

DEIN AUFSTIEG INS LICHT

———— Diana Cooper ————

DEIN
AUFSTIEG
INS
LICHT

Schlüssel zur Entfaltung
deines Meisterpotenzials



Aus dem Englischen von
Hans-Jürgen Maurer

Lektorat: Petra Danner
Korrekturat: Nadine Drexl, Sylvia Schaible

Titel der Originalausgabe:
A New Light on Ascension
© 2004 by Diana Cooper
bei *Findhorn Press*, Scotland

Deutsche Ausgabe:
© 2007 by Hans-Nietsch-Verlag
Alle Rechte vorbehalten

Zweite Auflage 2007

Covergestaltung: Constanze Sträter
Satz und Innengestaltung: Hans-Jürgen Maurer

Edition Sternenprinz im Hans-Nietsch-Verlag
Am Himmelreich 7, D-79312 Emmendingen

info@nietsch.de
www.nietsch.de

ISBN 978-3-939570-05-9

INHALT

Einführung	7
1. Aufstieg	10
2. Meditation	16
3. Reinigung	21
4. Freiheit	29
5. Innerer Friede	34
6. Einfachheit	38
7. Fülle	42
8. Manifestation	49
9. Urteilskraft	54
10. Schutz	60
11. Finde deine Mission	67
12. Die Monade	72
13. Dritt- und viertdimensionale Chakren	76
14. Die höheren Chakren	84
15. Der höhere Zweck der Chakren	89
16. Lichtebenen	94
17. Die Mahatma-Energie	98
18. Reiki und Geistheilung	102
19. Weckrufe	109
20. Tiefenreinigung	117

21. Intergalaktische Arbeit	123
22. Das Gesuch um Befreiung von Karma	127
23. Mantras	132
24. Geistführer	139
25. Engel	144
26. Erzengel	150
27. Die neue Spirituelle Hierarchie	155
28. Die höheren Aufgestiegenen Meister	157
29. Aufgestiegene Meister, Strahlen 1–7	163
30. Aufgestiegene Meister, Strahlen 8–12	168
31. Die Edelsteinstrahlen	171
32. Eine Direktverbindung zur spirituellen Hierarchie	174
33. Noch mehr große Meister	176
34. Aufstiegs-kammern	179
35. Invokationen	184
36. Verfügungen	188
37. Die Macht deines Namens	193
38. Die Antakarana	196
39. Rituale und Zeremonien	201
40. Armageddon	205
41. Die zwölf Prüfungen der Einweihung	212
42. Einheit	214
43. Schlüssel und Codes	219
44. Schlüssel zum Aufstieg	224
Über die Autorin	228

EINFÜHRUNG

Am 31. Dezember 2003, genau neun Jahre, nachdem Kumeka sich uns vorgestellt hatte, verbrachten Shaaron Hutton und ich den Silvesterabend zusammen. Es wurde klar, wie sehr wir uns seit unserem ersten Treffen verändert und weiterentwickelt hatten.

Wie du in dieser aktualisierten Version von *Dein Aufstieg ins Licht* lesen wirst, wurden mittlerweile Strahl acht (dessen Chohan bzw. Herr Kumeka ist) bis zwölf auf der Erde verankert. Das mächtige Wesen Kumeka hat nun gleichzeitigen Zugang zu mehr als einer Million Menschen. Kumeka beeindruckt viele Lichtarbeiter auf der Erde und einige von ihnen channeln ihn. Trotzdem sagt er – zu unserem Erstaunen –, dass Shaaron und ich seine hauptsächlichen Channel-Medien seien.

Shaarons Hellsichtigkeit und andere übersinnliche Fähigkeiten haben in der Zwischenzeit dermaßen zugenommen, dass sie das klarste, genaueste und bescheidenste Channel-Medium ist, das ich kenne. Dazu ist sie absolut selbstständig und fragt Kumeka so gut wie nie um Rat für sich selbst. Sie besitzt absolutes Vertrauen zu ihrer Verbindung zu ihm, und mit seiner Unterstützung hilft Shaaron im Zusammenhang mit ihren Seelen-Readings vielen Menschen, ihren eigenen höchsten Weg zu finden.

Mit der Hilfe und Inspiration von Kumeka schrieb ich seit der ersten Ausgabe von *Dein Aufstieg ins Licht* fünf weitere Bücher. Oft durchfließen mich Ströme von Bewusstsein. Als ich Kumeka einmal fragte, warum dies nicht immer so sein kann, antwortete er, dass ich schließlich keine Stenografin sei. Ich

muss selbst suchen, reisen, lesen und forschen und dabei offen für göttliche Inspiration sein. Anders wollte ich es auch gar nicht haben, denn so bin ich frei.

Mit der Vision, die Menschen zu befähigen, das Licht der Engel und das Wissen über den Aufstieg und die heiligen Mysterien des Universums zu verbreiten, gründete ich vor zwei Jahren die *Diana Cooper School of Angels and Ascension*. Mittlerweile sind aus dieser Schule über 100 Lehrer hervorgegangen, die das Licht verbreiten, und so habe ich – im Einklang mit den Prinzipien des Wassermannzeitalters – die Leitung der Schule den Lehrern übergeben, damit sie die Schule weiterentwickeln und -bringen. Es war ein aufregendes und erstaunliches Projekt.

Kumeka möchte nun, dass Shaaron und ich das Konzept für eine Atlantische Mysterienschule vorbereiten, in der die Weisheit und das Wissen aus der Blütezeit von Atlantis gesammelt und an alle weitergegeben werden, die dafür bereit sind. Informationen zu dieser Schule werden zu gegebener Zeit auf meiner Website www.dianacooper.com zu finden sein.

Kumeka wünscht, mit vielen weiteren Menschen in Kontakt zu kommen. Er bat uns, jemanden zu finden, der Musik komponieren kann, die ihn und seine Energie reflektiert und es dem Zuhörer leicht macht, sich mit ihm zu verbinden. Andrew Brel schuf die wundervolle CD *Music for Kumeka*, die es allen Hörern ermöglicht, Kumekas Macht, Herrlichkeit und Kraft sowie seine Sanftheit, sein Mitgefühl und seine Stärke zu fühlen.

Ich hoffe sehr, dass du diese aktualisierte Version von *Dein Aufstieg ins Licht* genießen wirst und dass dieses Buch dir auf deinem Weg des Lichts weiterhelfen kann.

EINE VISUALISATION, UM KUMEKA ZU BEGEGNEN:

1. Mach es dir bequem und entspanne dich.
2. Werde ruhig und still.
3. Stell dir vor, wie du eine strahlend weiße Treppe emporsteigst, die zu einem majestätischen Tempel führt.
4. Stoße die Pforten des Tempels auf und trete in den heiligen Raum ein. Er ist ganz leer – bis auf Kumeka.
5. Gehe zum Altar und zünde eine Kerze an.
6. Setze dich zu Lord Kumeka. Stelle dich vor und sage ihm, was du möchtest. Stelle all deine Fragen oder bitte um Hilfe.
7. Danke ihm und ziehe dich wieder zurück.

AUFSTIEG

Aufstieg heißt, seine Schwingung auf die Ebene des Lichts zu erhöhen. Da jedes Wort, jeder Gedanke, jede Emotion und jede Handlung eine Schwingung ist, die unsere Aura formt, bedeutet Aufstieg das Klären unserer Gedanken und Gefühle und das Ausüben liebevoller Taten für das höchste Wohl, bis wir in dieser höheren Frequenz strahlen. Dann leben wir in Freude und Freiheit.

Jene, die nur physisch ausgerichtet sind und nur an das glauben, was sie sehen, hören und fühlen können, tuckern buchstäblich im dritten Gang durch das Leben. Von außen betrachtet klammern sie sich an das Lenkrad und fürchten sich vor dem, was ihnen alles passieren könnte. Sie leben nach den menschlichen Gesetzen, sie fluchen und beschuldigen die anderen Fahrer und trauen sich nicht, die Spur zu wechseln, da sie sich vor den Konsequenzen fürchten. Meistens glauben sie auch, dass ihre eigene Fahrbahn diejenige ist, auf der alle anderen auch fahren sollten.

Wenn wir uns mehr den spirituellen Wahrheiten und besonders der bedingungslosen Liebe öffnen, legen wir, bildlich gesprochen, den vierten Gang ein – oder sehen in die vierte Dimension. Dies bedeutet, dass wir uns entspannt und voller Vertrauen durch das Leben bewegen, alle anderen Fahrer auf ihren Wegen achten und immer unserer Intuition folgen. Wir wissen, dass die Reise einer jeden Person ihre ganz spezielle und einzigartige Mission ist.

Wenn wir akzeptieren, dass wir zuerst Geist und Teil der Göttlichen Einheit sind, übernehmen wir die Meisterschaft

über unsere Bestimmung. Wenn wir erkennen, dass wir Mitschöpfer sind und die Macht und die Verantwortung besitzen, die damit einhergehen, dann schalten wir in den fünften Gang – oder in die fünfte Dimension. Dann fahren wir locker und entspannt auf unserer Straße des Lebens und helfen anderen auf ihrem Weg. Wir lassen von unserem niederen Willen los und widmen unsere Reise einem höheren Ziel.

Und wenn wir uns dann entscheiden, uns zu entspannen und die Reise zu genießen, dann öffnen wir das Sonnendach und lassen das Licht ein. Das ist Aufstieg.

Viele Menschen haben eine falsche Vorstellung vom Aufstieg oder fürchten sich sogar davor. Einige glauben, es würde bedeuten, mit dem physischen Körper gen Himmel zu fahren, doch dies ist nicht so. Das war zwar vor zweitausend Jahren der Fall, als die Schwingungsebene der Menschen noch nicht die Frequenz des Lichts halten konnte, doch heute haben wir uns weiterentwickelt. Macht euch also keine Sorgen. Keiner muss durch das Sonnendach verschwinden und seine Familie verlassen. Während des Aufstiegs bleibst du einfach in deinem Fahrersitz und lässt dich von der Quelle – von Gott, dem Schöpfer – führen, oder was für eine Bezeichnung du auch immer für die Kraft des Universums hast.

■ *Früher war es nicht möglich, seine Schwingung zu erhöhen und gleichzeitig im physischen Körper zu bleiben, doch heute ist dies möglich. Die meisten Menschen, die aufsteigen, entscheiden sich, auf der Erde zu bleiben und der Menschheit zu dienen.*

Wenn du dich entscheidest, beim Aufstieg in deinem physischen Körper zu bleiben, wirst du weiterleben wie zuvor. Doch du wirst scheinen und schimmern und in einer höheren Frequenz strahlen. Du wirst Freude, bedingungslose Liebe und Einheit mit allen empfinden und du wirst dir selbst deinen Himmel auf Erden erschaffen. Dein Schwerpunkt wird der Dienst an der Menschheit sein, sodass deine persönlichen Bedürfnisse

hinter deinem Verlangen, dem Alles-Was-Ist zu dienen, zurückstehen werden.

- *Wenn du zu einem Aufgestiegenen Meister wirst, werden allein schon deine Gedanken und deine Worte schöpferisch sein. Du wirst unglaublich machtvoll sein.*

Um aufsteigen zu können, musst du dein Karma aus allen früheren Inkarnationen ausgleichen. Unter Karma versteht man die Bilanz der guten und schlechten Gedanken, der Worte und Taten, die durch alle Leben hinweg aufgezeichnet wurden. In der dritten Dimension ist es so, dass die Früchte einer Tat aus niederer Motivation nicht sofort, sondern zu einem viel späteren Zeitpunkt geerntet werden können. So scheint es keinen Zusammenhang zwischen deinem Lebensstil und dem, was das Schicksal dir bietet, zu geben.

In höheren Dimensionen musst du deine Schulden gleich zurückzahlen. Wenn dein Karma schließlich abgetragen ist, erschaffst du spontanes Karma. Das heißt, wenn du einen negativen Gedanken hast oder eine zweifelhafte Handlung begehst, wird dich die Konsequenz wie ein Bumerang treffen. Wenn es dir scheint, dass dir das Leben niemals etwas durchgehen lässt, sei dankbar. Dann hast du nämlich das Stadium des spontanen Karmas erreicht und so die Möglichkeit, deine Bilanz im Gleichgewicht zu halten.

- *Jeder Gedanke, jedes Gefühl oder Wort schwingt auf einer bestimmten Frequenz, die Menschen und Situationen der gleichen Wellenlänge in dein Leben bringt. Dadurch wird alles, was du aussendest, auch wieder zu dir zurückkehren. Dies stellt sicher, dass die äußerlichen Umstände deines Lebens genau das reflektieren, was in dir vorgeht. Es obliegt dir selbst, in den Spiegel zu schauen, den das Leben dir vorhält, und dich selbst zu ändern und nicht die Reflexionen.*

ES GIBT JEDOCH DREI AUSNAHMEN:

1. Vielleicht bist du noch an Absprachen aus früheren Leben gebunden, die das Erscheinen von niedrig schwingenden Menschen und Umständen in deinem Leben verursachen. Diese Absprachen müssen respektiert werden.
2. Vielleicht musst du schwierige Situationen und Menschen erleben, um deine gewählte Mission oder dein Schicksal zu erfüllen. Viele große spirituelle Lehrer müssen fürchterliche Traumata bewältigen. Schau dir nur die Leben der großen Lehrer der Vergangenheit an, so z.B. Jesus Christus.
3. Vielleicht handelt es sich bei deiner schwierigen Erfahrung um eine Einweihungsprüfung. Viele, die sich auf dem Weg des Aufstiegs befinden, haben bereits ihr Karma abgetragen, müssen aber bestimmte Prüfungen durchlaufen. Sie werden von den spirituellen Meistern auferlegt, die uns damit ermöglichen, unsere schwachen Seiten zu stärken. Dies können schwierige Partnerschaften, finanzielle Probleme oder Konflikte im Beruf sein.

Um aufsteigen zu können, müssen wir zuerst die Mission beenden, die wir für dieses Erdenleben angenommen haben. Einige Menschen besitzen ein inneres Wissen über ihre Mission, sodass sie genau das tun, wozu sie hergekommen sind. Andere müssen vielleicht in der Meditation Kontakt zur Blaupause ihres Lebens aufnehmen. Falls du deine Lebensaufgabe nicht kennst, ist es wichtig, dass du die richtigen Entscheidungen triffst, die dir deine Lebensaufgabe näherbringen. Manchmal müssen wir schwierige Entscheidungen treffen, um sicherzustellen, dass wir auch das tun, wozu wir uns vor unserer Inkarnation verpflichtet haben.

Vor einigen Jahren, als ich bereits auf meinem Weg war, fühlte ich plötzlich, dass ich einige Veränderungen vornehmen sollte, damit ich meine wahre Mission vollenden konnte. Dafür musste ich verschiedene äußere Bedingungen ändern. Nach-

dem ich diese Veränderungen vorgenommen hatte, wurde mir gesagt, dass in meinen Chakren schon seit vielen Leben einige Farben nicht entwickelt worden seien. Es hatte mit der Fähigkeit zu tun, leicht Veränderungen durchzuführen und mit Geld umzugehen. Mir wurde vorgeschlagen, dass ich über die nächsten zwei oder drei Jahre jede Möglichkeit ausschöpfen sollte, diese Farben in mir zu entwickeln, damit ich für meine Mission vorbereitet sei.

Ich empfand dies als ungeheure Hilfe. Wenn ich nun mit einer schwierigen Situation konfrontiert war, dachte ich nicht mehr: »Hilfe! Wie kann ich dieses Problem nur lösen?«, sondern: »Aha, dies ist eine neue Gelegenheit, mich zu stärken, damit ich meine Arbeit in Zukunft besser mache.« Meine ganze Einstellung hat sich geändert und ich wurde wirklich sehr viel stärker.

Oft sagen Leute zu mir: »Ich weiß, dass ich nicht das tue, wofür ich inkarniert bin, doch ich muss noch einige Zeit in diesem Beruf bleiben, um noch mehr Geld zu verdienen.« Oder: »Ich weiß, dass dies nicht die richtige Partnerschaft für mich ist, doch ich glaube nicht, dass ich ganz allein zurechtkäme.« Auch ich hatte einmal solche Einstellungen und verstehe diese Ängste sehr gut. Doch je länger wir zaudern, umso langsamer ist unsere Entwicklung. Manchmal frage ich: »Seit wie vielen Leben bleibst du schon bei dieser Prüfung hängen?« Die Antwort lautet dann oft: sechs oder sogar zehn Leben!

Beim Aufstieg verwandelt sich dein ganzer Körper in Licht, inklusive deiner Kleidung. Dann kehrst du in deinen physischen Körper zurück, um der Menschheit auf höherer Ebene helfen zu können, oder du verlässt den Körper, um von außerhalb zu dienen.

- *Zur Zeit gibt es auf der Erde ungeahnte Möglichkeiten, um ins Licht aufzusteigen – ganze Aufstiegswellen finden statt. Höhere Wesen, Erzengel und Engel helfen uns und spirituelle Energie wird ausgesandt, um uns zu unterstützen.*

Ein wesentlicher Bestandteil auf dem Weg zum Aufstieg ist Kooperation. Nur wenige steigen isoliert auf. Wir werden gebeten, die Hände unserer Mitbrüder und -schwestern zu halten und gemeinsam voranzuschreiten.

Du bist dem Aufstieg wahrscheinlich näher, als du denkst. Wenn du die unglaublichen Möglichkeiten wahrnehmen möchtest, die momentan für die spirituelle Entwicklung deiner Seele zur Verfügung stehen, konzentriere dich auf deine Absicht und verlange danach, dass alles, was du denkst, sagst und tust, nur noch aus den höchsten und reinsten Motiven geschieht.

Der Aufgestiegene Meister Lord Kuthumi hat einmal gesagt: »Wenn die mit reinem Herzen und Geist nur wüssten, wie nah sie dem Aufstieg sind.«

■ *Wir leben in einer unglaublichen Zeit. In der Geschichte der Menschheit hat es niemals zuvor eine solche Gelegenheit für spirituelles Wachstum gegeben.*

Dieses Buch möchte dich inspirieren und dir Informationen an die Hand geben, die dir in diesem Leben helfen sollen, auf der Welle des Aufstiegs zu gleiten, damit du unsterblich werden kannst. Du kannst das Rad der Wiedergeburt verlassen. Du kannst zu einem Herrn des Lichts, zu einem Aufgestiegenen Meister werden.

MEDITATION

Wer einen Platz in dieser Schule, genannt »Erde«, zugebilligt bekommt, hat – nach universalem Verständnis – außergewöhnlich viel Glück gehabt. Viele bewerben sich, wenige werden angenommen. Millionen von Seelen möchten sich jetzt inkarnieren, da es momentan auf der Erde diese ungewöhnliche Möglichkeit zu spirituellem Wachstum gibt. Wir haben eine schwierige Mission angenommen und wissen, dass wir vielleicht ganz von vorne beginnen müssen, falls wir keinen Erfolg haben. Wenn wir aber erfolgreich sind, wird die Belohnung unsere kühnsten Erwartungen übertreffen.

Es ist, als wärest du in einen Dschungel geschickt worden. Dir wurden eine Landkarte gezeigt und einige präzise Erklärungen gegeben. Dann nahm man dir die Karte wieder weg und hat dich noch einmal daran erinnert, dass du täglich Funkkontakt mit der Basisstation aufnehmen sollst. Die ständige Kommunikation soll dich führen und dir allen Rat und alle Hilfe geben, die du brauchst. Trotzdem musst du lernen, die Gefahren und Schwierigkeiten im Dschungel selbst zu bewältigen und wichtige Entscheidungen selbst zu treffen.

Einige Menschen geraten in den Dschungel des Lebens und vergessen zu kommunizieren. Andere sind zu ungeduldig und wollen sofort wissen, wie das Kommunikationssystem funktioniert. Wieder andere hören zu, folgen aber dem Rat nicht. Die meisten aber bitten fortdauernd um Rat und schreien nach Hilfe, warten aber nicht auf eine Antwort.

Das Funksystem besteht natürlich aus Gebet und Meditation. Gebet ist unsere Kommunikationsmethode. Wir erklären

unsere Situation und bitten um das, was wir brauchen. Wenn du nun in einer schwierigen Lage steckst und die Basisstation um Hilfe und Führung anrufst, kannst du davon ausgehen, dass du sie auch bekommst. Die meisten Menschen beten um Hilfe in einer mechanischen Weise, ohne wirklich eine Antwort zu erwarten. Wenn du im Dschungel bist und mit der Quelle sprichst, ist es hilfreich, wenn du die Situation erklärst und genau sagst, was du brauchst. Frage dann um Rat und wisse, dass die Antwort kommen wird.

■ *Gehe einfach davon aus, dass dein Ruf nach Führung und Hilfe beantwortet wurde, und handle so, als wäre die Hilfe schon unterwegs.*

Meditieren heißt, der Antwort der Quelle zuzuhören. Der Verstand wird still und von allen störenden Einflüssen befreit. Du bekommst eine so klare Verbindung wie möglich. Alle Meditationstechniken sind dafür gedacht, den Verstand still werden zu lassen.

Bei den meisten von uns kommt die Antwort nicht in der Meditation in Worten ausformuliert, obwohl auch das vorkommen kann, wenn die Leitung klar genug ist. Manchmal wird uns in der Stille der Meditation ein Samenkorn in den Geist gepflanzt. Dieses Samenkorn enthält die benötigten Informationen, und indem es wächst, gelangen die Details in unser Bewusstsein. Manchmal wird uns die gewünschte Information auch über ein Buch oder eine Fernsehsendung geschickt. Manchmal sagt ein Fremder die Worte, die wir hören müssen. Gelegentlich wird sogar kodierte Information in unserem Geist entschlüsselt, die dort eingeschlossen war, ohne dass wir es wussten. Die Hilfe oder die Antwort kann aus heiterem Himmel kommen und es ist unsere Aufgabe, empfänglich zu sein.

Wenn du deine Instruktionen vergessen hast und dein Funkgerät nicht benutzt, kann der Dschungel Furcht einflößend sein.

Bevor wir auf die Erde gekommen sind, wurde unsere Mission ganz genau mit uns besprochen, und wenn wir sie nicht bis zu Ende durchführen, müssen wir zurückkommen und es noch einmal versuchen – zumindest das, was wir vorher nicht geschafft haben. Wenn es Teil unserer Lebensaufgabe ist, mit bestimmten Emotionen umzugehen, wir aber Beziehungen vorzeitig beenden, Emotionen unterdrücken oder ungemindert lassen und dadurch unsere Mission aufgeben, werden wir die gleichen Leute und Situationen wieder treffen. Wenn wir nicht mit unseren Ängsten umgehen, werden wir ihnen erneut begegnen. Einige Menschen müssen in ihrem Dschungel durch sehr viele Sümpfe waten.

Manche Menschen hatten bereits sehr viele Missionen auf der Erde und verfügen über sehr viel Erfahrung. Andere sind schon oft durch die Wüste marschiert und haben noch nie einen Dschungel gesehen. Und trotz ihrer großen Erfahrung kann das Leben im Dschungel für sie extrem schwierig sein. Wieder andere haben Berge erklommen, sind über die Meere gesegelt oder haben sich zum Nordpol durchgeschlagen, doch wenn sie in einen Dschungel kommen, sind sie völlig verloren.

Mit anderen Worten: Es gibt einige hoch entwickelte Wesen unter uns, die ihre Erfahrungen auf anderen Planeten, Galaxien oder sogar in anderen Universen gemacht haben. Wie weit du als Seele auch entwickelt sein magst, wenn du auf der Erde noch nicht viele Erfahrungen gemacht hast, kannst du dich hier sehr verloren fühlen. Andere Ebenen der Existenz hast du vielleicht schon gemeistert, doch sie boten dir nicht diese Art sexueller, emotionaler und finanzieller Erfahrungen. Die materielle Ebene ist unter den zu besteigenden Bergen der Mount Everest.

Viele, die sich jetzt inkarnieren, haben noch einiges zu erledigen oder Karma auszugleichen und haben zugestimmt, dies am Anfang ihres Leben zu tun. Wenn sie es hinter sich haben, müssen sie sich einen neuen Weg suchen.

Mir scheint, als seien viele Menschen in diesem Zwischenstadium. Sie fühlen den Druck, in eine neue Richtung gehen zu

müssen, wissen aber nicht, welche Schritte sie tun sollen. Die Antwort ist natürlich folgende: Stelle deine Antenne auf höhere Wellenlängen ein und lausche auf eine Antwort. Dann handle.

Sobald du dein Karma ausgeglichen hast, wird dir deine Mission offenbart werden.

EINIGE EINFACHE MEDITATIONSÜBUNGEN:

Um diese Übungen auszuführen, ist es nicht nötig, etwas zu sehen. Fühle, spüre oder stelle es dir einfach vor und du wirst feststellen, dass du zentrierter wirst und Informationen für dein höchstes Wohl empfangen kannst.

Übung 1

1. Mach es dir bequem und schließe die Augen.
2. Entspanne dich ganz bewusst, indem du dich nacheinander auf jeden Körperteil konzentrierst und ihn bittest, sich zu entspannen.
3. Stell dir vor, wie du langsam Licht in deinen Nabel einatmest.
4. Öffne dein Kronenzentrum und lass goldenes Licht in deinen Geist fließen.
5. Richte deine Augen innerlich auf dein Drittes Auge und atme ganz entspannt.

Übung 2

1. Mach es dir bequem und schließe die Augen.
2. Fühle, wie jedes Ausatmen deinen Körper bewegt und langsam entspannt.
3. Stell dir vor, wie du auf einem blumenbewachsenen Weg durch grüne Landschaften gehst.
4. Setze dich an einen strahlend blauen See.

DEIN AUFSTIEG INS LICHT

5. Lasse deinen Blick auf der stillen Oberfläche ruhen und fühle, wie dich die Sonne warm bescheint.
6. Denke bei jedem Ausatmen das Wort »Ruhe«.

REINIGUNG

Um aufsteigen zu können, müssen wir mental, emotional und physisch so rein wie möglich sein. Negative Emotionen, mit denen wir uns noch nicht auseinandergesetzt haben, hinterlassen in den Körperzellen und in der Aura Ablagerungen und ziehen negative Situationen und Menschen an. Wenn da noch eine Beziehung ist, die noch nicht gelöst ist und in der wir dem anderen noch nicht vergeben haben, ist es dringend erforderlich, die nötige Arbeit *jetzt* zu tun.

Wenn du ein lächelndes Gesicht aufsetzt, aber noch Groll und Verletztheit verbirgst, höre bitte damit auf, dir etwas vorzumachen.

■ *Spirituell sein heißt nicht, lieb und gut zu sein, sondern ehrlich und echt.*

Nur dann kann das trübe Gewässer der gärenden negativen Emotionen erkannt und geklärt werden.

Wenn deine Emotionen aufgewühlt oder eingefroren sind, gehe in die Stille, zentriere dich und bitte, dass dir der Glaubenssatz, der dahinter verborgen liegt, offenbart wird. Hinter jedem emotionalen Ungleichgewicht steckt ein Glaubensmuster, aus dem deine Gefühle entstehen. Sobald du diesen Glaubenssatz herausgefunden hast, kannst du ihn mit Affirmationen verändern.

Wenn du z. B. den unbewussten Glaubenssatz hast, dass es unsicher wäre, schwachen Männern zu trauen, und du deswegen wütend wirst, kannst du dir sagen: »Es ist sicher, mir selbst

und anderen zu vertrauen.« Wenn du herausfindest, dass du eine unbewusste tiefe Überzeugung hast, immer alles falsch zu machen, so bestätige dir stattdessen: »Ich mache alles richtig.«

Durch den weisen und erwachsenen Teil von uns fließen die Emotionen frei. Wenn sie jedoch blockiert werden oder außer Kontrolle geraten, ist ein Teil von uns immer noch in der Kindheit gefangen und reagiert auf Begrenzungen.

Einmal kam eine Frau zu mir, der es immer schlecht wurde, wenn ihr Chef nervös war. Sie war in ihrem Beruf sehr gut und wusste genau, wie sie ihren Chef besänftigen konnte. Trotzdem wurde ihr übel, wenn er seine ärgerlichen Schwingungen aussandte. Da sie extrem sensitiv war, wurde ihr klar, dass sie unbewusst Angst hatte, ihr Chef könnte genauso aggressiv werden wie ihr Vater früher. Ganz automatisch fühlte sie sich wieder wie das machtlose Kind, das für gewöhnlich gehohlet, zu Bett geschickt oder öffentlich gedemütigt wurde. Die alten Emotionen waren noch in ihrem Magen blockiert und verursachten in bestimmten Situationen die gleiche Übelkeit wie schon damals als Kind.

Um sich zu heilen und ihre Kraft von dieser Art Männer zurückzufordern, lernte sie, sich um das blockierte Kind in ihrem Inneren zu kümmern und es zu beschützen. Sie visualisierte, wie sich ihr erwachsener Anteil gegen den Vater auflehnt und ihm sagt, dass er kein Recht habe, das Kind so zu behandeln. Dann stellte sie sich vor, wie sich ihr Vater bei dem Kind entschuldigte und ihm erklärte, dass er ja gar nicht auf es wütend sei, sondern auf irgendwelche anderen Umstände. Sie stellte sich vor, wie der Vater das Kind in den Arm nahm und ihm sagte, dass er es liebte. Die Frau wandte diese Visualisation so lange an, bis sich ihr blockierter Teil sicherer fühlte. Danach war es ihr möglich, wie eine weise und reife Erwachsene zu reagieren, wenn ihr Chef wütend war.

Sofort erschienen zwei weitere Menschen in ihrem Leben, die genauso wütend sein konnten wie ihr Chef. Die Frau war sehr erfreut, als sie sehen konnte, wie sie mit diesen beiden Menschen ruhig und gefestigt umgehen konnte, ohne dass ihr

dabei übel wurde. Da wusste sie, dass sie eine ihrer Lebenslektionen gelernt und alte, festhängende Emotionen gelöst hatte.

Dies zeigt uns, dass wir auch unsere blockierten Teile heilen müssen, die noch auf alte Begrenzungen reagieren. Probiere dazu die Visualisation am Ende dieses Kapitels aus.

Emotionen werden physisch durch unsere Körperflüssigkeiten ausgedrückt: Tränen, Lymphe, Urin und Speichel. Fließen diese frei und gesund oder blockierst du ihren Fluss in irgendeiner Art?

Dein physischer Körper ist dein Tempel. Unflexible und unangemessene Glaubensmuster und Einstellungen zeigen sich durch verspannte Muskeln. Wenn du verspannt bist, dann tanze und bewege dich, schüttele die Verspannung ab, mache Entspannungsübungen und Visualisationen, mach einen Spaziergang in der Natur, lache und singe, tue alles, das dir dabei hilft loszulassen, bis sich dein Verstand entspannt.

Physische Reinigung hat auch einen Einfluss auf deine Spiritualität. Mein Führer Kumeka hat mir gesagt, dass Schokolade, Zucker, alle Milchprodukte und überhaupt alle Produkte, die aus etwas hergestellt sind, was ein Gesicht hatte, das eigene Licht schwächen. Dies gilt auch für Gemüse, die mit Pestiziden behandelt wurden. Reinigung heißt, unseren physischen Tempel sauber, klar und beweglich zu halten.

Wenn wir die Quelle verlassen, verschließen wir uns. Und je weiter wir uns von der Quelle entfernen, umso verspannter werden wir auf der Zellebene. Wenn sich in uns Zellen verspannen, sind sie von Dichte umgeben.

Stell dir vor, dass eine Zelle wie eine Glühbirne ist. Der Faden im Zentrum der Zelle ist unsere wahre zwölfstrangige DNS. Wenn die Glühbirne an das Stromnetz angeschlossen ist, glüht der Faden. Doch in den meisten von uns behindern Schmutz und Staub die Verbindung. Selbst um die Glühbirnen herum befinden sich Schichten von Schmutz oder Angst aus früheren Leben. Putze die Glühbirne und reinige die Verbindung. Dann wird das Licht scheinen!



Diana Cooper
Dein Aufstieg ins Licht

**Der Schlüssel zur Verwirklichung Ihrer höchsten spirituellen Ziele
und zur Entfaltung Ihres Meisterpotenzials**

Möchten Sie ein Leben voller Freude? Halten Sie es für möglich, dass Ihr Aufstieg ins Licht noch in diesem Leben geschehen kann? Und sind Sie bereit, etwas dafür zu tun? „Dein Aufstieg ins Licht“ gibt Ihnen alles, was Sie brauchen, um Ihre höchsten spirituellen Ziele erreichen zu können.

Zu Beginn ist es besonders wichtig, dass Sie Ihre Gedanken und Emotionen reinigen und heilen. Die einfachen Übungen in diesem Buch zeigen, wie Sie den Ballast der Vergangenheit loslassen, in Ihre Kraft kommen und sich mit den Aufgestiegenen Meistern und den Erzengeln verbinden können. So werden Sie auf eine höhere Schwingungsebene aufsteigen. Ihr Leben wird Freude, bedingungslose Liebe und Einheit ausstrahlen.

112 Seiten, gebunden; CD 70 Min. • ISBN: 978-3-939570-16-5