



THORSTEN WEISS

Mit dem REINEN GEFÜHL
unendliche Möglichkeiten entdecken

Der Transformationsprozess in die kristalline Matrix



Haftungsausschluss

Die in diesem Buch vorgestellten Übungen und Empfehlungen wurden mit größter Sorgfalt zusammengestellt, um Menschen bei ihrem Transformationsprozess zu unterstützen. Jedoch können weder die Autoren noch der Verlag Haftung, Garantie oder Gewährleistung für die Anwendung übernehmen. Die Übungen stellen keinen Ersatz für eine professionelle medizinische Hilfe dar. Im Falle ernsthafter Symptome muss ein Arzt aufgesucht werden.

Die Inhalte dieses Buches sind kein Ersatz für medizinische, therapeutische, psychologische oder psychiatrische Behandlungen.

ISBN 978-3-8434-1027-4

Thorsten Weiss:
Mit dem reinen Gefühl unendliche
Möglichkeiten entdecken
Der Transformationsprozess
in die kristalline Matrix
Copyright © 2011
Schirner Verlag, Darmstadt

Umschlag: Murat Karaçay, Schirner,
unter Verwendung von #2024469 (Elen),
www.fotolia.de
Redaktion & Satz:
Bastian Rittinghaus, Schirner
Printed by: OURDASdruckt!, Celle, Germany

www.schirner.com

1. Auflage 2011

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

Inhalt

Vorwort.....	9
Wunder-volle Geschichten	13
Das reine Gefühl.....	19
Der Transformationsprozess – Was gibt es zu tun?	23
Die kristalline Matrixwelle	31
Bewusstsein in der physikalischen Welt	35
Das Gedächtnis des Universums – die morphogenetischen Bewusstseinsfelder	37
Die unterbewussten Muster transformieren	41
Die angelernten Gewohnheiten.....	46
Die emotionalen Grundbedürfnisse.....	47
<i>Die 13 »Grundbedürfnisse« transformieren</i>	53
Erinnere dich an das Potenzial des Managers in dir.....	69
Wahrer Schöpfer sein	75
Das Schwert im Stein	79
Ein »hochauflösendes« Leben.....	83
Die Eigenverantwortung	87
<i>Eigenverantwortung übernehmen</i>	89
Die Rückverbindung durch Trance.....	91
Die Meisterschritte für ein Leben in Freude.....	115
<i>Meister-Übung für ein Leben in Freude</i>	122

Reines Bewusstsein – reine Beziehungen	127
Erleuchtung und das Einssein	133
Was hält mich davon ab, das reine Bewusstsein hereinzulassen?	137
Lebensverträge	145
<i>Bewusstsein über die Lebensverträge</i>	149
Serviceverträge	151
<i>Bewusstsein über die Serviceverträge</i>	155
Die Meister der 12. Dimension	157
Eine Botschaft für dich	162
Die Matrixwelle »kristalline Lichtkraft«	169
<i>Aktivierung der kristallinen Matrixwelle</i>	170
Und nun noch das Karma	173
<i>Lasse es los</i>	177
Thorsten Weiss	181



Vorwort

Kürzlich war ich mit meiner Partnerin Jenny und ihren kleinen Nichten Roos und Sophie im Kino. Es war ein schöner Samstagnachmittag mit Pfannkuchen und Popcorn. Wir schauten einen Kinderfilm über eine kleine Hexe, die aus einem Ei schlüpfte, das ein Zauberer im Wald entdeckt und mitgenommen hatte. Er hatte es zum Frühstück essen wollen, doch als er am Morgen erwachte, war er stattdessen zum Vater einer kleinen Hexe geworden. Jetzt wurde es richtig lustig: ein ganzer Film voller toller Zaubertricks, guter Hexereien und mit der liebevollen Geschichte eines Zauberers inmitten einer Schar fröhlicher Hexen. Nichts schien unmöglich zu sein, und die kindliche und etwas blauäugige Kreativität und geduldige Gelassenheit der Mini-Hexe führte dazu, dass es für alles, einfach alles, eine Lösung gab. Keine Herausforderung schien zu groß zu sein. Und warum war das so? Weil diese kleine Hexe keine andere Erfahrung gemacht hat. Sie war mit dem Urzustand ihrer Kraft verbunden und ständig im Flow des reinen Gefühls. Von dieser Kraft haben wir uns längst entfernt, doch wir stehen immer noch in Ver-

bindung mit ihr. Heute, ein paar Wochen später, fühle ich mich immer noch genauso gestärkt wie damals, als ich inmitten vieler Kinder mit leuchtenden Augen den Kinosaal verließ. Ich bleibe mit der Kraft des Zauberers verbunden, indem ich mich in das Feld des Unmöglichen hineinfühle. Ich spüre, wie die Zauberkraft in jeder meiner Zelle schwingt und mich zum Zauberer macht. Ich selbst bin zum Zauberer geworden. Es hat eine kraftvolle Rückverbindung stattgefunden, ich bin in das reine Gefühl eingetreten. Durch einen Kinderfilm – kann das sein?

Genau darum geht es in diesem Buch. Du bist dazu eingeladen, in das Quantenfeld der Wunder einzutreten, in dem alles möglich ist. Aus diesem Feld heraus werden die Wunder erschaffen, nach denen du dich sehnst. Die Zeit ist reif dafür, und es ist so einfach! All die Geheimnisse und Mysterien, die bisher nur den großen Meistern und auserwählten Heilern zugänglich waren, werden nun zu einem Allgemeingut. Dieses reine Gefühl kann jedes Kind erlernen. Wenn du dich jetzt dafür öffnest, wirst du mit dem allumfassenden Feld der Wunder etwas entdecken, was vielleicht noch nicht ganz und gar wissenschaftlich beweisbar ist. Doch seien wir mal ehrlich: Das Einzige, was wirklich zählt, ist, dass es funktioniert. Und ich kann dir versichern: es funktioniert!

10

Bist du bereit, tiefer in das Mysterium einzutauchen? Willst du es in deinem Alltag nutzen? Willst du erfahren, was es heißt, ständig im Superflow zu sein? Willst du Heilung anwenden? Dann ist dies das richtige Buch für dich. Es ist keine wissenschaftliche Abhandlung. Dieses Buch gibt dir aber einen Begleiter an die Hand, der es dir ermöglicht, Heilerin/Heiler, wahre Schöpferin/wahrer Schöpfer, der Zauberer aus dem Kinderfilm zu sein und alles in deinem Leben möglich zu machen.

Bist du bereit? Dann komme mit auf die spannende Reise, mit der Urmatrix in Verbindung zu kommen und das reine Gefühl zu erleben.

Von Herzen

Thorsten Weiss



Das reine Gefühl

Vielleicht spürst du gerade eine Welle des Wohlbefindens durch deinen Körper fließen. Dann lege das Buch einmal kurz zur Seite, und konzentriere dich nur darauf.

Dieses reine Gefühl ist nichts, was du erlernen kannst. Es ist bereits vollkommen in jedem ausgeprägt. Die Frage ist nur, wie offen du dafür bist. Oder die Umkehrfrage: Wie viel wehrst du davon ab?

Die Ablehnung des reinen Gefühls kann sowohl auf einer bewussten als auch auf einer unbewussten Ebene geschehen. In den meisten Fällen liegt die Ursache im Unbewussten. Hier wirken Kräfte, derer wir nicht gewahr sind und die uns doch beeinflussen. Du solltest dich auf die Suche nach ihnen begeben, denn als du auf diese Welt kamst, warst du reines Bewusstsein. Den ersten Atemzug, den du gemacht hast, machtest du in reinem Bewusstsein. Am Ende dieses Buches wirst du dich daran erinnert haben, wie das war, und darauf kannst du dann immer zugreifen. Du hast dann sozusagen einen Schalter, den du umlegen kannst, um wieder in dieses Gefühl vollkommener Verbundenheit mit allem zu kommen.

Warst du schon einmal verliebt? Dann kennst du dieses Gefühl, vollkommen in deiner Kraft zu sein und Bäume ausreißen zu können. Du hattest den Eindruck, dass es keine Hindernisse geben könnte, denn die Kraft der Liebe, der »Flow«, führte dich, und ein starkes Glücksgefühl, das sich bis zu Ekstase und völliger Glückseligkeit steigern kann, hüllte dich in eine rosarote Wolke. Selbst wenn du noch nie verliebt warst und keine bewusste Erinnerung an dieses unendliche Glück hast, gibt es eine unbewusste Erinnerung, über die dein Höheres Selbst Zugang zum reinen Gefühl finden kann. Es ist in dir angelegt, und deine Seele weiß das. Sie wird dich dort hinführen.

Die Frage ist nicht, ob du dazu in der Lage bist, sondern, ob du offen dafür bist.

Ich selbst war jahrelang auf der Suche nach dem Frieden und der Gelassenheit, die die großen Meister der Vergangenheit auszeichneten. Ich konnte sie aber einfach nicht finden – denn gleichzeitig auf der Suche zu sein und absolute Stille und Frieden zu empfinden, ist in sich ein Widerspruch. Natürlich ist es jedem möglich, temporär in diesen Zustand einzutreten. Das Leben bleibt dann aber von den zahlreichen Auf und Abs bestimmt. Die wirkliche, permanente tiefe Ruhe kann erst dann eintreten, wenn du es schaffst, alles loszulassen und vollkommen zu vertrauen. Ich stand also vor der Wahl: Übergebe ich die Kontrolle über mein Schicksal meiner höheren Führung, oder bleibe ich auf dem Weg des Erklärbaren, des Nachvollziehbaren und der vermeintlichen Sicherheit? Ich folgte meinem Herzen, und heute bin ich darüber heilfroh. Das war nicht immer einfach, denn seinem Herzen zu folgen, heißt auch, verletzlich zu sein und sich angreifbar zu machen. Es kann sehr schmerzhaft sein, denn je nachdem, was du in deiner Vergangenheit erlebt hast, kommt es auch immer wieder zu Konfrontationen mit den alten Verletzungen. Diese sind tief in deinem unterbewussten System eingebrannt, obwohl du sie vielleicht bewusst längst vergessen hast. Sie schlummern

in irgendeiner Ecke des unterbewussten Geistes und beeinflussen von dort ständig latent dein Leben.

An dieser Stelle habe ich eine gute und eine weniger gute Nachricht, zuerst jedoch eine Frage: Möchtest du zur Meisterin, zum Meister deines Lebens werden? Das ist an dieser Stelle eine wichtige Entscheidung, denn auf dem Weg zu dieser Meisterschaft wirst du notwendigerweise wieder mit all den alten, noch nicht erledigten Dingen in dir konfrontiert. Das ist die weniger gute Nachricht, denn wer will schon aus seiner Komfortzone hinaus? Können die alten Geschichten nicht einfach da bleiben, wo sie sind? Wenn sie dort bleiben, werden sie dich immer wieder einschränken, werden die Konflikte immer wieder ausgelöst, sobald du in eine ähnliche Situation gerätst.

Als ich zwei Jahre alt war, haben meine Eltern sich getrennt. Das war für meine Mutter der Weltuntergang, und sie hat ihr ganzes Leben darunter gelitten. Für mich war es nicht schlimm, meinen Vater nicht mehr zu sehen, zumindest habe ich keine Erinnerung mehr daran. Und doch weiß ich heute, dass verlassen zu werden eine meiner größten Ängste war. Tief in meinem Innern hat diese Angst weitergewirkt und wie eine unsichtbare Kraft immer wieder Situationen kreiert, in denen ich verlassen wurde. Als wollte mir irgendetwas sagen: »Schau her, Thorsten, du hast es schon wieder geschafft. Da hast du wieder diese Situation, endlich wurde dir dein ›Wunsch‹ wieder erfüllt.« Heute weiß ich, dass das meine eigene Kreation war. Der Umstand, dass meine Beziehungen allesamt nicht lang hielten, hatte nichts damit zu tun, dass es nicht hätte funktionieren können. Allein, weil meine unbewusste Konditionierung immer und immer wieder Verlassenwerden und Trennung »gesucht« hat, wurde ich immer wieder damit konfrontiert ... bis zu dem Moment, an dem ich mich diesem Muster gestellt habe und tief in mir nachgeforscht habe, zu welchem Zeitpunkt ich zum allerersten Mal überhaupt von diesem Konzept von Trennung und Verlassenwerden erfahren habe.

Dies ist nur ein Beispiel dafür, wie unser Unterbewusstsein immerzu ausführt, was in unseren Konditionierungen angelegt ist. Es braucht nur eine »Fehlinformation«, und wir leiden ein Leben lang. Deswegen ist es immens wichtig, uns diese alten Dinge, bevor wir sie loslassen, noch einmal anzusehen und bewusst zu machen. Dein Unterbewusstsein möchte eigentlich nur eines: dich vor Gefahren schützen. Doch oft hat es die falsche Information, weil du etwas anderes abgespeichert hast, als du auf der bewussten Ebene wolltest.

Und nun noch die gute Nachricht: Wenn du dieses Prinzip einmal verstanden hast, dann kannst du dich relativ schnell von all diesem alten Ballast befreien. Dann kannst du vorangehen und dein Leben aufräumen. Auf diese Weise wirst du ganz schnell in einen Zustand von Freiheit, innerem Frieden und Glückseligkeit kommen. Das reine Gefühl wird dann dein ständiger Begleiter sein, und das Leben wird zu einem großen Fest. Hast du dich entschieden? Willst du die Meisterschaft über dein Leben erlangen?



Die Meisterschritte für ein Leben in Freude

In meinem ersten Buch *Lebe Neue Bewusstheit* habe ich dem Thema »Leiden« ein separates Kapitel gewidmet und beschrieben, wie du ganz konkret und auf eine neue Weise mit diesem Thema umgehen kannst. Und die Kernaussage darin ist: Alles, was wir vollständig erfahren haben, verwandelt sich automatisch in Freude. Und das ist ein Gesetz!

Und ich würde sogar so weit gehen und sagen, dass dieses Gesetz *das* Gesetz eines Neuen Bewusstseins ist. Erwacht oder auf dem Weg dahin zu sein, bedeutet nie, dass auf diesem Weg keine Herausforderungen mehr liegen. Wir werden aber Möglichkeiten entdecken, mit diesen Herausforderungen anders umzugehen. Wir werden erkennen, dass diese neue Weisheit der Weg ist, den es sich lohnt zu gehen, um all das Leid in uns zu transformieren, das sich über Jahrtausende in unseren Seelen angesammelt hat. Diese ganzen Ängste, der ganze emotionale Schmerz, all die anderen sogenannten »negativen Emotionen« wie Wut, Hass und Unsicherheit gehören dazu, wenn du auf dem Weg des Erwachens bist, und wollen transformiert werden. Unsere

Seele erinnert sich momentan an so vieles. Je weiter du dich für die Neue Bewusstheit öffnest, umso mehr Altes kommt nach oben. Warum erleben wir auf der Erde gerade so viele Katastrophen? So viele Überschwemmungen, so viele Schneestürme? Ist es eine Art Heilungsprozess der Erde? Ist es das Alte, was nach oben kommt? Gibt es möglicherweise eine Synchronizität zwischen dir und der Erde?

Hast du schon öfter an deiner Wut und deiner Aggression gearbeitet? Viele Menschen haben sich dieses Thema schon oft angesehen und halten es für transformiert. Wenn man dann aber genau hinsieht, erkennt man, dass eben noch ganz viel Schmerz und Leid in diesem Thema »gebunden« ist, weil es nicht durchlebt wurde und sich dadurch alles transformieren konnte. Es ist noch ein kleinerer oder größerer Rest da, und das ist völlig in Ordnung. Denn alles, was du vollständig erfährst und durchlebst, verwandelt sich automatisch in Freude!

Alles Leiden, alle Emotionen sind Erfahrungen, die wir meist vom Verstand her lösen wollen. Der Verstand setzt wie automatisch ein und möchte das Thema auf seine Weise ändern oder am besten loswerden. Doch dies verursacht nur noch mehr Konflikte und Widerstände in dir, weil du es verleugnest oder wegschaust. Das Ziel jedes spirituellen Prozesses ist es, uns in einen Bewusstseinszustand zu bringen, in dem wir keinen Widerstand mehr leisten. Aus diesem können wir ein Thema ganz leicht erfahren, ohne dass wir irgendeinem Zwang, der vom Verstand her kommt, unterlegen sind.

Wirkliche Freiheit hängt davon ab, wie gut du dein Leiden erfahren und durchleben kannst und ob du deine Aufmerksamkeit so fokussierst, dass sich das Verletztsein in pure Lebensfreude und Glückseligkeit verwandelt. Du kannst nicht verhindern, dass du leidest. Aber du kannst erkennen, dass sich, wenn du dein Leiden und deine Emotionen vollständig erfährst und durchlebst, alles in recht kurzer Zeit in pure Freude verwandelt. Und dann haben die Emotionen keine Macht mehr über dich!

Du wirst Glückseligkeit und inneren Frieden erfahren, viel mehr Stille und Bewusstsein. Das ist das reine Bewusstsein, das dir den Zugang zum Quantenfeld der Heilung gibt. Du wirst feststellen, dass das laute Geplapper deiner Gedanken und deines unkontrollierten Verstandes weniger wird und zeitweise vollkommen verstummt. Du wirst viel mehr Energie spüren, und dein ganzes Leben wird von großer Leichtigkeit begleitet sein. Wenn dieses ewige Getöse in deinem Kopf herrscht, die vielen Fragen, die du dir ständig stellst, führt das dazu, dass deine Energie sinkt und dich hinabzieht.

Wenn du aber Glückseligkeit und Dankbarkeit spürst, dann merkst du, wie deine Energie steigt. Du bist dann dem reinen Gefühl sehr nahe. Du wirst still und weißt, dass alles in einer Art Superflow zu dir kommt. Du hast das Bedürfnis, einfach zu leben, du willst es bis aufs Äußerste genießen und musst gegen gar nichts, was dir auf deinem Lebensweg begegnet, Widerstand leisten oder ankämpfen. Das Leben verläuft viel ruhiger, perfekt und still – und wunderschön!

Die Neue Bewusstheit und viele der spirituellen Übungen dienen dazu, dir zu helfen, einen Zustand zu erreichen, in dem du in anhaltender Ruhe bist und Stille erfährst, auch im Alltag. Stille bedeutet nicht die Abwesenheit von Gedanken oder Verstandestätigkeit. Dies wäre in dieser Welt gar nicht möglich. Du kannst nicht deinen Verstand loswerden wollen und gleichzeitig in dieser Welt »erfolgreich« sein. Das Streben danach würde nur Widerstand gegenüber der Wirklichkeit erzeugen.

Wenn du nach dem Gesetz der Freude lebst, dann bist du in einer Position, in der du alle deine Erfahrungen und deine Gedanken von einer höheren Ebene aus beobachten kannst. Kampf und Widerstand gegenüber dem, was in dir geschieht, rauben dir viel Energie. Deinen Herausforderungen nicht ins Auge zu sehen, raubt dir Lebensenergie, die dir nicht mehr zur Verfügung steht, um z. B. kraftvoll zu sein oder deinem Körper die maximale Heilkraft

zu geben. Es führt dazu, dass du dich vollkommen energielos, ausgelaugt und ohne Antrieb fühlst. Immer wenn du deine Wirklichkeit nicht so erfahren kannst, wie sie ist, sammelst du immer mehr negative »Ladungen« an, die zwangsläufig dazu führen werden, dass z. B. Beziehungen zerbrechen und viele andere Probleme in deinem Leben auftauchen.

Wirkliche Freiheit beruht darauf, zu erfahren, was in dir vorgeht, und dies tief zu durchleben. Keine Affirmation kann dir dabei helfen, irgendwelche Emotionen in der Tiefe zu transformieren, wie wenn du sie durchlebst und sie sich gemäß dem Gesetz automatisch in Freude verwandeln. Du wirst im Folgenden einige Übungen anwenden, die dich verstehen lassen, was konkret damit gemeint ist. Doch es ist sehr wichtig, erst genau zu verstehen, um was es geht. Es geht nämlich nicht darum, einen Weg zu finden, durch den alle Situationen in deinem Leben perfekt sind und nichts Unangenehmes mehr passiert. Es geht vielmehr darum, die Kraft, den Mut, die Zuversicht und das Vertrauen zu entwickeln, die nötig sind, um allem gegenüberzutreten, was du erfährst und was dir auf deinem Lebensweg begegnet.

Wenn du jetzt weiterliest und dann die Übungen praktizieren möchtest, ist es wichtig, dass du eine Entscheidung triffst, dass dies die Art und Weise von Spiritualität ist, die du leben möchtest. Mache dir das Folgende bewusst, und entscheide dann.

Werde dir der Tatsache bewusst, dass du leidest.

Du musst dir eingestehen, dass du leidest. Du musst Ja dazu sagen, wenn du emotionalen Schmerz spürst. Unser gewohnter Umgang, wenn eine solche Ladung hochkommt, wir uns schlecht oder voller Schmerz fühlen, ist, dass wir versuchen, dieses Gefühl ganz schnell loszuwerden. Dafür haben die Menschen sehr wirkungsvolle Methoden und Techniken entwickelt. Doch diese funktionieren nicht immer in der Tiefe. Irgendwann, wenn wir gar nicht mehr damit rechnen, kommen diese Ladungen dann wieder hoch.

Wenn du also emotionalen Schmerz fühlst, dann musst du diese Tatsache annehmen. Es gibt keinen Grund, deine Aufmerksamkeit davon wegzubewegen, nur um dich vor dem Leiden zu bewahren. Wenn du Angst hast, dann macht es keinen Sinn, zu sagen, dass du dich gut fühlst. Gestehe dir ein, dass du niedergeschlagen bist, und setze kein künstliches Lächeln auf, wenn du durch die Stadt gehst, nur damit andere meinen, dir würde es gutgehen. Das entspringt der Meinung, ein ganz spezielles Bild von dir präsentieren zu müssen, um andere zu beeindrucken und gemocht zu werden. Sei, wer du bist!

Werde dir der Fragen bewusst, die dein Verstand gewohnheitsmäßig stellt.

Bestimmt kennst du all die Fragen, die dein Verstand stellt, wenn du leidest: »Wer hat dieses Leiden verursacht?« – »Warum hat er mir das angetan?« – »Warum ist das Leben so grausam zu mir, wo ich doch immer ein guter Mensch war?« – »Ich habe immer alles für sie gemacht, warum verlässt sie mich?« – »Was ist nicht richtig an mir?« – »Warum, warum, warum, warum ...« All diese Warum-Fragen suchen nur einen Schuldigen und weisen die Verantwortung für all diese schrecklichen Dinge jemand anderem oder einer bestimmten Situation zu. Doch macht das Sinn? Es führt lediglich dazu, dass sich deine Aufmerksamkeit in all diesen Warum-Fragen verliert, anstatt wirklich zu durchleben, was da in dir vorgeht. Wenn du in diesen Fragen stecken bleibst, anstatt das Leid, den Schmerz, die Angst zu erleben, vergrößert das Leid sich noch. Du erschaffst dir ein wundervolles Drama, das, würdest du es aufschreiben, bestimmt ein erfolgreicher Groschenroman würde. Aber das ist das Letzte, was du in einer solchen Situation benötigst. Es ist völlig unwichtig, wer dieses Leiden verursacht hat oder aus welchem Leben es kommt. Es ist dein Leiden, also sei bei ihm. Sei, wer du bist!

Stelle gute Fragen.

Gute Fragen sind diejenigen, die vom Gesetz der Freude angetrieben werden und dazu dienen, unsere Emotionen zu erfahren und zu durchleben. Gute Fragen lauten also: »Wie gehe ich jetzt mit diesem Schmerz um?« – »Wie erfahre ich diese Angst?« Diese Fragen bringen dich ganz von allein in die Erfahrung, du richtest deine Aufmerksamkeit auf dein Leid und lenkst sie nicht ab. Schenke den Gefühlen in deinem Körper und in deinem Herzen deine volle Aufmerksamkeit, dann beginnt der Prozess, in die Tiefe zu gehen, und »wer« oder »was« oder »warum« verlieren vollkommen an Bedeutung. Du wirst fühlen, wie sich eine Veränderung in dir vollzieht, wenn du die Frage stellst: »Wie werde ich mithilfe der Erfahrung frei davon?«

Werde dir der Reaktionen bewusst, die deiner Gewohnheit entspringen.

Meist reagierst du auf Leid mit Schuldzuweisungen. Du kämpfst mit der Situation und verlierst allen Lebensantrieb. Du schaffst dir ein riesengroßes Drama, und das endet meist in Depression und Selbsthass. Diese Reaktionen sind Gewohnheiten, die du dir angeeignet hast, um mit einer Situation klarzukommen. Wir haben das von unseren Eltern gelernt, und die von ihren Eltern. Sie sind zu einem gesellschaftlich normalen Umgang mit Leiden geworden, sodass wir es ganz automatisch so handhaben: Wir kämpfen mit uns selbst oder mit anderen, wir fühlen uns schuldig, wir geben anderen die Schuld, wir verurteilen uns selbst oder andere. Die Aufmerksamkeit geht dadurch nach außen, und du glaubst, dass deine Befreiung in anderen oder der Veränderung der Situationen zu finden ist. Der größte Fehler der Menschheit war es, die Aufmerksamkeit vom Leid und vom Schmerz weg zu richten. Das bringt nur noch mehr Verwirrung.

Triff eine Entscheidung.

Wenn du akzeptiert hast, dass deine gewohnheitsmäßige Reaktion keinen Sinn macht, dann ist es Zeit, eine Entscheidung zu treffen. Nur so kannst du deine Gewohnheit durchbrechen. Triff also die Entscheidung: »Ich wende mich nicht mehr ab vom Erfahren und Durchleben, komme, was wolle. Ich werde alles tun, was erforderlich ist, um der Erfahrung Aufmerksamkeit zu schenken.« Wenn du diese Entscheidung jetzt laut aussprichst und vom Herzen her dahinterstehst, hast du das alte Gewohnheitsmuster durchbrochen. Das geschieht zwar nicht von heute auf morgen, denn nur wenn du mit negativen Ladungen konfrontiert wirst, kannst du diesen Entschluss bekräftigen und in die Erfahrung gehen. Um ein neues Verhalten zur Gewohnheit werden zu lassen, dafür neue neurologische Muster in deinem Gehirn zu erschaffen, braucht es Übung. Fasse also jetzt den Vorsatz, dass du dich jedes Mal der Sache stellst. Dann kannst du einen Durchbruch erleben, und dein Leben wird unendlich viel leichter werden. Selbst wenn du es 99 Mal vergisst, fasse den Entschluss für das 100. Mal. Du darfst nicht davon abkommen. Du hast, wenn du aus dem Gefängnis entkommen willst, keine andere Wahl, als da durchzugehen.

All das, was du auf den letzten Seiten gelesen hast, war reine Theorie. Du hast sie zwar wahrscheinlich begriffen, doch das bringt dir nichts, wenn du sie nicht lebst. Das kann man allerdings schlecht üben. Nur, wenn du in einer realen Erfahrung diese Theorie anwendest, kannst du ihre Wirkung erleben. Ich bitte dich deshalb, die nachfolgenden Übungen nur dann zu machen, wenn du wirklich gerade in einem emotionalen Tief bist. Sonst lies sie nur zur Information. Doch erinnere dich spätestens dann, wenn du in irgendeiner Form leidest, daran, dass du von dieser Übung gelesen hast.

✧ *Meister-Übung für ein Leben in Freude*

1. Setze dich aufrecht hin, und schließe deine Augen.
2. Halte deine linke Hand mit der Handfläche nach oben vor dich, und lege deine rechte Hand mit der Handfläche darauf. Lege beide Hände auf dem rechten Oberschenkel ab.
3. Konzentriere dich ganz auf das Gefühl des Leidens oder des emotionalen Schmerzes.
4. Atme tief ein, halte den Atem an und triff dann im Inneren deine Entscheidung: »Ich erfahre dieses Gefühl vollständig.«
5. Atme aus, und wiederhole diese Übung 7 Mal.

Verbinde dich mit der göttlichen Präsenz oder dem göttlichen Quantenfeld der Heilung. Der göttliche Segen hilft dir, durch dein Leiden hindurchzugehen. Du wirst für diesen Prozess sehr viel Energie benötigen, weil du einen starken Fokus auf etwas legen musst, bei dem du bisher immer weggesehen hast. Deshalb ist es ein wichtiger Bestandteil dieses Transformationsprozesses, dass die spirituelle Energie durch die göttliche Gnade aktiviert wird. Dein Gehirn muss in der Lage sein, alle Aufmerksamkeit zu konzentrieren und Klarheit zu bewahren. Dadurch wird dein Bewusstsein fokussiert und die Emotionen und der tief in dir gespeicherte Schmerz können transformiert werden.* Das Herz öffnet sich – oft auf so natürliche Weise, dass man es nicht als spektakulär wahrnimmt. Das reine Gefühl öffnet langsam den Zugang zum Quantenbewusstsein.

* Gern begleite ich dich energetisch in einem solchen Prozess, wenn du das möchtest. Dafür eignet sich das sogenannte »behealed-Distanzprogramm«. Ich kann dich während dieses Prozesses mit dem höheren Bewusstsein wiederverbinden. Du wirst mehrere energetische Übertragungen erhalten, und wir werden die höhere universelle Kraft auf dich fokussieren, sodass du die Kraft und den Mut hast, alles zu durchschreiten und alles anzusehen, was sich da gerade in deinem Leben zeigt. Mehr darüber erfährst du auf meiner Website www.behealed.de.

Gehe durch die ganze Erfahrung.

Gehe diesmal durch dein Leiden hindurch, und schau nicht wieder weg! Erlebe, was du körperlich fühlst. Du brauchst nichts einen Sinn zu geben oder eine Frage darüber stellen. Es ist einfach eine Erfahrung, durch die du hindurchgehst.

Bekräftige das, was du erlebt hast.

Wenn du dein Leid vollkommen durchlebt hast und sich irgendwann ganz von allein dieses Gefühl von Stille, Frieden und Freude einstellt, ist es an der Zeit, Ja zu sagen zu dem, was du gemacht hast: »Das Leiden liegt nicht in der Sache an sich, sondern in meiner Wahrnehmung.«

Wenn du das erste Mal diese Meister-Schritte für ein Leben in Freude durchlaufen hast, wirst du diese Idee und das Gesetz tief verinnerlicht haben. Sei geduldig, und es wird zu einer neuen Gewohnheit werden. Du wirst beginnen, diesen Prozess mit immer weniger Anstrengung zu durchlaufen, und es wird letztlich zu einer neuen gewohnheitsmäßigen Reaktion, die ganz automatisch abläuft.

Führe anschließend folgende Übung durch:

1. Setze dich aufrecht hin, und schließe deine Augen.
2. Lege die Hände auf dein Herz oder deine Brustmitte.
3. Atme tief ein, und halte den Atem an.
4. Sprich im Stillen diese Bekräftigung: »Das Leiden liegt nicht in der Sache an sich, sondern in meiner Wahrnehmung.«
5. Atme dann aus.
6. Wiederhole diese Übung 7 Mal.

Sei dankbar für diese Erfahrung.

Sei dem Göttlichen und dir selbst, was ohnehin ein und dasselbe ist, dankbar dafür, dass du nun etwas Neues in deinem Leben erschaffen hast. Deine Reaktion ist eine andere geworden, und dadurch erschaffst du deine Zukunft neu. Wenn du aus den alten Gewohnheiten heraus reagierst, dann zerbrechen deine Beziehungen, und es verursacht immer noch mehr Leid. Wenn du mit Akzeptanz antwortest und alles durchlebst, dann wirst du die Transformation wahrnehmen und dir ein neues Goldenes Zeitalter erschaffen.

Es ist, als würdest du deinen Turbo anstellen, von dem du vielleicht gar nicht wusstest, dass du ihn hast. Es wird dein Leben verändern und deine Beziehungen. Wenn du diesen Meister-Schritten bedingungslos folgst und deinen tiefsten Schmerz erlebst, dann beruhigst du deinen Verstand und viele Situationen in deinem Leben verwandeln sich in pure Glückseligkeit. Du wirst viel mehr Vertrauen haben!

Du wolltest immer erreichen, dass Leiden und emotionaler Schmerz nicht zu dir kommen. Du hast versucht, sie vollkommen aus deinem Bewusstsein fernzuhalten. Verschwende deine Energie nicht darauf, dich gegen das Erfahren schwieriger Gefühle zu schützen, es wird nichts bringen. Dein Bedürfnis, dich gut zu fühlen, zu analysieren und Schuld zuzuweisen, lässt dich das Leiden zwar ignorieren. Doch wenn du einmal erfahren hast, welche Glückseligkeit daraus entspringt, wenn du diesen Meister-Schritten folgst, erkennst du, dass du durch das Wegdrücken nie tiefe Befreiung erfahren kannst.

Wenn du siehst, wie sich deine negativen Ladungen immer mehr auflösen und sich deine tiefsten Ängste und Traumata verwandeln, wird dein Herz davon erfüllt sein, etwas Neues in dein Leben zu holen und mehr Freude und Glück zu erfahren. Du wirst ein »besseres« Leben führen. Es ist so wunderschön, gib nie auf!

Anfangs wird es schwierig aussehen, weil du mit deinen mentalen Gewohnheiten konfrontiert wirst und der Verstand nie aufgibt. Aber wenn du die Entschlossenheit in deinem Herzen hast und viele Menschen es schaffen, das Leiden im Leben in Glückseligkeit zu verwandeln, dann erschaffen wir alle gemeinsam ein neues Programm im kollektiven Bewusstsein der Menschheit. Und gemäß den morphogenetischen Gesetzen werden es immer mehr Menschen erfahren und lernen, wie sie mit ihren Emotionen umgehen können. Nimm diese Gelegenheit wahr, dieses goldene Zeitalter der Liebe und des Mitgefühls zu ermöglichen. Das kollektive Muster der Vermeidung und Unterdrückung wird sich lösen, und der Traum von einem Planeten, auf dem Konflikte und Kriege ausgedient haben, wird wahr!