

## 9. Schritt: Tempel des göttlichen Willen

# 3.) Informationen zum kosmischen Urwissen

## Hauptthema: Teil 1: Channel-Kurs – Ein reiner Kanal werden

### Themen im Einzelnen

- Der göttliche Verstand hebt innere Begrenzungen auf
- Übung: Kontakt zur Inspiration und Intuition
- Was ist Channeln
- Jeder Mensch kann channeln
- Wie das Channeln funktioniert
- Channeln führt zu einem erhöhten Energielevel
- Es gibt verschiedene Arten des Channeln
- Eine hohe Energie ist immer an den Informationen zu erkennen
- Jede gechannelte Aussage ist mit dem Herzen zu überprüfen
- Unerlöste Seelen
- Gleiches zieht Gleiches an
- Woran erkennen wir, zu welcher Energie wir Kontakt haben
- Vorbereitung für das Channeln
- Übung: Sensibilisierung der Sinne
- Übung: Schulung der Wahrnehmung
- Übung: Stärkung der Intuition
- Übung: Intuition im Alltag trainieren
- Unsere Inneren Stimmen
- Übung: Chakren auf Hochglanz polieren
- Wichtiger Hinweis:

### Der göttliche Verstand hebt innere Begrenzungen auf

Jeder, der channeln möchte kann dies relativ einfach und schnell erreichen, wenn er im Kontakt mit seinem göttlichen Verstand ist. Unser göttlicher Verstand öffnet uns die himmlischen Tore und hebt alle inneren Begrenzungen auf. Die meisten Menschen halten sich jedoch mehr im irdischen Verstand auf und begrenzen dadurch ihre vielen Möglichkeiten.

Der irdische bzw. analytische Verstand wurde durch unsere Erfahrungen und durch unser äußeres Umfeld erschaffen. Von Kind an bis heute haben wir Richtlinien, Denkmuster und Glaubenssätze erlernt. Diese wiederum bestimmen wie wir denken, und auch wie wir uns fühlen. All unsere Ängste, Sorgen, Zweifel, Bedenken, Grübeleien und auch das Zögern stammen aus dem irdischen Verstand. Der irdische Verstand kann somit auch mit dem Ego verglichen werden.

Die Inspiration und Intuition stammen dagegen aus dem göttlichen Verstand. Der göttliche Verstand ist nicht von unseren Erfahrungen oder durch das Außen beeinflussbar, geschweige denn manipulierbar. Die Intuition und die Inspiration sind die höchste Form der Gedankenkraft, die wir erreichen können.

Wir sind durch unsere Intuition verbunden mit dem Wissen des Universums das unendlich ist. Intuition ist eine Verbindung zwischen höherem, geistigem Wissen, unserer Seele und unserem Geist.

Die Schleier, die jeder Mensch um seinen göttlichen Verstand gelegt hat, sind meistens sehr dicht und es scheint so, als wenn sie nur schwer zu durchdringen sind. Die Schleier bestehen aus dem Vergessen, den Zweifeln, Ängsten, Sorgen und der Nichtakzeptanz. Der göttliche Verstand ist jedoch immer in jedem von uns anwesend und somit auch erreichbar. Jeder der Zugang zu seinem göttlichen Verstand haben möchte, braucht sich nur zu erinnern.

Wenn wir channeln möchten, geht es somit zunächst um ein wieder entdecken unserer bereits vorhandenen Fähigkeiten und Gaben, also um die Enthüllung unseres wahren Seins.

Die Antworten auf die folgenden Fragen, geben Aufschluss darüber, wo du zurzeit stehst:

- Wie stark empfindest du deinen irdischen Verstand?
- Womit beschäftigst du dich zurzeit gedanklich am häufigsten?
- Wie häufig hast du Ängste, Sorgen, Zweifel oder Bedenken?
- Wie sieht es mit deiner Vergesslichkeit aus?
- Was verdrängst du gerne?
- Wodurch begrenzst du dich am meisten?
- Von wem oder was fühlst du dich begrenzt?
- Wen oder was begrenzt du? Durch was?
- Was müsstest du tun, um deine Grenzen aufzuheben?
- Hast du Kontakt zu deinem göttlichen Verstand?
- Wie lebst du deine Inspiration und deine Intuition?
- Was bedeutet für dich Inspiration und Intuition?
- Kennst du dein gesamtes inneres Potential, und wenn ja, wie nutzt du es?

### **Übung: Kontakt zur Inspiration und Intuition**

Für den Fall das du noch keinen Kontakt zu all deinen Fähigkeiten und zu deinem göttlichen Verstand hast, mache die folgende Übung:

Stell dir einmal deine Inspiration und deine Intuition als Personen vor. Wie sehen sie aus, sind sie männlich oder weiblich, wie sind sie gekleidet, wie wirken sie auf dich? Haben beide das gleiche Potential oder ist einer stärker als der andere?

Beginne jetzt einen Dialog mit ihnen und stelle ihnen Fragen wie z.B.:

- Woran erkenne ich euch)
- Wie arbeitet ihr?
- Wie stark fühlt ihr euch zurzeit ausgelastet?
- Habt ihr Freude an dem was ihr macht?
- In welchen Bereichen würdet ihr gerne mehr machen?
- Wie kann ich euch dabei unterstützen?
- Mit welchen Fähigkeiten kann ich noch Kontakt aufnehmen?
- Gibt es etwas, was für mich wichtig ist, habt ihr eine Botschaft für mich?

Wenn du noch mehr wissen möchtest, stelle weitere Fragen. Bedanke dich abschließend bei den Anteilen!

### **Was ist Channeln**

Channeling kommt aus dem Englischen und bedeutet soviel wie „Kanal sein“. Wir schwingen uns auf eine bestimmte Frequenz ein und erhalten zu einer anderen Ebene Kontakt. Es ist quasi vergleichbar mit einem Radiogerät. Wir stellen einen bestimmten Sender ein und je nachdem, welchen Sender wir wählen und wie genau wir ihn einstellen, ist der Empfang des Senders. Ob uns das, was gesendet wird oder was wir im Radio hören auch unseren Geschmack entspricht, liegt ganz an der persönlichen Einstellung.

Channeling ist die Fähigkeit, sich mit unsichtbaren Wesenheiten zu verbinden und die Botschaften und Energien, weiter zu geben. Von unserem Energielevel hängt es dabei ab, auf welche Frequenz wir empfangen können und wie klar und rein die Botschaften sind. Daher wird jeder Channel, der Botschaften aus der Lichtebeine empfängt, von den Meistern des Lichtes bzw. einem geistigen Lehrer vorbereitet und unterrichtet.

### **Jeder Mensch kann channeln**

Channeln ist im Prinzip etwas völlig natürliches, ähnlich wie das Atmen, Gehen, Reden, oder Essen. Jeder Mensch besitzt die Fähigkeit des Channeln. Fast alle Menschen channeln im täglichen Leben. Dies geschieht meistens jedoch mehr unbewusst. Dennoch channeln wir täglich Informationen, die nicht von uns stammen. Zum Beispiel „channeln“ wir auch häufiger als wir ahnen, die Gefühle anderer Menschen. Das heißt, wir nehmen die Gefühle anderer Menschen in uns wahr und glauben, dass sie uns gehören.

Wir können das bewusste Channeln relativ leicht erlernen. Jeder, der sich als Kanal dem Universum zur Verfügung stellen möchte, braucht sich nur für die höheren Energien und einem oder mehreren geistigen Lehrern zu öffnen. Es bedarf dazu den Wunsch, die eigenen Grenzen zu erweitern und über sich hinauszuwachsen. Ebenfalls ist die Bereitschaft erforderlich, sich mit den geistigen Gesetzmäßigkeiten zu beschäftigen und sie einzuhalten.

### **Wie das Channeln funktioniert**

Wie nun genau das Channeln funktioniert oder wie wir es erlernen können, bedarf an sich keiner ausführlichen Beschreibung. Es ist genauso, als wenn wir versuchen würden, jemandem zu beschreiben, wie er zu reden, zu gehen oder zu essen hat. Das Channeln funktioniert genauso automatisch wie das sekundliche Atmen. Für das bewusste Channeln gibt es jedoch einige wertvolle Informationen und Übungen, die jedem dazu verhelfen können, ein klarer und reiner Kanal zu werden.

Als erstes ist die folgende Frage zu beantworten:

- Warum will ich channeln?

Hier ist genau zu schauen, welche Beweggründe hinter diesem Wunsch stehen. Kommt der Wunsch vom Herzen oder vom Ego? Ein Egowunsch würde das Channeln nicht verhindern, jedoch würde das Channeln dann vermutlich aus dem Ego heraus geschehen oder aber, es werden Energien aus den unterentwickelten Sphären, gechannelt. Es ist somit wichtig vorab die Motive, die hinter dem Wunsch fürs Channeln stehen, zu klären.

### **Channeln führt zu einem erhöhten Energielevel**

Das Channeln dient zur Selbstfindung, zur Bewusstseinsweiterung und zur Erhöhung des Energielevels. Durch das Channeln bekommen wir eine gute Chance, neue Erfahrungen zu machen und unsere Grenzen zu überschreiten. Channeln führt immer zur eigenen Wahrheit. Die Menschen die sich als Channel zur Verfügung stellen sind eine Brücke zwischen Himmel und Erde und tragen dazu bei, dass sich das Bewusstsein auf der Erde erhöht.

Jeder, der channeln möchte, hat sich als einen Kanal anzusehen, durch den Informationen wertfrei vom eigenen Ego fließen. Sofern jemand wegen Geld, Ruhm, Anerkennung, Machtausübung, Kontrolle, Sensationslust usw. channelt, wird er selbst mit sehr vielen niederen Energien zu tun haben. Das heißt, er wird entsprechende Erfahrungen machen und in seinen eigenen Energien immer weiter hinabsteigen.

Um hohe, liebevolle Energien zu channeln ist es wichtig, selbst liebevoll, wertfrei und geöffnet für die Meister des Lichts zu sein.

Wenn wir auf Personen treffen, die wegen Ruhm oder sensationsmäßig channeln und sich als etwas Besonderes, Großartiges ansehen, dann stammen die Informationen meistens aus dem Ego heraus oder kommen von noch unterentwickelten Sphären. Diese Informationen sind häufig irreführend, beeinflussend, machtausübend und lösen nicht selten Angst und Furcht aus.

### **Es gibt verschiedene Arten des Channeln**

Bevor wir mit dem Channeln beginnen, ist zunächst herauszufinden, welche Form des Channeln für uns die BESTE ist.

Die klassischen Möglichkeiten des Channeln sind:

- Energieübertragung, Heilenergie, Geistheilung (wie z.B. Reiki)
- verbales Channeln
- automatisches Schreiben
- Pendeln, Gläserücken, Tische rücken, Quija-Board usw.
- Musik- und Kunstmedien

Unterformen des Channeln sind ebenso:

- Eingebungen, Erkenntnisse
- Telepathie, Ideen, Impulse
- Übernahme von Gefühlen oder Schwingungen aus dem Kollektiv
- Inspirationen, Träume, Bilder, Visionen

**Beim verbalen Channeln** gibt es zwei Formen, und zwar die unbewusste und die bewusste Form. Bei der unbewussten Form ist die Persönlichkeit des Channels völlig abwesend, d.h. die Person weiß nach dem Channeling nichts von dem, was an Informationen durchgegeben wurde. Beim unbewussten verbalen Channeln können daher die Informationen auch in einer völlig anderen Sprache, in Fremdwörtern, Fachausdrücken, die dem Channel unbekannt sind, durchgegeben werden.

**Bei dem bewussten verbalen Channeln** tritt die Persönlichkeit nach hinten, ist jedoch noch anwesend. Das heißt, dass die Persönlichkeit mitbekommt, welche Durchsagen gemacht werden. Sie hört, dass sie spricht, erfasst auch die Worte und teilweise den Sinn. In den

meisten Fällen hat sie die Informationen hinterher vergessen. Es erscheint wie ein Traum, der nur noch bruchstückweise oder gar nicht vorhanden ist.

### **Eine hohe Energie ist immer an den Informationen zu erkennen**

Bei dem bewussten Channeln schaltet sich der Verstand bzw. das Ego nicht ein, weil die Energie, die durchfließt, vordergründig ist. Es kann jedoch sein, dass während eines Channeling das Ego bzw. der Verstand die gesprochenen Worte bewertet und einen eigenen Dialog beginnt. Das könnte in der Praxis so aussehen, dass der Verstand oder das Ego, das, was gerade gesprochen wurde anzweifelt oder in Frage stellt, indem es gedanklich einwirft: „Na, wenn das überhaupt auch so stimmt“ oder „mein Gott, was rede ich denn da“. Wie gesagt, ist die höhere Energie die durch den Channel fließt jedoch stärker, sodass diese Zweifel nicht zu einer Beeinflussung oder gar zu einem Abbruch der Durchsage führen.

Zweifelnde Gedanken verhindern oder beeinflussen nicht das Channeling, es sei denn, das Ego ist so stark, dass es sich in den Vordergrund schiebt und die andere hohe Energie zur Seite drängt. Wir können jedoch immer an den Informationen erkennen, welche Energien gechannelt worden sind.

Es dauert einige Zeit, bevor die gechannelten Informationen rein und klar sind. Hierzu bedarf es einer intensiven Arbeit am Selbst, das bedeutet, eine Klärung und Reinigung des Selbstes sowie einer Verfeinerung des Egos.

Einer der wichtigsten Grundsätze für das Channeln ist, nichts für andere zu wollen oder zu erzwingen. Wird dieser Grundsatz verletzt, rutschen wir in das Ego ab und wir verstoßen sogar gegen das kosmische Gesetz des freien Willens. Grundsätzlich ist alles gechannelte zunächst zu hinterfragen. Wir dürfen nicht jeder Information blind vertrauen, nur weil sie gechannelt wurde.

Wir haben immer zu unterscheiden, ob das Gechannelte lichtvoll ist, uns berührt und für uns von Nutzen ist.

### **Jede gechannelte Aussage ist mit dem Herzen zu überprüfen**

Wird gechannelt, ist jedes Mal zu prüfen, mit welcher Energie wir es zu tun haben. Auch wenn sich die Energie als ein Erzengel vorstellt, haben wir immer zu prüfen, ob dies auch stimmt. Beim Channeln kommt es nicht auf den Namen sondern immer auf die Qualität der Botschaft an. Eine Speise wird ja auch nicht nach ihrem Namen bewertet, sondern danach, wie sie schmeckt.

Folgende Punkte sind zu überprüfen:

- Berührt die Energie unser Herz, ist sie aufbauend, fördernd, motivierend, unterstützend, liebevoll und fühlt sie sich gut und warm an?
- Spricht die Energie von Licht, Christusbewusstsein, Glückseligkeit, Freude, Göttlichem?
- Überlässt die Energie jedem den freien Willen?
- Dient diese Botschaft auch anderen Menschen? Ist sie allgemein gültig?
- Schmeichelt sie unserem Ego oder entspricht sie unserem Wunschdenken?
- Ist sie gültig für viele Situationen?
- Sind die Informationen frei von Bedingungen und „Du sollst“ oder „Du musst“?
- Führen sich die Informationen zu einer Öffnung oder in eine Sackgasse?

Dieser Check-up ist sehr wichtig, denn es gibt im Universum nicht nur lichtvolle Wesen, die sich mitteilen möchten. Es gibt unzählige unerlöste Seelen und „niedere“ Sphären, die ebenfalls Kontakt suchen und ihre Botschaften vermitteln möchten. Für eine Person, die noch wenig Erfahrung mit dem Channeln hat, ist nicht immer gleich zu erkennen, mit welcher Energie sie es tun hat. Zumal die Energien aus den anderen Sphären ebenfalls von Licht und Liebe reden und die Meister aus der Lichtebene sehr gut imitieren.

### **Unerlöste Seelen**

Nicht jede Energie die wir channeln können, stammt von der Lichtebene. Nur weil ein Wesen nicht verkörpert ist bedeutet das nicht, dass es von der Lichtebene stammt und spirituell weiterentwickelt ist als wir. Auf der Astralebene und in der sogenannten Zwischenebene befinden sich sehr viele „unerlöste“ Seelen. Das sind Menschen, die gestorben sind und deren Bewusstsein nicht in die himmlische Sphäre übergegangen ist.

Meistens handelt es sich um sehr unbewusste Menschen, die zu ihren Lebzeiten sehr stark in der Materie verhaftet waren, oder die schockartig aus dem Leben getreten sind und ihr Bewusstsein nicht realisiert hat, dass sie gestorben sind. Das Bewusstsein ist durch den großen Schwingungswechsel oft eingeschränkt, sodass der Mensch, der jetzt ein geistiges, körperloses Wesen ist, Orientierungsschwierigkeiten hat. Diese Wesen halten sich in einer sogenannten Zwischenebene auf und suchen einen Körper, damit sie durch ihn wirken können.

Die Zwischenebene hat ebenfalls ihre Berechtigung und sie benötigt ebenfalls Unterstützung und unsere Annahme. Die spezielle Arbeit mit der Zwischenebene ist sehr nützlich und kann ebenfalls sehr wertvoll sein. Für alle, die mit dem Channeln erst beginnen, empfiehlt sich zunächst nur der bewusste Kontakt mit der Lichtebene. Als erstes besteht daher die Aufgabe, zu erkennen, mit welcher Energie wir in Kontakt sind.

### **Gleiches zieht Gleiches an**

Mit welcher Energie wir es beim Channeling zu tun haben, können wir schnell herausfinden. Wir erkennen es zum einen an unserer eigenen Energie und zum anderen auch daran, ob die Durchsagen uns einlullen, schmeichelnd für uns sind oder ob sie uns zu etwas drängen oder Druck ausüben.

Da Gleiches immer Gleiches anzieht, haben wir beim Channeling grundsätzlich darauf zu achten, in welcher Schwingung wir selber sind. Wir machen uns automatisch zu einem Magneten für die Zwischenebene, wenn wir minderwertig denken, viel im Zweifel sind, uns beurteilend oder abwertend äußern, Kritik üben oder uns überwiegend im Ego aufhalten und uns lieblos verhalten. Je tiefer wir selber schwingen, desto wahrscheinlicher ist es, dass wir Botschaften aus der Zwischenebene erhalten. Der Kontakt zur Zwischenebene funktioniert in solchen Fällen schnell und einfach.

**Wie bejahend und lichtvoll siehst du dich selbst?  
Wie ist dein hauptsächliches Grundgefühl?**

Je klarer, bewusster und lichtvoller und bejahender wir selber sind, desto leichter schwingen wir uns auf die Lichtebene ein und haben auch Kontakt zu ihr.

### **Woran erkennen wir, zu welcher Energie wir Kontakt haben?**

Höhere Energien vermitteln in uns ein Wohlgefühl, Kribbeln, Wärme, Stärke und geben uns immer einen Energieüberschuss. Das kann dazu führen, dass der Körper vibriert oder die Hände und die Stimme zittern. Die eigene Energie ist für einen selbst und auch für andere spürbar. Sie strahlt aus den Augen und aus allen Poren heraus.

Alle Wesen aus der Lichtebene, wie aufgestiegenen Meister, Engel, Gott oder unser Höheres Selbst, geben immer nur Worte der Liebe und Weisheit von sich und respektieren uns und unseren freien Willen. Sie schmeicheln sich nicht bei uns ein, erwarten auch nicht etwas von uns oder drängen uns zu irgendetwas.

Ein Lichtwesen wird niemals Ratschläge erteilen oder uns eine Entscheidung abnehmen, geschweige denn unsere Vorgehensweise kritisieren. Ein wahrer Meister ist unauffällig, leise und weise. Die Meister und Engel sind immer bestrebt, jeden Menschen bei der Selbstentfaltung und bei der Entfaltung zu unterstützen und dies grundsätzlich ohne eine konkrete Bedienungsanleitung. Sie überlassen es uns, welchen Weg wir gehen möchten.

Energien aus der Lichtebene stellen sich immer vor, begrüßen uns und verabschieden sich, indem sie ihren Segen aussprechen oder Licht und Liebe senden. Energien aus anderen Sphären verhalten sich meistens anders. Sie begrüßen einen häufig nicht und verabschieden sich ohne Segen. Auch sind die Durchsagen beeinflussend, überrollend, kontrollierend und lieblos. Niedrige Energien schwächen uns. Wir fühlen uns nach einem Channeling müde, ausgelaugt, erschöpft, kalt, unwohl und oft auch ängstlich, deprimiert oder auch aggressiv.

Stellt sich die Energie, die wir channeln, nicht vor, empfiehlt es sich nachzufragen, mit wem wir es zu tun haben. Da einige Wesen aus der Zwischenebene auch vortäuschen, dass sie von der Lichtebene stammen, ist Anfangs sicherzustellen, ob dies auch stimmt und daher zu fragen:

### **„Bist du eins mit Christus“ oder „Bist du eins mit der universellen Liebe?“**

Es gibt ein kosmisches Gesetz, nachdem dies nur die hohen Energien bejahen dürfen. Alle Energien sind verpflichtet, diese Frage ehrlich zu antworten. Die einzige Ausnahme hiervon bildet das Ego. Da auch die Möglichkeit besteht, dass sich das Ego als höhere Energie ausgibt, ist es immer gut, wenn wir vorher schon einen guten Kontakt zu unserem Höheren Selbst haben. Das Ego wird sich immer verraten, weil es fordert, Druck ausübt, Anweisungen gibt, Macht haben und glänzen will. Alle Informationen sind daher zu hinterfragen und zu überprüfen, ob sie uns wachsen lassen oder aber in unserer Entwicklung bremsen.

Wann immer wir fragen, ob die Energie eins mit Christus ist und spüren, dass die Energie sich um diese Antwort drücken möchte oder aber ausweichend antwortet, können wir davon ausgehen, dass wir es nicht mit der Lichtebene zu tun haben! Später gehe ich noch näher darauf ein, was zu tun ist, wenn wir im Kontakt mit der Zwischenebene sind.

Auch wenn von der Lichtebene kein Druck ausgeht, können die Worte eines Lichtwesens natürlich etwas in uns bewirken. Was über eine Durchsage bei jeder Person ausgelöst wird, liegt natürlich an der persönlichen Struktur des Einzelnen. So kann es schon passieren, dass sich jemand vor den hohen Energien fürchtet, oder sich aufgrund des eigenen Leistungsanspruchs unter Druck gesetzt fühlt. Dies hat jedoch mit der eigenen Problematik oder mit unaufgelösten Themen des Einzelnen zu tun.

## **Vorbereitung für das Channeln**

In der heutigen Zeit sind die Richtlinien für das Channeln relativ einfach. Da sich die Energien auf dem Planeten Erde inzwischen erhöht haben, benötigen wir keine große Vorbereitungszeit mehr, um in einen entspannten Zustand zu kommen. Es ist keine Trance, das heißt ein hypnotischer Zustand, erforderlich. Wichtig ist, dass wir bereit sind, die höheren Energien zu empfangen und in unserer eigenen Verantwortung bleiben. Weiterhin sind das eigene Wohlbefinden und ein entspannter Zustand wichtig.

Zum Channeln wird jedes Chakra genutzt. Am häufigsten werden das Herzchakra und der Solarplexus sowie das Halschakra genutzt. Je nachdem wie stark das Kronenchakra oder das 3. Auge geöffnet sind, werden auch diese Kanäle benutzt. Die Qualität des Channeln, d. h. die Reinheit und Klarheit, hängen allerdings nicht davon ab, über welches Chakra wir den Kontakt aufnehmen, sondern es hängt von dem Channel und seinem Entwicklungsstand ab.

Zum Channeln ist es unerlässlich, dass das Herzchakra geöffnet ist. Ist das nicht Fall, so können wir nicht prüfen, ob die Informationen vom Herzen oder vom Ego kommen.

Wenn wir uns als Kanal zur Verfügung stellen, empfiehlt es sich immer, die Durchsagen mit dem Herzen zu überprüfen. Dies ist ebenfalls zu empfehlen, wenn sich eine andere Person als Channel zur Verfügung stellt und wir Durchsagen über sie empfangen. Eine wichtige Voraussetzung für das Channeln ist daher, dass unser Herzchakra geöffnet ist.

1. Überprüfe den Zustand deines Herzchakra, schaue dir hierzu deine Aufzeichnungen zur Herzensübung aus dem 4. Schritt kosmisches Urwissen: „überschäumende Freude“ an oder mache die Übung erneut:

### **Übung:**

Wenn dein Herz eine Blume wäre, welche Blume wäre sie? Schau dir die Farbe der Blume und den 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.

### **2. Herzchakra-Öffnung - Summ-Übung:**

Stelle dich bitte hin und schließe deine Augen. Fange nun an zu summen. Suche einen Summton. Nun lenke den Summton in:

Deine Füße

in deine Beine

in deine Genitalien

in deinen Bauchraum

in deinen Brustraum

in deinen Nacken, deine Schultern und deinen Hals

in deine Arme und Hände

in deinen Kopf bis zu deinem Scheitel

Jetzt lenke den Summton in dein Herz hinein. Öffne jetzt deine Arme und Singe laut A. Spüre wie sich dadurch dein Herz weit öffnet.

3. Entscheide dich bewusst dafür, als Channel zu dienen und öffne dich für die Lichtebene indem du sagst:

***„Ich öffne mich und bin bereit, ab sofort als Kanal für die Lichtebene zu dienen.  
Ich bitte um einen geistigen Führer, Lehrer und um weitere Hinweise und  
Informationen. Ich bin bereit, jetzt.“***



4. Um den Kanal so lichtvoll wie möglich zu machen, mache täglich eine kleine Lichtmediation:
- Stell dir hierzu vor, dass du unter einem Wasserfall mit Licht stehst und jede Zelle deines Körpers mit Licht erfasst.
  - Oder bau die Lichtmediation in deinen Alltag ein, indem du dir vorstellst, dass das Wasser aus der Dusche oder in der Badewanne aus purem Licht besteht und jede Zelle deines Körpers mit dem Licht aufgefüllt wird.
  - Oder, stell dir vor, dass dich eine Lichtpyramide einhüllt und dich erstrahlen lässt.
  - Oder, stell dir vor, dass sich am Türeingang oder Hauseingang eine Lichtschranke befindet und jedesmal wenn du hinaus- oder hinein gehst, wirst du von diesem Licht eingehüllt und umarmt.

Es gibt hierzu unzählige kleine Übungen, die nur wenig Zeit in Anspruch nehmen und dennoch sehr wirkungsvoll sind. Übung und Kontinuität sind hier gefragt. Je öfter du eine Übung machst, desto mehr verstärkst du dein Licht.

5. Löse dich von trennenden Gedanken und Gefühlen. Das heißt, bleibe in der Annahme, verurteile so wenig es geht und achte auf eine bejahende Grundhaltung und auf gute Gedanken. Arbeite an deinem Toleranzverhalten und gehe immer öfters ins Verständnis. Sei offen, habe Vertrauen und sei in der Lage, dich von Gedanken die von deinem Ego kommen, zu distanzieren. Nehme sooft es geht, eine übergeordnete Haltung ein.
6. Trete mit deiner Persönlichkeit in den Hintergrund. Übe dies im täglichen Leben, sobald du in Kontakt mit anderen Menschen bist.
7. Mache viele Dinge, die dir Freude machen und verstärke dadurch dein Licht. Dein Licht zu verstärken oder deine Schwingung zu erhöhen, bedeutet auch, alles anzunehmen was ist und wie es ist. Achte darauf, dass du in deiner eigenen Mitte bist und bearbeite die Dinge, die dich aus dem Gleichgewicht bringen.

### **Übung: Sensibilisierung der Sinne**

Setze dich bequem hin. Schließe deine Augen und atme mehrmals tief ein und aus. Spüre dich sitzen oder liegen und nimm alles wahr. Wie fühlt sich die Kleidung auf deiner Haut an? Wo spürst du deine Kleidung, und wie sind deine Empfindungen?

Spüre deine Haare, wie fühlen sich deine Haare an? Nimm jedes Haar einzeln wahr.

Nun nimm deinen Atem wahr. Wie atmest du? Wie spürst du deinen Atem, und in welche inneren Bereiche fließt dein Atem?

Jetzt nimm wahr, was du riechst und schmeckst. Wie fühlen sich deine Nase und deine Zunge an. Wonach schmeckt der Speichel in deinem Mund?

Nun schaue nach innen, was siehst du vor deinem inneren Auge? Siehst du Bilder, Farben, Muster, oder was zeigt sich vor deinem inneren Auge?

Welche Geräusche hörst du und welche Empfindungen lösen sie in dir aus. Achte auf die Geräusche und lausche. Was hörst du in deinem Inneren und wo hörst du es?

Jetzt nimm deine Gedanken wahr. Was denkst du gerade und wie denkst du darüber? Wohin gehen deine Gedanken, und welche Gefühle lösen sie in dir aus? Welche inneren Bereiche deines Körpers erreichen deine Gefühle?

Spüre jetzt die Energie, die in dem Raum ist, indem du dich befindest. Welche Energie nimmst du in deinem Inneren wahr? Nehme dein Energiefeld im Außen und im Inneren wahr. Du kannst dein Energiefeld sehr gut an deinen Händen spüren. Drehe deine Handflächen nach oben und spüre, wie sich deine Handflächen anfühlen. Du hast über deine Hände direkten Kontakt zu deinem Energiepotential.

Jetzt schüttle die Hände sanft aus und nimm wieder wahr, was du spürst.

Konzentriere dich auf dein 3. Auge. Lasse dir jetzt vor deinem Auge einen Gegenstand zeigen, den du sehr gerne magst. Sobald du das Bild siehst, nimm den Gegenstand mit all deinen Sinnen wahr spüre deine Körperhaltung.

Nun visualisiere dir vor deinem 3. Auge einen Gegenstand, den du als sehr unangenehm empfindest. Um welchen Gegenstand handelt es sich, und was nimmst du im Einzelnen wahr? Benutze wieder alle Sinne und spüre deine Körperhaltung. Mache dir auch bewusst, was genau du an diesem Gegenstand nicht magst.

Nun visualisiere dir einen Gegenstand, der für dich völlig gleichgültig ist. Welcher Gegenstand ist das, und wie fühlt es sich an, wenn dir etwas gleichgültig ist? Benutze wieder deine Sinne und spüre deinen Körper.

Jetzt denke an eine Person, die ein sehr warmes, wohliges Gefühl in dir auslöst, lasse das Bild dieser Person vor deinem 3. Auge erscheinen, und nimm die Person mit all deinen Sinnen wahr.

Jetzt stelle dir eine Person vor, die du als sehr unangenehm empfindest, die du nicht magst, oder sogar ablehnst. Was spürst du, und wie fühlt sich dein Körper hierbei an?

Visualisiere dir bitte eine Person, die dir völlig gleichgültig ist. Was nimmst du wahr, und wie empfindest du deinen Körper, wenn dir eine Person völlig gleichgültig ist?

Sensibilisiere deine Hände und reibe sie hierzu aneinander und atme einmal tief ein und tief aus. Alle deine Sinne sind aufs äußerste geschärft und in deinen Händen befinden sich Antennen mit denen du fühlen kannst. Zusätzlich sind in den Fingerspitzen Augen mit denen du sehen oder wahrnehmen kannst.

Ich gebe dir jetzt verschiedene Gegenstände und du erfasst mit all deinen Sinnen den Gegenstand. Es ist dabei nicht wichtig zu erraten, um was es sich genau handelt, sondern es kommt darauf an, was du wahrnimmst.

Ertaste den Gegenstand, erfühle ihn, schnupper an den Gegenstand, achte auf die Geräusche. Nimm ebenso deine inneren Bilder und Gedanken wahr.

Beschreibe deine Empfindungen. (Diese Übung mit allen Gegenständen machen).

Jetzt löse dich von den Bildern und atme tief ein und aus. Lasse deine Augen noch geschlossen, und spüre nach. Wie fühlt sich dein Körper an?

Öffne jetzt wieder deine Augen. Schüttle dich kräftig aus und spüre deine Energie.

### **Übung: Schulung der Wahrnehmung**

Gehe in die Natur, atme mehrmals tief ein und tief aus und entspanne. Schaue dich an dem Ort um, an dem du dich gerade befindest. Lasse hierzu deinen Blick umherschweifen und achte darauf, ob er irgendwo verweilen möchte. Sobald dein Blick auf etwas Bestimmtes gerichtet ist, schau dir genau an was es ist. Nimm wahr, was dir das Gesehene zu sagen hat und, welche Geschichte es zu erzählen hat.

Suche dir einen Baum und nehme Kontakt auf, indem du deine Handflächen auf den Stamm des Baumes legst. Lasse die Energien des Baumes über deine Handflächen in dich hineinströmen und achte darauf welche Energie du wahrnimmst. Beginne einen Dialog und stelle dem Baum fragen wie z.B.:

- Wie geht es dir an diesem Ort?
- Wie lange bist du schon hier?
- Was hast du heute erlebt?
- Wie ist deine Lebensgeschichte?
- Kann ich etwas für dich tun?
- Hast du eine Botschaft für mich?
- Usw.

Nimm alles an und achte auf deine Wahrnehmungen.

- Hörst du eine Stimme oder weißt du vielleicht die Antwort einfach, ohne sie zu hören?
- Siehst du Bilder vor deinem inneren Auge oder riechst, schmeckst oder fühlst du etwas? Welche Energie spürst du in dir?
- Wie geht es dir?

Achte darauf, welcher Sinn am stärksten reagiert hat und merke dir diesen Sinn.

Bedanke dich abschließend bei dem Baum und sende ihm aus deinem Herzen Licht und Liebe.

Diese Übung kann mit allem gemacht werden, wie z.B.: Pflanzen, Blumen, Mineralien, Tieren, Menschen oder Haushaltsgegenstände oder andere materielle Dinge. Ob die Übung drinnen oder draußen gemacht wird, spielt dabei keine Rolle. Übe so oft es möglich ist und kommuniziere gedanklich mit allem, was dir begegnet.

### **Übung: Intuition im Alltag trainieren**

Trainiere deine Intuition im täglichen Leben:

- Wenn zum Beispiel das Telefon klingelt, spüre intuitiv, wer dich jetzt anruft.
- Bekommst du Post oder Mails, dann nehme bevor du den Brief oder die Mail öffnest wahr, welche Schwingung der Inhalt hat.
- Schaue nach innen und spüre spontan, wem du heute begegnen wirst.
- Denke an eine Freundin oder an einen Freund. Verbinde dich energetisch mit ihr/ihm und nehme wahr, wie es ihr/ihm geht. Prüfe später, ob deine Wahrnehmung richtig war.

Es gibt sehr viele Möglichkeiten, im täglichen Ablauf deine Intuition zu trainieren. Sei erfinderisch und kreativ.

## **Unsere Inneren Stimmen**

Bevor wir mit dem Channeln loslegen können, ist es wichtig, dass wir unsere Innere Stimmen genau kennen. Fast jeder kennt die Erfahrung, innerlich mit sich selbst zu sprechen. Dies ist ganz normal. Wenn wir Channeln möchten, ist es für uns sehr wichtig zu wissen, wer mit uns spricht. Führen wir innere Dialoge mit unseren eigenen Stimmen oder channeln wir tatsächlich ein Lichtwesenden? Wer genau in sich hineinhört, wird merken, dass wir es häufig mit vielen inneren Stimmen zu tun haben.

Welche inneren Stimmen kennst du?

Wer spricht mit dir hauptsächlich, wenn du gedanklich mit dir redest?

Wie wirken die Worte auf dich, druckvoll, meckernd, nörgelnd, kritisch, verneinend oder liebevoll, aufbauend, stärkend und bejahend.

Wie nimmst du ihre Energien wahr

Wer seine inneren Stimmen und die dazugehörigen Energien kennt, kann gechannelte Informationen erkennen.

## **Übung: Chakren auf Hochglanz polieren**

Schließe deine Augen und atme mehrmals tief ein und tief aus. Lass alle Gedanken los, die dich noch beschäftigen.

Visualisiere dir das lilagoldene Licht von St. Germain und bitte um Heilung und Reinigung deiner Chakren. Umhülle dich zunächst mit dem lilagoldenen Licht. Du erhältst von St. Germain einen Schwamm und eine Bürste. Beide bestehen aus der lilagoldenen Farbe. Reibe nun deinen Körper mit dem lilagoldenen Licht sanft ein. Anschließend reinige deine Chakren mit der Bürste. Beginne hier mit dem Wurzelchakra, dann mache weiter mit dem Harachakra, Solarplexus, Herzchakra, Kehlkopfchakra, 3. Auge und zuletzt reinige dein Scheitelchakra. Mache diese Übung 3-4 Wochen lang!

## **Wichtiger Hinweis:**

Jeder der channeln möchte, macht dies freiwillig und auf eigenes Risiko. Jeder Teilnehmer ist für sich selbst verantwortlich. United-Spirit-Center.com übernimmt keine Haftung für evtl. Schäden, die z.B. durch unsachgemäße Durchführung oder Anwendung verursacht wurden.

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 9. Schritt der Online-Licht-Schulung**