

ALS

Ursache und Lösung

Lilian Hornbostel

Hinweis zur Eigenverantwortung

Dieses Buch enthält Informationen über Möglichkeiten der Selbsthilfe und der Gesundheitsvorsorge. Wenn Sie die in diesem Buch vorgeschlagenen Methoden und Meditationen anwenden, dann tun Sie es in voller Eigenverantwortung. Von der Autorin werden keine Diagnosen gestellt und keine Therapiemaßnahmen empfohlen. Wenn Sie gesundheitliche Beschwerden haben, dann suchen Sie sich bitte professionelle medizinische Beratung. Der Inhalt dieses Buches ersetzt nicht die Tätigkeit eines Arztes oder Heilpraktikers.

Hinweis zu den erwähnten Personen

Die in diesem Buch beschriebenen Fälle sind reale Beispiele aus meiner Tätigkeit als Lichtarbeiterin. Ich habe, um die Privatsphäre der Personen zu gewähren, einige Angaben geändert.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Ebenfalls ist diese Publikation in der Niedersächsischen Landesbibliothek, Gottfried Wilhelm Leibniz Bibliothek, Hannover hinterlegt.

Dieses Buch hat keine ISBN und kann direkt bei mir bestellt werden unter: www.lilianeinsicht.de oder info@lilianeinsicht.de

1. Auflage 12/2022, 2. Auflage 4/2023 © by Lilian Hornbostel

Alle Rechte vorbehalten.

Text, Illustrationen, Gestaltung, Satz: Lilian Hornbostel

Druck: Wir-machen-Druck.de

*Dieses Buch ist allen Menschen gewidmet,
die offen sind für eine neue Sichtweise auf die ALS.*

Inhaltsverzeichnis

Hinweis zur Eigenverantwortung	2
Hinweis zu den erwähnten Personen	2
Danke	3
Einleitung	7
Der helllichtige Blick auf die ALS	8
Die vier Körperebenen	10
Das Sterben	11
Das Hohe Selbst	12
Wie es zu einer ALS kommen kann	14
Wie es zu Besetzungen kommen kann	16
Wer löst die ALS aus	20
Meditation Haus der Seele	21
Deutung der Symbole	24
Meditation: grüne Wiese	29
Wiesenmeditation	30
Auf die innere Führung hören	34
Meditation mit dem Hohen Selbst	35
Die Engel um Unterstützung bitten	38
System aufstellen und herausfinden, wer die Personen sind	39
Loslassen von Eltern, Partner und Kindern	40
Meditation zum Loslassen	41
Was stärkt und hilfreich ist	42
Die Kraft der Natur nutzen	43
Tageslicht ist lebensnotwendig	44
Die Morgenseiten	45
Angst auflösen mit ‚The Tools‘	46
Gesunde Ernährung	47
Wasser ist ein Energieträger	49
Unterstützung des Hohen Selbstes	50

Erlauben Sie sich selbst ein positives Leben	51
Kurzfristiges Abgrenzen - die goldene Acht	52
Licht atmen	54
Goldener Fußabdruck	55
Tragen Sie helle oder bunte Kleidung	55
Alternativen nutzen	56
Selbstliebe	56
Literaturempfehlungen	59
Kontakt	60

Einleitung

Die ALS (Amyotrophe Lateralsklerose) ist vielen Menschen seit der Ice Bucket Challenge im Sommer 2014 bekannt. Damals haben sich Menschen Eiswasser aus Kübeln und Eimern über den Kopf gegossen. Diese Bilder und Filme wurden ins Internet gestellt, um auf die seltene Krankheit ALS aufmerksam zu machen und Spenden für die Forschungsarbeit zu sammeln.

Im Internet gibt es ausführliches Material über den Verlauf von ALS und auch über die aktuellen Forschungsergebnisse. Die Charité Berlin hat eine sehr gute Broschüre für PatientInnen und deren Angehörige ins Internet gestellt. Dem ist aus meiner Sicht nichts hinzuzufügen, wenn es um den Verlauf der Krankheit geht. Bis heute gilt die Krankheit offiziell als unheilbar. Ich möchte aber mit diesem Buch eine vollkommen andere Sicht auf die ALS lenken und auch Möglichkeiten aufzeigen, wie man selbst die ALS stoppen kann.

Dieses Buch ist speziell für Menschen geschrieben, die die Diagnose ALS bekommen haben, sowie für deren Angehörige und Therapeuten. Ich versuche in diesem Buch möglichst anschaulich und einfach zu erklären, wie es aus meiner Sicht zu einer ALS kommt und was man selbst aktiv tun kann, um aus diesem Zustand wieder herauszukommen. Meine Begabung, hell sinnig Zusammenhänge im Energiesystem eines Menschen zu erkennen, ermöglichte es mir, in den letzten 22 Jahren dieses Wissen anzusammeln. Mir ist bewusst, dass natürlich nicht jeder Mensch eine ausgeprägte Hellsinnigkeit entwickelt hat, aber ich gebe in diesem Buch Methoden an die Hand, die es dem Leser ermöglichen, selbst bei sich nachzusehen, wer bei ihm die ALS auslöst. Er erhält so die Möglichkeit, diesen Zustand aktiv bei sich selbst zu verändern. Diese Methoden habe ich schon in meinen vier vorhergehenden Büchern so oder ähnlich beschrieben. Alle Bücher stehen kostenlos auf meiner Internetseite zur Verfügung.

Der hellsichtige Blick auf die ALS

Stellen Sie sich vor, wir könnten nicht räumlich sehen. Wir würden nur in 2D sehen. Wir könnten dann keinen Raum mehr wahrnehmen, sondern nur noch Flächen. Stellen Sie sich nun vor, jemand geht an einem geparkten Auto vorbei und macht mit einem scharfen Gegenstand eine lange Schramme in den Autolack. Wir könnten den Prozess nicht wahrnehmen, nur, dass der Lack sich seltsam verhält, dass er eingequetscht wird (wie die Eiweiße bei der ALS). Wir würden rätseln, wie das immer wieder passiert, ohne es uns erklären zu können. So sieht es aus meiner Sicht mit der ALS aus. Die Ursache liegt in einer anderen Dimension, die wir bisher bei der Krankheitsentstehung außer Acht lassen.

Ich nehme über meine Hellsinnigkeit andere Zusammenhänge wahr, die es mir ermöglichen, diese Krankheitsauslöser zu erkennen. Für mich persönlich sind Religionen wie ein schöner Kronenleuchter, jede Religion ist eine andere leuchtende Birne, aber mich interessiert vor allem: Wo kommt der Strom her. Deshalb möchte ich Sie als LeserIn bitten, bleiben Sie einfach offen dafür, dass es tatsächlich so sein könnte, prüfen Sie selbst bei sich und in Ihrem Körper, ob Sie die Bestätigung dafür dort finden. Mir geht es nicht darum zu missionieren, ich möchte nur möglichst vielen lebenden und verstorbenen Menschen helfen.

Die Amyotrophe Lateralsklerose wird aus meiner Sicht durch verstorbene Personen ausgelöst, die sich an einem ihrer Nachkommen festhalten. Speziell geht es bei dieser Krankheit darum, dass sich die Besetzungen im Genick festhalten, was zur ALS führt. In meinen vorangegangenen Büchern beschreibe ich das Thema Besetzungen und deren Erlösung bereits ausführlich. Dieses Buch ist nun speziell über die ALS geschrieben, weshalb sich vieles aus den anderen Büchern hier wiederholen wird. Aber es ist meine Absicht, bzw. es war der Wunsch der geistigen Welt,

speziell ein Buch nur über die ALS zu schreiben. Ich beschreibe meine Sicht der Dinge ganz einfach, damit sie jeder verstehen kann. Dieses Buch hat nicht den Anspruch, eine wissenschaftliche Arbeit zu sein. Aber ich hoffe, dass die Wissenschaft bald soweit sein wird, diesen Blick auf die Krankheit zu bestätigen, durch neuartige Kameras, die mit Hilfe von Kältefiltern in andere Schwingungsebenen filmen können. Aber das überlasse ich den Technikern und Ingenieuren.

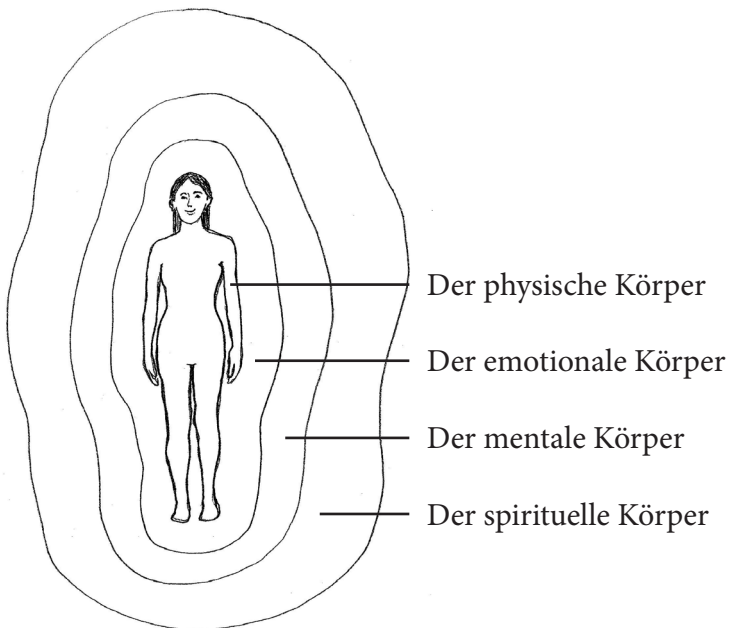
Ich konzentriere mich auf die Geschichten, wie es dazu kommt, dass Verstorbenen sich hier festhalten und dadurch Krankheiten auslösen wie Krebs, MS, epileptische Anfälle, Depressionen, ALS etc.

Die vier Körperebenen

Als Mensch hier unten auf der Erde bestehen wir aus mehreren Körpern. Zuerst einmal der innere Körper, den wir sehen und anfassen können: Unser physischer Körper. Um den physischen Körper herum befindet sich als nächstes der emotionale Körper. Alles, was wir fühlen, fühlen wir mit dem Emotionalkörper.

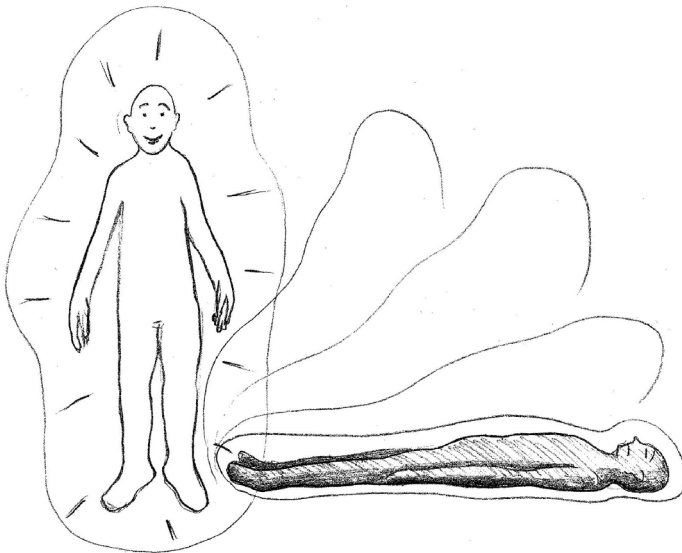
Danach kommt der mentale Körper. Mit dem Mentalkörper denken wir und empfangen Ideen und aus meiner Sicht ist unser Gehirn nur die „Empfangszentrale“ der Informationen, die wir im Mentalkörper zuvor empfangen haben.

Als letzter äußerer Körper haben wir den spirituellen Körper. In dem spirituellen Körper sind unsere Vorleben gespeichert. Alles was wir jemals erlebt haben, befindet sich dort wie auf einer große Festplatte.



Das Sterben

Wenn wir sterben, dann lösen sich die drei äußeren Körper von unserem physischen Körper ab. Der physische Körper wird dann wieder zu Erde oder Asche, je nachdem wie wir beigesetzt werden. Aber die drei äußeren Körper sind unsterblich und in ihnen ist und bleibt alles gespeichert. Unser Bewusstsein über uns selbst befindet sich in den äußeren Körpern. Aus diesem Grund können Menschen sich an ihre Vorleben erinnern, wenn sie z. B. eine Rückführung machen.

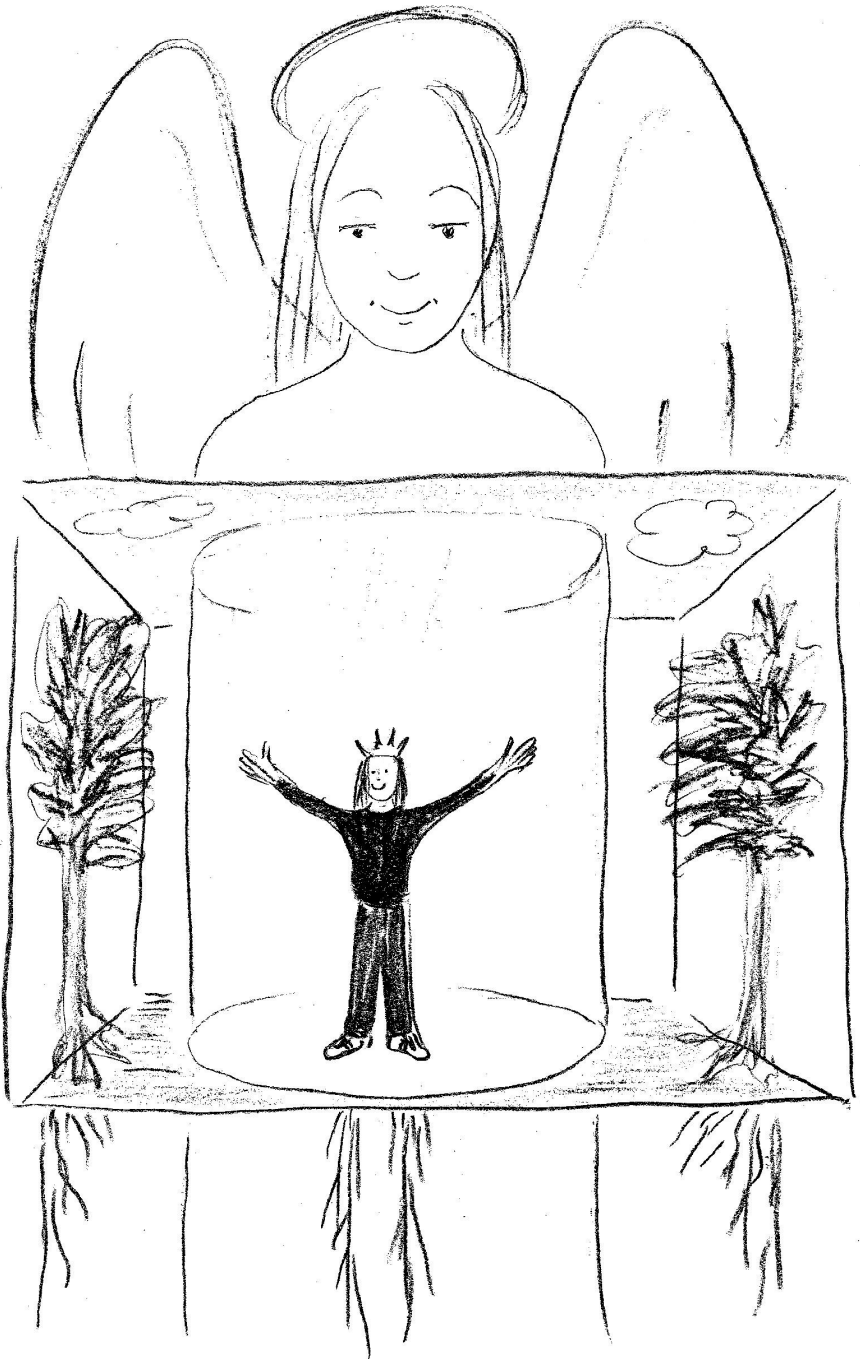


Im Prozess des Sterbens verlassen wir also mit unseren äußeren Körpern den inneren, physischen Körper und ideal wäre es, wenn wir dann über unseren Lichtkanal ins Licht aufsteigen würden.

Das Hohe Selbst

Der Lichtkanal ist unsere Verbindung zu unserem Hohen Selbst. Unser Hohes Selbst ist der multidimensionale Teil von uns, der auf einer viel höheren Seinsebene existiert. Über diesen Lichtkanal kommen täglich neue Informationen und Impulse zu den Menschen. Es ist ein sehr liebevolles, sanftes Licht, das uns den Weg aufzeigt, den wir uns als Seele hier vorgenommen haben. Wenn wir ganz in diesem Lichtkanal stehen, dann sind wir göttlich geführt, erleben die Dinge, die wir erleben wollen, sammeln genau die Erfahrungen, die wir erfahren wollen. Über diesen Kanal empfangen wir auch unsere Ideen, Einfälle und Inspirationen.

Wir sind unsterblich, wir verlassen nur nach einer gewissen Zeit unseren physischen Körper und steigen wieder ins Licht auf, um dort das eben verlassene Erdenleben zu verarbeiten und nach einer gewissen Zeit ein neues Leben zu planen und durch Wiedergeburt in einem neuen physischen Körper Erfahrungen zu sammeln. Dieses Kommen und Gehen ermöglicht es uns, immer wieder neue und unterschiedliche Dinge zu erleben, uns zu erfahren, auszudrücken und weiterzuentwickeln.



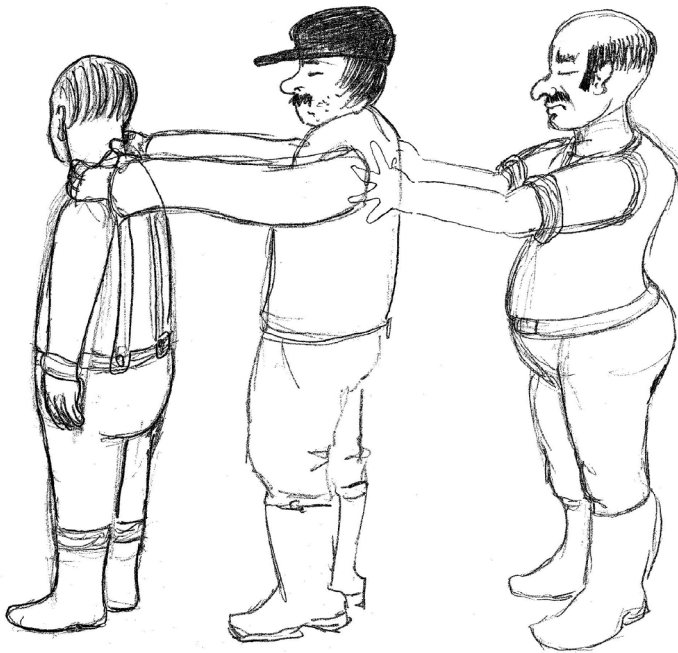
Wie es zu einer ALS kommen kann

Nun kann es aber zu einer Art „Störung“ in diesem Prozess kommen, wenn jemand, der hier stirbt, nicht in seinem Lichtkanal nach oben aufsteigt. Wie es dazu kommen kann und was das mit ALS zu tun hat nun als Beispiel:

Ein sehr herrschsüchtiger Bauer bewirtschaftet seinen Hof mit Druck und Gewalt gegenüber seiner Familie. Als er an einem plötzlichen Herzinfarkt stirbt, geht der Sterbeprozess so schnell, dass er selbst nicht mitbekommt, dass er verstorben ist. Er nimmt sich über seine äußeren Körper immer noch genau so wahr, wie zuvor. Als er bemerkt, dass niemand mehr auf ihn reagiert, wird er wütend und versucht, seinen ältesten Sohn, den Hof erben, mit Gewalt dazu zu bringen, das zu tun, was er für richtig hält. Durch diesen Prozess des Festhaltens in der Aura seines Sohnes wird er zu einer Besetzung für den Sohn. Über Monate und Jahre hinweg verliert der Sohn immer mehr Energie zu seinem verstorbenen Vater. Sein Rücken fängt an sich zu verkrümmen, auch erleidet er Bandscheibenvorfälle, weil der verstorbenen Vater in seiner Aura ein fühlbares Gewicht hat. Außenstehende berichten, dass er seinem verstorbenen Vater immer ähnlicher wird.

Als der Sohn dann verstirbt, schafft er es durch die Last seiner Besetzung nicht ins Licht aufzusteigen und hält sich mit seinem Vater zusammen wiederum an seinem eigenen Sohn fest. Dort, wo er sich am Körper seines Sohnes festhält, bekommt der Sohn nun ebenfalls Probleme. In diesem Fall hält er sich an seinem Sohn von hinten an dessen Genick fest. Der Sohn empfindet dort eine eisige Kält. Diese Kälte entsteht einerseits durch das Spüren des Verstorbenen, der sich eiskalt anfühlt und andererseits durch den starken Energieabzug in diesem Körperbereich. Die Energie, die vom Gehirn über das Rückenmark in die Arme und Beine fließen

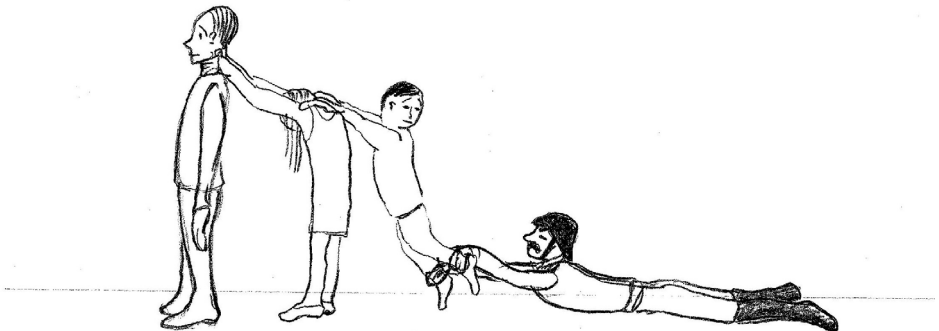
müsste, ist nun sehr blockiert. Diese Lebenskraft fließt ab jetzt zu den Verstorbenen, wodurch es zur einer Unterversorgung der Arme und Beine kommt, was zu muskulären Lähmungen und zum Muskelabbau führt.



Wie es zu Besetzungen kommen kann

Das eben erwähnte Beispiel zeigt, dass jemand aus Machtanspruch dieses Leben nicht verlassen will. Es gibt viele weitere Auslöser, weshalb eine verstorbene Person nicht ins Licht aufsteigen kann. Hier nun ein paar andere Beispiele, wie es zu so einer Kettenreaktion von Besetzungen kommen kann:

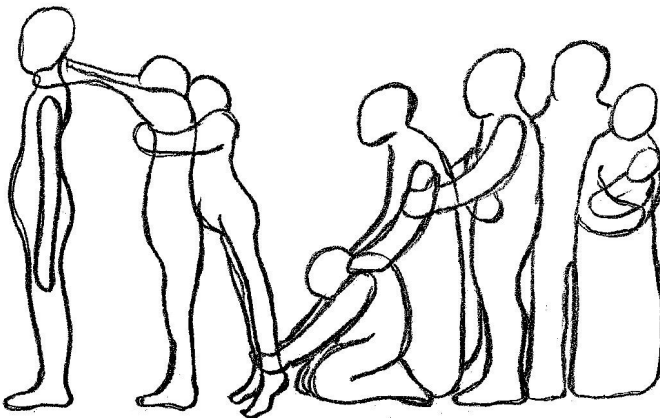
Ein Familienvater wird als Soldat im Zweiten Weltkrieg erschossen und steigt in dem Moment nicht ins Licht auf, sondern sein Emotionalkörper zieht ihn zu seiner Familie, wo er sich an einem seiner Kinder festhält. Das Kind entwickelt im Laufe seines Lebens eine starke Skoliose durch die Last seiner Besetzung. Als das Kind verstirbt, hält es sich mit seinem Vater zusammen wiederum an einem seiner Kinder fest. Verstorbene können sich auch an mehreren Personen gleichzeitig festhalten. Dort, wo die verstorbene Person sich an der lebenden Person festhält, entsteht eine Blockade, die oft als schmerzende, eiskalte oder verspannte Stelle wahrgenommen wird. In diesem Fall halten sich der Soldat und sein Sohn an seiner Enkeltochter fest, die wiederum bei ihrem Sohn die ALS auslösen kann.



Meine Erfahrung zeigt mir, dass viele unserer Ahnen durch den Ersten und Zweiten Weltkrieg noch nicht im Licht sind. Würden wir in einer anderen Kultur leben, wären wir vielleicht schon zu Schamanen oder zu Medizinfrauen/Medizinmännern gegangen, um Hilfe zu suchen. Aber in unserer „aufgeklärten“ Gesellschaft traut sich fast niemand mehr darüber zu sprechen, dass er Verstorbene wahrnehmen kann. „Das habe ich noch niemanden erzählt, aber ich kann meine verstorbene Oma sehen, seit ich ein Kind bin.“ Solche Sätze höre ich täglich.

Ein anderes, auch häufiges Beispiel ist folgendes:

Ein Mann im 18. Jahrhundert verliert bei einer Hausgeburt seines ersten Kindes seine Frau und sein Kind. Er hält aus Trauer beide Verstorbenen fest. Später heiratet er eine andere Frau und bekommt mit ihr weitere Kinder. Als er stirbt, schafft er es nicht ins Licht aufzusteigen und hält sich mit seiner 1. Frau und dem 1. Kind an einem seiner Kinder fest. Dieses Kind wiederum hält sich später ebenfalls an einem seiner Kinder fest usw. Solche „Besetzungsreihen“ können teilweise sieben Generationen lang sein!



Grundvoraussetzung für ALS ist, dass der Letzte in der Reihe sich bei seinem Nachkommen im Genick festhält. Würde er sich zum Beispiel am Becken festhalten, kann es zu Krebs kommen, weil der Körper Ersatzgewebe erzeugt. Das beschreibe ich ausführlich in meinem Buch ‚Selbstliebe heilt Krebs‘.

Ein weiteres Beispiel sind Menschen, die glauben, über ihre Kinder weiterzuleben und im Moment des Sterbens dadurch nicht ins Licht aufsteigen, sondern sich an ihren Nachkommen festhalten. Solche Verstorbenen haben sich meistens zu Lebzeiten schon an ihren Kindern festgehalten.

Auch können Ahnen, die Angst vor der „Hölle“ haben und Angst vor dem „jüngsten Gericht“ oft nicht aufsteigen, sondern „verstecken“ sich hier hinter ihren Nachkommen, um einer vermeintlichen „Strafe Gottes“ zu entgehen. Aus meiner Sicht gibt es weder die Hölle, noch das jüngste Gericht, noch einen strafenden Gott. Es geht immer zurück ins Licht, egal, was man hier unten auf der Erde „angestellt“ hat. Das Licht ist Leben, Freiheit, Freude und reine göttliche Liebe.

Auch wenn jemand während einer Operation stirbt, kann es dazu kommen, dass er nicht ins Licht findet. Durch die Narkose lösen sich die äußeren Körper vom physischen Körper ab. Wenn dann der physische Körper während der Operation stirbt, finden die äußeren Körper keinen Halt mehr und halten sich dann bei ihren Familienmitgliedern fest.

Wenn jemand schon mehrere Besetzungen von seinen Ahnen hat, dann kann sein Lichtkanal nach oben, zu seinem Hohen Selbst hin, dauerhaft unterbrochen sein. Solche Blockaden lösen dann eine Depression aus, wie ich auch ausführlich in dem Buch ‚Licht an! Wege aus der Depression‘ beschrieben habe. Diese Menschen neigen oft dazu, zu viel Alkohol zu konsumieren und im Laufe der Zeit eine schwere Sucht zu entwickeln.

Wenn jemand unter Alkoholeinfluss oder im Delirium stirbt, kann es auch sein, dass er nicht mitbekommt, dass er verstorben ist und sich deshalb innerhalb seine Familie Halt sucht.

Plötzliche Tode können ebenfalls bewirken, dass Personen so verwirrt sind, dass ihnen nicht bewusst wird, dass sie verstorben sind. Verkehrsunfälle, Arbeitsunfälle, Mord, plötzlicher Herztod usw. führen vermehrt dazu, dass Personen noch in dieser Dimension festhängen.

Eine Besetzungreihe kann auch von einem Partner übernommen werden. In so einem Fall hat man nach einer gewissen Zeit das Gefühl, als würde einen die Beziehung „erdrücken“. Wie es zu lebenden und verstorbenen Besetzungen kommt, steht ausführlicher in meinem Buch ‚Seelenerlösung‘ beschrieben.

Mir ist aufgefallen, dass deutlich mehr Männer es nicht schaffen hier unten die Materie loszulassen. Von zehn Verstorbenen, die ins Licht geführt werden müssen, sind meistens acht davon männlich. Das erklärt für mich auch, weshalb etwas mehr Männer als Frauen ALS bekommen, weil Männer sich eher an Männern festhalten. Meistens, wenn sie anfangen, ihre eigene Lebenskraft immer mehr zu verlieren und spüren, dass der Tod langsam auf sie zukommt. Das erklärt aus meiner Sicht auch, weshalb das Durchschnittsalter von an der ALS Erkrankten zur Zeit bei 56 Jahren liegt. Zwischen 50-70 Jahren ist das Alter, in dem die eigenen Eltern immer schwächer werden oder schon verstorben sind und, falls sie unerlöst sind, sich an ihren Kindern und Enkelkindern versuchen festzuhalten. Durch die vielen unerlösten Verstorbenen aus den beiden Weltkriegen und die immer länger werdenden Besetzungsreihen wird es aus meiner Sicht in der nächsten Zeit dazu kommen, dass sich das Durchschnittsalter deutlich nach vorne verlagern wird und immer mehr junge Menschen ALS entwickeln werden. Deshalb nun zur Lösung:

Wer löst die ALS aus?

Im Folgenden beschreibe ich, wie man diese Verstorbenen ausfindig macht und wie man sie ins Licht bringen lässt.

Da Verstorbene, die noch hier unten in dieser Dimension festhängen, keinen physischen Körper mehr haben, den wir sehen könnten, nehmen wir sie oft nicht deutlich wahr. Es gibt einige Menschen, die Verstorbene sehen können, vor allem Kinder. Diese Kinder erzählen ihren Eltern dann, dass z. B. ein dunkler Mann in ihrem Zimmer steht. Leider nehmen die meisten Eltern so eine Wahrnehmung nicht ernst und das Kind verlernt im Laufe der Zeit, auf diese Fähigkeit zu vertrauen. Verstorbene, die noch hier unten sind, fühlen sich oft sehr kalt an. Auch berichten mir die Menschen, dass sie sich beobachtet fühlen. Hunde und Katzen beobachten auch die Verstorbenen und schauen sie deutlich an, bellen oder fauchen, auf jeden Fall nehmen die Tierhalter wahr, dass die Tiere etwas „sehen“, was sie selbst nicht wahrnehmen können.

In der Regel spüren die Menschen, wenn Verstorbene in ihr Energiefeld wechseln, sich also anfangen an ihnen festzuhalten. Es kann zu einem Sturz kommen, weil man in dem Moment sein Gleichgewicht verliert, auch tritt meistens ein Schwindel auf, man bekommt plötzlich Angst oder sogar eine Panikattacke. Der Körper versucht sich gegen die anfängliche Besetzung zur Wehr zu setzen, was dann Fieber und Erbrechen auslösen kann. Der Schwindel bleibt meistens bestehen, weil die Verstorbenen in der eigenen Aura ein Gewicht haben, welches man versucht auszubalancieren. Deshalb kann sich das manchmal so anfühlen, als würde man bei Wellengang auf einem Schiff stehen.

Es geht also darum, herauszufinden, wer noch nicht erlöst ist. Wer braucht noch Ihre Hilfe, um ins Licht zu gelangen. Dafür haben wir zum Glück unsere Intuition. Unser Unterbewusstsein weiß genau, wer alles in unserer Aura festhängt.

Die beiden folgenden Meditationen, ‚das Haus der Seele‘ und ‚die grüne Wiesenmeditation‘ können einem dabei helfen, die Verstorbenen ausfindig zu machen, die sich noch an einem festhalten und auf ihre Erlösung warten. Die meisten Menschen haben spontan eine Idee, „wer ihnen noch im Nacken festsitzen könnte“. Aber meistens sitzt dort jemand, der nicht ins Licht findet, weil er eben schon mehrere Besetzungen hat. Zuerst müssen immer die ältesten Ahnen ins Licht geführt werden. Also erst der Ururgroßvater, dann der Urgroßvater, dann der Großvater, damit es auch dauerhaft funktioniert. Würde man versuchen, nur den Großvater ins Licht bringen zu lassen, würde er es durch die Last seiner an ihm hängenden, noch nicht erlösten Ahnen, nicht schaffen, aufzusteigen.

Die folgenden beiden Meditationen ‚Das Haus der Seele‘ und die ‚grüne Wiesenmeditation‘ sind auch in meinen ersten drei Büchern beschrieben. Ich persönlich finde beide Meditationen sehr hilfreich, um selbst bei sich Besetzungen zu entdecken und diese selbst mit Hilfe der Engel zu lösen. Da ja gerade beim Thema ALS Besetzungen eine große Rolle spielen, ist das regelmäßige Arbeiten mit diesen Meditationen aus meiner Sicht sehr sinnvoll. Zudem habe ich die Erfahrung gemacht, dass eine nahestehende Person für einen die grüne Wiesenmeditation machen kann, wenn man dazu selbst nicht mehr in der Lage ist.

Meditation: Haus der Seele

Setzen Sie sich an einen ruhigen Ort, sorgen Sie dafür, dass Sie nicht gestört werden und schließen Sie Ihre Augen. Stellen Sie sich vor, Sie sind in einer schönen Landschaft. Schauen Sie sich alles in Ruhe an. Wie ist das Wetter? Scheint die Sonne? Ist es warm? Was sehen Sie für eine Landschaft? Gibt es Wasser etc.? Nun fangen Sie an, nach einem Haus Ausschau zu halten. In der Landschaft steht irgendeine Art von Haus. Bewerten Sie es nicht, gehen Sie nur neugierig darauf zu. Betrachten Sie das

Haus, schauen Sie sich einfach alles frei und interessiert an. Nun bitten Sie Ihre Engel dazu, Sie bei der Hausbesichtigung zu begleiten. Dann betreten Sie das Haus durch die Haustür. Schauen Sie sich wieder neugierig um. Wie ist es eingerichtet? Ist es gemütlich? Ist es warm oder kalt? Nehmen Sie einfach alles ohne Wertung wahr. Schauen Sie auch neugierig in alle Räume, schauen Sie in den Keller und schauen Sie auch auf den Dachboden, alles in Ruhe und Gelassenheit.

Gibt es in dem Haus einen Raum, oder eine Raumecke wo Sie sich unwohl fühlen? Gibt es eine Stelle, wo es kalt wird oder wo Sie eventuell eine dunkle Gestalt wahrnehmen? Bleiben Sie die ganze Zeit über gelassen und in Ihrer Liebe. Wenn Sie eine dunkle Person entdecken, dann bitten Sie Ihre Engel, einen Lichttunnel neben der Person zu erstellen. Bitten Sie die Person liebevoll, ins Licht zu gehen und bitten Sie die Engel der verstorbenen Person dazu zu kommen und die Person ins Licht zu begleiten. Wenn der Verstorbene ins Licht gelangt ist, dann fühlen Sie eine deutliche Erleichterung und erfahrungsgemäß wird der Raum heller und wärmer. Viele Menschen können die Bilder in der Meditation eher fühlen als sehen. Lassen Sie sich davon nicht verunsichern, die Energie folgt den Gedanken. Wenn Sie die Anweisung geben, dass jemand aus Ihrem Seelenhaus geführt werden soll, dann folgt die Energie genau dieser Anweisung und derjenige wird aus Ihrem Körpersystem hinaus geführt.

Normalerweise spüren die Menschen nach der Meditation eine tiefe Freude und Erleichterung. Wenn ein ungutes Gefühl bleibt, dann schauen Sie sich bitte weiter im Haus um, ob noch irgendwo jemand ist. Wenn Sie jemanden entdecken, der noch lebt, dann bitten Sie darum, dass die Engel der Person dazu kommen mögen. Die Engel holen die Person ab, fahren z. B. in einem Taxi vor, steigen aus, nehmen die Person liebevoll, aber bestimmt links und rechts untergehakt und begleiten die Person zum Taxi und fahren mit der Person in ihr eigenes Seelenhaus. Sie müssen nicht wissen, wo das Haus ist, es reicht, wenn Sie sehen, dass das Taxi wegfährt.

Dann gehen Sie zurück in Ihr Haus und schauen sich den Ort an, an dem die Person sich vorher aufgehalten hat. Es ist jetzt hilfreich, den Ort umzugestalten. Der Teil des Raumes gehört Ihnen, dekorieren Sie ihn so, dass Sie sich dort wohlfühlen, also z. B. eine Salzkristalllampe aufstellen, einen Blumenstrauß, einen schönen Sessel oder eine Kerze. Energie folgt den Gedanken, wenn Sie den Ort umgestalten, dann fließt Energie in den Bereich. Da das Seelenhaus symbolisch für unser Körpersystem steht, lässt Ihr Unterbewusstsein neue Energie an die Körperstelle fließen, wo sich zuvor Ihre Besetzungen aufgehalten haben.

Gerade beim Thema ALS ist es auffällig, dass sich viele Verstorbene auf dem Weg zum Dachboden aufhalten. Der Weg zum Dachboden kann zum Beispiel eine Dachbodenluke sein, die erst ausgezogen werden muss. Das deutet schon auf eine Blockade des Energieflusses hin. Die Personen, die sich dort aufhalten, lösen die ALS aus. Der Weg zum Dachboden, vom Erdgeschoss aus oder vom 1. Stock, je nachdem, wie groß Ihr Haus ist, symbolisiert ihr Halschakra, ihren Hals, ihren Nacken, ihr Genick. Wenn Sie alle Menschen, die sich hier aufhalten, erlöst haben, dann müsste dieser Bereich leuchtend hell werden.

Sie können auch Erzengel Raphael, der Erzengel für die Heilung, bitten, mit Ihnen zusammen diesen Bereich zu heilen. Es kann sein, dass Sie dann grün-goldenes Licht sehen oder viele Blumenblüten, das ist das Zeichen, dass Heilung geschieht. Oder Sie sagen innerlich immer wieder: „Ich danke für meine Heilung. Ich danke für meine Heilung. ...“

Die Farbe des Halschakras ist hellblau. Es würde Ihnen auch gut tun, wenn Sie diese Farbe dort visualisieren oder die Wände dort mit Hilfe der Engel Himmelblau streichen würden.

Zum Ende der Meditation bedanken Sie sich bitte bei Ihren Engeln und kommen ganz bewusst ins Heute, Hier und Jetzt zurück. Strecken und recken Sie sich und trinken Sie ein Glas Wasser.

Deutung der Symbole

Diese Meditation eignet sich auch sehr schön dafür, für sich selbst nachzusehen, was die Ursache für ein bestimmtes Symptom ist. Das Haus in der Landschaft steht immer für uns selbst. Es gibt Menschen, die sehen eine verfallene Bretterbude, meistens sind diese Menschen sehr erschöpft und haben jahrelang Raubbau an sich selbst betrieben. Andere sehen ein schönes Haus, das aber verlassen ist und voller Spinnweben, das sind meistens Menschen, die sich viel um das Leben anderer kümmern, aber nicht um das eigene. Es ist wichtig, nicht zu werten, das Unterbewusstsein ist froh, uns die Bilder zu schicken, damit wir Bilanz ziehen können, um dann aktiv etwas zu verändern. Fangen wir also vorne an:

Die Landschaft gibt schon Hinweise darauf, wie es uns geht. Berge im Hintergrund zeigen starke Blockaden an, Wasser in Form von Meer, einem See oder einem Fluss zeigt starke Lebensenergie an, ein Wald in der Nähe Schutz und Geborgenheit. Ist das Haus hell, hat der Mensch in der Regel auch eine schöne Ausstrahlung, ist das Haus dunkel, ist der Mensch in der Regel müde und erschöpft. Die Größe des Hauses zeigt meistens das Selbstwertgefühl an, wie weit wir uns schon selbst erforscht haben, wie viel Potenzial wir schon entdeckt und freigelegt haben. Je länger Sie an sich arbeiten, desto größer wird mit der Zeit Ihr Haus. Sie brauchen sich nur um den Innenausbau zu kümmern, draußen verändert sich das Haus von allein. Der Weg zum Haus ist die Art und Weise, wie andere Menschen von uns willkommen geheißen werden. Findet man gut den Weg zur Haustür oder ist es eher schwierig? Mir ist aufgefallen, das sehr herzliche Menschen meistens eine grüne Haustür aus Holz haben.

Oft sind die Menschen überrascht, wenn sie das Haus betreten, entweder ist es dunkler, als sie dachten oder voller Staub und Spinnengewebe oder eben gleißend hell und wie eine Kathedrale eingerichtet. Der Ofen, Kamin

oder Herd im Erdgeschoss steht symbolisch für unser Herzchakra. Bitten Sie Ihre Engel mit Ihnen zusammen das Feuer anzumachen, falls die Feuerstelle noch aus ist. Erfahrungsgemäß wird schon dadurch das Haus viel heller und gemütlicher. Das Erdgeschoss steht für den Solarplexus und das Herzchakra. Wenn wir also in dem Bereich ein körperliches Problem haben, dann sollten wir die Ursache dafür immer im Erdgeschoss suchen, bzw. uns von den Engeln zeigen lassen. Die meisten Menschen haben die Küche links und das Wohnzimmer rechts. Im Wohnzimmer ist fast immer auch der Ofen. Ein helles Wohnzimmer, in dem durch die Fenster die Sonnenstrahlen einfallen können, zeigt immer jemanden, der positiv gestimmt ist.

Die Küche steht symbolisch für unseren Solarplexus. Wenn wir also Probleme mit unserem Magen oder der Bauchspeicheldrüse haben, dann wäre es sinnvoll zu schauen, wer dort in der Küche auf der Bank sitzt und auf Essen wartet. Das ist in der Regel die Person, die uns im Solarplexus Energie abzieht, uns also besetzt.

Der Keller steht symbolisch für das Sexual- und das Wurzelchakra. Wenn der Weg in den Keller kompliziert um eine starke Biegung geht, ist das oft ein Hinweis auf die verdrehte Händigkeit, das heißt, der Mensch ist höchstwahrscheinlich Linkshänder, macht aber alles mit rechts. Jeder Mensch hat einen Keller, aber Viele haben gerade dort ihre Probleme vergraben und häufig kommt es in der Sitzung vor, dass jemand sagt: „Mein Haus hat keinen Keller.“ Jedes Haus auf Seelenebene hat einen Keller und er ist meiner Meinung nach sehr wichtig. Ohne einen aufgeräumten, gemütlichen und aktiven Keller, idealerweise ein Wellnesskeller, fehlt uns die Kraft und Leidenschaft in unserem Leben. Der Keller sollte vorzugsweise in rot-orange eingerichtet sein, mit Räumen, die für die Themen Liebe, Lust, Leidenschaft, Lebensfreude und finanzielle Fülle stehen. Auch ein Raum für die Erdung wäre sinnvoll. Da die Energie den Gedanken folgt,

stellen Sie sich bitte einfach vor, Sie würden mit Ihren Engeln zusammen jeden Raum langsam und sorgfältig einrichten. Meistens ist der Keller aber erst einmal eng, schmal, niedrig und dunkel, kalt und unheimlich. Das ist normal, bitte nicht werten. Mit Hilfe der Engel können wir so einen Keller als erstes, wie eben in der Meditation schon beschrieben, von Verstorbenen oder von lebenden Besetzungen befreien. Lebende Besetzungen lässt man, wie schon beschrieben, von den Engeln der Person liebevoll aus dem Haus begleiten. Sie brauchen sich dann nicht weiter darum zu kümmern, sollten aber die Meditation bei lebenden Besetzungen noch ein paar Tage lang wiederholen, damit Sie sicher gehen können, dass derjenige auch zukünftig draußen bleibt. Lebende Besetzungen neigen dazu, sich immer mal wieder „einzuschleichen“, bis sie gelernt haben, dass sie von Ihnen keine Energie mehr bekommen.

Oft kann man im Keller auch noch einen abgespaltenen inneren Kindanteil finden. Wenn dort ein eingeschüchtertes, verängstigtes Kind irgendwo in einer Ecke kauert, fragen Sie zuerst Ihre Engel, ob es ein verstorbene Kind ist. Wenn ja, dann lassen Sie es bitte von seinen Engel ins Licht bringen. Wenn es ein Anteil von Ihnen selbst ist, den Sie irgendwann einmal in Ihrer Kindheit abgespalten haben, dann seien Sie bitte ganz geduldig und liebevoll, versuchen Sie es in den Arm zu nehmen und so lange zu trösten und Liebe zu schenken, bis es mit Ihnen verschmilzt.

Schön sind Räume, die unseren Körper und seine Ausdrucksfähigkeit wertschätzen. Zum Beispiel ein warmer, orangefarbener Raum für Sexualität, ein bunter Raum für unsere Kreativität, ein Raum mit einem schönen Whirlpool oder einem Schwimmbecken, lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf. Ein großer Tresor, in dem die finanzielle Fülle aus dem Universum nachrutscht, wenn Sie dort Geld entnehmen. Ein Raum mit natürlichen Materialien, zum Beispiel einer Wasserquelle mit Lehm Boden und Moosen, Holz und Wurzeln, in dem man sich geborgen und der Erde nah fühlt.

Auch Sport, Tanz und Fitness gehören in den Keller. Weinfässer jedoch die zeigen ein Alkoholproblem an und dürfen von Ihren Engeln entsorgt werden. Der Keller darf auch ruhig größer sein als Ihr Haus oben, das passt sich mit der Zeit von alleine an. Es darf auch Sonnenlicht in den Keller scheinen. Sie können also einfach mit den Engeln zusammen größere Kellerfenster einbauen. Lassen Sie sich Zeit, Ihren Keller auszubauen und einzurichten. Wenn Sie alles auf einmal verändern würden, dann würde zu viel aus dem Unbewussten hochkommen, denn jede Veränderung in Ihrem Keller befreit unterdrückte Themen aus Ihrem Unterbewusstsein. Also gehen Sie behutsam mit sich selbst um und beobachten Sie parallel zum Kellerausbau auch die Veränderungen in Ihrem Leben. Es kann vorkommen, dass Sie sich plötzlich viel stärker und mutiger fühlen oder dass unterdrückte alte Wut in Ihnen hochkocht, alles ist willkommen, will liebevoll angenommen und geheilt werden. Ein kraftvoller Keller ist immer auch eine Grundvoraussetzung für einen gesunden Körper. Der Keller ist das Fundament für Ihren Körper, beginnen Sie bitte immer erst mit dem Kellerausbau. Der Dachboden steht für unser drittes Auge und unser Kronenchakra. Der Weg zum Dachboden steht für unser Halschakra. Wenn Sie also z. B. gerade Halsschmerzen haben oder die Diagnose ALS, können Sie nachsehen, wie Sie auf den Dachboden gelangen würden. Ist dort eine Ziehtreppe, die eingeklappt ist? Ist die Treppe auf den Dachboden gerade zu eng oder feuerrot? Ist sie brüchig oder gar nicht vorhanden? Die Energie folgt Ihren Gedanken, wenn Sie den Aufgang zum Dachboden reparieren, sich liebevoll um diesen Bereich kümmern, dann kann auch parallel in Ihrem Körper Heilung geschehen. Es kann auch sein, dass Sie die Ursache für Ihre Halsschmerzen oder Ihre ALS dort auf der Treppe stehen sehen oder die dazugehörige Begebenheit dort spüren, also zum Beispiel einen nicht ausgesprochenen Konflikt mit einem Familienmitglied oder Arbeitskollegen oder eben die Verstorbenen, die sich an Ihnen festhalten. Der Dachboden steht für unsere Hellsichtigkeit und unseren Anschluss an unser Hohes Selbst. Er sollte nach Möglichkeit, wie schon beschrieben,

hell, aufgeräumt und sauber sein, mit großen Fenstern, durch die wir weit in die Landschaft sehen können. Die Farben können weiß sein mit z. B. einem dunkelblauen Meditationskissen in der Mitte. Dinge, die auf dem Dachboden stehen, und dort für irgendjemanden zwischengelagert sind oder alte Dinge von Ihren Ahnen können Sie getrost Ihren Engeln geben, mit der Bitte, die Dinge zu entsorgen. Ich habe mir vorgestellt, dass ich die Dinge, die ich nicht mehr brauche oder die dort von meinen Ahnen lagen, einfach in einen großen Umzugs-LKW gepackt habe und die Engel gebeten habe, die Dinge zu entsorgen. Alte Gegenstände, die Sie als wiedergefundenen Schatz empfinden oder als altes Spielzeug von Ihnen, dürfen Sie gerne dort oben stehen lassen, es kann symbolisch für die Fähigkeiten und Erinnerungen aus Vorleben stehen. Wenn der Dachboden zu klein und zu eng ist, bauen Sie auch diesen aus. Ein weiter Blick durch große Fenster erleichtert es Ihnen im realen Leben, besser Visionen von Ihrem Hohen Selbst für Ihren eigenen Lebensweg zu empfangen.

Auch die Ursache von Depressionen, Migräne, Gehirntumor, Schlaganfall und Kopfschmerzen kann man auf dem Dachboden finden. Wenn Sie sie nicht auf dem Dachboden direkt finden, dann schauen Sie sich bitte auch das Dach von außen an. Vielleicht sitzt dort jemand auf Ihrem Dach oder es klebt dort eine dunkle Energiemasse fest. Reinigen Sie es humorvoll mit den Engeln und einem Dampfstrahler oder was auch immer Sie als Werkzeug dafür von Ihren Engeln in die Hand bekommen. Wenn Sie spirituell schon weit entwickelt sind, kann es sein, dass Ihr Haus gar keinen Dachboden mehr hat, sondern eine Dachterrasse, von der aus Sie die Sterne sehen können. Es kann durchaus sein, dass Sie das Haus bei Sonnenschein betreten haben und oben auf dem Dachboden in den Sternenhimmel blicken können. Das steht symbolisch für Ihren schon sehr weit entwickelten Anschluss an höhere Ebenen. Bitte erzwingen Sie solche Bilder nicht, sie entwickeln sich von alleine. Kümmern Sie sich einfach nur regelmäßig um Ihr eigenes Haus.

Wenn Sie sich unsicher sind, ob Sie alle Verstorbenen entdeckt haben, dann fragen Sie bitte Ihre Engel: „Bitte zeigt mir, wer meine ALS auslöst.“ Ihre Engel werden Sie dann in den Raum führen, in dem sich die Person versteckt. Vertrauen Sie auf Ihre Intuition. Mit der Zeit lernt man, immer leichter diese Bilder zu empfangen und zu deuten. Energie folgt Ihren Gedanken, bleiben Sie dabei entspannt und wiederholen Sie diese Meditation regelmäßig.

Meditation: grüne Wiese

Nun folgt, wie auch im Buch ‚Seelenerlösung‘, die ‚grüne Wiesenmeditation‘. Ich habe sie nicht wortwörtlich übernommen, weil mir in der Zeit zwischen dem Schreiben der vier Bücher noch einiges dazu bewusst geworden ist. Ich füge hier in den Text die sehr wichtige Annahme und Rückgabe von Seelenanteilen, Energieformen und Chakraanteilen mit ein. Die ‚grüne Wiesenmeditation‘ ist eine weitere gute Möglichkeit, Verstorbene aufzuspüren und zu erlösen.

Die grüne Wiese steht symbolisch für die Seelenebene. Auf dieser Ebene haben wir Kontakt zu Ahnen, Lebenden, Engeln und unserem Hohen Selbst. Im Folgenden beschreibe ich eine Meditation, die man (bis auf den Teil ‚ins Licht führen‘) auch bei lebenden Besetzungen anwenden kann. Bei lebenden Besetzungen sollte man die Meditation mit einem Abstand von ein paar Stunden oder Tagen, je nachdem, wie es sich für einen selbst am besten anfühlt, wiederholen, bis der Besetzer keine neuen Verbindungen (Energientakeln) mehr aufbaut.

Wiesenmeditation

Setzen Sie sich an einen für Sie sicheren und ruhigen Ort, sorgen Sie dafür, dass Sie nicht gestört werden und schließen Sie Ihre Augen. Atmen Sie ein paar Mal ruhig tief ein und langsam aus. Stellen Sie sich vor, wie Sie auf einer grünen Wiese stehen. Die Sonne scheint, der Himmel ist blau und es ist angenehm warm. Schauen Sie als erstes an sich herunter. Was tragen Sie auf dieser Wiese für Kleidung? Sind Sie barfuß? Bewerten Sie nichts, schauen Sie einfach nur neugierig hin. Es kann sein, dass Sie die Bilder sehr deutlich sehen, es kann aber auch sein, dass Sie die Bilder nur fühlen, werten Sie auch hier nicht, es ist gut, so wie es sich Ihnen zeigt. Nun bitten Sie innerlich, dass Ihre Engel mit auf die Wiese kommen mögen. Auch wenn Sie bisher nicht im Kontakt zu Ihren Engeln waren, werden sie sich Ihnen zeigen. Es kann auch hier wieder sein, dass Sie sie deutlich sehen oder dass Sie nur ihre liebevolle Anwesenheit spüren. Genießen Sie das Gefühl, geführt und beschützt zu sein. Dann bitten Sie, dass auch Erzengel Michael mit auf Ihre Wiese kommen möge. Michael ist ein großer, blauer Engel mit einem Flammenschwert. Achten Sie bitte darauf, dass jedes Mal, wenn Sie mit einem Engel arbeiten, der Engel auch Füße hat. Engel, die ihre Füße nicht zeigen können, sind keine echten Engel. Bitten Sie diese Wesenheiten, Ihre Wiese zu verlassen und bitten Sie darum, dass Ihre echten Engel kommen mögen.

Wenn Sie nun mit Ihren Engeln auf der Wiese stehen, dann bitten Sie die Personen, die bei Ihnen Ihre ALS auslösen, die Sie also als Besetzungen in Ihrer Aura haben, auf die Wiese zu kommen. Sie können das hörbar oder in Gedanken aussprechen. Bleiben Sie entspannt und in der Liebe. Die Person oder die Personen sind in den meisten Fällen dunkel oder grau. Es kann eine Person oder mehrere erscheinen. Wenn mehrere Personen erscheinen, dann arbeiten Sie sich ganz in Ruhe von Person zu Person durch. Wenn Sie also spüren, dass z. B. Ihre verstorbene Mutter die Ursa-

che für Ihre ALS ist, dann kann es sein, dass an Ihrer Mutter auch noch andere Personen hängen, also z. B. Ihr Opa und dessen Mutter usw. So ein Bild kann sehr komplex aussehen. Wenn sich mehrere Menschen an Ihrer Mutter festhalten, dann hat es Ihre Mutter sehr schwer, ins Licht zu gelangen, weshalb sie sich an Ihnen festhält. Es ist dann wichtig, die Engel zu bitten, alle Besetzungen, die sich an Ihrer Mutter festhalten, auch wenn Sie sie nicht kennen, mit ins Licht zu begleiten. Am besten versuchen Sie zuerst, die Menschenreihe zu erkennen. Wie viele Personen halten sich z. B. an Ihrer Mutter fest? Die hinterste Person in so einer Menschenreihe ist meistens der Auslöser, weshalb die anderen es nicht geschafft haben, ins Licht aufzusteigen. Bitte erlösen Sie immer zuerst die hinterste Person und arbeiten Sie sich dann langsam nach vorne durch.

Wenn so eine Meditation gelungen ist, spüren Sie es deutlich, es kribbelt leicht in Ihrem Körper und Sie fühlen sich leichter und befreiter. Schauen Sie sich also ganz in Ruhe die Personen an, vielleicht erkennen Sie auch deutlich, um wen es sich handelt. Bewerten Sie nichts, schauen Sie einfach nur neugierig, ob eventuell irgendwelche Energiebänder, Energieschnüre oder Energientakeln von der Person oder den Personen zu Ihnen führen. Dort, wo die Bänder in Ihrem Körper festsitzen, ist die Stelle, an der Sie zu der Person oder den Personen hin Ihre Energie verlieren. Die Bänder können auch über Ihrem Kopf oder unter Ihren Füßen entlang laufen.

Bitten Sie nun darum, dass auch das Hohe Selbst der Person oder die Hohen Selbst der Personen mit auf die Wiese kommen. Meistens zeigt sich das Hohe Selbst als große Lichtgestalt, als Engel oder als eine Art Lichtsäule.

Bitten Sie Erzengel Michael und Ihre Engel nun, alle Energien und alle Anteile aus Ihnen herauszuziehen, die Sie für die Personen tragen und bitten Sie darum, dass die Energien und Anteile jetzt zu den Personen zurückgegeben werden. Und nun einfach geduldig beobachten. Es kann

sein, dass Sie die Bilder deutlich sehen oder aber auch nur spüren, wie die Energiekugeln aus Ihnen gezogen werden und an die Personen zurückgegeben werden. Es können Chakraanteile, Auraanteile, Bewusstseinsanteile sein. Es kann sein, dass Sie es als bunte Kugeln sehen oder als Energieschwaden, die zu den Personen zurück fließen. Wenn die Personen die Energien nicht annehmen wollen, dann bitten Sie Ihre Engel, die Energiekugeln oder Anteile an das Hohe Selbst der jeweiligen Person zurückzugeben.

Die Verantwortung für die Person liegt bei dem Hohen Selbst, wenn Sie ihr also zum Beispiel ihr eigenes Schicksal nicht zutrauen und Mitleid mit der Person haben, kann es sein, dass Sie für die Person ihr Schicksal in Form von Energien mittragen, was die Person wiederum schwächt. Wenn Sie der Person ihr Schicksal nicht zutrauen, dann hilft es, die Verantwortung für die Person auf der grünen Wiese wieder an das Hohe Selbst der Person zurückzugeben. Erst, wenn Sie spüren, dass die Engel alles aus Ihnen herausgezogen und zurückgegeben haben, was Sie für die Personen getragen haben, geht es weiter.

Bitten Sie nun Ihre Engel und Erzengel Michael darum, dass sie alle Anteile und Energien aus den Personen herausziehen, die die Personen für Sie bisher getragen oder sich von Ihnen genommen haben. Beobachten Sie nun auch wieder nur entspannt. Es kann sein, dass Sie die Bilder wieder deutlich sehen können oder nur den leichten Druck spüren können, der entsteht, wenn sich eine Energiemasse in Ihren Körper zurückbewegt.

Nun müssten sich alle Bänder und Schnüre zwischen Ihnen und den Personen, von denen Sie sich energetisch trennen wollen, gelöst haben. Wenn nicht, kann es sein, dass es sich um Versprechen oder Gelübde oder dergleichen handelt. Solche Schnüre können auch aus Vorleben in Ihrer Aura sein. Sie müssen nicht genau wissen, worum es sich dabei handelt, sa-

gen Sie einfach deutlich folgenden Satz: „Ich bitte Erzengel Michael um Auflösung sämtlicher Eide und Schwüre, Gelöbnisse, Gelübde, Verwünschungen und Verfluchungen aus diesem und aus Vorleben. Ich bitte um Auflösung aller in Unvollkommenheit gesprochener Worte, ich bitte um Auflösung aller Liebesschwüre und Versprechungen aus diesem und aus Vorleben.“ Und nun fühlen Sie wieder nur hin, wie die Bänder sich lösen. Bitten Sie nun Erzengel Michael, er möge mit seinem Flammenschwert auch die restlichen Energiebänder zwischen Ihnen und den Personen trennen. Nachdem Michael die Bänder zertrennt hat, bedanken Sie sich bei ihm. Dann bitten Sie darum, dass die Enden der Bänder, die jetzt aus Ihrem Körper heraushängen, durch eine violette Flamme transformiert werden. Auch hier folgt die Energie Ihren Gedanken. Sagen Sie einfach nur: „Ich bitte die violette Flamme, die Energiebänder bis auf ihren Ursprung aufzulösen.“

Dann wenden Sie sich wieder den Personen zu. Sind sie verändert? Sind sie kleiner, blasser oder weiter weg? Hilfreiche Sätze sind jetzt: „Ich vergebe euch alles, was ihr mir angetan hast. Bitte vergeb mir auch alles, was ich euch angetan habe, in diesem Leben oder in Vorleben.“ Dann bitten Sie die Hohen Selbste der Personen, sie, falls sie schon verstorben sind, ins Licht zu begleiten. Viele Menschen sehen an dieser Stelle, dass die Personen immer heller und jünger werden und nach oben aufsteigen. Begleitet ist das Ganze oft von einem sehr liebevollen Gefühl. Wenn die Personen noch leben, dann bitten Sie die Hohen Selbste der Personen, sie dorthin zu führen, wo sie sich am Besten weiterentwickeln können. Sie selbst müssen nicht wissen, wo das ist. Das Hohe Selbst der Person geleitet die Person von Ihrer Wiese herunter.

Wenn die Personen die Wiese verlassen haben, dann bitten Sie Ihr eigenes Hohes Selbst auf die Wiese zu kommen und Sie mit Liebe und Licht zu durchfluten. Sie können auch Ihr Hohes Selbst bitten, sich in Sie hineinzustellen. Stellen Sie sich vor, dass über Ihren Kopf ein helles, liebendes

Licht durch Sie hindurchfließt. Es füllt jeden Winkel Ihres Körpers aus und spült, ähnlich einem Vollwaschgang, alles aus Ihrem Körper und Ihrer Aura, was nicht zu Ihnen gehört. Genießen Sie es und bleiben Sie so lange stehen, bis Sie spüren, dass es genug ist.

Die Verbindung zu Ihrem Hohen Selbst brauchen Sie nicht aufzulösen, ganz im Gegenteil, es wäre schön, die Verbindung möglichst lange zu halten. Ihr Hohes Selbst und Ihre Engel lieben es, mit Ihnen in Kontakt zu sein, Sie brauchen also keine Angst zu haben, sie zu „nerven“, ganz im Gegenteil, sie helfen Ihnen gern, solange Sie selbst in Ihrer Eigenverantwortung bleiben. Dann bedanken Sie sich wieder bei Ihren Engeln und Erzengel Michael und kommen zurück ins Heute, Hier und Jetzt. Dehnen und strecken Sie sich und trinken Sie ein Glas Wasser.

Auf die innere Führung hören

Es ist wichtig zu lernen, auf seine innere Stimme zu hören. Die innere Stimme ist die Verbindung zu unserem Hohen Selbst. Das Hohe Selbst kann man sich vorstellen wie ein riesiges multidimensionales Lichtwesen. Es existiert in mehreren Dimensionen gleichzeitig und ist der höhere Anteil von uns. Jedes Mal, wenn wir sterben, gehen wir zurück in unser Hohes Selbst und von dort aus werden wir auch neu geboren. Unser Hohes Selbst liebt uns zutiefst und führt uns hier durch dieses Leben. Diese leise, liebevolle innere Stimme, die wir im Herzen empfangen, ist die Stimme unseres Hohen Selbstes. „Eigentlich müsste ich mal ...“, „Vielleicht wäre es ja gut, wenn ...“, „Schon lange wollte ich ...“.

Wir empfangen alle täglich diese Eingebungen, „Einfälle“, aber die meisten Menschen verdrängen sie, weil sie glauben, keine Zeit dafür zu haben. Das geht so lange, bis unser Körper durch die entstandene Krankheit zeigt, dass es so nicht mehr weiter geht. Wir werden durch die Krank-

heit also zu einem Kurswechsel aufgefordert. Gerade bei Spaziergängen, die man allein unternimmt, in der freien Natur, kommen in den eigenen Gedankenstrom immer wieder Impulse vom Hohen Selbst, was man im Leben ändern müsste, um zu heilen. Deshalb ist es wichtig, immer mal wieder über Stunden mit sich alleine zu sein, um zu lernen, auf diese wichtige, innere Stimme zu hören.

Zum Beispiel bekommt man auf die innere Frage: „Es geht um meine ALS. Wenn ich es wüsste, was würde mir gut tun, um zu heilen?“, oft spontan eine innere Antwort, meistens in Form von Bildern oder Gefühlen. Diese innere Kommunikation führt uns durch unser Leben und wenn wir täglich auf sie hören würden, ist aus meiner Sicht Krankheit vermeidbar, weil wir in unserem inneren Gleichgewicht bleiben, Zusammenhänge erkennen und auf einer ganz anderen Ebene verstehen würden.

Meditation mit dem Hohen Selbst

Setzen Sie sich an einen ruhigen Ort, an dem Sie nicht gestört werden, schließen Sie Ihre Augen und atmen Sie ein paar Mal ruhig ein und aus. Stellen Sie sich vor, Sie stehen auf einer grünen Wiese und die Sonne scheint. Fühlen Sie das Gras unter Ihren Füßen und schauen Sie neugierig, was Sie auf dieser Wiese anhaben. Lassen Sie sich Zeit, es kann sein, dass Sie die Bilder nur fühlen.

Nun bitten Sie innerlich darum, dass Ihr Hohes Selbst mit auf die Wiese kommen möge. Warten Sie ruhig ab, es kann sein, dass Sie Ihr Hohes Selbst als eine große Lichtsäule sehen oder als einen großen, leuchtenden Engel. Es kann aber auch sein, dass sich Ihr Hohes Selbst als eine liebevolle Person zeigt, die aussieht wie Sie selbst. Werten Sie nicht, schauen Sie einfach nur interessiert hin.

Wenn Sie Ihr Hohes Selbst erblicken, kann es sein, dass Ihnen zum Weinen zumute ist, das wäre normal. Lassen Sie es bitte einfach frei fließen. Oft wird uns erst dann bewusst, wie sehr wir unser Hohes Selbst vermisst haben und auch diese tiefe Liebe, die wir plötzlich wieder spüren können.

Genießen Sie es erst einmal, dass Ihr Hohes Selbst zu Ihnen kommt. Es ist immer bei Ihnen, Sie haben vielleicht nur Ihre Aufmerksamkeit die letzten Jahre nicht mehr darauf gelenkt.

Als Kind spüren wir oft noch die Anwesenheit unseres Hohen Selbstes und unserer Engel, aber im Laufe der Zeit wenden wir für gewöhnlich unseren Fokus immer mehr von ihnen ab.

Wenn das Hohe Selbst nun ruhig vor Ihnen steht, dann stellen Sie die Frage, die Sie innerlich beschäftigt. Sie können die Frage laut oder leise in Gedanken stellen, Ihr Hohes Selbst versteht Sie immer. Es kann sogar sein, dass Sie innerlich die Antwort schon empfangen, während Sie noch Ihre Frage formulieren wollen, weil Ihr Hohes Selbst weiß, was Sie fragen wollen.

Vertrauen Sie auf diesen ersten, leisen Impuls, den Sie empfangen. Mit der Zeit werden für Sie die Antworten immer deutlicher. Es kann zum Beispiel sein, dass Sie fragen: „Was kann ich tun, damit ich heile?“ und intuitiv schon die Antwort in sich fühlen: „Komm erst einmal viel mehr zur Ruhe, lass dir mehr Zeit, gönn‘ dir mehr Pausen.“

Oder Sie stellen einfach die Frage: „Was tut mir jetzt gut?“ und bekommen ein inneres Bild vom Schwimmen. Das würde bedeuten, dass Ihnen jetzt zur Zeit regelmäßiges Schwimmen gut tun würde. Oder Sie stellen innerlich die Frage: „Was ist jetzt für mich wichtig zu wissen?“ und es kann sein, dass Sie Antworten bekommen, mit denen Sie gar nicht gerechnet

haben. Z. B. können Sie sehen oder hören, dass Sie jetzt noch viel Ruhe brauchen, mehr in die Selbstliebe gehen sollten oder viel Wasser trinken sollten, mehr ans Tageslicht gehen und auf eine bestimmte Ernährung umstellen sollten. Vielleicht brauchen Sie auch einfach nur mehr Bewegung.

Schreiben Sie gleich nach der Meditation Ihre empfangenen Informationen auf. In der Regel sind sie sehr flüchtig und schon nach ein paar Minuten nur noch unvollständig zu rekonstruieren.

Vertrauen Sie, mit der Zeit lernen Sie immer mehr, dass alles einen Sinn ergibt. Der Prozess der Heilung ist auch immer ein Entwicklungsprozess und deshalb bekommen wir im Laufe der Zeit unterschiedliche Antworten, die zu unserem jeweiligen Entwicklungsstand passen. Vertrauen Sie auf diese innere Führung, sie ist Ihr wichtigster Heiler!

Wenn Sie nun Ihre Antwort empfangen haben, dann können Sie Ihr Hohes Selbst bitten, sich in Sie hineinzustellen. Stellen Sie sich vor, wie oben über Ihr Kronenchakra Licht in Sie hineinfließt. Dieses liebevolle, göttliche Licht durchströmt nun Ihren ganzen Körper und fließt aus Ihren Händen und Füßen wieder hinaus. Von oben strömt immer mehr göttliches Licht nach, bis Sie das Gefühl haben, dass Ihr ganzer Körper kribbelt.

Durch diesen Prozess bekommen Sie eine immer höhere Schwingung, die bewirkt, dass Ihre Zellen in ihren Ursprungszustand zurückgehen. Die eigene Heilung ist mit der Zeit die natürliche Nebenwirkung. Sie heilen dadurch auf vielen Ebenen gleichzeitig, werden innerlich liebevoller und ruhiger und im Laufe Ihres Entwicklungsprozesses verändert sich dadurch auch im Außen Ihr Leben. Sie fangen an, liebevollere, glücklichere und harmonischere Umstände anzuziehen.

Die Engel um Unterstützung bitten

Wir alle haben immer ein Team von Engeln um uns herum, die uns helfen, wenn wir sie darum bitten. Die meisten Menschen nehmen drei Engel wahr. Sie können Ihre Engel bitten, Ihnen Inspirationen zu senden, was Ihnen gut tut oder Sie bitten direkt Erzengel Raphael, der Erzengel für Heilung um eine Heilkugel. Eine Heilkugel sieht grün-gold aus und kann unterschiedlich groß sein. Die Farbe von Erzengel Raphael ist auch grün-gold. Sie können ihn bei Ihrer Wiesenmeditation dazu bitten und ihn um eine Heilkugel bitten. Er formt dann in seinen Händen so eine leuchtende Kugel und setzt sie Ihnen dort in Ihren Körper, wo dieser jetzt Heilung braucht. Bei ALS also auf jeden Fall von hinten in Ihren Nacken. In dem Moment, in dem die Heilkugel in Ihren Körper eintritt, spüren Sie meistens einen leichten Druck, das wäre normal. Die Kugel löst sich, je nach Schwere Ihrer Erkrankung, innerhalb von Minuten oder innerhalb von Stunden auf. Fragen Sie Erzengel Raphael, was er Ihnen raten würde, wie oft Sie es wiederholen sollen. Es kann sein, dass es am Anfang gut wäre, es 3-5 x täglich zu wiederholen und nach einer gewissen Zeit spüren Sie, dass 1 x täglich reichen würde. Vertrauen Sie auch dabei auf Ihre Intuition. Bedanken Sie sich immer nach einem Kontakt mit Ihren Engeln bei ihnen und kommunizieren Sie auf jeden Fall liebevoll mit Ihren Engeln. Engel sind viel höherschwingend als wir und dadurch auch viel feinstofflicher. Wenn Sie Ihren Frust und Zorn über Ihre Erkrankung an Ihren Engeln auslassen würden, müssten sie sich aus Selbstschutz etwas weiter zurückziehen.

System aufstellen und herausfinden, wer die Personen sind

Eine andere Möglichkeit herauszufinden, wer einen besetzt, ist das Familienstellen. Beim Familienstellen stehen andere Personen als Stellvertreter für einen selbst und für die Familienangehörigen. Durch das aufgestellte Familiensystem wird sichtbar, wer nicht auf seinem Platz steht, wer nach hinten in die Vergangenheit schaut, wer außerhalb der Familie steht etc. In der Aufstellungsarbeit sind Verstorbene, die auf dem Boden liegen, noch nicht im Licht. Hier wäre es wichtig, den Verstorbenen zu helfen, ins Licht zu finden.

Außerhalb des Familienstellens kann man auch für sich selbst aufstellen. Ich erlebe immer wieder in meinen Seminaren, dass fast jeder dazu in der Lage ist, sich selbst, sein Problem, seine Lösung und sein Hohes Selbst aufzustellen. In meinen Seminaren benutzen wir für die Aufstellungsarbeit verschiedenfarbige DIN A 4 Blätter, eins für einen selbst, eins für das Problem, eins für die Lösung und eins für das eigene Hohe Selbst.

Wer so etwas noch nie erlebt hat, kann es sich zunächst nur schwer vorstellen, wie das funktionieren soll. Ich rate dazu, zunächst einfach ein paar Figuren zu nehmen, z. B. Playmobilfiguren oder Steine. Man stellt eine Figur für sich selbst auf den Tisch. Dabei ist es hilfreich genau hin zu fühlen, wo die Figur stehen will. Schaut sie nach vorne oder zur Seite, schaut sie vielleicht sogar nach hinten links oder hinten rechts? Erst wenn man sich sicher ist, wo die Figur steht, stellt man sie auf die Tischfläche. Dann nimmt man eine weitere Figur für sein eigenes Problem. Auch dafür lassen Sie sich wieder Zeit. Fühlen Sie, wo das Problem im Verhältnis zu einem selbst, also zur ersten Figur steht. Wie fühlt es sich an, an wen erinnert es Sie? Setzen Sie auch erst dann das Problem auf die Tischfläche ab. Nun kommt die Figur für die Lösung. Wo steht die Lösung? Ist sie schon ganz nah oder steht sie weiter weg, braucht die Lösung also noch

mehr Zeit? Erkennt die erste Figur die Lösung oder schaut sie in eine ganz andere Richtung? Welche Ideen und Inspirationen fallen einem ein, wenn man die Lösung in der Hand hält? Zum Schluss kann man auch sein eigenes Hohes Selbst aufstellen. Wo steht es? Hat das Hohe Selbst das Gefühl die erste Figur hört ihr zu? Ist man also im Anschluss an sein eigenes Hohes Selbst? Wenn nein, wer blockiert den Anschluss, wer steht dazwischen? Auf diese Art und Weise bekommt man schon mal ein Gefühl für sich selbst, wo Probleme liegen könnten, aus welcher Richtung sie kommen würden, was einem das eigene Hohe Selbst rät, wie die Lösung aussehen könnte.

Mit dieser selbst erarbeiteten Ideensammlung kann man entweder die beiden Meditationen (Seelenhaus und grüne Wiese) machen, zum Familienstellen, zur Kinesiologie, zum Homöopathen gehen oder ein anderes Heilungssystem aufsuchen, dem man vertraut.

Loslassen von Eltern, Partner und Kindern

Zu der Entstehung von ALS gehört aus meiner Sicht auch immer das gegenseitige Festhalten. Wenn Sie also ahnen, dass Sie selbst sich an Ihren Kindern, Eltern oder an Ihrem Partner festhalten, weil Sie zum Beispiel Angst um die Personen haben, dann hilft folgende Meditation gut, um die Verantwortung, die Sie übernommen haben, wieder zurückzugeben.

Die Verantwortung für das Leben einer Person liegt immer bei der Person selbst und ihrem Hohen Selbst. Wenn wir das Schicksal einer Person tragen wollen, ist das aus meiner Sicht eine Anmaßung. Nur das Hohe Selbst der Person weiß, was diese Person wirklich braucht und auf Seelenebene erleben und erfahren möchte. Und da gehören auch manchmal Lernaufgaben dazu, die wir der Person lieber ersparen würden. Aber genau durch

diese Lernaufgaben wächst sie, ebenso wie wir. Wenn Sie also spüren, dass Sie z. B. wie eine „Glucke“ um Ihr Kinder herum hängen, was bei Ihren Kindern den Lichtanschluss blockieren und zu Depressionen führen kann, dann machen Sie die folgende Meditation:

Meditation zum Loslassen

Stellen Sie sich wieder die grüne Wiese vor und bitten Sie Ihre Engel dazu. Dann bitten Sie Ihr Kind auf die Wiese und bitten Sie auch das Hohe Selbst Ihres Kindes, sich hinter Ihr Kind zu stellen. Nun bitten Sie Ihre Engel, Ihnen alles abzunehmen, was Sie bisher für Ihr Kind getragen haben, und stellen Sie sich vor, die Engel ziehen Energien aus Ihnen heraus, die zu Ihrem Kind gehören und geben die Energien an Ihr Kind zurück. Dann bitten Sie Ihre Engel, alles aus Ihrem Kind herauszuziehen, was Ihr Kind bisher für Sie getragen hat und bitten Sie die Engel, es Ihnen zurückzugeben. Nun bitten Sie Erzengel Michael, mit auf die Wiese zu kommen. Bitten Sie Michael um Trennung der energetischen Verbindungen zwischen sich und Ihrem Kind. Es werden nur Verbindungen getrennt, die Ihnen und Ihrem Kind nicht gut tun. Licht und Liebe fließen weiter, das ist die göttliche Grundenergie, die niemals getrennt werden kann.

Nachdem Michael alle Verbindungen getrennt hat, stellen Sie sich vor, wie sich Ihr Kind in sein eigenes Hohes Selbst stellt. Es wird mit seiner eigenen Energie durchflutet. Es kann sein, dass Sie sehen, wie Ihr Kind dadurch größer aussieht. Das ist sein wahres Selbst. Wenn Sie diese Meditation öfter wiederholen, lernen Sie, innerlich loszulassen. Nur das Hohe Selbst Ihres Kindes ist für Ihr Kind zuständig. Sie können Ihr Kind lieben und unterstützen, aber nicht durch ängstliches Überbehüten blockieren. Bitten Sie nun, dass Ihr Kind mit seinem Hohem Selbst zusammen Ihre Wiese verlässt und bitten Sie Ihr eigenes Hohes Selbst auf die Wiese.

Fragen Sie Ihr Hohes Selbst, was Ihnen nun gut tut. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie alles gehört, gefühlt und empfangen haben, was Ihr Hohes Selbst Ihnen mitteilen möchte, bitten Sie zum Schluss darum, dass Ihr Hohes Selbst sich in Sie hineinstellt. Genießen Sie es, von Ihrem eigenen göttlichen Licht durchströmt zu werden. Das Licht Ihres Hohen Selbstes strömt nun oben über Ihren Kopf durch Ihren Körper und über die Hände und Füße hinaus. Versuchen Sie so lange wie möglich, diese Energie zu genießen.

Ich habe diese Meditation eben mit einem Kind beschrieben. Ersetzen Sie das Kind einfach durch die Person, von der Sie sich trennen wollen, also zum Beispiel Ihre Mutter, Ihren Vater, Ihren Lebenspartner oder Ihre Freundin. Sie selbst spüren genau, wer in Ihrem Umfeld sich an Ihnen festhält oder an wem Sie sich festhalten. Erst das liebevolle Loslassen kann uns helfen, in die bedingungslose Liebe zu gehen, erst dann können wir erwachsene, reife Beziehungen führen, die frei von Manipulation sind.

Was stärkt und hilfreich ist

Die nun folgenden Tipps, was einen stärkt und hilfreich ist, stehen so auch in meinem Buch ‚Selbstliebe heilt Krebs‘ und ‚Licht an! Wege aus der Depression‘.

Eine Leserin schrieb mir: „Lilian, du hättest auch schreiben können, Selbstliebe heilt alles.“ Die Hinweise, was einem gut tut, sind auch für alle anderen Krankheiten sinnvoll, nicht nur bei Krebs, Depressionen oder wie in diesem Fall bei einer ALS.

Die Kraft der Natur nutzen

Aus meiner Sicht ist die Entstehung von einer ALS ein Problem des eigenen blockierten Energiehaushaltes. Der Körper hat insgesamt zu wenig Energie, da sie ihm durch eine oder mehrere Personen abgezogen wird. Daher ist es ratsam, zuallererst ganz viel in die Natur zu gehen, um wieder an mehr Energie zu kommen. Die Natur ist angefüllt von Liebe, Licht, Energie und Lebenskraft. Bäume, Flüsse, Berge, schöne Landschaften können uns innerhalb von Stunden wieder sehr viel Kraft spenden. Durch das Wandern in der Natur gelangt automatisch mehr Sauerstoff in unseren Körper. Man kann sich gut beim Spaziergehen vorstellen, dass man die Kraft der Natur in sich aufsaugt. Wenn Sie gehen oder an einer schönen Stelle stehen, stellen Sie sich einfach vor, Sie seien von Liebe und Licht umgeben. Schließen Sie Ihre Augen und atmen Sie diese Energie bewusst in sich ein. Stellen Sie sich vor, wie helles, heilendes Licht in Ihren Körper strömt und jede Zelle mit Licht durchflutet. Alles Dunkle wird aus Ihnen herausgespült. Stellen Sie sich vor, wie dieses heilende Licht wie eine Art Vollwaschgang immer wieder durch Sie strömt und Ihr Körper langsam immer heller wird, bis Sie das Gefühl haben, dass Sie innerlich leuchten. Ideal sind dafür Plätze, an denen Sie spüren, dass sie Ihnen Kraft geben. Jeder hat in sich ein Bild seines Lieblingsplatzes. Es wäre gut, solche oder ähnliche Plätze regelmäßig aufzusuchen und sich bewusst mit Kraft und Energie, Liebe und Licht aufzutanken.

Auch große, starke, alte Bäume sind ein idealer Kraftspender: Lehnen Sie sich einfach mit Ihrem Rücken an einen Baumstamm und stellen Sie sich vor, wie durch den Baum Heilenergie in Ihren Rücken fließt. Stellen Sie sich weiter vor, wie alles Negative aus Ihnen durch Ihre Füße über Wurzeln in den Boden abfließt. Die Erde kann diese negativen Energien, Gefühle usw. transformieren. Genießen Sie diesen Heilvorgang und bedanken Sie sich bitte danach innerlich bei dem Baum für seine Unterstützung. Falls Sie Informationen von dem

Baum empfangen, dann wundern Sie sich bitte nicht, denn Bäume haben genau so ein Bewusstseinsfeld wie wir Menschen und können sehr oft wahrnehmen, was uns gut tun würde.

Tageslicht ist lebensnotwendig

Versuchen Sie, sich regelmäßig dem Tageslicht auszusetzen. Durch das Tageslicht gelangen, aus spiritueller Sicht gesehen, Informationen, die im Licht enthalten sind, in unsere Zellen. Diese brauchen die Informationen, um zu heilen. Eine Depression z. B. kann entstehen, wenn man zu wenig Tageslicht bekommt. Man kann es sich so vorstellen, als wäre im Sonnenlicht unser tägliches, göttliches Update enthalten. Deshalb schauen wir so gerne in den Sonnenaufgang und in den Sonnenuntergang, weil wir dann diese liebevollen Informationen über die Augen direkt empfangen können.

Es geht nicht darum, sich der prallen Mittagssonne für Stunden auszusetzen, sondern darum, sich einfach täglich etwas im Freien aufzuhalten, wenn es das Wetter zulässt mit möglichst viel unbekleideter Hautoberfläche. Damit steht dem Licht mehr Oberfläche zur Verfügung, um in den Körper zu gelangen. Ich persönlich lehne dabei Sonnencreme ab. Wenn die Sonne zu stark scheint, halte ich mich im Schatten auf, auch dort bekommt man genug Tageslicht ab.

Die Morgenseiten

In den ersten 45 Minuten nach dem Aufwachen haben wir noch den stärksten Kontakt zu unserem Hohen Selbst. Wenn Sie sich angewöhnen, gleich morgens nach dem Aufwachen Tagebuch zu schreiben, werden Sie folgende, verblüffende Erfahrung machen: Sie schreiben ca. drei A 4 Seiten und spüren, dass Sie an tiefere Wahrheiten gelangen. Es ist fast wie Magie, Sie spüren, dass dann die Themen an die Oberfläche kommen, die wirklich wichtig für Sie sind. Wenn Sie über längere Zeit regelmäßig Morgenseiten schreiben, hilft es Ihnen immer stärker, in diese wichtige Verbindung zu Ihrem Hohen Selbst zu treten. Fangen Sie einfach an zu schreiben, egal was Ihnen gerade durch den Kopf geht, es ist auf Dauer sehr befreiend, wenn man sich die Dinge von der Seele schreibt. Diese Technik ist ausführlicher in dem Buch ‚Der Weg des Künstlers‘ von Julia Cameron beschrieben.

Es ist wichtig, sich seiner wahren Gefühle bewusst zu werden. Oft wenden wir viel Energie auf, um diese vor uns selbst zu verbergen. Es kann sein, dass sich auch sehr alte Themen zeigen, um gelöst zu werden, und dass Ihnen beim Schreiben auf einmal bewusst wird, dass Ihr heutiges Problem den Ursprung eigentlich schon viel früher hatte. Ich gebe sehr gerne diesen Hinweis auf das Buch und die Technik, auch für gesunde Menschen, damit man erst gar nicht krank wird, weil man so viele Themen unterdrückt. Oft kommt dann die Ausrede: „Ich habe morgens keine Zeit.“ Aber es lohnt sich auf jeden Fall den Wecker früher zu stellen. Klienten berichten mir immer wieder, wie gut ihnen das regelmäßige Schreiben der Morgenseiten tut, dass sie sich seitdem viel ernster nehmen, weil sie sich gleich morgens Zeit für sich selbst nehmen, um auf ihre innere Stimme und die Stimme ihres Hohen Selbstes zu hören. Sie fühlen sich dann den ganzen Tag viel deutlicher geführt. Ich kann es nur wärmstens empfehlen, es ist ein wichtiger Schritt in Richtung, sich selbst zu lieben und wertzuschätzen.

Angst auflösen mit ‚The Tools‘

Ich möchte Ihnen noch ein weiteres Buch sehr ans Herz legen: ‚The Tools‘ von Phil Stutz und Barry Michels. In dem Buch sind verschiedene praktische Handlungsanweisungen gut beschrieben, wie man Ängste und Schmerzen überwinden kann, wie man sich wieder selbst motivieren kann, wie man in seinem göttlichen Anschluss bleibt etc. Vor allem Klienten, die gerade z. B. eine Krebsdiagnose bekommen haben, empfehle ich die Übung, durch die man immer wieder die eigene Angst auflösen kann. Aber es gibt auch Klienten mit der Diagnose ALS, die zusätzlich unter Ängsten leiden.

Angst ist zuerst einmal sehr verständlich, wenn man eine so schockierende Diagnose wie die ALS bekommen hat. Aber die Angst kann einen auch dermaßen lähmen, dass man sämtliche Lebensenergien dadurch blockiert. Und die fließende Lebensenergie wäre ja gerade jetzt nötig, um zu heilen. In ‚The Tools‘ ist erklärt, dass Angst wie eine Wand in unserer Aura hängt. Sie engt uns ein und blockiert unsere Lebensenergie. Aber Angst ist gestaute Lebensenergie. Wenn man das erst einmal zutiefst verinnerlicht hat, kann man der Angst ganz anders begegnen. Eigentlich vermeiden wir Dinge, die uns Angst machen, auch wenn sich dadurch unser Lebensspielraum sehr einschränkt. Wir vermeiden zum Beispiel zu fliegen, zu reisen oder Aufzug zu fahren. Es geht hier um die alltägliche Angst, nicht um die Angst Dinge zu tun, die wirklich lebensgefährlich wären. Diese Angst hat die sinnvolle Aufgabe, uns zu beschützen, wie z. B. die Angst, zu nah an einen Abgrund zu treten.

Starke Emotionen in unserer Aura sind sozusagen magnetisch. Wenn Sie sich freuen, dankbar sind und positiv in die Welt schauen, sehen Sie überall diese Emotion gespiegelt, Sie erblicken immer mehr Dinge, die Ihnen genau dieses Gefühl reflektieren. Wenn Sie jetzt die starke Emotion der Angst wie eine Bugwelle vor sich in Ihrer Aura tragen, dann sehen Sie alles mit der Augen der Angst, überall sehen Sie

nur noch kranke Menschen, bedrohliche Situationen etc. Wenn Sie jetzt anfangen, Ihre Angst aktiv aufzulösen (die Technik ist in dem Buch sehr gut beschrieben), verwandelt sich die Angst zurück in Lebensenergie. Sie spüren schon nach ein paar Minuten, wie Sie zu neuer Kraft zurückgelangen.

Aus der Erfahrung mit meinen Klienten löst sich die anfängliche Angst, die sich oft als eine über 5 Meter hohe und schwarze Mauer zeigt, innerhalb von drei Durchgängen ganz auf. Es ist für mich sehr erstaunlich zu sehen, wie die Aura der Person dann anfängt zu leuchten. Auch die Augen fangen wieder an zu strahlen. Es ist eine wichtige Übung, damit Sie Ihre Lebensenergie sinnvoll nutzen können, um in die Heilung zu gehen. Wenn sich Ihre Angst wieder aufbauen sollte, dann lösen Sie sie einfach wieder auf, es ist wirklich ein erstaunlich einfaches und schnelles Ritual. Sie benötigen dafür nur ein paar Minuten Zeit.

Gesunde Ernährung

Zum Thema gesunde Ernährung gibt es so viele unterschiedliche Rat schläge und Ratgeber, dass es sinnvoll ist, sich selbst eine Zeit lang damit zu beschäftigen, um dann für sich die richtige Ernährung zu erspüren. Es gibt Menschen, für die wäre vegane Ernährung genau das Richtige und dann wiederum andere, die auf Dauer ohne Fleisch kraftlos werden würden. Informieren Sie sich, auch immer aktuell über das Internet, über den neuesten Stand der Wissenschaft. Zur Zeit werden so viele den Körper heilende Pflanzen wiederentdeckt, dass es sich lohnt, immer mal wieder danach zu recherchieren. Wir haben einen Lebenswandel, der unsere Körper sehr übersäuert hat, was zu verschiedenen Zivilisationskrankheiten führt. Basische Ernährung besteht größtenteils aus viel Obst und Gemüse. Wenn Sie das Obst und Gemüse allerdings zu spät abends essen, gärt es in Ihrem Körper über Nacht und wirkt so auch wieder Säure bildend. Es

würde den Rahmen dieses Buches sprengen, mehr über das Thema Ernährung zu schreiben.

Aktuell empfehle ich das Buch ‚Mit Ernährung heilen‘ von Prof. Dr. Andreas Michalsen.

Aus meiner Sicht sind z. B. Viren und Bakterien nur ein Zwischenglied zwischen Körper und Besetzungen. Je mehr wir unsere Immunabwehr stärken, desto besser kann sich der Körper gegen Viren und Bakterien zu Wehr setzen und dann schlussendlich auch gegen Besetzungen. Unser Körper weiß sehr genau, was er gerade braucht. Das kann eine Zeit lang in diese und eine Zeit lang in jene Richtung gehen. Fangen Sie auch im Bereich Ernährung an, auf Ihre innere Stimme zu hören. Es kann sein, dass Sie im Heilungsprozess mal das Verlangen nach ungewöhnlichen Dingen haben, dann braucht Ihr Körper diese. In der Meditation Haus der Seele zeigt Ihnen Ihr Unterbewusstsein in der Küche, was Ihnen gut tun würde. Vielleicht steht dort ein Eintopf auf dem Herd oder Sie sehen nur Obst und Gemüse. Eine leere Küche kann auf das Bedürfnis des Körpers hinweisen, dass es Zeit ist zu fasten.

Ich persönlich finde es am wichtigsten, das Essen in Ruhe zu genießen. Decken Sie sich Ihren Tisch schön, zünden Sie für sich selbst eine Kerze an, essen Sie langsam und schmecken Sie bewusst hin, was Sie essen. Kauen Sie lange genug, damit Sie Ihren Körper bei der Verdauung unterstützen. Sprechen Sie beim Essen gar nicht oder nur über positive Dinge, Sie nehmen die Energie des Gespräches mit der Nahrung zu sich.

Wasser ist ein Energieträger

Über die heilende Wirkung von Wasser wurde ja zum Glück in den letzten Jahren sehr viel berichtet und geschrieben. Wasser ist ein Energieträger. Auch zum Thema Wasser könnte man Bücher füllen.

Trinken Sie täglich, regelmäßig viel Wasser ohne Kohlensäure. Es gibt Phasen im Heilungsprozess, in denen man selbst spürt, dass man drei bis vier Liter Wasser benötigt und dann kommen wieder Phasen, in denen zwei Liter ausreichend sind. Falls Sie bisher zu wenig klares Wasser getrunken haben, weil Sie keinen Durst verspüren, sind Sie vermutlich schon über Jahre dehydriert. Versuchen Sie dann, 21 Tage lang jeden Tag zwei Liter klares Wasser zu trinken. Nach 21 Tagen haben Sie sich an das neue Verhalten gewöhnt und Ihr Körper kommt aus dem dehydrierten Zustand heraus und entwickelt wieder das natürliche und wichtige Durstgefühl. Erst, wenn der Körper genug Wasser in sich gespeichert hat, kann er mit dem überschüssigen Wasser Giftstoffe aus dem Körper spülen.

Wasser ist auch ein Energiespeicher. Gerade wenn Sie beginnen, Heilenergien von Ihrem Hohen Selbst durch sich hindurch fließen zu lassen, ist es wirkungsvoller, wenn Sie genug getrunken haben. Sie sind dann viel leichter in der Lage, dieses hohe, göttliche Licht in sich selbst zu halten.

Auch zum Thema Wasser gehen die Meinungen sehr auseinander, was denn gutes Wasser sei. Hören Sie auch da wieder auf Ihre innere Stimme. Für den einen ist es wichtig, dass zum Beispiel ein Rosenquarz für die Selbstliebe in seiner Wasserkaraffe liegt, dem anderen ist es wichtig, dass es Quellwasser ist, welches er selbst von einer heilenden Quelle geholt hat und dem dritten reicht sein Leitungswasser, wenn er es vor dem Trinken segnet. Ich finde es auf jeden Fall schön, wenn man mit Wasser sehr bewusst und liebevoll umgeht, da es aus meiner Sicht die Leben spendende Energie unseres Planeten ist.

Unterstützung des Hohen Selbstes

Wenn wir mitten in einer Krankheit sind, drehen wir uns oft im Kreis und finden so den Weg nicht, den unser Hohes Selbst für uns vorgesehen hat. Unser Hohes Selbst liebt uns zutiefst und möchte uns hier liebevoll durch dieses Leben führen. Es gibt eine einfache Möglichkeit, schnell aus der eigenen Kreisbewegung herauszukommen.

Stellen Sie sich mit einem Kissen in der Hand in einen Raum, in dem Sie nicht gestört werden. Sagen Sie innerlich zu sich: „Ich bin ... (Ihr Name)“ dann fühlen Sie in sich hinein, wo es Sie im Raum hinzieht, in welche Richtung Sie schauen, werten Sie nicht, lassen Sie sich innerlich führen und stellen Sie sich an den Platz, an den es Sie zieht. Spüren Sie dort eine Weile in sich hinein, wie Sie sich dort fühlen. Dann legen Sie Ihr Kissen an genau den Platz, auf dem Sie gerade standen. Das Kissen steht nun als Platzhalter für Sie. Nun nehmen Sie ein zweites Kissen und sagen Sie sich innerlich: „Ich bin das Hohe Selbst von ... (Ihr Name).“ Lassen Sie sich Zeit, es kann sein, dass Sie spüren, wie Sie sehr groß werden, viel mehr lieben können oder sich ein anderes Gefühl einstellt. Dann schauen Sie wieder, wo es Sie innerlich hinzieht. Wo steht Ihr Hohes Selbst im Verhältnis zu Ihnen? Bewegen Sie sich an den Platz im Raum. Wenn Sie jetzt eins sind mit der Energie Ihres Hohen Selbstes, dann schauen Sie bitte zum Kissen, das Sie selbst symbolisiert und fühlen Sie, was Sie jetzt wahrnehmen. Wie blickt Ihr Hohes Selbst zu Ihnen? Was sieht es? Was würde es Ihnen gern sagen oder raten? Es können ganz kurze Botschaften sein, schreiben Sie diese nach der Aufstellung gleich auf. Durch diese kleine Aufstellung sind Sie in der Lage, eine andere Sicht einzunehmen. Dieser Perspektivwechsel tut sehr gut, um an Lösungen zu kommen, die Sie bisher in Ihrer Kreisbewegung nicht wahrgenommen haben. Gehen Sie zum Schluss wieder auf Ihr Kissen und fühlen Sie die Anwesenheit Ihres Hohen Selbstes. Ihr Hohes Selbst ist immer da und möchte Sie liebevoll führen und begleiten.

Erlauben Sie sich selbst ein positives Leben

Nutzen Sie Ihre Krankheit, um grundsätzlich etwas in Ihrem Leben zu verändern. Ihr Körper hat Ihnen diese Krankheit „geschenkt“, um zu zeigen: „Halt, du musst dringend etwas korrigieren!“ Nachdem Sie sich, z. B. über die Meditationen, von Ihren Besetzungen gelöst haben, ist es wichtig, den eigenen Körper wieder mit viel Lebensenergie anzufüllen. Am schnellsten geht es, wie ja schon beschrieben, in der Natur. Aber auch andere Dinge im täglichen Leben rauben uns bewusst oder unbewusst Energie. Und auch diese Dinge gilt es zu erkennen und zu meiden. Versuchen Sie, eine Achtsamkeit für Ihren eigenen Energiehaushalt zu entwickeln. Wer tut Ihnen gut? Bei wem verlieren Sie Energie, nachdem Sie die Person getroffen haben? Nach welchem Gespräch fühlen Sie sich müde und erschöpft? Bei wessen Telefonnummer verdrehen Sie schon genervt die Augen, wenn Sie sie auf dem Display sehen? Wer redet in Ihrem Umfeld nur negativ, lästert, jammert und zieht Ihnen so massiv Kraft aus Ihrem Körper, auch wenn Sie nur zuhören? An welchem Ort geht Ihnen Energie verloren? Welche Medien empfinden Sie als negativ, welche Sendungen als verunsichernd, angsteinflößend? Spüren Sie ganz sensibel und liebevoll hin.

Machen Sie sich eine Liste mit Dingen, die Ihnen gut tun und die Sie lieber meiden wollen und erlauben Sie sich, dann deutlich zu den negativen Dingen, Situationen, Orten und Menschen „NEIN“ zu sagen.

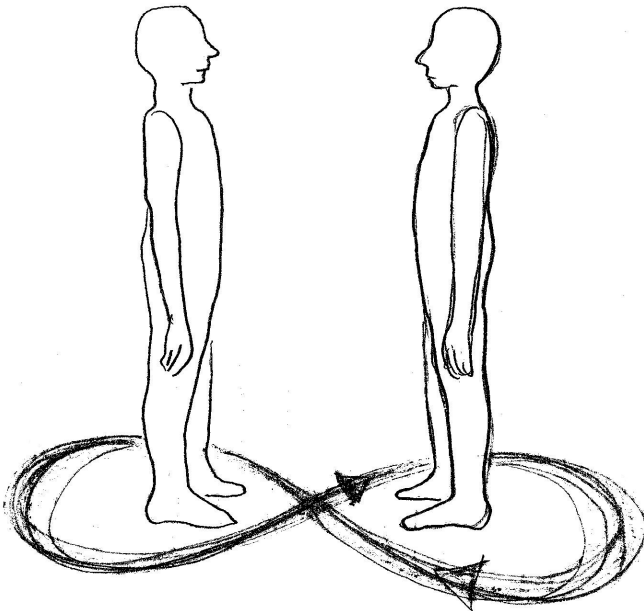
Das ist ein ganz wichtiger Schritt, zu dem oft viel Mut gehört, weil es einfacher ist, ein Telefonat zu ertragen, als der Person zu sagen, dass man jetzt lieber etwas anderes machen möchte. Stehen Sie zu Ihren Gefühlen, seien Sie ehrlich zu sich selbst, bringen Sie den Mut auf, deutlich Grenzen zu setzen.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie das nicht schaffen, dann holen Sie sich Hilfe. Stellen Sie sich vor, dass Ihr Körper ein Energietank ist, der bisher auf Reserve lief und es ist Ihre Aufgabe, diesen Energietank wieder

bis oben hin zu füllen, bis er überfließt und Sie dadurch erst wieder Liebe und Lebensfreude über haben, die Sie verschenken können, die Sie versprühen können. Aber erst dann. Ihr Unterbewusstsein spricht nur über Gefühle und Bilder mit Ihnen. Wenn Sie sich bildlich so einen Tank vorstellen, ist es eine Möglichkeit, sehr schnell und gut an die Informationen Ihres Unterbewusstseins zu gelangen. Wenn Sie Ihren Energietank vor sich sehen würden, womit füllen Sie ihn und wodurch verlieren Sie Energie? Seien Sie ehrlich zu sich selbst, schließlich geht es um nichts Geringeres als um Ihr eigenes Leben.

Kurzfristiges Abgrenzen - die goldene Acht

Es gibt Situationen, in denen Sie spüren, dass Ihr Gegenüber gerade dabei ist, Ihnen Energie abzuziehen und Sie keine Möglichkeit haben, der Situation auszuweichen. Für solche Fälle gibt es eine schöne Möglichkeit, energetisch bei sich zu bleiben. Die einfachste ist natürlich die Arme oder Beine zu verschränken. Das wirkt zwar sehr abweisend, hilft Ihnen aber sehr schnell. Eine andere ist, sich bildlich vorzustellen, dass Sie in dem einen Kreis einer goldenen, liegenden Acht stehen und Ihr Gegenüber in dem anderen Kreis der Acht. Auf der Acht bewegt sich auf ihrer Linie entlang goldenes Licht. Stellen Sie sich vor, wie sich die Acht langsam nach oben bewegt, bis über Ihre Köpfe und dann wieder langsam herunter, bis unter Ihre Füße. Das bewirkt, dass Sie in Ihrer Energie bleiben und der andere in seiner, Sie sich aber weiterhin unterhalten können. Grundsätzlich finde ich es wichtig, dass wir offen und liebevoll auf andere Menschen zugehen. Nur bei Menschen, bei denen Sie wirklich Schwierigkeiten haben, sich abzugrenzen, würde ich Ihnen empfehlen, sich die goldene Acht vorzustellen. Ansonsten gehört der liebevolle Austausch mit anderen Menschen ja zum glücklichen Leben dazu.



Licht atmen

Eine sehr starke Meditation ist das Licht atmen. Stellen Sie sich vor, von oben über Ihrem Kronenchakra gießen die Engel, wie aus einer Art Füllhorn, heilendes Licht in Ihren Körper. Dieses Licht durchströmt Sie angenehm und Sie genießen es, von diesem Licht durchflutet zu werden. Jedes Mal, wenn Sie einatmen, strömt Licht in Sie hinein und jedes Mal, wenn Sie ausatmen, fließt das Licht durch Ihre Füße in den Boden. Es ist wie eine Art Vollwaschgang, helles Licht fließt in Sie hinein und spült alles aus Ihnen und Ihrer Aura hinaus, was Sie nicht mehr benötigen.

Sie können diese Meditation erweitern, indem Sie zuerst silber glitzerndes Licht in sich einatmen. Silber glitzerndes Licht ist der Strahl der Gnade, er kann auch alte Blockaden lösen, wie z. B. Flüche und andere Schwarzmagie. Er sieht aus wie glitzernder Schnee. Danach atmen Sie violetteres Licht in sich hinein, es kann auch wie violetteres Feuer aussehen. Das ist der Violette Strahl, der auch die Violette Flamme genannt wird. Er transformiert alte Energien, die Sie nicht mehr brauchen.

Zum Schluss bitten Sie Ihre Engel um eine Farbe, die von selbst zu Ihnen fließen will. Seien Sie einfach neugierig, welche Farbe kommt. Ihr Körpersystem und Ihre Engel wissen, welche Farbe Sie brauchen. Lassen Sie sich von dieser Farbe erfüllen und stellen Sie sich vor, diese Farbe umgibt Sie wie ein heilender Mantel. Diese Meditation können Sie gar nicht oft genug machen. Nutzen Sie auch Zeiten dafür, die Sie überbrücken müssen, also z. B. vor der roten Ampel, im Wartezimmer oder in der S-Bahn.

Goldener Fußabdruck

Eine weitere, schöne Meditation, die Sie gut in Ihren Alltag einbauen können, um an mehr inneres Licht zu kommen, ist eine Gehmeditation. Stellen Sie sich bei einem Spaziergang bildlich vor, dass von oben über Ihren Kopf Licht in Sie hineinfließt und unten durch Ihre Füße wieder herausfließt. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Füße und stellen Sie sich vor, dass jedes Mal, wenn Ihre Füße den Boden berührt haben, dort ein goldener Fußabdruck zu sehen ist. Durch Ihren Fokus auf die goldenen Fußabdrücke, lenken Sie automatisch die lichtvolle Energie viel tiefer in Ihren Körper. Hintergrund ist ja immer, an mehr Lebensenergie zu kommen, um zu heilen.

Tragen Sie helle oder bunte Kleidung

Achten Sie darauf, dass Sie keine dunkle Kleidung tragen. Dunkle oder schwarze Kleidung bewirkt, dass wir uns energetisch abgrenzen. Schwarz schluckt das Licht, unsere Aura schirmt sich so vor anderen Menschen ab. Menschen, die Schwarz tragen, haben unbewusst den Wunsch, sich abzugrenzen. Wenn Sie die Personen aus Ihrer Aura heraus haben, die Ihnen bisher Energie abgezogen haben, ist es wichtig, helle Kleidung zu tragen, damit das heilende Licht überhaupt eine Chance hat, zu Ihnen durch zu kommen. Auch fällt es Ihnen in heller Kleidung viel leichter, das Licht durch sich hindurch fließen zu lassen und Ihre Aura weiter auszudehnen, was ein wichtiger Teil Ihrer Heilung ist!

Alternativen nutzen

Zum Glück gibt es in der heutigen Zeit eine Vielzahl von alternativen Heilmöglichkeiten und es kommen täglich mehr dazu. Um an die Ursache Ihrer Erkrankung zu kommen, hilft zum Beispiel Kinesiologie. Kinesiologie ist eine Technik, die über einen Muskeltest bei Ihnen austesten kann, wie viel Stress Sie auf bestimmte Themen haben und woher dieser Stress kommt. Es kann sein, dass Sie mehrere solcher Sitzungen brauchen, aber sie zeigen Ihnen gut auf, wo die Wurzeln Ihrer Krankheit liegen. Wer oder was löst Ihre ALS aus? Für wen tragen Sie z. B. Schicksal mit, also Oma, Opa, Uropa etc.? Auch Homöopathie, Akupunktur und Heilmassagen helfen, Blockaden zu lösen, damit Ihre Heilenergie wieder besser durch Ihren Körper fließen kann.

Selbstliebe

Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst, es ist Ihr Leben. Fangen Sie an, Dinge zu tun, die Ihnen gut tun. Wenn Sie so immer tiefer in die Selbstliebe kommen, erkennen Sie, dass das Herzchakra ein Dimensionstor nach innen ist. Von dort strömt immer mehr göttliche Liebe und göttliches Licht nach, je mehr ich liebe, desto mehr kann ich lieben, es ist ein unaufhörlicher Strom an positiver Energie.

Man hält sich an niemandem mehr fest, weil man weiß, dass man schon alles hat, alles ist schon in einem selbst befriedigt, man sucht nicht mehr im Außen nach Liebe und Anerkennung, weil man damit in sich selbst gesättigt ist. Die Suche im Außen erzeugt Abhängigkeit, haben wollen, besitzen wollen, absichern, festhalten, in Stillstand geraten, alles konservieren wollen, alles soll so bleiben, wie es ist. Das Leben wird eng, freudlos, angstvoll, dunkler und zäher.

Die Selbstliebe, zutiefst in sich selbst empfunden, verbindet einen wieder mit seinem eigenen inneren Licht, dann ergibt der Satz: „Liebe deinen Nächsten, wie dich selbst.“ erst Sinn. Alles beginnt zu fließen, das Leben wird leichter, die Engel können überhaupt wieder zu einem durchkommen, man fängt an, die Segnungen zu erkennen und anzunehmen, man kommt in seine eigene innere Größe, man kommt aus der Ausweglosigkeit wieder in den Fluss des Lebens.

Die Selbstliebe macht einen weit und frei, leicht und fröhlich, und genau diese gefühlte Energie in der Aura zieht wiederum gleiche Situationen im Leben an. Es kommen immer mehr glückliche Augenblicke im Leben vor. Wenn man sie dankbar erkennt und genießt, folgen immer mehr, bis man anfängt Gott in allem zu erkennen: Die alles durchwebende Liebe in allem zu erkennen, die jederzeit zur Verfügung stehenden Veränderungen zu erkennen.

Und dann kommt irgendwann der Moment, in dem man fühlt und versteht, dass man mit seinem Hohen Selbst zusammen jederzeit alles geplant hat, dass es keine einzige Sekunde im Leben gab, die man nicht mitkreiert hat. Dann weiß man, dass alles geführt ist und dass wir selbst die Meister sind, die wir immer so händeringend im Außen gesucht haben.

Wir stellen uns hier keiner unlösbaren Lebensaufgabe, wir haben immer die innere Intuition, die „Einfälle“ von unserem Hohen Selbst als Führung durch das Leben.

Im Informationszeitalter haben wir die Neigung, uns sehr stark vom Leben anderer ablenken zu lassen. Für unsere Gesundheit ist es sehr wichtig, dass wir dabei unser eigenes Leben nicht aus den Augen verlieren und ihm Aufmerksamkeit und Achtsamkeit schenken. Mir helfen regelmäßiges Innehalten und die Anwendung der hier beschriebenen Meditationen dabei,

mein Leben in diesem Sinne zunehmend bewusst zu führen. Nutzen und erlauben Sie sich die Kraft der Selbstliebe, gehen Sie liebevoll und achtsam mit sich selbst um. Dann werden Sie nicht nur heilen, sondern auch ein erfülltes Leben leben.

Ich wünsche Ihnen von ganzem Herzen, dass Sie Ihren eigenen Heilungsweg finden, gehen und genesen. Lassen Sie sich von der Diagnose ALS nicht entmutigen, sondern gehen Sie die Herausforderung an und erlösen Sie Ihre Ahnen oder wer auch immer sich an Ihnen festhalten mag. Wiederholen Sie die Meditationen so lange, bis Sie wieder kerngesund geworden sind. Vertrauen Sie sich selbst und Ihrer Heilfähigkeit.

Ihr Leben will von Ihnen gelebt werden,
genießen Sie Ihr Leben,

Lilian Hornbostel

Literaturempfehlungen

Der Weg des Künstlers, Julia Cameron, Knaur, MensSana
ISBN 978-3-42-687437-0

The Tools, Phil Stutz & Barry Michels, arkana
ISBN 978-3-44-234113-9

Mit Ernährung heilen, Prof. Dr. Andreas Michalsen, Insel
ISBN 978-3-458-17790-6

Folgende Bücher von Lilian Hornbostel stehen zur Verfügung:
Bestellung oder kostenloser Download unter www.lilianeinsicht.de

Seelenerlösung, Lilian Hornbostel
ISBN 978-3-00-038958-0

einsicht - Bilder aus Raum und Zeit, Lilian Hornbostel
ISBN 978-3-00-045912-2

Selbstliebe heilt Krebs, Lilian Hornbostel
ISBN 978-3-00-050208-8

Licht an! Wege aus der Depression, Lilian Hornbostel
ISBN 978-3-00-063954-8

ALS - Ursache und Lösung, Lilian Hornbostel
keine ISBN

Händigkeit - aus spiritueller Sicht gesehen, Lilian Hornbostel
keine ISBN

Kontakt

Auf meiner Internetseite finden Sie weitere Informationen über Vorträge, Seminare und Einzelsitzungen.



Lilian Hornbostel

Telefonnummer 0049 (0) 51 41 - 93 19 290

E-Mail: info@lilianeinsicht.de

Website: www.lilianeinsicht.de

Youtube-Kanal: Lilianeinsicht