

4. Schritt: Der Tempel der Freiheit

3.) Informationen zum kosmischen Urwissen

Hauptthema: Der freie Wille

Themen im Einzelnen

- Der irdische und der göttliche Verstand
- Gedanken sind federleicht
- Unsere Gedanken bestimmen, wie wir uns fühlen
- Übungen zur Bewusstwerdung
- Heilung des persönlichen Willens
- Übersäumende Freude
- Lichtmeditation: Innere Stimmungen aufhellen
- Anhang: Farben und was sie bedeuten

Der irdische und der göttliche Verstand

Zu den kosmischen Gesetzen gehört der freie Wille. Jeder Mensch und jede Wesenheit hat einen freien Willen erhalten, in dem auch die göttliche Ordnung nicht eingreifen „darf“. Unser freier Wille entscheidet dadurch auch darüber, ob wir uns nach diesem kosmischen Gesetz richten oder nicht.

Um den freien Willen verstehen zu können, ist es sinnvoll, sich mit dem irdischen und dem göttlichen Verstand zu befassen:

Der göttliche Verstand ist mit unserem Höheren Selbst verbunden. Er ist unsere innere weise Stimme, also auch unser innerer weiser Führer. Der göttliche Verstand setzt Impulse, ist schöpferisch und niemals wertend, kritisierend, nörgelnd, besserwisserisch oder manipulierend. Er setzt uns auch niemals unter Druck. Er nimmt alles an wie es ist und ist stets fördernd, aufbauend und unterstützend. Über den göttlichen Verstand sind wir mit der Einheit verbunden!

Der irdische Verstand dagegen ist polar und hat viel mit unserem Ego zu tun. Er unterteilt in Gut und Böse, wertet, kritisiert, nörgelt, übt Druck aus und weiß es oft besser. Wie der irdische Verstand arbeitet ist abhängig von unseren Glaubensmustern und von unserer Denkweise. Unsere Denkweise und Glaubensmuster bestimmen, an was wir glauben, was uns begegnet, wie wir fühlen, denken und handeln. Viele unserer wichtigsten Glaubensmuster und Denkmuster sind bereits in frühester Kindheit entstanden. Die Werte- und Glaubenssysteme unserer Familie haben jeden von uns geprägt.

Sind wir erwachsen, lassen wir uns von unserem Umfeld beeindrucken und übernehmen das, was uns interessant erscheint. Grundsätzlich ist dabei davon auszugehen, dass die späteren Überzeugungen immer auf die in unserer Kindheit entstandenen Glaubenssysteme aufbauen. Dies

ist unabhängig davon, ob wir uns als Kind angepasst oder gegen die Eltern rebelliert haben. Die Grundprägungen aus der Kindheit begleiten uns solange, bis wir bereit sind zu erkennen, wer und was wir wirklich sind.

Der irdische Verstand wird somit von Geburt an von unserem Umfeld und den täglichen Erlebnissen genährt. Unsere Denkweise und die dazugehörigen Gedanken können somit auch als eine Gewohnheit bezeichnet werden. Die meisten Gedanken kommen automatisch, es denkt sich sozusagen ganz von selbst. Dabei sind wir jedoch niemals unseren Gedanken machtlos ausgeliefert. Die größte Macht, die wir haben, ist der Einfluss auf unsere Gedanken, denn wir können sie jederzeit ändern und dadurch Berge versetzen!

Gedanken sind federleicht

Gedanken gehören dem Element Luft an. Gedanken bestehen aus feinen leichten Schwingungen. Erst wenn sie sich materialisieren, werden sie grobstofflich. Da Gedanken jedoch leicht und fein sind, können sie schneller verändert werden, als zum Beispiel Dinge, die sich bereits materialisiert haben.

Der irdische Verstand hat Einfluss auf unsere Gefühlswelt bzw. besser gesagt, auf die Emotionen. Wie wir ein Gefühl empfinden, hängt von den vorausgegangenen Gedanken und den bisherigen Erfahrungen ab. Das heißt, es gibt kaum noch ein Gefühl, dass wir neutral empfinden oder pur erleben. Die meisten Gefühle sind durch unsere Erinnerungen positiv oder negativ gefärbt. Sobald wir über das Glück entzückt sind, die Liebe als etwas besonders Schönes und den Hass als fürchterlich empfinden, sind diese Gefühle zu Emotionen geworden.

Viele Menschen gehen davon aus, dass Gefühle und Emotionen identisch sind. Die Lichtebene unterscheidet Gefühle und Emotionen. Danach sind Gefühle nicht abhängig davon, wie wir sie wahrnehmen, sondern sie beschreiben nur das, was sie sind. Das bedeutet: Liebe ist Liebe und Trauer ist Trauer, völlig unabhängig davon wie wir selber Liebe oder Trauer definieren oder empfinden. Erst die Bewertung unserer Empfindung macht ein Gefühl zu einer Emotion. Nicht alle Menschen empfinden Gefühle, wie Liebe, Trauer, Lust usw. gleich. Die Emotion hängt somit von dem subjektiven Empfinden und von unserer Bewertung ab. Erst durch unsere Empfindung machen wir also ein Gefühl zu einer Emotion. Unsere Beurteilung entscheidet dabei, wie stark oder schwach wir die Emotion erleben und ob wir sie als angenehm oder unangenehm empfinden.

Unsere Gedanken bestimmen, wie wir uns fühlen

Unser Denken über jede Situationen bestimmt somit, wie wir uns fühlen und hat auch Einfluss darauf, wie wir uns anschließend verhalten. Anhand unserer Gefühle und Emotionen können wir unsere vorausgegangenen Gedanken erkennen. Wir können aber ebenso anhand unserer Gedanken erkennen, welche Gefühle wir dadurch aktivieren und wie wir darauf reagieren. Dieser Kreislauf bestimmt, was wir in unser Leben ziehen und erleben sowie, was wir dadurch realisieren. Es lohnt sich, auf die Entdeckungsreise zu gehen und zu beobachten, wie die täglichen Gedanken aussehen.

Übungen zur Bewusstwerdung:

1. Mache dir mehrmals (mindestens 3-5-mal) an Tag bewusst, was du gerade in diesem Moment denkst. Egal, was du gerade machst, überprüfe dein unbewusstes Denken und finde heraus, in welche Richtung gerade deine Gedanken gehen. Wie sehen deine Gedanken aus, wenn du nicht bewusst denkst? Achte darauf, wie dein unbewusstes Denken aussieht und

worum sich diese Gedanken hauptsächlich drehen. Mache dir auch bewusst, ob diese Gedanken in eine positive oder negative Richtung gehen.

Wie sehen deine Gedanken aus, wenn du bewusst über etwas nachdenkst? Sind diese Gedanken fördernd, öffnend, motivierend oder einschränkend, verurteilend oder von Sorgen geprägt?

Mache dir zu beiden Punkten bewusst, dass das, was du täglich denkst (ob bewusst oder unbewusst, zur Realität wird und prüfe, ob du diese Realität tatsächlich so haben willst.

2. Überprüfe, welchen Einfluss deine Gedanken auf deine Gefühle haben. Schau dir hierzu deine Gefühle und deine dazugehörigen Gedanken einmal näher an. Kläre hierzu, wie du über bestimmte Dinge denkst. Wie z.B. über Liebe, Freude, Kummer, Ärger usw. Beziehe dabei bitte unbedingt immer beide Pole ein. Wenn du also Liebe anschaust, dann beziehe den Hass mit ein oder wenn du die Freude anschaust, dann betrachte auch die Trauer. Sobald du gedanklich eine Wertung im Sinne von negativ und positiv machst, sind deine Gefühle nicht mehr pur, sondern von deinem Denken abhängig und werden zu einer Emotion.

Erst wenn lernen, neutral über etwas zu denken, und beide Pole als etwas Gleichwertiges ansehen, indem wir sie beide annehmen, wird sich das Fühlen entsprechend verändern. Das heißt wir werden wieder reine pure Gefühle in uns erleben.

Wenn wir von unseren Gedanken sprechen, haben wir uns auch bewusst zu machen, wie wir gedanklich mit uns umgehen.

3. Wie sprichst du mit dir, wenn du gedanklich mit dir redest? Redest du nett, nachsichtig und verständnisvoll mit dir oder bist du gedanklich mehr vorwurfsvoll, maßregelnd, überrollend machtvoll und kritisierend? Ist die Stimme weiblich oder männlich und wem ähnelt die Stimme? Wie würdest du reagieren, wenn in dieser Form ein Mensch mit dir reden würde?

Achte künftig darauf, dass du innerlich so mit dir sprichst, dass du dich motiviert und gut fühlst. Denke künftig nur noch das, was du auch wirklich realisieren willst. Solange der irdische Verstand Situationen beurteilt, verurteilt und das Denken somit in positiv und negativ unterteilt, ist auch dein Wille bzw. dein Wollen davon abhängig. Wenn du etwas willst oder etwas nicht willst, dann überprüfe, warum das so ist. Was willst du erreichen oder verhindern und warum? Dieses bewusste Hinterfragen wird dir Aufschluss darüber geben, worum es tatsächlich geht und was dir fehlt, bzw. was du brauchst, um zur Ganzheit zurückzukommen.

Wie bereits gesagt, bestimmt unser Denken unsere Realität. Das, was wir aussenden, kehrt zu uns zurück. Alles, was uns umgibt, haben wir uns durch unser Denken selber erschaffen, wenn auch nicht immer bewusst oder gar gewollt. Somit haben wir es aber auch in der Hand, unsere Realität zu verändern, denn wir sind mit einem freien Willen geboren worden und haben daher immer die freie Wahl. Lasse alte Denk- und Glaubensmuster los, denn sie sind wie dicke Gefängnismauern.

Heilung des persönlichen Willens

Der freie Wille untersteht dem kosmischen Gesetz und beinhaltet, die Annahme. Das heißt, wir haben alles genauso anzunehmen wie es ist. Wenn wir in den Willen eines anderen Menschen eingreifen, verletzen wir das kosmische Gesetz. Das bedeutet, wir ziehen unbewusst genau die

Dinge an, die mit dieser Verletzung zu tun haben, damit wir wieder einen Ausgleich herstellen können.

Das kosmische Gesetz wird auch verletzt, wenn wir in unseren eigenen freien Willen eingreifen. Das bedeutet, wenn wir zu stark im Wollen verhaftet sind. Was löst zum Beispiel der folgende Satz aus:

„Dein Wille geschehe und nicht meiner“

Meistens rebelliert bei diesem Satz das Ego sehr stark. Es hat Angst, dass es seine Macht verliert, indem es nicht mehr entscheiden kann bzw. Einfluss darauf hat, was geschieht. Wir glauben, dass wir unser Leben kontrollieren oder planen „müssen“, damit das Leben nach unseren Vorstellungen ablaufen kann. Viele fürchten sich vor dem Ungewissen und möchten wissen, was auf sie zukommt.

Kontrolle ist ein Machtinstrument und bedeutet Sicherheit. Es ist jedoch eine Täuschung, denn die Kontrolle ist völlig einengend und erschafft nur ein Gefängnis, aus dem es kein Entkommen gibt. Durch den persönlichen Willen und durch die Kontrolle wird der Lebensfluss zudem blockiert und verhindert.

Lerne dich immer öfter deinem göttlichen Willen hinzugeben und lebe nach dem Satz:
„Nicht mein Wille, sondern dein Wille geschehe“.

Wenn dir das nicht gelingt, dann kläre in dir, warum du die Dinge nicht so annehmen kannst, wie sie sind oder wie sie auf dich zu kommen. Nimm dabei wahr, welche Ängste sich hinter deinem Wunsch nach Sicherheit verbergen.

Herausforderung:

Mache nur für das Notwendigste Pläne und sei lieber neugierig darauf, was dir die Zukunft ohne dein Planen bringen wird.

Diese Arbeit ist eine große Herausforderung und es bedarf einiger Übung, bevor wir die Kontrolle und den eigenen Willen mehr und mehr außen vor lassen können. Hier sind Nachsicht und Geduld gefragt. Auch wenn es nur Schrittmweise vorangeht, es lohnt sich diesen Weg zu gehen, denn er führt in die wahre Freiheit und in ein spannendes, abenteuerliches und vielseitiges Leben.

Überschäumende Freude

Zur Freiheit gehört auch die wahre Freude. Ohne Freude, Spaß und Lachen ist das Leben farblos und leer. Mit wahrer Freude ist aber nicht nur Spaß und Lachen verbunden. Die wahre Freude erfasst jede Zelle des Seins und sie sprudelt genauso heraus, wie der Sekt aus einer Flasche, die vor dem Öffnen kräftig geschüttelt wurde. Die Freude ist, genauso wie die bedingungslose Liebe, ein Teil unseres Wesens. Wie stark wir Freude empfinden oder zulassen können, hängt von unserer Herzöffnung sowie von unseren Glaubensmustern ab. Ist unser Herz offen und weit, dann können wir uns auch „aus vollem Herzen“ an den schönen Dingen des Lebens erfreuen. Wenn keine einschränkenden Glaubensmuster gegen die Freude sprechen, kann sie sich voll ausdehnen und aus uns heraussprudeln.

Wenn wir unser Leben als Pflicht oder Last empfinden und dadurch mehr Frust, Unzufriedenheit als Freude erleben, deutet es daraufhin, dass wir unsere Herzensqualität nicht voll nutzen. Ängste, Zweifel, Ablehnung, Kritik, Schutzmechanismen, Kontrolle, Negativität und Verurteilung

verschließen das Herz. Bestimmte Denk- und Glaubensmuster lassen die Freude nur bedingt zu und verhindern dadurch auch die Glücksgefühle, die mit der Freude verbundenen sind.

Liebe, Annahme, Akzeptanz, Verständnis, Bejahung und Offenheit sind dagegen die beste Nahrung für das Herz.

Welche Nahrung gibst du deinem Herzen?
Wenn dein Herz eine Blume wäre, welche Blume wäre sie? Schau dir die Farbe der Blume und ihren Zustand an. Benötigt deine Blume vielleicht etwas?
Pflege deine Herzens-Blume und schenke ihr viel Aufmerksamkeit, damit sie wachsen und gedeihen kann und sich rundherum wohlfühlt.

Auch ein zu starkes Ego kann die Freude verhindern. Das Ego macht gerne Pläne, damit es sich sicher fühlt. Es plant für die Zukunft und entwickelt im Voraus Verhaltensweisen für alle Eventualitäten. Dies führt meistens zu Ängsten und Unwohlgefühlen, denn oft sind mit zukünftigen Ereignissen Bedenken und Zweifel verbunden. Wie schnell machen wir uns HEUTE Sorgen um etwas, was noch in der Zukunft liegt.

Obwohl noch gar nicht feststeht, wie das Ereignis in der Zukunft aussehen wird, setzen wir dadurch im Heute Samen für die Zukunft, die mit Ängsten und Sorgen zu tun haben. Wir Planen im Voraus und stellen meistens dabei fest, dass es doch anders kommt. Pläne können in der Regel nur selten eingehalten werden, weil sie den Lebensfluss nicht berücksichtigen. Pläne werden aus Misstrauen heraus gemacht, denn es besteht die Angst, etwas zu vergessen oder etwas zu übersehen. Planen verhindert die Spontaneität und somit auch den Fluss der Freude.

Lasse auf keinen Fall den Spaß und die Freude zu kurz kommen. Mache jeden Tag ein bis drei Dinge, die dir viel Spaß bringen. Sei bei deiner Wahl erfinderisch und spielerisch. Überlege dir auch einmal, was dir als Kind besonders viel Spaß gemacht hat. Vielleicht gibt es etwas aus deiner Kindheit, was du auch als Erwachsener gerne noch machen würdest. Lebe das Kind in dir und spiele mit ihm seine Lieblingsspiele. Lasse dich von der Neugierde und der Abenteuerlust deines inneren Kindes anstecken.

Überlege dir auch, wie du andere erfreuen kannst. Hiermit sind nicht nur materielle Dinge gemeint. Setze überall Samen der Freude und die ganze Erde wird sich erhellen und sich an dir erfreuen.

Freude ist immer der beste Hinweis, dass du wir uns auf dem rechten Weg befinden. Fehlen die Freude und der Spaß, können wir davon ausgehen, dass etwas Wesentliches nicht stimmt.

Lichtmeditation: Innere Stimmungen aufhellen

Diese Lichtmediation wirkt sich günstig auf die Grundstimmung aus. Suche die Farbe aus der Farbtabelle (siehe letzte Seite) aus, die du für deinen momentanen Gemütszustand benötigst. Du kannst die Übung natürlich auch mit mehreren Farben machen oder dir intuitiv eine Farbe wählen oder dir eine Farbe von deinem Höheren Selbst geben lassen.

Schließe deine Augen und verbinde dich mit deinem Höheren Selbst. Bitte dein höheres Selbst dir ein Licht in der Farbe zu schicken, die du dir vorher ausgesucht hast (oder lasse dir eine Farbe von deinem höheren Selbst geben). Schau dir die Farbe des Lichtes an und stell dir nun vor, dass das Licht auf dich herabfließt.

Stell dir dazu vor, dass du unter einem Wasserfall aus purem Licht stehst. Das Licht des Wasserfalls fließt erfrischend auf dich herab und strömt in jede Zelle deines Körpers. Du nimmst die Kraft des Licht-Wasserfalles wahr und obwohl du dich unter einem Lichtwasserfall befindest, fällt das Licht angenehm kraftvoll auf dich herab und hüllt dich wunderbar ein.

Lasse das Licht solange auf dich herabfallen, bis du wahrnimmst, dass sich jede Zelle deines Körpers mit diesem Licht aufgefüllt hat und dein gesamter Körper aus purem Licht besteht (Stelle dir dabei immer die genau die Farbe vor, die du dir ausgesucht hast).

Falls du eine weitere Lichtfarbe benötigst, nimm ein weiteres Lichtbad mit einer anderen Farbe und stelle dich erneut unter den Wasserfall.

Du kannst die kurze Lichtmeditation immer machen, wenn du das Gefühl hast, du brauchst eine kleine Aufhellung für deine Stimmung oder eine Stärkung.

Auf der letzten Seite befindet sich ein kurzer Überblick über die Farben und die jeweilige Wirkung.

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 5. Schritt der Online-Licht-Schulung

Farbe	Anwenden bei:	Ergebnis nach Meditation
Gelb -Gold	Energielos, Täuschung, Rachsucht, Pessimismus, Egoismus, Geiz und Neid, Mangelgefühl, sich arm fühlen	Energie, Licht, Heiterkeit und Freude. Sie steht auch für Wissen, Weisheit, Vernunft und Logik, Reichtum, Wohlstand.
Orange	Falsche Fülle, Zuviel des Guten, Unermesslich, Lebensfrust, Überdruß	Lebensfreude, Selbstvertrauen, Gesundheit, Öffnung, Glück, Kommunikation, Lebendigkeit,
Rot	Aggressiv, aufgewühlt, Wut, Zorn, cholerisch, Unruhe, Gewalt, aufbrausend,	Lebenskraft, Vitalität, Power, Kraft, Mut, Liebe, Sexualität, Handlungskraft, Abenteuer, Risikobereitschaft
Grün	Müdigkeit, Erschöpft, Stagnation, Stillstand, Gleichgültigkeit, ängstlich, unsicher, Mangel, halbherzig	Sicherheit, Wachstum, Harmonie, Heilung, Hoffnung, Großzügig, Neuanfang, Herzöffnung
Türkis	Kühl, distanziert, reserviert, innerlich leer und ausgelaugt, keinen Kontakt zu sich (und anderen), Angst vor Nähe	Klarheit, Bewusstheit, Achtsamkeit, Offenheit, Freiheit, Wachheit, innere Frische und Reinigung
Blau	Depressiv, blauäugig, unrealistisch, kühl, unnahbar, melancholisch, nachlässig	Ruhe, Geduld, Kühle, Treue, Vertrauen, Schönheit, Objektivität, Gelassenheit, Ausgeglichenheit
Violett/ Lila	Stolz, Arroganz, unmoralisch, schwarze Magie, Machtmissbrauch, ohnmächtig	Intuition, Inspiration, weiße Magie, Sensitivität, Hell-Sehen, Fühlen, -Hören, Spiritualität, geistige Öffnung, Transformation, Wandel
Pink /Fuchsia	Snobismus, Undankbarkeit, Selbstaufgabe, Mitleid,	Sanftmut, Dankbarkeit, Mitgefühl, Toleranz, Hingabe
iß	Überempfindlich, reserviert, Opfer, schuldig fühlen	Unschuld, Reinheit, Klarheit,
Schwarz	Trauer, Bedrohung, Machtmissbrauch, Schock, Verlustangst,	Macht, Würde, Autorität, Charakterstärke, Verantwortung
Grau	Betrübt, innere Leere, eintönig, Lebensangst, Langeweile, unsicher, vorsichtig, zaghaft	Neutral, Kompromissbereitschaft, Anpassung, Zurückhaltung