

3. Schritt: Tempel des Trostes und der Liebe

2.) Schulungsthemen, Aufgaben und Fragen

- Bitte lies die Aufgaben, Übungen und Fragen in Ruhe durch. Dadurch aktivierst du in deinem Unterbewusstsein das Schulungsprogramm. Das bedeutet, du ziehst automatisch die Themen in dein Leben, die für dich in diesem Schritt näher zu beleuchten sind.
- Beziehe „Die Aufgaben“ aus dem Kapitel A und B, wenn möglich, sofort in deinen Alltag mit ein.
- Beantworte danach die Fragen im Kapitel C „Weitere Fragen“. Um einen guten Überblick zu erhalten, empfiehlt es sich, die Fragen schriftlich zu beantworten.
- Schaue dir bitte zum Ende des 1. Schrittes - also ca. nach 4 Wochen - nochmals die Fragen und deine Antworten aus dem Kapitel C „Weitere Fragen“ an und prüfe, ob sich deine Sichtweise verändert hat.

Informationen zum Lichtkraftort - Tempel des Trostes und der Liebe:

Der Meister des Lichtkraftortes ist der Maha Chohan

Flammenfarben: Rosa und Gold

Der Lichtkraftort befindet sich in Sri Lanka am Fuße einer Teeplantage.

Schulungs-Themen

Liebe, Selbstliebe, Vergeben, Gerechtigkeit, Trost, Frieden, Harmonie, Körperbewusstsein, Heilung, Selbstheilung, Schönheit, Fülle und Vollkommenheit sowie die Gegenpole:

lieblos, nicht vergeben, Rache, ungerecht, Ignoranz, Unfrieden-Disharmonie, Krankheiten und krankhaftes Verhalten, Auf- und Abwerten, Verschwendung, Überbewertung von Äußerlichkeiten, Unvollkommenheit und Perfektionismus

Hinweis:

Es geht nicht darum, alle Schulungs-Themen vollständig zu bearbeiten, oder sich von den Problemen, die erkannt werden, gleich zu lösen. Es geht zunächst nur um die Bewusstwerdung und darum zu erkennen, wie der momentane Stand zu den einzelnen Themen ist. Ehrlichkeit, Klarheit und ein bewusstes Anschauen sind hierbei wichtige Voraussetzungen.

Kapitel A: Die Aufgaben

1. Prüfe, ob es noch irgendwelche Differenzen mit anderen Menschen gibt. Mache hierzu eine Liste, und schreibe alle Namen von den Menschen auf, die für deine Entwicklung wichtig waren und es heute noch sind. Mache keinen Unterschied, ob es sich um negative oder positive Situationen gehandelt hat und wie deine heutige Einstellung zu diesen Menschen ist. Gehe dabei weit in deine Vergangenheit zurück und prüfe

anhand deiner Liste, ob du noch ungute Gedanken gegenüber dieser Person hast. Gibt es noch einen versteckten Groll oder einen Missklang zu dieser Person?

Sollte das der Fall sein, dann kläre, warum das so ist, und was es mit dir zu tun hat. Bearbeite in dieser Form jede Disharmonie und prüfe, ob du bereit bist, der Person und auch dir, zu verzeihen. Jede Emotion hilft dir dabei, deinen momentanen Stand zu dieser Situation zu erkennen. Erst wenn du die Sache neutral, emotionslos, also mit einer ruhigen Gelassenheit sehen kannst, ist sie gelöst und aufgearbeitet. Wenn du bereit bist, dir und anderen zu verzeihen, gehe zum nächsten Schritt über:

2. Mache ein kurzes Vergebungsritual für jede Person, die du auf die Liste geschrieben hast. Bitte die jeweilige Person um Vergebung für all die Verletzungen, die du der Person bewusst oder unbewusst zugefügt hast.
Verzeihe auch du der Person all die Dinge, die sie dir angetan oder zugefügt hat. Spreche deinen Dank aus und danke der Person dafür, dass sie dir die Möglichkeit gegeben hat, an eurer Begegnung zu wachsen und zu reifen. Du hast die Lektion verstanden und dadurch ist es ab sofort nicht mehr notwendig, die alten Denkmuster aufrecht zu erhalten.
Zum Abschluss wünsche der Person alles Gute für ihren weiteren Weg und segne sie mit deinem Licht und deiner Liebe.
3. Mache dir bewusst, ob es noch etwas gibt, was du dir selber nicht verzeihen kannst. Wofür verurteilst oder verachtest du dich und bestrafst dich über Verhaltensweisen, die sich gegen dich richten? Achte auch darauf, wie oft du dir selbst gegenüber lieblose Gedanken hast, und wie oft du selbst mit dir im Konflikt stehst oder dich selbst bekämpfst.
4. Hörst du Menschen in deiner Nähe über andere negativ oder verurteilend reden, sende ihnen ebenfalls Licht, Liebe und Frieden und nimm sie in Frieden und in Liebe an. Werte nicht, misslingt dir das oder hast du ungute Gedanken, Urteile gegenüber andere, dann sende diesen Gedanken oder den Situationen Licht, Liebe und Frieden. Du korrigierst dadurch die Gedanken bzw. die Situation. Kläre hierbei jedoch auch, warum du ungute Gedanken hast und welcher Grund dahinter steckt. Auch wenn andere urteilen und es etwas in dir auslöst, kläre warum das so ist. Sei dabei liebevoll und geduldig mit dir.

Der Maha Chohan bittet dich um eine intensive Mitarbeit, indem du jede Disharmonie oder jeden Unfrieden, der durch einen anderen Menschen in deine Aura gebracht wurde, selbst wieder auflöst. Bringt dich ein Mensch durch seine Art in ein Ungleichgewicht, in eine Disharmonie oder einen Missklang in deine Schwingung, dann löse dies ebenfalls mit der violetten Strahlung auf. Auch wenn du dich im Recht fühlst, lerne großzügig zu sein. Denke daran, der andere weiß es vermutlich nicht besser; du aber schon!

Es ist wichtig zu vergeben, denn es ist ein grundlegender Bestandteil des Frei- und des Heilwerdens. Ein Mangel an Verzeihen kann die Bindung auf negative Weise von neuem entstehen lassen. Es wird danach immer wieder neue Situationen geben, die eine Vergebung erforderlich machen. Sobald du ungute Gedanken in dir spürst, löse diese mit der violetten Lichtstrahlung auf. Visualisiere dir einen violetten Lichtstrahl und bitte darum, dass du frei von ungunstigen Gedanken wirst. Lerne dir und anderen zu verzeihen und du wirst spüren, welche Kräfte in dir freigesetzt werden, und über welche Energie du verfügen kannst.

Vergesse nicht, dich selbst zu lieben und dir zu vergeben. So entsteht Frieden, denn nur durch das Verzeihen wird der Frieden in jedem und auf dem Planeten Erde einkehren können. Sage dir morgens oder abends:

„Mein Herz ist erfüllt von reiner Liebe. Alles was ich denke, höre, sehe, fühle, segne ich mit meiner Liebe. Ich liebe mich bedingungslos, denn ich bin genauso richtig wie ich bin.“

Wichtige Anmerkung:

Mache das Vergebungsritual erst, wenn du wirklich spürst, dass du bereit bist, dem anderen zu vergeben. Wenn du noch Ärger oder Groll spürst, wäre die Vergebung nur ein Lippenbekenntnis, das nicht von Herzen kommt. Nehme diese Gefühle an, denn sie sind da, auch wenn du sie vielleicht nicht haben möchtest. Bitte in diesem Fall eine höhere Instanz (Gott, Christus, einen Erzengel, dein Höheres Selbst usw.) dich zu unterstützen. Sage in dem Fall:

„Zurzeit kommt meine Vergebung für ...(Namen der Person nennen) noch nicht von Herzen. Ich öffne mich jedoch für eine Vergebung und bitte ...(z.B. mein Höheres Selbst), mich dabei zu unterstützen.“

Du kannst davon ausgehen, dass auf der Lichtebene dafür gesorgt wird, dass die Vergebung eingeleitet wird. Über Träume oder andere Hinweise, wirst du erfahren, wie dein Stand ist.

Kapitel B: Weitere Aufgaben:

Mache eine kleine Übung. Setze dich dazu bequem hin und suche dir einen der folgenden Begriffe heraus.

Liebe
Trost
Harmonie
Vollkommenheit
Rache
Streit oder Disharmonie
Perfektionismus
Neid oder Eifersucht

Nimm als erstes einen Begriff, der dich spontan anspricht (negativ oder positiv). Schließe danach deine Augen, atme einmal tief ein und tief aus und dann stell dir den Begriff, den du dir ausgewählt hast, als eine Person vor.

Stell dir genau vor, wie die Person aussieht. Wie zeigt sich die Liebe, der Trost, die Harmonie, die Vollkommenheit, die Rache, der Streit, der Perfektionismus, der Neid oder die Eifersucht?

- Zeigt sie sich männlich oder weiblich?
- Wie sieht die Figur aus?
- Wie alt ist die Person?
- Wie ist sie gekleidet?
- Welches Erscheinungsbild nimmst du wahr?
- Wie verhält sie sich?
- Wie redet sie?
- Welchen Eindruck macht die Person auf dich und wie gefällt sie dir?

- Könntest du dich mit dieser Person befreunden? Sofern ja, was interessiert dich und sofern nein, was stört dich?
- Frage abschließend, welche Botschaft die Person für dich hat?
- Du kannst der Person auch weitere Fragen stellen und ihr ebenfalls etwas mitteilen.

Mache diese Arbeit mit den Eigenschaften, die du näher kennenlernen möchtest. Du kannst diese Übung auch mit weiteren Begriffen machen.

Hintergrund der Übung

Finde über diese Übung heraus, was in deinem Unterbewusstsein zu den einzelnen Eigenschaften gespeichert ist. Du kannst daran erkennen, wie dein Verhältnis zu den einzelnen Eigenschaften ist und mit „wem“ du es wirklich in deinem Inneren zu tun hast. Ehrlichkeit und Bewusstheit sind Voraussetzung für diese Arbeit. Das bedeutet, dass du die Bilder, die in dir als erstes hochkommen, zulässt und sie nicht wieder wegschiebst oder veränderst. Arbeite immer mit dem Bild, was sich dir als erstes zeigt.

Zeigt sich dir die Liebe z.B. als eine verhärmte Person oder als ein eigenbrötlerischer Kauz, der sich im Mangel fühlt, dann sieht es mit deiner Liebesfähigkeit ebenso aus. Genauso verhält es sich auch anders herum, wenn sich die Liebe z.B. als übergewichtig, maßlos und übertreibend zeigt. In diesem Fall ist zu klären, wo du zu **gewichtig** und **maßlos** bist. Wo gibst du zu viel und wen überschüttest du vielleicht mit zu viel Liebe oder wo übertreibst du es?

Falls du mit irgendwelchen Bildern nichts anfangen kannst, kannst du dich gerne im Forum darüber austauschen.

Kapitel C: Weitere Fragen:

Was bedeutet Trost für dich?

Wem gibst du Trost?

Was tröstet dich?

Wie empfindest du Trost?

Was bedeutet Ignoranz für dich?

Wann und wem gegenüber bist du ignorant?

Wie empfindest du es, wenn andere sich ignorant verhalten?

Wie empfindest du es, wenn andere dich ignorieren?

Was bedeutet Liebe für dich?

Wie lebst du Liebe bzw. wie zeigst du Liebe deinen Mitmenschen, Freunden, dem/der Partner/in, Kindern, der Natur, den Tieren sowie dir gegenüber?

Wem gibst du am meisten Liebe?

Was bedeutet liebloses Verhalten für dich?

Wem gegenüber bist du lieblos und warum?

Was empfindest du, wenn Menschen sich lieblos verhalten?

Was bedeutet Vergebung für dich?

Wann und wie vergibst du?

Was kannst du dir nicht vergeben bzw. vergessen?

Was bedeutet Rache für dich?

Gibt oder gab es Situationen, wo Rache ein Thema für dich ist oder war und wenn ja, wie hast du dich verhalten?

Wie fühlst du dich, wenn andere sich an dir rächen?

Was bedeutet Schönheit für dich?

Was an dir empfindest du als schön?

Wie lebst du Schönheit?

Was bedeutet hässlich oder unschön für dich?

Was findest du hässlich und unschön?

Wie eitel bist du?

Wie wichtig sind dir Äußerlichkeiten bei anderen und speziell bei (d)einem Partner?

Wie sieht es mit deinem Körperbewusstsein aus?

Wie aufmerksam oder unaufmerksam bist du gegenüber deinem Körper?

Was machst du, damit sich dein Körper wohlfühlt?

Wann und wie oft fühlst du dich unwohl oder unbehaglich in deinem Körper?

Was bedeutet Heilung für dich?

Was tust du für deinen inneren Frieden bzw. für deine innere Harmonie und deine Heilung?

Was tust du für den inneren Frieden bzw. für die innere Harmonie und die Heilung anderer?

Wie ist dein Verhältnis zu Krankheiten?

Wie verhältst du dich, wenn du krank bist?

Fühlst du dich als Opfer von Krankheiten und/oder haben die Krankheiten Botschaften für dich? Sofern ja, welche Botschaften haben sie für dich?

Kennst du krankhafte Verhaltensweisen und lebst du welche davon? Falls ja, warum bezeichnest du diese Verhaltensweisen als krank.

Wie oft und wann bist du verschwenderisch?

Wie wirkst du dabei auf andere?

Wie oft und wann fühlst du dich im Mangel?

Wie wirkst du auf andere, wenn du im Mangel bist?

Was beinhaltet Vollkommenheit für dich?

Wie vollkommen fühlst du dich?

Wie lebst du Perfektionismus?

Wie reagierst du, wenn etwas nicht perfekt läuft?

Hinweis:

Bitte denke daran, dir nach ca. 4 Wochen die Fragen und Antworten nochmals anzuschauen. Du erhältst über deinen aktuellen Stand sehr wertvolle Informationen und ebenfalls darüber, ob sich etwas in deiner Sichtweise verändert hat.

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

Weiter geht's mit:

3.) Urwissen (PDF-Datei)