



Du kannst jeden Menschen verstehen,  
wenn du weißt,  
wie dieser Mensch fühlt.

**2.CHANNELING**  
vom 07.02.2002

Thema:

**VOM SINN UNSERES LEBENS**

26 Seiten

## 2. CHANNELING VOM 07.02.2002

Beim Channeln werden die Klangfarben, die wir sind, in Worte übersetzt. Diese Farben sind Ausdruck unserer inneren Entwicklung und Bereitschaft, uns auf uns selbst einzulassen. Da ich nur bereit bin, das zu channeln, was uns hilft, bewusst eine freudvolle Realität zu erschaffen, entspricht der Satzaufbau unserem EINLASSEN AUF UNS SELBST.

Die Dynamik des Gesprochenen, die wechselnde Stimmlage, das unterschiedliche Tempo und die körperlichen Reaktionen der Teilnehmer sind im geschriebenen Text leider nicht wiederzugeben.

Abkürzungen: H = Helga (also ich), H(S) = Helga channelt Seth, F = weibliche Teilnehmerin, M = männlicher Teilnehmer

H: Wir lassen uns einfach überraschen, was passiert. Ich möchte euch heute auf besondere Weise auf das Channeling einstimmen. Und zwar habe ich sehr viel über mich erfahren, über mein Menschsein, meine Großartigkeit, meine Wesenheit, indem ich das Channeln einigermaßen verstanden habe. Und deshalb finde ich es außergewöhnlich, folgendes E-Mail erhalten zu haben, und zwar am 4. Februar. von einer ... aus Deutschland, die schon als E-mail-Adresse „Seth-Medium“ hat. Und dann schreibt sie: „Serious warning to all mediums.“ „Ernsthafte Warnung an alle Medien“, übersetze ich gleich. „Es gibt eine sogenannte geistige Wesenheit, die sich Seth nennt. Aus Erfahrung“ - sie spricht jetzt aus ihrer Erfahrung - „vermeide jeglichen Kontakt mit ihm, sei besonders vorsichtig, denn diese Wesenheit versucht von deinen gesunden Gefühlen Besitz zu ergreifen, während sie vorgibt, dir zu helfen. Sie ist äußerst manipulierend, destruktiv und gefährlich. Es kann sogar sein, dass diese Wesenheit den Namen Seth als Pseudonym verwendet.“ (Gelächter) Ist voll Spitze!

Als mein zweites Buch erschienen ist „Warum ich so bin wie ich bin, im Dialog mit Seth“ hat es Leserstimmen gegeben von einer Frau aus Bad Hall, die im Prinzip dasselbe - sie hat die Bibel - zitiert: Es ist verboten zu channeln, weil auch der Teufel mit goldener Zunge spricht und man nie weiß, wie man dran ist und so weiter und so fort. Und außerdem dürften diese Kontakte gar nicht sein.

Ich habe mich sicher drei Jahre lang intensiv mit dem Prozess des Channelns schlechthin auseinandergesetzt. Es ist nicht so, dass es mir damit besonders gut gegangen ist. Schon für mich, aber letztendlich, wenn man mit anderen darüber spricht, wie ernst wird man genommen, wie ernst nimmt man die Botschaft selber über den ganzen Prozess, wie weit vertraut man den Informationen, wo sind Zweifel. Naja, dieser ganze Mechanismus. Ihr braucht euch nur selber anschauen, wie es euch damit geht, wie gern ihr euren Bekannten oder eurer Familie erzählt, dass ihr channeln geht. Das Ganze wird also nebulos betrachtet oder „Ja, was ist denn das?“ oder wie Armin in der Firma sagt: „Beschwört ihr wieder Geister?“

Und alleine der Name „Seth“! Wenn man „Seth“ sagt, ist das ein Name und wir stellen uns darunter eine Person vor. Ich bin die Helga und ihr stellt euch dann die Helga vor. Da ist der Karl, wissen wir alle, der Karl. Da ist die Margit, sie hat einen Namen, wir stellen uns eine Person darunter vor. Das ist natürlich sehr einschränkend, aber wir brauchen diesen Namen und die Vorstellung des Menschen, damit wir konkret etwas damit anfangen können. Jetzt haben wir mit Gott dasselbe gemacht, wir beten zu Gott oder viele beten zu einem Gott. Wir stellen uns dann eine Person vor, einen Mann wahrscheinlich, und personifizieren diesen Gott. Und ich würde sagen, wenn man sich „Seth“ vorstellt, wer oder was ist „Seth“? Es hat die Person „Seth“ gegeben, er hat gelebt. Aber für mich ist das ganz einfach eine Bewusstseinsform. Er hat diese Wesenheit oder diese Energieform, diesen Namen gewählt, weil gerade dieser Name etwas Bestimmtes zum Ausdruck bringt. Aber für mich ist das nichts anderes wie eine riesige Bewusstseinsform. Und wir alle sind fließendes Bewusstsein und tun uns viel leichter, wenn wir sagen: „Da haben wir jetzt Energie mit einem Namen, also mit einem Seth, mit dem wir in Kontakt treten, so wie früher die Leute in die Kirche gegangen sind und zu Gott gebetet haben. Und obwohl wir jetzt schon wissen, das Göttliche ist in uns und alles ist Ausdruck des Göttlichen, checken wir noch immer nicht wirklich, wie machtvoll wir sind, dass wir uns wirklich sekundlich selbst erschaffen, dass wir die Autoren sind, die das Drehbuch für das Leben schreiben, dass wir wirklich für jede Handlung selbst verantwortlich sind. Es fällt uns eh schwer genug, das erstens zu begreifen, dann zu glauben und dann in jeder Situation anzuerkennen.

M: Schwierig.

H: Für mich gilt einfach das Verständnis, wenn ich sage „Seth“.

F: „Seth“, heißt das auch sehen?

H: Nein, Seth ist der Zerstörer. Hat er selber in einem der ersten Channelings gesagt, dass er natürlich auch als Zerstörer tätig ist, im Sinne von „alte Strukturen zerstören“. Wenn wir ganz starr in unseren Mustern verharren, dann ist keine Lebendigkeit mehr vorhanden, wir können uns nicht mehr entwickeln. Aber das, was Channeln wirklich ist, das bin in erster Linie ich, und mit dem habe ich zum Beispiel die größten Schwierigkeiten gehabt. Es ist so viel schöner zu sagen, da channelle ich „Seth“. Ah ja, das ist der da. Der hat das gesagt. Aber ich bin sozusagen der Kanal, das heißt, ich stelle meine Stimme zur Verfügung, mein Verständnis, meine Bewusstheit, meinen Sprachschatz, Eigenheiten meiner Wesenheit, meiner Person - ich bin ein humorvoller Mensch, zum Beispiel, ich habe es gerne lustig, das ist ganz wichtig für mich. Und die Informationen, die durchkommen, die sind eine Mischung aus allem. Es ist wirklich schwierig zu erklären. Ich habe einmal P'taah gefragt, wie das Channeln überhaupt funktioniert. Da war die Jani King hier in diesen Räumlichkeiten, und P'taah hat mich gefragt: „Wieso willst du immer irgendwen anderen channeln? Wieso willst du nicht mit deiner eigenen Großartigkeit in

Kontakt treten? Wieso braucht ihr immer wen anderen?“

Wir klammern uns noch an diesen Gott im Außen. Da gibt es einen Gott und es ist viel einfacher, mit jemand anderen in Kontakt zu treten. Aber wenn jeder für sich verstehen würde, wie großartig er ist, dass er eh ein Lichtwesen ist und das ganze Potenzial und das gesamte Wissen in sich trägt, dann bräuchten wir nicht einmal zum Einstieg eine andere Wesenheit, wie zum Beispiel den „Seth“. So, wenn ihr euch jetzt selber betrachtet und sagt: „Ich channelle jetzt einfach mit mir selber, ich bin ein multidimensionales Wesen, in mir gibt es ja auch eine wertfreie Ebene, in mir ist die ganze Weisheit oder ich trete mit meinem Höheren Selbst in Kontakt.“ Habt ihr das schon probiert?

F: Ja.

F: Und, wie geht es dir damit?

F: Ja, eh gut. In der Nacht, wenn ich im Bett liege ganz alleine. Auf einmal rede ich zu mir selber.

H: Ja. Das Problem ist die eigene Wertigkeit. Kann man sich selbst so hoch einschätzen? Das ist die Schlüsselfrage, die man sich stellen muss.

M: Das ist der schwierigste Punkt.

H: Es geht **nur** um das. Wenn ich wen anderen brauche, den ich auf einem Ideal, auf der Leiter oben stehen habe ...

M: Das ist leicht.

H: Das ist leicht. Da ist jemand und da bekomme ich jetzt eine Information, die kommt von außen, von oben, vom Stockerl, von oben, vom ersten Platz. Da fühle ich, der ist hoch oben, den schätze ich hoch ein und mich schätze ich nieder ein. So, jetzt heißt es, die ganze Information kommt eigentlich aus dir raus! Aus mir! Ja, wie hoch bewerte ich mich denn? Und wenn ich jetzt eine Information bekomme, vertraue ich dieser? Das sind jetzt so die Schlüsselfragen. Und deshalb ist es so interessant, sich wirklich damit auseinander zu setzen, wie das Channeln funktioniert. Denn letztendlich ist es nichts anders als Sprechen. Wenn ihr ganz normal sprecht, wo kommt denn die Idee her? Wo kommen denn die Worte her?

M: Wir verwenden nämlich das Wort Information überhaupt völlig falsch. Das Wort sagt ja schon, dass die **Information** in uns ist. Eine Frage kann ich nur stellen, wenn ich das Wissen in mir habe, sonst könnte ich die Frage gar nicht erst stellen.

M: Ich habe keine Schwierigkeit mit der Information, die aus mir kommt. Ich habe Schwierigkeiten mit dem Feedback von der Umgebung. Ich vertraue dem, was von mir kommt. Nur, wenn ich es weitergebe - ich bin ein ge-

sprächiger Mensch - und wenn ich dann in einer Runde bin, wo ich auf Widerstand stoße, dann mache ich diesen Widerstand nieder aus Überzeugung. (Gelächter)

M: Du redest schon wie der Seth!

M: Das kommt von mir. Ich habe gar keine Schwierigkeiten, wenn jemand sagt: „Du redest einen Blödsinn, das ist falsch, das ist nicht richtig.“ Das kommt ja aus mir. Ich habe nur Schwierigkeiten mit dem, was zurückkommt. Und wenn ich ehrlich sein will, ich muss mich oft zurückhalten und sagen: „Okay, vergiss' es, sag es ihm/ihr nicht, denn jetzt nach zwei Stunden reden stehst du an der Mauer an.“ Ich habe Schwierigkeiten, mit dem, was zurückkommt, nicht, was aus mir herauskommt. Und ich brauche diese Krücke nicht, dass ich sage, es kommt von weiß Gott wo. Das brauche ich alles nicht. Mir kommt das gefühlsmäßig, ich habe früher sehr viel Sport gemacht und da haben wir alle Techniken gehabt, wie man in sich geht, dass man die maximale Leistung bringt. Wenn ich am Rücken gelegen bin und es hat jemand gesagt: „Du fühlst jetzt deine Beine, du fühlst jetzt deine Knie, du fühlst jetzt deine Wirbelsäule“, dann habe ich zwar meine Wirbelsäule gespürt, wenn ich mich darauf konzentriert habe, aber es ist etwas herausgekommen, es ist auch etwas von mir gekommen. Und das hat natürlich in der Runde nicht gepasst, wenn ich das gesagt habe.

H: Ja. Das ist also eine Erfahrung. Genau. Wir wissen ja alle, dass wir, wenn wir etwas verstanden haben, ganz begeistert sind und uns mitteilen wollen und das ist nun ein ganz wichtiger Punkt. Will ich nur jemanden teilhaben lassen an meinen Erfahrungen, weil ich davon so begeistert bin, oder will ich jemanden überzeugen. Und wenn ich jemanden überzeugen will, dann gibt es natürlich Probleme. Das ist klar. Denn jede Meinung ist richtig, jeder hat seine persönliche Wahrheit und das Spannende ist, - und jetzt sind wir schon beim springenden Punkt: Jeder hat Recht.

M: Das klingt eh irgendwie komisch.

H: Zum Beispiel diese Frau (vom E-Mail) channelt und trägt natürlich ihre ganz persönlichen Wertmaßstäbe in sich. Immer wieder möchte ich euch dazu verführen, probiert es aus, einfach spielerisch! Ihr lernt euch so gut kennen: Wie geht ihr mit dieser Energie um, wie bewertet ihr die Lichtwesen, wie gut geht es euch dabei, wie großartig fühlt ihr euch, fühlt ihr euch gleichwertig? Das ist der springende Punkt. Ich habe mich mit meinem Channeling-Tagebuch in meinem zweiten Buch „Warum ich so bin wie ich bin“ geoutet. Da kann man ein Gefühl dafür bekommen, was für Wahnsinnsängste in mir hochgekommen sind, von denen ich überhaupt nicht gewusst habe, dass ich sie in mir trage. Plötzlich! Da ist sozusagen ein allwissendes Wesen, und lange war da die Angst, hoffentlich mache ich nichts falsch! Immer die Angst vor Strafe. Die Muster kommen so herrlich an die Oberfläche, es ist eine wahre Freude. Und solange sie nicht an der Oberfläche sind, schwelen sie im Untergrund als Altlasten und behindern

uns in unserer Entwicklung. Und wir rennen irgendwo in einem Kreis, vielleicht jetzt schon in einem größeren Kreis, der Kreis wird immer ein bisschen größer. (Gelächter) Jetzt rennen wir schon außerhalb vom Käfig, halten uns noch fest. Vorher sind wir innen gerannt, jetzt rennen wir außen. Wow, da ist die Freiheit. Bah, meine Macht.

Channeln ist ein Spiel. Und ich bin der Kanal. Ich meine, ich habe diese ganze Schuldthematik und Angstgeschichte wirklich jahrelang transformiert. Die ganz am Anfang in meiner Gruppe waren, wissen, wie heavy das war. Das war nicht lustig. (Zustimmendes Gemurmel) Das war eine ganz kleine Gruppe, das hat fast niemand ausgehalten. Es ist immer nur um diese Schuldgefühle gegangen, wo immer wir hineingestochen haben. Man fühlt sich schlecht, man fühlt sich minderwertig. Und das kommt an die Oberfläche. Und ich bin einfach ganz schnurstracks durch das Thema durch, jahrelang. Jetzt ist es einfacher geworden und lustiger, schöpferischer. Die Gruppe hat sich vergrößert. Aber, wie gesagt, es gibt keine Information - in dem Wort steckt es eh schon drin - für sich alleine. Dass ich jetzt sage per se, es gibt keine Information ... Jede **Information** ist an die Form gebunden, wie der Name sagt. Stellt euch vor, da kämen jetzt Informationen in der Sprache des Mittelalters. Wir können nichts damit anfangen. Oder wenn ihr euch vorstellt - wer die Jane Roberts Bücher kennt, die sind so in den 60er- 70er Jahren entstanden - wenn da Begriffe gekommen wären, wie: Ich fange jetzt zum Channeln an und sage: „Jetzt gehe in Online. Ich klicke mich jetzt auf die erweiterte Software meines Bewusstseins ein.“ Alleine diese Terminologie ... damals vor 20, 30 Jahren hätte kein Mensch etwas verstanden. Oder in Träumen ... ich muss die Bilder in den Träumen kriegen, die ich verstehe, zu denen ich Bezug habe. Wenn ich vom Handy träume, da telefoniere ich vielleicht und es ist ein Kontakt wie dieses Channeln zum Beispiel. Oder, dass ich am Computer schreibe - diese ganzen technischen Einrichtungen, die sagen mir nur etwas in der Zeit, wo sie mir etwas bedeuten. Kaum jemand wird von Engeln träumen oder von irgend welchen Symbolen, die vor Hunderten von Jahren von Bedeutung waren.

F: Vom Teufel habe ich geträumt!

H und M Hast du vom Teufel geträumt! War er fesch? (schallendes Gelächter)

M: Jetzt erzähle! Dann hat jeder etwas davon.

H: Ich will euch nur sagen: Das, was jetzt hier passiert, das sind wir, das ist Ausdruck dessen, was wir sind. Was da durch mich kommt, das bin zum Großteil ich und mein Interesse. Und mich hat einfach interessiert, wenn sich jeder Mensch seine Realität selbst erschafft, dann will ich es auch verstehen. Ich muss doch intelligent genug sein, das zu verstehen! Letztlich ist herausgekommen: Je intelligenter man ist, um so schwieriger ist es zu verstehen ...

M: Weil du den Hausverstand verlierst.

H: ... weil der Zusammenhang eigentlich sehr einfach ist. Was ich wirklich verstanden habe, ist, warum sich der Mensch Leid erschafft und warum er an dem so klammert. Und der Weg da raus, in die Freude, in die Leichtigkeit, die Freiheit, den gehen wir hier, jedes Mal mit einer kleinen Facette. So, wenn zum Beispiel jemand die Erfahrung macht, dass er sich manipuliert fühlt durch das, was gechannelt wird, dann sind das eure eigenen Ängste. Das ist das Machtspiel mit sich selbst. Da ist ein Teil, der fühlt sich derartig minderwertig und dann kommt natürlich eine Information, die von dieser Angst gefärbt ist (gemeint ist das E-Mail). Deshalb - probiert es einfach aus! Setzt euch hin und stellt euch vor, wie gleichwertig ihr euch fühlt.

So, was machen wir zum Einstieg? Wir erden uns nur, also atmen in den Erdmittelpunkt aus. Und die Information kommt über unseren Körper, das heißt, das Wichtigste ist unsere Form, unser Körper. Diese Form, die Erde, der Boden, trägt uns. Deshalb ist es so wichtig, diese Form zu schätzen. Erst wenn wir die Form schätzen, können wir darüber hinauswachsen. Schaut, dass ihr euch einfach gut fühlt, sicher fühlt, gut verwurzelt fühlt.

H(S): Nun, ihr Lieben, wir begrüßen euch zu diesem wundervollen Channeling! Guten Abend! (Teilnehmer grüßen) Ja, meine Lieben, ihr spielt hier ein Spiel. Wir spielen gemeinsam mit euch euer Spiel. Und dieses Spiel heißt: Ich möchte verstehen. Ich möchte das Leben begreifen. Ich möchte den Sinn meines Lebens erfassen. Ich möchte mich selbst lieben, anerkennen. Ich möchte begreifen, was ich in Wirklichkeit bin. Und bei all diesen Fragen geht es um ein einziges Thema: Euer Leben ist eure Erfahrung als Mensch in diesem Jetzt. Ihr habt dieses Abenteuer gewählt, um so viele Erfahrungen wie möglich mit den Bausteinen der Polarität zu machen. Aus einer anderen Sicht eures Bewusstseins staunt ihr, kommt ihr aus dem Staunen gar nicht heraus, wie machtvoll sich eure Bewertung als sogenannte Realität manifestiert. Stellt euch vor, ihr wärt mit jeder Facette eures Wesens einverstanden, ihr würdet den Wert von euch selbst kennen, ihr wüsstet wirklich über eure Großartigkeit Bescheid! Es wäre euch klar, dass jeder Mensch dieses Spiel hier gewählt hat, ganz einfach der Erfahrung wegen. Stellt euch vor, ihr wüsstet, dass wirklich jeder Mensch absolut in Ordnung ist und hier ganz einfach ein Spiel spielt. Das könnte euer Leben sein. Was wäre denn das für ein Leben, was meint ihr? Welche Erfahrung würdet ihr da machen? Freudvolle Erfahrungen, einschränkende Erfahrungen? Was meint ihr?

M: Freudvolle, denn ich weiß, wer ich bin.

H(S): Ja.

F: Glückliches, Erfüllendes.

H(S): Ja. Ihr würdet euch immer ... wie fühlen?

M: Zufrieden.

H(S): Ja. Zufrieden, glücklich, wohl.

F: In Ordnung.

H(S): Genau.

F: Das wäre ein bisschen fad.

H(S): Das ist eure Angst. Denn das schöpferische Spiel mit allen Möglichkeiten kennt doch keine Langeweile! Es ist ein Spiel der Freude! Ein Spiel der Ekstase, versteht ihr? Habt ihr Angst vor der Ekstase, noch immer? (Gelächter) Ihr wärt voll überschäumender Energie erfüllt, gesund, glücklich. Ihr wärt kreativ, schöpferisch, es wäre das reinste Paradies. Die Macht eurer Bewertung in diesem Spiel hier mit den Bausteinen der Polarität, mit dem Werkzeug des Verstandes, der aufspalten muss in Gut und Böse, in „Das will ich“ „Das will ich nicht“, schafft ganz einfach neue Erfahrungen. Ihr habt bewusst das Paradies hinter euch gelassen, um neue Erfahrungen zu machen. Ihr seid also Abenteurer. Alle, jeder einzelne. Und jedes Problem, jeder Mangel, jede Krankheit ist Ausdruck dessen, was ihr entweder nicht sein wollt oder ist Ausdruck ... Was glaubt ihr? (Schweigen) ... der Verurteilung von euch selbst. Wann immer ihr eine Facette eures Wesens verurteilt, schafft ihr euch ein Problem. Jedes Problem ist Ausdruck der Verurteilung eurer selbst. Und nun haben sich viele ähnliche Menschen zusammengefunden - es können sich nur ähnliche Menschen zusammenfinden, nicht wahr, denn nur auf diese Weise könnt ihr das Spiel spielen! Und nun erkennt ihr beim anderen natürlich sehr vieles, was euch nicht gefällt und ihr erkennt auch sehr vieles, was euch gefällt. Und was immer ihr da im anderen wahrnehmt, seid ihr selbst. Was immer ihr wahrnehmt, ist eine Facette von euch selbst. Und nun braucht ihr so viel, nicht wahr, - das war das Thema der letzten Runde - ihr müsst so viel arbeiten, weil ihr doch Geld braucht ... Worum ging es noch das letzte Mal?

M: Wir brauchen Liebe.

H(S): Ja. Ihr meint, einen anderen Menschen zu brauchen. Ihr sagt: „Ich liebe dich so sehr, ich brauche dich!“ Und doch sind Liebe und Brauchen absolute Gegensätze. Denn Liebe ist Fülle, in der Liebe ist alles beinhaltet, da gibt es kein „Brauchen“. Also, ihr verwechselt Liebe mit Brauchen. Für euch ist gebraucht zu werden gleich Liebe, nicht wahr? Na klar, dieser Teil von euch, der fehlt euch doch! Ihr fühlt euch nur halb. So sagt ihr oft. Und all eure Bedürfnisse, viele Bedürfnisse könnt oder wollt ihr nur mit anderen befriedigen. Sollt ihr auch mit einem anderen befriedigen, denn indem ihr euch einlasst auf einen anderen Menschen, indem ihr euch wirklich einem anderen Menschen hingebt, öffnet ihr euch und ihr gebt euch selbst hin, an euch selbst, nicht wahr? Nun habt ihr in eurem Erden-

dasein in Tausenden von Leben so viele Mängel kriert, so viele Einschränkungen kriert - nicht wahr? - dass ihr oftmals gar nicht auf die Idee kommt hinzusehen, zu hinterfragen: „Worum geht es denn in diesem Fall **in Wirklichkeit**?“ Und die nun schon einige Male oder regelmäßig hierher kommen zum Channeln, die wissen: Wenn ihr an der Wurzel eurer Einschränkungen angelangt seid, werdet ihr feststellen: „Was immer mich da einschränkt, ist ganz einfach ... Was?

F: Angst.

H(S): Angst. Es ist Angst! Es ist die Angst, eure ultimative Angst als Mensch ist die Angst vor dem Tod, die Angst ausgelöscht zu sein, die Angst vor dem Nichts, vor der Schwärze, für manche die Angst vor der Hölle, nicht wahr? Viel schränken sich ein, um in den Himmel zu kommen, was immer das sein mag. Wenn ihr sagt: „So ein Blödsinn, daran glaube ich doch nicht! Ja, meine Lieben, ihr tragt die Information eurer gesamten Wesenheit in euch. Und was glaubt ihr, in wie vielen Leben ihr euch genau aus dieser Überzeugung eingeschränkt habt, kasteit habt, gelitten habt. Und wenn ich dann wirklich auf alles verzichtet habe, was mir Freude macht, wenn ich mein Liebstes geopfert habe, dann werde ich doch wohl in den Himmel kommen, nicht wahr? Und diese Einstellung, diese Einschränkung, die tragt ihr noch immer in euch! Auch wenn ihr sie anders, in anderen Formen zum Ausdruck bringt. Zu leiden, sich anzustrengen ... ,Naja, da muss man sich ordentlich anstrengen. Wenn ich mich ordentlich angestrengt habe, dann habe ich mir mal eine freie Minute verdient. Da hab ich mir endlich einen Urlaub verdient. Das muss man sich alles schwer verdienen. Was, du meinst, das geht so einfach? Einfach so? Nein, das kann nichts wert sein!“ Spielerisch könnt ihr eure Realität verändern. „Spielerisch? Das soll ein Spiel sein?“ Spiele? Ja, welchen Wert gebe ich denn Spielen, der Verspieltheit, der Schönheit, der Einfachheit, der Lust, der Freude, der Kreativität? Welchen Wert gebe ich denn diesen Erscheinungsformen? Aja, was sagt ihr so: „Es wird ja eh schon besser. Ich lerne es ja eh schon zu schätzen, aber: Es scheint tatsächlich so zu sein. Das sitzt ganz tief in mir, diese Überzeugung, wenn ich mich richtig angestrengt habe, wenn ich genug gelitten habe.“ Meine Lieben, stellt euch vor: Das gesamte Universum schwingt, ist Lichtenergie und ihr erntet immer die Entsprechung eurer innersten Gefühle, Überzeugungen, eures multidimensionalen Wesens, das ihr seid. Einen Teil davon könnt ihr als Mensch erfassen, nicht wahr? „So denke ich, so fühle ich.“ Das ist für euch der Schlüssel zum umfassenden Verständnis eurer Großartigkeit. Jetzt spielen wir uns! Aha, wenn ich also innerlich voll Freude bin, wenn ich von meiner Großartigkeit überzeugt bin, wenn ich in dieser Großartigkeit vibriere ... ja, welche Erfahrungen, welche Menschen ziehe ich denn da an, ganz von selbst? Wie wird denn da mein Leben ausschauen, was krieere ich mir denn da ganz von selbst, wenn ich von meiner Großartigkeit überzeugt bin und sie wirklich fühle?

F: Großartiges.

H(S): Großartiges, genau. Ich werde ganz einfach Großartiges erleben, tolle Erfahrungen machen, auf großartige Menschen treffen. Wird dieser Mensch arm oder reich sein? Was meint ihr?

F: Das ist gleich, aber in der Fülle wird er sein.

H(S): Ja, genau. Er wird ganz einfach in der Fülle leben. Er wird sich großartig fühlen. Und wenn ihr nun sagt: „Naja, ich strengte mich an. Ich bin ein ganz fleißiger Mensch. Ich schränke mich ein. Ich verdiene mir alles sehr schwer. Ich verzichte auch auf ganz viel. Meine körperlichen Bedürfnisse, meine sexuellen Bedürfnisse, naja, das muss nicht sein. Ich arbeite eh so viel, da habe ich eh keine Zeit dafür. Komm' ich auf keine schlechten Gedanken. Schlechte Gedanken, ja, was sind denn schlechte Gedanken? Sind vielleicht freudvolle Dinge schlechte Gedanken? Also, wir spielen hier ein Spiel. Was fühlt ihr denn nun? „Ich strengte mich ordentlich an. Ich schränke mich ein, damit wir genug Geld haben, damit wir uns etwas leisten können.“ Wie schaut die Entsprechung aus? Wie fühlt sich das an für euch?

F: Ein freudloses Leben.

M: (Unverständlich) , anstrengend.

F: Wir engen uns ein.

H(S): Ihr schafft euch dadurch Einschränkung, Einschränkung, Einschränkung. Ihr reduziert eure Großartigkeit. Ihr sperrt das Licht, das ihr seid, ein. Ihr sperrt es ein und lässt ein Sparflämmchen brennen - nicht wahr -, so ganz ein kleines und werdet wiederum auf viele Sparflämmchen treffen. (Gelächter) Es kann ja sein, dass ihr euch in eurem Eifer nun einen gewissen Wohlstand erarbeitet, jetzt frage ich euch: Wie könnt ihr denn den genießen, diesen Wohlstand? Könnt ihr den dann genießen?

M: Das Maximum mit Minimum (unverständlich).

H(S): Also, ihr könnt etwas verstehen, wenn ihr fühlt, worum es geht, nicht wahr? Das ist der Schlüssel. Wenn ihr euch ausgepowert fühlt, wenn ihr euch abrackert und dadurch einen gewissen Wohlstand erschafft, werdet ihr trotzdem sehr eingeschränkt leben. Ihr kennt ja dieses Muster, nicht wahr? Es ist euch bekannt. Dann kann es sein, dass ihr Kinder bekommt und diese Kinder geben nun mit vollen Händen das Geld aus. Die lassen es sich gut gehen. Manche Eltern sind sogar stolz darauf, die sagen: „Ich habe mich eingeschränkt, ich habe mich abgerackert, damit es meine Kinder einmal besser haben.“ Meine Lieben, versucht zu fühlen, versucht die Entsprechung zu fühlen! Wann immer ihr aus einem Bedürfnis heraus etwas nachjagt - nicht wahr - wenn ihr sagt: „Aber ich brauche das ja, unbedingt! Ich brauche es!“ Wie fühlt sich das an? Großartig oder einschränkend? (Allgemeine Bejahung des Zweiteren) Dann schafft ihr euch Einschränkung, Einschränkung, Einschränkung. Die Realität spiegelt

euch eure Überzeugungen wider und ihr seid in der Tat sehr machtvoll, denn eure Überzeugungen werden zu sich selbst beweisenden Realitäten. Da ist es natürlich schwierig, den Weg zurückzufinden in die Großartigkeit, in die Leichtigkeit, in die Einfachheit, denn die Realität scheint ja in Stein gemeißelt zu sein, nicht wahr? Ihr sagt: „Naja, aber das ist ja wirklich so!“ Ja, euch erscheint die Realität wie in Stein gemeißelt. Und weil sich der Verstand - dieses Werkzeug - nicht vorstellen kann, dass durch Änderung der inneren Einstellung sich diese in Stein gemeißelten Realität tatsächlich verändern kann, versucht ihr vielleicht gar nicht, probiert es gar nicht aus. Ihr sagt: „Nein, das kann ich aber nicht glauben“ Nicht wahr? Ihr wollt diese Zusammenhänge verstehen, in Wirklichkeit wollt ihr euch selbst verstehen. Ihr wollt eure Großartigkeit begreifen. Ihr wollt euch selbst durchschauen. Ein Teil in euch, der weiß ja Bescheid, der sagt: „He, du bist das alles, was immer du siehst, was immer du erblickst, was immer dich stört an jemanden, woran immer du dich erfreust. Du bist das!“ Die Angst, ein schlechter Mensch zu sein, nichts wert zu sein, die Angst mit dem Tod „ist alles aus“, diese Angst, diese Ängste, die behindern euch, die schränken euch ein. Und wenn ihr mit eurer Großartigkeit in Kontakt treten wollt, oder wenn ihr versucht, mit eurer Großartigkeit in Kontakt zu treten, wenn ihr also zu channeln versucht, dann werdet ihr mit einem Schlag mit all diesen Ängsten konfrontiert, nicht wahr? Denn offen zu sein, das Licht einzuschalten, plötzlich das ganze Feuer anzuzünden, das Holz anzuzünden, das ganze Feuer zu genießen, die Helligkeit, die Erleuchtung - nicht wahr - zeigt mir plötzlich: Ups, da ist ja so viel, was ich gar nicht kenne von mir! So viele Ängste, soviel Kleinheit. Uh! So klein fühle ich mich? Es wäre wirklich für euch ein sehr spannendes Spiel, mit euren Gottheiten zu sprechen, euch vorzustellen, wie wertvoll ihr euch fühlt angesichts eures Gottes. Da würdet ihr euch kennen lernen. Und dann würdet ihr verstehen, warum ihr eben doch noch immer viel Einschränkung erlebt. Denn, würdet ihr euch wirklich dem Göttlichen gleich fühlen, ihr würdet Freude, überbordende Kreativität, Liebe erfahren, nicht wahr? Alles ist eine Entsprechung. Wenn ihr euer höheres Selbst ... Wie hoch ist denn euer höheres Selbst? Wie hoch stellt ihr es euch denn vor? Welchen Stellenwert nimmt es denn ein? Schafft euch Bilder. Stellt euch hin neben euer höheres Selbst. Welche Bilder tauchen auf vor eurem inneren Auge? Ihr seht etwas? Was seht ihr?

F: (unverständlich)

H(S): Ja. Ihr seht noch etwas?

M: Ich sehe unheimliche Gesichter.

M: Ich sehe mich selber.

H(S): Versucht, die Wertigkeit zu fühlen. Versucht, eurem höheren Selbst eine Form zu geben, um mit diesem Teil eures Wesens in Kontakt zu treten und direkt zu kommunizieren. Mit wem kommuniziert ihr denn am liebsten? Was sind denn das für Menschen? Sind das eure Freunde, zum

Beispiel?

F: Partner.

H(S): Wo tauscht ihr euch denn aus? An welchen Örtlichkeiten tauscht ihr euch denn aus? Wo trifft ihr euch denn?

F: Zu Hause.

F: Im Kaffeehaus.

H(S): Ihr setzt euch mit euren Freunden an einen ...

F: Tisch.

H(S): Tisch! Ihr geht Hand in Hand mit euren Freunden. Ihr umarmt eure Freunde, nicht wahr? Ihr fühlt euch gleichwertig, verbunden. Ist euer höheres Selbst euch ein Freund?

F: Es ist höher.

F: Es ist nicht erreichbar so wie ich.

H(S): Spielt euch! Wenn es nicht erreichbar ist, was bedeutet das für euch? Was sagt das aus über euch selbst?

M: Dass wir es weggesperrt haben. Das ist traurig.

M: Das ist ein schlechtes Gefühl.

H(S): Eure Quelle, die Machtquelle ... Macht, Macht ... Ist es etwas Großartiges machtvoll zu sein? Da ist Macht! Oder erinnert euch Macht an Machthaber, wie ist das? Aber so einer will ich aber nicht sein!

M: Ich will aber kein Opfer sein.

F: Weil er mir dann die eigene Kraft nimmt.

M: Eben.

H(S): Machthaber.

M: Die Opferrolle ist viel einfacher.

H(S): Machthaber fühlen sich ohnmächtig, nicht wahr? Machthaber sind nicht wirklich mächtig. Die Macht, von der wir sprechen, ist die absolute Handlungsvollmacht zu fühlen, dass man sich das Leben selber **macht**. Ich mache mir mein Leben selber. Ich fühle das immer öfter. Es sind schon so viele Augenblicke, in denen ich das begreife: „Ah, so machtvoll bin

ich!“ Ich mache das. Das gesamte Wissen ist in euch, meine Lieben! Alle Informationen sind in eurem Wesen enthalten. Wenn ihr jedoch einen Teil von euch, vielleicht sogar den Teil, den ihr als den Großartigsten einschätzt, auf ein Podest stellt, irgendwohin stellt, da außen oder da in den Himmel, dann könnt ihr euch nur ... wie fühlen?

M: Klein.

H(S): Genau, klein und machtlos, minderwertig. Wisst ihr: den Unterschied zu begreifen zwischen Machtspiele und sich wirklich machtvoll fühlen in jedem Moment, ist Ausdruck eurer Entwicklung. Wann immer ihr andere belächelt, minder bewertet, herabsetzt: „Naja, der oder die, naja. Gott sei dank bin ich nicht so.“ Wenn ihr diese Überzeugung hegt, dann ist diese Überzeugung natürlich in Ordnung, alles ist in Ordnung, doch ihr setzt einen Teil von euch selbst herab. Meist versteht ihr diesen Zusammenhang nicht, der da (zeigt auf den Kopf), das Werkzeug versteht diesen Zusammenhang nicht. Und ihr seid vielleicht stolz auf euch und sagt: „Naja, dann bin ich ja viel besser, viel gescheiter und schon viel weiter! Da bin ich viel weiter.“ - Da seid ihr viel weiter noch entfernt von dem, was ihr wirklich seid! Es fehlt euch jegliches Verständnis! Das Verständnis im Umgang mit euch selbst, denn ihr könnt eure Großartigkeit nur fühlen - natürlich ist der Verstand dabei, wer erkennt denn sonst die Gefühle, nicht wahr? Und wenn ihr wirklich euch in jedem Moment fühlt, wenn ihr wisst, wo ihr aus Angst eine etwas eigenartige Verhaltensweise an den Tag legt, oder wo ihr perfekt im Überspielen seid, weil ihr euch in Wirklichkeit ... wie fühlt?

F: Klein.

H(S): Ja. Klein, unsicher. Wenn ihr wisst, wo ihr diese Spiele spielt und dann ähnliche Menschen trifft, die ähnliche Verhaltensweisen an den Tag legen, dann werdet ihr nicht mit dem Finger auf diese Menschen zeigen und sagen: „Öh, der überspielt seine Minderwertigkeitsgefühle! Na so was!“ Ihr werdet hingegen ... wie reagieren?

M: Mit Verständnis.

H(S): „Huch, der überspielt auch seine Minderwertigkeitsgefühle! Nicht wahr, so wie ich, denn, jetzt weiß ich selber wirklich: Ich kann beim anderen nur das erkennen, was ich von mir selbst kenne. Ich das ein spannendes Spiel!“

Ja, meine Lieben, ihr und euer höheres Selbst. Ihr und euer Wunsch nach Erleuchtung. Oder ganz einfach: ihr und euer Wunsch, den Sinn des Lebens zu verstehen. Den Sinn eures Lebens bringt ihr jeden Moment zum Ausdruck, es ist, die Erfahrung des Menschseins auszukosten, diese intensiven Gefühle wahrzunehmen, die Gefühle zu unterdrücken und einfach durch Leistung ein bedeutender Mensch zu sein. All diese Spiele inszeniert ihr euch selbst. Ihr wählt eure Erfahrungen aus. Auf welcher Ebene wählt ihr sie aus? Ist es der Verstand, der diese Erfahrungen

wählt?

F: Nein.

H(S): Erst, wenn ihr euch wirklich durchschaut habt, könnt ihr bewusst eure Erfahrungen wählen, nicht wahr? Solange ihr euch nicht durchschaut habt, solange ihr euch noch selbst verurteilt oder andere verurteilt - das ist dasselbe -, werdet ihr euch den meisten Erfahrungen ausgeliefert fühlen. Da passiert etwas mit euch, was ihr gar nicht wollt. Weil ihr Angst habt vor den unangenehmen Gefühlen, schränkt ihr euch wiederum ein: „Na, das soll mir nicht noch einmal passieren! Dieser Erfahrung oder diesem Menschen gehe ich sofort aus dem Weg!“ Ihr trefft Tausende Male am Tag eine Wahl und ihr werdet eure Großartigkeit begreifen, wenn euch bewusst wird, wann ihr wirklich diese Wahl trefft. Ihr könnt euch spielen, nicht wahr? Letztes Mal ... was war da letztes Mal? Hatten wir das schon nicht letztes Mal? Da läutet in der Früh der Wecker ... Ihr könnt wählen. Was wählt ihr?

F: Aufstehen.

H(S): Hat es jemand ausprobiert in diesen vier Wochen?

M: Ja.

H(S): Was hast du gemacht?

M: Liegen geblieben. (Gelächter)

H(S): Hast du diese Viertelstunde genossen?

M: Ja.

H(S): Hast du einmal geschwänzt? Bist du deiner Arbeit ferngeblieben?

M: Das mache ich demnächst. (Gelächter)

M: Wenn du keine Schuldgefühle hast, dann genießt du noch mehr.

M: Habe ich eh nicht.

H(S): Ja, ja. Und das soll wirklich funktionieren? Ihr braucht es nur auszuprobieren, um eure Verteidigungsmechanismen, eure Abwehr-mechanismen zu erkennen. Wann immer ihr etwas abwehrt, wann immer ihr blitzschnell reagiert - „Nein, bei mir ist das nicht so, na Gott sei dank, freue mich schon ...“ - habt ihr Angst zu fühlen, Angst, euch auf eure Gefühle einzulassen. Natürlich reagiert ihr reflexartig, diese Muster sind doch auch lebendiges Bewusstsein. Das ist Energie, die diese Erfahrung mit euch spielt. Wie ist es denn so, wenn man die Spielregeln ändert? Wenn man auf einmal sagt: „Na, ich spiele das jetzt nicht mehr mit.“ Stellt euch eure

Familie vor, die Spielregeln sind: die Mutter putzt, kocht, räumt zusammen; die Kinder, der Ehemann lassen sich bedienen. Und nun ändert die Frau die Spielregeln und sagt:

M: Jetzt haue ich mich ins Bett.

M: Würde ich auch mal sagen. (Gelächter)

H(S): „So, mich freut das nicht mehr! Nun seid ihr dran!“

M: Da muss sich ihre Einstellung ändern!

H(S): Ja, wie reagieren da die Bequemen?

F: Das kann ich ihnen sagen.

H(S): Wie reagieren die?

M: „Ist mir wurscht.“

F: „Wie kannst du nur?“ und „Was tust du denn eigentlich schon den ganzen Tag? Warum machst du mir denn das nicht?“

M: Sagst ganz einfach: „Das ist mir wurscht, du brauchst es nicht tun“ - dann tut sie es eh wieder.

H(S): Seht ihr, und wenn ihr eure Muster, eure reflexartigen Muster verändern wollt, dann sind da wiederum Bewusstseinsformen, die plötzlich sagen: „Was? Wieso, was soll denn das auf einmal? Es war doch gerade noch so gemütlich?“

M: Eine solche Beleidigung!

H(S): Deshalb bedarf es eben des Einverständnisses, nicht wahr? Wenn ihr euch austauscht, aussprecht mit eurem Muster oder euren Familienmitgliedern, im vollen Bewusstsein, dass ihr nun einen neuen Weg gewählt habt, dann werden eure Familienmitglieder ... wie reagieren?

F: Sie werden es akzeptieren.

F: Sie tun mit.

H(S): Ja, wie wäre denn das Akzeptieren? Wenn ihr hingegen das Muster ändert und euch ... wie verhaltet? Was meint ihr? Das Gegenstück zu diesem „So, ich habe eine neue Wahl getroffen! Ich mache das nicht mehr. Teilt euch das bitte selber ein.“

Bandwechsel

H(S): „Eh höchste Zeit, verwöhnt Fratzen von A bis Z.“ Wenn ihr schimpft, wenn ihr eure Familienmitglieder verurteilt - nicht wahr, es ist eine Art der Verurteilung? -, dann werdet ihr euren Weg nicht freudvoll gehen, sondern ihr werdet ganz einfach Probleme haben, Streitereien haben, nicht wahr? Wir, wir wollen euch ganz einfach sensibilisieren, wie ihr eure Muster, eure eingeschliffenen Muster, eure einschränkenden Verhaltensweisen transformieren könnt, versteht ihr? Ihr habt euch dieses Ballspiel gewünscht. Ihr habt es gewählt auf einer anderen Ebene eures Bewusstseins. Denn ihr kennt diese Situation, sie ist euch bekannt. Oder wenn ihr immer wieder euren Lieben die Sachen nachtragt, weil ihr es nicht aushaltet, ein wenig Chaos nicht ertragen könnt. Und nun stellt euch vor, das eingeschliffene Muster heißt: Man muss erst ordentlich leiden, muss sich ordentlich abgerackert haben, um sich etwas Freudvolles zu verdienen. Und jetzt übertragst ihr dieses Muster auf das Beispiel mit den Familienmitgliedern. Hm, jetzt kommt ihr darauf: „Bah, ich rackere mich ab, ich schränke mich ein. Meine Güte, bin ich blöd! Na, das kann doch nicht wahr sein! Das habe ich mir alles gefallen lassen!“ Hm, hört sich das nach Aussöhnung an?

F: Nein.

M: Ein Sommer ohne Ende.

H(S): Und wiederum fixiert ihr euch genau auf diese Einschränkung, denn das, was ihr da loswerden wollt, das, was ihr verurteilt, ist eine Facette von euch selbst, nicht wahr? Und ihr werdet wiederum nicht die Freude wählen können, denn, stellt euch vor, wenn ihr davon überzeugt seid, dass ihr euch abrackern müsst, dass ihr euch etwas verdienen müsst, dann wird auf wunderbare Weise wirklich immer etwas zu tun sein, auf wunderbare Weise Schmutzwäsche, Dreck - „Mir kommt vor, die Arbeit wird immer mehr.“ Das ist mir schon aufgefallen, es wird immer mehr. Und dann denke ich mir, ja, aber morgen, dann ist endlich Schluss. Aber morgen schon wieder so viel Arbeit. Ja, keine Idee davon ... Ich sehe mich aus dem Berg von Arbeit gar nicht mehr heraus. Komisch, ich weiß nicht, auf einmal kommen Leute zu mir und bringen mir Aufträge. Ja, woher kennen die mich plötzlich alle? Ich habe doch gar keine Werbung gemacht! Mundpropaganda? Komisch! Also, ich könnte Tag und Nacht arbeiten. Es ist ein Wahnsinn. Kennt ihr solche Situationen?

M: Es gibt immer wieder solche, die gerne arbeiten.

H(S): Stellt euch vor, aufgrund dieser Überzeugung, aufgrund dieser inneren Einstellung, aufgrund dieser Resonanz, die ihr aussendet, zieht ihr natürlich die entsprechenden Erfahrungen an. So ist das. Und jetzt wählen wir ... was für eine Erfahrung?

F: Pause.

H(S): Eine Pause.

## PAUSE

- H: Was machen wir? Mit der Erde verbinden, den Erdmittelpunkt ausloten. Ihr könnt euch auch spielen, dass ihr euch vorstellt, dass ihr mit dem goldenen Faden verbunden seid, der bis zur Sonne hinaufreicht und zum Erdmittelpunkt, dass ihr absolut in eurer Mitte seid.
- H(S): Nun, ihr Lieben. Das, was hier möglich wird, ist Ausdruck eurer inneren Bereitschaft. Es mag für euch spannend sein zu erfahren, wozu ihr innerlich bereit seid, nicht wahr? Denn euer Verstand weiß meist nicht Bescheid. Und aufgrund dieser inneren Bereitschaft inszeniert ihr euch eben genau die Lebensumstände, die ihr euer Leben nennt, die ihr „meine Erfahrungen“ nennt. Und wenn ihr innerlich bereit seid, wirklich die Entsprechung verstehen zu wollen, wenn ihr bereit seid, diese Einsicht zuzulassen, dass das Äußere euch euer Inneres, eure inneren Muster widerspiegelt, dann werdet ihr die entsprechenden Erfahrungen machen und euch wahrscheinlich wundern, wie das so funktioniert. „Tatsächlich, jetzt habe ich mich mit diesem Gedanken beschäftigt und schon ist er eingetreten. Ein Wahnsinn!“ Kennt ihr das? Dass eure Wünsche sehr rasch in Erfüllung gehen oder dass ihr gerade einmal einen Gedanken fasst und schon die Entsprechung erlebt? Ist euch das aufgefallen? Vielleicht in letzter Zeit? Ja, meine Lieben, das Bewusstseinsfeld, in dem ihr euch bewegt, Bewusstseinsfeld ... Was steckt denn da schon drinnen?
- F: Wissen um das Sein.
- H(S): Bewusst sein. Mein Sein ist mir bewusst. Das Bewusstsein eurer Zellen ist sich ihrer selbst bewusst. Und wenn ihr fröhliche Menschen seid, wenn ihr oft lacht, wenn es euch gut geht, dann können eure Zellen jubeln, dann freuen sie sich, dann werden sie nicht eingeschränkt, nicht niedergedrückt, nicht wahr? Wenn ihr also niedergedrückt seid, traurig seid, euch einschränkt ... was geschieht mit euren Zellen?
- F: Dann verkrümmen sie sich. (Gelächter)
- M: Schrumpf, schrumpf.
- H(S): Ja, ja. Ihr erschafft euch dadurch natürlich körperliche Beeinträchtigungen. Dann geht es euch nicht gut, ihr fühlt euch lieblos, müde, lustlos. Bewusstsein. Wenn ihr sagen könnt: „Ich bin mir bewusst, dass ich mich selbst erschaffe, dass ich mir jeden Moment selbst erschaffe.“ - Stellt euch vor, sich auf diese Art und Weise bewusst zu sein ... Mit wem? Wer spricht diese Worte „Ich bin mir bewusst, dass ich mir alle Erfahrungen selbst erschaffe“? ... Das sagt der Verstand. Stellt euch vor, dieses primitive Werkzeug der Polarität versteht plötzlich: „Ich erschaffe mir das. Ah! Großartig ist das!“ Seht ihr, so kann sich das schöpferische Bewusstsein entwickeln. Ihm sind keine Grenzen gesetzt. Wenn ihr euch einlasst auf das grenzenlose, schöpferische Bewusstsein, dann könnt ihr eure Gren-

zenlosigkeit erfahren. Sie kann euch sogar ein Stück weit bewusst werden. Soweit ihr eben Informationen begreifen könnt, fühlen könnt, wenn ihr eure Multidimensionalität ahnt, fühlt, dann mag sie euch bewusst werden. Worte ... Worte sind eigentlich ganz schön einschränkend. Worte ... „Ich kann gar nicht beschreiben, was ich da fühle. Ich fühle mich fließend, allumfassend. Information, Weisheit, Liebe strömt durch jede Zelle. Es ist so großartig! Mir fehlen ganz einfach die Worte. Am ehesten könnte ich noch ein Bild malen, es ist einfach so großartig.“ Worte ... Stellt euch vor, das Wort „Liebe“ - ein Wort. Und Liebe ist ganz einfach der schöpferische Ausdruck des Universums, aller Universen, des vollen Bewusstseins. Wer sich seiner Größe voll bewusst ist, schwingt in diesem Bewusstsein der Liebe. Und als Mensch beinhaltet dieses Bewusstsein das Wissen um alle Facetten eures Wesens. Dass es eben nicht nur großartige Seiten gibt, sondern auch sehr viele primitive Seiten. Da habe ich Verhaltensweisen manchmal! Da kann ich ja nur selber staunen, wenn ich da wirklich genau hinschaue! Lächerlich komme ich mir da oft vor - und blöd manchmal, so uneinsichtig, abwehrend. Buh! Das soll großartig sein? Da verstehe ich jetzt etwas nicht.

Ja, wenn ihr euch all eurer sogenannten kleinen Seiten, primitiven Seiten voll bewusst werdet, dann werdet ihr doch den Ursprung erkennen. Das, was hinter diesen sogenannten primitiven Seiten verborgen liegt. Und was ist das?

F: Die Angst wieder (unverständlich)

H(S): Ja, genau. Angst. Ich habe Angst, nicht zu genügen. Angst, nicht großartig zu sein. Also, ich bin davon überzeugt, dass ich doch nicht viel wert bin oder zumindest in diesem Bereich nicht viel wert bin. Wie passt das zu „großartig“? Als Mensch habt ihr die Erfahrung in dieser Dimension mit den Bausteinen der Polarität gewählt. Hier gibt es eine Sonne, die einen Schatten wirft, nicht wahr? Stimmt ihr zu? Diese Sonne wirft immer, wenn sie auf eine Form scheint, einen Schatten. Was ist denn der Schatten?

M: Angst.

H(S): Genau. Dieser Schatten ist einfach ein unbewusster Teil. Gebt euch ganz einfach die Erlaubnis, dass es da in eurem Bewusstsein immer einen Schatten gibt. Na klar, ich kann nicht beide Seiten gleichzeitig bescheinigen. Ja, da sehe ich sie einmal von vorne, dann wird die Vorderseite zur Hinterseite, die Hinterseite zur Vorderseite. Es gibt nicht zwei Vorderseiten, nicht wahr? Und wenn ihr diese Medaille durchschneidet, in ganz feine Scheiben schneidet, dann bekommt ihr wiederum viele Vorderseiten und genauso viele Rückseiten oder Unterseiten. Es sind natürlich auch eure Ideale, die hohen Ansprüche, die ihr an euch stellt, die euch behindern, die Unterseite, den Schatten wert zu schätzen, denn ein Gott, ein höheres Bewusstsein, mein höheres Selbst, das ich so hoch wähne, entspricht eurem Ideal. Da müsste ich mich hinbewegen, um wirklich in Ordnung zu sein. Werdet ihr da jemals in Ordnung sein, wenn ihr dieses Ziel

anstrebt?

M: Nie!

H(S): Nein, niemals! Denn ihr glaubt: Naja, das Göttliche, es ist vollkommen, es ist perfekt. Was ist das „perfekt“?

F: Dass alles sein darf.

H(S): Dass alles sein darf, genau. Das wäre Vollkommenheit. Vollständigkeit wäre der entsprechende Ausdruck. Wenn ihr euch mit Vollkommenheit ein Ende, eine fertige Form vorstellt - und das ist genau euer Ziel, nicht wahr, etwas Bestimmtes zu erreichen und dem hetzt ihr ja nach! - da werdet ihr immer enttäuscht sein, ihr werdet immer mit euch unzufrieden sein, denn in Wirklichkeit seid ihr in jedem Jetzt, in jeder Facette Ausdruck des Schöpferischen. Und stellt euch vor: Da gibt es einen Regenwurm und da gibt es einen Löwen. Wer von den beiden ist denn besser? Wer ist das bessere Tier?

M: Gleich.

H(S): Ist eines besser als das andere? Oder was meint ihr? Hat der Regenwurm Minderwertigkeitsgefühle? (Gelächter)

M: Solange er sich nicht vergleicht, nicht.

H(S): Ja, genau. Meint ihr, dass er das tut, dass er darüber nachdenkt, warum er so klein ist?

M: Man muss seine eigene Größe sehen.

M: Ja, da kann ich ja mit. (Gelächter)

H(S): Der Regenwurm ist sich seines Daseins voll bewusst. Er ist Ausdruck des schöpferischen Bewusstseins. Der Löwe ist Ausdruck des schöpferischen Bewusstseins und ist sich seiner Erfahrung, die er gewählt hat, bewusst. Es ist also keiner besser oder schlechter. Aber jeder stellt eine Facette des schöpferischen Bewusstseins dar, jeder ist etwas Besonderes, nicht wahr? Stimmt ihr mir zu? (Zustimmung) Der Regenwurm ist etwas Besonderes, der Löwe ist etwas Besonderes. Jeder lebt seiner Art entsprechend. Der Regenwurm wird nicht auf die Idee kommen ...

M: Einer Antilope nachzurrennen.

H(S): Ja, genau. Wird ihm kaum in den Sinn kommen, nicht wahr, weil es nicht seinem Bewusstsein entspricht. Ihr, meine Lieben, habt das Menschsein gewählt mit dem Werkzeug namens „Verstand“. Dieser Verstand braucht zum Erkennen immer den Gegenpol, nicht wahr? Da gibt es die linke Hand, weil es eben eine rechte Hand gibt. Und ich kann das Gute nur

verstehen, wenn es auch das Böse gibt. Unter „gerecht“ kann ich mir etwas vorstellen, wenn ich weiß, was „ungerecht“ ist. Und da gibt es den Mann und die Frau - und so weiter und so fort. Indem ihr nun bewertet und indem ihr aufgrund dieser Bewertungen unterschiedliche Bewertungen macht - wobei sich die einen eben gut anfühlen, die anderen Erfahrungen schlecht anfühlen, nicht wahr? - habt ihr begonnen zu verurteilen, nämlich: „Naja, das Schlechte will ich nicht.“ Umgesetzt auf unser Beispiel: In der Natur würde jemand beschließen ... Was würde er beschließen? ... Die einen Tiere sind gut, die anderen sind schlecht. Der Löwe würde beschließen: „Regenwürmer, weg mit euch! Verlasst mein Terrain! Verkriecht euch irgendwo anders, aber nicht bei mir!“ Wie hört sich das an für euch? Etwas verrückt, nicht wahr? Das hat doch keinen Sinn, so ein Blödsinn! Wenn ihr als Mensch etwas nicht sein wollt, wenn euch etwas nicht gefällt, dann lehnt ihr einen Teil von euch ab. Meist ist es der Teil, den ihr Schatten nennt, den ihr das Böse nennt, das ihr ganz willkürlich „das Böse“ nennt - und wer nicht böse sein will, wer seinen Schatten nicht anerkennen will, wer ihn nicht in sein Bewusstsein, in seinen Verstand integrieren will, erschafft sich nun ... Was erschafft er sich? ... genau jene Erfahrungen im Außen als Spiegelbild, nicht wahr? Wenn ihr euch nun die Frage nach dem Sinn stellt: „Ja, was soll denn das?“ Letztendlich haben wir uns so viel Einschränkung, uns so viel Leid geschaffen. Jetzt haben wir uns zwar den materiellen Wohlstand geschaffen, aber der Einsatz oft - naja. Bei den meisten Menschen - so viel Lebensfreude kann ich da auch nicht erkennen. „Was soll denn das für einen Sinn haben?“, fragen sich viele. Wozu das Ganze? Wie lautet die Antwort? Wer weiß die Antwort?

F: (unverständlich) ... erkennen.

F: Dass wir fühlen.

H(S): Was verbindet ihr denn mit „Sinn“? „Was hat denn das für einen Sinn?“

M: Zufriedenheit.

H(S): Welche Vorstellungen transportieren denn die meisten noch mit? Sinn - was ist denn der Sinn meines Lebens? Was ist denn der Nutzen davon? Ja, wozu soll denn das gut sein? Aha, wozu soll denn mein Leben gut sein? Ja, ja, gut sein, gut sein für die anderen, sich aufzuopfern. Spielt euch mit diesen Begriffen! Es wird euch wie Schuppen von den Augen fallen, wie ihr euch selbst einschränkt, wie ihr euch selbst manipuliert. Es ist ganz einfach Manipulation. Ich wähle bewusst diesen Ausdruck. Er entspricht eurem inneren Muster, eurer Überzeugung über die Welt. Ihr habt Angst, eingeschränkt zu werden. Habt ihr auch Angst, von euch selbst eingeschränkt zu werden oder habt ihr eher Angst, von anderen eingeschränkt zu werden? Was meint ihr?

F: Von uns selbst.

- H(S): Wie lautet eure Angst? Wenn ihr ehrlich seid ... Was meint ihr? Von wem habt ihr Angst eingeschränkt zu werden?
- F: Von den anderen.
- H(S): Eher von den anderen, nicht wahr? Manche erkennen schon, dass ihr euch selbst einschränkt. Stellt euch vor, wenn ihr ganz einfach Begriffe austauscht, wenn ihr euch spielt mit Begriffen ... denn ihr seid sehr kreativ, nicht wahr, im Umdefinieren, im Erschaffen von Formulierungen, um vor euch selber besser dazustehen, nicht wahr? Aber so was - Manipulation! Da steht das auch in dieser E-Mail, nicht wahr? Da gibt es einen Bösen, der nennt sich „Seth“, der manipuliert die Menschen.
- F: Braucht er gar nicht, tun sie eh selber.
- H(S): Es ist eure Angst vor Macht. Das ist eure Angst vor Macht, doch die entspricht nicht eurer Handlungsvollmacht, sondern eurer Macht in diesem Spiel der Polarität. Es entspricht eurer Angst vor Ohnmacht: Da passiert jetzt was mit mir und da kann ich nichts tun, kann ich mich nicht wehren, da bin ich der Situation ausgeliefert, machtlos.
- M: Da bin ich ganz Frau. (Gelächter)
- M: Die größte Lüge, die es gibt!
- H(S): Sensibilisiert euch bitte für das Gefühl dahinter, aber sensibilisiert euch auch für die Begriffe, nicht wahr? Kann man euch manipulieren? Kann man das?
- F: Ja.
- M: Ja, sicher. Leider.
- H(S): Lasst ihr euch manipulieren? Von wem denn, zum Beispiel?
- F: Von meinen Kindern.
- M: Von der Werbung.
- H(S): Von der Werbung, genau. Ein Idealbild, so muss man aussehen, nicht wahr?
- M: Von unserem Gegenüber.
- H(S): Was ist das, „Manipulation“? Was ist das genau?
- F: Beeinflussung.
- H(S): Ja. Beeinflussung zum Guten, zum Großartigen? Oder zum Bösen, zum

Einschränkenden?

F: Beides.

M: Zu allem.

F: Wenn etwas fördernden Einfluss hat, dann ist die Tendenz gut.

M: Was wir hier erfahren durch dich ist auch Manipulation, aber im positiven Sinne, nicht einschränkend, aber erweiternd. Aber Manipulation ist es auch.

H(S): Was ist genau „Manipulation“? Jeder darf etwas sagen!

M: Macht.

F: Wenn ich das tue, was die anderen wollen.

F: Keinen eigenen Willen haben.

M: Fernsteuerung.

F: Verführt werden.

F: Der eigene Wille wird manipuliert von anderen.

F: Was andere für richtig halten.

H(S): Genau. Es gibt also da viele verschiedene Facetten, nicht wahr? Ihr könnt diesen Begriff nur verstehen, meine Lieben, weil ihr euch selbst ununterbrochen manipuliert. Es ist das Spiel im Umgang mit euch selbst.

M: Das habe ich noch gebraucht. (Gelächter)

M: Schlimmer kann es nicht ausfallen, oder?

M: Jetzt geht so ein schöner Abend weg.

M: Und dann kommen die ganzen Ausreden.

H(S): Wenn ihr sagt: „Nein, so darf ich nicht sein. Das darf ich nicht tun. Ich will andere nicht verletzen, ich will nicht blöd dastehen.“ Ist das wirklich wichtig? Nicht wahr? Wann immer ihr euch nicht selbst treu seid, manipuliert ihr euch selbst. Die anderen ... sollten es andere sein, die euch manipulieren ... Solltet ihr euch also manipulieren lassen, dann lasst ihr euch nämlich manipulieren, dann stimmt ihr zu. Stimmt ihr da freiwillig zu oder seid ihr da eher einer Situation ausgeliefert? Was meint ihr?

M: So ist es. Angst, Angst, Angst.

M: Sowohl als auch.

F: Wenn es etwas Gutes ist??

F: Bequemlichkeit.

H(S): Ja, ich würde da schon meinen Weg gehen, nicht wahr? Aber: mein Mann, meine Frau, meine Kinder. Das kann ich nicht verantworten! Da fühle ich mich schon für die anderen mitverantwortlich. Wenn ich könnte, wie ich wollte! Hm, das kann ich den anderen ja gar nicht zumuten! Die anderen! In Wirklichkeit bedeutet dieser Satz: „Ich habe Angst, so zu sein wie ich bin. Ich habe Angst, zu mir zu stehen.“ Denn es ist nicht schwierig, sich selbst treu zu sein, wenn man alleine lebt, nicht wahr?

M: Das ist richtig, ja.

M: Das kann ich bestätigen. (Gelächter)

H(S): Aber es ist sehr schwierig, es mag euch sehr schwierig erscheinen, euch selbst treu zu sein, wenn es viele andere gibt. Die anderen, die schränken euch ein. Aja, warum lasst ihr euch von diesen anderen einschränken. Was ist da der Grund? Was mag der Grund sein? Denkt an irgendein Beispiel, denkt an euren Alltag. ... Naja, wenn der da das jetzt von mir will und ich sage: „Nein, ich will nicht!“

M: Dann verlässt er mich.

H(S): Was passiert? Warum sagt ihr nicht ehrlich: „Nein, ich will nicht.“?

F: „Das kann ich doch nicht!“

H(S): Dann habe ich einfach doch ...

M: Angst.

H(S): Angst.

F: Er ist sauer auf mich.

M: Wurscht, ich nicht.

H(S): Genau. Der andere mag mich dann nicht mehr, spinnt mich an. (Gelächter)

M: Sowieso.

M: Das ist eine Situation, da habe ich ja auch Angst.

M: Ja, eben. (Gelächter)

H(S): Wir wollen jetzt gar nicht die Frage klären, warum. (Gelächter) Denn: Würdet ihr euch selbst durchschauen, hättet ihr natürlich auch schon den anderen durchschaut, nicht? Warum der spinnt. Die Machtspiele in euren Beziehungen sind sehr kreativ. Manipulation, meine Lieben, ist ganz einfach das Spiel, das ihr im Umgang mit euch selbst perfekt beherrscht. Jede Einschränkung, jedes „Das darf ich nicht. Das gehört sich nicht. Das tut man doch nicht. Ja, wenn das jeder täte, wo kämen wir denn da hin? Der moralische Verfall der Gesellschaft!“ ... ihr sprecht von euch selbst, nicht wahr? Von euren eigenen Wertmaßstäben, denn wer sich selbst treu ist, wer sich selbst authentisch lebt, der weiß, wie er in jedem Jetzt fühlt und ist ein sehr verständlicher und liebevoller Mensch, nicht wahr? Denn **im liebevollem Umgang mit euch selbst lernt ihr euch kennen.** Wenn ihr eure sensiblen Seiten kennt und wertschätzt, wenn ihr wisst, dass es da immer mal Situationen gibt, wo ihr eben auch unsicher seid und diese Unsicherheit hinter einer Fassade versteckt, wenn ihr wisst, wie oft ihr Angst habt, wenn das für euch in Ordnung ist, wenn eure Unsicherheit in Ordnung ist, wenn ihr erkennt, wie oft ihr euch als Regenwurm fühlt angesichts eines Löwen „Da habe ich doch überhaupt keine Chance!“ ...

M: Er mag mich eh nicht.

H(S): ... und wiederum - stellt euch vor, ihr bewertet euch selbst. „Ich bin ja nur ein Regenwurm. Nichts wert.“ ... Der Regenwurm ist Ausdruck des schöpferischen Bewusstseins. Und er hat eine andere Erfahrung gewählt als der Löwe. Und ihr, meine Lieben, jeder Mensch auf dieser Erde, jede Pflanze auf dieser Erde, jedes Tier hat seine Erfahrung gewählt, um hier ganz einfach das Spiel zu spielen. Der Sinn, den ihr so sucht - Ja, was ist denn der Sinn meines Lebens? Wozu soll denn mein Leben gut sein? - ist die Illusion des Verstandes, der da einen Gott sieht irgendwo am Himmel. Es geht um die Erfahrung. Glaubt ihr nicht, dass es spannend ist zu erfahren: Hm, wie fühlt es sich als Regenwurm an? Was ist das für eine Erfahrung? Wie fühlt es sich als Löwe an? Das sind ja alles interessante Erfahrungen! Und ihr hier macht nun die Erfahrung des vollen Bewusstseins. Ihr wollt verstehen. Ihr wollt mit eurem Werkzeug zur vollen Bewusstheit heranreifen. Ihr wollt das Leben durchschauen, das Spiel durchschauen. Und bei diesem Spiel unterstützen wir euch. Wir spielen dieses Spiel mit euch. Und ihr findet es sehr spannend, nicht wahr? Ihr liebt dieses Spiel über alle Maßen? Denn der Verstand ... auf den seid ihr doch so stolz. Intellektuell zu sein, das zählt. Jetzt interessieren mich eigentlich nicht mehr so viele andere Dinge oder Bücher, wenn ich ... Ich finde es so spannend, mich selbst zu durchschauen, zu erkennen, wie ich tatsächlich fühle, wie ich mich einschränke aus all den Ängsten und Schuldgefühlen heraus. Wenn ihr den Weg in die Bewusstheit ganz einfach als spannendes Spiel betrachtet, dann braucht ihr euch selbst nicht zu verurteilen für all das, was euch noch nicht gelingt oder was ihr noch nicht durchschaut. Gebt euch doch einfach die Erlaubnis zu SEIN. Ihr ge-

be mir die Erlaubnis, so zu sein, wie ich in Wirklichkeit bin. Wie fühlt sich das an? Mal bin ich so, mal scheint die Sonne in meinem Herzen, mal bin ich traurig, mal regnet es draußen. Es ist in Ordnung. Nach Regen kommt wieder der Sonnenschein. Und wenn die Sonne zu lange gescheint hat, dann freue ich mich ja sogar auf den Regen. Indem ich mir die Erlaubnis gebe, einfach zu sein, mal gut drauf zu sein, mal schlecht drauf zu sein, indem ich mit mir einverstanden bin, so wie ich bin ... werdet ihr ganz von selbst zur vollen Bewusstheit eures Seins gelangen. In Momenten, in ganz einfachen Alltagserfahrungen werdet ihr euch wie erleuchtet fühlen: „Bah, ein Flash! Da habe ich etwas verstanden. Bah, toll.“ Und wenn ihr diese Einfälle, dieses blitzartige Begreifen, wertschätzt, wenn ihr euch fragt: „Ja, wer in mir hat denn nun diese Einsichten ausgelöst? Es hat ja etwas mit mir zu tun, das ist ja ganz klar. Das ist mir schon klar.“ Dann könnt ihr, weil ihr doch in diesen Begriff so verliebt seid, sagen: „Ich habe mit meinem höheren Selbst Kontakt aufgenommen.“ Eigentlich müsstet ihr sagen: „Ich habe in diesem Moment meinem höheren Selbst die Chance gegeben, sich zu offenbaren, denn es ist allein eure Überzeugung von Kleinheit, es ist allein eure Angst, nichts wert zu sein, die diesen Kontakt unterbindet. In diesem Sinne wünschen wir euch ganz einfach, dass ihr dem höheren Selbst oder wie immer ihr es nennen wollt, eine Chance gebt, sich zu offenbaren, euch in die Freiheit zu führen, in die innere Freiheit, in die Erkenntnis, dass ihr absolut in Ordnung seid. Und ihr werdet euch großartig fühlen, uneingeschränkt fühlen, sehr machtvoll fühlen und Begriffe wie „Angst manipuliert zu werden“ werden euch gar nicht in den Sinn kommen, denn Manipulation ist ganz einfach eure persönliche Form von Einschränkung. In diesem Sinne beschließen wir den heutigen Abend. Es war ein ganz großartiges Channeling. Eure innere Bereitschaft ... ihr seid eurer inneren Bereitschaft gefolgt ... habt euch eingelassen auf dieses Spiel. Und darüber freuen wir uns alle. Guten Abend! (Teilnehmer wünschen auch einen guten Abend)

Der Inhalt dieses Channelings wurde von Ingrid Kaiser Ende Mai 2002 niedergeschrieben. Danke Ingrid!

### **Praktische Anleitung zum Glücklich-Sein:**

1. Versuche den Inhalt dieses Channelings intellektuell oder gefühlsmäßig zu erfassen.
2. Richte im **Jetzt den Fokus** vom anderen **auf dich selbst !!!**
3. Nimm im Jetzt dein vom anderen / von der Situation ausgelöstes Gefühl wahr.
4. Lass dich auf dieses Gefühl (der Angst) ein und **benenne** es. Z.B.: „Ich habe Angst, abgelehnt zu werden“, oder: „Ich habe schon wieder Angst, etwas falsch zu machen (nicht zu entsprechen).“
5. Atme mit deiner Angst. Nun ist sie bewusster Teil von dir.
6. Wende dich **in Gedanken** oder **gefühlsmäßig** der Person zu, mit der du Probleme hast. Sage **innerlich**: Okay, du bist **mir böse / mit mir unzufrieden**. Das darfst du sein. Du darfst mich verachten / anbrüllen ... Ich kann dir dein Problem, das du mit mir hast, lassen. Ich mag dich trotzdem. Oder: Es ist so befreiend, dich hassen zu dürfen.

## 7. Und nun gehe mutig und voll Vertrauen **deinen Weg**.

Du veränderst deine Realität, indem du in jedem Jetzt FÜHLST, worum es geht. Jeder Widerstand gegen eine Person oder Erfahrung verstärkt dein Problem! Du wirst erkennen, dass hinter jedem Problem ANGST verborgen ist, die durch Glaubenssätze (GS) hervorgerufen wird. Z.B.: Hinter dem GS „Das gehört sich aber nicht!“ steckt: „Ich habe Angst, etwas falsch zu machen!“ Indem du dich auf deine Gefühle (oder Fantasien) einlässt, bekommst du Zugang zu **deinen** Glaubenssätzen. Sie offenbaren sich von selbst über die Gefühlsebene.

Bevor du neue GS formulierst, gilt es, die einschränkenden GS anzuerkennen (ans Herz zu drücken). Sie gehören zu dir! Wenn du versuchst, sie loszuwerden oder wenn du dich verurteilst, wirst du deine unliebsamen Erfahrungen mit den unterschiedlichsten Kulissen (=Menschen) endlos wiederholen. Die Kulissen haben im Grunde genommen keine Bedeutung. Sie dienen dem SPIEL mit den GEFÜHLEN.

Wenn jemand mit dir Machtspiele inszeniert, versuche die Angst beim anderen zu erkennen und zu fühlen. Was du fühlst ist **dein Gefühl!** Ihr seid durch dieselben Gefühle der Angst miteinander verbunden. Meist ist es die unterdrückte Angst vor Hilflosigkeit (Ohnmacht), die sich in Macht-Ohnmachts-Spielen manifestiert. Erst wenn du dich gefühlsmäßig mit dem „Scheusal“ verbunden hast, wird es überflüssig.

Verstehen kannst du Machtspiele erst dann, wenn du dich bei deinen eigenen Machtspielen durchschaust. Ein beliebtes Machtspiel lautet: „Ich will für dich ja nur das Beste!“ Die Angst dahinter lautet in diesem Fall??? ... Das verrate ich dir jetzt aber nicht. Du wirst sie schon selbst herausfinden.

**Nimm dich ernst – und spiele!** Wenn du diesen scheinbaren Widerspruch leben kannst, bist du frei und kannst dir erschaffen, was immer du dir wünschst.