

KOHA

Jasmuheen

# In Resonanz

Das Geheimnis der richtigen Schwingung



KOHA

Jasmuheen

# In Resonanz

Das Geheimnis der richtigen Schwingung





# Jasmuheen In Resonanz

Das Geheimnis der richtigen Schwingung



## Inhalt

[Einleitung](#)

[Die Kunst, in Resonanz zu sein](#)

[Die Einzigartigkeit des Seins](#)

[Visualisierungen](#)

[Die Energie des weißen Lichtes](#)

[Selbstmeisterung und Unterscheidungsvermögen](#)

[Der Atem des Lebens](#)

[Die Beschaffenheit der Realität](#)

[Die Meisterung des Verstandes und die Kraft der Gedanken](#)

[Die Macht der Gefühle](#)

[Die Wirkung von Affirmationen](#)

[Über Stress und Stressfaktoren](#)

[Praktische Entspannungsübungen](#)

[Wesentliche Anwendungen der Meditation](#)

[Die Maximierung des meditativen Energiestroms zur](#)

[Vorbereitung der Meditation](#)

[Chakras - die Energiezentren des Körpers](#)

[Das Höhere Selbst und die ICH BIN-Gegenwart](#)

[Bestimmung und Dienen](#)

[Ausgewogenheit und Integration - Ermächtigung und](#)

[Erleuchtung](#)

[Meditation zur Ermächtigung und die violette Flamme der](#)

[Freiheit](#)

[Androgynität, der wahre menschliche Zustand](#)

[Meditation und Kristalle](#)

[Schwingungsfrequenzen verstehen und anwenden](#)

[Channeling](#)

[Aufstieg](#)

[Physische Unsterblichkeit](#)

[Prana](#)

[Telepathische Kommunikation](#)

[Bilokation, Gedankenreisen und Teleportation](#)

[Der Aufbau des Lichtkörpers und die Erhöhung des](#)

[persönlichen Lichtquotienten](#)

[Universale Gesetze](#)

Die Universalen Bruderschaften  
Eine Brücke zur Neuen Welt

## Vorwort

Die Zeit verfliegt und doch kann paradoxerweise jeder Augenblick ausgedehnt und vollständig genossen werden. Während die Welt durch eine exponentielle Bewusstseinerweiterung und gewaltige technologische Veränderungen geht, sind wir uns kollektiv des universalen Gesetzes der Resonanz bewusster denn je.

Als ich dieses Buch Anfang der neunziger Jahre schrieb, wollte ich einfach nur ein universales Gesetz vorstellen und ein Konzept unserer Selbst als energetischer Systeme, deren Leben von solchen Gesetzen bestimmt wird, aber auch die Tatsache vermitteln, dass unsere persönliche Resonanz willentlich veränderbar ist und wir daher in unserem täglichen Leben glücklicher und gesünder sein können.

Ich habe oft geschrieben, dass das Göttliche und tiefgreifende Erfahrungen wie Samadhi oder Verzückung oder das beständige Leben in der Gnade nichts Mysteriöses sind. All das sind Erfahrungen, die davon bestimmt werden, wie wir uns entscheiden, unsere Zeit zu verbringen.

Nach dem letzten Jahrzehnt, in dem mehr mainstream-orientierte Bücher wie »The Secret« oder »Erfolgreich wünschen« von Pierre Franck populär wurden, entschloss sich mein deutscher Verlag Koha, in dem Bewusstsein, dass es Zeit ist, die grundlegende Lehre von »The Secret« zu vertiefen mein Buch »In Resonanz« im Taschenbuchformat neu herauszubringen.

Das Gesetz der Anziehung ist das zentrale Thema von »In Resonanz«. Es war mein viertes Buch, noch vor dem umstrittenen Lichtnahrungs-Buch. Es wurde inzwischen in über ein Dutzend Sprachen übersetzt und enthält viele Informationen, die nie veraltet sein werden. Dieses Buch kann vielmehr wie ein spirituelles Nachschlagewerk genutzt werden. Als solches hat es in den letzten zehn Jahren vielen Menschen gut gedient und ich vertraue darauf, dass es das auch weiterhin tun wird.

Nachdem das Werk »In Resonanz«, das den Band I einer geistig inspirierten Trilogie über bewußtes Erschaffen darstellt, geschrieben wurde, folgte als nächstes das Buch »Lichtnahrung«. Dank meines deutschen Verlegers Konrad Halbig (KOHA-Verlag) erzielte dieses vierte Buch in mehreren europäischen Ländern bereits einen beachtlichen Erfolg und ist bei der Leserschaft gut angekommen. Als ich das Werk »Lichtnahrung« schrieb, ging ich davon aus, daß ein Großteil der Leserinnen und Leser bereits mit dem Inhalt von »In Resonanz« vertraut und folglich hinsichtlich ihrer persönlichenEinstimmung und Selbstverantwortung fortgeschritten sei.

Das Buch »Lichtnahrung« wurde für Kriegerpersönlichkeiten geschrieben, für erfahrene Menschen, die bereits seit längerem Einstimmungsübungen ausführen und gelernt haben, auf die innere Stimme Ihres göttlichen Selbst einzugehen. Die Forschungsergebnisse über Pranaernährung sowie die Geschichte meiner persönlichen Erfahrung als Pranierin bot ich jenen Lesern an, deren Herz voller Freude darin einen wichtigen Schritt auf ihrem Lebensweg erkannte.

Der Entscheidung treu zu bleiben, sich kontinuierlich von Prana zu erhalten, ist nur den Menschen möglich, die einen gewissen Grad der Selbstmeisterung erlangt haben und/oder denjenigen, deren Bauplan diese Erfahrung enthält. Viele Menschen unterziehen sich dem Umstellungsprozeß auf Pranakost, von denen die meisten im Anschluß daran das Essen, nicht aus Gründen der Nahrungsaufnahme, sondern aus Vergnügen wieder aufnehmen. Der Prozeß hat sie freier entlassen. Sie haben sich von dem einschränkenden Glaubenssatz befreit, »ohne zu essen, muß man sterben«. Während diese Glaubensüberzeugung auf jemanden, der kein gestimmtes Instrument ist, zutreffen mag, gilt er nicht notwendigerweise für einen Menschen, der sich auf dem Weg der bewußten Selbstmeisterung befindet.

»In Resonanz« habe ich als einen Beitrag meines persönlichen Einsatzes als Weltdienerin geschrieben, wobei ich Selbsthilfemethoden, Werkzeuge und gut recherchiertes und überzeugendes Informationsmaterial anbiete, um einzelne Menschen anzuregen, sich auf den Prozeß der persönlichen Einstimmung und Selbstverantwortung einzulassen. Nachdem die Leser einen gewissen Grad von Einstimmung erreicht haben, sind sie vielleicht interessiert daran, die Option der Pranaernährung auf ihre Zuverlässigkeit zu untersuchen.

Demnach vermittelt »In Resonanz« dem Leser die grundlegende Einsicht, daß der Mensch ein Energiesystem ist. Zudem vermittelt es Hinweise darauf, was man als Energiesystem erreichen kann. Jesus sagte einst, »Wer an mich glaubt, der wird die Werke auch tun, die ich tue, und wird größere als diese tun«.

So bieten wir die nachfolgenden Informationen und Zitate den Lesern aus dem einfachen Grund an, sie zu inspirieren, sich auf ihren eigenen Erkenntnisweg zu begeben beziehungsweise ihn fortzusetzen. Das Leben ist großzügig genug, uns zahlreiche großartige Erfahrungen zu liefern. So bietet sich uns die Möglichkeit zu entscheiden, unsere Sichtweise und demzufolge auch unsere Realität fortlaufend zu verändern. Viele der Textstellen, die ich im vorliegenden Buch zitiere, haben mir persönliche Inspirationen oder Einsichten vermittelt, die dazu beigetragen haben, mein eigenes Realitätsmodell auszubauen. Unabhängig davon, ob wir unseren Gott Buddha, Allah oder die Kraft der allerhöchsten Intelligenz nennen, können wir uns alle auf diese Schöpferkraft berufen und sie einladen, sich voll und ganz in jedem Augenblick unseres Leben zum Ausdruck zu bringen. Der Nutzen, den wir daraus ziehen, ist höchst beglückend.

# Einleitung

Inspiration erfährt man, wenn man mit anderen an einem gemeinsamen Ziel arbeitet. Wenn wir die großen Veränderungen in uns und auf diesem Planeten herbeiführen wollen, müssen wir jedoch unsere individuelle Schwingungsfrequenz den höheren Lichtoktaven annähern. Dann können wir von der reinen, lebenserhaltenden und unser Wesen durchströmenden Energiequelle geleitet werden, die auch als der *große innere Lehrer* oder der Gott in uns bekannt ist. Niemand außer uns vermag die notwendigen Veränderungen herbeizuführen, um den Himmel hier auf Erden zu erschaffen oder das Goldene Zeitalter heraufzubringen, und alles, was wir tun müssen, ist nur, unsere Schwingungsfrequenz zu verändern.

- Alle Lebensformen sind lediglich Energiesysteme, die Signale und Schwingungen aussenden. Ändere deine Schwingung, dann ändert sich dein Leben. So einfach ist das.

Dieses Buch soll Menschen aus allen Gesellschaftsschichten ansprechen und sie anregen, sich auf den inneren Pfad zu begeben, auf der Suche nach Frieden und Glück, und diejenigen bestärken, die sich bereits bewußt auf ihrem Weg befinden, auch weiterhin alle Facetten der wunderbaren Entfaltung des Selbst auf dem Weg zur Meisterschaft zu ergründen. In den vielen Jahren meiner Nachforschungen habe ich kein Handbuch gefunden, das zunächst grundlegende Informationen sowie Werkzeuge zur Selbsthilfe vermittelt und dann zu scheinbar komplexeren esoterischen Praktiken hinführt, wie z.B. Bilkation, telepathische Kommunikation u.s.w. Hoffentlich wird dieses Handbuch allen Lesern einen natürlichen Fortschritt ermöglichen, so daß es mit wachsendem persönlichen Interesse gelesen wird.

Folglich werden alle Leser, die auf der Suche nach positiven sowie natürlichen Methoden zur Streßminderung oder nach innerem Frieden und Entspannung sind, die ersten Kapitel hilfreich empfinden. Wenn Ihre Neugierde dadurch geweckt wurde, setzen Sie die Lektüre fort, da die Ausgewogenheit des vorliegenden Buches Erfahrungen ermöglicht, die einige vielleicht Wunder nennen. Für mich sind diese Wunder natürliche Fähigkeiten, die sich uns in dem Maße offenbaren, wie wir unsere Schwingungsrate auf höhere Lichtoktaven einstimmen und harmonisch darin vibrieren.

Im Verlauf dieses Buches werden zahllose Techniken und geführte Meditationen vermittelt, die Sie je nach Bedarf verwenden können. Ich empfehle, die Meditationen auf Kassette aufzunehmen. Erweitern, kürzen oder verändern Sie die Texte entsprechend Ihrer inneren Weisung, um auf diese Weise den maximalen Nutzen zugunsten ihrer eigenen Entwicklung zu ziehen. Sie werden feststellen, daß Ihr inneres Wesen stärker auf den Klang Ihrer eigenen Stimme anspricht.

Ein Teil der Informationen wird aus zweierlei Gründen wiederholt; erstens, weil man durch Wiederholungen leichter lernt, und zweitens, weil sämtliche Angaben miteinander verwoben sind und nicht ohne weiteres voneinander getrennt und zerstückelt werden können.

Während Sie dieses Buch lesen, könnte es geschehen, daß Sie die darin gemachten Aussagen anzweifeln. Es steht zu hoffen, daß sämtliche Themen im fortschreitenden Verlauf des Buches in zufriedenstellender Ausführlichkeit erklärt werden. Bei Interesse können Sie weitergehende Nachforschungen anhand der am Schluß angeführten Buchempfehlungen betreiben. Aus meiner Sicht und aufgrund meiner Forschungen sind Themen wie Reinkarnation, telepathische Kommunikation, Lebenserhalt durch bloße Lichternährung, die Einsicht und Kenntnis der Wirkungsweise universaler Gesetze, Fakten und gehören

zur Allgemeinbildung. Ich erkenne allerdings an, daß derartige Aussagen einigen Lesern weit hergeholt zu sein scheinen.

Unterscheidungsvermögen zu erwerben (siehe Kapitel 6) in Verbindung mit dem Wissen, wie wir unsere Wirklichkeit erschaffen (siehe Kapitel 8), zählt zu den größten Lernaufgaben unserer Zeit. Von meinen Lesern erbitte ich gleichermaßen nur eines: Bewahren Sie sich Ihre Aufgeschlossenheit.

Es ist allgemein anerkannt, daß es in dieser Schule des Lebens im wesentlichen drei Arten des Lernens gibt. Bei der ersten Lernart gehen wir zur Schule und lassen uns von Lehrern unterrichten, von denen wir wissen oder annehmen, daß sie in ihrem Fach eine besondere Ausbildung erhalten haben. Sie übermitteln uns im Rahmen des Lehrplans einer Schule oder Universität ihre Kenntnisse. Wir akzeptieren ihren Unterricht als einwandfrei aufgrund ihrer Ausbildung, ihren Qualifikationen oder nachweislichen Dokumenten und ihrer Glaubwürdigkeit. Sollten wir den vermittelten Lehrstoff anzweifeln, können wir uns die von ihnen angegebenen Quellen besorgen und eigene Nachforschungen betreiben.

Bei der zweiten Methode des Lernens werden verschiedene Hypothesen unter kontrollierten Versuchsbedingungen, die nur minimale Abweichungen zulassen, genau untersucht und dann für richtig befunden oder verworfen. Der Grundansatz dieser Methode heißt: »Ich glaube nur das was ich sehe.« Diese Denkweise kommt ganz aus der linken Gehirnhälfte.

Die dritte Art des Lernens ist die des intuitiven Erfassens, die man mit Hilfe von Meditation und Kontemplation erlernt. Vieles was dabei geschieht, läßt sich nicht beweisen. Diese Methode erlernt man, indem man den sechsten Sinn der Intuition und den siebten Sinn des Wissens erweckt. Man übt diese Art zu lernen, indem man bewußt mit der rechten Gehirnhälfte arbeitet. Dabei lernt

man, seiner eigenen Stimme zu folgen und auf den inneren Lehrer zu hören, der stets nur unser bestes im Auge hat und dessen Führungsqualitäten an den Früchten in unserem Leben abgelesen werden kann. Die von S.E.A. übermittelten Themenangebote gehören der letztgenannten Kategorie an.

Die Arbeit der *Akademie für Selbstentwicklung (S.E.A.)* möchte sowohl eine Brücke zwischen den religiösen und wissenschaftlichen Weltanschauungen als auch den grobstofflichen und feinstofflichen Welten bauen. S.E.A. widmet sich der universalen Lebenskraft, welche die Grundlage aller wissenschaftlichen Disziplinen und Religionen darstellt. Die Untersuchung von östlichen und westlichen Religionen und Philosophien fördert gemeinsame Nenner und Glaubensüberzeugungen zutage, die lediglich unterschiedliche Bezeichnungen tragen. Jesus sagte hierzu: »Trachtet zuerst nach dem Reich Gottes, so wird euch solches alles zufallen.«

### **Anmerkungen:**

Meine persönliche Ausrichtung hat sich insofern geändert, als ich mich nicht mehr vordergründig auf meinen eigenen Aufstieg konzentriere. Stattdessen habe ich mich zeitgleich und vollständig auf den Rhythmus des göttlichen Bauplans eingeschwungen, der sich nach und nach in der irdischen Welt entfaltet und verwirklicht. Es ist mein ausschließlicher Wunsch zu SEIN und zu DIENEN, indem ich meinen bereits vereinbarten Anteil des göttlichen Plans mit Freude, Leichtigkeit und Anmut erfülle.

Im Verlauf der letzten fünf Jahre hat sich meine Beziehung zu den Aufgestiegenen Meistern vertieft und verstärkt, da ich es zugelassen habe, mich von ihren Botschaften inspirieren zu lassen und daraufhin geradezu magische Veränderungen in meiner Alltagsrealität zu beobachten. Sowohl das Gefühl der Freude als auch die

Empfindung, sinnerfüllt und verbunden zu sein, sind in meinem Fall ein natürlicher Seinszustand geworden.

Die Idee der Erschaffung der Wirklichkeit hat sich in mir von einem ehemals intellektuellen Verständnis zu einem in den Zellen gegründeten Wissen gewandelt, da ich die positiven Segnungen der Meisterung des Denkens und der bewußten Neuprogrammierung persönlich erfahren habe.

## Kapitel 1

# Die Kunst, in Resonanz zu sein

Im Oxford-Wörterbuch wird der Begriff »Resonanz« folgendermaßen definiert: »Reaktion einer Schwingung auf ihre eigene Frequenz.« Metaphysiker verweisen in Sachen Resonanz auf das universale Resonanzgesetz. Dieses Gesetz drückt im wesentlichen aus, daß Gleiches Gleiches anzieht.

Der menschliche Körper ist ein Energiesystem. Jeder Mensch hat seine einzigartige persönliche Schwingungsfrequenz, welche die Gesamtsumme all dessen darstellt, was er im Lauf von Äonen durchlebt hat. Jedes Lebewesen verfügt über das sogenannte *Vierkörpersystem* der *niederen* Körper. Es handelt sich um *niedere* Körper aufgrund ihrer Frequenz. Wir verfügen gleichfalls über *höhere* Körper beziehungsweise *Energiefelder, die auf einer höheren beziehungsweise feineren Frequenzrate schwingen. In Resonanz zu sein* kann man sich wie Musiknoten vorstellen, die auf einem Instrument gespielt werden, welches gut gestimmt ist.

Negatives Denken, verdrängte negative Gefühle, Schadstoffe, Schlacken, ungesunde Ernährung und vieles mehr sind wie Giftstoffe und beeinträchtigen den Zustand der Zellen und die Energiefelder des Körpers, was wiederum unsere persönliche Schwingungsfrequenz beeinflusst und festlegt, ob wir gestimmt oder verstimmt sind. Erfahrungen aus vergangenen Verkörperungen und dem gegenwärtigen Leben werden allesamt im Zellgedächtnis aufbewahrt und sind ebenfalls für die Schwingungsfrequenz eines Individuums verantwortlich.

Dr. Deepak Chopra führt in seinem Buch »Die heilende Kraft« aus, daß die Zelle ein mit Materie umkleideter

Gedächtnisspeicher sei, der wiederum ein bestimmtes Energiemuster bilde und den Körper als Heimat anerkenne. Erinnerungen entstehen aus Erfahrungen, die von intensiven Gefühlen begleitet waren.

Viele Menschen spüren derzeit ein starkes inneres Verlangen, in ihrem Leben wahrhaftig Freude, Ausgeglichenheit, Harmonie und bedingungslose Liebe zu erfahren. Solche Erfahrungen werden uns automatisch zuteil, sobald wir unseren physischen Leib, den Gefühls- und Verstandeskörper sowie den Geistleib wieder auf höhere, feinere Frequenzebenen einschwingen. Die Einstimmung der persönlichen Schwingungsrate läßt sich mit dem Vorgang des Stimmens einer Saite auf einem Musikinstrument auf deren jeweilige einwandfreie Tonlage vergleichen. Je feiner die von uns ausgehenden Schwingungen sind, um so feiner abgestimmt sind die Lebenserfahrungen, die wir infolge des universalen Resonanzgesetzes anziehen.

Der physische Leib könnte beispielsweise meisterhaft auf die Note »C« gestimmt sein, das Energiefeld des Emotionalkörpers auf »D«, das feinstoffliche Feld des Mentalkörpers auf »E« und der Geistleib auf »F«. Sofern die genannten Energiefelder in ihrer jeweiligen »Note« perfekt *gestimmt* sind, spielen sie harmonisch miteinander, und das Leben nimmt eine magische Qualität an.

Sind sie hingegen verstimmt, entsteht eine disharmonische, atonale Musik und der Fluß unseres Lebens ist disharmonisch. Die Ereignisse verlaufen asynchron. Wenn wir uns unglücklich fühlen, unter Entbehrungen leiden oder krank sind, ist das als Hinweis zu verstehen, daß eines oder mehrere unserer Energiefelder falsche Töne abgeben und neu gestimmt werden müssen. Sind alle Felder eingestimmt und halten ihre jeweilige Tonlage, machen wir die Erfahrung, daß unser Leben ausgezeichnet verläuft.

Befassen wir uns nun mit dem Themenbereich Maßstäbe und Erwartungen. Für einen professionellen Musiker ist das präzise Stimmen eines Instruments von entscheidender Bedeutung. Einem Laien erscheint ein annähernd gestimmtes Instrument gut genug, oder es hört sich für das ungeübte Ohr durchaus gut an. Hier ist von einem persönlichen Bezugsrahmen die Rede, denn jeder Mensch hat seinen eigenen Maßstab, was für ihn im Leben akzeptabel ist und was nicht. Wer allerdings nur ein kleines bißchen empfindet, daß das Leben besser sein könnte, wird gut daran tun, seine Energiefelder einzustimmen und auf eine feinere Resonanz einzustellen, um so die perfekte Tonlage zu finden.

Ihrem Wunsch nach Verbesserung ihrer Lebensqualität und/oder Lebensdauer folgend, hören heutzutage viele Menschen auf ihre innere Führung und reinigen sich. Die Reinigung geschieht nicht nur auf der körperlichen, sondern auch auf der emotionalen und mentalen Ebene. Für den Körper heißt dies ganz allgemein, weniger und leichter Verdauliches zu essen. Manche Menschen machen diesen Reinigungsprozeß auch auf der Gefühlsebene und werfen emotionalen Ballast ab - Emotionen wie beispielsweise Angst, Haß, Schuldgefühle, Sorgen, Ängstlichkeit, Ärger und vieles mehr, die sich, wenn sie nicht aufgelöst werden, in die verschiedenen Organe des physischen Körpers einlagern. Derlei Ablagerungen negativer Gefühle erzeugen Blockaden in den Energiefeldern und führen schließlich zu Krankheiten.

Auf der Ebene des Mentalkörpers erkennen die Mitmenschen, welche Beschränkungen wir durch negatives Denken unserem Leben auferlegen und welche Realität wir durch den Fluß der Gedankenenergie hervorbringen. Gedanken, Worte und Taten sind Energieformen, und was immer wir aussenden, kommt entsprechend den Gesetzen von Karma und Resonanz zu uns zurück. Das Wesen von Energie ist Expansion und Kontraktion. So haben wir alles,

was uns das Leben präsentiert, aufgrund unserer eigenen Schwingungsfrequenz angezogen. Somit treten alle Dinge, denen wir im Leben begegnen, auf, weil wir sie aufgrund unserer Schwingungsfrequenz angezogen haben. Alle Erfahrungen erfüllen den Zweck, uns zu dienen, zu inspirieren und Kenntnisse zu vermitteln. Deshalb sind alle Erfahrungen richtig.

Positive Gedanken, Worte und Taten, verbunden mit der Absicht, stets so zu handeln, daß es dem höchsten Wohl aller Lebewesen sowie dem höchsten Wohl der eigenen Person dient, werden unsere Schwingungsrate und damit unsere Lebenserfahrung verändern.

Die folgenden Kapitel behandeln ausführlicher die Fragen, wie wir unsere Schwingungsfrequenz auch anderweitig bewußt neu einstimmen können, um ein harmonischeres Verhältnis zu den göttlichen Lichtwesen herzustellen, die wir im Grunde sind. Kurz gesagt, Meditation und tägliches Verweilen in der großen Stille der eigenen Innenwelt erweisen sich als wirksame Vorgehensweisen, um das menschliche Energiefeld an das vollkommene Schwingungsfeld der Lichtwesen anzugleichen.

Neben der energetischen Abstimmung ermöglicht uns die Meditation, uns der inneren Führung anzuvertrauen und zu lernen, den Einflüsterungen des eigenen Höheren Selbst zu lauschen, bis dessen Flüstern zu einer starken, deutlichen Stimme anschwillt. Handeln wir dementsprechend, werden diese Unterweisungen uns Freude, Liebe und Harmonie erfahren lassen, nach denen wir in allen Bereichen unseres Lebens Ausschau halten.

Meditation richtet unsere spirituellen, mentalen und emotionalen Energiefelder aus, was sich schließlich auf unser physisches Energiefeld oder den Körper auswirkt. Eine leichte Diät mit frischem klarem Wasser und sanfte, streßfreie Gymnastik ermöglichen uns, das Energiefeld

unseres physischen Körpers Tag für Tag neu auszurichten, es wieder aufzubauen und zu verändern.

All diese Maßnahmen stärken Gesundheit, Vitalität und Langlebigkeit, doch keine erweist sich als derart machtvoll wie die Meditation, wenn man die Aufnahme von Prana mit Hilfe von speziellen Atemübungen maximiert und der herbeigerufenen Energie des weißen Lichtes erlaubt zu heilen und zu transformieren.

Wir leben in einer solch wunderbaren Zeit, dem Beginn eines neuen Zeitalters, und wir wissen, daß wir über die Fähigkeit verfügen, die Realität zu erschaffen, die wir uns wünschen, indem wir lediglich die Energiesignale, die wir aussenden, verändern und die Gesetze verstehen, denen die gesamte Materie untersteht.

## Kapitel 2

# Die Einzigartigkeit des Seins

Äonenlang hat die Erde – unser geliebter Heimatplanet, auch unter dem Namen Terra bekannt – großes Leid, Chaos, Kriege und Verwüstung erfahren, ganz einfach deswegen, weil die Menschenwesen, die auf ihr leben, vergessen haben, wer sie hinter der Maske ihrer Persönlichkeit und ihrem Ego in Wirklichkeit sind. Dieses Vergessen hatte zur Folge, daß viele gleichfalls aufgehört haben, die individuelle Einzigartigkeit wertzuschätzen, zu begreifen und anzunehmen.

Unsere Einmaligkeit rührt schlicht daher, daß es keine zwei Menschen gibt, die die gleiche genetische Codierung aufweisen, exakt denselben Umwelteinflüssen unterliegen und obendrein dieselben Erfahrungen in früheren Leben gemacht haben. Alle drei Faktoren bilden die Gesamtsumme dessen, was wir heute sind. Der dritte Faktor ist entscheidend, denn er erklärt, weshalb beispielsweise eineiige Zwillinge mit demselben genetischen Code, und identischen Umwelteinflüssen, trotzdem völlig unterschiedlich auf bestimmte Situationen reagieren können. Der fehlende Faktor ist, daß beide lediglich in diesem, nicht jedoch in sämtlichen anderen Leben Zwillingsgeschwister gewesen sind, weswegen sie abweichende Zellerinnerungen aufweisen.

Gegenwärtig sehnen sich die Menschen individuell und kollektiv nach einem Wandel auf unserem Heimatplaneten. Viele wünschen sich Einheit und Bruder- und Schwesterschaft miteinander. Wir wünschen uns eine neue Welt, in der wir in Frieden leben und alle Rassen, Glaubensbekenntnisse und Kulturen repektieren. Wir sehnen uns danach, den höheren Willen zu verstehen und uns in den größeren Plan einzugliedern. Aus dieser

Motivation begeben sich viele Menschen auf den Weg nach innen, oder setzen den bereits begonnenen Weg fort.

Viele Menschen haben genug davon, Angst, Einschränkungen oder Unwissenheit unterworfen zu sein, deren Auswirkungen vielfach um uns herum in der irdischen Welt vorhanden sind. Sie haben erkannt, daß wir vor der eigenen Türe kehren müssen, um uns in die Lage zu versetzen, den Planeten zu verändern. Die Massengesellschaft besteht aus Individuen. Um das Massenbewußtsein zu ändern, muß sich das Bewußtsein der einzelnen Menschen ändern. In dem Maße, wie jeder Mensch sein Bewußtsein und Wahrnehmungsvermögen umwandelt, werden wir begreifen, wer wir sind, weshalb wir hier sind und welche Rolle wir bei der Entstehung des Neuen Zeitalters bestimmungsgemäß spielen sollen.

Es ist unser Heimatplanet, und wir allein sind es, welche die erwünschten Veränderungen aus eigener Kraft zuwege bringen werden, indem wir uns nach innen wenden und unseren persönlichen einzigartigen göttlichen Bauplan befragen. Dieser Bauplan beinhaltet nicht nur die Antworten auf unsere individuellen Fragen, sondern auch den höheren Plan, nachdem die Menschen sich entwickeln sollen. Hinzu kommt noch unser jeweiliger Anteil bei diesem Gemeinschaftsunternehmen. Dadurch werden wir dann im Umgang miteinander bedingungslose Liebe und Akzeptanz der Rollen der anderen zeigen können und Einheit in der Vielheit erreichen.

Das Leben auf diesem Planeten läßt sich mit einer gigantischen Theaterproduktion vergleichen, die das Publikum und die Mitarbeiter durch ihre Komplexität hypnotisiert. Nicht nur das Drehbuch beschreibt eine Fülle von Lebenserfahrungen, von humorvollen und unterhaltenden Elementen bis hin zu spannungsgeladenen und dramatischen Szenen, sondern die Produktion an sich ist wirklich eindrucksvoll. Häufig hat man die Existenz auf unserem Planeten als Lebensschule bezeichnet, wohin die

Menschen kämen, um zu wachsen, zu lernen und sich zu entwickeln.

Als ich mich vor einiger Zeit in tiefer Meditation befand, tauchte die oben beschriebene Vision vom Theaterstück des Lebens auf, und ich erblickte genau dieses Bild. Es waren Schauspieler, Bühnenpersonal, Kritiker und sogar Zuschauer zugegen. Die Akteure waren jedoch ziemlich desorientiert, die Schauspieler konzentrierten sich auf die Aufgaben der Tontechniker, die Musiker waren als Beleuchter tätig und so weiter, bloß keiner der

Darsteller wandte sich seiner ihm zugeteilten Rolle zu. Als die Vision anhielt und sich vollkommen entfaltete, vernahm ich innerlich den begleitenden Kommentar von Lord Sananda, der darauf hinwies, daß wir dieses kollektive Spiel des Lebens vervollkommen könnten, wenn wir wollten – da die Menschheit ein intuitives Wissen von der potentiellen Vollkommenheit aller Manifestationen auf allen Ebenen besitzt und es anwenden möchte.

Er meinte, zu Beginn könnten wir womöglich den Wunsch verspüren, unsere Rolle in diesem Spiel des Lebens zu finden. Dies würde uns leichter fallen, wenn wir damit aufhörten, uns um das zu kümmern, was alle anderen täten. Dann könnten wir unsere Energie und Aufmerksamkeit darauf lenken, uns der eigenen inneren Führung anzuvertrauen und unser Unterscheidungsvermögen zu entwickeln. Dies brächte uns dazu, Freude an der Ausbildung zu haben und die eigene Rolle zu erkennen. Freude ist bekanntlich ein Ausdruck des Geistes, der sich im Leben offenbart. Deshalb ist der Grad der Freude stets ein verlässlicher Indikator dafür, wann wir mit dem Geist und unserer Bestimmung im Einklang sind.

Zweitens erwähnte er: Nachdem wir unsere vorherbestimmte Rolle angenommen und bestätigt hätten, daß wir Teil eines Ganzen sind, sei es förderlich, weiterhin die inneren Weisungen zu befolgen und unseren natürlichen Talenten und/oder erlernten Fertigkeiten zu

erlauben, sich auszudrücken und zu vervollkommen, um auf diese Weise »unseren Text zu lernen«.

Drittens bekundete er, müßten wir begreifen, daß wir über viele Zeitalter hinweg Fortschritte in der Schule des Lebens gemacht hätten, ausgebildet worden seien, Fähigkeiten entwickelt und Wissen erworben hätten, das vielfach im Zellgedächtnis aufbewahrt wird, das wir nutzen können, um unsere jeweilige Rolle in einzigartiger Weise, allerdings in einstimmiger Harmonie mit den anderen Spielern, zu spielen. Wichtig sei zu wissen, daß die Mitspieler ihre jeweilige Ausbildung gleichfalls für die ihnen zugeteilte Rolle in diesem Stück durchlaufen hätten. Folglich lautete sein dritter Vorschlag, zu *vertrauen* und *die Entscheidungen der anderen zu respektieren*, denn auch sie seien ausgebildet worden, ihren Part im Gleichklang mit unserer Rolle zu spielen – sofern wir dies zuließen.

Sananda teilte mit, daß das Spiel des Lebens nur dann harmonisch fließen und glänzende Kritiken erhalten würde, sofern es im Einklang mit dem göttlichen Ausdruck sei. Erst dann würde das Goldene Zeitalter einkehren und Überfluß in allen Bereichen des Lebens für die ganze Menschheit Wirklichkeit werden.

Geht ein Mensch wie oben beschrieben vor, verändert sich seine persönliche Realität und sein Bewußtseinszustand entsprechend, besonders, da die Schwingungsfrequenz der Erde und ihrer Bewohner auf höhere Lichtoktaven abgestimmt wird und der innere Lichtquotient zunimmt.

In diesem Bewußtseinszustand ist das Energiefeld des Herzens vollständig geöffnet. Magie ist im Spiel, wenn wir imstande sind, die Einmaligkeit aller Lebewesen zu erkennen und uns mit dem Meister in allem zu verbinden. In diesem Bewußtseinszustand löst sich das Wesen vom Ich, wächst über Getrenntheit und Begrenztheit hinaus und strebt ausschließlich danach, dem größeren Plan zum Wohl des Ganzen und nicht mehr dem des Einzelwesens zu

dienen. Diese Diskussion setzen wir in Kapitel 18 über Bestimmung und Dienen fort.

Je besser wir die Energiegesetze und die Art und Weise begreifen, wie wir mit Hilfe unserer Gedanken unsere Wirklichkeit erschaffen (siehe Kapitel 8 und 9), verstehen wir, daß »wir jederzeit unsere Einstellung und folglich unsere Lebenserfahrung ändern können«, selbst wenn es uns nicht immer gelingt, die unmittelbaren Lebensumstände zu ändern.

### **Lebenslektionen, um Harmonie zu erreichen**

Urteilsvermögen: Erkenne den nächsten Schritt.

Anerkennung der individuellen Einzigartigkeit: Lerne deinen Tanz zu tanzen, ohne dabei den anderen auf die Zehen zu treten. Vielleicht entscheidest du dich dafür, Walzer zu tanzen, während ein anderer Samba tanzt.

Einheit drückt sich in der Vielfalt aus.

Einzigartigkeit des Seins: Finde heraus, welchen Tanz du gerne tanzt. Erlerne die Tanzschritte und teile die Tanzfläche mit den anderen!

## Kapitel 3

# Das Energiesystem Körper

Nach Angaben des Oxford-Wörterbuchs ist Energie »das Vermögen von Materie oder Strahlung, eine Leistung zu erbringen«. Nach Aussage von Stephen Hawking in dem Buch »Eine kurze Geschichte der Zeit« entspricht der Begriff Energiekonservierung dem naturwissenschaftlichen Gesetz, wonach Energie (beziehungsweise deren Masseäquivalent) weder erzeugt noch vernichtet werden kann – allerdings ist sie imstande, ihre Form zu verändern.

In seinem Buch »Die Körperzeit« gibt Dr. Deepak Chopra an, daß jedes Atom zu mehr als 99,9 Prozent aus leerem Raum besteht, durch den die subatomaren Partikel sich mit enormer Geschwindigkeit in Form von vibrierenden Energiebündeln bewegen, die anhand von einzigartigen Codierungen Informationen transportieren.

Um aus lebloser Materie Leben zu formen, ist es erforderlich, daß zwischen RNS und DNS ein Austausch erfolgt, wodurch sich Zellstrukturen bilden. Dieser intelligente Energiestrom, den Dr. Chopra als universales Feld bezeichnet, erhält uns am Leben. Er führt aus, die grobstoffliche Welt sei lediglich ein Spiegel der tieferen, auch dem Menschen innewohnenden Intelligenz, die Materie und Energie organisiert. Jeder ist ein Teil des Ganzen und daher dazu aufgerufen, sich liebevoll um alles zu kümmern. Auch wenn wir in unserer Individualität einmalig sind, sind wir durch ein gemeinsames Band aus reiner Energie verbunden, das jede einzelne Zelle versorgt, unser Wesen und alles Leben als Ganzes.

Religionen nennen diese Energie Gott oder Überbewußtsein und sehen sie als allgegenwärtig, allmächtig und allwissend an. Die Quantenphysik bezeichnet diese Energie als *große Vereinigungsenergie*, die gleichfalls allerorts vorhanden ist und über absolute Macht

und alles Wissen verfügt. Vertreter der New-Age-Bewegung charakterisieren diese Energie mit anderen Begriffen: *Alles, Was Existiert, Göttliche Intelligenz* und so weiter. Die erwähnten Bezeichnungen sind allesamt Begriffe, welche ein und dieselbe Kraft oder Macht beschreiben. Energie ist nichts weiter als Energie. Ihr Differenzierungsfaktor hängt lediglich von der Reinheit des Bewußtseins ab, das ihr aufgeprägt ist.

In Joseph Caters Buch »The Awesome Life Force« wird die Lebenskraft folgendermaßen beschrieben. Sie setzt sich aus ätherischen Stoffen und komplexeren *feinstofflichen Partikeln* zusammen. Ätherkombinationen produzieren Lichtphotonen, die ihrerseits die Elektronen und Protonen der Atome erzeugen. So ist es möglich, daß Gedanken scheinbar aus dem Nichts feste Gegenstände materialisieren können.

Der menschliche Körper setzt sich aus Äther, Atomen und Zellen zusammen, in denen diese Energie samt ihrem Informationsgehalt vorhanden ist. Daraus läßt sich schlußfolgern, falls Gott allgegenwärtig ist und aus wissenschaftlicher Sicht tatsächlich ein reines intelligentes Kraftfeld darstellt, welches den Fortbestand allen Lebens gewährt, steht es uns frei, sofern wir dies wünschen, uns ihm zuzuwenden und mit dieser Energie beziehungsweise unserer *inneren Gottheit* Kontakt aufzunehmen.

Gedanken, Worte und Taten sind gleichfalls Energie. Energie dehnt sich aus, zieht sich zusammen und verändert ihre Form. Folglich kehrt alles, was wir aussenden, zu uns zurück. Die Bibel drückt es so aus: »Was du säst, das wirst du ernten.« Energetisch ausgedrückt wird alles vom universalen Gesetz der Resonanz und dem Gesetz der Anziehung bestimmt, wonach gleiche Dinge sich anziehen. Wie bereits erwähnt, besitzt der Mensch vier niedere Energiekörper, die in verschiedenen Frequenzbereichen schwingen:

1. der physische Leib, der als einziger Körper sichtbar ist beziehungsweise vom menschlichen Auge als feste Materie wahrgenommen wird,
2. der Emotionalkörper (Gefühlsleib),
3. der Mentalkörper (Verstandesleib) und
4. der spirituelle Körper (Geistleib).

Wir verfügen ebenfalls über höhere Energiekörper, die deshalb als höher bezeichnet werden, weil sie in höheren Frequenzbereichen schwingen. Barbara Ann Brennans Buch »Licht-Arbeit« behandelt diese Körper und Energiefelder sehr ausführlich und wird interessierten Lesern als Lektüre empfohlen.

Wenn wir die genannten Energiekörper einwandfrei aufeinander abstimmen oder sie miteinander harmonisieren, erlangen wir höheres Wissen und erfahren einen höheren Sinn unseres Daseins, da sich alle Dinge mühelos ineinanderfügen.

Dieser Zustand der Erleuchtung, der von Schülern der östlichen Esoterik so sehr ersehnt wird, wird nicht nur durch die Feinabstimmung der vier niederen Körper und deren vollkommener Resonanz untereinander erreicht, sondern auch durch die richtige Stimmfrequenz, die dem Höheren Selbst, der Seele und der ICH BIN-Gegenwart, dem inneren Gott oder dem Christusbewußtsein (allesamt Bezeichnungen, die das feinstofflichere Selbst beschreiben) ermöglicht, ihre Kraft und Magie im physischen Körper vollkommen auszudrücken.

Zusammenfassung: Wir sind Energiesysteme, die Signale senden und empfangen. Wer ziellos Signale aussendet, macht auch beliebige oder zufällige Lebenserfahrungen. Kontrollieren wir jedoch unsere Signale, können wir unser Leben in beträchtlichem Maß beeinflussen. Gehen wir noch einen Schritt weiter und stimmen den Körper und seine Schwingungen, das heißt die von uns übermittelten Energiesignale, auf einen reineren, harmonischeren

Frequenzbereich ein, können wir die Qualität und Dauer unseres Lebens sowie unserer Lebenserfahrungen bestimmen.

Über Reinkarnation: Nachdem wissenschaftlich bewiesen ist, daß Energie weder erzeugt noch vernichtet werden, aber ihre Form verändern kann – vorausgesetzt wir begreifen den Menschen als Energiesystem –, wage ich folgende logische Behauptung aufzustellen, wonach Reinkarnation lediglich die

Unzerstörbarkeit der Energie bestätigt. Während Materie wie beispielsweise der physische Körper verfallen und sterben kann, ändert die darin enthaltene Energie, welche die Körperfunktionen aufrechterhält, nur ihre Form und existiert weiter. Wer sich für das Konzept der Reinkarnation interessiert, möge hierzu die Werke von Edgar Cayce studieren, die als die am umfangreichsten dokumentierte Lektüre sämtlicher Fallstudien zu diesem Thema gilt.

Es gibt ein universales Gesetz, das sogenannte Gesetz der Evolution und Wiedergeburt (siehe Kapitel 31 über universale Gesetze). Danach »durchläuft die Menschheit einen allmählichen Entwicklungsprozeß, in dem sie mit unerschütterlicher Ausdauer die Verkörperung in Formen wiederholt. Mit zunehmender Effizienz und jeweils zum richtigen Zeitpunkt erfolgt der Höhepunkt spiritueller Entwicklung, wobei die Schöpfungsquelle und die wahre Identität erkannt werden. Dieses Gesetz ist auch als das Gesetz der regelmäßigen Wiederkehr (Periodizität) bekannt«. Zitat aus dem Buch »The Vision of Ramala«.

Anhand meiner ausführlichen Nachforschungen und persönlichen Erfahrungen auf diesem Gebiet, behaupte ich, daß Reinkarnation innerhalb eines linearen Zeitrahmens ein grundlegender Vorgang ist. Auf dieses Thema greifen wir im Verlauf dieses Buches gelegentlich zurück. Etwas vereinfacht ließe sich folgendes sagen: Das Leben in der Verkörperung ist eine Schule, ein Prozeß des Wachsens und Lernens. Nach Eintritt des Todes löst sich das Kraftfeld des

physischen Körpers auf, doch die Energiefelder des Emotional- und Mentalkörpers sowie des Geistleibs bleiben noch eine Weile erhalten. Sie fügen sich zu einem bewußten Energiefeld zusammen. Dann folgt eine Periode, in der wir buchstäblich Ferien haben.

Ferien sind eine Zeit des Nachdenkens, in der wir das vergangene Schuljahr Revue passieren lassen, überprüfen, was wir gelernt haben und wie gut oder mangelhaft wir unsere Schulaufgaben bewältigt oder nicht geschafft haben. Die nicht bestandenen Prüfungen müssen wir im nächsten Jahr wiederholen. Aus diesem Grund schmieden wir bereits Pläne für das kommende Schuljahr, erstellen den anstehenden Lehrplan und wählen die Schulfächer aus, die wir studieren wollen.

Lernen und Prüfungen dieser Art sind Kennzeichen der menschlichen Entwicklung. Gewöhnlich beziehen sich die Lernlektionen auf abstrakte Themen wie zum Beispiel Einfühlungsvermögen, Liebe, Mitgefühl, Dienst am Nächsten und so weiter. Die Schulzeit stellt zugleich einen Zeitabschnitt dar, da wir aus den Beziehungen und ganz allgemein den Lebensbedingungen auf einer grobstofflichen, materiellen Ebene lernen. Die Frage, weshalb die *göttlichen Funken*, sprich wir Menschen, uns dafür entschieden haben, die Schule des Lebens auf dem Planeten Erde zu besuchen, ist ein anderes Thema.

Wenn wir also den gesamten an dieser Schule verfügbaren Lehrstoff erarbeitet und sämtliche Examina bestanden haben, wenden wir uns einer weiterführenden Lehranstalt zu, womit sich der Zyklus der Reinkarnation auf der irdischen Ebene aufhebt.

Das menschliche Energiefeld verändert weiterhin seine Form. Ebenso verhält sich die Energie infolge des universalen Gesetzes der Veränderung und Transmutation, welches besagt, daß das einzig Beständige die Veränderung und das unzerstörbare Wesen der Energie ist. Dieser Vorgang wird gemeinhin als Unsterblichkeit der Seele

bezeichnet. Die physische Unsterblichkeit ist gleichfalls möglich. Sie erlaubt uns, im gleichen Körper weiterzuleben, nicht nur um unser gewähltes Lernpensum zu vervollständigen, sondern um zu bleiben und den Lehrplan auf eigenen Wunsch zu verbessern. In Kapitel 26 wird das Thema Unsterblichkeit ausführlicher behandelt.