

Aufwachen zur 5. Dimension

Ein Ratgeber zum Meistern des globalen Wandels

Vidya Frazier

*Uebersetzung von
Petra Gordon*

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	1
Kapitel 1 Die Realitaet verschiebt sich.....	4
Kapitel 2 Aufsteigen in die Fuenfte Dimension.....	8
Kapitel 3 Der Fall des Bewusstseins.....	15
Kapitel 4 Das Erleben des Aufstiegs.....	18
Kapitel 5 Koerperliche Symptome des Aufstiegs.....	21
Kapitel 6 Orientierungslosigkeit.....	25
Kapitel 7 Innere Freiheit.....	29
Kapitel 8 Die Wellen des Aufstiegs meistern.....	35
Kapitel 9 Die Oeffnung zur Liebe.....	40
Kapitel 10 Vertrauen lernen.....	46
Kapitel 11 Erhoehe Deine Schwingungen.....	52
Kapitel 12 Einfache Moeglichkeiten zur Erhoehung Deiner Schwingungen.....	56
Kapitel 13 Einheit erleben.....	60
Kapitel 14 Deine spirituelle Mission.....	65
Kapitel 15 Heimkehr.....	68

Vorwort

Ich wurde erstmalig im Jahre 2011 dazu inspiriert, dieses Buch zu schreiben, als ich die Menschen in meiner Umgebung von den in der Welt und ihrem eigenen Leben stattfindenden tiefgreifenden Veraenderungen erzaehlen hoerte. Ich hoerte die Aufregung in ihren Stimmen, wenn Sie ueber den "Wandel" sprachen, den sie in der Welt sahen und was sich im Jahre 2012 ereignen wuerde.

Aber inmitten der ganzen Aufregung nahm ich auch einen Anflug von Stress und Angst wahr, den viele Menschen aufgrund der Veraenderungen hatten, die sie sahen und spueren. Ich nahm ihre Unsicherheit wahr, wenn sie fuehlten, dass der Boden in vielen Lebensbereichen sehr schnell unter ihren Fuessen weggezogen wurde.

Es ereigneten sich auch tiefgreifende Veraenderungen in meinem eigenen Leben. Und auch ich sah wichtige auf der Erde stattfindende Veraenderungen und wunderte mich mit einer gewissen Beklommenheit, wohin uns das alles fuehren wuerde. Aber ich erkannte, wie gluecklich ich sein konnte, weil ich all die Geschehnisse in einen Zusammenhang bringen konnte. In einen Zusammenhang, der viel Freude und Optimismus in mein Herz brachte.

Aufstieg und die Fuenfte Dimension

Dieser besagte Zusammenhang war das Paradigma, welches unter "Aufstieg" bekannt ist. Die Lehren des Aufstiegs berichten von einem Goldenen Zeitalter, auf das sich die Erde zubewegt, und von einem erstaunlichen weltweiten Aufwachen, das uns in dieses Zeitalter fuehren wird. Sie beschreiben, wie wir uns von unserem jetzigen Bewusstseinszustand zu einem hoeheren begeben, der die "Fuenfte Dimension" genannt wird. Nach einer kurzen Zeitspanne mit intensiven Veraenderungen wird sich die Erde allmaehlich zu einem Ort entwickeln, an dem Liebe, Respekt, Frieden und Freiheit regieren. Ich muss zugeben, dass ich vor einigen Jahren beim erstmaligen Lesen die Idee des Aufstiegsmodells stark zurueckgewiesen habe. Sie schien mir eine blumenreiche, maerchenhafte Bemerkung zu sein, die aus einem metaphysischen Traum entstanden war - wunderschoen, aber unrealistisch. Ich habe mich mehrere Jahrzehnte lang mit schwieriger spiritueller "Arbeit" beschaeftigt, in der ich sowohl die westlichen als auch die oestlichen Traditionen studierte. Und so eine vereinfachte Sichtweise von dem Aufwachen der Massen, sozusagen, schien mir nicht plausibel.

Tatsaechlich konnte ich klar sehen, wie sich die Situation in der Welt taeglich zunehmend verschlechterte; das menschliche Leid und die schlechte Gesinnung zwischen den Nationen waren so weit verbreitet wie jeher. Wie koennten wir je einem Goldenen Zeitalter entgegengehen?

Doch zu meiner Ueberraschung fuehlte ich mich mit fortschreitender Zeit mehr und mehr dazu hingezogen, die Ideen dieses Paradigmas zu erkunden. Allmaehlich erkannte ich, dass alles, was in der Welt, in mir selbst und anderen Menschen zu passieren schien, tatsaechlich einen Sinn ergab.

Aber zuallererst erkannte ich, dass ich mich einfach grundlegend mit den Gedanken und Erfahrungen der Aufstiegslehren in Resonanz befand. Ich erwachte zu den Erinnerungen aus der fernen Vergangenheit und der Intuition ueber die Zukunft. Ich spuerte eine tiefe Sehnsucht zu einem zu Hause zurueckzukehren, das ich vor langer Zeit kannte. Und ich spuerte mit grosser Aufregung, dass ich irgendwie bald dahin zurueckkehren wuerde.

Ab einem bestimmten Zeitpunkt wurde das Paradigma eine lebendige Realitaet in mir selbst. Ich wusste ohne Zweifel, dass ein Aufstieg in eine hoeheres Bewusstsein tatsaechlich erfolgt, ob wir es glauben oder nicht. Es beschrieb genau alles, was in mir und in meiner Umgebung vor sich ging.

Studium des Aufstiegsprozesses

Ich erkannte, dass ich diesen Prozess tatsaechlich studieren wollte - von jeder Quelle, der ich habhaft werden konnte. Damals gab es noch nicht allzuvielen Quellen (es gibt diese auch jetzt noch nicht, obwohl sie schnell zunehmen). Das Meiste stammt aus gechannelten Quellen - einiges resoniert mit mir, anderes nicht. Einige davon waren Lehren von Lehrern an der Spitze metaphysischer Kreise, die ihre esoterischen Lehren an kleine Menschengruppen vermittelten.

Ich habe aus diesen Quellen viel gelernt, aber ich erkannte, dass ich hauptsaechlich untersuchen wollte, was in mir selbst passiert, waehrend ich die Aenderungen des Aufstiegs erlebte. Ich wollte auch die Menschen in meinem Umfeld beobachten, die aehnliche Aenderungen durchliefen.

Ausserdem begann ich Hinweise auf den stattfindenden Aufstieg in den Nachrichten zu sehen, auch sah ich zahlreiche Anzeichen dafuer, dass ein grundlegender Wandel in der Welt stattfindet. Ich sah sowohl den Zusammenbruch alter Strukturen und die Geburt von neuen und sehr aufregenden.

Manchmal bin ich tatsaechlich den Traenen nahe, wenn ich Zeuge davon werde, wie grosse Menschenmengen auf der Erde aufwachen. Es ist klar, dass sich vieles veraendern muss, bevor ein kollektives Erwachen die "neue Erde" vollstaendig hervorbringen kann. Aber wenn ich auf das schaue, was ausserhalb der regulaeren Medien gezeigt wird, kann ich leicht sehen, dass sich eine neue Realitaet bereits entfaltet.

Je mehr Zeit verging, desto mehr spuerte ich, dass die Lehren ueber den Aufstieg eine tief befriedigende Erklaerung darueber geben, was gegenwaertig passiert und was vor uns zu liegen scheint. Sie beschreiben auch einige Herausforderungen, denen wir uns bei unserer Reise in die Fuenfte Dimension stellen muessen.

Aber diese Lehren haben in erster Linie einen Ort in meinem Herzen geoeffnet, der eine tiefe Freude empfindet, die weit ueber ein Wunschdenken oder die Hoffnung auf eine bessere Zukunft hinausgeht. Es ist eine Freude, die aus einem tiefen Wissen an eine unleugbare Wahrheit stammt. Mein ganzes Wesen schwingt in diesem Wissen.

In diesem Buch moechte ich gerne mitteilen, was ich ueber diese Reise entdeckt habe, die wie ich glaube, wir alle ins fuenfdimensionale Bewusstsein unternehmen. Ich schildere meine eigenen Erfahrungen und inneren Lehren, die ich von meinen geistigen Fuehrern und Erzengeln erhalten habe, die mit mir arbeiten, und auch von anderen Himmelswesen, mit denen ich innerlich kommuniziere.

Ich beziehe mich auch auf Aussagen von Freunden, Familienmitgliedern, Klienten und Studenten, ausserdem auf Lehren von Lehrern und gewissen Medien, die ueber den Aufstieg und die Fuenfte Dimension berichten. Ich habe dieses Buch als einen Ratgeber oder eine Landkarte ausgelegt, die uns durch das Territorium leiten soll, das wir jetzt alle beim Uebergang in diese neue Realitaet durchqueren.

Was ist zu erwarten

Die ersten Kapitel im Teil "Einfuehrung" stellen das allgemeine Paradigma des Aufstiegs vor. Sie beschreiben die verschiedenen Dimensionen oder Bewusstseinsebenen, die wir erleben - eine, die wir hinter uns lassen, die andere, die wir gerade erleben und eine, auf die wir uns zubewegen.

Die nachfolgenden Kapitel im Teil "Den Aufstiegsprozess verstehen" erforschen wir die unzuehligen Aspekte des Aufstiegs, die viele Menschen erleben.

Einige der beschriebenen "Symptome" koennen beim ersten Lesen zunaechst eine Herausforderung darstellen. Diese Erfahrungen sind tatsaechlich "symptomatisch".

Menschen haben diese oft, wenn drastische Aenderungen in ihrem Leben passieren. Das ergibt einen Sinn, da der Aufstiegsvorgang wahrscheinlich mehr Aenderungen in

unserem Leben hervorbringen wird, als wir jemals zuvor durchleben mussten. Ich empfehle, sich beim Lesen dieses Teils nicht entmutigen zu lassen. Niemand von uns mag Veraenderungen; durch die oftmals unangenehmen Forderungen muessen wir das aufgeben, was sicher und vertraut fuer uns ist. Aber wenn wir lernen, zu vertrauen und uns dem Prozess ueberlassen und all das bewusst entlassen, was wir auf unserer Reise in das hoehere Bewusstsein nicht mehr benoetigen, koennen diese Aenderungen sogar freudvoll und ausserordentlich erfuellend sein. Bedenke auch, dass jeder von uns einzigartig ist, und jeder auf seine eigene Weise durch den Prozess geht. Nicht alles mag bei jedem Menschen zutreffen; einiges kann fuer Dich selbst anders sein. Durch die Reife und Transformationsarbeit, mit der einige Menschen ihren Aufstiegsprozess angehen, machen sie diesen sanfter als dies fuer andere Menschen der Fall ist, die gerade erst zu ihrer Selbstwahrnehmung erwachen. Bedenke, dass es wichtig ist, Deine eigenen Erfahrungen zu bestaetigen, was immer es auch sein mag. Vielleicht moechtest Du meine Beschreibungen einfach nur als Bezugspunkte verwenden, um zu verstehen, was die Menschen in Deiner Umgebung erleben. (Obwohl sie auch einige Erlebnisse beschreiben koennen, die Du noch nicht hattest).

Die Kapitel des letzten Teils "Schluessel zum Meistern des Aufstiegs" richten sich darauf, wie die notwendigen Veraenderungen mit soviel Leichtigkeit und Anmut wie moeglich gemacht werden koennen. Und auch, wie wir diese unglaublich aufregende Reise, auf der wir uns alle befinden und die uns an die unbekannten Ufer der Fuenften Dimension fuehren wird, voller Freude unternehmen koennen.

Ich lade Dich ein, Deine Gedanken zu oeffnen und einfach meiner Praesentation zu folgen und zu schauen, was auf Dich zutrifft. Versuche soweit wie moeglich den rationalen Verstand auszuschalten und an einen tieferen Ort in Dir selbst zu gehen, der die Wahrheit kennt, wenn Sie zu Dir kommt.

Vielleicht erkennst Du, dass das, was Du liest nicht voellig neu fuer Dich ist - dass Du das alles bereits seit Tausenden von Jahren weisst. Es ist nur die Zeit gekommen, dass Du Dich wieder daran erinnerst.

*Vidya Frazier,
Mai 2014*

Teil 1

Einfuehrung

Kapitel 1

Die Realitaet verschiebt sich

Wir leben in aussergewoehnlichen Zeiten. Die Welt veraendert sich politisch, sozial und technologisch so rasend schnell, dass sie fuer die meisten von uns bald nicht mehr erkennbar sein wird.

Wir sind mit zahlreichen, fast unloesbaren Krisen konfrontiert: Ueberbevoelkerung, vergifteten Regenwaeldern, globaler Erwaermung, steigender Arbeitslosigkeit, Peak Oil (die Kosten fuer die Oelgewinnung sind hoeher, als die dafuer zu erzielenden Preise), weltweiter Nahrungsmittelmangel und Hunger, vergiftete Ozeane und drastischer Klimawandel. Und wir sehen, wie die Welt scheinbar auf einen wirtschaftlichen Kollaps zusteuert.

Die Aussage, dass wir in unsicheren Zeiten leben ist eine gewaltige Untertreibung. Wir stehen so vielen globalen Katastrophen gegenueber, dass es scheint, dass die menschliche Rasse ihrer Ausrottung entgegenstrebt.

Globaler Wandel

Aber gleichzeitig, wenn wir genauer hinschauen, koennen wir sehr hoffnungsvolle Ereignisse und Entwicklungen wahrnehmen, und diese gewinnen mit der Zeit immer mehr an Bedeutung.

Grosse Mengen der Bevoelkerung in zahlreichen Laendern der Welt erheben sich und sagen zu den Machthabern "Jetzt reicht es!" Sie protestieren gegen die immer groesser werdenden Unterschiede zwischen Reichtum und Armut und die uralten ueberholten Denkweisen und Strukturen, die auf Gier, Ausbeutung und maennlichen Idealen beruhen. Und sie beginnen, diese ueberholten Strukturen niederzureissen.

Insbesondere die alternativen und internationalen Medien zeigen unvorstellbare Enthuellungen von Korruption, Gier und Ausbeutung in unseren politischen, sozialen, religioesen und Finanzinstituten. Insider finden ueberall mehr und mehr Mut, den Zerfall dieser veralteten Institutionen zu enthuelen.

Durch diese Enthuellungen werden die Menschen Zeuge des Zusammenbruchs der vielen gemeinschaftlichen Luegen, die ueber Tausende von Jahren in unserer Kultur existierten. Sie sehen mehr und mehr hinter die Kulissen und verstehen, wie sie von den Machthabern manipuliert wurden.

Viele Menschen in der ganzen Welt erleben ein neues Gefuehl von innerer Kraft, mit dem sie ihren Wunsch nach Frieden und Respekt fuer alles Leben auf der Erde fordern. Sie stellen Diktatoren und die regierende Elite bloss und weigern sich, weiter unterdrueckt zu werden.

Eine wachsende Anzahl von Menschen baut ihre eigenen lokalen und nachhaltigen Industrien auf, die sie basierend auf Werten wie Gerechtigkeit, Mitgefuehl und Gleichheit selbst kontrollieren koennen. Neue Firmen orientieren auf Teamarbeit und das "Zurueckgeben". Grass-roots Erfinder (grass-roots = einfache Menschen wie du und ich) schaffen und teilen ihre Erfindungen zum Zugang zu freier Elektro-Energie durch einfache Technologie, die fast kostenlos ist.

Dazu ermutigt und verbindet das Internet Menschen der ganzen Welt in nie dagewesener Weise. Millionen erfahren einen Sinn von Einheit und Verbundenheit. Und sehr wichtig - die Frauen in der Welt fordern ihre Rechte mit einer nie zuvor gekannten Kraft und Einfluss.

Kinder des neuen Zeitalters

Ein anderes faszinierendes und hoffnungsvolles Phänomen ist das Entstehen von Gruppen von Kindern und jungen Erwachsenen, die oft als "Indigo"-, "Kristall"- oder "Sternenkinder" bezeichnet werden. Alle scheinen keine Begrenzungen zu spüren, was im Leben möglich ist.

Völlig unbelastet von den vergangenen Fehlern der Menschheit weigern sich diese jungen Menschen, auf die angstvollen Warnungen Ihrer Eltern zu hören, was möglich ist und was nicht. Sie kämpfen sich aus eigener Kraft voran, sind sich völlig klar, was sie erschaffen und erfahren möchten und sind sich sicher, dass sie mit ihren eigenen Absichten Erfolg haben werden.

Viele dieser Kinder, besonders die ganz kleinen, sind erstaunliche Menschen mit ihren ihnen innewohnenden musikalischen und künstlerischen Fähigkeiten. Das Internet ist voller Videos, die kleine Kinder zeigen, die komplizierte Musikstücke spielen, ohne diese lange geübt zu haben. Andere der Kleinen erklären komplexe wissenschaftliche oder metaphysische Theorien, die ihnen niemand gelehrt hat.

Das ermutigendste ist jedoch, wie klar so viele dieser Kinder in ihrer Absicht sind, der Menschheit mit ihren Talenten und Fähigkeiten zu helfen. Sie scheinen nicht von den uralten Werten von Gier, Korruption und Unterdrückung motiviert zu sein.

Vielmehr erstaunen diese Kinder die Erwachsenen ringsum mit Aussagen voller spiritueller Weisheit und Klarheit, was gerecht und fair ist, und wie diese Welt sein sollte. Einige scheinen Erinnerungen zu haben, dass Sie von anderen Orten des Universums kommen. Andere sprechen über ein Leben, das sie zuvor auf der Erde verbrachten, das durch Forschung bestätigt werden kann.

Eine neue Erde

Vielerart scheint es, dass eine neue Erde in ein völlig neues Zeitalter geboren wird, in dem das Leben auf der Erde völlig anders sein wird als seit Beginn der Geschichte - eines, das so viele von uns so lange herbeigesehnt haben - eine Welt, die mit Freundlichkeit, Gerechtigkeit, Frieden und einem Sinn von Einheit erfüllt ist.

Trotzdem ist es klar, dass es noch eine Weile dauern wird, bevor diese neue Erde Wirklichkeit werden kann. Einige enorme und wichtige Änderungen werden noch für eine Zeit passieren, die eine gewaltige Herausforderung für uns alle bedeuten.

Persönliche Transformation

Viele von uns haben die gleichen beschleunigten und beunruhigenden Veränderungen in unserem Leben gespürt. Wir haben das Gefühl, dass das Leben, so wie wir es kannten, unter unseren Füßen wegrutscht und sich dramatisch und rasend schnell ändert. Insbesondere sehen wir Herausforderungen und Verluste auf vielen Gebieten unseres Lebens - in unseren Beziehungen, unserer Arbeit, Gesundheit und unserer finanziellen Situation. Irgendwie geht unser alter Identitätssinn verloren - und damit, für einige von uns, unser Gefühl von Sicherheit.

Einst behagliche Situationen in unserem Leben können jetzt weniger toleriert werden. Alte Freunde scheinen sich auf einer anderen Wellenlänge als wir zu befinden, und mit einigen Familienmitgliedern scheinen wir schwieriger auszukommen. Zuweilen kommen Muster wieder hervor, die wir scheinbar geheilt hatten. Intensive Emotionen steigen aus dem Nichts herauf.

Manchmal fühlen wir uns, dass wir in ein unbekanntes Terrain steigen müssen, wo nichts mehr vorhersehbar oder sicher ist - einschliesslich, wer wir sind.

Und paradoxerweise haben wir gleichzeitig wundervolle neue Erlebnisse, die mit einem Gefühl des Aufwachens, tiefer Freude und Freiheit verbunden sind. Zuweilen fühlen wir, dass eine intensive Liebe in uns emporsteigt - fuer einen speziellen Menschen, fuer die gesamte Menschheit, fuer uns selbst. Oder wenn wir uns einsam in der Mitte von vielen Menschen fühlen, koennen wir trotzdem ein tiefes Gefühl der Verbundenheit mit allem, das existiert, haben.

Mehr und mehr fühlt sich unser Leben an, dass wir gefuehrt werden. Tiefes Glueck erfuellt uns zu ungewoehnlichsten Zeiten, und ein suesser Frieden stiehlt sich ohne irgendeinen Grund in unser Leben. Wir fühlen das Vorhandensein einer universellen Praesens in uns, die sanft unser Ego beiseite schiebt. Und in tiefen kostbaren Augenblicken fühlen wir solch ein intensives Verlangen nach "zu Hause" - wo und was es auch sein moechte, dass wir in Traenen ausbrechen.

Der Wandel (= eigentlich die Verschiebung, weil sich das Leben als Ganzes veraendert)

Wenn Du diese kraftvollen und manchmal ueberraschenden Erfahrungen kennst, dann wisse, dass Du nicht allein bist. Du bist einer der immer groesser werdenden Menschengruppe auf unserem heutigen Planeten, die Symptome durchleben, die als "*der Wandel/ die Verschiebung*" bezeichnet werden.

Du befindest Dich im Prozess eines sehr schnellen spirituellen Erwachens - eines solchen, das in den meisten spirituellen Traditionen nicht erwaeht wird, weil es einzigartig fuer unsere Zeit ist und nie zuvor in dieser Weise in der Geschichte passierte. Und doch wurde dieser Bewusstseinswandel in der Welt und in unserem persoenlichen Leben sehr lange von bestimmten Visionaeren, spirituellen Lehrern, Astrologen und Stammesaeltesten von indigenen Voelkern von allen Traditionen der Welt vorausgesagt. Er wurde sogar im Neuen Testament angedeutet.

Eine Erklaerung fuer den Wandel liegt darin, dass die Erde kuerzlich in einem neuen Teil der Galaxis, der Mitte der Milchstrasse, angekommen ist, was nur aller 26.000 Jahre passiert. In diesem Teil der Galaxis existieren sehr hohe Energien. Und diese Frequenzen werden von der materiellen Welt absorbiert, wodurch die Schwingungsfrequenz von allem (einschliesslich uns selbst) erhoehrt wird und sich schnell entwickelt.

Gegenwaertig ereignen sich auch gewaltige Veraenderungen auf der Sonne. Viele und staendige Sonneneruptionen, massive Sonnenwind- und Magnetfeldausbrueche werden in den Weltraum entlassen und stroemen auf die Erde. Diese beeinflussen uns ebenfalls. Visionaere sagen, dass diese kosmischen Ereignisse, die gemeinsam mit all den anderen Geschehnissen in der gesamten Galaxis passieren, ein Eindringen von mehr Licht in der Materie verursachen. Die superschnelle kollektive spirituelle Evolution manifestiert sich als Antwort zu diesen Frequenzen.

Das scheint ein wundervolles Ereignis zu sein, und das ist es auch. Aber der darin enthaltene Prozess, wie das Beduerfnis, an alten Mustern, Ansichten, Gefuehlen, Urteilen und Gedanken festzuhalten, was die Realitaet eigentlich ist, macht unser Leben zuweilen steinig, verwirrend und unbehaglich.

Tatsaechlich ist der Bewusstseinswandel fuer viele von uns nicht der Wandel, den wir gewohnt waren, der sanft und stetig in einen hoeheren Bewusstseinsstand fuehrte. Dieser ist eine radikale und gewaltige Umstellung, die manche als einen *evolutionaeren Bewusstseinsprung* oder die *Geburt einer voellig neuen menschlichen Rasse* bezeichnen.

Die eigentliche Herausforderung ist die Geschwindigkeit, in der dieser Wandel zu einem neuen Bewusstseinsstand scheinbar stattfindet. Obwohl viele von uns in der einen oder anderen Form seit einigen Jahren erwacht sind, befinden wir uns jetzt an einem Punkt, wo die Veraenderungen mit zunehmender Schnelligkeit passieren.

Und dies kann zeitweilig zu einem Gefuehl der Disorientierung, Verwirrung und Angst fuehren - sowohl fuer uns selbst als auch fuer die Gesellschaft selbst. Alte Muster von Negativitaet und Beschraenkung werden befreit und von den hoeheren Energien aufgenommen. Solche grundlegenden Aenderungen, auch wenn sie positiv sind, koennen manchmal eine grosse Herausforderung sein.

Die Uebergangszeit

Die Stammesaeltesten indigener Voelker sagen, dass wir im naechsten Jahrzehnt oder so die sogenannte "Uebergangszeit" oder "die Zeit dazwischen" erleben werden. Die alten und mueden Strukturen und Denkmuster, die seit langer Zeit von Korruption, Kontrolle und Gier gepraeagt waren, beginnen zusammenzufallen. Und das Neue, was diese ersetzen wird, ist noch nicht vollstaendig entstanden.

Es ist heute schwer vorauszusagen, wie akkurat diese Voraussagen sind, oder wie gross der Umbruch sein wird. Aber es scheint zumindest klar zu sein, dass wir eine steigende Bestuezung und Unsicherheit sehen werden, mit wie vielen Muehen sich die Menschen an die sich aendernde Realitaet anzupassen versuchen.

Die meisten Menschen verleugnen noch, dass in der Welt grundlegende Aenderungen vor sich gehen. Sie fuegen das Puzzle nicht zusammen und sehen nicht, dass sich unser Planet tatsaechlich in einer Krise befindet - und es noch eine Weile dauern wird, bis eine neue Welt daraus entstehen kann. Aber die Wahrheit dessen, was passiert, ist unbestreitbar, egal ob die Menschen es verstehen und den Zusammenhang erkennen koennen oder nicht.

Einleitung des Wandels/ der Verschiebung

Es ist wichtig, zu akzeptieren, was gegenwaertig auf unserem Planeten geschieht, um den kommenden Zeiten mit Gelassenheit zu begegnen. Es ist auch wichtig, nicht mit Angst oder Wut zu reagieren.

Dies ist eine Zeit der Vorbereitung - sowohl spirituell als auch anderweitig. So dass wir so klar, standhaft und wachsam wie moeglich unseren Weg durch die kommende Zeit mit Balance und Leichtigkeit finden koennen. Auch ist die Zeit gekommen, dass diejenigen hervortreten, die ihrer Berufung folgen moechten, deretwegen sie in dieses Leben gekommen sind: der Berufung, dieses neue und umwaelzende Zeitalter des menschlichen Lebens mit einzuleiten.

Falls diese Gedanken mit Dir resonieren, besteht die Wahrscheinlichkeit, dass Du vor Deiner Wiedergeburt in dieses Leben genau verstanden hast, wie diese Zeiten sein werden. Und Du hast Dich freiwillig als einer der Wegbereiter fuer diese Uebergangszeit gemeldet.

Die Navigation der Uebergangszeit

Aber wie machst Du das, wenn all die irritierenden und schnellen Aenderungen in Deinem Leben und um Dich herum passieren? Dieses Buch ist eine Anleitung, Dir in diesem Prozess Hilfe zu geben, die manchmal aufgewuehlten Wasser der neuen Zeit mit Leichtigkeit und Klarheit zu navigieren.

Es soll Dir auch helfen, ganz gleich was auch passiert, Dich an das grosse Bild des grossartigen Wandels zu erinnern, in dem wir einen aussergewoehnlichen evolutionaeren Schritt in ein hoeheres Bewusstsein nehmen.

Wenn Du diesen Sprung machst, siehst Du, das etwas Wundervolles und Atemberaubendes passiert: Du findest endlich Deinen Weg zurueck nach Hause, nach dem Du Dich in der Tiefe Deines Seins so gesehnt hast, wahrscheinlich seit dem Anfang Deiner Erinnerung.

Kapitel 2

Aufsteigen in die Fuenfte Dimension

Um besser verstehen zu koennen, was der Wandel/ die Verschiebung bedeutet, ist es am einfachsten, ihn im Zusammenhang mit einem Dimensionenwechsel zu erlaeutern. Dies ist eine Lageveraenderung, die von einer Bewusstseinsstufe (Dimension) in eine andere erfolgt. Der Prozess dieser Dimensionenverschiebung wurde *Aufstieg* genannt. Nach diesem Gedankenmuster erfolgt die Bewusstseinsverschiebung von der "Dritten Dimension" auf eine hoehere Stufe, die die "Fuenfte Dimension" genannt wird. Die Bruecke, die wir gegenwaertig zwischen diesen beiden Realitaeten ueberqueren, ist die "Vierte Dimension".

Sehr viel wurde ueber den Aufstiegsprozess und die Fuenfte Dimension geschrieben, gesprochen und gechannelt. Obwohl die Einzelheiten der verschiedenen Informationsquellen bezueglich der hoeheren Realitaet nicht voellig gleich sind, beschreiben sie doch gleiche Hauptmerkmale.

Ein utopischer Traum?

Generell wurde die Fuenfte Dimension als eine Realitaetsstufe beschrieben, in der Liebe Frieden und spirituelle Weisheit vorherrschen. Vieles, was ueber diese Dimension berichtet wird, kann dem rationalen Verstand wie ein utopischer Traum oder ein Maerchen vorkommen. Zum Beispiel haben die meisten Quellen gemeinsam, dass zum Zeitpunkt des endgueltigen Uebergangs in die Fuenfte Dimension alle Menschen auf der Erde in Frieden und Harmonie leben werden. Sie erfahren sich als Eins mit allem Lebendigen, es herrscht Achtung aller Menschen fuereinander und fuer die Erde selbst. Wir werden liebe- und verstaendnisvoll miteinander kommunizieren. Angst, Hunger, Armut und Kriminalitaet sind ausgerottet und gehoeren der Vergangenheit an. Es herrscht Gleichheit, Gerechtigkeit, Achtung und es ist genug fuer alle da. Alle Menschen erkennen, was fuer majestaetische, goettliche und multidimensionale Wesen sie tatsaechlich sind.

Magisches Denken, Erinnerung oder Intuition?

Das alles klingt so utopisch. Aber haben nicht viele von uns einen Traum gehabt, dass sie in solch einer Welt leben? Haben wir nicht immer wieder Probleme, zu verstehen, weshalb Kriege gefuehrt werden und Menschen andere Menschen so schlecht behandeln? Sind diese Traeume von einer gerechten und friedlichen Welt nur magisches Denken, etwas, das nie passieren kann?

Oder sind das vielleicht Erinnerungen an etwas, das wir vor Tausenden von Jahren einst erlebten? Und dass wir an einem unbekanntem Datum in der Vergangenheit in diese Welt herabgestiegen sind, die durch Kaempfe, Schmerzen und eine fehlende Verbindung zur goettlichen Energie gepraeagt ist?

Oder kommen diese Traeume vielleicht von unserer Intuition, was in der Zukunft passieren wird? Viele von uns haben diese Traeume und intuitiven Gefuehle. Einige von uns warten bereits seit Tausenden von Jahren auf die Zeit, die uns jetzt bevorsteht. Eine Zeit, die, wie wir wussten, endlich kommen wird.

Wenn wir in uns hineinwohnen, werden wir erfahren, dass die Traeume fuer eine ideale und friedliche Welt sowohl ein eine alte Erfahrung, die wir vor Jahrtausenden hatten, als auch ein intuitiver Blick in die Zukunft sind, was jetzt wieder auf der Erde passieren wird. Und unser Verlangen, in diese ideale Welt zurueckzukehren, ist eine Sehnsucht, endlich wieder in das zu Hause zurueckzukehren, das wir einst kannten.

Wenn all das zu fantastisch klingt, um wahr sein zu koennen, so wisse, das die Fuenfte Dimension weit darueber hinausgeht, was unser rationales Verstaendnis erfassen kann. Versuche, ob Du aus Deinen Gedanken heraus in einen tieferen Aspekt Deines Wesens tauchen kannst, und intuitiv davon weisst.

Du wirst feststellen, dass etwas in Dir selbst die Realitaet der Fuenften Dimension kennt, und Du lange, sehr lange darauf gewartet hast, dahin zurueckzukehren.

Was genau sind Dimensionen?

Schriftsteller und Lehrer Jim Self - ein aussergewoehnlicher Mensch, der sich nur einfach als "Wegbereiter" bezeichnet, hat Buecher und Artikel ueber den Aufstieg geschrieben, in denen er die Unterschiede zwischen den Dimensionen klar erklart.

Vieles in diesem Kapitel ist eine Zusammenfassung dessen, was er beschreibt.

Erstens, ist es wichtig zu verstehen, das Dimensionen keine Orte, sondern Bewusstseinstufen sind, die jeweils in einer bestimmten Frequenz schwingen. Wenn wir aufsteigen, werden wir nirgendwohin gehen. Vieles, was uns jetzt umgibt, wird noch dasein. Wir werden es einfach nur anders wahrnehmen und empfinden, weil unser Bewusstsein sehr anders sein wird.

Jede Dimension schwingt in einer hoeheren Frequenz als die darunterliegende. In jeder hoeheren Frequenz existiert eine wahrere, weitere Sicht der Realitaet, ein groesserer Wissensstand. Wir empfinden mehr Freiheit, groessere Kraft und mehr Moeglichkeiten, bewusst unsere Realitaet zu gestalten.

Um eine hoehere Dimension zu erfahren, muessen wir in Resonanz mit ihrer Frequenz schwingen. Wenn wir von einer Bewusstseinstufe zur naechsten emporsteigen, bedeutet das, dass wir in dieser Frequenz bleiben muessen, um nicht zurueckgezogen zu werden. Waehrend des Aufstiegsprozesses wird es jedoch immer wieder Zeiten geben, in denen wir uns zwischen den Dimensionen hin- und hergezogen fuehlen, und wir die hoeheren Dimensionen nur "besuchen", in die wir allmaehlich aufsteigen werden.

Es gibt zahlreiche Dimensionen: die vierte und fuenfte sind einfach nur hoeher als diejenige, in der wir seit Jahrtausenden lebten, und die als die Dritte Dimension bekannt ist. Der Aufstieg in noch hoehere Dimensionen wird erfolgen, wenn wir die fuenfte gemeinstert haben werden. Dies alles ist Teil eines natuerlichen Evolutionsprozesses.

Die Dritte Dimension

Der Begriff "Dritte Dimension" kann sehr verwirrend sein. Du glaubst, es bezieht sich auf Dinge, die Du siehst: den Tisch, den Baum, die Erde. Im dimensional Zusammenhang beschreiben diese sichtbaren Gegenstaende den Teil, der *Form* genannt wird, d.h. alles was eine Form, Masse, Struktur und Gewicht hat. Form existiert auch in der Vierten Dimension und in geringerer Masse in der Fuenften. Aber in diesen hoeheren Dimensionen enthalten die Gegenstaende mehr Licht und sind nicht so dicht wie in der Dritten Dimension.

Gemaess bestimmter Quellen hat unser Planet und alles, was darauf existiert, die Dritte Dimension verlassen. Tatsaechlich existiert diese nicht laenger auf der Erde und wurde im Dezember 2012 aufgeloeset, als alles in die Vierte Dimension aufstieg.

Jedoch wissen die meisten Menschen nicht, dass dies passiert ist und sie jetzt eine viel groessere Freiheit haben, ihr Leben so zu gestalten, wie sie es wuenschen. Es wird eine Zeit dauern, bis die Menschen aufhoeren, aus ihren alten Gewohnheiten heraus zu

handeln, die sie durch das Leben in Tausenden von Jahren in der Dritten Dimension entwickelt haben und an all die vorprogrammierten Beschränkungen dieser niederen Dimension glauben.

Die Dritte Dimension ist uns sehr vertraut. Weil wir so viele Leben in dieser Dimension verbracht haben, nehmen wir an, dass dies die einzig existierende Realität ist. Wir erkennen nicht, dass dies nur eine sehr eingeschränkte Erfahrung der existierenden Realität ist.

Glaubensvorstellungen der Dritten Dimension

Die dreidimensionale Glaubensvorstellung beinhaltet starre Vorstellungen und unflexible Lebensregeln. Zum Beispiel erfahren wir in der Dritten Dimension, dass unsere Körper fest sind, und wir nicht durch Wände gehen können. Wir können nur eine begrenzte Anzahl von Jahren leben, sind Krankheiten und dem Alter ausgesetzt, und dann müssen wir sterben.

Andere dreidimensionale Vorstellungen beinhalten, dass alle Menschen Individuen sind. Wir können nicht miteinander verschmelzen. Wir können nur an einem Ort zur gleichen Zeit sein. Wir können die Gedanken anderer Menschen nicht lesen. Und wenn jemand stirbt, können wir keine Verbindung mit ihm mehr haben.

Dualität

Im dreidimensionalen Bewusstsein gibt es ein festes Glaubenssystem in die Gegensätze: oben/ unten, gross/ klein usw. Oft existieren die Gegensätze, wie gut und böse, richtig und falsch, erlaubt und nicht erlaubt als absolute Auffassungen. Und deshalb gehören Vorurteile, Schuldzuweisungen, Scham, Zweifel und Angst zu unseren täglichen Begleitern.

Der rationale Verstand war das Instrument zum Navigieren des Lebens durch die Dritte Dimension. Er wurde verwendet, um Entscheidungen zu treffen, um herauszufinden, was real ist und was nicht. Von den meisten Menschen wurde in dieser Dimension der rationale Verstand in den göttlichen Status erhoben.

Dreidimensionale Zeit

Das dreidimensionale Bewusstsein ist beschränkt und linear. Es bewegt sich nur in einer geraden Linie in eine Richtung, von der Vergangenheit in die Zukunft. Das wird als absolute Wahrheit angesehen. Es gibt keine Möglichkeit, zurück in die Vergangenheit gehen und sie zu ändern. Es gibt keine Möglichkeit, heute in der Zukunft präsent zu sein.

Das ist uns natürlich nur allzu vertraut und wird von den meisten Menschen auf dem Planeten als die "Wahrheit" der Realität angesehen. Wobei dies tatsächlich nur eine uns zur Verfügung stehende Bewusstseinsstufe ist, besonders jetzt, wo wir uns in der Vierten Dimension befinden.

Die Vierte Dimension

Wenn wir uns des beschränkten Gebildes der Dritten Dimension bewusst werden, können wir aus diesem Glauben heraustreten und über seine Grenzen in die viel freiere Umgebung der Vierten Dimension gehen. Diese Dimension ist seit einigen Jahren für uns zugänglich. Aber erst seitdem die Erde 2012 in diese Dimension wechselte, ist sie völlig und leicht für uns erreichbar.

Die Erde und die Menschheit werden nur für eine relativ kurze Zeit durch diese Dimension reisen. Diese Dimension kann als "Brücke" gesehen werden, die wir überschreiten, während wir uns für die Fünfte Dimension vorbereiten. Dies ist die

Dimension, in der all die schnellen Veraenderungen stattfinden werden.

Viele von uns haben mehr und mehr Erlebnisse in der Vierten Dimension, wahrscheinlich, ohne diese zu bemerken. Das offensichtlichste Zeichen fuer das Erfahren dieser neuen Dimension ist, wenn wir ein spirituelles Erwachen und Oeffnen unseres Herzens spueren.

Zu anderen Zeiten koennen wir einfach ein Gefuehl von Klarheit oder Leichtigkeit haben. Alles in und um uns herum fuehlt sich leichter und weniger starr an. Es gibt ein Gefuehl der Weite und Aufschwungs - eine groessere Freiheit und Kraft. Alles fuehlt sich fliessender an, ist weniger statisch und fest, und es besteht das Wissen um endlose Moeglichkeiten und mehr Gelegenheiten, das zu aendern, was nicht mehr funktioniert. In der Vierten Dimension haben wir einen groesseren Zugang zu Wesen, Macht und Weisheit unserer Seele. Wenn wir die hoeheren Frequenzen in unser Bewusstsein stroemen lassen, oeffnen wir uns den hoeheren Aspekten unserer selbst und unseren Faehigkeiten, die es uns gestatten, die Realitaet auf einem tieferen und breiteren Niveau zu verstehen.

Zeit in der Vierten Dimension

Eine interessante Wahrnehmung, die wir in der Vierten Dimension haben koennen ist, dass das Erleben von Zeit sehr merkwuerdig sein kann. Insbesondere werden wir bemerken, dass die Zeit immer schneller und schneller vergeht. Es scheint immer weniger Zeit vorhanden zu sein, alle Dinge in unserem Leben zu tun.

Was tatsaechlich passiert, ist, dass die Zeit gegenwaertig einem Kollaps in den Augenblick entgegenstrebt, in das **Jetzt**. Sie ist nicht mehr linear. In der Dritten Dimension wurde der Reaktion auf die Vergangenheit oder der Sorge und Planung fuer die Zukunft viel Aufmerksamkeit geschenkt. In der Vierten Dimension werden wir uns mehr und mehr im Augenblick befinden und ihn einfach leben.

Die Vergangenheit wird eine Reihe neutraler Erfahrungen sein, die wir nur als Bezugspunkte verwenden, wenn wir ueber Ereignisse sprechen. Die Zukunft ist etwas, wofuer wir bewusst planen koennen, ohne Sorgen und ohne Bezug zur Vergangenheit.

Wenn Du darueber nachdenkst, wirst Du immer mehr erkennen, dass Du ein Gefuehl hast, einfach nur in der Gegenwart zu sein, mit wenig Interesse oder dem Bewusstsein ueber Vergangenheit und Zukunft. Es ist leicht, die Zeit voellig aus den Augen zu verlieren. Das Jetzt ist ein sehr angenehmer Lebensort. Kreative Menschen haben oft natuerlich aus der Perspektive des vierdimensionalen Bewusstseins gelebt, und einen Raum vorgefunden, der als "gedankenfrei" bezeichnet wird und in dem Zeit nicht wahrgenommen wird. Es gibt nur das Jetzt, ein Raum, in dem Kreativitaet passiert. Viele Sportler kennen diesen Bewusstseinszustand auch, wenn sie es gelernt haben, ihre gesamte Aufmerksamkeit auf den Augenblick zu lenken, um optimal handeln zu koennen. Und natuerlich kennen Meditierende diesen Raum der vierdimensionalen Zeitlosigkeit seit Jahrhunderten.

In der Vierten Dimension koennen wir auch entdecken, dass Zeit formbar ist - sie kann sich tatsaechlich ausdehnen oder zusammenziehen, sehr zur Ueberraschung der dreidimensionalen Denkweise. Denke darueber nach: hattest Du kuerzlich Erlebnisse, wo sich die Zeit scheinbar ausdehnte oder zusammenzog? Und Du hattest keine Ahnung, weshalb?

Mit dieser sich veraendernden Zeitwahrnehmung stellen wir auch fest, dass sich Dinge viel schneller manifestieren, als das in der Dritten Dimension ueblich war. Wenn wir das wahrnehmen, erkennen wir auch, dass wir unsere Gedanken beobachten muessen. Oder wir werden Ereignisse in unser Leben holen, die wir nicht haben wollen. Wir haben die Moeglichkeit, sehr klar zu sehen und direkt zu erfahren: wir erschaffen unsere eigene Wirklichkeit.

Wahlmoeglichkeiten

In der Vierten Dimension erkennen wir, dass Zeit ein Machtfaktor ist. In jedem Augenblick besteht die Moeglichkeit fuer einen Neubeginn und unsere Wahlmoeglichkeiten. Wir haben jetzt wirklich die Wahl, wie wir auf unser Leben antworten - eine Moeglichkeit, die in der Dritten Dimension nicht existierte. Wir haben die Wahl, aus unseren Gewohnheiten, Reaktionen und Beschraenkungen herauszutreten. Wir haben die Wahl, zu beobachten und unsere Wahl mit Klarheit und bewusst zu treffen - ohne Urteil oder Angst vor Bestrafung.

Wir koennen tatsaechlich jederzeit etwas voellig Neues waehlen oder beginnen. Tatsaechlich, was in einem Augenblick wahr ist, kann im naechsten wieder rueckgaengig gemacht werden. Das gibt uns eine enorme Macht, sowohl zu aendern, wie wir auf die Ereignisse in unserem Leben reagieren - und was tatsaechlich passiert.

In der Dritten Dimension, zum Beispiel, hast Du vielleicht automatisch immer wieder mit Aerger reagiert, wenn jemand etwas zu Dir sagte. Du hattest das Gefuehl, keine Kontrolle ueber Deine Reaktion zu haben - und es passierte einfach, bevor Du etwas dagegen tun konntest.

Du wirst feststellen, dass Du jetzt in der Vierten Dimension die Freiheit hast, erst innezuhalten und dann Deine Antwort zu waehlen. Du kannst in einem Augenblick eine Emotion fuehlen, und im naechsten Augenblick eine ganz andere. Du hast deshalb eine grosse Kontrolle ueber den Ausgang von Situationen, in denen Du Dich befindest.

Gedanken in der Vierten Dimension

Ein interessanter Aspekt der Vierten Dimension besteht darin, dass sie alle Gedanken beinhaltet, die jemals von irgend jemandem in der Dritten Dimension gedacht wurden. Gedanken verschwinden nicht einfach - sie existieren in der Vierten Dimension weiter. Alle Gedanken haben ein spezielles Gewicht, Struktur, Dichte und emotionale Ladung. Und sie verbinden und versammeln sich mit aehnlichen Gedanken am gleichen Ort durch das Prinzip der Resonanz.

Es gibt viele Stufen in der Vierten Dimension, wo sich Gedanke versammeln. Aber sie koennen grundsaeztlich in zwei Hauptniveaus unterteilt werden: das hoehere Vierte und das niedere Vierte.

In der niedrigen Vierten Dimension vereinen sich all die niedrigfrequenten Gedanken, zusammen mit den Emotionen, die sie schaffen - wie Angst, Vorurteile, Wut, Beschuldigungen, Grauen und Schuldgefuehle. All diese Emotionen sind stark aufgeladen und schwer. Menschen, die eine Fuelle dieser schwereren Gedanken und Emotionen besitzen, sind seit der Dimensionenverschiebung 2012 vorwiegend in das niedere Niveau der Vierten Dimension gegangen.

Gleichermassen, haben sich die Menschen, die mit positiveren Gedanken und Emotionen resonieren, in die hoeheren Gebiete der Vierten Dimension begeben. Deshalb wirst Du Dich mit fortschreitender Zeit mehr und mehr von Menschen umgeben fuehlen, die in der gleichen Frequenz schwingen wie Du.

Diejenigen, die hauptsaechlich auf diesem Niveau der Vierten Dimension leben, werden mehr und mehr ein Gefuehl des natuerlichen Wohlbefindens verspueren. Wir koennen uns leichter, freudvoller und freier als zuvor fuehlen. Wir koennen einfacher einen tiefen inneren Frieden, Liebe und Dankbarkeit erfahren.

Die "Regeln" der hoeheren Vierten Dimension bieten ein groesseres Gefuehl von Leichtigkeit, Moeglichkeit und Faehigkeit. Wir haben den Zugang zu einer groesseren Schoepfungskraft, um das zu schaffen, was wir benoetigen und uns wuenschen. Wir haben auch einen groesseren Blickwinkel auf die Realitaet, die ein gelasseneres und ruhigeres Lebensgefuehl bringt. Wir koennen oft fuehlen, dass wir mit Licht gefuellte sind.

Die Fuenfte Dimension

Die Fuenfte Dimension wurde oft als die Dimension der Liebe beschrieben, wo wir voellig aus unserem Herzen leben. Dort erwachen wir endlich in das volle Bewusstsein, wer wir sind und koennen unser wahres Wissen leben, dass alles eins ist, was existiert. In dieser Dimension gibt es keine Beschraenkungen und alles ist moeglich. Die koerperliche Dichte gibt es nicht mehr. Die Form ist fliessend und die koerperliche Struktur hat sich in Licht verwandelt.

In dieser Dimension werden wir mit unserer Seele verschmelzen und uns mit ihr wiedervereinen. Wir werden erkennen, wer wir wirklich sind - wirklich machtvolle mehrdimensionale Wesen. Unsere volle DNA wird aktiviert und die 90% unseres Gehirns die fuer Tausende von Jahren ungenutzt gelegen haben, werden wieder zum Leben erweckt.

Als fuenf-dimensionale Wesen werden wir in staendiger Resonanz mit Gefuehlen wie Liebe, Freude, Enthusiasmus, Schoenheit, Freundlichkeit und Ehrerbietung leben. Kooperation, Zusammenarbeit und Miteinander werden natuerlich fuer uns sein, wenn wir zusammen arbeiten und Neues schaffen.

Wir werden psychische Faehigkeiten, wie Telepathie und seherische Faehigkeiten, besitzen, die wir vor langer Zeit hatten. Viele unserer Erfahrungen werden wortlos aus unseren Herzen stroemen, anstelle von unseren Gedanken. Sprechen wird nicht notwendig sein.

Als bewusste Wesen werden wir Informationen und Weisheit, die aus allen Dimensionen stammt, aus uns selbst erhalten. Wir werden die Einheit mit allem Existierenden spueren und kein Gefuehl der Trennung haben. Wir werden aus unseren Herzen denken und seelengefuehrte Entscheidungen treffen.

Wir koennen unser Gepaeck nicht mitnehmen

Es ist wichtig zu verstehen: um in dieser hoeheren Frequenz der Fuenften Dimension leben zu koennen, muessen wir alles mentale und emotionale Gepaeck, das wir jetzt noch tragen, an der Tuer zuruecklassen. Es existieren weder Angst, Wut, Feindschaft, Traurigkeit und Schuldgefuehle - und auch kein Gefuehl der Trennung. Diese Gefuehle und Gedanken sind auf der Illusion der Trennung begruendet, die nur in der Dritten und Vierten Dimension herrscht.

Wie Du Dir vorstellen kannst, ist zum Erreichen der Klarheit, die fuer den voelligen Wechsel in die Fuenfte Dimension erforderlich ist, folgendes notwendig: Die meisten von uns muessen eine grosse Menge von negativen und sie beschraenkenden Gefuehlen, Gedanken und Lebensmustern loswerden, die nicht nur aus diesem Leben, sondern den vielen zuvor gelebten Leben stammen. Das ist ein Prozess, der sicher einige Jahre in Anspruch nehmen wird.

Die Fuenfte Dimension funktioniert viel anders als die Vierte Dimension. Auf einigen der hoeheren Niveaus muss man nicht essen, trinken oder schlafen. Es gibt keine Bedenken sich kleiden zu muessen oder eine Wohnung zu haben. Es gibt kein Altern, keinen Tod (ausser er wird gewaehlt) - und wir aendern unsere Koerper, wie wir moechten. Die gesamte Vorstellung, dass wir uns im "Schweisse unseres Angesichts" ernaehren muessen, existiert nicht mehr.

Zeit in der Fuenften Dimension

Die Zeit in der Fuenften Dimension ist noch fliessender als in der Vierten. Manche beschreiben sie als "Gleichzeitigkeit" oder "alles passiert zur gleichen Zeit". Du kannst alle vergangenen und zukuenftigen Leben sehen. Du kannst alle verfuegbaren Zeitraeume und alle Moeglichkeiten gleichzeitig sehen.

Tag und Nacht existieren noch, aber nur als Markierungspunkte. Sie haben keinen

Einfluss auf das Jetzt, dass sich ereignet. Vielleicht hattest Du bereits Gedankenblitze dieser Zeiterfahrung und konntest nur keine Worte dafuer finden.

Die Materialisierung in der Fuenften Dimension erfolgt sofort: Du richtest Deine Gedanken auf etwas, und es erscheint sofort. In gewisser Weise hatten wir in der Dritten Dimension einen Vorteil, dass es einen Zeitdaempfer zwischen unseren Gedanken und der Materialisierung dessen, was wir dachten, gab. Das gab uns Raum, unsere Materialisierungsaehigkeiten auszuprobieren.

Jedoch waren viele von uns in der langen Zeitreise durch die Dritte Dimension etwas nachlaessig mit dem Zeitdaempfer, weil wir nicht wussten, was es war. Wir haben nicht verstanden, wie wir unsere Zukunft mit unseren gegenwaertigen Gedanken und Emotionen erschaffen. Wir dachten und fuehlten alles, das wir wollten und glaubten, das waere kein Problem, da wir die Ergebnisse nicht sofort sehen konnten.

Das gilt nicht mehr, seit wir in der Vierten Dimension sind. Unsere Gedanken manifestieren sich jetzt viel schneller in unserer Zukunft. Falls Du das erkennst, kannst Du ueben, der Meister Deiner Gedanken zu werden - eine der Voraussetzungen, um in der Fuenften Dimension zu leben.

Raum in der Fuenften Dimension

Das Erleben von Raum in der Fuenften Dimension ist auch ziemlich anders als in der Vierten. Du denkst einfach an einen Ort und bist auch schon dort.

Es kann auch ein Verschmelzen erfolgen, was eine voellig neue Erfahrung sein kann, wenn sich zwei Dinge oder Menschen treffen. Wenn zum Beispiel Dein Auto in der Dritten oder Vierten Dimension an einen Baum faehrt, werden beide beschaedigt. In der Fuenften Dimension verschmelzen die Molekuele des Autos, Dir und des Baums nur ein bisschen und teilen sich dann wieder. Es erfolgt keine Beschaedigung - Du hast nur einen gemeinsamen Augenblick mit dem Auto und dem Baum erlebt.

Wenn Du einem anderen Lebewesen in der Fuenften Dimension begegnest, kann Du auch eine Art von Verschmelzung mit ihm erfahren. Es ist eine Art von Gluecksgefuehl, kurzzeitig zu einem gemeinsamen Organismus zu werden, in welchem sich die Molekuele vermengen. Diese spezielle Art der Vereinigung ist in den niedrigeren Dimensionen nicht moeglich.

Keine Geheimnisse

In der Fuenften Dimension gibt es keine Geheimnisse - jeder ist durchsichtig. Die Menschen kommunizieren hauptsaechlich telepathisch und besitzen die Faehigkeit, die Gedanken und Gefuehle des anderen leicht zu lesen. Dadurch gibt es keine Moeglichkeit, irgendetwas zu verbergen. Die gute Neuigkeit ist, es gibt keine Notwendigkeit fuer Geheimniskraemerei.

All dies scheint wie ein Fanatiasieland zu sein. Aber viele von uns haben bereits Erlebnisse und Traeume, die sich wie Besuche in der Fuenften Dimension anfühlen. Die Erlebnisse sind erfrischend und ausserordentlich aufregend und hoffnungsvoll. Sie helfen uns durch die manchmal auftretenden Schwierigkeiten, die waehrend unserer Reise von der Vierten zur Fuenften Dimension aufgrund der schnellen Veraenderungen auftreten. Und sie geben uns das Wissen, dass dieser Uebergang in eine hoehere Realitaet tatsaechlich passiert.

Wann wird der Uebergang vollstaendig erfolgt sein?

Einige Quellen sagen aus, dass der Uebergang der Erde und Menschheit in die Fuenfte Dimension voraussichtlich innerhalb der naechsten Dekade oder so erfolgt sein wird; andere nennen kein Datum. Aber alle sind sich einig darin, dass dies in der nahen Zukunft sein wird, obwohl einige Leute eher in die Fuenfte Dimension gelangen, wenn ihre eigene Frequenz hoch genug ist, um der Frequenz dieser hoeheren Dimension zu entsprechen.

Du wirst fragen: Wie kann das nur so schnell passieren? Wie kann sich unsere Welt von heute in diese utopische Welt verwandeln? Es gibt noch so viel Dunkelheit auf der Erde - Kriege, Hass, Vorurteile und Ungerechtigkeit.

Die Antwort besteht aus zwei Teilen: Erstens, Tausende von Menschen erleben in noch nie dagewesenem Masse ein Wachwerden - und dieses Erwachen scheint sich zu beschleunigen, je weiter die Zeit fortschreitet. An einem bestimmten Punkt wird die kritische Masse erreicht sein.

Zweitens, es werden nicht alle Menschen der Erde zu diesem Zeitpunkt waehlen (bewusst oder unbewusst), in die Fuenfte Dimension aufzusteigen.

Alle Seelen der Erde haben die Wahl, in die neue Dimension zu gehen, vorausgesetzt , dass sie genug Licht aufgenommen haben und die hoehere Frequenz dieser Dimension halten koennen. Aber viele werden waehlen, die Erde in der naechsten Dekade oder so zu verlassen, um weitere dreidimensionale Erfahrungen in anderen Teilen des Universums zu haben. Ihr Hoeheres Selbst hat das Leben in der Realitaet der Dritten Dimension noch nicht abgeschlossen.

Diejenigen von uns, die bleiben und den Uebergang mit der Erde mitmachen wollen, werden schnelle und intensive Aenderungen erfahren, da unser Koerper und Verstand radikale Veraenderungen erfahren wird, die fuer das hoehere Bewusstsein in der Fuenften Dimension Voraussetzung sind.

Kapitel 3

Der Fall des Bewusstseins

In Deinem Innersten spuerst Du vielleicht eine tiefe Resonanz mit der Fuenften Dimension und fuehlst, dass Du bereits einmal dort gelebt hast. Durch diese Vertrautheit kann ein starkes Verlangen entstehen, wieder dahin zurueckzukehren.

Viele von uns fuehlen es, weil wir entweder eine bewusste oder unbewusste Erinnerung an Dinge haben, die wir bereits vor langer Zeit wussten, bevor der sogenannte "Fall des Bewusstseins" erfolgte.

Gemaess diverser Quellenangaben lebte die Erde und all ihre Lebenwesen damals in der Fuenften Dimension. Zu einem bestimmten Zeitpunkt haben sich viele von uns entschieden, etwas Neues kennenzulernen - das gerade im Universum geschaffen worden war: die Vierte Dimension. Diese war ein dichteres Bewusstsein, als je ein Mensch zuvor erlebt und erforscht hatte.

In dieser neuen Dimension gab es eine Reihe von "Mutationen" oder Verzerrungen der Wahrheit. In den hoeheren Dimensionen existierten nur die Schwingungen von Liebe, Frieden und Harmonie. In dieser neuen Dimension waren einige niedrigere Schwingungen wie Hass, Kummer, Schuld, Scham, Wut und eine Verdrehung von Macht entstanden.

Es war unser freier Wille, in diese Dimension zu gehen und die neuen verzerrten Schwingungen zu erforschen - und ebenfalls, um Ursache und Wirkung und das Ergebnis unserer Wahlmoeglichkeiten und Handlungen zu erfahren. Dies war ein Abenteuer, um etwas Neues zu erleben.

An einem Zeitpunkt fuehrte uns unsere Forschung tiefer in noch dichtere Gefilde eines Reiches, das als Dritte Dimension bekannt war. Es war auch erst kuerzlich geschaffen worden. Hier begann das Abenteuer erst recht, weil es sehr dunkel und offensichtlich vom Rest der hoeheren Dimensionen abgeschnitten war, so wie auch von den anderen Welten und galaktischen Rassen. Hier begannen wir tatsaechlich den Fall des Bewusstseins zu spueren.

Wir haben diese Mission gewaehlt

Aber es ist wichtig, zu verstehen, dass der Fall des Bewusstseins nicht unbedingt aufgrund eines Fehlers erfolgte, und dass die Freiwilligen an dieser Forschungsaufgabe keine "gefallenen Seelen" waren. Diese Interpretation wurde erst viel spaeter nach dem Fall des Bewusstseins von Maechten erfunden, um die Menschheit einzuschuechtern. Wir haben eigentlich diese Mission gewaehlt. Wir wurden gefragt, ob wir gehen und all die Mutationen und Verzerrungen voll erfahren moechten, um sie letztendlich mit nach Hause zurueckzubringen und vom Universum zu entfernen. Und wir haben dies freiwillig uebernommen.

Was wir bei der Registrierung fuer dieses Unternehmen nicht wussten, war das Ausmass der Dichte, das wir in dieser Dimension erfahren wuerden. Wir wussten nicht, dass wir so in die hier existierenden negativen Schwingungen eintauchen wuerden, dass wir vergessen werden, wer wir sind und woher wir kamen.

Wir wussten nicht, dass wir die direkte Verbindung mit dem Goettlichen, dass wir immer gekannt haben, verlieren werden, und dass unser inneres Ratgebersystem voellig stillgelegt wuerde. Wir wussten weder, dass uns nur noch 10% unserer Gehirnleistung zur Verfuegung stehen wuerde noch dass wir die meisten unserer spirituellen Faehigkeiten verlieren wuerden, auf die wir uns immer verlassen konnten. Und wir verstanden nicht, wie schwierig es sein wuerde, mit den nie zuvor erfahrenen Energien, wie Angst, Vorurteil, Trennung und Versklavung, umzugehen.

Aber das alles passierte wirklich, und deshalb war es eine riesige Herausforderung - um es milde auszudruecken - die Dritte Dimension zu erforschen und zu erleben.

Du hast vielleicht Erinnerungen an ein frueheres Leben von Deinen letzten Tagen in Atlantis, wo bereits der bevorstehende Fall des Bewusstseins in die niedrigeren Dimensionen ersichtlich war und die Schwingungen der Fuenften Dimension verschwanden. Du kannst Dir jetzt vielleicht das Trauma und die Angst vieler Menschen aus jener Zeit vorstellen, die wussten, was passierte. Obwohl es Deine eigene Entscheidung war, Teil dieses Dramas zu sein, hattest Du jetzt grosse Angst vor dem, was Deine Entscheidung mit sich brachte.

Solltest Du jetzt derartige Erinnerungen haben, ist es an der Zeit, diese loszulassen.

Durchlebe noch einmal kurz den Schmerz, der dadurch auftreten kann und dann lass ihn los. Verweile nicht darin und romantisiere ihn nicht. Es ist an der Zeit, die gesamte Erforschung dieser niederen Dimensionen zu beenden.

Es ist Zeit, nach Hause zurueckzukehren

Es ist kaum zu glaublich, aber diese Forschungsreise ist endgueltig vorbei. Wir haben alles gelernt, was wir von dieser dreidimensionalen Erfahrung lernen konnten. Es ist an der Zeit, uns zu erinnern, wer wir sind. Und es ist endlich die Zeit fuer uns gekommen, nach Hause zurueckzukehren.

Fuehle die Freude! Diese lange Erfahrung, die Du bei der Erkundung der Welt des Leides machtest, neigt sich ihrem Ende zu. Und Du musst nicht viel tun, damit dies passiert. Der Aufstieg passiert einfach und Du reist mit.

Es wird berichtet, dass diejenigen von uns, die Tausende von Jahren die Dritte Dimension erforscht und erlebt haben, von den Bewohnern anderer Planeten und Sternensysteme als grossartige und kraftvolle Seelen gesehen werden. Sie beobachten uns jetzt mit hoechstem Interesse, wie wir uns durch diesen Aufstiegsprozess bewegen. Sie sehen uns als aussergewoehnlich mutige Seelen an, und haben grossen Respekt und Liebe fuer uns.

Der Tod eines Mythos

Obwohl es nicht einfach war, das zu tun, was wir getan haben, glaubten die Meisten von uns waehrend all unserer Leben in der Dritten Dimension an den in dieser Dimension vorherrschenden Mythos. Der Mythos besteht darin, dass irgend etwas grundlegend falsch mit uns ist; dass wir in Suende geborene Kreaturen sind oder dass wir hier sind, um unser schlechtes Karma einzuloesen, oder wie auch immer es genannt wurde. Wir sind grundsatzlich schlecht und haben Grund dafuer, uns zu schaemen, wer wir sind. Viele von uns haben diesen Mythos von Leben zu Leben geglaubt und folgten Lehren, die uns sagten, was wir tun muessen, um gut zu sein und wie wir besser werden koennen. Und wenn wir das nicht tun, werden wir in irgendeiner Weise bestraft. Durch den Glauben an diesen Mythos konnten viele Menschen durch Religionen, elitaere Gruppen und Bildungssysteme in der gesamten Geschichte leicht unterworfen und kontrolliert werden.

Dieser Mythos wird heute auf vielerlei Weise auf der gesamten Erde blossgestellt. Die Menschen erkennen die Wahrheit, wer sie sind und was ihnen zusteht und mit welchen Luegen sie programmiert wurden. Und je weiter Du in das vierdimensionale Bewusstsein vordringst, desto mehr wirst Du sehen, wie sich dieser Mythos sowohl in Deinem eigenen Leben als auch im gesellschaftlichen Leben aufzuloesen beginnt.

Dein eigenes Licht als das einer mutigen Seele, die eine Aufgabe uebernommen hat, die viele andere nicht wagen wollten, wird mehr und mehr in Dein eigenes Bewusstsein scheinen. Und die tiefe (und oft unbewusste) Scham, ein Mensch zu sein, der viele Lebenszeiten im Dunklen herumtaumelte und einen "Fehler" nach dem anderen machte, wird verschwinden.

Es liegt an jedem von uns selbst

Der Aufstieg erfolgt. Wir alle erleben ihn, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht. Es ist wichtig, zu verstehen, dass es nicht nur eine einzige "richtige" Art und Weise des Erlebens gibt. Es gibt nur unsere gewaehlte Weise fuer dieses Erlebnis.

Du kannst waehlen, dem Leben einfach Deine Wandlung zu erlauben, weil das sowieso passieren wird. Manchmal erfolgt das auf unangenehme Weise, insbesondere wenn Du Dich gegen Aenderungen wehrst. Aber sei versichert, wenn Du den Aufstieg gewaehlt hast, wird das Leben die Arbeit fuer Dich uebernehmen.

Eine andere Wahlmoeglichkeit besteht darin, dass Du bewusst und aktiv die Aenderungen in Dir selbst unterstuetzt. Du kannst ein sogenannter "bewusster Entwickler" werden. Du kannst freiwillig die alten drei-dimensionalen Muster loslassen, negative Emotionen, Urteile und Gedanken freisetzen und daran arbeiten, Deine Schwingung so hoch wie moeglich zu halten.

Im Rest des Buches werden wir speziell darauf schauen, wie sich der Aufstieg in Deinem persoenlichen Leben manifestieren kann und was Du selbst tun kannst, um diese Reise sanfter und leichter zu machen. Sie kann mit Freude, innerem Antrieb und strahlender Schoenheit erfolgen.

Es gibt keine zwei Wege - das ist eine aussergewoehnliche Reise, fuer die Du Dich angemeldet hast. Niemand hat gesagt, dass sie einfach sein wird. Aber wenn Du einen Moment darueber nachdenkst, wohin Du reist, ist es schwierig etwas anderes als Erleichterung und Freude zu empfinden, dass dies passiert.

Teil 2

Den Aufstiegsprozess verstehen

Kapitel 4

Das Erleben des Aufstiegs

So, was bedeutet der Dimensionenwechsel fuer uns persoendlich? Selbstverstaendlich ist er fuer jeden von uns etwas anders, aber es gibt einige Erlebnisse, die viele von uns gemeinsam haben, die sich tiefer im Aufstiegsprozess befinden.

Generell kann ein Gefuehl vorhanden sein, als haetten wir keinen festen Boden mehr unter den Fuessen - ueberall scheint Treibsand zu sein.

Es ist, als wuerden wir gleichzeitig in zwei verschiedenen Welten stehen und leben sowohl in der bekannten Dritten Dimension als auch in den neuen Energien der Vierten und Fuenften. Zeitweilig fuehlen wir eine enorme energetische Verschiebung, die uns wanken laesst.

Eine andere moegliche Art der Beschreibung ist, dass eine Vereinigung von Geist und Materie erfolgt. Wir beginnen unsere Seelen zu integrieren und werden lichterfuellere Menschen.

Grundlegende Wandlungsprozesse

Ich hege keinen Zweifel, dass der Aufstieg ein grundlegender Wandlungsprozess ist. Wir lassen eine Lebensweise hinter uns, die wir ueber Jahrtausende gelebt haben. Wir werden aufgefordert, ein komplettes Glaubenssystem aufzugeben, das uns sagte, wer wir sind, was das Leben und die Realitaet sind.

Die jetzt zur Erde flutenden Lichtwellen beginnen all unsere Erinnerungen, Gedanken, Emotionen und Ueberzeugungen wegzuspuelen, die nicht mit dem neuen fuef-dimensionalen Bewusstsein im Einklang stehen, in das wir hineinwachsen.

Wie im Kapitel 1 beschrieben, kann dies einige heftige und beunruhigende Erfahrungen mit sich bringen. Es kann ein Gefuehl der Orientierungslosigkeit auftreten, zusammen mit einem nochmaligen Auftauchen von alten, schweren Emotionen und Erinnerungen, die praktisch aus dem Nichts hervorkommen und von denen wir annahmen, sie laengst hinter uns gelassen zu haben.

Ungeloeste Konflikte der Vergangenheit koennen auch wieder auftreten und unsere Aufmerksamkeit fordern. Verschiedene Ueberzeugungen, die wir lange Zeit vertraten, ergeben ploetzlich keinen Sinn mehr. Annahmen, die wir ueber uns selbst, unser Leben und die Realitaet hatten, sind auf einmal falsch. Interessen und Leidenschaften, die wir ueber lange Zeit verfolgten, beginnen zu verschwinden.

Manchmal fragen wir uns selbst, wer wir eigentlich sind, weil wir uns sogar selbst fremd vorkommen. Wir sind nicht laenger in der Lage, genau vorauszusagen, was mit uns und moeglicherweise unserem Leben passieren wird.

Kurz gesagt, wir befinden uns auf einer Berg-und-Tal-Bahn, die sowohl unsere Vergangenheit besucht, als uns auch in ein uns unbekanntes Land ohne Bezugspunkte bringt. Alles fuehlt sich fremd und beunruhigend an. Alles fuehlt sich an, als wuerde es sich veraendern - das tut es auch. Wir bewegen uns rasend schnell in eine Dimension, in der die Realitaet sehr verschieden von der ist, die wir von der Dritten und Vierten Dimension her kannten.

Groessere Spiritualitaet

Zuweilen kann sich das verrueckt und paradox anfühlen. Einerseits koennen Augenblicke des spirituellen Erwachens haeufiger auftreten und uns ein Gefuehl geben, dass wir zu einem tieferen Empfinden unseres Selbst gelangen. Wir koennen auf gewisse Weise eine sich mehr und mehr ausbreitende Freude im taeglichen Leben spueren, manchmal zu ueberraschenden Zeiten, wenn wir eigentlich ungluecklich sein sollten. Und manchmal haben wir positive Erwartungen zu Dingen, die sich verrueckt fuer andere Leute anhoeren. Wir erkennen, dass unser Vertrauen in unseren goettlichen Lebensplan uns einfach Vertrauen gibt und wir oefter im Fluss sind.

Wir haben auch gelegentliche "Liebesattacken", die aus dem Nichts erscheinen und in denen wir fuer jemanden, oder auch alle und alles Liebe empfinden. Sie fliesst durch unseren gesamten Koerper und wir sind unfaehig, zu sprechen.

Manchmal fuehlen wir eine groessere Kraft in uns, als wir jemals zu haben glaubten und eine unendliche Faehigkeit, zu verzeihen. Wir empfinden eine grosse andauernde Dankbarkeit fuer die kleinsten Dinge. Und die sich ueberall abzeichnende Schoenheit beruehrt uns oft so tief, dass wir weinen. Wir koennen auch manchmal die Anwesenheit unserer Engel als auch anderer Wesen um uns herum spueren, die uns helfen und eine tiefere Verbindung mit unserer eigenen Goettlichkeit geben. Und zu unserer Freude entdecken wir in uns die Faehigkeit, Wunder und Synchronitaeten in unseren Leben zu erzeugen.

Tatsaechlich scheinen jetzt alle vier- und fuefndimensionalen Energien fuer uns verfuegbar zu sein - Liebe, Frieden, Freiheit, Leichtigkeit und Freude koennen entstehen, wenn wir aufhoeren, nach ihnen in uns zu suchen. Wir koennen einfach unsere Aufmerksamkeit darauf richten, und schon fliessen sie durch unser gesamtes Selbst.

Alte Energien verschwinden

Andererseits koennen wir paradoxerweise zuweilen auch grosse Schmerzen und Verwirrung erleben, wenn alte, dichte Energien und gestoerte Muster erscheinen, die wir loslassen muessen. Wir koennen dabei Gefuehle erleben, die wir eine Zeit lang nicht hatten, wie Depressionen, Hoffnungslosigkeit, Angst und Sorgen.

Es kann wahrscheinlich mit Sicherheit gesagt werden, dass waehrend dieses Aufstiegsprozesses all unser "Kram" zum Vorschein kommt - Beziehungs-, Geld-, Gesundheits-, Arbeitsplatz- und Identitaetskram. All das, was wir *nicht* sind, wird auftauchen, so dass wir es hinter uns lassen koennen.

Interessant ist, dass sowohl die freudvollen, erbaulichen als auch die herausfordernden, ungluecklichen Erlebnisse sehr schnell erscheinen und wieder verschwinden, und aufeinander folgen. Selbst die Gefuehlsstarken unter uns koennen von einem freudvollen Optimismus in intensiven Schmerz und Verwirrung wechseln, und danach wieder aussergewoehnliche Freude empfinden, alles an einem Tag. Manchmal sogar gleichzeitig.

Neue Tueren oeffnen sich

Ein anderes Phaenomen, dass wir waehrend des Aufstiegsprozesses haben koennen, ist das Gefuehl, dass unsere Gehirne "neu verdrahtet" werden. Wir koennen eigenartige Energien fuehlen, die von Zeit zu Zeit durch unseren Kopf fliessen. Manchmal ist es ein Druckgefuehl oder ein einsetzender und wieder aufhoerender Schmerz, der an verschiedenen Teilen unseres Kopfes auftritt. Es koennen eigenartige Erinnerungsluecken auftreten.

Es kann sich anfühlen, als wuerden in unseren Gehirnen neue Tueren geoeffnet und wir haben jetzt Zugang zu einer neuen Art von Intelligenz, neuer Weisheit. Ein tiefes und breiteres Wissen taucht einfach in uns auf und bietet uns eine neue Wahrnehmung der

Welt und wie die Realitaet funktioniert. Wir oeffnen uns der Weisheit unseres wahren Selbsts. Es ist, als wuerden wir aus einem langen Schlaf des Vergessens aufwachen. In Wirklichkeit ist nichts von der "neuen" Weisheit wirklich neu fuer uns. Wir haben das alles zuvor gewusst, wir erinnern uns einfach nur. Das kann eine Erinnerung an fruhere Leben einschliessen oder wir koennen die Gesamtheit der wahren Geschichte der Menschheit auf der Erde sehen. Wir koennen Dinge ueber die Menschheit und den Kosmos verstehen, die wir nie zuvor verstanden haben.

Wir koennen auch entdecken, dass ploetzlich neue Werkzeuge und uebersinnliche Faehigkeiten in uns vorhanden sind, die wir vorher nicht hatten. Neue Informationen tauchen in unseren Erinnerungen auf, die vorher nicht da waren - das Erkennen unserer spirituellen Herkunft, Erinnerungen an andere Planeten, auf denen wir gelebt haben, andere Galaxien, die wir besuchten. Auch unsere Faehigkeit in andere Menschen zu "schauen" und zu wissen, was sie fuehlen, wird groesser.

Manchmal scheint es, dass wir die Sonnenaktivitaet tatsaechlich spueren, die unseren Planeten gegenwaertig ueberflutet. Oder dass wir Ereignisse fuehlen koennen, die sich auf der anderen Seite des Planeten ereignen. Wir fuehlen uns ploetzlich eins mit ganzen Menschengruppen auf der Erde, die wir zuvor nie gesehen haben.

All diese neuen Oeffnungen und Faehigkeiten, obwohl sie zweifellos aufregend sind, koennen zuweilen auch herausfordernd sein. Das passiert besonders dann, wenn wir versuchen, in der alten eingefahrenen Weise weiterzuleben, unsere Arbeit wie bisher auszufuehren und in unseren Beziehungen zu funktionieren. Ein Gefuehl der Orientierungslosigkeit kann uns unwirklich, wurzellos und sogar gestoert vorkommen lassen. Vielleicht wirst Du denken, dass sich viele dieser Aenderungen wie die Dinge anhoeren, die seit dem Erwachen Deines Bewusstseinsprozesses in Deinem Leben passierten. Und das ist wahr.

Der grosse Unterschied besteht in der Geschwindigkeit, in der alles Weitere passieren wird. Manchmal wirst Du das Gefuehl haben, dass Du nach dem Loslassen von alten Emotionen kaum Zeit zum Atemholen hast, bis ein neues schwieriges Erlebnis ansteht. Auch wird die Intensitaet dieser inneren Erlebnisse wahrscheinlich groesser fuer Dich sein, als das bisher waehrend Deines Bewusstseinsprozesses der Fall war.

In den folgenden Kapiteln schauen wir uns einige spezielle Erlebnisse und Herausforderungen an, die waehrend Deines Aufstiegsprozesses auftreten koennen und bieten Empfehlungen, wie Du sie mit soviel Bereitschaft und Leichtigkeit wie moeglich bewaeltigen kannst.

Einige der beschriebenen "Symptome" werden Dir bekannt vorkommen. Einige davon sind schwierig und unangenehm. Wenn Du lernst, Dich den Geschehnissen anzuvertrauen und zu ueberlassen, wird Deine Reise durch den Dimensionenwechsel sogar schnell und aufregend sein.

Du kannst sogar viel Freude empfinden, wenn Du von den Energien in neue Realitaeten getragen wirst, die Du zuvor nicht kanntest. Auch wenn Du Dich inmitten unangenehmer Veraenderungen in Deinem Leben befindest, kannst Du Dich an das grosse Bild dessen erinnern, was eigentlich passiert und grosse Freude verspueren. Und Du kannst ein freudiger Zeuge sein, wie Dein altes emotionales Gepaeck verschwindet, manchmal sogar muehelos.

Kapitel 5

Koerperliche Symptome des Aufstiegs

Ein Gefuehl der Konfusion und unerklaerliche Aenderungen im Koeper scheinen Hauptsymptome des Aufstiegsprozesses zu sein. Das ergibt einen Sinn, da sich unsere Koerper natuerlich mit dem Rest von uns aendern muessen.

Tatsaechlich unterliegt jeder Teil unserer physischen Koerper in jeder Zelle einer kontinuierlichen Metamorphose. All unsere Koerpersysteme veraendern sich. Unge- nutzte Gene werden in unserer DNA aktiviert, die neue und ungewohnte chemische Veraenderungen hervorrufen. Unsere Koerper wandeln sich von auf Kohlenstoff beruhenden Organismen zu kristallinen "Lichtkoerpern".

Und wenn wir uns zusaetzlich dazu schnell durch viele mentale, emotionale und spirituelle Veraenderungen bewegen, haben unsere Koerper manchmal Probleme, da mitzuhalten.

Verschiedene Schmerzen

Du kannst zum Beispiel ungewoehnliche Schmerzen haben, die kommen und wieder gehen, andere wandern zwischen unterschiedlichen Koerperregionen umher. Kommen- de und gehende Kopfschmerzen koennen eine sehr vertraute Erfahrung sein.

Alte Verletzungen, die wir als lange geheilt ansahen, koennen wieder auftreten. Oder Du fuehlst vielleicht zu komischen Zeiten Hitze- oder Energiewellen durch Deinen Koerper stroemen. Grippeaehnliche Symptome koennen kommen und verschwinden. Weil diese Symptome so haeufig bei Menschen vorkommen, die den Aufstieg erleben, wurden diese als "Aufstiegsrippe" bezeichnet.

Aenderungen im Schlafverhalten

Eine andere Veraenderung, von der in der heutigen Zeit berichtet wird, ist eine Aen- derung des Schlafverhaltens. Du merkst, dass Du ploetzlich viel mehr Schlaf als gewoehnlich benoetigst. Zu manchen Zeiten erwachst Du wie benebelt und hast das Gefuehl, dass Du "irgendwo gewesen bist" und im Schlaf "viel getan hast", obwohl Du Dich daran nicht erinnern kannst.

Du wirst durch Zeitraeume mit intensiven Traeumen gehen, die in jeder Nacht auftreten. Es werden vielleicht Monster und Kaempfe oder andere angstmachende Szenarien in diesen Traeumen auftreten. Sei nicht beunruhigt, sie sind nur ein Zeichen dafuer, dass alte, negative Muster und Erinnerungen entlassen werden.

Du wirst auch zeitweise am Tage fuehlen, dass der Koerper mit aller Macht nach einem Schlaefchen verlangt. Du hast Angst, die Augen zu schliessen, weil Du weisst, dass Du sofort einschlaefst, wenn Du das tust. Es ist wichtig, dass Du diesen Schlafattacken nachgibst, wenn Du kannst.

Gewoehnlich sind sie nur kurz, so zwischen 15 - 20 Minuten. Aber wisse, wenn Du das Schlafbeduerfnis fuehlst, dann moechte etwas geschehen, das am besten genau zu dieser Zeit passiert, weil der Vorgang absolute Ruhe und Deinen Schlaf erfordert.

Wenn Du nicht einfach zu dieser Zeit ein Schlaefchen halten kannst, mach Dir keine Gedanken. Was geschehen muss, wird dann einfach nur warten muessen, bis Du nachts schlaefst. Die Zeit, in der Du das Schlafbeduerfnis spuerst, waere nur die beste Zeit dafuer, wenn Du das einrichten kannst.

Es wird auch andere Zeitraeume geben, in denen Du viel *weniger* Schlaf als ueblich benoetigst. Eventuell wachst Du fuer einige Zeit in jeder Nacht, oft zwischen 2 - 4 Uhr, auf und weisst nicht, weshalb Du nicht schlafen kannst. Wiederum, sei nicht besorgt oder aergerlich, dass Du nicht genug Schlaf erhaeltst.

Nutze diese Zeit zum Meditieren (das ist sowieso die beste Zeit dafuer) oder lies in Ruhe. Vertraue darauf, dass Du am Morgen ausgeruht aufwachst und Deinen Tag mit Leichtigkeit beginnst - was Du ueberraschenderweise tun wirst. Es geschehen da einige natuerliche und wichtige Dinge, die weder von der medizinischen und wissenschaftlichen Gemeinschaft noch vom praktischen Verstand erklart oder verstanden werden.

Erschoepfung

Ein anderes haeufiges Symptom des Aufstiegs ist eine totale Erschoepfung, die ueber laengere Zeitraeume immer wieder auftreten kann. Es sollte eigentlich kein Wunder sein, dass wir uns waehrend des Aufstiegsvorgangs erschoept fuehlen, wenn so vieles im Koerper und den Gedanken passiert.

Wenn Du ein staendiges Hin und Her zwischen Deinem alten dreidimensionalen und Deinem neuen vierdimensionalen Bewusstsein spuerst, ist es natuerlich, dass Dich das strapaziert. Der staendige Wechsel kann Deinen Koerper stressen.

Manchmal kann es besonders schwierig sein, wenn Du von Menschen umgeben bist, die total zu "schlafen" scheinen und nicht wissen, was passiert. Sie leben in den dreidimensionalen Energien, die von Wut, Depressionen und anderen schweren Emotionen gekennzeichnet sind. Es ist manchmal schwierig, das eigene Energieniveau zu halten, wenn Du von der Negativitaet anderer Menschen angegriffen wirst oder von Menschen mit mangelndem Bewusstsein umgeben bist.

Natuerlich kann ein Teil der Dich erschoepfenden Energie Deine eigene sein! Aber mach Dir keine Sorgen, wenn das passiert. Du fuehlst die emporsteigenden Emotionen, die losgelassen werden wollen. Das ist Teil des Aufstiegsvorgangs. Beherrze einfach, dass Du bei Erschoepfung liebevoll zu Dir selbst sein musst, wenn Du vieles von anderen Menschen und Dir selbst loslaesst.

Manchmal bist Du auch einfach erschoept, weil Dein Koerper Schwierigkeiten hat, sich an die neuen, hoeheren Energien anzupassen. Bedenke, dass Du voellig neu verdrahtet wirst und Dein Koerper sich in einen viel leichteren Lichtkoerper verwandelt. Er ist beschaeftigt, die neuen Energien aufzunehmen und sich zu verwandeln - er gibt alte Energien ab, laedt sich neu auf und baut sich selbst um. Auf DNA-Ebene passieren tiefgreifende Veraenderungen. Dein gesamter Koerper passt sich einem brandneuen "Betriebssystem" an. Kein Wunder, dass Du Dich erschoept fuehlst!

Ist es nur der Aufstieg oder etwas Ernstes?

Natuerlich ist es wichtig, koerperliche Symptome immer von einem Arzt abklaeren zu lassen, insbesondere wenn sie ernster Natur sind und ueber laengere Zeit andauern. Gehe kein Risiko ein, wenn es um Deine Gesundheit geht.

Wenn die von Dir aufgesuchte Person nicht herausfinden kann, woher die Symptome kommen oder wenn Dir versichert wird, dass es sich um nichts Ernsthaftes handelt, dann kommen diese Symptome wahrscheinlich von Deinem Aufstiegsvorgang.

Aber dann koennten Deine Symptome zweierlei beinhalten: sie koennten sowohl vom Aufstieg hervorgerufen sein, als auch mit medizinischer Hilfe gelindert werden. Deshalb lasse alles abklaeren, was Dir ueber laengere Zeit Unbehagen verursacht.

In diesen Zeiten ist es besonders wichtig, dass Du Dich besonders gut um Deinen Koerper kuennerst. Du kannst jemand sein, der auf seelischer Ebene beschlossen hat, seinen Koerper mit in die Fuenfte Dimension zu nehmen. Viele Menschen werden dies tun. Deshalb moechtest Du ihn in guter Gesundheit erhalten, um den Uebergang leichter zu machen.

Bedenke bitte auch, dass er mit all den vor sich gehenden Veraenderungen empfindlicher und verletzlicher geworden ist, als er vorher war. Du wirst vielleicht gegenueber vielen Dingen ueberempfindlich sein, wie bestimmten Geruechen, Laerm, bestimmten

Lebensmitteln oder hellem Licht. Du wirst vielleicht Schwierigkeiten haben, mehreren Menschen zuzuhören, die gleichzeitig in einem Zimmer sprechen. Es ist, als würde Dein Nervensystem von all diesen Dingen überladen. Das kann während des Aufstiegsvorgangs ganz normal sein. Kümmere Dich gut um Dich selbst und vermeide diese unangenehmen Erlebnisse, wenn Du kannst. Bedenke, dass Dein Körper viel liebevolle Fürsorge benötigt. Achte insbesondere darauf, dass Dein Immunsystem so stark wie möglich bleibt. Du kannst das mit Vitamintabletten, Bewegung und Ernährung tun - und trinke viel Wasser. Du kannst auch die vielen neuen energetischen Heilmethoden nutzen, die auf der Erde erscheinen - wie Klangheilen, Farb- oder Lichttherapie. Es gibt natürlich auch einige Methoden, die schon eine Weile vorhanden sind, wie Reiki und andere Arten des Handauflegens. Auch sanfte Energien wie Blütenessenzen, Homöopathie und ätherische Öle können genauso helfen. Je weiter wir in die Vierte Dimension vordringen, desto mehr werden diese energetischen Heilmethoden populär werden. Sie wurden dafür geschaffen, auf einem feineren Niveau zu heilen, als dies die traditionellen Heilmethoden getan haben. Mehr und mehr Menschen werden darauf ansprechen.

Beobachte Deine Gedanken und Gefühle

Es ist wichtig, zu verstehen, dass Deine negativen Gedanken und Gefühle auch Krankheiten hervorbringen können. Wenn Du das nächste Mal eine Erkältung oder Grippe erwischst, schau zurück, welche Gefühle Du direkt vor dem Auftreten der Symptome hattest. Du wirst vielleicht feststellen, wie Deine Gefühle und der Beginn der Symptome miteinander verknüpft sind.

Negative Gefühle verringern unsere energetischen Schwingungen. Und wenn wir uns auf einer niedrigeren Schwingungsebene befinden, sind wir für Bakterien und Viren anfällig, die auf dem gleichen niedrigen Niveau schwingen. Eine der besten Vorsorgemaßnahmen gegen Erkältungen und Grippe ist das Erhalten unserer hohen energetischen Schwingung. (Vorschläge dafür befinden sich in Kapiteln 11 und 12.) Natürlich ist es schwierig, dies dauerhaft zu tun, wenn uns der Aufstieg und all die anderen Dinge in unserem Leben in dieser schnelllebigen Zeit herausfordern. Sei deshalb sanft zu Dir selbst.

Erlaube Deinem Körper, sich von allen Giften zu reinigen, denen er ausgesetzt ist. Erkältungen und Grippe können eigentlich als Reinigungsprozess angesehen werden. Sie sind unangenehm, aber die Art und Weise, wie unser Körper mit körperlichen und emotionalen Giften umgeht.

Änderungen in der Ernährung

Ab einem bestimmten Zeitpunkt wirst Du feststellen, dass Dein Körper einige Lebensmittel und Gewürze nicht mehr mag, auch solche, die Du über viele Jahre gern gegessen hast. Es ist wichtig, dass Du der Führung Deines Körpers folgst und höre darauf, was er Dir über seine Bedürfnisse mitteilt.

Während des Aufstiegsvorgangs benötigt Dein Körper bestimmte Nahrungsmittel, die ihm beim Übergang zu den höheren Frequenzen helfen. Sei vorsichtig bei dem Gedanken, dass Du besser als Dein Körper weißt, was Du essen solltest, nur weil Du etwas darüber gelesen hast oder immer als gesund eingeschätzt hast. Dein Körper weiß es am Besten und wird Dir mitteilen, was er benötigt, wenn Du ihm zuhörst. In diesen speziellen heutigen Zeiten werden alte, allgemeine Regeln über Ernährung vielleicht nicht mehr für Deinen Körper zutreffen. Es ist wahrscheinlich richtig, dass die alten Richtlinien noch gelten, von Zucker, Schokolade, Koffein und Rauschmitteln fern zu bleiben. Und Du wirst wahrscheinlich keinen Fehler machen, wenn Du viel frisches Gemüse isst.

Aber finde das mit Deinem eigenen Koerper heraus - er ist einmalig und macht seine eigenen individuellen Veraenderungen durch. Du wirst eventuell Lebensmittelunvertraeglichkeiten entwickeln, die Du vorher nie hattest, z.B. gegenueber Gluten und Milchprodukten. Wenn Du das feststellst, kannst Du diese Lebensmittel fuer eine Weile aufgeben und schauen, ob sich Dein Koerper dann besser fuehlt.

Und stelle Dich darauf ein: es koennen Veraenderungen erfolgen. Nimm nicht an, dass eine bestimmte Veraenderung ewig dauern wird. Bleibe mit Deinem Koerper in staendiger Zwiesprache.

Schwierigkeiten koennen auftreten, wenn Du von verschiedenen Koeperteilen widerspruechliche Informationen erhaeltst. Deine Zunge teilt Dir vielleicht mit, dass sie Suessigkeiten oder salzige und staerkehaltige Lebensmittel moechte. Leider scheint die Zunge auf sofortige Freuden ausgerichtet zu sein und nicht darauf, was das Beste fuer den Koerper ist.

Es ist besser, auf Deinen Magen und das Verdauungssystem zu hoeren. Diese geben Dir wahrscheinlich bessere Informationen darueber, was Dein Koerper wirklich benoetigt. Einige Menschen hoeren ihre Koerper sprechen, andere fuehlen oder wissen die Informationen. Wieder andere erhalten wirkliche koerperlich Empfindungen. Zum Beispiel fuehlen sie Uebelkeit, wenn sie an ein bestimmtes Gericht denken. Oder sie spueren eine koerperlich Entspannung oder einen Energieanstieg. Finde heraus, wie Dein Koerper mit Dir kommunizieren moechte.

Dein Koerper braucht Deine Liebe

Bei all den koerperlichen Veraenderungen sollte man sich immer daran erinnern, dass Dein Koerper mehr als alles andere Deine Liebe benoetigt. Besonders, wenn er sich nicht wohl fuehlt, sende ihm Liebe in alle Zellen und Organe anstelle von Forderungen oder Ungeduld.

Nimm Dir Zeit, um tatsaechlich zu fuehlen und zu spueren, wie die Liebe in Deine Zellen fliesst. Du wirst mit Erstaunen sehen, wie sich die Schmerzen aufoesen und verschwinden, wenn Du dies mit echtem Mitgefuehl und Anteilnahme tust.

Sei Deinem Koerper dankbar - insbesondere dafuer, dass Du ihn Dein Leben lang als selbstverstaendlich betrachtet hast. Wenn Du wie die meisten anderen Menschen bist, wirst Du wahrscheinlich nicht offen innehalten und darueber nachdenken, dass Dein Herz 24 Stunden am Tag, 7 Tage in der Woche Blut pumpt. Oder dass Dein Verdauungssystem alles aufnimmt, das Du ihm an Nahrung zufuehrst und sein Bestes tut, dies auf die eine oder andere Weise zu verdauen. Deine Lungen nehmen Sauerstoff auf und Dein Blut traegt es durch Deinen Koerper. Alles in Deinem Koerper ist tatsaechlich wundervoll. Nimm Dir Zeit, um dieses Wunder zu schaelzen.

Halte Dir auch alle Urteile vor Augen, die Du ueber das Aussehen Deines Koerpers hast. Dein Koerper fuehlt diese. Falls Du diese Urteile nicht aufgeben kannst, dann entschuldige Dich wenigstens bei Deinem Koerper, dass Du diese hast. Dein Koerper tut das Beste, um der beste Koerper fuer Dich zu sein. Wenn Du ihm wenigstens Deine Wertschaetzung geben kannst und ihm regelmaessig Liebe und Dankbarkeit sendest, wirst Du sehen, wie empfaenglich er auf diese liebevolle Aufmerksamkeit reagiert.

Bedenke, dass Dein Koerper als Dienstbote betrachtet werden kann, der Dein ganzes Leben lang fuer Dich arbeitete. Er hat seinen Dienst bestaendig geleistet und Dir eine koerperliche Huelle gegeben, in der Du als Seele hier in der physischen Ebene leben kannst. Er ist ein ergebener und bereitwilliger Dienstbote; er hat alles fuer Dich getan, um Dich verlaesslich mit allem zu versorgen, was Du zum Leben und Handeln in der Welt benoetigst.

Halte einen Augenblick ein: Warst Du ein guter Arbeitgeber? Wie mitfuehlend warst Du gegenueber diesem ergebenen Dienstboten? Wie erfuellst Du seine Beduerfnisse?

Wieviel Wertschaetzung hast Du ihm fuer seine Ergebenheit gezeigt? Besonders jetzt, in den stressigen Zeiten des Aufstiegs, in denen so vieles aus Deinem Koeper freigesetzt wird und soviel Licht in Deine Zellen strebt?

Falls Du die koerperliche Veraenderung zeitweise als Herausforderung empfinden solltest, erinnere Dich daran, dass Dich diese koerperliche "Aufwertung" mehr und vollstaendiger mit Deinem hoeheren multidimensionalen Selbst verbindet. Es laesst Dich Deine Seele einfacher erreichen. Alle materiellen und emotionalen Gifte muessen aus Deinen Zellen herausgespuelt werden, bevor mehr Licht in sie eintreten kann. Erwinnere Dich, dass Du um goettliche Hilfe bitten kannst. Stelle Dir vor, wie die Veraenderung mit Leichtigkeit und Schoenheit erfolgt. Heisse die Aenderungen willkommen, und lade die Lichtenergie bewusster in Deine Zellen ein, insbesondere zu allen Stellen, an denen Du Schmerz und Spannung spuerst. Du wirst sehen, wie sich Dein Koeper nach diesem Licht sehnt.

Kapitel 6

Orientierungslosigkeit

Ein Gefuehl der Orientierungslosigkeit scheint auch von Zeit zu Zeit ein Bestandteil des Aufstiegsvorgangs zu sein. Vielleicht hast Du das Gefuehl, dass Du Dich nicht in Deinem ueblichen, Dir vertrauten Selbst befindest, sowohl koerperlich als auch psychologisch. Oder Du spuerst vielleicht, dass die Welt um Dich herum irgendwie nicht so "real" ist, wie sie war.

Es kann auch ein Gefuehl auftreten, als wuerdest Du "in der Schweben sein": Du wechselst zwischen Deiner aelteren Identitaet, die Du seit langer Zeit hattest und einer unbekanntem neuen, die einzuziehen scheint. Vieles von dem, was bequem war, passt einfach nicht mehr und fuehlt sich nicht mehr richtig an. Deine gesamten alten Bezugspunkte scheinen zu verschwinden.

Oder Du beschreibst ein Gefuehl, als wuerdest Du zwischen zwei Welten wandeln, in denen Du Dich nicht vollstaendig befindest. Du weisst, dass Du nicht "ganz hier" bist - weisst aber nicht, wo der Rest von Dir ist.

All das kann verwirrend sein und zuweilen sogar ein bisschen Angst einfluessen.

Koerperliche Orientierungslosigkeit

Manchmal fuehlst Du vielleicht, als wuerdest Du nicht auf sicherem Boden stehen und Dir ist schwindlig oder Du hast sogar raeumliche Orientierungsprobleme. Du merkst, dass Du gegen den Tuerrahmen stoest, wenn Du durch die Tuer laufen willst oder laeufst manchmal gegen die Wand. Vielleicht stellst Du eine Tasse auf den Tisch und merkst, dass Du diesen um ein paar Zentimeter verfehlt hast, und die Tasse faellt auf den Boden. Du warst zuvor nie ungeschickt, aber jetzt kannst Du Entfernungen nicht richtig einschuetzen.

All das ist normal, wenn Du einen Aufstiegschub erhaeltst: es ist tatsaechlich so, dass Du *nicht* vollstaendig hier bist. Du lebst in zwei verschiedenen Dimensionen gleichzeitig. Du befindest Dich im Uebergang zu einer voellig neuen Realitaet, und Dein Koeper kann manchmal in der anderen Realitaet zurueckbleiben.

Psychologische Orientierungslosigkeit

Das Gefuehl, in zwei Realitaeten gleichzeitig zu leben, kann manchmal auch eigenartige psychologische Erfahrungen hervorrufen. Es ist natuerlich, sich etwas orientierungslos zu fuehlen, wenn Du ueblicherweise in einer hohen Schwingung von Liebe und Einheit lebst und noch in alte dreidimensionale Aktivitaeten und Beziehungen eingebunden bist,

die auf Trennung und Beschränkungen beruhen. Es ist, als würden die beiden Realitäten in Dir aufeinanderprallen und Du weißt nicht mehr, was wirklich ist. Manchmal empfindest Du vielleicht, als würdest Du in einer Blase leben und von der äusseren Welt abgetrennt sein und weißt, dass Du da nicht heraus kannst. Oder Du fühlst Dich so, als würdest Du Dein Leben über Fernsteuerung kontrollieren. Und obendrein erlebst Du vielleicht Zeiten mit Gehirnebel, wenn Deine Gedanken verschwommen und Deine kognitiven Fähigkeiten eingeschränkt sind. Manchmal kannst Du Dich nicht an bekannte Menschen, Bücher oder Filme erinnern, oder sogar an einfache, bekannte Wörter wie "Baum" und "Fuss". Du glaubst vielleicht, das wäre Demenz, wenn Dein Erinnerungsvermögen zu verschwinden scheint. Selbstverständlich könnte das ein Zeichen des Alterns sein. Falls Du beunruhigt bist, suche einen Arzt auf. Aber es kann genauso gut ein Zeichen des Aufstiegsvorgangs sein. Die den Planeten überflutenden Lichtwellen bewirken, dass Erinnerungen losgelassen werden, insbesondere solche, die negativ geladen sind. Und einfache Wörter können manchmal von diesen Wellen vorübergehend weggefegt werden, wenn sie an dysfunktionalen Mustern hängen, die losgelassen werden. All das kann sehr beunruhigend sein, wenn Du nicht daran denkst, dass Orientierungslosigkeit beim Überqueren des unbekanntes Gebietes zwischen der Dritten und Vierten Dimension zu erwarten ist. Und wenn Du darauf achtest, wirst Du feststellen, dass die Wörter letztendlich immer wieder zu Dir zurückkehren.

Konzentriere Dich auf das Neue

Wenn Du im Auge behältst, dass all diese Erlebnisse von Orientierungslosigkeit ein Teil des Aufstiegsprozesses sind - das Alte geht und das Neue kommt herein - wird es einfacher für Dich sein, die Unannehmlichkeiten des Übergangs zu verarbeiten. Wichtiger ist, dass Du Deine Aufmerksamkeit auf das "neue Selbst" und das "neue Leben" richtest, das Du zu erleben beginnst, anstelle auf das, was geht. Dies wird viel freudvoller sein und die Stimmung heben. Du kannst auf diese Weise helfen, die neuen Energien in Dein Inneres zu integrieren und sie vollständiger zu erleben. Loslassen und Öffnung gehen immer Hand in Hand. Anstelle das festzuhalten, das geht, konzentriere Dich auf die neue Realität, die sich in Deinem Inneren öffnet. Du wirst überrascht sein, wenn Du feststellst, dass Du Dir dies immer gewünscht hast. Und das entstehende neue Leben ist viel schöner und erfüllender als Du es Dir jemals erträumen konntest.

Das Neue annehmen

Du wirst feststellen, dass Du mehr und mehr gezwungen wirst, in die mysteriösen Tiefen des Unbekannten einzutreten, je weiter Du in die Vierte Dimension reist. Du wirst aufgefordert, weiterzugehen, ohne zu wissen wohin oder was Dich erwartet, wenn Du ankommst. Wisse, dass dies ein notwendiger Schritt ist.

Verlust kann notwendig sein

In diesem Prozess wirst Du auch unwillkommene Verluste erleiden. Erinnere Dich daran, dass es für Deinen Aufstiegsvorgang erforderlich ist, dass Du die vertrauten dreidimensionalen Gedanken, Glaubensvorstellungen, Gefühle und Wahrnehmungen der Realität, in der Du gelebt hast, loslassen musst. Du musst sie hinter Dir lassen. Sie sind zu beschränkt und auf Angst und die programmierte Wahrnehmung von Trennung begründet.

Du wirst vielleicht gezwungen sein, vertraute Beziehungen oder eine Arbeit zu verlassen, die Dein sich entwickelndes Bewusstsein nicht mehr unterstützt. Oder Du spuerst, dass Du in ein neues zu Hause in eine Dir unbekanntes Gemeinschaft ziehen musst.

Mit solchen Aenderungen kann sich alles unbequem und unsicher anfühlen. Wenn Du in die Zukunft schaust, wirst Du nichts Bekanntes sehen - oder ueberhaupt nichts. Sie sieht inhaltslos, leer, unvorausschaubar und sogar "unsicher" aus. Du wirst herausfinden, dass es notwendig ist, zu lernen, Dich im Unbekannten wohlzufuehlen, weil Du tatsaechlich keine Wahl hast. Du kannst Dein Gepaeck nicht mit Dir nehmen. All das, was nicht auf Wahrheit beruht und nicht Dein wahres *Ich* unterstuetzt, muss zurueckgelassen werden.

Du bist nicht allein

Es sind viel Vertrauen und Mut erforderlich, um in das Unbekannte zu gehen. Obwohl es angstmachend ist und Du Dich manchmal allein auf Deiner Reise fuehlst, so wisse, dass Dein Hoeheres Selbst immer bei Dir ist und Dich perfekt fuehrt. Es weiss, was Du mit Dir nehmen kannst und was Du zuruecklassen musst. Es bereitet Dich auf die fuer Dich beste Art und Weise auf Deinen Uebergang in eine hoehere Schwingung vor.

Was waere, wenn Du erkennen koenntest, dass der Verlust oder das Erleben von schwierigen Situationen eigentlich ein Ausdruck von grosser Liebe Deines Hoeheren Selbsts ist, das Dich fuehrt. Fuehle in diese Moeglichkeit hinein und schau, ob sich etwas in Deinem Inneren veraendert.

Wisse, dass auch Deine spirituellen Begleiter immer bei Dir sind, sowie auch viele andere Wesen der unsichtbaren Gefilde, die Dir helfen wollen, wenn Du sie einfach darum bittest. Auch wenn Du sie nicht sehen oder hoeren kannst, wisse, dass sie da sind. Beobachte, was in Deinem Leben mit ihrer Hilfe zu geschehen beginnt, wenn Du darum bittest. Du beginnst zu entdecken, dass Dir viel Hilfe aus den unsichtbaren Gefilden zur Verfuegung steht. Du wirst entdecken, dass Du sehr geliebt wirst.

Das Unbekannte muss nicht angsteinfloessend sein. Es kann als ein aufregendes Abenteuer empfunden werden. Sei bereit, alles von der bekannten und bequemen Lebensweise, in der Du bisher lebstest, loszulassen und sieh, was passiert. Frage Dich selbst: Wer werde ich sein? Wie wird mein Leben aussehen? Und beobachte, was passiert.

Erleben als multidimensionales Wesen

Ein Teil des Aufstiegsvorgangs besteht darin, dass Du erkennst, dass Du ein multidimensionales Wesen bist. Je weiter die Zeit voranschreitet, wirst Du wahrscheinlich feststellen, dass viel, viel mehr von Dir vorhanden ist, als Du bisher wahrgenommen hast.

Die kleine menschliche Form, fuer die Du Dich haeltst, ist nur ein kleiner Teil davon, wer Du wirklich bist. In Wirklichkeit bist Du ein herrliches, kraftvolles Wesen, das an mehreren Orten, in mehreren Dimensionen und Zeitraeumen existiert.

Es wird wahrscheinlich etwas zu viel sein, um dies zum gegenwaertigen Zeitpunkt zu verstehen. Aber Du wirst es sicher mit der Zeit erkennen, wenn diese mehrschichtige Realitaet langsam in Dein Bewusstsein einzudringen beginnt.

Zum Beispiel wirst Du manchmal an mehrere Dinge gleichzeitig denken, als stuende Dir mehr als ein Gehirn zur Verfuegung. Oder Du reagierst auf etwas auf zwei oder drei unterschiedliche Art und Weisen gleichzeitig - die manchmal einander entgegengesetzt sind. Oder Du fuehlst Dich wie eine gespaltene Persoenlichkeit.

Eine andere Version ist die gleichzeitige Wahrnehmung von irgendetwas in zwei verschiedenen Zeitraeumen. Oder Du spuerst, dass Du Dich an zwei unterschiedlichen Orten gleichzeitig befindest. All diese Erlebnisse kommen vom weiteren Fortschreiten in das vierdimensionale Bewusstsein. Du beginnst zu erkennen, dass sowohl Zeit als auch Raum fliessend und ueberhaupt nicht starr sind.

Ausserirdisches Erbe

Eine Reihe von Menschen erwacht zu ihrem Wissen ihrer ausserirdischen Herkunft. Sie erinnern sich, wer sie vor dem Eintritt in dieses Leben waren - oder wer sie waren, bevor sie vor Tausenden von Jahren zum ersten Mal auf die Erde kamen und als Menschen inkarnierten.

Einige wissen, dass sie urspruenglich von den Pleiaden, Sirius oder Arktur stammen. Einige stammen von Sternensystemen, von denen die meisten von uns nie gehoert haben. Einige erinnern sich klar an dieses Erbe, einschliesslich der Lebenszeiten, die sie zu uralten Zeiten auf der Erde in Atlantis oder Lemuria verbrachten.

Fuer diejenigen, die diese Erfahrungen haben, ist das weit mehr als romantische Tagtraeumerei oder der Wunsch nach einer aufregenderen Identitaet. Die Erinnerungen und das Wissen sind real. Und wenn sie vollstaendiger in diese Identitaeten eintauchen, ergeben die sie verwirrenden Dinge in ihrem Leben letztendlich einen Sinn.

Falls Du diese Erkenntnis zu irgendeinem Zeitpunkt haben solltest, wisse, dass dies anfaenglich orientierungslos machen kann. Aber es kann Dir letztendlich helfen, endlich herauszufinden, was so anders mit Dir und Deinem Leben war, verglichen mit den "Erdlingen".

Du kannst zumindest Deine einzigartige Verschiedenheit annehmen, ohne das Gefuehl zu haben, dass irgendetwas mit Dir nicht stimmt. Du kannst sehr klar und richtig einschaeetzen, wie sich Harry Potter fuehlte, als er inmitten der Muggles lebte.

Die Entdeckung Deiner galaktischen Herkunft kann Dir auch helfen, Dich Deiner aussergewoehnlichen Begabungen und Faehigkeiten zu besinnen, die Dir natuerlich vor langer Zeit zur Verfuegung standen. Du kannst Dich jetzt daran erinnern und sie nutzen. Es mag eine Weile dauern, bis Du Dich an das Gefuehl gewoehnst, mehr als eine Identitaet zu besitzen. Du bist tatsaechlich ein Mensch, hier in diesem Koerper. Und auf einem anderen Niveau oder in einer anderen Dimension bist Du vielleicht auch ein Wesen, das irgendwo anders oder in einer parallelen Realitaet lebt. Erinnerung Dich, in der Fuenften Dimension wirst Du all Deine Lebenszeiten gleichzeitig sehen. Und darauf greifst Du vielleicht gerade zu.

Das alles kann sich zuerst verrueckt anhoeren und anfuehlen. Du fuehlst vielleicht, dass Du eine Identitaetskrise hast. Aber Du musst einfach nur Deine Ueberzeugung loslassen dass sich Dein gesamtes Ich hier und jetzt in diesem Koerper befindet und von Deinem rationalen Verstand gesteuert wird. Das ist einfach nicht wahr. Du bist viel, viel mehr als das.

Erde Dich

Falls Du Dich wegen irgendeiner der obengenannten Erfahrungen orientierungslos fuehlen solltest, kann es fuer Dich wichtig sein, dass Du Dir taeglich etwas Zeit nimmst und Dich erdest. Verstehe, dass in Deinen Gehirn tiefgreifende und dramatische Aenderungen vor sich gehen, wenn die zur Erde stroemenden hohen Frequenzen Dein neues Bewusstsein und Deine Erinnerungen in Dir verschieben und oeffnen. Das ist Teil Deiner "Neuverdrahtung und Neueinstellung".

Vor langer Zeit funktionierte Dein Gehirn auf einem viel hoeheren Niveau als heute. Das war in der Zeit von Lemuria und den fruehen Tagen von Atlantis, vor dem Fall des Bewusstseins und bevor sich die spirituelle Dunkelheit auf die Erde senkte. Es ist jetzt an der Zeit, dass sich Dein Gehirn wieder fuer die hoeheren Funktionen oeffnet, die Du einst hattest.

Aber diese Neuverdrahtung und Umstrukturierung Deines Gehirns kann Dir das Gefuehl geben, dass Du den Boden unter den Fuessen verloren hast. Und wenn Du das spuerst, kann es wichtig sein, dass Du Dich mit den Erdenergien verbindest. Die Erde hat Heilkraefte fuer Deinen Koerper und Geist.

Suche Dir einen Ort auf dem Fussboden, um Dich niederzulegen, wenn Du kannst und fuehle, wie Du Dich mit der Erde verbindest. Du musst nicht lange auf dem Boden liegen bleiben, nur so lange, bis Du entspannt bist und Dich wieder voellig in Deinem Koeper fuehlst.

Vermeide zu viel Sonne, da die ausserordentlich kraftvollen Sonneneruptionen - obwohl sie fuer den Aufstiegsvorgang der Erde wichtig sind - fuer Menschen gegenwaertig allgemein zu stark sind. Und sie koennen die Symptome der Orientierungslosigkeit verschlimmern.

Es ist wirklich wichtig, das Erden zu einer ziemlich regelmaessigen Gewohnheit werden zu lassen, wenn Du die Aufstiegswellen fuehlst, egal, ob Orientierungslosigkeit vorhanden ist oder nicht. Es ist nicht erforderlich, dass Du Dich jedesmal so vollstaendig mit der Erde verbindest. Einfaches Barfusslaufen kann Dir die Verbindung und Entlastung geben.

Und in der Tat musst Du nicht einmal nach draussen gehen, um Dich zu erden. Gehe einfach in Dich und rufe die Erdenergien, um Dich einzuhuellen, und sie werden das tun. Eine andere Moeglichkeit, Dich zu erden, ist die Visualisierung eines "Erdungsseils", das von Deinem Steissbein oder Perineum hinunter zum Erdmittelpunkt reicht. Fuehle einen kleinen Ruck, wenn es am Grund angekommen ist. Und dann sende alle Gedanken und Emotionen, die nicht gut fuer Dich sind, an diesem Seil hinunter in die Erde.

Auf welche Weise Du Dich auch erdest, die Erdenergie kann Dir in diesen Zeiten helfen, wenn Du fuehlst, wie Dein Gehirn erwacht. Atme diese Energie ein und fuehle Deine tiefe Verbindung zur Erde. Das wird Dich heilen.

Kapitel 7

Innere Freiheit

Wenn Du das dreidimensionale Bewusstsein verlaesst, spuerst Du vielleicht, als wuerdest Du Dich von fast allem aus Deinem Leben losloesen. Einerseits fuehlt sich das gut an. Du merkst, wie Du Dich mehr und mehr von alten Mustern und Dingen entfernst, die vorher in Dir eine Reaktion ausloesten. Und es tritt Ruhe ein, wenn Du Dein Leben von einer hoeheren Ebene anschaut.

Interessenlosigkeit am Leben

Anderserseits kann diese Abloesung Verwirrung und Orientierungslosigkeit ausloesen. Zum Beispiel wirst Du eine wachsende Interessenlosigkeit an Deinem Leben wahrnehmen und spueren, dass Dich Dich von ihm immer mehr entfernst. Du hast keine Motivation mehr, irgendetwas Neues zu beginnen. Du hast das Ende erreicht und alles erledigt. Es gibt da draussen nichts mehr, das Dich interessiert und Du verfolgen moechtest. Die verlorene Leidenschaft fuer die Dinge, die Dir bisher sehr am Herzen lagen, kann Dich manchmal aus der Fassung bringen. Wie soll es weitergehen, wenn es keine Leidenschaft mehr in Deinem Leben gibt? Leidenschaft treibt uns im Leben an und hilft uns, jeden Morgen aufzustehen. Ohne Leidenschaft fuehlt sich das Leben leer und leblos an. Und mit diesem Verlust an Leidenschaft, wie auch am Leben selbst, koennen Langeweile, Ungeduld und sogar Depression auftreten. Sei wie immer nicht besorgt, wenn das passiert. Auch das ist Teil des Aufstiegsvorgangs.

Instinktiv laesst Du die Dritte Dimension hinter Dir und damit alle Interessen und Leidenschaften, die Du auf dieser Ebene hattest. Du wirst auf den Eintritt in hoehere Dimensionen vorbereitet, wo neue Interessen und Leidenschaften entstehen werden. Oder alte werden neu in Dir entstehen, aber Du wirst sie mit einer neuen Sicht und Klarheit verfolgen, ohne egoistische Interessen zu verfolgen.

Hab Geduld und wisse, das diese Abloesung ein Zeichen dafuer ist, dass Du Dich auf dem richtigen Weg befindest. Entspanne Dich und erfreue Dich an der neuen Freiheit und Offenheit, die beim Loslassen des alten Lebens entsteht. Erlaube, dass die alten, toten Interessen und Leidenschaften einfach verschwinden und schaue zu, was an ihrer Stelle erscheint - unter anderem eine koestliche Weite.

Rueckzug von persoenlichen Beziehungen

Eine andere Art der Abloesung kannst Du erleben, wenn Du Dich von bestimmten Familienmitgliedern und Freunden zurueckziehst - wenn sich Deine Verbindung zu ihnen abschwaecht oder ganz verschwindet.

Vielleicht stellst Du fest, dass Du Dich nicht mehr so sehr fuer die Dinge interessiert, die Ihr gemeinsam verfolgt habt oder Du hast kein Interesse an ihrem Drama und Leidensgeschichten mehr. Du versuchst nicht mehr, ihnen "helfen" zu wollen, wie Du das in der Vergangenheit getan hast. Du hast kein Interesse mehr, viel Zeit mit ihnen zu verbringen und manchmal findest Du sie sogar langweilig. Vielleicht bist Du darueber beunruhigt und fragst Dich, ob Du weniger mitfuehlend geworden bist.

Aufloesung von karmischen Verbindungen

Das stimmt wahrscheinlich nicht. Es gibt drei Gruende dafuer, weshalb das so ist. Einer ist, dass jetzt alte karmische Verbindungen aufgeloeset werden. Bestimmte Bindungen, die Dich und diese Menschen zusammenhielten, loesen sich jetzt auf. Du hast den Eindruck, dass Deine Verbindung mit ihnen geringer geworden ist. Du hast Deine Vertraege mit ihnen erfuehlt.

Schwingungsunterschiede

Zweitens bemerkst Du jetzt die Unterschiede in Euren Schwingungen. Weil sich Dein Bewusstsein auf eine neue Ebene mit positiven Gedanken und Wissen verschoben hat, interessieren Dich diejenigen Menschen nicht mehr, die in der Schwingung von Negativitaet, Leid und niedrigerem Bewusstsein leben. Du fuehlst Dich eventuell in ihrer Anwesenheit sogar unwohl in Deiner Haut.

Wie im Kapitel 2 beschrieben wurde, teilt sich die Menschheit gemaess ihrem Schwingungsniveau in der Vierten Dimension gegenwaertig in zwei Hauptgruppen auf. In der ersten Gruppe befinden sich diejenigen Menschen, die an dunkleren und schwereren Gedanken, Gefuehlen und Energien festhalten und sich von den Aende-rungen bedroht fuehlen. Mit zunehmend schlechter werdenden Zeiten werden viele davon versuchen, sich in Drogen, Alkohol, Sex und die virtuelle Realitaet zu fluechten. Und viele werden durch den Anstieg der Erdschwingungen allmaehlich die Ebene der Erde verlassen und ihre dreidimensionalen Erfahrungen woanders weiterfuehren. Die zweite Gruppe beinhaltet diejenigen Menschen, die beschliessen, den Uebergang in die Fuenfte Dimension mitzumachen. Als Teil dieser Gruppe wirst Du feststellen, dass die Realitaet, in der Du leben wirst, sehr verschieden von der bestimmter anderer Menschen, die Du kennst, sein wird. Das wird mit fortschreitender Zeit immer offensichtlicher werden.

Du wirst Dich mit dem Gedanken anfreunden muessen, dass Du einige Deiner Lieben "hinter Dir lassen" musst. Sie haben den Aufstieg gegenwaertig offensichtlich nicht gewaehlt. Aber bitte bedenke, dass allen Seelen der Erde die Wahl gegeben wird, ob sie aufsteigen wollen oder nicht. Einige haben diesen Weg gewaehlt, andere nicht. Falls sie ihn nicht gewaehlt haben, respektiere bitte ihre Entscheidung.

Es ist wichtig, jedem Menschen die Wahl ihres eigenen Wegs zu erlauben. Du musst Deinen eigenen waehlen. Halte Distanz und fuehle Dich nicht verpflichtet, ihnen in die Fuenfte Dimension zu "helfen", da diese Einstellung Dich von Deinem eigenen Weg zurueckziehen kann.

Alle Bindungen loslassen

Der dritte Grund, weshalb Du Dich von den Dir vertrauten Lieben zurueckziehen moechtest, besteht darin, dass Du alle, wirklich alle Bindungen zu Menschen und Dingen ausserhalb von Dir loslassen musst, um in die Fuenfte Dimension eintreten zu koennen. Und die Empfindung der Losloesung, die Du verspuerst, ist ein Zeichen dafuer, dass dies jetzt geschieht.

Erlaube Dir selbst, die daraus resultierende aufsteigende Traurigkeit zu fuehlen und ehre Deine Gefuehle. Aber verweile nicht darin. Tue alles in Deinen Kraeften stehende, um Dich in Deinen gewaehlten Aufstieg zu fuegen. Und vertraue darauf, dass diejenigen, die Du zuruecklaesst, einen anderen Weg gehen muessen. Sie haben dies in ihrer eigenen evolutionaeren Reise so gewaehlt. Keine Wahl ist "besser" oder "schlechter" als die andere; jeder von uns hat seinen einzigartigen Weg, um ins volle Bewusstsein zurueckzukehren.

Mehr Liebe

Ein interessantes Phaenomen kann beim Rueckzug von bestimmten wichtigen persoenlichen Beziehungen auftreten, das heisst, Du kannst tatsaechlich gleichzeitig mehr Liebe fuer genau die gleichen Menschen empfinden. Aber es ist eine neue Art der Liebe, die ohne Bindung oder Forderungen besteht. Diese Liebe ist rein und bedingungslos in ihrer Unterstuetzung.

Es besteht keine Erwartungshaltung, dass diese Liebe erwidert wird, oder irgend eine andere Gegenleistung erfolgt. Diese Liebe ist einfach nur *da*. Du kannst die Menschen in Deinem Herzen fuehlen und weisst, dass nichts, was sie je sagen oder tun werden, Deine Liebe fuer sie aendern kann. Du liebst sie als Seele, Du hast sie wahrscheinlich seit einer Ewigkeit gekannt und geliebt.

Die Leere erleben

Waehrend verschiedener Zeiten auf Deiner Reise durch die hoehere Vierte Dimension wirst Du durch Lebensperioden gehen, die die "Leere" genannt werden. Das ist nicht die Leere, die manchmal in spirituellen Lehren als eine grossraeumige und glueckseelige Realitaet beschrieben wird, die diejenigen erleben, die ueber die Identitaet des Egos hinaus erwacht sind. Der Begriff bezieht sich hier auf einen oeden und ziemlich trostlosen Zustand, in dem das Sterben des Egos erlebt wird.

Es ist ein leerer Raum, der zwischen dem existiert, was Dein Leben einmal war und was es sein wird. Das ist ein natuerlicher und notwendiger Uebergang, in dem Du die Moeglichkeit hast, die Vergangenheit zu entlassen und Dich dem neuen Du, das gerade geboren wird, zu oeffnen.

In der Leere stehen die Abloesung und der Rueckzug von der Welt an oberster Stelle. Nachdem Du vielleicht versucht hast, Erlebnisse aus Deiner Vergangenheit wieder zu erschaffen und gemerkt hast, dass das nicht mehr funktioniert - es ist saft- und kraftlos - beginnst Du, Dich allmaehlich von Deinem alten Leben zurueckzuziehen.

Dein Interesse an der Aussenwelt bewegt sich gegen Null. Deine Freundschaften scheinen sich auf ein paar Kernfreundschaften zu reduzieren, und es besteht der Wunsch, einfach viel Zeit allein zu Hause zu verbringen.

Wenn das passiert, erinnere Dich daran, dass dies nur ein anderer Teil des Loslassens Deines alten Lebens und der Verbindungen zu deiner dreidimensionalen Identitaet ist. Tatsaechlich ist es ein Zeichen des Fortschritts auf Deinem Weg.

Gewoehnlich werden wir in die Leere gebracht, wenn unser Ego zuviel Kontrolle in unserem Leben uebernommen hat. Unsere Seelen fuehren uns in das Chaos und die Inhaltslosigkeit der Leere, so dass wir die vom Ego kontrollierten Aspekte unseres Lebens loslassen und ein neues und tieferes Selbst finden koennen, von dem aus wir leben.

Zeit zum Heilen und Integrieren

Die Leere gibt uns aber auch die Zeit, in der eine tiefe Heilung erfolgen kann und in der die Integration von neuen gesuenderen Lebensmustern erfolgt. Ohne die ueblichen Ablenkungen der Aussenwelt kann das viel schneller und effizienter erfolgen. Oftmals wehrt sich das Ego anfaenglich gegen die Leere, aber es gibt allmaehlich auf, wenn es erkennt, dass seine einzige Wahl darin besteht, sich der hoeheren Weisheit der Seele zu fuegen. Das Erleben der Leere ist fuer jeden Menschen anders, aber es ist im Allgemeinen ein Loslassens in irgend einer Art und Weise enthalten. Grosse Brocken unserer Egoidentitaet werden jetzt entlassen: Teile von uns, die nicht laenger zu unserer neuen Realitaet passen, Taetigkeiten, die uns nicht laenger dienlich und menschliche Beziehungen, die nicht mehr gut fuer uns sind.

Alte Gedanken, Glaubenssysteme, Gewohnheiten und geistige Konstruktionen, die wir als unwahr und bedeutungslos erkannt haben, fallen jetzt weg. Wir fuehlen uns wie eine Schlange, die aus ihrer alten Haut gekrochen ist. Wir versuchen, wieder hineinzukriechen, aber koennen es nicht. Doch wir haben noch keine Ahnung, wo wir hingehoeren und was sich angenehm anfuehlt. Im allgemeinen koennen wir eine Leere des Selbsts empfinden und wissen nicht, wer wir jetzt sind.

Einfache Freuden

Und trotzdem koennen wir erkennen, dass eine suesse Einfachheit in unser Leben eingekehrt ist. Wir spueren, wie wir mehr und mehr im Augenblick leben und unser Leben langsam genug geworden ist, um die kleinen Freuden voll zu erleben, die wir uns vorher entgehen liessen.

Vieles von dem, was unsere Gedanken und Zeit bisher in Anspruch genommen hat, interessiert uns nicht mehr. Somit entdecken wir die Koestlichkeit dieser einfachen Erlebnisse, die schon immer da waren, fuer die wir uns jedoch selten Zeit nahmen, sie zu sehen - wie die herrliche Waerme des durchs Fenster scheinenden Sonnenlichts. Oder die tiefe Zufriedenheit, die wir beim Trinken des ersten Schlucks kalten Wassers bei Durst empfinden.

Eine ueber Nacht im Garten erbluehte Blume verschlaegt uns den Atem. Wir fuehlen uns von der strahlenden Schoenheit eines Sonnenuntergangs ueberwaeltigt und wir koennen schw hoeren, dass wir ploetzlich Farben sehen, die nie zuvor Teil eines Sonnenuntergangs waren. Der freudvolle Ausruf eines Kindes vor unserem Fenster erweckt eine so tiefe Freude in uns, dass wir lachen.

All diese Dinge waren schon immer Teil unseres Lebens; wir lebten nur nicht ausreichend im Augenblick, um sie in ihrer Fuelle zu erleben.

Alte Muster loslassen

Und zeitweilig begegnen wir in der Landschaft der Leere alten Gefuehlen und Mustern, die ploetzlich aus dem Nichts an die Obeflaeche zu draengen scheinen. Wir haben keine Ahnung, weshalb sie hervorkamen oder was wir mit ihnen tun sollen.

Depressionen

Ein haeufiges Gefuehl, das zu jedem Zeitpunkt des Aufstiegsvorgangs auftreten kann, und wahrscheinlich umsomehr in der Leere erlebt wird, sind Depressionen. Das hat oft mit Verlust zu tun. Du verlierst tatsaechlich Deine Vergangenheit: bestimmte menschliche Beziehungen, wichtige Rollen, die Du fuer eine lange Zeit spieltest, Glaubensvorstellungen, die Du seit jeher hattest und annahmst, dass sie die Wahrheit seien. Du verlierst vielleicht sogar Deine Arbeit oder Dein zu Hause.

Ein Gefuehl der Ziellosigkeit und die Infragestellung von allem, woran Du glaubtest oder wonach Du strebstest, kann es manchmal schwierig machen, weiterzugehen. Und die Menschen in Deiner Umgebung koennen nicht verstehen, was Du gerade durchmachst. Somit fuehlst Du Dich vielleicht auch einsam.

Zu anderen Zeiten kann Dich eine durchdringende dunke Stimmung einhuellen, die scheinbar absolut nichts mit Dir zu tun hat. Sie ist einfach ploetzlich da, und einige Zeit spaeter ohne einen plausiblen Grund genauso ploetzlich wieder verschwunden.

Es ist moeglich, dass Du gerade in Verbindung mit einem Geschehen im kollektiven Bewusstsein irgendwo in der Welt warst. Waehrend Du beginnst, eine groessere Verbundenheit und Einheit mit der gesamten Menschheit zu empfinden, nimmst Du manchmal starke Emotionen von Menschengruppen auf, die Du nicht einmal persoendlich kennst. Diese Menschen leben in einem Land, das in Konflikten oder Unterdrueckung vesunken ist. Irgendwie weisst Du, dass etwas mit ihnen passiert und Du bist in gewisser Weise mit ihnen verbunden.

Falls Du das bemerkst, fuehle die Emotionen und lass sie dann bewusst los. Rufe Licht in Dein Dasein und bitte darum, dass es zu denen geschickt wird, mit denen Du verbunden bist, wer immer es auch sei. Wenn Du dies tust, wirst Du spueren, wie sich die Schwere des Erlebnisses in eine tiefe Liebe und Mitgefuehl verwandelt.

All das mag depressiv oder angstmachend klingen. Aber das muss es nicht. Obwohl sich Dein Leben klein und bedeutungslos anfuehlen mag, bedenke, dass dies ein Teil Deiner Reise ist und alles umgewandelt werden muss, was Deine dreidimensionale Identitaet zusammenhielt. Du kannst Dich entspannen und alles seinen Lauf nehmen lassen.

So lange Du vermeiden kannst, Dich selbst fuer Dein leeres, zielloses Leben zu verurteilen, in dem Du nichts Wichtiges oder Nuetzliches tust, wirst Du Dich im Allgemeinen friedlich fuehlen koennen und akzeptieren, was passiert.

Beobachte, was geschieht

Und wenn Du tatsaechlich aufmerksam hinschaust, wirst Du sehen, das bei jedem Verlust waehrend Deines Aufenthalts in der Leere etwas Neues entsteht. Es wird einige kurze Perioden der Leere geben, nachdem eine alte persoentliche Beziehung, eine Glaubensvorstellung oder ein Teil des Selbsts verschwunden sind und noch nichts Neues den Platz eingenommen hat. Aber wenn Du geduldig bist, wirst Du sehen, dass tatsaechlich etwas Neues in Deinem Leben erscheint.

Das kann etwas sein, um das Verlorene zu ersetzen - oder es kann ein neu gefundenes Gefuehl von Freiheit sein, oder vielleicht die Moeglichkeit, in eine voellig neue und aufregende Richtung des Lebens zu gehen. Dies wird etwas sein, das nicht haette passieren koennen, bevor Du etwas anderes loslaesst.

Schau Dir die Dynamik an: wenn ein Verlust erfolgt, eroeffnet sich etwas Neues.

Waehrend die alten dreidimensionalen Energien verschwinden, stroemen neue fuefdimensionale Energien herein.

Leeren enden letztendlich immer

Und denke immer daran, dass Dein Aufenthalt in der Leere nicht ewig dauert. Obwohl Du waehrend Deiner Reise durch die Vierte Dimension durch mehrere Leeren von unterschiedlicher Laenge und Intensitaet gehen kannst, wird das Gefuehl der Leere um Dich herum irgendwann voellig verschwinden. Ein neues Leben wird sich fuer Dich auftun und Du wirst entdecken, wie ein neues Du entsteht, das bereit ist, ein neues Leben zu gestalten.

Du wirst feststellen, das "weniger" von dem *Du* herumlaeuft, das Du immer kanntest. Irgendwo auf dem Weg ist Dein gefuehlsmaessiges und intellektuelles Gepaeck

weggefallen. Das Plappern der Gedanken ist weniger geworden. Da ist das Gefühl, neu geboren und frisch zu sein, ohne viel äussere Bedeckung oder Schutz, und es besteht auch nur ein geringes Bedauern danach. Du verspürst vielleicht eine erfrischend kindliche Neugier für die Welt und ein grosses Staunen über ihre Schönheit. Denke an all das und Deine Reise durch die Leere kann eine sehr erfüllende Zeit sein. Wenn Du Dich tatsächlich daran erinnerst, dass Du Dich inmitten eines aussergewöhnlichen Geburtsprozesses befindest, kann diese Reise voller Freude, Selbstentdeckung und Erwartung sein.

Teil 3

Schlüssel zum Meistern des Aufstiegs

Kapitel 8

Die Wellen des Aufstiegs meistern

Es ist klar, dass das Erleben des Aufstiegs nicht geichbleibend ist, sondern es ist ein Tanz. Man tanzt um das Freilassen alter beschraenkender Energien der Dritten Dimension herum und oeffnet sich gleichzeitig fuer die neuen und sich ausbreitenden Energien der hoeheren Vierten und Fuenften Dimension.

Und weil die Aufstiegsenergien in Wellen zu kommen scheinen, hat dieser Tanz auch zahlreiche Pausen, wenn sich alles fuer eine Weile zu beruhigen und auszugleichen scheint. In diesen Pausen hast Du die Gelegenheit, Dich auszuruhen und Dir all der aufregenden Veraenderungen bewusst zu werden, die in Dir vorgehen. Vielleicht entdeckst Du, dass Du leichteren Zugang zu vielen Dinge im "neuen Betriebssystem" der Vierten Dimension hast, wie z.B. Liebe, inneren Frieden oder Lachen. Vielleicht erkennst Du, dass es schwieriger als in der Vergangenheit ist, lange in einer gedruckten Stimmung zu verweilen.

Negative Gefuehle sind nicht mehr so schwer und kraftvoll, wie sie es einmal waren. Vielleicht stellst Du fest, dass Du nicht mehr fuer laengere Zeit an Aerger und Traurigkeit festhalten kannst und dass es viel einfacher ist, die Aufmerksamkeit auf etwas Positives und Freudvolles zu richten. In der Tat kannst Du sogar manchmal inmitten von schmerzlichen Situationen einen kraftvollen Augenblick voller Freude spueren, oder Dein Herz schwillt vor Freude aus Dankbarkeit fuer irgendetwas. Vielleicht erkennst Du auch leichter, dass Deine gedruckte Stimmung mit der Geschichte zu tun hast, die Du Dir selbst ueber die Geschehnisse in Deinem Leben erzaehlst. Und dass Du Dir genauso gut eine andere positivere Geschichte erzaehlen kannst. Oder vielleicht gar keine Geschichte! Das alles ist durch das Einstroemen der neuen vierdimensionalen Energien auf unsere Erde viel einfacher zu erreichen.

Wenn Dich eine Welle der Aufstiegsenergie trifft und Du nach dem gewohnten Boden unter Deinen Fuessen suchst, ist es hilfreich, Schluessel zu haben, die Dich im Gleichgewicht halten. Sie koennen Pruefsteine sein, die Dir ein Gefuehl der Stabilitaet zurueckbringen.

Suche die Sicherheit im Inneren

Du wirst manchmal Angst haben, wenn Du bemerkst, dass Deine bisherige Sicherheit, die von Deiner Ehe, einem sicheren Bankkonto, einer Dich liebenden Familie, Deinem Freundeskreis oder sonst etwas stammt, ploetzlich nicht mehr vorhanden ist. Und weil Du eine oder mehrere dieser fruheren auesseren Stuetzen nicht mehr besitzt, fuehlst Du Dich wie ein Stueck Treibholz auf dem Ozean der Veraenderungen und hast nichts, woran Du Dich festhalten kannst.

Vielleicht spuerst Du manchmal, als wuerdest Du zu schnell vorwaerts geschoben und gezwungen, alte persoenliche Beziehungen, Gefuehle und Glaubensvorstellungen, eine nach der anderen aufzugeben, ohne eine Pause dazwischen zu haben. Du wirst staendig aus Deiner Komfortzone gebracht. Du kommst kaum zum Atemholen und Du wirst auf das naechste Niveau des Loslassens geschoben.

Wenn das geschieht, hast Du die Gelegenheit, etwas sehr Wichtiges zu entdecken: dass die einzige wirkliche Sicherheit aus Dir selbst kommt. Sie stammt nicht von irgendetwas Aeuserem ab. Und sehr oft wirst Du endlich feststellen, dass all die aeusseren Stuetzen, die Dir faelschlicherweise Sicherheit versprochen, verschwinden, zumindest fuer eine

Weile. Die Antwort ist, Du musst in Dir selbst nach Sicherheit suchen. Das kann jedoch schwierig sein, wenn Du nur Chaos in Deinem Inneren fuehlt und wenn all die gewohnten Teile Deines Selbsts verschwinden und neue ungewohnte Aspekte hervortreten. Aber wenn Du ueber die sich aendernden Aspekte Deines Selbsts hinausschauen kannst, wirst Du erkennen, dass sich nur einige Deiner Persoenlichkeitsmerkmale verschieben. Wenn Du tiefer schauen kannst, wirst Du erkennen, dass es ein inneres SELBST gibt, das sich nicht aendert. Dies ist das SELBST, das immer gleich bleibt, egal ob Du drei Jahre, 15 Jahre oder 30 Jahre alt bist. Dies ist und war immer das wahre SELBST. Es hat Dich auch immer durch Dein Leben gefuehrt, gleich ob es Dir bewusst war oder nicht.

Vertraue dem Hoeheren SELBST

Du wirst aufgefordert, Deinem Hoeheren SELBST zu vertrauen. Versuche, ihm zu vertrauen, denn es weiss genau, welche Aenderungen es in Dein Leben bringt, einschliesslich der anfaenglich schmerzhaften Verluste. Wisse, dass diese Verluste notwendig sind, wenn Du Dich auf das Eintreten in die Fuenfte Dimension vorbereitest. Es bringt auch alte Geschehnisse und Emotionen hervor, damit Du Dich ihnen endlich stellen und sie loslassen kannst. Und es bringt Dir ein neues Bewusstsein und Verstaendnis, das Dir anfaenglich Angst macht. Aber das ist ein Teil des einstroemenden neuen fuefdimensionalen Bewusstseins.

Loslassen

Wenn sich Dein Leben chaotisch und unsicher anzufuehlen scheint, lerne, Dich den Wellen zu ueberlassen. Versuche, ob Du den Willen hast, all die alten Glaubensvorstellungen und Urteile ueber Dich selbst und auch alle nicht auf der Wahrheit beruhenden Ansichten und verzerrten Lebensperspektiven loszulassen. Tue Dein Bestes, um alte persoenliche Beziehungen loszulassen, die nicht mehr funktionieren. Wenn Du eine langjaehrige Einkunftsmoeglichkeit fuer Deinen Lebensunterhalt oder ein gemuetliches zu Hause verlierst, an dem Du Dich lange Zeit erfreut hast, versuche, den Vertrauenssprung zu schaffen und sie einfach loszulassen. Wenn so etwas passiert, vertraue darauf, dass dies wahrscheinlich fuer Dein Aufwachen notwendig ist. Und wisse dass auf eine Art und Weise fuer Dich gesorgt werden wird, an die Du vorher nie dachtest. Je mehr Du versuchst, die verschwindenden Dinge festzuhalten, desto mehr wirst Du merken, wie das Universum dagegen drueckt. Vertraue dem Prozess. Wenn Du herausfindest, was wirklich wichtig fuer Dein Sein ist, kannst Du entdecken, wer Du ohne Deine Egoidentitaet, Bindungen und einschraenkenden Ansichten ueber Dich selbst bist. Das Loslassen kann grundlegende Ueberlebensaengste in Dir ausloesen. Es kann sich anfühlen, als wuerde alles von Dir abgestreift, was Du *denkst*, wer Du bist. Das ist der Abbau der Egostruktur, die Du als Dein "Selbst" angesehen hast. Die gute Nachricht besteht darin, dass Dein eigentliches SELBST waehrend der gesamten Umbauzeit intakt bleiben wird. Genaugenommen, wird Deine wahre Natur in all seiner Schoenheit hervorstrahlen koennen. Du wirst ein aufregendes Gefuehl von Freiheit erleben, wenn alles von Dir, das Du *nicht* bist, verschwunden ist. Der Aufstieg in die Fuenfte Dimension ist wahrhaftig eine Art der Neugeburt. Und um neu geboren zu werden, muss erst alles sterben, was Du in der Vergangenheit warst. Auf eine Art ist das nicht so viel anders als das eigentliche Sterben in der Dritten Dimension: am Ende musst Du alles loslassen. Du hast keine Wahl. Wenn Du Dich dem Aufstiegsprozess anvertrauen kannst, wirst Du erleben, dass Dich die Welle der Fuenften Dimension zu einem Ort mit groesserer Sicherheit, Frieden und Freude traegt, schoener als es Du Dir jemals vorstellen konntest.

Reinigung

Die intensiven Gefuehlszustaende, die Du manchmal haben magst, koennen als *Reinigungsprozess* gesehen werden. Um in die Fuenfte Dimension eintreten zu koennen muss alles in Dir, was unklar und nicht positiv ist, allmaehlich hervorkommen und losgelassen werden, damit Du in den hoeheren Schwingungen dieser Dimension leben kannst. Um dieser Schwingung entsprechen zu koennen, musst Du selbst auf dem Energie-niveau von Liebe, Frieden, Freiheit und Zuversicht schwingen. Nachdem Du Tausende von Jahren mit Gefuehlen wie Angst, Hass und Wut gelebt hast, die alle Teil des dreidimensionalen Bewusstseins sind, wirst Du aufgefordert, diese Gefuehle freizulassen.

Fliesse mit dem Transformationsprozess

Der Schluessel besteht darin, nicht dagegen anzukaempfen. Versuche lieber, Dich darin zu entspannen. Die Reinigung wird erfolgen, ob Du dafuer bereit bist oder nicht. Widerstand wird nur groessere Schmerzen bereiten. Versuche, darauf zu vertrauen, dass das, was passiert, absolut notwendig ist und auf die bestmoegliche Art und Weise geschieht. Lass Dich bewusst vom Fluss tragen, lass los und erlaube Dir, Dich zu verbrennen. Du kannst Dir inmitten des gefuehlsmaessigen Tumults, der durch den Reinigungsprozess entsteht, selbst helfen, Dein Gleichgewicht zu finden, indem Du absichtlich die Geschwindigkeit all Deiner Taetigkeiten drosselst. Halte inne, wenn Du kannst und atme tief durch, wenn Du Dich ueberwaeltigt fuehlt.

Komme oft in den Augenblick zurueck, denn das ist der einzige Ort, in dem Du das Gleichgewicht finden kannst. Hoere fuer eine Weile auf, viele Dinge gleichzeitig zu erledigen; richte Deine Aufmerksamkeit auf einen einzigen Gedanken. Verfolge die Taetigkeiten, die Dir Frieden verschaffen, egal was sonst auf Dir lastet. Und denke immer daran, dass Du Dich inmitten eines sehr schnellen Transformationsprozesses befindest. Der Kram, der jetzt zutage tritt, betrifft nicht die normalen, alltaeglichen Dinge, die Du bisher bewaeltigen musstest. Dies ist die Wandlung eine Schmetterlings, und die Puppe enthaelt eine undefinierbare Masse im Inneren. Habe Geduld mit Dir selbst. Konzentriere Dich darauf, Entspannung in den Schmerz zu leiten, wenn dieser auftritt. Streite nicht mit ihm, widersetze Dich ihm nicht und versuche nicht, ihn zu aendern. Versuche auch nicht, ihn zu verdraengen. Sei einfach sanft zu ihm und konzentriere Dich darauf, zu vertrauen. Sei bereit, die alten Verhaltensmuster und Gefuehle loszulassen, die verschwinden wollen. Mit der festen Absicht, dies durchzustehen, wird sich die Intensitaet Deiner dagegenwirkenden Emotionen allmaehlich beruhigen.

Und ab einem bestimmten Zeitpunkt kann es hilfreich sein, Dich selbst zu fragen, was Du von dieser Situation erfahren oder lernen sollst. Wirst Du ermutigt, irgendetwas loszulassen? Gibt es etwas, gegen das Du Dich wehrst und das Du bereitwillig annehmen sollst? Schaeue auf das Geschenk, das Dir angeboten wird, denn es ist immer eins in herausfordernden Situationen verborgen.

Umarme alles Existierende

Das Verstaendnis, dass das gesamte Leben bereitwillig angenommen werden muss, wirklich *alles*, ist ein wichtiger Schluessel, um alle auftretenden Probleme waehrend Deines Aufstiegsprozesses leichter bewaeltigen zu koennen. Alle Emotionen, sowohl negative als auch positive. Es wird nicht funktionieren, sich gegen die unangenehmen zu wehren. Du bist hier in diesem Leben, um all das zu erleben, was mit Dir passiert, egal, ob es angenehm oder schmerzhaft ist und alles dazwischen. Die bereitwillige Akzeptanz aller Erlebnisse in Deinem Leben wird in der letzten Zeit schwieriger fuer Dich gewesen sein, wenn Du mehr unangenehme Erlebnisse als gewoehnlich hattest. Vielleicht hast Du erlebt, dass bestimmte Situationen auf ueberraschende Weise ausser Kontrolle geraten sind. All dies ist waehrend des Aufstiegs zu erwarten.

Es ist jedoch wichtig, dass Du auf diese Dinge achtest, wenn sie passieren. Du wirst Dich wahrscheinlich automatisch dagegen wehren, sowohl gegen die Situationen selbst als auch die in Dir aufsteigenden Emotionen. Auch das ist zu erwarten. Denn das dreidimensionale Bewusstsein diktiert: "Wehre Dich um jeden Preis gegen alles, das sich bedrohlich, schmerzhaft oder unangenehm anfühlt."

Diese Herangehensweise hat die Menschheit seit Tausenden von Jahren befolgt. Obwohl dieser Widerstand nicht einmal bei der Linderung von Schmerzen geholfen hat, ist dies ein natuerlicher Ueberlebensmechanismus, den das menschliche Ego fuer lange, lange Zeit verwandt hat. Dieser Ueberlebensmechanismus ist heute jedoch nicht mehr zeitgemaess. Um leicht in die Energien der hoeheren Dimensionen fliessen zu koennen, musst Du lernen, nicht nur den Widerstand gegen die Schmerzen in Deinem Leben aufzugeben, sondern diese tatsaechlich mit offenen Armen zu empfangen.

Die bereitwillige Annahme des Lebens ist nicht passiv

Das ist keine passive Herangehensweise an das Leben. Es handelt sich nicht darum, dass Du alles geschehen laesst, was passiert und Du Dich als Opfer oder Fussabstreicher fuehlst. Du musst auch nicht in schmerzhaften Situationen steckenbleiben. Die Umarmung des Lebens beinhaltet tatsaechlich eine sehr aktive und bewusste Lebensweise, in der Du hellwach bist und Deine Aufmerksamkeit bestaendig auf Deine Gedanken, Gefuehle und Reaktionen richtest. Das muss nicht stressig sein - sei nur aufmerksam und bewusst.

Das ist auch ein vom Vertrauen gepraeagtes Verhalten - einem Vertrauen darauf, dass alles, was mit Dir passiert und in Dir vorgeht, absolut perfekt ist. Genau das bringt Dein hoeheres Bewusstsein absichtlich hervor, damit Du dies jetzt erleben kannst.

Wenn dies ein angenehmes und freudvolles Erlebnis ist, dann ist das im Moment genau richtig fuer Dich. Wenn es ein schmerzliches oder unangenehmes Erlebnis ist, dann ist auch das passend. Es erscheint, damit Du es vollkommen erleben und dann entlassen kannst. Versuche nicht, Widerstand zu leisten, es ist ein alter Freund. Richte Deine Aufmerksamkeit darauf, dass Du Dich sanft von ihm entfernst und in eine Haltung der Akzeptanz uebergehest. Du musst das Erlebnis weder moegen noch freudvoll finden, Du musst nur offen sein und es akzeptieren und willkommen heissen.

Liebe wird Deine Schmerzen zerstreuen

Wenn Du dazu faehig bist, oeffne Deine Arme ganz weit, um alles Geschehen zu umarmen. Du wirst entdecken, dass die die Schwierigkeiten umhuellenden Schmerzen in Deinem Leben durch Deine Liebe allmaehlich zerstreut werden. Mit genuegend Liebe wirst Du ab einem bestimmten Zeitpunkt sogar dankbar fuer die schmerzlichen Erlebnisse sein, da sie Dir in groessere Freiheit verholfen haben. Jedes bereitwillig angenommene Erlebnis ist ein Schritt weiter zu den hoeheren Dimensionen. Denke daran, dass Du Dich in einem Prozess des Sterbens und der Wiedergeburt befindest. Es ist nur natuerlich, dass Du zuweilen viele intensive Emotionen hast.

Mit der Zeit und mit Vertrauen wird es leichter fuer Dich werden, diese Gewaesser zu befahren. Und unter grossem Verzicht wirst Du sogar beginnen, Dich an ihnen zu erfreuen.

Heilende Ruhe

Das Beste, was Du fuer Dich waehrend der Zeit dieser intensiven Emotionen tun kannst, ist, Dir Ruhe zu goennen. Es ist auch von entscheidender Bedeutung, dass Du Ruhe findest, wenn Du viel Laerm und Drama in den Leben der Menschen um Dich herum erlebst. Versuche, einen stillen Ort fuer Dich selbst zu finden, einen Rueckzugsort, wo es so wenige Ablenkungen wie moeglich gibt und verbringe dort Zeit allein, wenn das moeglich ist.

Wenn Du in die Stille gehst, wirst Du eine Menge energetischer Aktivitaeten in Deinem Inneren feststellen. Achte darauf und folge ihnen. Falls Traenen aufsteigen sollten, lasse das zu. Etwas Altes, das nicht mehr benoetigt wird, kommt hervor und moechte entlassen werden. Oder etwas tief aus Deinem Inneren moechte hervorkommen und sich selbst ausdruecken.

Diese Zeiten der Reinigung werden in den naechsten Jahren kommen und gehen. Wenn Du sie spuerst, hoere auf die Stille. Sie wird Dir in Deinem Prozess helfen. Diese Stille kann Dir eine Weisheit vermitteln, die weit ueber die durch Worte vermittelte Weisheit hinausgeht.

Bitte um Hilfe

Es ist wichtig, dass Du Dich beim Durchleben von schwierigen Zeiten daran erinnerst, dass Du das nicht allein durchstehen musst. Du kannst um Hilfe bitten. Sei Dir bewusst, auch wenn Du nie zuvor um Hilfe gebeten hast, dass die jetzige Zeit sehr anders ist als je zuvor und grosse Herausforderungen bereithaelt.

Es kann sehr schwierig sein, die schmerzhaften Erfahrungen allein zu verarbeiten. Vielleicht kannst Du es tun, aber das ist nicht erforderlich. Bitte die Dich umgebenden Menschen - Freunde und Familienmitglieder, die Dich verstehen koennen - oder auch einen professionellen Menschen.

Du kannst auch die unsichtbaren Gefilde um Hilfe bitten: Deine spirituellen Helfer, himmlische Wesen, Erzengel. Sie sind da und warten darauf, gefragt zu werden.

Hilfe von den Sternenwesen

Du kannst sogar die ausserirdischen Sternenwesen um Hilfe bitte. Diese aus verschiedenen Regionen des Universums stammenden Wesen versammeln sich gegenwaertig um unseren Planeten und sind bereit, ihre Rolle beim Aufstiegsvorgang sowohl der Menschheit als auch der Erde zu spielen. Sie sind hier, um uns in jeder erdenklichen Weise beim Uebergang vom dreidimensionalen Bewusstsein ins fuenfdimensionale zu unterstuetzen.

Sie sind darauf erpicht, zu helfen, aber Du musst sie um ihre Unterstuetzung bitten. Keine Bitte ist zu gross oder zu klein. Du kannst sie um spirituelle Fuehrung bitten. Du kannst sie um mehr Energie bitten. Du kannst sie bitten, Dir beim Finden eines neuen Liebespartners, ein neues zu Hauses, einer neuen Arbeit, von mehr Geld und einer besseren Gesundheit zu helfen. Wenn es in Deinem hoechsten Interesse ist, werden sie Dir helfen, all das zu bringen, was Du benoetigst. So dass Du Deine Aufmerksamkeit auf das Erreichen einer hoeheren Schwingung richten kannst.

Glaube nicht, dass Du zu klein, egoistisch oder materialistisch bist, indem Du um Hilfe bittest, die Dein Leben und Deine Umgebung schoener und angenehmer macht. Falls das Gefuehl einer groesseren Bequemlichkeit Dir die Entspannung gibt, um Dich vollstaendiger auf Deinen Aufstieg zu konzentrieren, dann ist es angebracht, dass Du all die Dinge hast, die Dir dabei helfen.

Sitze in der Stille da, wenn Du diese Wesen erstmalig anrufst. Erlaube ihnen, dass sie sich Dir auf ihre eigene Weise zeigen. Vielleicht hoerst Du sie, siehst sie oder spuerst einfach nur ihre Anwesenheit. Vertraue dem, was Du wahrnimmst und wisse, dass sie bei Dir sind, egal ob Du Dir dessen sicher bist oder nicht.

Oeffne Dich ihrer Liebe fuer Dich. Falls Du es wirklich erlaubst, wirst Du ihre Liebe anfaenglich als ueberwaeltigend empfinden. Habe keine Angst; sie draengen Dich nicht. Sie verstehen die dreidimensionalen Beschraenkungen, mit denen Du gelebt hast und dass Du nicht mit dem Erleben der bedingungslosen Liebe in dieser Dimension vertraut bist.

Sie koennen Dich nur klarer sehen, als die meisten Menschen (einschliesslich Du selbst) es je koennen, und sie sehen Dich als ein herrliches Wesen. Deshalb ist ihre Liebe fuer Dich sowohl sofort als auch natuerlich da.

Falls Du offen dafuer bist, sie hereinzulassen, wirst Du erkennen, dass sie *alles* sehen koennen, wer Du wirklich bist, einschliesslich Deiner "Fehler". Sie werden sie jedoch nicht als solche sehen. Sie wissen, dass alles, auch was Du als nicht perfekt ansehen solltest, tatsaechlich voellig perfekt ist, so wie es jetzt ist. Es gibt kein Urteil - nur eine klare und liebende Akzeptanz fuer Dich, so wie Du bist. Du kannst Dich einfach bei ihnen entspannen.

Wenn Du um Hilfe bittest, sei praezise. Wenn Du Dich zum Beispiel in einer schwierigen menschlichen Beziehung befindest, sage nicht nur "ich benoetige Hilfe in dieser Beziehung". Sage: "Hilf mir, fuer diesen Menschen mein Herz zu oeffnen und ihm zu vergeben." Oder: "Hilf mir, fuer mich selbst einzustehen und meine Wahrheit zu sprechen." Sei Dir bewusst, dass die Sternenwesen auch von Dir lernen. Das ist ein gegenseitiger Austausch. Sie bieten Dir ihre Dienste als Teil ihrer eigenen Seelenentwicklung an. Du entdeckst vielleicht, dass die zu Dir kommenden Sternenwesen Teil eines galaktischen interdimensionalen Teams sind, zu dem Du gehoerst und dass dazu da ist, um eine bestimmte Aufgabe auf der heutigen Erde zu erfuellen. Vielleicht beginnst Du zu erkennen, dass Du mit ihnen einen Seelenvertrag eingegangen bist, bevor Du in dieses Leben inkarniertest.

Nimm Dir die Zeit, einfach ohne Worte mit Deinen galaktischen Teammitgliedern zu kommunizieren. Sie sind Lebewesen, genau wie Du - sie haben ihre Reise nur in anderen Teilen des Universums unternommen, als Du. Aber sie sind wirklich Deine Brueder und Schwestern.

Fuehle, wie sich Dein Herz voller Liebe fuer sie oeffnet, wenn Du sie mehr und mehr in Dein Leben einlaesst - und schaue zu, welche Wunder geschehen.

Kapitel 9

Die Oeffnung zur Liebe

Der Aufstieg lehrt uns in vielfaeltiger Weise, was Liebe ist. Es ist nicht diese beschraenkte und verzerrte Liebe, die in der dritten Dimension vorherrschte - einem Gefuehl, das oft mit Beduerfnis, Verlangen oder sinnlicher Begierde verwechselt wird. Sondern es ist die Liebe als natuerliche Daseinsqualitaet, die in den hoeheren Dimensionen herrscht.

Diese Art der spirituellen Liebe erleben wir zuweilen, wenn wir voellig aus uns selbst heraus leben, wenn wir aufgehoert haben, von anderen geliebt und umsorgt werden zu muessen, damit wir uns selbst gut fuehlen. Wir erleben diese Liebe einfach nur, weil es unsere ureigene Natur ist. Wir entdecken, dass wir keine Liebe haben, sondern dass wir eigentlich Liebe *sind*.

Identitaetsverschiebung vom Kopf zum Herzen

Um Dir Deiner innewohnenden Natur der Liebe bestaendig gewahr zu werden, wirst Du wahrscheinlich ab einem bestimmten Zeitpunkt Deines Aufstiegsvorgangs feststellen, dass sich die Wahrnehmung Deiner Identitaet von Deinem Kopf zu Deinem Herzen verlagert. "Herz" bedeutet in diesem Zusammenhang natuerlich nicht nur das Koerperorgan in Deiner Brust, obwohl es dies natuerlich einschliesst. Noch bezieht es sich ausschliesslich auf die Stelle in Deiner Brust, wo Du Gefuehle verspuerst, obwohl auch das beinhaltet ist.

Dein Herz ist tatsaechlich ein riesiges, dynamisches Energiefeld, dessen Zentrum sich in Deinem Brustkasten befindet und sich manchmal mehrere Zentimeter bis Meter um Dich herum erstreckt. Das ist ein Teil von Dir, der ein wichtiger Teil Deines Wesens ist, und der sich waehrend eines Grossteils Deiner dreidimensionalen Erfahrung nicht voll entfalten konnte. Es wurde manchmal als "heilige" Herz bezeichnet.

Wenn es aktiviert ist, kann Deine Herzensenergie von anderen stark gefuehlt werden; sie kann nicht nur Einzelpersonen, sondern ganze Personengruppen beeinflussen. Die Schwingungen der Situationen, in denen Du Dich befindest, koennen dadurch erhoehrt werden. Sie kann bei Deiner Heilung und der Heilung von anderen helfen.

Ab der Zeit, wenn Du noch weiter in die hoeheren Spaeren der Vierten Dimension vordringst, wirst Du feststellen, dass Du anfaengst, mit Deinem Herzen zu "denken", anstatt Deinen Verstand zu nutzen. Du wirst tatsaechlich spueren, dass Gedanken aus Deinem Brustkasten kommen. Und Du wirst erleben, dass Dein Verstand sich in eine Rolle begibt, bei der er einfach nur mit irdischen Aufgaben fuer das Funktionieren in der Dritten Dimension betraut ist, was sein urspruenglicher Zweck war.

Die Kraft des Herzens wird heute kaum anerkannt, obwohl das HeartMath Institute gegenwaertig bahnbrechende Forschungen zu koerperlichen, mentalen und emotionalen Auswirkungen auf das Herz durchfuehrt und die Vorteile herausfindet, wenn sich Verstand und Herz im Einklang befinden. Es scheint, dass mit fortschreitender Zeit das Herz mehr und mehr Anerkennung erhalten wird, da das neue Zeitalter, in das die Menschheit eintritt, auf vielerlei Weise das Zeitalter des Herzens ist.

Herzoeffnende Erlebnisse

Wenn Du schon einmal herzoeffnende Erlebnisse hattest, dann weisst Du, dass es kein schoeneres Gefuehl als das Erleben eines voellig geoeffneten Herzens gibt. Dir sind die enormen Wellen der Liebe vertraut, die durch Dein Wesen fliessen und an der Wahrnehmung Deines gesamten Ichs ruetteln koennen. Du kennst die unbeschreibliche Gluecksseligkeit, wenn ein tiefer, Dein Inneres durchdringender Frieden Dich einhuellt, und Du Dich eins mit allem Existierenden fuehlst.

Solche Erlebnisse sind Geschenke, die wir manchmal scheinbar aus dem Nichts erhalten. Wenn Du ueblicherweise mit einem nicht voellig geoeffneten Herzen lebst (wie die meisten Menschen), dann wisse, dass die jetzt auf die Erde stroemenden hoeheren Lichtfrequenzen Dir dabei helfen werden, Dein Herz permanent vollstaendig zu oeffnen. Eigentlich hast Du keine Wahl. Wenn Du mit der Erde in die Fuenfte Dimension gehst, wird sich Dein Herz oeffnen.

Das liegt darin begruendet, weil sich die Tuer zu Deiner Seele in Deinem Herzen befindet, der Tuer, durch die Du schreitest, um Dein fuenfdimensionales Ich zu werden. Deine Seele reinigt diesen Weg fuer Dich, und sie weiss immer genau, was zu tun ist.

Aus dem Herzen heraus leben

So, wie kannst Du dann staendig und bewusst mehr aus dem Herzen heraus leben? Es ist oft schwierig, Dein Identitaetsgefuehl einfach vom rationalen Verstand zum Herzen zu verschieben, nur weil Du das moechtest. Nachdem Du Tausende von Jahren mit dem Verstand als Quelle Deiner Identitaet gelebt hast, kann diese Gewohnheit nur schwer aufgegeben werden.

Du kannst mit der einfachen Beobachtung beginnen, wenn Du Dich ausschliesslich mit Deinem rationalen Verstand identifizierst und Dich und das Leben durch eine beschraenkte und verzerrte Brille siehst. Erinnerung Dich daran, dass Du das nicht bist. Du bist nicht Deine Gedanken, Deine Glaubensvorstellungen, Urteile oder Gefuehle. Du bist nicht so klein und beschraenkt.

Nimm bewusst wahr, wie Du Dich beim Identifizieren mit Deinem Verstand fuehlst, wie kraftlos Du Dich fuehlst - und wie leer, schmerzhaft und sogar sinnlos das Leben

erscheinen kann. Das liegt daran, dass die Sichtweise des rationalen Verstands ausserordentlich eingeschaenkt und nur fuer das Leben in der Dritten Dimension ausgelegt ist. Er versteht nicht das Erleben oder die Weisheit des Herzens.

Wenn Du all das erkennst, bitte um innere Hilfe. Richte Deine Aufmerksamkeit auf Dein physisches Herz. Spuere, wie es in Deiner Brust schlaegt. Atme tief ein und entspanne Dich in Dir selbst. Spuere die Energie, die Dein Herz umgibt - ein grosses vibrierendes Feld. Richte Deine Aufmerksamkeit sanft auf diese Stelle. Was fuehlst Du dort?

Das Aufsteigen schmerzlicher Emotionen

Wenn Du Dich manchmal auf das Fuehlen des geschlossenen Herzens konzentrierst, wirst Du die Schwere der darin angestauten ungefuehlten Emotionen spueren. Diese Emotionen musst Du erst fuehlen, bevor Du die Kraft Deiner Liebe voellig erfahren kannst. Es wird gesagt, dass das Herz niemals voellig "geschlossen" ist, obwohl es sich so anfuehlen kann. Es ist nur so, dass ungefuehlte Emotionen das Erleben blockieren koennen.

Falls Du Emotionen in Dir aufsteigen fuehlst, habe Mitgefuehl mit Dir selbst. Frage Dein Herz, was Du tun musst, um diese Emotionen freizusetzen. Wenn sich Dein Herz anfaenglich sehr geschlossen anfuehlt, wirst Du bestimmt eine Weile weinen, waehrend Du die Energie dieser schmerzvollen Emotionen freilaesst.

Du wirst zu Beginn dieses Prozesses Angst haben und Dich fragen, ob die aufsteigenden schmerzlichen Emotionen Dich ueberwaeltigen werden. Es kann sich manchmal tatsaechlich anfuehlen, als wuerde Dein physisches Herz aufbrechen. Oder Du wirst Dich an Zeiten erinnern, als Dein Herz geoeffnet wurde und Du Dich unendlich verletzbar fuehltest.

Wisse, dass die waehrend des Aufstiegsvorgangs aufsteigenden schmerzlichen Emotionen Dich nicht ueberfordern werden. Sie kommen nur hervor, um *entlassen zu werden*, um damit mehr Platz fuer die in Dir erwachende Liebe zu schaffen. Wenn Du Dich in diesen Gefuehlen gefangen fuehlst, wiederhole immer wieder zu Dir selbst: *Sie verschwinden, sie verschwinden*. Erlaube der Gefuehlsenergie ganz bewusst, durch Dich hindurch und hinaus zu stroemen.

Erinnere Dich daran, dass erst danach die Liebe, die Du suchst, hervorkommen kann. Es wird eine Weile dauern, bis alle schmerzlichen Emotionen entlassen sind; es ist ein Prozess aus einem gemischten Erleben von Freude, Schmerz, Angst und Erleichterung. Aber sie werden sich allmaehlich in eine tief mit Liebe durchdrungene Glueckseligkeit auflösen.

Verletzbarkeit ist keine Schwaeche

Denke daran, dass das Fuehlen von Verletzbarkeit das natuerliche Ergebnis der Herzoeffnung ist. Aber das muss Dir keine Angst machen oder Dich schwach fuehlen lassen. Im Gegenteil, Deine Verletzbarkeit ist Deine Staerke.

Wenn Du Dir erlaubst, Dich in diese Verletzbarkeit zu entspannen, wirst Du entdecken, dass Dein eigentliches Selbst durch nichts beeinflusst werden kann - und mit Sicherheit nicht durch die Handlungen, Emotionen oder Worte anderer Menschen. Ironischerweise ist diese voellige Verletzbarkeit Dein kraftvollster Schutz.

Wenn Du Dir gestattest, voellig verletzbar zu sein, wirst Du die Oeffnung des Kanals zu den tieferen geheimen Winkeln Deines Herzens spueren. Wenn das geschieht, tritt ein klareres, positiveres Erleben von dem hervor, wer Du wirklich bist. Du nimmst die Liebe wahr, die schon immer da war und nur darauf wartet, von Dir gespuert zu werden.

Die Wichtigkeit der Selbstliebe

Das wahrscheinlich wichtigste Augenmerk bei der Oeffnung zur Liebe in der heutigen Zeit liegt darauf, dass Du lernst, Dich selbst vollstaendig und bedingungslos so zu lieben wie Du tatsaechlich bist. Im Grunde wird das Erlernen Deiner Liebe fuer Dich selbst das Wichtigste sein, wenn Du in die Fuenfte Dimension eintrittst. Du musst zuerst daran glauben, dass Du es wert bist, Liebe und Respekt zu erhalten und immer im Wissen um diese Werte handeln. Du musst ALLES von Dir voll annehmen und dies pflegen.

Du hast wahrscheinlich zuvor aus bestimmten spirituellen Lehren gehoert, dass Du perfekt bist, genauso wie Du bist. Dass Du liebenswert bist, genauso wie Du bist. Wahrscheinlich hast Du das aber nie wirklich von Dir glauben koennen, weil Du zu viele Dinge in Dir entdeckt hast, die verbesserungswuerdig waeren oder anders sein muessten, bevor Du perfekt sein oder voellig um Deiner selbst geliebt werden koenntest.

Die Falschwahrnehmung von Perfektion durch den Verstand

Verstehe, dass Deine Dir innewohnende Perfektion nichts mit dieser eingeschaerzten Wahrnehmung der Perfektion zu tun hat. Es ist die Eigenart des Verstands, ein Konzept der "Perfektion" zu haben, dazu eine ganze Reihe von Meinungen und der Beurteilung von Qualitaeten, die als gut und schlecht oder richtig und falsch eingeordnet werden. So hat sich der menschliche Verstand in der dreidimensionalen Welt entwickelt. Mit seiner natuerlichen Beschraenktheit kann der Verstand nicht wahrnehmen, was Deine Perfektion darstellt - die Grossartigkeit, die Du als Seele und spirituelles Wesen bist. Er kann nicht ueber das Niveau hinausschauen, auf dem er sich befindet. Noch kann er wirklich verstehen, dass Du Dich als ein sich in Entwicklung befindliches Wesen staendig veraenderst, dazu lernst, waechst und erwachst. Du wirst nie das beschraenkte, verzerrte Konzept der Perfektion erreichen, das Dir Dein Verstand vorschreibt. Und wenn Du endlich Deine echte Perfektion erkennst, willst Du das auch nicht mehr. Der Verstand ist zu beschraenkt und beruht auf Illusionen. Aber selbst Dein Verstand mit all den Illusionen und seiner Beschraenktheit ist es wert, geliebt zu werden. Er ist ein erstaunliches Werkzeug. Erkenne an, dass er immer sein Bestes getan hat, um Dich in Sicherheit zu halten. Er weiss nicht, dass Du ihn nicht laenger zu diesem Zweck benoetigst - und er benoetigt Zeit, um sich an all das anzupassen, das waehrend Deines Aufstiegs passiert. Sei deshalb sanft zu Deinem Verstand, verstehe seine Beschraenkungen und dass er in gewisser Weise nicht mehr so kompetent ist, wie Du immer angenommen hast.

Akzeptiere alles an Dir

Erkunde Dein Leben aus dem Herzen heraus und richte eine sanfte mitfuehlende Liebe auf Dich selbst. Falls Du Probleme haben solltest, zu erkennen, wie sich diese Liebe anfuelt, richte das Gefuehl der Liebe auf kleine Kinder oder Tiere. Diese natuerliche bedingungslose Liebe musst Du Dir selbst geben. Lass diese Liebe in jede Zelle Deines Koerpers eintreten. Lass sie in Deine Gefuehle und Deinen Verstand fliessen. Akzeptiere und umarme ALLES, was Du bist. Du musst nicht alles an Dir *moegen*. Du musst nur akzeptieren, dass diese Qualitaeten zum jetzigen Zeitpunkt ein Teil von Dir sind. Und weil sie ein Teil von Dir sind, kannst Du sie lieben. Verstehe, dass alle Aspekte Deines Seins - ALLE - jeder "Mangel", "Unzulaenglichkeit" und "Fehler", die Du siehst, Ausdruck des Goettlichen sind. Und das Goettliche urteilt nicht ueber sich selbst. Es weiss nur, dass es sich selbst liebt.

Setze Dich an erste Stelle

Wenn Du Dich bereits seit einiger Zeit auf einem spirituellen Weg befindest oder Dich selbst als "guten" und "selbstlosen" Menschen betrachtetest, wird es Dir widerstreben, jetzt etwas zu tun, was Quantenheiler Dell Morris als "setze Dich an erste Stelle" bezeichnet. Das klingt vielleicht wie ein Rueckschritt in einen niedrigeren egoistischen Bewusstseinszustand, der wie "Ich zuerst" oder "Ich bin Nummer eins" klingt.

Aber im Zusammenhang mit dem Finden Deines Wegs in die Fuenfte Dimension hat dieses "Dich an die erste Stelle setzen" nicht diese Bedeutung. Und es ist wichtig, dass Du das lernst.

Die traditionellen spirituellen Lehren waren darauf gerichtet, die Wichtigkeit der Ueberwindung des Egos zu erlernen und anderen Menschen mit Liebe zu begegnen. Sie richteten sich auf die Wichtigkeit von Vergebung, Mitgefuehl und Dienste fuer andere zu leisten. Das war alles sehr wichtig, um zur spirituellen Reife zu gelangen.

Aber jetzt ist es an der Zeit, die Schwingungen noch weiter auf ein Niveau zu erhoehen, das ueber dem Dienst an anderen steht. Das heisst nicht, dass Du Dein Mitgefuehl aufgeben sollst oder aufhoerst, Menschen auf eine angemessene Weise zu helfen. Es ist nur einfach wichtig, dass Du Dich in jeder erdenklichen Weise selbst liebst. Es ist an der Zeit, dass Du aufhoerst, dies als eine egoistische Einstellung zu betrachten. Denke daran, wenn Du Dich selbst wahrhaft liebst, kannst Du andere umso mehr lieben.

Frage Dich selbst: Auf welche Weise habe ich mich nicht um mich gekuemmert? Wie habe ich mich beurteilt? Habe ich mir selbst die Liebe und das Mitgefuehl verweigert, das ich anderen gebe?

Verkauf Dich nicht fuer Anerkennung

Wie oft verleugnest Du zum Beispiel Deine Wahrheit, nur um mit anderen Frieden zu haben? Wie oft tust Du, was andere wollen, weil das einfacher erscheint - nur um danach zu merken, dass Du Dich dabei irgendwie selbst betrogen hast?

Wie oft hast Du jemandem nicht die ganze Wahrheit gesagt, weil Du Angst hattest, nicht mehr geliebt, einbezogen oder respektiert zu werden? Oder Du hattest Angst vor Peinlichkeiten oder dass Du irgendwelche Gefuehle verletzt? Wie oft bist Du ruhig geblieben, um Aerger zu vermeiden?

Mit all diesen Entscheidungen verkaufst Du Dich selbst fuer Anerkennung. Du waelst Angst anstelle von Liebe. Es ist an der Zeit, die Liebe zu waelhen - und ganz wichtig, die Selbstliebe. Es ist an der Zeit, dass Du Deine eigenen Beduerfnisse immer und in jeder Hinsicht an erste Stelle setzt. Es ist an der Zeit, aus der programmierten Konditionierung auszubrechen, die Dir einfluestert, dass Du "ichbezogen" oder "egoistisch" bist, wenn Du Deine Beduerfnisse an erste Stelle setzt.

Manchmal musst Du lernen, NEIN zu sagen, wenn Du wirklich NEIN im Inneren fuehlst. Das heisst, dass Du diesem Nein vertraust, wenn es erscheint und dass Du darauf vertraust, dass es sowohl fuer Dich als auch den Menschen, der etwas von Dir fordert, richtig ist. Und das bedeutet, dass Du gegenueber anderen Menschen Grenzen setzt und diese aufrecht erhaeltst, wenn sie unangenehme und unangemessene Forderungen an Dich stellen. Du kannst die Richtigkeit Deiner Entscheidungen, wenn Du NEIN sagst, daran erkennen, dass Dein Koerper einen Seufzer der Erleichterung macht und sich entspannt - ungeachtet dessen, was Dein aengstlicher Verstand sagen mag.

Bei jeder Entscheidung, ob Du etwas mit oder fuer jemanden tust, frage Dich selbst: "Ist das fuer mein Allerbestes? Schaetze ich mich und kuemmere ich mich um mich selbst?" Nimm die automatischen Entscheidungen bewusst wahr, die Du trifft, nur weil Dich jemand um etwas bittet. Denke zuerst darueber nach. Falls erforderlich, sage ihnen, dass Du spaeter antworten wirst. Nimm Dir die Zeit, um Dir klar zu werden, ob JA tatsaechlich die beste Antwort fuer Dich ist.

Wenn Du ein "netter" Mensch warst, auf den sich andere immer verlassen konnten, ist diese Gewohnheit schwer zu brechen. Es koennen Aengste entstehen, dass Dich die Leute nicht mehr moegen werden. Achte bewusst auf das Brechen dieser Gewohnheit. Wisse, wenn Du Dich tatsaechlich aus Achtung und Liebe fuer Dich selbst um Dich selbst kuemmerst, ist es wahrscheinlicher, dass Dich andere mehr achten und lieben werden. Das ist einfach so.

Die Menschen werden im Grunde beginnen, Dich mehr dafuer zu lieben, *wer* Du bist als dafuer, was Du fuer sie tun kannst. Und ein wesentlicher Punkt ist, dass Ihre Liebe und Anerkennung sowieso nicht mehr so wichtig fuer Dich sein werden, weil Deine eigene Liebe und Wertschaetzung fuer Dich selbst zaehlen.

Uebernimm die Verantwortung fuer Dich selbst

Echte Selbstliebe beinhaltet die volle Uebernahme der Verantwortung fuer Dich selbst. Das heisst, dass Du Dich um Deine eigenen emotionalen Beduerfnisse kuemmerst. Das heisst, dass Du Dich selbst achtest und schaezt und nicht vom Respekt und der Wertschaetzung anderer abhaengig bist, um Dich gut zu fuehlen.

Obwohl das zuweilen schwierig erscheinen mag, musst Du darauf vertrauen, dass alles gut wird, wenn Du Dich in einer Situation zuerst um Dich selbst kuemmerst. Dazu benoestigst Du Vertrauen, weil es anfaenglich nicht so zu passieren scheint. Einige Menschen werden ungluecklich oder wuetend auf Dich sein, weil sie es gewohnt sind, dass Du *sie* an erste Stelle setzt.

Aber wenn Du Dich um Dich selbst kuemmerst, waehrend Du in Deiner Liebe fuer sie offen bleibst, werden sie allmaehlich erkennen, dass sie die Verantwortung fuer ihre eigenen emotionalen Beduerfnisse uebernehmen muessen. Das ist angemessen. Und indem Du Dich zuerst um Dich selbst kuemmerst, wirst Du eine Vorbildwirkung haben, wie sie sich um sich selbst kuemmern muessen.

Das heisst nicht, dass Du aufhoeren sollst, Dich um andere zu kuemmern, wenn sie in Not sind. Es gibt deutlich Zeiten, in denen Deine Hilfe angebracht und erforderlich ist. Es bedeutet einfach, dass Du erkennst, wofuer Du Verantwortung traegst - und wofuer andere Leute Verantwortung tragen. Das fuenfdimensionale Bewusstsein beinhaltet die komplette Verantwortung fuer uns selbst, fuer unsere Gefuehle und Handlungen, nicht fuer die der anderen.

Im Grunde sind die heutige Zeiten nicht so sehr fuer "die Rettung der Welt" da. Es wurde sooft darauf hingewiesen: Wenn wir nicht in unserem Inneren "gerettet werden" - wir mit uns selbst kaempfen, Wut, Angst, Hass und Vorurteile fuehlen - wie koennen wir jemand anders retten?

Wir muessen zuerst wahren Frieden, Liebe und Harmonie in unser eigenes Bewusstsein bringen und dann sehen, was wir fuer die "Rettung" der Welt tun koennen.

Kapitel 10

Vertrauen lernen

Wenn Du auch sonst nichts auf Deiner Reise in die Fuenfte Dimension lernen solltest, so wirst Du eines lernen: Vertrauen. Speziell das Vertrauen ins Unbekannte... Vertrauen, dass Du gefuehrt wirst, egal wie allein Du Dich fuehlen magst... Vertrauen, dass alles was mit Dir geschieht, gleich wie beaengstigend oder unbekannt es zuweilen sein mag, absolut richtig fuer Dich ist.

Mit der Zeit wirst Du erkennen, dass Du auf einer "weniger befahrenen Strasse" reist. Dort gibt noch nicht viele Wegweiser, wo Du Dich befindest noch klare Hinweise, wohin Du gehen sollst. Unbeschriftete Kreuzungen werden Dich verwirren, augenscheinliche Sackgassen werden Dich zweifeln lassen. Du wirst Dich eine zeitlang verloren fuehlen, bevor Du die Orientierung wiedererlangst.

Eine anderes Gleichnis zur Beschreibung der heutigen Zeit, in der wir uns vergeblich abmuehen, an unseren alten Leben und Identitaeten festzuhalten, wurde uns von den Aeltesten der Indigenen Voelker gegeben. Dieses Gleichnis beschreibt einen Fluss, in dem wir alle in unserem Leben gemeinsam schwimmen. Bisher sind wir im Allgemeinen entlang des Ufers geschwommen, wo die Stroemung ziemlich sanft ist, haben hier und dort am Wege angehalten, um eine Rast einzulegen und fuer eine Weile an verschiedenen Orten zu leben.

Sie sagen uns, dass es jetzt an der Zeit ist, vom Flussufer wegzuschwimmen und sich an nichts mehr festzuhalten. Es ist vielmehr an der Zeit, in die Mitte des Flusses zu schwimmen oder uns einfach von der kraeftigen Stroemung dahin tragen zu lassen. Es ist an der Zeit, dass wir uns dem Fluss ueberlassen und darauf vertrauen, dass er uns dahin fuehren wird, wohin wir gehen muessen.

Du wirst gefuehrt

Diese Gleichnisse koennen Angst und Unsicherheit hervorrufen. Aber habe keine Angst. Je mehr Du Dir Deiner Aufstiegsreise bewusst wirst, wirst Du erkennen, dass Du gefuehrt, getragen und beschuetzt wirst - und dass Du immer und zur rechten Zeit auf dem Weg in die richtige Richtung gehalten wirst.

Hoere im Zweifelsfalle auf, auf die Meinung anderer Leute zu hoeren. Sie sind mit Deinem einzigartigen Weg wahrscheinlich nicht vertraut und wollen Dich auf die alten gewohnten Strassen zurueckschicken, die fuer Dich nicht mehr passen. Vertraue lieber Deiner Intuition. Halte an und halte Innenschau, wenn Du aus der Fassung gebracht wurdest. Es ist in Ordnung, wenn Du eine Pause machst, bis Du Klarheit erhaeltst. Denke daran, dass Du Dir vor Deiner Inkarnation in die heutige Zeit voellig bewusst warst, was waehrend Deiner Erdenreise passieren wuerde. Du hast das klar verstanden und Dich mit Dankbarkeit dafuer eintragen lassen, wissend, was alles beinhaltet ist. Und Du hast darauf vertraut, dass waehrend Deiner Reise alles richtig geschehen wuerde. Jetzt musst Du Deiner getroffenen Entscheidung vertrauen. Du musst vertrauen, dass Du bei jedem Schritt auf diesem Weg gefuehrt wirst - nicht nur von Deinem Hoeheren Selbst, sondern auch von Deinen Schutzengeln, Himmelswesen, spirituellen Meistern und galaktischen Wesen, die speziell hier sind, um Dich bei Deinem Aufstiegsvorgang zu begleiten. Sie sind alle hier bei Dir, ob es Dir bewusst ist, oder nicht.

Vertrauen entwickeln

Ein Anzeichen dafuer, dass Du Widerstand gegen die Richtung Deines Aufstiegswegs leistest, besteht in den auftretenden Schwierigkeiten. Wenn Du immer und immer wieder versuchst, etwas zu erreichen, und es nicht funktioniert, hoere auf damit. Es ist wichtig, dass Du aufhoerst, etwas zu verfolgen und Dich um etwas zu bemuehen, das

nicht eintreten wird. Unterstelle lieber, dass etwas anderes geschehen moechte und ueberlasse Dich dieser Moeglichkeit. Schau zu, was sich sonst offenbart. Du wirst vielleicht anfaenglich verspuehen, dass das, was passiert, nicht richtig ist, nicht das was "passieren soll". Aber wenn Du Vertrauen hast und Deinem inneren Wissen folgst, wirst Du mit der Zeit erkennen, dass es absolut perfekt ist. Du wirst erkennen, dass alles, was in Dein Leben tritt Dir hilft, damit Dein Aufstieg auf die schnellste, sanfteste Weise erfolgt. Du wirst das deutlicher sehen, wenn Du Deine Wahrnehmung vom Verstand ins Herz verlagerst. Intuitiv wirst Du spuehen, dass die Geschehnisse und Erlebnisse in Deinem Leben richtig sind, genauso wie sie eintreten.

Wahl zwischen Ueberleben und Vertrauen

Waehrend Deiner Reise durch die Vierte Dimension wirst Du oft die Wahlmoeglichkeit zwischen zwei Herangehensweisen ans Leben haben: des Ueberlebens von der Dritten Dimension und des Vertrauens von der Fuenften Dimension.

Das dreidimensionale "Ueberleben" bedeutet in diesem Zusammenhang nicht nur die Deckung des Bedarfs an Lebensmitteln oder einer Unterkunft oder anderen materiellen Dingen. Es bezieht sich auch auf eine allgemein unbewusste Herangehensweise ans Leben, in der Du versuchst, alles in Deinem Leben unter Kontrolle zu halten.

Da ist die Annahme, dass am besten alles in Deinem Leben vorhanden ist, damit Du ueberleben kannst: Du hast genug Geld (d.h. eine sichere Arbeit, Geld auf der Bank, oder eine enge Beziehung zu jemandem, der Dich unterstuetzen wird), und gute Beziehungen, um emotionale Hilfe zu erhalten, wenn Du diese benoetigst.

Du wirst diese Dinge nicht als Ueberlebensmodus betrachten, aber sie sind es. Du hast nur so lange mit ihnen gelebt, dass sie Dir nicht als eine Form des Ueberlebens erscheinen.

Schau nach innen, was Du benoetigst

Es ist wichtig zu erkennen, dass Du beim Ueberlebensmodus fuer all Deine Beduerfnisse nach aussen schaust. Du verwendest Deinen beschraenkten dreidimensionalen Verstand, um festzulegen, wie Du Dich hier auf diesem Planeten versorgst: woher Du die Dinge zum materiellen Ueberleben erhaeltst und wie Du die benoetigte emotionale Unterstuetzung von den Dich umgebenden Menschen bekommst. Das kann Dich in einem staendigen Angstzustand halten, insbesondere dann, wenn Du merkst, dass Du nur sehr wenig Kontrolle ueber die aeusseren Bedingungen hast.

Wenn Du weiter in die Richtung des fuenfdimensionalen Bewusstseins gehst, wirst Du herausfinden, dass Du diese beschraenkte Sichtweise aufgeben musst. Du wirst merken dass die Sichtweise nicht mehr funktioniert, und dass Deine Beduerfnisse nicht durch die von Dir aussen geschaffenen Dinge und Situationen oder die von Dir ins Leben gebrachten Personen gedeckt werden koennen.

Wenn Du davon ueberzeugt bist, dass diese Dinge fuer Deine Sicherheit und Dein Ueberleben verantwortlich sind, wirst Du wahrscheinlich die Gelegenheit dazu erhalten, herauszufinden, dass das nicht so ist. Viele dieser aeusseren Hilfen koennen entweder voruebergehend oder voellig verschwinden, um Dir dies zu verdeutlichen.

Wenn Du zum Beispiel Deine Arbeit, Deine Lebensersparnisse oder wichtige Beziehungen verlierst, dann sei gewiss, dass hier diese Lerndynamik wirkt. Anstelle in Panik auszubrechen, versuche einfach in Dich zu gehen und Vertrauen zu finden, dass Du andere Moeglichkeiten des Ueberlebens finden wirst - vielleicht sogar solche, die Dir mehr Freude und Freiheit bringen.

Vertrauen leben

Im funfdimensionalen Bewusstsein gibt es nichts in der aeusseren Welt, was ein Gefuehl der Sicherheit oder des Ueberlebens liefern kann. Hier gibt es nur das Vertrauen - ein Vertrauen, dass Du vom Leben absolut alles erhalten wirst, was Du benoetigst und dann, wann Du es benoetigst.

Allmaehlich wird das Vertrauen durch ein sicheres Wissen und eine Sicherheit ersetzt, die aus Deinem eigenen Erleben resultiert, dass immer fuer Dich gesorgt werden wird. Aber bis diese sich voellig entwickelt hat, musst Du Dich auf Dein Vertrauen verlassen, das Vertrauen an eine hoehere Macht, egal ob Du sie Gott, Geist, Quelle oder Hoeheres Selbst nennst. Du vertraust darauf, dass diese Dich in Deinem Leben mit groesstem Mitgefuehl und Weisheit leiten und fuer Dich sorgen wird.

Das heisst nicht, dass Du nur den ganzen Tag auf der Couch sitztest und Fern sehen sollst und darauf vertraust, dass fuer Dich gesorgt wird (obwohl auch das eine Zeit lang so sein kann, wenn das angemessen und richtig fuer Dich ist). Es bedeutet nur, dass Du vertrauen sollst, dass Dir ein Weg gezeigt wird, wie Du leben und Dich selbst versorgen kannst und wobei Du nicht nur ein Gefuehl der Sicherheit sondern auch Wohlbefinden findest.

Es kann tatsaechlich bedeuten, dass Du in die Welt hinausgehst und erkundest, was Du noch da draussen tun kannst, um fuer Dich zu sorgen. Aber Deine Motivation wird von einer ruhigen, Dich auffordernden Intuition und nicht von aengstlichen Gedanken kommen, all diese Dinge zu tun.

Wenn Du vom Vertrauen geleitet wirst, wirst Du Synchronizitaeten um Dich herum sehen; kleine Wunder werden zu Deinem Leben gehoeren. Und je mehr Du aus diesem Vertrauen heraus lebst, desto staerker wird dieses Vertrauen werden. Du wirst erkennen, dass nichts in der aeusseren Welt bestaendig und verlaesslich fuer Deine Sicherheit und Dein Ueberleben ist. Aber mit dem sich in Dir befindlichen Vertrauen macht das nichts. Es ist nicht immer einfach, zu lernen, voellig aus diesem Ort des Vertrauens zu leben. Doch das Gefuehl der Entspannung und Angstlosigkeit beim Erreichen dieses Vertrauens wird enorm sein und Dein gesamtes Erleben veraendern.

Uebe jetzt, bevor es wirklich zaehlt

In den vor uns liegenden Monaten und Jahren kann es passieren, dass das kollektive Bewusstsein auf der Erde durch die stattfindenden Ereignisse stark herausgefordert werden wird. Diese koennen jedes Gefuehl von finanzieller und materieller Sicherheit umwerfen.

Es gibt sowohl Oekonomen als auch Visionaere, die grosse Zusammenbrueche in der Weltwirtschaft und den Regierungsstrukturen in naher Zukunft vorhersagen.

Da sich die Menschheit in einem rasend schnellen Uebergang ins funfdimensionale Bewusstsein befindet, ist es verstaendlich, dass wir einiges Chaos in den alten, nicht mehr funktionierenden Institutionen und Regierungsstrukturen sehen werden, bevor neue erschaffen werden. Und wenn das geschieht, wird es viel Panik als Antwort auf all die Aenderungen und Unsicherheiten geben, die die Menschheit erleben wird.

Schaffe Dein "Auge im Sturm"

Wenn das geschieht, wird in der Welt um Dich herum eine zeitlang die Angst regieren.

Es ist wichtig fuer Dich, Dein eigenes "Auge im Sturm" zu erschaffen, damit Du nicht die Schwingungen der Angst aus Deiner Umgebung aufnimmst. Das "Auge im Sturm" ist ein klarer, ruhiger Ort in Deinem Inneren, in dem Du Vertrauen und Frieden finden kannst.

Du kannst es als funfdimensionale Blase ansehen, in der Du leben kannst und die nicht von den aus den dritten und niederen vierten Dimensionen stammenden Schwingungen der Angst aus Deiner Umgebung beeintraechtigt wird.

Es ist immer gut, dies vor Eintreffen einer solchen Situation zu ueben und einen ruhigen Ort des Vertrauens in Dir selbst zu schaffen und zu entwickeln, *bevor* Du ihn benoetigst. Du kannst das zuerst an kleineren Dingen ueben.

Wenn Du zum Beispiel erfahrest, dass Du in naher Zukunft eine medizinische Versorgung benoetigst und Du nicht weisst, woher Du das Geld dafuer nehmen sollst, wende Dich an Dein Vertrauen. Mach Dir bewusst, dass die medizinische Versorgung wichtig ist und dass deshalb fuer Dich gesorgt werden wird. Habe Vertrauen, erwarte einfach, dass Du das Geld erhalten wirst. Du wirst ueberrascht sein, wie Dir Dein Vertrauen tatsaechlich das benoetigte Geld schicken wird.

Bleibe im jetzigen Augenblick

Ein Schluessel, wie Du lernst, Dein Gleichgewicht zu halten und ohne Ueberlebensangst zu leben, ist das Leben im jetzigen Augenblick. Du weisst, dass morgen Deine Hypothek faellig ist, aber Du lebst noch nicht im Morgen - Du bist hier, gerade jetzt. Wenn Du heute dasitzt und Dir Sorgen machst, was morgen passieren kann, wirst Du morgen noch mehr Sorgen heranziehen.

Wenn Du jedoch Deine Aufmerksamkeit auf den gegenwaertigen Augenblick richtest, kannst Du ein voellig anderes Szenario fuer Dich schaffen. Du kannst zu Dir sagen: "Im Augenblick geht es mir gut. Ich habe ein Dach ueber meinem Kopf und etwas zu essen. Ich erde mich, bringe Klarheit in meinen Verstand und begeben mich ins Vertrauen. Ich nehme einige tiefe Atemzuege und schaue, was meine Moeglichkeiten sind." Waehrend Du das tust, koennen die Moeglichkeiten in den klaren und offenen Raum fliessen, den Du geschaffen hast.

Wunder geschehen

Wenn Du Dein Vertrauen uebst, kann es wirklich so scheinen, als wuerden Wunder in Deinem Leben geschehen. Wenn Du Dich dafuer entscheidest, mit den Dir innewohnenden hoeheren Schwingungen des Lichts zu leben, wirst Du zu sehen beginnen, dass alles in Deinem Leben funktioniert - und dass auf irgendeine Weise immer fuer Dich gesorgt wird. Wenn Du daran glaubst, dass fuer Dich gesorgt wird, wird dies geschehen. So funktioniert das Universum.

Zuweilen koennen hoechst unvorhersehbare und als Wunder erscheinende Dinge geschehen, wenn Du Dich auf eine scheinbar verheerende Situation konzentrierst. In einem Augenblick fuehlst Du Dich verzweifelt und hoffnungslos - und im naechsten Augenblick geschieht etwas voellig Unerwartetes, das das Unglueck in eine voellig andere Richtung lenkt.

Wenn Du darueber nachdenkst, ist eine solche Situation in Deinem Leben wahrscheinlich schon einmal eingetreten. Erinner dich daran. Wisse, dass dies wieder passieren kann. Und wieder. Du weisst niemals, was sich gleich um die Ecke befindet und Dich "retten" kann.

Es gibt so viele Moeglichkeiten, wie etwas passieren kann, die ueber Deiner Vorstellungskraft liegen. Es ergibt wirklich einen Sinn, das Universum/ Gott/ Deine Seele fuer Dich sorgen zu lassen, anstatt dass Du Deinen rationalen Verstand zwingst, sich abzu trampeln und unbrauchbare Versuche der Problemloesung zu finden, wenn die Loesung offensichtlich ueber seinen Faehigkeiten liegt.

Der inneren Fuehrung vertrauen

Beim Erlernen des Vertrauens kann es schwierig sein, mit den Selbstzweifeln umzugehen, die beim Treffen wichtiger Entscheidungen auftreten koennen. Die Meisten von uns, die in der Dritten Dimension aufwachsen, wurden nicht dazu ermutigt, Entscheidungen basierend auf unserem natuerlichen Wissen zu treffen. Wir nahmen an, dass wir von

anderen lernen muessen, was richtig und falsch ist und welche Entscheidungen zu treffen seien. Unser eigenes uns innewohnendes Fuehrungssystem wurde nicht anerkannt oder gewuerdigt.

Es wurde uns auch gelehrt, dass Entscheidungen am Besten mit dem rationalen Verstand zu treffen sind, der eine natuerliche Neigung zu Angst und Misstrauen gegenueber der uns umgebenden Welt hat. Im Ergebnis dessen haben wir gelernt, an uns selbst und unserem eigenen Urteil zu zweifeln. Als Erwachsene koennen wir immer noch beim Treffen wichtiger Entscheidungen mit Zweifeln kaempfen.

Falls es Dir schwer faellt, wichtige Lebensentscheidungen zu treffen, wirst Du feststellen, dass Du zwischen den Vor- und Nachteilen jeder Option hin- und herspringst und kein Resultat erzielst. Wenn das passiert, ist es wichtig zu verstehen, dass Du das falsche Werkzeug dafuer verwendest. Du verwendest den rationalen Verstand.

Der Verstand kann ein gutes Werkzeug beim Treffen von kleinen, sachlich-nuechternen Entscheidungen sein, beispielsweise, was Du zum Abendbrot kaufen sollst, wann Du einen Arztbesuch machst oder was Du zu einer Dinnerparty anziehst. Fuer die wichtigsten Entscheidungen im Leben ist der Verstand jedoch klaeglich unzureichend.

Wenn Du das erkennst, wendest Du Dich vielleicht an andere Menschen, um Ihre Meinung zu Deiner Situation zu hoeren. Sie werden Dir diese zwangslaeufig geben. Manchmal kann es hilfreich sein, was andere zu sagen haben. Aber oft bringen Dich diese Meinungen weiter durcheinander.

Manchmal wirst Du den Rat hoeren: "Folge einfach Deinem Herzen." Das mag gut klingen. Aber was bedeutet das wirklich? Wenn Du in Dein Herz gehst, wirst Du vielleicht nur Dein emotionales Herz, aber nicht Dein heiliges Herz erreichen. Und so wirst Du anfaenglich solche Emotionen und Beduerfnisse zur Deiner Situation vorfinden, wie Angst, Wut und Gier. Das kann sehr hilfreich sein und Dir etwas ueber Deinen Gefuehlszustand verraten. Aber Dein emotionales Herz ist wahrscheinlich nicht Dein bester Ratgeber beim Treffen von wichtigen Entscheidungen fuer Dein Leben.

Du wirst auch den Rat hoeren: "Folge Deiner Intuition." Auch das kann gut klingen. Aber vielleicht bist Du Dir nicht sicher, ob das, was Du in Dir hoerst, wirklich Deine Intuition ist. Es ist vielleicht nur Dein Verstand, Dein inneres Kind oder Dein innerer Richter oder sonst etwas. Woher willst Du das wissen?

Ins heilige Herz gehen

Besonders jetzt, in den Zeiten des Aufstiegs, ist es erforderlich, dass Du Deine Aufmerksamkeit auf Dein heiliges Herz richtest, wenn Du wichtige Entscheidungen fuer Dein Leben triffst. Dort findest Du die Antworten.

Nimm Dir Zeit zum Stillsitzen und gehe nach innen, um die Weisheit Deines Herzens zu hoeren. Bitte um Fuehrung und aeussere die Absicht, eine Antwort zu erhalten. Lege dann Deine Hand auf Deinen Brustkorb und richte Deine Aufmerksamkeit auf diesen Ort. Atme tief ein und gehe nach innen, bist Du einen ruhigen Ort gefunden hast.

Wenn Du dort anfaenglich Emotionen begegnest, fuehle sie - sanft und direkt. Dann versuche, ob Du zu einem noch tieferen Ort jenseits von Gedanken und Gefuehlen gehen kannst, in die Stille, die immer innen vorhanden ist.

Nach dem richtigen Handeln fragen

Wenn Du in der Stille angekommen bist, richte Deine Aufmerksamkeit auf Deine Frage und bitte um Antwort: "Was ist das richtige Handeln fuer diese Situation?" Bitte beachte, dass dies ein wichtiger Begriff ist: *richtiges Handeln*. Du bittest nicht um etwas, das Du haben moechtest oder was Dich gluecklich macht. Und Du fragst nicht danach, was Du *tun sollst*.

Es geht darum, was fuer Dich zum jetzigen Zeitpunkt richtig und angemessen ist, und welche Entscheidung oder Handlung gegenwaertig auf Deinem Weg zum Aufstieg spirituuell richtig ist.

Stelle die Frage so neutral wie moeglich. Bitte um Klarheit und Offenheit fuer die Antwort egal wie sie lautet und ohne ein bestimmtes Ergebnis zu erwarten. Sitze da und warte ruhig und geduldig. Du wirst vielleicht eine Antwort hoeren, irgendein Bild sehen oder ein Gefuehl in Deinem Koerper spueren. Oder Du weisst es ploetzlich ganz klar. Wenn Du manchmal eine Ja- oder Nein-Frage stellst, wird die Antwort einfach als koerperliche Wahrnehmung erfolgen. Ein *NEIN* kann sich als Enge in Deinem Bauch zeigen, und ein *Ja* kann ein Gefuehl der augenblicklichen Entspannung an der gleichen Stelle ausloesen. Wenn Du Dich im Einklang mit Deiner inneren Fuehrung befindest, kann ein ploetzlicher Drang zum Aufstehen und Handeln vorhanden sein. Das ist ueblicherweise die koerperliche Antwort zu einer inneren Aufforderung zum Handeln.

Die Antwort kann spaeter kommen

Manchmal erhaeltst Du die Antwort nicht sofort, nachdem Du die Frage gestellt hast. Habe Geduld, falls Du nichts fuehlst, siehst oder hoerst. Die Fuehrung kann spaeter auf andere Weise kommen.

Eine Antwort kann zum Beispiel durch eine Synchronizitaet gegeben werden. Manchmal hoerst Du zufaellig etwas, wenn Du im Lebensmittelgeschaeft in der Schlange stehst. Die Antwort kann aus einer Novelle kommen, die Du gerade liest, oder von irgendetwas, das Du im Fernsehen siehst.

Deine Antwort kann sogar im Vorbeigehen von einem Baum oder einem Fluss kommen. Die Natur spricht auf vielfaeltige Weise zu uns, wenn wir es verstehen, zuzuh hoeren. Im Allgemeinen wirst Du ein Gefuehl des Fliessens und der Leichtigkeit spueren, wenn Du in die richtige Richtung gehst. Das ist ein Hinweis darauf, dass Du Dich auf dem rechten Weg befindest und dass Du im Einklang mit Deiner Seele handelst.

Blockierungen beim Erhalten der Fuehrung

Wenn Du manchmal auf eine Antwort wartest, koennen Teile von Dir dies blockieren. Das koennen die Aspekte von Dir selbst sein, die Du vermeidest. Vielleicht weint ein Teil von Dir oder er ist wuetend.

Es ist wichtig, dass Du auf die aus Dir kommenden verstimmten Stimmen hoerst. Du musst keine Antwort fuer ihr Lamentieren, ihre Beschwerden oder Forderungen haben. Du musst ihnen nur mit einem offenen Herz und Verstand zu hoeren. Sie wollen gehoert werden und die Erlaubnis haben, dazusein und fuehlen zu duerfen, was sie fuehlen. Und wenn Du das tust, wirst Du feststellen, dass sie sich allmaehlich entspannen und beginnen, Interesse zu zeigen, gemeinsam mit Dir die Antwort auf Deine Frage zu finden. Jedoch wirst Du Dich vielleicht nach Erhalt der gesuchten Antwort dieser noch widersetzen. Wenn Du kannst, beruhige Dich und sitze still mit der erhaltenen Mitteilung da. Sei vorsichtig, dass Du sie nicht zurueckweist, denn dann kann sie verschwinden. Lass sie einfach in Deinem Bewusstsein treiben und schaue, was sonst noch zum Verstaendnis und der Akzeptanz dieser Antwort erscheint.

Richtiges Handeln basiert auf Wahrheit

Du wirst herausfinden, ob die Antwort wirklich richtiges Handeln darstellt, wenn diese auf Wahrheit beruht. Und Dein zuerst rebellischer Verstand und Deine Emotionen werden beginnen, die dieser Wahrheit innenwohnende Autoritaet anzuerkennen - und sich danach ausrichten. Dein menschliches Selbst erkennt natuerlich den hoeheren Charakter der Wahrheit an und will letztendlich mit ihr in Harmonie sein.

Du wirst sehen, dass Du Dich lange danach gesehnt hast: im Einklang mit der hoeheren Wahrheit zu sein, die Du bist. Und wenn das geschieht, koennen alle Entscheidungen unendlich leichter getroffen werden.

Kapitel 11

Erhoehe Deine Schwingungen

Man koennte sagen, dass die grundlegende Spielregel beim Aufstiegsvorgang im Lernen besteht, wie Du Deine Schwingungen erhoehst. Diese muessen sich im Grunde so verschieben, dass Du fuer das Erleben des fuefdimensionalen Bewusstseins bereit bist. Es ist wichtig, dass Du Deine Schwingungen auf das Niveau der Fueften Dimension erhoehst und es schaffst, auf diesem Schwingungsniveau zu bleiben, egal was passiert.

Was heisst das genau? Wie kannst Du wissen, ob Du eine Schwingung erlebst, die mit dem fuefdimensionalen Bewusstsein im Einklang steht? Allgemein ist das der Fall, wenn Du Liebe, Freude, Frieden und Harmonie verspuerst. Das beinhaltet Gefuehle von Zuversicht, Selbstliebe und innerer Sicherheit. Du fuehlst Dich gluecklich und optimistisch.

Viele Menschen fuehlen sich manchmal so, aber koennen das Gefuehl nicht aufrecht-erhalten. Gewoehnlich wurde dieses Gefuehl durch irgendwelche auesseren Umstaende hervorgerufen, doch diese aendern sich staendig.

In der Fueften Dimension sind die von Dir gefuehlten hohen Schwingungen keine Reaktion auf die auesseren Gegebenheiten; sie sind einfach die Frequenz, in der Du natuerlich schwingst. Und Du befindest Dich permanent auf diesem Schwingungsniveau. Es bedeutet nicht, dass positive Gefuehle und Einstellungen gut oder richtig und negative schlecht oder falsch sind. (Das ist dreidimensionales Denken.) Es bedeutet nur, dass alle in der Fueften Dimension existierenden Schwingungen mit Gefuehlen von Freude, Harmonie, Freiheit, Liebe und Frieden im Einklang stehen. Und um dort zu verbleiben, musst Du selbst diese Schwingungen haben.

Bleib positiv

Die wirkungsvollste Art und Weise zur Erhoehung Deiner Schwingungen ist das Denken von positiven Gedanken und das Fuehlen positiver Emotionen, so oft das moeglich ist. Das ist natuerlich besonders in den heutigen unsicheren Zeiten nicht einfach. Es ist sogar sehr schwierig, dies zu tun, weil die aus vielen, vielen Lebenszeiten stammende grosse Konditionierung und alte Gewohnheiten Widerstand gegen Deine Bemuehungen leisten, wenn Du neue und positive Energien in Dein Leben hereinlassen willst.

Meistere Deine Gedanken und Gefuehle

Aber genau das ist erforderlich: zu lernen, wie man auf seine Gedanken und Gefuehle achtet und sie positiv haelt. Das fuefdimensionale Bewusstsein beinhaltet das Meistern Deiner Gedanken und Gefuehle (und auch jedes Wortes und jeder Handlung).

Das bedeutet jedoch nicht, dass Du Dich negativen Gedanken und Emotionen widersetzen sollst oder versuchst, sie "loszuwerden". Es bedeutet auch nicht, dass Du ihnen folgst oder erlauben darfst, Dich zu kontrollieren. Sie sind einfach nur Energie - und Du kannst ihnen erlauben, frei in Dich hinein-, durch Dich hindurch- und wieder aus Dir herauszufliegen, ohne auf sie zu reagieren oder die Kontrolle uebernehmen zu lassen. Im Grunde hast Du nicht viel Kontrolle darueber, welche Gedanken und Gefuehle in Dir auftauchen. Sie scheinen aus dem Nichts zu kommen. Aber Du *kannst* kontrollieren, ob sie in Deinen Gedanken *bleiben* und Du darauf herumreitest oder nicht. Du hast die Wahl und kannst Deine Aufmerksamkeit sanft, aber bestimmt, von ihnen wegnehmen und sie auf positivere Gedanken und Gefuehle lenken. Du hast die Macht, das zu tun, gleich ob es Dir bewusst ist oder nicht.

Wenn Du tatsaechlich Deine Aufmerksamkeit auf Deine Gedanken richtest, wirst Du staunen, wie oft sie sich auf negative Vorstellungen und Ansichten richten und negative

Gefuehle hervorbringen. Du wirst feststellen, dass Du waehrend des Tages - manchmal fuer Stunden am Stueck - unbewusst denkst und dabei altbekannte Wege von Angst, Wut und Vorurteil einschlaegst, oftmals ohne das zu bemerken.

Wenn Du jedoch Deine Gedanken bewusst und absichtlich verfolgst, kannst Du sehen, wohin sie wandern. Du wirst nicht nur ueberrascht sein, wieviele negative Gedanken Du hast, sondern auch wie langweilig sie sind und wie oft sie sich wiederholen.

Wenn Du diese Gedanken und Gefuehle zu verfolgen beginnst, kannst Du die niedrigschwingenden in eine positivere Richtung lenken. Das Wiederholen von Affirmationen oder auch Visualisierungen koennen dabei helfen. Es gibt viele Buecher und andere Lehrmittel, die verschiedene Arten des "Umprogrammierens" der Gedanken lehren. Sei vorsichtig und werte sie nicht als vereinfachende Mittel des positiven Denkens ab. Sie weisen auf eine tiefgruendige Wahrheit hin, wie wir unsere eigene Realitaet erschaffen und koennen beim Erhoehen unserer Schwingungen behilflich sein.

Verdraenge sie nicht

Der Versuch, die Gedanken und Gefuehle in eine andere Richtung zu lenken, kann jedoch heikel sein. Denn es ist einfach, die negativen Gedanken und Gefuehle ins Unterbewusstsein zu schieben und dann zu versuchen, sie mit positiven Gedanken zu ersetzen. Du kannst sie zwar verdraengen, was aber letztendlich nicht hilfreich ist.

Es kann sich tatsaechlich ein kurzfristiger Erfolg einstellen. Du kannst positive Gedanken haben, die positive Gefuehle erzeugen und Du fuehlst Dich fuer eine Weile richtig wohl. Aber frueher oder spaeter werden die verdraengten Dinge aus Deinem Unterbewusstsein hervorkommen und Dich beissen. Alles, wass Du vermieden hast, wird umsomehr Macht ueber Dich erhalten.

Tatsaechlich hat Dein Unterbewusstsein so ziemlich alles in Deinem heutigen Leben geschaffen. Deshalb ist es wichtig, dass Du nichts Neues hinzufuegst und Du aufmerksam alles beobachtest, was durch Dein Bewusstsein fliesst und Du die Verantwortung dafuer uebernimmst.

Empfinde die Gefuehle neutral

Wenn Du merkst, dass niedrigschwingende Gedanken und Emotionen aufsteigen, ist es wichtig, dass Du sie neutral betrachtest. Akzeptiere einfach, dass sie zu Besuch kommen. Achte darauf, ob Du Dich ihnen aus Gewohnheit widersetzt. Widerstand gibt ihnen unweigerlich Macht ueber Dich. Bleibe so ausgeglichen und klar wie moeglich und nimm ihr Erscheinen einfach wahr.

Der Schluessel ist, Negativitaet zwar zuzulassen, aber ihr keine Energie zu geben. Richte Deine Gedanken anstelle dessen auf etwas Positiveres und erlaube der Negativitaet sich zu zerstreuen, weil sie keine Aufmerksamkeit erhaelt.

Fuehle Deine Emotionen

Wenn Deine aufsteigenden Gefuehle so heftig sind, dass Du Dich ihnen hilflos ausgeliefert fuehlst und Du sie nicht umwandeln kannst, erlaube ihnen einfach, von Dir gefuehlt zu werden. Konzentriere Dich darauf, dass Du sie einfach nur *fuehlen* moechtest und Du Dich ihnen weder ueberlaesst noch mit ihnen auf eine Reise gehst. Es hilft Dir auch nicht, wenn Du in diesen Gefuehlen schwelgst. Ja, das ist eine Kunst und erfordert schon etwas Konzentration und Uebung, um das erfolgreich zu beherrschen. Sehr wichtig dabei ist, dass Du darauf achtest, nicht in Deine Gedanken zu springen und eine Geschichte ueber das Problem und Deine Gefuehle zu erfinden. Dies ist ein uraltes Verhaltensmuster, um emotionalem Schmerz zu entfliehen - ein Versuch, Deine Emotionen zu *denken*, anstelle sie zu fuehlen. Als Folge dessen verbleibst Du im negativen Denken verhaftet, wodurch weitere negative Gefuehle hervorgerufen werden.

Wenn Du Dich beim Denken Deiner Gefuehle ertappst und Du eine Geschichte wiederkaeust und versuchst, sie zu loesen, bringe Deine Aufmerksamkeit wieder sanft auf Deine Gefuehle zurueck und versuche, sie zu fuehlen. Du kannst Deine Hand auf den Koerperteil legen, in dem Du den Schmerz fuehlst und atme tief da hinein. Falls es moeglich fuer Dich ist, versuche die Gefuehle anzunehmen und willkommen zu heissen. Das kann Dir helfen, Dich in ein Gefuehl der Erleichterung oder des Loslassens zu entspannen. Auf diese Weise kannst Du freundlich und mitfuehlend mit Dir sein und ueben, ohne Urteil alles zu akzeptieren und das zu sein, wer Du bist. Sei dabei jedoch auf der Hut vor dem Selbstmitleid. Das "Arme Ich" kann sich hereinschleichen und Dich verleiten, dass Du Dich als "Hilfloses Opfer" zu fuehlen beginnst. Wenn es Dir gelingt aufmerksam zu bleiben, wirst Du ab einem gewissen Zeitpunkt wahrscheinlich erkennen, dass Du entspannt genug auf Deine schwierigen Emotionen schaust und diese jetzt loslassen kannst, um Deine Aufmerksamkeit auf positivere Dinge zu richten. Wenn der Druck der gefuehlten unangenehmen Energie nachlaesst, versuche Deine Aufmerksamkeit auf etwas Zufriedenstellendes und Hoffnungsvolles in Deinem Leben zu richten, vielleicht auf etwas, wofuer Du dankbar bist. Nachdem Du einen ausgeglicheneren Zustand erreicht hast, wende Dich wieder der urspruenglichen Angelegenheit zu und versuche liebe- und hoffnungsvolle Gedanken darueber zu denken. Dann fuehle die Emotionen, die von diesen Gedanken aufsteigen.

Mit Absicht manifestieren lernen

Das Aufrechterhalten von lebensbejahenden Aussagen und Emotionen ist eine wirkungsvolle Art und Weise zum Erhoehen Deiner Schwingungen. Wenn Du diese noch weiter erhoehen moechtest, kannst Du tatsaechlich neue Situationen in Dein Leben holen, die Dir Freude bereiten. Am einfachsten erfolgt das durch das Gesetz der Anziehung, einem Verstaendnis, dass Gleiches Gleiches anzieht. Wahrscheinlich hast Du in der Vergangenheit mit Affirmationen und Visualisierung experimentiert, um etwas zu manifestieren. Beides sind wirkungsvolle Mittel, aber Du hattest damit nur teilweise Erfolg. Vielleicht hast Du jeden Tag eine kurze Zeit damit verbracht, positiv an das zu denken, das Du in Deinem Leben manifestieren moechtest. Du hattest positive Gefuehle und den Erfolg klar visualisiert. Wahrscheinlich hast Du die Affirmationen oft wiederholt, um sie zu bekraeftigen. All das ist sehr hilfreich. Du hast jedoch sicher nicht bemerkt, dass Du eventuell am restlichen Tag beschraenkende Gedanken zu dem hattest, was Du zu manifestieren versuchst, und fuehltest Dich niedergeschlagen oder dass Du versagen wirst. Du wirst den Zusammenhang dazu nicht hergestellt haben, weil ein Grossteil des negativen Gruebelns auf uralten unbewussten Gewohnheitsmustern beruht.

Das Universum hoert *alles*

Das ist wahrscheinlich der Grund, weshalb Du beim Manifestieren nicht so erfolgreich warst, wie Du es gewuenscht haettest. Das Universum hoert *alles*, was Du denkst, sagst, fuehlst und glaubst - nicht nur das, was Du bewusst aussendest. Die kurze Zeit Deiner taeglichen Konzentration auf die Absicht, etwas zu manifestieren, wurde wahrscheinlich durch Deine Gedanken und Gefuehle waehrend des restlichen Tages ausgeloescht. Erinnerung Dich an die einfache Wahrheit, dass das Universum immer darauf antwortet, worauf Du Deine Aufmerksamkeit richtest. Ein anderer Grund, weshalb Manifestationsversuche oft nicht funktionieren, besteht darin, dass nicht genug Energie oder positive Emotionen zum Schaffen des elektromagnetischen Feldes vorhanden sind, um das Gewuenschte heranzuholen. In der Fuenften und den hoeheren Dimensionen ist dieser Anziehungsmechanismus die Liebe. Das ist nicht das Gefuehl, das wir aus der Dritten Dimension als Liebe kennen.

Sondern es ist eine Qualitaet, die keine Gegenseite hat und tatsaechlich als Triebkraft funktioniert und eine Bewegung verursacht. Wir koennen diese Qualitaet als Leidenschaft, Aufregung und strahlenden Glanz erleben - als eine Lebendigkeit, die von unserem gesamten Koerper gefuehlt wird.

Gedanken und Gefuehle schaffen unsere Realitaet

Denke daran, dass Deine Gedanken und Gefuehle Deine Realitaet erschaffen und wie Du die Welt erlebst. Alles, was Du heute erlebst - in Deiner Arbeit, Deinen Beziehungen, Deiner finanziellen Situation - begann einst als ein Gedanke, den Du hattest und fuer den Du starke Gefuehle entwickelt hast. Wenn Du mit Deinem heutigen Leben nicht gluecklich bist aber erlaubst, dass es genauso weitergeht wie bisher, waehrend Du einschraenkende und angstvolle Gedanken und Gefuehle hast, wirst Du genau diese unbefriedigenden Situationen auch in der Zukunft schaffen. Du tust dies unbewusst und passiv.

Du hast jedoch die Wahl, Deine Reaktion auf die Dinge zu aendern, mit denen Du heute nicht gluecklich bist. Uebernimm die Verantwortung fuer Deinen Anziehungsmechanismus, wenn Du Dich auf ein bestimmtes Ziel konzentrierst. Wenn Du Deiner Intuition Aufmerksamkeit schenkst, wirst Du merken, dass klare und erwuenschte Ergebnisse entstehen.

Du hast immer die Wahl

Es ist wichtig zu verstehen, dass Du immer absichtlich oder unbeabsichtigt, bewusst oder unbewusst eine Wahl triffst. Ob Du aus einer passiven unbewussten Sicht heraus oder mit einer klaren Zielstrebigkeit waehlst, wenn Du Deine Aufmerksamkeit auf Deinen Wunsch richtest, auch das ist eine Wahl.

Glueck ist eine Wahl

Du kannst tatsaechlich feststellen, dass Glueck eine Wahl ist. Viele von uns haben zu glauben gelernt, dass Glueck von aeusseren Umstaenden abhaengt, wie z.B. erfuellenden Beziehungen, viel Geld, einer befriedigenden Arbeit und guten Freunden. Es sieht tatsaechlich so aus, als wuerden diese aeusseren Dinge unser Glueck verursachen, wenn wir es erleben.

Aber wir kennen alle Menschen, in deren Leben scheinbar viele grossartige Dinge geschehen und die es trotzdem schaffen, ungluecklich zu sein. Und wir kennen sicher auch Menschen, die sehr wenig von dem besitzen, das wir als "viel Glueck" bezeichnen und sind trotzdem meist vergnuegt und zufrieden.

Der Grund ist, dass wir tatsaechlich Glueck waehlen koennen. Die aeusseren Umstaende, wie gluecklich oder ungluecklich sie auch sein moegen, kommen und gehen bestaendig; die Situationen veraendern sich laufend. Aber wir koennen auf alle Faelle unsere Reaktion auf diese Umstaende kontrollieren. Wir koennen waehlen, gluecklich zu sein, einfach weil es unsere Absicht ist. Wir muessen nur den gluecklichen Ort in uns selbst finden und von dort aus leben.

Du glaubst vielleicht, dass es keinen "gluecklichen Ort" in Dir gibt. Aber wenn Du wirklich in Deinem Leben zurueckgehst, wirst Du merken, dass das nicht stimmt. Versuche, Dich an eine Zeit in Deinem Leben zu erinnern, in der Du Dich gluecklich oder zufrieden oder voller Freude fuehltest - irgendein Ereignis in Deiner Vergangenheit. (Es gab mindestens eins!)

Hole diese Erinnerung zurueck. Erinner dich, wie Du Dich damals gefuehlt hast. Erlebe es jetzt noch einmal mit Deinem ganzen Koerper und Verstand. Achte darauf, wie sich Dein ganzes Ich aufhellt, wie sich Dein Koerper entspannt, und wie sich Deine Gedanken und Gefuehle im Wohlbefinden baden.

Waehrend Du Dich daran erinnerst und alles noch einmal erlebst, hast Du nun Zugang zum Gluecksgefuehl. Du kannst es jetzt in diesem Augenblick spueren. Du kannst Dich darauf konzentrieren, ihm Energie geben und es in Dir wachsen lassen.

Nachdem Du Dich einige Male an diese glueckliche Zeit erinnert hast, ist das spaeter nicht mehr erforderlich, um das Gluecksgefuehl spueren zu koennen. Du hast in Dir selbst einen Ort geschaffen, der das Glueck genau kennt und fuehlen kann. Ab jetzt kannst Du einfach versuchen, in diesen Ort hineinzugehen, um das Glueck zu spueren und von dort aus Dein Leben zu leben. Diese Entwicklung erfordert etwas Zeit, aber Du wirst erstaunt sein, wie schnell Du diesen Raum in Dir schaffen kannst, der sich stark wie ein lebendiges Glueck anfuehlt.

Das Interessante daran ist, dass Du mehr und mehr Glueck in Dein Leben ziehen wirst. Das Universum wird darauf mit mehr Glueck reagieren und sogar auessere Umstaende hinzufuegen, die Deinem freudvollen Wesen entsprechen und dieses verstaerken.

Du kannst Herr Deines inneren Bewusstseinszustands sein. Wenn Du Dich gluecklich, freudvoll, friedlich und frei fuehlen moechtest - all diese wunderbaren Daseinszu- staende - kannst Du das einfach durch Wahl und Absicht tun.

Und je oeffter Du das tust, umso mehr wird Dein Verstand an Klarheit gewinnen. Du wirst Deine Gedanken einfacher beruhigen koennen. Dein Koeper wird sich energetischer und gesuender anfuehlen.

Du wirst sehen, dass Du ganz muehelos einen Ort fuer die Leidenschaft Deines wahren Selbst geschaffen hast, in dem es sich selbst auszudruecken beginnt. Du bist auf dem besten Weg, das fuenfdimensionale Bewusstsein zu erleben.

Und da Du mit allem auf der Erde existierenden verbunden bist, wirst Du tatsaechlich zu der in der gesamten Menschheit stattfindenden Bewusstseinsumwandlung beitragen.

Sei Dein eigener Lehrer

Es gibt vielfaeltige Arten um positive und erhebende Schwingungen in Dir zu erzeugen. Dazu gehoeren auch spezielle Techniken und gefuehrte Meditationen, die heute von vielen Lehrern angeboten werden. Falls Du Dich zu einem bestimmten Lehrer oder Lehrkoerper hingezogen fuehlst, dann vertraue dabei Deiner Intuition.

Fast jeder Mensch benoetigt Unterstuetzung, um seine Schwingungen erhoehen zu koennen, nachdem er Jahrtausende in der dreidimensionalen Schwingung verbrachte.

Somit koennen die Angebote derer, die schon weiter fortgeschritten sind, eine grosse Hilfe sein. Aber es ist wichtig, dass Du Deine Autoritaet nicht an die Lehrer abgibst.

Es ist in der heutigen Zeit besonders wichtig, dass Du Dein eigener innerer Lehrer bist und die Verantwortung uebernimmst. Experimentiere mit den von anderen angebotenen Hilfsmitteln und pruefe, ob sie Dir bei Deiner Befreiung helfen. Falls das nicht der Fall ist, dann sind sie nichts fuer Dich. Trage die Verantwortung fuer Dich und Deinen Aufstieg.

Kapitel 12

Einfache Moeglichkeiten zur Erhoehung Deiner Schwingungen

Die Erhoehung Deiner Schwingungen durch eine positive Sichtweise und das Erlernen absichtlicher Manifestierungen sind die wesentliche Voraussetzung, um allmaehlich eine hohe Schwingung beizubehalten. Das erfordert Konzentration und Uebung.

Es gibt auch einige kurze und einfache Uebungen, die Du zur Erhoehung Deiner Schwingungen durchfuehren kannst, insbesondere wenn Du Dich in Situationen befindest, in denen Du Dein Gemuet schnell aufhellen musst.

Die Magie der Dankbarkeit

Einer der schnellsten Wege zur Erhoehung Deiner Schwingungen ist eine dankbare Lebenseinstellung. Dankbarkeit oeffnet Dir automatisch die Tuer zu freudvolleren und befriedigenderen Erlebnissen. Es ist auch die beste Moeglichkeit zum Erreichen eines anhaltendes Gefuehls von Frieden, Gleichgewicht und Verbundenheit. Wenn wir echte Dankbarkeit spueren, koennen wir nicht zur gleichen Zeit leiden; die beiden Gefuehle koennen nicht nebeneinander existieren.

Es ist jedoch oft nicht einfach, sich dankbar zu fuehlen. Du bist vielleicht so von Deinem Schmerz oder Deiner Reizbarkeit ueberwaeltigt, wie schlecht Dich das Leben "behandelt", dass Du Schwierigkeiten hast Deine Aufmerksamkeit von dem ungluecklichen Erlebnis weg auf etwas anderes zu richten, wofuer Du dankbar sein kannst.

Es ist in diesem Fall am Besten, wenn Du Deine negativen Gefuehle nicht einfach verdraengst und versucht, Dankbarkeit zu verspueren. Wie bereits im letzten Kapitel beschrieben wurde, musst Du Deine Emotionen zuerst voellig vorurteilslos fuehlen.

Gib zu, dass Du Dich in einer schwierigen Lage befindest und erlaube Dir, dass dies nur fuer diesen Augenblick in Ordnung ist. Stelle Dich Deinen Emotionen und fuehle sie, ohne Dich mit ihnen zu identifizieren. Vielleicht ist es hilfreich, wenn Du Deine Aufmerksamkeit auf den Koerperteil richtest, in dem sich die Emotion befindet und atme tief da hinein. Sobald der energetische Druck der Empfindung nachlaesst, versuche Deine Aufmerksamkeit auf etwas zu richten, wofuer Du dankbar bist.

Falls es im Moment schwierig sein sollte, an etwas Wichtiges zu denken, denke einfach an irgendetwas. Es kann sogar so etwas Einfaches sein, wie Dein Regenschirm den Du gluecklicherweise bei Dir hast wenn es zu regnen beginnt. Oder Du hast noch Eier im Kuehlschrank und gerade jetzt darauf Appetit. Sage dem Universum "Danke, danke!" Fuege noch hinzu "Danke - bitte mehr davon!" und beobachte, wie sich in Dir ein Wunder vollziehen kann.

Gefuehle der Dankbarkeit fuer solch alltaegliche Dinge koennen der Beginn einer Bewusstseinsveraenderung sein. Nachdem Du gelernt hast, Dankbarkeit fuer die kleinen Dinge zu spueren, oeffnet sich die Tuer zum Fuehlen der Dankbarkeit fuer die wichtigen Dinge in Deinem Leben.

Je dankbarer Du fuer die wichtigen Dinge in Deinem Leben bist, desto mehr Frieden und Freude werden in Dein Leben einziehen. Wenn Du Dich an das Wunder der Dankbarkeit erinnerst, werden die schwierigen Erlebnisse waehrend Deiner Aufstiegsreise viel einfacher voruebergehen.

Die lebendige Schwingung von Worten

Alle Woerter haben lebendige Schwingungen. Ein von Jim Self zur Verfuegung gestelltes Hilfsmittel besteht im Wiederholen von Worten mit positiven Schwingungen. Damit kannst Du Deine eigenen Schwingungen allmaehlich auf das Niveau dieser Worte anheben. Das ist etwas anderes als das einfache Wiederholen von Affirmationen. Hier bedeutet es, dass die Aufmerksamkeit auf die Schwingung eines bestimmten Wortes anstelle auf ein Konzept gerichtet wird.

"Dankbarkeit" ist zum Beispiel ein Wort mit einer sehr hohen Schwingung. Wenn es jemals zu schwierig fuer Dich sein sollte, selbst Dankbarkeit fuer kleine alltaegliche Dinge zu empfinden, dann wiederhole das Wort "Dankbarkeit" mindestens 10 - 15 zu Dir selbst.

Du wirst erstaunt sein, wie das einfache Wiederholen dieses kraftvollen Worts Schmerz und Negativitaet aus Deinem Leben nehmen kann und Deine Schwingung erhoeht. Andere Worte koennen Dir ebenfalls helfen. Versuche solche Worte wie Freude, Leichtigkeit, Glueck und Vertrauen oder was Du sonst fuehlen moechtest immer wieder und wieder zu sagen und zu fuehlen. (Substantive und Adjektive funktionieren gleich gut - verwende das, was fuer Dich geeignet ist.)

Das klingt wahrscheinlich sehr vereinfachend. Du wirst Dich wundern wie das einfache Wiederholen eines Wortes eine so wichtige Wandlung in Dir herbeifuehren kann. Aber versuche es selbst und schau, was passiert.

Positive Gefuehle in Worten verankern

Wie im letzten Kapitel besprochen wurde, ist es hilfreich, wenn Du Dich an die Emotionen aus der Vergangenheit erinnerst, die Du jetzt fuehlen moechtest. Erinnerung Dich klar an alle Einzelheiten - wo Du Dich gerade befandest, an das Wetter, ob andere Menschen dabei waren, wie sich Dein Koerper anfuehlte - und an all die schoenen Gefuehle, die bei diesem Erlebnis vorhanden waren.

Dann verankere diese schoenen Gefuehle mit Deinem gewaehlten Wort, damit die Gefuehle jedes Mal in Dir aufsteigen, wenn Du das Wort wiederholst. Allmaehlich wird diese Erinnerung nicht mehr notwendig sein, um die Kraft der positiven Schwingung in Dir zu spueren. Sie haben sich mit dem Wort verbunden und sie werden automatisch beim Aussprechen des Wortes vorhanden sein.

Wenn Du das Wort wiederholst, fuehle es vollstaendig. Lass es Deinen ganzen Koerper ausfuellen. Wenn Du Dir das Wiederholen solch hochschwingender Woerter zur Gewohnheit machst, werden Dein Koerper und Deine Aura mit schwingenden lebendigen Farben durchdrungen. Durch Uebung und Wiederholung werden diese Schwingungen bei Dir bleiben und das taegliche Erleben Deiner selbst und Deines Lebens beeinflussen.

Kraftvolle Saetze

Es gibt auch bestimmte kraftvolle Saetze, die Deine Schwingungen schnell erhoehen. Lehrer Matt Kahn betont, dass das einfache wiederholte Aussprechen von "Ich liebe Dich" zu Dir selbst nicht nur Deine Schwingungen erhoehen wird, sondern auch die inneren Barrieren niederreist, die Deinen Widerstand zur Liebe verursachen. Der Satz "Gott segne Dich, ich liebe Dich" ist auch ein erstaunlich kraftvoller Ausdruck, den Du zu Dir selbst wiederholen kannst, wenn Du mit einem Menschen Schwierigkeiten hast oder seine Feindseligkeit spuerst. Das einfache Sprechen dieser Worte haelt Dich in einer hohen Schwingung und funktioniert wie ein Schutzschild gegenueber der Wut und Feindseligkeit des anderen Menschen. Und ganz ueberraschend hat dies auch eine positive Wirkung auf die andere Person, die wahrscheinlich keine Ahnung hat, was Du da tust!

"Ich habe mich gern" ist ein weiterer kraftvoller Satz zum Erhoehen Deiner Schwingung. Versuche, diesen Satz mehrere Male laut zu sagen und spueren, was in Dir passiert.

Wunder erleben

Eine andere Moeglichkeit zur Erhoehung Deiner Schwingungen besteht in der Verlagerung Deiner Aufmerksamkeit von Deinem Denken und Deiner Lebensgeschichte zu einem inneren Ort, der unschuldig und kindlich ist und der mit Wunder und Neugier auf das Leben schaut.

Nimm Dir etwas Zeit und schau aufmerksam mit einem frischen Blick auf Deine Umgebung, als haettest Du sie noch nie gesehen. Richte Deine gesamte Aufmerksamkeit auf das, was Du anschaust. Spuere, wie Deine Wahrnehmung weicher wird und sich ausdehnt. Du wirst entdecken, dass Du faehig bist Deinen gedanklichen Filter zurueckzunehmen und nur einfach zu schauen, ohne einen bestimmten Gedanken zu haben. In der Natur ist das am einfachsten. In jedem Blatt, jeder Blume, jedem Baum oder Insekt sind unendliche Geheimnisse verborgen, die Du nur mit Deinem Herzen verstehen kannst. Erlebe einfach das aufsteigende Empfinden des Wunders. Du kannst tatsaechlich das Wunders ueberall an jedem und allem erkennen, sogar in

einem Zimmer voller Leute, die laut an ihren Handies sprechen oder sich in erregten Diskussionen befinden. Geh einfach einen Schritt zurueck und beobachte den Schauplatz, als wuerdest Du ihn wie ein neugieriges Kind zum ersten Mal betreten. Erlebe das Wunder des Menschseins. Jeder Mensch ist wunderbar anzuschauen, sogar diejenigen, die unbewusst erscheinen und in dreidimensionaler Negativitaet gefangen sind. Du musst sie nur aus einer neuen, frischen Sicht anschauen, ohne zu urteilen oder zu bewerten, was fuer Dich attraktiv oder unattraktiv ist. Du kannst sie einfach nur anschauen, so wie sie sind - klar und direkt. Und staune darueber, was ein Mensch ist und kann, oder einfach darueber, dass so ein komplexes Wesen existieren kann. Sogar etwas so einfaches wie Deine Hand kann wunderbar anzuschauen sein. Lass Deine Gedanken wieder beiseite und erlaube Dir, sie einfach nur ohne Urteil zu betrachten und sieh, was tatsaechlich da ist. Du wirst feststellen, dass sie eine erstaunlich faszinierende Schoepfung ist!

Schoenheit suchen

Wenn Du auf einem hohen Niveau schwingst, beginnst Du ueberall in Deiner Umgebung Schoenheit zu sehen. Der Grund: Schoenheit schwingt selbst auf diesem hohen Niveau. Es wird Zeiten waehrend des Uebergangs der Erde zur Fuenften Dimension geben, in denen scheinbar nur ueberall Traurigkeit, Schmerz, Kampf oder Ungerechtigkeit sichtbar sind. Alles scheint in Deinem Inneren oder in Deiner aeusseren Umgebung nur auf die Haesslichkeit des Lebens zu zeigen. Wenn Du Dich auf all das und besonders Deine Hilflosigkeit konzentrierst, dass Du daran nichts aendern kannst, wird Deine Schwingung automatisch sinken.

Das Leben in der Dritten Dimension hat uns immer mit dem Leiden in der einen oder anderen Form erschreckt. Das liegt in der Natur des dreidimensionalen Bewusstseins begruendet, das sehr beschraenkt ist und keine Verbindung zur Wahrheit besitzt. Wenn Du in diesem Bewusstsein gefangen bist, kann das eine grosse Schwere in Deinem Herzen erzeugen.

Es ist wichtig, ueberall Schoenheit zu suchen, wo Du sie finden kannst, wenn Du diese dunke Seite des Lebens durchlebst. Schoenheit bring dem Herzen Trost. Sei Dir darueber im Klaren, dass von der hier existierenden Haesslichkeit eine grosse Schoenheit nicht weit entfernt ist.

Du kannst fast immer Schoenheit in der Natur finden. Du kannst sie in allen Menschen finden, wenn Du versuchst, ihre Seele zu sehen. Die Schoenheit bei Kindern ist voellig sichtbar, aber alle Menschen strahlen sie aus, wenn Du genau genug hinschaust. Musik und Kunst in jeder Form koennen auch die naehrende Energie der Schoenheit bieten. Aber vergiss nicht, Schoenheit auch in Dir selbst zu suchen. Versuche alle Urteile bezueglich Deiner Person beiseite zu lassen und die Dir innewohnende einzigartige Schoenheit zu finden.

Wenn Du hoeher und hoeher zum fuenfdimensionalen Bewusstsein aufsteigst wirst Du merken, dass die Schoenheit solch eine Wirkung auf Dich hat, dass das kleinste Ding Freudentraenen in Dir ausloesen kann: ein sich auf einen Ast setzender Vogel, eine sich der Sonne zugewandte Blume oder ein Kind bei seinen ersten Gehversuchen.

Rufe den Heiligen Geist

Eine andere Moeglichkeit zur schnelleren Erhoehung Deiner Schwingungen besteht darin, ein besonderes himmlisches Licht von den hoechsten Dimensionen zu rufen, das als der Heilige Geist bekannt ist. Manchmal, wenn Du von Deinem Gefuehlszustand ueberwaeltigt bist kann es schwierig fuer Dich sein, Dich an die verschiedenen Moeglichkeiten zum Erreichen einer hoeheren Schwingung zu erinnern oder sie anzuwenden. Erinnere Dich in diesen Faellen einfach daran, das Licht des Heiligen Geistes zu rufen. Das kann ausserordentlich kraftvoll sein. Du musst nichts anderes tun als das Licht zu

bitten, Dein Inneres auszufuellen und Dich im hoechsten Interesse aller Beteiligten zu umgeben und zu beschuetzen - und es wird erscheinen.

Sei offen dafuer, dass das Licht in Dir und Deiner Umgebung erscheint, wenn Du darum bittest. Wenn Du ein visueller Typ bist, kannst Du das Licht vielleicht als ein strahlendes goldig-weisses Licht sehen. Oder Du spuerst einfach die sanfte und beruhigende Energie des Lichts, wenn Sie Dich durchflutet. Du empfindest vielleicht auch, wie eine tiefe Liebe in Dich einzieht, die sanft Deine Sorgen und Trauer wegwaescht.

Du spuerst vielleicht auch die Anwesenheit solcher Wesen wie Jesus (als als Yeshua oder Sanada bekannt), Quan Yin, Mutter Maria oder anderer himmlischer Geschoepfe in diesem Licht. Sie sind fuer ihre kraftvolle heilende Liebe bekannt. Wenn Du eine Resonanz zu diesen Wesen spuerst, kannst Du Dich an sie wenden, um Trost von ihrem Mitgefuehl oder auch Weisheit von ihrer Fuehrung zu erhalten.

Du musst nicht warten, bis Du Dich in einer verzweifelten Lage befindest, um den Heiligen Geist zu rufen. Du kannst dies regelmaessig und in jeder Situation tun und so allmaehlich die Schwingung Deines Aurafeldes erhoehen. Du wirst sehen, dass die Menschen das an Dir erkennen. Sie werden vielleicht sogar sagen, dass sie ein neues "Leuchten" an Dir sehen oder spueren koennen.

Kapitel 13

Einheit erleben

Eines der wahrscheinlich herausragendsten Erlebnisse auf unserer langen Reise durch die Dritte Dimension war unsere Wahrnehmung und Sichtweise, dass wir voneinander getrennte Einzelwesen sind. Nachdem wir unser Verstaendnis fuer die wahre Natur der Realitaet seit dem Fall des Bewusstseins verloren hatten, haben wir unsere Aufmerksamkeit nur darauf gerichtet, was wir mit unseren fuef Sinnen wahrnehmen konnten. Naemlich dass unsere Koeerper einzeln und nicht verbunden sind und haben daraus geschlossen, dass wir separate Einzelwesen sind.

Viele von uns, die zum hoeheren vierten und fuefdimensionalen Bewusstsein aufwachen, erleben auf kraftvolle Weise, dass dieses Empfinden von Trennung und Spaltung voneinander eine Illusion ist. Wir erleben die der gesamten Menschheit innewohnende Einheit als Realitaet. Obwohl wir diese Einheit vielleicht schon immer intuitiv spueren, erleben wir diese jetzt ganz klar und erkennen, dass wir nicht nur alle miteinander verbunden sind, sondern tatsaechlich ein gemeinsames Bewusstsein haben.

Vorurteile ueberwinden

Wahrscheinlich hattest Du selbst solche Erlebnisse: tief in Dir wusstest Du, dass diese Einheit zwischen allen Menschen und allem Existierenden besteht. Vielleicht hast Du eine tiefe Liebe und Mitgefuehl fuer Menschen empfunden, unabhaengig davon, wer sie sind und was sie tun. Wenn das so ist, warst Du wahrscheinlich betruet, wenn hin und wieder dieses Gefuehl der Trennung in Dir aufsteigt, besonders wenn es mit Vorurteilen gepaart ist. Vorurteile koennen sehr schwer aufgegeben werden. Wahrscheinlich hast Du versucht die Vorurteile in Deinem Leben abzubauen, aber fandest es sehr schwierig, sie vollstaendig ablegen. So sehr Du Dir auch wuenscht nicht voreingenommen zu sein, so scheint Dein Verstand oft seine eigene Meinung zu haben.

Es kann besonders schwierig sein, wenn Du all das in der Welt beobachtet hast, was falsch ist: Gewalt, Kriege, Ungerechtigkeit, mangelndes Mitgefuehl. Und aus Deinen Erlebnissen heraus hast Du natuerlich geschlossen, dass es "schlechte" Menschen gibt, die gierig, egoistisch und lieblos sind und die das Schlechte in der Welt fortsetzen.

Und dann gibt es die "guten" liebevollen Menschen, die fuer Frieden, Gerechtigkeit, Harmonie und Gerechtigkeit stehen.

Es wird sogar noch schwieriger, Voreingenommenheit zu vermeiden, wenn Du glaubst, dass die "schlechten" Menschen die Welt schon immer kontrolliert haben und die Menschheit durch Kriege, Ignoranz der Armen und Geknechteten unterdrueckten und Gerechtigkeit verhinderten. Wahrscheinlich hast Du sogar geglaubt, dass diese Menschen blossgestellt und zu Fall gebracht werden sollten. Somit begibt man sich spontan sich auf die Seite derer, die die "Dunkelhuete" bekaempfen und freut sich, wenn diese zu Fall gebracht werden.

Spirituelle Ueberheblichkeit

Wahrscheinlich weiss etwas in Dir, dass Deine Sehnsucht nach Freundlichkeit und Fuersorge aus einem Dir innewohnenden tiefen spirituellen Wissen stammt. Aber wenn Du eine spirituelle Ueberheblichkeit entwickelst, d.h. eine Position von "Widerstand" und Trennung einnimmst, kann das problematisch werden. Das naehrt den Kampf und die Meinungsverschiedenheiten sowohl in Dir selbst als auch in Deiner Umgebung.

Um ins fuehndimensionale Bewusstsein zu gelangen, musst Du wahrnehmen koennen, wenn Du andere kritisierst. So wie der alte Spruch lautet: wenn Du Frieden, Einheit und Liebe in der Welt haben moechtest, musst Du bei Dir selbst beginnen. In der Fuenften Dimension gibt es keine Trennung und kein Empfinden von "uns gegen die anderen". Es gibt tatsaechlich kein richtig und falsch, Polaritaeten sind nicht vorhanden.

Wenn wir im Einklang mit der Wahrheit leben, dann wissen wir, dass sich jeder Mensch als Seele auf einer Reise durch seine herausfordernde Inkarnation auf der Erde befindet. Jeder versucht bewusst oder unbewusst seinen Weg nach Hause zu finden. Es sieht so aus, als wuerden einige Menschen mehr Wendungen und Drehungen auf ihrer Reise unternehmen und scheinbar in mehr Negetavitaet und Dunkelheit gefangen bleiben als andere. Aber das ist der einzige Unterschied, weil sie einfach noch nicht die Wahrheit erkannt haben, wer sie wirklich sind.

Jeder von uns gibt mit seinem vorhandenen Wissen und Verstaendnis sein Bestes. Wir stolpern alle gemeinsam durch dieses Leben und versuchen, unseren Weg durch die hier vorhandene Dichte, Trennung und Angst zu finden. Es ist wichtig, uns daran zu erinnern, dass sich in dem ganzen Durcheinander, der Enttaeuschung und dem Leiden ein goettlicher Plan entfaltet, der nicht mit unserem rationalen Verstand erfasst werden kann. Somit deutet unsere vorgefasste Meinung ueber Menschen und Dinge oft auf unsere eigene Unwissenheit zurueck.

Es bedeutet nicht, dass wir niemals Dinge oder Situationen verbessern und in Einklang mit der Wahrheit bringen sollen, wie wir sie verstehen. Wenn wir eine Gelegenheit zur Mitarbeit erhalten oder jemandem in Not helfen koennen, dann sollten wir dies selbstverstaendlich tun. Es gehoert wahrscheinlich zum goettlichen Plan, das wir das tun. Der springende Punkt hierbei ist, dass wir die uns richtig erscheinenden Dinge nicht widerwillig oder aus Ueberheblichkeit tun. Und huete Dich auch davor, Menschen zu bedauern, weil dies eine andere Form der Ueberheblichkeit des Egos sein kann. Das kann manchmal heikel sein, da alte Ansichten und Gefuehle leicht hereingleiten und uns veranlassen koennen, auf selbstgerechte oder ueberhebliche Art und Weise zu sprechen oder zu handeln. Wenn wir uns dessen bewusst sind, koennen wir diese Fallgruben vermeiden.

Kritisieren von Menschen, die wir lieben

Wir koennen auch die Menschen kritisieren, die wir lieben. Tatsaechlich werden wir bemerken, dass wir die Menschen am haertesten kritisieren, die wir am meisten lieben. Hier scheint Kritik ganz natuerlich aufzutreten, wenn wir Stress in unserem taeglichen Leben haben oder die Dinge sich nicht so entwickeln, wie wir moechten. Es ist einfach,

wild auf einen Menschen auszuschlagen, von dem wir wissen, dass er das verstehen und uns verzeihen wird. Der Verstand scheint das ganz automatisch zu tun. Was kannst Du tun, um diese automatische Reaktion zu beenden? Wie kannst Du die Tendenz des Verstandes zuegeln, Menschen zu kritisieren, sogar jene die Du liebst?

Du verletzt Dich selbst

Zunaechst ist es wichtig zu verstehen, weshalb das Kritisieren anderer Menschen schaedlich ist. Nicht deshalb, weil es moralisch falsch ist. Auch nicht in erster Linie deshalb, weil Du die von Dir kritisierten Menschen verletzen kannst.

Sondern weil Du Dich selbst verletzt, wenn Du Kritik uebst. Du trennst Dich von der anderen Person und verleugnest die Einheit, die eigentlich zwischen Euch beiden besteht. Die Schwingungen sinken ebenfalls und halten Dich auf dem Niveau, wo Trennung, Konflikt und Leid existieren.

Nimm Dich gleichzeitig in acht vor Scham und Selbstvorwurfen, wenn Du Dich beim Kritisieren eines Menschen ertappst. Verfalle nicht darauf zu glauben, dass Du ein "schlechter" oder "nicht spiritueller" Mensch bist. In Wirklichkeit kannst Du einfach die Wahrheit nicht klar erkennen.

Dir selbst einzureden, dass Du mitfuehlend und verstaendnisvoll sein "sollst", funktioniert meist nicht. Das kann fuer kurze Zeit gelingen (Scham ist ein starker Ansporn), funktioniert aber gewoehnlich nicht langfristig. Das kritische Verhalten wird auch in Zukunft auftreten und Du kannst es nur begrenzt verdraengen, bevor es zurueckschlaegt.

Weshalb wir kritisieren

Zunaechst ist es wichtig zu verstehen, weshalb wir Menschen kritisieren. Das ist eigentlich ganz einfach: Wenn wir jemanden kritisieren ist das ein Hinweis darauf, dass wir keine gute Meinung von uns selbst haben und dass wir uns selbst wegen irgendetwas kritisieren. Wir versuchen etwas zu tun, damit wir uns selbst besser fuehlen.

So funktioniert es: Wenn Du Kritik an Dir selbst uebst, erzeugt das ein niedriges Selbstwertgefuehl. Das wiederum bringt Gefuehle von Einsamkeit und Trennung hervor, die in Folge in uns das Verlangen erwecken, diese Kritik auf einen anderen Menschen abzuladen mit dem Versuch, unseren eigenen Schmerz zu lindern.

Kritisieren ist ganz einfach ein Versuch zum Abbau von Minderwertigkeits- und Unzulaenglichkeitsgefuehlen. Der Verstand versucht auf diese Weise, dem Gefuehl ueberlegen zu sein und es zu bekaempfen. Das Unterbewusstsein glaubt: "Wenn ich mich denen anschliesse, die ich als ueberlegener, spiritueller, erfolgreicher und intelligenter als andere Menschen betrachte, dann kann ich mich selbst auch ueberlegen, spirituell, erfolgreich und intelligent fuehlen. Wenn ich mich moralisch richtig und besser als all die reichen, habgierigen, faulen, aggressiven, dummen, haesslichen, lieblosen (fuelle die Luecke) Menschen fuehlen kann, dann habe ich ein besseres Selbstwertgefuehl und ich kann mich mehr respektieren und besser leiden."

Oft kritisieren wir auch, um Einsamkeits- und Trennungsgefuehle zu lindern. Wir glauben: "Wenn ich mich einem anderen Menschen oder einer Menschengruppe anschliesse, die sich gegen eine andere Gruppe stellt, fuehle ich mich weniger einsam, allein und ausgeschlossen. Ich habe ein Identitaetsgefuehl, weil ich zu einer Gruppe gehoere."

Natuerlich funktioniert das letztendlich nicht. Wenn Du andere kritisierst, fuehlst Du Dich auf Dauer in keiner Weise besser. Denn das zugrunde liegende Problem wird dadurch nicht geloest.

Wenn Du Dich fragst, ob das denn alles wahr ist, dann denke einen Augenblick nach: Wenn Du ein gutes Selbstwertgefuehl hast und Verbundenheit mit anderen spuerst, neigst Du dann dazu, irgend jemanden zu kritisieren?

Mitgefuehl fuer Dich selbst

Falls Du Dich beim Kritisieren ertappst, wird es Dir nicht helfen, wenn Du Dich selbst beschimpfst oder Du versuchst, Akzeptanz und Mitgefuehl fuer den Menschen zu haben. *Richte lieber Dein Mitgefuehl auf Dich selbst.*

Verstehe, dass Deine Kritik nur ein Hinweis ist, dass Du keine gute Meinung von Dir selbst hast und Du Dich in gewisser Weise selbst kritisierst. Dadurch versuchst Du, Dich besser zu fuehlen. Du moechtest Verbundenheit mit denen fuehlen, die Du achtest und gern hast, damit Du nicht so einsam und allein bist.

Nun hast Du die Moeglichkeit, Deine Selbstkritik sacht zu untersuchen und herauszufinden, wie Du sie beenden kannst. Du kannst nach Wegen suchen, wie Du auf effektivere und gesuendere Art und Weise als durch Kritik ein besseres Selbstwertgefuehl und Verbundenheit mit den Menschen, die Du magst und respektierst, entwickeln kannst.

Wenn Du allmaehlich aufhoerst Menschen zu kritisieren, wirst Du feststellen, dass es Dir sogar wehtut, wenn Du Dich etwas Negatives ueber einen Menschen sagen hoerst. Es kann Dir sogar wehtun, wenn jemand anders einen anderen Menschen kritisiert.

Das ist ein Anzeichen fuer das zunehmende Bewusstsein, dass wir alle eine Einheit bilden und die gesamte Menschheit in Wahrheit ein mehrzelliger Organismus ist. Deine Reaktion auf den Schmerz eines anderen Menschen ist der automatischen Reaktion Deiner Hand aehnlich, wenn Du Dich am Knie stoest. Sie reicht automatisch zum Knie, um es zu besaenftigen.

Verwandtschaft auf der Seelenebene

Wenn wir tatsaechlich aufhoeren, andere zu kritisieren, beginnen wir mehr und mehr in der Schwingung der Seele zu leben und entwickeln die Faehigkeit, andere auf der Seelenlebene zu erreichen. Das ist eine Erfahrung aus der hoeheren Vierten und der Fuenften Dimension.

Manchmal kann dieses Erlebnis ganz einfach auftreten, wenn wir einen Menschen zum ersten Mal treffen und spontan das Gefuehl haben, als waere er ein alter Freund. Wir koennen ihn ohne weiteres von einem hoeheren Bewusstsein aus begegnen; wir erkennen ihn als jemanden, den wir seit Ewigkeit auf der Seelenebene kennen. Und es ist klar, dass wir beide Seelen sind, um uns mit Liebe und Respekt treffen.

Es kann viel schwieriger sein unsere vertrauten Lieben, d.h. unsere Familienmitglieder, vertrauten Partner und engen Freunde, so klar zu sehen. Der Grund liegt darin: wenn wir in solch wichtigen Beziehungen zusammenkommen, dann haben wir eine gemeinsame Inkarnation vereinbart, um uns gegenseitig beim Wachsen und Lernen zu helfen und um Karma abzuarbeiten.

Und deshalb koennen wir ganz einfach das Schlimmste im anderen ausloesen und hervorbringen. Wir koennen Vorurteile und Trennung empfinden, und es ist schwierig, uns daran zu erinnern, dass wir eine tiefe Seelenliebe fuereinander haben und deshalb gemeinsam hier sind.

Wenn Du Schwierigkeiten mit einer geliebten Person hast und Du in Voreingenommenheit, Feindseligkeit und abwehrender Haltung gefangen bist, kann es hilfreich sein, zu erlernen, wie Du Dich ins Seelenbewusstsein begeben kannst.

Wenn Du aus Deinem begrenzten Selbst heraus in ein hoeheres Seelenbewusstsein gehst, kannst Du das Leben ganz anders sehen und auf natuerliche Weise Deine tiefe Liebe fuer den anderen Menschen spueren.

Es ist nicht immer einfach, ins Seelenbewusstsein zu gehen, wenn Du gerade auf jemanden wuetend bist und Dich getrennt von ihm fuehlst. Deshalb uebe es, wenn Du gerade nicht provoziert wirst.

Wenn Du dann ruhig bist und Dein Gleichgewicht gefunden hast, hole diese Person in Dein Bewusstsein. Fuehle in sie als menschliches Wesen hinein. Mache Dir die

Schwierigkeiten bewusst, die Du mit ihr hast und wie sie Dich verrueckt macht oder provoziert. Fuehle Deinen Wunsch, sie wegzustossen, zurueckzuweisen oder zu veraendern.

Sieh ein, dass das nur ein normales menschliches Verhalten ist. Man muss sich deswegen nicht schaemen - so haben zwei in der dritten Dimension lebende Menschen in der Regel gehandelt und reagiert, wenn es Meinungsverschiedenheiten gab. Uebe Mitgefuehl mit Dir selbst.

Nachdem Du Deinen eigenen Widerstand und Deine Vorurteile akzeptiert hast, versuche nun, Dich in ein hoeheres Bewusstsein zu begeben. Rufe Deine Seele und fuehle, wie sie Dich umarmt. Vielleicht begreifst Du dabei, dass Deine Seele nicht nur ein kleines Wesen in Deinem Koeper ist, so wie viele Leute das glauben, sondern dass sie in Wahrheit eine Erscheinung ist, die Dich umgibt und einhuellt. Dein Koeper befindet sich in ihr.

Versuche nun, ob Du mit dieser Erscheinung verschmelzen kannst. Du fuehlst dabei vielleicht eine zunehmende Weite oder Geraeumigkeit - ein Gefuehl, dass Du nicht in Deinem Koeper und Verstand eingesperrt bist. Das ist ein offenes, entspanntes Gefuehl. Es ist leicht und frei.

Waehrend Du das tust, bemerke wie sich Dein Verstand beruhigt. Du hast vielleicht ein Gefuehl von Ewigkeit, das zeitlos ist. Vielleicht stellst Du fest, dass Du in dieser Weite Zugang zu Wissen aus Deinen vergangenen Leben und moeglichen zukuenftigen hast. Du spuerst vielleicht die Anwesenheit des Goettlichen. Fuehle Deine Verbindung mit dieser Erscheinung und mit allem Leben, das ueberall ist. Fuehle das Bewusstsein der Liebe.

Wenn Du diesen hoeheren, helleren Ort in Dir erreichst, hole die Person, mit der Du Schwierigkeiten hast, zu Dir in diesen Raum. Wie siehst und fuehlst Du sie dort? Kannst Du sie als Seele wahrnehmen? Welche Beziehung hast Du zu ihr, von Seele zu Seele? Was verspuerst Du, was erfahrst Du von ihr und Deiner Beziehung zu ihr? Kannst Du Deine tiefe Liebe fuer sie fuehlen, die Du wahrscheinlich bereits ueber viele, viele Leben hinweg fuer sie gefuehlt hast?

Wie waere es, wenn Du sie jederzeit von diesem Niveau des Seelenbewusstseins erreichen koenntest? Sogar, wenn sie unangenehm oder Dir feindlich gesinnt ist?

Das Erleben der wahren Einheit

Indem Du uebst, andere Menschen von Seele zu Seele zu erreichen, bereitest Du Dich auf Dein praktisches Leben in der Fuenften Dimension vor. Und natuerlich macht es Dein Leben auf der Reise dahin viel freudvoller und einfacher. Mehr Frieden und Gleichgewicht koennen so in Dein Leben eintreten und Dir ein Gefuehl der vollstaendigeren Verbundenheit mit der gesamten Menschheit geben.

Und damit kann sich ein aufregendes Erlebnis zu entfalten beginnen, das noch weiter als das Gefuehl der Einheit geht. Es ist das Wissen um die wahrhafte Einheit, dass alles - wirklich alles Existierende - nur ein einziges Bewusstsein besitzt. Es existieren nicht viele Bewusstseine, die miteinander verbunden sind, sondern ein einziges Bewusstsein mit vielen verschiedenen Erfahrungen.

Und Du bist das eine Bewusstsein.

Kapitel 14

Deine spirituelle Mission

Wenn Du Dich zur Hilfeleistung beim Uebergang der Erde in die Fuenfte Dimension berufen fuehlst, hast Du Dich sicher zur Uebernahme einer bestimmte Aufgabe in der heutigen Zeit bereit erklart. Du hast Dich wahrscheinlich beim "Lichtteam" eingetragen, um bei der Erhoehung der Schwingungen der Menschheit auf Deine einzigartige Weise mit Deinen Faehigkeiten, Talent und Erfahrungen beizutragen. Du hast eine sogenannte "spirituelle Mission" uebernommen.

Spirituelle Aktivisten

Einige spirituelle Missionen beinhalten Aktivitaeten in der aesseren materiellen Welt. Sie drehen sich um die Schaffung und den Aufbau neuer Strukturen, Systeme und sozialer Gebilde, die beim Uebergang der Erde in die Fuenfte Dimension entstehen.

Wenn Du den Drang verspuerst, in die Welt hinauszugehen um groessere Gerechtigkeit und Frieden zu schaffen, dann hast Du wahrscheinlich eine Mission als spiritueller Aktivist. Du spuerst vielleicht, dass Du Deine Mission durch politische oder soziale Aktivitaet ausfuehren moechtest. Oder Du moechtest vielleicht neue Strukturen schaffen, die die Menschen befahigt, selbst an der Schaffung eines besseren Lebens fuer sich beteiligt zu sein. Es gibt unzaehlige Moeglichkeiten, wie Du das tun kannst.

Eine Herausforderung kann fuer Dich bei der Schaffung neuer politischer und sozialer Strukturen auftreten, wenn Du dazu neigst in das dreidimensionale Bewusstsein zu fallen und die Menschen zu verdammen, die an Ihrer Macht in den alten Strukturen festhalten wollen.

Ja, wenn sie sich nicht aendern wollen, muessen sie wahrscheinlich abtreten und dem neuen auf die Erde kommenden Bewusstsein von Liebe, Harmonie, Gerechtigkeit und Verstaendnis Platz machen. Aber wenn Du Menschen ins Unrecht setzt, wirst Du nicht bei der Schaffung des neuen Bewusstseins helfen. Richte Deine Aufmerksamkeit lieber auf die Schaffung neuer Wege und Daseinsformen anstelle auf die fehlerhaften, zerstoererischen und unwirksamen.

Ein Teil Deiner Aufgabe als spiritueller Aktivist besteht darin, dass Du andere Menschen in die neue Bewusstseinsrichtung fuehrst. Menschen wissen es oft nicht besser als sich darueber zu beschweren, was nicht richtig ist und wie falsch sie von anderen und den Machtsystemen behandelt werden.

Du kannst sie mit der hoeheren Schwingung von Selbstbefaehigung und positiver Zielrichtung von ihrer Opferrolle wegfuehren, um etwas in ihrem hoechsten Interesse zu schaffen.

Frequenzhalter

Andere Missionen sind feiner und nicht so sichtbar. Menschen, die sich dafuer eingeschrieben haben, werden manchmal als "Frequenzhalter" bezeichnet. Das sind Menschen, die durch Gebet, Meditation, Visualisierung und Innenschau ruhig eine hohe Schwingung halten und Licht und Liebe ueber den ganzen Planeten senden.

Frequenzhalter fuehlen sich nicht zu tatsaechlichen Aktivitaeten bei der Schaffung einer neuen Welt hingezogen und werden von anderen nicht leicht erkannt. Aber ihre Arbeit ist genauso wichtig. Sie schaffen eine "Batterie" von Energie, auf die die Aktivisten zugreifen koennen, um Kraft und Staerke bei der Ausfuehrung ihrer eigenen Arbeit zu erhalten. Beide Gruppen gemeinsam sind fuer den planetaren Wandel erforderlich.

Wenn Du annimmst, dass Du ein Frequenzhalter bist, beinhaltet Deine Aufgabe nicht mehr nur die einfache Meditation in der alten vertrauten Weise oder das gelegentliche

Halten von Licht und Liebe fuer die Menschen. Es kann sehr viel mehr sein. Wenn es Dir nicht bereits offenbart wurde, wirst Du zu gegebener Zeit die Anleitung erhalten, wie Du den Dir bekannten energetischen Prozess zur Unterstuetzung fuer den Uebergang der Erde in die Fuenfte Dimension verwenden kannst.

Dein Leben hat Dich vorbereitet

Verzage nicht, wenn Du Deine spirituelle Mission nicht kennst. Sie wird bald klar werden. Es wird wahrscheinlich keine Ueberraschung sein, was sie ist. Du hast Dich auf die eine oder andere Weise Dein ganzes Leben lang darauf vorbereitet.

Zu gegebener Zeit wirst Du tatsaechlich sehen, wie sich all Deine Erlebnisse in Deinem Leben wie ein grosses Puzzle zusammenfuegen. Das Puzzle kann ein Plan dafuer sein, wie Du am besten auf die Erfuellung Deiner spirituellen Mission in den kommenden Jahren vorbereitet wurdest.

Wenn Du Deine spirituelle Mission entdeckst, ist es tatsaechlich nur eine einfache *Erinnerung* daran, wofuer Du Dich eingeschrieben hast. Du wirst erkennen, dass es im Laufe Deines Lebens Themen gab, die wie miteinander verwobene Faeden den Stoff Deiner spirituellen Mission bilden. Diese erschienen nicht nur in Deinen bisherigen Arbeitsaufgaben und Studienrichtungen und was Du sonst auf Deinem spirituellen Weg erlebt hast. Sie haben sich auch in Deinen Kindheitserlebnissen, Deinen Beziehungen und Traeumen abgezeichnet.

Eine Moeglichkeit zum Erfahren Deiner speziellen Mission besteht darin, dass Du Dir Zeit fuer eine Innenschau nimmst und Dein inneres "Fuehrungsteam" zu Deiner Mission befragst. Bitte um klaerende Hilfe. Und frage, was Deiner Meinung nach noch benoetigt wird, um sie zu erkennen und damit zu beginnen. Nichts ist zu klein oder zu gewoehnlich um darum zu bitten. Wisse, dass Du fuer die Erfuellung Deiner Mission, was immer sie auch sein mag, vollstaendig ausgeruestet bist und dass Du alles dafuer Erforderliche erhaeltst.

Fuehle in die Menschen hinein, die jetzt in Deinem Leben auftauchen oder naeher in Dein Energiefeld treten. Sind sie Partner fuer Deine Seelenmission? Scheint sich eine dynamischer Energiewirbel zu bilden, wenn Du mit ihnen zusammen bist? Wenn das so ist, dann erkunde mit ihnen, was das sein koennte.

Der Inhalt Deiner Seelenmission wurde seit Deiner Geburt an einem verborgenen Ort in Deinem Herzen sicher aufbewahrt. Es ist jetzt an der Zeit, dass Du darauf zugreifst und erforschst, was Deine einzigartige Rolle in dem globalen Team ist, dass der Menschheit bei ihrem Erwachen hilft.

Geduld

Wenn Du gegenwaertig Deine Mission weder entdecken noch mit Ihrer Ausfuehrung beginnen kannst, dann akzeptiere einfach, dass die Zeit dafuer einfach noch nicht reif ist und Du Geduld haben musst. Vielleicht glaubst Du, klar sehen zu koennen, weshalb Du hier bist und bist bereit, zur Tat zu schreiten. Aber vielleicht sind noch weitere Vorbereitungen erforderlich, bevor Du damit beginnen kannst.

Es kann sich um Vorbereitungen handeln, die in Dir selbst erfolgen muessen, wie emotionale Arbeit, Beseitigung von negativer Energie oder weiterem Lernen. Oder die Vorbereitung muss bei anderen erfolgen, mit denen Du waehrend Deiner Mission arbeiten wirst. Oder es kann sich einfach um irgendein anderes Timing handeln.

Habe Vertrauen, dass alles richtig ist, so wie es ist, unabhaengig von den Ursachen, die Dich "zurueckzuhalten" scheinen. Frage Dich selbst, ob Du irgendetwas wissen musst, was Dir beim Manifestieren Deiner Vision im Wege steht. Bitte um Hilfe, um sowohl Deine Schwingungen als auch Deine Sicht auf die Angelegenheit zu erhoehen.

Wenn Du Dich aus einer groesseren Distanz siehst, kannst Du wahrscheinlich Deinen

Fortschritt klarer erkennen und verstehen, weshalb noch etwas Zeit verstreichen muss, bevor Du Deine Mission beginnen kannst.

Vertraue darauf, dass Du den richtigen Zeitpunkt fuer Deine Mission erfahrest. Erinnerung Dich daran, dass Dein Hoeheres Selbst alles in der Hand hat. Wisse, dass Es gut versteht, weshalb Du hier bist, was Du tun musst und wann alle Dinge in Deinem Leben zusammengefuehrt werden muessen, damit Du handeln kannst. Es kennt das perfekte Timing.

Wenn die Zeit gekommen ist, wird alles vorhanden und Du wirst bereit sein. Es werden Synchronizitaeten auftreten, alles wird sich arrangieren und Du wirst die Perfektion darin erkennen. Und falls Du Dich fragen solltest, ob Du Deine Mission erkennen wirst, wenn sie erscheint? Habe keine Angst, das wirst Du, weil es unmoeglich fuer Dich sein wird, sie NICHT auszufuehren.

In gewisser Hinsicht wird sie Dich leiten und Du wirst ihr bereitwillig folgen. Wenn Du Dich im Einklang mit Deiner Mission befindest, wird Dir das so eine tiefe seelische Erfuellung geben, dass Du keinen Zweifel mehr daran haben wirst, was Du hier tun musst und wer Du bist.

Erwachen uebersinnlicher Faehigkeiten

Deine Mission beinhaltet vielleicht eine verfeinerte Wahrnehmung menschlicher Energien, damit Du ihnen bei ihrem Aufstiegsvorgang helfen kannst. Wenn das so ist, nimmst Du wahrscheinlich die feinen Energiemuster wahr, wenn Du mit anderen zusammen bist und weisst intuitiv, was sie bedeuten.

Vielleicht tritt Deine Faehigkeit zum Gedankenlesen oder dem klaren Verstehen von Gefuehlen anderer staerker hervor. Oder Du kannst einen kurzen Blick in Deine Vergangenheit mit ihnen werfen, oder Du siehst Farben in Ihrer Aura und weisst, was sie fuer diese Person bedeuten.

Die neuen Faehigkeiten koennen sehr aufregend sein. Bis vor kurzem waren solche Fertigkeiten ziemlich selten. Aber immer mehr Menschen erwachen zu diesen uebersinnlichen Faehigkeiten und mit fortschreitender Zeit werden diese immer alltaeglicher werden. Die jetzt auf die Erde stroemenden kraeftigen Frequenzen aktivieren bei vielen Menschen diese Gehirnzentren.

Wenn Du Dich dazu berufen fuehlst, kannst Du mit etwas Uebung diese Faehigkeiten weiter entwickeln. Du kannst anderen damit gut helfen, wenn Du sie nutzt. Bedenke jedoch, dass mit diesen uebernaturlichen Faehigkeiten eine grosse Verantwortung verbunden ist. Du musst unter Beruecksichtigung der Gedanken und Gefuehle anderer entscheiden, ob es angebracht ist, Deine Eingebungen mit ihnen zu teilen.

Manchmal ist es am besten, nicht in die Privatspaere einer Person einzudringen und tatsaechlich nichts zu sagen und nichts mit den Dir verfuegbaren Informationen zu tun. Wenn Dich jemand fragt, was Du siehst oder spuerst, dann kannst Du das natuerlich tun. Aber dann frage Dich zuerst selbst, ob es angebracht ist und wie Du es am besten ausdruecken kannst.

Nimm Dich vor Deinem Ego in acht, wenn es an Deinen Faehigkeiten teilhaben und sie fuer sich selbst beanspruchen moechte. Stelle sicher, dass Du sie nicht fuer egoistische Zwecke oder einfach zur Verbesserung Deines Selbstwertgefuehls benutzt. Und achte auch darauf, dass Dein Ego nicht mit seinen eigenen Ansichten und Wuenschen Deine Vision drosselt.

Wenn Du Deine Faehigkeiten mit Klarheit und Verantwortungsbewusstsein einsetzt, um die Wahrheit unter der Oberflaeche zu sehen, kannst Du ein grosses Geschenk sowohl fuer Dich selbst als auch die Menschen in Deiner Umgebung sein. Nutze sie weise und Du wirst vielen Menschen eine grosse Hilfe sein.

Kommunikation mit Wesen anderer Reiche

Eine andere Faehigkeit kann Dir zugaenglich werden, naemlich der enge Kontakt und die Kommunikation mit Wesen anderer Reiche, z.B. den Engeln, Tieren oder Elementarwesen.

Es kann sehr aufregend und beglueckend sein, wenn Du Dich an die engen Kontakte "erinnerst", die Du einst vor langer Zeit mit diesen Wesen hattest. In der Zeit vor dem Fall des Bewusstseins hatten wir alle freien Zugang und Kommunikationsmoeglichkeiten mit diesen Wesen und Maechten.

Falls sich diese Faehigkeit bei Dir zeigen sollte, kann dies ein Hinweis auf Deine spirituelle Mission sein. Die Wesen aus den anderen Reichen sind vielleicht Deine "Missionspartner", mit denen Du zusammenarbeiten wirst, um den Menschen beim Erwachen zu ihrem Dasein und ihrer wahren Natur zu helfen. Fuehle in diese Moeglichkeit hinein und schau, was Du erfahrest.

Kapitel 15

Heimkehr

Die Reise durch die "Uebergangszeit" zur Fuenften Dimension kann eine grosse Herausforderung sein. Wir werden aufgefordert, uns schneller zu veraendern, als wir das vorher jemals tun mussten. Und diese Veraenderungen koennen manchmal massiv erscheinen. Wir muessen vieles von dem aufgeben, worauf wir bisher unsere gesamte Identitaet aufgebaut haben und was uns half, Sicherheit im Leben zu verspueren.

Fuer viele von uns beinhaltet der Aufstiegsvorgang auch Verluste, z.B. Beziehungen, finanzielle Sicherheit und langejaehrige Berufskarrieren. Wir werden aufgefordert, mit einem tiefen Vertrauen ins Unbekannte zu leben und ohne unsere bekannte, vertraute Lebensweise voranzuschreiten. Das alles kann Angst einfloessen, insbesondere wenn die Welt um uns herum manchmal auch im Chaos zu versinken scheint.

Wenn wir jedoch zuruecktreten und von einer hoeheren Perspektive auf das schauen, was sowohl mit uns als auch in der Welt passiert, dann koennen wir erkennen, dass wir diese Reise mit viel Enthusiasmus unternehmen koennen.

Wir lassen die alten, nicht funktionierenden Strukturen und Muster los, die auf Trennung, Unwissenheit und Leiden beruhen. Wir entlassen die verzerrten Wahrnehmungen und Gefuehle, die uns seit Tausenden von Jahren davon abhielten zu erleben, wer wir wirklich sind und sein koennen - maechtige, mehrdimensionale Wesen. Wir begeben uns in unser volles Bewusstsein zurueck. Wir beginnen aus dem Herzen heraus zu leben und werden von der Liebe und Freude unserer uns innewohnenden spirituellen Natur geleitet.

Irgendwann in nicht zu ferner Zukunft werden wir in einer Welt leben, von der wir getraeumt haben und die mit dem Wissen um Einheit, Frieden und Harmonie regiert wird. Menschen werden in Liebe, Freundlichkeit, Achtung und Verstaendnis miteinander kommunizieren. Und die Erde wird wieder geachtet werden.

Die Erinnerung an das grosse Bild alles Geschehens wird uns helfen, die Schwierigkeiten waehrend der Uebergangszeit zu meistern. Wir befinden uns in einem grossartigen Geburtsvorgang. Anstelle uns um das alte Zerfallende zu sorgen, koennen wir unsere Aufmerksamkeit auf das neu Entstehende richten.

Wir koennen in der Liebe unserer Herzen bleiben. Wir koennen uns auf ein Bewusstsein des Vertrauens konzentrieren. Wir koennen jetzt beginnen, die Vision der Neuen Erde zu sehen und zu erschaffen. Indem wir das tun, koennen wir die Geschehnisse in grossem Umfang beeinflussen. Wenn genuegend von uns sich auf Liebe und Freude konzentrieren und ihr eigenes Licht mit den auf die Erde stroemenden Lichtwellen

vereinen, koennen wir bei der Erschaffung einer Erde helfen, nach der sich so viele von uns gesehnt haben.

Wir sehen bereits, wie das Bewusstsein des Planeten steigt. Menschen in der ganzen Welt wachen auf zu dem, wer sie wirklich sind. Nur ein Bruchteil von uns muss die Schwingungen weiter erhoehen, so dass wir allmaehlich die ganze Welt beeinflussen. Alles, was jeder einzelne in seinem Bewusstsein tut, hat tatsaechlich Einfluss auf das kollektive Bewusstsein.

Und diejenigen von uns, die jetzt erwachen, koennen fuer das Erwachen der anderen eine Bruecke bauen, um sie mit uns ins fuefdimensionale Bewusstsein zu nehmen. Was fuer ein Privileg es ist in der heutigen Zeit auf der Erde zu leben! Welche Freude, Teil des grossartigen Plans zu sein und die Erde und die Menschheit zurueck in ein Bewusstsein voller Liebe, Wahrheit und Freiheit zu fuehren.

Wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf diese Vision richten, koennen wir auf unserer Reise durch das manchmal steinige Terrain der Vierten Dimension unsere innere Ruhe, Ausgeglichenheit und Freude bewahren und endlich unseren Weg zurueck nach Hause finden.