

4. Schritt: Tempel der Freiheit

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 - Tempel der Freiheit:

Die Meisterin des Lichtkraftortes ist Rowena

Die Flammenfarbe ist: Rosa, Gold, Blau

Der Lichtkraftort befindet sich im Ätherreich von Südfrankreich

Schulungs-Themen

Wahre Freiheit, Toleranz, Würde, Nachsicht, Wille, Gedankenkraft, Vorstellungskraft und Manifestation, Freude und Ausgelassenheit

sowie die Gegenpole:

Begrenzungen, Vorurteile, Abhängigkeiten, Süchte, verhaftete Bindungen, Intoleranz, Hass, Beurteilungen, Verurteilungen, Kontrolle, Willensschwäche, Beeinflussung, Frust und freudlos

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 bewusst, in welchen Dingen du verhaftet bist. Um wirklich frei sein zu können, ist es wichtig, sich von jeder Verhaftung zu lösen. Schau dir jede Abhängigkeit an und kläre, warum du die jeweilige Abhängigkeit lebst und was sie dir gibt und was sie verhindert.
Schau dir ebenfalls deine Beurteilungen, Verurteilungen, deinen Willen und dein Ego an, denn auch sie binden dich im Negativen und halten dich fest.

Beobachte und werde dir über diese Dinge bewusst, möglichst ohne eine Bewertung. Es geht zunächst nur um eine Bewusstwerdung. Erst wenn du dir im Klaren bist, wie deine Verhaftungen im Einzelnen aussehen, entscheide dich, ob du bereit bist, dich von allen oder einigen Abhängigkeiten bzw. alten Verhaltensmustern zu trennen.

2. Kontrolle ist ein sehr starker Verhinderer der wahren Freiheit. Daher kläre ebenfalls, wann und wie stark du deine Kontrolle lebst. Kläre dabei für dich, warum du Kontrolle übst und wann du kontrollierst.

Mache neue Erfahrungen und übe, die Dinge ohne deine Kontrolle geschehen zu lassen. Lasse die Ängste zu die hochkommen, wenn du die Kontrolle loslässt. Schau hinter die Ängste und kläre für dich, was genau dir Angst macht und was du befürchtest.

Sobald du dich mit dem Thema der Kontrolle beschäftigst, wird sich dein Ego melden und sich mit Zweifeln, Ärger, Widerständen, und anderen ablehnenden Reaktionen einmischen. Nehme dies zur Kenntnis und kämpfe nicht gegen diese Widerstände. Sie zeigen dir nur, dass dein Ego befürchtet, seine Macht und seine Existenzberechtigung zu verlieren.

Besänftige dein Ego und sage, dass es nicht darum geht, es zu bekämpfen, sondern, dass es dir darum geht, neue Erfahrungen zu machen damit du dich weiterentwickeln kannst. Beziehe dein Ego ein und bitte es um Unterstützung, indem es sich etwas zurücknimmt. Lasse dich nicht aufhalten, und gehe deinen neuen Weg.

3. Die Kontrolle beinhaltet auch die Vorausplanung. Daher übe bitte ebenfalls, so wenig wie möglich im Voraus zu planen. Entscheide so viel es geht im Hier und Jetzt. Sei spontan und mache dir keine Gedanken um das Morgen oder was in einem Monat, einem Jahr oder in 10 Jahren sein wird. Sobald deine Gedanken in die Zukunft gehen, halte sie auf und hole sie in das Heute zurück. Mache dir stets bewusst, was heute für dich wichtig ist, und was du heute zu entscheiden oder zu tun hast. Das gleiche gilt auch für deine Vergangenheit. Lasse ebenfalls die Gedanken der Vergangenheit los.

Diese Übung kann eine starke Herausforderung sein und vielleicht wirst du häufiger den Wunsch verspüren, bestimmte Dinge im Voraus planen zu „müssen“, weil es nicht anders geht. Überprüfe, ob dem wirklich so ist, und was deiner Meinung nach geschehen würde, wenn du es nicht vorausplanst.

Auf der Erde glauben die meisten, dass eine rechtzeitige Planung wichtig ist, weil das Morgen ansonsten mit unangenehmen Überraschungen verbunden sein könnte. Auf der Erde wird vermittelt, dass alles nur mit der Kontrolle und dem Vorausplanen funktionieren kann. Seid frühester Kindheit wurde es auch dir so vermittelt. Auch deine Eltern und deren Eltern haben nach diesem Prinzip gedacht und gelebt.

Deine Aufgabe besteht nun darin, dieses alte Verhaltensmuster ab sofort zu durchbrechen, um eine neue Denkweise entstehen zu lassen. Mache dir in diesem Zusammenhang bewusst, dass du durch die vorgeplanten Dinge, deinen Fokus auf die Dinge richtest, die du geplant hast. Das bedeutet, dass auch nur das zu dir kommen kann und nicht sehr viel mehr. Du schließt dadurch das Wunderbare, Vielfältige, Unerwartete, und all das was das Leben für dich bereit hält, aus. Jedes Vorausplanen begrenzt dich in deinen Möglichkeiten und in deiner Entfaltung.

Die Empfehlung von Rowena lautet:

Lebe in Heute, verschiebe nichts mehr auf Morgen und warte nicht auf günstigere Umstände. Lebe jetzt, genieße das Jetzt und koste alles aus, was der heutige Tag dir schenkt. Wage den Schritt in deine wahre Freiheit, und habe Mut neue Erfahrungen zu machen.

Wichtige Anmerkung:

Es geht bei diesen Aufgaben nicht um Perfektion, oder um die völlige Lösung der Kontrolle und auch nicht darum, nichts mehr im Voraus zu planen. Finde heraus, wie es sich anfühlt, wenn du ohne Kontrolle bist und die Dinge geschehen lässt, ohne sie zu planen. Falls dir die Aufgaben nicht immer gelingen, verurteile dich nicht. Sei nachsichtig, tolerant und behandle dich immer liebevoll bei allem was du denkst, fühlst oder tust. Übung macht hier den Meister!

Kapitel B: Weitere Aufgaben:

Übe Nachsicht mit dir und anderen!

Egal wie die Situation auch ist, ob du dich angegriffen oder verletzt fühlst, übe Nachsicht, sei tolerant und gehe ins Verständnis. Nehme eine übergeordnete Position ein und erkenne, warum der andere sich so verhält. Erkenne die Nöte, die hinter dem Verhalten des anderen stehen. Finde heraus, warum die andere Person sich dir gegenüber so verhalten hat, was steckt genau dahinter?

Kläre dabei ebenfalls, warum dich das Verhalten des anderen betroffen gemacht hat. Wie sieht dein verletzbarer Punkt aus? Schau dir dabei ebenfalls auch deine eigenen Nöte an. Urteile weder über dich noch über den anderen und gehe in ein nachsichtiges Verhalten, also in deine Toleranz und in dein Verständnis!

Erweitere diese Übung und nehme dir vor, jede Beurteilung zurückzunehmen, die du gedanklich oder laut fällst. Stattdessen übe Nachsicht, Toleranz und gehe ins Verständnis. Wenn du etwas im Fernsehen siehst oder etwas in der Zeitung liest oder etwas über einen anderen Menschen hörst, was dich aufregt, empört oder deinen Unwillen hervorruft, bleibe nachsichtig, tolerant und gehe ins Verständnis.

Gehe auch hier auf die Entdeckungsreise und schau dir immer hinterher an, was sich hinter der Aufregung usw. verbirgt und, was es mit dir zu tun hat.

Mache dir abends vor dem Schlafengehen bewusst, wie häufig du geurteilt hast und wie oft du dabei in die Toleranz gegangen bist. Wenn du feststellst, dass du geurteilt hast, ohne in die Nachsicht zu gehen, hast du jetzt nochmals die Möglichkeit, die Dinge in Balance zu bringen. Stelle dir hierzu die Situation gedanklich vor und mache dich auf die Entdeckungsreise, wie vorher beschrieben. Achte darauf, dass du dich „ausgewogen“ in den Schlaf hineinbegibst.

Kapitel C: Weitere Fragen:

Was bedeutet Freiheit für dich?

Wie lebst du Freiheit?

Wann fühlst du dich frei?

In welchen Bereichen und Situationen lässt du Menschen die Freiheit?

In welchen Bereichen und Situationen bindest du Menschen an dich bzw. kontrollierst du sie und schränkst sie ein?

Von wem oder was fühlst du dich kontrolliert oder eingeschränkt?

An wen und an was fühlst du dich gebunden? Warum?

Von wem und von was bist du abhängig? Warum?

Siehst du dich als suchgefährdet? Wenn ja, welche Süchte lebst du? Kennst du den wahren Grund, der hinter der Sucht steckt?

Gibt es Bindungen, in denen du dich verhaftet oder unfrei fühlst?
Was bedeutet Nachsicht/Toleranz für dich?
Wie lebst du Nachsicht/Toleranz? (Beschreibe deine Toleranzfähigkeit)
Wo ist deine Toleranzgrenze?
Wie tolerant und nachsichtig empfindest du deine Mitmenschen, und was erlebst du an Toleranz/Nachsicht im Außen?
Was bedeutet Intoleranz für dich?
Wann und mit wem bist du intolerant? Warum?
Wie empfindest du es, wenn andere sich dir gegenüber intolerant verhalten?
Wie fühlst du dich, wenn du selbst intolerant bist?

Gibt es Dinge oder Menschen, die du hasst? Wenn ja, warum?
Gibt es Menschen, von denen du glaubst, dass sie dich hassen?
Wie reagierst du auf Hassgefühle in dir?

Welchen Anteil nehmen Beurteilungen/Verurteilungen in deinem Leben ein?
Inwieweit fühlst du dich von anderen Menschen beurteilt und verurteilt? Warum?
Was hältst du von Menschen, die viel beurteilen/verurteilen?

Was bedeutet der persönliche Wille für dich?
Wie stark bzw. wie schwach beurteilst du deinen persönlichen Willen?
Was bedeutet Willensschwäche für dich?
In welchen Bereichen empfindest du dich als willensschwach? Warum?
Wie empfindest du willensschwache Menschen? Warum?

Was bedeutet freier Wille für dich?
Inwieweit lebst du deinen freien Willen?
Inwieweit greifst du in den freien Willen anderer (Menschen, Tiere, Pflanzen) ein?
Warum greifst du in diesen Fällen in den freien Willen anderer Wesen ein? Was willst du dadurch erreichen und was verhindern?

Welchen Anteil hat die Freude in deinem Leben?
Wann warst du das letzte Mal so richtig ausgelassen und voller Freude?
Welchen Anteil hat der Frust oder die Freudlosigkeit in deinem Leben?
Was kannst du machen, damit du mehr Freude in deinem Leben erlebst?

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)