

August 2009

Schwingungserhöhung

Grundsätzlich bedeutet der Ausdruck *Schwingungserhöhung* mehr Liebe, Freude, Frieden und Harmonie in sich zu spüren bzw. zu generieren. Dann hat man automatisch eine „höhere“ Schwingung.

Wenn wir uns gut fühlen, glücklich, zufrieden und voller Liebe, dann haben wir eine so genannte „hohe“ Schwingung. Wenn wir unglücklich, traurig, niedergeschlagen, freudlos und voller Sorgen und Ängste sind, dann schwingen wir „tief“. Unsere persönliche Schwingung entsteht also durch unsere Gedanken und Gefühle, durch unsere inneren Einstellungen, Überzeugungen und Haltungen. Worte, die wir äussern und Handlungen, die wir vollbringen sind ebenfalls „Schwingung“, nämlich manifestierte Gedanken und Gefühle.

Alles im Universum ist oder hat Schwingung. Gewisse Punkte – so genannte Kraftorte – auf der Erdoberfläche strahlen eine hohe Energie (Schwingung) aus. Diese Orte liegen meist auf Kraftlinien, welche die Erde durchziehen. Diese Kraftlinien transportieren Energie, um das System des Erd-Organismus mit Kraft zu versorgen. Die Linien überschneiden sich häufig. Die Schnittpunkte sind von ganz besonderer Kraft erfüllt, ähnlich den Energie-Meridianen im menschlichen Körper.

In früheren Zeiten, als die Menschen noch offener waren für die unsichtbaren Kräfte der Natur, war solches Wissen (über Kraftorte) den Eingeweihten und Wissenden bekannt. Sie wussten vom Wesen und Wirken von Kraftorten. Sie wurden als Sitz der Gottheiten verehrt, als Schnittstellen zwischen Himmel und Erde, zwischen unserer bekannten Welt und höheren Dimensionen. Dort wurden Heiligtümer errichtet, wie beispielsweise Pyramiden, Megalithbauten, Kultstätten oder Tempel. Dort wurde angebetet, geopfert und geweiht.

Auch heilige Quellen wie Lourdes oder andere Heilstätten sind Orte der Kraft bzw. der hohen Schwingung oder Energie. Wer in dieses Schwingungsfeld eintaucht und loslässt von den disharmonischen inneren Resonanzen, kann eine Heilung erfahren.

Dass man die subtilen Kräfte der Erde an ihren Austrittspunkten und heiligen Linien benutzen, lenken und fixieren kann, wussten nicht nur die Chinesen, die Kelten, die Maya, Azteken und die Naturvölker, sondern auch die Römer, Karl der Große, die frühen Christen (insbesondere die Zisterzienser, Benediktiner, die Dom- und Kirchenbaumeister), aber auch die Nationalsozialisten.

Während die Energien/Schwingungen dieser Kraftorte durchaus real sind und auch heilsam sein können, so müssen wir nicht an diese Orte reisen, um von deren Kräften zu profitieren. In uns existieren alle Schwingungen, die es gibt, so auch die Energien und Schwingungen dieser Kraftorte.

Weshalb kann man das sagen?

Weil wir das geistige Universum in uns tragen. Wir *sind* dieses Universum. Folglich *sind* wir alle Schwingungen, die es gibt. Wir sind eins mit allem. „Hohe“ Schwingungen erleben wir automatisch, wenn wir unsere innere Resonanz dementsprechend ausrichten, d.h. wenn wir im Einklang mit unserem innersten, wahren Sein sind.

Und was ist unser innerstes, wahres Sein?

Unser wahres Sein, unsere Essenz ist göttlich. Das bedeutet bedingungslos liebend zu sein. Wer bedingungslose Liebe ist, strahlt die „höchste“ Schwingung aus.

Schwingungserhöhung

Wie können wir nun eine Schwingungserhöhung bewirken? Eigentlich ist es ganz einfach. All das, was uns ein gutes Gefühl gibt, führt automatisch zu einer Schwingungserhöhung. Dabei

können wir auf der physischen und auf der geistigen Ebene aktiv sein. Auf der physischen Ebene, jener der fünf Sinne, können es die folgenden Aktivitäten sein:

Schöne, besinnliche Musik hören; einen berührenden Film schauen; etwas Feines essen; in der Natur sein; Sport treiben; lachen; tanzen; flirten; ein gutes Gespräch; Streicheleinheiten; eine Massage genießen; mit dem Haustier spielen; lesen; schreiben; ein Baby beobachten; ein Sonnentag; Stille wahrnehmen; vom Himmel fallende Schneeflocken; u.v.m.

Auf der geistigen Ebene kann uns Meditation oder Innenschau in eine höhere Schwingung transportieren. Wenn wir dabei vom Alltag, von unserer Geschäftigkeit, von Sorgen und Ängsten loslassen, dann stimmen wir uns ein auf das innere Meer der Stille, den unbeschreiblich schönen Frieden und die Gelassenheit in uns. Das ist sehr entspannend und wohltuend und führt uns in eine erhöhte Schwingung. Es öffnet uns auch das Tor zur innerliegenden Göttlichkeit, unserem Einssein mit allem. Auf diese Weise geben wir unseren inneren Fähigkeiten und unserer inneren Wahrnehmung Raum sich zu entfalten. Intuition, Telepathie, Fernwahrnehmung, Telekinese, Teleportation, Levitation, Medialität, Selbstheilung, Heilung anderer, ausserkörperliche Erfahrungen u.v.m. sind bewusstseinsweiternde Bereiche, die sich durch die Erhöhung der Schwingung zu entfalten beginnen.

Bei der geistigen Schwingungserhöhung kommen natürlich auch die bestens bekannten mentalen Techniken zur Anwendung. Nämlich das Mantra, die positive Ausrichtung mittels Gedanken und Gefühlen sowie die Technik des Visualisierens.

Hier nachfolgend weitere **Übungen zur Schwingungserhöhung**:

- Tief in den Bauch einatmen. Den Atem für ein paar Sekunden anhalten. Dann sehr sanft und langsam ausatmen. Diesen Vorgang wiederholen, bis du eine Veränderung der Energie und des Gewahrseins spürst.

- Beginne dich auf das Gute, Schöne und Wundervolle einzustimmen, indem du dich in deine „Wunsch-Realitäten“ hinein begibst – ohne Erwartung! Du tust das, indem du jeden Satz mit den Worten „**Wäre es nicht schön, wenn...**“ anfängst.

- **Bedingungslose Liebe aus dem Herz-Chakra fühlen** – Das Herz-Chakra befindet sich in der Mitte der Brust, direkt unter dem Brustbein, dem Knochen im oberen Teil der Brust, unter dem es etwas hineingeht. Hier öffnet sich das Herz-Chakra, von der Wirbelsäule ausgehend, nach vorn und hinten.

1) Hülle dich zuerst ins weisse Licht der Liebe.

2) Entspanne dich. Es ist von Vorteil sitzen zu bleiben, damit du konzentriert bist und wach bleibst. Benutze deinen Atem als Hilfsmittel und atme einige Male bewusst ein und aus, wobei du deinen Atem beobachtest.

3) Mit dem nächsten Ausatmen gehst du mit deinem Bewusstsein ins Herz-Chakra. Du trittst dann mit deinem Herz-Chakra in Resonanz mit der bedingungslosen Liebe. Während du dich auf dein Herz-Chakra konzentrierst, sagst du gedanklich:

Ich gehe in Resonanz zur bedingungslosen Liebe!

Beobachte dabei, wie sich dein "energetisches" Herz ausdehnt. Spüre diesem neuen Gefühl nach. Du fühlst nun vielleicht zum ersten Mal bewusst einen Vorgang auf der feinstofflichen Ebene.

Dein Herz-Chakra wird beginnen sich zu öffnen, denn es ist von der bedingungslosen Liebe erfüllt, die nun von dir selbst erzeugt wird! Liebe ist die höchstschwingende

Energie.

Beobachte das Gefühl, welches sich jetzt in dir ausbreitet: Es ist die Grundform der bedingungslosen Liebe. Vielleicht bemerkst du, dass du dich "weit" fühlst. Vielleicht empfindest du auch, über den Dingen zu stehen. Vielleicht fühlst du nur eine Ruhe, eine Stille, einen tiefen Frieden. Das alles gehört dazu, zur richtigen, zur wahren Liebe.

Du wirst vielleicht auch realisieren, dass die bedingungslose Liebe nicht auf eine bestimmte Person ausgerichtet ist. Man kann sie nicht auf einen einzelnen Menschen oder ein einzelnes Tier beschränken.

Du kannst auch niemandem böse sein oder ärgerlich auf jemanden. Probiere es aus, indem du dabei an einen Menschen denkst, den du nicht magst. Es ist jetzt schwierig, oder? Ja, es ist geradezu unmöglich!

Es kann sein, dass dein Herz-Chakra noch etwas blockiert ist. Dann fühlst du noch nicht so viel. Vielleicht fühlst du auch noch gar nichts. Dennoch schwingt die Liebe in deinem Herz-Chakra und wirkt dort. Vertraue und übe dennoch weiter, denn die Liebe löst nach und nach Blockierungen im Herzen, so dass du sie (die Liebe) allmählich zu fühlen beginnst! Bedenke, dass wir im Laufe unserer Inkarnationen mehr oder weniger dicke Mauern aus Angst um unsere Herzen gebaut haben, um nicht mehr verletzt werden zu können. Diese Mauern lassen nun auch keine tiefen Gefühle mehr hindurch, anfangs nicht einmal die Liebe! Das verändert sich durch die Öffnung des Herz-Chakras.

Wenn du nun deinem Leben mit der bedingungslosen Liebe eine neue Facette verleihst, dann veränderst du dich, deine körperlich-seelisch-geistige Gesundheit, deine menschlichen Kontakte und deine Erfahrungen in der Außenwelt nach und nach in einer überaus positiven Art und Weise. Dies geschieht sanft, ganz allmählich und vielleicht "unmerklich", aber dennoch deutlich und klar.