

## 10. Schritt: Tempel des erleuchteten Glaubens und Schutzes

# 3.) Informationen zum kosmischen Urwissen

## Hauptthema: Teil 2: Channel-Kurs – Kontakt zur geistigen Welt herstellen

### Themen im Einzelnen

- An erster Stelle stehen für einen Channel immer die eigenen Richtlinien!
- Rauchen, Alkohol und negative Gedanken beeinflussen die Qualität des Channeln
- Beim Channeln lautet das oberste Gebot: Sich rundherum wohl zu fühlen
- Channeln über das automatisch schreiben
- Wie funktioniert das automatische Schreiben?
- Übungs-Anleitung zum Channeln
- Das Ego hat das Wort
- Nach dem Channeln
- Die höheren Energien nutzen
- Übung: Chakren auf Hochglanz polieren
- Was ist zu tun, wenn wir mit der Zwischenebene verbunden sind?
- Wir können mit jeder Energie kommunizieren
- Übung: Kommunikation mit unterschiedlichen Energien
- Übung: Kosmisches Urwissen channeln
- Weitere Übung: Konkrete Fragen stellen
- Die Arbeit als Channel kann jederzeit beendet werden
- Wichtiger Hinweis

Bei den Informationen im 1. Teil des Channel-Trainings ging es hauptsächlich darum, wie wir unterschiedliche Energien wahrnehmen und wie wir sie unterscheiden können. Ebenfalls, welche Vorbereitungen nötig sind, um sich zu einem reinen und klaren Kanal zu entwickeln. Im 2. Teil geht es nun um die praktische Anwendung des Channeln und was es dabei noch zu berücksichtigen gibt.

### **An erster Stelle stehen für einen Channel immer die eigenen Richtlinien!**

Die Lichtebene teilt ihre Botschaften über reine und klare Kanäle mit. Wenn wir als Channel arbeiten, haben wir daher darauf zu achten, dass wir uns auf die hohen Energien vorbereiten. Das heißt bereit zu sein, unsere eigenen Energien ständig zu erhöhen und unser Selbst ständig zu verfeinern. Je mehr wir die eigene Selbstmeisterung erreicht haben desto höher schwingen wir und desto leichter fällt es uns, höhere Energien klar und rein zu kanalisieren.

Das bedeutet natürlich nicht, dass wir erst mit dem Channeln beginnen können, wenn wir alle Probleme gelöst oder hinter uns gelassen haben. Es geht hier vielmehr um unsere Einstellung zu den Dingen und um die Bereitschaft, ständig an sich zu arbeiten und sich zu verfeinern. Es

bedeutet auch, dass wir wissen, wer wir sind, dass wir bewusst sind und die vielen Energieformen unterscheiden können.

Um unsere Energien zu erhöhen ist es wichtig, dass wir uns gut fühlen. So, wie es unterschiedliche Formen des Channeling gibt, gibt es auch besondere Vorlieben eines Mediums. Wir haben daher vorher zu überprüfen, vor wem und wie wir channeln möchten. Einige Personen channeln nur zu Hause, alleine, vor einer oder mehreren Personen oder nur schriftlich. Manche channeln nur 10 Minuten andere bis zu 5 Stunden und mehr. Es gilt immer der Grundsatz:

**Channel so, wie und wo du dich am wohlsten fühlst.**

Das bedeutet, dass wir uns bei jedem Channeling wohl und gut fühlen. Ebenso wichtig ist es, sich gut zu entspannen, um unsere Gedanken zur Ruhe zu bringen. Außerdem ist zu überprüfen, ob die Umgebung bzw. der Rahmen, die Atmosphäre liebevoll und wohltuend ist. Benötigen wir zum Wohlfühlen bestimmte Dinge, wie Kerzen, Räucherstäbchen, Duftöle, Heilsteine usw. An den Tagen an denen wir channeln, benötigt unser Körper viel Wasser, da Wasser ein Mittler hoher Energien ist.

**Rauchen, Alkohol und negative Gedanken beeinflussen die Qualität des Channeln**

Um sich zu einem reinen und klaren Channel zu entwickeln ist ein positiver und bewusster Umgang mit sich selbst nötig. Hierzu gehören gute Gedanken, ebenso wie eine liebevolle Behandlung unserem Körper gegenüber. Es ist sicherlich kein Geheimnis, wie es sich auf unsere Schwingung auswirkt, wenn wir unseren Körper mit destruktiven oder zerstörerischen Gedanken oder Verhaltensweisen malträtieren. Jede Form Selbstsabotage und auch jede Sucht schwächen unsere Energie und behindern den freien Fluss des Channeln.

Ganz besonders haben wir daher darauf zu achten, mit welchem Grundgefühl wir channeln. Wenn wir uns gut fühlen ist der Zeitpunkt zum Channeln goldrichtig, Fühlen wir uns dagegen gestresst, müde, ausgelaugt oder schwach, ist der Zeitpunkt für ein Channeling ungünstig.

Auch Alkohol, Drogen, Medikamente und Zigaretten beeinflussen die Qualität des Channeln. Die Gefahr von Fremdenergien, die nicht aus der höheren Ebene stammen, ist dabei sehr stark.

Ebenfalls hat unsere Ernährung einen Einfluss auf unsere Schwingung. Jeder versteht jedoch unter einer guten Nahrung etwas anderes. Wie wir uns ernähren, hängt von unserer persönlichen Einstellung zum Essen ab. Jeder hat hier für sich persönlich zu klären, was er unter einer guten und reinen Nahrung für sich versteht. Für den einen bedeutet es, nur Obst und Gemüse zu essen, für einen anderen bedeutet es zu fasten und für den nächsten beinhaltet es, normale Kost.

was bedeutet für dich reine und gute Nahrung?

Was beinhaltet es und was nicht?

Inwiefern richtest du dich danach?

Halte deine eigenen Regeln an den Tagen wo du channeln möchtest, unbedingt ein. Hier ist es besonders wichtig, dass wir uns entsprechend **unserer** eigenen Vorstellung rein und gut nähren. Es nützt nichts, dass wir uns dem angleichen, was allgemein unter einer guten und reinen Nahrung verstanden wird, wenn wir uns damit nicht wohl fühlen.

### **Beim Channeln lautet das oberste Gebot: Sich rundherum wohl zu fühlen**

Channel die mit sehr hohen Energien verbunden sind, trinken meistens überhaupt keinen Alkohol mehr, rauchen nicht, nehmen keine Drogen, einige verzichten auch auf Kaffee und schwarzen Tee. Es ist jedoch wichtig, dass jeder nach seinen eigenen Regeln lebt, es gibt hier keine Grundregel. Es gibt auch Channel, die rauchen und Alkohol während des Channeling zu sich nehmen und dennoch auch hohe und reine Botschaften durchgeben.

Mache deine eigenen Erfahrungen und stelle deine eigenen Richtlinien auf. Oberster Grundsatz ist, dass du dich vor einem Channeling wohl und geborgen fühlst.

**Zum eigenen Schutze lautet die Empfehlung, auf alle Rauschmittel an den Tagen, wo gechannelt wird, zu verzichten.**

### **Channeln und automatisch schreiben**

Für den Anfang empfiehlt es sich, die Schreibform für das Channeln zu wählen und die Botschaften aufzuschreiben. Das automatische Schreiben ist eine gute Möglichkeit des direkten Kontaktes zwischen uns und der Lichtebeine. Es ist die einfachere Möglichkeit der direkten Kommunikation, denn die notwendige Energieerhöhung des Channel ist geringer als bei dem verbalen Channeling.

Bei dem automatischen Schreiben wird die Eigenfrequenz des Channel etwas erhöht und gleichzeitig verringert das das Lichtwesen seine Frequenz, sodass die Botschaften frei fließen können.

Das Ego kann beim automatischen Schreiben, anders als beim verbalen Channeln, daher bewusst anwesend sein. Mit ein wenig Übung lernen wir jedoch unser Ego zur Seite zu stellen und unseren analytischen Verstand für die Zeit des Channeln auszuschalten. Geschieht dies nicht, kann es sein, dass die Botschaften durch das Ego gefärbt sind und verändert werden.

### **Wie funktioniert das automatische Schreiben?**

In einem entspannten Zustand verbinden wir uns mit der Lichtebeine und bitten zu einem bestimmten Thema oder zu einer Frage um Antwort. Sobald wir etwas wahrnehmen, schreiben wir die Informationen, die durch uns fließen auf. Meistens schreibt es sich dabei von ganz allein. Daher wird auch der Ausdruck „automatisch“ verwendet.

Das Schriftbild einer Durchsage ähnelt meistens der Handschrift des Channel. Das Schriftbild kann sich jedoch auch völlig anders darstellen. Das hängt davon ab, wie stark sich die Person zurücknehmen kann.

Die Informationen, die in dieser Form geschrieben werden, nimmt der Channel meistens wahr. Daher könnten wir auch leicht Einfluss auf das Geschriebene nehmen. Mit Geduld und Übung lernen wir jedoch, uns immer mehr mit unserem analytischen Verstand in den Hintergrund zu stellen und die Botschaften frei von anderen Einflüssen durch uns fließen zu lassen.

Wenn wir uns kaum an die Durchsagen erinnern können, ist die Wahrscheinlichkeit sehr groß, dass die Informationen nicht durch unser Ego beeinflusst wurden.

Das automatische Schreiben ist nicht nur über das Schreiben auf Papier sondern auch über einen Computer hervorragend möglich. Welches Hilfsmittel wir benutzen, liegt an der persönlichen Vorliebe des einzelnen.

## **Übungs-Anleitung zum Channeln**

**Bitte starte mit dem Channeln erst, wenn du alle Informationen bis zum Schluss durchgelesen hast!!**

- **Kläre als erstes, über welchen Kanal du channeln möchtest bzw. welcher Sinn am stärksten ausgeprägt ist.**
- **Benötigst du für das Channeln Hilfsmittel, wie z.B. Karten, Pendel, Bücher, Schreiben/Computer, Personen usw.**
- **Prüfe, ob dein Herzchakra geöffnet ist und ob du dich in einem positiven Grundgefühl befindest**

Sind diese drei Punkte geklärt, nehme Kontakt zu der Lichtebeine auf, bitte bzw. bete darum, ein reiner, klarer Kanal zu sein.

- **Spreche vor jedem Channeling ein Gebet und umgebe dich mit einem Lichtschutz, indem du dich mit einem Lichtschutzmantel, Lichtschutzwirbel, einer Lichtschutzpyramide oder Lichtsäule umgibst. Wähle hier nur die Schutzfarben: Blau, Weiß oder Gold!**

**Der Schutzmantel ist Anfangs sehr wichtig. Mache ihn solange, bis du in dir eine Sicherheit erreicht hast, das heißt, dass du vertraust, angstfrei und zweifelsfrei bist. Treten Ängste auf, nehme sie an. Bekämpfe sie niemals, denn dadurch wird die Angst noch größer!**

- **Lade deine Chakren auf und erde dich. Stelle dich hin und stell dir vor, dass von deinen Füßen Wurzeln tief in die Erde hinabgehen und sich diese gut mit Mutter Erde verbinden. Ziehe beim Einatmen die Erdenergie über deine Füße in deinen Körper und lasse sie bis zum Scheitel hinauf fließen. Lasse beim Ausatmen die Energie über deinen Scheitel hinausströmen und seitwärts an den beiden Seiten Körpers entlang der Arme und Beine hinab zu deinen Füßen fließen, sodass ein Kreislauf entsteht. Wiederhole diese Atemübung 3 Mal!**
- **Sofern du noch eine weitere Entspannung benötigst, entspanne dich entsprechend deiner Methode.**
- **Verbinde dich jetzt mit deinem Höheren Selbst und öffne dich für die höheren Energien indem du beispielsweise sagst:**

**„Ich öffne mich und bitte darum als göttlicher Kanal zu dienen und bitte um Kontakt zu den Lichtwesen, die eins mit Christus und dem höchsten Licht sind. Ich bin bereit, während der Durchsagen meine Persönlichkeit und mein Ego zur Seite zu stellen und die Botschaften wertfrei weiterzugeben.“**

- **Sobald du eine Energie wahrnimmst, frage, wer dort spricht, und ob derjenige eins mit Christus ist. Wenn dies der Fall ist, stelle konkrete Fragen**

Die Form wie du channelst entscheidet, ob du die Antworten sprichst (vor einer oder mehreren Personen oder ins Mikrofon) oder lieber per Hand aufschreibst oder in den Computer tippst. Wie bereits erwähnt, empfiehlt es sich Anfangs die Schreibform für das Channeling zu wählen und alles aufzuschreiben, was du wahrnimmst.

**Bewerte oder verändere die Aussagen nicht!** Wichtig ist, dass du deinen analytischen Verstand zur Seite stellst und alles wahrnimmst, was du hörst. Es kann sein, dass du anfangs etwas blockiert bist. Hier ist es wichtig, alles zuzulassen, egal wie die Botschaft auch lauten mag. Tue einfach so als ob die Botschaft von einer hohen Ebene kommt und lass alles frei herausfließen. Übung macht hier den Meister und je häufiger du übst, desto sicherer wirst du werden. Alles braucht seine Zeit, habe also Geduld und gehe ins Vertrauen und habe ebenso Mut, die Dinge zulassen, die du wahrnimmst.

- **Beende die Sitzung und bedanke dich bei der Lichtebeine. Die Meister des Lichtes beenden die Sitzung meistens, indem sie ihren Segen aussprechen.**
- **Bedanke dich bei der Energie und erkläre die Sitzung für beendet. Atme hierzu zum Schluss mehrmals tief ein und tief aus. Recke und strecke deinen Körper. Stelle dich hin und schüttel deinen Körper kräftig aus.**

Wenn wir mit der höheren Ebene kommunizieren, beendet der Meister die Sitzung mit einem Segen. Bedanke dich abschließend und erkläre die Sitzung als beendet. Dies ist wichtig, damit dein Energiesystem und dein physischer Körper wissen, dass sich die höhere Energie wieder zurückzieht und sich darauf einstellen können.

- **Überprüfe alle Botschaften auf ihre Herzensqualität und Wahrheit oder lasse sie andere überprüfen**

Kein Lichtwesen wird über eine Überprüfung gekränkt oder verletzt sein, das würde eine Egoreaktion bedeuten. Höhere Wesen haben sich von ihrem Ego befreit, beurteilen und verurteilen nicht, sondern nehmen alles in Liebe an. Die Lichtebeine ist für jede Prüfung dankbar, denn hierin erkennen sie, dass wir unsere eigene Verantwortung gehen.

Mache dir nochmals bewusst, dass die Informationen die von der Lichtebeine kommen nur wenige Ratschläge enthalten und niemals in den freien Willen eingreifen. Sie sind liebevoll, auch wenn sie manchmal aufgrund ihrer Klarheit etwas streng wirken können. Sie stellen Fragen, geben symbolische Bilder und machen Gleichnisse. Allein die Anwesenheit ihrer Energie löst bereits bei vielen Menschen physisch und psychisch etwas aus. Sie erzeugen niemals bewusst Ängste oder lösen bewusst Druck aus. Auch erwarten und oder verlangen sie nie etwas von uns.

- **Nehme dir nach einem Channeling Zeit für dich und gehe auf die Bedürfnisse deines Körpers ein**

Verhalte dich liebevoll beim Vermitteln der gechannelten Informationen. Zwingt niemals eine Person, die Botschaften anzunehmen, oder zwänge sie nicht in die Botschaft hinein. Wenn jemand die gechannelten Informationen nicht annehmen kann, respektiere es und

nehme es an. Lasse dich niemals auf einen Kampf ein. Denke immer daran, wie sich ein höheres Wesen verhalten würde und mache es ihnen gleich.

### **Das Ego hat das Wort**

Nach einem Channeling schaltet sich fast immer unser Verstand und auch mit Vorliebe unser Ego ein. Es überprüft die Informationen und setzt Zweifel. Das Ego fordert Beweise und will im Vordergrund stehen, das heißt, es möchte nur Informationen weitergeben, die auch gut ankommen. Wir haben dabei zu lernen, zu vertrauen und uns von allen Zweifeln, Ängsten sowie Widerständen, die im Zusammenhang mit den gechannelten Informationen auftreten, zu lösen. Wenn wir sicher sind, dass es sich um reine Herzensinformationen handelt, dann haben wir die Informationen ungefärbt weiter zu geben.

Anfangs fühlt sich das Ego bedroht und wehrt sich, indem es stark zweifelt und beweisen will, dass es kein Channeling war. Schließe dich in so einem Fall an dein Höheres Selbst an und sage dir:

***Ich vertraue auf meine göttliche Führung. Alles ist richtig und ich nehme alles so an, wie es ist. Ich bin die/der ich bin.***

Die gechannelten Informationen dürfen nicht für die eigene Machtposition benutzt werden. Wird dies getan, kommt es zu einem Konflikt, mit dem sich der Channel dann auseinander zusetzen hat. Auch hat der Channel zu überprüfen, inwieweit er sich und andere von den gechannelten Informationen abhängig macht. Die Botschaften dienen zur Entwicklung und Entfaltung und dürfen nur in die Eigenverantwortung führen. Der Channel darf weder sich noch andere über die gechannelten Informationen aufwerten. Werden die Botschaften als Schmuck angesehen, handelt es sich immer um eine Egogeschichte.

Ein Channel darf auch keinen Druck auf andere ausüben oder erwarten, dass die Aussagen, für den sie bestimmt waren, auch umgesetzt werden. Auch hat er zu akzeptieren, wenn der Empfänger die Informationen nicht annehmen kann. Ein Channel, der mit dem Empfänger kämpft, Druck ausübt oder andere versucht zu puschen, handelt aus einer Unreife und vermutlich aus seinem Ego heraus. Als Channel haben wir uns zu verhalten, wie es uns die Meister des Lichtes vorleben. Ebenso haben wir die kosmischen Lebensgesetze einzuhalten.

### **Nach dem Channeln**

Die höheren Energien können Anfangs für den Körper zu massiv sein. Das kann zu dazu führen, dass wir den Körper sehr stark fühlen. Viele Channel haben zu Beginn sogar einen Muskelkater, Waden-, Zehenkrämpfe oder andere körperliche Anzeichen. Wir brauchen uns darüber keine Sorgen machen, denn der Körper braucht Zeit, um sich an die höheren Energien zu gewöhnen. Nach jedem Channeling haben wir auf uns und auf unsere Bedürfnisse zu achten. Das beinhaltet, dem Körper alles zu geben, was er benötigt, wie z.B.: heißes Bad oder duschen, Eincremen, Einölen, Massage, Spaziergang usw. Hier ist alles richtig, was mit Spaß und Freude verbunden ist.

Für den Fall, dass der Körper mit Kopfschmerzen reagiert, könnte es sein, dass die Zeit des Channeln zu lange oder die Erdung zu schwach war. Es könnte ebenso ein Hinweis sein, dass nach dem Channeling nicht auf die Bedürfnisse des Körpers geachtet wurde und keine

Erholung stattgefunden hat. Wichtig ist wirklich, sich nach dem Channeling Zeit für sich und für die eigenen Bedürfnisse zu nehmen.

Wenn wir uns nicht gut genug erden, kann es auch sein, dass wir vermehrt Hunger nach Fleisch oder anderen schwerschwingenden Nahrungsmitteln haben. Es kann auch sein, dass, sofern wir rauchen oder jemals geraucht haben, vermehrt oder erneut Lust aufs Rauchen bekommen. Genauso kann es sein, dass ein vermehrter Drang besteht, Alkohol zu trinken. Dies sind alles Folgen des Energieanstiegs und der späteren Angleichung an die tatsächliche Energie. Da die höheren Energien für unseren Körper ungewohnt sind, wird er Signale geben, damit wir uns wieder auf den vorherigen Energiehaushalt einschwingen. Deshalb ist es wichtig, täglich etwas für die Erhöhung unserer Energie zu machen.

Ob wir diesen Gelüsten nachgehen oder nicht, liegt bei jedem selbst und immer in der eigenen Verantwortung. Hier kommt es darauf an, womit wir uns wirklich wohl fühlen und was unserem Körper gut bekommt.

### **Die höheren Energien nutzen**

Das Channeln ist ein ganz besonderes Werkzeug, das uns ermöglicht, zu wachsen und unser gesamtes Potential auszudehnen. Wenn wir es zulassen, dann können wir die höheren Energien auch nutzen und lernen sie zu erhalten, indem wir lernen, unsere Chakren so offen wie möglich zu halten.

Um die höheren Energien zu erhalten, mache eine Lichtdusche oder eine andere Lichtmediation. Denke weiterhin daran, deine Chakren zu reinigen und wiederhole die Übung vom 9. Schritt:

#### **Nochmals Übung: Chakren auf Hochglanz polieren**

Schließe deine Augen und atme mehrmals tief ein und tief aus. Lass alle Gedanken los, die dich noch beschäftigen.

Visualisiere dir das lilagoldene Licht von St. Germain und bitte um Heilung und Reinigung deiner Chakren. Umhülle dich zunächst mit dem lilagoldenen Licht. Du erhältst von St. Germain einen Schwamm und eine Bürste. Beide bestehen aus der lilagoldenen Farbe. Reibe nun deinen Körper mit dem lilagoldenen Licht sanft ein. Anschließend reinige deine Chakren mit der Bürste. Beginne hier mit dem Wurzelchakra, dann mache weiter mit dem Harachakra, Solarplexus, Herzchakra, Kehlkopfchakra, 3. Auge und zuletzt reinige dein Scheitelchakra. Mache diese Übung 3-4 Wochen lang!

### **Was ist zu tun, wenn wir mit der Zwischenebene verbunden sind?**

Natürlich können wir auch mit anderen Ebenen und Wesen außerhalb der Lichtebene Kontakt aufnehmen. Ob dies erstrebenswert ist oder nicht, hat jeder für sich selbst zu entscheiden. Viele raten davon ab, Kontakt mit der Zwischenebene aufzunehmen. Meine persönlichen Erfahrungen sind in dieser Hinsicht sehr positiv, denn auch die Wesen auf der Zwischenebene möchten wachsen und benötigen unsere Unterstützung. Allerdings bedarf es einer gewissen Erfahrung und Übung.

#### ***Meine Empfehlung lautet:***

***sofern überhaupt gewünscht, erst Kontakt zu anderen Ebenen aufzunehmen, wenn das Channeln zur Gewohnheit geworden ist und genug Erfahrungen mit der Lichtebene***

***gemacht wurden. Wichtig ist, dass der Channel die verschiedenen Energien unterscheiden kann.***

Auch wenn wir uns nicht bewusst vornehmen, mit der Zwischenebene zu kommunizieren, kann es sein, dass wir es mit schwächeren Energien verbunden sind.

Wenn wir spüren, dass die Energie nicht von der Lichtebeine sondern von der Zwischenebene stammt, ist das Folgende zu beachten:

- Bleibe ruhig und entspannt, mache dir deinen göttlichen Schutz bewusst.
- Bekämpfe oder bewerte die Energie nicht, sondern nehme sie liebevoll mit deinem Herzen an.
- Sei wachsam und schaue, ob du diese Energie weitergeben möchtest, oder ob etwas anderes angesagt ist.
- Frage die Energie, wer sie ist, woher sie kommt und welche Botschaft sie hat. , bzw. was sie genau möchte.
- Es kann sein, dass sie Hilfe benötigt, gegebenenfalls frage, welche Hilfe sie braucht.

Falls du keinen Kontakt zu dieser Energie haben möchtest, kannst du sie natürlich auch fortschicken. Es empfiehlt sich, dies Anfangs auch zu tun. Erst wenn du mehr Erfahrung mit dem Channeln hast, ist es sinnvoll, ebenfalls mit diesen Energien zu arbeiten. Falls du dich danach ausgelaugt, merkwürdig oder schlecht fühlst, dann reinige dich mit der lila Bürste. Reinige all deine Chakren und lasse die Kosmische Energie in jede Zelle deines Körpers hineinströmen. Mache diese Übung solange, bis du dich wieder gut und energiegeladen fühlst

## **Wir können mit jeder Energie kommunizieren**

Alles was uns umgibt besteht aus Energie. Jede Form von Energie ist wahrnehmbar und wenn wir uns auf sie einschwingen, können wir wahrnehmen, dass sie auf eine bestimmte Weise mit uns kommuniziert. Wir können daher mit allem Kontakt aufnehmen, was uns umgibt, und deren Botschaft weitergeben.

So können wir ebenfalls mit Tieren, Pflanzen, Bäumen, Mineralien, Landschaften und materiellen Gegenständen kommunizieren. Auf diese Weise sind wir mit allem verbunden und wir erfahren, welche Lebendigkeit uns umgibt. Zudem ist diese Form der Kommunikation überaus interessant, spannend und bereichert nicht nur unser Leben, sondern sie trägt auch zu unserem Wachstum sowie zur Erweiterung unseres Bewusstseins bei.

## **Übung: Kommunikation mit unterschiedlichen Energien**

Für diese Übung benötigst du Papier und einen Schreiber. Suche dir einen Platz, wo du für eine längere Zeit ungestört und entspannt sitzen kannst. Bevor du beginnst, befolge die folgenden Punkte:

- **Trinke ein großes Glas Wasser**
- **Prüfe, ob dein Herzchakra geöffnet ist und ob du dich in einem positiven Grundgefühl befindest**



- Umgebe dich mit einem Lichtschutz, indem du dich mit einem Lichtschutzmantel, Lichtschutzwirbel, einer Lichtschutzpyramide oder Lichtsäule umgibst.
- Erde dich, indem du dir vorstellst, dass von deinen Füßen Wurzeln tief in die Erde hinabgehen und sich diese gut mit Mutter Erde verbinden.
- Entspanne dich entsprechend deiner Methode.
- Verbinde dich jetzt mit deinem Höheren Selbst und öffne dich für die höheren Energien indem du um Kontakt zu der Lichtwesen, die eins mit Christus und dem höchsten Licht sind.
- Sobald du eine Energie wahrnimmst, frage, wer dort spricht, und ob derjenige eins mit Christus ist. Wenn dies der Fall ist, stelle konkrete Fragen.

### **Nun die Übung:**

Notiere Dir jetzt zu den folgenden Begriffen das erste, was dir dazu einfällt. Schreibe alles auf, was dir in den Sinn kommt, unabhängig davon, ob es einen Sinn macht oder für dich unlogisch oder es dir unsinnig erscheint.

Haus	Körper	Tier
Blume	Auto	Geld
Beruf	Partner	Erinnerung
Ziel	Traum	Wünsche

- Beende die Sitzung und bedanke dich bei der Lichtebeine. Die Meister des Lichtes beenden die Sitzung meistens, indem sie ihren Segen aussprechen.
- Atme mehrmals tief ein und tief aus. Recke und strecke deinen Körper. Stelle dich hin und schüttel deinen Körper kräftig aus.
- Nehme dir Zeit für dich und gehe auf die Bedürfnisse deines Körpers ein. Trinke viel Wasser!

**Schaue dir nun deine Antworten an und interpretiere sie, als wären es Informationen von deinem Höheren Selbst auf bestimmte Fragen von dir.**

- Überprüfe alle Botschaften auf ihre Herzensqualität und Wahrheit. Falls du für andere channelst, haben sie dies ebenfalls zu überprüfen. Kläre hierzu folgende Punkte ab:
- Berührt die Energie dein Herz, ist sie aufbauend, fördernd, motivierend, unterstützend, liebevoll und fühlt sie sich gut und warm an?
- Spricht die Energie von Licht, Christusbewusstsein, Glückseligkeit, Freude, Göttlichem
- Überlässt die Energie jedem den freien Willen?
- Dient diese Botschaft auch anderen Menschen? Ist sie allgemein oder für viele Situationen gültig?
- Schmeichelt sie dem Ego oder entspricht sie einem Wunschdenken?
- Sind die Informationen frei von Bedingungen und „Du sollst“ oder „Du musst“?
- Führen die Informationen zu einer Öffnung oder in eine Sackgasse?

**Vergiss nicht, nach dem Channeln auf die Bedürfnisse deines Körpers einzugehen und verwöhne ihn.**

### **Übung: Kosmisches Urwissen channeln**

Wähle jeweils ein lichtvolles und ein schattiges Thema aus, zu dem du kosmisches Wissen gechannelt haben möchtest. Wähle dabei etwas aus, was dich zurzeit emotional nicht betroffen macht, also etwas Neutrales. Hier einige Beispiele:

#### **Beispiele für lichtvolle Begriffe:**

Liebe, Bewusstsein, Wahrheit, Höheres Selbst, Gott, Christus, Freude, Vertrauen, Frieden, göttlicher Plan usw.

#### **Beispiele für schattige Begriffe**

Leid, Sorgen, Hass, Schattenwelt, Sucht, Intrigen, Zweifel, Missgunst, Schuld usw.

Bevor du beginnst, befolge die folgenden Punkte:

- **Trinke ein großes Glas Wasser**
- **Prüfe, ob dein Herzchakra geöffnet ist und ob du dich in einem positiven Grundgefühl befindest**
- **Umgebe dich mit einem Lichtschutz, indem du dich mit einem Lichtschutzmantel, Lichtschutzwirbel, einer Lichtschutzpyramide oder Lichtsäule umgibst.**
- **Erde dich, indem du dir vorstellst, dass von deinen Füßen Wurzeln tief in die Erde hinabgehen und sich diese gut mit Mutter Erde verbinden.**
- **Entspanne dich entsprechend deiner Methode.**
- **Verbinde dich jetzt mit deinem Höheren Selbst und öffne dich für die höheren Energien indem du um Kontakt zu der Lichtwesen, die eins mit Christus und dem höchsten Licht sind.**
- **Sobald du eine Energie wahrnimmst, frage, wer dort spricht, und ob derjenige eins mit Christus ist. Wenn dies der Fall ist, stelle konkrete Fragen**

**Bitte die hohe Energie, dir über das Thema, das du dir ausgesucht hast, alles mitzuteilen. Du bist die Sekretärin bzw. der Sekretär und schreibst alles auf, was in dir dazu hochkommt. Lasse alles frei fließen und gebe dir Zeit. Schreibe alles auf, ohne zu werten oder zu kommentieren. Lasse alles frei fließen und gebe dir Zeit. Konzentriere dich nur auf den Fluss des Schreibens und nicht auf irgendein Ergebnis.**

- **Beende die Sitzung und bedanke dich bei der Lichtebeine. Die Meister des Lichtes beenden die Sitzung meistens, indem sie ihren Segen aussprechen.**
- **Atme mehrmals tief ein und tief aus. Recke und strecke deinen Körper. Stelle dich hin und schüttel deinen Körper kräftig aus.**
- **Nehme dir Zeit für dich und gehe auf die Bedürfnisse deines Körpers ein. Trinke viel Wasser!**

**Schaue dir nun deine Antworten an und interpretiere sie, als wären es Informationen von deinem Höheren Selbst auf bestimmte Fragen von dir.**

- **Trinke ein großes Glas Wasser**

- Überprüfe alle Botschaften auf ihre Herzensqualität und Wahrheit. Falls du für andere channelst, haben sie dies ebenfalls zu überprüfen. Kläre hierzu folgende Punkte ab:
- Berührt die Energie dein Herz, ist sie aufbauend, fördernd, motivierend, unterstützend, liebevoll und fühlt sie sich gut und warm an?
- Spricht die Energie von Licht, Christusbewusstsein, Glückseligkeit, Freude, Göttlichem
- Überlässt die Energie jedem den freien Willen?
- Dient diese Botschaft auch anderen Menschen? Ist sie allgemein gültig?
- Schmeichelt sie dem Ego oder entspricht sie einem Wunschdenken?
- Ist sie gültig für viele Situationen?
- Sind die Informationen frei von Bedingungen und „Du sollst“ oder „Du musst“?
- Führen sich die Informationen zu einer Öffnung oder in eine Sackgasse?

**Vergiss nicht, nach dem Channeln auf die Bedürfnisse deines Körpers einzugehen und verwöhne ihn.**

**Mache diese Übung öfters, du kannst sie schriftlich oder aber auch gedanklich machen. Wichtig ist, dass du dir ein Thema nimmst, an dem du nicht emotional beteiligt bist.**

### **Weitere Übung: Konkrete Fragen stellen**

Über diese Form können wir der Lichtebeine konkrete Fragen stellen und um Botschaften bitten, wenn wir Informationen zu einem bestimmten Thema benötigen oder eine Situation nicht verstehen.

Bevor du beginnst, befolge die folgenden Punkte:

- **Trinke ein großes Glas Wasser**
- **Prüfe, ob dein Herzchakra geöffnet ist und ob du dich in einem positiven Grundgefühl befindest**
- **Umgebe dich mit einem Lichtschutz, indem du dich mit einem Lichtschutzmantel, Lichtschutzwirbel, einer Lichtschutzpyramide oder Lichtsäule umgibst.**
- **Erde dich, indem du dir vorstellst, dass von deinen Füßen Wurzeln tief in die Erde hinabgehen und sich diese gut mit Mutter Erde verbinden.**
- **Entspanne dich entsprechend deiner Methode.**
- **Verbinde dich jetzt mit deinem Höheren Selbst und öffne dich für die höheren Energien indem du um Kontakt zu der Lichtwesen, die eins mit Christus und dem höchsten Licht sind.**

**Nun stell dir vor deinem 3. Auge einen Fernseher vor. Der Bildschirm ist weiß und leer. Visualisiere dir nun goldenes Licht und rahme den Bildschirm mit diesem Licht ein.**

**Jetzt schicke dein Problem, die Situation oder Frage auf den Bildschirm. Zeige auf dem Bildschirm, um was es sich handelt bzw. um was es genau geht. Danach hülle das Bild oder den Film in Licht ein und übergebe es der hohen Energie. Der Bildschirm ist nun völlig leer.**

**Warte in Geduld und Liebe auf eine Antwort, sie wird sich auf dem Bildschirm zeigen. Es kann sein, dass du zunächst kein Bild auf dem Bildschirm siehst. Sei geduldig und warte, sei offen für die Antwort.**

- **Sobald du eine Energie wahrnimmst, frage, wer dort spricht, und ob derjenige eins mit Christus ist. Stelle gegebenenfalls weitere Fragen.**
- **Beende die Sitzung und bedanke dich bei der Lichtebeine. Die Meister des Lichtes beenden die Sitzung meistens, indem sie ihren Segen aussprechen.**
- **Öffne deine Augen. Atme mehrmals tief ein und tief aus. Recke und strecke deinen Körper. Stelle dich hin und schüttel deinen Körper kräftig aus.**
- **Nehme dir Zeit für dich und gehe auf die Bedürfnisse deines Körpers ein. Trinke viel Wasser.**

**Prüfe die Aussagen anschließend wie oben beschrieben und vergiss nicht, nach dem Channeln auf die Bedürfnisse deines Körpers einzugehen und verwöhne ihn.**

#### **Für den Fall, dass du keine Antwort erhalten hast**

Spürst du, dass keine Antwort kommen wird, so nimm dies an. Es ist völlig in Ordnung, wenn du zunächst keine Bilder siehst und auch keine Antwort erhältst. Öffne in dem Fall deine Augen und sei im Hier und Jetzt. Sei gewiss, die Antwort wird im Laufe des Tages kommen. In Form eines Geistesblitzes, oder als ein Aufleuchten in dein Bewusstsein kommen. Anfangs ist es oft der Fall, dass die Antwort nicht direkt auf die Frage folgt, sondern erst dann, wenn du sie losgelassen hast und keine Antwort mehr erwartest. Auf jeden Fall wirst du immer eine Antwort erhalten. Hier heißt es geduldig zu sein und äußerst wachsam und bewusst zu sein.

**Wenn wir genug Erfahrungen haben, können wir auch ohne eine bestimmte Übung channeln, indem wir sofort eine Frage an die Lichtebeine richten. Um sicher und geschützt zu sein, ist die Reihenfolge der in blau geschriebenen Punkte einzuhalten.**

#### **Die Arbeit als Channel kann jederzeit beendet werden**

Genauso wie wir uns jederzeit dazu entschließen können, ein Channel zu sein, genauso haben wir auch die Möglichkeit uns zu entscheiden, jederzeit wieder mit dem Channeln aufzuhören. Die Lichtebeine arbeiten solange mit einem Channel zusammen, wie er es möchte.

#### **Wichtiger Hinweis:**

Jeder der channeln möchte, macht dies freiwillig und auf eigenes Risiko. Jeder Teilnehmer ist für sich selbst verantwortlich. United-Spirit-Center.com übernimmt keine Haftung für evtl. Schäden, die z.B. durch unsachgemäße Durchführung oder Anwendung verursacht wurden.

Autorin:

Sylvia Reifegerste

Die Große Online Licht-Schulung - Mein NEUES ICH in 12 Schritten

Web: [www.UNITED-SPIRIT-CENTER.com](http://www.UNITED-SPIRIT-CENTER.com)

E-Mail: [info@united-spirit-center.com](mailto:info@united-spirit-center.com)

**Hiermit endet der 10. Schritt der Online-Licht-Schulung**