

Beatrice Pfister

# *Übergang in eine neue Zeit*



Transformation in ein glückliches Leben



## **Inhalt:**

Zu diesem Buch

Freude zieht Glück an

Unsere Programme erkennen

Wie man Programme transformieren kann

Wo stehe ich an bei der Umsetzung einer Veränderung

Unsere Programme eingebrannt auf unserer Festplatte,  
laufen 24 Stunden pro Tag

Übung: wo habe ich mich von der Vernunft abhalten  
lassen

Wo fehlt es mir an Mut und Unterstützung

Die Geschichte vom goldenen Adler

Wie können wir uns motivieren

Welche Schritte helfen mir zum Durchbruch

Ein Urverhalten das uns nicht weiterbringt

Beziehung mit Übung und Meditation

Warum Beziehung so wichtig ist im Leben

Wir sind mit allem verbunden und alles ist in uns

Manchmal sollte man sich einfach führen lassen

Eine weitere Geschichte

Wir sind alle Magier

Herzenergie, Liebe

Vertrauen

Mut

Einzigartigkeit

Einfühlungsvermögen

Bewusstheit

Dankbarkeit

Es gibt nur zwei Seins-Zustände

Meditation innere Wahrheit finden

Die Geschichte mit R. und J.

Synchronisierung

Eine Geschichte dazu

Was hast du für Ziele

Mein Ziel

Zu der Autorin

Was ist die Motivation zu diesem Buch

## **Zu diesem Buch:**

Wenn ich still werde und auf meine innere Stimme höre, wird mir bewusst, dass es ganz wichtig ist aus allen Ängsten die uns noch zu beherrschen versuchen, auszusteigen. Denn genau diese Seins-Zustände verhindern unsere Entwicklung im Bewusstsein. Sie blockieren uns bewusstseinsmässig zu wachsen, wesentliche Erfahrungen zu machen und wir bleiben stecken, werden bewegungslos, starr und unglücklich. Oft ist auch der Körper davon betroffen. Diese einflussreichen Emotionen haben auch eine sehr tiefe Schwingung und kosten viel Energie. Meistens geben wir uns dann auch noch mit Menschen ab, (das sind die Meisten von uns), die dieselben Zweifel und Sorgen auch haben, somit vergrössern und stärken wir das Feld dieser niedrigen Frequenz noch mehr und glauben zusätzlich, dass dies völlig normal ist und zum Leben gehört. Sind wir einmal den Ängsten ausgeliefert, befinden wir uns wehrlos auf einer steilen abwärts Spirale. Das können verschiedene Angst-Themen sein wie: ich bin nicht gut genug, ich schaff es nicht, ich bin nicht dafür geschaffen, ich verliere immer, von einem Partner werde ich immer verlassen, bin zu wenig intelligent, zu wenig schön, oder zu wenig schnell, ich bin überfordert, ich kann es nicht, hoffentlich hab ich genug Geld, Zeit, Ausdauer... dazu kommen noch die äusseren Angstquellen, die nichts anderes sind als der Spiegel der Menschheit, wie: Klimawandel, Naturkatastrophen, Krankheiten, Viren, Kriege, Gewalt, Terror, Arbeitslosigkeit, Wirtschaftskrise, ... all dies sind alltägliche Themen die die meisten von uns belasten und beschäftigen. Die Medien tragen einen grossen Beitrag dazu, dass diese Ängste nicht aussterben und sich verbreiten wie ein aggressives Grippen-Virus.

In diesem Buch möchte ich unter anderem zeigen, wie wir tief in unserem Unterbewusstsein gespeicherte, zum Teil auch fremdbestimmte Programme erkennen, die sich als unsere Realität ausgeben, mit denen wir uns identifizieren und die zusätzlich unser Leben negativ beeinflussen. Mit Transformationsarbeit erreichen wir, dass wir negativ geladenen Programme in positiv geladene Programme umwandeln können. Ich erzähle viele «Life Erfahrungen» so wie auch Geschichten, die Transformationen in der Art reflektieren so, dass sie bildlich klar und nachvollziehbar werden. Übungen und Meditationen werde ich mit euch teilen, die Transformationen leicht ermöglichen. Auch möchte ich Hinweise geben, wie wir uns von Ängsten und Stress befreien können, unsere Frequenz erhöhen, und wie durch diese Befreiung Heilung an Stelle von Krankheit, Freude und Erfolg an Stelle von Leid und Enttäuschung in unser Leben einkehren kann.

Das ist die Voraussetzung für die neue Dimension, die neue Zeit, in die wir nun übergehen werden. Je mehr Menschen von einem Leidens-Zustand in einen wunderschönen Seins-Zustand transformieren, ihre Schwingung erhöhen und von dort aus aktiv sind, desto bewusster schöner und edler sind auch die Manifestationen der Aktionen, desto höher steigt auch die Schwingung des Planeten und die Transformation in eine wunderschöne, neue Zeit kann sich verwirklichen.

Ihr seid alle herzlich eingeladen, bei diesem Abenteuer «Transformation in ein glückliches Leben» als Pioniere dabei zu sein! Es macht auch viel Spass; versprochen!

## **Freude zieht Glück an**

Gestern schauten Rolf, mein Lebenspartner und ich uns den Film: «Friedvoller Krieger», nach einer wahren Geschichte, geschrieben von Dan Millman, das zweite Mal an. Es geht um einen sehr ehrgeizigen Sportler, ein Kunstturner, der die Spitze seiner Karriere erreichen will, in dem er an den olympischen Spielen teilnehmen kann und Gold gewinnen will. Das ist seine Vision. Er steckt seine ganze Kraft in dieses Ziel, begibt sich aber an die äussersten Grenzen seiner Fähigkeiten und Kräften. Als Mensch ist er sehr unsensibel, nutzt seine Chancen bei den Frauen und übertreibt es auch mit schnellem Fahren auf seinem Motorrad, indem er sich in sehr risikoreiche Gefahren einlässt. Er wirkt sehr gestresst und auch unglücklich. Eines Tages hat er einen Traum, in dem er einen Unfall hat und sein Bein verliert. Da sieht er einen Mann mit zwei verschieden farbigen Schuhen.

Schweissgebadet erwacht er aus diesem Traum, kann nicht mehr schlafen und geht nachts nach draussen. Bei einer Tankstelle in der Nähe, trifft er einen älteren Mann, der die Selben ungleichen Schuhe trägt, wie der Mann aus dem Traum. Dan, so heisst der Turner, findet dies alles sehr merkwürdig. Es stellt sich heraus, dass dieser ältere Mann den Jungen coachen würde, und ihm ein paar wichtige Sachen beibringen möchte.

Schliesslich ist der junge ehrgeizige Sportler halbwegs bereit, von ihm zu lernen. Eine seiner sehr kraftvollen Übungen ist die, als er ihn bittet gute Schuhe mitzunehmen, da er ihn auf einen Berg führen würde, wo es etwas Grossartiges zu sehen gibt, und er sagte ihm auch, dass er nun endlich bereit sei für dieses grosse Ereignis. Ganz aufgeregt erscheint der junge Sportler am nächsten frühen

Morgen, und sie machen sich auf den Weg. Nach drei Stunden hartem Bergsteigen, fragt er den alten Mann: «hei, wann sind wir endlich angekommen, ich freue mich ja so sehr auf das was mich da an unserem Ziel antreffen wird; aber sag mir, wann sind wir endlich da?»

Der alte Mann antwortet ihm: «Jetzt, wir sind angekommen.» «Ja aber was ist denn nun so besonderes da?» fragt ihn Dan. Der Alte antwortet ihm: «Schau auf den Boden, neben dir siehst du einen Stein.» «Was soll bloss an diesem blöden, langweiligen Stein so aussergewöhnlich sein, dass wir uns drei Stunden den Berg hinauf quälten?» Der alte Mann antwortet ihm wieder: «Oh, du warst den ganzen Weg so aufgereggt und glücklich, ich kann nichts dafür, dass du es nicht mehr bist, weil du über das Ziel enttäuscht bist!» Nach langem Schweigen sagt dann Dan: «Ich habe deine Lektion verstanden; der Weg ist das Ziel, die Freude dabei zu empfinden und im Jetzt zu sein und nicht auf das, was man unbedingt erreichen will.»

Diese Geschichte hat mich sehr nachdenklich gemacht; wie oft hetzen wir unseren Zielen nach. Es ist ja wunderbar grossartige Ziele zu haben; aber, wenn wir dabei vergessen im Hier und Jetzt zu sein und Freude zu empfinden bei dem was wir tun, werden wir nie glücklich sein können, oder uns am Leben freuen, da wir uns immer nur auf das Ziel, und dann das nächste Ziel und das Übernächste.... usw. fokussieren. Das Leben wird dann sehr stressvoll und freudlos, da die Ziele auch immer höher gesetzt werden. Und sobald die Ziele erreicht sind, ist die Freude über das erreichte Ziel auch nicht von langer Dauer; also muss das nächste Ziel in Angriff genommen werden. Sagen sie mal ehrlich, wie viele Menschen kennen sie, die genau das machen? ... Ich auf jeden Fall sehr viele und ich musste eine Zeit lang selber vorsichtig sein, dass ich nicht auch in diese Versuchung kam «Ziele zu jagen».



Es stellt sich dann auch die Frage, wie will ich mich über das erreichte Ziel glücklich fühlen, wenn der Weg dorthin voller Stress, Ungeduld, Angst dass ich das Ziel nicht erreichen kann, usw. ist? Die Wirklichkeit sieht dann eher so aus, dass man das Ziel nicht erreicht unter diesen Umständen, weil der Weg dorthin viel zu negativ beeinflusst ist, oder dass man sehr enttäuscht ist, weil man sich das

„Glücksgefühl“ dort anzukommen ganz anders vorgestellt hat und nur dieser Vorstellung nachgehetzt ist. Also wird das nächste Ziel gesetzt und alles wiederholt sich.

Das heisst aber nicht, dass wir keine Ziele im Leben haben dürfen; das heisst nur, dass der Weg zum Ziel eine absolute Freude und Passion sein sollte. Weil wenn das nicht so ist, sondern so läuft, wie ich es eben beschrieben habe, gibt es an Stelle von einem erreichten Ziel, nur unglückliches Jagen nach unerreichbaren Zielen! Das ist ein physikalisches Gesetz, das ist leider genauso.

Ist man auf dem Weg unglücklich, zieht man immer Unglück als Resultat an. Ist man auf dem Weg glücklich, mit all dem was man tut, ist das Resultat erfolgreich, voller Freude, und somit ist das Ziel erreicht. Weil eigentlich hetzten wir den Zielen nach, weil wir denken, dass wir durch die erreichten Ziele ein besseres Leben haben werden, mehr Erfolg, mehr Reichtum, mehr Freiheit, mehr Möglichkeiten, mehr Ansehen und Akzeptanz von aussen, kurz zusammengefasst, wir wollen ein Ziel erreichen, damit wir «glücklicher» sind und dann werden wir enttäuscht, weil das meistens nur kurz der Fall ist und diese Vorstellung auf einer Illusion aufgebaut wurde, das Bedürfnis nach einem weiteren höheren Ziel steht dann bald an.

Das gilt für alle, die sagen, ich freue mich so, wenn ich dann einmal .... pensioniert bin, zum Beispiel, dann kann ich dann endlich frei sein, tun was mir Freude macht, usw. oder ich

freue mich so auf das Wochenende - es ist aber leider erst Montag; und was geschieht mit den

fünf restlichen Tagen? Oder ich freue mich so auf die Ferien, oder wenn wir ein Haus kaufen können, dann wird es endlich schön.... Aber was ist im Jetzt? Auf dem Weg ins Glück?

Wenn wir das nun schon bereits wissen, und wir alle sicher unsere Erfahrungen mit dieser „Weg zum Ziel Geschichte“ gemacht haben, könnten wir uns auch danach orientieren, und darauf achten, dass uns der Weg zum Ziel so gefällt, dass bereits der Weg zum Ziel wird!

Wir sind also von jetzt an sehr achtsam, dass unser Leben uns rund um gefällt, und dass wir sehr glücklich sind, mit dem was wir tun!

Unser Beruf, unsere Partnerschaft, unsere Wohnsituation, unser Freundeskreis, unsere Freizeitgestaltung, unsere Interessen, alles was wir im Leben tun.

Ich kann ihnen versprechen, dann wird der Weg zu ihrem Lebensziel und sie erfreuen sich jeden Tag an ihrem Leben so, dass sie keine Ziele mehr brauchen, die sie auf stressvolle Art erreichen müssen. Sie haben Visionen, die aus einem wunderbaren Seins-Zustand sich sehr mühelos und schnell verwirklichen, weil sie sich in einem harmonischen Zustand befinden und alles synchronisch fließt. Sie sind interessiert mehr zu lernen und bewusst zu wachsen; dann haben Sie eh das grösste Lebensziel erreicht: das heisst glücklich sein, diese Erfahrung zu steigern, und zu verbreiten, mit anderen Menschen zu teilen!

Und das ist auch die Vision von diesem Buch, dort anzukommen und von dort aus eine neue, harmonische Welt zu erschaffen!

## **Unsere Programme erkennen**

Eigentlich sollte diese Aufgabe, die wir uns im vorderen Kapitel gestellt haben, doch ganz einfach sein? Sich von einem schwierigen, mühsamen, leidbringenden, stressigen, harten Weg auf einen leichten, glücksbringenden, vertrauensvollen, harmonischen, sorgenlosen Weg zu wechseln? Warum ist das so schwierig, warum bringen dies die meisten Menschen nicht hin? Fragen sie sich einmal wie viele Menschen kennen sie, die am Morgen mit einem Lächeln auf dem Gesicht aufstehen, und am Abend mit einem Lächeln schlafen gehen; weil sie rundum glücklich mit ihrem Leben sind? Sie strahlen und sind voller Energie, die sie aus ihrer Lebensfreude tanken.

Sorgen kennen sie nicht, da sie sich in vollkommener Harmonie mit allem was sie betrifft befinden. Sie haben grosses Vertrauen; Angst kennen sie nicht. Falls sie solche Menschen kennen, die nur annähernd so sind, nehmt sie als ihre Beispiele und Vorbilder!

Also schauen wir einmal dorthin, wo bei uns die Ursachen liegen, die uns vom „wirklichen, sorglosen Glücklichen“ abhalten.

Von klein auf, wird uns beigebracht, dass wir uns entsprechend verhalten müssen, um gut anzukommen. Zuerst bei den Eltern, dann bei den Verwandten, später bei den Lehrern, Pfarrer, vor Gott, in der Lehre, Ausbildung, usw. Bereits als Baby finden wir heraus, ob wir gut sind, ob wir Liebe bekommen, oder auf Widerstand stossen mit unserem Verhalten.

Wir lernen also ganz früh, wenn ich mich „gut“ verhalte, bekomme ich Liebe, Zuwendung und Nahrung. Dann geht es

bald darum artig zu sein, still zu sein, brav zu sein, damit wir weiterhin die lebenswichtige Fürsorge und Liebe bekommen. Sind wir nicht artig, werden wir bestraft (Liebesentzug). Später in der Schule geht es dann darum, gute Leistungen zu bringen, denn nur so hat man die Möglichkeit es zu „etwas“ zu bringen! Und so sind Mama und Papa stolz und lieben uns. Im Berufsleben fahren wir fort mit ähnlichen Verhaltensmustern, die von uns verlangen entsprechende Erwartungen von Oben zu erfüllen, damit wir Anerkennung bekommen und die Möglichkeit besteht weiter auf zu steigen. So sieht also die Realität auf diesem Planeten bei den meisten Menschen aus! Aber ist das die Realität? Oder sind es nur Programme, die auf Verlustangst von Liebe und Anerkennung aufgebaut und eingepreßt wurden, die sich dann auf unserer Festplatte manifestieren? Nicht mit böser Absicht; denn diejenigen, die uns das heruntergeladen und vorgelebt haben, haben diese Programme auch heruntergeladen bekommen und sind mit den gleichen Prägungen programmiert worden.

Wenn wir etwas genauer hinschauen, sehen wir, dass nicht nur einzelne Menschen diese Programme leben und weitergeben, sondern auch grosse, einflussreiche Organisationen, es fängt schon an mit dem Schulsystem, das total auf Leistungsdruck ausgerichtet ist, dann begegnen wir es bei Firmen, Banken, Politik, Religionen wieder, überall wo es um Macht geht. Die Machtausübenden wollen um jeden Preis an der Macht bleiben, da sie von klein auf gelernt haben, dass das ein grosses Lebensziel ist, man „jemand“ ist, angesehen, bewundert, beneidet, geehrt, (wird dann automatisch mit Liebe und Anerkennung aus der Kindheit verwechselt, die so unerreichbar erschienen), und sie wollen diese Machtposition nicht verlieren. Sie wollen auch nie mehr in der Situation sein, in der sie unterdrückt werden; meistens sind das Menschen, die grosse Unterdrückung und dadurch Ängste erfahren mussten. Da viele andere diese Macht auch gerne hätten, aus demselben

Grund, um endlich jemanden der es erreicht hat zu sein, um Bewundernswert zu sein, um Anerkennung zu bekommen, und dazu kommt noch, solange sie an der Macht sind, kann sie niemand unterdrücken, da sie nun diejenigen sind, die die andern kontrollieren, müssen jetzt die Machtausübenden kraftvoll ihre Position verteidigen und auf der Hut sein. Sie haben also Angst, jemand nimmt ihnen diese Kontrolle weg, indem er noch besser, intelligenter, kreativer und listiger usw. ist als sie selber. Aus lauter Angst, dass das ihnen geschieht, operieren sie nun mit «Angst machen». Mit Angstenergie kann man ganze Länder und Nationen lahmlegen. Somit können sie nun auch ihre eigene Angst verbergen. Als die Kirche noch mehr Macht hatte, waren so viele Menschen verängstigt, wenn sie nicht das machten, was die Kirche von ihnen verlangte, wurde ihnen gedroht, dass sie bestraft werden und in die Hölle kommen; zum Beispiel auch einen gewissen Betrag an Geld zu spenden gehörte dazu. Es ist also ein Uraltes Prinzip, das so alt wie die Menschheit ist. Vor x-tausend Jahren machte das vielleicht noch Sinn, da die Menschen um ihre Höhlen, ihre Bärenfelle, ihr Jagdrevier kämpfen mussten. Es ging damals um das Überleben. Dafür ist auch unser Reptil-Hirn, das sich am hinteren Teil vom Kopf befindet, eingerichtet. Interessant ist, dass die Ängste die wir heute haben, genau dieselben sind wie die Ängste die die Menschheit vor x-tausend Jahren hatte. Wir verhalten uns, als ginge es ums Überleben. Denn sobald wir Angst haben, befinden wir uns im Reptil-Hirn-Teil und reagieren von dort aus. Die Reaktionen von diesem Teil unseres Gehirns bringt uns in Wut, Aggression, Hass, Verletzung, Beleidigung, Missgunst, Eifersucht, ... wir versuchen zu beweisen, dass wir recht haben, wir versuchen uns zu verteidigen, als ginge es um Leben und Tod. Da müsste man sagen, dass die Zeit mehr als nur überfällig wäre, die Menschheit darauf aufmerksam zu machen, ein neues Bewusstsein zu kultivieren!