

# Nach innen

Der spirituelle Coach in mir



Ein Selbsthilfebuch für die Verbindung mit unserem spirituellen Ursprung,  
für Mentaltraining zur heilsamen Bearbeitung von Gedanken und Emotionen und  
mit ganzheitlichen Anleitungen für ein zufriedenes und glückliches weltliches Dasein.

Auf dem unermesslich langen Weg ins Jenseits begleitet dich Gottes Name als Proviant.

Auf der Strecke, wo Sandstürme und tiefe Finsternis alles verdunkeln,  
ist Gottes Name deine einzige Leuchte.

Auf dem Pfad, wo keiner dich kennt,  
ist Gottes Name dein unverkennbares Erkennungszeichen.

Wo versengend brennende Hitze dich peinigt,  
ist es Gottes Name, der angenehmen kühlen Schatten über dich ausbreitet.

Wo innerer Durst deinen Geist quält,  
da regnet der Nektar von Gottes Namen auf dich nieder.

– Aus dem Guru Granth Sahib –

Der Verfasser des Buches bleibt anonym.

Das Buch hat keinen Kaufpreis. Spenden können an folgende Kontoverbindung überwiesen werden:

Empfängerin: Christine Seiser-Schlauer, IBAN: DE47 1001 1001 2628 3022 38, BIC: NTSBDEB1XXX.

Alle Spendeneinnahmen kommen ausnahmslos hilfsbedürftigen Menschen und Tieren zugute.

# INHALTSVERZEICHNIS

<b><u>KURZE BEGRIFFSERKLÄRUNGEN</u></b> .....	4
<b><u>EINLEITENDE WORTE</u></b> .....	6
<b><u>ERFAHRUNGSBERICHTE</u></b> .....	8
<u>Erfahrungsbericht 1</u> .....	8
<u>Erfahrungsbericht 2</u> .....	11
<u>Erfahrungsbericht 3</u> .....	13
<u>Erfahrungsbericht 4</u> .....	16
<u>Erfahrungsbericht 5</u> .....	19
<b><u>TEIL 1: Spirituelle Anleitungen</u></b> .....	25
<u>KAPITEL 1: Einleitung</u> .....	25
<u>KAPITEL 2: Die Bewusstwerdung und vollständige Verbindung</u> .....	28
<u>KAPITEL 3: Der noch weltliche Teil und wir, sein spiritueller und weltlicher Coach</u> .....	29
<u>KAPITEL 4: Die spirituellen Techniken</u> .....	30
<b><u>TEIL 2: Weltliche Anleitungen</u></b> .....	36
<u>Einleitung</u> .....	37
<u>Grundsätze am Weg nach innen</u> .....	38
<u>KAPITEL 1: Basistechniken des Mentaltrainings</u> .....	40
<u>KAPITEL 2: Die karmisch bestmögliche Inkarnation</u> .....	51
<u>KAPITEL 3: Glaubensmuster erkennen und auflösen</u> .....	70
<u>KAPITEL 4: Die Arbeit mit dem inneren Kind/den inneren Kindern</u> .....	77
<u>KAPITEL 5: Anleitungen für wiederkehrende schwierige Situationen</u> .....	84
<u>KAPITEL 6: Fokusübung auf positive Situationen</u> .....	86
<b><u>TEIL 3: Häufige Fragen</u></b> .....	88

# KURZE BEGRIFFSERKLÄRUNGEN

**Reinkarnation:** bedeutet, dass wir nach jedem körperlichen Tod „Wieder-auf-die-Erde-zurückkommen“. Aus dem lateinischen kann es als „Wiederverkörperung“ übersetzt werden. Dieser Kreislauf endet nur, wenn wir uns während unserer Inkarnation mit unserem spirituellen Ursprung verbinden.

**Der spirituelle Ursprung/die höchste Schwingungsebene:** ist ein Energiezustand jenseits von Raum und Zeit. Der spirituelle Ursprung/die höchste Schwingungsebene kann auch als Licht, Gott, Quelle, oberste Kraft usw. bezeichnet werden. Er kann von unserem weltlichen Teil nicht erfasst und nur durch die Meditation erfahren werden.

**Karma:** bedeutet, dass alles, was wir in Vorleben oder auch in diesem Leben getan haben, wieder zu uns zurückkehrt.

Haben wir für andere gut gesorgt, wird für uns gut gesorgt, waren wir respektvoll zu anderen, werden andere zu uns respektvoll sein, haben wir unsere Kinder selbstbestimmt leben lassen, werden wir im nächsten Leben eine selbstbestimmte Kindheit haben, haben wir andere verletzt, werden wir verletzt, haben wir getötet (auch Tiere), werden wir getötet, haben wir andere betrogen, werden wir betrogen, haben wir anderen Angst gemacht, werden wir Ängste haben usw.

Keht unser Karma aus früheren Inkarnationen zurück, kann sich unser weltlicher Teil, auch wenn er es möchte, nur selten daran erinnern.

**Der weltliche Teil (Psyche, Ego, Verstand, Geist usw.):** ist der Teil von uns, der seinen freien Willen leben möchte und davon ausgeht, dass er damit sein Leben steuert. Er hat Wünsche und Erwartungen und lebt weltliche Rollen bspw. Ehefrau/Ehemannrolle, Vater/Mutterrolle, Unterhalterrolle, Expertenrolle. Er fühlt sich bei der Rückkehr von negativem Karma als Opfer und nicht als Täter und geht gegen unsere negativen Karmas in den Widerstand.

**Der spirituelle Teil:** ist der Teil, der sich aus unserem weltlichen Teil entwickelt, nachdem er Bewusstsein für die oberste Schwingungsebene erlangt hat. Er ordnet sich der obersten Kraft unter, meditiert und hat weltliche Wünsche und Erwartungen aufgegeben. Er nimmt sein Karma ohne Widerstand an und erkennt, dass er Täter war. Sein Ziel ist der Übergang in die höchste Schwingungsebene. In diesem Buch wird er nach den Erfahrungsberichten meist als „wir“ bezeichnet.

**Die Meditation:** ist das stärkste spirituelle Werkzeug am Weg nach innen. Sie ermöglicht uns die direkte Verbindung mit der obersten Schwingungsebene und ist am Weg nach innen unerlässlich. Sie sollte jeden Tag ab dem Beginn des spirituellen Weges für mindestens zehn Minuten gemacht werden.

**Mantra:** bezeichnet eine Silbe, ein Wort oder eine Wortfolge. Durch das wiederholte Denken eines Mantras verhindern wir, dass unser weltlicher Teil im freien Willen denkt und verbinden uns ebenso mit unserem spirituellen Ursprung. Dadurch wird die Führung durch die höchste Schwingungsebene möglich. Es sollte so oft wie möglich, am besten immer, gedacht werden.

**Die spirituelle Bearbeitung unserer negativen Karmas:** Sobald wir verstanden haben, dass wir das, was wir gerade erleben, anderen angetan haben, nehmen wir unsere negativen Karmas ohne Widerstand an und bedauern unser Verhalten. Während wir unsere negativen Karmas aushalten, bitten wir dafür innerlich um Vergebung, wobei der Fokus auf dem Aushalten und unserem Bedauern liegt. Ist ein anderer Mensch beim Zurückkehren unseres negativen Karmas beteiligt, vergeben wir ihm.

# EINLEITENDE WORTE

Mein spiritueller Teil hat innerlich den Auftrag erhalten, dieses Buch für alle zu schreiben, die die Endlichkeit dieser Schwingungsebene, das weltliche Leid und das Rad der Inkarnationen verlassen und zu ihrem Ursprung zurückkehren wollen.

Mein spiritueller Teil arbeitet seit mehr als zehn Jahren innerlich angeleitet als spiritueller Coach in freier Praxis.

Der Weg nach innen ist nicht irdisch und kann mit unseren weltlichen Sinnen weder erfasst noch verstanden werden. Er ist keine Religion und folgt keiner weltlichen Religionsrichtung, auch wenn sich manche Inhalte überschneiden. Auf diesem Weg führt uns kein anderer Mensch und wir bilden keine weltliche Gemeinschaft, auch keine Meditationsgruppe.

Das Buch ist als Selbsthilfebuch und Ratgeber aufgebaut und enthält sowohl spirituelle als auch weltliche Inhalte. Durch die ausführlichen und genauen Erklärungen und vielen Beispiele können sowohl die spirituellen als auch die weltlichen Anleitungen und Techniken selbständig und eigenverantwortlich erlernt und ohne weitere Hilfe eines anderen Menschen angewandt werden.

Die spirituellen Inhalte enthalten dabei alle nötigen Informationen und spirituellen Techniken, um bereits zu Lebzeiten die Verbindung zur höchsten Schwingungsebene herstellen zu können und schlussendlich die weltliche Schwingungsebene verlassen und in diese überzugehen.

In der Anwendung sind die spirituellen Techniken weltlichen Mentaltrainingstechniken ähnlich. Der Unterschied dabei ist, dass wir nicht an einzelnen Mustern und Gedanken arbeiten, sondern unsere gesamte Art des Denkens, vor allem bezogen auf die Ursächlichkeit, verändern. Wir erlernen gedankliche Selbstbeherrschung mit dem Ziel des Gleichmuts, um mit der höchsten Schwingungsebene Verbindung zu erlangen und diese immer weiter zu verstärken, bis wir in sie übergehen.

Die weltlichen Inhalte beinhalten neben ausführlichen Hilfestellungen für die karmisch beste Inkarnation unseres weltlichen Teils, zusätzlich ein umfassendes weltliches Mentaltrainingsprogramm. Dieses enthält alle Mentaltrainingstechniken, die mein spiritueller Teil innerlich von der obersten Kraft geführt, seit mehr als zehn Jahren in der Praxis zur Stabilisierung und Unterstützung der weltlichen Teile meiner Klienten/innen verwendet.

Das Ziel der Anwendung der Mentaltrainingstechniken ist es, unseren weltlichen Teil bestmöglich emotional auszugleichen und seine nachteiligen Reaktionen auf unsere negativen Karmas bis zu seiner Bewusstwerdung so gering wie möglich zu halten, um währenddessen so uneingeschränkt wie möglich spirituell arbeiten zu können.

Es wurde bei diesem Buch bewusst auf das Gegenlesen durch einen Lektor verzichtet, da das Buch nicht weltlich sprachlichen Anforderungen - das beinhaltet auch etwaige noch vorhandene Schreibfehler - sondern ausschließlich göttlichen Ansprüchen genügen sollen.

**Alle in diesem Buch empirisch nicht beweisbaren Inhalte kommen aus der Verbindung meines spirituellen Teils mit der höchsten Schwingungsebene.**

Entsteht während des Lesens dagegen Widerstand und/oder wird die Richtigkeit weltlich im freien Willen in Frage gestellt, solltet ihr, um von Beginn an am Weg nach innen vorankommen zu können, während ihr das Buch weiterlest, täglich zu meditieren beginnen, um eure eigene Wahrheit zu erfahren [siehe TEIL 1: Spirituelle Anleitungen: Kapitel 4, Technik 1].

**Die tägliche Meditation ist die Basis des spirituellen Weges. Nur durch sie könnt ihr erfahren und was ihr selbst erfahren habt, müsst ihr anderen nicht glauben.**

# ERFAHRUNGSBERICHTE

So viele Menschen wie möglich in die direkte Verbindung mit der höchsten Schwingungsebene zu bringen und sie aus dem Rad der Inkarnationen zu lösen, ist das Ziel dieses Buches. Die nachfolgenden Erfahrungsberichte jener, die den spirituellen Weg bereits gehen, sind damit der wertvollste Inhalt und der Beginn.

Innigsten Dank dafür!

## Erfahrungsbericht 1

Hallo ihr Lieben,

mein Name ist Andreas, ich ("ich" steht jetzt zur Vereinfachung stellvertretend für das Gesamtpaket meines unbewussten und bewussten Teils, der Psyche, des Egos usw.) komme aus Südtirol und bin 38 Jahre alt.

Ich hatte meinen ersten spirituellen Kontakt vor fünf Jahren und das eher "zufällig" (nach einem Kreuzbandriss). Dabei erfuhr ich, wie auch im Buch beschrieben, was Karma bedeutet, weshalb bestimmte Dinge in unserem Leben passieren bzw. wie wir uns dessen bewusstwerden und dementsprechend unser Karma aufarbeiten können.

Ich nahm das Erfahrene sehr ernst und spürte nach Anwendung der Techniken zu meiner Überraschung auch sofort Veränderungen im Körper. Es war so, als würde sich etwas lösen und als wäre man freier, irgendwie erleichtert. Sofort war ich begeistert von der Technik und mein Ego dachte schon, ein halber Magier mit übersinnlichen Kräften geworden zu sein. ;-)

Mittlerweile sind ein paar Jährchen vergangen und die Meinung meines Egos hat sich definitiv und drastisch verändert! Wobei die Techniken bis heute immer dieselben geblieben sind.

Am Anfang war es relativ leicht: Karma erkennen und aussöhnen, das Karma und/oder die Situation annehmen und akzeptieren und zum guten Schluss noch aushalten, bis es sich bessert. Ich verwendete die Techniken häufig und war doch gefordert, da immer wieder neues Karma kam, aber auch weil mein weltlicher Teil ständig neue Streiche spielte.

Überhaupt wird mir erst jetzt so langsam bewusst, wie viele Gesichter unser weltlicher Teil hat. Ob das nun das Ego ist, welches sich behaupten möchte oder über andere wertet und urteilt, nur weil es glaubt besser, stärker oder sonst was zu sein oder die Psyche, die wieder einmal unzufrieden ist. Oder wie präsent die weltliche Verführung mit all ihren zahlreichen und "wunderschönen" Facetten auch ist, ihr Ziel ist es schlicht und einfach, uns von unserem Weg abzulenken.

Generell würde ich behaupten, dass wir zwar alle verstehen, worum es bei Karma geht, wir es aber meistens nicht als Karma erkennen und oft die Ursachen im Außen suchen bzw. bestimmte Umstände dafür verantwortlich machen. Bei mir gibt es Karma, welches immer wieder



auftaucht/sich wiederholt (bspw. Beziehungskarma, finanzielle Sorgen) und solches, das sporadisch auftaucht (z. B. Sucht und Manipulation), welches ich aber nur selten sofort erkenne.

Mittlerweile habe ich mir meine eigene Checkliste gemacht, um zu verstehen und zu erkennen, was denn gerade Thema ist in "meiner Welt".

Das Wichtigste und das Fundament dieser Checkliste ist, in diesem Moment vollständig bewusst zu sein und entweder durch Meditation oder durch verschiedene weltliche Techniken, wie sie in diesem Buch beschrieben sind, zur Ruhe zu kommen.

Mantra ist ja „auch nur“ ein Werkzeug, um in der Welt, durch gezielt gedachte Worte und/oder Sätze bewusst zu bleiben. Gleichzeitig merkt ihr dann auch, welche Kraft ihr schöpfen könnt, wenn euer Körper und euer Geist ruhig werden, wie sich dadurch euer "Feld" ausdehnt, und welche Tore/Ideen/Möglichkeiten sich durch diese Präsenz öffnen.

Manchmal können wir in der Meditation eine innere Freude/Liebe, Demut und tiefe Dankbarkeit spüren. Speichert euch dieses Gefühl ab, denn ich würde es als "normalen, natürlichen Zustand" bezeichnen. Dann wird es einfach...

Denn alles, was uns hindert JETZT diesen Zustand zu haben, ist dann entweder Karma oder es sind Folgen aus den Entscheidungen unseres freien Willens. Habe ich z. B. Kopfschmerzen, dann könnte es grundsätzlich Karma sein. Habe ich aber Kopfschmerzen, weil ich den ganzen Tag in der prallen Sonne gelegen bin, ohne einen Schluck Wasser getrunken zu haben, dann ist das eine logische Konsequenz aus den Entscheidungen meines freien Willens.

Jetzt gehe ich noch einen Schritt weiter: Hätte ich in der Sonne Mantra gemacht, dann wäre ich mit Sicherheit viel bewusster gewesen, hätte so sämtliche Warnsignale meines Körpers erkannt/gespürt/gehört und diese eben BEWUSST wahrgenommen. Der freie Wille bleibt dann zwar immer noch, aber es wird dann eine bewusste Entscheidung, deren logische Konsequenz ich von vornherein in Kauf nehme. Auch das ändert schon vieles.

Kurz gesagt: Alles, was mich von diesem natürlichen Zustand entfernt, kann so scheibchenweise erkannt und aufgearbeitet werden. Das ist zwar meistens sehr viel und so bleibt es auch eine Zeitlang - bis man sich irgendwann eine Basis, ein Fundament aufgebaut hat.

Es ist vielleicht auch noch zu sagen, dass wir, je länger wir spirituell arbeiten und je intensiver wir diesen Weg verfolgen, auch immer mehr unser Karma und unsere karmische Verantwortung erkennen - da wir auch immer mehr bewusst werden - und dadurch auch immer mehr spirituell zu bearbeiten haben.

Aber nur wer bereit ist diesen Weg zu gehen, der kann auch das große Ziel erreichen und nur so bekommen wir die Chance Altes wieder "gut" zu machen und unser Karma aufzulösen. Dafür braucht es Durchhaltevermögen und wir müssen es auch wirklich wollen.

Gleichzeitig gibt es auf diesem Weg oder in diesem Prozess Erfahrungen, Empfindungen und kleine Wunder, die mit nichts anderem aus unserer modernen Welt vergleichbar sind.

Ich bin mir sicher, ihr kennt das alle oder hattet selbst schon die ein oder andere Situation/Erfahrung in eurem Leben, wo ihr gespürt habt, dass es noch etwas anderes, etwas

höheres, ETWAS nicht in Worten genau beschreibbares geben muss. Nur schon alleine DAS macht es lohnenswert, den Weg nach innen bis zum Ende gehen zu wollen. Gerade in dieser schwierigen Zeit...

Seid ihr bewusst und verbunden, dann sind es eure eigenen Erfahrungen, die euch nicht täuschen können und es ist eure Wahrheit, die nur ihr so erfahren habt und erleben könnt/dürft. Nichts anderes aus oder in dieser Welt kann euch sonst so sicher und geborgen führen, wie die Verbindung zu eurem Inneren, zu Gott.

Rückblickend muss ich sagen, dass sich vieles in meinem Leben sehr positiv verändert hat - ob es bspw. nun die innere Ruhe ist, die Harmonie in der Familie, die wirtschaftliche Situation, das Ablegen verschiedener Rollen, der Umgang mit meiner Psyche (sehr wichtig!) - alles zusammen hat dazu beigetragen, das Leben bereits jetzt viel bewusster und intensiver, gleichzeitig aber auch entspannter und generell viel befreiter/positiver leben zu können. Es gibt nicht mehr diese Stimmungsschwankungen und Probleme sind nie mehr so groß, dass sie weltlich gesehen wirklich „ernst genommen“ werden müssen - „ist eh nur Karma“. (...und da wissen wir, was tun).

Ich kann dieses Buch nur von ganzem Herzen weiterempfehlen, da sich darin alles Notwendige befindet, um den Weg nach innen zu gehen und persönliche Glückseligkeit zu finden.

Alles, alles Liebe von Herzen und werdet/bleibt bewusst,

Andreas

## Erfahrungsbericht 2

Zu Beginn meines spirituellen Weges hat mir am meisten geholfen, zunächst durch die Beobachtung und bewusste Wahrnehmung meines weltlichen Teils, meine Persönlichkeitsanteile zu erkennen und kennenzulernen. Dadurch konnte ich meinen weltlichen Teil mit der Zeit immer besser führen. Auch Tagebuch zu schreiben und dadurch meine negativen Karma und Glaubensmuster zu finden, war für mich hilfreich.

Zeit allein zu verbringen, zu schweigen, Bewegung in der Natur, die Psyche zwischendurch mit gesundem Kochen, Gartenarbeit und Kräuterkunde zu beschäftigen hat mir zusätzlich geholfen, meinen weltlichen Teil immer mehr zu stabilisieren. Auch streng mit meinem weltlichen Teil zu sein, war sehr unterstützend, ebenso wie die Arbeit mit dem inneren Kind.

Anfangs war es oft schwer für mich zu erkennen, dass wieder mein weltlicher Teil im freien Willen die Führung übernommen hat und ihn dauerhaft zu führen. Auch den Fokus stets auf den Schöpfer und das Mantra zu richten - loszulassen, zu vertrauen und zu begreifen, dass meine Psyche nichts kontrollieren kann und soll - brauchte einige Zeit.

Anzunehmen, dass ich es nicht besser verdient habe, als es mir widerfährt, war nicht leicht. Ebenso mein Karma zu erkennen, sodass es ausgesöhnt werden kann. Folglich auch gedanklich nicht im Karma hängen zu bleiben, sondern umgehend wieder ins Mantra zu finden.

Die Psyche von Wünschen, Plänen und Vorstellungen weg zu bekommen, war und ist für mich auch immer noch zeitweise herausfordernd, ebenso nicht mehr über andere zu urteilen.

Zu Beginn meines spirituellen Weges war meine Ehe sehr instabil und mein Partner beendete unsere Beziehung mehrfach.

Als Folge meines Karmas habe ich in dieser Inkarnation zwei Kinder von zwei unterschiedlichen Männern. Mein Ehemann in dieser Inkarnation hat selbst zwei pubertierende Kinder aus einer früheren Beziehung.

Diese Konstellation und die Erwartungshaltungen meines weltlichen Teils (er wollte, dass mein Ehemann die Rolle des Vaters für meine Kinder übernimmt und so „Familie“ wieder gelebt werden konnte) sowie weitere allgemeine emotionale Reaktionen meines weltlichen Teils auf Beziehungen mit Männern (mein weltlicher Teil forderte aufgrund seines karmisch bedingten schwachen Selbstwerts sehr viel Aufmerksamkeit von ihrem Ehemann, machte ihn für seine Emotionen verantwortlich und wollte einen Vaterersatz) machten zunächst ein Zusammenleben in einem Haushalt unmöglich. Auch Zeit gemeinsam zu verbringen, war aufgrund meiner emotionalen Instabilität oft schwierig.

Als weltliche Intervention wurden zunächst getrennte Wohnungen vereinbart und mein Ehemann aus der Verantwortung für meine Kinder und für meinen weltlichen Teil, befreit. Als Folge verbrachten mein Ehemann und ich dadurch nur noch Zeit zu zweit, wobei wir dabei im „Hier und Jetzt“ Spaß durch gemeinsame Unternehmungen haben sollten (weitere weltliche Intervention).

Gleichzeitig arbeitete ich mit Hilfe der Technik des inneren Kindes an der emotionalen Instabilität meines weltlichen Teils und konnte so unsere Ehe weiter entlasten.

Von Beginn an arbeitete ich beständig mit den spirituellen Techniken. Neben meinem Mantra und meiner Meditation sprach ich häufig und regelmäßig mit meinem weltlichen Teil über unser Karma, dass wir Täter waren und dass wir alles verdienten, was uns passiert war und jetzt passierte (Gespräch).

Ab dem Moment, in dem mein unbewusster Anteil verstand, dass jede Emotion und Situation, die mein Partner oder die Kinder auslösen, das von uns selbst verursachte Karma war, wurde es für meinen weltlichen Teil möglich, sich selbst nicht mehr als Opfer zu sehen und alles anzunehmen. Er verstand auch, wie sich andere einst wegen unseres Verhaltens gefühlt hatten.

Mit dieser Erkenntnis war es möglich, umgehend in die spirituelle Arbeit zu gehen. Und damit bewusster, achtsamer, verständnisvoller und liebevoller meinem Ehemann und meinen Kindern gegenüber zu werden. Dadurch stabilisierte sich meine Ehe weiter. Die Beobachtung und bewusste Wahrnehmung meines weltlichen Teils half mir, ihn zusätzlich immer besser zu verstehen und ihn dadurch auch immer besser zu führen.

Es gibt keine Erwartungen mehr. Manchmal rutscht mein weltlicher Teil immer noch nach Außen und destabilisiert mich. Es fühlt sich dann so an, als würde eine Vierjährige im Straßenverkehr Autofahren. Doch mit Hilfe des Mantras, der Meditation und der Beobachtung und bewussten Wahrnehmung meines weltlichen Teils werden diese „Ausrutscher“ immer kürzer und mein spiritueller Teil übernimmt immer schneller wieder die Kontrolle.

Dankbarkeit, Demut und die Annahme als Hauptbestandteile des Daseins in mein weltliches Leben zu integrieren und all das jeden Tag von neuem beim ersten bewussten Gedanken am Morgen neu auszurichten, war und ist harte Arbeit. Aber bedenkt man, dass man im Diesseits genauso arbeiten muss, um etwas zu erreichen, erscheint es meiner Psyche sinnvoll, dass man auch für das Jenseits hart arbeiten muss, um etwas zu erreichen.

Diese Erkenntnis verleiht mir seit dem Beginn meines spirituellen Weges eine tiefe Zufriedenheit, wenn ich mit harter Konzentrationsarbeit auf das Mantra und spiritueller Arbeit täglich den Kampf mit den inneren Unruhestiftern auf mich nehme.

## Erfahrungsbericht 3

Lange, bevor ich meinen Weg nach innen begann, war ich schon auf der Suche nach Lösungen, um meiner Psyche zu helfen. Ich beschäftigte mich mit Psychotherapie, in der Hoffnung, dort die Wurzel meiner Probleme und Muster ergründen zu können.

Trotz meines Wollens und vieler psychotherapeutischer Sitzungen hatte ich nach wie vor immer noch das Gefühl, mir selbst ein Mysterium zu sein und meine Psyche niemals wirklich verstehen zu können.

Erst als ich am spirituellen Weg die Arbeit am inneren Kind, mit der Technik wie sie in diesem Buch beschrieben wird, begann, konnte ich grundlegende Verhaltensmuster an mir erkennen und wirklich nachhaltig verändern.

Ich begann nach und nach die Muster im Alltag bewusst wahrzunehmen und hatte plötzlich die Möglichkeit, gezielt darauf zu reagieren. Situationen, in welchen ich früher verzweifelt und stark emotional reagiert hätte, brachten mich zunehmend immer weniger aus meiner Mitte und neue Handlungsweisen wurden mir möglich. Es lösten sich tatsächlich tiefgreifende Muster in meiner Psyche, ohne in die Vergangenheit gehen zu müssen und ohne schmerzhaft Situationen immer wieder aufs Neue erleben zu müssen, wie es in so vielen Psychotherapieformen üblich ist.

Etwas Besseres und Wirkungsvolleres konnte ich in der Welt nicht finden.

### **Meine Karma**

#### Andere manipuliert zu haben

Auch nach langer Übung ist immer noch viel Konzentration nötig, um eines meiner stärksten Karma auszuhalten und gleichzeitig meinen weltlichen Teil dabei zu führen und emotional zu stabilisieren, während ich das Karma spirituell bearbeite.

Ich habe anderen durch Manipulation (Zweifel ausgelöst) den Weg nach innen erschwert bzw. sie auch immer wieder davon abgebracht. Das habe ich lange gemacht und bei vielen Menschen.

Als Folge davon ist für mich die konstante Kontrolle meiner Gedanken immer noch schwierig. Zusätzlich, da dieses Karma schon seit sehr vielen Jahren stark aktiv ist und viel karmische Energie hat, hatte sich auch mein weltlicher Teil lange und intensiv damit beschäftigt und es durch seine emotionale Reaktion darauf noch weiter verstärkt und Glaubensmuster entwickelt.

Es gelingt mir dadurch noch nicht dauerhaft, ein beständiges Mantra während des Alltags zu denken und damit die Gedanken meines unbewussten Anteils im Zaum zu halten. Ich werde noch immer wieder von meinem weltlichen Teil in die Welt gezogen, ohne es gleich zu bemerken.

Besonders schwierig ist es in Gesprächen mit anderen, sehr weltlich denkenden Menschen (deswegen reduziere ich diese Situationen) und wenn ein neues negatives oder auch starkes positives Karma auftritt.

Es fühlt sich für mich so an, als würde ich von meinem weltlichen Teil benebelt und berauscht, fast wie eine Art Sucht zu denken. Dabei denkt mein weltlicher Teil über Probleme genauso nach wie über Belanglosigkeiten.

Als Folge dieses Karmas vertraut mein weltlicher Teil gleichzeitig noch nicht darauf, dass unser Leben komplett von Gott geführt werden kann, wenn wir es wollen und zulassen. Er glaubt, er muss unbedingt alles steuern, da es ohne seine Kontrolle nicht funktionieren würde.

Durch diese Benebelung meines weltlichen Teils mit der Welt kommt es leider immer noch vor, dass ich kurze Zeit die Existenz Gottes vergesse und die innere Führung nicht wahrnehmen kann.

Mein spiritueller Teil weiß, dass dies alles unser Karma ist und dass der unbewusste Teil sich damit beschäftigt, obwohl er es nicht soll. Neben beständiger spiritueller Arbeit erinnere ich meinen weltlichen Teil immer wieder durch die Technik des Gesprächs daran, dass es unser Karma ist und lenke seine Aufmerksamkeit auf unser positives Karma. Gleichzeitig arbeite ich hier auch an der Auflösung der entstandenen Glaubensmuster.

#### Andere, die von mir abhängig waren, verlassen zu haben

Mein weltlicher Teil hatte durch dieses Karma viele Jahre wiederkehrende Konflikte in der Partnerschaft. Als Folge des Karmas hatte mein weltlicher Teil starke Ängste vor dem Verlassen werden und klammerte sich sehr an seinen Partner, was dazu führte, dass dieser sich immer mehr von meinem weltlichen Teil entfernte, wenn der seine Nähe am meisten wollte. Je mehr mein weltlicher Teil klammerte, umso mehr drängte mein Partner in die Freiheit.

Dadurch entstanden in meinem weltlichen Teil immer wieder Zweifel, ob er wohl der richtige Partner sei, was die Beziehungsebene weiter schwächte.

Erst als mein spiritueller Teil über die Arbeit mit dem inneren Kind die Verlustängste zu bearbeiten begann, konnte mein weltlicher Teil in der Beziehung loslassen, wodurch es meinem Partner möglich war, sich wieder mehr zuzuwenden.

Mit meinem inneren Kind, das Angst davor hatte, verlassen zu werden, führte ich häufig folgendes Gespräch:

„Ich bin immer für dich da und liebe dich von ganzem Herzen. Ich, als deine neue Mama, bin immer gern mit dir zusammen, ganz egal was du machst. Du bist meine Einzige und ich verlasse dich nie.“

Die Angst, verlassen zu werden, reduzierte sich deutlich, bis auf mein Karma, dass ich weiter spirituell bearbeitete. Dadurch verbesserte sich die Beziehungsebene deutlich.

#### Andere mussten sich meinen zwanghaften Gewohnheiten unterordnen

Aufgrund eines weiteren Karmas (ich war in einer früheren Inkarnation ein stark zwanghafter Ehemann) gab es aber immer noch häufig Konflikte in unserer Partnerschaft und mein weltlicher Teil zweifelte weiterhin, ob mein Partner der richtige Mann sei, mit dem er in Zukunft glücklich

sein und seine Lebensvorstellungen verwirklichen könne (hier konnte mein weltlicher Teil unser Karma noch nicht annehmen).

Erst durch intensive spirituelle Arbeit und beständige Erinnerung meines unbewussten Anteils durch Gespräche, dass mein Partner unser karmischer Spiegel ist und ich er war und ich mich genauso verhalten hatte, konnte der unbewusste Teil entspannter werden. Alle Probleme, die mein Partner mir bereitete, hatte ich in der Vergangenheit selber verursacht. Nur durch die Annahme, dass ich selbst früher Täter war, konnte ich aus dieser Opferrolle aussteigen und endlich aufhören mir leidzutun.

Durch die Führung des spirituellen Teils wurden auch die Idealvorstellungen meines weltlichen Teils von einer weltlichen Beziehung und seinen Erwartungen, dass der Partner mich glücklich machen muss, schwächer und die Beziehung konnte sich weiterhin zum Besseren entwickeln.

### **Für meinen weltlichen Teil hilfreiche Filme zum Thema Gott**

- Die Bibel - Das große TV Epos
- Crispin REECE, Die Hütte: Ein Wochenende mit Gott von Young William Paul

### **Für meinen weltlichen Teil hilfreiche Bücher:**

- Rajinder Singh: Weisheit der erwachten Seele
- Rajinder Singh: Heilende Meditation

# **Erfahrungsbericht 4**

## **Wie ich zu Gott gefunden habe**

Vor ca. einem Jahr habe ich den Weg zum Herrn gefunden. Mein ältester Sohn hatte immer wieder Hautausschläge (Neurodermitis) und das plötzlich viel stärker als sonst. Ich habe mit der Mutter eines Freundes darüber gesprochen und bin so auf den spirituellen Weg und die spirituelle Arbeit gekommen. Noch am selben Tag habe ich telefonisch mein erstes Mantra bekommen und wenige Tage später war ich bei meiner ersten Sitzung.

Vorher hat mir das Wort „Karma“ nicht viel gesagt. Nach dem ersten Termin wusste ich, was Karma bedeutet, was ein Mantra ist, dass wir Täter und keine Opfer sind und wie ich meditieren kann. Ich habe meine Karma erkannt und auch im Außen mein Verhalten so verändert, dass ich so wenig wie möglich neues Karma erschaffe.

Mein Thema war und ist hier, dass ich über meine Kinder zu viel bestimme, sie einschränke und dadurch immer wieder neues Zwangskarma, das ich auch mit meiner Mutter erlebt hatte, erschaffe. Ich verstand, dass es zu mir zurückgekehrt war, weil ich auch andere früher eingeschränkt hatte. Und jetzt machte ich es bei meinen Kindern wieder. Das änderte ich.

Ab dem ersten Termin war ein Teil in mir bei Gott angekommen und zu meinem spirituellen Teil geworden. Seit diesem Zeitpunkt geht er den spirituellen Weg. Täglich versuche ich so häufig wie möglich mein Mantra zu denken und die Welt „draußen“ zu lassen.

Der Hautausschlag meines Sohnes wurde durch die spirituelle Arbeit und mein verändertes Verhalten innerhalb kürzester Zeit viel besser. Ich habe auch meinem Sohn, weil er es wissen wollte, erklärt, dass ich jetzt an Gott glaube und weiß, was Karma bedeutet.

Mein weltlicher Teil lässt sich noch nicht immer leicht führen. Es waren einige weltliche Interventionen notwendig. Ihn zu beobachten und bewusst wahrzunehmen half und hilft gut, auch die Arbeit an den Glaubensmustern unterstützt. Viele Karma wurden erkannt und spirituell bearbeitet.

Mein weltlicher Teil hat sich von vielen Menschen distanziert und redet viel weniger und wenn, dann hauptsächlich mit Menschen, die ähnlich denken. Auch die Kinder haben sich verändert. Gott sei Dank haben sie gute Freunde, die auch ähnlich denken.

## **Meine Karma**

### Anderen Grund - und Freiheitsrechte entzogen zu haben

Mein aktuellstes Karma - im Moment erlebe ich Quarantäne - ist das Eingesperrt sein und die Kontrolle, durch die Gesellschaft. Ich nehme es an, halte es aus und halte mich an die Beschränkungen. Das ist sehr schwierig für meinen weltlichen Teil, aber ich schaffe es, ihn zu beruhigen und das Karma spirituell zu bearbeiten.



### Anderen Angst vor Krankheiten gemacht zu haben

Mein weltlicher Teil hatte öfters Angst davor, selbst zu erkranken, wenn meine Kinder krank waren.

### Menschen ausgenutzt, betrogen und verlassen zu haben (weltliches Liebeskarma)

Dies habe ich alles bereits als Kind bei meinen Eltern erlebt, dann auch noch beim Vater meiner Kinder. Damals war ich in der Opferrolle. Heute weiß ich, dass ich Täter war und andere so behandelt habe und dieses Karma deshalb zu mir zurückkehrte.

### Andere, die von mir abhängig waren, verlassen zu haben

Ich habe dadurch als karmische Folge noch immer wieder Angst vor dem Alleinsein und vor dem Verlassen werden.

In einer Beziehungskrise mit meinem Partner vor kurzem half mir die Arbeit mit dem inneren Kind sehr. Ich habe mir ein Stofftier mit einem Tuch umgebunden und viel mit meinem inneren Kind gesprochen. Mein Kind ist erst sehr klein, ca. eineinhalb Jahre. Ich habe ihm versichert und gezeigt, dass ich es nie verlassen werde und dass es bei mir sicher ist. Immer werde ich auf mein inneres Kind aufpassen und es bei mir tragen. Ich habe es sehr hilfreich gefunden, durch das Tuch immer wieder, an die Arbeit mit meinem inneren Kind erinnert zu werden.

### Bei anderen Schuldgefühle verursacht haben

Dieses Karma habe ich in meinem Leben sehr häufig erlebt. Dabei habe ich erst kürzlich den Kontakt zu einem Familienmitglied ziemlich reduziert, weil diese Person ständig Erwartungen an mich hat und mir auch die Schuld an ihren körperlichen Zuständen gibt.

Ich habe dieses Karma spirituell bearbeitet und durch die Reduktion des Kontaktes auch dem Gegenüber die Chance gegeben, vielleicht etwas zu verstehen.

### Bei anderen starke Wut ausgelöst haben

Meine Tochter und ich zeigen häufig heftige Emotionen, vor allem Wut. Auch hier bin ich dabei auszusöhnen, dass wir bei anderen starke negative Emotionen ausgelöst haben.

In meinem Leben gibt es mit drei Kindern viele karmische Abwicklungen. Seit ich spirituell arbeite, kommt mein weltlicher Teil aber damit viel besser zurecht.

### **Wie ich meinen weltlichen Teil stabilisiere**

Für mich hat sich gezeigt, dass eine Runde barfuß im Wald (bei jeder Witterung) zum „Kraftplatz“ meinen weltlichen Teil ruhig werden lässt. Es fühlt sich an wie „erden“ und die Energie in eine Richtung lenken, in Richtung des Herrn und der Demut. Am Kraftplatz gibt es immer eine kurze Meditation und der unbewusste Teil singt sehr gerne das „Vater unser“ oder Lieder mit selbsterfundenen Texten allein im Wald.

## **Wie ich Karma verstanden habe**

Einige meiner Karmas hat mein weltlicher Teil wirklich (erneut) erleben müssen, um zu verstehen, was er anderen angetan hat. Er hat es sehr bereut und bat dafür um Vergebung. Erst jetzt versteht mein weltlicher Teil, wie es für die anderen mit ihm war.

Er hat auch verstanden, dass er immer wieder negatives Karma erzeugt, wenn er Tiere (Fleisch, Fisch) isst, die deswegen sterben mussten. Aus diesem Grund isst mein weltlicher Teil nun fast vegetarisch mit immer weniger werdenden Ausnahmen.

## **Der spirituelle Weg**

Der spirituelle Weg erfordert viel Disziplin und Durchhaltevermögen. Doch mein spiritueller Teil kennt sein Ziel. Auch wenn sich mein weltlicher Teil nach wie vor immer wieder mal durchsetzt, bemüht sich mein spiritueller Teil täglich standhaft und konzentriert zu bleiben. Ich bemühe mich in Zukunft immer mehr der weltliche Teil zu sein, um am Ende „niemand“ (voller Schwingung der obersten Energie) mehr zu sein.

Ich bitte den Herrn immer wieder um Gnade, dass ich meine Karma annehmen und aushalten kann und er mein Leben führt. Für meine Kinder möchte ich so als Beispiel vorangehen, ohne von ihnen zu erwarten, dass sie glauben, was ich glaube.

## **Bücher, die mir geholfen haben, den Glauben an die Wiedergeburt annehmen zu können**

- Elisabeth Kübler - Ross „Lebe jetzt und über den Tod hinaus“
- Jan Udo Holey „Die Kinder des neuen Jahrtausends“

# **Erfahrungsbericht 5**

## **Meine Erfahrungen auf dem spirituellen Weg**

Dass ich trotz meines starken und mich lange und nach wie vor begleitenden Karma „andere Menschen immer wieder vom göttlichen Weg abgebracht zu haben“ den Weg zu Gott gefunden habe, zeigt meines Erachtens am besten, wie liebevoll und gnädig Gott uns gegenüber ist, wenn er sieht, dass wir den Weg zu ihm finden wollen und uns bemühen.

## **Die Suche**

Dass es irgendetwas anderes gibt, als nur das irdische Leben - daran habe ich schon immer geglaubt. Lange Zeit habe ich es vermutlich mehr gehofft und bin aufgrund von tiefer Verzweiflung und Sorge um meine Mutter, die an Krebs litt, von „Wunderheiler zu Wunderheiler gesprungen“.

Als mir bewusst wurde, dass ich bei jeder Entscheidung über die weitere Therapie bzw. das Leben meiner Mutter wie z. B. soll sie noch eine Bluttransfusion bekommen oder „lohnt sich die Quälerei nicht mehr“ meinen damaligen „Heiler“ um Rat fragte, war mir klar, dass ich in eine totale Abhängigkeit geraten war und dass ich es ändern will.

Damit begann für mich die „Suche“ nach Gott und nach meinem spirituellen Weg. Ich hatte mich schon öfter mit Meditation auseinandergesetzt und einiges darüber gelesen und gehört. Gerade zur Meditation gibt es unzählige Anleitungen. Man liest oder hört, wie Meditation zu sein hat, in welcher Position man verharren sollte, was man alles machen muss/soll, woran man denken soll, in welche andere „Welten“ viele in ihrer Meditation gelangen. Genau das war einer der entscheidendsten Gründe, warum ich es nie ausgehalten habe, Meditation wirklich in meinen Alltag zu integrieren.

Doch eigentlich ist Meditation ganz anders - viel einfacher, „basic“ und genau das macht es für mich so wertvoll und ist der Grund, warum ich inzwischen regelmäßig meditiere. Ich habe keinen Druck, dass meine Meditation auf eine bestimmte Art und Weise gestaltet sein oder ablaufen muss. Frei von allen Vorstellungen und Erwartungen. Wichtig ist nur: Mantra denken, Augen schließen... alles Weitere passiert. Und ich muss ehrlich gestehen, dass ich es bislang erst wenige Male „geschafft“ habe, im Nachhinein bewusst wahrzunehmen, dass ich während der Meditation in einer „anderen Welt“ war - so wie ich es mir vorher immer vorgestellt habe. Das ist okay so. Ich bin am Weg und Gott sieht meine Bemühungen.

Das war für mich ein erster wichtiger und großer Schritt in die richtige Richtung. Nach Innen und auf mich selbst zu hören. Unabhängig von anderen Menschen zu sein. Die Werkzeuge in der Hand zu haben, um selbst in den schwierigsten Situationen zurecht zu kommen. Eine spürbare Veränderung.

Bevor ich selbst am spirituellen Weg war, wurde ich von meinem damaligen Energetiker oft gefragt, ob ich einen Unterschied merkte. Aber den konnte ich nie spüren. Die Meditation und das Gebet haben dann aber genau dazu geführt. Obwohl die Außensituation immer noch

dieselbe war, fühlte ich mich leichter und meine Gedanken, die in meinem Kopf kreisten, wurden weniger panisch. Das ist doch eigentlich schon das größte Geschenk.

Ich erkannte, dass ich Eigenverantwortung übernehmen muss und will und dies die einzige Möglichkeit ist, um mir selbst zu helfen.

Nun möchte ich erklären, wodurch auch mein weltlicher Teil den spirituellen Weg und die Existenz von Karma anerkannt hat.

### **Die fühlbare Veränderung**

Die Außensituation ist nach wie vor dieselbe: in meinem Fall die z. B. schwer kranke Mutter, die auch die beste Freundin ist. Karma: Verlustangst, Überforderung, Verzweiflung, Trauer. Das Gebet hat mich all diese Gefühle immer wieder etwas weniger stark spüren bzw. als weniger schlimm empfinden lassen. Das ist „das Getragen werden“ von Gott.

### **Unterschiedliche Wahrnehmung von Situationen**

Gerade dieser Punkt zeigt meines Erachtens sehr deutlich, dass es Karma gibt. Besonders deutlich wurde das immer für mich, wenn mir Freunde von Situationen erzählt haben, die mir - als Außenstehende - nicht so schlimm erschienen. Ganz genau: Das ist Karma! Ich sehe die Situation als nicht so schlimm an, weil ich diese karmische Abwicklung nicht durchleben muss und mein weltlicher Teil darauf nicht verstärkend emotional reagiert. Aber ich habe jederzeit Verständnis und Mitgefühl für die Gefühle und das Karma anderer Menschen und kann es nachvollziehen, weil ich weiß, wie es sich anfühlt, wenn sich Karma abwickelt.

Besser lässt es sich noch erklären, wenn zwei Menschen dieselbe Situation unterschiedlich wahrnehmen und unterschiedliche Gefühle dabei hochkommen.

Meine Mutter erlag ihrer Krankheit und nur zwei Jahre später verstarb auch mein Vater. Als älteste von drei Geschwistern, traf mich der Tod unseres Vaters „anders“ als meine Geschwister, die sechs und neun Jahre jünger sind. Natürlich war auch bei mir wieder die Trauer um den erneuten Verlust eines nahen Angehörigen eines jener Gefühle, das sehr stark war bzw. eines jener Karma, mit denen ich mich auseinandersetzen musste.

Aber anders als bei meinen Geschwistern, litt ich durch den frühen Verlust beider Eltern viel mehr unter der Verantwortung, die ich dadurch als Älteste zu übernehmen hatte (Verantwortung für die finanzielle Situation von mir und meinen Geschwistern, Verantwortung für unser Haus - Rohrbrüche, Schäden, etc. -). Mit diesem Karma musste ich mich schon lange auseinandersetzen und dies gilt es nach wie vor abzuwickeln und auszusöhnen.

Selbstmitleid hilft nicht. Ich tat mich auch manchmal schwer mit dem Gedanken, dass ich kein Opfer, sondern Täter bin. Gerade nach dem frühen Tod beider Eltern. Aber ich habe gemerkt, dass ich leichter damit lebe, mein Karma anzuerkennen und um Vergebung zu bitten, als mich in Selbstmitleid zu suhlen und mir ständig die „Warum - Frage“ zu stellen. Ich habe anerkannt, dass ich vielen Seelen einen geliebten Menschen viel zu früh aus dem Leben gerissen habe und dass ich diese karmische Abwicklung in diesem Leben aushalten muss.

Die Übernahme und Anerkennung meines Karmas haben die Frage nach dem „Warum“ nur selten aufkommen lassen. Im Nachhinein wäre ich daran - glaube ich - zerbrochen, hätte ich das Vertrauen in Gott nicht gehabt.

### **Die Ambivalenz zwischen meinem bewussten und meinem weltlichen Teil**

Ich habe auf meinem spirituellen Weg immer wieder mit der Ambivalenz meines bewussten und meines weltlichen Teils zu „kämpfen“. Dies erkenne ich auch gut in der Aufarbeitung mehrerer Karma. Die folgenden zwei Beispiele dienen möglicherweise dem besseren Verständnis.

#### **Karma: Anderen zu viel und zu früh Verantwortung übertragen zu haben**

Ich habe mich während der Krankheit meiner Mutter fünf Jahre lang um sie gekümmert, begleitete sie bei allen Arztterminen und Therapien, war die letzte, die sie vor ihrer Operation sah und die erste nachdem sie wieder aufwachte. Ich sprach mit ihr über Therapiemöglichkeiten und fällte gemeinsam mit ihr die Entscheidung. Irgendwann kam der Zeitpunkt, an dem sie selbst dazu nicht mehr imstande war. Natürlich geschah all das auch in Abstimmung mit meinen Geschwistern und unserem Vater, aber ich würde sagen, dass die Letztverantwortung bei mir lag. Ich übernahm also recht früh viel Verantwortung. Ich übernahm „zum Schluss“ die Verantwortung über das Leben meiner Mutter und nach ihrem Tod die Verantwortung für meine Geschwister. Ich muss dazu sagen, dass meine Geschwister - objektiv betrachtet - sehr selbständig und erwachsen sind und auch zu dieser Zeit schon waren. Aber für mich hat es sich so angefühlt, als müsste und würde ich Verantwortung für sie übernehmen - ganz klar: Karma.

Nach dem Tod meines Vaters kündigte ich meinen Traumjob und übernahm die Geschäftsführung in der Firma meines Vaters und somit weitere Verantwortung. Ich glaube, man erkennt recht gut, dass ich mit Verantwortung zu kämpfen habe und dies ein mich lange begleitendes und abzuwickeln das Karma ist.

Ich sah keine andere Möglichkeit, denn ich wollte es zumindest meinen Geschwistern ermöglichen, ihr Leben „so normal wie möglich“ weiterleben zu können. Und dann kam immer wieder mein weltlicher Teil hoch, dem die Verantwortung zu viel wurde, der jung sein wollte und die Jahre, in denen er zurückstecken musste, nachleben wollte. Ihm muss ich nach wie vor immer wieder „Zuckerln“ geben, wie bspw. kürzlich eine einmonatige Reise, wo es keine Verantwortung für die Firma oder für meine Geschwister gibt. Wenn ich dem nicht nachgebe, ist die Konsequenz, dass er mir den spirituellen Weg „verbaut“. Ich habe auch probiert meinen weltlichen Teil zu unterdrücken - schlechte Idee. Denn je mehr ich ihn versuche zu unterdrücken, desto stärker zeigt er sich später. Auch das musste ich lernen. Das Motto ist „so wenig wie möglich, so viel wie nötig“.

#### **Karma: Übernahme der Verantwortung für meine Geschwister als Älteste**

Bis vor einem halben Jahr wollte und konnte mein weltlicher Teil diese Verantwortung nicht übernehmen. Ich musste mich so sehr ausleben, jung sein, Party machen, für eine Zeit lang in eine eigene Wohnung ziehen - weg von meinen Geschwistern -, dass zum Schluss meine neun Jahre jüngere Schwester die Erwachsenere von uns beiden war. Aber genau das war nötig, um an

den Punkt zu gelangen, an dem ich jetzt - meistens - bin: Ich schaffe es als Älteste in der Familie auch die Verantwortung für meine Geschwister, soweit sie es noch brauchen, zu übernehmen.

Mein weltlicher Teil konnte sich ausruhen und ausleben. Er weiß nun, dass ich auf ihn achte, mich um ihn kümmere und auch für ihn tue, was er benötigt.

Die Übernahme der Verantwortung für einen 24 - Jährigen und eine 21 - Jährige äußert sich - wenn es mein weltlicher Teil zulässt - weltlich darin, dass ich diejenige bin, die vorrangig versucht, sich um das Essen zu kümmern, den Müll wegzubringen, das Haus in Schuss zu halten usw. Vor meinem Auszug aus dem Elternhaus waren dies alles Konfliktpunkte zwischen mir und meinen Geschwistern, weil mein weltlicher Teil empfand, dass sie genauso dafür verantwortlich wären, wie ich.

Zu Beginn meines spirituellen Weges war es wichtiger, meinem weltlichen Teil mehr Bedeutung und Gewicht zukommen zu lassen. Der Wunsch meines spirituellen Teils zu Gott zu finden war allerdings so groß, dass er den weltlichen Teil oft versucht hat zu unterdrücken. Wie bereits erwähnt, habe ich damit gar keine guten Erfahrungen gemacht. In Folge benötigte mein weltlicher Teil umso mehr Aufmerksamkeit. Er wollte gesehen werden. Nach fast fünf Jahren am Weg und der ständigen Ausbalancierung hat aber auch mein unbewusster Anteil inzwischen das nötige Vertrauen in Gott. Und er weiß, dass ihm Beachtung geschenkt wird, wenn er gesehen werden will/muss.

Genauso weiß aber auch mein spiritueller Teil, dass mein weltlicher Teil seinen Raum braucht und sich ausleben muss, ansonsten trifft mich mein Karma „andere immer wieder vom göttlichen Weg abgebracht zu haben“ mit voller Härte. Dies äußert sich dann dadurch, dass ich kein Karma mehr aussöhne, nicht mehr bete und meditiere, nicht mal mehr mein Mantra denke und auch nur sehr schwer wieder zurückfinde.

Worauf es immer zu achten gilt und was ich mir immer wieder in Erinnerung rufen muss: „so wenig wie möglich, so viel wie nötig“ oder „balance is key“ - dies gilt für beide Anteile - den unbewussten und den bewussten.

### **Kurzbeispiele für die Ambivalenz zwischen meinem unbewussten und spirituellen Teil**

» **Sport:** Früher waren es immer Extreme. Ich wollte weite, spezielle, alpine Skitouren gehen. Ich musste was Besonderes erleben, weil ich dieses Hochgefühl so sehr liebte. Mein weltlicher Teil wollte und konnte darauf nicht verzichten. Schon klar: von solchen Erlebnissen zehrt man. Aber wie lange? Nach einem Hoch kommt auch wieder ein Tief. Und schon zwei Tage später ist der Arbeitsalltag noch trister, weil ich eben nicht gerade 1700 Höhenmeter im alpinen Gelände erleben kann. Meinen weltlichen Teil musste ich dies aber erleben lassen, damit er erkennen konnte, dass es ihm auf Dauer nicht guttut. Inzwischen sehe ich es als Bonus, wenn ich solche speziellen Tage erleben kann, aber ich muss sie nicht ständig haben.

» **Social Media:** Auch dort sieht mein weltlicher Teil ständig, was andere Menschen erleben und er gerade nicht erleben kann. Zwischendurch die App löschen, damit ich mich besser auf den spirituellen Weg konzentrieren kann, tut mir gut. Aber sobald das Verlangen meines weltlichen

Teils, es zu sehen zu groß wird, lass ich ihn auch dieses Bedürfnis wieder ausleben - mit Maß und Ziel; so wenig wie möglich, so viel wie nötig.

» **TV:** Nur wenn mein weltlicher Teil weiß, dass er täglich ausreichend Fernsehen darf, kann mein spiritueller Teil in Ruhe seine zwanzig Minuten täglich meditieren.

### **Meine größte Errungenschaft durch die Spiritualität und meinem Weg an Gottes Seite**

Ich kann allein sein und genieße es inzwischen sogar in vollen Zügen alleine zu sein, denn... alleine bin ich nie, weil ich Gott an meiner Seite habe und Gott mich führt. Früher wollte ich mich immer beschäftigen, ich wollte Zeit mit Freunden verbringen, ich musste über alle Themen und Schwierigkeiten - mein Karma - in meinem Leben reden. Inzwischen brauche ich das nicht mehr. Meistens ist es sogar so, dass ich lieber alleine als in Gesellschaft bin, weil mich andere Menschen leider häufig vom spirituellen Weg ablenken und mich wieder in die Welt holen.

Es fällt mir manchmal schwer meinen Freunden abzusagen oder mich nicht mit ihnen zu treffen, weil es gesellschaftlich oft als „asozial“ angesehen wird, wenn man sich nur an wenigen Treffen beteiligt. Aber ich weiß inzwischen, dass ich in mich hineinhören und abwägen muss, welcher Teil, der unbewusste oder der bewusste, gerade mehr Beachtung braucht. Es droht dann, dass Freundschaften „zerbrechen“ oder eben weniger intensiv sind. Allerdings habe ich das Vertrauen (in Gott), dass diese Menschen an meiner Seite bleiben oder neue Menschen in mein Leben treten, die Verständnis dafür haben und mich so akzeptieren wie ich bin - dies beinhaltet auch meine Spiritualität.

Für meinen weltlichen Teil ist dies deshalb die größte Errungenschaft, weil er es so wichtig findet, jederzeit zu wissen mit „weltlichen Herausforderungen“ klar zu kommen. Auch mein unbewusster Anteil weiß, obwohl er noch immer wieder sehr weltlich und auch noch nach eigenen Wünschen leben will, dass Gott an der Seite meines spirituellen Teils ist.

Was auch immer das Leben bereitet - ich werde damit klarkommen, insofern ich nach innen gehe, aussöhne, Mantra mache und meditiere.

### **Meditation**

Wie bereits anfangs erwähnt, läuft meine Meditation sehr „basic“ ab, frei von irgendwelchen Ansprüchen oder Anforderungen. Ich versuche meist vorher Yoga zu machen, weil mir dies dabei hilft mich auf mich selbst zu konzentrieren. Die Meditation passiert dann manchmal in den letzten entspannenden Yogaposen, manchmal im Kopfstand, manchmal nur liegend, manchmal sitzend.

Für mich ist es wichtig, dass ich mir Zeit nehme und diese Zeit einplane, ansonsten kann mein Kopf schwerer abschalten und ist schon wieder im Stress, was er in der Welt zu tun hat. Entweder ich stelle mir den Wecker in der Früh wirklich über - früh, damit ich weiß, dass ich gar nicht erst Gefahr laufe, gestresst zu sein oder ich plane meine „Selfcare“ - Einheit erst am Abend ein.

Und dann mache ich in meiner Meditation bewusst nichts anderes, als mein Mantra zu denken. Wenn Gedanken und Gefühle kommen, die mich belasten, söhne ich sie aus und konzentriere mich wieder auf mein Mantra. Was mir auch manchmal hilft, ist ganz bewusst in jene Punkte meines Körpers, die am Boden aufliegen, hinein zu fühlen oder dort hinzuatmen. Das ist zu Beginn nicht ganz einfach, wirkt aber besonders gut.

### **Beispiele für Mantras**

Zu guter Letzt möchte ich noch ein paar **Beispiele für Mantras** geben, die mir sehr geholfen haben und die ich immer wieder abwechselnd verwende.

Ich konnte feststellen, dass es mir öfter geholfen hat, Gott - bezogene Mantras zu sprechen, da sie mein Vertrauen in Gott gestärkt haben. Außerdem kam ich manchmal mit kürzeren Mantras besser zurecht, manchmal mit längeren.

♥ Ich atme ruhig und gleichmäßig. Ich entspanne meinen Körper und Geist. Langsam kommt meine Seele zur Ruhe.

♥ Alles, was kommt, nehme ich ruhig und gelassen an. Alles, was kommt, kommt von dir.

♥ Friede, Freude, Liebe, Freiheit und Vergebung für alle.

♥ Ich akzeptiere und liebe mich selbst - genauso wie ich bin. Denn genau so bin ich richtig.

♥ Ich habe den einen formlosen Schöpfer in meinem Herzen aufgenommen, dort verehere ich ihn mit voller Demut (aus dem Guru Granth Sahib).

♥ Gott, Vater, allmächtiger, barmherziger Schöpfer. Alleiniger, höchster, über alles geliebter Herr. Führe du mein Leben. Dein Wille geschehe.

♥ Demütig knie ich vor dir, mein Gott und bitte dich inständigst um Auflösung aller Sünden.

♥ Ich bitte um Selbst - und Gotterkenntnis und endgültige Befreiung aus dem Rad der Inkarnationen.



# TEIL 1: Spirituelle Anleitungen

## Der Weg nach innen

### Kapitel 1: Einleitung

Um den Weg nach innen gehen zu können, ist ein grundlegendes Verständnis für die Bedeutung von Karma und Reinkarnation nötig.

Weiters braucht es Bewusstsein für unseren unbewussten weltlichen Teil, für seine Annahmen über sich und die Welt, die Folgen seines freien Willens und seinen Umgang mit unserem Karma.

Dieses Kapitel enthält nur die nötigsten Erklärungen über die weltliche Schwingungsebene, da sich unser weltlicher Teil mit weltlichen (Daseins)-Fragen so wenig wie möglich beschäftigen sollte. Ebenso wenig sollte sich unser weltlicher Teil mit seinen Vorleben, seinem weltlichen Tod oder dem Zustand danach auseinandersetzen. All das überfordert ihn und erschwert uns den Weg nach innen.

Deshalb ist es bedeutsam, sobald ihr dieses Buch lest, täglich zu meditieren, um selbst zu erfahren. **Innerlich könnt ihr sehen, was äußerlich nicht erfasst werden kann.**

Zitate von Naturforschern und Wissenschaftlern über Gott:

*"Die Naturforscher wollten Gott von Angesicht zu Angesicht sehen. Da das nicht möglich war, beteuerte ihre exakte Wissenschaft, dass es ihn nicht gebe. Um wie vieles sind wir Naturforscher bescheidener geworden! Wir beugen uns in Demut vor dem Übergroßen, vor dem Übermächtigen, dem ewig Unsichtbaren, dem niemals Erfasslichen." Max von Laue (1879-1960), deutscher Physiker und Nobelpreisträger 1914.*

*"Der Mensch allein unter allen Wesen... ist berufen, mit der ganzen Kraft seiner wachbewussten Persönlichkeit... Gott sich nahe zu bringen. Gott will von seinem Ebenbild erkannt sein, und diese Erkenntnis ist liebende Begegnung, ja Bejahung." Edgar Dacqué (1878-1945), deutscher Paläontologe und Naturphilosoph.*

*"In welcher Richtung wir immer unsere Nachforschungen anstellen, überall entdecken wir die klarsten Beweise einer schöpferischen Intelligenz, ihrer Vorsehung, Weisheit und Macht." Charles Lyell (1797-1875), britischer Geologe, Begründer der modernen Geologie.*

*"Den ewigen, unendlichen, allwissenden und allmächtigen Gott habe ich vorüberziehen sehen, und ich bin vor Ehrfurcht in die Knie gesunken." Carl von Linné (1707-1778), schwedischer Naturforscher, Begründer der modernen Botanik und Gründer des Pflanzensystems.*

## **Karma**

Karma bedeutet, dass alles, was wir in diesem oder einem früheren Leben getan haben, wieder zu uns zurückkehrt, oder, wie in der englischen Sprache fast am leichtesten verständlich: **What goes around, comes around.**

Haben wir positives Karma erschaffen, wird dieses zu uns zurückkehren, haben wir negatives Karma erschaffen, werden wir auch das wieder erleben. Dies ist die Folge der ausgesendeten Schwingung.

Karmische Abwicklungen folgen demnach einer Gesetzmäßigkeit und sind keine Beurteilung oder Bestrafung durch einen Weltenrichter oder Gott.

## **Reinkarnation**

Reinkarnation bedeutet, dass wir nach jedem körperlichen Tod wieder in einem Körper in der weltlichen Schwingungsebene inkarnieren.

Die Menschen erleben dadurch eine Inkarnation nach der anderen, solange sie keine Bewusstwerdung erleben und Verbindung zur höchsten Schwingungsebene aufbauen. In jeder Inkarnation erschaffen sie dabei im freien Willen immer weiter neues positives wie negatives Karma. Dadurch wird das karmische Schicksal der nächsten Leben bestimmt, wobei dieses bei der Geburt für jede Inkarnation feststeht.

## **Der unbewusste Mensch, sein freier Wille und die Folgen seines Umgangs mit seinem negativen Karma**

Der unbewusste Mensch ist uns weltlich als Ego, Psyche, Verstand, Geist usw. bekannt. Er glaubt an die weltliche Schwingungsebene als meist alleinige Realität und sieht sich selbst als Gestalter dieser. Fügt ihm ein anderer Mensch in seinem Leben etwas Schlechtes zu, ist dieser für ihn der Täter und er selbst das Opfer.

Oft glaubt er an Glück, Pech und Zufall. In manchen Situationen, falls es ihm damit besser geht, an Schicksal, weltliche Religionen oder „weltliche Spiritualität“. Dabei hält er weiter an seinem freien Willen fest und ist die meiste Zeit seines irdischen Daseins davon überzeugt, dass er sein Leben durch den freien Willen steuert und durch Nachdenken, Strategien und Entscheidungen sein Leben ändern kann bzw. Einfluss auf den Ausgang von Situationen hat.

Innerhalb seines karmischen Rahmens gibt es diese Möglichkeit tatsächlich und er kann im freien Willen Entscheidungen treffen. Dabei kann er bspw. wählen, welche Farbe sein Auto und seine Sitzbezüge haben sollen. Ob sein Auto aber ein Fahrzeug der Mittelklasse oder der Luxusklasse sein wird, hängt bereits von seinen finanziellen Verhältnissen und damit von seinem wirtschaftlichen Karma ab.

Ebenso kann er in seiner Freizeit im freien Willen entscheiden, ob er lieber fernsieht, ein Buch liest oder Bewegung macht.

Auch weitreichendere Entscheidungen können innerhalb des karmischen Rahmens möglich sein. Wird der unbewusste Mensch in Europa geboren, kann er sich bspw. überall in der Europäischen Union niederlassen und einer Arbeit nachgehen.

Sein vorgegebenes Schicksal (Karma) kann der unbewusste Mensch aber niemals durch seine Gedanken, Worte oder Taten wandeln.

Da der unbewusste Mensch diesbezüglich aber keine Erkenntnis hat, geht er mit seinem freien Willen meist gegen jedes seiner negativen Karmas in den Widerstand und versucht weltlich zu ändern, was nur spirituell möglich ist.

Konzentriert er sich dabei im freien Willen auf sein negatives Karma, entstehen durch seine Opferhaltung und seinen Widerstand zusätzlich zur karmischen ausgelösten Energie oft starke negative Gedanken und Emotionen, die seinen Körper und Geist belasten. Daraus können sich physische und/oder psychische Beschwerden und Erkrankungen entwickeln. Diese bleiben meist auch dann bestehen, wenn die karmische Energie nicht mehr wiederkehrt, wodurch das Leben des unbewussten Menschen dauerhaft erschwert wird.

Zudem kann der unbewusste Mensch als Reaktion auf sein negatives Karma noch weitere Entscheidungen im freien Willen treffen, wodurch er, aufgrund der daraus entstehenden Handlungen, erneut negatives Karma erschaffen kann. Hat er bspw. schlechtes wirtschaftliches Karma, deshalb wenig Geld und entscheidet er sich deswegen, einen anderen Menschen auszurauben, hat er danach - zumindest kurzfristig - mehr Geld. Er hat aber wieder negatives Karma erschaffen.

Weiters lebt der unbewusste Mensch durch seine Entscheidungen im freien Willen oft sein für die jeweilige Inkarnation vorhandenes gutes Karma nicht oder nicht vollständig und schöpft damit seine karmischen Möglichkeiten nicht aus [nähere Ausführungen siehe TEIL 2: Weltliche Anleitungen: Kapitel 2]. Das führt ebenfalls zu einem unzufriedeneren und unglücklicheren Leben, als es karmisch vorgesehen ist.

Aufgrund all dieser Umstände und da der unbewusste Mensch zusätzlich überwiegend nur sein eigenes Wohlbefinden im Leben anstrebt, erschafft er in jedem Leben meist viel negatives Karma. Dieses kehrt entweder noch in diesem oder, solange diese Schwingungsebene existiert, in den nächsten Inkarnationen wieder zu ihm zurück.

Ohne Bewusstwerdung und Verbindung zu unserem spirituellen Ursprung ist dieser Kreislauf nicht zu unterbrechen.

## Kapitel 2: Die Bewusstwerdung und vollständige Verbindung

Um den schmerzvollen Kreislauf der Inkarnationen beenden und zu unserem spirituellen Ursprung zurückkehren zu können, ist es nötig, uns mit der höchsten Schwingungsebene zu verbinden.

### Die Bewusstwerdung

**Grundvoraussetzung der Verbindung ist die Bewusstwerdung.** Sobald wir die Bedeutung von Karma, Reinkarnation, die negativen Folgen unseres freien Willens und besonders unsere Täterrolle verstanden und verinnerlicht haben, beginnt unsere Bewusstwerdung. Dies verändert die Schwingung, die wir aussenden und in Folge, das was wir erkennen können. Dadurch wird es uns möglich zu erfassen, dass eine uns übergeordnete Macht existiert. **Dies zu glauben bzw. glauben zu wollen, ist für die Bewusstwerdung ausreichend.**

In Folge können wir ebenfalls erkennen, dass wir ohne Verbindung zu dieser uns übergeordneten Macht, die Endlichkeit unseres irdischen Daseins nicht verändern und die Wiedergeburt in der weltlichen Schwingungsebene nicht verhindern können. Selbst wenn es uns gelingen würde, ab jetzt nur noch positives Karma zu erschaffen, könnten wir ohne Bewusstwerdung und Verbindung zu unserem spirituellen Ursprung dennoch das Rad der Inkarnation und die weltliche Schwingungsebene nicht verlassen.

Durch diese Erkenntnis richten wir unseren freien Willen darauf aus, uns mit der obersten Kraft zu verbinden, ihr unterzuordnen und *aus freiem Willen* unseren freien Willen aufzugeben, um schlussendlich in die oberste Schwingungsebene übergehen zu können.

**Das Erkennen der hohen Macht bzw. der Glaube an ihre Existenz, der Wunsch, sich ihr unterzuordnen sowie die Bitte um Verbindung als bewussten ständig wiederkehrend gedachten Gedanken** [siehe auch TEIL 1: Spirituelle Anleitungen: Kapitel 4, Technik 2], **bis er zu einer Haltung wird, erschafft und sendet die Schwingung aus, die die tatsächliche Verbindung zur obersten Kraft ermöglicht.**

### Die vollständige Verbindung

Gibt unser Ego, unsere Psyche, unser Verstand, unser Geist usw. dabei seinen freien Willen sofort und vollständig auf und ordnet sich der höchsten Schwingungsebene uneingeschränkt unter, besteht ab diesem Moment, da über den freien Willen keine weitere Entscheidung getroffen und keine weltliche Schwingung mehr erschaffen wird, **die vollständige Verbindung zur höchsten Schwingungsebene.**

**Die vollständige Verbindung ist nicht weltlich und es ist nicht möglich, sie durch die weltliche Sprache zu beschreiben. Wir können sie nur erfahren.**

### Kapitel 3: Der noch weltliche Teil und wir, sein spiritueller und weltlicher Coach

In der Praxis ist zu sehen, dass sich bei dem Prozess der Bewusstwerdung das Ego, die Psyche, der Verstand, der Geist usw. meiner Klienten/innen nur selten sofort und vollständig der obersten Kraft zuwenden. In den überwiegenden Fällen will zunächst nur ein Teil ihres Egos, ihrer Psyche, ihres Verstandes, ihres Geistes usw. seinen freien Willen aufgeben.

Damit bleibt neben dem nun **(Gott-) bewussten, spirituellen Teil** (nachfolgend in diesem Buch meist als „wir“ bezeichnet), ein nach wie vor weltlicher Teil bestehen.

Dieser möchte, trotz des nun vorhandenen Wissens über die weltliche Schwingungsebene durch uns, den spirituellen Teil, - welches er immer wieder verdrängt - wie bisher im freien Willen sein Leben als unbewusster Mensch (s. S. 26) in seiner „Blase“ leben. Auch wenn er seine Endlichkeit begreift und häufig mit seinen negativen Karmas überfordert ist, ist er noch nicht bereit, anzunehmen, dass eine ihm übergeordnete Kraft tatsächlich existiert bzw. möchte sich dieser nicht unterordnen. Ebenfalls will er nicht annehmen, dass es einen Zustand gibt, der erstrebenswerter ist als der, in dem er sich gerade befindet, obwohl in der weltlichen Schwingungsebene täglich unsägliches Leid geschieht. Zudem geht er nach wie vor gegen unsere negativen Karmas in den Widerstand und erschafft dadurch und durch seine weiteren Entscheidungen im freien Willen neues negatives Karma. Dies verhindert die vollständige Verbindung.

Durch die Anwendung der nachfolgenden spirituellen und - bei weiterer Notwendigkeit - auch der weltlichen Techniken in diesem Buch, können wir dem entgegenwirken, indem wir unseren weltlichen Teil als spiritueller und weltlicher Coach führen. Damit unterstützen wir seine Stabilisierung und Bewusstwerdung, um schließlich die vollständige Verbindung erlangen zu können.

In der Praxis war bisher zu sehen, dass dies oft ein längerer Prozess ist. Die meisten weltlichen Teile können sich erst dann vollständig der höchsten Schwingungsebene zuwenden, wenn ihnen durch die tägliche und konsequente Anwendung der spirituellen Techniken durch uns [TEIL 1: Spirituelle Anleitungen: Kapitel 4], der Weg nach innen immer vertrauter wird und sie, **besonders durch das tägliche Erfahren der Gegenwart unserer spirituellen Quelle in der Meditation**, erkennen können, dass die oberste Kraft tatsächlich existiert. Erleben unsere weltlichen Teile oder die Menschen, die sie lieben, viel ihres negativen Karmas in einer Inkarnation, kann das die Zuwendung zur obersten Kraft unterstützen und beschleunigen.

**Aufgrund der starken Veränderungen der weltlichen Schwingungsebene in den letzten Jahren, die aus jetziger Sicht das Rad der Inkarnation in absehbarer Zeit beenden werden, wird es immer wichtiger, so schnell wie möglich vollständig bewusst zu werden, um so rasch wie möglich umfassend mit der obersten Schwingungsebene verbunden sein zu können.**

**Die stärkste und beste Unterstützung dafür ist die tägliche Meditation (s. S 31).**

## Kapitel 4: Spirituelle Techniken

Die nachfolgenden spirituellen Techniken sind Hilfsmittel, die, obwohl und solange noch ein Teil von uns seinen freien Willen nicht aufgegeben will und die Existenz einer übergeordneten Macht nicht anerkennt, die Verbindung zur obersten Kraft herstellen und bereits - zumindest immer wieder für Momente - das weltlich nicht beschreibbare Geschenk der Gegenwart unseres Schöpfers ermöglichen.

Nur durch die tägliche und intensive Anwendung der spirituellen Techniken ist es möglich, dass unser weltlicher Teil ebenfalls Bewusstsein erlangen kann und die vollständige Verbindung möglich wird.

Erschwert oder verhindert unser weltlicher Teil die Anwendungen der spirituellen Techniken durch seine emotionale Instabilität und die dadurch ausgelösten physischen und psychischen Beschwerden bzw. durch seine nachteiligen Reaktionen auf unsere negativen Karmas, ist in der Praxis zu sehen, dass in diesem Fall die vorübergehende Anwendung der weltlichen Techniken notwendig wird, um letztendlich unser Ziel erreichen zu können [siehe TEIL 2: Weltliche Anleitungen].

### Technik 1: Meditation

**Die tägliche Meditation ist die wichtigste und stärkste spirituelle Übung am Weg zu unserem Schöpfer.** Sie ist die Grundlage unserer Verbindung mit der obersten Kraft und für die Rückkehr zu unserem Ursprung unerlässlich. Nur durch die Innenschau kann uns Gott, während wir uns noch auf der weltlichen Schwingungsebene befinden, erfahrbar werden und es uns möglich sein, seine Gegenwart tatsächlich wahrzunehmen. Dadurch kann auch unser weltlicher Teil unseren spirituellen Ursprung erfassen.

**Während wir meditieren, kann zudem das Meiste unseres negativen Karmas durch die höchste Schwingungsebene aufgelöst werden.** Diese Unterstützung ist sehr wichtig, da wir einerseits durch unsere fehlende Erkenntnis in unseren Inkarnationen in der Regel viel negatives Karma angehäuft haben und andererseits, auf der weltlichen Schwingungsebene meist täglich - sei es auch nur als Teil der Gesellschaft - weiteres negatives Karma erschaffen. Allein durch unsere Vergebungsbitten (s. S. 34) ohne die Unterstützung der obersten Kraft könnten wir dieses nicht lösen.

Sobald wir den spirituellen Weg gehen, sollten wir daher täglich mindestens zehn Minuten zu meditieren beginnen und die Zeit langsam auf bis zu zwei Stunden pro Tag steigern, wobei die Meditation in der Nacht als Schlafersatz möglich ist.

### Meditationstechnik

Bei der Meditation wenden wir eine einfache Technik an. Wir setzen oder legen uns bequem hin, ohne unsere Beine zu überkreuzen. Wollen wir liegen, ist es am empfehlenswertesten, auf einer harten Unterlage am Boden zu liegen. Wir schließen die Augen, denken während der gesamten

Meditationszeit wiederholend unser Mantra [siehe TEIL 1: Spirituelle Anleitungen: Kapitel 4, Technik 2] und schauen nach innen.

**Unsere Meditationserlebnisse bestimmt dabei ebenfalls die hohe Macht.**

## **Technik 2: Mantra**

Das wiederholte Denken eines Mantras ist neben der täglichen Meditation die zweitwichtigste spirituelle Technik und ebenso für den Weg nach innen essenziell. Wir sollten unser Mantra daher von Beginn an so oft wie möglich denken.

### **Wirkung des Mantras**

Durch das wiederholte Denken eines Mantras ist es uns möglich, im Hier und Jetzt zu bleiben und die Verbindung zur obersten Kraft - auch während wir nicht meditieren - zu halten, wodurch die Bewusstwerdung unseres weltlichen Teils unterstützt wird. Gleichzeitig ist das Denken eines Mantras ein starkes weltliches Werkzeug zur Gedankenkontrolle unseres weltlichen Teils. Durch das Denken unseres Mantras können wir unseren weltlichen Teil daran hindern, im freien Willen zu denken und zu handeln und dadurch weltliche Schwingungen und erneut negatives Karma zu erschaffen.

**Ebenfalls können wir nur, während wir unser Mantra denken und uns gleichzeitig gedanklich darauf ausrichten, die Verbindung der höchsten Schwingungsebene zu wollen, sicher sein, dass geschieht, was die oberste Kraft will und nicht das, was unser weltlicher Teil im freien Willen möchte.** Nur so kann es der höchsten Energie auch möglich werden, uns künftiges auf uns zukommendes negatives Karma bereits vor der weltlichen Manifestation zu zeigen, welches wir so in Folge durch spirituelle Arbeit im besten Fall sogar vollständig auflösen können, bevor es weltlich eintritt [TEIL 1: Spirituelle Anleitungen: Kapitel 4, Technik 3 und TEIL 2: Weltliche Anleitungen: Kapitel 1].

### **Ausnahmen vom Denken unseres Mantras**

Es gibt nur wenige Ausnahmen, in denen wir, solange wir noch einen weltlichen Teil haben, kein Mantra verwenden. Die Voraussetzung dafür ist, dass sich unser weltlicher Teil so stark konzentrieren muss, dass er nicht mehr über anderes nachdenken kann.

Eine dieser Ausnahmen kann bei der weltlichen Arbeit zur Selbsterhaltung eintreten. Eine weitere kann im Kontakt mit unserem/er Ehepartner/in und unseren Kindern sein und während wir anderen bei ihrem negativen Karma beistehen (selbstloser Dienst). Ebenso in der Zeit, in der wir unseren weltlichen Teil mit weltlichen Techniken anleiten.

### **Aufbau des Mantras mit Beispielen**

Unser Mantra kann aus einem Wort, mehreren Wörtern, einem Satz oder aus mehreren Sätzen bestehen und es sollte in unserem weltlichen Teil keinen Widerstand, bezogen auf den Inhalt, auslösen. Ist es inhaltlich möglich, wäre zu Beginn das nachfolgende Mantra am geeignetsten: **Ich bitte um Verbindung und Führung.**

### Beispiele für weitere Mantras:

- Ich atme ein, ich atme aus, ich lasse zu, ich lasse los, ich lasse mich führen.
- Einatmen, ausatmen, loslassen, zulassen, führen lassen.
- Ich bin entspannt, ruhig und gelassen. Ich bin ein ruhiger Fluss.
- Entspannt, gelassen und ruhig, bin ich im Hier und Jetzt.
- Atmen, lächeln, dankbar sein.
- Alles, was auf mich zukommt, nehme ich dankbar und gelassen an. Alles was kommt, kommt von dir.
- Gelassen und entspannt atme ich ein und aus und lasse mich führen.
- Demut, Mitgefühl, Vergebung, Dankbarkeit.
- Friede, Vergebung, Liebe.

Diese Mantras können wir auch miteinander kombinieren. Als Mantra können wir ebenso ein Gebet denken oder, wenn unser weltlicher Teil Sätze aus Entspannungstechniken kennt, diese verwenden, falls sie auf ihn positiv wirken.

Je länger wir beständig ein Mantra denken, desto stärker wird die Verbindung zur höchsten Schwingungsebene und desto mehr Unterstützung ist dadurch von innen, auch für die weitere Hinwendung unseres weltlichen Teils zur obersten Kraft, möglich.

Viele meiner Klienten/innen, die ihr Mantra von Beginn an sehr häufig denken und die die Meditation regelmäßig praktizieren, berichten, dass sie meist nach kurzer Zeit plötzlich ein neues Mantra denken. Sie werden damit schon innerlich von der höchsten Schwingungsebene unterstützt und geführt.

### Anleitung zur effektivsten Anwendung

Besonders am Anfang unseres spirituellen Weges kann es bei starkem negativem Karma noch häufig vorkommen, dass unser weltlicher Teil, obwohl wir konzentriert unser Mantra denken, nach wie vor schnell und stark emotional auf das Zurückkehren unseres negativen Karmas reagiert. Dadurch kann er unser Mantra unterbrechen, wieder die Führung im freien Willen übernehmen und als Folge negatives Karma erschaffen. Ebenso kann er im Kontakt mit unbewussten Menschen unser Mantra unterbrechen oder wenn er gerade gutes Karma erlebt, da sowohl positive als auch negative Emotionen den freien Willen unseres weltlichen Teils stärken können.

Weiters kann es passieren, wie immer wieder in der Praxis zu beobachten ist, dass unser weltlicher Teil, unabhängig von einem negativen Karma, wieder die Führung übernimmt und im freien Willen denkt, da wir unser Mantra zu automatisiert gedacht haben.

Hier gibt es mehrere Möglichkeiten, darauf zu reagieren:

Wir können

- zeitgleich **zwei Mantren denken**, dann kann unser weltlicher Teil üblicherweise nicht mehr zusätzlich selbst denken.



- **noch eine weitere Konzentration** zu unserem Mantra dazu nehmen, indem wir z. B. zusätzlich auf unsere Atmung achten. Beispiel: Ich atme ein (einatmen), ich atme aus (ausatmen), ich lasse zu (einatmen), ich lasse los (ausatmen).
- während wir unser Mantra denken **unseren Körper bewusst spüren** (bspw. die Füße, wenn wir stehen oder gehen oder die Sitzhocker, wenn wir sitzen).
- uns unser Mantra geschrieben vorstellen und es geistig ablesen. Die Schrift kann in einer Farbe oder mehreren Farben sein.

Um das Denken des Mantras gut zu verinnerlichen, ist es empfehlenswert, schrittweise vorzugehen. Sucht euch täglich zunächst nur einige bestimmte Situationen oder Tätigkeiten (maximal drei), in denen ihr immer wiederholend euer Mantra denkt wie z. B. beim Aufwachen, beim Duschen, beim Anziehen, beim Zähne putzen, beim Einschlafen, beim Geschirrspüler ausräumen, beim Staubsaugen, beim Anstellen, beim Bus/Zug fahren, beim Treppen steigen, beim Kochen, bei der Gartenarbeit. Bei regelmäßiger Übung entsteht daraus nach ca. drei Wochen eine Gewohnheit. Ab dann erweitert ihr das Denken des Mantras langsam pro Woche auf weitere ein bis zwei Tätigkeiten, bis ihr es schließlich - fast - immer denkt.

Weiters hat es sich in der Praxis bewährt, zur Erinnerung und Unterstützung der Verinnerlichung des Denkens unseres Mantras, das Wort „Mantra“ mit einem Hennastift auf die Oberseite eines Fingers (ähnlich einem Ring) zu schreiben. Das kann noch mit den Wörtern „Atmen“ und „Loslassen“ kombiniert werden.

Am Anfang kann sich unser weltlicher Teil das ständige Denken des Mantras oft nicht vorstellen oder lehnt es ab. Üben wir aber konsequent weiter, ändert sich das mit der Zeit durch die Unterstützung der höchsten Schwingungsebene von selbst.

### **Technik 3: Die spirituelle Bearbeitung unseres negativen Karmas**

Neben der Meditation und der Verwendung unseres Mantras ist die konsequente spirituelle Bearbeitung unserer negativen Karmas am Weg nach innen unverzichtbar.

Die spirituelle Bearbeitung vermindert die karmisch bedingten weltlichen Probleme (unsere negativen Karmas) und dadurch die negativen Reaktionen unseres weltlichen Teils darauf. Zudem ist der Übergang in die oberste Schwingungsebene ohne die Annahme unserer Täterrolle, ohne unsere Vergebungsbitten und ohne, dass wir den anderen vergeben, schwingungsmäßig nicht möglich.

#### **Die Annahme unseres negativen Karmas**

Wie wir nun wissen - nochmals wiederholend, da es in der Praxis immer wieder durch unsere weltlichen Teile vergessen wird - kehrt alles, was wir in früheren Leben oder in diesem Leben getan haben, wieder zu uns zurück. **Wir erfahren uns beständig selbst als Täter.**

Um unser negatives Karma spirituell bearbeiten zu können, ist es zunächst notwendig, es vollständig anzunehmen.

Die vollständige Annahme beinhaltet, die negative karmische Energie so uneingeschränkt wie möglich wahrnehmen zu wollen. Das bedeutet, die Aufmerksamkeit bspw. bei körperlichem Schmerz gezielt auf die schmerzende Stelle zu lenken, bei Emotionen „tief in diese Gefühle einzutauchen“, gedanklich in unserem Körper den Raum für Schmerzen und Emotionen auszudehnen, alles zuzulassen und vollkommen anzunehmen. Die Annahme unseres negativen Karmas hat durch uns, den spirituellen Teil, zu erfolgen, während wir den Fokus unseres weltlichen Teils davon wegleiten [s. S. 48].

### **Das Aushalten und Bedauern unseres negativen Karmas und die Vergebung**

Sobald wir unser negatives Karma in dieser Form wahrnehmen können und annehmen wollen, stellen wir uns vor, dass sich andere wegen uns so gefühlt haben. Dadurch spüren wir meist automatisch und sofort ein **tiefes inneres Bedauern** für unser Verhalten und die Bereitschaft, unser negatives Karma in der Täterrolle auszuhalten.

Kehrt unser negatives Karma durch einen anderen Menschen/andere Menschen zurück, ist es unerlässlich, diesem/diesen sofort uneingeschränkt zu vergeben. **Nur wenn wir dem anderen/den anderen vergeben, nehmen wir unsere Täterrolle vollständig an und es kann in Folge auch uns vergeben werden.**

### **Die Bitte um Vergebung**

**Die spirituelle Bearbeitung erfolgt danach innerlich - gedanklich - in Form der Bitte um Vergebung.** Sobald wir aus tiefstem Herzen mit vollstem Bedauern als Täter - und nicht mit der Absicht, uns nur von unserem negativen Karma zu befreien -, um Vergebung bitten, senden wir genau die Schwingung aus, die die Vergebung und als Folge die Auflösung unseres negativen Karmas möglich machen kann.

Sobald unser negatives Karma durch die Vergebung aufgelöst ist, enden die karmisch ausgelösten Beschwerden. Das kann als Spontanheilung am selben Tag erfolgen oder nach Wochen, Monaten oder Jahren. Mein spiritueller Teil konnte in der Praxis alle Varianten beobachten. Kehrt die karmisch ausgelöste negative Energie über einen längeren Zeitraum zurück, ist die Bitte um Vergebung wiederholend immer dann zu denken, sobald wir die karmische Energie wahrnehmen können.

Häufig wollen meine Klienten/innen wissen, wie lange sie noch ihr negatives Karma aushalten müssen. Darüber erhält mein spiritueller Teil nur selten Informationen, da unser Ziel nicht die Heilung, sondern die Auflösung unseres negativen Karmas durch Vergebung ist. Die Heilung kann immer nur die Folge dieser sein. Solange nur die Beendigung des negativen Karmas erwartet wird, denkt und handelt weiterhin unser weltlicher Teil im freien Willen.

Am spirituellen Weg haben wir keine Erwartungen und Wünsche mehr, auch nicht auf Heilung.

### **Der Weg nach innen ist einfach, aber nicht leicht.**

Die spirituellen Techniken am Weg zu unserem Ursprung sind weltlich leicht verständlich und in ihrer Anwendung simpel. Solange wir einen weltlichen Teil haben, denken wir so oft wie möglich unser Mantra, meditieren täglich und arbeiten konsequent spirituell an unseren negativen Karmas. Dadurch halten wir die Verbindung zur höchsten Schwingungsebene. Zudem leiten wir unseren weltlichen Teil an, so wenig wie möglich neues negatives Karma zu erschaffen, halten seine Reaktionen auf unsere negativen Karmas so gering wie möglich und ermöglichen ihm seine karmisch beste Inkarnation.

Da es aber für die vollständige Verbindung nötig ist, dies jeden Moment zu tun, ist in der Praxis zu beobachten, dass der Weg nach innen, aufgrund der Notwendigkeit dieser dauernden Umsetzung und der ständig präsenten Verführung durch die weltliche Schwingungsebene, für die meisten Menschen dennoch nicht leicht ist.

## **TEIL 2: Weltliche Anleitungen**

### **Mentaltraining**

**Lerne deine Gedanken so zu wählen,  
wie du jeden Tag deine Kleidung wählst.**

## Einleitung

Die nachfolgenden Kapitel enthalten die Mentaltrainingstechniken (mit praktischen Übungen und Beispielen), die mein spiritueller Teil innerlich von der obersten Kraft geführt, seit mehr als zehn Jahren in der Praxis für meine Klienten/innen verwendet, wenn die Anwendungen der spirituellen Techniken aufgrund der emotionalen Instabilität ihrer weltlichen Teile oder ihrer starken negativen Reaktionen auf unsere zurückkehrenden negativen Karmas dauerhaft erschwert bzw. verhindert wird. Ebenso wenn allein durch die Anwendungen der spirituellen Techniken das Erschaffen von weiterem negativem Karma nicht auf ein Minimum reduziert werden kann.

Die Übungen und Anleitungen werden von unserem spirituellen Teil umgesetzt, der unseren weltlichen Teil anleitet. Seid ihr unsicher, welche weltlichen Techniken am besten für euren weltlichen Teil geeignet sind bzw. wie ihr sie am geeignetsten für euren weltlichen Teil anwenden könnt, schließt eure Augen, denkt euer Mantra und erbittet dafür die Führung der obersten Schwingungsebene.

Zwischen den nachfolgenden Kapiteln gibt es immer wieder Querverweise, da vieles zusammenhängt oder sich bedingt. Die Inhalte entsprechen oft nicht den üblichen Gedankenmustern. Es kann deswegen mehrmaliges konzentriertes Lesen nötig sein, um alles gut aufnehmen und umsetzen zu können.

**Anmerkung:** Die spirituellen Techniken sind am Weg nach innen immer die wichtigsten Instrumente. Sie sollten, sobald es der Zustand unseres weltlichen Teils durch die Anwendung der weltlichen Techniken erlaubt, sofort wieder primär angewandt werden.

## Grundsätze am Weg nach innen

### **Allgemeiner Grundsatz: „So viel wie noch nötig (von der Welt und im freien Willen), aber so wenig wie (schon) möglich.“**

Sobald wir den Weg nach innen gehen und noch einen weltlichen Teil haben, ist es für unsere uneingeschränkte spirituelle Arbeit meist nötig, dass unser weltlicher Teil durch unsere Anleitungen emotional so stabil wie karmisch möglich wird und er auch seine karmisch beste Inkarnation lebt [siehe TEIL 2: Weltliche Anleitungen: Kapitel 2]. Ebenso sollte er so wenig wie möglich weiteres negatives Karma erschaffen. Gleichzeitig sollte er aber auch so wenig wie möglich gegen unsere Anleitungen in den Widerstand gehen, da dies wiederum die Anwendungen der spirituellen Techniken und seine Bewusstwerdung erschweren.

Deshalb ist es ratsam, während wir beginnen, unseren weltlichen Teil mit weltlichen Techniken anzuleiten, zunächst noch keine oder nur sehr wenige Veränderungen in seinem Leben vornehmen. Erst nach einiger Zeit der Verwendung der weltlichen Techniken fangen wir entsprechend dem allgemeinen Grundsatz: „So viel wie noch nötig und so wenig wie möglich.“ behutsam an, das, wodurch unser weltlicher Teil im freien Willen weiterhin negatives Karma erschafft bzw. womit seine karmisch beste Inkarnation und damit größtmögliche Stabilität verhindert wird, einzuschränken oder zu verändern. Dabei versuchen wir weiter gleichzeitig, die spirituellen Techniken so oft wie möglich anzuwenden.

In der Praxis ist zu beobachten, dass es auch bei Einhaltung dieses Grundsatzes immer wieder zu Widerständen in den weltlichen Teilen meiner Klienten/innen kommt. Auf diese sollten wir immer schnellstmöglich und angemessen eingehen. Widerstand erkennen wir daran, dass unser weltlicher Teil emotional (wütend, traurig usw.) auf unsere Veränderungen oder Einschränkungen und mit vielen Gedanken darüber, reagiert.

Um unseren weltlichen Teil in dieser Situation wieder zu stabilisieren, geben wir ihm entsprechend dem allgemeinen Grundsatz wieder so viel wie nötig, aber so wenig wie möglich von dem, was wir zuvor eingeschränkt oder verändert haben. Nach einiger Zeit der weiteren spirituellen und weltlichen Arbeit beginnen wir erneut mit Veränderungen. In der Praxis ist zu beobachten, dass sich dieser Prozess umso schneller abschließen lässt, je freundlicher, geduldiger und sanfter wir dabei jedes Mal auf unseren weltlichen Teil eingehen.

Dieser allgemeine Grundsatz gilt ebenso für die Anwendung aller nachfolgender weltlicher Techniken. Sie sollten stets nur in dem Ausmaß zur Anwendung kommen, als es nötig ist, um so uneingeschränkt wie möglich, wieder die spirituellen Techniken anwenden zu können.

Bleibt der Widerstand unseres weltlichen Teils gegen die weltlichen Veränderung dauerhaft stark, sind die Gründe dafür meist, dass wir unsere spirituellen Übungen (Mantra, Meditation, spirituelle Arbeit) bzw. auch die nachfolgenden weltlichen Techniken nicht so oft und so regelmäßig anwenden, wie es bereits möglich wäre und/oder unseren weltlichen Teil noch nicht ausreichend dabei unterstützen, so zufrieden und glücklich zu leben, wie es innerhalb seiner karmischen Rahmenbedingungen möglich wäre [siehe TEIL 2: Weltliche Anleitungen: Kapitel 2]. Als Folge kann er kein ausreichendes Vertrauen in unsere Anleitungen und auch nicht in die

oberste Kraft fassen. Ebenso könnte ein negatives Karma die Ursache dafür sein [siehe TEIL 3: Häufige Fragen: Frage 7], welches wir dann vorrangig spirituell bearbeiten.

Unseren weltlichen Teil dabei anzuleiten, seine karmisch bestmögliche Inkarnation zu leben, kann vorübergehend zu einem verstärkten Fokus auf das weltliche Leben führen. Wird unser weltlicher Teil dadurch aber zufriedener, glücklicher und dadurch emotional stabiler, kann die spirituelle Arbeit danach weitaus intensiver möglich werden.

### **Grundsatz: Vermeidung des Wortes „Ich“**

Sobald wir den spirituellen Weg gehen, sollten wir darauf achten, dass unser weltlicher Teil von sich nur noch im „Ich“ spricht, wenn es unvermeidbar ist. Sobald er von sich im „Ich“ spricht, stärkt er jedes Mal seinen freien Willen, ebenso wenn er über unsere positiven Karmas spricht. Ebenfalls können sich in Folge dessen seine negativen Emotionen, die durch seine Reaktionen auf unsere negativen Karmas entstanden sind, intensivieren.

Deshalb gilt bei der Umsetzung dieses Grundsatzes ebenfalls zuvor genannter allgemeiner Grundsatz: Wir sollten unseren weltlichen Teil nur so viel wie nötig, aber so wenig wie möglich von sich im „Ich“ sprechen lassen.

Spricht unser weltlicher Teil von sich im „Ich“ über unser negatives Karma, macht es dabei für die Stärke seiner entstehenden Emotionen einen Unterschied, ob wir ihn anleiten zu sagen: „Ich bin traurig.“, „Ein Teil von mir ist traurig.“, „Meine Psyche, mein Verstand, mein Ego... ist traurig.“ oder „Ein Teil meiner Psyche, meines Verstandes, meines Egos... ist traurig“. Die beiden letzten Varianten lösen meist deutlich weniger starke Emotionen aus und wären somit zu empfehlen.

### **Grundsatz: Schweigen statt sprechen**

**Schweigen ist am Weg nach innen eine starke weltliche Unterstützungsmöglichkeit.**

Während unser weltlicher Teil schweigt, kann er kein neues Karma durch Worte erschaffen. Als Folge kann sich unser weltlicher Teil nicht mehr so intensiv mit der Welt und seinem Karma beschäftigen. Gleichzeitig können wir uns besser auf unsere spirituelle Arbeit konzentrieren und kommen dadurch automatisch tiefer in die Verbindung zur höchsten Kraft.

Aus diesen Gründen sollten wir unseren weltlichen Teil ab dem Beginn des spirituellen Weges täglich und bemüht dazu anleiten, immer weniger zu sprechen und immer mehr zu schweigen, wieder entsprechend dem zuvor ausgeführten allgemeinen Grundsatz.

Den Schmerz meiner Einsamkeit fühlte ich erst,  
als die Menschen den Fehler meiner Geschwätzigkeit lobten,  
und die Tugend meines Schweigens schmähten.

- Khalil Gibran, Der Prophet.

## **KAPITEL 1: Basistechniken des Mentaltrainings**

In diesem Kapitel findet ihr die weltlichen Mentaltrainingstechniken, die zu Beginn der Arbeit mit meinen Klienten/innen bei emotionalen instabilen weltlichen Teilen in der Praxis fast immer zur Anwendung kommen. Werden die spirituellen Techniken neben den Basistechniken weiter so konsequent wie möglich, angewandt, sind die Basistechniken oft die einzigen weltlichen Methoden, die zusätzlich verwendet werden.

### **Hinweis**

Bei der Arbeit mit meinen Klienten/innen ist immer wieder zu beobachten, dass, sobald die weltlichen Interventionen den Zustand der weltlichen Teile meiner Klienten/innen verbessern, die spirituellen Techniken weniger angewandt werden. Da die weltlichen Techniken aber nur symptomatisch und nicht ursächlich wirken, können wir unseren weltlichen Teil allein mit diesen Methoden nicht dauerhaft stabilisieren. Nur durch die Anwendungen der weltlichen Techniken können in unserem weltlichen Teil auch nicht das nötige Bewusstsein entstehen, um sich vollständig der höchsten Schwingungsebene zuzuwenden.

### **Die Gesprächsintervention - das Gespräch mit unserem weltlichen Teil**

Eine der wichtigsten Basistechniken ist die die Gesprächsintervention. Diese wird am Anfang des spirituellen Weges, fast immer als erste weltliche Intervention, für den Beziehungsaufbau zu unserem weltlichen Teil, zur allgemeinen Beruhigung/beginnenden Stabilisierung dieses und zur Abschwächung seiner Reaktionen auf unsere negativen Karmas (negative Gedanken und Emotionen, Entscheidungen im freien Willen und dadurch entstehende Verhaltensweisen, die erneut negatives Karma erschaffen, körperliche und psychische Beschwerden und Erkrankungen) eingesetzt. Dabei werden durch viele Wiederholungen überdies die spirituellen Inhalte - karmische Ursache und Wirkung - gefestigt und damit der Prozess der Bewusstwerdung unseres weltlichen Teils unterstützt.

Das Ziel der Gesprächsintervention ist es, mit unserem weltlichen Teil eine stabile, liebevolle und wertschätzende Beziehung aufzubauen, in der er sich emotional verstanden, in seinen Wünschen und Bedürfnissen wahr- und angenommen, unterstützt und sicher fühlt.

Wir (der spirituelle Teil) sollten sein bester Freund und engster Gefährte werden, auf den er sich immer verlassen kann und dem er in jeder Hinsicht vertraut. Bei sämtlichen seiner weltlichen Schwierigkeiten und psychischen oder physischen Beschwerden, sollte sich unser weltlicher Teil mit der Zeit nur noch an uns und nicht an unbewusste Menschen, auch nicht an Ärzte oder Therapeuten, wenden. Dadurch soll in Folge das nötige Vertrauen in unsere Anleitungen und schlussendlich in höchste Schwingungsebene entstehen können.

**Am Weg nach innen ist unsere innigste Beziehung, die mit der obersten Kraft, im irdischen Leben ist es die Beziehung zu unserem weltlichen Teil.**



Diese starke Beziehungsebene ist beim Zurückkehren von negativem Karma die Grundlage, um unseren weltlichen Teil emotional stabil und ruhig halten zu können, weiter anleiten und zeitgleich unsere spirituellen Techniken anwenden zu können.

Bei einem Teil meiner Klienten/innen kann beobachtet werden, dass bereits die wiederholte Gesprächsführung zum Ziel führt, ohne die darin enthaltenen weltlichen Techniken tatsächlich umzusetzen. Sollte dies nach einiger Zeit der wiederholten Anwendung nicht der Fall sein, beginnen wir unseren weltlichen Teil zusätzlich mit den darin enthaltenen weltlichen Methoden zu unterstützen, immer entsprechend dem zuvor erwähnten allgemeinen Grundsatz.

### **Beispiel einer Gesprächsintervention für den Beziehungsaufbau**

„Mein lieber weltlicher Teil!

Ab heute werde ich, der bewusste Teil, mich innerhalb unseres karmischen Rahmens, in jeder Hinsicht um dich und dein weltliches Wohlbefinden kümmern. Ich weiß jetzt, wie ich dir in jeder Hinsicht hilfreich zur Seite stehen und dich umfassend unterstützen kann.

Für unsere negativen Karmas bin ich ab jetzt alleine verantwortlich, da ich nun die spirituellen Techniken kenne, mit denen ich diese und damit auch die Ursachen deiner weltlichen Schwierigkeiten bearbeiten kann.

Haben wir starkes, negatives Karma auszuhalten, werde ich dich immer wieder daran erinnern, dass wir es waren, die es verursacht, andere es wegen uns erlitten haben und wir Täter und keine Opfer sind. Solange du noch nachteilig auf unsere negativen Karmas reagierst, werde ich diese Reaktionen zusätzlich durch die für dich passenden weltlichen Techniken abschwächen *[siehe TEIL 2: Weltliche Anleitungen]*.

Gleichzeitig werde ich dir dabei behilflich sein, dich auf unsere positiven Karmas zu konzentrieren und diese optimal in dein Leben zu integrieren *(Liste der positiven Karmas schreiben, als Beispiele in die Gesprächsintervention einbauen und unseren weltlichen Teil wiederholend an diese erinnern)*. Sollest du deinen karmisch besten Zustand noch nicht leben, werde ich dich unterstützen, diesen zu erreichen *[siehe TEIL 2: Weltliche Anleitungen: Kapitel 2]*. Dadurch wirst du nicht nur ein so weit wie karmisch möglich glückliches und zufriedenes Leben führen, dir wird ebenso das Aushalten unserer negativen Karmas besser möglich werden.

Zudem werde ich dir durch meine Anleitungen helfen, so wenig wie möglich weiteres negatives Karma zu erzeugen. Die oberste Kraft werde ich dir täglich durch die Meditation erfahrbar machen und dich durch wiederholend denkendes Mantra entspannen.

Bei allen Problemen, die du hast, bin ich ab jetzt immer für dich da und werde für dich die karmisch bestmöglichen Lösungen finden. Da du weltlich das Wichtigste und Wertvollste für mich bist, werde ich mich ab jetzt bestmöglich um dich kümmern.

Glaubt unser weltlicher Teil zu Beginn einzelne oder mehrere Sätze der Gesprächsintervention nicht (Widerstand) und zweifelt er daran, dass wir ihn ab jetzt gut unterstützen und führen können, dann ergänzen wir die jeweiligen Sätze mit: „auch wenn du es nicht/noch nicht/noch

nicht ganz glauben kannst“, solange der Widerstand besteht. Glaubt unser weltlicher Teil den gesamten Inhalt der Gesprächsintervention nicht, beenden wir diese mit dem Satz: „Auch wenn du das alles nicht/noch nicht/noch nicht ganz glauben kannst.“

Die Gesprächsintervention sollten wir - am Besten in unseren eigenen Worten - zumindest zweimal täglich für mehrere Wochen anwenden.

Weiters sollten wir sie anwenden, wenn wir bemerken, dass unser weltlicher Teil unser Mantra unterbrochen und erneut damit begonnen hat, sich mit unserem negativen Karma zu beschäftigen (siehe nachfolgend). Am Anfang des spirituellen Weges kann das noch häufiger vorkommen. Wir verändern durch die spirituellen und weltlichen Techniken meist jahrzehntelang gelebte und in unserem weltlichen Teil tief verwurzelte Gedankenmuster, emotionale Reaktionen und Verhaltensweisen. Es braucht meist Zeit, Übung und Geduld bis das Neue das Gewohnte wird.

## **Die Beobachtung und bewusste Wahrnehmung unseres weltlichen Teils**

Die Beobachtung und bewusste Wahrnehmung unseres weltlichen Teils dient dazu, die durch seine im freien Willen ausgelösten Gedanken, Emotionen und Verhaltensmuster zu erkennen und kennenzulernen. Die Beobachtung und die bewusste Wahrnehmung zählen ebenfalls zu den wichtigsten weltlichen Basistechniken.

Besonders am Beginn des Weges nach innen sind sie äußerst wertvolle weltliche Instrumente und für die konstante Anleitung unseres weltlichen Teils meist unverzichtbar. Durch sie wird es uns in Folge immer besser möglich, zu erkennen, dass unser weltlicher Teil unser Mantra unterbrochen und wieder die Führung im freien Willen übernommen hat. Weiters erleichtern eine geübte Beobachtung und bewusste Wahrnehmung die Anwendungen der meisten nachfolgenden weltlichen Methoden und Techniken wesentlich. Besonders hilfreich sind die Beobachtung und bewusste Wahrnehmung auch dabei, unseren weltlichen Teil und unseren Körper in seinen karmisch besten Zustand zu bringen [TEIL 2: Weltliche Anleitungen: Kapitel 2].

Die Beobachtung und bewusste Wahrnehmung unseres weltlichen Teils sind in der Anwendung grundsätzlich simpel. Das Ziel dabei ist es, seine Gedanken, Emotionen und Verhaltensmuster in jedem Moment bewusst erfassen und wahrnehmen zu können. Aufgrund dessen wird es uns möglich, die Reaktionen unseres unbewussten Teils, besonders in schwierigen Umständen oder auch bereits davor, immer präziser vorherzusehen. Dadurch können wir besser erkennen, welche Hilfe er wann braucht und ihm die bestmögliche Unterstützung anbieten. Das führt dazu, dass unser weltlicher Teil immer mehr Vertrauen in unsere Anleitungen bekommt und diese auch von sich aus immer mehr möchte.

Unseren weltlichen Teil in dieser Hinsicht zu spüren, ist ebenfalls eine Grundvoraussetzung für eine tragfähige und vertrauensvolle Beziehung mit ihm. Um ihn gut beobachten und wahrnehmen zu können, ist die tägliche und häufige Übung am wichtigsten.

In der Praxis ist zu sehen, dass hier oft die größte Schwierigkeit liegt. Meine Klienten/innen üben die Beobachtung und bewusste Wahrnehmung meist zu unregelmäßig und vergessen auch oft auf ihre Anwendung. In Folge dessen bemerken sie immer wieder nicht, dass ihr weltlicher Teil erneut die Führung im freien Willen mit allen Folgen übernommen hat und erkennen ebenfalls seine Gedanken, Emotionen und Verhaltensmuster nicht. Dadurch können sie nicht wahrnehmen, wenn und wann sich ihre weltlichen Teile bspw. unzufrieden, unglücklich oder überfordert fühlen oder ihre Körper Probleme haben, sie Anleitung und Unterstützung benötigen würden und auch wieder negatives Karma erschaffen wird. In Folge wird das Erreichen des karmisch besten Zustandes erschwert [TEIL 2: Weltlicher Teil: Kapitel 2] und das Vertrauen in unsere Anleitungen wird geschwächt. Aufgrund dessen können beim Zurückkehren von starkem negativem Karma die weltlichen Techniken wie bspw. die Gesprächsintervention oder die Arbeit an den negativen Glaubensmustern auch nicht die Wirkungen entfalten, die bei einer starken Beziehungsebene und regelmäßiger Beobachtung und bewusster Wahrnehmung unseres weltlichen Teils möglich wären. Als Folge wird zusätzlich der spirituelle Weg erschwert.

Zur Unterstützung der regelmäßigen Übung der Beobachtung und bewussten Wahrnehmung unseres weltlichen Teils haben sich bei meinen Klienten/innen besonders Erinnerungen am Handy bewährt. Diese sollten zu Beginn ca. jede halbe Stunde erfolgen, um effektiv genug sein zu können.

Unseren weltlichen Teil auf diese Weise zu beobachten und wahrzunehmen, führt ebenfalls vorübergehend zu einem verstärkten Fokus auf das weltliche Leben und reduziert das Denken unseres Mantras. Lernen wir unseren weltlichen Teil dadurch aber gut kennen und können wir ihn in Folge besser anleiten und konstant führen, wirkt sich das stark positiv auf unsere spirituelle Arbeit aus.

### **Anleitungen dafür, wenn unser weltlicher Teil unser Mantra unterbrochen hat und wieder im freien Willen führt**

Sobald wir durch die Beobachtung und die bewusste Wahrnehmung unseres weltlichen Teils bemerken, dass er unser Mantra unterbrochen hat und wieder im freien Willen die Führung übernommen hat, finden wir heraus, in welcher Situation er sich gerade befindet und wie er darauf reagiert bzw. sich in dieser verhält. Dafür sehen wir uns bewusst seine Gedanken, Emotionen und/oder Handlungen bzw. etwaige Muster an. Diese Arbeit sollten wir schriftlich und so genau wie möglich machen.

Hat unser weltlicher Teil auf eines unserer negativen Karmas reagiert, bearbeiten wir dieses zunächst mit spiritueller Arbeit [siehe TEIL 1: Spirituelle Anleitungen: Kapitel 4, Technik 3 und TEIL 2: Weltliche Anleitungen: Kapitel 1]. Zeitgleich nehmen wir mit der Gesprächsintervention mit unserem weltlichen Teil Kontakt auf. Je nach Situation verwenden wir dabei die Gesprächsintervention für den Beziehungsaufbau [s. S. 40], jene für das Zurückkehren von negativem Karma [s. S. 48] oder eine Kombination aus beiden.

Entstandene bzw. dadurch weiter verstärkte negative Gedanken- und Verhaltensmuster und negative Emotionen, die unseren weltlichen Teil destabilisieren bzw. ebenfalls ausgelöste physische und psychische Beschwerden, können wir bei Notwendigkeit durch die Arbeit an unseren negativen Persönlichkeitsanteilen [TEIL 2: Weltliche Anleitungen: Kapitel 2], die Arbeit an unseren negativen Glaubensmustern [TEIL 2: Weltliche Anleitungen: Kapitel 3] oder durch die Arbeit mit dem inneren Kind [TEIL 2: Weltliche Anleitungen: Kapitel 4] positiv verändern. Danach beginnen wir erneut - soweit keine Ausnahme davon besteht - unser Mantra zu denken bzw. bearbeiten weiter unser negatives Karma.

Stellen wir durch die Beobachtung und bewusste Wahrnehmung unseres weltlichen Teils fest, dass unser weltlicher Teil zwar unser Mantra unterbrochen hat und im freien Willen denkt, sich aber bereits mit unseren positiven Karmas beschäftigt z. B. seinen Hobbies oder seiner Arbeit, die er gerne mag, ohne etwas steuern zu wollen und ohne negatives Karma zu erschaffen, lassen wir ihn damit weitermachen und beginnen wieder, unser Mantra zu denken.

**Anmerkung:** Da unsere spirituelle Arbeit stark erschwert wird, wenn unser noch instabiler weltlicher Teil häufig unser Mantra unterbricht und wieder im freien Willen mit allen negativen Folgen agiert, ist es empfehlenswert, durch tägliche Übung rasch zu lernen, unseren weltlichen Teil gut beobachten und bewusst wahrnehmen zu können.

## **Weltliche Anleitungen für die Bearbeitung unseres negativen Karmas**

Wie bereits in TEIL 1, Kapitel 4 ausgeführt, ist die spirituelle Bearbeitung unserer negativen Karmas ein unverzichtbarer Bestandteil am Weg nach innen.

In der Praxis zeigt sich immer wieder, dass für viele meiner Klienten/innen die praktische Umsetzung der spirituellen Bearbeitung ihrer negativen Karmas zu Beginn nicht ganz einfach ist und sie dabei etwas mehr Unterstützung und Anleitung benötigen. Das liegt vor allem daran, dass die meisten meiner Klienten/innen, wie fast alle unbewussten Menschen, seit Beginn ihrer Inkarnation in anderer Form auf ihre negativen Karmas reagiert haben.

Sie sind es gewohnt, mit weltlichen Mitteln dagegen vorzugehen, andere Menschen oder äußere Umstände dafür verantwortlich zu machen und versuchen, ihre negativen Karmas durch Entscheidungen im freien Willen zu ändern. Sie sprechen mit unbewussten Menschen darüber und suchen sich in ihrer Opferrolle Trost und emotionale Unterstützung dafür. Ebenso erhoffen sie sich für ihre negativen Karmas Hilfe und, besonders bei dem negativen Karma der Erkrankung, auch Heilung von anderen Menschen und verbringen oft einen großen Teil ihrer Lebenszeit mit diesen Verhaltensmustern.

Deshalb bemerken viele meiner Klienten/innen, besonders zu Beginn des Weges nach innen, nicht, dass ihre negativen Karmas zurückkehren. Dadurch ist es für sie meist auch noch einige Zeit schwer zu erkennen, für welches Verhalten sie Verantwortung übernehmen bzw. welches Verhalten sie spirituell bearbeiten sollten. In Folge können sie ihren weltlichen Teil auch nicht ausreichend gut anleiten und emotional und/oder körperlich stabilisieren, wenn ihre negativen Karmas zurückkehren.

Nachfolgend findet ihr deshalb ausführliche Anleitungen für diesen Bereich mit Beispielen zur Unterstützung.

In diesem Kapitel wird nur auf das negative Karma eingegangen, da positives Karma bei unserem weltlichen Teil meist keine weiteren negativen Folgen auslöst. Manchmal können auch starke positive Emotionen dazu führen, dass der freie Wille unseres weltlichen Teils gestärkt wird. Diese können wir mit Mantra beruhigen.

### **Unser negatives Karma erkennen**

**Wie wir bereits wissen, kehrt das, was wir getan haben - gut wie schlecht - unausweichlich zu uns zurück.**

Unser Karma kann plötzlich oder schleichend, ohne, mit oder durch scheinbar äußere Gründe, mit oder ohne Kontakt zu einem anderen Menschen/anderen Menschen zurückkehren.

Trifft ein Karma eine Gruppe von Menschen oder ein ganzes Volk, ist es trotzdem das Karma des Einzelnen, das wiederkehrt und auch so bearbeitet werden muss. Erfahren wir beispielsweise Einschränkungen unserer Grund- und Freiheitsrechte oder Verletzungen unserer Menschenrechte haben wir diese bei anderen eingeschränkt oder verletzt, was ebenso indirekt

möglich ist. In diesem Fall haben wir etwa als Volk (Nation) Einschränkungen der Grund- und Freiheitsrechte anderer Menschen oder Verletzungen ihrer Menschenrechte durch unseren Staat nicht verhindert, obwohl wir davon gewusst, möglicherweise auch profitiert haben und diese als Masse hätten verhindern können.

Trotz häufiger Erinnerung meiner Klienten/innen, dass prinzipiell alles [Ausnahmen s. S. 46] was auf sie zukommt, ihr Karma ist, kann immer wieder beobachtet werden, dass viele weltlichen Teile oft noch längere Zeit im Außen Gründe für ihr negatives Karma finden wollen oder weiterhin denken, dass sie ihr negatives Karma durch Entscheidungen im freien Willen verhindern hätten können.

#### Beispiele für zurückkehrendes negatives Karma

- Unser Körper erbricht sich. Er erbricht sich, weil unser negatives Karma zurückkehrt - wir haben andere beispielsweise überfüttert, ihnen verdorbenes Essen gegeben, sie vergiftet, ihr Immunsystem geschwächt - und nicht, weil unser Essen davor schlecht war. Aber auch wenn es schlecht gewesen wäre, würde negatives Karma zurückkehren, außer wir hätten absichtlich verdorbenes Essen gegessen.
- Unser weltlicher Teil wird von seinem Partner/seiner Partnerin betrogen. Es ist negatives Karma, das zu uns zurückkehrt, weil wir einmal unseren Partnern/unsere Partnerin betrogen haben. Unser weltliches Verhalten ist dafür nicht ursächlich, wie meine Klienten/innen oft annehmen und in Folge denken, sie hätten es durch ein anderes Verhalten abwenden können. Hätten wir hier ein anderes Karma, würde uns unser Partner/unsere Partnerin z. B. verlassen oder auf eine Paartherapie drängen, uns aber nicht betrügen.
- Unser weltlicher Teil hat einen ängstlichen und häufig bellenden Hund, obwohl er über Hunde gut informiert und vorbereitet war (mit Literatur über Rassen, Verhalten, Hundeerziehung usw.). Es ist aber unser Karma (andere hatten wegen uns ein ängstliches Tier) und deswegen auch durch weltliche Anstrengungen - selbst über den Durchschnitt hinaus - nicht veränderbar.
- Die Eltern unseres weltlichen Teils erzählen ihm in seiner Kindheit immer wieder dass bspw. Geld verdienen schwer ist und keinen Spaß macht, andere alles können, er aber nicht, er, so wie er sich das vorstellt, nicht erfolgreich sein wird. Es ist kein „Zufall“, dass unser weltlicher Teil solche Denkweisen und Glaubensmuster auf seinem Lebensweg mitbekommt. Wir haben dies in einem früheren Leben anderen gegenüber getan.

#### Ausnahmen der karmischen Abwicklung

Entscheidet oder handelt unser weltlicher Teil nicht im weltlich üblichen Rahmen, sind negative Folgen kein Karma, sondern die Auswirkungen seiner Entscheidungen im freien Willen. Dies gilt besonders für Entscheidungen unseres weltlichen Teils, die seine körperlichen Möglichkeiten (Naturgesetze) betreffen oder Entscheidungen, bei denen ein vernünftig denkender Mensch aufgrund wissenschaftlicher Erkenntnisse oder allgemein üblicher Erfahrungen bereits sehen kann, dass die Wahrscheinlichkeit negativer Folgen hoch ist.

## Beispiele

- Schläft unser weltlicher Teil die ganze Nacht bewusst nicht, dann sind die Kopfschmerzen und die Erschöpfung am Morgen kein Karma, sondern das Ergebnis des Schlafentzugs und damit die Folgen seiner Entscheidung im freien Willen.
- Isst unser weltlicher Teil ohne jedes Maß und Ziel, und auch dann noch, wenn ihm bereits schlecht ist, ist das Übergeben in Folge kein Karma, sondern die natürliche Reaktion des Körpers auf die Entscheidung und das Verhalten im freien Willen des weltlichen Teils.
- Entscheidet sich unser weltlicher Teil geplant für mehrere Kinder in kurzem Abstand, ist die daraus entstehende mögliche Überlastung, Überforderung und Erschöpfung kein Karma, sondern ebenfalls wieder die vorhersehbare Folge der Entscheidung im freien Willen.
- Springt unser weltlicher Teil absichtlich von zwei Metern Höhe auf Beton, ist es kein Karma, wenn er sich verletzt. Eben so wenig, wenn unser weltlicher Teil alkoholisiert, zu schnell oder zu unkonzentriert mit dem Auto fährt und einen Unfall verursacht. Wird dabei noch ein anderer Mensch verletzt und/oder ein anderes Auto beschädigt, hat unser weltlicher Teil zusätzliches negatives Karma erschaffen.
- Übt unser weltlicher Teil Risikosportarten (Fußball, Klettern, Downhill, Kampfsport usw.) oder andere riskante Aktivitäten (bspw. Fallschirmspringen, Paragleiten) aus, sind daraus resultierende Verletzungen oder der Tod gleichfalls kein Karma. Aus diesem Grund macht es in diesen Fällen auch Sinn, das Risiko durch geeignete Vorbereitungs- und Vorsichtsmaßnahmen so gering wie möglich zu halten. Schädigt uns aber bei einem Risikosport oder einer riskanten Aktivität ein anderer Mensch absichtlich oder fahrlässig bspw. ein Absturz bei einem Tandem-Fallschirmsprung wegen eines betrunkenen Lehrers, weil dabei der Wetterbericht nicht ausreichend genug berücksichtigt oder das Material nicht ordnungsgemäß gewartet wurde, ist es, auch unter diesen Umständen, wieder unser negatives Karma, das zu uns zurückkehrt.
- Ebenso wenn unser weltlicher Teil durch schlechte Lebensgewohnheiten (z. B. ungesundes Essen, Essen im Übermaß, Alkohol- und Zigarettenkonsum, zu wenig Schlaf, zu wenig Bewegung) unseren Körper schwächt und dieser in Folge erkrankt [siehe auch TEIL 2: Weltliche Anleitungen: Kapitel 2 und TEIL 3: Häufige Fragen, Frage 9].

## Weltliche Techniken bei der spirituellen Bearbeitung unseres negativen Karmas

In der Praxis hat sich gezeigt, dass die Gesprächsintervention meist am besten zur Unterstützung unseres weltlichen Teils geeignet ist, wenn negatives Karma zu uns zurückkehrt. Diese sollte mit der Zeit ebenfalls die bisher gewohnten Unterhaltungen unseres weltlichen Teils mit unbewussten Menschen über unser negatives Karma ersetzen. Ebenso soll die Gesprächsintervention die Kontakte mit jenen unbewussten Menschen substituieren, von denen sich unser weltlicher Teil Heilung durch medizinische, alternativmedizinische oder „weltliche“ spirituelle Methoden für unsere negativen Karmas erhofft.

## **Die Anwendung der Gesprächsintervention, wenn unser negatives Karma zurückkehrt**

Sobald negatives Karma zurückkehrt, beginnen wir daher - soweit wie möglich zeitgleich - mit der Gesprächsintervention Kontakt zu unserem weltlichen Teil aufzunehmen. Unser Ziel ist es dabei, unserem weltlichen Teil Sicherheit zu geben, ihn zu entspannen und ruhiger zu machen, seinen Fokus zu verändern und seine negativen emotionalen und/oder körperlichen Reaktionen auf unsere negativen Karmas so gering wie möglich zu halten. Stehen wir unserem weltlichen Teil bei für ihn schwierigen Situationen auf diese Art und Weise immer sofort unterstützend zur Seite und kommt er dadurch mit unserem negativen Karma immer besser zurecht, können wir so auch das Vertrauen in unsere Führung und Anleitungen und ebenso in den spirituellen Weg stärken.

### **Beispiel einer Gesprächsintervention, wenn unser negatives Karma zurückkehrt**

„Mein lieber weltlicher Teil!

Was du gerade erlebst, ist das Zurückkehren unseres negativen Karmas. Es ist das Leid, das wir als Täter verursacht haben. Wir verdienen es, da wir es zu verantworten haben.

Ich weiß, dass das Zurückkehren unserer negativen Karmas für dich dennoch nicht einfach ist. Du warst damit bis jetzt immer alleine und meist damit überfordert, da du auch nicht wusstest, wie du damit gut umgehen konntest. Deshalb war deine bisherige Reaktion darauf Widerstand.

Da ich nun die nötigen spirituellen Werkzeuge kenne, um unsere negativen Karmas ursächlich bearbeiten zu können, bin ich ab heute für diese verantwortlich. Ebenso kenne ich bei Notwendigkeit auch alle nötigen weltlichen Werkzeuge, um dir hilfreich zur Seite stehen zu können.

Zunächst beginnst Du nun nach meiner Anleitung ruhig, gleichmäßig und entspannt zu atmen [*siehe TEIL 2: Weltliche Anleitungen: Kapitel 2, Atmung*], während ich dir weltliche Beschäftigungen finde, die dir Spaß machen und/oder dich beruhigen. Zeitgleich werde ich unser negatives Karma spirituell und damit die Ursachen deiner weltlichen Probleme bearbeiten [*TEIL 1: Spirituelle Anleitungen: Kapitel 4, Technik 3*].

Währenddessen beobachte ich dich die ganze Zeit und werde dir, solltest du weitere Unterstützung benötigen, zusätzlich mit weltlichen Techniken helfen. So wirst du jetzt schon besser mit unserem negativen Karma zurechtkommen und mit der Zeit alle unsere negativen Karmas zumindest als aushaltbar empfinden können.“

Während wir damit beginnen, spirituell zu arbeiten, konzentrieren wir unseren weltlichen Teil auf weltliche Tätigkeiten, die er gerne macht bspw. Sport, Kochen, Fernsehen, ein Buch lesen, Hausarbeit, Gartenarbeit, seine Arbeit zur Selbsterhaltung.

Ist das nicht möglich, etwa wegen seiner weltlichen Arbeit zur Selbsterhaltung, die er gerade machen muss und nicht mag [dies können wir wie in TEIL 2: Weltliche Anleitungen: Kapitel 2 beschrieben bearbeiten], leiten wir ihn dahingehend an, dass wir mit ihm eine für ihn positive



Sache vereinbaren, die er nach seiner Arbeit machen kann und versuchen ihn bereits davor immer wieder darauf zu fokussieren [TEIL 2: Weltliche Anleitungen: Kapitel 6].

Benötigt unser weltlicher Teil zusätzliche Unterstützung, können wir bspw. mit dem inneren Kind arbeiten oder ihm mit Selbstakupressur, positiven Affirmationen und Entspannungstechniken helfen [TEIL 2: Weltliche Anleitungen Kapitel 4 und Kapitel 2].

Sobald wir damit beginnen, unser gerade wiederkehrendes negatives Karma spirituell zu bearbeiten, erfolgt die karmische Abwicklung in Wellen. Das bedeutet, dass sich Zeiten (starker) karmischer Belastung mit Zeiten ohne bzw. mit nur schwacher karmischer Last abwechseln. Besonders während negative karmische Energie zurückkehrt, ist es wichtig, unseren weltlichen Teil ständig zu beobachten und seinen Fokus von unserem negativen Karma wegzulenken.

In der Praxis hat es sich, neben den bereits erwähnten Möglichkeiten, hilfreich gezeigt, unseren weltlichen Teil während der Zeiten starker karmischer Belastung mit seinen fünf Sinnen bewusst auf alle jene Zeiträume zu fokussieren, in denen bereits kein negatives Karma wiederkehrt [siehe auch TEIL 2: Weltliche Anleitungen: Kapitel 6].

**Solange wir innerlich diesbezüglich keine anderen Informationen erhalten, arbeiten wir jedes Mal spirituell an unserem negativen Karma, während wir die negative karmische Energie spüren können [siehe TEIL 1: Spirituelle Anleitungen: Kapitel 4, Technik 3].** Können wir sie nicht wahrnehmen, beginnen wir wieder, soweit keine Ausnahme davon besteht, wiederholend unser Mantra zu denken.

**Unser negatives Karma anzunehmen [s. S. 33] und unseren weltlichen Teil zeitgleich davon zu trennen und auf weltlich Positives zu fokussieren, erfordert Konzentration und Training und ist für viele meiner Klienten/innen oft eine der schwierigsten Übungen.**

Lässt sich unser weltlicher Teil während der karmischen Abwicklung mit keiner der spirituellen und weltlichen Technik in diesem Buch beruhigen und blockiert er ebenfalls unsere spirituelle Arbeit, können wir ihn, handelt es sich um körperliche oder psychische Beschwerden - so wenig wie möglich und so viel wie (noch) nötig -, auch mit alternativmedizinischer und/oder auch schulmedizinischer Behandlung eine Zeit lang symptomatisch unterstützen, damit wir unser negatives Karma weiter spirituell bearbeiten können.

Geht unser weltlicher Teil ohne körperliche oder psychische Beschwerden im freien Willen gegen unser negatives Karma in den Widerstand und wird dadurch dadurch unsere Führung und spirituelle Arbeit wesentlich erschwert, dann lassen wir ihn nach dem allgemeinen Grundsatz [s. S. 38] wieder so lange wie nötig mit seinem freien Willen in den Widerstand gegen unser negatives Karma gehen, auch wenn er in Folge dessen dadurch negatives Karma erschafft. Gleichzeitig versuchen wir weiter so viel wie möglich spirituell zu arbeiten.

Kehrt unser negatives Karma zurück und sind dabei andere Menschen beteiligt - beispielsweise bei Konflikten -, ist es, sobald wir dies wahrnehmen und unseren weltlichen Teil steuern können, unser Ziel, unseren weltlichen Teil in dieser Situation so anzuleiten, dass er so wenig wie möglich negatives Karma erschafft. Zeitgleich führen wir wieder, soweit schon umsetzbar, sonst zeitlich versetzt, mit unserem weltlichen Teil unser Gespräch [s. S. 48] und beginnen mit unserer spirituellen Arbeit.

Da wir wissen, dass wir uns selbst so verhalten haben, wie unser Gegenüber sich jetzt verhält, vergeben wir als Erstes innerlich unserem karmischen Spiegel. Im Außen leiten wir unseren weltlichen Teil an, dem anderen ruhig und respektvoll zu begegnen, auch wenn dieser sich nicht so verhält, was wir dann ansprechen und um respektvollen Umgang bitten. Hat unser weltlicher Teil durch sein Verhalten bereits wieder negatives Karma erschaffen, leiten wir ihn dazu an, sich dafür zu entschuldigen.

Wir bemühen uns, mit all unseren Kräften Lösungen zu finden und Frieden zu machen, weil wir durch unser negatives Karma ebenso für diese Situation verantwortlich sind, auch wenn es weltlich so wirkt, als wäre es nur die Schuld des anderen.

## **KAPITEL 2: Die karmisch bestmögliche Inkarnation**

Solange wir inkarniert sind und noch einen weltlichen Teil haben, ist es für seine karmisch größtmögliche emotionale und körperliche Stabilität und unsere uneingeschränkte spirituelle Arbeit meist wesentlich, dass er innerhalb seiner karmischen Möglichkeiten sein schönstes und glücklichstes Leben führen kann.

Um dies zu erreichen, ist es nötig, unseren weltlichen Teil dabei zu unterstützen, so viel wie möglich von unserem positiven Karma - am besten unser gesamtes positives Karma - in seine Inkarnation zu integrieren. Eine effektive weltliche Technik dafür, ist die Arbeit mit den weltlichen Vorlieben und den negativen Persönlichkeitsanteilen unseres weltlichen Teils (siehe nachfolgend). Ebenso ist es in diesem Zusammenhang wichtig, unserem weltlichen Teil dabei zu helfen, den karmisch besten Zustand zu erreichen. Alle dafür nötigen Anleitungen findet ihr in diesem Kapitel ab Seite 60.

Es ist empfehlenswert, das gesamte Kapitel bis zu Ende zu lesen und erst danach mit der Umsetzung zu beginnen, wobei dies gleichzeitig und schrittweise in allen Bereichen erfolgen sollte.

Sollte unser weltlicher Teil mit Widerstand auf unsere Bemühungen, ihm die karmisch beste Inkarnation zu ermöglichen bzw. ihn in den karmisch besten Zustand zu bringen, reagieren, gehen wir wieder entsprechend dem allgemeinen Grundsatz vor [s. S. 38].

### **Die Arbeit mit den weltlichen Vorlieben und den negativen Persönlichkeitsanteilen unseres weltlichen Teils**

Mit weltlichen Vorlieben ist alles gemeint, was unseren weltlichen Teil in seiner Inkarnation begeistert und zufrieden und glücklich macht, sobald er diese lebt. Unsere weltlichen Vorlieben sind für jedes Leben durch unser Karma festgelegt.

Kann unser weltlicher Teil seine Vorlieben aufgrund unserer karmischen Voraussetzungen in seine Inkarnation integrieren, entstehen daraus positive Persönlichkeitsanteile, die stark zur Stabilisierung unseres weltlichen Teils und zur Entstehung der karmisch bestmöglichen Lebensumstände beitragen. Das erleichtert unsere spirituelle Arbeit.

Ist die weltliche Umsetzung von Vorlieben aufgrund unserer karmischen Voraussetzungen nicht möglich, ist dieser Umstand ein negatives Karma. Reagiert unser weltlicher Teil darauf mit negativen Gedanken und Emotionen, entsteht ein negativer Persönlichkeitsanteil. Ebenfalls negative Persönlichkeitsanteile entstehen, wenn unser weltlicher Teil unabhängig von seinen Vorlieben ablehnend auf unsere negativen Karmas reagiert.

Gelebte negative Persönlichkeitsanteile schwächen unseren weltlichen Teil. Es können daraus negative Überzeugungen entstehen [siehe TEIL 2: Weltlicher Anleitungen: Kapitel 3] und nicht karmisch bedingte physische und psychische Beschwerden. Ebenfalls kann dadurch die Umsetzung anderer weltlicher Vorlieben verhindert oder bereits bestehende positive

Persönlichkeitsanteile unterdrückt werden. Damit wird die karmisch beste Inkarnation unseres weltlichen Teils verhindert.

In der Praxis ist zu beobachten, dass meine Klienten/innen nur selten alle ihre möglichen weltlichen Vorlieben leben und sie in diesem Bereich oft etwas mehr Unterstützung benötigen.

Mit den nachfolgenden weltlichen Techniken und, falls die karmischen Energien noch vorhanden sind, mit spiritueller Arbeit, können wir diese nachteilige Situation für unseren weltlichen Teil verbessern.

## **Die Arbeit mit den weltlichen Vorlieben**

Um unserem weltlichen Teil die karmisch schönste und abwechslungsreichste Inkarnation ermöglichen zu können, ist es wichtig, alle weltlichen Vorlieben unseres weltlichen Teils zu finden und ihn anzuleiten, diese optimal in seine Inkarnation zu integrieren.

Dadurch entstehen nicht nur seine karmisch besten Lebensumstände, die ihn so zufrieden und glücklich wie karmisch möglich machen, sondern auch seine positiven Persönlichkeitsanteile. Diese sind beim Zurückkehren unserer negativen Karmas sehr wirkungsvolle Instrumente, um die negativen Reaktionen unseres weltlichen Teils auf die karmischen Energien abzuschwächen.

Während Zeiten starker karmischer negativer Abwicklungen können sie dahingehend eingesetzt werden, dass wir den Fokus unseres weltlichen Teils verstärkt auf seine kräftigsten positiven Persönlichkeitsanteile lenken und diesen, soweit karmisch möglich, vorübergehend mehr Raum in seinem Leben einräumen. Hat unser weltlicher Teil bspw. einen starken sportbegeisterten Persönlichkeitsanteil [s. S. 52] lassen wir ihn während dieser Zeit - soweit karmisch möglich - dann jeden Tag und länger als üblich Sport betreiben. In der Praxis ist zu sehen, dass die weltlichen Teile meiner Klienten/innen mit dieser Intervention meist auch starkes negatives Karma gut bewältigen können.

Weiters ist die Integration der weltlichen Vorlieben deswegen wichtig, da auch durch das Nicht-Leben der weltlichen Vorlieben bzw. durch die Unterdrückung bereits vorhandener positiver Persönlichkeitsanteile aufgrund der dadurch entstehenden allgemeinen Unzufriedenheit unseres weltlichen Teils nicht karmisch bedingte physische und/oder psychische Beschwerden ausgelöst werden können. In der Praxis kann das häufig in Form von Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Schlafstörung, Hautproblemen, Übergewicht oder psychischer Verstimmung beobachtet werden.

Zusätzlich sind die weltlichen Vorlieben bei karmischen Handlungsspielräumen die Entscheidungsgrundlagen zur Erreichung der karmisch besten Lebensumstände [s. S. 53].

Entstehung positiver Persönlichkeitsanteile anhand von Beispielen:

- Inkarniert unser weltlicher Teil als Frau in einem europäischen Land hat er grundsätzlich die positive karmische Möglichkeit der freien Berufswahl. Erkennt er im freien Willen die Tätigkeit, die seiner weltlichen Vorliebe entspricht und macht er diese zu seinem Beruf, wird ein kräftiger positiver Persönlichkeitsanteil entstehen, der ihn täglich zufriedenstellen und ihn in diesem Bereich glücklich machen wird.

- Inkarniert unser weltlicher Teil an einem Ort, den er mag und wo er sehr gerne lebt und wohnt unser weltlicher Teil während seiner Inkarnation zumindest überwiegend an diesem Ort, wird sich daraus ein kräftiger positiver Persönlichkeitsanteil entwickeln, der täglich mit seinem Wohnort zufrieden und glücklich sein wird.
- Ist es unserem weltlichen Teil möglich, an seinem Wohnort Bergsport zu machen und ist das eine seiner weltlichen Vorlieben, dann entwickelt sich dadurch ein weiterer positiver kräftiger Persönlichkeitsanteil, falls er sich für die Umsetzung im freien Willen entscheidet.

**Weitere Beispiele für positive Persönlichkeitsanteile:** reiseliebender Anteil, architekturliebender Anteil, naturwissenschaftlicher Anteil, musikalischer Anteil, künstlerischer Anteil, handwerklicher Anteil, sprachbegeisterter Anteil, sportbegeisterter Anteil, sozialer Anteil, geisteswissenschaftlicher Anteil, humorvoller Anteil, tierliebender Anteil, lesebegeisterter Anteil.

### **Erkennen der weltlichen Vorlieben**

Bei jenen Vorlieben, die unser weltlicher Teil bereits gut erkennbar mit seinen positiven Persönlichkeitsanteilen in seiner Inkarnation lebt, müssen wir ihn meist nicht weiter unterstützen. Es sei denn, er räumt diesen zu viel oder zu wenig Raum im Verhältnis zu ihrer jeweiligen Stärke ein, wodurch es zu Einseitigkeit und zur Unterdrückung anderer positiver Persönlichkeitsanteile kommen kann. In diesen Fällen können wir, wie auf Seite 53 beschrieben, vorgehen.

### **Noch nicht gelebte weltliche Vorlieben erkennen**

Das Erkennen jener Vorlieben, die sich noch nicht im Leben unseres weltlichen Teils zeigen, ist in der Praxis oft etwas schwieriger. Deswegen ist bei der Selbsterarbeitung der noch nicht gelebten weltlichen Vorlieben, die schriftliche Arbeit in Form einer Liste zu empfehlen.

Beim Erkennen der noch nicht gelebten weltlichen Vorlieben sind die Beobachtung und bewusste Wahrnehmung unseres weltlichen Teils hilfreich. Dabei versuchen wir zunächst jene Gedanken unseres weltlichen Teils zu finden, die sich auf gewünschte Veränderungen in seinem Leben beziehen. Sie sind daran zu erkennen, dass sie von unserem weltlichen Teil meist wiederkehrend und über einen längeren Zeitraum gedacht werden. Oft hat er auch bereits versucht, diese Gedanken in seinem Leben tatsächlich umzusetzen, diesen Prozess aber nicht abgeschlossen.

Beispiele dafür könnten sein:

„Eigentlich würde ich gerne

- in einer Stadt leben.
- am Land leben.
- noch eine neue Ausbildung machen.
- mit einem Haustier leben.

- Sport machen.
- als Selbständiger arbeiten.
- als Angestellter arbeiten.
- handwerklich arbeiten.
- mit Menschen arbeiten.
- ohne Menschen arbeiten.
- mehr oder weniger arbeiten.
- unter anderen Rahmenbedingungen arbeiten.
- künstlerisch arbeiten.
- mein Essen selbst anpflanzen.
- (mehr) Musik machen usw.“

Ob es sich um noch nicht gelebte weltliche Vorlieben oder nur um Wünsche und Vorstellungen unseres weltlichen Teils im freien Willen handelt, die ihn bei der Realisierung doch nicht begeistern, können wir am besten überprüfen, indem wir unseren weltlichen Teil dabei unterstützen, seine Wünsche und Vorstellungen auszuprobieren. Bei größeren Veränderungswünschen empfiehlt es sich, soweit wie möglich schrittweise vorzugehen d.h. beispielsweise nicht sofort den Umzug aufs Land zu planen, sondern zuerst mehrere längere Urlaube an diesem Ort zu verbringen, nicht sofort einen Hund zu nehmen, sondern zuerst einige Zeit mit einem Tier aus dem Tierheim spazieren zu gehen oder einen Pflegeplatz anzubieten.

Eine weitere Möglichkeit noch nicht gelebte weltliche Vorlieben zu finden ist, unserem weltlichen Teil verschiedene neue Aktivitäten anzubieten und ihn diese versuchen zu lassen.

Das sollten bewusst auch Aktivitäten sein, die unser weltlicher Teil bis jetzt abgelehnt hat, weil er sie im freien Willen bspw. als nicht interessant befunden hat, ohne es zu versuchen, seine Zeit lieber für anderes verwendet hat oder gedacht hat, dass er diese Sachen nicht kann. Im letzten Fall liegt dann zusätzlich noch ein negatives Karma vor: Andere haben wegen uns gedacht, dass sie etwas nicht können. Das bearbeiten wir zeitgleich spirituell, während wir unseren weltlichen Teil anleiten, diese Aktivitäten auszuprobieren.

Reagiert unser weltlicher Teil auf eine neue Sache mit Freude und Begeisterung, kann eine weitere weltliche Vorliebe ab jetzt in geeigneter Form in das Leben unseres weltlichen Teils integriert werden [s. S. 55] und ein neuer positiver Persönlichkeitsanteil entstehen.

Finden wir auch mit viel Anstrengung nur wenige weltliche Vorlieben, dann ist das bereits ein negatives Karma: Andere konnten wegen uns nicht so leben, wie es sie begeistert und glücklich gemacht hätte. Weltlich ist das Vorhandensein dieses Karmas daran zu erkennen, dass unser weltlicher Teil allgemein nicht gut spüren kann, was er gerne mag, wenig Begeisterung fühlt und unsicher bleibt, wie er Neues findet, auch wenn er es bereits mehrfach versucht hat.

## **Die Vorlieben unseres weltlichen Teils optimal integrieren**

Haben wir die Vorlieben unseres weltlichen Teils erkannt und bereits damit begonnen, ihn anzuleiten, diese in seine Inkarnation zu integrieren, ist es wichtig, ihnen den passenden Raum im Verhältnis ihrer Stärke zueinander einzuräumen. Ebenso sollten wir überprüfen, ob die bereits vorhandenen positiven Persönlichkeitsanteile in adäquatem Ausmaß gelebt werden.

In der Praxis hat sich diese Arbeit ebenfalls in schriftlicher Form bewährt. Oft müssen sich meine Klienten/innen damit intensiver und über einen längeren Zeitraum beschäftigen und es kann mehrmaliges Ausprobieren nötig sein, bis alle weltlichen Vorlieben optimal integriert werden können.

Hilfreich kann folgende Vorgehensweise sein:

Geht unser weltlicher Teil bis jetzt beispielsweise nur hin und wieder in ein Museum, ist dies entweder eine weltliche Vorliebe, die schwächer oder bis jetzt durch negative Persönlichkeitsanteile oder auch durch andere positive Persönlichkeitsanteile unterdrückt worden ist. Was hier vorliegt könnt ihr dadurch herausfinden, dass ihr euren weltlichen Teil anleitet, häufiger in ein Museum zu gehen. Genießt er es, wird er aufgrund dessen stabiler und funktioniert die spirituelle Arbeit besser, war diese weltliche Vorliebe bis jetzt zu wenig gelebt und sollte auf Dauer mehr Raum einnehmen können.

Verbessert sich durch das vermehrte Besuchen von Museen der Zustand unseres weltlichen Teils nicht oder bemerkt ihr, dass andere positive Persönlichkeitsanteile unzufriedener werden, weil sie dadurch weniger Zeit bekommen, dann ist dies eine schwächere weltliche Vorliebe, der weniger Raum zu geben ist.

## **Die weltlichen Vorlieben als Entscheidungsgrundlagen bei karmischem Handlungsspielraum**

In der Praxis ist zu sehen, dass Entscheidungen innerhalb des karmischen Handlungsspielraumes, oft weitreichende Auswirkungen auf die Lebensumstände unseres weltlichen Teils haben. Um unseren weltlichen Teil dabei unterstützen zu können, in solchen Situationen, die für ihn besten Entscheidungen zu treffen, ist es wichtig, die Vorlieben unseres weltlichen Teils und ihre jeweilige Stärke so gut wie möglich zu kennen.

Beispiel:

Unser weltlicher Teil hat bei seiner Arbeit zur Selbsterhaltung die Wahl, für eine bestimmte Zeit in einem von zwei für ihn fremden Ländern zu arbeiten und zu leben. Wir helfen ihm, sich umfassend über beide Länder und die dortigen Möglichkeiten zu informieren. Wir unterstützen ihn weiters dabei, Vor- und Nachteile bei beiden Optionen für seine weltlichen Vorlieben (Klima, Umgebung, Wohnmöglichkeiten, Freizeitgestaltung etc.) zu erkennen und diese abzuwägen. So kann er innerhalb seiner karmischen Möglichkeiten, die für ihn beste Entscheidung treffen und seine karmisch besten Lebensumstände wählen.

**Zur Erinnerung:** Unsere negativen Karmas können auch durch die für unseren weltlichen Teil besten Entscheidungen niemals verbessert oder abgehalten werden. Welche positiven und

negativen Erfahrungen (Karma) unser weltlicher Teil nach einer Entscheidung machen wird, bestimmt am spirituellen Weg die oberste Kraft. Weltlich wären sie durch unser karmisches Schicksal vorgegeben. Lebt unser weltlicher Teil aber seine karmisch besten Lebensumstände, wird er mit unseren negativen Karmas besser zurechtkommen und wir werden ihn leichter stabilisieren und führen können, während wir spirituell arbeiten.

## **Die Arbeit mit den negativen Persönlichkeitsanteilen**

Das Ziel bei der Arbeit mit den negativen Persönlichkeitsanteilen ist es, sie, wie bereits zuvor kurz erwähnt, vollständig aufzulösen bzw. zumindest stark abzuschwächen, da sie die karmisch beste Inkarnation verhindern. Solange die zugrundeliegenden negativen Karmas nicht abgeschlossen sind, bearbeiten wir diese zeitgleich spirituell.

Bei der Arbeit mit den negativen Persönlichkeitsanteilen ist ebenfalls die schriftliche Arbeit in Form einer Liste empfehlenswert.

Beispiele für das Entstehen negativer Persönlichkeitsanteile:

- Unser weltlicher Teil erlebt in seiner Inkarnation als negatives Karma den Verlust eines nahen Angehörigen (bspw. eines Kindes), da wir anderen nahe Angehörige genommen haben. Unser weltlicher Teil konzentriert sich im freien Willen - aufgrund seiner Nicht-Anleitung und fehlender Erkenntnis - auf dieses negative Karma. Er fühlt sich als Opfer und reagiert bspw. mit starker Trauer auf die karmisch ausgelöste Energie. Dadurch entsteht in diesem Fall der negative Persönlichkeitsanteil der Trauer. Durch die meist tägliche (Wieder-) Beschäftigung dieses Anteils mit unserem negativen Karma und der negativen Emotion, kann dieser sehr kräftig werden und in Folge oft lange Zeit viel Raum einnehmen und physische und psychische Beschwerden verursachen, selbst wenn die karmische Energie nicht mehr vorhanden ist.
- Unser weltlicher Teil inkarniert als Frau in einem Land, in dem Frauen nicht das Recht der freien Berufswahl haben bzw. im Familienverband zu Hause arbeiten müssen. Seine Vorliebe bspw. als Journalistin zu arbeiten, ist in diesem Fall für unseren weltlichen Teil aufgrund seiner negativen karmischen Voraussetzungen nicht umsetzbar. Reagiert unser weltlicher Teil in seiner Opferrolle auf dieses negative Karma entsteht bspw. der negative Persönlichkeitsanteil der Wut.

## **Erkennen der negativen Persönlichkeitsanteile**

Die negativen Persönlichkeitsanteile können wir ebenfalls über die Beobachtung und bewusste Wahrnehmung unseres weltlichen Teils [TEIL 2: Weltliche Anleitungen: Kapitel 1] erkennen. Bei meinen Klienten/innen ist zu sehen, dass sie die meisten ihrer negativen Persönlichkeitsanteile bereits gut kennen oder mit etwas Unterstützung schnell gut erkennen können.



**Beispiele für negative Persönlichkeitsanteile:** Suchtanteil, (Selbst)-Zweifelanteil, Erschöpfungsanteil, Zwangsanteil, Schuldanteil, Schamanteil, Ekelanteil, Eifersuchsanteil, Neidanteil.

### **Abschwächung bzw. Auflösung der negativen Persönlichkeitsanteile**

Zur Abschwächung bzw. Auflösung der negativen Persönlichkeitsanteile unseres weltlichen Teils verwenden wir zunächst erneut die Gesprächsintervention. In der Praxis ist zu beobachten, dass bei einigen meiner Klienten/innen diese bereits ausreicht, um die negativen Persönlichkeitsanteile vollständig aufzulösen. Damit lösen sich meist ebenfalls alle dadurch entstandenen negativen Glaubensmuster auf. Sollten sich diese nicht auflösen, könnt ihr eine weitere weltliche Technik dafür in TEIL 2: Weltliche Anleitungen: Kapitel 3 finden.

#### **Beispiel einer Gesprächsintervention zur Abschwächung negativer Persönlichkeitsanteile**

„Mein lieber weltlicher Teil!

Da dich bis jetzt niemand geführt und dir keiner die karmischen Ursachen und Zusammenhänge erklärt hat, sind, durch deine emotionalen Reaktionen auf unsere negativen Karmas in der Opferrolle und durch die Nicht-Umsetzbarkeit deiner weltlichen Vorlieben aufgrund unserer karmischen Rahmenbedingungen, negative Persönlichkeitsanteile entstanden. Diese machen dein Leben anstrengender und unglücklicher, als es karmisch vorgesehen ist.

Ich helfe dir nun, deine negativen Persönlichkeitsanteile abzuschwächen und letztendlich aufzulösen.

Ab jetzt werde ich, sobald ich Gedanken oder Handlungen deiner negativen Persönlichkeitsanteile wahrnehme, diese sofort abstoppen und dich mit Mantra entspannen. Entstandene negative Emotionen werde ich durch den Fokus auf unsere positiven Karmas abschwächen und damit auch gleichzeitig deine weltlichen Vorlieben immer mehr in dein Leben integrieren und deine positiven Persönlichkeitsanteile entstehen lassen. Unser negatives Karma werde ich spirituell bearbeiten, sollte es noch nicht abgeschlossen sein [*TEIL 1: Spiritueller Teil, Kapitel 4, Technik 3*].

So wirst du künftig glücklicher und zufriedener leben können.“

Dieses Gespräch sollten wir mit unserem weltlichen Teil dann führen, wenn wir erkennen können, dass er erneut durch seine negativen Persönlichkeitsanteile im freien Willen agiert. Das Gespräch sollte, um die höchste Wirksamkeit zu erzielen, in euren eigenen Worten erfolgen. Die enthaltenen weiteren Anleitungen sollten je nach Bedarf begleitend verwendet werden.

Die Arbeit an den weltlichen Vorlieben und den Persönlichkeitsanteilen mit Beispielen aus der Praxis:

- Eine Klientin kam wegen geringer Lebensfreude und häufigen Kopfschmerzen in die Praxis. Zusätzlich war ihrem weltlichen Teil oft langweilig. Ihr weltlicher Teil zeigte eine allgemeine Unzufriedenheit und war zu Beginn der Arbeit sehr instabil, was ihre Beziehungsebene mit ihrem Partner belastete. Hier lag negatives Karma vor.

Ihre beiden aktivsten Karmas („Andere konnten wegen ihr nicht so leben, wie es sie glücklich gemacht hätte.“ und „Anderen wurde von ihr das Herz gebrochen.“) wurde zunächst spirituell bearbeitet und die Reaktionen ihres weltlichen Teils darauf zu Beginn, vor allem durch die Arbeit mit dem inneren Kind, vermindert [siehe TEIL 2: Weltliche Anleitungen: Kapitel 4].

Durch die Beobachtung ihres weltlichen Teils war zu sehen, dass dieser gerne Haustiere gehabt hätte (weltliche Vorliebe). Aufgrund ihrer Wohnsituation war das bis jetzt nicht möglich und für einen Umzug hatte sich meine Klientin noch nicht entscheiden können. Durch die weitere Arbeit konnte erkannt werden, dass diese nicht gelebte weltliche Vorliebe (Leben mit Haustieren) auch die Kopfschmerzen verursachte (kein Karma).

Als die Beziehungsebene durch die weitere spirituelle und weltliche Arbeit verbessert werden konnte, zog meine Klientin mit ihrem Freund zusammen. Um ihrem tierliebenden Anteil Raum geben zu können, entschieden sie sich für eine neue Wohnung, in der Haustiere möglich waren und nahmen zwei Katzen bei sich auf. Ihre weltliche Vorliebe, mit Tieren zu leben, konnte so in ihr Leben integriert werden. In Folge dessen traten die Kopfschmerzen immer seltener auf. Ihr weltlicher Teil wurde dadurch stabiler und entspannter und entwickelte zugleich mehr Lebensfreude, was sich weiter positiv auf ihr Leben, besonders auch auf die Beziehungsebene, auswirkte.

- Ein Klient kam mit starker Trauer. Ein Teil der Trauer war karmische Energie und wurde spirituell bearbeitet. Der andere Teil der Trauer, der als Reaktion auf die karmische Energie durch den weltlichen Teil entstanden war, wurde mit Auflösungssätzen und durch die Arbeit mit dem inneren Kind bearbeitet [siehe TEIL 2: Weltliche Anleitungen: Kapitel 3 und Kapitel 4].

Durch die weitere Arbeit konnte beobachtet werden, dass der weltliche Teil meines Klienten/innen mit seinem Wohnort nicht sehr zufrieden war. Mein Klient wohnte in den Bergen, sein weltlicher Teil lehnte aber die Berge und die Kälte des Winters ab. Seine weltlichen Vorlieben waren das Meer und ein warmes Klima. Dort war sein weltlicher Teil aktiver und bewegte sich gerne (eine weitere weltliche Vorliebe). Zu Hause lehnte er dies ab. Durch die nicht gelebten weltlichen Vorlieben war der weltliche Teil meines Klienten/innen unzufriedener und unglücklicher, als es karmisch vorgesehen war. Dadurch zeigte er auch starke Reaktionen auf das Karma der Trauer.

Um die bis jetzt nicht gelebten weltlichen Vorlieben in das Leben seines weltlichen Teils zu integrieren, wurde zunächst vereinbart, alle vier bis fünf Monate Urlaub am Meer zu

machen (da es für meinen Klienten/innen finanziell möglich war), wobei der nächste Urlaub sofort nach dem letzten fixiert wurde. Die Wirkung dieser Intervention wurde durch die Fokusübung auf positive Ereignisse in der Zukunft - in diesem Fall auf die geplanten Reisen - zusätzlich verstärkt [siehe TEIL 2: Weltliche Anleitungen: Kapitel 6].

Dadurch konnten die weltlichen Vorlieben für das Meer und ein warmes Klima in die Inkarnation des weltlichen Teils meines Klienten/innen integriert werden und ein weiterer positiver Persönlichkeitsanteil entstehen. Dies machte den weltlichen Teil meines Klienten/innen schnell glücklicher und stabiler. Als Folge begann dieser auch zu Hause regelmäßig Sport zu machen, wodurch eine weitere weltliche Vorliebe in das Leben des weltlichen Teils meines Klienten/innen integriert werden konnte.

Ein Umzug in ein wärmeres Land wäre die andere Option gewesen, um diese weltliche Vorliebe in das Leben des weltlichen Teils meines Klienten/innen zu integrieren und wurde auch in Erwägung gezogen. Innerhalb der EU wäre es möglich und aufgrund der internationalen Ausbildung meines Klienten/innen umsetzbar und damit innerhalb seines karmischen Handlungsspielraumes frei zu entscheiden gewesen. Der positive Persönlichkeitsanteil meines Klienten/innen, dem Freundschaften und ein beständiges Sozialleben wichtig waren, war aber stärker und gegen einen Umzug.

- Bei einer Klientin fanden wir gleich zu Beginn der Arbeit einen bereits schwach vorhandenen positiven Persönlichkeitsanteil, der musikalisch war. Dieser Anteil war durch ihre negativen Persönlichkeitsanteile unterdrückt, weshalb meine Klientin bis jetzt nie selbst Musik gemacht hatte. Während wir ihre negativen Persönlichkeitsanteile abschwächten [TEIL 2: Weltliche Anleitungen: Kapitel 2], begannen wir, dem musikalischen Persönlichkeitsanteil mehr Raum zu geben. Darauf reagierte der weltliche Teil meiner Klientin schnell positiv und wir konnten intensiver spirituell weiterarbeiten. Weiters hatte sie bereits einen ebenfalls schwach vorhandenen Persönlichkeitsanteil, der sehr humorvoll war und den sie selbst kaum wahrnehmen konnte. Das wurde als Karma spirituell bearbeitet, wodurch sie ihn mehr spüren und in ihr Leben positiv integrieren konnte.
- Eine Klientin kam mit Erschöpfungsgefühlen und starker Traurigkeit, was als Karma bearbeitet wurde. Es war zu sehen, dass ihr weltlicher Teil mit seiner Arbeit zur Selbsterhaltung unzufrieden war und dadurch auf das Karma der Erschöpfung verstärkt reagierte. Durch die Arbeit mit den Persönlichkeitsanteilen fanden wir heraus, dass ihr weltlicher Teil eine weltliche Vorliebe für seinen Beruf hatte und dieser sehr gut gewählt worden war. Weiters konnten wir sehen, dass ihr weltlicher Teil nicht wegen seiner beruflichen Tätigkeit, sondern aufgrund der Rahmenbedingung unzufrieden war. Meine Klientin wechselte deshalb innerhalb weniger Monate ihren Arbeitsplatz, wodurch ihr weltlicher Teil mit seiner Arbeit schnell glücklicher wurde. In Folge verminderten sich seine negativen Reaktionen auf das negative Karma der Erschöpfung, wodurch das negative Karma für den weltlichen Teil aushaltbar wurde und weiter spirituell bearbeitet werden konnte.

- Eine Klientin kam mit starken Ängsten, wobei sich im Vordergrund vor allem die Angst vor dem Alleinsein zeigte. Ein Teil der Angst war karmisch bedingt und wurde spirituell bearbeitet. Der andere Teil der Angst, der als Reaktion auf die karmische Energie durch den weltlichen Teil entstanden war, konnte zunächst mit der Gesprächsintervention zur Abschwächung der negativen Persönlichkeitsanteile [siehe TEIL 2: Weltliche Anleitungen: Kapitel 2] und anschließend mit der Arbeit mit dem inneren Kind [TEIL 2: Weltliche Anleitungen: Kapitel 4] verringert werden.

Es war weiters zu sehen, dass meine Klientin ihre positiven Karmas bis jetzt allgemein zu wenig in ihre Inkarnation integriert hatte. Zusätzlich hatte ihr weltlicher Teil als Reaktion auf die Angst vor dem Alleinsein im freien Willen einen Partner gewählt, der diese Angst vermindern sollte, den er aber nicht liebte und mit dem sie nicht verheiratet war. Als Folge war ihr weltlicher Teil nun zusätzlich mit seiner Beziehung unzufrieden.

Nach einiger Zeit der spirituellen und weltlichen Arbeit (v.a. die Arbeit mit dem inneren Kind, siehe TEIL 2: Weltliche Anleitungen: Kapitel 4) war der weltliche Teil meiner Klientin bereit, eine Beziehungspause mit ihrem Partner zu vereinbaren. Meine Klientin konnte sich dadurch intensiver mit ihrem Karma auseinandersetzen, es besser spirituell bearbeiten und ebenso an der Beziehung mit ihrem weltlichen Teil arbeiten und diese stärken und verbessern.

Nach der Beziehungspause trennte sie sich, bereits innerlich angeleitet, von ihrem Partner und arbeitete weiter konzentriert spirituell und an der Integration ihrer weltlichen Vorlieben.

Anhand dieser Beispiele ist gut zu sehen, wie wichtig es ist, mit den weltlichen Vorlieben und den Persönlichkeitsanteilen unseres weltlichen Teils zu arbeiten, um ihn dadurch innerhalb unserer karmischen Möglichkeiten, soweit wie möglich zufrieden zu stellen.

**Zur Erinnerung:** Alles, was wir im Außen jederzeit tatsächlich verändern können, ohne negatives Karma zu erschaffen und ohne unseren weltlichen Teil zu destabilisieren, ist kein Karma. Das sind die Möglichkeiten innerhalb unseres karmischen Spielraumes.

## **Der karmisch bestmögliche Zustand**

Die nachfolgenden Anleitungen enthalten alle Informationen, um unseren weltlichen Teil und unseren Körper in den karmisch bestmöglichen Zustand bringen zu können. Körperliche und psychische Beschwerden, die nicht karmisch bedingt, sondern die Folgen der negativen Lebensgewohnheiten unseres weltlichen Teils sind, können dadurch meist wesentlich verbessert bzw. auch wieder vollständig geheilt werden. Sind sie bereits stark fortgeschritten, kann mit diesen Anleitungen oft zumindest noch eine weitere Verschlechterung verhindert werden.

Um das bestmögliche Ergebnis erzielen zu können, ist die schrittweise Umsetzung der Anleitungen in allen nachfolgenden Bereichen wichtig.

Während ihr die Inhalte umsetzt, beobachtet aufmerksam [TEIL 2: Weltliche Anleitungen: Kapitel 1], welche Auswirkungen die jeweiligen Veränderungen auf euren weltlichen Teil und euren Körper haben. Ist es möglich, denkt dabei stets euer Mantra.

Stehen den Zielen der nachfolgenden Anleitungen eure negativen Karmas entgegen, ist es wichtig, diese zeitgleich spirituell zu bearbeiten.

### **Atmung**

Die richtige Atmung ist eine der Grundvoraussetzung, um unseren weltlichen Teil und unseren Körper in den karmisch bestmöglichen Zustand bringen zu können, da wir immer und jeden Moment atmen müssen.

Nur durch die entspannte, tiefe und gleichmäßige Atmung, bei der unser Atem in unseren gesamten Oberkörper - Brust, Bauch, Flanken, Rücken - fließt, können unser Körper und seine Zellen optimal mit Sauerstoff versorgt und ausreichend Kohlendioxid ausgeatmet werden. Diese tiefe Vollatmung wirkt harmonisierend auf unseren Körper und Geist und führt zu einem besseren Körpergefühl und mehr Gesundheit.

Atmen wir zu schnell und zu oberflächlich, wie es bei den weltlichen Teilen meiner Klienten/innen in der Praxis häufig zu beobachten ist, können dadurch viele negative Folgen ausgelöst werden. Unter anderem nimmt die Muskelanspannung zu. Dies kann in Folge zu Verspannungen führen, die weitere körperliche Beschwerden auslösen können wie bspw. Kopfschmerzen, Schwindel, Herzprobleme, Panikattacken, Rückenbeschwerden, Magen- und Darmprobleme.

Stellt ihr über die Beobachtung und bewusste Wahrnehmung eures weltlichen Teils fest, dass er immer wieder zu flach, zu gepresst oder zu schnell atmet, beginnt täglich an einer entspannten, tiefen und gleichmäßigen Atmung zu arbeiten. Hilfreich können dafür Erinnerungen auf seinem Handy für die Atemkontrolle sein. Ebenso kann das Wort „Atmen“, auf die Oberseite eines Fingers mit Hennastiften geschrieben, unterstützend wirken [s. S. 33].

Da die Atmung in jeder Hinsicht essenziell für unseren weltlichen Teil und unseren Körper ist, ist es ratsam, genügend Zeit dafür zu verwenden, die richtige Atmung wieder in das tägliche Leben

unseres weltlichen Teils zu integrieren, besonders auch für den Umgang mit schwierigen Situationen (unsere negativen Karmas).

In der Praxis hat sich bei zu schneller, zu oberflächlicher oder gepresster Atmung folgende Atemübung bewährt: Wir atmen über die Nase ein und zählen bis vier, wir halten die Luft an und zählen ebenfalls bis vier, wir atmen die Luft über den Mund - die Lippen sollten wie beim Pfeifen gespitzt sein - wieder langsam aus und sollten zumindest bis fünf zählen. Sobald wir denken, dass wir vollständig ausgeatmet haben, atmen wir noch einmal so viel Luft wie möglich aus. Dann atmen wir wieder durch den Mund ein.

Weltlich gibt es viele weitere Atemübungen und Atemtechniken über die ihr euch bei Bedarf informieren könnt (bspw. bei Yoga, bei Qigong).

## **Schlaf**

Neben der Atmung ist täglich ausreichender und erholsamer Schlaf eine unverzichtbare Grundlage für die Erreichung des karmisch bestmöglichen körperlichen und mentalen Zustandes unseres weltlichen Teils. Schläft unser weltlicher Teil zu wenig, zu spät und/oder zu unregelmäßig, können dadurch schwerste körperliche und psychische Probleme und/oder Erkrankungen entstehen.

Für die karmisch bestmögliche Schlafqualität ist es zunächst wichtig, optimale Schlafvoraussetzungen zu schaffen. Viele Menschen schlafen auf einer weichen Matratze mit unterschiedlichsten Arten von Polstern. Das führt meist nicht, wie eigentlich gewünscht, zur Entspannung unseres Körpers und Geistes, sondern zu Verspannungen, Muskelverkürzungen, Rücken- und Nackenproblemen und einem oft wenig erholsamen Schlaf.

Um diese negativen Folgen zu vermeiden, ist es besser auf harter Unterlage und ohne Polster zu schlafen, wobei sich dafür bspw. auf Holz gelegte Schaumstoffunterlagen, so dünn wie möglich, oder auf Holz gelegte Matratzenschoner oder Schafwoldecken eignen. Die beste Schlafposition ist die Rückenlage, welche zudem die Aufrichtung unseres Körpers unterstützt [s. S. 63].

Da unser weltlicher Teil und unser Körper so hartes Liegen nicht mehr gewohnt sind, ist es ratsam, bei diesem Prozess langsam vorzugehen. Zu Beginn kann man in der Nacht zunächst nur für ein paar Stunden auf einer harten Unterlage schlafen und danach wieder auf die gewohnte Unterlage wechseln und so die Zeit langsam steigern. Schläft unser weltlicher Teil auch auf einer harten Unterlage sofort die ganze Nacht ohne Unterbrechung durch, können wir zunächst noch jede zweite Nacht in unserem bisherigen Bett schlafen.

Viele meiner Klienten/innen klagen während der Umstellungsphase über mehr oder auch neue Schmerzen in ihrem Körper und sind deswegen oft unsicher, ob das Schlafen auf hartem Untergrund für sie wirklich gut ist. Diese Beschwerden sind während dieses Prozesses aber nicht vermeidbar und „positive Schmerzen“, da durch die „Zurückwandlung“ unseres Körpers Muskelkater entsteht.

Je länger wir hart und in der richtigen Schlafposition schlafen, desto weniger werden diese und auch bereits davor bestehende Beschwerden. Gleichzeitig wird die Atmung in der Nacht durch die harte Unterlage automatisch tiefer. Dadurch schlafen wir zeitlich weniger, sind aber in der Früh ausgeruhter.

Für die karmisch bestmögliche Qualität unseres Schlafes ist es weiter wesentlich, die besten Schlafenszeiten für unseren Körper zu finden und diese täglich einzuhalten. Regelmäßigkeit ist dabei das Wichtigste und vor allem zu Beginn sollte es keine Ausnahmen geben. In der Früh solltet ihr täglich ohne Wecker erwachen. An euren Schlafenszeiten könnt ihr wieder mit der Beobachtung und bewussten Wahrnehmung eures weltlichen Teils arbeiten. In der Praxis ist bei den kinesiologicalen Testungen meiner Klienten/innen zu beobachten, dass allgemein eine Schlafenszeit vor 23 Uhr wichtig ist. Hat unser weltlicher Teil durch unsere Lebensumstände bereits Schlafprobleme und nimmt er deswegen Schlafmittel, sollten wir deren Einnahme, während wir unseren weltlichen Teil in allen Bereichen in seinen karmisch besten Zustand bringen, langsam beginnen, zu reduzieren. Entspannungstechniken können dabei zusätzlich sehr hilfreich sein (s. S. 65).

Richtige Atmung, gesunde Ernährung und täglich ausreichende Bewegung sind ebenfalls unverzichtbare Faktoren für einen guten und erholsamen Schlaf.

Für die karmisch bestmögliche Schlafqualität und Dauer unseres Schlafes ist es zudem essenziell, ohne Koffein zu leben. Kein Körper braucht Koffein. Im Gegenteil, Koffein schwächt unseren Körper. Durch Koffeinkonsum kommt es zu verkürzten Tiefschlafphasen und gestörten REM-Phasen. Dadurch können notwendige körperliche Regenerationsprozesse nicht mehr erfolgen.

Ebenso wirken sich zu spätes und zu kalorienreiches Essen und Zucker-, Alkohol- oder Drogenkonsum negativ auf unsere Schlafphasen aus.

## **Aufrichtung des Körpers**

Eine weitere Grundvoraussetzung für den karmisch bestmöglichen Zustand ist ein gerader und aufrechter Körper. Haben wir hier kein negatives Karma starten wir jede unserer Inkarnationen unter diesen Voraussetzungen. Das kann gut an Kleinkindern beobachtet werden. Sie gehen, stehen und sitzen ohne Verspannungen durchgehend komplett aufrecht und gerade.

Werden die Menschen älter, entwickeln viele eine schlechte Körperhaltung. In den überwiegenden Fällen sind die Ursachen dafür die Folgen der Entscheidungen unseres weltlichen Teils im freien Willen. Karmische Ursachen wären bspw. Erkrankungen des Bewegungsapparates.

### **Beispiele für Entscheidungen im freien Willen**

Stellt unser weltlicher Teil seine berufliche Tätigkeit in den Vordergrund, um mehr Geld zu verdienen, als er für seine Bedürfnisse braucht und verbringt er in Folge dessen täglich viele Stunden vor dem Computer oder im Auto, ohne dabei auf seine Haltung zu achten oder ausgleichende Bewegungen zu machen, dann ist der entstehende krumme Rücken die Folge der

Entscheidung des weltlichen Teils im freien Willen. Dasselbe gilt ebenso, wenn unser weltlicher Teil in seiner Freizeit unter diesen ungünstigen Umständen täglich viele Stunden Computerspiele spielt.

Durch diese Entscheidungen entstehen Fehlhaltungen und Muskelschwächen. Folgen dieser können Verspannungen [s. S. 61], Arthrose, Gelenkbeschwerden, Organsenkungen, Fußdeformationen und vieles mehr sein.

Wollen wir unseren Körper in seinen besten karmischen Zustand bringen, müssen wir diese negativen Folgen bearbeiten und auflösen. Dafür ist es nötig, unseren Körper wiederaufzurichten und täglich aufgerichtet zu leben. **Unser Ziel sollte dabei sein, den ganzen Tag bewusst aufrecht, gerade und unter Verwendung unserer Tiefenmuskulatur zu stehen, zu gehen und zu sitzen.**

Ist ein negatives Karma die Ursache für unsere Fehlstellungen, ist es, neben der spirituellen Arbeit besonders wichtig, unseren Körper in seinen karmisch besten und damit so weit wie karmisch möglich aufgerichteten und geraden Zustand zu bringen, da bereits eine Schwäche vorliegt. Dadurch kann sich nach Beendigung unseres negativen Karmas unser Körper viel schneller - und auch vollständig - wieder regenerieren.

Beginnt mit der Aufrichtung von unten nach oben im Stehen vor einem Spiegel, am besten ohne Kleider. Achtet auf Symmetrie bzw. gerade Achsen und lenkt euren Fokus besonders auf eure Fuß- und Beckenstellung. Lasst euch bei der Aufrichtung von eurem Körper führen. Beobachtet dabei konzentriert die Reaktionen eures Körpers und eures weltlichen Teils und denkt gleichzeitig euer Mantra.

Benötigen eure weltlichen Teile für die Aufrichtung eures Körpers weitere weltliche Techniken und Übungen, ist dafür die **Cantienica - Methode** sehr empfehlenswert. Diese Methode enthält präzise Anleitungen und Übungen für einen aufrechten und geraden Körper. Gleichzeitig ist sie ein effektives Ganzkörpertraining und in vielerlei Hinsicht zur Erreichung unseres karmisch besten körperlichen und in Folge auch geistigen Zustandes geeignet.

## **Bewegung und Dehnung**

Für die Erreichung unseres karmisch bestmöglichen Zustandes sind zudem **Ausdauertrainingsmethoden** und **Kräftigungsübungen** unverzichtbar. Diese wirken sich ebenso positiv auf unseren weltlichen Teil aus. Für das Ausdauertraining sind wechselnde Bewegungen wie z. B. Laufen, Radfahren, Gehen, Schwimmen, regelmäßig mehrmals wöchentlich am geeignetsten. Wie oft und wie lange ihr optimalerweise euren Körper trainieren solltet, könnt ihr wieder durch die Beobachtung und bewusste Wahrnehmung eures weltlichen Teils herausfinden. Sehr wirkungsvolle Kräftigungsübungen und Anleitungen für mehr Ausdauer könnt ihr bei Bedarf ebenfalls wieder bei der **Cantienica - Methode** finden.

Weiters sind tägliche, wenn auch nur einige Minuten dauernde, **Koordinationsübungen** sehr zu empfehlen, um unseren karmisch besten Zustand zu erreichen und um diesen bis ins hohe Alter erhalten zu können.



Für unseren karmisch besten Zustand sind zudem Dehnungsübungen (Meridiandehnungen, Yoga, Qigong etc.) bedeutsam, besonders wenn unser Körper bereits unter Verspannungen leidet. Beobachtet hier, was eurem weltlichen Teil Spaß macht, damit er es jeden Tag macht. Die Dehnungsübungen sollten wieder mit bewusster, richtiger Atmung kombiniert werden und können mit nur ca. zehn Minuten Zeitaufwand täglich starke positive Auswirkungen zeigen.

Während wir unseren Körper bewegen und dehnen sollten wir zeitgleich entweder unser Mantra [s. S. 31] denken oder unseren weltlichen Teil dazu anzuleiten, positive Affirmationen [s. S. 67] zu verwenden.

## Ernährung

Für unseren karmisch bestmöglichen körperlichen Zustand ist eine vegane und zuckerfreie Ernährung mit Obst und ohne Koffein, Alkohol oder Drogen ideal. Diese Form der Ernährung ist auch deswegen sehr empfehlenswert, da damit so wenig wie möglich negatives Karma (Leid der Tiere) erschaffen wird. Sollte sich unser weltlicher Teil (noch) nicht (ganz) auf diese Art und Weise ernähren (wollen), sollten Veränderung diesbezüglich ebenfalls wieder nach dem Grundsatz: „So viel wie (noch) nötig und so wenig wie möglich.“ erfolgen [s. S. 38].

Auf welche Art wir unser Essen zu uns nehmen - roh oder gekocht -, welches Gemüse und Obst wir wann und wie viel davon essen, ob und wie viel Eiweiß, Kohlenhydrate und Fette wir wann und wie unserem Körper zuführen und wie lange Essenspausen für unseren Körper gut sind, können wir ebenfalls durch die Beobachtung und bewusste Wahrnehmung unseres weltlichen Teils herausfinden.

Dabei machen wir während des Essens stets unser Mantra und beobachten, wie sich unser Körper und unser weltlicher Teil nach welchem Essen fühlen. Zudem sollten wir gleichmäßig über den Tag verteilt ausreichend - am besten - stilles Wasser trinken.

Leidet unser Körper an Übergewicht beginnen wir mit einer Ernährungsumstellung entsprechend des allgemeinen Grundsatzes [s. S. 38] und den oben genannten Empfehlungen und achten besonders auf täglich ausreichende Bewegung. Haben wir in diesem Bereich negatives Karma: Andere waren wegen uns übergewichtig oder andere waren wegen uns nach Essen süchtig, bearbeiten wir zeitgleich unser negatives Karma spirituell.

## Entspannungstechniken

Eine weitere wichtige Voraussetzung, um für unseren weltlichen Teil den karmisch besten Zustand erreichen zu können, ist, ihn, durch die Anwendung von Entspannungstechniken, in jedem Moment so weit wie möglich zu entspannen. Dadurch ist es uns einerseits leichter, ihn zu führen und andererseits können wir seine negativen Reaktionen auf unsere negativen Karmas vermindern.

Die auch kraftvollste weltliche Entspannungstechnik ist dabei die **Meditation**. Sie hat bei täglicher Anwendung neben der höchsten spirituellen Wirkung auch den stärksten weltlichen

Entspannungseffekt auf unseren weltlichen Teil [TEIL 1: Kapitel 4, Technik 1]. In der Praxis ist bei meinen Klienten/innen am Beginn des spirituellen Weges allerdings immer wieder zu beobachten, dass ihre weltlichen Teile der Meditation misstrauisch gegenüber stehen und ihre Wirkung anzweifeln, besonders wenn sie davor noch keine Erfahrungen mit Meditation gemacht haben.

In diesen Fällen ist es ratsam, zunächst weltliche Entspannungstechniken zu verwenden, die unser weltlicher Teil ohne Widerstand annimmt und die Meditation nur als spirituelle Technik zu verwenden.

Hat euer weltlicher Teil bereits weltliche Entspannungstechniken erlernt und zeigen diese eine gute entspannende Wirkung, ist es empfehlenswert sie beizubehalten. Bei den weltlichen Entspannungstechniken gilt ebenfalls der allgemeine Grundsatz: „So viel wie (noch) nötig und so wenig wie möglich.“

### **Häufig verwendete weltliche Entspannungstechniken aus der Praxis**

Die Konzentration auf unsere Atmung und die Anwendung von Atemübungen sind bspw. einfache und effektive Entspannungstechniken, die gut in den Alltag integrierbar sind, jederzeit gemacht werden können und bei den weltlichen Teilen meiner Klienten/innen oft schnelle und gute Wirkung zeigen.

Das Gleiche gilt für regelmäßiges körperliches Ausdauertraining, besonders, wenn wir uns dabei in der Natur bewegen und für alle Formen der Körperdehnung (Meridiandehnungen, Yoga, Qigong usw.).

Weiters hat sich in der Praxis gezeigt, dass Koordinationsübungen, neben dem positiven körperlichen Effekt, durch die starke weltliche Konzentration ebenfalls sehr gut geeignet sind, die weltlichen Teile meiner Klienten/innen zu entspannen. Sie sind so komplex für unseren weltlichen Teil, dass er währenddessen nicht mehr denken und sich nicht mit unserem negativen Karma beschäftigen kann. Sie beruhigen dadurch bei Panikattacken, Ängsten und Schmerzen und können schmerzlindernd wirken.

Beispiel für eine praktische Koordinationsübung: Wir putzen unsere Zähne und machen gleichzeitig Kniebeugen. Dabei rollen wir unsere Augen eine Runde im Uhrzeigersinn, während wir in die Knie gehen, und eine Runde gegen den Uhrzeigersinn, während wir uns wieder aufrichten.

Ebenfalls zeigt das Schütteln unseres Körpers bzw. bewusstes starkes Zittern über ca. 15 Minuten, mit so minimalen Bewegungen wie möglich im Stehen, gehen oder laufen, bei Ängsten, Panikattacken und starken Verspannungen sehr gute Wirkung. Diese Methode wirkt besonders effektiv beim Zurückkehren von starkem negativem Karma und kann mit der Gesprächsintervention [s. S. 40], mit Mantra [s. S. 31] oder positiven Affirmationen [s. S. 67] verbunden werden.

Eine weitere nützliche Entspannungs- und Beruhigungsmethode, die in der Praxis jederzeit einfach anwendbar ist, ist die „Selbstumarmung“. Dabei leiten wir unseren weltlichen Teil an, dass er sich zunächst in der Art umarmt, dass seine Hände auf seinem oberen Rücken und seinen

Schulterblättern liegen und danach, dass sie den Rücken auf Brusthöhe berühren. Dies kann wieder mit der Gesprächsintervention, mit Mantra oder positiven Affirmationen verbunden werden.

Das Erlernen der bewussten An- und Entspannung unserer Muskeln kommt in der Praxis ebenfalls häufig zur Anwendung, da die weltlichen Teile meiner Klienten/innen auf ihr negatives Karma oft mit Verspannungen reagieren.

Auch die Anwendung der Selbstakupressur und die Verwendung positiver Affirmationen (siehe nachfolgend) zeigt in der Praxis eine gut entspannende Wirkung.

Allgemein entspannt unseren weltlichen Teil, was ihm Freude bereitet und ihn begeistert.

### **Selbstakupressur mit Mantra oder positiven Affirmationen**

Ebenso wirkungsvoll, um unseren weltlichen Teil in seinen karmisch besten Zustand zu bringen, ist das Massieren oder Klopfen von Akupressur-Punkten. Ein Buch, welches das Basiswissen für Akupressur enthält, ist für die Selbstakupressur ausreichend. Durch die Beobachtung und bewusste Wahrnehmung unseres weltlichen Teils und seiner körperlichen Reaktionen in Verbindung mit dem Denken unseres Mantras können wir mit der Zeit immer mehr die für unseren Körper und weltlichen Teil passenden Punkte erkennen. Während ihr die Punkte massiert oder klopft, atmet bewusst ein und aus und lächelt.

#### **Positive Affirmationen**

In der Praxis ist bei den weltlichen Teilen meiner Klienten/innen zu beobachten, dass gerade zu Beginn des spirituellen Weges bei der Selbstakupressur oft statt der zeitgleichen Anwendung des Mantras die Verwendung positiver Affirmationen stärker dabei unterstützt, sie in den karmisch besten Zustand zu bringen.

Arbeiten wir mit positiven Affirmationen ist es besonders wichtig darauf zu achten, dass diesen kein negatives Karma entgegensteht. Zeigt sich dies, sollten wir zeitgleich unser negatives Karma spirituell bearbeiten. Bemerken wir in unserem weltlichen Teil Glaubensmuster, die inhaltlich den positiven Affirmationen widersprechen, sollten wir diese ebenfalls gleichzeitig bearbeiten [siehe TEIL 2: Weltliche Anleitungen: Kapitel 3].

Nachfolgend findet ihr die bei meinen Klienten/innen am häufigsten zur Anwendung kommenden positiven Affirmationen mit Akupressurpunkten. Sie können einzeln, als mehrere oder als Ablauf in der vorgegebenen Reihenfolge verwendet werden. Die letzten beiden Ausleitungspunkte sollten, auch wenn ihr nur einen oder ein paar Punkte massiert, stets zum Schluss angewandt werden.

Die Akupressurpunkte können wir klopfen oder massieren, je nachdem was unser weltlicher Teil angenehmer empfindet. Dabei achten wir währenddessen wieder auf eine bewusste und entspannte Atmung und lächeln.

1. LG 20 (auf der Mitte des Kopfes, höchster Punkt) - Mit vollster Dankbarkeit, Demut und Freude öffne ich mich für Gegenwart der obersten Kraft.
2. Yintang (zwischen den Augenbrauen) - Ich vertraue in die göttliche Führung und lasse voller Dankbarkeit los.
3. BL 2 (am inneren Ende der Augenbraue) - Ich bin ausgeglichen und ruhig.
4. GB 1 (seitlich des Auges, etwa 1,5 cm außen) - Ich wende mich anderen voller Liebe zu.
5. Ohrakupressur: Dreimal vom Beginn des Ohres oben bis zum Ende des Ohrläppchens von oben nach unten massieren - Friede, Mitgefühl, Demut, Dankbarkeit.
6. GG 26 (unter der Nase) - Ich bin entspannt und gelassen.
7. ZG 24 (unter der Lippe) - Ich lebe mit mir in Zufriedenheit. Ich bin gut und wertvoll.
8. BL 10 (am Hinterkopf, äußeren Rand des geraden Nackenmuskels an der Schädelbasis) - Ich lasse los und nehme die Führung dankbar an.
9. DÜ 15 (hebt man seinen Arm seitlich an, bildet sich am oberen Rücken neben der Wirbelsäule eine tastbare Mulde, wo DÜ 15 liegt) - Ich entspanne und lasse mich führen.
10. NI 27 (innenseitig unter dem Beginn des Schlüsselbeins) - Ich atme tief ein und aus und komme zur Ruhe.
11. Thymus mit Fingerspitzen klopfen (Thymusdrüse liegt hinter dem Brustbein) - Ich bin voller Vertrauen und Dankbarkeit. Ich bin bereichert und mutig.
12. KG 17 (in der Mitte zwischen den Brustwarzen) - Ich bin zuversichtlich und lächle.
13. KG 13 (3 Fingerbreit unter dem Brustbein) - Mit größtem Vertrauen lasse ich los. Ich bin frei.
14. 3 E 3 (am Handrücken, zwischen dem kleinen Finger und dem Ringfinger) - Ich bin lebendig und leicht.
15. HE 9 (kleiner Finger, innerer Nagelfalzwinkel daumenseitig) - Mein Herz ist voller Mitgefühl, Liebe und Vergebung.
16. KS 9 (Mittelfinger, innerer Nagelfalzwinkel daumenseitig) - Ich lasse die Vergangenheit los und lebe entspannt und ruhig im Hier und Jetzt.
17. DI 4 (zwischen Daumen und Zeigefinger, weltlicher Ausleitungspunkt oben) und NI 3 (Innenseite Fuß, in der Mitte zwischen Knöchel und Achillessehne, weltlicher Ausleitungspunkt unten) - Alles fließt, ich lasse los.

Hat euer weltlicher Teil durch starke negative Emotionen auf euer negatives Karma das Immunsystem eures Körpers geschwächt, kann folgender Akupressurablauf die aus dieser Reaktion entstandene Schwächung auflösen.

Positive Affirmation für den Ablauf: Ich entspanne und komme zur Ruhe.

1. LG 20
2. Ohrakupressur: Dreimal vom Beginn des Ohres bis zum Ende des Ohrläppchens von oben nach unten massieren.
3. Thymusdrüse ca. 7 Mal mit Fingerspitzen klopfen.
4. Nieren beidseitig ca. 7 Mal mit Handinnenflächen und flacher Hand klopfen.
5. DI 4 ausleiten - Alles fließt, ich lasse los.

Benötigt ihr für euren weltlichen Teil in diesem Bereich weitere weltliche Unterstützung, sind Bücher über EFT (Klopfakupressur) zu empfehlen.

## HINWEIS

Sollte euer weltlicher Teil durch die Anwendungen der spirituellen Techniken und der bisherigen im Buch enthaltenen weltlichen Methoden und Anleitungen noch nicht den physisch und psychisch karmisch besten Zustand erreicht haben bzw. geht euer weltlicher Teil nach wie vor gegen eure negativen Karmas in den Widerstand und ist deswegen die uneingeschränkte Anwendung der spirituellen Techniken immer noch nicht möglich, findet ihr in den nachfolgenden Kapiteln weitere Anleitungen zur Unterstützung.

Es ist empfehlenswert, diese Kapitel zunächst nur zu lesen, ohne die Inhalte bereits anzuwenden, außer ihr bekommt während des Lesens diesbezüglich bereits von innen Informationen. Erst, wenn ihr das Buch zu Ende gelesen habt, solltet ihr gegebenenfalls mit der weiteren Umsetzung beginnen.

**Wie alles in dieser Schwingungsebene, sollen ebenso die weltlichen Techniken und Interventionen, wie bereits mehrfach erwähnt, nur bei Bedarf und stets nur so viel wie nötig und so wenig wie möglich zur Anwendung kommen. Die Anwendungen der spirituellen Techniken stehen stets im Vordergrund.**

## KAPITEL 3: Arbeit an den negativen Glaubensmustern

Konnten durch die Techniken in *TEIL 2: Weltliche Anleitungen: Kapitel 2, Die Arbeit an den negativen Persönlichkeitsanteilen* die in den negativen Persönlichkeitsanteilen enthaltenen negativen Glaubensmuster nicht vollständig aufgelöst werden, können wir diese mit den nachfolgenden Methoden bearbeiten.

Glaubensmuster sind tief in unserem weltlichen Teil verankerte Annahmen über ihn selbst, andere Menschen und die Welt allgemein. Sie können positiv wie negativ sein. Die Glaubensmuster sind in den Verhaltensweisen unseres weltlichen Teils sichtbar. Je nachdem ob es sich um positive oder negative Glaubensmuster handelt, erleichtern oder erschweren die Auswirkungen der daraus entstehenden Verhaltensweisen, innerhalb unseres karmischen Rahmens, die Inkarnation unseres weltlichen Teils.

Durch die nachfolgenden Anleitungen können wir die negativen Glaubensmuster unseres weltlichen Teils und deren destruktive Folgen auflösen. Dadurch entstehen gleichzeitig positive Überzeugungen.

Neben den Anleitungen aus der inneren Führung haben sich in der Praxis für die Auflösung der negativen Glaubensmuster Elemente der **Energetischen Psychotherapie bzw. der Traumatherapie nach Dr. Fred Gallo** bewährt (EFT).

### Entstehung der negativen Glaubensmuster und ihre Folgen

Negative Glaubensmuster können ebenfalls durch die negativen Reaktionen unseres weltlichen Teils auf unsere negativen Karmas entstehen und gestalten die Inkarnation unseres weltlichen Teils schwieriger, als es sein karmisches Schicksal vorsieht. Ebenso kann unser weltlicher Teil durch seine Unzufriedenheit noch weitere negative Glaubensmuster erschaffen, lebt er nicht seine beste karmische Version und seine optimalen Lebensumstände [TEIL 2: Weltliche Anleitungen: Kapitel 2].

Sobald unser weltlicher Teil seine negativen Glaubensmuster (wiederholend) denkt, verstärkt er jedes Mal die damit verbunden nachteiligen Emotionen. Daraus kann nach einiger Zeit in diesem Bereich eine allgemeine verneinende Haltung entstehen, die das Leben unseres weltlichen Teils täglich negativ beeinflusst.

Zudem können als Folge der negativen Glaubensmuster physische und/oder psychische Krankheiten entstehen. Falls unser weltlicher Teil diesbezüglich weitere weltliche Hilfe benötigt, können, neben der Auflösung der negativen Glaubensmuster durch die nachfolgenden Anleitungen, ebenfalls alternativmedizinische Maßnahmen hilfreich sein. Durch kinesiologische Testung kann präzise festgestellt werden, welche Maßnahme für welchen Körper und welchen weltlichen Teil am besten geeignet ist, wobei Akupunktur, Phytotherapie und Homöopathie in der Praxis am häufigsten zur Anwendung kommen, oft auch in Kombination. Schulmedizinische Behandlungen sollten nur gewählt werden, wenn unser weltlicher Teil darauf besteht.

## **Erkennen der negativen Glaubensmuster**

Die negativen Glaubensmuster unseres weltlichen Teils können wir wieder durch die Beobachtung und bewusste Wahrnehmung unseres weltlichen Teils erkennen [TEIL 2: Weltliche Anleitungen: Kapitel 1]. Die Arbeit ist schriftlich und in Form einer Liste ratsam. In der Praxis ist zu sehen, dass viele meiner Klienten/innen ihre negativen Glaubensmuster bereits gut kennen oder, sobald sie sich damit bewusst zu beschäftigen beginnen, diese meist leicht erkennen können.

### **Beispiele für negative Glaubensmuster**

- Ich bin hässlich. Ich gefalle niemandem.
- Ich verdiene es nicht, glücklich und zufrieden zu sein.
- Niemand mag mich.
- Ich bin nie gut genug.
- Ich schaffe das nicht. Ich kann das nicht.
- Das Leben ist schwer. Im Leben bekommt man nichts geschenkt.
- Ich bin wertlos. Ich bin nicht wichtig.

Weitere Beispiele für negative Glaubensmuster mit positiven Ersetzungen könnt ihr auf Seite 73 finden.

## **Bearbeitung der negativen Glaubensmuster**

Für die Bearbeitung der negativen Glaubensmuster macht es keinen Unterschied, ob diese als Reaktion unseres weltlichen Teils auf unsere negativen Karmas oder durch seine Entscheidungen im freien Willen entstanden sind.

Sind sie durch die Entscheidung unseres weltlichen Teils im freien Willen entstanden, können die nachteiligen Folgen nach Auflösung der negativen Glaubensmuster vollständig wegfallen.

Lösen wir negative Glaubensmuster, die aufgrund der Reaktionen unseres weltlichen Teils auf unsere negativen Karmas entstanden sind, können die Beschwerden oder die Probleme, sollte das zugrundeliegende Karma bereits abgeschlossen sein, ebenfalls sofort enden. Ist die karmische Energie noch vorhanden, können die Beschwerden oder Probleme wieder auf die karmisch bedingten reduziert werden. Verbesserung tritt also in jedem Fall ein. Unser noch vorhandenes negatives Karma bearbeiten wir spirituell.

Die Auflösung der negativen Glaubensmuster erfolgt über Auflösungssätze, wobei der letzte positive Auflösungssatz dem neuen positiven Glaubensmuster entspricht. Dabei beginnen wir mit Auflösungssätzen die inhaltlich mit den zu lösenden negativen Glaubensmustern übereinstimmen. Die weltlichen Teile meiner Klienten/innen finden es zu Beginn oft eigenartig, Auflösungssätze mit negativen Inhalten zu denken und wollen mit positiven Sätzen starten. Würden wir aber sofort mit positiven Sätzen beginnen, könnten die meisten unserer weltlichen Teile den Inhalt nicht oder nicht vollständig glauben, da sie die negativen Glaubensmuster üblicherweise lange und häufig gedacht haben und die Inhalte dieser tief in ihrer Überzeugung

verwurzelt sind. Die Wirkung der Auflösungssätze würde deshalb nicht oder nur abgeschwächt eintreten.

Daher starten wir mit negativen Auflösungssätzen, die Schritt für Schritt positiver werden. Bei den Auflösungssätzen verwenden wir die Ich-Form, da in der Praxis zu beobachten ist, dass dies schneller und stärker wirkt.

Während die Auflösungssätze gesprochen werden, kann bei Bedarf die Selbstakupressur unterstützend verwendet werden [TEIL 2: Weltliche Anleitungen: Kapitel 2].

### **Auflösung der negativen Glaubensmuster und Entstehung der positiven Glaubensmuster**

Bei der Auflösung der negativen Glaubensmuster gibt es nicht die „genau richtigen“ Auflösungssätze. Es sollte aber stets auf eine positive Formulierung geachtet werden. Nehmt euch genügend Zeit, die für euren weltlichen Teil besten Auflösungssätze zu finden.

Dass ihr die für euren weltlichen Teil besten Auflösungssätze verwendet, könnt ihr meist daran erkennen, dass euer weltlicher Teil, während er die Auflösungssätze denkt, so konzentriert ist, dass er keine anderen Gedanken denkt, dabei und danach ruhiger und entspannter ist, die Auflösungssätze mit der Zeit von sich aus denken will und das negative Glaubensmuster immer weniger denkt.

#### **Ausführliche Anleitung zur Auflösung eines negativen Glaubensmusters anhand eines Beispiels**

Negatives Glaubensmuster: „**Ich bin nie gut genug.**“

Wir beginnen mit dem ersten negativen Auflösungssatz, der inhaltlich mit unserem negativen Glaubensmuster übereinstimmt:

„Ich liebe und achte mich und nehme mich von ganzem Herzen an, auch wenn ich nie gut genug bin.“

**Der erste negative Auflösungssatz sollte je dreimal, dreimal täglich, für drei Wochen, wenn möglich laut gesagt, sonst gedacht werden.**

Zweiter Auflösungssatz: „Ich liebe und achte mich und nehme mich von ganzem Herzen an, auch wenn ich nur manchmal gut genug bin.“

Dritter Auflösungssatz: „Ich liebe und achte mich und nehme mich von ganzem Herzen an, auch wenn ich noch nicht immer gut genug bin.“

Je positiver die Sätze werden, desto schneller können wir oft zum nächsten Satz wechseln. Euer weltlicher Teil wird es spüren und diesen denken wollen oder ändert ihn schon von sich aus ab.

**Letzter und positiver Auflösungssatz: „Ich liebe und achte mich und nehme mich von ganzem Herzen an und bin ab heute o.k., so wie ich bin.“**

Der positive Auflösungssatz sollte ebenfalls je dreimal, dreimal täglich, für drei Wochen gedacht oder gesagt werden.



Zusätzlich zur täglichen Anwendung sollte der gerade aktive Auflösungssatz mehrfach hintereinander immer dann gedacht werden, wenn unser weltlicher Teil erneut das negative Glaubensmuster denkt und wir dies durch die Beobachtung und bewusste Wahrnehmung unseres weltlichen Teils bemerken.

### **Weiteres Beispiel zur Auflösung eines negativen Glaubensmusters**

Negatives Glaubensmuster: **„Ich verdiene es nicht, glücklich zu sein.“**

„Ich liebe und achte mich und nehme mich von ganzem Herzen an, auch wenn ich es nicht verdiene, glücklich zu sein.“

„Ich liebe und achte mich und nehme mich von ganzem Herzen an, auch wenn ich es nur manchmal verdiene, glücklich zu sein.“

„Ich liebe und achte mich und nehme mich von ganzem Herzen an, auch wenn ich es noch nicht immer verdiene, glücklich zu sein.“

**„Ich liebe und achte mich und nehme mich von ganzem Herzen an und verdiene es ab jetzt, glücklich zu sein.“**

Sobald wir den letzten positiven Satz (neues positives Glaubensmuster) verwenden, ist es wichtig, durch die Beobachtung und bewusste Wahrnehmung unseres weltlichen Teils erneut zu überprüfen, ob unser weltlicher Teil den Inhalt des positiven Auflösungssatzes wirklich vollständig glauben kann. Auch wenn wir die negativen Glaubensmuster schrittweise und über längere Zeit lösen, kann es sein, dass unser weltlicher Teil immer noch Schwierigkeiten hat, die positive Ersetzung vollständig anzunehmen.

Sollte dies vorliegen, können wir am Ende des letzten positiven Auflösungssatzes folgendes hinzufügen:

- „auch wenn ich es nicht glauben kann“,
- „auch wenn ich es noch nicht glauben kann“,
- „auch wenn ich es noch nicht ganz glauben kann.“

**Diese erweiterten Auflösungssätze sollten ebenfalls wieder je dreimal, dreimal täglich, für drei Wochen, wenn möglich laut gesagt, sonst gedacht werden.**

Nachfolgend findet ihr noch weitere negative Glaubensmuster mit positiven Ersetzungen aus der Praxis.

- *Ich versage immer und kann nichts zu Ende bringen.* Alles, was ich wirklich möchte, schaffe ich. Ich darf dabei Fehler machen und aus meinen Fehlern lernen.
- *Ich werde nur geliebt, wenn ich mich um andere kümmere.* Ich bin es wert, geliebt zu werden, auch wenn ich auf mich selbst achte.
- *Ohne Partner/Partnerin bin ich nichts wert.* Ich bin wertvoll.

- *Ich habe immer Angst.* Frei von Angst, gehe ich meinen Weg.
- *Ohne Partner/in kann ich nicht (über)leben.* Ich kann auch alleine - sicher und zufrieden - leben.
- *Ich kann nichts.* Ich kann alles erlernen, was ich möchte.
- *Ich bin immer zu spät.* Ich kann pünktlich sein, wenn ich es möchte.
- *Ich weiß nicht, was gut für mich ist.* Ich weiß, was ich brauche und wie ich gut für mich sorgen kann.
- *Ich bin hilflos.* Ich kann mir selbst helfen.
- *Ich muss immer perfekt sein.* So wie ich bin, bin ich richtig.
- *Ich kann mich nicht entspannen.* Ich bin ruhig und gelassen und lasse los.
- *Ich darf keine Fehler machen.* Ich erlaube mir, Fehler zu machen. Sie sind wichtig und ich lerne aus jedem meiner Fehler.
- *Ich komme alleine nicht zurecht.* Ich kann mein Leben und meine Schwierigkeiten meistern.
- *Ich darf nicht anstrengend sein.* Ich darf so sein, wie ich bin.
- *Ich darf nicht sagen, was ich wirklich denke.* Ich darf meine eigene Meinung haben.
- *Ich fühle mich immer überfordert.* Es ist o.k., Unterstützung anzunehmen. Ich darf mir helfen lassen.
- *Ich kann ohne Zigaretten (Alkohol, Zucker usw.) nicht (über)leben.* Es ist mir möglich, glücklich, zufrieden und frei von Zigaretten (Alkohol, Zucker usw.) zu leben.
- *Ich kann nicht vergeben.* Ich entspanne und lasse die Vergangenheit los. Mein Herz ist voller Vergebung.

### **Widerstandsgedanken**

Neben den Fällen, wo unser weltlicher Teil den positiven Inhalt des Auflösungssatzes noch nicht glauben kann, kann es weiters sein, dass er von Beginn an aus verschiedenen Gründen mit Widerstand auf die versuchte Auflösung des negativen Glaubensmusters reagiert.

Widerstand erkennen wir in diesem Fall daran, dass unser weltlicher Teil den mit der Auflösung des negativen Glaubensmusters verbundenen Verlustes oder die dadurch veränderte Situation (noch) nicht vollständig annehmen will. In der Praxis ist das häufig bei den folgenden Glaubensmustern zu sehen: „Ich kann ohne Alkohol, Fleisch, Zigaretten, Zucker, Kaffee, Beziehung etc. nicht (glücklich, zufrieden) leben.“ In diesen Fällen will unser weltlicher Teil, obwohl ihm das Glaubensmuster und sein dadurch entstehendes Verhalten schaden, dieses nicht loslassen oder hat Angst, dass ihm künftig durch die Auflösung etwas Wesentliches fehlen wird.

Beobachten wir bei unserem weltlichen Teil solche Gedanken, beginnen wir diese ebenfalls mit Auflösungssätzen zu lösen, zeitgleich zu den jeweiligen negativen Glaubensmustern. Bei diesen Auflösungssätzen gibt es wieder keine „richtigen“ Sätze. Bedeutsam für die erfolgreiche Auflösung des negativen Glaubensmusters ist wieder, dass unser weltlicher Teil die Inhalte annehmen will.

### **Beispiel einer Auflösung bei Vorliegen eines Widerstandsgedanken**

Negatives Glaubensmuster: „Ich kann ohne Alkohol nicht (glücklich, zufrieden) leben.“

Zusätzlicher Widerstandsgedanke unseres weltlichen Teils auf das negative Glaubensmuster: „Ich will das Trinken von Alkohol nicht loslassen.“

Diesen Widerstandsgedanken lösen wir wieder schrittweise, wie unsere negativen Glaubensmuster, auf.

Ich liebe, achte und nehme mich von ganzem Herzen an, auch wenn ich das Trinken von Alkohol nicht loslassen möchte.

Ich liebe, achte und nehme mich von ganzem Herzen an, auch wenn ich das Trinken von Alkohol noch nicht loslassen möchte.

Ich liebe, achte und nehme mich von ganzem Herzen an, auch wenn ich das Trinken von Alkohol noch nicht ganz loslassen möchte.

Ich liebe, achte und nehme mich von ganzem Herzen an und lasse das Trinken von Alkohol los.

### **Zusätzlich schwächende Gedanken**

Neben den Widerstandsgedanken kann unser weltlicher Teil noch zusätzliche schwächende Gedanken entwickeln, die die Auflösung seiner negativen Glaubensmuster erschweren können.

Beispiele für zusätzliche schwächende Gedanken:

„Ich werde nie fähig sein, mein Problem (Problem einsetzen) zu überwinden.“

„Ich werde nie genug motiviert sein, mein Problem/Muster (Problem/Muster einsetzen) zu überwinden.“

„Ich darf dieses Problem/Muster (Problem/Muster einsetzen) (wegen anderer) nicht überwinden.“

„Ich habe es nicht verdient, dieses Problem (Problem einsetzen) zu überwinden.“

Besonders die ersten drei Überzeugungen sind in der Praxis häufig zu beobachten. Wir lösen sie ebenfalls wieder mit Auflösungssätzen auf, die für unseren weltlichen Teil passend sind.

### **Beispiel einer Auflösung bei Vorliegen eines schwächenden Gedanken**

Negatives Glaubensmuster: „Es macht mir Angst, vor vielen Menschen zu sprechen.“

Zusätzlich schwächender Gedanke: „Ich werde nie fähig sein, die Angst, vor vielen Menschen zu sprechen, zu überwinden.“

Den zusätzlich schwächenden Gedanken lösen wir ebenfalls wieder schrittweise auf.

Ich liebe, achte und nehme mich von ganzem Herzen an, auch wenn ich die Angst, vor vielen Menschen zu sprechen, nicht überwinden kann.

Ich liebe, achte und nehme mich von ganzem Herzen an, auch wenn ich die Angst, vor vielen Menschen zu sprechen, nur schwer überwinden kann.

Ich liebe, achte und nehme mich von ganzem Herzen an, auch wenn ich die Angst, vor vielen Menschen zu sprechen, noch nicht immer überwinden kann.

Ich liebe, achte und nehme mich von ganzem Herzen an und bin ab jetzt fähig, meine Angst vor vielen Menschen zu sprechen, zu überwinden.

Wie bei allen Auflösungsätzen sollten auch die Auflösungssätze der Widerstandsgedanken und der zusätzlich schwächenden Gedanken je dreimal, dreimal täglich, für drei Wochen, wenn möglich laut gesagt, sonst gedacht werden. Bei Bedarf kann dabei ebenfalls die Selbstakupressur unterstützend verwendet werden.

## KAPITEL 4: Arbeit mit dem inneren Kind/den inneren Kindern

Eine andere Technik, die zur emotionalen und auch körperlichen Stabilisierung unseres weltlichen Teils beitragen und ebenso die negativen Reaktionen unseres weltlichen Teils auf unsere negativen Karmas vermindern kann, ist die Arbeit mit dem inneren Kind/den inneren Kindern. Das Konzept des inneren Kindes geht auf John Bradshaw zurück und wird weltlich wie nachfolgend definiert:

*„Das Innere Kind bezeichnet und symbolisiert die im Gehirn gespeicherten Gefühle, Erinnerungen und Erfahrungen aus der eigenen Kindheit. Hierzu gehört das ganze Spektrum intensiver Gefühle, wie unbändige Freude, abgrundtiefer Schmerz, Glück und Traurigkeit, Intuition und Neugierde, Gefühle von Verlassenheit, Angst oder Wut.“*

In spiritueller Hinsicht wird die Arbeit mit dem inneren Kind/den inneren Kindern so verstanden, dass aus jedem negativen Karma in unserer Kindheit, auf das unser weltlicher Teil mit (starken) negativen Emotionen reagiert hat, da er dabei nicht ausreichend unterstützt und begleitet worden ist, ein traumatisiertes inneres Kind entstanden und mit diesen negativen Emotionen verbunden geblieben ist. Diese inneren Kinder und ihre negativen Emotionen können unseren weltlichen Teil täglich belasten, die Reaktionen auf unsere negativen Karmas verstärken und körperliche und/oder psychische Beschwerden und Erkrankungen auslösen.

Die inneren Kinder wollen wir nun „heilen“, indem wir uns mit verschiedenen Techniken um sie kümmern, sie beruhigen und ihre negativen Emotionen auflösen.

**Zur Erinnerung:** Unser negatives Karma können wir mit dieser Technik ebenfalls nicht verbessern oder auflösen, aber die aufgrund der Reaktionen unseres weltlichen Teils auf unsere negativen Karmas entstandenen negativen Emotionen und physischen und psychischen Beschwerden oder Erkrankungen können damit gelöst werden.

Auch in diesem Fall können die nicht karmisch bedingten physischen und/oder psychischen Beschwerden/Erkrankungen bei Notwendigkeit zusätzlich alternativ- bzw. schulmedizinisch behandelt werden [s. S. 70].

### Beziehungsaufbau mit der Gesprächsintervention

Wir beginnen die Arbeit mit jedem einzelnen unserer inneren Kinder mit der Gesprächsintervention. Überlegt euch, ob eure inneren Kinder lieber eine neue Mama, einen neuen Papa oder beides, oder einen neuen starken, besten Freund/neue starke, beste Freundin haben wollen. Sonst versucht es mit allen Varianten und beobachtet, wie euer inneres Kind/eure inneren Kinder darauf reagieren.

## **Beispiel einer Gesprächsintervention für den Beziehungsaufbau mit unserem inneren Kind**

„Mein liebes inneres Kind!

Ich bin ab heute deine neue Mama/Papa/beides, neuer starker, bester Freund/neue starke, beste Freundin und kümmere mich ab jetzt und für immer um dich.“

Ich bin und bleibe bei dir, beschütze und begleite dich und helfe dir in allen Situationen, die für dich schwierig sind. Ich kann sehen, wie es dir geht und was du brauchst. Ich habe jetzt das Wissen und die Techniken (aus diesem Buch), die nötig sind, um dich bei allen deinen Problemen umfassend unterstützen zu können.

Du bist für mich das Wertvollste und ich liebe dich über alles, genauso wie du bist. Ich Sorge ab jetzt täglich dafür, dass du dich mit mir sicher und in deinem Leben so wohl wie möglich fühlst.“

Für die stärkste Wirkung solltet ihr wieder eure eigene Gesprächsvariante finden. Inhaltlich ist es vor allem wichtig, dass sich eure inneren Kinder beschützt und bedingungslos geliebt und angenommen fühlen. Sie sollten spüren können, dass sie mit ihren Problemen nicht mehr alleine sind und ihre Bedürfnisse gesehen und unterstützt werden.

Glauben unsere inneren Kinder zu Beginn einzelne oder mehrere Sätze der Gesprächsintervention nicht, ergänzen wir die jeweiligen Sätze wieder mit: „auch wenn du es nicht/noch nicht/noch nicht ganz glauben kannst“, solange der Widerstand besteht. Glauben sie den gesamten Inhalt der Gesprächsintervention nicht, beenden wir diese mit dem Satz: „Auch wenn du alles, was ich dir sage nicht/noch nicht/noch nicht ganz glauben kannst.“

Bei der Arbeit mit den inneren Kindern können wir in der Imagination die perfekte Welt für sie erschaffen. Nutzt diese Möglichkeit, seid kreativ und probiert Verschiedenes aus. Nehmt euch Zeit, um herauszufinden, was ihr in eurer Kindheit in schwierigen Situationen oder allgemein gebraucht hättet und welche Unterstützungen und Anleitungen, die karmisch beste Inkarnation ermöglicht hätten.

Das Gespräch ist zu Beginn mehrmals täglich zu wiederholen.

Neben der Gesprächsintervention beginnen wir daran zu arbeiten, uns unsere inneren Kinder so genau wie möglich vorzustellen, um ihr Alter bestimmen zu können. Das ist für unsere weitere Arbeit hilfreich.

Solltet ihr bei der Vorstellung eurer inneren Kinder und der Bestimmung ihres Alters Unterstützung benötigen, hat es sich in der Praxis bewährt, dafür Fotos aus der Kindheit zu verwenden, bis sich die inneren Kinder zeigen. Sobald ihr das Alter der inneren Kinder kennt, könnt ihr den Beziehungsaufbau weiter vertiefen.

Solltet ihr das Alter eurer inneren Kinder nicht oder nur sehr ungefähr bestimmen können, versucht alle nachfolgenden Interventionen der Beziehungsvertiefung und beobachtet die Reaktionen eures weltlichen Teils darauf.

## **Imaginationsübungen für innere Kinder im Säuglings- und Kleinkindalter zur Beziehungsvertiefung**

Sind unsere inneren Kinder Säuglinge oder Kleinkinder hat es sich in der Praxis für die Beziehungsvertiefung günstig erwiesen, sie neben der weiteren Gesprächsintervention besonders durch Imaginationsübungen mit starkem körperlichem Fokus zu unterstützen.

### **Imaginationsübung 1:**

Bei dieser Übung imaginieren wir unser inneres Kind in einem Tragetuch vor unserer Brust. Um das bestmögliche Ergebnis zu erzielen, ist es ratsam, diese Übung unter Einbeziehung unserer fünf Sinne zu machen [nähere Anleitungen siehe TEIL 2: Weltliche Anleitungen: Kapitel 6]. Manche meiner Klienten/innen verwenden Stofftiere zur besseren Unterstützung der Imagination.

Bei dieser Imaginationsübung stellen wir uns vor, wie sich das Tragetuch fest um die Schultern und den Rücken unseres inneren Kindes zieht und sein Kopf auf unserer Brust ruht. Das sollten wir mit der Zeit ebenfalls auf unserem Körper spüren können. Zusätzlich imaginieren wir, wie wir unserem inneren Kind immer wieder und langsam über den Kopf und den Rücken streichen. Auch diese Berührungen sollten wir auf unserem Körper wahrnehmen können. Wir geben unseren inneren Kindern jetzt die körperliche Nähe, Unterstützung und Sicherheit, die sie früher gebraucht hätten.

Diese Imagination verbunden mit unserer Gesprächsintervention führt mit etwas Übung zum Gefühl der Sicherheit und der Geborgenheit unseres inneren Kindes und zur Entspannung unseres Körpers und damit in Folge auch unseres weltlichen Teils.

Für das Tuch suchen sich meine Klienten/innen oft Farben aus. Manche wählen nur eine Farbe, andere zwei oder mehrere Farben. Die Farben können nach den Bedürfnissen und dem emotionalen Zustand unseres inneren Kindes immer wieder, auch während des Gesprächs, wechseln.

Säuglinge und Kleinkinder imaginieren meine Klienten/innen meist über mehrere Wochen immer wieder in dieser Form.

### **Imaginationsübung 2:**

Diese Imaginationsübung hat sich in der Praxis besonders in den Nächten bewährt, kann aber auch jederzeit unter Tags, ohne tatsächliches Liegen, imaginiert werden. Wir sollten dabei wie zuvor mit unseren fünf Sinnen arbeiten.

Bei dieser Übung liegen wir in unserem Bett. Wir befinden uns in Rückenlage und unser inneres Kind liegt auf unserer Brust. Die Decke ist eng um uns und unser inneres Kind gelegt, es hört unseren Herzschlag und Atem. Mit unseren Armen können wir ihm über den Kopf und Rücken streichen oder es zusätzlich halten.

Variante 1: Wir liegen wieder in Rückenlage in unserem Bett. Unser inneres Kind befindet sich neben uns, eng an unseren Körper geschmiegt, unser Arm hält es zusätzlich fest.

Variante 2: Wir liegen in Seitenlage in unserem Bett, unsere Beine sind angewinkelt. Unser inneres Kind befindet sich vor uns und ist durch unseren Oberkörper und unsere Beine begrenzt. Mit unseren Armen können wir wieder seinen Kopf streichen oder es zusätzlich halten.

Alle Berührungen des inneren Kindes sollten wir ebenfalls wieder mit der Zeit auf unserem eigenen Körper fühlen können.

Während der Imaginationsübungen in der Nacht wirkt oft das gleichzeitige Denken kurzer Sätze oder auch einzelner Wörter, die wir häufig und langsam mit bewusster Atmung wiederholen, zusätzlich beruhigend auf unser inneres Kind (z.B.: Alles ist gut. Alles ist sicher. Ich bin da. Ruhe, Frieden, Gelassenheit.). Aber auch die zeitgleiche Anwendung der spirituellen Techniken zeigt bei vielen meiner Klienten/innen eine entspannende Wirkung [TEIL 1: Kapitel 4].

### **Die Technik der „Nachbeelterung“**

Zeitgleich zur Gesprächsintervention und der Imaginationsübungen beginnen wir unser inneres Kind/ unsere inneren Kinder altersentsprechend „nachzubeeltern“. Die „Nachbeelterung“ bedeutet, dass wir mit unseren inneren Kindern imaginär zu leben beginnen, so wie wir mit realen Kindern leben würden. Die Technik der „Nachbeelterung“ wenden wir meist ebenfalls über mehrere Wochen an. In der Praxis ist zu sehen, dass viele meiner Klienten/innen die „Nachbeelterung“ mit einem inneren Kind beginnen. Im Laufe des „Nachbeelterungsprozesses“ können sich auch zwei oder mehrere innere Kinder zeigen und uns immer wieder abwechselnd im Leben begleiten.

### **Die praktische Umsetzung der „Nachbeelterung“**

Wir stehen mit unserem inneren Kind in der Früh bereits gemeinsam auf und sprechen es laut an. Besonders der Inhalt, dass ihr als neue Mama/neuer Papa usw. da seid und den ganzen Tag bleiben werdet, dass es nicht mehr alleine ist, seine Bedürfnisse gesehen und unterstützt werden und dass es geliebt wird, ist sehr wichtig [siehe Gesprächsintervention für den Beziehungsaufbau Seite 77]. Haben wir in unserer Inkarnation eine/n Ehepartner/in und/oder Kinder, dann denken wir uns die Gespräche, während wir nicht alleine sind.

In unserem Tagesablauf „beeltern“ wir unser inneres Kind soweit wie möglich altersgerecht „nach“. Wir frühstücken mit ihm, nehmen es in unsere Arbeit mit, kochen und lesen mit ihm, wir gehen mit ihm spazieren, machen mit ihm Sport, fahren mit ihm im Auto, reden mit ihm, singen ihm etwas vor, lachen und spielen mit ihm. Wir haben es tatsächlich so oft wie möglich imaginär in unserem Leben dabei.

Wenn wir die Arbeit mit dem inneren Kind/den inneren Kindern beginnen, sollten wir es/sie so häufig wie möglich visualisieren. Mit fortschreitender Stabilisierung unseres weltlichen Teils und Verringerung seiner negativen Emotionen werden die Visualisierungen automatisch weniger und die spirituelle Arbeit kann wieder mehr Raum einnehmen.

### **Die Arbeit mit älteren inneren Kindern**

Sind die inneren Kinder schon etwas älter, beschreiben meine Klienten/innen, dass sie sich, während sie die inneren Kinder immer wieder mit dem allgemeinen Gespräch ansprechen,



zunächst noch häufig verstecken oder in eine andere Richtung blicken, ihnen dann aber mit der Zeit ihr Gesicht zuwenden und sich langsam nähern. Dieser Prozess kann einige Zeit dauern.

Sobald die inneren Kinder unsere körperliche Nähe suchen, setzen sie sich, je nach Alter, auf unseren Schoß oder neben uns, nehmen uns an die Hand oder wollen - oft auch erst nach einiger Zeit - umarmt und gehalten werden.

Sobald der Kontakt hergestellt wurde, begleiten sie uns ebenfalls, wie zuvor beschrieben, imaginär in unserem Leben.

### **Arbeit an stark traumatischen Situationen**

Neben der Gesprächsintervention, den Imaginationsübungen und der täglichen imaginären „Nachbeelterung“ gibt es bei Bedarf noch die Technik, direkt an stark traumatischen Situationen zu arbeiten, in denen unser inneres Kind bei negativem Karma besonders hilflos, verängstigt und verzweifelt war.

Bei dieser Arbeit treten wir als neue Mama/neuer Papa/beides, neuer starker, bester Freund/neue starke, beste Freundin imaginär in diese stark traumatischen Situationen neben unser inneres Kind, stehen ihm als Erwachsener/Erwachsene bei und führen es aus diesen heraus.

Viele meiner Klienten/innen erinnern sich meist sofort an diese stark traumatischen Situationen in ihrer Inkarnation und brauchen nicht viel Anleitung, sie zu finden und zu visualisieren. Fällt euch die Erinnerung an solche Situationen nicht leicht, ist es empfehlenswert, zunächst weiter und noch längere Zeit mit der Gesprächsintervention zu arbeiten, um den Kontakt zu eurem inneren Kind/euren inneren Kindern zu verstärken. In der Praxis ist zu sehen, dass Klienten/innen, die Schwierigkeiten haben, sich an stark traumatische Situationen zu erinnern, sich auch oft prinzipiell schwerer an ihre Kindheit erinnern können und sich ebenfalls ihre inneren Kinder nicht sofort vorstellen können.

Sobald wir uns an die für unsere inneren Kinder stark traumatische Situation erinnern können, ist es empfehlenswert, uns diese so detailliert wie möglich, am besten mit unseren fünf Sinnen, vorzustellen [siehe TEIL 2: Weltliche Anleitungen: Kapitel 6]. Dafür sollten wir uns ausreichend Zeit nehmen.

Manche meiner Klienten/innen haben zunächst Bedenken, negative Situationen derart intensiv zu imaginieren. Je intensiver wir uns aber durch unserer Vorstellungskraft in diese Situation/Situationen bringen können, desto stärker wirkt die nachfolgende Arbeit mit unserem inneren Kind und desto schneller kann es zu „heilen“ beginnen.

Beobachtet bei der Anwendung dieser Methode aufmerksam, was euer inneres Kind in der stark traumatischen Situation von euch braucht und will. Jede Reaktion eures inneren Kindes - auch keine - ist „richtig“ für die Heilung und liebevoll und wertschätzend anzunehmen.

In der Praxis ist zu beobachten, dass bei manchen meiner Klienten/innen ihr inneres Kind nur durch Körperkontakt zu beruhigen ist, bei anderen lehnt das innere Kind vor allem zu Beginn jeden Körperkontakt vollständig ab und das Gespräch ist effektiver oder es ist beides wichtig und notwendig. Es kann zu Beginn auch „nur schweigend da zu sein“ die beste Intervention für das

innere Kind sein. Die Bedürfnisse des inneren Kindes können sich bei den Wiederholungen der Imaginationsübungen verändern.

Beispiele für stark traumatische Situationen mit möglichen Gesprächs-, Verhaltens- und Unterstützungsanleitungen

- Unser weltlicher Teil wird als Kind in der Schule von Mitschülern gemobbt (Karma, das zurückkehrt, weil wir andere gemobbt haben).

Wir sehen unser inneres Kind in dieser Situation und imaginieren uns als Erwachsener/Erwachsene neben unser inneres Kind. Wir können uns als neue Mama, neuer Papa usw. schützend vor unser inneres Kind stellen, die anderen Kinder abstoppen und das Mobbing beenden. Soweit unser inneres Kind dafür schon bereit ist, können wir ihm erklären, dass diese Kinder sich selbst nicht mögen (weil sie z. B. zu wenig Liebe, Aufmerksamkeit und Wertschätzung bekommen haben oder bekommen) und sie andere schlecht behandeln, weil sie schlecht behandelt wurden oder werden.

Dann fragen wir unser inneres Kind, ob es in unser Leben mitkommen möchte. Dabei können wir ihm sagen, dass es dort in Sicherheit sein wird, für immer bei uns bleiben darf und wir es sehr gerne bei uns hätten. Ist es noch sehr traurig, wütend oder verzweifelt, trösten wir es weiter und helfen ihm, seine negativen Emotionen auszuhalten. Weiters können wir es wieder mit der Gesprächsintervention für den Beziehungsaufbau unterstützen. Soweit es das innere Kind zulässt und je nach Alter, können wir ebenfalls die Imaginationsübungen für kleinere Kinder bzw. in der Imagination geeigneten Körperkontakt bei älteren Kindern zur Beruhigung verwenden.

- Unser weltlicher Teil wird von seinen Eltern als Kind geschlagen (Karma, das zurückkehrt, weil wir Eltern waren, die ihre Kinder geschlagen haben).

Wir treten wieder als neue/r Mama, Papa, Freund/in etc. in diese Situation und stehen unserem inneren Kind bei. Wir können uns schützend vor es stellen und die Schläge abwehren und abstoppen. Wir können uns ebenso vorstellen, dass es wieder bei uns im Tragetuch ist, und dadurch geschützt wird. Ältere Kinder können wir hochheben und halten.

Wir können unserem inneren Kind erklären, dass das Verhalten unserer Eltern verboten und falsch ist und wir das nicht mehr zulassen. Soweit es unser inneres Kind bereits annimmt, können wir ihm mitteilen, dass sein Vater/seine Mutter als Kind vermutlich selbst zu wenig Liebe, Wertschätzung und wahrscheinlich auch Gewalt erfahren hat und/oder er/sie mit der Verantwortung Vater oder Mutter zu sein, überfordert war.

Dann bieten wir unserem inneren Kind wieder an, dass es ab heute bei uns leben darf, wo es in Sicherheit ist und keine weitere Gewalt mehr erfahren wird (siehe wie zuvor).

- Unser weltlicher Teil ist in der Kinderkrippe, im Kindergarten oder in einer Situation, wo er alleine ohne seine Mama oder seinem Papa bei Tanten, Onkeln, Omas, Opas usw. ist und weint. Die Trennung von seiner Mutter/seinem Vater ist zu früh und unser weltlicher Teil fühlt sich alleingelassen und verlassen und ist verzweifelt (Karma, das zurückkehrt, weil wir andere, die von uns abhängig waren - zu früh - verlassen haben).

Wir treten wieder als Mama, Papa usw. in diese Situation ein und versuchen unser inneres Kind zu beruhigen (Körperkontakt, neben unser inneres Kind stellen, neben es setzen usw.). Soweit unser inneres Kind es annimmt, können wir ihm wieder die Hintergründe erklären bspw. dass unsere Mutter/unser Vater zu wenig Wissen hatte, um zu erkennen, was diese frühe Trennung auslöst oder dass unsere Mutter/unser Vater aus finanziellen Gründen arbeiten musste und deshalb nicht bei uns sein konnte.

Dann bieten wir ihm wieder an, dass es ab jetzt bei uns bleiben darf, falls und solange es das möchte (siehe wieder wie zuvor).

Die Technik war erfolgreich, wenn unser weltlicher Teil nicht mehr an diese Situationen denken will, weil sie für ihn abgeschlossen sind (das werdet ihr spüren). Ebenso, wenn wir uns von Beginn an als Erwachsene/Erwachsener an der Seite unseres inneren Kind sehen und es sich sicher und beschützt fühlt, sobald wir unseren weltlichen Teil die traumatische Situation imaginieren lassen.

Keht, nachdem wir bereits erfolgreich mit unserem inneren Kind gearbeitet haben, gleiches oder ähnliches negatives Karma wie früher wieder (uns verlässt beispielsweise unser Partner) und unser weltlicher Teil reagiert mit negativen Emotionen darauf, dann ist in der Praxis zu sehen, dass wir aufgrund unserer Übung unseren weltlichen Teil durch die erneute Arbeit mit dem inneren Kind meist relativ schnell stabilisieren können, während wir zeitgleich unser gerade aktives negatives Karma spirituell bearbeiten.

Die Arbeit mit dem inneren Kind kann mit bewusstem Atmen (Atemtechniken) und den Auflösungssätzen für die negativen Glaubensmuster kombiniert werden [siehe TEIL 2: Weltliche Anleitungen: Kapitel 3].

Weiters können wir die Arbeit mit dem inneren Kind mit der der Gesprächsintervention für wiederkehrende schwierige Situationen verbinden [siehe TEIL 2: Weltliche Anleitungen: Kapitel 6]. Hier imaginieren wir unser inneres Kind schon kurz vor einer vorhersehbaren schwierigen Situation bspw. im Tragetuch oder wenn die Situation unvorhersehbar eintritt, sobald wir bemerken, dass wir uns in einer für unseren weltlichen Teil schwierigen Situation befinden und ebenfalls nach diesen Situationen.

Prinzipiell solltet ihr stets gut beobachten, wie euer weltlicher Teil auf die verschiedenen Interventionen reagiert und bei welcher und in welcher Kombination er sich am schnellsten und besten stabilisiert.

Weiterführende Informationen zur Arbeit mit dem inneren Kind findet ihr bei Bedarf beispielsweise in den Büchern von John Bradshaw, Erika Chopich oder Margaret Paul.

## **KAPITEL 5: Anleitungen für wiederkehrende schwierige Situationen**

Eine weitere Möglichkeit unseren weltlichen Teil bei seiner Stabilisierung zu unterstützen, ist ihn auf wiederkehrende für ihn emotional schwierige Situationen vorzubereiten und ihn während dieser anzuleiten und zu begleiten.

Dies können Situationen mit karmischer Ursache sein wie bspw. Prüfungen in einer für die Selbsterhaltung notwendigen Ausbildung, herausfordernde Situationen bei der Arbeit zur Selbsterhaltung bspw. ein Vortrag vor einer großen Anzahl von Menschen, wiederkehrende Konflikte unseres weltlichen Teils mit seinem Ehemann/seiner Ehefrau oder seinem Kind/seinen Kindern.

Aber auch Gegebenheiten, die unser weltlicher Teil aufgrund seiner Entscheidungen im freien Willen ohne karmische Notwendigkeit in der Welt noch erleben will, obwohl sie ihn emotional destabilisieren bspw. eine Prüfungssituation bei einem freiwilligen weiteren Bildungsweg, ein privater, musikalischer Auftritt vor vielen Menschen, schwierige Kontakte mit seiner Ursprungsfamilie, seinen Freunden oder seinen Bekannten.

In der Praxis ist bei meinen Klienten/innen zu sehen, dass bei diesen Situationen oft dieselben Personen beteiligt sind und/oder die Situationen inhaltlich ähnlich sind. Daher ist es ratsam, solche Situationen zunächst in der Vergangenheit unseres weltlichen Teils zu finden und diese und die Reaktionen unseres weltlichen Teils so genau wie möglich zu definieren. Je detaillierter wir solche Situationen und die Gedanken, Emotionen und Verhaltensmuster unseres weltlichen Teils während dieser kennen, desto besser sind wir in der Lage, unseren weltlichen Teil auf künftig ähnliche Ereignisse vorzubereiten und ihn während dieser optimal anzuleiten und zu begleiten. Bei meinen Klienten/innen hat sich diese Arbeit schriftlich bewährt. Liegt ein negatives Karma vor, arbeiten wir zeitgleich spirituell daran.

### **Gesprächsintervention für wiederkehrende schwierige Situationen**

Sobald wir bemerken, dass auf unseren weltlichen Teil eine für ihn schwierige Situation zukommt, beginnen wir ihn, so gut wie möglich darauf vorzubereiten, um seine nachteiligen emotionalen Reaktionen darauf so gering wie möglich zu halten. In der Praxis hat sich dabei zu Beginn die Gesprächsintervention bewährt.

Tritt die schwierige Situation unvorhergesehen ein, starten wir mit der Gesprächsintervention - angepasst an die Situation - und den nötigen weiteren weltlichen Interventionen, sobald wir durch die Beobachtung und bewusste Wahrnehmung unseres weltlichen Teils erkennen können, dass er sich in einer für ihn schwierigen Situation befindet.

### **Beispiel einer Gesprächsintervention für wiederkehrende schwierige Situationen**

„Mein lieber weltlicher Teil!

Ab jetzt werde ich dich auf wiederkehrende schwierige Situationen so gut wie möglich vorbereiten und dich ebenso während dieser unterstützen und anleiten.

Sind diese schwierigen Situationen unser negatives Karma, werde ich schon davor mit der spirituellen Bearbeitung beginnen [TEIL 1: Spirituelle Anleitungen: Kapitel 4, Technik 3]. Zusätzlich werde ich dir, falls nötig, mit weiteren weltlichen Techniken helfen, dich so gut wie möglich auf diese schwierigen Situationen vorzubereiten.

Während dieser für dich herausfordernden Umstände werde ich immer an deiner Seite sein und dich bei Bedarf anleiten bspw. durch Mantra [TEIL 1: Spirituelle Anleitungen: Kapitel 4, Technik 2], durch Entspannungstechniken [TEIL 2: Weltliche Anleitungen: Kapitel 2] oder die zeitgleiche Arbeit mit dem inneren Kind [TEIL 2: Weltliche Anleitungen: Kapitel 4].

Tritt die schwierige Situation unvorhergesehen ein, werde ich dir so schnell wie möglich im vollsten Umfang unterstützend beistehen.

Solltest du nach diesen schwierigen Umständen trotzdem emotional instabil sein, werde ich mich weiter gut um dich kümmern (wieder durch spirituelle Arbeit und/oder weltliche Techniken). Ab jetzt wirst du mit meiner Unterstützung für dich schwierige Gegebenheiten immer entspannter und gelassener meistern können.“

Das Gespräch ist bei Bedarf mit unserem weltlichen Teil zu führen und es sind ebenfalls nur wieder die weltlichen Techniken zusätzlich zu verwenden, die zur Stabilisierung unseres weltlichen Teils nötig erscheinen.

## KAPITEL 6: Fokusübung auf positive Situationen

Eine ebenfalls effektive und jederzeit schnell einsetzbare Technik zur Unterstützung der Stabilisierung unseres weltlichen Teils ist die Fokusübungen auf positive Situationen. Dabei lenken wir die Gedanken unseres weltlichen Teils bewusst auf Positives in seinem Leben und lassen ihn dieses bei Bedarf immer wieder so intensiv wie möglich (wieder)-erleben.

Besonders während unser negatives Karma zurückkehrt, kann diese Methode hilfreich sein. Dadurch kann die Beschäftigung unseres weltlichen Teils mit unseren negativen Karmas abgeschwächt bzw. verhindert werden und ebenfalls seine negativen Reaktionen darauf.

### Praktische Anwendung der Fokusübung

Anwendungsmöglichkeiten für die Fokusübung sind positive Erlebnisse in der Vergangenheit oder geplante positive Ereignisse in der Zukunft, die unser weltlicher Teil kennt oder bereits in ähnlicher Form erlebt hat bspw. Urlaub am Meer, in den Bergen, Treffen mit Freunden.

Um die positive Wirkung der Fokusübung bestmöglich zu verstärken, leiten wir unseren weltlichen Teil an, diese Situation mit seinen **fünf Sinnen** zu erleben (NLP: Bandler und Grinder).

Die Sinne, die wir verwenden sind:

- der Sehsinn
- der Hörsinn
- der Geruchssinn
- der Tastsinn
- der Geschmackssinn.

In der Praxis hat es sich bewährt, unseren weltlichen Teil beim Erlernen der Fokusübung davor zunächst mehrere Minuten bewusst tief ein- und ausatmen zu lassen, um ihn zu entspannen. Für die anschließende Fokusübung ist ihm ausreichend Zeit einzuräumen. Bequemes Sitzen oder Liegen mit geschlossenen Augen ist empfehlenswert. Während sich unser weltlicher Teil die jeweilige Situation mit seinen fünf Sinnen vorstellt, sollten wir ihn anleiten, bewusst zu atmen.

Bei der Visualisierung können wir unseren weltlichen Teil bspw. mit den folgenden Fragen unterstützen:

- Wie sieht es in dieser Situation aus?
- Was ist dort zu hören?
- Wie riecht es dort?
- Was kann man dort schmecken?
- Was kann man dort fühlen?

Die Fokusübung trainieren wir mit unserem weltlichen Teil für die jeweilige Situation so lange, bis er diese, sobald wir ihn daran denken lassen, sofort und mit allen seinen Sinnen intensiv erleben kann.

Ebenso können wir diese Methode nutzen, während wir eine starke und länger dauernde karmische negative Abwicklung erfahren. Aufgrund der Wellenbewegungen in Folge unserer spirituellen Bearbeitung gibt es bereits vor der vollständigen Auflösung des negativen Karmas immer wieder Zeiten ohne negative karmische Belastung. An diese Zeiten erinnern und fokussieren wir unseren weltlichen Teil mit seinen fünf Sinnen, während wir gerade karmisch stark belastet sind. In der Praxis ist zu sehen, dass die weltlichen Teile meiner Klienten/innen darauf sehr positiv reagieren und dadurch auch das Vertrauen in unsere spirituelle Arbeit verstärkt werden kann.

Benötigt euer weltlicher Teil bei den Visualisierungsübungen weitere Unterstützung, sind Bücher über NLP empfehlenswert.

## TEIL 3: Häufige Fragen

### Einleitung

Um euch den Beginn des spirituellen Weges und den Umgang mit eurem weltlichen Teil in der Welt zu erleichtern, könnt ihr hier die Antworten auf die häufigsten Fragen meiner Klienten/innen nachlesen, wie sie mein spiritueller Teil innerlich erfahren hat.

**Das Ziel der meisten Antworten ist es, unseren weltlichen Teil so anzuleiten, dass wir so wenig wie möglich weiteres negatives Karma bis zur vollständigen Verbindung erschaffen.**

Die Richtigkeit der nachfolgenden Inhalte ist zum Teil mittlerweile ebenfalls durch wissenschaftliche Studien belegt. Einige davon sind bspw. nachlesbar in „Individuation“ von Christina Berndt.



## **1. Wie soll unser weltlicher Teil in der Welt leben, während wir den Weg nach innen gehen (Ernährung, Konsum, selbstloser Dienst usw.)?**

Sobald wir den spirituellen Weg gehen, ist es, wie bereits mehrfach erwähnt, prinzipiell sehr wichtig, so wenig wie möglich weiteres negatives Karma zu erschaffen.

Eine vegane Ernährung ist damit die karmisch beste Form der Ernährung, da sie sowohl dem Tierwohl als auch dem Umweltschutz dient [siehe auch TEIL 2: Weltliche Anleitungen: Kapitel 2]. Solange noch tierische Produkte gegessen werden sollten es nur Produkte von Tieren sein, die nicht in der Massentierhaltung gehalten werden wie z. B. von Ziegen oder Schafen, aber auch diese sollten wir nur in Maßen und immer nur als Bio-Produkte essen.

Karmisch vollkommen unbedenklich ist es nur, wenn wir die Produkte unserer eigenen Tiere konsumieren. Dies aber unter der Voraussetzung, dass wir uns ihnen liebevoll zuwenden, ihnen Respekt und Dankbarkeit zeigen und ihnen ein Leben bis zu ihrem natürlichen Tod unter besten Bedingungen ermöglichen. Am spirituellen Weg begegnen wir prinzipiell allen Tieren mit Fürsorge und Wohlwollen.

Mit der Zeit sollte sich am spirituellen Weg automatisch die Menge der weltlichen Nahrung, die wir unserem Körper zuführen, reduzieren. Gibt es in diesem Bereich noch ein negatives Karma: Andere dachten wegen uns, dass sie mit wenig oder ohne Essen oder Trinken krank werden, abmagern, der Kreislauf schlecht wird usw., dann arbeiten wir daran vorrangig spirituell und ebenso an den dazugehörigen negativen Glaubensmustern unseres weltlichen Teils [TEIL 2: Weltliche Anleitungen: Kapitel 3].

Ebenso sollten wir unseren weltlichen Teil ab dem Beginn des spirituellen Weges, so wenig wie möglich und nur mehr die nötigsten materiellen Güter erwerben lassen - diese sollten Fair Trade-, Bio- oder Second-Hand-Produkte sein - und ihn prinzipiell dazu anzuweisen, mit seinem Lebensstil die Umwelt weitestgehend zu schonen.

**Anmerkung:** Je näher wir unserem spirituellen Ursprung kommen, desto weniger „konsumiert“ unser weltlicher Teil in jeder Hinsicht von der weltlichen Schwingungsebene.

Bei allen Veränderungen diesbezüglich sollten wir aber stets darauf achten, dass unser weltlicher Teil deswegen nicht emotional instabil wird und in den Widerstand geht, weil er seiner Ansicht nach nicht mehr „leben“ darf. Deshalb sollten wir das Leben unseres weltlichen Teils nicht zu schnell verändern [s. S. 38].

Sobald wir am spirituellen Weg sind, ist es zudem wichtig, anderen bei ihrem negativen Karma beizustehen (selbstloser Dienst). Damit erschaffen wir gutes Karma. Wie wir helfen wollen, sollte unser weltlicher Teil entscheiden. Sobald wir den Weg nach innen gehen, sollten wir ebenfalls, soweit unser weltlicher Teil das akzeptiert, täglich für alle spirituell arbeiten [siehe Frage 14].

Will unser weltlicher Teil mit Kindern oder Tieren leben, wäre es empfehlenswert, Kinder oder Tiere aufzunehmen, die bereits inkarniert sind, d.h. Adoptiv- oder Pflegekinder oder Tiere aus dem Tierheim oder von der Straße. Will unser weltlicher Teil auf jeden Fall leibliche Kinder haben oder Tiere aus einer Züchtung kaufen und wird instabil, wenn wir ihn diese Bedürfnisse

nicht leben lassen, sollte er hilfsbedürftigen Kindern und Tieren zumindest regelmäßige Spenden zukommen lassen.

**Prinzipiell sollte unser weltlicher Teil, das was er nicht unbedingt selbst zum Leben braucht, mit jenen teilen, die materielle weltliche Unterstützung benötigen.** Dabei ist es ebenfalls wieder empfehlenswert, achtsam mit unserem weltlichen Teil zu sein und aufmerksam zu beobachten, ob und in wie weit er dafür schon bereit ist.

In der Praxis ist zu sehen, dass der nachfolgende Text aus der Bibel, falls unser weltlicher Teil keinen Widerstand gegen die Inhalte dieser hat, eine gute allgemeine Anleitung für unser irdisches Leben sein kann:

Was echte und falsche Frömmigkeit ausmacht ...

Hütet euch davor, eure Frömmigkeit vor den Menschen zur Schau zu stellen. Sonst könnt ihr von eurem Vater im Himmel keinen Lohn mehr erwarten.

... wenn man gibt

Wenn du also einem Armen etwas gibst, dann posaune es nicht hinaus wie die Heuchler. Sie reden davon in den Synagogen und auf den Gassen, damit alle sie bewundern. Ich versichere euch: Diese Leute haben ihren Lohn schon erhalten. Bei dir soll es anders sein: Wenn du einem Bedürftigen hilfst, dann soll deine linke Hand nicht wissen, was die rechte tut; niemand soll davon erfahren. Dein Vater, der auch das Verborgene sieht, wird dich dafür belohnen.

... wenn man betet

(Markus 11,25; Lukas 11,2–4)

Und wenn ihr betet, dann tut das nicht wie die Heuchler! Sie beten gern öffentlich in den Synagogen und an den Straßenecken, um von den Menschen gesehen zu werden. Ich versichere euch: Diese Leute haben ihren Lohn schon erhalten! Wenn du beten willst, zieh dich zurück in dein Zimmer, schließ die Tür hinter dir zu und bete zu deinem Vater. Denn er ist auch da, wo niemand zuschaut. Und dein Vater, der auch das Verborgene sieht, wird dich dafür belohnen. Leiere nicht gedankenlos Gebete herunter wie Leute, die Gott nicht kennen. Sie meinen, sie würden bei Gott etwas erreichen, wenn sie nur viele Worte machen. Folgt nicht ihrem schlechten Beispiel, denn euer Vater weiß genau, was ihr braucht, schon bevor ihr ihn um etwas bittet.

Ihr sollt deshalb so beten:

Unser Vater im Himmel!

Dein heiliger Name soll geehrt werden.

Lass dein Reich kommen.

Dein Wille geschehe hier auf der Erde,  
so wie er im Himmel geschieht.

Gib uns auch heute,  
was wir zum Leben brauchen,  
und vergib uns unsere Schuld,  
wie auch wir denen vergeben,  
die an uns schuldig geworden sind.

Lass uns nicht in Versuchung geraten,  
dir untreu zu werden,  
sondern befreie uns von dem Bösen.

Euer Vater im Himmel wird euch vergeben, wenn ihr den Menschen vergebt, die euch Unrecht getan haben.

Wenn ihr ihnen aber nicht vergebt, dann wird Gott auch eure Schuld nicht vergeben.

... wenn man fastet

Wenn ihr fastet, dann schaut nicht so drein wie die Heuchler! Sie setzen eine wehleidige Miene auf und vernachlässigen ihr Aussehen, damit jeder merkt, dass sie fasten. Ich versichere euch: Diese Leute haben ihren Lohn schon erhalten! Bei dir soll es anders sein: Wenn du fastest, dann pflege dein Äußeres so, dass keiner etwas von deinem Verzicht merkt – außer deinem Vater im Himmel. Denn er ist auch da, wo niemand zuschaut. Und dein Vater, der auch das Verborgene sieht, wird dich dafür belohnen.

Über unvergänglichen Reichtum ...

(Lukas 12,33–34)

Häuft in dieser Welt keine Reichtümer an! Sie werden nur von Motten und Rost zerfressen oder von Einbrechern gestohlen! Sammelt euch vielmehr Schätze im Himmel, die unvergänglich sind und die kein Dieb mitnehmen kann. Wo nämlich euer Schatz ist, da wird auch euer Herz sein.

... Großzügigkeit

(Lukas 11,34–36; 16,13)

Durch die Augen fällt das Licht in deinen Körper. Wenn sie klar sehen, bist du ganz und gar vom Licht erfüllt. Wenn sie aber durch Neid oder Habgier getrübt sind, ist es dunkel in dir. Und wie tief ist diese Finsternis, wenn das Licht in deinem Innern erloschen ist!

Niemand kann zwei Herren gleichzeitig dienen. Wer dem einen richtig dienen will, wird sich um die Wünsche des anderen nicht kümmern können. Er wird sich für den einen einsetzen und den anderen vernachlässigen. Auch ihr könnt nicht gleichzeitig für Gott und das Geld leben.

## **2. Wie leiten wir unseren weltlichen Teil am spirituellen Weg an, seine Partnerschaft/Ehe und seine familiären Kontakte zu leben?**

Am Weg nach innen sollten wir in Beziehungen leben, deren Basis ein Schwur vor der obersten Kraft ist. Leisten wir den Schwur während wir bereits den Weg nach innen gehen, erfolgt dieser nur mit unserem Ehemann/unserer Ehefrau vor der obersten Kraft ohne andere Menschen. Dabei schwören wir vor der höchsten Schwingungsebene, unseren Ehemann/unsere Ehefrau bis zum Ende dieser Inkarnation zu begleiten und uns ihm/ihr gegenüber in jeder Hinsicht karmisch angemessen zu verhalten.

Hat unser weltlicher Teil seinem Ehemann/seiner Ehefrau schon bereits vor dem Beginn des spirituellen Weges vor der obersten Kraft geschworen (kirchliche Hochzeiten), dann bleibt dieser Schwur am Weg nach innen so aufrecht. Dies gilt nicht, wenn unser weltlicher Teil die Bindung dennoch in keiner Hinsicht mehr akzeptieren will und die Anwendung der spirituellen Techniken und der Weg nach innen dadurch erheblich erschwert oder vollständig verhindert wird.

Sobald wir den spirituellen Weg gehen, haben wir den Ehemann/die Ehefrau unseres weltlichen Teils über die grundlegenden Inhalte dieses zu informieren. Sie sollten wissen, dass wir ab jetzt an Karma und die Reinkarnation glauben, zu unserem Ursprung zurückkehren, nach dem Willen der obersten Kraft leben und im weiteren Inkarnationsverlauf so wenig wie möglich negatives Karma erschaffen wollen. Wie viel und was wir dem Ehemann/der Ehefrau unseres weltlichen Teils weiter über den spirituellen Weg erzählen, hängt von seiner/ihrer Bereitschaft und den Fragen ab, die er/sie stellt.

**Wichtig:** Wir drängen uns dabei in keiner Hinsicht auf und antworten immer nur auf gestellte Fragen. Unter keinen Umständen wollen wir den Ehemann/die Ehefrau unseres weltlichen Teils davon überzeugen, auch diesen Weg zu gehen.

Ist unser weltlicher Teil nur standesamtlich oder nicht verheiratet, werden wir, sobald wir mit der höchsten Schwingungsebene verbunden sind, dahingehend geführt, ob der Schwur vor der hohen Macht nachzuholen ist und unser Partner/unsere Partnerin als Ehemann/Ehefrau unser karmischer Spiegel für diese Inkarnation sein oder die Beziehung beendet werden soll. Ist unser weltlicher Teil zu Beginn des spirituellen Weges ohne Partner/in, dann führt uns die oberste Kraft ab dem Beginn des spirituellen Weges ebenso in diesem Bereich.

In der Praxis war bis jetzt zu sehen, dass Klienten/innen, die den spirituellen Weg bemüht und beständig gegangen sind, nach einer gewissen Zeit alle in Ehen mit Schwur vor der obersten Kraft gelebt haben. Oft auch mit ihren bisherigen Partnern/innen und ebenfalls nach Beziehungspausen, in denen die jeweiligen Partner den Schwur vor der höchsten Kraft als Basis der weiteren Beziehung und des spirituellen Weges meiner Klienten/innen akzeptierten, auch wenn sie den Weg nach innen zu diesem Zeitpunkt selbst nicht gehen wollten.

Der Ehemann/die Ehefrau und die minderjährigen Kinder unseres weltlichen Teils oder ebenso Adoptiv- oder Pflegekinder - karmisch gibt es in diesem Fall keinen Unterschied - sind in unserer Inkarnation starke karmische Spiegel. Wir haben uns in einer vorangegangenen Inkarnation ebenso verhalten, wie sie sich jetzt verhalten. Über sie erkennen wir einen großen Teil unseres

Karmas in einer Inkarnation, welches wir durch die meist tägliche Konfrontation damit auch am besten spirituell bearbeiten und lösen können.

Dafür sollten wir sehr dankbar sein und ab jetzt alles, was wir an dem Ehemann/der Ehefrau und den Kindern unseres weltlichen Teils negativ finden, als unser Karma annehmen, spirituell bearbeiten und keine Erwartungen und Veränderungswünsche an ihn/sie haben, wie prinzipiell am spirituellen Weg. Veränderungen können immer nur die Folge der karmischen Arbeit sein. Erschaffen der Ehemann/die Ehefrau oder die Kinder unseres weltlichen Teils uns gegenüber durch sein/ihr Verhalten negatives Karma, bitten wir innerlich sofort bedauernd um Vergebung, dass wir uns anderen gegenüber so verhalten haben. Das erklären wir auch unserem weltlichen Teil. Unseren weltlichen Teil leiten wir dazu an, dem Ehemann/der Ehefrau und den Kindern respektvoll mitzuteilen, dass er/sie durch ihr Verhalten gerade negatives Karma erzeugen und vergeben ihm/ihr/ihnen zeitgleich.

**Ist unser weltlicher Teil ein weltlicher Ehemann gibt er nach unserer Anleitung die grundlegende Richtung in der Ehe vor** bspw. an welchem Ort er mit seiner Ehefrau lebt, ob sie mit Kindern, in einem Haus oder in einer Wohnung leben. **Dabei leiten wir unseren weltlichen Teil dahingehend an, dass er so wenig wie möglich negatives Karma erschafft.** Als Ehemann hat er in jeder Hinsicht die Verantwortung für seine Ehefrau und, falls er Kinder hat, auch für diese zu übernehmen, besonders auch die Betreuung dieser. Er hat ein ehrenhafter Mann zu sein und seine Ehefrau und Kinder anständig und respektvoll zu behandeln.

**Ist unser weltlicher Teil eine weltliche Ehefrau hat er sich freiwillig dem Ehemann unterzuordnen, ihn respektvoll zu behandeln und seine Entscheidungen bestmöglich zu unterstützen, außer der Ehemann erschafft damit negatives Karma.** In diesem Fall leiten wir unseren weltlichen Teil an, darüber mit dem Ehemann zu sprechen. Weltlich unterstützen wir unseren weltlichen Teil dabei, mit seinem Verhalten so wenig wie möglich negatives Karma zu erschaffen.

**Als weltliche Ehefrau ist besonders die Entscheidung des Ehemannes, keine Kinder zu wollen, unbedingt anzunehmen.** In der Praxis sind immer wieder jahrelange äußerst schwierige Familiensituationen mit vielen Konflikten bis hin zu Trennungen und Scheidungen zu sehen, wenn Frauen gegen den Willen ihrer Ehemänner auf einem Leben mit Kindern bestehen oder sie dazu überreden.

Sowohl als Ehemann als auch als Ehefrau ist unser weltlicher Teil unserem Ehepartner treu. Eine Trennung, außer durch den körperlichen Tod, ist am spirituellen Weg nicht vorgesehen.

Stellen die Kinder unseres weltlichen Teils Fragen zu unserem spirituellen Weg, sind wir verpflichtet, kindgerecht darauf zu antworten, aber nur soweit, als sie fragen. Dabei weisen wir immer wieder darauf hin, dass die meisten Menschen anders denken und wir das akzeptieren. Würden wir diese Fragen nicht beantworten, würden wir negatives Karma erschaffen: Anderen keine oder zu wenig Unterstützung am spirituellen Weg geben.

Neben dem Ehemann/der Ehefrau unseres weltlichen Teils und den minderjährigen Kindern müssen wir, auch wenn es schwierig ist, lernen, so oft wie möglich unser Mantra zu denken und regelmäßig zu meditieren. Fällt uns das von Beginn an besonders schwer und verbessert sich das mit Übung nach einiger Zeit nicht, ist das ein negatives Karma: Anderen den Weg nach innen

erschwert zu haben oder andere davon zeitweilig abgebracht zu haben, welches wir spirituell bearbeiten.

**Für die Ursprungsfamilie unseres weltlichen Teils - Eltern und Geschwister - gelten andere Regeln.** Erschafft unser weltlicher Teil trotz unserer Anleitung durch Kontakt mit ihnen negatives Karma etwa durch negatives Reden über Dritte oder Konflikte wegen persönlicher Ansichten, sollte unser weltlicher Teil, bis wir ihn vollständig führen können, nur so wenig wie möglich oder keine Zeit mehr mit ihnen verbringen. Ebenso, wenn wir neben ihnen, unser Mantra nicht oder nur eingeschränkt denken können. Dies gilt bis wir unseren weltlichen Teil vollständig führen können und dieser sich diesen Kontakt auch wünscht.

Weshalb unser weltlicher Teil keine oder nur mehr weniger Zeit mit seinen Eltern und seinen Geschwistern verbringt, sollte er ihnen freundlich und respektvoll erklären. In der Praxis hat es sich in schriftlicher Form bewährt. Die Eltern und Geschwister unseres weltlichen Teils sollten vor allem verstehen, dass er den Kontakt einschränkt oder abbricht, um sich emotional stabilisieren zu können und um so wenig wie möglich weiteres negatives Karma zu erschaffen.

Akzeptiert unser weltlicher Teil den Kontaktabbruch oder die Kontakteinschränkung nicht und wird instabil, wenn er diese Menschen wenig oder nicht mehr sieht, da er bspw. mit Schuldgefühlen darauf reagiert, lassen wir so viel wie nötig weiteren Kontakt zu und bearbeiten das Karma, das sich daraus ergibt, spirituell.

Die Eltern und Geschwister unseres weltlichen Teils sind ebenfalls unsere karmischen Spiegel. Im Gegensatz zu seinem Ehemann/seiner Ehefrau und seinen minderjährigen Kindern besteht aber keine karmische Verpflichtung, mit ihnen weltlich Zeit zu verbringen und wir erschaffen kein negatives Karma, wenn unser weltlicher Teil mit ihnen im Leben keinen Kontakt hat.

Kommen die Eltern und Geschwister unseres weltlichen Teils in Situationen, in denen sie hilfsbedürftig werden, sind wir aber karmisch verpflichtet, unseren weltlichen Teil dabei anzuleiten, ihnen zu helfen und ihnen Unterstützung zu leisten. Können wir immer noch kein Mantra in ihrer Nähe machen und werden unsere weltlichen Teile durch den Kontakt nach wie vor emotional instabil, sind wir verpflichtet, unseren weltlichen Teil dazu anzuleiten, für sie Hilfe zu organisieren und die zu beaufsichtigen, die sie betreuen. Das gilt ebenso, wenn unser weltlicher Teil im Kontakt mit ihnen weiter negatives Karma erschafft und/oder er immer noch keinen Kontakt möchte.

### **3. Wie leiten wir unseren weltlichen Teil am Weg nach innen bei der Begleitung seiner Kinder in der Welt an?**

In der Praxis ist zu sehen, dass besonders die „Kindererziehung“ ein Bereich ist, in dem viel negatives Karma erschaffen wird, weshalb auf diese Frage ausführlicher eingegangen wird.

**Zusammenfassend das Wichtigste vorweg:** Unser weltlicher Teil sollte seine Kinder so freundlich, geduldig und sanft wie möglich begleiten. Nichts ist besser für unseren spirituellen Weg und die bestmögliche Entwicklung der Kinder unseres weltlichen Teils. Im Zusammensein mit ihnen ist es dabei wichtig, dass wir, sobald unser weltlicher Teil nicht mit ihnen redet oder ihnen konzentriert zuhört, unser Mantra denken. Zudem sollten wir unseren weltlichen Teil dazu anleiten, sich in der Begleitung seiner Kinder soweit es ihm möglich ist, auf ihr Leben einzulassen, mit ihnen „mitzuleben“ und für die gemeinsame Zeit dankbar zu sein.

#### **Allgemeines**

Bei der Anleitung unseres weltlichen Teils zur Begleitung der Kinder ist es stets unser übergeordnetes Ziel, diese dadurch in ihren karmisch besten Zustand zu bringen [siehe TEIL 2: Weltliche Anleitungen: Kapitel 2]. Nur so können wir durch unseren weltlichen Teil selbst so wenig wie möglich negatives Karma erschaffen.

Meist bedeutet dies starke Verhaltensänderungen und einiges an Verzicht für unseren weltlichen Teil, da seine weltlichen Bedürfnisse und Wünsche denen der Kinder entgegenstehen können. Geht unser weltlicher Teil dagegen in den Widerstand und behindert er dadurch unseren spirituellen Weg, müssen wir ihm seine Bedürfnisse und Wünsche wieder nach dem Grundsatz: „So viel wie nötig, so wenig wie möglich.“ zugestehen, bis er sich wieder stabilisiert hat, auch wenn die Kinder dadurch den karmisch besten Zustand nicht ganz erreichen können und wir weiter negatives Karma erschaffen.

Bis ca. zum 10. Lebensjahr der Kinder haben wir die karmische Verpflichtung, unseren weltlichen Teil so anzuleiten, dass er die Kinder, auch wenn sie es nicht von sich aus möchten, sehr bemüht so weit wie möglich in den karmisch besten Zustand bringt. Vor dem Erreichen dieses Alters sind Kinder kognitiv nicht in der Lage, diese Entscheidungen selbst zu treffen, die Tragweite der Folgen zu verstehen und die Anleitung und Unterstützung diesbezüglich von sich aus zu wollen. Unser weltlicher Teil muss den Kindern dabei allerdings von frühester Kindheit an jedes Mal genau erklären, weshalb bestimmte Lebensweisen und Regeln nötig und gut sind und welche negativen Folgen ohne diese für sie entstehen können. Nur so haben die Kinder die Möglichkeit, ab dem Zeitpunkt wo es ihnen geistig möglich ist, selbst den positiven Nutzen dieses Vorgehens zu erkennen, den karmisch besten Zustand, soweit schon möglich selbst oder weiter durch unsere Anleitungen herstellen zu wollen und so die entsprechenden Lebensgewohnheiten für ihr späteres Leben selbst zu wählen und beizubehalten.

Gehen sie ab dieser Altersgrenze gegen die Bemühungen unseres weltlichen Teils, sie in ihren karmisch besten Zustand zu bringen, in den Widerstand, muss unser weltlicher Teil dies akzeptieren und loslassen.

Der äußere Rahmen, ab welchem Alter welches Verhalten für Kinder erlaubt ist, ist in den meisten Ländern der Welt durch Gesetze vorgegeben (in Österreich z. B. durch das Allgemeine bürgerliche Gesetzbuch, die Jugendschutzgesetze, das Strafgesetzbuch, das Jugendgerichtsgesetz).

Solange sich die Kinder innerhalb dieses Rahmens bewegen, hat unser weltlicher Teil ihr Verhalten zu akzeptieren und darf nicht mehr eingreifen, auch wenn sie mit ihrem gesetzlich erlaubten Verhalten negatives Karma erschaffen oder sich selbst schaden. Würde unser weltlicher Teil weiter versuchen, die Kinder gegen ihren Willen in ihren karmisch besten Zustand zu bringen, würde er dadurch ihren Widerstand weiter verstärken und ebenfalls die Beziehungsebene zwischen zu den Kindern zusätzlich verschlechtern.

Die Kinder dürfen dann bspw. Tiere und Zucker essen, sind nicht verpflichtet in ihrer Freizeit Sport zu machen, dürfen Computerspiele entsprechend der Altersfreigaben spielen und ab dem gesetzlich vorgesehenen Alter Alkohol konsumieren. Um unserer karmischen Verantwortung gerecht zu werden, müssen wir unseren weltlichen Teil aber anleiten, den Kindern die Hintergründe und die negativen Folgen ihres erlaubten Verhaltens zu erklären bspw. das Leid der Tiere bei Fleischkonsum, die Umweltverschmutzung durch die Massentierhaltung, die negativen körperlichen und psychischen Folgen von zu wenig Bewegung, ungesunder Ernährung und zu viel Medien- oder Alkoholkonsum. Gehen sie auch gegen diese Erklärungen in den Widerstand, leiten wir unseren weltlichen Teil in regelmäßigen Abständen dazu an, die Kinder zu fragen, ob sie wieder für Erklärungen und Unterstützungen unseres weltlichen Teils offen sind. Wir müssen dabei aber achtsam vorgehen, damit sich die Kinder nicht bedrängt fühlen, da dies ihren Widerstand ebenfalls verstärken würde.

**Zur Erinnerung:** Auch wenn die Kinder unseres weltlichen Teils ihren karmisch besten Zustand erreichen, können wir ihr negatives Karma dadurch weder aufhalten noch verändern. Das ist nur durch spirituelle Arbeit möglich. Sind sie aber in ihrem körperlich und geistig karmisch besten Zustand, werden sie schon während ihrer Kindheit, aber vor allem später in ihrem Leben, besser fähig sein, mit für sie schwierigen Situationen - ihrem negativen Karma - bestmöglich zurechtzukommen. Sobald wir mit der obersten Schwingungsebene verbunden sind, besteht die Möglichkeit, das negative Karma eines anderen Menschen zu übernehmen, d.h. es für diesen auszuhalten und spirituell zu bearbeiten. In der Praxis ist dies eher selten zu beobachten, wobei es, wenn es vorkommt, meist bei weltlichen Teilen für ihre Kinder bzw. ihre Eltern zu sehen ist.

Im Umgang und in der Beziehung zu den Kindern hat sich unser weltlicher Teil, um so wenig wie möglich negatives Karma zu erschaffen, in jeder Hinsicht - auch verbal - gewaltlos zu verhalten und den Kindern von Beginn an, einen respektvollen Umgang mit ihm und anderen zu erlernen. Weiters sollte unser weltlicher Teil den Kindern eine zumindest vegetarische Ernährung anbieten, sie anleiten, nur bei Hunger zu essen und das Essen zu beenden, sobald sie satt sind. Wann, wo und mit wem sie ihre Mahlzeiten einnehmen, sollten sie selbst entscheiden können. Zudem unterstützen wir unseren weltlichen Teil, den Kindern zu helfen, regelmäßig und ausreichend zu schlafen und eine gute körperliche Selbstwahrnehmung zu entwickeln.

Ebenso leiten wir unseren weltlichen Teil dazu an, die Kinder zu täglicher ausreichender Bewegung in der Natur zu motivieren. Dies am besten spielerisch und abwechslungsreich und



mit ihren Freunden. Freundschaften, die ihnen wichtig sind, sollte unser weltlicher Teil unterstützen und den Kindern helfen, sie aufrecht zu erhalten. In ihrer Freizeit sollten die Kinder unseres weltlichen Teils, soweit finanziell möglich, Hobbies nachgehen können, die sie begeistern. Das ist wichtig, um ihre weltlichen Vorlieben von Beginn an gut in ihr Leben zu integrieren und starke positive Persönlichkeitsanteile entstehen lassen zu können.

Prinzipiell sollten die Kinder unseres weltlichen Teils mit ihrer Freizeit selbstbestimmt umgehen können. Ebenso hat die Teilnahme an Familienfesten, Familienausflügen und Familienurlaube immer freiwillig und gewollt zu sein.

Reagieren unsere weltlichen Teile auf die Kinder mit negativen Emotionen (Aussehen, Meinungen, ihr Verhalten etc.), ist es wieder unser Karma. Wir waren solche Kinder. Das müssen wir karmisch annehmen, aushalten, bedauern und aussöhnen.

**WICHTIG:** Die Kinder unseres weltlichen Teils sind grundsätzlich nicht dazu da, unsere weltlichen Teile zu unterhalten und/oder ihr Leben schöner oder sinnvoller zu gestalten, auch nicht das von Familienangehörigen oder anderen Menschen.

## Schule und Ausbildung

Um die Kinder in ihren karmisch besten Zustand zu bringen, helfen wir unserem weltlichen Teil, sie am Weg zum Erwachsenwerden entsprechend ihrer Eignungen bei ihren schulischen bzw. beruflichen Ausbildungen zu unterstützen.

Dabei sollten sie Schulen besuchen, die es ihnen neben der Wissensvermittlung ebenfalls ermöglichen, ihr Sozialverhalten in Klassen mit ausreichender Schüleranzahl und in einer großen Schulgemeinschaft bestmöglich zu trainieren.

In der Praxis ist vor allem im Bereich der Schule häufig zu beobachten, dass viele weltliche Teile versuchen, das negative (Schul-)Karma der Kinder durch weltliche Anstrengungen zu verbessern bspw. durch Schulwechsel, Home-Schooling oder durch das Organisieren privater Lerngruppen. Karmische Energie kann aber so nicht verändert werden. Empfehlenswerter wäre es, wenn unser weltlicher Teil die Kinder im Umgang mit ihrem negativen Karma so unterstützt, dass sie lernen können, immer besser damit zurechtzukommen.

**Für alle schulischen Aufgaben (Hausübungen, Prüfungen) sind die Kinder unseres weltlichen Teils ausschließlich selbst verantwortlich.** Es ist ihr Bildungsweg, der nur durch ihr Wollen erfolgreich sein kann. Druck seitens unserer weltlichen Teile, wie immer wieder in der Praxis zu sehen ist, ist dabei kontraproduktiv.

Erfüllen die Kinder unseres weltlichen Teils ihre schulischen Aufgaben nicht, leiten wir unseren weltlichen Teil aber wieder an, ihnen die Folgen ihres Verhaltens zu erklären. Machen sie keine Hausübungen und lernen sie nicht für Prüfungen, können sie schlechte Noten bekommen und müssen vielleicht die Klasse wiederholen. Sie können dadurch später schlechtere Ausbildungen, weniger gute Jobchancen und ein geringeres Einkommen haben. In Folge dessen können sie weltlich weniger Freiheiten, damit weniger Selbstbestimmung und weniger Zufriedenheit im Leben haben. Zudem gibt es in vielen Ländern eine Schul- bzw. Bildungspflicht bis zum 15. Lebensjahr, deren Einhaltung durch die Behörden des Staates kontrolliert und durchgesetzt wird.

Je jünger die Kinder sind, desto mehr muss unser weltlicher Teil ihnen die Folgen ihres Verhaltens in ihrer näheren Zukunft erklären wie bspw. Konflikte mit den Lehrern, Verlust der Freunde bei Wiederholung der Klasse.

Brauchen und wollen die Kinder unseres weltlichen Teils Hilfe beim Lernen, dann hat unser weltlicher Teil sie mit Hilfe zur Selbsthilfe anzuleiten. Wollen seine Kinder lernen, aber nicht mit ihm, dann hat unser weltlicher Teil ihnen professionelle Nachhilfe anzubieten.

## Geschwisterbeziehungen

Zwischen Geschwistern sollte so viel Altersabstand wie möglich liegen (zumindest zehn Jahre). Kinder brauchen in den Jahren des Heranwachsens vor allem Eltern, die so uneingeschränkt wie möglich für sie da sein, sie begleiten und gut anleiten können und die Zeit und Kraft für ihre Bedürfnisse haben. Geschwister, mit denen sie rivalisieren und Eltern, die durch mehrere kleine Kinder müder, überforderter und überlasteter sind, als sie es bei einem Kind wären, schwächen die Entwicklung der Kinder.

Ist unser weltlicher Teil bereits vor dem Beginn des spirituellen Weges Mutter oder Vater mehrerer Kinder mit geringerem Altersabstand (meist zwei bis fünf Jahre), müssen wir unseren weltlichen Teil in dieser Situation achtsam anleiten, um kein negatives Karma zu erschaffen.

Ältere Kinder müssen in keiner Hinsicht für ihre jüngeren Geschwister Verantwortung übernehmen und/oder diese beaufsichtigen, auch nicht für kurze Zeiträume. Das ist, auch juristisch, ausschließlich die Pflicht und Zuständigkeit der Eltern. **Sie haben ebenfalls das Recht, mit ihren jüngeren Geschwistern keine Freundschaften oder Kontakte über die gesamte Kindheit zu wollen und zu haben und dürfen von ihnen nicht belästigt werden.**

Viele weltliche Teile sind leider immer noch der fälschlichen Ansicht, dass Geschwister miteinander spielen müssen und auch erzwungene Geschwisterbeziehungen zu Freundschaften unter den Geschwistern führen. In der Praxis ist das Gegenteil zu beobachten. Durch den nicht gewollten Kontakt entstehen viele Konflikte, die die Geschwister zusätzlich oft alleine miteinander ausmachen müssen. Dadurch kommt es häufig zu Eskalationen und in Folge zu schlechter Konfliktlösung und das Üben sozialer Kompetenzen wird erschwert. Beispielsweise muss teilen nicht vorrangig gelernt werden, es muss vor allem gewollt sein, damit es von Herzen getan werden kann. Dasselbe gilt für den respektvollen Umgang miteinander.

Schädigen unsere weltlichen Teile durch ihren fehlerhaften Umgang mit den Kindern und ihren familiären Ansprüchen an sie, ihre Freundschaftsebene als Erwachsene, sind wir dafür wieder karmisch verantwortlich.

## **Beziehung statt Erziehung**

Um so wenig wie möglich negatives Karma zu erschaffen und die Kinder in ihren karmisch besten Zustand zu bringen, sollten wir unseren weltlichen Teil im Umgang mit den Kindern so anleiten, dass sich zwischen ihnen eine respektvolle, stabile und äußerst liebevolle Beziehung entwickeln kann. Eine solche Beziehung ist das beste und meist einzige Werkzeug, um mit den Kindern in schwierigen Zeiten die Verbindung halten zu können, besonders auch während der Zeit der Pubertät. Mögen wir jemanden und vertrauen wir ihm prinzipiell, werden wir dessen Hilfe und Unterstützung auch in schwierigen Zeiten und herausfordernden Situationen in Anspruch nehmen, seine Meinung anhören und mit ihm in Kontakt bleiben wollen.

Eine der Grundvoraussetzungen für eine gute Beziehungsebene ist, dass die Verantwortung für die emotionale Stimmung in der Familie ausnahmslos in der Zuständigkeit der Erwachsenen liegt und unser weltlicher Teil als Elternteil diese Verantwortung vollständig übernimmt.

In der Praxis bedeutet das, dass unser weltlicher Teil weder seine eigene schlechte Stimmung an den Kindern auslassen darf, noch sie in anderer Form wegen seiner emotionalen Instabilität im Leben belasten darf.

Ebenso darf unser weltlicher Teil seine Kinder nicht im Sinne seiner eigenen Befindlichkeiten, Wünsche und Erwartung „erziehen“ und über ihr Leben bestimmen, nur damit es ihm gut geht. Damit erschaffen wir negatives Karma.

Auf das Verhalten der Kinder - damit ist ausnahmslos jedes gemeint - darf unser weltlicher Teil nicht mit negativen Emotionen (aggressiv, wütend, abwertend etc.) reagieren. Kinder sind noch unerfahren und brauchen in allen Bereichen freundlich und geduldig Hilfe und Anleitung um gut zu lernen und sich verbessern zu können.

Die finanziellen Möglichkeiten unseres weltlichen Teils wirken sich ebenfalls auf sein Verhältnis zu den Kindern aus und sollten deshalb bei der Familienplanung berücksichtigt werden.

Hat unser weltlicher Teil die Beziehungsebene zu seinem Kind bereits geschwächt und ist das Kind deshalb ihm gegenüber im Widerstand, braucht es oft Anstrengung und Geduld, das Vertrauen wiederherzustellen.

Im ersten Schritt leiten wir unseren weltlichen Teil dabei an, diesbezüglich ein Gespräch mit dem Kind/den Kindern zu führen. Bei diesem Gespräch ist es das Wichtigste, dass unser weltlicher Teil dem Kind gegenüber seine Fehler in der Vergangenheit eingesteht und die volle Verantwortung dafür übernimmt. Für dieses Gespräch sollte sich unser weltlicher Teil ausreichend Zeit nehmen und es im Idealfall noch mit einer Aktivität verbinden, die das Kind mag. Hat unser weltlicher Teil mehrere Kinder, sollte mit jedem Kind einzeln gesprochen werden.

In diesem Gespräch entschuldigt sich unser weltlicher Teil für sein Verhalten in der Vergangenheit. Hat er das Kind zusätzlich für seine Probleme verantwortlich gemacht, auch dafür. Hatte unser weltlicher Teil bereits über einen längeren Zeitraum eine schwierige Beziehung mit seinem Kind oder fühlt es sich von ihm stark emotional verletzt, kann es sein, dass das Kind, auch wenn sich unser weltlicher Teil bereits entschuldigt hat, weiter im Widerstand bleibt und

längere Zeit nicht bereit ist, ihm zu vergeben. Darauf sollten wir unseren weltlichen Teil zuvor einstellen und dem Kind die nötige Zeit geben, ihm zu vergeben und wieder Vertrauen zu ihm aufzubauen, ohne dass unser weltlicher Teil darauf erneut emotional negativ reagiert und den Prozess erschwert.

## **Beziehungsstärkung durch effektive Konfliktlösung und geduldige Anleitung**

Besonders der gelungene Umgang mit Konflikten stärkt die Beziehungsebene zwischen unserem weltlichen Teil und seinen Kindern. Die Lösung von Konflikten sollte daher immer Priorität haben und zeitlich ausreichend Raum einnehmen können. Dadurch hat unser weltlicher Teil auf Dauer weniger Konflikte mit den Kindern und wird sie zeitlich schneller lösen können. Während des Konflikts sollte unser weltlicher Teil den Kindern respektvoll begegnen, entspannt bleiben und lösungsorientiert vorgehen. Die Fähigkeit der Kinder zur Selbstkritik sollte ebenso unterstützt und gefördert werden wie ihre Frustrationstoleranz.

Bei der Konfliktlösung sind gute Kommunikation und Zusammenarbeit notwendig. Die Kinder sollten, soweit schon möglich, immer altersentsprechend an der Lösungsfindung beteiligt werden, Vorschläge machen und wenn möglich lernen können, Kompromisse zu finden. Werden neue Regeln aufgestellt, können Kinder die Regeln, die sie selbst aufgestellt oder bei deren Erarbeitung sie beteiligt waren, besser und schneller umsetzen und einhalten.

Sobald unser weltlicher Teil mit den Kindern neue Regeln vereinbart hat, ist es wichtig, dass er sie intensiv bei der Umsetzung dieser anleitet. Um neue Regeln zu automatisieren, benötigen Kinder etwa drei Wochen Zeit und immer wieder und beständig die liebevolle Erinnerung daran und Unterstützung dabei. Bei Entwicklungs- und Wachstumsschüben kann dieser Prozess länger dauern. Unser weltlicher Teil sollte diesbezüglich entsprechend informiert sein.

**Während eines Konflikts sollte unser weltlicher Teil immer die Gesichter der Kinder beobachten.** Sehen sie neben ihrer Wut verzweifelt und traurig aus, dann hat er sie im Konflikt nicht gut begleitet und ist nicht ausreichend auf sie eingegangen. Damit ist Verständnis und Mitgefühl für ihre Situation gemeint, auch wenn unser weltlicher Teil ihre Wünsche im Außen nicht erfüllen kann. Das sollte er ihnen gegenüber verbalisieren. Das Sehen und Ansprechen ihrer Situation beruhigt die meisten Kinder sofort, schwächt ihre Emotionen ab und macht sie wieder zugänglicher für das gemeinsame Erarbeiten von Lösungen.

**Wichtig:** Prinzipiell ist es für ein gelungenes Zusammenleben mit Kindern unverzichtbar, dass unsere weltlichen Teile zumindest über grundlegendes Wissen in den Bereichen der Psychologie im Allgemeinen und der Entwicklungspsychologie im Besonderen, der Pädagogik und der Gehirnentwicklung verfügen und - fast am wichtigsten - dauerhaft selbst an ihrer Fähigkeit zur Selbstreflexion arbeiten (wollen) und für eigene Verhaltensänderungen offen sind.

## **Babys und Kleinkinder**

In der Begleitung von Babys und Kleinkindern sollte unser weltlicher Teil darauf achten, dass sie spätestens, sobald sie ein Jahr alt sind, in der Nacht nicht mehr essen („Fläschchen“) oder trinken (Wasser) und keine Muttermilch mehr bekommen, falls sie noch gestillt werden. In der Praxis ist das häufig anders zu beobachten.

Durch das nächtliche Zuführen von Nahrung wird ihre Magen- und Darmschleimhaut geschwächt und ihre ersten Zähne können geschädigt werden. Dabei wird die Schlafqualität durch die Unterbrechung ihres Schlafes beeinträchtigt, auch durch das Trinken von Wasser. In Folge sind sie unter Tags emotional instabiler, als sie es bei durchgehendem Schlaf wären und schaffen Entwicklungsschritte langsamer und mit mehr Schwierigkeiten. Kleinkinder sollten prinzipiell spätestens ab dem 1. Lebensjahr, durchschlafen, wenn sie hier kein negatives Karma haben.

Der Schnuller ist in keinem Alter zu empfehlen. Das Kind wird zur Beruhigung von einem Gegenstand abhängig gemacht, der als Beruhigungsmethode nicht bleiben kann. Es muss nach einer gewissen Zeit davon wieder entwöhnt werden, was zusätzlichen Stress verursacht.

Besser ist es, Babys von Beginn an so zu beruhigen, dass es dauerhaft emotional unterstützend auf sie wirkt. Hier ist vor allem viel Körperkontakt, wiegen, beruhigendes mit ihnen Reden und das gemeinsame Aushalten von emotional und/oder körperlich herausfordernden Situationen zu empfehlen, in denen sie erfahren, dass schwierige Umstände wieder vorübergehen. So können sie für ihr gesamtes Leben gestärkt werden.

Zumindest in den ersten drei Lebensjahren sollte es keine Fremdbetreuung geben. Ein Elternteil sollte in dieser Zeit immer da und anwesend sein, wenn das Kind schon freiwillig und gerne Zeit mit Oma, Opa, Tante, Onkel etc. verbringt. Auch gemeinsam in einem Zimmer zu schlafen, solange die Kinder das möchten, ist für die karmisch bestmögliche emotionale Stabilität wichtig. Um einen erholsamen Schlaf für alle zu ermöglichen, sollte jeder in einem eigenen Bett schlafen. Haben Kinder die freie Wahl, entscheiden sie sich oft erst kurz vor dem Einsetzen der Pubertät dafür, in ihrem eigenen Zimmer und alleine zu schlafen.

## **Die Pubertät und das Problem der nicht vollständigen Familiensysteme**

Werden Kinder zu Teenagern, verändern sich ihr Gehirn und Verhalten stark. Wie bereits zuvor erwähnt, sollten weltliche Teile mit Kindern darüber informiert sein. Beziehungen im Außen bekommen während dieser Zeit immer mehr Stellenwert und die Abgrenzung von der Ursprungsfamilie wird wichtig. Dieser Prozess ist für die karmisch beste Entwicklung unserer Kinder notwendig und sollte von unserem weltlichen Teil respektiert und bestmöglich unterstützt werden.

Es ist die Zeit, in der sich die Jungs mehr den Vätern und die Mädchen mehr den Müttern zuwenden sollten, sofern unsere weltlichen Teile tragfähige Beziehungen mit ihren Kindern erarbeitet haben. Unser weltlicher Teil sollte sich aufgrund seiner karmischen Verantwortung angemessen Zeit dafür nehmen.

In der Praxis ist zu sehen, dass gerade, während Jungen zu jungen Männern werden, Konflikte und Probleme zwischen ihnen und ihren Müttern für die Mütter häufig schwierig zu lösen und schwer auszuhalten sind, da das männliche und weibliche Konfliktverhalten unterschiedlich ist. Die weltlichen Teile der Mütter sind damit immer wieder überfordert und destabilisieren sich in Folge. Die Überforderung ist wieder Karma und damit anzunehmen, auszuhalten und zu bedauern. Die Konfliktlösung sollte aber überwiegend durch die Väter erfolgen.

Durch die immer häufiger werdenden Trennungen der Eltern gibt es immer mehr Familiensysteme, in denen Väter nicht täglich präsent sind. Dafür entsteht oft die Konstellation der alleinerziehenden Mutter, die mit den männlichen Jugendlichen nicht gut zurechtkommt. Der Umzug des Sohnes zum Vater wäre die beste Lösung. Hilfreich und unterstützend können zusätzlich Vereine und/oder andere männliche Bezugspersonen sein, falls sie diese Aufgabe gerne übernehmen wollen, was ebenso für den eventuellen neuen Partner der Mutter gelten könnte. Möchte er das nicht, ist das aber jedenfalls zu akzeptieren. Die Problematik der alleinerziehenden Mutter mit dem männlichen Jugendlichen sollte zeitgleich spirituell bearbeitet werden. Wir waren in diesem Fall Väter, die zu wenig Verantwortung für ihre Kinder übernommen haben.

Findet sich keine gute Lösung und ist auch mit psychologischer Betreuung und Unterstützung die Beziehungsebene und das Konfliktverhalten zwischen Mutter und Sohn nicht verbesserbar, ist Fremdbetreuung (bspw. Internat) zusätzlich eine Möglichkeit, ohne negatives Karma zu erschaffen.

Fehlt die Mutter im Familiensystem, sind die weltlichen Teile als Väter oft mit den Mädchen als heranwachsende junge Frauen überfordert. Dieses negative Karma ist wiederum spirituell zu bearbeiten. In diesem Fall ist bei Problemen ebenfalls professionelle Hilfe oder bei größeren Schwierigkeiten, wie oben beschrieben, Fremdbetreuung zu empfehlen, falls sonst durch die Überforderung negatives Karma erschaffen werden würde.

Sind die Kinder unseres weltlichen Teils erwachsen, gelten für sie die gleichen Regeln wie für die Ursprungsfamilie (siehe Frage 2).



Und eine Frau, die einen Säugling an der Brust hielt, sagte:

**Sprich von den Kindern,**

und er sagte:

**Eure Kinder sind nicht eure Kinder.**

Sie sind die Söhne und Töchter  
der Sehnsucht des Lebens nach sich selber.

Sie kommen durch euch,  
aber nicht von euch.

Und obwohl sie mit euch sind,  
gehören sie euch doch nicht.

Ihr dürft ihnen eure Liebe geben, aber nicht eure Gedanken.

Denn sie haben ihre eigenen Gedanken.

Ihr dürft ihren Körpern ein zu Hause geben, aber nicht ihren Seelen.

Denn ihre Seelen wohnen im Haus von morgen,  
das ihr nicht besuchen könnt,  
nicht einmal in euren Träumen.

Ihr dürft euch bemühen, wie sie zu sein, aber versucht nicht,  
sie euch ähnlich zu machen.

Denn das Leben läuft nicht rückwärts, noch verweilt es im Gestern.

Ihr seid die Bogen, von dem eure Kinder als lebende Pfeile ausgeschickt werden.

Der Schütze sieht das Ziel auf dem Pfad der Unendlichkeit,  
und Er spannt euch mit seiner Macht, damit seine Pfeile schnell und weit fliegen.

Lasst euren Bogen von der Hand des Schützen auf Freude gerichtet sein;  
Denn so wie Er den Pfeil liebt, der fliegt, so liebt Er auch den Bogen, der Stand hält.

Khalil Gibran, Der Prophet.

#### **4. Wie leiten wir unseren weltlichen Teil am Weg nach innen bei seinen Freundschaften und Bekanntschaften an?**

Durch den spirituellen Weg verändern sich die bisherigen Freundschaften und Kontakte unseres weltlichen Teils. Die meisten unbewussten Menschen haben Wünsche und Erwartungen an ihr Leben und an andere Menschen, auch dahingehend, wie Freundschaften zu sein haben. Weiters sprechen sie häufig entweder über andere Menschen - oft negativ - und sonst über ihr ebenfalls negatives Karma. Das entspricht nicht dem Verhalten am spirituellen Weg.

Zu empfehlen ist folgende Vorgehensweise. Sobald wir uns für den spirituellen Weg entschieden haben ist es sinnvoll, unseren weltlichen Teil anzuleiten, den Menschen, mit denen er bis jetzt engen Kontakt hatte, die er schon lange kennt oder die ihm aus anderen Gründen besonders wichtig sind, so viel wie nötig und bei Widerstand, so wenig wie möglich über den Weg nach innen zu erzählen.

**WICHTIG:** Wir drängen uns dabei ebenfalls niemandem auf und weisen gleich zu Beginn des Gesprächs darauf hin, dass wir ab jetzt so denken und leben, dass wir es aber von niemandem anderen erwarten. Würden wir andere überzeugen wollen, würde nur Ablehnung entstehen und wir würden negatives Karma erschaffen: Bei anderen durch unser Aufdrängen Widerstand verursachen und ihnen damit den spirituellen Weg erschweren.

Praktisch umgesetzt kann dies in Gesprächen so aussehen:

Sobald wir den spirituellen Weg gehen und andere unserem weltlichen Teil die Frage stellen, wie es ihm geht, kann er folgendermaßen antworten. Bei keinem negativen Karma: „Ich komme sehr gut zurecht.“, bei schwachem negativem Karma: „Ich komme gut zurecht.“ und bei starkem negativem Karma: „Ich komme zurecht.“ Erzählen die Freunde und Bekannten unseres weltlichen Teils über ihr eigenes negatives Karma, können wir unseren weltlichen Teil Mantra machen und schweigen lassen. Erzählen andere unserem weltlichen Teil Negatives über Dritte, kann er ihnen sagen, dass er nicht mehr über andere sprechen möchte.

Wird das neue Verhalten unseres weltlichen Teils auch nach mehrmaligen achtsamen Erklärungsversuchen nicht angenommen, brechen wir diese Kontakte ab, außer unser weltlicher Teil wird dadurch ebenfalls instabil und akzeptiert den Abbruch des Kontaktes nicht. Dann bleibt unser weltlicher Teil mit diesem Menschen/diesen Menschen weiterhin so viel wie nötig und so wenig wie möglich in Kontakt, immer auf seinen Widerstand bezogen [s. S. 38].

Weiterhin soll und kann unser weltlicher Teil mit unbewussten Menschen Spaß haben. Spaß ist am spirituellen Weg wichtig. Ebenso kann unser weltlicher Teil mit anderen gemeinsame Hobbies ausüben oder sich für soziale Zwecke einsetzen und so gleichzeitig positives Karma erschaffen.

Hobbies, die negatives Karma erschaffen wie z. B. Reisen wegen der Umweltverschmutzung oder Einkaufen ohne Bedarf, sollten ebenfalls immer nach dem Grundsatz: „So viel wie (noch) nötig und so wenig wie möglich.“ erfolgen [s. S. 38].

In unserem beruflichen Umfeld sollten wir unseren weltlichen Teil ebenfalls so anleiten, dass er so wenig wie möglich negatives Karma erzeugt. Wird über andere schlecht gesprochen, sollte

unser weltlicher Teil die Situation sobald wie möglich verlassen. Sonst konzentrieren wir ihn während seiner Arbeitszeit auf seine Tätigkeiten, lassen ihn soweit wie möglich Mantra machen und schweigen, außer unser weltlicher Teil kann wieder mit anderen gemeinsam Spaß haben.

## **5. Kann unser weltlicher Teil durch „richtige“ Entscheidungen unser negatives Karma verbessern?**

Trotz häufiger Erinnerung daran, dass unsere weltlichen Entscheidungen unser negatives Karma weder abhalten noch verändern können, denken viele meiner Klienten/innen noch einige Zeit, dass ihnen dies dennoch durch „richtige“ Entscheidungen, besonders auch durch jene innerhalb ihres karmischen Rahmen, möglich ist. In Folge sind sie enttäuscht, wenn sie trotz bester Vorbereitungen auf Entscheidungen, danach negative Erfahrungen machen. Sie denken dann, dass sie die „falsche“ Entscheidung getroffen haben und die negativen Erfahrungen durch die „richtige“ Entscheidung vermeidbar gewesen wären.

Karmische Energie kann aber durch weltliche Entscheidungen niemals verändert werden. Welches negative Karma zu uns zurückkehrt bestimmt am Weg nach innen ausschließlich die oberste Kraft, weltlich ist es durch unser karmisches Schicksal vorherbestimmt und ebenfalls durch keine weltliche Entscheidung abänderbar. Durch Entscheidungen im freien Willen kann aber zusätzlich negatives Karma erschaffen werden.

Durch die Anleitung unseres weltlichen Teils können wir ihm allerdings bei karmischen Wahlmöglichkeiten helfen, die für ihn besten Entscheidungen zu treffen und damit die für ihn karmisch bestmöglichen Lebensumstände erschaffen. Kehrt dann unser negatives Karma zurück, kann er dadurch mit diesem leichter zurechtkommen und emotional stabiler bleiben. Damit können wir ihn besser anleiten und gleichzeitig so uneingeschränkt wie möglich weiter unseren spirituellen Weg gehen [siehe auch TEIL 2: Weltliche Anleitungen: Kapitel 2].

## **6. Wieso erschafft unser weltlicher Teil, obwohl wir bereits den spirituellen Weg gehen und er die weltlichen Gesetze achtet, trotzdem weiteres negatives Karma?**

Zu Beginn des spirituellen Weges ist es meist noch nicht möglich, unseren weltlichen Teil durchgehend anzuleiten, wodurch er auch weiterhin immer wieder ohne Führung im freien Willen handeln kann. Trotz seines Wissens - durch uns, den spirituellen Teil -, dass wirklich alles, was er tut, wieder zu ihm zurückkehrt, will unser weltlicher Teil dies häufig noch einige Zeit nicht anerkennen bzw. glaubt es auch noch nicht vollständig. In Folge berücksichtigt er es nicht bei allen seinen Handlungen und erschafft dadurch weiter negatives Karma.

Dies trifft besonders auf jene Verhaltensweisen zu, welche in unserer Gesellschaft allgemein akzeptiert werden. Ebenso auf die Verhaltensweisen, welche von unbewussten Menschen sogar als moralisch richtig angesehen werden, obwohl sie sich dennoch karmisch nachteilig auswirken.

### **Beispiele:**

- Wenn es mir schlecht geht, dann habe ich das Recht, dass mich jemand z. B. mein Ehemann/meine Ehefrau, meine Freunde, meine Familie tröstet und für mich da ist. Das darf ich auch einfordern.
- Ich darf mir von anderen Menschen bestimmte Verhaltensweisen erwarten, damit es mir gut geht. Beispielsweise müssen sich mein Ehemann/meine Ehefrau, meine Kinder - auch untereinander -, meine Freunde, meine Familie, so verhalten, dass ich glücklich und zufrieden bin, sonst sind sie schuld, wenn ich mit ihrem Verhalten nicht zurechtkomme.
- Wenn mich jemand wütend macht, dann ist der Andere schuld daran, dass ich wütend bin und ich darf meine Wut an ihm auslassen.
- Ich darf meine Katze ihr ganzes Leben lang in meiner Wohnung einsperren und meinen Vogel in einen Käfig, weil es nur wichtig ist, dass ich mich durch sie besser fühle.
- Ich darf andere Menschen, auch ungefragt, von meinen Ansichten und Verhaltensweisen überzeugen wollen. Bleiben sie bei ihrer Meinung, darf ich das „nicht akzeptieren“, ihnen deswegen ständig Vorwürfe machen und sie abwerten.
- Auch wenn mein Körper aufgrund seines fortgeschrittenen Alters oder wegen meiner für ihn nachteiligen Lebensgewohnheiten viele weltliche Ressourcen (Medikamente, stationäre Aufenthalte, Operationen, intensivmedizinische Maßnahmen usw.) für ein Weiterleben benötigt, die den jüngeren Generationen in ihrer Zukunft fehlen werden, habe ich das Recht, diese für mich so lange zu verwenden, bis keine weltlichen Maßnahmen mich mehr am Leben erhalten können.
- Habe ich meinen Körper und Geist durch nachteilige Lebensgewohnheiten geschädigt, erwarte ich mir für die daraus entstandenen Schwächen und Erkrankungen in jeder Hinsicht Versorgung, Rücksicht und umfassendes Verständnis von anderen Menschen. Diese müssen mich auch vor Krankheiten schützen, die nur für einen geschwächten Körper gefährlich sein können, auch wenn das für Menschen mit einem gesunden

Körper, massive Einschränkungen ihrer Grund- und Freiheitsrechte oder ärztliche Zwangsbehandlungen bedeuten.

Ein weiteres Problem ist in diesem Zusammenhang, dass wir als Teil der Gesellschaft meist täglich negatives Karma (mit)erzeugen, indem wir an karmisch negativen Handlungen der Gesellschaft beteiligt sind und in vielen Fällen auch davon profitieren. Dies ist in manchen Bereichen trotz größter Bemühungen nicht zu verhindern, weshalb die täglichen Anwendungen der spirituellen Techniken essenziell sind.

**7. Wie verhalten wir uns, wenn unser weltlicher Teil Zweifel am Weg nach innen und an der Existenz einer höheren Macht hat? Sich diese auch nach einiger Zeit nicht abschwächen bzw. auflösen, er dadurch unser Mantra ständig unterbricht, die Meditation dauerhaft nicht „funktioniert“ und sich unser weltlicher Teil in Folge nicht stabilisieren lässt?**

Am Beginn des spirituellen Weges ist es oft so und auch nicht ungewöhnlich, dass unser weltlicher Teil noch Zweifel am spirituellen Weg oder der Existenz einer höheren Macht haben kann [siehe auch TEIL 1: Spirituelle Anleitungen: Kapitel 2]. Bleiben die Zweifel nach längerer Zeit immer noch bestehen, machen wir meist die spirituellen Techniken (vor allem Mantra und Meditation) oder auch die weltlichen Techniken nicht häufig oder konsequent genug.

Weiters kann es für die Zweifel eine karmische Ursache geben. Hier hat unser weltlicher Teil anderen durch Manipulation oder durch das Auslösen von Zweifeln den Weg nach innen erschwert oder sie vorübergehend davon abgebracht. Als karmische Folge wird auch bei täglicher und ausreichender spiritueller Arbeit, die Konzentration auf die Meditation und das dauerhafte Denken des Mantras erschwert.

Dieses negative Karma kommt in der Praxis relativ häufig vor. Viele weltliche Teile reagieren darauf stark emotional negativ und dadurch mit negativen Emotionen und Glaubensmustern auf unseren spirituellen Weg in seiner Gesamtheit.

**Neben der konsequenten spirituellen Bearbeitung unseres negativen Karmas** [TEIL 1: Spirituelle Anleitungen: Kapitel 4, Technik 3 und TEIL 2: Weltliche Anleitungen: Kapitel 1] ist es bei diesem Karma deswegen oft nötig, unseren weltlichen Teil zeitgleich mit weltlichen Techniken zu unterstützen.

Am besten eignet sich in diesen Fällen zu Beginn die Gesprächsintervention [TEIL 2: Weltliche Anleitungen: Kapitel 2]. Wir sollten sie täglich und immer dann anwenden, wenn wir bemerken, dass unser weltlicher Teil über unser Karma des Zweifels und der Manipulation nachdenkt oder darüber nachdenken will. Dabei ist in der Gesprächsintervention besonders der Inhalt wichtig, dass die Ursache für die Zweifel an der Existenz einer höheren Macht und dem Weg nach innen bzw. das Nicht-Erfahren der höchsten Schwingungsebene bereits unser negatives Karma sind und nicht bedeuten, dass die oberste Kraft und der spirituelle Weg nicht existieren. Dies erklären wir unserem weltlichen Teil wiederholend, während wir versuchen, seine Konzentration von unserem negativen Karma wegzulenken (s. S. 48).

Hat unser weltlicher Teil als Reaktion auf unser negatives Karma zusätzlich negative Glaubensmuster entwickelt, leiten wir ihn wie in TEIL 2: Weltliche Anleitungen: Kapitel 3 beschrieben, an.

**Beispiele für negative Glaubensmuster unseres weltlichen Teils können bei diesem Karma sein:**

- Das funktioniert alles nicht.
- Es verbessert sich nicht.
- Ich erfahre nichts, sehe nichts in der Meditation.

- Vielleicht gibt es das alles doch nicht.
- Ich glaube, ich kann es nicht.
- Ich glaube ich mache es falsch.
- Ich bin für eine eigene Verbindung nicht gut genug, schaffe es nicht und werde nie eine eigene Beziehung zu Gott haben.

Trotz beständiger und intensiver spiritueller Arbeit und Anwendung der weltlichen Techniken, ist es bei diesem negativen Karma immer wieder zu beobachten, dass meine Klienten/innen ihren weltlichen Teil dennoch nicht ausreichend stabilisieren können.

In diesen Fällen, akzeptieren wir vollständig, dass diese Gedanken weiterhin von unserem weltlichen Teil gedacht werden und unser Mantra und die Meditation dadurch immer wieder unterbrochen werden. Ab diesem Zeitpunkt ist es nicht mehr wichtig, wie häufig unser weltlicher Teil unser Mantra oder unsere Meditation unterbricht und uns versucht am spirituellen Weg zweifeln zu lassen oder sich mit seinen Selbstzweifeln beschäftigt, sondern nur, dass wir sofort wieder unsere spirituelle Arbeit fortsetzen, sobald wir die Unterbrechung bemerken.

So gehen wir auch bei anderen negativen Karmas vor, bei denen wir unseren weltlichen Teil trotz intensiver und konsequenter spiritueller Arbeit und Anwendung weltlicher Techniken nicht stabilisieren und dauerhaft führen können.

**Wichtig:** Am Weg zu unserer Quelle geht es nicht um „weltlich spirituellen Erfolg“. Wie oft und wie lange wir durchgehend unser Mantra machen können, wie schnell wir unser negatives Karma erkennen können und wie viel davon, wie „schön oder schlecht“ unsere Meditationen sind, was und wie viel wir innerlich erfahren usw., ist spirituell nicht wichtig. Hier denkt wieder unser weltlicher Teil.

Für den vollständigen Übergang in die höchste Schwingungsebene zählen ausschließlich unser beständiges und aufrichtiges Wollen und unsere täglichen Versuche, unser Bestes zu geben.

In der Praxis hat sich bei diesem negativen Karma ebenfalls oft ein Text aus der Bibel hilfreich gezeigt:

... und ein Leben im Bewusstsein der liebevollen Fürsorge Gottes  
(Lukas 12,22–31)

Darum sage ich euch: Macht euch keine Sorgen um euren Lebensunterhalt, um Nahrung und Kleidung! Bedeutet das Leben nicht mehr als Essen und Trinken, und ist der Mensch nicht wichtiger als seine Kleidung? Seht euch die Vögel an! Sie säen nichts, sie ernten nichts und sammeln auch keine Vorräte. Euer Vater im Himmel versorgt sie. Meint ihr nicht, dass ihr ihm viel wichtiger seid? Und wenn ihr euch noch so viel sorgt, könnt ihr doch euer Leben um keinen Augenblick verlängern.

Weshalb macht ihr euch so viele Sorgen um eure Kleidung? Seht euch an, wie die Lilien auf den Wiesen blühen! Sie mühen sich nicht ab und können weder spinnen noch weben. Ich sage euch, selbst König Salomo war in seiner ganzen Herrlichkeit nicht so prächtig gekleidet wie eine von ihnen. Wenn Gott sogar die Blumen so schön wachsen lässt, die heute auf der Wiese stehen,



morgen aber schon verbrannt werden, wird er sich nicht erst recht um euch kümmern? Vertraut ihr Gott so wenig?

Macht euch also keine Sorgen und fragt nicht: ›Werden wir genug zu essen haben? Und was werden wir trinken? Was sollen wir anziehen? Nur Menschen, die Gott nicht kennen, lassen sich von solchen Dingen bestimmen. Euer Vater im Himmel weiß doch genau, dass ihr dies alles braucht. Setzt euch zuerst für Gottes Reich ein und dafür, dass sein Wille geschieht. Dann wird er euch mit allem anderen versorgen. Deshalb sorgt euch nicht um morgen - der nächste Tag wird für sich selber sorgen! Es ist doch genug, wenn jeder Tag seine eigenen Schwierigkeiten mit sich bringt.

## **8. Welcher Arbeit zur Selbsterhaltung sollte unser weltlicher Teil am spirituellen Weg nachgehen?**

Die Selbsterhaltungsfähigkeit ist am spirituellen Weg wichtig, weshalb unser weltlicher Teil auf jeden Fall arbeiten und nicht auf staatliche Unterstützung oder finanzielle Hilfe anderer angewiesen sein sollte. Ist unser weltlicher Teil Elternteil eines minderjährigen Kindes/mehrerer minderjähriger Kinder, sollte er gemeinsam mit dem anderen Elternteil selbsterhaltungsfähig sein. Die Arbeit sollte so organisiert und untereinander aufgeteilt sein, dass es dabei möglich ist, das Kind/die Kinder in ihren körperlich und geistig karmisch besten Zustand zu bringen und ihr positives Karma optimal in ihr Leben zu integrieren.

Soweit es karmisch möglich ist, ist es bei der Arbeit zur Selbsterhaltung empfehlenswert, dass unser weltlicher Teil eine Tätigkeit ausübt, die ihm Freude macht. Hier lohnt es sich herauszufinden, was für Tätigkeiten in Frage kommen, da dies stark zur Stabilisierung unseres weltlichen Teils beiträgt. Auch eine neue Ausbildung zu beginnen oder die Arbeit zu wechseln kann sinnvoll sein (siehe auch TEIL 2: Weltliche Anleitungen: Kapitel 2).

Unser weltlicher Teil sollte bei seiner Arbeit auf keinen Fall negatives Karma erschaffen. Unbedenklich sind prinzipiell alle Handwerksberufe unter der Vorraussetzung, dass gute Qualität angeboten wird, Mitarbeiter unter fairen Arbeitsbedingungen arbeiten, ein angemessener Preis verlangt und ohne Manipulation verkauft wird. Zudem sollte dabei weder Tieren noch der Umwelt geschadet werden. Auch der Verkauf von Nahrungsmitteln, Kleidung, Sportgeräten usw. erschafft unter diesen Voraussetzungen kein negatives Karma. Ebenfalls sind alle Berufe geeignet, bei denen anderen etwas beigebracht wird (Lehrer/innen, Kindergärtner/innen, Trainer/innen usw.), solange dies respektvoll, gerecht und liebevoll erfolgt. Dadurch kann gleichzeitig positives Karma erschaffen werden.

Dies gilt ebenso bei Tätigkeiten, bei denen sich unser weltlicher Teil um Menschen kümmert, die nicht mehr ohne Hilfe leben können, solange es unter menschenwürdigen Lebensumständen erfolgt. Gleiches gilt für die liebevolle Betreuung von Tieren unter artgerechten Bedingungen oder die Arbeit als Tierarzt/Tierärztin, falls die Behandlung symptomatisch und tiergerecht erfolgt.

Weiters ist jede Arbeit möglich, durch die andere Menschen unterstützen werden, ihren karmisch besten körperlichen und psychischen Zustand zu erreichen. Bei diesen Tätigkeiten darf aber keine Abhängigkeit entstehen, es darf nur Hilfe zur Selbsthilfe angeboten werden und es muss ein angemessener Preis verlangt werden. Dabei dürfen unter keinen Umständen Heilungsversprechen gegeben werden, da, falls auch karmische Energien vorliegen, diese bspw. nicht durch eine Ernährungsumstellung, ein Bewegungsprogramm oder Entspannungstechniken verändert werden können [siehe auch Frage 9]. Ebenfalls ist es allgemein wichtig, darauf zu achten, dass der Fokus nicht zu stark auf das Weltliche gerichtet wird und anderen Menschen aufgrund dessen der Zugang zum spirituellen Weg erschwert wird. In diesem Fall würde negatives Karma entstehen.

In der Praxis ist häufig zu beobachten, dass besonders bei helfenden Berufen bspw. Ärzten, Psychotherapeuten oder Physiotherapeuten immer wieder negatives Karma erschaffen wird, da

der Eindruck erweckt wird, auch karmische Energien verändern zu können. Dadurch kann Hoffnung und Abhängigkeit entstehen und anderen das Erkennen des spirituellen Weges erschwert werden.

Bei der Anwendung von medizinischen Maßnahmen sind überdies nur symptomatische medizinische Behandlungen, Rehabilitationsmaßnahmen und palliativmedizinische Maßnahmen karmisch unbedenklich.

**Prinzipiell geht es schlussendlich nicht so sehr darum, welcher Beruf ausgeübt wird, sondern viel mehr, wie er ausgeübt wird.**

## **9. Können medizinische Maßnahmen das Karma der körperlichen Erkrankung auflösen oder dadurch entstandene Beschwerden verbessern?**

Das Karma der körperlichen Erkrankung entsteht, wenn wir anderen durch äußere gesundheitsschädigende Umstände den Körper geschwächt haben durch bspw. zu kalte Unterkunft, zu wenig Kleidung, zu schwere körperliche Arbeit, Arbeit mit giftigen Substanzen oder mangelnde Hygiene, zu wenig, zu viel oder zu ungesundes Essen, welches andere von uns als Abhängige bekommen haben.

In Folge dessen entstehen Erkrankungen, da Viren und Bakterien durch den geschwächten Körper nicht mehr erfolgreich bekämpft werden können. Ob wir mit Viren und Bakterien in Kontakt kommen und wie schwer wir dadurch erkranken oder sterben, hängt ebenfalls von unserem Karma ab. Medizinische Maßnahmen - Medikamente, Operationen, Impfungen usw. - können das karmische Schicksal unseres weltlichen Teils diesbezüglich weder verändern noch verhindern.

Kein Karma liegt aber vor, wenn unser weltlicher Teil seinen Körper durch Entscheidungen im freien Willen geschwächt hat und aufgrund dessen Krankheiten entstehen bspw. durch ungesunde Ernährung, zu viel Nahrung und in Folge Übergewicht, zu viele Genussmittel, zu wenig Bewegung oder zu wenig Schlaf. Das gilt auch, wenn unser weltlicher Teil durch seine emotionalen Reaktionen auf unsere negativen Karmas - bspw. Angst oder Wut - unseren Körper schwächt und dieser in Folge erkrankt.

In der Praxis ist zu beobachten, dass mehr als 80 Prozent aller Erkrankungen auf die Folgen des freien Willen zurückzuführen und nicht karmischen Ursprungs sind.

Solche Erkrankungen können tatsächlich mit medizinischer oder alternativmedizinischer Unterstützung wieder verbessert bzw. ausgeheilt werden, wenn sie nicht schon zu weit fortgeschritten sind. Um dauerhaft - falls karmisch vorgesehen - gesund bleiben zu können, ist es aber zeitgleich unumgänglich, unseren Körper und unseren weltlichen Teil in seinen karmisch besten Zustand zu bringen [TEIL 2: Weltliche Anleitungen: Kapitel 2].

#### **10. Wieso ist es wichtig im Hier und Jetzt zu bleiben und wie erreichen wir dies?**

Der wichtigste Grund dafür, im Hier und Jetzt zu bleiben ist, dass wir nur im Hier und Jetzt mit der obersten Energie verbunden sein können. **Die oberste Kraft gibt es weder in der Vergangenheit noch in der Zukunft, da diese und Zeit nur in den Gedanken der Menschen existieren. Wollen wir verbunden sein, müssen wir in der Gegenwart sein.**

Auch unser Mantra können wir nur in der Gegenwart denken. Und ohne Mantra denkt unser weltlicher Teil.

**Im Hier und Jetzt zu bleiben schaffen wir zumindest zu Beginn des Weges am einfachsten, in dem wir so oft wie möglich unser Mantra denken.**

### **11. Gibt es gute und schlechte Meditationen?**

Nein, es gibt keine gute und schlechte Meditation. Hier bewertet unser weltlicher Teil nach weltlichen Maßstäben.

**Jeder Moment der Meditation ist wertvoll, unabhängig davon, wie es unser weltlicher Teil weltlich wahrnimmt.**

**12. Gibt es für unseren weltlichen Teil den „einen vorgegebenen besten Lebensweg“ (Beruf, Partnerwahl, Kinder oder keine Kinder etc.)?**

Hat unser weltlicher Teil bspw. einen für ihn nicht „richtigen“ Beruf erlernt, den „falschen“ Partner geheiratet, Kinder oder keine Kinder bekommen oder nicht den „richtigen“ Wohnort gefunden, kann das bereits sein Schicksal (Karma) sein. Ist dies der Fall wäre das weltlich zu keinem Zeitpunkt veränderbar und daher nicht richtig oder falsch zu entscheiden gewesen.

Unser weltlicher Teil kann aber, wie es in der Praxis immer wieder zu sehen ist, sein positives Karma zu wenig in seine Inkarnation integrieren und dadurch nicht seine beste karmische Version entwickeln. Dies führt in Folge zu unglücklicheren Inkarnationen, als es karmisch vorgesehen ist.

Es gibt daher nicht „den einen vorgegebenen besten Lebensweg“, den unser weltlicher Teil durch seine freien Entscheidungen verfehlen kann, wohl aber seine karmisch bestmögliche Inkarnation.

Sind wir vollständig verbunden führt die höchste Schwingungsebene jeden Moment unserer Inkarnation und bestimmt damit ebenso unseren weltlichen Lebensweg.

### **13. Wieso passiert es immer wieder, dass unser weltlicher Teil auf andere Menschen, ihre Lebensumstände und ihr Verhalten abwertend reagiert, während wir bereits den Weg nach innen gehen?**

In der Praxis ist häufig erkennbar, dass die weltlichen Teile meiner Klienten/innen andere Menschen und ihre Lebensumstände und/oder ihr Verhalten oft noch stark abwerten, obwohl sie bereits einen spirituellen Teil haben.

Das Abwerten anderer kann dann eintreten, wenn wir unseren weltlichen Teil noch zu wenig häufig und intensiv anleiten und die Beziehung mit ihm noch nicht stark genug ist. Ebenfalls dann, wenn wir ihm noch nicht seine karmisch beste Inkarnation ermöglichen. Dadurch bleibt unser weltlicher Teil mit meist einigen Bereichen seines Lebens unzufrieden und unglücklich und bedauert in Folge dessen seine Entscheidungen in der Vergangenheit, die dazu geführt haben.

Sieht er dann Menschen, die für ihn ein schöneres Leben - mehr „Glück“ - haben als er und bessere Entscheidungen getroffen haben, reagiert er darauf mit Neid.

Mit diesen negativen Gefühlen - seinem Unglücklich sein, dem Bedauern und dem Neid - will sich unser weltlicher Teil aber nicht konfrontieren. Das führt schließlich zur Abwertung anderer Menschen mit einem schöneren Leben und mehr „Glück“.

Durch das Abwerten kann sich unser weltlicher Teil, für den Preis, dass er negatives Karma erschafft, besser fühlen. Diese Verbesserung wirkt aber nur kurzfristig. Daher wiederholt unser weltlicher Teil sein Verhalten immer wieder und erzeugt dadurch weiter negatives Karma. Dieser nachteilige Kreislauf kann meist nur durch unsere intensive Anleitung mit weltlichen und spirituellen Techniken durchbrochen werden.



#### **14. Wie können wir unbewussten Menschen helfen, den Weg nach innen zu finden?**

Menschen ohne einen spirituellen Teil können wir unterstützen, indem wir für sie täglich um Erkenntnis und um den Übergang in die höchste Schwingungsebene bitten. Dadurch erschaffen wir gleichzeitig gutes Karma.

Den Umgang mit ihrem negativen Karma im Leben können wir ihnen, solange nicht ein Teil ihres weltlichen Teils bewusst wird, nicht erleichtern und auch nicht das Leid (negative Karmas), dass sie weiter durch ihren freien Willen erschaffen, verhindern.

Weltlich können wir sie dahingehend unterstützen, dass wir ihnen in ihren negativen karmischen Situationen mit Mitgefühl begegnen und ihnen - soweit karmisch möglich und von unserem weltlichen Teil gewollt - unsere weltliche Unterstützung anbieten.

Mitgefühl, Vergebung, Demut und das Bewusstsein für die Folgen unserer Taten sind unsere Begleiter am Weg zurück zu unserem Ursprung.