

Stefan Sicurella

Liebe und Mitgefühl

sind der Schlüssel zum
Aufstieg in die 5. Dimension

Ein Ratgeber von Mutter Maria,
der uns hilft, die Zeit des Umbruchs
zu verstehen und zu meistern!

Das Goldene  Tor

Inhalt

Über den Autor	6
Einführung	9
Mutter Maria spricht.....	13
Selbstliebe	19
Befreie dich von deinen Fesseln	30
Die eigene Wertschätzung.....	50
Mitgefühl.....	54
Wertschätzung der Ahnen	59
Gemeinschaft.....	65
Alles wirkt zusammen.....	69
Erkenne nun, wer du wirklich bist.....	71
Affirmationen mit <i>ICH BIN</i>	73

Über den Autor



Seit ca. 15 Jahren bin ich ein Suchender. Damals, bei der Geburt meines 3. Kindes, bekam ich einen Schubs von der geistigen Ebene, ohne dass mir das damals bewusst gewesen wäre. Als mein Sohn 'herausflutschte', schaute er mich mit offenen Augen an, und wie das bei Geburten üblich ist, sind die Schleier zwischen den Ebenen dünner als sonst. Dadurch konnte ich von der geistigen Ebene berührt werden. So sehe ich das heute als Startschuss für mich und meine Suche. Was ich genau suchte, wusste ich damals natürlich nicht, ich fing an, Bücher zu lesen und besuchte schließlich ein Medium, das mich mit meiner geistigen Führung vertraut machte. Das war ein wichtiger Schritt für mich, von da an beschäftigte ich mich mit den Aufgestiegenen Meistern, den Engeln und natürlich auch mit Gott. Auf dem Weg selbst bin ich vielen Irrwegen gefolgt und habe vieles ausprobiert. Ich habe mehr oder weniger unreflektiert vieles geglaubt oder einfach von anderen übernommen. Heute weiß ich, es war nötig, damit ich Unterscheidungsvermögen lernen konnte.

Dann bin ich von so manchem Sockel gestürzt, auf den ich mich gestellt hatte. Heute weiß ich, es war nötig, damit ich Demut lernte. Ich bin immer wieder aufgestanden, habe mir den Staub abgewischt, eine Zeit lang mit meinen Irrtümern gehadert, und dann bin ich weitergegangen. Das ist mir öfter passiert, trotzdem, irgendeine Kraft bewog mich immer wieder dazu, weiterzumachen,

weiter zu suchen. Zwischenzeitlich dachte ich, ich wüsste wohin der Weg führt und was das Ziel sei. Aber ich dachte es halt nur und fühlte es nicht.

Meine Seele hat die ganze Zeit geduldig gewartet, nun ja, sie kennt keine Zeit, insofern ist geduldig sein sicher leichter. Sie hat gewartet und mir immer wieder Möglichkeiten gegeben, einen weiteren Schritt zu machen. Meine Schutz- und Führungselgen waren dabei immer an meiner Seite. Ich glaubte immer daran, es gab nie einen Zweifel an ihnen. Ich zweifelte an mir. Bin ich würdig? Bin ich es wert? Warum ich? Warum nicht ich?

Schließlich fand ich das **ICH BIN**. Es lag schon 12 Jahre in meinem Bücherregal. Verrückt, oder? Eine Freundin hatte mir ein Buch darüber geschenkt, damals blätterte ich darin, verstand es nicht und legte es zurück in das Regal. Doch plötzlich zog ich es erneut aus dem Regal, las es und fand die Gegenwart Gottes in mir und in allem, was lebt. Dann habe ich mich, über Jahre hinweg, mit dem **ICH BIN** befasst, diszipliniert **ICH BIN Affirmationen** gesprochen, um alles, was ich mir wünschte, in mein Leben zu rufen. Darüber habe ich zwei Bücher geschrieben. Rückblickend war mein ganzes Leben sinnvoll und geführt, durch die Lehre des **ICH BIN** jedoch bekam ich ein tieferes Verständnis für mein Leben und für die Existenz von allem, was ist.

Irgendwann offenbarte sich Mutter Maria als meine ständige Begleiterin, sie wacht über mich seit meiner Geburt in dieser Inkarnation, wie auch schon zuvor in vielen Inkarnationen. Ich bin so unendlich dankbar für ihre Liebe und ihr Mitgefühl, die keine Grenzen kennen. Ihr brauche ich nichts zu erklären, vor ihr bin ich nackt, habe keine

Scham, fühle mich verstanden ohne Worte.

Ohne ihre Hilfe wäre ich mir nie auf die Schliche gekommen. Ohne die Hilfe des **Einen** und seiner Helfer könnte kein Mensch seinen Aufstieg erreichen. Alles im Leben ist geführt. Zufälle nennen wir es nur, weil wir die Ursachen nicht kennen. Immer dann, wenn es wirklich wichtig ist, was wir tun oder nicht tun, ist die Hilfe unserer Schutz- und Führungselgen gegenwärtig und leitet uns!

ICH BIN euch unendlich dankbar!

Ich segne dich lieber Leser, liebe Leserin mit der bedingungslosen Liebe aus der Quelle allen Seins.

Stefan Sicurella

Einführung

Bevor ich das Wort an Mutter Maria übergebe, möchte ich hier ein paar grundlegende Dinge zum sogenannten "Channeln", also "Kanal sein", loswerden, da es dazu viele Unklarheiten gibt und viele Halbwahrheiten verbreitet werden.

Grundsätzlich wird jeder Mensch irgendwann mit der geistigen Ebene kommunizieren können. Dies ist kein Privileg, das nur vereinzelt gewährt wird. Da die Zeit des Umbruchs, die Zeit der Wandlung nun für alle sichtbar begonnen hat, wird dies auch nicht mehr lange auf sich warten lassen. Sobald der Mensch seine Themen bis zu einem gewissen Grad geklärt hat und eine bestimmte Abstimmung (Abstimmung = Bewusstsein + Erfahrungsschatz + Herzensqualitäten + Sozialkompetenz) erreicht hat, wird es ihm möglich sein, mit der geistigen Ebene zu kommunizieren.

Diese Kommunikation findet jedoch nicht per E-Mail oder Chat statt, und in den sozialen Medien wird man auch kein Glück haben. Sie beginnt im Herzen. Das meine ich nicht metaphorisch, sondern ganz physisch. Die Verbindung findet über unser Herz statt. Ich beschreibe dir, wie das bei mir geschieht.

Ich bitte Erzengel Michael und Erzengel Uriel um einen geschützten Raum, das ist wichtig und sollte nie vergessen werden. Dann erde ich mich, indem ich gedanklich Wurzeln aus meinen Füßen in Mutter Erde wachsen lasse, das ist wichtig, denn beim Channeln möchte man eine geistige Botschaft auf die Erde bringen und nicht dabei

abheben. Jetzt verbinde ich mich mit meinem Selbst, also meiner Seele, in meinem Herzen und bitte Mutter Maria in mein Herz. Dort treffen wir uns dann. Dieser Vorgang erfordert viel Erfahrung, Übung, Selbstvertrauen und Mut. Ich rate jedem, der danach strebt, einen Workshop bei einem erfahrenen Medium zu besuchen, um dies unter kompetenter Leitung richtig zu erlernen und zu üben.

Wenn dann diese Verbindung zustande gekommen ist, fühlt es sich für mich so an, als würde ein warmes, angenehmes Feuer in meiner Brust brennen. Das ist ein ungewohntes, schönes Gefühl. Aus meinem Herzen steigt diese Energie hoch. Sie strömt durch mein Halschakra, dann weiter nach oben, dann formen sich Wörter und Sätze daraus. Dabei sind alle Sätze natürlicherweise von meiner Individualität "gefärbt". Mutter Maria muss sich an meinem vorhandenen Wortschatz bedienen und kann sich nur so ausdrücken, wie es meinem Intellekt möglich ist, sich auszudrücken. Deshalb wird sich die gleiche Botschaft, von drei verschiedenen Menschen empfangen, jeweils unterschiedlich ausdrücken, im Kern müssen sie aber das Gleiche übermitteln, sofern alle drei gleichermaßen gut verbunden sind.

Allerdings ist mir aufgefallen, dass ich, je länger ich mit Mutter Maria schreibe, die Sätze anders formuliere, als ich das normalerweise tue. Ihre Art und Weise beginnt dann, auf mich überzugehen, je tiefer die Verbindung wird.

Man kann dieses "Kanal sein" nicht erzwingen, es kommt auf einen zu, wenn die Zeit dazu reif ist. Alles in unserem Leben ist geführt durch den großen Plan, dem die Aufgestiegenen Meister und Meisterinnen wissend dienen,

wir kennen davon im günstigsten Fall nur kleine Puzzlestückchen. Dem großen Plan dienen die Aufgestiegenen Meister und Meisterinnen, die Engel und die Erengel und viele weitere lichte Wesenheiten. Jeder Mensch hat Schutz- und Führungsel, ausnahmslos jeder!

Jeder Mensch, der sich auf die Suche nach Gott begibt, der sich mit spirituellen Themen befasst und dabei ist, sein Bewusstsein zu erweitern, bekommt zusätzlich weitere Helfer, meist einen oder mehrere Aufgestiegene Meister oder eine Meisterin, wie in meinem Fall Mutter Maria.

Man kann sich weder die Schutz- und Führungsel noch den Meister oder die Meisterin aussuchen. Das wird auf höherer Ebene bestimmt und hat einen tiefen Sinn, den wir meist nicht kennen, vielleicht jedoch erahnen.

Sicher kann man beim "Kanal sein" auch den Kontakt mit anderen Wesenheiten suchen, vielleicht mit seinem Lieblingserengel oder mit den eigenen Ahnen. Ich kann hier nur den Rat geben, sich am Anfang auf eine Wesenheit festzulegen. Wer nicht weiß, wer sein Geistführer ist, der sollte ein Medium befragen, sicher ist sicher. Die Gefahr, ein Wesen anzuziehen, das nicht so lichtvoll ist, ist groß und wird von vielen stark unterschätzt. Man braucht viel Erfahrung, um unterscheiden zu können, wer jetzt gerade zu einem spricht.

Von einer Verbindung zu den Ahnen möchte ich hier jedem Anfänger auch abraten, denn du weißt nicht, in welcher Ebene derjenige sich gerade befindet. Auch hier sind die Gefahren für Unerfahrene zu groß.

Eine weitere Gefahr ist das eigene Wollen. Will man eine Kommunikation erzwingen, läuft man Gefahr, am Ende sein eigenes Ego im Verbund mit dem eigenen Verstand zu "channeln".

In Zukunft wird das alles einfacher werden. Je lichter die Menschheit wird, je höher wir also schwingen in unserer Frequenz, je einfacher wird der Kontakt zustande kommen. Zusätzlich verringert sich die Gefahr, nicht so lichtvolle Wesen anzuziehen, da diese uns nicht mehr erreichen können, sobald unsere Schwingung eine gewisse Höhe erreicht hat. Der Weg in diese Zukunft soll in diesem Buch näher beleuchtet werden. Vor allem aber geht es darum, was wir tun können, um uns selbst für diesen Aufstieg vorzubereiten und wie wir unsere eigenen Themen, die uns blockieren und belasten, loslassen bzw. transformieren können.

Ich bin selbst sehr gespannt auf dieses Buch, denn ich habe bisher nur leichte Vorahnungen, wohin mich Mutter Maria führen wird.

Ich übergebe jetzt an Mutter Maria ...

Mutter Maria spricht

Geliebtes Kind, ja, ich spreche dich bewusst so an, denn ich bin die Mutter aller Menschen, die bereit sind, sich auf meine Führung, auf meine Liebe und mein Mitgefühl einzulassen. Bedingungslos ist meine Liebe zu dir, niemals würde ich dich bewerten oder richten. Niemand tut dies hier bei uns, weder meine Brüder und Schwestern noch der *Eine*. Wir alle lieben dich bedingungslos.

Liebst du dich auch bedingungslos? Kannst du dich voll und ganz so annehmen, wie du bist? Kannst du dich vor den Spiegel stellen und sagen: „Ich liebe dich“?

Eben weil dies den meisten Menschen schwerfällt und teilweise unmöglich erscheint, wird dies die erste Übung sein, die wir gemeinsam durchführen. Um Liebe und Mitgefühl anderen gegenüber zu empfinden, musst du es erst einmal dir gegenüber empfinden können. Die aufopfernde Liebe und das aufopfernde Mitgefühl führen zu Verbitterung und Wut dir gegenüber. Dem gegenüber steht die Freude, die Liebe und das Mitgefühl aus reinem Herzen verschenken zu können, denn dann vermehrt es sich unendlich weiter, anstatt dir am Ende auszugehen.

Damit du dich selbst lieben und bedingungslos annehmen kannst, möchte ich dir erzählen, wer du wirklich bist. Deine wahre Geburt fand vor unendlichen Zeiten statt. Du wurdest erschaffen als reines Bewusstsein aus der göttlichen Quelle allen Seins. Dieses reine Bewusstsein wurde geprägt durch die anwesenden Engel und Wesenheiten, durch deine Geburtshelfer sozusagen. Das erste, was dir dort bewusst wurde, war: „*ICH BIN*“.

Diese Seele, die wusste, dass sie aus reiner Liebe geboren wurde und selbst Teil dieser reinen Liebe war, ist dein wahres Selbst. Sie sitzt tief in deinem Herzen und wartet darauf, von dir entdeckt zu werden. Jetzt kennst du deinen wahren Ursprung. Kannst du das annehmen?

Wenn ich dich betrachte, dann sehe ich diese reine Liebe, ich erkenne dein wahres Selbst. Ich erkenne es bei allen Menschen, alle haben den gleichen Kern: die reine Liebe.

Was ist geschehen, dass ihr euren wahren Kern nicht mehr erkennt? Nach eurer Geburt aus der **Quelle allen Seins** habt ihr durch unendliche Zeiten Erfahrungen gesammelt, ohne jedoch einen Körper anzunehmen. Als nun die Möglichkeit geboten wurde, das Licht zu verdichten und Materie zu erschaffen, da boten sich ganz neue, vielschichtige Möglichkeiten. Niemals zuvor war es möglich, sich so auf diese Weise zu erfahren, und so gab es Milliarden Seelen, die sich für diesen Weg entschieden haben. Nach eurer Zeitrechnung und nach eurem Zeitgefühl ist dies unendlich lang her. Für uns, die wir die Zeit hinter uns gelassen haben, geschieht es jetzt.

Irgendwann ging es also für dich los, dein Inkarnationszyklus auf der Erde hatte begonnen. Auch dies ist viel länger her, als die meisten Menschen sich vorstellen können, denn es war ein langsamer Abstieg in die Dichte. Sowohl der Körper verdichtete sich durch Millionen von Jahren als auch der Planet Erde selbst. Gleichzeitig traten Umstände ein, die dazu führten, dass ihr vergessen habt, wer ihr wirklich seid, woher ihr kommt und was ihr überhaupt hier auf der Erde erfahren wolltet. Das Leid, die Gier, der Neid, der Hass verbreiteten sich über die Erde. Dadurch

entstanden auch Krankheit und Tod, so wie ihr es heute kennt.

Das gehört nun bald der Vergangenheit an! Nach und nach gibt es immer mehr Menschen, die das nicht mehr wollen, die in Liebe und gegenseitigem Respekt leben wollen. Es sind so viele geworden, dass sie den Wandel bewirkt haben. Ja genau, du liebes Licht hast an dem Wandel mitgewirkt.

Die kritische Masse wurde so deutlich überschritten, dass es zu einem Schneeballeffekt gekommen ist und nun der Aufstieg bereits seit vielen Jahren in vollem Gang ist. Der große Plan wurde erfüllt. Bemerkte haben das jedoch nur wenige Menschen, denn es war bisher nicht so offensichtlich. Im Gegenteil, es sieht so aus, als würden immer mehr Schatten ans Licht kommen. Genau dies muss auch passieren, denn wenn die Menschheit aufsteigen will, und ich spreche von der gesamten Menschheit, dann müssen zuvor alle Schatten ans Licht kommen, erkannt und transformiert werden. Das wird noch eine ganze Weile so weitergehen, aber nun, da du den Grund kennst, brauchst du davor keine Angst mehr zu haben, denn du weißt, es ist für den Aufstieg nötig.

Genauso wie es in der Welt geschieht, müssen auch deine Schatten transformiert werden, denn auch du möchtest sicher aufsteigen, mit uns gemeinsam den Weg in die 5. Dimension gehen, denn wir halten euch dabei die Hand, gehen müsst ihr jedoch selbst.

Bevor ich mit dir die erste Übung dieser Transformation beginne, möchte ich dir noch einige Informationen zur 5. Dimension geben. Viele Menschen haben nur vage Ideen,

was es damit auf sich hat und fühlen sich dadurch verunsichert. Andere glauben erst gar nicht daran, dass dieser große Wandel stattfindet. In Kürze wird es jedoch für jeden sichtbar werden.

Derzeit befinden sich die Menschen und alles, was du physisch wahrnehmen kannst, in der 3. Dimension. Die 4. Dimension ist die Ebene, auf der sich auch die Astralebene befindet, meist wird diese Dimension auch einfach nur Astralebene genannt. Dorthin gehen die Geistkörper der meisten Menschen, nachdem der physische Körper gestorben ist. Dort gibt es noch viel mehr, was jedoch für meine Erklärungen zur 5. Dimension keine weitere Rolle spielt. Wichtig ist jedoch, nachdem die Menschen ihren Aufstieg in die 5. Dimension geschafft haben, wird sich sowohl die 3. als auch die 4. Dimension nach und nach auflösen. Sie werden dann nicht mehr gebraucht.

Die 5. Dimension ist nicht irgendwo im Universum, sie ist genau dort, wo du jetzt auch bist, auf der Erde. Alle Dimensionen sind im gleichen Raum, nur in verschiedenen Frequenzen/Schwingungen. Du wirst nach dem Aufstieg also immer noch auf der Erde sein, und alle deine Lieben werden bei dir sein. Manche werden vielleicht etwas später nachkommen, aber sei versichert, sie werden kommen.

Du kannst nichts mitnehmen in die 5. Dimension. Es ist mir ganz wichtig, dass du dies verstehst, mein liebes Kind. Alle Materie aus der 3. Dimension, in der du dich zur Zeit befindest, wird dort bleiben. Alle Menschen werden sozusagen nackt in der 5. Dimension ankommen. Besitztümer, Geld und Standesdünkel gibt es in der 5. Dimension

nicht mehr.

Alle Menschen haben in der 5. Dimension eine Aufgabe zu erfüllen, es handelt sich dann um die göttliche Lebensaufgabe. Sie wird dir dort in die Hände gelegt, und du wirst sie mit großer Freude annehmen. Es werden Lehrer dort sein, die dir alles erklären werden.

Geld und Besitztümer werden dort nicht mehr benötigt, alles, was du brauchst, kannst du dir erschaffen, und wenn du es nicht mehr benötigst, wird es sich wieder auflösen. Keine Sorge, du wirst lernen, wie das geht.

Die Umwelt ist dort ein Garten Eden, wenn du Hunger hast, gehst du an einen Baum und isst die Früchte, die er dir anbietet. Wenn du Durst verspürst, gehst du an einen Bach und genießt sein Wasser. Früchte gibt es das ganze Jahr über, die Jahreszeiten, so wie du sie kennst, gibt es in der 5. Dimension auf der Erde nicht mehr. Du brauchst keine Schutzkleidung mehr, um dich vor Wind und Wetter zu schützen. Der Boden ist immer warm und weich, und du benötigst nie mehr Schuhe! Wer mag, kann sich trotzdem welche erschaffen.

Alle Menschen werden sich gegenseitig als Brüder und Schwestern erkennen, Gewalt, Kriege usw. sind dort völlig undenkbar.

Schulen gibt es auch in der 5. Dimension. Dort lernt man die kosmischen Weisheiten, Wahrheiten und Wirkprinzipien kennen. Diejenigen, die schon ein paar Schritte weiter sind, unterrichten ihre Brüder und Schwestern.

Technische Hilfsmittel, so wie du sie kennst, werden nicht

mehr benötigt. Alle Menschen kommunizieren telepathisch, jeder lernt dies dort in kurzer Zeit.

Alles in allem ein Leben im Einklang und im Gefühl des Einsseins! Das ist das Paradies, das euch viele alte Schriften beschrieben haben.

Zu allen Zeiten gab es Menschen auf der Erde, die als Kanal für die geistige Ebene dienten. Nun werden es immer mehr werden, damit möglichst viele Menschen erreicht werden können.

Hüte dich jedoch vor falschen Propheten, auch von denen werden mehr und mehr in Erscheinung treten. Auch wenn es nur ein kurzes Gastspiel sein wird, die Gefahr, auf Irrwege zu geraten, ist groß in der Übergangszeit. Derzeit werden so viele verdrehte und verfälschte Informationen verbreitet wie nie zuvor. Es werden dabei alle Kanäle benutzt, die zur Verfügung stehen. Dadurch will man die Menschen verunsichern und verängstigen.

Fühle bei allem, was du liest oder was dir erzählt wird, mit deinem Herzen. Gehe mit deiner Aufmerksamkeit in dein Herz und fühle, wie sich die Botschaft anfühlt. Das mag am Anfang schwierig sein, ist aber für dich der beste Weg, die Wahrheit zu erkennen. Bitte Erzengel Michael um einen geschützten Raum, rufe dann mich oder deinen geistigen Führer zur Hilfe dazu, wir werden dein Gefühl verstärken, damit du dir ganz sicher sein kannst. Nach und nach wird es dir dann immer leichterfallen, und niemand wird dich mehr täuschen können.

Immer, zu jeder Zeit, kannst du uns um Hilfe bitten. Vertraue deiner geistigen Führung, du bist nie alleine!

Selbstliebe

Liebe und Mitgefühl anderen Wesen gegenüber ausdrücken zu können, ist das höchste Ziel der inkarnierten Seele. Hat ein Mensch diesen Zustand erreicht, steht dem Aufstieg nichts mehr im Weg. Wie schwierig dies ist, weiß ich auch aus eigener Erfahrung, mein Weg war so steinig, wie es euer Weg auch ist. Deshalb bin ich hier, um euch die Schritte aufzuzeigen, um dieses Ziel zu erreichen.

Ohne etwas zu tun, sind diese Ziele nicht zu erreichen, ich meine damit auch, dass das Lesen von Büchern und Theoretisieren der Thematik alleine nicht ausreicht. Jeder Mensch wird auf diesem Weg irgendwann an den Punkt kommen, an dem er es tun muss. Gott hat keine Hände, er möchte sich durch deine Hände erfahren.

Der erste Schritt ist es, dich selbst zu lieben, dein Selbst (deine Seele ist dein wahres Selbst) zu lieben.

Stelle dich von nun an jeden Tag 1 Mal vor den Spiegel, fühle in dein Herz, schaue dir in die Augen und sage 3 Mal: **„ICH BIN reine Liebe - Ich liebe mich selbst!“**

Das ist die erste Übung, die ich dich bitte, zu tun. Es mag dir trivial erscheinen, wenn du dies über einen längeren Zeitraum tust, wird sich deine innere Einstellung dir gegenüber verändern, probiere es bitte aus.

Selbstliebe ist jedoch noch viel mehr. Wie behandelst du jemanden, den du liebst? Wie behandelst du dich selbst? Zwingst du dich, auf die Arbeit zu gehen, obwohl du dich nicht gut fühlst?

Zwingst du dich, Dinge zu tun, obwohl du deutlich innere Widerstände verspürst?

Tust du Dinge für andere, obwohl du weißt, dass es dir nicht guttut?

Verbiegst du dich für andere, nur weil es die Gesellschaft oder jemand erwartet?

Ich spreche hier nicht von deinen alltäglichen Pflichten, die du übernommen hast. Wenn du Familie und Kinder hast, dann hast du auch Pflichten dieser Familie gegenüber, solange du dieser Familie angehörst. Die Familie will versorgt werden, Reparaturen an Haus oder Wohnung müssen erledigt werden, die Kinder brauchen Aufmerksamkeit, Zuwendung und Fürsorge, natürlich auch Liebe.

Sobald du eine Familie gründest, übernimmst du auch selbstverständlich Pflichten. Jedes Mitglied in einer Gemeinschaft übernimmt Aufgaben, damit die Gemeinschaft lebensfähig ist, damit es ihr gut geht.

Die Schwierigkeit besteht darin, einen gesunden Mittelweg zu finden. Einerseits sollte man seine Aufgaben nicht vernachlässigen, andererseits die eigenen Bedürfnisse nicht aus den Augen verlieren. In eurer Welt ist alles eine Gratwanderung, das macht sie so interessant, deshalb war es euer Wunsch, dort zu inkarnieren. Ihr seid auch nicht "falsch abgebogen", glaube mir geliebtes Kind, bei Gott gibt es keine Irrtümer!

Tust du Dinge für andere, damit sie dich lieb haben? Hast

du Angst davor, dass andere dich nicht mehr lieb haben, wenn du dich vorrangig um deine Bedürfnisse kümmerst? Hast du deshalb Angst davor, Nein zu sagen?

Wer ist der wichtigste Mensch in deinem Leben? Mein geliebtes Kind, wenn du dich selbst liebst, dann gibt es hier nur eine Antwort.

Nur wenn du dich selbst liebst, kannst du andere Wesen wirklich lieben. Ansonsten ist es ein Abhängigkeitsverhältnis. Du gibst mit dem Ziel, etwas zu bekommen. Du fühlst dich bedürftig und stillst diese Bedürftigkeit, indem du die Bedürfnisse der anderen befriedigst, mit der Hoffnung, du bekommst etwas zurück. Mit Liebe hat das wenig zu tun.

Sicher gibt es hier viele Mischformen, aber du verstehst sicher, worum es geht. Wo findest du dich in meinen Ausführungen?

Geliebtes Kind, die reine Liebe ist bereits in deinem Herzen. Dein wahres Selbst ist reine Liebe. Wenn du damit in Kontakt kommst, fällt es dir wesentlich leichter, dich selbst zu lieben, und das Zusammenleben mit deinen Mitmenschen wird sich verändern. Auch wenn manche Beziehungen dann womöglich nicht mehr passen, ist es an der Zeit, sich davon in Liebe zu verabschieden.

Meine Empfehlungen für dich, um zur Selbstliebe zu finden, lauten also wie folgt:

- *Achte auf deine Bedürfnisse, sie sind genauso wichtig wie die Bedürfnisse der anderen.*

- *Nimm dir Freiräume, um dich selbst zu verwirklichen, deine Bedürfnisse zu befriedigen. Vernachlässige jedoch dabei deine Pflichten für die Gemeinschaft nicht.*
- *Sprich deine Wünsche auch der Gemeinschaft gegenüber aus, sie kann deine Gedanken nicht lesen.*
- *Achte auf deinen Körper, wenn du dich nicht wohlfühlst, müde oder krank fühlst, gib dem nach und ruhe dich aus.*
- *Tue Dinge, die dir Freude bereiten, die dich aufbauen. Wenn du noch nicht weißt, was das sein könnte, probiere es aus!*
- *Gestehe dir Schwäche ein, dich schwach zu fühlen, ist dein gutes Recht.*
- *Sprich über deine Gefühle, unterdrücke sie nicht.*
- *Hole dir Hilfe, falls du nicht weiterkommst, es ist ein Zeichen von Stärke, Schwäche zuzugeben und um Hilfe zu bitten.*
- *Nimm auch Hilfe an, die dir angeboten wird. Niemand ist hier, um alles alleine zu bewältigen.*
- *Mach jeden Tag die Übung vor dem Spiegel: „ICH BIN reine Liebe - Ich liebe mich selbst!“*
- *Lass in Liebe los, was nicht mehr zu dir passt, das Neue wartet schon um die nächste Ecke auf dich.*
- *Du bist der wichtigste Mensch in deinem Leben! Versuche, dein Leben dahingehend neu auszurichten, ohne dabei deine Pflichten der Gemeinschaft gegenüber zu vernachlässigen!*

Die oben aufgeführten Punkte sind hauptsächlich Dinge, die du im Außen tun kannst, sie sind genauso wichtig,

wie die Dinge, die du im Inneren tun kannst.

In deinem Inneren ist da erst einmal ein Gefühl. Du fühlst dich wohl oder weniger wohl. Achte mehr auf diese inneren Gefühle, sie sind Wegweiser auf deinem Weg zur Selbstliebe. Ich sprach schon darüber, den Kontakt zu deinem wahren Selbst, dem Kern aus reiner Liebe, in deinem Herzen zu vertiefen. Folgende Meditation soll dir helfen, den Weg in dein Herz zu deinem Selbst zu finden. Wenn du dir die vorgegebenen Bilder nicht vorstellen kannst, dann sprich das Geschriebene aus, auch dann geschieht es. Du kannst es auch sprechen und dir gleichzeitig vorstellen, mache es so, wie es für dich am stimmigsten ist. Vielleicht kann es dir ein Freund oder eine Freundin vorlesen und ihr wechselt euch dann später ab, damit jeder die Erfahrung machen kann. Die folgende Meditation eignet sich auch als Gruppenmeditation.

Nimm dir so viel Zeit dafür, wie du brauchst.

Meditation:

Begib dich an einen ruhigen Ort, und richte es dir dort so gemütlich wie möglich ein. Alles, was für dich dazu gehört, Kerzen, Musik, Duft, Tee, ist gut. Es geht hier nur um dich, du darfst dich rundherum wohlfühlen.

Wenn du es dir gemütlich gemacht hast, gehe in die Stille. Atme tief ein und aus und fühle in dein Herz. Bitte nun Erzengel Michael um einen sicheren Raum für deine Meditation.

Ich bin bei dir und führe dich und stehe dir bei.

Stelle dir vor, wie Wurzeln aus deinen Füßen tief in Mutter Erde wachsen und sich dort weitläufig verzweigen.

Stelle dir nun vor, wie goldenes, göttliches Licht in dein Kronenchakra am Kopf hineinfließt und durch die Wurzeln aus deinen Füßen in Mutter Erde fließt. Dabei wird dein Körper gereinigt und belebt.

Reiche mir nun deine Hand. Gemeinsam begeben wir uns auf den Weg. Dieser Weg führt zu deinem Herzen. Du erkennst den Weg, der vor dir liegt, er hat einige Biegungen und führt durch eine schöne grüne Landschaft. Die Sonne scheint, ein warmer lauer Wind weht. Du fühlst dich wunderbar.

Gemeinsam schlendern wir den Weg entlang.

Nun erkennst du, dass am Wegesrand verschiedene Menschen stehen, die dir bekannt sind. Jeder dieser Menschen steht für eine Blockade, eine Prägung, ein Muster, vielleicht für ein Trauma oder für eine Angst. Sie dienen dir als Spiegel, was du in ihnen erkennst, zeigt dir auf, was es bei dir gerade jetzt zu bearbeiten gibt.

Wir gehen gemeinsam zu dem ersten Menschen. Begrüße ihn und danke ihm, dass er dir hilft, dich selbst zu erkennen. Was erkennst du in ihm?

...

Wenn dir klar ist, was er dir spiegelt, hast du den ersten Schritt zur Erlösung des Themas getan. Dieser Mensch steht auch symbolisch für dieses Thema, deshalb kannst du es jetzt auch mit ihm lösen oder zumindest die Lösung

in Gang bringen.

Sprich nun zu ihm: „Ich danke dir, ich segne dich. Ich vergebe mir und ich vergebe dir. Ich bitte dich um Vergebung!“

„Ich brauche diese Problematik nicht mehr. Sie hat mir lange gedient, ich habe viel durch sie gelernt, jetzt möchte ich ohne sie weiterleben. Ich entlasse sie nun aus meinem Leben. Ich entlasse, ich entlasse, ich entlasse sie!“

Tritt nun einen Schritt zurück und schau, ob der Mensch weggeht oder sich auflöst. Bleibt er stehen, musst du das Thema separat erneut angehen.

...

Wie fühlst du dich jetzt? Leichter? Freier? Lass uns auf dem Weg weitergehen. Alles, was dir hier begegnet, möchte von dir erkannt und wahrgenommen werden.

Wir gehen gemütlich weiter auf dem Weg zu dem nächsten Menschen, der am Weg auf dich wartet.

Wir wiederholen die Vorgehensweise. Was will dir dieser Mensch zeigen? Was spiegelt er dir? Wenn du es erkannt hast und dies loslassen bzw. transformieren möchtest, dann sprich erneut: „Ich danke dir, ich segne dich. Ich vergebe mir und ich vergebe dir. Ich bitte dich um Vergebung!“

„Ich brauche diese Problematik nicht mehr. Sie hat mir lange gedient, ich habe viel durch sie gelernt, jetzt möchte ich ohne sie weiterleben. Ich entlasse sie nun aus meinem Leben. Ich entlasse, ich entlasse, ich entlasse sie!“

Beobachte nun erneut, ob der Mensch geht oder aber stehen bleibt.

...

Wir gehen weiter auf dem Weg zu deinem Herzen, sollte dir ein weiterer Mensch, vielleicht auch ein Tier begegnen, dann weißt du nun, was zu tun ist.

Ich bin bei dir, du kannst dich jederzeit an mich lehnen, an mir abstützen und an meiner Schulter weinen. Dafür bin ich mit dir gegangen, meine Liebe und mein Mitgefühl umhüllen dich.

...

In der Ferne erkennst du nun dein Herz, unser Ziel kommt immer näher. Wie fühlst du dich? Was fühlst du?

...

Wie erscheint dir dein Herz von außen? Hat es Narben oder Wunden, schmerzt es? Meine Liebe hüllt es ein, und du verspürst sofortige Linderung.

...

Wir erreichen jetzt den Eingang zu deinem Herzen. Ein großes goldenes Tor öffnet sich vor uns und gibt uns den Weg in das Innere frei.

Wir treten ein und erkennen weiter hinten am Ende eines kurzen Weges eine Tür. Dort wohnt dein Selbst, dein wahres Selbst, so wie du es bisher noch nie kennengelernt hast. Gemeinsam gehen wir zu dieser Tür. Öffne sie

nun und tritt ein!

Du stehst nun in einem mit Licht durchfluteten Raum. Im Zentrum des Raumes steht dein Selbst: eine große Lichtgestalt, die von lodernden Flammen umgeben ist und von der Energien in alle Richtungen des Raumes fließen. Das bist du, du stehst vor deinem wahren Selbst!

...

Tritt nun näher heran, so nahe wie du magst, gerne kannst du dich in dein Selbst stellen und dich so ganz und gar mit ihm verbinden.

Fühle und gib dich ganz hin.

Lass dies beliebig lange auf dich einwirken.

...

Irgendwann ist es an der Zeit, wieder zurückzukehren. Du brauchst dich nicht von deinem Selbst zu verabschieden, denn ab jetzt, seid ihr immer miteinander verbunden. Kehre hierher zurück, falls die Erinnerung daran verblasst.

Lass uns gemeinsam den Rückweg antreten.

Wir schlendern den Weg, den wir gekommen sind, langsam zurück. Die Natur zeigt sich für dich von ihrer schönsten Seite. Bunte Schmetterlinge begleiten dich auf dem Weg, und das Gefühl von Leichtigkeit durchdringt dich ganz und gar.

Lass alles so lange auf dich wirken, wie es für dich stimmig ist.

Wir sind wieder zurück, du wirst dir bewusst, dass du auf deinem Meditationsplatz sitzt oder liegst.

Atme 3 Mal tief ein und aus.

Bewege deine Finger, dann deine Füße, recke und strecke dich. Du bist jetzt wieder ganz und gar im Hier und Jetzt.

Bleib noch so lange gemütlich sitzen, wie es für dich jetzt gut und richtig ist.

...

Die Meditation ist nun beendet. Du hattest soeben einen ersten, intensiven Kontakt mit deinem wahren Selbst. Gleichzeitig hattest du die Möglichkeit, nicht mehr Benötigtes, das dir durch die Menschen am Wegesrand gezeigt wurde, zu erlösen und loszulassen.

Wie hat es sich angefühlt, mit deinem wahren Selbst verbunden zu sein? Hast du nun eine Ahnung davon, wer du wirklich bist? Du bist ein wunderbares, göttliches Lichtwesen, geboren in der göttlichen **Quelle allen Seins** und verbunden mit allem, was ist. Stell dir das immer dann vor, wenn du dich nicht gut fühlst oder mit den Gegebenheiten haderst, wenn du das Gefühl hast, du schaffst es nicht mehr weiter. Hole dir dann dieses Bild zurück, und du begreifst, es gibt nichts, aber auch gar nichts, was du nicht schaffen könntest!

Du kannst diese Meditation beliebig oft wiederholen, dabei werden dir vielleicht neue Menschen auf dem Weg begegnen, und du hast dann die Möglichkeit, das Thema wieder zu erlösen und zu entlassen. Sollte sich etwas auf

diesem Weg nicht lösen lassen, dir aber immer wieder gezeigt werden, rate ich dir, Hilfe bei einem Heiler oder einer Heilerin zu suchen.

Ziel dieser Meditation ist es, dass du lernst oder übst, dich selbst, dein Selbst, zu lieben.

Du bist nicht dein Körper, dein aktueller Körper ist die Hülle, das Gefährt für diese Inkarnation. Dein Selbst bewohnt diesen Körper, und es hat sich diesen Körper, so wie er ist, ausgesucht. Auch er dient dir als Spiegel, er zeigt dir durch Unzulänglichkeiten und diverse Symptome, welche Themen du anschauen solltest. Die ganze Welt ist ein Spiegel für alle Menschen, sie zeigt uns im Außen, was im Inneren noch nicht in der Liebe ist! So macht es wenig Sinn, über die Welt und ihre Ereignisse zu schimpfen und zu hadern, die Welt, so wie sie uns erscheint, spiegelt die Menschheit wider.

Du kannst die Welt nicht ändern, du kannst nur dich ändern. Indem viele Menschen an sich selbst arbeiten und sich ändern, in die Liebe kommen, ändert sich die Welt automatisch mit ihnen. So wird sich die Welt nach und nach transformieren, und gemeinsam werden wir in die 5. Dimension gehen.