



## **DIE REINIGUNG**

Die Reinheit des Geistes oder auch der Gedanken.

Das bewusste Sprechen und Denken. Die Klarheit der Gedanken ist äußerst wichtig für die geistige Gesundheit. Die sog. Bewusstseinsarbeit. Die Reinigung des Geistes in spiritueller Hinsicht wird durch Rituale vollzogen, wie z.B. Meditation, beten, singen der Mantren, immer in Verbindung mit Räuchern bestimmter Kräuter oder Harze.

### **körperliche Reinigung**

Hängt nicht nur mit dem wie, womit und wann wasche ich meinen Körper zusammen, sondern wie ernähre ich mich, womit koche ich, was trage ich für Kleidung usw. Wobei die wirkungsvollste Reinigung die Dusche ist. Eine beliebte Reinigung ist das Salzbad, auch Sauna oder Dampfbad mit anschließendem Abduschen.

### **Reinigen der räumlichen Umgebung**

Die Atmosphäre unserer Umgebung, angenommen zu Hause, spiegelt und speichert alle Gefühle, Vorstellungen, Liebe und zwar aller Bewohner des Hauses. Deshalb ist die Reinigung der häuslichen Umgebung eine der Wichtigsten. Diese wird meist durch Putzen verstanden. Allerdings sollte man sich angewöhnen, die Dinge die sich im Haus bzw. in der Wohnung anhäufen, von Zeit zu Zeit auszumisten und ganz wichtig, regelmäßig zu Räuchern. Die Büroräume sollten ebenso gereinigt werden. Sie können die Räume durch Mineralsteine oder durch Feng Shui Gegenstände energetisch aufladen, dennoch sollten sie die Räume energetisch reinigen. Falls sie nicht gerade Reiki beherrschen, so räuchern Sie hin und wieder mit Salbei (Vorsicht Alarmanlage!) oder stellen sie sich eine Duftlampe (fast überall üblich) auf und beduften ihren Raum mit den Mischungen, die Sie mögen.

# SCHATTEN

Es gibt mehrere Begriffe aus der Physik. Schatten gibt es nur dann nicht, wenn die Sonne senkrecht auf uns scheint, dann entsteht kein Schatten.

Die andere Variante: Die für die Lichtarbeiter oder auch andere Menschen, die sich spirituell weiterentwickeln, könnten nun bemerken, dies bedeutet, dass gerade diese Menschen, die keine Schatten im Licht werfen, gar heilig sind. Wir gehen nun davon aus, dass wir für unseren Wachstums- und Entwicklungsprozess bestimmte Aufgaben zu bewältigen haben. Hierzu gehört die Erlösung unseres eigenen Schattens.

Was bedeutet dies?

**Also, als Schatten verstehen wir jene Teile unserer Persönlichkeit, die wir nicht besitzen oder nicht anerkennen und annehmen wollen.**

In der Schattenarbeit geht es um das Erkennen, Anerkennen und Annehmen dieser Persönlichkeitsanteile. Oft geht es bei der Schattenarbeit um verlernte, verlorene, verdrängte Wesenszüge, die in der Gesellschaft als unhaltbar gelten oder galten:

- das nicht akzeptieren oder annehmen der Persönlichkeitsanteile (Wut, Aggression)
- eigene „Schatten“, die uns in Form von Verboten der Eltern, Lehrer und oder der Gesellschaft vermittelt wurden (dies oder jenes macht man oder macht man nicht).

Solche Anteile gilt es nun anzusehen und wieder zu integrieren, denn sie gehören - ob wir wollen oder nicht - zu uns. Diese als Arbeit wird bei uns in die Bewusstseinsarbeit integriert, sodass die Gesamtheit der Heilung des geistigen Potenzials von statten gehen kann, um den Wachstum seiner Persönlichkeit zu fördern. Sich mit seinem eigenen Schatten (seinen Angewohnheiten) auseinanderzusetzen und sich ihn anzusehen, verlangt vielen Menschen sehr viel Kraft und Mut ab.

## **Schatten kann man:**

- In sich tragen und unterdrücken
- In sich tragen und wirken lassen
- Von anderen auf sich projizieren lassen, erfolgt unbewusst
- Auf andere unbewusst projizieren
- Auf andere bewusst projizieren

Die sensiblen Kinder der neuen Zeit sind diejenigen, die viel Schatten spiegeln. Das heißt, dieses Kind wird ihnen so lange ihren eigenen Schatten spiegeln, so lange sie ihn nicht bearbeitet haben. Dieses Kind wird sich nicht von Gesprächen, Verhandlungen oder Drohungen beeinflussen lassen, erst wenn sie hinschauen, wird es sich ändern.

# **SELBSTLIEBE**

## **"Ich finde mich hässlich..."**

Suche die Stellen an deinem Körper die schön sind.

Solltest du meinen, du hättest keine, dann gehe zum kursiven Text.

Wenn du eine schöne Stelle gefunden hast, z.B. hast du schöne lange Beine:

„ Meine Beine sind schön geformt, lang und sehen aus wie bei einem Fotomodell.

Ich liebe meine Beine und mich so wie ich bin.“ Nach einigen Tagen, je nachdem wann du es dir zutraust, nimmst du einen Körperbereich dazu, der dir nicht so gefällt z.B.: „Meine Beine .... Mein Bauch ist so in Ordnung wie er ist und ich nehme mich so an wie ich bin. Ich liebe meinen Körper, der er ist gut so wie er ist. Ich liebe mich.“ Falls du nichts Schönes an dir gefunden hast:

„Ich nehme meinen Körper an, so wie er ist. Ich nehme mich an, so wie ich bin.“

Nach einigen Tagen kommt dazu „ ich liebe meinen Körper“ und dann wieder nach einigen Tagen dazu „ich liebe mich und meinen Körper“.

Hier befinden sich die Grundsätze für fast alle Problemchen und Wehwehchen, die wir so mit uns tragen.

„Ich nehme .... an, so wie es ist. Ich nehme mich an, so wie ich bin. Ich liebe mich, so wie ich bin.“

Die große Herausforderung ist, sich vor den Spiegel zu stellen, sich anzuschauen und diese Sätze zu sprechen. Also langsam anfangen und steigern.

## **Akne**

sage dir in deinen Gedanken: „ ich habe mich lieb“,

wenn du nach einer Woche fähig bist diesen Satz laut und ohne „na ja“ zu sagen, dann sage: „ich liebe mich“, wieder für eine Woche und wenn das auch fließend geht, ohne „na ja“; dann stelle dich vor deinen/einen Spiegel und versuche dir zuerst, und zwar in dem du dir ins Gesicht schaut, zu sagen: „ ich hab´ mich lieb“, wenn das reibungslos geht, dann „ich liebe mich“. Tja und dann schau zu, was passiert.

## **Angst**

Ich hülle mich in meinen Schutz. Ich fühle mich sicher.

Ich fühle mich sicher in mir, mit mir und meiner Umwelt (mind. 7 Mal wiederholen).

## **Allergien**

Alles in mir ist friedlich. Ich bin friedlich. Ich bin eins mit mir. Alles in mir ist friedlich.

Alles um mich ist friedlich. Ich bin eins mit mir (wiederhole den Satz mind. 7 Mal).

## **Asthma**

Nur ich kann mir meine Freiheit und meinen Freiraum schaffen.

Ich bin frei. Ich bin frei. Ich bin!

## **Augen**

Ich darf mit Liebe zusehen. Ich sehe. Ich sehe Harmonie, Freude und Schönheit.

## **Bläschen bzw. Herpes simplex**

Ich ziehe nur friedliche Erlebnisse an. Ich liebe mich. Alles ist gut.  
Hier ist das Mittel Mezereum D4 zu empfehlen (3 x 1 Tablette am Tag) bzw.  
alle 5 Wochen auf nüchternen Magen prophylaktisch einnehmen.

### **zu viel essen**

Ich liebe und akzeptiere mich. Ich liebe mich und fühle mich sicher.

### **zu wenig essen**

Ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin. Ich bin in Sicherheit.

Ich bin im Frieden mit mir selbst.

## **Eiterpickel**

Ich bin schön und bin geliebt.

**Die Arbeit mit Menschen** aller Altersklassen  
**und Tieren** (Pferd, Katze, Hund, Vogel) hat immer mehr  
an Gewicht in meinem Leben und das ist gut so.

Durch die Bewusstseinsarbeit habe ich die Möglichkeit gefunden, nicht nur  
meine Grundbedürfnisse zu erkennen, sondern auch die der Mitmenschen.  
Das bewusste Erleben der eigenen Gefühle und die der anderen Personen,  
machen mir das Leben leichter, in schwersten Situationen sogar fröhlicher.  
Ziel meiner Arbeit bzw. Berufung ist es, jedem Menschen die wahre vollkommene  
Liebe spüren zu lassen und ihm den Weg zur Selbstliebe zu zeigen, denn  
nur wenn jeder von uns diese Liebe spürt, wird er Frieden erfahren.

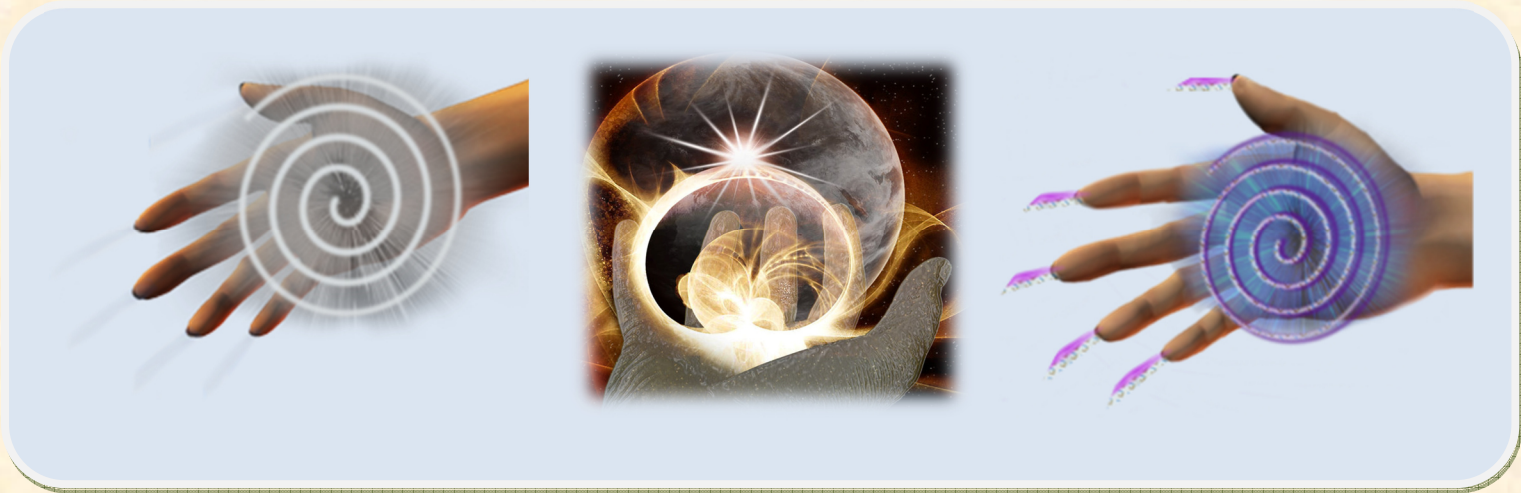
Und wenn jeder von uns Frieden ist, was ist dann mit der Welt?

Die Selbstliebe führt zur Selbstheilung und mein Ziel ist es,

**dass jeder Einzelne, der bereit ist – Heilung erfährt.**

***Sieh die Welt in einem Sandkorn, und den Himmel in einer Blume,  
erkenne die Unendlichkeit in deiner Hand und die Ewigkeit in einer Stunde.***

**William Blake**



## REIKI

Im 19. Jahrhundert entdeckte der japanische Mönch Mikao Usui in uralten Sanskritschriften eine umfassende Methode zur Heilung und Persönlichkeitsentwicklung, die über die Hände von Mensch zu Mensch oder auch Tier übertragen werden kann.

Er nannte diese von ihm neu entdeckte Lebensenergie **REIKI**.

**Reiki** ist nicht an Glaubensvorstellungen oder Weltanschauungen gebunden.

**Reiki** ist die um und in uns fließende Lebensenergie, die jedem Mensch und Tier zur Verfügung steht.

**Reiki** ist eine natürliche Heilenergie, die Selbstheilung fördert, Blockaden löst, reinigt und klärt, sie bringt Harmonie in alle Bereiche: Geist, Seele und Körper.

**Reiki** wirkt auf der körperlichen, emotionalen, mentalen und spirituellen Ebene gleichzeitig.

**Reiki** kann jeder erlernen und wird von einem Meister auf seinen Schüler durch Einweihung zugänglich gemacht.

**Reiki** bleibt lebenslänglich erhalten, auch durch nicht ausüben geht es nicht mehr verloren, nur die Stärke wird eventuell gemindert.

### Die Ausbildung:

#### Reiki I

Mit der Einweihung wird dem Schüler die Möglichkeit gegeben, sich jederzeit mit Reiki zu verbinden und die Energie auf sich und auch auf andere übertragen zu können. Hier erlernt man die Ganzbehandlung, Chakrenkurzbehandlung, Chakrenausgleich und erlangt dadurch ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung sowie Stärkung der Selbstheilungskräfte.

#### Reiki II

Hier wird der Schüler in drei Symbole und seine Mantren eingeweiht. Dadurch kann er Gewohnheiten harmonisieren, Fernbehandlungen durchführen, Räume reinigen, sowie Reiki-Duschen aufbauen uvm. Der Reikifluss wird verstärkt.

## Reiki III a bzw. Meister

Hier wird der Schüler in das Meistersymbol und sein Mantra eingeweiht.

Der Kreis des Reiki schließt sich somit. Hier sollte der Schüler noch über Wochen von seinem Lehrer begleitet werden, um eine Stabilisierung seiner noch eventuell laufenden Prozesse zu sichern. Denn der Schüler befindet sich auf dem Weg der Bewusstwerdung seines Selbst.

## Reiki III b bzw. Lehrer

Die Einstimmung zum/zur Reiki-Lehrer/in bringt ein großes persönliches Wachstum auf allen Ebenen und noch weitere Veränderungen mit sich.

Hier braucht der Schüler Zeit, Übung und Ausdauer auf seinem Weg.

Hier werden dem zukünftigen Lehrer die Einweihungsrituale gezeigt.

## DAS PENDELN

Pendeln und Rutengehen sind uralte Menschheitserfahrungen, die schon die alten Ägypter zu nutzen wussten. Im Mittelalter wurden sie beim Bau von Domen, Kirchen und Klöstern eingesetzt - später bei der Suche nach Wasser und Erzen.

### Wieso kann man pendeln?

Rufen wir uns doch die hermetischen Prinzipien in unser Gedächtnis.

Das entscheidende ist die Tatsache, dass **alles Schwingung** ist. Schwingung bedeutet fließende, schwingende Energie, die wiederum in verschiedenen Formen auftritt oder unsichtbar bleibt.

(Sprache, Flug des Vogels, schnurloses Telefon, Fledermaus-Radar, elektrische Felder, Ultraschallwellen, etc.).

Ein Gedanke allein erzeugt ebenfalls Schwingung (Gehirnforschung).

- Diese allerfeinsten Schwingungen, die unsere Gedanken ausmachen, gehen überall hin, in unbegrenzter Form (Telepathie, Hellwissen, Hellsehen).
- Diese allerfeinsten Energieschwingungen bleiben über die Zeiten hinweg erhalten (Gesetz von Ursache und Wirkung; Hermes Trismegistos).

Jeder Gegenstand sendet Schwingungsstrahlen aus, diese können aus mehreren Informationen bestehen, die in diesem gespeichert sind: vom Hersteller über den Verkäufer, über den Besitzer, durch die Form und das Material – viele Informationen, ob sie gefallen oder nicht gefallen – besitzen eine eigene Schwingung.

- 1.) Pendeln kann jeder, die Frage ist sein Glaube  
(du solltest nicht akut krank, depressiv oder überreizt sein)
- 2.) persönliche Empfindsamkeit für die speziellen Schwingungen
- 3.) Frei sein von Egoismus
- 4.) Absicht und Wille (sich sammeln)
- 5.) Respekt, Anerkennung

## DANKEN

Für das Pendeln gibt es eine Vielzahl an Pendelkarten.

Hier sind die Vorgänge noch genauer beschrieben. Das Wichtigste beim Pendeln ist aus meiner Sicht die Reinheit der Informationen, die ich nur dann zum Großteil haben kann, wenn ich um einen Schutz für die Zeit des Pendelns bitte.

### **Anleitung:**

- 1.) Erdung
- 2.) Geistführer um Führung und Schutz bitten,  
um die Reinheit der Informationen bitten,  
die von den höheren, göttlichen, dem Lichte dienenden  
Engeln und Wesen kommen / Egoismus
- 3.) Die Beine in Kontakt mit dem Boden
- 4.) Man kann ein Gebet / Schutzgebet sprechen
- 5.) Die Zukunft sollte nicht gependelt werden
- 6.) Unfehlbarkeit der Ergebnisse – sich nicht zu 100% darauf verlassen,  
denn es ist unserem freien Willen überlassen, Veränderungen zuzulassen

### **Pendelbewegungen:**

Es gibt unterschiedliche Pendelbewegungen,  
das eine Pendel antwortet auf „JA“ mit einer kreisförmigen Bewegung  
im Uhrzeigersinn und auf „NEIN“ entgegen dem Uhrzeigersinn.  
Die Pendelbewegungen werden, bevor man anfängt, durch „Fragen“ ermittelt.  
Z.B.: „Sag mir wie dein Ja ist, danke“; „sag mir wie dein Nein ist, danke.“

### **Geistige Einstellung:**

- keine Voreingenommenheit (vorgefasste Gedanken, Wünsche etc.)
  - Störungen ausschalten (volle Konzentration)
  - Richtige Fragen (So fragen, dass man darauf nur mit ja oder nein antworten kann.)
- Wird eine Frage nicht beantwortet, so wird die Pendelbewegung durch äußere Einflüsse gestört.  
Es können unsere Gedanken sein oder Störfelder (Wasserader etc.).



# **Diese „Einladung“ liebe ich!**

## **Die Einladung**

**Es interessiert mich nicht, womit Du Deinen Lebensunterhalt verdienst.**

**Ich möchte wissen, wonach Du innerlich schreist  
und ob Du zu träumen wagst, der Sehnsucht Deines Herzens zu begegnen.**

**Es interessiert mich nicht, wie alt Du bist.**

**Ich will wissen, ob Du es riskierst, wie ein Narr auszusehen,  
um Deiner Liebe willen, um Deiner Träume willen und für das Abenteuer des Lebendigseins.**

**Es interessiert mich nicht, welche Planeten im Quadrat zu Deinem Mond stehen.**

**Ich will wissen, ob Du den tiefsten Punkt Deines eigenen Leides berührt hast,  
ob Du geöffnet worden bist von all dem Verrat, oder ob Du zusammengezogen und verschlossen  
bist aus Angst vor weiterer Qual.**

**Ich will wissen, ob Du mit dem Schmerz – meinem und Deinem – dasitzen kannst,  
ohne zu versuchen, ihn zu verbergen oder zu mindern oder ihn zu beseitigen.**

**Ich will wissen, ob Du mit Freude – meiner und Deiner – dasitzen kannst,  
ob Du mit Wildheit tanzen und Dich von der Ekstase erfüllen lassen kannst,  
von den Fingerspitzen bis zu den Zehenspitzen, ohne uns zur Vorsicht zu ermahnen,  
zur Vernunft oder die Grenzen des Menschseins zu bedenken.**

**Es interessiert mich nicht, ob die Geschichte, die Du erzählst, wahr ist.**

**Ich will wissen, ob Du jemanden enttäuschen kannst, um Dir selber treu zu sein.  
Ob Du den Vorwurf des Verrats ertragen kannst und nicht Deine eigene Seele verrätst.**

**Ich will wissen, ob Du die Schönheit sehen kannst, auch wenn es nicht  
jeden Tag schön ist und ob Du Dein Leben aus Gottes Gegenwart speisen kannst.**

**Ich will wissen, ob Du mit dem Scheitern – meinem und Deinem – leben kannst und  
trotzdem am Rande des Sees stehen bleibst und zu dem Silber des Vollmonds rufst: JA!**

**Es interessiert mich nicht, zu erfahren, wo Du lebst und wie viel Geld Du hast.**

**Ich will wissen, ob Du aufstehen kannst nach einer Nacht der Trauer und  
Verzweiflung, erschöpft und bis auf die Knochen zerschlagen,  
und tust, was für die Kinder getan werden muss.**

**Es interessiert mich nicht, wer Du bist und wie Du hergekommen bist.**

**Ich will wissen, ob Du mit mir in der Mitte des Feuers stehen wirst und nicht zurückschreckst.**

**Es interessiert mich nicht, wo oder was oder mit wem Du gelernt hast.**

**Ich will wissen, was Dich von innen hält, wenn sonst alles wegfällt.**

**Ich will wissen, ob Du allein sein kannst und in den leeren Momenten  
wirklich gern mit Dir zusammen bist.**

***Oriah Mountain Dreamer***

***Indianischer Stammesältester***