

*Stefan Andromis Herbert*

# ***Mit der Liebe und Weisheit des Herzens***

**Heilung erfahren, bewusster werden,  
mehr Glück und Freude finden**

Das Goldene  Tor

Das Goldene Tor  
Hermannstraße 142  
66538 Neunkirchen  
Tel: 06821 865986  
E-Mail: [verlag@das-goldene-tor.de](mailto:verlag@das-goldene-tor.de)  
Web: [www.das-goldene-tor.de](http://www.das-goldene-tor.de)

©2021 Das Goldene Tor e.K.

Satz und Umschlaggestaltung: Das Goldene Tor

Lektorat: Sonja Hartmann - [www.korrekturengel.de](http://www.korrekturengel.de)

ISBN Buch: 978-3-948639-12-9

ISBN eBook: 978-3-948639-13-6

Nachdruck und Vervielfältigung, auch auszugsweise,  
nur mit Genehmigung des Verlages.

## Über den Autor



Stefan Andromis Herbert lebt in Ladenburg bei Heidelberg, ist von Beruf Speditionskaufmann und arbeitet in einem Logistikunternehmen im Bereich der IT. Seit fast 30 Jahren befindet er sich auf seinem Weg zu sich selbst und zu mehr Liebe und Bewusstheit. In dieser Zeit hat er sich lange mit den

Sinnfragen des Lebens beschäftigt, mit Meditation, Energiearbeit, der Aktivierung des göttlichen Lichts des Herzens, der inneren-Kind-Heilarbeit, inneren Reisen, der Vergebungsarbeit und dem göttlichen Segen.

Weitere für ihn wichtige Themen sind eine spirituell ausgerichtete Politik, der Aufstieg der Menschheit und der Erde ins Licht und unser Erwachen zum universalen Menschen. In seinen Büchern, Vorträgen und Einzelsitzungen gibt er jene Erfahrungen weiter, die ihm selbst halfen, bewusster zu werden und an den Konflikten und Krisen in seinem Leben zu wachsen. Mithilfe der Liebe und Weisheit der universalen Quelle vermittelt er zudem in dieser immer chaotischer werdenden Zeit wegweisende Botschaften für mehr Sinn und Orientierung im Leben.

## Inhalt

|  |     |
|--|-----|
| Vorwort .....                                    | 8   |
| Fühlen und Spüren .....                          | 12  |
| Eine Frage der Energie.....                      | 20  |
| Leben heißt Entwicklung .....                    | 26  |
| Berufliche Erfahrungen .....                     | 35  |
| Mit und ohne Beziehungen.....                    | 44  |
| Das innere Licht des Herzens .....               | 52  |
| Meditation in deinen inneren Herzensraum .....   | 56  |
| Botschaft aus dem inneren Herzensraum .....      | 60  |
| Heilung und Bewusstwerdung.....                  | 66  |
| Die Heilung des inneren Kindes.....              | 74  |
| Begegnung mit dem inneren Kind .....             | 79  |
| Liebe und Vergebung .....                        | 85  |
| Fragen an die geistige Welt .....                | 93  |
| Die Reise zu deinem Geistführer.....             | 97  |
| Umgang mit Krisen und Konflikten im Alltag ..... | 104 |

|   |     |
|---|-----|
| In deine Mitte finden und dein Herz öffnen..... | 111 |
| Die Stimme des Herzens.....                     | 119 |
| Vertrauen ins Leben finden .....                | 126 |
| Heilsame Bedingungslosigkeit.....               | 133 |
| Dein Leben wandeln.....                         | 138 |
| Die Freiheit im Sein.....                       | 147 |
| Schlussworte.....                               | 153 |

## Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich freue mich, dass du dieses Buch in den Händen hältst. Ich hoffe, es ist in Ordnung, dass ich dich duze. Diese Anrede ist mir persönlicher und fühlt sich deshalb für den Inhalt dieses Buches stimmiger an. Mit ihm möchte ich dich auch sehr persönlich ansprechen. Dies verrät dir sicherlich schon der Titel.

Wenn ich vom Herz spreche, meine ich natürlich nicht das Organ, welches dafür sorgt, dass frisches Blut durch unseren Körper gepumpt wird. Ich spreche von einem energetischen Ort in der Mitte der Brust, der für mich mehr ist als das Herzchakra in der indischen Weisheit. Es ist für mich ein Tor in unsere Innenwelt.

Das Herz ist der Teil von uns, in dem wir uns tief berührt fühlen, besonders wenn es um Liebe, Freude oder Glück geht. In diesem Zusammenhang sprechen wir auch von Herzenswünschen oder Herzensanliegen. Um zu einem glücklicheren und freudvolleren Dasein zu finden, hilft es deshalb, die großen und kleinen Entscheidungen in unserem Leben nicht alleinig aus dem rationalen Verstand zu treffen, sondern auch das weisere Herz mit einzubeziehen. Dazu mögen wir der Stimme unseres Herzens lauschen, die uns möglicherweise wertvollere Antworten zu geben vermag als der Verstand.

Bei Entscheidungen auf das eigene Herz zu hören, bedeutet für mich nicht, sachlich abzuwägen, was den größten Mehrwert bringt, sondern das zu tun, was sich innerlich klar und richtig anfühlt. Es ist vergleichbar mit dem Bauchgefühl. Für mich geht es dabei nicht um Entscheidungen aus Emotionen heraus, wie einer Wut oder einer Angst, denn sie stehen nicht in Verbindung mit dem Herzen. Die Antwort des Herzens zeigt sich mir immer in einem positiven Gefühl, einer Freude, einer angenehmen, warmen, leichten oder lichten Wahrnehmung im Bereich der Brust.

Dieses Herz steht für mich in Verbindung zu einer inneren Kraft und einer inneren Weisheit, welche mir helfen, zu mir selbst zu finden, wertvollere oder förderlichere Entscheidungen in meinem Leben zu treffen, Konflikte zu lösen und Krisen zu bewältigen. Dies bewirkte, dass mein Leben glücklicher und erfüllter wurde.

In diesem Buch berichte ich dir von meinen persönlichen Erfahrungen auf meinem Weg des Herzens und möchte dich mit ihnen auf deinem eigenen Weg begleiten. Mir ist es wichtig, darauf aufmerksam zu machen, dass ich dieses Tor in dein Inneres nicht für dich öffnen kann. Denn es liegt alleinig an dir, dies zu tun und dich zu entscheiden, hindurchzugehen, dich von der Weisheit deines Herzens berühren zu lassen und damit dein Leben positiv zu verändern. Wenn du diesen Schritt wagst, freue ich

mich, dich begleiten zu dürfen.

Aus meiner Erfahrung kann ich dir sagen, dass es sich wirklich lohnt und dass es dir mehr Erfüllung und mehr Glück in allen deinen Lebensbereichen zu bringen vermag. Also nicht nur in Beziehungen, in denen das Herz sicherlich die größte Rolle spielt, sondern auch im Beruf, in der Freizeit und bei Freundschaften. Denn es ermöglicht dir, dich selbst auf einer tieferen Ebene zu erfahren als bisher.

Ich schreibe hier nicht nur, was dieses Herz ist und wie sich die Botschaften des Herzens anfühlen, sondern erzähle auch über mich selbst, wie ich mich auf den Weg begeben habe, welche Erfahrungen ich gemacht habe und wie sie mein Leben verändert haben. Diese Abschnitte werden ergänzt durch Meditationen und Botschaften aus der inneren Weisheit, mit denen ich dich in deinem Herzen berühren möchte.

Damit möchte ich mit diesem Buch einen „energetischen Raum“ des Vertrauens und des Angenommenseins schaffen, der es dir ermöglicht, dein Herz für dich selbst mehr und mehr zu öffnen, um in dein Inneres zu schauen. Ich habe hier meine Erfahrungen auf meinem Weg des Herzens offen beschrieben. Bitte betrachte sie urteilsfrei. Du solltest es auch nicht deshalb übernehmen, weil ich es geschrieben habe. Spüre bitte immer wieder in dich hinein, ob das, was ich vermittele, für dich wirklich stimmig ist. Sollte es nicht der Fall sein, dann lasse es bitte los.



Nun noch etwas zu mir persönlich: Ich beschäftige mich seit den 1990er-Jahren mit der Liebe und der Weisheit des Herzens. In dieser Zeit habe ich unterschiedliche Wege der Heilung erkundet, die mir halfen, bewusster zu werden. Daneben beschäftige ich mich seit vielen Jahren auch mit anderen esoterischen oder spirituellen Themen, wie dem Bewusstseinswandel, welchen wir in dieser Zeit erleben. Hiervon handelt dieses Buch nicht, allerdings findest du mehr darüber in weiteren Büchern von mir, die ganz am Ende vorgestellt werden.

Doch nun danke ich erst einmal allen, die mir geholfen haben, dass du dieses Werk in den Händen halten kannst. Ich danke vor allem meinem Verleger Stefan, denen, die es Korrektur gelesen haben und der Lektorin Sonja. Auch möchte ich der liebenden Weisheit meines Herzens danken, wie sie mich immer wieder mit inspirierenden Impulsen durch dieses Buch geführt hat.

Zuletzt danke ich noch dir, liebe Leserin, lieber Leser für dein Interesse und wünsche mir sehr, dass es dir hilft, mehr zu dir selbst zu finden und auf diese Weise mehr Glück, Liebe und Freude in dein Leben zu lassen.

Herzliche Grüße,

*Stefan Andromis Herbert*

## Fühlen und Spüren

Zuerst will ich etwas von mir selbst erzählen. Ich bin 1965 in Hannover geboren und in einem bürgerlichen Umfeld aufgewachsen. Eigentlich hatte ich eine ganz normale Kindheit. In der Schule, einem naturwissenschaftlichen Gymnasium, hatte ich das Gefühl, nicht so beliebt zu sein und war eher ein Außenseiter. Wenn wir beispielsweise im Unterricht eine Aufgabe zu zweit machen sollten, kam es oft vor, dass ich alleine übrig blieb und deshalb in eine Dreiergruppe gesteckt wurde.

Es gab auch eine Clique, die mich eine Zeit lang mobbte und Sachen von mir versteckte. Sie waren nicht wirklich aggressiv, es geschah alles noch in einem gewissen Rahmen. Aber ich machte durch sie die Erfahrung, dass mich das Leben wohl nicht liebte. Es fiel mir auch nicht leicht, Mädchen anzusprechen, weil ich eine ziemliche Angst vor Ablehnungen hatte.

In dieser Zeit, es war Anfang der 1980er-Jahre, drehte sich vieles um Musik. Es gab mehrere Musikrichtungen, die gleichzeitig beliebt gewesen sind und zu denen sich Cliquen bildeten. Mein Gefühl, nicht dazuzugehören, wurde noch gestärkt dadurch, dass ich eine andere Musik hörte, als jene in der Clique, zu der ich gerne gehören wollte.

Ich hörte damals die Beatles, und mein Idol war der Rock-and-Roll-Sänger Shakin' Stevens, von dem

ich mir als einziger einen BRAVO Starschnitt zusammenbastelte. Das heißt, in jeder Ausgabe der damaligen Zeitschrift war ein DIN-A4-Ausschnitt dieses Künstlers, den man dann in Lebensgröße zusammenkleben konnte.

Bei den anderen war allerdings eher Punk in Form von Sex Pistols, Police oder die Neue-Deutsche-Welle-Band Extrabreit angesagt. Zwei andere Freunde von mir hörten dagegen am liebsten Hardrock, wie Motörhead und Iron Maiden. Die Mitschüler, die mich mobbten, standen dagegen auf Ska mit den Gruppen Madness und Bad Manners. Deshalb machten sich die anderen über mein Rock-'n'-Roll-Idol immer wieder lustig. Er war einfach nicht „in“. Musikalisch war das echt eine verrückte Zeit.

Damals dachte ich, dass ich wohl irgendwie „anders“ war als die anderen. Aber ich kann mir vorstellen, dass es normal ist und jeder Teenager so denkt. Doch was ich damals nicht realisierte: Der Grund, warum ich mich nicht wohlfühlte, war weniger, dass ich eine andere Musik hörte, sondern eher, dass ich nicht zu meinem Star stehen konnte. Ich konnte mich selbst mit meinem nicht so „normal“ erscheinenden Musikgeschmack nicht annehmen oder akzeptieren.

Dann kam noch etwas hinzu. Meine Eltern besaßen damals keinen Fernseher. So konnte ich nicht all die spannenden Filme sehen, die meine

Schulkameraden sahen und über die sie sich am nächsten Tag begeistert unterhielten. Auch deshalb fühlte ich mich ausgeschlossen und nicht als Teil von ihnen.

In meiner Kindheit habe ich mich nicht wirklich frei gefühlt. Meine Eltern habe ich als sehr streng wahrgenommen, weshalb ich mich nicht so entfalten konnte, wie ich es mir wünschte. Doch mache ich ihnen heute keine Vorwürfe mehr, denn sie konnten selbst nicht aus ihrer Haut. Ich habe das Leben damals als sehr schwer empfunden, was sich auch in meinen Schulnoten zeigte, die eher zwischen drei und vier lagen.

Hinzu kam auch noch, dass ich schon seit einigen Jahren eine Brille trug. Damit konnte man mich auch ziemlich gut aufziehen, und wenn es mal etwas ruppiger wurde, hatte ich Panik, dass sie mir herunterfällt und zerbricht. Deshalb beteiligte ich mich auch nicht mehr an Raufereien und zog mich stattdessen zurück. Es gab auch Zeiten, in denen ich die Pausen eher alleine verbrachte als zusammen mit Mitschülern.

Damals fing ich auch an zu stottern. Der Grund war eine Nervosität, die sich allerdings im Wesentlichen im Unterricht zeigte, wenn ich vor allen Schülern aufgerufen wurde und etwas sagen sollte. Heute nehme ich es als eine Angst wahr, etwas Falsches zu sagen und dafür ausgelacht zu werden. So etwas

war mir immer ungeheuer peinlich und schon ein ziemlich großes Problem für mich.

Ich war allerdings auch auf eine andere Art „anders“, denn es gab ein Interesse, welches nicht viele Mitschüler mit mir teilten. Ich war ein riesiger Science-Fiction-Fan und hatte sehr viele Bücher von Autoren wie Isaak Asimov, Arthur C. Clarke und Robert A. Heinlein gelesen. Das waren für mich die ganz großen Autoren dieses Genres aus den 1950er- und 60er-Jahren. Ich liebe diese Richtung noch heute. Nur lese ich keine Bücher mehr, sondern schaue mir mehr die Kinofilme und Serien an, wie Star Wars, Star Trek und Babylon5.

Anfang der 90er-Jahre fand ich über die Science-Fiction zur Ufologie und später zur Esoterik, die zu jener Zeit noch nicht so verpönt war wie heute. Aus meiner Sicht wird sie auch immer wieder missverstanden. Für mich ist die Esoterik der Weg nach innen, bei dem ich nur etwas in meiner Welt verändern kann, wenn ich in mir etwas verändere. Das ist mir immer noch sehr wichtig und mein zentrales Anliegen in diesem Buch.

Angefangen hatte es mit der chinesischen Lehre Qi-gong. Ich erlernte sie in einem wöchentlichen Kurs und machte die Übungen täglich morgens nach dem Aufstehen. Das tat mir sehr gut, und ich wurde ruhiger und gelassener. Ich lernte auch das erste Mal, in mich hineinzuspüren und meinen Körper

wahrzunehmen. Durch Qigong erfuhr ich zudem von dem Umgang mit Energien in unserem Körper. Wenn der Energiefluss an einer Stelle blockiert ist, fühlen wir uns nicht wohl oder werden gar krank. Die Übungen helfen deshalb, diese Blockaden zu lösen und wieder „in den Fluss“ zu kommen.

Zwei Jahre später fand ich eine Meditationsgruppe, in der es auf meinem Weg zu mir selbst weiterging. Es war eine private, sich wöchentlich treffende Gruppe mit bis zu zehn Teilnehmern. Die Meditationen kamen aus keiner spirituellen Tradition. Im Wesentlichen bestanden sie aus Meditationsreisen zu Fantasie-Orten, bei denen ich Ruhe finden und Kraft tanken konnte. Der Lehrerin war es sehr wichtig, dass ich mehr Zugang zu meinen Gefühlen bekam. Das war auch gut so, denn zu dem damaligen Zeitpunkt vermochte ich nicht wirklich zu sagen, ob ich mich traurig, wütend oder ängstlich fühlte.

Damit erkannte ich, dass ich mir meiner selbst nicht wirklich bewusst war. Ich stellte damals fest, dass Qigong ein erster Schritt auf meinem Weg zu mehr Bewusstheit gewesen war, doch jetzt wollte ich mich tiefer erfahren und dadurch zu einem noch zufriedeneren und glücklicheren Menschen werden. Bei Meditationen bin ich auch geblieben, und sie helfen mir weiterhin sehr, den Tag frisch und ausgeglichen zu beginnen. Ich biete sogar selbst Meditationen für Gruppen in Form von Heil- und Bewusstwerdungsabenden an.

Die angesprochenen Gefühle waren natürlich da, doch ich war innerlich verschlossen und konnte sie deshalb nicht wahrnehmen. Gefühle zu zeigen, kannte ich bis dahin weder aus meiner Familie noch aus meinem Freundeskreis. Die regelmäßigen wöchentlichen Besuche in dieser Gruppe halfen mir auch sehr, mich zu öffnen und das Leben auf eine erfülltere Weise zu erfahren.

Die Gefühle in mir zu fühlen, ist das eine gewesen. Doch gehörte auch dazu, das Gefühlte in der Gruppe zu äußern. Über meine Gefühle zu sprechen, fiel mir sogar noch schwerer. Denn ich hatte bis dahin immer Angst davor, dass ich für das, was ich äußerte, lächerlich gemacht und verurteilt werde. Darum war es für mich ein großer Schritt, als ich lernte, über meine Gefühle offen zu sprechen.

Es war eine gute Gruppe, in der darauf geachtet wurde, dass wir respektvoll und mitfühlend miteinander umgingen. Dadurch entstand eine emotionale Nähe, die ich bisher ebenfalls nicht kannte. Aber auch die körperliche Nähe, die sich darin ausdrückte, dass wir uns zur Begrüßung und zum Abschied regelmäßig umarmten, kannte ich bis dahin nicht in meinem Leben und tat mir natürlich ebenfalls sehr gut.

So erlebte ich eine sehr glückliche Zeit, in der ich immer mehr einen Zugang zu mir selbst fand und lernte, mich selbst so zu akzeptieren, wie ich bin.

Ich erkannte für mich auch, dass ich mein Leben lang nach irgendetwas auf der Suche war, was ich jetzt gefunden hatte, indem ich lernte, mich selbst so anzunehmen und zu akzeptieren, mir selbst die Anerkennung und die Aufmerksamkeit zu geben, die ich fürchtete, von anderen nicht zu erhalten.

Ich hatte auch in meiner Jugend ein tiefes Bedürfnis danach, im Mittelpunkt zu stehen. Die Ursache war der Wunsch nach Aufmerksamkeit, die man in einer solchen Situation besonders intensiv erhält. Nun lernte ich, dass ich nicht darauf warten brauchte oder sonst irgendetwas tun musste, um diese Aufmerksamkeit durch meine Umwelt zu erhalten, sondern dass ich sie mir selbst geben konnte. Als ich dies verinnerlichte, bekam ich sie auch verstärkt von meinen Mitmenschen.

In der Gruppe lernte ich auch, wie wichtig das Herz ist, das ich in der Einleitung als das Tor in unser Inneres beschrieben habe. In dieser Zeit wandelte sich mein Freundeskreis, und es kam mir vor, wie die Geburt in ein neues Leben. Ich hatte kaum noch Kontakt zu Menschen aus den früheren Jahren. Ich kam mit ihnen einfach nicht mehr klar oder besser mit deren unbewussteren Art, in der sie noch immer lebten. Denn in mir war eine tiefe Sehnsucht nach Herzensbegegnungen, und deshalb traf ich mich verstärkt mit jenen Menschen, mit denen ich diese erleben konnte.



So geht es mir bis heute. Vor ein paar Jahren traf ich einige Schulfreunde nach einer sehr langen Zeit wieder. Es war zwar eine tolle Begegnung, und wir konnten wunderbare Erinnerungen austauschen, doch mehr Gemeinsamkeiten fühlte ich nicht mehr zwischen uns.

## Eine Frage der Energie

Durch die Meditationsgruppe wurde ich auf das Buch „Die Prophezeiungen von Celestine“ vom amerikanischen Autor und Therapeuten James Redfield aufmerksam. Es ist ein Roman, in dem die Hauptfigur auf neun geheimnisvolle Erkenntnisse trifft, welche in der Lage sind, die Welt zu verändern, indem sie die Menschen freier und bewusster machen. Da es regierungsnahen Kreise gibt, welche dies verhindern wollen, wird die Hauptperson von ihnen verfolgt.

Der Roman ist sehr spannend geschrieben und bietet gleichzeitig einen spirituellen Hintergrund, mit dem wir in der Lage sind, mehr über die Art unserer Beziehungen zu erfahren und sie zu wandeln. In meiner Stadt entstand sogar eine Arbeitsgruppe, in der wir lernten, die Erkenntnisse in unser Leben zu integrieren. An dieser Stelle möchte ich einen kurzen Überblick über die für mich wesentlichen Erkenntnisse geben, weil sie gut zum Thema passen.

Durch die ganze Handlung hindurch zieht sich der Gedanke, dass nichts zufällig geschieht und alles Fügung ist. Die Fügungen, welche wir in unserem Leben erfahren, helfen uns, bewusster zu werden und die richtigen Entscheidungen zu treffen. Grundlegend wird unser Leben von Energien bestimmt. Alles um uns herum ist Energie, und wir können diese nicht nur erspüren, sondern auch

lenken. Das war für mich sofort klar, da ich den Umgang mit Energien bereits im Qigong kennengelernt hatte.

Im Buch wird verdeutlicht, dass auch zwischen Menschen Energien fließen. Das bedeutet zum Beispiel, dass wir von unserem Umfeld Energien in Form von Aufmerksamkeit oder Anerkennung erhalten. Dies tut uns gerade dann gut, wenn wir in uns einen Mangel erfahren. Es kann aber auch sein, dass Mitmenschen, die in sich ebenfalls einen solchen Mangel spüren, versuchen, Energien bei uns abzuziehen, damit sie sich wieder besser fühlen. Dann sind wir es, denen es anschließend nicht gut geht.

Doch wenn wir von ihnen Energien erhalten, bleiben sie nicht lange bei uns, sondern fließen wieder zu der Quelle zurück. Denn die Energien gehören nicht zu uns. Dies bewirkt, dass wir ein oder mehrere Tage später wieder den gleichen Mangel in uns fühlen. Deshalb haben wir in unserer Kindheit sogenannte Kontrolldramen entwickelt, mit denen wir diese Energie-Zieh-Spiele immer wieder erleben.

Besonders viele Energien fließen zwischen zwei Menschen, die sich ineinander verlieben. Sie öffnen sich vollkommen füreinander und bereichern sich gegenseitig energetisch. Dadurch fühlen sie keinen Mangel mehr wie zuvor, sondern sind total

glücklich, erfüllt und mit allem verbunden. Wenn die große Phase der Verliebtheit zu Ende geht, rutschen sie leicht wieder in ihre weiterhin vorhandenen ursprünglichen Verhaltensmuster ab, die sie sich in ihrer Kindheit angeeignet haben, um einen inneren Mangel an Energien auszugleichen.

Das erklärt, warum wir immer wieder Lebenspartner finden, die unseren Eltern ähneln, denn mit ihnen können wir unsere Dramen aus der Kindheit weiterspielen. In dem Buch werden vier Kontroll-dramen vorgestellt. Dies sind: das arme Ich, der Unnahbare, der Vernehmungsbeamte und der Einschüchterer. In dem Arbeitskreis haben wir uns mit ihnen besonders lange beschäftigt, um uns bewusst zu machen, welche Rolle wir in bestimmten Konfliktsituationen spielen, was für einen Mangel wir in uns spüren und wie wir dies lösen können.

Dazu gehört auch die daraus folgende Erkenntnis, wie wir unseren energetischen Mangel auflösen können, ohne von unseren Mitmenschen Energien abziehen zu müssen. Sie ist für mich eine der wichtigsten Erkenntnisse, denn sie zeigt eine Methode, mit der wir auf dem inneren Weg, unabhängig von dem Verhalten unserer Mitmenschen, etwas verändern können.

Die Antwort ist, es gibt spirituelle Energien, die wir aus dem Universum oder aus einer göttlichen Quelle erhalten, welche jederzeit für uns anzapfbar und

bedingungslos nutzbar ist. Es ist eine Energie, die wir beispielsweise in der Natur wahrnehmen können, besonders an Orten, die sich für uns kraftvoll anfühlen. Auch wenn wir uns auf die Schönheit der Natur ausrichten, öffnen wir uns diesen Energien.

Mit ihnen sind wir in der Lage, unsere Vergangenheit zu klären und uns aus unseren Kontrollmustern zu lösen. Wir erkennen dadurch auch den Sinn unseres Daseins oder was zu erreichen uns in unserem Leben wichtig ist. Danach ist es möglich, Liebesbeziehungen auf eine neue Weise zu erfahren, und wir sind auch offener für die Fügungen unseres Lebens, welche uns zu wahrhaftigem Glück und Erfüllung führen möchten.

Diese Fügungen sind Hinweise in unserem Alltag, die eine Richtung aufzeigen oder uns die „richtigen“ Entscheidungen treffen lassen. Das können bestimmte Worte oder Sprüche sein, die wir in einem Gespräch mitbekommen, was wir in einem Schaufenster sehen oder uns in der Werbung begegnet.

Für mich gehören sie zu den Hinweisen unseres Herzens, weil wir über unser Herz wahrnehmen, ob sie für uns wertvoll sind oder nicht. Deshalb ist es nicht so entscheidend, auf welche Weise wir solche Informationen erhalten, sondern wichtiger ist es zu erkennen, dass es sich um Hinweise handelt, die für uns wertvoll sind.

Wenn ich zum Beispiel in einer mir fremden Umgebung spazieren gehe und ich möchte wissen, ob ich links oder rechts lang laufen soll, so fühle ich oft in mich hinein und schaue mir an, welcher der beiden Wege sich leicht oder leicht anfühlt. Diesen nehme ich dann. Aus meiner Erfahrung heraus, war die Wahl immer gut und hat mich oft zu interessanten Orten geführt, die ich noch nicht kannte, oder wertvolle Begegnungen ermöglicht.

Das Buch von Celestine hat mich auch darin bestärkt, dass alles in unserem Leben einem höheren Plan folgt mit dem Ziel, sich weiterzuentwickeln und bewusster zu werden. Zu diesem Plan gehört dazu, dass wir in unserer Kindheit Mangel erfahren, z. B. uns ungeliebt, nicht anerkannt oder einsam fühlen. Das, was uns damals fehlte, wollte uns aber nicht bestrafen, sondern stattdessen motivieren, uns auf die Suche zu machen, um den Mangel wieder auszugleichen.

Denn genau diese für uns so unangenehmen und belastenden Erlebnisse bringen uns letztendlich dazu, uns auf diesen Weg nach Selbsterkenntnis und Selbstbewusstwerdung zu machen. Wenn wir total erfüllt, glücklich und vollkommen geliebt aufwachsen würden, würden wir dies sicherlich nicht tun. Oder ist es bei dir anders?

Bei mir führte es zu der Erkenntnis, dass da draußen irgendetwas oder irgendjemand ist, dem ich

doch wichtig bin, und zwar inklusive aller meiner Ängste, Schwächen und Fehler. Diese höhere Macht beschreibe ich am liebsten als etwas Neutrales, beispielsweise als das Universum oder die Schöpfungsquelle. Du kannst sie auch gerne Gott nennen, Jesus oder Maria, ganz wie du es siehst.

Das Gefühl, von ihr geliebt und angenommen zu werden, können wir über unser Herz fühlen. Dann fühlen wir es in uns selbst und erfahren es nicht als eine Quelle außerhalb von uns, von der wir getrennt sind. Dadurch kann aus meiner Sicht keine zusätzliche Angst vor einer Abhängigkeit entstehen. Diese Quelle in uns steht uns auch zu jeder Zeit und an jedem Ort der Welt zur Verfügung.

In diesem Kapitel habe ich nur einen kleinen, den für mich erwähnenswerten Ausschnitt aus dem Buch beschrieben. Es gibt noch weitere Erkenntnisse und gerade mit den Kontrolldramen kann man sich noch viel tiefer befassen. Wenn ich bei dir diesbezüglich ein Interesse geweckt habe, dann kann ich dir sehr empfehlen, das Buch zu lesen. Es gibt zwar auch einen Film zu dem Buch, doch in ihm werden die Erkenntnisse nicht so ausführlich erklärt.

## Leben heißt Entwicklung

Auf meinem Weg zu mir selbst hatte ich immer wieder die Erfahrung gemacht, dass es Zeitabschnitte von zumeist zwei oder drei Jahren gab, in denen ich mich mit einem bestimmten Thema beschäftigte und es danach für mich weiterging. So hatte ich zwei Jahre lang Qigong geübt, anschließend kam die schon erwähnte Meditationsgruppe, in der ich lernte, zu fühlen.

Danach fand ich zu einem spirituellen Zentrum, in dem ich Lichtmeditationen kennenlernte. Auch dies war ein privater Veranstaltungsort, an dem es regelmäßig sonntagabends Treffen gab. Hier ging es mehr um das Erfahren von Energien, in diesem Fall kosmischen Energien, und um das Erfahren einer noch tieferen Verbundenheit mit den geistigen Welten des Lichts.

Dort gingen meine Erfahrungen auf meinem Bewusstwerdungsweg weiter, und ich traf auch auf neue Menschen, die mich wieder für einige Zeit begleiteten. Neben den Meditationen an sich, war mir der Austausch untereinander fast noch wichtiger. Ich hatte auch das erste Mal das Gefühl, einen Ort gefunden zu haben, wo ich wirklich verstanden wurde und mich wie zu Hause fühlte.

Das lag auch daran, dass sich mit der kosmischen Ausrichtung jener Teil in mir angesprochen fühlte, der Science-Fiction liebte und sich mit Ufos beschäftigte.



Hier erkannte ich auch, dass es einen roten Faden in meinem Leben gibt. Alles, was ich bis dahin erfahren oder kennengelernt hatte, war wichtig für mich gewesen, um mich dorthin zu führen, wo ich damals stand. Anschließend zog sich dieser Faden weiter durch mein Leben und führte mich bis hierhin, wo ich heute stehe oder zu dem, der ich heute bin.

Vielleicht hast du ja auch ähnliche Erfahrungen gemacht. Ich vermute es, denn das Leben folgt aus meiner Sicht immer dem Ziel, sich weiterzuentwickeln. Diese Entwicklung geschieht in Stufen oder in Schritten, bei denen der nächste stets auf den vorherigen aufbaut. Das ist nicht nur bei uns Menschen so, sondern in allem Leben auf unserem Planeten. Das Leben entwickelte sich vom Einzeller über Mikroben zu Kleinstlebewesen, über Insekten und Vögel bis zu den unterschiedlichsten Säugetieren und dem heutigen Menschen. Jedes dieser Tiere war eine Weiterentwicklung der früheren Arten.

Auch der Mensch entwickelt sich im Laufe seines Lebens vom Säugling über das Kleinkind zum Jugendlichen und später zum Erwachsenen. Hier ist es insbesondere die Entwicklung unseres Bewusstseins, die nicht endet, wenn wir das Erwachsenenalter erreicht haben. Dann können weitere Stufen der Weisheit und der Reife erlangt werden, bis wir irgendwann diese Welt, hoffentlich im Frieden mit uns selbst, verlassen.

Die Entwicklung in der Natur, wie auch beim Menschen, führt immer in die Richtung zu einem umfassenderen Bewusstsein. Für mich gibt es deshalb keine Wege zurück in die Unbewusstheit. Der zivi- lisierte Mensch, wie wir ihn im Allgemein kennen, ist für mich auch nicht die Krone der Schöpfung, son- dern diese Entwicklung geht weiter, hin zu noch umfassenderer Bewusstheit.

Doch die Menschheit tut sich gerade schwer, diesen nächsten Schritt zu wagen. Deshalb wird sie beson- ders durch das Auftauchen des Coronavirus immer drastischer dazu aufgefordert, zu einem bewusste- ren Umgang untereinander, zu allen anderen Ge- schöpfen dieser Welt und der Natur zu finden.

Wie lebt der Mensch in seinem für ihn so „norma- len“ Leben? Wir erlernen einen Beruf, gehen dann einer Arbeitstätigkeit nach, die uns hoffentlich bis zur Rente begleitet. Wir verlassen das Elternhaus, heiraten und gründen eine Familie. Wenn die Kin- der groß sind, erlernen auch sie einen Beruf, ge- hen ebenfalls aus dem Haus, gründen auch Fami- lien und so weiter.

Das mag vielleicht eine etwas vereinfachte Darstel- lung sein, doch worauf ich hinaus möchte: Das Le- ben ist viel mehr als nur erwachsen zu werden, Fa- milien zu gründen und weiterzuleben. Wir haben Ängste, Sehnsüchte, Träume, glauben zu versagen, haben Schuldgefühle, wenn wir etwas Falsches tun,

suchen nach einem Sinn in unserem Dasein oder nach einem Ziel. Mit all diesen Dingen sollten wir uns auseinandersetzen, denn daran wachsen wir, reifen zu bewussteren Menschen und können unserem Dasein so eine wirkliche Bedeutung geben.

Wenn wir dies nicht nutzen, bleiben wir stehen. Doch das Leben kennt keinen Stillstand, weshalb wir zwischenmenschliche Konflikte und andere Krisen erleben, durch die wir gefordert sind, in uns etwas zu verändern und dadurch auf unserem Weg weiterzugehen. Sei es, dass uns der Job gekündigt wird, wir von Kollegen gemobbt werden, Beziehungen auseinandergehen, krank werden oder Menschen, die uns nahe sind, sterben.

Diese Krisen erleben wir nicht, weil das Leben grundsätzlich leidvoll ist. Wir werden durch sie auch nicht bestraft, weil wir etwas Falsches gemacht oder etwas nicht verstanden haben. Das sind Denkvorstellungen, die nicht wirklich im Sinne des Lebens sind. Aus meiner Sicht kennt das Leben keine Schuld, denn dies ist nur eine Erfindung des Menschen. Somit werden wir auch niemals bestraft. Wenn wir doch das Gefühl haben, dann bestrafen wir uns nur selbst.

Für mich schubst uns das Leben immer dorthin, wo wir die nächsten Lernschritte machen können. Hin und wieder wird es auch etwas grober und winkt uns mit dem berühmten Zaunpfahl, nämlich dann,

wenn wir es nach mehreren vergeblichen Versuchen immer noch nicht verstanden haben. Aber wie schon erwähnt, auch dieser Wink mit dem Zaunpfahl soll keine Bestrafung sein, sondern nur ein noch deutlicherer Hinweis, endlich aufzuwachen.

Wenn du dies liest, könnte die Frage aufkommen: Wer lenkt denn unser Leben? Gibt es da einen Gott oder eine andere höhere Weisheit? Dies mag jeder für sich selbst beantworten. Für mich gibt es jedenfalls einen Lebensplan, in dem Ziele definiert sind, die es zu erfahren gilt. Und dann gibt es eine Macht, eine Wesenheit oder eine Weisheit, die sich darum kümmert, dass wir auf unserem Weg bleiben.

Jeder Mensch hat einen direkten Kontakt zu dieser höheren Macht. Das kann über ein Bauchgefühl sein, es kann Intuition genannt werden, es kann sein, dass man Stimmen hört oder Bilder sieht, man kann es auch die Weisheit des Herzens nennen. In den nachfolgenden Kapiteln werde ich diese Macht immer wieder ansprechen und sie im Wesentlichen die geistige Welt nennen oder personalisiert von einem Geistführer schreiben.

In der Esoterik gibt es verschiedene Methoden, wie wir etwas über unseren Lebensplan oder über uns selbst erfahren können. Da ist zum Beispiel die Astrologie. Über die Planetenstellungen zum exakten Zeitpunkt und dem Ort der Geburt lässt sich vieles über unsere Persönlichkeit, unsere Fähigkeiten,

unsere Stärken und Schwächen erkennen.

Ein anderer Weg wäre die Numerologie durch die Analyse unseres Namens und des Geburtstags. Ich beschäftige mich auch mit Tarotkarten. Wenn ich die Karten mische, vertraue ich darauf, dass ich anschließend genau die Karten ziehe, aus denen ich die Antworten der geistigen Welt ablesen kann. Auch hier zeigt sich, dass nichts im Leben zufällig geschieht.

Wenn wir einen bestimmten Lernschritt im Leben gegangen sind, kommt oftmals eine Prüfung. Das Leben möchte dann wissen, ob wir es wirklich verstanden haben. Das ist wie in der Schule. Unsere Bewusstseinsentwicklung vergleiche ich auch gerne mit den Klassenstufen, die wir in unserer Schulzeit durchlaufen. Am Ende eines solchen Jahres werden wir darin geprüft, ob wir das Lernziel erreicht haben und ob wir in die nächste Klasse weitergehen können.

Doch ist es in der Schule des Lebens nicht schlimm, wenn wir dieses Ziel nicht erreichen und eine bestimmte Lernerfahrung noch einmal wiederholen müssen. Es gibt auch keine Schulnoten. Jeder geht seinen Weg so gut wie er es vermag, und es geht auch nicht darum, der Beste zu sein oder am schnellsten am Ziel anzukommen. Das Ziel ist es schon, auf dem Weg zu sein.

Eigentlich sind wir immer auf unserem Weg, denn

wir können nie von ihm abkommen. Es gibt auch keine Sackgassen, in denen man steckenbleiben kann, denn auch diese bedeuten für uns wertvolle Erfahrungen. Auch Umwege sind nichts Schlimmes, sondern manchmal sogar hilfreicher, als den direkten Weg zu wählen. Deshalb können uns im Grunde genommen alle unsere Konflikte und Krisen nicht von unserem Weg abbringen. Sie zeigen uns nur, wo wir im Moment nicht weiterkommen.

Wenn wir die Prüfungen aus unserem Lebensplan erfolgreich bewältigen, können allerdings immer wieder Situationen auftreten, die ich als Übungsphasen bezeichne. An ihnen können wir erkennen, ob wir das Erlernte auch wirklich in unser Leben integriert haben. Anders ausgedrückt, dürfen wir es dann praktisch anwenden.

Wenn du diesen Weg gehst, bewusster wirst und immer mehr auf dein Herz oder auf deine innere Wahrnehmung hörst, verändert sich dein Leben. Du erlebst innigere Partnerschaften, und deine Beziehungen zu Freunden und zur Familie werden tiefer und harmonischer. Dabei wird es immer wieder Freundschaften geben, welche für dich nicht mehr stimmig sind. Wenn du diese loslässt, werden an ihrer Stelle neue und bereichernde Freundschaften folgen.

Auch Partnerbeziehungen können auseinandergehen, wenn sich beide in eine andere Richtung ent-

wickeln. Natürlich ist das dann schmerzhaft, doch auch hier überwiegt für mich das, was wir dadurch gewinnen, gegenüber dem, was wir scheinbar verlieren. Denn aneinander festzuhalten, wenn einen nichts mehr verbindet, kann schmerzhafter sein, als sich zu lösen. Darum ist es gerade in Beziehungen wichtig, tief in sich hineinzufühlen, um wahrzunehmen, was uns wirklich glücklich macht.

Damit zeigt sich, dass es nicht unbedingt leicht und angenehm ist, den Weg des Herzens zu gehen. Auch wenn es im ersten Moment so rosig erscheinen mag, so habe ich immer wieder erfahren, dass es auch bedeutet, Entscheidungen zu treffen, die einem schwerfallen können. Natürlich gibt es auch Paare, bei denen sich einer auf diese Weise weiterentwickelt und der andere den Weg mitzugehen vermag. Ich habe diese übrigens immer beneidet, denn eine solche Erfahrung vermochte ich in meinem Leben nicht zu machen.

Es ist für mich auch eine Illusion zu glauben, wir können Leid und Schmerz in unserem Leben ausschließen. Das entspricht für mich nicht dem Sinn unseres Daseins. Auch wenn ich es selbst gerne so erlebt hätte, doch aus meiner Erfahrung heraus, entwickeln wir uns gerade durch das Erleben von Leid am meisten weiter. Oder hast du hier andere Erfahrungen gemacht?

Für mich hat es sich trotzdem immer gelohnt, diesen

Weg begonnen zu haben, und ich bin mit bereichernden Erlebnissen belohnt worden. Etwas solltest du auch noch wissen: Wenn du einmal angefangen hast, dich selbst mehr anzunehmen und zu mehr eigener Bewusstheit zu finden, wirst du niemals zu deinem alten Leben zurückkehren können. Das ist für immer vorbei und kommt nicht wieder.

Genauso ist es ja auch mit dem Leben an sich. Wenn wir erwachsen geworden sind, können wir auch nicht mehr zurück in das sorgenfreie Dasein in der Kindheit. Entwicklung geht immer vorwärts. Wir können uns allerdings unsere Kindlichkeit bewahren, was für mich auch ein wichtiger Aspekt ist. Dann können wir gleichzeitig erwachsen und kindlich sein. Darauf werde ich in dem Kapitel „Heilung des inneren Kindes“ näher eingehen.