

12. Schritt: Aufstiegstempel

3.) Informationen zum kosmischen Urwissen

Hauptthema: Glückseligkeit und Aufstieg

Themen im Einzelnen

- Alles unterliegt einem Wandel
- Alles was wir vermeiden, ziehen wir an
- Stolpersteine auf dem Weg zum großen Glück
- Unsere Glaubenssätze bestimmen, wie wir das Glück erleben
- Wie viel Glück darf es sein?
- Glück ist keine Glückssache.
- Wir können unseren „Glücksmuskel“ trainieren
- Der Aufstiegsprozess in das neue Zeitalter
- Der Aufstiegsprozess ist ein Bewusstseinsprozess
- Der Lichtkörperprozess
- Die zwölf Lichtkörperstufen im Kurz-Überblick
- Meditation mit der kristallweißen Farbe
- Wie geht es nach der Schulung weiter

Alles unterliegt einem Wandel

Alles in der Natur unterliegt einem ständigen Wandel und verändert sich. Nichts bleibt dauerhaft bestehen, das ist ein kosmisches Gesetz. Die Natur ist unbegrenzt, das heißt, sie wächst und verändert sich ständig. Sie hält ihren Wachstumsprozess niemals eigenmächtig auf, sondern nimmt alles an und lässt alles zu. Sie kennt keine Angst vor dem Neuen und Unbekannten.

So wie die Natur sich ständig verändert, so verändert sich auch unser Leben und so verändern auch wir uns ständig. Wir können diesen Prozess aufhalten, indem wir uns selber Steine (Blockaden/Widerstände) auf den Weg legen. Wir können aber genauso gut auch mit den Energien des Wandels fließen.

Ein Kind wächst und entwickelt sich. Ein Kind geht immer neugierig auf alles zu und stoppt niemals sein Wachstum. Für jedes Kind ist diese Vorgehensweise wichtig, denn nur so kann es sich entwickeln und erwachsen werden. Irgendwann verlässt es die Kindebene und entwickelt sich zu einer erwachsenen Person. Wenn wir Veränderungen meiden, dann ist das genauso, als wenn wir mit unserer Kinderkleidung herumlaufen, obwohl wir bereits aus ihr herausgewachsen sind. Wir schließen immer viel Wachstum und auch Lebendigkeit aus, wenn wir den vertrauten Rahmen nicht verlassen möchten und uns mit etwas zufrieden geben, nur weil wir es schon sehr lange kennen. Die Gefahr besteht sogar, dass wir uns in diesem

sicheren Rahmen gefangen fühlen und uns mit vielen Dingen ablenken, um die Langeweile nicht zu spüren.

Wie empfindest du dein Leben und welche Veränderungen lässt du zu? Die Antworten auf die folgenden Fragen, geben dir hierzu nähere Hinweise:

- Wie empfindest du dein Leben zurzeit (ausgefüllt, lebendig, eingefahren, langweilig usw.)?
- Wann war deine letzte größere Veränderung? Was war das und wie hast du dich dabei gefühlt?
- Wie hast du vor 10 Jahren gelebt?
- Wie hast du vor 5 Jahren gelebt?
- Wie hast du vor 1 Jahr gelebt?
- Was hat sich in den letzten 10 Jahren in deinem Leben verändert (schaue dir hierzu alle Lebensbereiche, wie z.B. Beruf, Partnerschaft, Kreativität, finanzieller Bereich, persönliche Entwicklung, Probleme, Freundschaften, Eltern, spirituelle Entfaltung usw.).
- Welche Veränderungen vermeidest du? Warum bzw. was befürchtest du?

Alles was wir vermeiden, ziehen wir an

Viele Menschen schützen sich vor dem Unvorhersehbaren. Sie haben Angst, dass etwas eintreten könnte, was negativ ist oder aber was sie nicht kontrollieren könnten. Hier ist wichtig, dass wir herausfinden, vor was wir uns schützen und worauf sich unsere Ängste beziehen. Alles was wir vermeiden „wollen“, ziehen wir sowieso in unser Leben, also können wir auch gleich auf diese Dinge mutig zugehen und so neue Erfahrungen machen. Für einige Menschen scheint die Lebensaufgabe zu lauten: „Wer am sichersten ans Ziel kommt, hat gewonnen.“ Sie packen sich und ihr Leben in Watte und lassen so wenige Veränderungen wie möglich zu. Wir haben jedoch nicht auf der Erde inkarniert, um uns in Watte zu packen und um an einer erdrückenden Langeweile zu ersticken. Nein, wir sind auf der Erde, um die Buntheit des Lebens kennen zu lernen! Leben beinhaltet Veränderungen, Wachstum und so viele Erfahrungen zu sammeln, wie möglich.

Ein Auto ist zum Fahren erschaffen worden. Steht es unbenutzt in der Garage, ist es dort zwar sicher aufgehoben, jedoch ist sein wirklicher Sinn verfehlt. Das Gleiche geschieht, wenn wir uns nicht nach draußen ins Leben wagen. Unsere Seele benötigt für ihre Entwicklung immer wieder neue Erlebnisse und Erfahrungen. Jede Angst vor dem Neuen und die Ungewissheit, was die Zukunft bringen könnte zeigen, dass wir noch etwas aufzuarbeiten haben. Hier haben wir zu klären, wovor wir wirklich Angst haben.

Denke ab sofort wie ein Kind und gehe mutig auf alles Neue zu. Lade alles Neue und auch die hiermit verbundenen Veränderungen zu dir ein. Heiße sie willkommen und mache neue Erfahrungen. Jede Veränderung und jede neue Erfahrung bedeutet Wachstum und die Erweiterung deiner eigenen Grenzen.

Du hast jeden Tag die Möglichkeit, etwas zu verändern und Neues in dein Leben zu lassen. Wachse und dehne dein Bewusstsein weiter aus.

Wenn wir mutig auf das Neue zugehen und Veränderungen zulassen, nutzen wir die Gelegenheiten, die uns das Leben bietet. wir übernehmen dadurch die volle Verantwortung für unser Leben. Zudem wird sich unser Alltag reich und lebendig anfühlen.

Nichts auf der Welt ist sicher und es gibt keine wirklichen Sicherheiten sondern nur Gelegenheiten, die wir nutzen können. Wahre Sicherheit können wir nur in unserem Inneren, durch unsere Einstellung erreichen!

Hinweis:

Es gibt keine schlechten Erfahrungen, sondern nur unser Beurteilen teilt die Erfahrungen in gut und schlecht ein. Wie wir eine Erfahrung empfinden, hängt von unserer Wertung und somit von unseren Wertvorstellungen ab. Diese stammen in den meisten Fällen jedoch noch aus der Kindheit und wurden später durch unser Umfeld gefestigt. Sie wurden somit von Außen übernommen und haben meistens nichts mit unserer wahren Wertvorstellung zu tun. Was wir uns zutrauen oder nicht, hängt daher auch nicht allein von unseren Fähigkeiten ab, sondern wird hauptsächlich darüber beeinflusst, wie wir über unsere Fähigkeiten und unseren Selbstwert denken.

Stolpersteine auf dem Weg zum großen Glück

Wir verhindern unser Glück, wenn wir Angst vor Veränderungen haben. Über Ängste werden automatisch Vermeidungsstrategien entwickelt, die vieles ausschließen. Es gibt wohl kaum einen Menschen, der nicht ein glückliches und erfülltes Leben, voller Freude führen möchte. Nur wenige Menschen können dies jedoch wirklich 100%ig zulassen. Es ist kaum zu glauben, aber das Nichtzulassen von Glück, Freude und Erfüllung ist relativ stark verbreitet. Dies ist vielen noch nicht einmal bewusst, denn bei dem Glücksverhinderer handelt es sich häufig um einen unbewussten Anteil.

Der Anteil, der das Glück verhindern möchte meint es jedoch nicht böse mit uns, denn seine Absicht ist, uns vor dem Negativen zu schützen, nämlich vor dem Verlust. Wenn wir Verlust mit Schmerzen oder Ängsten verbinden, weil wir etwas Wertvolles verlieren könnten, dann wird uns unser Unterbewusstsein mit entsprechenden Programmen vor einer erneuten Enttäuschung schützen. Dadurch wird das Programm gestartet, sich lieber von vornherein mit wenigem oder sogar mit dem Negativen zufrieden zu geben. Der Verlust dieser Dinge ist nicht so schmerzhaft, als wenn wir das Größte und Beste in unserem Leben wieder verlieren würden. Daher streben viele Menschen lieber weniger an oder geben sich auch mit Halbheiten zufrieden. Es handelt sich hier bei um eine so genannte „Glücksblockade“, die meistens aus der Kindheit stammt.

Mache dir über die folgenden Fragen bewusst, wie du mit dem Verlust umgehst:

- Wie gehst du mit Verlust um?
- Kannst du dich an eine Situation aus deiner Kindheit erinnern, in der du etwas für dich als Kind sehr wertvolles verloren hast? Wenn ja, mache dir die gesamte Situation noch einmal bewusst und finde heraus, welche Verhaltensweisen du aus dieser Situation entwickelt hast.
- Was wäre das Schlimmste, was du jetzt in deinem Leben verlieren könntest? (schaue dir hierzu alle Bereiche an)
- Was war bisher der schlimmste Verlust, den du je erfahren hast? Wie ist das Leben danach für dich weitergegangen? Mache dir die negative und auch die positive Seite des Verlustes bewusst.
- Wie schützt du dich vor Verlusten? Mache dir bewusst, was du durch diesen Schutz ebenfalls mit verhinderst.

Egal, wie schlimm der Verlust auch gewesen sein mag, das Leben geht weiter und wenn wir uns die Situation genau und aus einer übergeordneten Sichtweise anschauen, hat ein Verlust nicht nur die schmerzhafteste Seite sondern auch immer einen positiven Aspekt. Wenn Menschen aus unserem Leben treten, durch Trennung oder sogar durch Tod, dann ist natürlich der Verlust völlig von Trauer und Schmerz überschattet. Jedoch nach einiger Zeit, wenn der Schmerz etwas zur Seite gewichen ist, können wir übergeordnet schauen, dass dieser Verlust auch eine Seite hat, die sich positiv auf unser Leben ausgewirkt hat. Denn mit jedem Verlust, der mit Abschied und Trennung zu tun hat, liegt auch eine Chance für einen Neuanfang!

Unsere Glaubenssätze bestimmen, wie wir das Glück erleben

Fast jeder von uns hat im Laufe des Lebens erfahren, dass das Glück nicht lange anhält. Ebenso, dass Wunder eher eine Ausnahme sind und Freude oder Erfüllung nicht immer zu den täglichen Grundgefühlen gehören. Viele glauben auch, dass zu viel Glück ein Magnet für Neider ist. Andere werden von Schuldgefühlen oder Gewissenbisse geplagt, wenn ihnen zu viel Glück widerfährt. Manche glauben auch, dass sie erst dann glücklich sein dürfen, wenn es allen anderen um sie herum gut geht. Je nachdem, was unsere Eltern in Bezug auf Glück erfahren und an uns weitergegeben haben, hat Einfluss darauf, was wir heute zulassen können. Unsere Glaubenssätze bestimmen, wann wir Glück erleben und wie wir es wahrnehmen.

Das Glück ist so unterschiedlich wie die Menschen selbst.

Wie war die Einstellung deiner Eltern zum Glück?

Was haben deine Eltern, deiner Meinung nach, in Punkto Glück erlebt?

Mit welchen Glaubensmustern bist du aufgewachsen?

Mit welchen Sprichwörtern bist du großgeworden?

Beispiele:

Das ist zu viel des Guten

Ich kann mein Glück gar nicht fassen

Jeder ist seines eigenen Glückes Schmied

So viel Glück hat kein Schwein

Das Glück ist den Kühnen hold

Zu viel Glück kann nicht von langer Dauer sein

Freu dich bloß nicht zu früh

Wer hoch fliegt, wird tief fallen

Ich kann gar nicht fassen, dass ich das verdient habe

Bescheidenheit ist eine Zier

Strapaziere dein Glück bloß nicht über

Das Glück des einen ist das Unglück des anderen

Glück und Glas, wie oft bricht das

Welche Sprichwörter fallen dir noch zum Glück ein?

Wie viel Glück darf es sein?

Haben wir eine Glückssträhne, befürchten wir, dass dies ja nur begrenzt ist und irgendwann wieder enden wird. Wir werden mit Urängsten konfrontiert und haben innerlich Angst, dass dieses Glück enden wird oder noch schlimmer, dass es uns wieder genommen wird und wir hinterher weniger haben als vorher.

Glück ist somit ein sehr heikles Thema, auf das sich nur wenige Menschen völlig einlassen können, denn dazu gehört Mut und die Bereitschaft, verletzlich zu sein.

Über die folgenden Fragen kannst du herauszufinden, was Glück für dich bedeutet und wie viel Glück du zulassen kannst:

1. Was bedeutet Glück und erfüllt sein für dich? (Bitte schaue dir hierzu die äußere und die innere Ebene, also die materielle und immaterielle Seite an.)
2. Wie viel Glück und Fülle kannst du zulassen bzw. hältst du in deinem Leben überhaupt für möglich? Beziehe auch hier beide Seiten ein und schau dir in diesem Zusammenhang alle Lebensbereiche an, wie z.B.: Liebe, Partnerschaft, Familie, Kinder, Freundschaften, Beruf-Berufung, Erfolg, Einkommen, finanzieller Reichtum, Gesundheit, Schönheit, Ansehen, Ruhm, Projekte, Wünsche usw.
3. Was sieht das maximale äußere und innere Glück aus, was du dir vorstellen kannst?
4. Wenn du einer Person begegnest und sich herausstellt, dass diese Person all das hat, was du dir vom Herzen her wünschst und darüber hinaus noch sehr viel mehr, als du es dir je erträumen würdest, welche Gefühle würde das in dir auslösen? Wie sah dein erster Gedanke hierzu aus?

Glück ist keine Glückssache

Glück hängt nicht vom Zufall ab und ist absolut keine Glückssache. Wie häufig wir Glück haben und es zulassen können, hängt von unserer Einstellung, von unserer Sicht und unserem Grundgefühl ab. Je offener wir für das Glück und für Wunder sind, desto häufiger werden wir die guten Dinge des Lebens anziehen. Auch hier wirkt das Gesetz der Anziehung.

Unser Glücklich sein hängt nicht davon ab, welche Lebensumstände uns umgeben, sondern davon, wie wir unsere Lebensbedingungen empfinden. Inwieweit jemand sein Leben als glücklich empfindet und wie viel Glück jemand empfinden kann, hängt somit von jedem persönlich ab. Glück liegt immer in der Sichtweise des Betrachters. Jeder hat für sich zu entscheiden, was für ihn Glück oder das „große“ Glück bedeutet.

Objektiv betrachtet, beinhaltet Glück, in der Lage zu sein, Freude und glückliche Gefühle zuzulassen. Das Leben bietet uns hierzu zahlreiche Möglichkeiten, uns glücklich zu fühlen. Je bunter die Palette ist, die wir an positiven Gefühlen zulassen können, desto stärker sind auch unsere Glücksempfindungen

Wir können unseren „Glücksmuskel“ trainieren

Wir können unsere natürliche Anlage für die guten Gefühle trainieren, so wie wir eine Fremdsprache erlernen oder unsere Muskel trainieren können. Mit entsprechenden Übungen lässt sich daher auch unsere Glücksfähigkeit steigern.

Wir sind mit verschiedenen Fähigkeiten auf die Welt gekommen. Hierzu gehören auch unsere Empfindungen und Wahrnehmungen. Diese können wir mit entsprechenden Übungen verfeinern und dadurch unsere Glücksfähigkeit steigern. Das heißt, wir können unsere

natürliche Anlage für die guten Gefühle trainieren, so wie wir als Kinder das 1x1 gelernt haben. Das Schöne daran ist, dass positive Gefühle die Nervenverbindungen im Gehirn wachsen lassen. Wie können wir das erreichen?

- 1. Eine neue Sichtweise einzunehmen, die öffnend, bejahend und positiv ist. Das beinhaltet auch in allem, (auch in noch so negativen Situationen) den positiven Sinn zu erkennen.**
- 2. Unsere Grundeinstellung verändern und fest daran glauben, dass uns das Glück dauerhaft zusteht. Nur wer daran glaubt, dass ihm das höchste Glück auch zusteht, wird es auch erleben.**
- 3. Sich bewusst machen, wie häufig bereits kleine Glücksmomente im Alltag erlebt werden.**

Hier noch einige weitere Anregungen, wie wir den Glücksmuskel trainieren und stärken können:

- **Sich gut und wohl fühlen und dadurch ein positives Grundgefühl aktivieren. Dazu ist es sehr hilfreich, dir immer wieder bewusst zu machen, welche positiven Dinge dich bereits schon umgeben.**
- **Dankbar für das sein, was du bereits hast**
- **Sich über jeden Tag und die vielen Möglichkeiten bzw. Chancen freuen, die der Tag bietet**
- **Aufhören nur etwas zu WOLLEN, sondern es einfach TUN und MACHEN**
- **Abwechslung und spannende Erlebnisse in den Alltag bringen**
- **Vermehrt Dinge machen, die dir gut tun und die Spaß machen**
- **Glückshormone freisetzen, über Aktivitäten wie z.B. Sex, Bewegung oder Dinge die Lust und Laune machen**
- **Sich selbst spielerisch herausfordern und die eigenen Leistungsgrenzen erweitern (ohne sich dabei unter Druck zu setzen)**
- **Genussfreude entwickeln**
- **Ziele setzen, die dich herausfordern und die du mit Freude verbindest. Aktiv und motiviert aufs Ziel zugehen**
- **Nehmen und Geben ins Gleichgewicht bringen**
- **Gute zwischenmenschliche Beziehungen pflegen**
- **Konkurrenz- Neid- Eifersuchts-Gefühle zur Aufarbeitung eigener Möglichkeiten nutzen. Das heißt klären, wozu du selbst in der Lage bist, es aber noch nicht nutzt.**
- **Viel Lachen und humorvoll sein**

Der Glücksmuskel wird automatisch trainiert, wenn wir die genannten Punkte beherzigen. Eine weitere Trainingsmöglichkeit ist, dass wir uns immer mehr Glück vorstellen, als wir es zurzeit zulassen können. Dies können wir machen, indem wir uns auf das Glück konzentrieren und uns dazu Menschen anschauen, von denen wir glauben, dass sie vom Glück gesegnet sind. Um den Glücksmuskel gut zu trainieren, ist es hilfreich, sich über das Glück der anderen Menschen zu freuen. Natürlich darf die Freude oder Vorfreude für das eigene Glück auch nicht fehlen.

Mache es dir zur Aufgabe und vermehre täglich dein Glück. Stell dir dazu vor, dass du ein Glücks-Konto hast, dass prall gefüllt ist mit Glück. Du kannst jeden Tag aus

dem Vollen schöpfen und Glück an andere verteilen. Achte ebenso darauf, dass sich dein Konto mit deinen eigenen Glücksmomenten wieder auffüllt. Prüfe jeweils nach einem Monat, wie dein Kontostand aussieht. Ist dein Konto gewachsen oder hast du mehr Glück verschenkt, als du eingenommen hast? Achte darauf, dass Nehmen und Geben immer im Fluss ist und dein Glücks-Konto immer prall gefüllt ist.

Der Aufstiegsprozess in das neue Zeitalter

Wir befinden uns in einer sehr spannenden und aufregenden Zeit der Veränderungen, denn auf unserer Erde ist ein Zyklus abgeschlossen und ein neuer Prozess wurde vor ca. 20 Jahren eingeleitet. **Die Erde wird in eine andere, höhere Dimension aufsteigen** und dadurch erhöhen sich die Energien stetig. Auf diesen Lichtprozess werden die Erde und die Menschen seit Jahren von der Lichtebene vorbereitet. Durch diesen Lichtprozess bewegen wir uns immer mehr dem Licht zu, damit wir zusammen mit der Erde in die Licht-Einheit hineinwachsen können.

Damit die universellen kosmischen Lichtenergien stärker auf die Erde fließen und hier verankert werden können, unterstützen Toröffnungen den Lichtprozess.

Eine Toröffnung ist eine Öffnung interdimensionaler Sternentore, über die eine immense kosmische Energie auf den Planeten uns in das Bewusstsein aller Menschen strömt.

Die Tore befinden sich an vielen verschiedenen Orten auf der Erde. Um die höheren kosmischen Energien auf der Erde zu verankern, finden sich zum Zeitpunkt der Toröffnung an bestimmten Brennpunkten aus der ganzen Welt viele Lichtgruppen zusammen.

Neben der Erde durchlaufen noch mehrere hunderte Planeten den Aufstiegsprozess.

Am 11.01.1992 ist die erste von 11 geplanten Toröffnungen in Ägypten und in Neuseeland initiiert worden. Seitdem fanden acht Toraktivierungen statt. Die letzte große Toröffnung (die achte.) fand in zwei Schritten statt und war am 01.01.2008 auf Mallorca und am 05.09.2009 in Peru am Titicacasee statt. Das Tor wurde durch Erzengel Uriel geöffnet. Die elfte und somit die letzte Toröffnung, findet voraussichtlich am 11.11.2011 statt. Die Toröffnungen werden auch mit 11:11 bezeichnet. Es handelt dabei um einen Erinnerungscode oder Weckruf. Bereits vor unserer Inkarnation, haben wir in der Lichtebene eine Absprache getroffen, dass wir uns mit Hilfe dieses Weckrufes wieder daran erinnern, wer wir sind, woher wir kommen und wie unsere Lebensaufgaben auf dem Planeten Erde sind.

Es wird vermutet, dass der Umwandlungsprozess der Erde im Jahre 2012 abgeschlossen ist. In der Zeit der ersten Toröffnung bis zur letzten leben wir sozusagen in zwei Welten: die eine ist die auf der Erde vertraute Form der Polarität, die andere ist die der göttlichen Einheit. Das Jahr 2012 ist auch der Endpunkt im Maya-Kalender. Er beschreibt das Ende der Zivilisation, so wie sie bisher war. Er bestätigt den Umwandlungsprozess, in dem sich die Erde befindet und, der uns bevorsteht. Das bedeutet, dass wir zu dieser Zeit in einer neuen Welt, mit einem völlig veränderten Bewusstsein leben werden. Zu diesem Zeitpunkt wird sich das Bewusstsein der Menschen völlig verändern. Es wird neue Denkmuster geben, die keine

zerstörerischen Energien oder Verhaltensweisen mehr in sich tragen. Es wird sich dahingehend verändern, dass Menschen zurück zu ihrer Liebe, zu ihrem Frieden und zu ihrer Harmonie finden. Mit der höheren Energie können wir wieder mit der allumfassenden göttlichen Liebe verschmelzen und uns mit der göttlichen Essenz verbinden. Nur Liebe, Harmonie und Freude werden den Planeten Erde regieren. Das bedeutet, auf dem Planeten Erde wird die göttliche Einheit einkehren.

Der Aufstiegsprozess ist ein Bewusstseinsprozess

Bevor der Wandel vollzogen werden kann, ist eine Reinigung aller Altlasten nötig. Das heißt, alles was für die neue Form nicht mehr gebraucht wird, ist loszulassen. In dem wir lernen, öffnend und bejahend zu denken, dadurch neu empfinden und anders handeln, wachsen wir in die fünfte Dimension hinein. Das bedeutet, ein völliges Umdenken und ein bewusstes und verantwortliches Umgehen mit uns und unserer Umwelt. Dieser Umdenkprozess ist nicht immer leicht, denn zu viele alte Gewohnheiten und überholte Glaubensmuster bremsen uns immer wieder im Alltag aus.

Diese Reinigung geschieht zum einen durch die Anpassungen der Erde an eine neue Energiestruktur. Hierbei können Spannungen entstehen, welche wir im Außen in Form von Naturkatastrophen, Schicksalsschlägen und im Inneren über verstärkte Blockaden und Widerstände erleben.

Mit der Bewusstseinsveränderung gehen auch körperliche Veränderungen einher. Da uns die neuen Energien unvertraut sind, können sie zu Irritationen und zu Ängsten führen. Wir haben zu lernen, die neuen Energien zuzulassen und uns ihnen anzugleichen. Kämpfen wir gegen die höheren Energien, verstärken sich innere Blockaden und Widerstände und unsere Problematik verstärkt sich. Eine Folge der hohen Energien ist, dass sich unsere psychischen Blockaden viel schneller in körperlichen Beschwerden zeigen, als es früher noch der Fall war. Dies ist als eine Chance anzusehen, denn wer lernt die Botschaften seines Körpers zu verstehen, wird schneller erkennen, welche Veränderungsprozesse einzuleiten sind.

Der Lichtkörperprozess

Genauso wie die Erde, durchläuft auch unser Körper einen Aufstiegsprozess. Dieser wird als Lichtkörperprozess bezeichnet.

Der Prozess vollzieht sich in 12 Stufen. Ende der 80iger Jahre wurden Anfangs bei den Lichtarbeitern und etwas später auch bei allen anderen Menschen die ersten Stufen aktiviert. Nach der ersten Toröffnung am 11.01.1992, wurde bei allen Menschen das Potential zur Vollentwicklung des Lichtkörpers aktiviert. Der Lichtkörperprozess zieht sich über mehrere, wenn nicht viele Jahre hin. Wie lange dieser Prozess dauert, hängt von der persönlichen Entwicklung ab. Es ist ein Prozess der Bewusstheit, Klärung und Reinigung. Das beinhaltet die Annahme und Transformation aller Schattenanteile und eine Einung aller Pole. Dadurch verändert sich nicht nur unser Körper, sondern auch unser ganzes Wesen und Sein.

Mehr als 15 Jahre Transformationsprozess haben wir bereits hinter uns. Mit jedem Jahr und jeder weiteren Toröffnung nähern wir uns der fünften Dimension. Hier ist zu erwähnen, dass der Lichtkörperprozess nicht linear stattfindet, sondern parallel, denn es wird immer an mehreren Stufen gleichzeitig gearbeitet. Welche Stufen bereits aktiviert sind, hängt davon ab, wo der Einzelne gerade steht und was bisher bearbeitet wurde.

Mit jeder Toröffnung steigt die Energie auf dem Planeten Erde. Für viele Menschen ist der Energieanstieg ungewohnt und es findet zunächst eine Angleichung statt. So kann es vorkommen, dass wir es Anfangs mit bestimmten körperlichen Symptomen zu tun haben, die wir als unangenehm oder störend empfinden. Dies kann sich in vielerlei Hinsicht äußern. Am meisten sind bisher folgende Symptome aufgetreten:

Kopfschmerzen, Verspannungen, Erschöpfung, Schlafstörungen, Herzschmerzen oder Herzrasen, Hitzeschübe, Fieberzustände, grippale Infekte, Nadelstiche auf der Haut, Druck auf dem 3. Auge, Übelkeit und Erbrechen, Gewichtsveränderungen, plötzliche Futterattacken oder ungewohnte Hungergefühle, Schwindel, Sehstörungen, Hautempfindlichkeiten, Pfeifen oder Klingeln im Ohr, Gedächtnis- und Konzentrationsschwierigkeiten u.v.m.

Indem wir unsere alten Glaubensmuster loslassen und uns für ein bewusstes Leben entscheiden, stellen wir uns leichter auf die höheren Energien und öffnen uns für den Lichtkörperprozess. **Der Lichtprozess macht sich immer dadurch bemerkbar, dass die Energien im Körper zu fließen beginnen.** Das erkennen wir auch daran, dass sich das Leben in rascher Abfolge ändert. Das beinhaltet viele Neuerungen, wie z.B. ein neuer Job, eine neue Lebenssituation, bisherige Freunde oder Bekannte gehen aus unserem Leben und wir lassen neue Personen in unserem Leben zu. Unser Schlafbedürfnis wird kürzer und Träume werden klarer, bewusster und positiver. Wir sind motivierter und energiegeladener.

Wir sind bereit alle Blockierungen und die dadurch angestauten Energien loszulassen. Der Heilungsprozess kann auf allen Ebenen eingeleitet werden. Unsere Schwingungen erhöhen sich stetig und wir erleben dadurch eine neue Form der Bewusstheit. Wir haben dadurch Zugang zu den feinstofflichen Sphären und können mit der Lichtebene kommunizieren. Alle niederen Emotionen existieren nicht mehr und wir leben im Verständnis und in Harmonie mit uns und anderen. Liebe und Annahme stehen an erster Stelle.

Wenn unsere Schwingungen so hoch sind und unser Lichtkörper uns zur Verfügung steht, können wir zusammen mit der Erde in die 5. Dimension aufsteigen, ohne den Körper über den Tod zu verlassen. Wir werden die Wirklichkeit völlig anders erleben, es gibt keine Zeit mehr, nur noch die Gleichzeitigkeit. Raum und Zeit werden anderes wahrgenommen und wir erkennen die Parallelwelten und können uns als Zeitreisende in diesen Welten aufhalten. Ebenso werden wir Farben anders wahrnehmen, viel strahlender, viel reiner. Wir können telepathisch miteinander kommunizieren und uns auf ganz andere Art im Universum bewegen.

Die zwölf Lichtkörperstufen im Kurz-Überblick

Jede Stufe des Lichtkörperprozesses wird unterschiedlich empfunden, da jeder entsprechend seiner Prägung Erfahrungen auf eine individuelle Weise wahrnimmt. Von der Lichtebene werden die einzelnen Stufen des zwölfstufigen Lichtkörperprozesses wie folgt beschrieben:

Lichtkörperstufe 1

Der Zellstoffwechsel wird geöffnet und beschleunigt. Dadurch werden angestaute Körpergifte und alte Traumata sowie Blockaden freigesetzt.

Dadurch wächst das Interesse an der Spiritualität. Energien werden innerlich wahrgenommen, was zu einem prickelnden Gefühl und Motivation oder zu Ruhelosigkeit und sich „wie unter Strom gesetzt“ führen kann.

Lichtkörperstufe 2

Der Lichtstrom wird in den Ätherkörper gelenkt. Hierdurch wird die Dichte von Energien gelöst, die uns an karmische Geschehnisse binden. Unsere Chakren werden aktiviert und es kommt zu weiteren physischen Veränderungen. Die Frage nach dem Sinn des Lebens, der Lebensaufgabe und nach dem Karma wird interessanter und macht uns neugierig. Manche Menschen fühlen sich desorientiert, Müde und leiden unter Grippe-Symptomen.

Lichtkörperstufe 3

Es findet eine weitere Energieanhebung statt. Unser physischer Körper kann diesen erneuten Energieschub weitaus besser annehmen, als die ersten zwei Schübe. Unser Körper transformiert die niedrig schwingende Energie nach oben ins Universum, wo diese umgewandelt und transformiert an unseren Körper zurückgeleitet werden. Unsere Sinneswahrnehmungen verstärken sich und wir spüren, dass wir mediale Fähigkeiten haben. Unsere Sinne arbeiten auf Hochtouren. Wir nehmen höher schwingende Dinge wahr und werden sensibler und empfindsamer.

Dies wirkt sich bei jedem anders aus. Das kann zu Hellsichtigkeit bis hin zur Lichtempfindlichkeit oder zu Hellhörigkeit bis hin zur Lärmempfindlichkeit und ebenso zu Hellfühligkeit bis hin zur Überempfindlichkeit führen.

Lichtkörperstufe 4

In dieser Phase kommt es zu physischen und mentalen Veränderungen. Es kommt vermehrt zu übersinnlichen und telepathischen Erfahrungen. Die Hellsichtigkeit nimmt weiter zu und die Denkstruktur verändert sich. Häufige Kopfschmerzen begleiten diese Stufe, ebenso kann es zu Beschwerden im Augen- und Ohrenbereich kommen, wie z. B. verschwommenes Sehen, Trinitus, Schwerhören.

Lichtkörperstufe 5

Der Verstand rückt etwas mehr in den Hintergrund. Es kommt zu vermehrten telepathischen Erlebnissen und zu Kontakten zu anderen Sphären (Channeling). Das äußere und das Selbstbild werden immer mehr dem wahren Sein angeglichen. Die Vergangenheit wird aufgearbeitet. Alte und überholte Glaubensmuster werden verändert und es kommt zu einem neuen Denken und zu einer verstärkten Klarheit und Bewusstheit. Der Verstand regiert zwar noch, dennoch erhält die intuitive Seite sehr viel mehr Raum, als früher. Das Schlafverhalten ändert sich, es kommt zu Schlafstörungen und intensiveren Träumen.

Lichtkörperstufe 6

Alte Glaubenssätze werden als Begrenzung und einengend empfunden. Wir öffnen uns für Menschen, die spirituell auf gleichem Wege sind und ziehen Wissen, Bücher in unser Leben, die unser Urwissen reaktivieren. Alte Freunde treten aus unserem Leben oder wir trennen uns von ihnen. Wir suchen vermehrt nach Gleichgesinnten und entfernen sozusagen die „Spreu vom Weizen“. Die spirituellen Erfahrungen häufen sich und wir erleben immer stärker, dass wir mehr sind, als nur ein Mensch. Bei einigen kann es dadurch auch zu einer Identitätskrise oder auch zu einem Identitätsverlust führen. Diese Zeit ist für viele Menschen sehr herausfordernd, denn wir werden hier geprüft, wie gut wir mit Veränderungen klar kommen. Wenn wir diese Stufe erfolgreich durchlaufen haben, verlassen wir immer mehr unsere alte Identität und entfalten uns immer stärker zu einer reifen Persönlichkeit.

Lichtkörperstufe 7

Auf dieser Stufe öffnet sich das Herzchakra und das 3. Auge sowie das Scheitelchakra werden aktiviert. Ebenfalls entwickelt sich ein 4. Auge im Scheitelbereich bei der Fontanelle für unsere multidimensionale Sicht.

Durch die Herzöffnung, löst sich die alte Versiegelung auf und es findet in dem Herz-Chakra eine Umbildung statt. Diese Umstrukturierung führt zunächst zu den unterschiedlichsten Gefühlen, Dadurch werden wir mit emotionalen Blockaden konfrontiert. Wir werden mit dem Minderwert konfrontiert und erleben vermehrt Scham, Schuld oder fühlen uns als Versager. Stimmungsschwankungen sind an der Tagesordnung. Die Palette reicht von Himmelhochjauchzend bis zu Tode betrübt.

Einerseits glauben wir, dass wir inzwischen spirituell sehr weit und „wissend“ sind, auf der anderen Seite fühlen wir uns weniger wert als je zuvor. Dies wird begleitet von starken Existenzängsten, die die unterschiedlichsten Gefühle in uns aktivieren. Lebensängste begleiten uns und rütteln und schütteln uns auf. Nachdem die Emotionen sich wieder beruhigt haben, kommt es einer Verstärkung unserer Liebesfähigkeit.

Sobald wir die Phasen der Gefühlsaufrüttelung hinter uns haben, treten mehr Ruhe und Gelassenheit ein. Dadurch fallen Dinge weg, die früher Spaß gemacht haben. Wir fühlen uns mehr zu den Dingen hingezogen, die für uns Sinn machen und wo wir uns wiederfinden können. Alle Verbindungen werden tiefer und wir beziehen die Dinge nicht mehr auf uns persönlich und es macht uns nichts mehr so leicht etwas betroffen. Das kann dazu führen, dass wir auf Menschen, die sich noch in diesen emotionalen Wechselbädern befinden, kühl oder unbeteiligt wirken.

Körperlich kann es zu vermehrten Brust- und Herzschmerzen oder zu einem Druck auf dem Brustbein kommen. Durch die Umbildung des Herzchakras und auch durch das Wachsen unserer Thymusdrüse, kann es auch zu Rückenschmerzen kommen. Im Verlauf der siebten Stufe verjüngt sich der gesamte Organismus. Das bedeutet, dass sich der Alterungsprozess umstellt. Als erstes ist dies im Gesicht zu erkennen, denn unser Gesichtsausdruck verändert sich.

Lichtkörperstufe 8

Zirbeldrüse und Hypophyse wachsen weiter. Außerdem verändert sich die Gehirnstruktur. Das Gehirn kann nun bis zu 100% genutzt werden. Das Hirn und auch der Schädel können dadurch anwachsen. Die außerhalb vom Körper liegenden Chakren (achte, neunte und zehnte) werden aktiviert.

Durch die Aktivierung der außerhalb vom Körper liegenden Chakren findet in der Aura eine Säuberung emotionaler und mentaler Blockaden statt. Dies kann unter Umständen zu einer unruhigen und herausfordernden Zeit führen. **Wir können uns in das vereinigte Chakra einklinken und bekommen darüber Kontakt zu anderen Dimensionen.** Die Lichtsprache wird aktiviert. Um die Lichtsprache empfangen zu können, werden drei ätherische Empfangskristalle aktiviert. Zwei von ihnen liegen über den Augenbrauen und der dritte am Haaransatz, mittig der Stirn. Zusammen bilden sie ein Dreieck. Hierüber können wir die Lichtsprache nicht nur empfangen sondern sie auch entschlüsseln und verstehen.

Es wird ein weiterer Empfangskristall wird am rechten Ohr aktiviert. Diese Aufnahmezelle ist ein Organ der Überseele. Dadurch werden wir auf dieser Stufe von der Überseele gelenkt. Das bewirkt, dass unsere Sicht weitgehend von unserer spirituellen Sicht geprägt ist und wir uns entsprechend verhalten. **Wir teilen nicht mehr in Gut und Böse ein und verlassen das polare Denken. Wir erkennen das göttliche Licht in jedem Wesen und ehren und achten es.** Alle Freundschaften und auch Partnerschaften, die auf Unehrllichkeit und Schein basieren, lösen sich. Es behält das Bestand, was aufrichtig, klar und wahrhaftig ist. Partnerschaften finden auf einer tieferen Ebene statt in der die Sexualität einen anderen Stellenwert erhält.

Liebe und wahre Verschmelzung finden auf höchster Ebene statt und reine körperliche Sexgelüste treten in den Hintergrund.

Je nachdem, wie stark unsere alten Muster noch wirken, kommt es zu physischen Beschwerden. Es kann sein, dass vorübergehend die Sehschärfe oder die Konzentrationsfähigkeit nachlassen. Weiterhin kann es zu Schlafstörungen, Desorientierung und auch Schwindelanfällen kommen. Auch Herzrhythmusstörungen und Herzrasen können in dieser Stufe auftreten. Alle Beschwerden verschwinden, wenn die Umstellungsphase abgeschlossen ist.

Lichtkörperstufe 9

Die aktivierten Chakren, neun und zehn öffnen sich und das elfte und zwölfte Chakra werden aktiviert.

In dieser Stufe geht es jetzt darum, sein volles Potential auf der physischen Ebene zu manifestieren, damit das multidimensionale Selbst zur täglichen Realität werden kann. Das Rest Ego tritt immer weiter in den Hintergrund, bis es sich völlig aufgelöst hat. **Dadurch entfallen viele alte Muster, wie Kontroll- Schutz- und Manipulationsmechanismen.** Durch weitere Seelenarbeit verändern sich die Identität sowie unsere Wertvorstellungen. Wir hören auf unsere innere Stimme und stehen im direkten Kontakt mit unserem Höheren Selbst.

Wir erhalten aus anderen Dimensionen Informationen und verschmelzen immer mehr zum multidimensionalen Selbst. Das heißt, wir haben Kontakt zu allen Anteilen von uns. Hierbei handelt es sich nicht nur um unsere inneren Anteile sondern um alle Anteile die auf anderen Planeten inkarniert haben. Jede Seele inkarniert mit ihren Wesensanteilen bis zu zwölfmal gleichzeitig, auf den unterschiedlichsten Ebenen der Galaxis. Jeder Seelenanteil macht dabei seine eigenen Erfahrungen und entwickelt sich entsprechend. Zu allen Anteilen unseres Selbstes erhalten wir auf der neunten Stufe Zugang. Die Aufgabe besteht darin, diese Anteile anzunehmen, evtl. zu heilen und sich mit ihnen zu vereinen. Durch die Annahme erfahren wir einen Wachstumsschub, der sich auch äußerlich über Gewichtsschwankungen bemerkbar machen kann.

Diese Zeit kann sehr schwierig für uns sein und es bedarf viel Mut und Motivation. Je nachdem wie stark unsere alten Ängste in Bezug auf die eigene Existenz sind, kommt es zu Zuständen von Erschöpfung und depressiven Stimmungen. Der Rücken und die Hüfte können schmerzen oder wir fühlen einen Druckschmerz im Unterleib. Je mehr wir in unserer göttlichen Qualität leben, desto weniger erleben wir jedoch diese Beschwerden. Wir strahlen immer mehr unser eigenes Licht aus und werden zur eigenen Lichtquelle für viele andere Menschen.

Lichtkörperstufe 10 -12

Alle höheren Chakren sind geöffnet und alle unsere Energiekörper sind zu einem Energiefeld verschmolzen. **Die Aura strahlt und uns umgibt ein starkes Lichtfeld. Wir fühlen uns eins mit allem was ist.** Wir sind über unsere höheren Chakren mit der höchsten Lichtebeine verbunden. Unsere Aura ist ein einziges Lichtfeld. Wir verfügen über Fähigkeiten, wie Teleportation, Zeitreisen, De- und Materialisierung über unsere Gedankenkraft, Medialität auf allen Ebenen.

In den letzten Stufen wird der Prozess zur Umwandlung des Lichtkörpers vollendet. Nur wenige Menschen arbeiten momentan in diesen hohen Stufen. Wir können uns in den letzten beiden Stufen entscheiden, ob wir ganz aufsteigen oder aber auf den Heimatplaneten aktiv anderen Menschen bei ihrem Aufstieg unterstützen möchten. Entsprechend der neuen

Fähigkeiten sind wir in der Lage, uns mit dem göttlichen Plan zu verbinden und in der göttlichen Verantwortung zu handeln. Wir können uns ebenfalls dafür entscheiden, nicht auf die Erde zurückzukehren, sondern auf der Lichtebene zu bleiben.

Sobald alle Menschen die zwölfte Stufe erreicht haben, befinden wir uns in der fünften Dimension. Nach dem Aufstieg sind wir in einem halbätherischen Zustand im selben physischen Körper wie sonst auch, nur dass dieser höher schwingt und dadurch feinstofflicher ist. **Unser Aussehen ist strahlender, frischer, jünger und wir sind psychisch und physisch gesund. Wir haben die Fähigkeiten eines galaktischen Menschen.**

Das sind die Stufen für den Aufstieg ins Licht, den wir nicht über den Tod machen, sondern über unseren derzeitigen physischen Körper und auch noch in diesem Leben

Meditation mit der kristallweißen Farbe

Mache diese Meditation immer, wenn du unklar bist, dich schuldig, verletzt, dich als Opfer fühlst oder besonders schutzbedürftig bist.

Meditationen mit der Farbe Weiß wirken sich positiv auf folgende Eigenschaften aus: Licht, Spiritualität, Glauben, Weisheit, Neuanfang, Reinigungsprozess, Reinheit, Unschuld, Bescheidenheit, Wachheit und Klarheit.

Lege oder setze dich bequem hin und schließe deine Augen. Atme mehrmals tief ein und aus. Lasse dabei beim Ausatmen alles los, was dich belastet und leere dein Bewusstsein. Stell dir vor, dass du beim Einatmen Leichtigkeit und Freude in deinen Körper hinein atmest...

Nachdem du ruhig und entspannt bist, visualisiere dir einen weißen Lichtkreis. Der Lichtkreis kommt aus dem Kosmos direkt auf dich zu und macht über deinem Kopf halt. In dem weißen Kreis sind alle Regenbogenfarben enthalten. Spüre die Weisheit, die von dem Lichtkreis ausgeht und atme die Weisheit tief in dich hinein...

Nun lasse aus dem Lichtkreis einen kristallweißen Lichtstrahl ausströmen und ziehe diesen Lichtstrahl über deinen Scheitel in deinen Körper hinein. Der Lichtstrahl füllt deinen gesamten Körper und breitet sich in jede Zelle deines Körpers aus. Das Licht schenkt dir Vertrauen. Zudem ist es eine Öffnung für ein ganzheitliches Verständnis und für das Verstehen kosmischer Zusammenhänge.

Sobald dein Körper angefüllt ist mit dem kristallweißen Licht, lasse es über deine Haut hinaus strahlen und fülle nun deine Aura mit diesem Licht...

Das kristallweiße Licht erhellt nun auch deine Aura, und du spürst die wunderbare Energie in dir und um dich herum. Du wirst durch dieses Licht eine Bewusstseinerweiterung erfahren, und es wird dadurch ein positiver Impuls für einen Neubeginn gesetzt...

Verweile in diesem kristallweißen Licht solange du magst, und sende abschließend diese Kraft an Wesen, Pflanzen, Orte usw., von denen du weißt, dass sie zurzeit die Kraft des kristallweißen Lichtstrahles benötigen.

Danke der göttlichen Kraftquelle und dem kristallweißen Licht für die wunderbare Erfahrung und kehre mit deinem Bewusstsein zurück. Spüre deinen Körper, und beginne ihn zu

bewegen, zu recken und zu strecken. Sei im Hier und Jetzt und öffne langsam und behutsam wieder deine Augen.

Autorin:

Sylvia Reifegerste

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

Web: www.UNITED-SPIRIT-CENTER.com

E-Mail: info@united-spirit-center.com

Hiermit endet der 12. Schritt der Online-Licht-Schulung

Wie geht es weiter?

[Abschluss-Informationen von Hilarion zu der Licht-Schulung](#)