

SIGLINDA  
OPPELT

Mit  
Audio-Licht-  
meditationen

DAS  
LICHT  
INDIR

Wie wir die größte  
Lebenskraft für uns nutzen



arkana

Siglinda Oppelt

DAS  
LICHT  
IN DIR

Wie wir die größte  
Lebenskraft für uns nutzen



Wichtiger Hinweis: Bitte beachten Sie, dass in diesem Buch und insbesondere mit den geschriebenen und gesprochenen Lichtmeditationen keine Heilversprechen gegeben werden. Es werden hierin Möglichkeiten aufgezeigt, die geeignet sind, die eigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Die vorgestellte Methode stellt keine Diagnosen und ist kein Ersatz für eine medizinische, medikamentöse oder therapeutische Behandlung; die Lichtmeditationen sind mit jeder Art von ärztlicher oder therapeutischer Behandlung kombinierbar.

Die Personennamen in den Fallbeispielen sind geändert.

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Originalausgabe

© 2015 Arkana, München

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Lektorat: Anne Nordmann

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

ISBN 978-3-641-15388-5

V006

[www.arkana-verlag.de](http://www.arkana-verlag.de)

# Inhalt

Einleitung – Das Licht in Dir

Kapitel I –

Dem eigenen Licht auf der Spur  
in der Astro- und Quantenphysik

Sind wir tatsächlich das Licht der Welt?

Unser Leben vollzieht sich in Wellen

Alles, was ist, ist ein Licht- und Informationsgewebe – das ist die Natur  
unseres Seins

Kapitel II –

Dem eigenen Licht auf der Spur in der Biologie

Die Sonne im Außen – und die Sonne im Innen

Dem Licht auf der Spur – im menschlichen Körper

Licht ist mehr als das sichtbare Licht

Dem Licht auf der Spur – in Pflanzen

Lichtquanten in der Nahrung

Kapitel III –

Dem eigenen Licht auf der Spur in der Heilung

Es gibt nichts zu tun

Was wir noch nicht über Heilung wussten

Wie sind Krankheiten zu verstehen?

Wie eine Heilsitzung abläuft

Erfahrungsberichte

Weitere pragmatische Anwendungsformen der Lichtheilung

Was, wenn die Heilung scheinbar nicht funktioniert?

Licht- und Informationsmedizin

Selbsteilungsprozess für Sterbende

Kapitel IV –

Dem Licht auf der Spur

in meinem täglichen Leben

Dem eigenen Licht auf der Spur in der beruflichen Lebensgestaltung

Dem Licht auf der Spur in den Finanzen

Kapitel V –

Dem Licht auf der Spur

in meinen Beziehungen

Das Licht in meinen privaten Beziehungen

Das Licht in meinen Beziehungen am Arbeitsplatz

Selbstwertschätzung – jetzt ist die Stunde

Nachwort

Dank

Literaturverzeichnis

Anhang

# Einleitung – Das Licht in Dir

Schon als Kind wollte ich begreifen, was hier eigentlich vor sich geht. Was macht unsere Wirklichkeit aus? Fasziniert und gebannt lauschte ich den Gesprächen meiner Eltern mit ihren Freunden und Bekannten. Ich konnte spüren, dass hier mehr präsent war als das, was mit Worten ausgetauscht wurde. Welche Energien waren da im Spiel? Was war es wirklich, was da wirkte? Obwohl dieses Feld, das ich heute als geistiges bezeichnen würde, nicht greifbar war, konnte man es doch fühlen. Waren wir bei Bekannten zu Besuch, fand ich alle Aufforderungen »Geh doch spielen!«, oft nicht so spannend wie das, was hier präsent war.

Irgendwie war es spürbar für mich als Knirps, dass es eine Ebene dahinter gibt, hinter der vordergründigen Welt. Dieses Bestreben, herauszufinden, was auf dem Grunde unserer Wirklichkeit ist, zieht sich als roter Faden durch mein Leben. Später im Berufsleben weckten insbesondere die Erkenntnisse der Quantenphysik meine Neugier; sie offenbarten mir mehr als manche spirituellen Lehrbücher, wie faszinierend unser Sein ist.

Auf dem Urgrund der Materie ist ein geistiges Feld, das hat schon der Nobelpreisträger Max Planck gesagt, der Begründer der Quantenphysik. Zwischen der Quantentheorie und meiner angestammten Businesswelt, in der ich seit vielen Jahren als Unternehmensberaterin unterwegs bin, konnte ich frappierende Parallelen erkennen. Ich fand bestätigt, was ich schon seit langem beobachtete, nämlich wie wir mit unserem Geist und Bewusstsein den Erfolg oder Misserfolg eines Unternehmens beeinflussen. Diesem Thema habe ich weite Teile meiner ersten beiden Bücher gewidmet

(Management für die Zukunft: Spirit in Business – anders denken und führen sowie Quantensprung im Business. – Erfolgreich in die neue Zeit.).

Parallel zu meiner beruflichen Beschäftigung mit dem Thema versuchte ich auch meine persönlichen spirituellen Erfahrungen zu vertiefen. Mein Weg führte mich mehrmals nach Israel, wo ich auf einer spirituellen Reise Folgendes erlebte: Ich saß in einer kleinen, stillen Seitenkapelle auf dem Berg Tabor und hörte den Satz: »Mach Materie in ihrer ursprünglichsten Form sichtbar.« Nanu? Gleichmaßen freudig berührt und erstaunt stimmte ich innerlich zu. Ja, ich würde darüber ein Buch schreiben. Die Materie und ihr Urgrund hatten mich ja schon immer fasziniert, doch nun sollte es offenbar noch unter die Quantenebene gehen, in noch tiefere Schichten der Wirklichkeit.

Sollte es Zufall gewesen sein, dass mir dieser Auftrag auf dem Berg Tabor erteilt wurde? Es hätte wohl kaum einen passenderen Ort geben können, so wurde mir im Nachhinein klar, denn schließlich hatte sich Jesus hier in seiner durchlichteten körperlichen Gestalt gezeigt. Ich wusste, so weit war ich in meinen wissenschaftlichen Recherchen schon vorgedrungen, dass wir unterhalb der Quantenebene aus Lichtenergie und Information bestehen.

Wieder zu Hause machte ich mich gleich an die Arbeit, verfasste einige Textentwürfe und schickte ein Exposé an einen Verlag. Es wurde abgelehnt. Natürlich war ich frustriert. So legte ich die Schreibearbeit erst einmal beiseite und konzentrierte mich wieder auf meinen Beratungsberuf. Dann eines Samstagabends, ich hatte gerade einen entspannten Tag mit meinem Partner in der Sauna verbracht, nahm ich ein Ohrgeräusch wahr. »Oh Gott, ein Hörsturz!«, befürchtete ich einigermaßen alarmiert. Das durfte doch nicht wahr sein. War ich

überfordert gewesen? Oder sollte ein Problem in der jüngsten Vergangenheit mich mehr belastet haben, als ich es mir hatte eingestehen wollen?

Der Besuch beim Arzt linderte das Symptom, konnte es jedoch nicht zum Verschwinden bringen. Mal war es weniger, mal wieder stärker da. Der Termin bei einer Heilpraktikerin brachte die Überraschung: Ich hatte bei ihr ein Reading in der Akasha-Chronik, dem Buch des Lebens, gebucht, das heißt ich wollte an meine persönlichen Meister und Lehrer aus der geistigen Welt Fragen stellen, die mir am Herzen lagen. Und die Heilpraktikerin fungierte dabei als Übermittlerin.

Auf meine Frage, was ich tun könne, um dieses Ohrgeräusch loszuwerden, sagte die Heilpraktikerin: »Hm, Moment. Vielleicht geht es gar nicht darum. Wir fragen mal anders. Denn es kann sein, dass da etwas durchgegeben werden soll.« Und genau das wurde von der geistigen Welt bejaht. Verdutzt hörte ich weiter zu. Brüder und Schwestern im Licht wollten mir helfen, durchzuschauen, durchzublicken auf die Urstruktur der Materie – auf das Licht in uns – und eine Anleitung geben, wie wir es nutzen können für uns und unsere Heilung. Das sollte sich als der Missing Link und das Herzstück für dieses Buch herausstellen. Die Geschwister im Licht gaben mir Heilanweisungen durch und zwar nicht nur für mich, sondern für alle Menschen.

Es geht darum, unsere physische Grundstruktur als ein Licht- und Informationsgewebe zu verstehen, das sich mit den Erkenntnissen der Quantenphysik und der spirituellen Mystiker deckt.

Das Buch enthält zum Teil wörtliche Durchsagen, die ich aus der geistigen Welt empfangen habe, doch auch der Rest des Textes ist durch die geistige Welt inspiriert. Sie ließ mich die hier vorgestellten

wissenschaftlichen Erkenntnisse auswählen und zusammenfügen. Die Passagen, in denen sich die Brüder und Schwestern im Licht direkt an den Leser wenden, sind in anderer Schrift gesetzt.

Die Grundaussage dieses Buches ist, dass wir in der Tiefe unseres Seins, in dem ewigen Licht unserer Seele, immer heil sind und wir uns aus diesem inneren Licht- und Informationspool in uns jederzeit selbst heilen können. Wie das vonstattengehen kann, wird hier gezeigt werden. Dabei gibt es nichts zu tun, außer der oder die zu sein, die wir sind. Wir können uns selbst gewissermaßen zuschauen bei der Heilung aus dem eigenen inneren Licht. Das Einzige, was dafür nötig ist, ist die Überzeugung, dass wir in jeder Sekunde unseres Daseins heil sind, die Zustimmung also zu dem, was wir ohnehin sind, egal, ob wir derzeit gesund oder krank sind.

Aus unserer inneren göttlichen Quelle können wir dem inneren Licht Raum geben und ihm gestatten, sich im Körper auszubreiten und kranke Stellen zu durchfluten. Wir tragen dieses exzellente Heilungsvermögen in uns, es wartet nur darauf, entdeckt und genutzt zu werden.

Doch der Begriff Heilsein umfasst nicht nur das Freisein von Krankheit. Er bezieht sich auf unsere immerwährende Seinsessenz. Wie diese sich auch in gesunden finanziellen Strömen, gesunden Beziehungen und auch in einem guten Sein und Wirken am Arbeitsplatz ausdrücken kann, darauf werden wir ebenfalls eingehen.

Ich freue mich, die Informationen, die ich empfangen habe, mit Ihnen teilen zu dürfen und wünsche Ihnen gute Anregungen und viel Vergnügen.

Mit den besten Grüßen von den Brüdern und Schwestern im Licht soll ich Ihnen sagen:

Ihr seid heil.

Ihr seid heil.

Ihr seid heil.

# Kapitel I – Dem eigenen Licht auf der Spur in der Astro- und Quantenphysik

Alle Materie und alles Leben ist Licht – nichts Geringeres sagen uns die faszinierenden Forschungsergebnisse der Astro- und Quantenphysik. In diesem Kapitel erwartet Sie ein Einblick in die Urstruktur unseres Seins. Neue, spannende Erkenntnisse aus der Wissenschaft erläutern uns das Seinsgewebe der Schöpfung. Dabei schreiben sie dem Licht den alles durchdringenden, lebensspendenden und informationsgebenden Einfluss zu.

Das Wissen darum hilft, uns einzuschwingen auf die wahre Schönheit, die unermessliche Kraft und Potenz in uns. Unser Blick beginnt sich zu öffnen für das Licht, das wir in uns tragen.

## Sind wir tatsächlich das Licht der Welt?

Wahrscheinlich kennen Sie das Zitat von Jesus »Ihr seid das Licht der Welt«. Was sagt er da eigentlich genau? Er sagt nicht, Ihr sollt das Licht sein, wie es landläufig häufig interpretiert wird. Auch ich habe diesen Satz viele Jahre so verstanden. Als mir zum ersten Mal klar wurde, dass da nicht von »sein sollen«, sondern von »sein« die Rede war, veränderte das meine Weltsicht komplett.

Dieses Licht ging mir auf, als ich eher zufällig eine Kirche betrat, um ein wenig auszuruhen und mich zu sammeln. Ich war auf dem Weg zu einem Kunden, und da die Autobahn staufrei gewesen war, blieben mir jetzt noch

anderthalb Stunden Zeit bis zu meinem Beratungstermin. Also hatte ich noch einen Spaziergang gemacht und war auf die Kirche gestoßen, wo ich mich nun einfach ein wenig in die Stille setzen wollte. Was ich nicht wusste, war, dass darin gerade eine Hochzeitszeremonie abgehalten wurde – und noch weniger ahnte ich, dass mich dort eine kleine Sensation erwarten würde, die mein Leben oder zumindest mein Verständnis davon drastisch verändern sollte.

Da ich durch ein lautes Quietschen der Kirchentür in die Feier geplatzt war, setzte ich mich erst einmal hin, um nicht gleich wieder ähnlich geräuschvoll zu verschwinden. Ein schwarzer humorvoller Pfarrer vollzog gerade die Trauung. Er war es, der mich mein grundlegendes Missverständnis dieses Jesus-Zitats erkennen ließ, und zwar, als er die Anwesenden darauf aufmerksam machte, dass Jesus nicht gesagt hat: Ihr sollt das Licht der Welt sein – im Sinne von: Ihr müsst euch dafür ganz schön anstrengen, also bessere Menschen werden, eure Fehler ausmerzen und Schwächen überwinden, bis ihr es dann endlich seid, das Licht –, sondern nein, ganz im Gegenteil: Ihr seid das Licht der Welt. Gegenwart. Präsenz. Jetzt.

Plötzlich verstand ich: Wir müssen nicht erst viele Stunden auf dem Meditationskissen sitzen, Seminare und Coachings besuchen, und uns bemühen, bessere Menschen zu werden oder uns auf irgendeine Weise weiterzuentwickeln. Dieses Licht ist offensichtlich etwas, das schon da ist.

Ihr seid das Licht der Welt.

Ich bin das Licht. Jetzt. Sie sind das Licht. Jetzt. Wir sind das Licht der Welt. Jetzt.

Diese Erkenntnis sank tief in mich ein. Und ich ahnte, dass sich diese

Aussage mit den Erkenntnissen der Physik decken könnte. Fragen wir einen Physiker, was der Mensch sei, so lautet die Antwort: Materie. Doch Materie, so erfahren wir weiter, gibt es eigentlich gar nicht.

Doch Materie – und das mag manch einen überraschen –, besteht selbst nicht aus Materie.

## Der Blick in die Wissenschaft ergibt Erstaunliches

Schon Max Planck hat festgestellt, dass Materie aus Geist besteht. Viele Physiker nach ihm wie Heisenberg oder Dürr haben seine Erkenntnisse vertieft und bestätigt, dass es »Materie an sich« gar nicht gibt. Hans-Peter Dürr zum Beispiel hat nicht weniger als 50 Jahre seines Lebens zu dieser Thematik geforscht. Die Erkenntnis, dass es keine Materie gebe, habe ihn jedoch nicht frustriert, wie er immer wieder bekräftigte, denn schließlich habe er auf dem Urgrund der Materie etwas sehr Spannendes entdecken dürfen: eben, dass Materie nicht aus Materie aufgebaut sei. »Es gibt keine Materie an sich! Alle Materie entsteht und besteht nur durch eine Kraft, welche die Atomteilchen in Schwingung bringt [...]. Dieser Geist ist der Urgrund aller Materie«, so der Nobelpreisträger Max Planck.[1] Und Hans-Peter Dürr ergänzte später: »Materie und Energie treten erst sekundär in Erscheinung – gewissermaßen als geronnener, erstarrter Geist.«[2]

Das muss man sich einmal auf der Zunge zergehen lassen: Materie an sich gibt es gar nicht, sie besteht aus geronnenem Geist. Das würde ja bedeuten, dass wir selbst, also dieser Mensch, der doch sehr materiell und solide da ist, der auf dem Sofa sitzt und ein Buch liest, der in der Küche steht und Kartoffeln schält, oder der in der Nase bohrt, während er Auto fährt, dass dieser Mensch gar nicht aus Materie bestünde.

Nun, wir können das tatsächlich nachvollziehen, wenn wir Materie unter das Mikroskop legen. Nehmen wir doch am besten gleich uns selbst.

Also angenommen, wir lägen unter dem Mikroskop und wären gleichzeitig in der Lage, uns selbst zu betrachten, dann sähen wir, dass wir aus Zellen und diese wiederum aus Molekülen und diese wiederum aus Atomen bestehen. Atome ihrerseits bestehen zu über 99 Prozent aus »Nichts«, aus »leerem« Raum. Den allergrößten Teil der Masse eines Atoms finden wir in Form von winzigen Protonen und Neutronen in seinem Kern und sehr leichten, noch winzigeren Elektronen, die um den Kern herumschwirren.

Wenn wir noch genauer und tiefer hinunter auf die subatomare Ebene schauen, stellen wir fest, dass wir letztlich aus Quanten bestehen. Quanten sind winzige Energiepakete, die sich als Welle und als Teilchen verhalten können. Und weil diese Möglichkeiten vorhanden sind, wird das Quantenfeld, auf welches wir in der Tiefe der Materie stoßen, auch als ein Feld reiner Potenzialität bezeichnet. Dieses Quantenfeld, das im Hintergrund immer da ist, ist ein Feld unendlicher Möglichkeiten. Wir können uns dieses Quantenfeld vorstellen wie einen »nicht fertig erstarrten Wackelpudding«<sup>[3]</sup>, wie die Wissenschaftsjournalistin Lynne McTaggart es einmal nannte. Materie, die so solide und fest erscheint, entsteht und besteht also bei genauer Betrachtung aus einem wabernden Feld von Möglichkeiten.

Ein Baum, ein Stein, ein Grashalm ... ist »ausgeschmiert« aus diesem Feld der Potenzialität, wie Hans-Peter Dürr es nennt, und hat sich verdichtet zu ebenjener materiellen Form. Das ist der Gerinnungsprozess von Geist zu Materie. Geist in-form-iert die Materie.

Selbst eine Krankheit, die materiell in unserem physischen Körper vorhanden ist, die als eine Möglichkeit ausgeschmiert ist aus dem Feld der Möglichkeiten, ist eben nur eine und nicht die einzige Möglichkeit aus dem unbegrenzten Feld der Potenzialität.

Das werden wir später, in [Kapitel III](#), noch genauer sehen und auch, wie wir aus dem unendlichen Feld die gesunde Möglichkeit wieder hervorholen können. Das Spannende, ja Faszinierende dabei wird sein zu erleben, dass dieses Feld in uns selbst verfügbar ist. Es kennt die gute, natürliche Ordnung aller Körperfunktionen, zu der wir zurückfinden können. Die Information darüber, wie unsere materiellen Strukturen gesund sind, ist in uns vorhanden. Hier, in uns selbst, können wir sie finden und aktivieren – für unsere Selbstheilung.

Mit unserem Bewusstsein entscheiden wir uns für eine der Möglichkeiten. »Wir sind in jedem Augenblick gezwungen, auszuwählen, was für uns zur Realität wird«, erläutert der Naturwissenschaftler Walter Medinger. Die Schöpfung ist nicht vollendet. Wir vollenden sie in jedem Augenblick neu.«<sup>[4]</sup> Wir mit unserem Bewusstsein sind als Beobachter nicht außen vor – vor der Welt – und betrachten das, was »da draußen« in der Realität geschieht; nein, wir sind Mitschöpfer, Kokreatoren und gestalten die Strukturen in uns und in dieser Welt mit.

Eines der beeindruckendsten Experimente der Physik, ja es wurde sogar zum schönsten physikalischen Experiment aller Zeiten gewählt, ist der Doppelspaltversuch. (Der interessierte Leser findet den konkreten Versuchsablauf in meinem Buch Quantensprung im Business beschrieben. Hier soll uns das Ergebnis genügen.) Dieses Experiment hat gezeigt, dass Quanten sich entsprechend unserer Aufmerksamkeit verhalten. Quanten, die sich ja als Welle und als Teil verhalten können, konstellieren sich erst zu etwas, wenn wir sie anschauen, also wenn wir sie mit einem bestimmten Fokus beobachten. In dem Doppelspaltversuch wurde klar: Entscheidend dafür, wie sich Quanten verhalten – ob als Welle und als Teil, oder nur als Teil –, ist die Auswahl der Versuchsanordnung, also die Wahl

des Beobachters, welche Möglichkeiten er den Quanten lässt, sich zu verhalten. Der Beobachter beeinflusst also mit seinem Bewusstsein, was aus dem Feld der reinen Potenzialität im Hintergrund zur Realität im Vordergrund gerinnt.

Wir Menschen haben offensichtlich einen verdinglichenden Zugriff auf die Welt. Die Möglichkeiten werden in einem Schwebezustand gehalten, und erst, wenn ich hinschaue, entscheidet sich, was »gerinnt«. Die im Hintergrund wabernde unendliche, allumfassende Wirklichkeit formt sich erst dann zu etwas aus, wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf eine Möglichkeit richten – bis dahin existiert die Welt in einem Schwebezustand der Potenzialität.

Doch wir sind noch nicht bis in die tieferen Tiefen der Materie vorgedrungen. Lassen Sie uns auf unserer Entdeckungsreise weitergehen: auf die Ebene unterhalb der Quanten. Je tiefer wir in uns selbst, in uns materielle Menschen, hineinschauen, umso spannender wird es, denn unterhalb der Quantenebene wartet eine weitere, ganz besondere Kostbarkeit auf uns.

## Alle Materie besteht im weitesten Sinne aus Lichtstrukturen

Seiten vielen Jahren schon pflege ich mit Walter Medinger einen regen Austausch über wissenschaftliche Erkenntnisse aus der neueren Forschung. Der studierte Chemiker beschäftigt sich schon lange intensiv mit den Phänomenen der Bio- und Quantenphysik. Einmal wollte ich von ihm wissen, ob wir unterhalb der Quantenebene tatsächlich nur noch Licht und Information sind. (Ich hatte davon in einer meiner Weiterbildungen gehört und war neugierig geworden.) Medinger bestätigte mir dies mit den Worten: »Auf dem Grund der Materie sind wir Licht. Und Licht steht für Energie und Information.« In dem Moment war

meine Faszination für die Materie vollends entfesselt – die Wissenschaft sprühte quasi Funken.

Auf dem Grund der Materie sind wir:

Licht.

Und Licht überträgt Energie und Information.

Der Urgrund der Materie besteht aus Licht. Und dieses Licht fungiert als Träger von Informationen, die bestimmte Strukturen impulsieren. Materie ist also als ein in Strukturen verdichtetes Lichtgewebe zu verstehen. Alle Formen, die wir im Außen wahrnehmen, sind ein in Falten gelegtes Lichtgewebe. Licht ist die natürliche, einfache Struktur unseres Seins. In Anlehnung an Johannes Kepler könnten wir also sagen *ubi materia, ibi lux*[5]:

Wo Materie ist, ist Licht.

Erstaunlich. Äußerst erstaunlich. Da ist die Wissenschaft also zu einer Erkenntnis gelangt, die wir von anderer Seite schon einmal gehört haben: »Ihr seid das Licht der Welt.«

Vielleicht haben Sie diese Aussage sogar schon einmal »gesehen«. Kennen Sie das Deckengemälde von Michelangelo in der Sixtinischen Kapelle, wo das Licht, dieser göttliche Funke, von Gott auf den Menschen überspringt? Hat Michelangelo hier etwa eine physikalische Wahrheit gemalt? Sind wir tatsächlich das Licht der Welt?

Den oben angeführten Erkenntnissen zufolge scheint das kein religiöser Mythos, sondern tatsächlich so zu sein. Der göttliche Funke, das Licht der Schöpfung, ist in uns.

Und nicht nur Forschungsergebnisse der Astro- und der Quantenphysik

kommen zu diesem Schluss, auch die Biophysik bestätigt dies, wie wir in [Kapitel II](#) noch sehen werden.

Doch bereits der Blick ins Weltall und die Entstehung der Welt lässt uns staunen, wie früh und wie machtvoll Licht wirkt.

## Das Licht war vor der Materie da

Aus der Entstehungsgeschichte wissen wir: vor den Sternen war das Licht, nicht umgekehrt. Die Astronomen erläutern uns dies folgendermaßen: Das Universum hat einen Anfang, den Urknall vor 13,7 Milliarden Jahren, und nach diesem ist das Universum in sechs Phasen entstanden. Zuerst gab es das Licht – die Photonen. Dann kamen die zwölf Elementarteilchen dazu – die Materie. In der dritten Phase, als die Welt erst eine Sekunde alt war, entstanden die Kernteilchen; dann, im vierten Schritt, die Atomkerne. Erst 400 000 Jahre später entstanden im fünften Schritt die Atome selbst. Und noch einmal 100 Millionen Jahre später – der sechste Schritt – die Sterne, das Leben und der Mensch. In sechs Phasen (»sechs Tagen«) entstand also die Materie aus dem Licht. Das Licht war vor den Sternen da. Nicht umgekehrt. Wie in der Physik, so auch in alten Schriften. Ist das Zufall? Oder ahnten die Menschen schon, was die Naturwissenschaft heute weiß?[6]

Das erste Licht des Weltalls ist bis heute präsent, gut 400 Photonen davon gibt es noch in jedem Kubikzentimeter Weltraum.[7] Und dieses erste Licht konnte im Jahr 2013 mit der Raumsonde Planck gemessen werden; somit wurde erst vor kurzem das »schärfste Babyphoto des Alls« gemacht. Es ist eine kosmische Hintergrundstrahlung, die bis heute das All erfüllt und als Nachhall des Urknalls zu verstehen ist. Das Licht des Ursprungs hinterließ im Kosmos wie auch der gesamten Schöpfung seinen Fingerabdruck. Es vibriert fortwährend. Das Urlicht der Schöpfung ist in

uns und um uns herum. Es ist in uns und jedem materiellen Gewebe vorhanden.

»Es werde Licht!« Wie machtvoll, wie lebenskreierend, wie lebenswirksam Licht ist, wird sowohl in der Entstehung des Universums, als auch an uns Menschen deutlich, wie wir im Folgenden sehen werden. Dazu müssen wir das wellenartige, strukturbildende Schöpfungsgeschehen noch tiefer verstehen. Die Gravitationswellen, auch G-Wellen oder kosmische Hintergrundwellen genannt, helfen uns dabei.

Die Gravitationswellen entstanden nach dem Urknall. Das Wichtigste, was es über sie zu wissen gilt, ist, dass die G-Wellen die Träger aller übrigen Wellen, also auch der Lichtwellen sind. Mit diesem Wissen haben Sie, lieber Leser, etwas verstanden, woran die Nobelpreisträger Albert Einstein und Richard Feynman noch verzweifelten.

Diese Episode nur am Rande: Einstein hatte erstmals 1916 die Existenz von G-Wellen postuliert, seine Theorie später immer wieder verworfen, nur um sie bald darauf erneut aufzustellen. In ähnlicher Weise rangen seine Kollegen mit diesem Thema. Noch 1962 schrieb Richard Feynman seiner Frau, der Streit über die theoretische Existenz der Wellen sei schlecht für seinen Kreislauf.

Seit 2014 liegt nun endlich ein Abbild dieser grundlegenden, alles Leben durchschwingenden Gravitationswellen vor. Es ist gelungen, die G-Wellen bereits vor Ablauf der ersten Sekunde nach dem Urknall zu messen, in der  $10^{-32}$  Sekunde; das heißt, die G-Wellen waren bereits in 0,000 000 000 000 000 000 000 000 01 Sekunden da. (Bis dahin reichen jedenfalls unsere heutigen Messverfahren.) Die Daten des Bicep2-Teleskops lieferten quasi »ein Foto, ein Selbstbild vom Urknall«. Die Zeit vom 20. März 2014 schreibt dazu, es herrsche Partystimmung unter Physikern: »Wir sehen

zum ersten Mal den Urknall selbst, begeistert sich der Gravitationsphysiker Bernhard Schutz vom Albert-Einstein-Institut in Potsdam. [...] »Wir laufen hier am MIT alle mit einem breiten Lächeln durch die Gegend«[8], ergänzte sein Kollege vom Massachusetts Institute of Technology, der Kosmologe Max Tegmark.

Warum diese Begeisterung? Nun, sobald wir verstehen, dass die Schwingung der G-Wellen in allem schwingt, was existiert, fällt es uns leicht, diese Euphorie zu teilen.

Machen wir uns bewusst, dass über 90 Prozent der stabilen Masse im Universum aus Protonen besteht, und somit auch die Materie unseres menschlichen Körpers, wird die Bedeutsamkeit der G-Welle klar. Sie erinnern sich: Als wir die Materie betrachtet haben, sahen wir, dass unsere Atome zu über 99 Prozent aus »Nichts« bestehen. Die physische Masse in den Atomen ist also extrem gering und hauptsächlich in den Protonen im Atomkern zu finden (die Masse der Elektronen ist sehr viel winziger und vernachlässigbar gering). Die stabile Masse in der Materie ist vor allem in den Protonen angesiedelt. Und diese – meine Protonen! – vibrieren in der Frequenz der G-Welle!

Die Gravitationswelle beschreibt die Grundschiwingung von Protonen, und damit die Grundschiwingung des Lebens!

In mir pulsiert die G-Welle, die kosmische Hintergrundwelle, die auch die Lichtwellen in mir trägt.

Sehen Sie, es ist ganz leicht zu verstehen, nicht wahr? Was Ihnen gelungen ist, daran sind vor Ihnen immerhin zwei Nobelpreisträger gescheitert. Aber, das ist ja klar: Die Wissenschaft kann immer nur auf dem vorläufig letzten Stand der Erkenntnis sein. Als Wissenschaftler

können wir nur nach und nach dechiffrieren, was wir erleben.

Worauf uns die nun bewiesene Existenz der G-Wellen hinweist, ist die Tatsache, dass unser ganzes Leben ein wellenartiges Geschehen ist. Alles Lebendige ist in die G- und Lichtwellen eingewoben.

Wir Menschen und alles Leben sind ein riesiges Wellengeflecht. Bei aller Individualität ist das die Urstruktur unseres Seins. Das lebendige Sein vollzieht sich als Wellenereignis – in einem Konglomerat aus zahlreichen Wellen verschiedenster Art, elektromagnetischen, akustischen, Mikrowellen ... Die G-Welle trägt alle Wellenarten. Wir sind Schwingung, verdichtet zu dieser Form des Menschen – neben vielen weiteren verdichteten Formen namens Hund, Baum, Luft oder worin auch immer sich das Lebendige ausformt.

Ich mache mir bewusst: Ich bin ein lichtinitiiertes und lichtdurchwebtes Wellengefüge. Alle Seinsprozesse in mir haben etwas mit Schwingung zu tun, lichtgetragener Schwingung (basierend auf der Gravitationswelle). Ich kann das nicht nur wissen, ich kann es auch sehen, wie uns die folgende Geschichte deutlich macht. Im persönlichen Erleben kann man die Analogie spüren, welche schon in den hermetischen Gesetzen genannt ist: Wie oben, so unten; wie außen, so innen ...

## Wir sind Licht von einem Licht

In der Abflughalle am Flughafen wartend beobachtete Nico die Menschen. Da war ein alter Mann im Rollstuhl. Obwohl sein Körper offensichtlich sehr gebrechlich und runzelig war, machte er einen zufriedenen Eindruck; sein Blick war wach und klar, sein Geist schien frisch. Und zwischen all den Geschäftsreisenden lief ein kleiner goldiger Junge herum. Ein äußerst süßer Fratz, blonde Locken, strahlendes Gesicht – ein kleiner Kerl, den Nico am liebsten geknuddelt und geherzt hätte. Nicos Blick wanderte

immer wieder zwischen dem kleinen Jungen und dem Greis hin und her. Und plötzlich wurde ihm klar: dieses Licht in den Augen des munter umherspringenden Kindes und das Leuchten im Blick des Alten: Es ist das gleiche Licht.

Es ist das gleiche Licht in Ihnen und in mir. Es ist das Licht von einem Ursprungslicht. Es ist das gleiche, eine Licht, welches durch den Greis, den kleinen Jungen, durch Sie und durch mich hindurchleuchtet.

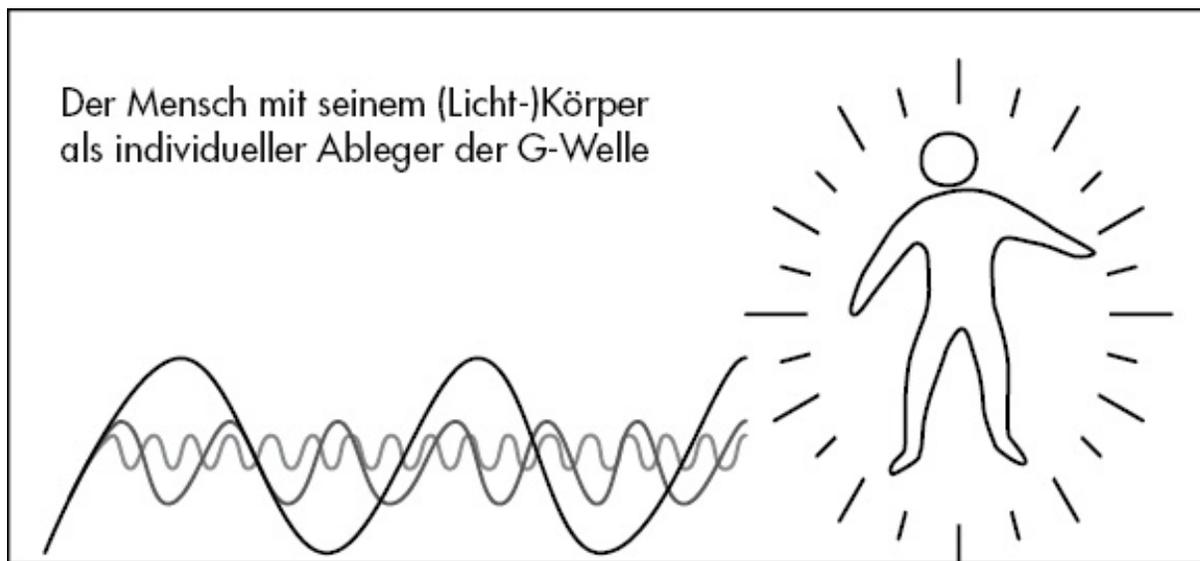


Abb. 1: Wir sind Licht von einem Licht

Diese Einsicht, die wir erleben und spüren können, so wie es Nico auf seiner Reise getan hat, können wir mithilfe der Wissenschaft noch besser verstehen.

## Wir alle haben denselben Migrationshintergrund

»Alles Leben ist aus dieser kosmischen Hintergrundwelle hervorgegangen«, erläutert Walter Medinger. »Und jeder Mensch ist ein individueller Ableger der Gravitationswelle.«<sup>[9]</sup>

Das heißt:

Wir alle haben denselben Migrationshintergrund.

Der Satz: »Jeder Mensch ist ein individueller Ableger der Gravitationswelle« erinnert mich an Mephisto in Goethes Faust: »Ich bin ein Teil des Teils, der anfangs alles war.« Wie ähnlich klingen die Worte des Wissenschaftlers und die des Schriftstellers, der ja auch als Universalgenie bezeichnet wird.

Wir sind Licht von Einem Licht.

Wir können uns der Urstruktur unseres Seins, also dem, was wir tatsächlich sind, auf zwei Wegen nähern, zum einen durch die Wissenschaft und zum anderen durch die mystische Erfahrung. Beides werden wir in diesem Buch tun. Für die mystische Erfahrung steht uns die geistige Welt zur Verfügung mit den Durchsagen der Brüder und Schwestern im Licht, so wie ich sie gehört und aufgeschrieben habe. Die Brüder und Schwestern im Licht sind Lichtwesen aus der geistigen Welt. Auf meine Frage: Was soll ich den Lesern sagen, woher ihr kommt?, hörte ich:

Sag Ihnen: Wir sind Sternenschwestern und -brüder des Lichtes. Ihr seid nicht mehr oder minder Sternenschwestern und -brüder im Licht. Wir erinnern uns gemeinsam an das, was wir alle sind und Ihr aufgrund Eurer körperlich-materiellen Struktur oft vergessen habt.

Die Geschwister im Licht geben uns ihre Weisheit und Einsichten weiter, was uns das Verständnis unseres Seins erleichtert. Auch geben sie uns Anleitung in Meditations- und Heiltexten, welche uns das Licht in uns spüren lassen und es aktivieren.

Ich möchte betonen, dass das nichts Abgehobenes ist. Die Erinnerung

daran, was wir im Grunde wirklich sind, eine solche geistig-mystische Erfahrung wie sie Nico auf seiner Geschäftsreise am Flughafen gemacht hat, kann jederzeit und überall geschehen. Die meditativen Texte, die Sie an späterer Stelle in diesem Buch finden werden, geben eine Möglichkeit und Hilfestellung, unser wahres Sein tatsächlich zu spüren. Und je mehr wir das erleben, umso mehr werden wir auch des Lichtes in den anderen gewahr.

Die Erinnerung an unser eigenes Licht kann ganz unspektakulär im Alltag geschehen: im Getümmel am Abflug-Gate, in der U-Bahn, im Stau, im Meeting mit Kollegen oder am Mittagstisch mit der Familie – ja sogar bei so etwas Simplen wie dem Gang zur Toilette.

Die meditativen Texte aus der geistigen Welt sollen Ihnen helfen, Ihre innere seelische Dimension bewusst zu spüren und so die Informationen auf mehreren Ebenen zu erleben.

Wenn Sie mögen, visualisieren Sie sich in der nun folgenden Meditation auf Ihrer G-Welle. Wobei das in Wirklichkeit ja nicht eine Welle ist, sondern das sich permanent vollziehende Schöpfungsgeschehen, das andauernde Schöpfungsvibrieren in Ihnen.

## Meditation: Ich bin Licht von einem Licht

Nimm wahr, wie du auf dem Stuhl oder Sofa sitzt und wisse: Mit dir ist alles in Ordnung. Atme genüsslich ein und aus und lass den Atem bis tief in den Bauch fließen. Spüre, wie sich der Atem vertieft und dich erfüllt. Du musst nichts tun oder erreichen. Und nun nimm einen Atemzug in die Mitte deines Brustkorbes, in den feinen Bereich deiner Seele. Atme dort hinein und atme von dort aus. Spüre die Wärme, die Weite, die Kraft und das Leuchten deiner Seele. Öffne deine Seele und sei dir gewahr:

Ich bin durchpulst, durchwogt vom einen Schöpfungslicht, von allen heilen Schöpfungsfrequenzen. Ich bin durchwoben vom Schöpfungslicht, dem ursprünglichen Impuls, der alles schuf. Ich bin licht und hell. Innerlich bin ich überall licht und hell und leicht fließend, wabernd im Sein.

Atmet das Licht das Ihr seid.

Ihr seid das Licht des ersten Urstrahls.

Atmet das Licht,

das goldene Leuchten

der Schöpfung

in Euer lichtet Schöpfungsgewebe,

das Ihr seid.

So erinnert Ihr Euch

Atemzug

um Atemzug

Eurer Herkunft

und Seinsstruktur,  
die die Ewigkeit erhellt.

Ich bin

der Atem Gottes.

Es atmet mich  
in alle Seins- und Zellstrukturen  
hinein,  
das Eine Licht  
der Liebe des Urquells.

Es ist mein Vermächtnis.  
Es ist mein Sein,  
das ich Bin.

Nichts fehlt mir.

Ich bin zeitlose Präsenz  
der vibrierenden Lichtinformation.  
ES IST ZEITLOS,  
was ICH BIN.

In mir pulsiert,  
in mir lebt ES  
immerwährend.

Ich bin Licht von einem Licht.

**... wir erinnern uns an das Denkgemälde in der Sixt. Kapelle. Auch wenn Michelangelo in seiner Darstellung des göttlichen Funkens sich vielleicht**

einer allzu menschlichen Vorstellung eines personifizierten Gottes bedient haben mag, so verstehe ich die zentrale Aussage seines Werkes so: Es geht um dieses Licht, diese universelle Schöpfungsenergie, welche in uns ist. Der Funke springt permanent über und wirkt in uns.

Michelangelo visualisierte quantenphysikalische Erkenntnisse, welche die Physiker erst 500 Jahre nach ihm haben sollten. Wenn wir uns von dem konfessionellem Kontext des Freskos lösen, verstehen wir: Hier geht es um den Urgrund des Seins, den schöpferischen Impuls, die universelle, kreative, lebensspendende Kraft: Das Licht, das in allem und von nichts und niemanden getrennt ist.

Begrüßungsworte aus verschiedenen Kulturen geben uns hier weiteren Aufschluss: In Indien sagen wir zur Begrüßung Namasté, was etwa übersetzt werden kann mit: »Ich grüße das Göttliche in Dir. Ich ehre den Platz des Lichtes in Dir, das auch in mir ist.« So gesehen ist das in süddeutschen Gefilden gebräuchliche »Grüß Gott!« diesem ganz ähnlich und kann vielleicht als das ... »bayrische Namasté« gelten.

## Unser Leben vollzieht sich in Wellen

So viel haben wir von der Astro- und Quantenphysik nun verstanden: Die Schöpfung, das Lebendige ist ein Wellengeschehen. Und somit vollzieht sich auch das Leben eines jeden Menschen in Wellen. Sobald der einzelne Mensch geboren wird als ein individueller Ableger der kosmischen Hintergrundwelle, setzt sich seine Lebenswelle in Gang. Und bereits da sind Höhen und Tiefen in seiner persönlichen Biografie angelegt, erläutert Walter Medinger.<sup>[10]</sup> Auch aus meiner beruflichen Biographie kenne ich solche Umbrüche. Doch, egal wie hoch die Höhen und wie tief die Tiefen auch sein mögen, es gilt, dem eigenen Licht treu zu sein, es zu achten.

Ein Beispiel: Bei einem Stellenwechsel war ich allein meiner Ratio gefolgt: »Ja, entscheide dich für den namhaften DAX-Konzern, der ist weltweit bekannt, das macht sich gut in deinem Lebenslauf!« Als ich dann in jenem DAX-Konzern tätig war, scheiterte ich kläglich. Es gelang mir nicht, dort Fuß zu fassen. Deren Firmenkultur und meine Herangehensweise waren einfach nicht kompatibel zu jener Zeit. Ich litt ein halbes Jahr lang. Nie habe ich mich so leer, deplaziert, entfernt von mir selbst und meiner Seele gefühlt. Ich bemühte mich, einfach nur bestmöglich zu funktionieren.

Als ich am Ende der Probezeit kündigte, fragte mich der Geschäftsführer: »Und was wollen Sie jetzt machen?« Auf meine Antwort rief er halb erschrocken, halb besorgt aus: »Oje, Sie doch nicht. Sie sind doch keine Beraterin!« Er ließ keinen Zweifel daran, dass das nicht gut gehen könne und sich als die dümmste Entscheidung meines Lebens erweisen würde.

Und er mag Recht gehabt haben: Vermutlich war und bin ich keine Beraterin, die seinen Vorstellungen von klassischer Beratung entspricht. Doch das hinderte mich nicht daran, mein Geschäft auf meine ganz eigene Weise zu führen. Inzwischen bin ich seit etwa 20 Jahren in der Beratung tätig, seit 15 Jahren mit meinem eigenen Beratungsunternehmen. Spezialisiert auf Integrale Unternehmensführung, Leadership Excellence, Integralen Erfolg und den Spirit in Teams bin ich Sparringspartner für Vorstände, Geschäftsführer und Teams im In- und Ausland. Gleichzeitig bin ich Referentin auf Kongressen und in internationalen Business Schools.

Doch dass sich die Dinge so entwickeln würden, konnte ich damals noch nicht wissen. Ganz unten im Wellental, gescheitert in einem großen