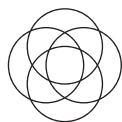
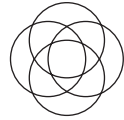


Bewusst Sein

Nutze dein Potenzial



Caroline Raimondi



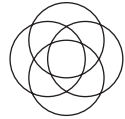
Inhalt

13	Vorwort
17	Gebrauchsanweisung «Leben»
23	Die universellen Gesetze des Lebens
26	Das Prinzip der Geistigkeit
39	Das Prinzip der Entsprechung
55	Meditation «Erste Berührung mit dem bewussten Sein»
70	Intuition – Stau im Denk-Straßen-Netz
73	Meditation «Gedankenloser Höhlenforscher»
86	Das Prinzip der Schwingung
96	Die Botschaft des Wassers
99	Das Prinzip der Polarität
104	Das Prinzip des Rhythmus
108	Das Prinzip von Ursache und Wirkung
119	Das Prinzip des Geschlechts

122	Abschließende Worte zu den universellen Gesetzmäßigkeiten
125	Lebe dein Leben und lass dich nicht vom Leben leben
140	Meditation: «Kontakt mit meiner Intuition»
151	Phasen lösen Phasen ab – mein Leben als Beispiel
179	Das Seelenschreiben – die Seelenreinigung
189	Abenteuerspiel «Leben als Mensch»
192	Die einzelnen Levels des Spiels «Leben als Mensch»
194	Level 1: «Die Säuglings-Seele»
195	Level 2: «Die Kind-Seele»
196	Level 3: «Die junge Seele»
197	Level 4: «Die reife Seele» (beinhaltet 7 Stufen)
198	Level 5: Die alte Seele (beinhaltet 7 Stufen)
200	Kein Level ist besser als das andere
204	Dein Avatar – Erkenne deine Berufung
216	Geld – wie viel bin ich (mir) wert

228	Seelenbalsam-Kärtchen
236	Beobachte in der Gegenwart deine Vergangenheit und schaffe dir so eine traumhafte Zukunft
245	System-Wiederherstellung – Setze deinen Computer neu auf
256	Affirmationen – suggeriere dir ein neues Jetzt
270	Die Technik der positiven Affirmation – suggeriere, was das Zeug hält.
278	Anregungen: Suggestive Affirmationen
284	Manifestieren ist bewusstes Erschaffen
289	Die Technik der Manifestation
299	Gesundheit – Emotionen werden zur Materie
306	Die Quantenheilung beeinflusst dein Körper-Geist-Seele-System
315	Bedingungslose Liebe ist die größte Herausforderung des irdischen Lebens
327	Sei mutig und zeitlos





Beobachte in der Gegenwart deine Vergangenheit und schaffe dir so eine traumhafte Zukunft

Wie ich nun schon ein paarmal angedeutet habe, ist es unumgänglich, dass du die gewohnte Zeit verlässt, um in einen neuen Bewusstseinszustand zu gelangen. Solange du dich gedanklich in den unterschiedlichen Räumen der Zeit bewegst, gelingt es dir nicht, die wahre Beschaffenheit von Leben in Raum und Zeit zu begreifen. Ich weiß, das klingt jetzt sehr widersprüchlich, aber das ist es ganz und gar nicht, wenn du das einmal verstanden hast. Die Zeit ist eine Illusion. Denn wenn du einmal darüber nachdenkst, welche Zeit wirklich existiert, dann ist es nur dieser eine kurze Augenblick. Das Jetzt. Und im nächsten Moment das

erneute Jetzt. Du kannst nur das «Jetzt» erleben, alles andere geschieht in deinem Kopf. Vergangenheit und Zukunft sind Konstrukte deines Denkens.

Wie du nun weißt, können sich subatomare Bausteine verändern, indem du sie beobachtest. Alles besteht aus dieser Energie, die sich aus diesen Stoffen zusammensetzt. Durch die Beobachtung oder eine Messung wird ein Kollaps der Wellenfunktionen herbeigeführt, was dann zur Festlegung eines Zustandes führt.

Die Vergangenheit beinhaltet unsere Erfahrungen, Erlebnisse und die dazugehörigen, verinnerlichten Emotionen. Dieses Gefüge hat sich in deinem Körper, in den Zellen festgesetzt. Anhand von diesem Erlebten definierst du dein Leben, wie Leben funktioniert, welche Ursachen welche Wirkungen haben. Du weißt, wie sich unterschiedliche, abgespeicherte Erfahrungen anfühlen, hast ein inneres fixes Bild, eine Vorstellung, die du als Realität und Tatsache akzeptierst. Du hast es über all die Jahre in dein Inneres oder in deinen Kopf programmiert, nun ist es deine Realität und du gehst davon aus, dass es anders nicht sein kann. Es handelt sich um deine Weltanschauung, um deine

Überzeugung, um deine Persönlichkeit.

Viele Menschen halten diese Gewissheiten bis an ihr Lebensende fest. Sie versuchen, ihr Leben bestmöglich zu meistern, handeln immer nach denselben Mustern und geben sich dieser Illusion einfach hin. Sobald ein ungutes Gefühl aufkommt oder etwas nicht mehr so ist, wie sie sich das vorstellen, also mit den im Kopf abgespeicherten Überzeugungen nicht übereinstimmt, werden sie aktiv und versuchen das Problem im Außen zu lösen. Sie reagieren reflexartig, automatisch, stets nach dem gleichen Schema.

Doch irgendwann, meist geschieht dies so in der Mitte des Lebens, macht sich ein Gefühl bemerkbar. Du empfindest eine Leere, alles ist immer gleich, nichts scheint sich zu ändern, das «Abenteuerspiel Mensch» wird monoton und langweilig. Die Rede ist von der sogenannten «Midlife-Crisis». Du kaufst dir ein neues Auto, unterziehst dich einer Schönheitsoperation, wechselst wenn nötig deinen Ehemann oder deine Ehefrau aus, triffst dich mit Freunden, um dich abzulenken, suchst dir ein neues Hobby oder schaltest jede freie Minute den Fernseher ein. Dies tust du nur, um dieses Gefühl der Leere nicht nach oben kommen zu lassen. Sobald sich dieses Gefühl bemerkbar macht, flüchtest du in ein Tun, das es dir ermöglicht, nicht

über diese Empfindungen nachzudenken. Doch all diese äußeren Ablenkungen werden früher oder später wieder zur Gewohnheit, und das ungute Gefühl erscheint erneut. Eines Tages erkennst du, dass du diesen schmerzhaften Emotionen nicht entrinnen kannst. Du könntest wiederholt alles austauschen, doch die antreibende Energie und die empfundene Freude schwinden von Mal zu Mal. Dann ist meist der Augenblick gekommen, an dem du deiner wahren Identität in die Augen schaust. Vielleicht passiert dir das gerade jetzt, du hast dir aus exakt diesem Grund mein Buch gekauft, weil es dir langsam dämmert, dass nicht das Außen für dein Glück zuständig ist, sondern du ganz alleine.

Dieses beschriebene Szenario sollten wir noch etwas beleuchten. Wenn du im Außen nach Glück und Erfüllung suchst, geht es meist nicht darum, einfach ein neues Auto zu haben, eine*n neue*n Partner*in in das Leben zu lassen. Nein, es geht um die Emotionen und Gefühle, die in unserem Inneren entstehen, wenn wir uns etwas Neues zur Ablenkung von dieser inneren Leere anschaffen. Du versuchst krampfhaft diese Leere auszufüllen mit einer Emotion, einem Glücksgefühl, das du durch äußere Reize zu deinem Leben hinzufügst oder entfernst. Dass dies

langfristig nicht zu einem zufriedenstellenden Ergebnis führen kann, ist naheliegend. Denn das Gefühl der Leere wird sich vergrößern, es verschwindet ja nicht einfach über Nacht, sondern wird lediglich unterdrückt. Je größer die Leere, umso intensiver und kaschierender müssen die Äußerlichkeiten werden. Es ist wie eine Sucht, die befriedigt werden will, um sich nicht mit seiner eigentlichen Identität auseinanderzusetzen. Es braucht immer mehr, damit deine Selbstverleugnung nicht an die Oberfläche steigt.

Und irgendwann kommt der Moment, an dem du erkennst, dass du deine Illusion aufgeben solltest. Dass sich das Selbstbelügen auf lange Frist nicht auszahlen kann. Dass du deine Masken, deine Persönlichkeit ablegen musst, weil du den Schein nach außen nicht mehr wahren kannst. Du schaffst es nicht mehr, die nötigen Energien zu mobilisieren, damit du anderen gefällt, indem du dein echtes Ich hinter einer Maskerade zu verbergen versuchst.

Und buchstäblich hier möchte ich ansetzen. Da, wo du erkennst, dass es im Leben vor allem um Empfindungen, Gefühle und Emotionen geht, dass sie dafür verantwortlich sind, ob wir uns gut oder schlecht fühlen. Weil wir diese ja

durch Handlungen im Außen kurzzeitig heraufbeschwören. Du wirst merken, dass Probleme nicht dort behoben werden können, sondern in unserem Innern nach Auflösung verlangen. Denke an die vorangegangenen Meditationen, hole dieses Gefühl, das du in diesen Einheiten wahrgenommen hast, in deine Erinnerung. Ich spreche von dieser entstandenen Ruhe und dem Vertrauen, die sich bemerkbar machen, wenn du die Zeit, deinen Körper und deinen Geist hinter dir lassen kannst.

Übrigens, der Begriff Meditation stammt vom lateinischen «meditatio» zu «meditari» ab, was übersetzt Folgendes bedeutet: «nachdenken, nachsinnen, überlegen, Mitte finden». Im Sanskrit (Sprache der ältesten indischen Literatur, der Veden) gibt es verschiedene Begriffe für Meditation. Eine davon ist Bhavana, was übersetzt «das Manifestieren», «Vorstellung» bedeutet. Zusammengefasst heißt das, du denkst über dich nach, wirst dir deiner selbst bewusst, dadurch findest du zu deiner Mitte, die, wie du nun weißt, in der Kommandozentrale zu Hause sein sollte. Aus diesem Seinszustand gehst du dann in die Vorstellung, um dir dein Leben nach deinen Wünschen zu manifestieren.

Wenn es dir gelingt, immer wieder für längere Sequenzen deinen Körper und die Zeit hinter dir zu lassen, dann beginnt dein Leben als dein wahres Ich. Deine Seele übernimmt ab diesem Augenblick die Führung. Weil aber trotz allem Daten in deinem Netz unterwegs sind, die dort nichts mehr zu suchen haben, werden sie immer mal wieder aufblitzen und dich zurück in den Verstand locken. Wenn du das erkennst, wenn du verstehst, was in solchen Augenblicken mit dir passiert, wird es dir gelingen, immer wieder einzelne Programme zu deinstallieren und neue, liebevolle, wohlwollende und harmonische Inhalte an deren Stelle einzurichten. Denke immer daran, nicht das Außen soll verändert werden, du musst die Änderung in deinem Inneren vollziehen, sonst werden sich diese Programme immer wiederholen und du hast keine Aussicht auf Besserung.

Sag laut oder leise in deinem Kopf «Nein, ich bin das nicht» oder «Geh weg und lass mich meine wahre Beschaffenheit erleben».

So überarbeitest du diese Inhalte, überschreibst sie mit neuen Gewohnheiten. Dein Menschsein ist eine Gegebenheit, die sich nicht einfach wegdenken lässt, aber du kannst Körper, Geist und Seele aufeinander abstimmen, sie in einen Einklang bringen. Der einzige Weg führt über die

Kommandozentrale, dort befindet sich das Betriebssystem, und dieses ist verantwortlich für deine aktuelle Situation. Lass dich also nie mehr aus diesem Raum vertreiben. Nimm ihn in Besitz und werde zum* zur Schöpfer*in deines neuen Lebens.

«Es sieht immer mehr
so aus, als ob das ganze
Universum nichts anderes
ist als ein einziger
grandioser Gedanke.»

Albert Einstein

System-Wiederherstellung – Setze deinen Computer neu auf

Stelle dir deinen Körper einmal als Computer vor. Du hast ihn über die Jahre programmiert und das System so beeinflusst, dass er zu deinem eigenen Sein geworden ist. Da du nicht immer ganz sicher warst, ob du alles richtig eingegeben hast, wurden einzelne Programme mehrmals geschrieben und festgelegt. Manche Programme laufen im Hintergrund mit, obwohl du dich an ihre Entstehung nicht mehr erinnern kannst. Andere sind vielleicht erst neu dazugekommen und darum durchaus präsent und auf dem neusten Stand. Es gibt auch Abläufe, die du zwar kennst, aber du hast keine Ahnung, wie du sie wieder von deinem Computer entfernen kannst. Sie haben eine Eigendynamik entwickelt und lassen sich irgendwie nicht mehr stoppen.

Was würdest du tun, wenn es sich bei diesem Computer um deinen Laptop handeln würde? Würdest du ihn einfach so weiterlaufen lassen? Mit dem Hintergedanken, dass du ihn eventuell irgendwann nicht mehr benutzen kannst, weil sein internes Chaos so groß ist, dass auch einfache Programme nicht mehr richtig funktionieren?

Würdest du es darauf ankommen lassen, dass er plötzlich kaputtgeht und dann überhaupt nichts mehr funktioniert? Ja vielleicht, einen Laptop kann man ja problemlos ersetzen, wenn er nicht mehr geht oder komische Abläufe entwickelt. Und nicht alle wollen sich mit dem Thema Technik auseinandersetzen. Dann ist es halt so, und da sie ja sowieso keine Ahnung haben über die Tiefen eines Computerinnenlebens, erübrigt sich weiteres Nachdenken. Eventuell tust du das Gleiche mit deinem Körper, denn auch über sein Innenleben hast du dir bis dato nur wenig Gedanken gemacht. Bedenke aber unbedingt, du kannst deinen Körper nicht einfach austauschen, nur weil du ihn verheizt hast. Die einzige Möglichkeit, die dir bleibt, ist, die Hardware zu behalten und die Software neu einzurichten. Das Problem muss zwingend im Inneren des Computers behoben werden.

Also gut, und wie solltest du nun vorgehen? Bei einem Computer sucht man nach den Fehlern, ergründet die möglichen Fehlverknüpfungen, defekten Abläufe und Funktionen, die das Gerät zu erneuten Abstürzen zwingen. Natürlich ist dies nur ein unsachgemäßer Vergleich, da ich keine Computerspezialistin bin. Und zusätzlich kann diese

Gegenüberstellung selbstverständlich nicht 1:1 auf den Mensch übertragen werden. Aber wenn du es trotzdem aus diesem Blickwinkel anschaust, erkennst du, dass du einzelne Programme aus deinem Körper löschen solltest, andere etwas angepasst werden müssen, und wieder andere dürfen so weiterlaufen wie bisher.

Deine internen Programme wurden in der Vergangenheit geschrieben. Nur weil du in der Gegenwart oder in der Zukunft neue Programme installierst, sind die bereits geschriebenen nicht einfach verschwunden. Sie beeinflussen sich gegenseitig, greifen ineinander, hebeln sich eventuell gegenseitig aus oder werden gemeinsam zu einer tickenden Zeitbombe. Was zeigt dir das auf? Hast du eine Idee, wie du dieses Problem angehen kannst?

Ja genau, du überschreibst sie in der Vergangenheit. Denn wir wissen ja jetzt, dass Zeit eine Illusion unseres Denkens ist. Zeit existiert nur in unserem Kopf.

Erinnere dich an die Quantenphysik, an die «spukhafte Fernwirkung», die besagt, dass zwei räumlich voneinander getrennte Teilchen Informationen über ihre Eigenschaften ohne eine Zeitverzögerung austauschen können. Es findet

also eine Informationsübertragung statt, die schneller als Lichtgeschwindigkeit sein muss.

Wenn wir davon ausgehen, dass Energie die Faktoren Raum und Zeit problemlos überwinden kann, dann sollte uns auch klar werden, dass dies eine Gegebenheit ist, die uns und unser Leben beeinflusst.

Wenn dir das alles zu abstrakt und wissenschaftlich ist, dann lies den nächsten Abschnitt. Er zeigt dir dieses Phänomen von einer spirituellen Seite.

In der hawaiianischen Huna-Philosophie gibt es eine Methode, die als «Vergangenheit verändern» bezeichnet wird. Sie geht ebenfalls davon aus, dass unsere Vergangenheit für die momentanen negativen Emotionen verantwortlich ist. Darüber habe ich ja bereits ausgiebig geschrieben. Diese Praktik soll jeden Menschen auffordern und motivieren, seine Vergangenheit in den Erinnerungen zu ändern, also den belastenden Erfahrungen andere Gefühle und Emotionen zuzuordnen. Sie mit positiven und liebevollen Erinnerungen behaften. Alte mit neuen überschreiben.

Gibt es etwas, das dich daran hindert, Vergangenes in

deinem Inneren zu ersetzen? Den Ausgang einer belastenden Erinnerung zu verändern, sie gedanklich positiv ausgehen zu lassen? Natürlich ist es nicht so, dass die bisherigen Erinnerungen einfach verbannt und ausgelöscht werden sollen. Nein, sie bleiben bestehen, verändern aber ihre Beschaffenheit, sie wechseln von Erinnerung zu Weisheit, auf die du dann dein Leben lang zugreifen kannst, mit Dankbarkeit, weil dir dein Leben diese Erfahrungen zur Verfügung gestellt hat und du dank ihnen zu weisen Erkenntnissen gelangen durftest.

Noch einmal: Alle deine Emotionen und Gefühle sind das Resultat deiner Erfahrungen, sie sind Teile deiner Persönlichkeit, also Programme, die dem «Computer» einprogrammiert wurden.

Indem du im Jetzt, also in der Gegenwart, dein wahres Ich erfasst und dabei erkennst, dass die Programme nicht «du» sind, sondern ein Inhalt deines Computers, kannst du deine Lebenssituation aus einer distanzierten und neutralen Position betrachten. Du wirst zum Beobachter deiner selbst. Und was passiert, wenn wir etwas über eine gewisse Zeitspanne beobachten? Wir verändern die Situation. Du nimmst dich aus der üblichen Normalität heraus,

wechselst deinen Blickwinkel, und die bisherigen Programme werden deshalb unterbrochen und verändert. Ich habe bereits geschrieben, dass es zu einem gewissen Zeitpunkt nötig ist, dass man über die Vergangenheit nachdenkt. Es geht nicht darum, dass du Vergangenes aufarbeitest oder analysierst, denn dann würdest du ja all die dazugehörigen Emotionen und Gefühle weiter fördern und verstärken. Du würdest ihnen ihre Berechtigung zusprechen und sie somit als richtig und durchaus erlaubt akzeptieren. Nein, es geht darum, dass du dich als Person betrachtest, dich einmal beobachtest, wie du in der Vergangenheit auf gewisse Umstände reagiert hast. Nicht wertend, nicht analysierend, einfach nur beobachtend. Ob es sich um positive oder negative Situationen handelt, spielt keine Rolle. So erkennst du, was du mit schönen und was du mit unangenehmen Emotionen und Gefühlen verknüpfst. Mit diesem Vorgehen wird es dir gelingen, einzelne Elemente deiner Persönlichkeit zu beleuchten. Du erkennst dich selbst. Du wirst dir deiner gewahr. Ich habe bereits im Kapitel «Das Seelenschreiben – die Seelenreinigung» beschrieben, was passieren darf, wenn du deine Gedanken beobachtest. Du lässt die Zeit hinter dir und gelangst auf diesem Weg in die Zeitlosigkeit.