

## 5. Schritt: Tempel der Weisheit und des Verständnisses

# 3.) Informationen zum kosmischen Urwissen

## Hauptthema: Schatten und Licht

### Themen im Einzelnen

- Getrenntheit und Ganzheit
- Hinter jedem Schatten verbirgt sich ein Schatz
- Zur ganzheitlichen Heilung wird der Schatten benötigt
- Wo viel Schatten ist, ist auch viel Licht
- Den Schatten ans Licht bringen (Übungen)
- Weisheit und Erleuchtung
- Inspiration und Intuition
- Was innere Weisheit beinhaltet
- Übung: Zur inneren Wahrheit stehen
- Lichtmeditation: Goldene Weisheit

### Getrenntheit und Ganzheit

Durch die Polarität auf der Erde, teilen wir in Gut und Schlecht auf und leben dadurch in der Getrenntheit. Das Ziel ist es, aus der Getrenntheit wieder zurück zur Ganzheit, also in einen erleuchteten Zustand zu kommen.

Der Mensch ist von Anfang an vollkommen und erleuchtet. Nur durch unsere Sicht und unsere Bewertung sind wir von der Vollkommenheit und der Erleuchtung getrennt. Wenn wir in die Akzeptanz und Annahme gehen, kommen wir zu der Erkenntnis, dass jeder in sich selbst vollkommen ist. Sobald wir uns in der Annahme befinden, lösen wir die Polarität für uns auf und kommen in den Urzustand unseres Seins, in die Vollkommenheit und Erleuchtung.

Unsere Ganzheit ist vergleichbar mit einem Film. Der Film ist schon ein fertiges Produkt. Das heißt, der genaue Verlauf des Filmes ist fertig und existiert als Ganzes. Durch die Polarität können wir den Film jedoch nicht sofort als Ganzes erfassen. Wir können es erst in der Ganzheit erfassen, wenn wir uns den gesamten Film Stück für Stück bis zum Ende angeschaut haben. So verhält es sich auch mit unserer Entwicklung und unserem weiterem Weg. Wir wissen noch nicht, was uns auf unserem Weg begegnet und wo der Weg letztendlich für uns hingeht oder wo er endet. Wir können unseren Weg und damit unser Sein auch erst als Ganzes erfassen, wenn wir den Weg Stück für Stück weitergehen, uns beobachten, bewusst und ehrlich mit uns sind.

### Hinter jedem Schatten verbirgt sich ein Schatz

Über das Spiegelprinzip haben wir sofort Zugriff auf unseren momentanen Stand. Zustände oder Eigenschaften die wir ablehnen, Menschen die wir nicht mögen und Situationen, die wir nicht

haben wollen, zeigen immer, dass wir es mit einem unserer „Schattenanteile“, also einem unbewussten Anteil zu tun haben. Viele fürchten sich vor ihrem Schatten, weil sie Angst davor haben, dass es etwas Negatives ist. Dabei darf der Schatten auch nicht mit dem Bösen verwechselt werden. Das Böse beinhaltet die völlige Abwesenheit von Licht und Liebe. Hinter den Schattenanteilen verbergen sich dagegen wahre Schätze und Gaben. Dennoch kann es Angst machen, dem Schatten ins Auge zu sehen. Alles was noch im Verborgenen, also im schattigen Bereich liegt, kann Ängste wecken. Daher ist es sehr sinnvoll, den Schatten ins Licht zu bringen. Das beinhaltet, ihn von allen Seiten zu beleuchten.

Ein einfacher Weg herauszufinden, mit welchen schattigen Anteilen wir es tun haben ist sich bewusst zu machen, wie wir nach Außen gerne wirken möchten oder was wir erreichen „wollen“. Beantworte hierzu einmal die folgenden Fragen:

Welche Eigenschaften hättest du gerne für dich?

Wie möchtest du gerne im Außen auf andere Menschen wirken?

Welche Eigenschaften möchtest du an dir verändern und was genau möchtest du dadurch erreichen?

Was oder wie möchtest du auf keinen Fall sein?

Du findest deinen Schattenanteil immer im anderen Pol. Wenn du zum Beispiel von anderen Menschen anerkannt und respektiert werden möchtest, dann ist dein Schattenanteil in der Ablehnung und Respektlosigkeit zu finden. Dabei ist immer zu unterscheiden, ob du mit anderen respektlos und ablehnend umgehst oder aber ob du dir selbst gegenüber bzw. einem bestimmten Anteil von dir, nicht respektvoll behandelst und nicht genug Anerkennung gibst.

Weitere Beispiele:

Wünschst du dir Harmonie und Frieden, ist hat dein Schattenanteil mit (inneren) Konflikten und Kämpfen zu tun. Möchtest du nicht manipulieren und andere überrollen, sind die schattigen Anteile in der Macht und Dominanz zu finden. Willst du nur Liebe, Frieden und Freude auf der Welt, so hast du dich mit deiner eigenen Lieblosigkeit, deinem inneren Unfrieden und deinem eigenen Frust auseinandersetzen.

Anders verhält es sich mit der letzten Frage. Alles was du auf keinen Fall sein möchtest, spricht direkt einen verdrängten Bereich in deinem Leben an. Wenn du zum Beispiel nicht gewalttätig, überrollend, machtvoll oder manipulativ sein möchtest, zeigt es, dass du im Unfrieden mit diesen Dingen bist. Hier gilt es zu schauen, warum dies so ist und dann letztendlich Frieden damit zu schließen.

Die Liste ließe sich endlos fortsetzen, die Beispiele zeigen jedoch, worauf es ankommt.

### **Zur ganzheitlichen Heilung wird der Schatten benötigt**

Die Integration unserer schattigen Anteile hilft uns dabei gesund zu sein und in den Zustand der Vollkommenheit zu kommen. Wer seinen Schatten nicht integriert, lebt in der Getrenntheit, also nicht in der Ganzheit und in der Vollkommenheit. Ob wir es nun wollen oder nicht, die schattigen Anteile sind immer sichtbar. Auch dann, wenn wir wie ein Kind die Augen vor diesen Anteilen verschließen und glauben, wenn wir etwas nicht sehen, wird es auch von den anderen nicht gesehen. Es ist immer alles vorhanden und wir sind jederzeit klar zu sehen und zu erkennen, ob wir dies nun möchten und oder nicht. Alles ist immer gleichzeitig vorhanden, beide Pole existieren gleichzeitig und wirken auch so.

**Wir sind immer die Summe dessen, was wir nicht sein wollen, nicht haben möchten oder ausschließen, verdrängen und vermeiden.**

Das Außen zeigt uns immer, was auch in unserem Inneren los ist. Das Außen lässt sich daher nicht vom Inneren trennen. Das Ich ist auch immer das Du und das Du ist immer das Ich. Auch das Außen und das Innen bilden somit eine Einheit und sind eins. Nur wenn es vereint wird, ist es vollkommen. Äußere Dinge, Menschen, Situationen usw. die abgelehnt, verurteilt oder kritisiert werden, sind abgelehnte Teile in uns, die noch im Schattenbereich liegen. Jeder abgelehnte bzw. schattige Anteil, der ungesehen bzw. verdrängt wird, löst Ängste aus. Ängste wiederum rauben uns wertvolle Energien. Außerdem leben wir nur halbseitig, also nur einen Teil von uns.

Die Herausforderung auf der Erde besteht darin, alle Anteile in uns zu akzeptieren und zu vereinen. Erst dann übernehmen wir die volle Verantwortung für unser wahres Ich.

**Wo viel Schatten ist, ist auch viel Licht**

Wenn wir uns auf die Suche nach unseren schattigen Anteilen machen, ist es wichtig, das Ego dabei außen vor zu lassen. Es geht um wahre Selbsterkenntnis, die frei von Bewertungen ist. Nur unsere Wertung und unsere Sichtweise sind unvollständig oder unvollkommen, niemals jedoch wir selbst. Wir haben daher zu lernen, alles als Ganzes zu sehen. Alles, was uns im Außen begegnet, sind unsere wahren Helfer für unsere weitere Entwicklung. So auch die Krankheit, der Tod und der Kummer oder das Leid. Alles sind unterstützende Begleiter, die uns zeigen, wo wir stehen und wodurch wir aus dem Gleichgewicht gekommen sind. Sie helfen uns, zu erkennen, wo wir unseren Weg verlassen haben und was es tun gibt, um unserer Lebensaufgabe zu folgen. Hinter allem steckt eine wertvolle Botschaft, die wir für uns nutzen können.

**Unsere Aufgabe besteht im Hinschauen und der Bewusstmachung sowie der richtigen Deutung.**

Wenn wir alle Illusionen, die unsere Sicht verschleiern loslassen, bekommen wir klare Botschaften und können diese für unseren weiteren Weg nutzen.

**Den Schatten ans Licht bringen (Übungen)**

Hier einige Übungen, die dabei helfen, den Schatten sichtbar zu machen. Beantworte hierzu die Fragen schriftlich oder gedanklich und mache dir folgendes bewusst:

**1. Übung**

Welche schattigen Anteile kennst du von dir?

Wie zeigen sie sich dir?

Wie lebst du diese Anteile bzw. wie nutzt du sie?

Welches Verhältnis hast du zu deinen schattigen Anteilen?

Wie empfinden andere bzw. wie reagieren andere auf diese Anteile? Sofern du die Anteile nicht lebst, dann mache dir bewusst, wie die anderen reagieren, wenn du diese Anteile leben würdest.

Wenn du dir einen Schatten aussuchen könntest, welchen würdest du nehmen?

Welchen schattigen Anteil würdest du auf keinen Fall leben wollen?

Beschreibe den Schatten deines Partners/deiner Partnerin oder deiner besten Freundin (besten Freund) und deiner Eltern.

## **2. Übung**

A. Mache eine Liste von dem, womit du dich identifizierst.  
Wie möchtest du gerne sein und was möchtest du erreichen?

B. Jetzt ergänze die Liste und schreibe auf, was du nicht leben möchtest bzw. sein willst.  
Welche Dinge meidest bzw. versuchst du zu vermeiden?

Schaue dir nun die Pole an, die du bejahst und welche du verneinst. Kläre, warum du einige Pole nicht leben möchtest. Was genau steckt hinter deiner Ablehnung oder hinter der Vermeidung? Mache dir auch deine Glaubensmuster zu diesen Dingen bewusst.

## **3. Übung**

Setze oder lege dich hin und schließe deine Augen. Atme einige Male tief ein und tief aus und dann stelle dir vor deinem geistigen Auge deinen Schatten als eine Person vor.

- Wie zeigt sich dir dein Schattenanteil? Ist er männlich oder weiblich?
- Wie ist der Schatten gekleidet und wie wirkt die Person auf dich?
- Wie alt ist die Person?
- Wo befindet sich die Person?
- Wie sehen die sozialen Kontakte aus?
- Du kannst auch Fragen stellen oder danach fragen, ob es eine wichtige Botschaft gibt, die dir die Person jetzt mitteilen möchte.
- Frage danach, was die Person für dich erreichen möchte, wie sieht die gute Absicht aus, die sich hinter diesem Verhalten verbirgt?

Grundsätzlich können wir davon ausgehen, dass unsere schattigen Anteile nicht gegen uns sondern für uns arbeiten. Vielleicht ist es nicht immer auf den ersten Blick zu erkennen, dennoch hat jeder negative Anteil immer eine positive Absicht. Wenn sich der schattige Anteil beispielsweise eine Kraft entlarvt, die uns an unseren Zielen hindert, ist zu klären, was diese Kraft befürchtet. So kann es sehr gut sein, dass uns dieser Anteil vor dem Versagen oder vor einer Verletzung schützen möchte.

Sobald wir mehr Informationen zu unserem schattigen Anteil haben, können wir mit ihnen arbeiten. Indem wir die gute Absicht und die Kraft erkennen, die sich hinter dem Verhalten verbergen, können wir dem Schatten eine neue Aufgabe geben und ihn darum bitten, seine Kräfte für die Ziele einzusetzen, die uns unterstützen. Wichtig ist, dass wir die Kraft des Anteils im Positiven nutzen. Egal wie negativ sie auch erscheinen mag, wir können die Kraft im Positiven anwenden und es wäre daher sehr schade, wenn wir den schattigen Anteil aus unserem Leben verbannen.

Die Umbenennung der negativen Kraft in eine Positive bedarf ein wenig Übung, aber die Arbeit lohnt sich.

## **Inspiration und Intuition**

Kommen wir nun zu unseren lichtvollen Seiten. Zu ihnen gehören unter anderem die Inspiration und die Intuition. Beide Eigenschaften unterscheiden sich, werden jedoch auf manchmal verwechselt. Die Inspiration unterscheidet sich jedoch von der Intuition. Wenn wir von Inspiration sprechen, dann verfügen wir urplötzlich über Ideen, die ungewöhnlich sind. Wie ein Geistesblitz tauchen urplötzlich ungewöhnliche Ideen auf. Häufig stammen diese Ideen aus der geistigen Ebene, ebenso häufig stammen sie auch aus dem Kollektiv. Jedes Channeling öffnet uns für inspirierte Ideen

Die Intuition hat dagegen nichts mit der Inspiration zu tun. Über die Intuition nehmen wir Botschaften und Informationen auf. Das heißt, wir verstehen sie, ohne Einbezug unseres irdischen Verstandes und es bedarf auch keiner Logik. Wir erhalten über die Intuition Signale bzw. ein bestimmtes Gefühl (Bauchgefühl), ob etwas richtig ist oder nicht. Unser Höheres Selbst spricht über unsere Intuition.

### **Weisheit und Erleuchtung**

Zu den lichtvollen Seiten gehören ebenfalls die Weisheit und natürlich auch die Erleuchtung. Jedes Wesen trägt die Erleuchtung und die Urweisheit in sich. Wenn wir von Erleuchtung sprechen, beinhaltet es die Abwesenheit von Dunkelheit und allen schattigen Anteilen. Der Mensch lebt im Einklang mit den kosmischen Gesetzen und die Energie fließt in allen Lebensbereichen, völlig frei von irgendwelchen Störungen und Blockaden. Erleuchtung ist somit ein Bewusstseinszustand. Sie beinhaltet ein tiefes Verständnis und Annahme für alles was existiert und alles wie es ist. Sie beinhaltet somit auch eine Einung der Pole und ein All-Eins-Sein-Gefühl.

Wir tragen alle die Erleuchtung in uns und brauchen diesen Zustand nicht erneut zu erlangen. Wir haben uns lediglich daran zu erinnern, dass wir erleuchtet sind, wenn wir unser wahres Sein leben.

Auch die Weisheit ist in jedem Menschen vorhanden. Bei der Geburt inkarniert ein Mensch mit all seinem Wissen und mit der Weisheit, die er aus früheren Leben erlangt hat. Anfangs hat ein Kind noch den Zugang zu diesem Wissen und auch zur geistigen Ebene. Dieser Zugang wird zwischen dem 4. und 8. Lebensjahr durch die Aktivierung des irdischen Verstandes meistens blockiert. Je mehr ein Mensch sich im irdischen Verstand aufhält, desto weniger besteht der Kontakt zur geistigen Ebene. Die Schleier, die sich über den göttlichen Verstand gelegt haben, verhindern auch die Erinnerung an die Erfahrungen aus früheren Leben. Es liegt im Bereich des Vergessens. Das ist auch in vielen Fällen gut so, denn das Wissen über alles Vergangene würde uns sicherlich überfordern.

Im Laufe der Jahre wächst und entfaltet sich unsere Seele entsprechend der erlebten Erfahrungen. Die größte Sehnsucht im Menschen besteht darin, in seinem Leben Glück, Freude, Frieden, Vertrauen, Gesundheit, Liebe und Harmonie zu erreichen. Diese Sehnsucht ist unser größter Motor. Von der Sehnsucht angetrieben, gehen wir auf die Suche, sammeln Erfahrungen, wachsen und entfalten uns entsprechend. Im Laufe der Zeit entwickeln wir dabei eine gewisse Reife und natürlich auch eine innere Weisheit. Wie stark diese entwickelt werden, hängt von jedem einzelnen persönlich ab.

Die Weisheit entfaltet sich aus den Erfahrungen, dem Urwissen und unserem Bewusstseinszustand und hat somit nichts mit dem Intellekt oder mit einem angeeigneten Wissen zu tun.

### **Was innere Weisheit beinhaltet**

Die innere Weisheit akzeptiert alles ohne sich verletzt, betroffen oder bedroht zu fühlen. Sie benötigt keinen Schutz und braucht sich auch nicht zu verteidigen oder zu rechtfertigen. Die Weisheit lässt sich niemals auf einen Kampf oder Streit ein. Sie benötigt keine Anerkennung und auch keine Worte, um sich bemerkbar zu machen.

Die Weisheit enthält immer die Wahrheit. Sie drängt jedoch niemand die Wahrheit auf oder ist besserwisserisch, denn sie benötigt weder Beifall noch Zustimmung. Sie ist auch niemals kompliziert oder verschleiert, sondern immer völlig einfach und klar. Auch benötigt sie nichts im Außen, sie kennt keine Wünsche und kein Wollen.

Weisheit bedeutet auch, den anderen in seiner Wahrheit zu erkennen und anzunehmen. Das bedeutet, den anderen nicht verändern zu wollen und auch keine Einmischung. Sie beinhaltet auch Eigenverantwortung und Bewusstheit darüber, was wir durch unser Denken, Handeln oder nicht Handeln bewirken.

Ein weiser Mensch genießt das Hier und Jetzt, er hat den Sinn des Lebens für sich erkannt. Einen weisen Menschen erkennen wir an seiner einfachen, stillen, ruhigen, warmen, gelassenen, bewussten, annehmenden, ehrlichen, bewussten und klaren Art. Ein weiser Mensch bezeichnet sich nicht als weise, er empfindet sich als Schüler und Lehrer zugleich und weiß, dass es keinen Anfang und kein Ende gibt und alles gleich ist.

Nehme Kontakt zu deinem weisen Führer in dir auf und lerne ihn kennen.  
Kommuniziere mit ihm so oft du kannst, Stelle ihm Fragen und lasse dich von ihm inspirieren.

Finde deine innere Wahrheit heraus und sei mutig, indem du dir stehst. Mache dich nicht abhängig von der äußeren Wahrheit, denn sie repräsentiert nur das äußere Meinungsbild und ist somit relativ. Sei das was du bist und lebe entsprechend der Wahrheit, die dich in deinem Innern erfüllt.

### **Übung: Zur inneren Wahrheit stehen**

Wenn du zu den Menschen gehörst, die gerne reden, dann lerne in der nächsten Zeit, dich überwiegend still und leise zu verhalten. Rede, wenn du gefragt wirst und halte dich mehr im Hintergrund auf, ohne desinteressiert zu wirken.

Gehörst du zu den Menschen, die sehr ruhig und sparsam mit Worten sind, dann lerne mehr zu kommunizieren. Rede vermehrt und sage deine ehrliche Meinung, ohne lieblos oder taktlos zu sein.

Beobachte dich und nimm dich wahr, wenn du dich anders als sonst verhältst. Wie empfindest du dich dabei und wie reagiert dein Umfeld auf dein neues Verhalten? Jede neue Erfahrung die du machst, nährt deinen weisen Anteil. Gebe ihm viel Nahrung und achte darauf, dass sie abwechslungsreich und bekömmlich ist.

**Bitte mache diese Übungen nur dort, wo sie angebracht sind und keinen Nachteil für dich entstehen könnte. Falls du die Übungen auch im Berufs- oder Geschäftsleben einbeziehen möchtest, kläre vorab für dich, ob dies wirklich ratsam ist.**

### **Lichtmeditation: Goldene Weisheit**

Wann immer du das Gefühl hast, dass dir das Verständnis fehlt, du zu ungeduldig mit dir und anderen bist oder nicht im Kontakt mit deiner inneren Führung bist, mache die folgende kleine Lichtmeditation:

Lege oder setze dich hin, schließe deine Augen und atme mehrmals tief ein und aus...

Nachdem du ruhig und entspannt bist, stell dir vor deinem geistigen Auge einen kleinen Weg vor den du entlang gehst. Dieser Weg führt dich in herrliche Landschaft...

Mitten in dieser Landschaft befindet sich ein See. Er schimmert und glitzert in vielen gelbgoldenen Tönen. Du gehst auf den See zu und begibst dich an den Uferrand. Du berührst mit deinen Händen

das Wasser, es fühlt sich warm, seidig und samtig an. Es ist wie pures flüssiges Gold...

Du ziehst deine Kleidung aus, und begibst dich in das Wasser. Langsam gehst du tiefer in das köstliche Nass. Das goldene Wasser ist herrlich erfrischend und dabei sehr angenehm. Die Sonne scheint vom Himmel herab und wirft viele tausende goldene Sprühfunken auf die Oberfläche des Sees. Du hast das Gefühl, selbst aus purem goldenem Licht zu bestehen. Dein ganzes Wesen wird von diesem goldenen Licht erfasst. Es umfasst deine Gedanken, deine Gefühle, deine Chakren und Aura und dein Herz. Es durchflutet und reinigt deine feinstofflichen Körper...

Lass dich von dem goldenen Licht umarmen und umfassen. Spüre dabei, wie das goldene Wasser dich trägt. Das Wasser nimmt alles Dunkle, jede Illusion und jede Unreife mit sich fort. Jede Zelle deines Körpers füllt sich nun mit Reife, Ruhe und Gelassenheit und du weißt in diesem Moment, dass du mit deiner göttlichen Urweisheit in Verbindung stehst.

Wenn du magst, kannst du jetzt Kontakt zu deiner inneren Weisheit aufnehmen und ihr Fragen stellen...

Du lässt dich noch einige Zeit von dem Wasser tragen und genießt diesen herrlichen Zustand...

Du begibst du nun zum Uferrand zurück. Dort angekommen, lässt du dich von der warmen Sonne und dem leichten Wind trocken. Du bemerkst, dass die Kleidung, die du am Uferrand abgelegt hast, ihre Farbe gewechselt hat. Deine Kleidung ist nun goldfarben und schimmert in den herrlichsten Goldtönen. Du ziehst sie an und spürst in dir Ruhe und Gelassenheit. Ein tiefes Urvertrauen macht sich in dir breit und du weißt, dass du über diese Kleidung immer mit deinem weisen Teil in dir verbunden bist...

Mit diesem Wissen kehrst du dann mit deinem Bewusstsein zurück ins Hier und Jetzt. Du spürst dich sitzen/liegen und öffnest dann ganz behutsam und in deinem Tempo wieder deine Augen. Recke und strecke dich und spüre nach, wie es dir geht.

**Wann immer du das Gefühl der Weisheit in dir aktivieren möchtest, ziehe imaginär deine goldene Kleidung an!**

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 5. Schritt der Online-Licht-Schulung**