

KRISTINA GRANDITS

Inkl.
Praxisteil
„Der weibliche Weg“
& Zusatzmaterial
online

VISION & CO-KREATION

über Mut, Verantwortung
und Glückseligkeit



May the Spirits be with you.

KRISTINA GRANDITS

VISION & CO-KREATION

über Mut, Verantwortung
und Glückseligkeit

Zur besseren Lesbarkeit wird in den vorliegenden Texten teilweise auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Natürlich sollen sich Leserinnen und Leser jedoch gleichermaßen angesprochen fühlen. Die partielle Reduzierung auf eine Schreibweise beinhaltet keine Wertung und soll kein Geschlecht diskriminieren, degradieren oder ausschließen.

Dieses Buch unterstützt Menschen dabei, ihr volles Potenzial zu leben. Die Arbeit mit den Impulsen für die Praxis kann tiefgehende Prozesse hervorrufen. Die Leserin und der Leser übernehmen die Eigenverantwortung für ihr psychisches wie physisches Wohlbefinden. Die Autorin möchte zur bewussten Gestaltung des Lebens inspirieren. Ihre Anregungen ersetzen keine schulmedizinische Behandlung oder therapeutische Begleitung.

IMPRESSUM © 2022 Kristina Grandits, www.kristinagrands.com

Bei Fragen freue ich mich über Kontaktaufnahme:

bewusst@kristinagrands.com

Lektorat: Ulrike Pranter, Theresia de Jong

Korrekturat: Ulrike Pranter, Aron Stadler

Covergestaltung, Grafiken & Satz: Kristina Grandits

Fotografien & Illustrationen

Coverfotografie © Maria Wawrzyniak

Mangart, Slowenien, Vollmondfinsternis am 27. Juli 2018

www.marygoodfoto.com

Portraitfoto der Autorin 2022 © Maria Wawrzyniak

Foto ARCHIGAIA® Yona & Kristina © Manuela Wilpernig

www.sepiafilm.at

Foto Teil I: Kristina Grandits, 2010, Wien (Österreich); Foto Teil II: Steintreppe der Kirche Notre-Dame-de-la-Mer, 2011, Les-Saintes-Maries-de-la-Mer (Frankreich); Foto Teil III: 2010, Iquitos (Peru); Foto Teil IV: 2011, Les-Saintes-Maries-de-la-Mer (Frankreich), Farblecks „Regenbogenfarben“ (Hintergrundbild Praxisteil) © www.vecteezy.com



Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin:

myMorawa von Dataform Media GmbH, Wien

www.mymorawa.com

978-3-99139-033-6 (Paperback)

978-3-99139-032-9 (E-Book)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Für meinen Sohn Paul.

Möge Frieden sein, im Innen und im Außen.

Für meine Tochter Mira.

Möge die weibliche Urkraft mit dir sein
und durch dich wirken.

ICH BIN

SCHÖPFUNGSKRAFT.

DU AUCH.

EINLEITUNG

Hallo und herzlich willkommen. Schön, dir auf diese Weise zu begegnen. Gerne möchte ich dich in meine Welt einladen.

Die ersten Zeilen dieses Buches formten sich im Frühjahr 2021. Sie kamen tief aus meinem Inneren. Inspiration und Klarheit ermutigten mich dazu, mich der Welle in das mir Unbekannte hinzugeben. *Vision & Co-Kreation* begann sich wie selbstverständlich zu entwickeln.

Nun liegt dieses Buch in deinen Händen und das mit Sicherheit nicht ohne Grund. Die heilsamen Momente und Erkenntnisse, die mir während des Entstehungsprozesses geschenkt wurden, dürfen dich tief im Herzen berühren.

*Mögen die Botschaften dich bewegen, dir in Zeiten
des Konfliktes und der Unsicherheit Stabilität und
Hoffnung schenken.*

*Möge deine ureigene Medizin sich entfalten,
dein Sein kraftvoll und lebendig sein.*

*Möge der Mut dir zur Seite stehen,
um deine Wahrheit zu leben und die Veränderung
zu verkörpern, die du dir für das Sein auf Erden wünschst.*

Möge Glückseligkeit dein Leben bereichern.

Möge dein Weg ein gesegneter sein.

Wir sind die, auf die wir gewartet haben.



Info & Anmeldung zu #cokreationgoeseurope
Zusatzmaterial & Aktuelles zum Buch unter
www.kristinagrands.com/derweiblicheweg

Die Entwicklung der Menschheit und die Zukunft der Erde sind miteinander verbunden. Wir sind mit unserem Denken und Handeln an der Schöpfungsgeschichte von Mutter Erde beteiligt.

**Es braucht Veränderung im Innen und im Außen.
Neue Zeiten erfordern frisches Denken und Handeln.**

Vision & Co-Kreation ist weder ein Roman, noch ein reines Sachbuch. Es ist Vielfalt, so wie ich es bin. Es steht für Wahrhaftigkeit und huldigt der Kraft der Schöpfung. Manche Zeilen rufen dazu auf, Verantwortung zu übernehmen. Erzählungen aus meinem Leben sind meine Hommage an das menschliche Sein.

**Die Vision und die Co-Kreation sind aus meiner Sicht
wegweisende Kräfte in ein neues Miteinander in Frieden.**

*Lasst uns alle die Vision unserer friedvollen Zukunft
auf Erden kreieren. Die Schicksalsfäden der Menschheit
liegen in unser aller Händen.*

*Lasst uns gemeinsam den weiblichen
und männlichen Urkräften huldigen,
sie in uns zum Pulsieren bringen.*

Möge Frieden sein. Von Herz zu Herz, Kristina.

Am Ende des Buches findest du einfache Impulse für die Praxis. Sie unterstützen dich auf deinem weiblichen Weg. Aus meiner Sicht wird der Weg aus der globalen Krise wegweisend von weiblichen Qualitäten wie Innenschau, Sanftmut, Empathie und Bedingungslosigkeit besritten (werden).

Der weibliche Weg führt uns in das bewusste Sein und unterstützt die Aktivierung unserer Selbstheilungskräfte. Er darf sowohl von Frauen, als auch Männern von Herzen gelebt werden.

INHALT

TEIL I: WENDE INS LICHT

beschäftigt sich mit den Ursachen, die die momentane Situation auf Erden hervorgebracht haben.

1. RESET – Aus der Dunkelheit ins Licht

Schöpfen aus dem Nichts	3
Mutter Erde spricht	9
Der Geburtsprozess ins Licht	11

2. ILLUSION – Von der Trennung ins Einssein

Wie alles begann	15
Dualität als Illusion	19
Co-Kreation: Kraftvolle Weiblichkeit und sanfte Männlichkeit	27

TEIL II: ERMÄCHTIGUNG

zeigt Möglichkeiten auf, uns aus der globalen (Sinn-)Krise herauszumanövrieren.

3. WEISHEIT – Wesentlichem Raum geben

Die Urfrau erwacht	37
Die Wiederherstellung der göttlichen Ordnung	40
Bewusstsein – Europas Aufgabe im Kollektiv	46

4. WAHRHAFTIGKEIT – Bewusstes Sein

Angst oder Liebe: Eine mutige Entscheidung	59
Zurück zum Ursprung: Der weibliche Weg	63
Mut als treibende Kraft der Veränderung	66
13 Impulse in dein bewusstes Sein	70

TEIL III: URKRAFT

*lässt uns in den zyklischen Entwicklungsprozess
der Existenz eintauchen und schenkt uns
ein Bewusstsein fern von schneller, besser, weiter.*

5. EINFACHHEIT – Zurück zur (eigenen) Natur

Der Fluss des Lebens	75
Vier Phasen der Wandlung	80
Verbundenheit spüren – Einfachheit leben	82
Göttlichkeit erkennen, in allem was ist	85

6. ERWACHEN – Der Zauber des Neubeginns

Frühlingszauber: Lebensfreude und Vergessen	89
Die Heldin und der Held beginnen ihre Reise	91
Das Element Erde	96

7. LEBEN – Ohne Wenn und Aber

Sommerwonne: Lebendigkeit und Ekstase	97
Die Kriegerin und der Krieger erheben sich	102
Das Element Feuer	108

8. REIFE – Im Loslassen frei werden

Herbststrie: Ermächtigung und Intuition	111
Die Heilerin und der Heiler erwachen	116
Das Element Wasser	121

9. TIEFE – Schöpfen aus der Stille

Winterruhe: Stille und Verbundenheit	123
Die Königin und der König besteigen ihren Thron	129
Das Element Luft	134

TEIL IV: FREIHEIT

*wagt einen Ausblick. Was sind die treibenden Kräfte,
die ein Sein in Frieden erschaffen? Sind wir selbst
diejenigen, auf die wir gewartet haben?*

10. VISION – Samen der Neuen Zeit

Menschen mit Visionen kreieren die Neue Zeit	139
Meine Vision	141
Kraft der Schöpfung: Antrieb allen Seins	143

11. GLÜCKSELIGKEIT – Versuch eines Ausblicks

Der Himmel auf Erden	147
Das Herz als Autorität	149
Gebet an das Leben	153

PRAXISTEIL – Der weibliche Weg 157

*Acht Schritte im Fluss des Seins, 21 Impulse für dein bewusstes Sein
(detaillierte Auflistung auf den nachfolgenden Seiten)*

NACHWORT von Michael Andreas 229

ANHANG	Über Kristina	230
	Archigايا - Erdenkraft riechen	232
	Dank	235

#cokreationgoeseurope

Ein Buch durchreist Europa	236
----------------------------	-----

PRAXISTEIL: DER WEIBLICHE WEG

*Acht Schritte im Fluss des Seins:
Inneren Frieden, Urvertrauen und
Lebensfreude im Leben integrieren*

EINLEITUNG

1. MANIFESTATION

Impuls 1	Mein Körper, mein Freund	168
Impuls 2	Verbindung mit meinen Ahninnen und Ahnen aufnehmen	169

2. ENTFALTUNG

Impuls 3	Meinen Kindheitserinnerungen auf der Spur	176
Impuls 4	Das Geschenk der Glückseligkeit und die Unbedarftheit des Inneren Kindes nutzen	176

3. ORIENTIERUNG

Impuls 5	Konditionierungen und Glaubensmuster beleuchten und loslassen	181
Impuls 6	Ich übe mich in Achtsamkeit und Gegenwärtigkeit	185

4. EMOTION

Impuls 7	Ich bringe mein Sein zum Ausdruck	190
Impuls 8	Bewusster Konsum	191
Impuls 9	Mein Altar: Geste der Bewunderung und Ressource	192

5. ERKENNTNIS

Impuls 10	Bestandsaufnahme meines Lebens: Was darf gehen, was bleiben, was kommen?	197
Impuls 11	Die Kunst der Vergebung	199
Impuls 12	Das Feuer, mein Verbündeter: Verbrennen, was gehen darf und nähren, was mich ruft	201

6. INNENSCHAU

Impuls 13	Begegnung mit meiner Essenz	207
Impuls 14	Laudatio aus der Zukunft	209
Impuls 15	Das Leben zelebrieren	209
Impuls 16	Mich in Dankbarkeit üben	210

7. WISSEN

Impuls 17	Alte Ufer verlassen und Neuland betreten	215
Impuls 18	Nicht (mehr) dienliche Gedanken und Emotionen loslassen: EFT-Methode	216
Impuls 19	Ich bin mutig und folge meinem inneren Feuer	217

8. WEISHEIT

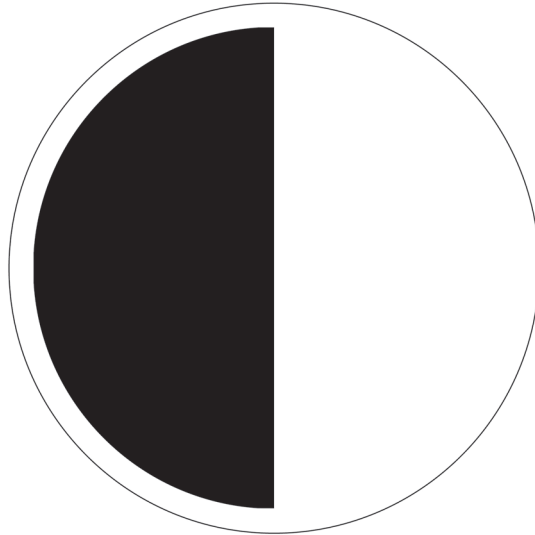
Impuls 20	Die Meditation	224
Impuls 21	Geste der Wahrhaftigkeit	225



TEIL I

WENDE INS LICHT

beschäftigt sich mit den Ursachen,
die die momentane Situation auf Erden
hervorgebracht haben.



1. RESET

AUS DER DUNKELHEIT INS LICHT

SCHÖPFEN AUS DEM NICHTS

Im März 2020 überkam es die Menschheit mit einem großen Paukenschlag, mit einem Donnerrollen. Covid-19, ein neuartiges Virus, besucht uns weltweit mit seinen Geschwistern, der Ungewissheit, der Unwissenheit und der Angst. Gleichzeitig gesellt sich auch die Weisheit über die Existenz und die Mysterien des Seins auf Erden in unsere Mitte dazu. Es ist greifbarer, be-greifbarer, als je zuvor. Die Prophezeiungen der alten Weisen werden nun Wirklichkeit, finden ihren Ursprung in der Herausforderung einer Pandemie.

Die weiblichen Urkräfte, die Intuition, das Urvertrauen und die bedingungslose Liebe kreieren das neue Sein auf Erden, Frieden im Innern und Frieden im Außen.

Nichts ist mehr so, wie es ist, war und sein wird.

Im Sommer 2008 wurde mir der Scherbenhaufen meiner damaligen Beziehung schlagartig bewusst. Der Leidensdruck war zu groß geworden, quälende Migräneanfälle holten mich inzwischen regelmäßig ein. Der zeitliche Abstand zwischen den körperlichen *Aussetzern* wurde kürzer. Ich war nicht mehr alltagsfähig, ich funktionierte nicht mehr.

Es war eine Schulkollegin, die mir damals über den Weg lief. Wir tauschten uns über die vergangenen zehn Jahre aus, die nach der gemeinsamen Matura jede von uns auf andere Weise beschritten hatte. Hellhörig wurde ich, als sie mir von einem Mann erzählte, der ihr an einem Tiefpunkt in ihrem Leben entscheidende Hilfe gegeben hatte. Schlimmer kann es nicht werden, dachte ich mir und vereinbarte noch am selben Tag einen Termin bei ihm. Das Gespräch verlief unspektakulär und doch stellte es die Weichen für meine Zukunft. Er erzählte mir von einem Schamanen aus dem Amazonasgebiet in Peru und sagte mir, dass er demnächst in Österreich sein würde. Mit Nachdruck forderte er mich dazu auf, dort hinzufahren. Ich besorgte mir ein Buch über Schamanismus, da ich nie zuvor davon gehört hatte. Da waren Faszination, Erkenntnis, aber auch Respekt und ein wenig Angst. Es half nichts. Nach dem Motto *No risk, no fun* meldete ich mich für das fünftägige Seminar an, das von besagtem Schamanen angeboten wurde. Erleichterung machte sich breit und gleichzeitig stieg die Spannung, was da passieren würde.

Es ging los. Ich saß im Auto mit zwei weiteren, mir bislang unbekanntem Frauen, die ebenfalls Seminarteilnehmerinnen waren. Auf der etwa einstündigen Fahrt durften wir einander ein wenig kennenlernen und ich mich in meiner kindlichen Naivität wiederfinden. Meine Ohren wurden immer größer, als ich ihren Erfahrungen mit Schamanen lauschte. Mit diesen Informationen war mir klar, ich setze mich im Seminarraum in eine Ecke und verhalte mich so unauffällig wie möglich. Ich ertappte mich sogar dabei, meinem damaligen Partner eine Nachricht zu schreiben. *„Es kann sein, dass du mich heute oder morgen abholen musst. Ich bin mir nicht sicher, ob das hier das Richtige für mich ist. Bussi, Kristina.“*

Als eher schüchterne junge Frau wurde mir am Seminarort immer banger zumute. Hatte mich darüber niemand informiert, oder hatte ich die Seminarbeschreibung bei der Anmeldung nicht aufmerksam genug gelesen? 30 Teilnehmer*innen aus Österreich, der Schweiz, Frankreich und England. Gemeinsame Sprache im Seminarraum: Englisch. Wenn ich das gewusst hätte ...

Ich hielt an meinem Plan A fest. Ich suchte mir einen Platz in der Ecke und beschloss, mich so unauffällig wie möglich zu verhalten, bis *der Spuk* vorbei wäre. Die Vorstellungsrunde begann. Der Schamane setzte sich auf den Platz, der für ihn vorbereitet war. Alle im Raum saßen auf Yogamatten oder Sitzkissen. Der Platz des Schamanen war besonders. Ein wundervoll besticktes Tuch mit geometrischen Mustern und erdi-

gen Farben zierte ihn. Kerzen, eine Pfeife und weitere Utensilien, die er für seine Arbeit benötigte, lagen bereit. Links und rechts von ihm saßen seine Assistentin und sein Assistent. Sie halfen ihm bei der Prozessarbeit in der Gruppe und fungierten als Dolmetscher. Zwischen seinen Sitznachbarn wirkte der Schamane schwächling. Sein verschmitztes Lachen erinnerte teilweise an einen kleinen Spitzbuben, der es faustdick hinter den Ohren hatte. Anders als die meisten im Raum war er barfuß. Die graue, locker sitzende Stoffhose und das einfache weiße T-Shirt trugen dazu bei, ihn beinahe zu übersehen. Seine prominente Positionierung und die Gestaltung des nahen Umfeldes ließen jedoch seine wichtige Rolle erahnen. Die Spannung im Raum stieg. Dass der Schamane mit großer Verspätung bei der Gruppe eintraf, trug seinen Teil dazu bei.

Der Schamane sprach Spanisch, manchmal in seiner Muttersprache Shipibo-Conibo. Immer, wenn er in seiner ursprünglichen Sprache zu reden begann, lief mir ein intensiver Schauer über meinen Rücken. Ich konnte kein Wort verstehen und dennoch hatte ich das Gefühl, mehr und mehr zu begreifen.

Nach einleitenden Worten zum weiteren Ablauf wurden wir dazu aufgerufen, uns kurz vorzustellen und von der Intention zu erzählen, mit der wir gekommen waren. Reihum kamen jede und jeder zu Wort. Nichts zu sagen war unmöglich. Einige Menschen hatten lange Reisen auf sich genommen. Mit schweren Krankheiten diagnostiziert, legten sie die letzte Hoffnung in die Fähigkeiten des Heilers. Der Meisterschamane war bekannt dafür, Krankheiten zu heilen. An diesem Abend erzählte er uns, dass es in Verbindung mit den Spirits möglich sei, jede körperliche Disbalance ins Gleichgewicht zu bringen. Vorausgesetzt, die Seele der oder des Hilfesuchenden will das wirklich in der Tiefe.

Die meisten im Kreis machten nicht ihre erste schamanische Erfahrung. Sie berichteten von ihrer Zeit im Amazonasgebiet, von Heil- sowie Läuterungsprozessen und Entwicklungswegen ihrer Seele. Mein Kopf surrte. Viel Information und noch mehr Energie. Eine große Gruppe von Menschen mit unterschiedlichsten Geschichten dicht in einen Raum gezwängt. Ich hatte das Gefühl, die Luft könnte inzwischen geschnitten werden. Eine Uhr hatte ich nicht bei mir. Das konnte ja nicht mehr lange dauern. Kurze Pause. Luft, ich brauchte Luft. Unauffällig versuchte ich mir ein Bild von den Frauen meiner Fahrgemeinschaft zu machen. Die Hoffnung, dass sie ebenfalls erkannt hatten, dass das hier nicht das Richtige für sie sei und wir uns gleich gemeinsam zurück auf den Weg nach Wien machen würden, verpuffte schon, bevor ich mich ganz in das erlösende Szenario der Abreise einfühlen konnte. Beide Frauen schienen

entschlossen, freudig erwartend. Kein Zweifel.

Die Zeit zwischen der ersten Begegnung mit dem Schamanen in der Gruppe und der darauf folgenden energetischen Arbeit ist in meinem Gedächtnis nur mehr in Fragmenten abrufbar. Meine Kopfschmerzen waren inzwischen unerträglich geworden. Frische Luft und etwas Bewegung sollten Erleichterung schenken. Ich suchte mir einen Ort in der Natur, an dem ich mich geborgen fühlte und mit mir alleine war. Der Steg eines kleinen Teiches lud mich dazu ein, mich hinzulegen. Ich spürte das harte Holz unter meinem Rücken und ärgerte mich über mich selbst. Hätte ich mir doch eine weiche Unterlage mitgenommen. Mein Strohhut wäre mir ebenfalls dienlich gewesen. Die Sonne brannte erbarmungslos vom Himmel, es war kein schattenspendender Baum in der Nähe. Ich versuchte den Fokus umzulenken. Ich übte mich darin, meinen Verstand auszuschalten. Mit Atmung, mit Musik, mit Tönen. Parallel dazu begann ich damit, Plan B zu verfolgen. Eine weitere Nachricht an meinen Freund:

„Ich melde mich etwas später nochmal, es kann sein, dass du mich bald abholen musst. Bitte behalte dein Handy bei dir, sei abrufbereit. Danke.“

Seine Antwort: *„Okay, aber in Anbetracht der Kosten des Workshops würde ich dir empfehlen, es dir zumindest mal anzuschauen. Zur Not kann ich dich ja morgen abholen.“*

Ja, wo er Recht hatte, hatte er Recht. Die Seminarkosten machten immerhin in etwa zwei Drittel meines damaligen Monatsgehalts aus. Zugegeben, als Junior-Architektin ist der Verdienst nicht so hoch, trotzdem entschied ich mich, dem Ganzen eine Chance zu geben.

Die Stunden bis zum Abend verstrichen schleichend. Es fühlte sich wie ein Martyrium an, so als hätte ich mich freiwillig auf ein Kreuz nageln lassen. Dennoch, die Entscheidung zu bleiben, hatte sich gelohnt. Die Nacht vom 6. auf den 7. Juni 2008 änderte alles, einfach alles – mich, meine Einstellung zum Leben, mein Leben und meinen Zugang zu gewissen Gaben, die ich spätestens in meiner Jugendzeit als unpassend und lästig ad acta gelegt hatte.

Bei Einbruch der Dunkelheit fanden wir uns erneut im Seminarraum ein. Nach einleitenden Worten durch den Schamanen begann die Arbeit. Soweit ich verstanden hatte – inzwischen hatte ich bemerkt, dass meine Englischkenntnisse aus acht Jahren Gymnasialzeit eher dürftig waren, beziehungsweise mir gewisses „Fachvokabular“ offensichtlich fehlte – brauchte ich mir weiters keinen Kopf zu machen. Meine Beden-

ken waren unbegründet. Folgendes Szenario wurde erläutert: Der Schamane ruft Menschen auf, die ihm *gezeigt* würden, mit denen er individuell intensiv arbeiten sollte. Wer das Gefühl habe, Unterstützung zu brauchen, solle sich bemerkbar machen, um die notwendige Begleitung zu bekommen. Super, dachte ich mir, da gibt es so einige Kandidatinnen und Kandidaten, die bereits mehrmals lautstark kundgetan hatten, dass sie dringend Hilfe bräuchten.

Die Spannung im Raum stieg. Wir wurden darum gebeten, bei uns zu bleiben, in die Stille zu gehen, zu meditieren. Ich setzte mich aufrecht hin, so wie es die anderen im Raum machten. Mit geschlossenen Augen begann ich meine Atmung zu vertiefen. Nach anfänglichen Schwierigkeiten wurde ich schließlich immer ruhiger und freute mich auf eine angenehme Nacht ganz bei mir. In den letzten Jahren hatte ich mir nicht die Möglichkeit gegeben, einfach bei mir oder mit mir zu sein.

Es kamen Sinnfragen auf. Welchen Sinn hat das Leben? Wo hatte ich mich verrannt? Wann hatte ich vergessen, auf meine innere Stimme zu hören? Bedauern machte sich breit, aber auch Dankbarkeit erfüllte mich. Das Leben meinte es gut mit mir, etwas spät, aber dann doch hatte es mich in die Knie gezwungen, um mich hier wiederzufinden. Auf meinem Hintern sitzend in einer Gruppe von Menschen, die etwas gemeinsam hatten: Sie wollten Veränderung und sie waren mutig. Wie mutig ich damals wirklich war, konnte ich zu diesem Zeitpunkt nicht andeutungsweise erahnen.

Kristina ... Kristina ... K R I S T I N A ... hatte ich richtig gehört? Ja, das war mein Name, eindeutig. Vielleicht gab es noch eine andere Christina in der Gruppe, bestimmt sogar. Es war mir gerade gelungen, ganz bei mir zu sein, da wollte ich mich nicht stören lassen. Außerdem hörte sich der Name auch sehr weit weg an. Die Frau neben mir kam näher und flüsterte mir mit Nachdruck ins Ohr: „*Der Schamane hat dich gerufen, du sollst zu ihm hingehen, jetzt!*“. Ihre Worte hörte ich wie durch Watte, sie waren noch nicht wirklich in meinem Inneren angekommen, doch mein Puls ließ mich bereits erahnen, dass es jetzt *aufregend* werden könnte. Es dauerte eine Weile, bis ich mich gegenwärtig genug fühlte, um aufzustehen.

Der Weg zum Platz gegenüber des Schamanen erschien mir weit, sehr weit. Real waren es nur ein paar Meter, die es zu überwinden galt. Mein Herz schlug mir bis zum Hals, ich fühlte mich etwas wackelig auf den Beinen und vor allem war es mir unangenehm, „im Rampenlicht“ zu stehen. Es fühlte sich an, als wären unzählige Schein-

werfer auf mich gerichtet. In Wirklichkeit war es dunkel, räumliche Orientierung gaben wenige Kerzenflammen.

Da saß ich nun in meiner vollen Pracht, richtig dämlich kam ich mir vor. Am liebsten hätte ich mich in Luft aufgelöst, für immer und ewig. Wie blöd konnte ich sein, wie naiv, mich für so eine Veranstaltung anzumelden, freiwillig und für Geld! Tausende Gedanken schossen mir durch den Kopf, mein Herz raste wie verrückt. Stille, gefühlt ewig andauernde Stille. Ich versuchte mich erneut auf meine Atmung zu konzentrieren. Von draußen drangen das Zirpen der Grillen und das Quaken eines Frosches an mein Ohr. Die Tiere gaben mir das Gefühl, nicht alleine zu sein. Die Geräusche der Natur begannen um mich herum zu tanzen. Ich tauchte ein in eine tiefe Verbindung zu Mutter Erde, den Tieren und den Pflanzen. Geborgenheit und das Gefühl, zu Hause zu sein, angekommen zu sein, erfüllten mich und schenkten mir Vertrauen. Ich konnte loslassen, mich dem Prozess hingeben.

Der Schamane begann zu singen. Der Gesang war durchdringend und gleichzeitig unsagbar sanft. Er berührte mich tief in meinem Herzen. Es fühlte sich so an, als würden die Töne mein Herz öffnen, es ganz weit machen. Meine Wirbelsäule wurde kraftvoll und richtete sich auf. Ich wuchs und wuchs. Noch nie hatte ich mich so groß gefühlt, so königlich, so machtvoll. Wie bei einer Explosion schoss Energie von meinem Schoßraum aus durch meinen Scheitel in den Himmel. Reinweißes Licht, das sich den Weg durch meine Wirbelsäule in den Kosmos bahnte. Wow. So schön kann Leben sein. Tränen der Freude flossen, tiefe Dankbarkeit und ein Gefühl von Demut machten sich breit. Wie ein Traum, der niemals enden sollte. Kurz darauf spürte ich die Hände des Schamanen in den meinen. „*Gracias*“ sagte er und mit einem kurzen Händedruck gab er mir zu verstehen, dass es an der Zeit war, mich wieder auf meinen Platz zu setzen.

In dieser Nacht durfte ich mein bisheriges Sein zu Grabe tragen. Ich nahm die Maske ab, die ich mir im Laufe der Jahre aufgesetzt hatte, um dazuzugehören, um mich vor Ablehnung zu schützen und um mich zu verstecken – vor meiner eigenen Größe und der damit verbundenen Verantwortung. Hinter dieser Maske verbarg sich mein Wesen, meine wahre Essenz. Tränen der Freude flossen ebenso wie Tränen der Trauer. Der Loslass-Prozess des Alten, Wohlbekannten, erforderte Mut. Die Notwendigkeit, die bekannten Ufer zu verlassen, war für mich jedoch deutlich und eindringlich spürbar. **Alles im Leben ist von Bedeutung, alles.**

Meine damalige Partnerschaft war mit dieser Nacht beendet, zumindest energetisch abgeschlossen. Nicht mehr in Balance war sie bereits seit Jahren. Im Alter von 28 Jahren die erste große Liebe nach acht Jahren zu verlassen, konfrontierte mich immer wieder mit meiner Angst, alleine zu sein und im schlimmsten Fall alleine zu bleiben. Die Worte des Schamanen ließen mich begreifen und halfen mir dabei, abzuschließen.

„Du bist seinen Weg für ihn gegangen, hast ihn über seinen ureigenen Pfad getragen. Den für ihn bestimmten Stolpersteinen konnte er sich nicht stellen. Aus deinem Irrglauben heraus, ihm dienlich zu sein, hast du ihm Herausforderungen und wichtige Erfahrungen zur Weiterentwicklung genommen.

Gleichzeitig hast du dabei vergessen, deinen eigenen Weg zu gehen.“

MUTTER ERDE SPRICHT

Erdenkinder, hört gut zu. Wir sind nun an einem wichtigen Wendepunkt in der Menschheitsgeschichte angelangt. Die kritische Masse ist erreicht und eine neue Zeitepoche bricht an. Kinder, erkennt mich als eure Mutter und ehrt mich, indem ihr euch und das Leben selbst ehrt. Bemerkt ihr nicht, dass ihr am Ende nicht mich, sondern euch selbst zerstört? Ich bin geduldig und (er-)trage viel, doch die Existenz der Menschheit ist nicht gewiss, sollte die Natur weiter im jetzigen Ausmaß ausgebeutet werden.

Ich bäume mich auf, entledige mich der Energien und Kräfte, die ich nicht länger in meinem Inneren halten kann. Es ist das Ungleichgewicht zwischen Geben und Nehmen, sowie die Achtlosigkeit und die fehlende Demut gegenüber der Schöpfung, die uns so weit gebracht haben. Wenn ich von uns spreche, meine ich euch Menschen als Bewohner auf mir, eurer Mutter. Es gibt Menschen, die sich für mich einsetzen, ihre Stimme erheben und unermüdlich ankämpfen gegen das, was zerstört. Es gibt auch viele Menschen, denen bewusst ist, welche Verantwortung sie tragen, sich selbst und den Nachfahren gegenüber. Sie bewirken, sie machen einen Unterschied, doch bislang war der Gegenwind zu groß, zu laut.

Der Klimawandel hat schon lange begonnen. Er ist nicht mehr aufzuhalten und nicht rückgängig zu machen. Was jedoch getan werden kann, um das Schlimmste zu verhindern, fragt ihr mich?

Nun gut, das kann ich euch in wenigen Sätzen klar übermitteln. Übernehmt Verantwortung für euer Tun, eure Gedanken und euer Wirken. Ermächtigt euch und macht euch nicht selbst zu Spielbällen des Systems im vermeintlichen Glauben, so nicht schuldig und nicht verantwortlich zu sein. Nicht-Tun, Nicht-(selbst)-Denken und Nicht-Wirken machen dich schuldig, du wirst zum Täter. Das Opfer bist schlussendlich du selbst. Das Täter-Opfer-Spiel soll ein Ende finden. Geh hinaus in die Welt, erkenne die Schönheit des Lebens, nimm in Demut das Geschenk des Lebens an und (an-)erkenne die Schöpfung in deinem Inneren.

Wacht auf, Kinder. Es ist nun der Zeitpunkt gekommen. Ihr dürft nicht länger wegsehen, mit den Fingern auf die Schuldigen zeigen. Ihr macht euch schuldig, indem ihr die Verantwortung nicht übernehmt. Als Menschen habt ihr euch dazu bereit erklärt, ein Erbe anzutreten und zu vollenden, was über Generationen vorbereitet wurde. Wir werden gemeinsam Geschichte schreiben, den Wendepunkt herbeiführen und in eine neue Epoche der Menschheitsgeschichte eintreten.

Erinnert euch an das, was Leben ausmacht. Ist es am Ende nicht die Liebe, die bleibt? Habt ihr nicht endlich genug vom Streit, von der Angstmache, der Reizüberflutung, dem Konsumwahn, dem Stress und Druck der Leistungsgesellschaft und der Achtslosigkeit gegenüber der Natur? Ist es nicht auch frustrierend, sich im Dschungel der Weisen, der Erleuchteten und der Gurus zurechtzufinden und zu wählen? Unendlich viele Methoden, die euch den Weg nach Hause zu ebnen versprechen?

Schaut euch im Spiegel an und erkennt: Ihr selbst seid der Weg, ihr selbst seid das Ziel. Ihr seid diejenigen, auf die ihr so lange gewartet habt. Ihr habt euch alleine gefühlt, verlassen. Wie kleine Kinder, die ohne Eltern orientierungslos umher wandern und sich machtlos fühlen. Hört mir gut zu! Ihr wart nie allein, ich war euch immer nahe, so wie es die gesamte Kraft der Schöpfung ist. Die Schöpfung, Gott, Abba, Jahwe, Allāh, Wakan Tanka, oder wie auch immer ihr es nennen mögt, wird euch im Außen nicht begegnen, solange ihr es nicht in eurem

Inneren und in allem was euch begegnet, erkennt. Es gibt nur eine Aufgabe für euch Menschen. Erinnert euch an eure Essenz, nehmt eure Göttlichkeit an und lebt sie. Als Götter seid ihr euch eurer Bedeutung bewusst. Ihr wisst, dass es einen großen Beitrag zum Wohle aller zu leisten gibt. Ich rufe euch dazu auf. Seid Göttin und Gott. Füllt die innere Leere mit eurem eigenen Licht. Seid die Liebe, die ihr in der Lage seid zu geben, bedingungslos, ohne Anfang und ohne Ende.

In der Göttlichkeit seid ihr Alleins. Ihr seid entkoppelt von Raum und Zeit. Das Leben auf Erden wird zum Spiel, dessen Herausforderungen ihr mühelos annehmt. Als wache Seelen seid ihr im Einklang mit mir, Mutter Erde, im Wissen, dass ich die Quelle allen Lebens bin.

DER GEBURTSPROZESS INS LICHT

*Es gibt zwei Geburten auf Erden,
die ein Mensch durchleben darf.*

*Die Geburt in das menschliche Sein, in das Leben,
das dir von deinen Eltern geschenkt wird.*

*Und die Geburt in deine wahre Essenz.
Das dich selbst Gebären,
in der Erinnerung an deine Göttlichkeit.*

Die momentane Zeitqualität entspricht einem kollektiven Reset. Der Tod des Alten, die Geburt des Neuen. Die Wende ins Licht. Wir dürfen uns neu (er-)finden und kreieren, was wir als Himmel auf Erden bezeichnen. Das Neue ist noch nicht definiert. Es darf sich Schritt für Schritt entfalten. Wie ein Baby braucht das noch Unbekannte viel Zuwendung, die uns Kraft und Hingabe abverlangt. Gleichzeitig lässt es uns aber unermessliche Liebe zufließen, wie sie eine Mutter von ihrem Neugeborenen empfangen darf.

Nennen wir das Neue Neues Bewusstsein. Dieses Bewusstsein darf nun immer mehr Menschen berühren, sie im Herzen bewegen. Es lässt uns weich werden und gleichzeitig klar und entschlossen.

Immer mehr Menschen beginnen damit, die Veränderung zu initiieren, auf die sie schon lange im Außen hoffen. Der nun stattfindende kollektive Prozess des Erwachens bringt die Erinnerung an die Verbundenheit mit allem, was ist, wieder in das Bewusstsein der Menschen. Das Gefühl, nicht alleine zu sein und das Wissen, selbst Schöpferin und Schöpfer der eigenen Realität zu sein, lässt kraftvoll und demütig werden. Wir Menschen sind dazu aufgerufen, wahrhaftig zu sein. Wahrhaftig zu sein bedeutet, die eigene Wahrheit wahrzunehmen, zu leben und auszusprechen. Das erfordert Kraft und Mut. Es geht um ein gedankliches Reset. **Die Menschheit ist dabei, eine neue Welt zu erschaffen.**

Neues zu erschaffen ist unmöglich mit Gedankenkonstrukten der Vergangenheit. *Weil es immer so war*, gilt nicht mehr, ist eine Ausrede, um sich der Verantwortung zu entziehen, die uns Menschen in die Hände gelegt wurde. **Es ist unsere Verantwortung, lichtvoll und mächtig zu sein.**

Alle Menschen, die momentan auf Erden leben, haben sich Großes vorgenommen. Unter den äußeren Umständen mutet es anmaßend an, zu behaupten, dass uns die Pandemie und ein Krieg in Europa den Frieden auf Erden bescheren. Zu all den dramatischen und existenzbedrohenden Fakten gesellt sich jedoch unumstritten die Tatsache, dass uns Menschen gnadenlos vor Augen geführt wird, dass wir schlussendlich alle im selben Boot sitzen. Es ist egal ob wir arm oder reich sind, wie es auch irrelevant ist, ob wir religiös sind oder nicht, welcher Religion wir angehören, welche Hautfarbe wir haben, in welcher Kultur wir aufgewachsen sind, oder was unsere Staatsangehörigkeit ist. Es ist nichtig, Covid-19 ist omnipräsent und hat alle Menschen in irgendeiner Weise getroffen.

Die Pandemie und das Aufeinanderprallen von Wladimir Putin mit westlichen Staatsoberhäuptern führen uns das Spiel der Pole, der Trennung in Gut und Böse, so anschaulich vor Augen, dass es kaum noch möglich ist, wegzuschauen. Viel schlimmer, wir erkennen uns als Teil des Spiels, müssen uns immer wieder an der Nase nehmen und uns bewusst herausnehmen. Keine leichte Aufgabe. Hat sich doch das dualistische Denken ganz tief in unsere Zellen eingenistet.

Der einzige Weg, nachhaltig aus diesem Spiel auszusteigen ist, sich mit der eigenen Essenz zu verbinden – aus dem Gefühl der Trennung zurück zum Ursprung, dem Einssein. Wir Menschen dürfen uns wieder daran erinnern, dass wir göttliche Wesen

sind, Abbilder Gottes, Gott selbst. In diesem Erkennen werden alle Religionen und spirituellen Wahrheiten nichtig. Es gibt nur einen Gott und es gibt nur eine Wahrheit: Du selbst bist Gott und somit Schöpfer deines Lebens. Dieses neue *Bewusst-Sein* ist revolutionär, *re-evolutionär*. Es bringt uns zurück zum Ursprung allen Seins. Es bäumt sich auf gegen momentan vorherrschende Systeme, die charakterisiert sind von Hierarchie und Manipulation. Getragen werden diese Machtsysteme von Angst. Menschen, die Angst haben, sind unsicher, lassen sich lenken und klein machen, denn sie suchen Halt und warten auf *Rettung*, auf *Erlösung* von außen.

Was ist, wenn nur du dich selbst retten kannst? Was ist, wenn nur du alleine dich erlösen kannst von deinem Leiden, deiner Opferrolle, deiner so lähmenden Ohnmacht?

Hör damit auf, dich kleinzumachen, dann wird es niemandem im Außen mehr gelingen, dich klein zu halten.

Hör damit auf, dich ohnmächtig zu fühlen, dann wird es niemandem im Außen mehr gelingen, dich ohnmächtig zu machen.

Göttlich zu sein bedeutet, sein eigenes Licht zu erkennen und zu leben.

Göttlich zu sein bedeutet, Liebe zu sein in allen Zellen und Liebe zu geben mit jedem Atemzug.

Göttlich zu sein bedeutet, Gott in jeder und jedem, in allem zu erkennen.

Erinnere dich daran, du selbst hast deinen Weg auf Erden bestimmt, deine Erfahrungen und all die Menschen, die dir begegnen. Sie sind dir Diener in der Wiedererinnerung an deine Göttlichkeit. Alles ist der Ausdruck Gottes.

Lerne zu unterscheiden, zu erspüren, was der Essenz entspringt und was der Manipulation und Angstmache dient. Mit dieser Gabe der Unterscheidungsfähigkeit bist du frei und stellst dich für die Machenschaften nicht mehr als Spielfigur zur

Verfügung. Je mehr Menschen es gelingt, sich aus den inzwischen alltäglich und *normal* gewordenen Fesseln zu befreien, desto weniger Spielraum besteht. Ein neues Feld tut sich auf. Das Feld jener Menschen, die sich dem Leben selbst hingeben, die zu Meistern des *Spiels des Lebens* werden.

Weiblichkeit in ihrer Kraft

Wegweisende im kollektiven Geburtsprozess sind die Frauen. Sie dürfen sich nun bewusst an die weibliche Urkraft erinnern und sich mit ihr verbinden. Über Tausende von Jahren wurde sie ihnen genommen, vielleicht haben sie sich ihr auch selbst verwehrt.

Es sind die Frauen der westlichen Welt, die Frieden bringen auf Erden.

So haben es die alten Weisen, die nativen Völker verschiedener Kulturen prophezeit. Es sind die Frauen, die nun die Führung übernehmen, auf dem Weg in ein neues Miteinander auf Erden. Nicht, um die Männer zu degradieren, sondern um das natürliche Gleichgewicht zwischen den Polen wieder herzustellen. Männer dürfen die Frauen stärken, ihnen mit Respekt und Wertschätzung auf Augenhöhe begegnen. Sowohl der Mann, als auch die Frau dürfen die weiblichen Anteile im Inneren befreien, ihnen eine Stimme geben und sie in der Zeit des Wandels nutzen. Zum eigenen Wohle, zum Wohle der gesamten Existenz.

**Gegenwärtig stehen wir vor einer nie da gewesenen Chance.
Es liegt an uns, diese zu nutzen und das Ruder herumzureißen.**

Das Schicksal der Menschen auf Erden liegt in unseren Händen.

2. ILLUSION

VON DER TRENNUNG INS EINSSEIN

WIE ALLES BEGANN

Ein Spermium verschmilzt mit der Eizelle, neues Leben entsteht. Aus Zellen entwickelt sich der Embryo. Eingenistet und gut behütet in der Gebärmutter entwickelt er sich zum Fötus. Von Beginn an gut versorgt mit Nährstoffen und Sauerstoff, mit allem was er braucht, um gedeihen zu können. Bei der Geburt wird das Neugeborene körperlich von der Mutter getrennt. Wie groß nach dieser ersten Art von Trennung das Vertrauen ins Leben ist, wird bereits im Mutterleib beeinflusst. Das Ungeborene ist tief mit der Gefühlswelt der Mutter und ihrem Umfeld verbunden. Zusätzlich nimmt nicht nur das genetische, sondern auch das emotionale wie mentale Feld der Vorfahren Einfluss auf das neue Leben.

Von der einen Seite betrachtet, wirken diese Fakten erschreckend bedrohlich. Von der anderen Seite gesehen, geben sie uns die Möglichkeit, zwischen *deinem* und *meinem* zu unterscheiden und sich früh in Distanz zu üben. An dieser Stelle ist die Idee der Trennung eine Befreiung.

Das, was uns Menschen jedoch sehr zusetzt, ist der Zweifel daran, *richtig* zu sein. **Jede und jeder ist perfekt im gegenwärtigen Moment, körperlich, geistig und seelisch. Gleichmaßen bin ich es - makellos, meisterhaft.**

Vor allem in der westlichen Welt ist es üblich, bereits während der Schwangerschaft Beobachtungen und Aufzeichnungen über die Entwicklung des heranwachsenden Babys anzustellen. Die Norm ist fixiert, der Idealverlauf definiert. Abweichungen vom Maßstab sind beunruhigend, deuten auf Verlust oder zumindest Komplikation hin. An dieser Stelle ist das Prinzip des Vergleiches vorwegnehmend und kontraproduktiv.

Gehen wir zurück an den *Ursprung*, von dem uns Menschen erzählt wird, und der tief in unserem Zellerbe gespeichert ist. Adam und Eva sind unsere Vorfahren, die Ersten des menschlichen Stammes. Erschaffen als Abbilder Gottes. Er vom Schöpfer selbst, sie aus der Rippe Adams. Eva ließ sich von der Schlange verführen und zog Adam mit ins Verderbnis. Das Angebot, von der Frucht zu essen, was Gott selbst verboten hatte, war allzu verlockend. Fortan wurde zwischen Gut und Böse unterschieden. Sich gegen das Wort Gottes zu stellen ist Sünde. Der Sündenfall hatte die Vertreibung der ersten Menschen aus dem Paradies zur Folge. Bis heute wird uns erzählt, dass wir für den fatalen Fehler von Eva büßen müssen. Was bleibt, ist das Bild der Stammesmutter als Verführerin des Mannes und als Sünderin, die sich über das Gebot Gottes stellte. Die Behaftung mit Scham findet ebenfalls ihren Ursprung bei Adam und Eva. In der Bibel (Genesis 3) steht, dass das Paar sich dafür schämte, nackt zu sein, nachdem es von der verbotenen Frucht gekostet hatte.

Von Lilith wird erst seit kurzer Zeit wieder gesprochen. Sie steht für die selbstbestimmte, gleichberechtigte Frau. Lilith soll die erste Frau an Adams Seite gewesen sein, frei und unangepasst. Genau so wie ihr Mann, von Gott aus Lehm geschaffen, ebenbürtig, nicht von Anbeginn zweitgerichtet, so wie es Evas Schicksal war. Lange wurde Liliths Kraft getrübt. Der Kirche war es ein Anliegen, ihre Person aus den Schriften zu verbannen und über sie zu schweigen. Eva stand zwar für die Sünde, doch ihr wurden auch Mütterlichkeit und die Unterordnung der Frau gegenüber dem Mann zugeschrieben. Lilith war viel zu kraftvoll, ungezähmt und nicht berechenbar. Sie hätte uns Frauen womöglich auf falsche Gedanken gebracht.

Ich setze die Rückkehr Liliths mit der Ermächtigung der weiblichen Kraft gleich. Ein wichtiger Schritt ist die Befreiung der Frau aus der Unterordnung in die Gleichwertigkeit. **Die Wiederentdeckung und die Würdigung des Weiblichen in allen Aspekten ist die Basis für den Weg zurück ins Einheitsbewusstsein.** Das Weibliche ist nicht gleich *die Frau*, so wie das Männliche nicht gleich *der Mann* ist. In jedem Menschen sind beide Qualitäten gleichermaßen vertreten. Im harmonischen Zusammenspiel können

Dinge ganzheitlich betrachtet und Wege gefunden werden, bei denen es keine Gewinner und Verlierer gibt, Missgunst und Neid obsolet werden. Warum? Weil wir uns nicht mehr als getrennt voneinander wahrnehmen und die Verbundenheit, mit allem was ist, erkennen. Weil wir das lineare Denken durch ein zyklisches Bewusstsein ersetzen, Normen und das ständige Streben nach Wachstum zur Absurdität werden.

Gehen wir gedanklich nochmal zurück zur Geschichte von Adam und Eva. Unser menschliches Dasein fundiert also auf der Idee der Trennung und der Schuld. Trennung von der eigenen Göttlichkeit, Trennung beziehungsweise Unterscheidung von Mann und Frau mit unterschiedlichen Wertigkeiten, Ungehorsam gegenüber Gott, Schuld und Scham gegenüber dem puren Sein (Nacktheit des Körpers), die Frau als Verführerin und Schuldtragende für den Verweis aus dem Paradies durch Gott.

Trennung macht unsicher, ist ein idealer Nährboden für die Angst. Menschen mit Ängsten sind gut lenkbar, da ihnen das Vertrauen in das Leben und in sich selbst fehlt. Menschen, die sich selbst nicht *richtig* finden und wenig bis keine Selbstliebe haben, leben permanent im Bewusstsein der Trennung. Alles, was ihnen begegnet, wird als Konkurrenz gesehen. Ständig wird der Vergleich angestellt. Das Gefühl, einer Person unterlegen zu sein, erzeugt Feindseligkeit. Das Haar in der Suppe will gefunden werden. Das Glück des Anderen wird ihm nicht gegönnt. Eifersucht und Neid gesellen sich zum Spiel. Treibende Kraft ist die Angst, nicht genug zu sein und vom Leben nachrangig behandelt zu werden.

Die Umkehr der Entwertung ist die Erhebung gegenüber Mitmenschen. Sich als überlegen zu erachten, findet seinen Ursprung im Ego und ist ebenfalls ein Kind der Trennung. Der Vergleich und die Bewertung formen die Leistungsgesellschaft. Wir Menschen haben uns selbst zu Sklaven der Polarisierung gemacht. Richtig und falsch, gut und böse, intelligent und dumm, groß und klein, dick und dünn, arm und reich. Ich könnte die Liste unendlich weiterführen; das *entweder/oder* hat uns fest im Griff. Es dirigiert unsere Wahrnehmung und setzt jeden von uns permanent unter Druck. Die Trennung wird geschürt, das Drama geht tiefer und tiefer.

Wir schreiben das Jahr 2022 und haben den möglichen Zenit des linearen Wachstums längst überschritten. Dem Himmel auf Erden sind wir, zumindest auf mentaler und emotionaler Ebene, ferner denn je zuvor. Alles, was Gewinne hervorbringt, muss auf Kosten von Verliererinnen und Verlierern gehen.