruck und vielleicht einen Begleiter, der neben ihr geht. Sie sieht das Wetter, sieht, ob es windig ist, stürmt, regnet oder die Sonne scheint. Sie betrachtet sich. Sie hat bereits gelernt, auf die Kleinigkeiten zu achten, die scheinbaren Nebensächlichkeiten.

› Wie sieht der Begleiter aus? Was trägt er? Wie ist sein Gesichtsausdruck?

› Schauen sich die beiden an? Sprechen sie miteinander? Was sagen sie?

› Für den kurzen Zeitraum von vielleicht drei bis vier Sätzen wohnt sie der Unterhaltung bei. Dann zieht sie sich zurück. Das Bild verblasst langsam vor ihrem inneren Auge.

› Sie kehrt auf demselben Weg wie immer in ihren physischen Leib zurück.

› Sie nimmt sich Zeit, schreibt ihre Eindrücke auf und findet heraus, *welche* Stadt sie gesehen hat. Nun kann sie sich, um sich selbst weiterzuentwickeln, mit dem *Gefühl* auseinandersetzen, das sich bei dieser Zukunft einstellt. Denn diese Zukunft ist eine Wahrscheinlichkeit, und sie weiß, ob sie richtig für sie ist.

## Übung Seite 267

- › Beginnen wir mit einer ganz kleinen Übung, die Euch die Möglichkeit eröffnen soll, mit Eurem seelischen Körper in Bewusstheit, das heißt mit Unterstützung Eures Geistes an einen anderen Ort und in eine andere Zeit zu reisen.
- › Auch hier machen wir ganz kleine Schritte, damit Ihr Euch nicht verunsichert fühlt und vor allen Dingen, um Euch vor dem Verlangen zu bewahren, eine bestimmte Zeit oder einen bestimmten Ort erreichen zu *wollen*. Denn hier hat der Wille nichts zu suchen. Er würde Euch wiederum mit Vorurteilen belasten.
- › Ich nenne diese **Übung »Blick in die Zukunft« oder »Blick in die Vergangenheit«** – je nachdem, womit Ihr Euch beschäftigen möchtet.
- › Wir beginnen sie so, wie sonst auch: Konzentration, Entspannung, Lösung vom physischen Leib – nur mit dem Unterschied, dass Ihr dieses Mal Euren Geist mitnehmt auf die Reise.
- › Es ist wichtig, Euch vorzustellen, dass Ihr ihn an die Hand nehmt, dass Ihr ihn *mit* Euch führt. Ihr betretet wieder die seelische Welt. Ihr befindet Euch in der Wolke, im Nebel oder auch einfach im schwebenden Zustand oberhalb Eurer physischen Welt. Es dürfen auch gerne Sterne am Himmel sein, oder die Sonne scheint.
- › Nun stellt Ihr Euch eine überdimensional große *Spirale* vor. Diese Spirale bewegt sich, und in ihr leuchten blitzartig kurze Bilder auf, Bilder, die Euch interessieren, die Euch faszinieren, Bilder, denen Ihr Euch nähern möchtet.
- › Ihr bewegt Euch in diese Spirale hinein. In ihr nimmt Eure Bewegung an Schnelligkeit zu. Ihr kreist um Euch selbst. Die Spirale saugt Euch quasi in sich hinein, Ihr verliert Euch aber nicht in Ihr, sondern Ihr seid in der Lage, sehr schnell hintereinander sehr viele Bilder wahrzunehmen.
- › Die Bewegung, die die Spirale bei Euch auslöst, nehmt Ihr nicht mehr wahr. Ihr seht nur mehr die Bilder, die quasi um Euch kreisen.

› *Ein* Bild nimmt Eure Aufmerksamkeit gefangen. Ihr bleibt bei diesem Bild hängen. Ihr wendet Euch diesem Bild bewusst zu. Der Sog lässt nach. Die Geschwindigkeit, mit der Ihr Euch bewegt, lässt auch nach. Ihr kommt zur Ruhe, weiterhin dieses Bild betrachtend.

› Plötzlich ist es nicht mehr nur ein Bild, sondern Ihr befindet Euch *in* diesem Bild. Das Bild bewegt sich, es findet statt, wie wenn Ihr in einen Kinofilm hineinsteigen würdet.

› Ihr schaut Euch eine Situation an und seid ihr plötzlich ganz nahe.

› Ihr seht beispielsweise eine Familie in einer Küche sitzen. Sie isst zu Abend und unterhält sich. Ihr hört das Gespräch. Ihr könnt sehen, was die Familie beim Abendessen zu sich nimmt. Ihr seht jeden einzelnen Gesichtszug, die Mimik, die Gestik der Familienmitglieder, ihre Bewegungen. Ihr seht den Dampf der Pfanne, die gerade auf dem Tisch steht. Ihr seht das Gewitter am Abendhimmel vor dem Küchenfenster. Die Familie führt ein Gespräch über ein Thema, das Euch nahesteht, zu dem Ihr etwas zu sagen, etwas beizutragen habt.

› Und plötzlich wisst Ihr, warum Ihr hier seid.

› In diesem Moment nehmt Ihr eine extreme Zufuhr an universeller Energie wahr. Es ist wie ein Ruck, der durch Euch hindurchgeht. Ihr steht in dieser Küche. Ihr oszilliert, Ihr leuchtet, Ihr flimmert.

› Die jüngste Tochter dreht sich zu Euch um. Sie nimmt Euch wahr. Sie kichert. Sie teilt ihre Wahrnehmung ihrer größeren Schwester mit. Die wuschelt ihr durchs Haar und sagt, sie solle nicht so herumspinnen.

› Wieder dreht sich die kleine Schwester zu Euch um. Ihr sprecht zu dieser kleinen Schwester. Ihr habt eine Botschaft und teilt sie ihr mit. Sie hört sie, nimmt sie wahr, dreht sich zu Euch um, lacht mit ihren Geschwistern mit, vermeintlich über einen Witz, den der große Bruder erzählt hat.

› Plötzlich seid Ihr nicht mehr in der Küche. Das Mädchen dreht sich ein weiteres Mal um und stellt fest, dass die Erscheinung nicht mehr da ist. Sie kichert wieder.

› Plötzlich nehmt Ihr die Spirale wieder wahr und seht diese Küche, in der Ihr gerade gestanden habt, als weit entferntes Bild – ein Bild un-

ter vielen. Ihr bewegt Euch wieder. Die Geschwindigkeit nimmt zu. Ihr dreht Euch um Euch selbst!

› Plötzlich spuckt Euch die Spirale aus. Ihr befindet Euch wieder im Nebel, in der Wolke schwebend, bei strahlendem Sonnenschein oder auch den Sternenhimmel betrachtend.

› In diesem Zustand kommuniziert Ihr kurz mit Eurem Geist: »Nun werde ich mich anders entwickeln. Mein Leben wird eine andere Richtung einschlagen.«

› Der Geist stellt fest, dass Ihr selbst das kleine Mädchen wart! Ihr habt ihr eine Botschaft mitgegeben. Diese nimmt sie nun mit in ihr weiteres Leben, auch wenn sie sich dieser Botschaft nicht bewusst war.

› Ihr kehrt nun zurück zu Eurem physischen Leib, zu Eurem Leben im Hier und Jetzt. Und irgendwann im Laufe der nächsten Woche werdet Ihr Euch durch ein plötzliches Déjà-vu der Botschaft bewusst, die Ihr in der Vergangenheit von Euch selbst empfangen habt, der Botschaft, die *jetzt* Euer Leben verändert.

## Übung Seite 271

- › Das zweite Beispiel ist eine Zeitreise in die Zukunft. Wieder werden wir es in Form einer **Übung** anwenden.
- › Wie gehabt funktioniert die Konzentration, die Entspannung, die Loslösung vom physischen Leib, und wieder begibt sich der seelische Körper in die Zeit- und Raumspirale.
- › Diesmal betrachtet der seelische Körper in Begleitung des Geistes nur wenige Bilder. Er bleibt vielleicht sogar schon am dritten oder vierten Bild hängen. Dieses Bild saugt ihn magisch an. Es bindet seine Aufmerksamkeit. Bereits nach ein paar »zeitspiralischen« Augenblicken begibt er sich ins Bild hinein. Er findet sich in einem Krankenhaus oder Pflegeheim wieder, jedenfalls auf einer Pflegestation.
- › Ein Einzelzimmer, lichtdurchflutet, vollgestopft mit Blumen und familiären Erinnerungsstücken. Die Atmosphäre ist freundlicher als in einem normalen Krankenhaus. Ein sehr alter Mensch liegt in einem bequemen, breiten, weiß bezogenen Bett. Er ist an unzählige Apparaturen angeschlossen.
- › Nach einiger Zeit der Beobachtung gewahrt der seelische Körper wiederum die große, unwahrscheinlich starke Zufuhr an universeller Energie. Er leuchtet, schillert, er ist anwesend. Er befindet sich in einem vormaterialisierten Zustand, oszillierend in diesem Krankenzimmer.
- › Der Mensch, der sich in dem Krankbett befindet und an die unzähligen Apparaturen angeschlossen ist, atmet nur mehr mithilfe einer Lungenmaschine – sehr langsam, sehr angestrengt. Es ist sehr ruhig in diesem Zimmer und auch sehr heiß. Die Sonne scheint, draußen vor dem Fenster ist es warm. Niemand außer dem Kranken und dem seelischen Körper befindet sich in diesem Raum. Sie sind allein miteinander.
- › Der seelische Körper nimmt Platz auf dem Stuhl neben dem Krankbett. Er legt ganz sanft seine Hand auf die Hand des Kranken. Diese Hand ist zerfurcht, alt, dünn, knochig, aber sie bemerkt das

Handauflegen. Sie hebt einen Finger. Die Verbindung ist hergestellt.

› Nun »spricht« der seelische Körper zu diesem kranken Menschen – langsam, ruhig, fast beschwörend. Der Atem des Kranken wird tiefer. Die Bauchdecke hebt und senkt sich. Er erscheint *kräftiger* für einen Augenblick. Es ist, als ob der seelische Körper die *immens* starke Zufuhr an universeller Energie über die Hand an den Kranken weitergibt. Der Kranke befindet sich in einem Zustand, den man als vorkomatös bezeichnen könnte, aber er beginnt plötzlich zu lächeln. Er nickt. Ein tiefer Seufzer geht durch seinen Körper. Seine Schultern, seine Arme, die Hände, die Gesichtsmuskulatur – alles beginnt sich zu entspannen.

› Dann nimmt der seelische Körper seine Hand zurück. Er steht auf und befindet sich plötzlich wieder in der Spirale, nicht mehr im Pflegezimmer. Und auf dem gleichen Wege, wie er gekommen ist, kehrt er zurück zu seinem physischen Leib.

› Nun kommuniziert die Seele mit dem Geist über das gerade Erlebte. Doch plötzlich sind beide abgelenkt, und das »reale« Leben hat sie wieder.

› Der Mensch vergisst diese Übung, bis ihm diese Situation nach ein paar Tagen ganz plötzlich wieder einfällt und er weiß, welche familiären Erinnerungsstücke er in dem Krankenzimmer wahrgenommen hat. Er sieht vor seinem inneren Auge für einen kurzen Augenblick, wie sich der Körper des kranken Menschen aufrichtet und die Kabel, die ihn mit dieser Maschine verbinden, ohne Anstrengung löst. Und wieder ist dieses Lächeln auf dem Gesicht zu sehen, und dann ganz plötzlich entspannt sich der alte Körper.

› Und nun *weiß* der Mensch, der diese Übung gemacht hat, wo er sich befunden hat. Es war seine Zukunft, und er hat sich vor seinem eigenen Sterben zu seinem kranken Körper, seinem geschwächten Geist und seiner nach Freiheit strebenden Seele begeben und hat den kranken Menschen auf den Weg gebracht, hat ihn unterstützt beim sich Lösen, hat ihm den Weg erleichtert.

› Die *Angst*, die damit plötzlich verbunden ist, wird ihm *bewusst*. Aber er kann sie annehmen, denn ein Gefühl des Friedens macht sich in ihm breit, und er kann damit *leben* – bewusst.

- › Was hat dieser Mensch aus meinem Beispiel nun *getan* in seiner eigenen Zukunft?
- › Er hat sein zukünftiges Ego beruhigt, hat es aus seinem halb bewussten Zustand zurückgeführt zu seiner Seele, hat ihm Zuversicht und Vertrauen vermittelt und ihm das Loslassen ermöglicht.
- › Diese Zukunftsreise bedarf eines immensen Vertrauens und einer großen Zuversicht. Aber sie ist möglich und auch sehr tröstlich, denn selbst in dieser Situation ist der Kranke *nicht allein*.
- › Vielfach sind es die seelischen Begleiter, die diese Aufgabe erfüllen und Sterbehilfe leisten. Das Beispiel hat etwas sehr Tröstliches.
- › Ich betone noch einmal: **Ihr seid nie allein, auch nicht beim Sterben!**

## Übung Seite 290

- › Diese **Übung** möchtet Ihr bitte im Sitzen machen. Sie ist besonders gut geeignet für Situationen im Büro, vor einem unangenehmen Arztbesuch, vor einer schweren Prüfung oder nach einem langen Arbeitstag.
- › Ihr setzt Euch also bequem hin. Ihr macht wie gehabt zehn bis zwanzig lange, tiefe Atemzüge bis hinunter in den Bauch und versucht währenddessen, Euch jedes einzelnen Körperteil bewusst zu werden.
- › Dieses Mal aber löst Ihr Euch nicht wie sonst von Eurem physischen Leib, sondern hebt langsam Eure seelischen Arme und lasst Euch hochziehen von einem über Euch erscheinenden, großen *Fesselballon*. An diesem Fesselballon hängen zwei Trittleitern, an denen Ihr hochklettern könnt. Es gelingt Euch mühelos.
- › Ihr fühlt Euch dabei wie ein spielendes Kind – leichtfüßig, abenteuerlustig, fröhlich.
- › Der Korb des Fesselballons, in den Ihr Euch jetzt hineinfallen lasst, ist mit vielen Kissen und weichem Samt ausgestattet. Der Ballon selbst hat einen enormen Durchmesser von zehn, fünfzehn Metern und leuchtet rötlich-orange über Euch.
- › Geschwind nimmt Er Euch mit sich – raus aus der unangenehmen Prüfungssituation, aus dem Wartezimmer beim Arzt, aus Eurem Büro –, trägt Euch hinweg und lässt Euch über einem wunderschönen, farbenfrohen Land schweben, das sanft, hügelig, lieblich unter Euch liegt.
- › Vielleicht schlängelt sich dort ein Fluss, der gesäumt ist von schönen, dunkelgrünen Bäumen.
- › Vielleicht seht Ihr aber auch Hügel und Täler voller Weinreben oder Weizenfelder.
- › Vielleicht mögt Ihr Euch aber auch lieber ein Meer unter Euch vorstellen oder einen wunderschönen, großen See, in dessen Mitte sich eine kleine Insel befindet.
- › Eurer Vorstellung sind keine Grenzen gesetzt.
- › Ich wähle jetzt das Bild des Meeres und im Hintergrund eine schöne

Küste mit breiten, weißen Stränden, hellen, glatten Felsen und mediterran anmutendem Gewächs dahinter. Euer Blick aus dem Fesselballon fällt auf einen herrlichen Sonnenuntergang, eine Sonne, die im Meer versinkt. Es ist warm und es weht ein angenehmes Lüftchen, das Euch gefahrlos weitertreibt in Eurer Vorstellung.

› In diesem Fesselballon seid Ihr frei, zu entscheiden, welche Bilder Ihr sehen wollt und welche Landschaften unter Euch dahinziehen sollen. In jedem Falle trägt Euch die Vorstellung innerhalb kürzester Zeit weit weg von Eurem Stress, Eurer Angst, Eurer Panik oder Eurem Unmut.

› Dieser Fesselballon ist jederzeit für Euch bereit. Er kann Euch jederzeit abholen. Sobald Ihr den Korb des Ballons bestiegen habt, geht Euer Atem ruhig und langsam. Ihr beruhigt Euch. Der Stress fällt von Euch ab. Ihr schaut auf den traumhaften Sonnenuntergang und fühlt Euch leicht und frei. Eure Schultern, die Euch zuvor geschmerzt hatten, werden locker und beweglich. Ihr habt das Bedürfnis, Eure Arme zu strecken, Euren Nacken zu bewegen, Euren Rumpf zu dehnen.

› Hier in Eurem Fesselballon seid Ihr allein, solange Ihr es wollt.

› Es steht Euch aber auch frei, Euren seelischen Begleiter zu treffen. Er stellt oder setzt sich hinter Euch und massiert Euch die Schultern und den Nacken. Durch die Berührung erfahrt Ihr Erleichterung. Die Angst fällt von Euch ab, denn Ihr seid aufgehoben und geschützt.

› Wenn auch nur ein kleiner Rest von Stress, Angst oder Überforderung geblieben sein sollte, dann könnt Ihr jetzt, in Eurem Fesselballon schwebend, die universelle Energie zu Hilfe rufen.

› Und ganz plötzlich seid Ihr von strahlendem, rötlich-gelbem Sonnenlicht eingehüllt. Es zirkuliert um Euch herum und strahlt in Euch hinein. Alles ist in Bewegung und erfüllt von universeller Energie. Euer Kopf wird ruhig und leicht und frei.

› Diesen Zustand genießt Ihr. Ihr fühlt Euch durchströmt von universeller Energie. Ihr schaut auf den Sonnenuntergang, genießt Euer Schweben und gleitet langsam dahin.

› Keine Angst der Welt, kein Stress und keine Überforderung können hier eindringen und Euer Energieniveau herabsetzen. Ihr fühlt Euch,

als ob Ihr selbst fliegen würdet, aber das weiche Bett des Fesselballons trägt Euch sanft dahin.

› Nun fühlt Ihr Euch erfrischt und stark, beweglich und gewappnet.

› Langsam nähert sich Euer Fesselballon wieder der Erde. Fröhlich steigt Ihr die Trittleiter hinunter in der Gewissheit, Euren Fesselballon jederzeit wieder besuchen zu können. Euer seelischer Körper kehrt leichten Schrittes zurück ins Büro oder ins Wartezimmer oder in die Prüfungssituation.

› Euer Atem ist ruhig. Ihr sitzt wieder an Eurem Platz, lasst die Arme Eures seelischen Körpers langsam sinken und seid wieder zurück in Eurem physischen Leib.

› Nehmt diese Übung zu Hilfe, denn Ihr könnt sie sehr schnell – innerhalb von fünf Minuten – ausführen, an jedem Ort, in jeder Haltung, in jedem Moment. Und in der Verbindung zu Euch selbst, zu Eurer Seele, zu Eurem seelischen Begleiter und zur universellen Energie habt Ihr stets die Möglichkeit, Euch vom Stress zu befreien und den Alltag zu erleichtern.

# Übung Seite 301

› Wie ich bereits andeutete, ist das die **Übung zur Reise in die anderen Welten** oder in *eine* andere Welt. Ihr könnt diese Übung, meine lieben Leser, nicht einfach aus dem Stegreif heraus machen. Dann würde sie Euch gar nichts bringen außer einer tief empfundenen Entspannung, was sicher auch schon recht viel wäre. Aber sie würde nicht bewirken, Euch in andere Welten zu transferieren.

› Allein in der vollkommenen Losgelöstheit von Körper und Geist seid Ihr in der Lage, diese Reise als reine seelische Essenz anzutreten. Dafür dient diese Übung als Anleitung.

› In der vollen Bewusstheit des Seins, in der seelischen Essenz begibt sich die Seele in tiefer Entspannung auf die Reise in die erste eigene, andere Welt.

› Die Seele steht am Rande *dieser* Welt und schaut sich um. Sie blickt auf ihr materialisiertes Leben mit ausreichendem Abstand zurück, sieht die wichtigsten Stationen wie im Schnelldurchlauf, betrachtet ihr momentanes, materialisiertes Sein ohne Gefühlsaufwallung, ohne Stress, ohne Ärger, ohne Beurteilung.

› Dann wendet sie sich um und sieht den Weg vor sich, der ihre Verbindung zur seelischen Welt bereits die ganze Zeit symbolisierte. Diesen Weg schlägt sie ein weiteres Mal ein mit dem Ziel, sich mithilfe der seelischen Welt eine andere, neue materielle Form anzueignen. Sie geht ein paar Schritte auf dem Weg in die Seelenwelt, mit ihrem seelischen Begleiter an ihrer Seite und um sie herum viele andere, helfende Seelen, die sie unterstützen und quasi tragen.

› Im Bewusstsein dieses Getragenwerdens beginnt die Seele zu schweben. Dieses Schweben ist nicht zu verwechseln mit dem Schweben, in dem sich der seelische Körper während der bisherigen Übungen befindet.

› Dieses Schweben ist vollkommen frei, ein Jubilieren, ein tänzelndes Schweben, dem weiten Sprung einer Antilope ähnlich. Mit dem ersten

Sprung nimmt die Seele Geschwindigkeit wahr, Kraft, Selbstständigkeit, Macht über die Situation und völliges Einssein mit sich selbst. Sie wiederholt den Sprung immer und immer wieder! Jeder Sprung wird größer und weiter. Zunächst nimmt sie die seelische Welt um sich herum wahr, sieht die räumlichen Entfernungen, die sie zurücklegen kann, aber auch die zeitlichen Entfernungen, die sie zu überbrücken in der Lage ist. Und mit dem Weiterwerden, dem Größerwerden der Sprünge entfernt sie sich plötzlich um Lichtjahre. Mit einem Wimpernschlag ihrer seelischen Augen überbrückt sie ein ganzes Universum, eine Milchstraße, sieht Planeten und Planeten an sich vorbeiziehen, schneller und immer schneller, bis sie in einem kurzen Moment ein gutes Gefühl für einen ganz bestimmten Planeten empfängt. Dieses Gefühl ist tief und untrüglich. Es füllt sie vollständig aus. Sie hält inne im Sprung und wird sich ihrer Präsenz an diesem Ort gewahr, sammelt ihre gesamte Präsenz in sich, um sich herum auf und tritt in die Atmosphäre dieses gefühlsmäßig für gut befundenen Planeten ein.

› Im Moment dieses Eintritts wird ihr schwindlig. Sie schließt die seelischen Augen. In ihr fällt eine Entscheidung. Sie fühlt sich schwerer werden, fühlt eine weitere Präsenz jenseits der seelischen, empfindet ihre Körperlichkeit im Voraus, nimmt auch ihren Geist bereits wahr, nähert sich dem ausgesuchten Körper in Windeseile, dreht sich um die eigene seelische Präsenz und fährt wie in einem Wirbelwind in die Körperlichkeit und Geistigkeit hinein, ist dort plötzlich seelisch anwesend.

› Erst im Moment der Verschmelzung wird ihr bewusst, welche Form sie sich auserwählt hat, blickt um sich herum, in sich hinein und ist zufrieden mit ihrer Wahl. Das gute Gefühl bleibt bestehen. Sie übt die Verbindung, atmet, denkt, bewegt sich.

› Die Verschmelzung ist vollzogen.

› Die Seele hat gewählt.

## Übung Seite 304

- › Jeder Mensch hat die Möglichkeit, sich über die Zufuhr an universeller Energie und die Konzentration auf seine seelische Essenz von der Schwere seines körperlichen Daseins über kurze, aber auch über längere Zeit zu befreien.
- › Nehmen wir das für mich prominente *Beispiel* unseres Mitautors Conrad.
- › Mein lieber Conrad hat Zeit seines Lebens Rückenschmerzen, und es gab sicher viele Momente, in denen er diesen körperlichen Unannehmlichkeiten gern entflohen wäre.
- › Mit einiger Übung könnt Ihr das Schweben jederzeit praktizieren mit der angenehmen Folge, Euch hinterher erholt zu fühlen.
  
- › Also, wir nehmen einen Zustand akuten Schmerzempfindens.
- › Bei unserem Freund Conrad befindet sich ein Brustwirbel in Unordnung. Dieser Brustwirbel strahlt schmerzhaft auf seine inneren Organe aus und lässt freies Atmen kaum mehr zu. Indem Ihr zu schweben übt, könnt Ihr Euch erstens dieses Schmerzes entledigen und zweitens Eure Wirbelsäule entlasten, sodass sie sich nach dem Schwebezustand leichter anfühlt.
- › Conrad legt sich also hin und konzentriert sich wie bei jeder unserer Übungen für längere Zeit auf seinen Atem, auf die tiefe, entspannende Bauchatmung. Dann beginnt er, seine Konzentration auf die Wirbelsäule zu lenken. Hierbei ist es hilfreich, sich die Wirbelsäule als Gesamtheit vorzustellen, vom ersten Halswirbel hinunter bis zum letzten Lendenwirbel, sich vorzustellen, wie sie umgeben ist von Nervenenden, Muskel- und Sehnensträngen, wie diese Muskel- und Sehnenstränge umgeben sind von Blutgefäßen, wie alles miteinander in Verbindung steht.
- › Nun kommt es darauf an, die Atmung extrem zu verlangsamen, also *doppelt* so lange einzuatmen und *dreimal* so lange auszuatmen wie üblich. In dieser äußerst langsamen Atemtätigkeit wird die Wir-

belsäule gestreckt. Beim *Einatmen* dehnen sich die Abstände zwischen den einzelnen Wirbeln aus, und beim *Ausatmen* rücken sie sich langsam in die richtige Position zurück.

- › Nun ist es Aufgabe unseres Patienten Conrad, sich jeden einzelnen Wirbel angefüllt mit universeller Energie vorzustellen.
- › Zunächst befindet sich das Licht der universellen Energie lediglich in den Wirbeln. Unser Patient füllt sich aber immer mehr und immer mehr mit universeller Energie, sodass diese irgendwann über die Wirbel hinaus ins Gewebe fließt und ihr Licht auf die Bandscheiben verbreitet, auf die Muskelstränge, Sehnen und Blutgefäße, die die Wirbelsäule umgeben.
- › Irgendwann beginnt der gesamte Rücken zu leuchten. Im Zustand dieses Leuchtens hebt sich der Rücken ganz langsam von der Matratze ab und beginnt zu schweben. Die universelle Energie lässt den Rücken schweben, lässt die Wirbel und das gesamte Gewebe um die Wirbel herum frei, gelöst und voller Kraft sein. Die Wirbel richten sich von selbst wieder in ihrer ursprünglichen Position ein. Die Bandscheiben können sich von dem Druck, der durch die Unebenheit der Wirbel entstanden ist, langsam befreien. Auch sie leuchten vor Energie. In diesem schwebenden, leichten Zustand kann sich der Rücken von all seinen Schmerzen erholen. Er richtet sich vollkommen neu auf. Sein Gewebe wird elastisch.
- › Verspannungen und Verkrampfungen lösen sich auf. Im Schweben erholt sich der Rücken von all seinen Schmerzen. Mit ihm beginnen auch die Arme, der Rumpf, die Beine und der Kopf zu schweben. Alle Gliedmaßen sind leicht und ohne Schmerzen, elastisch und voller Kraft. Unser Patient Conrad genießt an Ort und Stelle die Befreiung von seinen Schmerzen.
- › Dieses Schweben ist eine Übung sehr nah am körperlichen Sein, ohne dass sich der Patient in die seelische Welt begeben müsste. Bei wiederholtem Üben wird Euch von Mal zu Mal bewusster, wie nachhaltig Ihr Euch im Zustand des Schwebens erholt, wie leicht Ihr Euch fühlt, wie sehr mit Euch selbst verbunden und im Reinen.
- › Ich habe nicht explizit zum Ausdruck gebracht, dass hier der *seelische* Körper schwebt, aber das ist auch nicht notwendig für diese Übung, denn der Effekt ist, dass sich nicht nur der seelische, sondern

auch der *physische* Leib erholt. Diese Übung dient besonders jenen Menschen, denen es schwerfällt, sich auf die Reise in die seelische Welt zu begeben. Jeder meiner Leser kann sie im Hier und im Jetzt machen, ohne allzu sehr über die seelische Welt nachdenken zu müssen. Nach und nach wird er den Effekt, dass seine Schmerzen stetig abnehmen, genießen können.

› Auch für jemanden, der sich in einer Angstsituation befindet und hierbei Hilfe benötigt, wird der Zustand des Schwebens alle Panik verschwinden lassen und z. B. kann eine Prüfungssituation damit effizient und ruhig gemeistert werden.

## Übung Seite 309

- › Und hier möchte ich nun mit meiner **Übung** ansetzen. Dabei sollt Ihr Euch während Eures Erinnerns in Anwesenheit des seelischen Begleiters und der seelischen Welt vollständig aufgehoben fühlen.
- › Für diese Übung ist es wieder sinnvoll, sich hinzulegen. Und wieder beginnen wir mit der ruhigen Atmung, konzentrieren uns auf die Bauchatmung und atmen tief ein und aus.
- › Dann *verkürzen* wir die Atmung. Wir beginnen bewusst, schnell zu atmen. Mit jedem Atemzug stellen wir uns vor, wir würden kleiner – im Sinne von jünger – und jeder weitere Atemzug lässt die Jahre dahinschwinden. Und wir werden kleiner und jünger und jünger und kleiner.
- › Während wir die Atmung verkürzen, tritt unser seelischer Begleiter an unsere Seite. Er nimmt unsere Hand. Wir bemerken, dass unsere Hand, die er in seine legt, dort immer kleiner wird, die Finger immer filigraner, die Haut immer weicher.
- › Und wir bleiben bei der schnellen Atemfrequenz. Plötzlich empfinden wir einen Ruck, und der Atem steht für einen kurzen Moment. Ein Stocken, einem Husten ähnlich. Dieses Husten lässt im Kopf ein Bild aufblitzen. Dieses Bild ist der Ausgangspunkt unseres Traumas. Es zeigt sich uns, unvermittelt, schonungslos, in bunten Farben, in grellem Licht.
- › Unsere Atmung setzt wieder ein, wie bei einer Schlaf-Apnoe.
- › Und nun tritt unser seelischer Begleiter in den Mittelpunkt unseres Interesses. Er schiebt seine beiden Hände ganz langsam unter unser Gesäß und unsere Brustwirbelsäule und hebt uns ganz leicht an. Dieses Angehobenwerden empfinden wir als sehr angenehm und leicht. Wir fühlen uns wie eine Feder. Nun fliegt unser Atem sozusagen dahin – leicht und schwerelos. Der Atem erreicht gerade die Brust, was den auf den Händen schwebenden Zustand noch verstärkt.
- › Wir legen uns wie ein kleines Kind in die Arme unseres seelischen Begleiters. Seine Konzentration ist vollständig auf uns gerichtet. Er atmet ruhig und tief und lang. Er füllt sich an mit universeller Energie,

bis er leuchtet und strahlt. Irgendwann erreicht diese Energie seine Hände, sodass sie pulsieren und leuchten und strahlen.

- › Und dann beginnen sie, *Liebe* zu übertragen, unsagbar viel Liebe und Zuneigung, sodass wir uns in seinen Händen aufgehoben fühlen und zugleich vollkommen frei. Dieses Aufgehobensein genießen wir bis an den Rand unserer Aufnahmebereitschaft.
- › Plötzlich sind wir ruhig und können auf einmal wieder tief einatmen. Alles um uns herum ist still und leicht und frei und hell.
- › Und nun sehen wir noch einmal die Situation, in der unser Trauma entstanden ist. Wir können sie festhalten und anschauen, als ob wir ein Bild in die Hand nähmen und aus der Nähe studierten. Wir sehen die Situation bis ins Kleinste, bis ins Detail.
- › Wir *sehen* sie aber nicht nur, wir *verstehen* sie auch. Wir verstehen unsere Angst und wir verstehen die Not, die daraus für unser Leben erwachsen ist, und wir wissen, dass diese Not hiermit ein Ende hat, weil wir aufgehoben sind!
- › Wir sehen nun aber auch aus der Nähe die Motivation, die Zwangslage, die Not, vielleicht aber auch den Neid und die Eifersucht desjenigen oder derjenigen, die bei uns das Trauma ausgelöst haben. Wir sehen und wir verstehen und wir empfinden *Abstand*. Wir sehen plötzlich unser Leben im Zusammenhang und verstehen, warum es geworden ist, wie es ist, und wir wissen, dass wir *heute* die Entscheidungsfreiheit besitzen und die Freiheit zu handeln. Wir können uns einem anderen Lebensweg öffnen. Oder wir gehen den unsrigen in derselben Weise, aber befreiter. Wir wissen mit einem Mal, dass wir uns dieses Traumas nun für immer erinnern werden, und dass es Teil unseres Lebens ist.
- › Ganz langsam, mit der tiefen, ruhigen Atmung, werden wir in den Händen unseres seelischen Begleiters wieder größer – von Atemzug zu Atemzug. Aber wir wiegen nicht schwer in seinen Händen. Es fällt ihm leicht, uns zu tragen, denn er verfügt über alle universelle Energie, die er benötigt. Wir kosten die Situation in ihrer Liebe, Zuneigung und Geborgenheit aus. Wir dürfen so sein, wie wir sind, und so bemerken wir langsam, dass wir wieder liegen und ruhig atmen.
- › Wir kehren langsam in die Gegenwart, in die Wirklichkeit zurück mit dem Gefühl, eins zu sein mit uns selbst und zufrieden zu sein mit dem, was wir sind.

# Übung Seite 335

## › Beginnen wir mit der **Übung in der Trance:**

- › Wie bei jeder unserer Übungen begeben Sie sich in eine bequeme Position. Diese Übung werden Sie vorzugsweise zu zweit machen. Daher setzen Sie sich auf Stühle gegenüber oder legen Sie sich nebeneinander auf ein Bett und beginnen zunächst wie immer mit der ruhigen, langsamen Atmung.
- › Konzentrieren Sie sich auf die Verdopplung der Ausatmung.
- › Konzentrieren Sie sich auf die Bauchatmung.
- › Atmen Sie in dieser Weise mindestens zwanzig Atemzüge lang und stellen Sie sich nun alle beide vor, dass Sie wie immer langsam Ihren seelischen Kopf anheben, mit dem Oberkörper nachfolgt, Sie aufsetzen und anlehnen. In dieser Position verharrt Sie.
- › Nun beginnt Sie sich gegenseitig auf Ihren Gegenüber oder, besser gesagt, Ihren »Mitstreiter« und Seelengesprächspartner zu konzentrieren. Sie stellen ihn (*oder sie*) Sie vor, wie er (*oder sie*) neben Sie liegt oder Sie gegenüber mit aufgerichtetem seelischem Körper sitzt.
- › Die Konzentration auf Ihren Seelengesprächspartner füllt Sie mit Ihren positiven Gefühlen für ihn (*oder sie*), mit Ihrem Vertrauen, Ihrem Verständnis, Ihrer Liebe, Ihrer Freundschaft, Ihrer Nähe zueinander.
- › Versuchen Sie, an Situationen zu denken und sie vor Ihren inneren Augen abzubilden, die Sie mit diesem Menschen *verbinden*, die prägend und bezeichnend für Ihre Beziehung sind.
- › Verharrt einige Momente bei diesen Situationen. Konzentrieren Sie sich weiterhin auf Ihren Seelengesprächspartner.
- › Bleibt in der ruhigen Atmung und entspannt dabei Ihre Gliedmaßen.
- › Dann fragt, wie es Ihrer Seele geht in diesem Moment, in der Konzentration auf die Begebenheiten, die Sie mit Ihrem Seelengesprächspartner verbinden.
- › Wartet ruhig und gelassen auf die Antwort und das Gefühl, das sich vielleicht in Sie ausbreitet, und dann begrüßt ganz vorsichtig und

langsam die Seelenstimme Ihres Gegenübers – ganz langsam! Versuchen Sie, in völliger Konzentration auf den anderen herauszuhören, welche Antwort Sie erhalten – offenen Herzens und voller Zutrauen in die Situation.

- › Machen Sie nun einen Vorschlag, beispielsweise:
- › Wandern Sie mit mir über eine grüne Wiese!
- › Gehen Sie mit mir an einem wunderschönen Strand entlang.
- › Besteigen Sie mit mir einen Berg.
- › Laufen Sie mit mir durch ein Flussbett.
- › In dieser Vorstellung verharrt Sie wiederum einige Minuten.
- › Nun beginnt Sie während des Spaziergangs oder Aufstiegs auf den Berg – wie auch immer –, Sie mit Ihrem Mitstreiter zu unterhalten – wieder ganz langsam und vorsichtig.
- › Ihre Seelenstimme stellt *Fragen* und erhält *Antworten*.
- › Und die Seelenstimme des Gegenübers stellt wiederum Fragen, und *Ihr* geben Sie die Antwort!
- › Sie konzentrieren Sie sich, lange bevor Sie eine Frage stellen und eine Antwort erhalten. Für das erste Mal reichen maximal vier Fragen und Antworten, damit es zwischen Sie beiden ausgeglichen ist.
- › Dieses kurze Gespräch wird langsam und ruhig fließen. Geduldig warten Sie es ab.
- › Es entsteht kein Drang. Sie haben viel Zeit und benötigen sie auch.
- › Nachdem die vier Fragen beantwortet sind, lassen Sie sich noch einige Zeit im ruhigen Atem, in der Konzentration auf den Gegenüber vergehen.
- › Sie füllen Sie selbst und Ihren Seelengesprächspartner mit universeller Energie.
- › Sie konzentrieren Sie sich auf die allseits vorhandene Energiequelle und schöpfen aus ihr.
- › Sie sind ruhig und klar und frei.
  
- › Geduldig, langsam kehrt nun Ihr seelischer Körper zurück zu Ihrem physischen Leib.
- › Sie verbinden Sie sich mit Ihrem physischen Leib. Sie atmen weiter ruhig und konzentrieren Sie sich auf Ihren Gegenüber.
- › Wie von selbst öffnen sich dann nach einiger Zeit Ihre Augen, und Sie freuen Sie sich sehr, Ihren Gegenüber zu sehen.
- › Sie sind erfüllt und glücklich.

› Nun könnt Ihr Euch die Hände geben und noch einmal nachspüren, Eure Schwingungen miteinander verbinden, könnt Euch in die Augen sehen, das Vertrauen empfinden, das Ihr für diesen Menschen aufbringt.

› So, nun machen wir gleich im Anschluss die **Übung im bewussten Wachzustand**, ohne Zuhilfenahme einer Trance.

› Wie ich bereits in der letzten Sitzung zum Ausdruck brachte, benötigt Ihr hierfür eine selbstverständliche Vertrautheit mit Eurer Seelenstimme, einen aufgeklärten, weisen Geist. Ihr müsst also schon auf einiges Üben zurückblicken, was den Kontakt zur eigenen Seelenstimme anbelangt, um diese neue Übung ausprobieren zu können.

› Auch für diese Übung ist Ruhe und Abgeschiedenheit vonnöten – keine Störung durch die Außenwelt, keine Reize, die von außen an Euch dringen. Außerdem benötigt Ihr sicher drei bis vier Stunden Zeit, da ein solches Seelenstimmengespräch viel länger dauert als ein normaler menschlicher Gesprächsaustausch. Ja, das ist der wichtigste Unterschied:

**Seelenstimmengespräche sind sehr langsam!**

› Ihr zieht Euch also in einen ungestörten Raum zurück, nehmt Euch viel Zeit und eine entspannte Position im Sitzen oder Liegen ein.

› Ihr vergewissert Euch vor Beginn Eures Seelenstimmengesprächs bei Eurem Gegenüber, welche Rahmenbedingungen Ihr dafür vorseht. Damit meine ich:

› Wer stellt die erste Frage?

› Stellt Ihr Eure Fragen nacheinander oder abwechselnd?

› Wie viele Antworten wollt Ihr Euch geben?

› Ihr legt also einen Rahmen fest, orientiert Euch aneinander.

› Dann beginnt jeder für sich mit seiner persönlichen Konzentration. Ihr nehmt wieder einen ruhigen Atemrhythmus an, schließt aber weder die Augen noch entfernt Ihr Euch mit Eurem seelischem Körper vom physischen Leib.

› Besser ist dafür eine *aufrechte Haltung*.

› Nachdem Ihr Euch konzentriert habt, und damit meine ich, Eure Außenwelt bewusst aus Eurem Denken entfernt und Eure Aufmerk-

samkeit ausschließlich auf Euer Gegenüber fokussiert habt, beendet Ihr mit einem sanften Nicken Eure normale menschliche Kommunikation. Ihr signalisiert damit auch Eurem Gegenüber, bereit zu sein.

› Gibt Euer Gegenüber dieses Signal noch *nicht* ab, schließt Ihr noch mal für eine Weile die Augen und konzentriert Euch.

› Spürt in Euch hinein, was Euch in diesem Augenblick wichtig ist, was Ihr fühlt!

› Wenn Ihr den Eindruck habt, jetzt ist es gut, öffnet Ihr die Augen wieder und blickt in die Eures Gegenübers. Findet Ihr hier die notwendige Zustimmung, könnt Ihr beginnen!

› Nun richtet Ihr Eure Aufmerksamkeit ganz langsam auf Eure Seelenstimme.

› Euer Geist steht hinter Euch und schützt und stützt Euch, sodass Ihr Euch voll auf Euer Gegenüber konzentrieren könnt.

› Und nun formuliert entweder Ihr oder Euer Seelengesprächspartner die erste Frage – im tiefen Einklang und festen Vertrauen, in der Gewissheit, dass die Seelenstimme des anderen antworten wird. Nun führt Ihr Euer Gespräch, versunken in die Augen des Gegenübers. Im tiefen Vertrauen und in fester Verbindung stellt Ihr Fragen und erhaltet Antworten.

› Nachdem geraume Zeit vergangen ist, beendet Ihr langsam Euer Gespräch, indem Ihr Euren Blick senkt und Eure Konzentration auf das Sonnengeflecht Eures Gegenübers richtet. Nun versenken sich Eure Augen in diesen Bereich, und aus ihnen heraus fließt universelle Energie in Hülle und Fülle in das Sonnengeflecht des anderen.

› Diese universelle Energie strömt über Euer Scheitelchakra in Euch hinein, durch Euch hindurch ins Sonnengeflecht Eures Gegenübers, bis Ihr beide die Empfindung habt, von innen heraus zu strahlen!

› Dann dürft Ihr die Augen schließen und Euch dem ruhigen Atem hingeben. Und wieder vergeht geraume Zeit, bis Ihr die Augen öffnet, auf das Öffnen der Augen des anderen wartet und das Seelengespräch im stillen Einvernehmen langsam, ruhig und klar beendet.

› Ihr lasst Euch Zeit, atmet ruhig und begeben Euch langsam, *ganz*

*langsam* zurück in Euer materielles Dasein, in der Konzentration auf Euren Geist, der nun die Position hinter Euch verlässt und zurückkehrt, wieder in und mit Euch ist.

› Jeder kann für sich entscheiden, ob er sich räkeln und strecken möchte oder einfach nur den Atem wieder freilassen oder die Schultern ein wenig dehnen, den Kopf bewegen, um ins Hier und Jetzt zurückzukehren.

› Damit sind die beiden Übungen, Seelenstimmengespräche zu führen, beendet.