

IM PARADIES AUF ERDEN

Mein persönlicher Weg zum Glück –
wie auch Du dein Paradies finden kannst



HELENA CRIMSON

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Mein Weg zum Paradies

Anfangserlebnisse mit Wirkung

Ein himmlischer Begleiter als Anfang eines positiven Weges

Botschaften aus dem Jenseits

Wie mein Umfeld mich begleitete

Ferien in den USA

Das Weinglas

Die Frauenstimme

Ouija, das Tor der Skepsis

Eine gefürchtete Pforte des Ungewissen

Das seltsame Leuchten

Das Lichtflackern

Unsere Seele

Der erste Vortrag

Die Umwelt

Das Tor zu meinem Paradies

Mein Paradies mit belanglosen Sorgen

Der Impuls zum Schreiben dieses Buches

Das unglaublich schöne Kompliment

Gottes Nähe und Hilfe

Energien und Emotionen in unserem Körper

Die Macht der Hypnose

Das Zeichen eines Engels

Eine persönliche Glaubenssache

Beziehungen durch energetische Wellenlängen

Eine Pause im Leben ist okay

Wie Beschwerlichkeiten uns weiterbringen können

Die Zeitgrenze des Lebens

Eine Mischung aus Kopf und Gefühl

Mein Paradies auf Erden

Erleuchtung im Ilum

Das Ilum Symbol

Eine spezielle Lebensaufgabe

Die Abhängigkeit zwischen Gut und Böse

Du bist Geist und Körper

Wie eine kleine Geste viel Positives bewirken kann

Heilung und die Weitergabe von Gutem

Welches Paradies?

Grundlose Freude

Das Unmögliche versuchen

Ein kleines Zahnrad der grossen Welt

Gehe deinen persönlichen Weg

An der Grenze zwischen Paradies und Hölle aufwachen

Wie finde ich das «richtige» Weltbild?

Wonach handeln?

Das Leben im Guten wie im Schlechten

Die Anziehung des Guten

Wie Gutes schlecht wirken kann

Das Paradies als Lebensziel

Zum Abschluss

Wie Du deinem Paradies auf Erden näher kommst

Die Rolle der Sichtweise

Vergiss das Gute nicht

Lerne den Moment zu schätzen

Geniesse bewusst

Die Kraft der Erwartung

Vergleiche – Fluch, Segen und Angst vor Veränderung

Die Verbindung von Körper und Geist

Das Wiederaufstehen

Teilen von Güte und Liebe

Die Illusion der Zeitknappheit

Fehler sind nicht immer Fehler

Übungen für den Alltag

Positiver Start

Optimismus nebenbei

Vom Stein zu Sand

Bewusst Essen

Bewusst im Jetzt leben

Moment des Schätzens

Entspannung

Lachen

Endworte

Anhang

Zu leben ist wie ein unaufhaltsamer Fluss
Es breitet sich aus ein vollkommenes Gefühl
Du atmest, du siehst, du lebst, komm fühl
Wild, frei, mit unglaublicher Schönheit und Genuss

Dein Blick wandert kindlich erstaunt in der Welt umher
Du spürst Freude, Liebe und Geborgenheit
Wie innere Energie aus dir heraus spreit
Wundervolle Augenblicke und Momente vermehren sich mehr und mehr

Schritt um Schritt hat sich meine Welt gewandelt
Wo bin ich nur, ich denk' ich bin im Paradies gelandet

Vorwort

Es freut mich, dass du dieses Buch liest, denn das ist ein Zeichen, dass du bereit bist, dein eigenes Paradies auf Erden zu finden und ich hoffe, dass ich dir dabei helfen kann.

Mein Name ist Helena, ich bin 23 Jahre alt und wohne in Basel. Ich werde dir meine Geschichte erzählen, wie ich gelernt habe das «normale» Leben, wie das Paradies zu sehen, und wie ich die Schönheit des Lebens schätzen gelernt habe. Ich weiss, ich bin vielleicht noch zu jung, um bereits ein Buch als Lebensratgeber zu schreiben. Aber es scheint mir wichtig, da ich manchmal das Gefühl habe, dass viele, egal in welchem Alter, vergessen, das Leben zu leben und es zu schätzen.

Der Weg zum Paradies begann mit meinem Interesse an Parapsychologie, welches sich weiter zu Spiritismus, Magie, Spiritualismus und zum Flow des Lebens entwickelte und ich so, mit 19 Jahren, das Paradies auf Erden kennenlernen durfte. Mein Geist auf dem Weg bis dorthin, musste sich zuerst entwickeln. Ich hatte nie die Absicht, das zu bekommen was ich heute habe, ich folgte einfach meiner Neugier und meinen Interessen. Dennoch bin ich heute froh, dass ich es gefunden habe, denn wenn man es erstmals erreicht hat, sieht man das Leben mit anderen Augen, aus einer anderen Sichtweise.

Wie du vielleicht bereits bemerkt hast, duze ich dich, da ich diese Schreibweise für mich bevorzuge und dir das von Mensch zu Mensch mitteilen möchte, ohne überflüssige Höflichkeiten. Ich schreibe dieses Buch nicht als Fachliteratur, um jemanden zu belehren, zu sagen wie er oder sie leben soll oder zu vermitteln was richtig oder falsch ist, sondern um dir einen Einblick in mein persönliches Leben zu geben und dich vielleicht zu inspirieren, dir zu helfen oder im besten Fall dir zu ermöglichen, dein eigenes Paradies auf Erden zu finden. Alles was ich in diesem Buch schreibe, ist meine ganz persönliche Meinung und mein Rat, der nicht immer richtig, auf dich zutreffend oder die Wahrheit sein muss. Ich lasse dich in meine Gedanken, in ein Teil meines Lebens, und du kannst dir das herausnehmen was dir guttut und dir hilft. Dieses Buch habe ich über mehrere Jahre geschrieben und bemerkte während dem, dass ich mich durch das Schreiben weiterentwickelte, mir während dem Schreiben alles viel klarer, bewusster geworden war und mir auch half, mich immer wieder an das Positive zu erinnern. Während des Schreibens entwickelte sich das Buch zu meiner Aufgabe, zu etwas sehr Wichtigem, da mir bewusst wurde, wenn ich mich fragte: Wüsste ich, dass ich heute sterben würde, was hätte ich dann vorher noch gerne gemacht? Und da bemerkte ich, dass ich all das Positive das ich erfahren darf, anderen weitergeben will, dass ich andere glücklich machen will, sie dazu auffordern möchte das Positive zu sehen und das menschliche Leben zu genießen.

Dieses Buch besteht aus drei Teilen. Im ersten Teil, **Mein Weg zum Paradies** werde ich in der Art einer Autobiografie erzählen, wie ich zu meinem Paradies auf Erden gekommen bin und was rund um dieses Thema alles in meinem Leben passiert ist. Im zweiten Teil, **Wie Du deinem Paradies auf Erden näher kommst** gebe ich dir Ratschläge und Gedankenanstöße, um dich zu einem bewusst positiven

und glücklicheren Leben anzuregen. Im letzten Teil, ***Kurze Übungen für den Alltag***, sind einige Übungen aufgelistet, die dir helfen können optimistischer, bewusster und glücklicher den Alltag zu bewältigen.

«Der Inhalt selbst - Glück, Flow, Sinn, Liebe, Dankbarkeit, Zielerreichung, Wachstum, bessere Beziehungen - bedeutet, Menschen zum Aufblühen zu bringen.» so der amerikanische Psychologe Martin Seligman, im Buch *Flourish* über Positive Psychologie.

Je mehr wir uns mit dem Positiven beschäftigen, desto glücklicher werden wir - und diesen Schritt hast du bereits gemacht! Ich hoffe, dass ich dir ganz viel Gutes und Positives auf deinen Lebensweg mitgeben kann und ich glaube daran, dass es auch dir möglich ist, dein Paradies auf Erden zu finden.

Mein Weg zum Paradies

Anfangserlebnisse mit Wirkung

Alles begann in einer Nacht, als ich mit ca. 11 Jahren, mit meiner Mutter im Kanton St. Gallen lebte. Wir wohnten in einer schönen Wohnung in einem kleinen Ort namens Bächli. Mit 11 war ich mir gewohnt, früh schlafen zu gehen und liess die Tür einen Spalt offen. Mein Bett stand so im Zimmer, dass ich von meinem Bett aus durch den Türspalt in den Flur hinaussehen konnte. In der Nacht war es oftmals ein wenig unheimlich, da es in der restlichen Wohnung dunkel war und man einfach in die Dunkelheit blickte. In einer Nacht erwachte ich plötzlich und war seltsamerweise hellwach. Ich drehte mich im Bett und sah in die Dunkelheit. Plötzlich nahm ich Schritte wahr, die aus der Richtung vom Zimmer meiner Mutter kamen und an meinem Zimmer vorbeiliefen, in Richtung Toilette. Da es im Korridor sehr dunkel war, konnte ich nichts erkennen und wusste nicht, ob wirklich meine Mutter vorbeilief. Ich rief nach ihr, doch es blieb still. Normalerweise war ich nicht sehr mutig, doch ich hatte das Gefühl, ich müsste nachsehen, ob es meine Mutter war. Ängstlich stand ich auf und suchte im Dunkeln den Lichtschalter im Flur. Als ich ihn gefunden hatte, sah ich mich um. Es war immer noch ganz still. Vorsichtig ging ich zur Toilette und blieb erstarrt vor dem offenen, dunklen Badezimmer stehen. Es war keiner da. Ich bekam Gänsehaut und wusste nicht, ob ich mir die Geräusche nur

eingebildet, oder weshalb ich sonst Schritte im Flur wahrgenommen hatte. Die ganze Nacht liess ich das Licht im Flur brennen und schlief nicht mehr viel. Am nächsten Morgen erzählte ich es meiner Mutter und war gespannt, was sie dazu sagen würde. Sie wusste es nicht, aber erklärte mir, dass es bestimmt jemand aus der oberen Wohnung gewesen sei und man die Schritte der Nachbarn einfach sehr gut höre. Die Erklärung beruhigte mich ein wenig, doch es kam mir trotzdem seltsam vor, da sich die Schritte wirklich so nah angehört hatten und nur in eine Richtung liefen.

Doch ich vergass das Erlebnis bald und musste mich auf die Schule konzentrieren, da ich damals nicht sehr gute Leistungen erbrachte und Nachhilfe benötigte. Mein Vater unterstützte mich immer sehr und versuchte, mir das Lernen näherzubringen, was später dann auch gelang. Doch damals fand ich es immer sehr mühsam und schwer. Meinen Vater sah ich jedes zweite Wochenende, da sich meine Eltern, als ich noch jünger war, getrennt hatten. An diesen Wochenenden sass er jeden Abend zu mir ans Bett und las mir eine Geschichte aus einem Buch vor, bis ich müde war. An einem Nachmittag sah ich mir die Bücher in seinem Regal an und fand ein Buch namens: *Die Spinne in der Yucca-Palme*, von Rolf W. Brednich. Mein Vater sah, dass ich dieses Buch betrachtete und sagte, dass dieses Buch noch spannend wäre, da es von modernen Sagen, verblüffenden und merkwürdige Vorfällen handelte. Ich erinnerte mich an die Schritte in der Wohnung und überredete ihn, mir aus diesem Buch am Abend vorzulesen. Die Geschichten gefielen mir gut und ich begann mich mit unerklärlichen Phänomenen zu beschäftigen und philosophierte manchmal mit meinem Vater darüber, was alles möglich ist oder nicht. Eines Abends las er mir eine Geschichte daraus vor, die mich beschäftigte, über die wir noch kurz sprachen. Anschliessend verliess er mein Zimmer und ich hörte mir

wie üblich ein Hörspiel auf meinem CD-Player an und versuchte zu schlafen. Ich lauschte dem Hörspiel und dachte über die unerklärliche Geschichte von vorhin nach. Plötzlich, wie aus dem Nichts, unterbrachen komische Geräusche die Geschichte. Es waren störende Funkwellen oder etwas in dieser Art. Mein Herz begann zu rasen, da ich zu diesem Zeitpunkt gerade an Übernatürliches dachte und der CD-Player bis dahin noch nie solche Geräusche von sich gab. Schnell schaltete ich das Gerät aus und rief meinen Vater. Er versuchte mich zu beruhigen und erklärte mir, dass es nur Funkwellen wären, die mein Gerät gestört hatten. Ich durfte dann mit Licht schlafen und jederzeit zu ihm kommen, wenn es noch einmal passieren würde. Doch es passierte nie mehr, bis heute nicht. Als erstes löste es in mir eine Angst aus, und ich wollte mich nicht mehr mit solchen Themen befassen, doch eine gewisse Neugier blieb trotzdem.

Bald zogen meine Mutter und ich wieder zurück nach Basel und dort lernte sie einen Mann kennen. Dieser neue Freund meiner Mutter sah oftmals eine Serie namens *Supernatural*¹. Ab und zu sah ich mit meiner Mutter und ihm mit und begann mich deshalb mehr und mehr für das Übernatürliche zu interessieren. Ich kam auf den Begriff Parapsychologie und las im Internet einiges darüber. Ich bestellte mir ein Buch von James van Praagh: *Die Weite zwischen Himmel und Erde: Entdecken Sie Ihre übersinnlichen Fähigkeiten*. Ich begann zu lesen; doch da ich sonst nie viel las, kam ich nur langsam voran. Meine Mutter schenkte mir ein Buch über *Weisse Magie*², welches ich ebenfalls zu lesen begann. Aus Interesse legte ich mir ein «Parapsychologisches Tagebuch» an, in welchem ich esoterische und magische Begriffe und Symbole aufschrieb und wichtige Informationen aus den zwei Büchern notierte. Auch Ausschnitte aus Zeitungen oder Büchern kopierte ich und klebte sie ein. Ich begann in der Familie und bei Freunden dieses Thema anzusprechen und

war sehr offen und neugierig, wie mein Umfeld mit diesen Themen umging, was sie davon hielten und vielleicht sogar selbst einmal ein übernatürliches Erlebnis hatten. Ich war erstaunt, dass fast alle, mit denen ich über dieses Thema sprach, entweder selber etwas erlebt hatten, oder jemanden kannten, der etwas Übernatürliches erlebt hatte. Meine Coiffeuse erzählte mir zum Beispiel, dass sie jemanden kannte, welcher eine mögliche Gabe besass, Geister oder Verstorbene zu sehen, aber nicht damit zurechtkam. Mehr wollte sie aber mir nicht preisgeben. Es kam mir oft so vor, als wäre es den Leuten unangenehm, darüber zu sprechen, so, als fürchteten sie sich vor dem Thema und wollten auf Distanz bleiben. Andere Male war es allerdings so, dass die Personen mit denen ich über das Übersinnliche und über Geister sprach, neugierig wurden und mit mir anfangen zu philosophieren, was ich sehr spannend fand. Langsam begann ich an Geister zu glauben. Geister stellte ich mir als Tote vor, menschliche, unsichtbare Gestalten, die sich unter uns bewegen und Einfluss auf die materielle Welt nehmen können und in einer Zwischenwelt leben. Ich war interessiert, noch mehr über Geistgestalten zu erfahren, auch, ob gute und böse Geister existieren, oder ob diese weder gut und noch böse sind. Aber der normale Alltag liess das Thema etwas in Vergessenheit geraten. Neben dem Interesse an Parapsychologie schrieb ich auch sehr gerne Geschichten und widmete mich mehr diesen, als dem Übernatürlichen.

An einem gewöhnlichen Abend im Spätherbst lernte ich, wie schnell es gehen kann und wie unerwartet es ist, wenn man plötzlich informiert wird, dass jemand gestorben ist, den man gerne hatte. An diesem Tag war meine Urgrossmutter verstorben. Ich war immer sehr gerne bei ihr, da sie immer lächelte und für ihr Alter wirklich noch fit war. Weil es der erste Tod war, den ich bewusst erlebte, nahm mich das am Anfang ziemlich mit. Eine tiefe Trauer spürte ich, als wir in

ihr ehemaliges Zimmer im Altersheim gingen. All ihr Hab und Gut lag einfach da, so als wäre sie nur kurz fort und würde gleich wieder ins Zimmer treten. Eine bedrückende Stille herrschte. Ich nahm ihre goldene Armbanduhr in die Hand, mit dem schwarzen, Uhrband aus Leder, welche sie oft getragen hatte, betrachtete sie eine Weile und sah, dass sie stehen geblieben war. Sofort dachte ich an eine Geschichte, die ich irgendwo einmal gehört hatte, in der ein Mann im Altersheim verstarb und all seine Uhren stehen geblieben waren. Und erst als man das Fenster öffnete, womöglich die Seele aus dem Zimmer befreite, begannen die Uhren wieder zu ticken. Aber es war mir klar, dass es in diesem Fall nicht so war, da meine Urgrossmutter im Spital starb und das Fenster bereits geöffnet war und die Uhr trotzdem nicht funktionierte. Ich nahm die Armbanduhr mit nach Hause und legte sie auf den Schreibtisch in meinem Zimmer. Ich positionierte sie extra sichtbar in die Mitte von meinem Pult, sodass, wenn ich einmal in die Stadt ging, daran dachte, sie mitzunehmen, um die Batterie zu wechseln. Doch sie lag noch lange auf meinem Pult und ich vergass jedes Mal, sie mitzunehmen.

Etwa drei Monate nach dem Tod meiner Urgrossmutter, sass ich an einem Abend an meinen Schreibtisch und sah ein kleines Bild von ihr an. Ich fühlte nicht mehr viel Trauer, da ich ihren Tod akzeptieren konnte. Als ich das Bild wieder hinstellte, sah ich die Armbanduhr, erinnerte mich wieder daran, sie einem Uhrmacher zu bringen, betrachtete sie nahe und legte sie wieder zurück. Ich nahm meinen Laptop hervor und sah meine Mails durch. Irgendwann sah ich wieder zur Uhr meiner Urgrossmutter und betrachtete sie genau. Plötzlich hatte ich das Gefühl, die Zeiger waren anders als vorher. Ich hielt die Uhr an mein Ohr und lauschte. Sie tickte. Ich konnte es nicht glauben, da sie jetzt plötzlich wieder lief. Seither läuft sie ununterbrochen und es ist beinahe so, als wäre sie nie stehengeblieben. Ich konnte mir das nicht erklären, doch etwas sagte mir in diesem

Moment, das meine Urgrossmutter jetzt endgültig von uns gegangen ist. Vielleicht war sie in diesen Monaten noch bei den Hinterbliebenen, und als alle mit ihrem Tod zurechtkamen, ging sie von uns.

¹ Serie: Supernatural, Eric Kripke

² Weisse Magie, Matthias Mala

Ein himmlischer Begleiter als Anfang eines positiven Weges

Dass mich das Übernatürliche interessierte, wussten viele aus meiner Klasse und erzählten mir manchmal von unerklärlichen Ereignissen die sie irgendwo aufgeschnappt hatten oder über etwas, das in ihrer Familie geschah. Jemand erzählte mir zum Beispiel, dass ihre Grossmutter im Ausland lebte und sie kürzlich starb. Sie besass ein wertvolles Familienerbstück, welches aber nicht in ihrer Wohnung zu finden war. Um herauszufinden wo es sich befand, fragte die Familie eine Wahrsagerin oder eine Art von Medium um Rat. Sie nahm mit der verstorbenen Grossmutter Kontakt auf und erklärte, dass das gesuchte Erbstück hinter den Schrank gefallen war und immer noch dort lag. Sie gingen anschliessend zur Wohnung und staunten, als es wirklich dort lag. Die Begabung dieser Frau, mit Geistern sprechen können, fand ich wirklich eindrucklich, war aber auch skeptisch. Mir war es egal, ob die Geschichten welche mir erzählt wurden, einfach Zufall oder vielleicht sogar physikalisch beweisbar waren. Die Betroffenen waren davon überzeugt und auf eine Weise total begeistert, und das fand ich ausschlaggebend. Dieses Gefühl übertrug sich dann auf mich und auch auf andere Zuhörer und löste bei mir noch mehr Begeisterung aus. Ich merkte das es gut war, wenn die Leute wussten, dass ich mich mit diesem Thema befasste; so kam ich zu vielen Geschichten und Erzählungen.

Auf einer Wanderung sprach mich ein Junge aus meiner Klasse auf das Thema an. Er fragte mich, ob ich an *Schutzengel* oder *Geistführer* glaubte und ob ich etwas darüber wusste. «Nein.», sagte ich und begann darüber nachzudenken. Er erzählte mir, warum er mich das fragte: Seine Mutter war bei einem Medium, der ihnen half. Dieser Mann wusste anscheinend Dinge die er nicht wissen konnte. Der Mitschüler schilderte mir was genau passiert war und sagte, dass dieses Medium daran glaubt, dass jeder einen Schutzengel oder Geistführer besitzt. Ich hatte mich noch nie damit auseinandergesetzt und war sehr interessiert. Wir sprachen und diskutierten sehr lange über dieses Thema. Diese Diskussion war der Auslöser für eine weitere Entwicklung für mein Interesse. Die Unterhaltung hatte so gewirkt, dass ich von diesem Jungen zu meinem Geburtstag ein Buch über Geistführer und Schutzengel³, von diesem Medium, von dem er erzählt hatte, erhielt. Es war vom Medium Pascal Voggenhuber. Ich begann am gleichen Abend darin zu lesen und war, je weiter ich las, mehr und mehr begeistert von seiner Sichtweise. Es gab mir eine neue Sicht auf die Welt und ich spürte plötzlich eine Präsenz, vielleicht von meinem Geistführer oder meinem Schutzengel. Ich machte einige Meditationsübungen aus dem Buch. Ich hatte zuvor noch nie meditiert und wusste nicht wie dies funktioniert. Doch ich hielt mich an die Anleitung im Buch und versuchte in einem dunklen Raum, auf meinem Bett zu meditieren. Während der Übung war ich mir nicht sicher, ob dies alles wirklich funktionierte und ob ich bemerken würde, dass ich Kontakt mit meinem Geistführer oder zu einem anderen Geistwesen hätte. Als ich das Gefühl hatte, fertig zu sein, sah ich, als ich die Augen öffnete, einen kleinen, hellen Bereich an der Wand. Als erstes dachte ich, es wäre etwas Übernatürliches, ein Geistwesen. Doch mir kam der Gedanke auf, dass es vorher auch schon hätte da sein können und es mir zuvor nie aufgefallen war. Es konnte

einfach ein von einem Lichtschalter erhellten Bereich sein. Während dem Einschlafen betrachtete ich das Licht noch lange. Als ich irgendwann in der Nacht erwachte, war der erhellte Bereich an der Wand verschwunden. Dies war der erste Beweis für mich, um wirklich an einen persönlichen Geistführer, einen Schutzengel zu glauben.

Bei einer anderen Übung aus dem Buch sollte der Name des eigenen Geistführers herausgefunden werden. Es war nicht ganz einfach, doch ich kam schlussendlich auf einen Namen: Joraphin. Es war ein seltsamer Name und ich googelte ihn, doch ich konnte nichts wirklich Interessantes darüber finden. Im Buch über Geistführer stand, dass es oft ein normaler Name sei wie «Tom», deshalb verunsicherte mich der Name Joraphin etwas. Der Name klang ziemlich alt und womöglich gab es diesen Namen gar nicht. Joraphin war für mich aber nicht ein Geistführer, sondern ein Schutzengel.

Ich begann an Geistführer und Schutzengel zu glauben und dies nahm mir zu einem Teil eine gewisse Angst im Leben. Ich wusste, ich war nie alleine, es ist immer jemand da, der auf mich aufpassen würde und mich durch mein Leben begleitete. In dieser Zeit begann sich auch meine Einstellung zu ändern und ich wurde zunehmend optimistisch, versuchte immer nur das Positive zu sehen und machte eine unglaubliche Entdeckung in der Musik. Ich entdeckte die Filmmusik und bemerkte, dass diese Musik meine Seele berührte. Seither liebe ich die Filmmusik, da sie meine Gefühle in Musik wiedergibt und mich immer sehr inspiriert. Das kennst du vielleicht auch, wenn du das Gefühl hast, dass eine spezielle Musik für dich bestimmt ist und dir die Tränen kommen, weil sie dich so sehr berührt und innerlich bewegt. Ich fühlte mich in dieser Zeit viel offener, konnte meine Gefühle und das Gute in der Welt mehr wahrnehmen und spürte, wie ich mich immer mehr mit meinem himmlischen Begleiter verbunden habe.

Auch wenn ich damals diese Veränderung noch nicht so wahrgenommen hatte, weiss ich heute, dass der Schritt, das Buch von P. Voggenhuber zu lesen, mich näher zum Spiritismus und auf einen grossen und vollkommenen Weg geführt hat.

³ Pascal Voggenhuber, Entdecke deinen Geistführer: Wie uns Engel und geistige Wesen begleiten (2012)