

## 12. Schritt: Aufstiegstempel

## 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.
- Schau 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 - Aufstiegstempel :

Der Meister des Lichtkraftortes ist Serapis Bay

Die Flammenfarbe ist: Kristall-Weiß

Der Lichtkraftort befindet sich im Ätherreich über dem Nil der damaligen Tempelbauten in Luxor.

### Schulungs-Themen

**Klarheit, Selbstbeherrschung, Wohlstand und Reichtum, zielgerichtetes Verhalten, aktives Handeln, Verwirklichung des Lebensplanes, Wachstum und Aufstieg sowie die Gegenpole:**

**Verschleierung, Unklarheit, Unbeherrschtheit, orientierungslos, Widerstände und Hindernisse im Lebensplan, Armut und Mangel, Abstieg bzw. Stillstand oder Rückschritt**

### 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. Mache dir folgendes bewusst:

- **Wie sieht es mit deiner Lebensaufgabe aus?**
- **Kennst du deine Lebensaufgabe und folgst du ihr??**

Sofern du noch nicht oder nur teilweise weißt, wie deine Lebensaufgabe aussieht, kannst du sie an den Dingen erkennen, die dir Freude machen, die dich erfüllen und Spaß bringen. Deinen Beitrag leistest du am Besten, wenn du selber glücklich und zufrieden mit deinem Leben bist und andere Menschen daran teilhaben lässt. Wenn du das machst, was dir gefällt und was dich glücklich macht, hilfst du anderen Menschen automatisch auf ihren Weg.

Deine Lebensaufgabe und deinen Beitrag kannst du im Alltäglichen ausüben. Es bedeutet nicht, dass du deine Aufgabe nur über einen Beruf oder über die spirituelle oder therapeutische Arbeit anwenden kannst.

Sofern du deine wahre Lebensaufgabe noch nicht kennst, mache bitte die folgende kleine **Übung:**

Schließe dich an dein Höheres Selbst an und bitte um Hinweise für deine Lebensaufgabe. Abschließend lasse dir noch ein Symbol für deine Lebensaufgabe geben. Nimm dieses Symbol in dein Herz und hülle es in strahlendes Licht ein.

Lasse dieses Licht immer heller und größer werden. Es breitet sich immer stärker aus und füllt jede Zelle deines Körpers aus und breitet sich weiter aus, weit hinaus über deinen Körper. Es strahlt immer weiter und breitet sich weiter aus, kilometerweit und noch viel weiter.

Umarme mit dem Licht deine nächste Umgebung und dann lasse das Licht die ganze Welt umfassen. Das Licht dehnt sich noch mehr aus und umfasst nun auch das gesamte Universum. Atme danach tief ein und tief aus bedanke dich bei dem Licht.

Gebe dein Licht weiter und achte darauf, dass du Samen setzt, die das Licht unterstützen und fördernd für dich und deine irdischen Schwestern und Brüder sind.

### **Und noch eins gehört zu den Aufgaben aller Licht-Schüler:**

Durch den Bewusstseinswandel, wird es immer mehr neue Arbeitsmethoden und einen enormen Wechsel von Berufen geben. Du kannst andere Menschen darin unterstützen, ihre Aufgabe herauszufinden. Schließe dich ans Universum an und nimm die neuen Möglichkeiten wahr. Prüfe danach, was die Menschheit künftig braucht und was du dazu beitragen kannst, entsprechend deinen Qualitäten.

### **2. Beschäftige dich mit dem Aufstieg und dem Lichtkörperprozess!**

Mache dir dazu bewusst, ob du den Weg des Aufstiegs weitergehen möchtest. Bist du bereit, weiter mit uns Hand in Hand zu arbeiten?

### **3. Mache jeden Morgen nach dem Aufstehen folgende kleine Übung:**

Verbinde dich mit dem Kristall-weißen Licht. Lasse dieses Licht direkt in deinen Scheitel hineinfließen. Stell dir vor, dass dieses Licht in deinen gesamten Körper und jede Zelle hineinströmt.

Spreche nun in Gedanken:

**„Ich bin die, die Ich Bin und ich bin mir meiner Macht bewusst.**

**Ich bin die, die Ich Bin und ich bin mir meiner Kraft bewusst.**

**Heute lebe ich meine Fähigkeiten und mein Licht.**

**Heute treffe ich meine eigenen Entscheidungen und bin konsequent.**

**Heute überübernehme ich die volle Verantwortung für meine Gedanken, meine Wahrnehmungen und mein Handeln oder Nichthandeln.“**

**Wichtige Anmerkung:**

Wenn du bereits deine Lebensaufgabe gefunden hast, dann prüfe, ob du auch alle deine Fähigkeiten berücksichtigt hast und nutzt.

**Kapitel B: Weitere Aufgaben:**

Stell dir vor, dass heute dein letzter Tag im Leben wäre und du hast eine Bilanz über dein Leben zu machen. Wie würde diese aussehen? Beantworte hierzu die folgenden Fragen:

- Welchen Wert hatte das Leben für dich? Was bleibt nach dem Tode auf der Welt von dem erhalten, was dich ausgemacht hat. Wie sieht dein „Erbe“ für die Menschheit aus?
- Was hast du in deinem Leben vollbracht?
- Hast du deine Ziele in diesem Leben erreicht?
- Was war die größte Stärke und die größte Schwäche in deinem Leben?
- Mit welchen unaufgelösten Mustern gehst du von der Erde?
- Wer trauert um dich besonders stark. Was fehlt den Trauernden am meisten?
- Gibt es zwischen dir und anderen Menschen noch etwas zu klären, zu bereinigen, zu berichtigen oder aufzuarbeiten? Kläre in diesem Zusammenhang auch, warum diese Dinge nicht in Angriff genommen wurden und welche Hinderungsgründe es hierfür gab.
- Gibt es irgendetwas, was du noch gerne gemacht, verändert oder erreicht hättest in diesem Leben? Sofern ja, was genau wäre das, und was hat dich bisher daran gehindert es zu realisieren?
- Wenn du noch einmal die Möglichkeit hättest, etwas ungeschehen zu machen, was würde das sein?

**Fülle dich abschließend mit der orangefarbenen Lebenskraft und lasse diese Energie in jede Zelle deines Körpers fließen. Spüre die Lebendigkeit und die Lebenskraft und mache dir bewusst, dass du voller Lebenskraft und Power bist. Sei dankbar für dein Leben und begib dich ins Hier und Jetzt. Siehe die Chancen die das Leben für dich bereit hält und nutze die Gelegenheiten, die sich dir heute bieten.**

**Kapitel C: Weitere Fragen:**

Es werden keine speziellen Fragen zum Lichtkraftort gestellt, sondern nur Fragen die deine Entwicklung betreffen. Bitte beantworte hierzu die folgenden Fragen.

Was hat sich seit Beginn der Licht-Schulung bis heute für dich verändert?

Wie ist überwiegend dein Grundgefühl?

Wie siehst du dich zurzeit, und wo stehst du?

In welchen Bereichen hast du noch Probleme?

Was machen die Probleme mit dir und wie ist deine Einstellung zu den Problemen?

Wenn Probleme auftauchen, denkst du mehr in Lösungen oder mehr in Problemen?

Welche Schattenanteile hast du ins Licht gebracht?

Welche Fähigkeiten hast du und welche davon lebst du?

Welche Schwächen lässt du inzwischen zu und mit welchen stehst du noch auf dem Kriegerfuß?

Liebst du dich inzwischen so wie du bist, bzw. gibt es Dinge, die du noch nicht annehmen oder akzeptieren kannst?

Wie sieht es Kritik, Bewertungen und Verurteilungen aus?

Wie sehen deine Lebensumstände aus und bist du so wie es momentan ist, zufrieden und erfüllt? Falls nicht, was stört dich und was kannst du tun, um ein positiveres Ergebnis zu erzielen?

Wie sieht es mit deinen Gefühlen aus? Lässt du mehr Gefühle zu oder meidest du bestimmte Gefühle?

Wie viel Glück und Fülle kannst du inzwischen zulassen? Wie viel Glück und Fülle hältst du in deinem Leben überhaupt für möglich? Was sieht das maximale Glück, was du dir vorstellen kannst, für dich aus?

Wie sieht es mit deinen täglichen Gedanken aus? Wie würde dein Leben aussehen, wenn sich deine Gedanken Morgen realisieren würden?

Wie sind deine jetzigen Ziele, was willst du für dich persönlich erreichen, was im partnerschaftlichen, beruflichen und materiellen Bereich?

Wann glaubst du hast du diese Ziele erreicht?

Wie sind deine heutigen Glaubenssätze dazu, gibt es irgendwelche Einwände?

Wie sieht dein persönlicher Beitrag zur Licht-Schulung aus? Das heißt, wie und in welcher Form gibst du die Dinge, die deiner Wahrheit entsprechen weiter?

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)

---

**Weiter geht's mit:**

**3.) Urwissen (PDF-Datei)**