

# SOMMERAKADEMIE Teil 1

## Erforschung des emotionalen Selbstes



### Track 1

#### **Hilarion:**

**Erkenntnis und Lernen sind wie Zwiebschichten, je weiter du vordringst, desto tiefer ist die Erkenntnis.** Bitte schalte nicht ab, indem du sagst „das kenn ich schon“ sondern höre es dir an. Seitdem du es gelernt hast, hat dein Bewusstsein sich entwickelt und allem voran, ihr habt das 12:12er Portal durchschritten, d.h. ihr könnt jetzt sehr viel tiefer als vorher begreifen, um was es geht. Unsere Art und Weise euch das zu vermitteln ist die Art, dass ihr euch – rein virtuell - vorstellt, dass ihr aus verschiedenen Selbstes besteht. Dies ist eine virtuelle Annahme die euch hilft, euer eigenes Selbst besser zu durchdringen und zu begreifen.

Trixa's Verständnis dazu: **Dein Selbst, dein eigentliches Bewusstsein ist der Regisseur, der Autor auf der Bühne deines Lebens und das emotionale Selbst ist der Regieassistent.** Ein gutes Bild, denn es geht ja hier um Kraftlenkung.

**Eine gute solide Kraftlenkung funktioniert dann, wenn du einen guten Kontakt zu deinem emotionalen Selbst hast und wenn alle deine Anteile einverstanden sind.** Wenn es irgendein Gezaudere oder ein „ich weiß nicht, ob ich es wert bin“ oder ein ungutes Gefühl gibt, wird deine Schöpferkraft nicht in der perfekten Welle ausgestrahlt und wird demzufolge nicht zu dem Erfolg führen, den du dir wünschst und den du dir vorgestellt hast. Deshalb ist die Arbeit an der Sommerakademie – wie ich finde – sehr wichtig.

Natürlich seid ihr keine multiplen Persönlichkeiten – wir machen das nur virtuell – aber stellt euch doch mal vor, diese 4 Selbstes, die ihr habt (euer Körper selbst, euer emotionales Selbst, euer mentales Selbst und euer spirituelles Selbst) wären die Füße eines Stuhles. Nun, dieser Stuhl steht dann gut und solide, wenn alle Füße gleich stark sind, wenn einer wegnickt, kippt der Stuhl um, wenn zwei wegnicken, wird das Gepolter noch etwas größer oder aber wenn einer der Stuhlfüße zu kurz kommt, wackelt der ganze Stuhl und du sitzt auch nicht sicher. **Das ist ein wunderbares Bild und ein gutes Beispiel dafür, wie wichtig es ist, die Balance, das Gleichgewicht deiner Körper zu erreichen.**

**Diese Balance erreichst du durch die Diamantlichtübung.** Sobald das Diamantlicht in deinen Körperkanal hineinfließt bittest du es, alle deine

Chakren, sprich alle deine Körper auszubalancieren. Das ist der Moment, wo du dafür sorgst, dass alle 4 Stuhlbeine gleich stark sind und du solide und im Gleichgewicht bist. **Das ist ein wichtiger Aspekt, der dir erklärt, warum diese Arbeit eine solche Bedeutung hat!!!**

Wichtig ist, dass du in deine Schöpferkraft hineinwächst, dass du deine eigene Stärke anerkennt, dass du dein eigenes System kennenlernst, dass du dich nicht über- aber auch nicht unterschätzt. **Es geht darum, dass du in einem gesunden Gleichgewicht deine Kräfte zum Wohle des Ganzen einsetzen kannst - mit den Füßen fest auf dem Boden und dem Kopf im Himmel.**

Es geht NICHT darum, spirituelle Heißluftballons zu erschaffen, die irgendwo in den Sternfeldern herumgondeln und denen es dann völlig egal ist, was hier unten auf der Erde geschieht und es geht auch NICHT darum, irgendwelche „Kriechtiere“ zu entwickeln, denen das Heiligste ihre Körper, ihre Kondition, ihre Gesundheit usw. ist. Natürlich ist der Körper wichtig, aber du bist ein großes Ganzes, du bestehst weder nur aus Emotionen noch nur aus einem Mentalfeld noch nur aus einem physischen Körper noch nur aus einem geistigen Bewusstsein. Diese 4 Anteile spielen zusammen und sind wichtig und von Bedeutung, damit du zu einem bewussten Lenker der Kraft wirst.

Dazu kommt, dass alles Bewusstsein hier auf der Erde – seit ihr das 12:12er Tor durchschritten habt - so unendlich viel Energie aus den Sternen von den verschiedenen Geschwistern erhält, weil das ganze Universum schaut ja auf euch. Diese eure Erde ist der Wendepunkt, ist der Punkt für die Heilung des Universums und ihr schreibt diese Geschichte, nicht wir. Wir begleiten euch, aber ihr seid die Autoren/innen dieser Geschichte der Neuen Erde, der Heilung dieses Universums. Deshalb sind wir auch alle so gespannt und immer neugierig und auch immer dabei, wenn ihr etwas macht. Jetzt ist eben der Zeitpunkt – langsam aber stetig – durch Erkenntnis und durch eine innere Gelassenheit in die Kraft zu gehen.

\*\*\*

### **Heute geht es um das emotionale Selbst**

Eure Psychologie sagt unter anderem *inneres Kind*, aber es ist mehr als das *innere Kind*. Es ist ein Stuhlbein von großer Bedeutung. Jedes Stuhlbein hat seine Wichtigkeit, aber euer emotionales Selbst hat eine besondere Wichtigkeit, weil es direkte Auswirkung auf euer Befinden in eurem Leben hat. So wie ihr euch fühlt, so ist euer emotionales Selbst drauf und euer emotionales Selbst ist etwas, das Unterstützung, Führung und Hilfe von eurem Bewusstsein braucht.

Wenn ihr eurem emotionalem Selbst erlaubt - oder in früheren Zeiten erlaubt habt - euer Leben zu beherrschen, dann ward ihr meistens nicht besonders geerdet und ihr habt euch meistens langanhaltende epische grandiose Dramen erschaffen und euer Leben mit viel Chaos angehäuft. Dazu kommt,

dass das emotionale Selbst und das mentale Selbst sehr stark miteinander verbunden sind und das mentale Selbst euch immer noch dabei unterstützt hat, indem es gesagt hat: „Also wir sind nicht „schuld“, es sind immer die anderen „schuld“ und all dieses Schlechte, das mir widerfährt, widerfährt mir, weil...“. So spielen diese zwei miteinander und du hast ein Leben, wo du dich beschwert fühlst, wo du dich gebunden fühlst, wo du dich nicht befreit fühlst, wo du dich ungerecht behandelt fühlst, wo du das Gefühl hast, Gott hat dich vergessen... Seid beruhigt, Gott vergisst nichts und niemanden, Gott vergisst keinen einzigen Funken in diesem ganzen Universum – da könnt ihr ganz ganz sicher sein.

Es bist du, es ist v.a. dein emotionales Selbst, das sich in epischen Dramen ergießt, weil dein emotionales Selbst – ganz ganz WICHTIG– nicht unterscheiden kann, ob die Energie, die es soeben erzeugt, für dich eine positive oder eine negative Energie ist, denn das emotionale Selbst wertet nicht. Das emotionale Selbst kennt kein Gestern und kein Morgen, es kennt niemand anders als dich, es nimmt alles sehr persönlich, es ist im ewigen Hier und Jetzt und es wartet darauf, dass du als Bewusstsein ihm sagst, welchen Weg es gehen soll. Wenn es von dir keine Order erhält, galoppiert es wie ein wild gewordenes Fohlen durch deine innere Landschaft und dann kann es u.U. zu solch dramatischen Auswirkungen kommen, die dann wieder Auswirkungen auf das körperliche Selbst haben, was dann wieder Auswirkungen auf das spirituelle Selbst hat, weil eben alles miteinander verbunden ist.

Also ist es wichtig, dein emotionales Selbst kennenzulernen und mit ihm zusammen dich und dein Sein zu entwickeln, denn es kann so unendlich viel und es kann dich so wunderbar unterstützen und tut das auch über alle Maßen gerne. Es muss nur gesagt bekommen, was es machen soll und dann macht es das auch.

Jetzt geht es darum, dass ihr euch erlaubt, mit eurem emotionalem Selbst in Verbindung zu gehen, um genauer zu verstehen, wie euer – nennen wir es mal ruhig – inneres Kind bzw. Regieassistent auf der Bühne eures Lebens agiert. In eurem Gehirn ist es das limbische System, über dem all diese Energien laufen. E-MOTION = Energie in Bewegung. Das, was euch in Bewegung setzt – das kann Wut sein, das kann Trauer sein, das kann Geschrei sein, das kann Lachen sein, das kann Freude sein, das können Glücksausbrüche sein, das kann Ekstase sein, es kann aber auch De-pression sein. Alles ist möglich. Dieser Kessel ist ein vielfältiger Kessel, aber du als Bewusstsein, als göttliche Intelligenz kannst einfach einschreiten und dein eigenes Selbst schulen.

Nehmt einen tiefen Atemzug und folgt jetzt Trixa's Worten. Lasst euch in euer Inneres führen und erlaubt euch, dass ihr etwas seht oder hört oder spürt oder es einfach wisst. Einer eurer Wahrnehmungskanäle ist garantiert immer offen, denn wäre gar kein Kanal offen, wärt ihr nicht mehr in dieser Inkarnation. Vertraue deiner inneren Wahrnehmung und erlaube dir jetzt voller Spaß und Freude in die kreative Erschaffung zu gehen. Ich begleite euch und ihr seid alle vom grünen Strahl des Lernens, des Erfahrens und der

Heilung durch Wissen unterstützt. Dies ist Hilarion, ich komme gleich wieder...

\*\*\*



*Wenn deine Gefühle davongaloppieren...*

## *Clearing*

### **Trixa:**

Dann lass dein Bewusstsein jetzt an deinem doppelten DL-Strahl bis zu deinem Solarplexus heruntersinken und stelle dir vor, dass du mit dem Diamantlicht jetzt deinen Solarplexus, deine innere Sonne aufpumpst. Das Diamantlicht fließt ständig von oben und unten und du bündelst es und erschaffst damit deine innere Sonne. Mache deine innere Sonne so groß, dass sie deinen physischen Körper überragt. Dann stell dir vor, dass du als reines Bewusstsein, als Geistkörper in diesen Sonnenraum hineinspingst und deinem Bewusstsein erstmal erlaubst, deine innere Sonne zu genießen und da aufzutanken.

Ich hoffe, du bist mit Hilarion und mir einverstanden, dass du die Autorin, die Regisseurin in deinem Leben bist, also diejenige Ebene, die das ganze Spiel angezettelt hat – ob bewusst oder unbewusst, das sei jetzt mal dahingestellt. Dein emotionales Selbst ist der Regieassistent, das ist derjenige, dem du sagst, was zu tun ist.

Jetzt rufen wir dein emotionales Selbst in den Sonnenraum hinein und das erste, was dir ins Bewusstsein kommt, nimmst du. Das ist ein Wesen, das du nicht aus deiner sogenannten Realität kennst. Das kann auch eine energetische Form sein, ein Tier, eine Blume oder du als Kind zwischen 7 und 9 Jahren. Bitte jetzt dein emotionales Selbst - und fühle die Unterstützung der ganzen Gruppe - in die Präsenz zu gehen, sodass du es wahrnehmen kannst. Wie auch immer es sich hier und jetzt darstellt, genau so nimmst du es bitte an. Regieassistenten, emotionale Selbst lieben es, je nach persönlicher Gefühlslage die Gestalt zu verwandeln. Falls du den Namen deines emotionalen Selbstes nicht schon weißt, dann bitte jetzt um einen Namen, denn mit Namen können wir viel leichter kommunizieren. Dann heiße es bei seinem Namen willkommen.

Als nächstes frage bitte dein emotionales Selbst: *Was brauchst du, liebes emotionales Selbst – nenn bitte seinen Namen – von mir als Gesamtbewusstsein, damit unsere Zusammenarbeit Spaß macht und Früchte trägt?* Vielleicht braucht es von dir mehr Zuversicht, mehr Vertrauen, mehr Liebe, mehr Freundschaft, Aufmerksamkeit, vielleicht braucht es eine Farbe... Sei

ganz sensibel und geh komplett auf Empfang und hör dir an, was dieser wichtige Anteil deiner Selbst dir zu sagen hat. Was braucht er oder sie von dir jetzt, damit eure Zusammenarbeit fruchtbar und kraftvoll wird und Spaß macht und ihr als Ganzes zu guten Kraftlenkern werdet? Die Antworten sind meistens sehr schnell und spontan da. Eine Ebene in dir weiß die Antwort garantiert schon.

Wie kannst du diese Energie deinem emotionalen Selbst vermitteln? Am besten geht es über Farben. Nehmen wir mal an, dein emotionales Selbst braucht von dir mehr Aufmerksamkeit, dann frag es, welche Farbe hat Aufmerksamkeit für dich und die erste Farbe, die dir ins Bewusstsein kommt nimmst du. Dann atmest du dich hoch zu deinem erweiterten Selbst, bittest um die Ausschüttung dieser Farbe, ziehst sie herunter in deinen Sonnenraum, in deinen Bauchraum hinein und stellst dein emotionales Selbst da hinein und lässt es auftanken. Auf irgendeine Art und Weise wird es dir signalisieren, wenn es satt und zufrieden ist...

\*\*\*

Während dein emotionales Selbst auftankt zeige ich nur ein paar Dinge auf, das dein emotionales Selbst alles für dich macht:

- es sorgt für alle Automatismen im Körper
- es regelt den Blutdruck
- es regelt deine Atmung
- es unterstützt deine Organe (körperlicher Gesamtzustand)
- es bearbeitet all die Eindrücke, die du während des Tages hast
- es speichert ALLE deine Erfahrungen völlig wertfrei und zwar durch alle Leben hindurch
- es sorgt für deine Energie in Bewegung
- es sorgt für Synchronizitäten (als Beispiel Parkplatz) und lenkt auch die Energien
- es trägt deine Erinnerung und arbeitet über Träume mit dir
- es steht für alle Gefühle (und muss darin gelehrt werden)

...

Es macht eine Menge für dich. Aufgrund unserer aller Erziehung und all dem, was wir gelernt haben, haben wir unser emotionales Selbst sicher oft auch ignoriert und nicht wahrgenommen, sodass innerlich der Druck immer größer wurde, bis etwas explodiert ist oder es körperliche Auswirkungen gab oder wir es „endlich“ geschafft haben, die große Liebe unseres Lebens doch noch aus dem Haus zu vertreiben... alles, weil wir nicht hingeschaut haben.

\*\*\*

Bitte jetzt dein emotionales Selbst, dass es all die Energien, die es gesammelt hat, zu dir in die Mitte deines Sonnenraumes bringt:

diese Frustenergien - weil du seine Hinweise nicht wahrgenommen hast, nicht wahrnehmen konntest, den Raum dafür nicht hattest, es dir aus Erziehungsgründen

oder gesellschaftlichen Gründen nicht erlauben konntest – die dein emotionales Selbst hat inklusive der vielen Male, wo du über dein emotionales Selbst geschimpft hast, all diesen Ballast, der die Zusammenarbeit zwischen dir als Bewusstsein und deinem emotionalen Selbst stört, erschwert und der Kommunikation abträglich ist...  
→ ein ganzer Berg von „Zeug“

Dann bitte es, dass es den ganzen Druck und Frust, welches es bereits in deinen Körperzellen gespeichert hat - weil es nicht mehr wusste, wohin damit – auch noch aus deinen Körperzellen herausholt und hier in die Mitte deines Sonnenraums auf den großen Haufen „Sperrmüll“ bringt – und der Haufen wird größer.

Wenn du dann das Gefühl hast, dass dieser Vorgang abgeschlossen ist, bitte dein emotionales Selbst um ein Zeichen. Dann bitte dein emotionales Selbst, diese ganzen Belastungen zu komprimieren, sodass eine Kugel – ein Ball, eine Kiste oder was auch immer - daraus entsteht, wo all diese Energien hoch konzentriert enthalten sind. Diese Kugel hält dein emotionales Selbst jetzt in seinen Händen und du bittest es, mitzukommen. Du atmest jetzt ein und steigst zusammen mit deinem emotionalen Selbst in deinem Diamantlichtstrom auf und du atmest dich hoch bis auf die 12te Ebene zu deinem erweiterten Selbst. Stelle dir vor, wie du da stehst, neben dir dein Regieassistent mit all den Belastungen und dann bitte dein emotionales Selbst, dass es all diese komprimierten Energien deinem erweiterten Selbst, sprich deinem Höheren Selbst übergibt mit der Bitte um vollkommene Löschung all dieser Erfahrungen auf der Festplatte (alle Speicherungen deines emotionalen Selbstes sind nichts anderes als eine riesige Computerdatei).

Je nach persönlichem Gusto bringt dein erweitertes Selbst entweder die Energien direkt in die Shekinah, die Muttersonne hinein oder du machst „Poc pod“, da gibt es viele verschiedene Wege. Vertraue deinem spirituellen Selbst. Sieh, höre, spüre und fühle, wie diese Energien jetzt transformiert werden und ruhige, gelassene, pure, reine Schöpferkraft zu dir als Bewusstsein als auch zu deinem emotionalem Selbst zurückfließt. Bedanke dich bei deinem erweiterten Selbst und sinke mit deinem emotionalen Selbst wieder hinunter in deinen Bauchraum.

Sehr wichtig: Es wurden ja Energie aus dem Speicher deines emotionalen Selbstes herausgenommen, es dürfen aber keine Löcher zurückbleiben, sonst sammelt sich gleich alles Mögliche wieder an, was du nicht haben willst. Deshalb bringt dein emotionales Selbst die geklärte gereinigte Energie, die jetzt zurückkommt, wieder in seinen Speicher hinein oder in die Bibliothek, falls du mit diesem Bild arbeitest und erschafft lebensspendende Energien, sodass all das, wo vorher etwas herausgenommen wurde wieder gefüllt wird.

Jetzt umarme dein emotionales Selbst, lobe es, bedanke dich.  
Dankbarkeit ist das Maß der Offenheit der Herzen.  
Loben, loben, loben, immer wieder loben ;-)

~~~~~

## Hilarion:

Dies ist eine einfache Art, wie du dir selbst helfen kannst, wenn deine Gefühle davongaloppieren. Es gibt ja unendlich viele Übungen und jede Übung hat ihre Berechtigung. Es kommt immer darauf an, welche Übung magst du gerade, welche Übung fällt dir im Moment gerade ein oder was beeindruckt den Kraftlenker – das emotionale Selbst - in dir am meisten.

Nehmen wir an es gibt etwas in deinem Leben, das dich wütend gemacht hat. **Ich habe ja eine differenzierte Meinung zu Wut, denn für mich ist Wut nichts anderes als der Ausdruck der dynamischen Kraft.** Mit dem Ausdruck der dynamischen Kraft kann man etwas anfangen, solange man die Energien lenkt und sie nicht sich selbst lenken lässt, also immer du als Bewusstsein mit deinem Regieassistenten bist der Lenker der Energie und nicht die Wut lenkt dich.

Wenn die Wut dich lenkt, kann das zu Verletzungen von Materie und auch Seelen führen. Nehmen wir an, du merkst jetzt, dass du wütend wirst. Irgendetwas oder irgendjemand hat dich verletzt. Wenn du nichts unternimmst, wird dein emotionales Selbst toben. Es weiß ja nichts von der Vergangenheit und ist im ewigen Jetzt und kennt nur dich. Es wird aus seiner großen Bibliothek oder seinem großen Computer alle Programme und alle Bücher herausziehen, wo du jemals wütend warst und egal aus welchem Grund, das ist gespeichert. Und deine Wut wird wachsen, wachsen, wachsen und dann fühlt sich das an, als wärest du ein „Dampfdrucktopf“ – entweder du expodierst oder der ganze Druck geht in deinen Körper. So oder so wird der Druck vernichtende Auswirkungen auf deine Umwelt oder deinen Körper haben. Du merkst auf jeden Fall, wenn du wütend bist, das ist klar, deshalb:

### 1. Schritt:

#### **Beruhige dein emotionales Selbst**

Mache dir bewusst – STOPP!!! – ich bin meinem inneren Kind nicht ausgeliefert und ich bin auch nicht dem ausgeliefert, was da von außen auf mich zugekommen ist und mich in diesen Status versetzt hat. Ich bin die Meisterin meines Geschickes. Du könntest es als erstes mit Trixas Spruch versuchen:

*„Ich atme ein, ich atme aus, ich werde weit“.*

Meistens sehr nützlich, es kommt auf die Menge der Energie an, die angewachsen ist. Wenn du merkst, dass das nichts nützt, dann bewegst du dich zu deinem emotionalen Selbst, wie als wärest du der Vater oder die Mutter und du beruhigst erst einmal dein inneres Kind. Bring es dazu, dass es anhält, dass es still wird, dass es stoppt.

Frage es: *„Welche Farbe brauchst du jetzt, um dich zu beruhigen?“*

Denn solange so eine Aufregung herrscht, findest du nicht heraus, um was es geht. Erster Schritt also, beruhige dein emotionales Selbst.

\*\*\*

## 2. Schritt:

### Den Grund hierfür herausfinden und transformieren

Wenn das geschehen ist, bitte dein emotionales Selbst, dir zu zeigen, was der Grund dafür ist, warum du so wütend geworden bist.

Wenn du jemand bist, der gut über innere Bilder gehen kann, dann könntest du jetzt in den Vorführraum gehen (dazu kommen wir gleich). Bist du jemand, der das Gefühl hat, er kann nicht gut innere Bildern sehen, dann machst du die vorhergehende Übung (Clearing) und bittest dein emotionales Selbst, dass all dieses „schrottige Zeug“, das zu dieser Wut geführt hat, einfach gesammelt und dann komprimiert wird.

### Lass uns doch einfach für den Moment einmal annehmen, du könntest gut innere Bilder sehen:

Jetzt gehst du mit deinem emotionalen Selbst in einen extra Raum deines Bauchraumes hinein und dieser ist wie eine Art Kinosaal. Da gibt es ganz altmodische rote Plüschsessel, zwei Stück davon vorne in der Mitte. Du als Bewusstsein setzt dich in den einen und dein emotionales Selbst setzt sich in den anderen. Du Bewusstsein hast auf deiner Armlehne Knöpfe, mit denen du etwas machen kannst. Du bittest dein emotionales Selbst, jetzt auf der Leinwand diesen Film abzuspielen, indem begründet ist, WARUM du so wütend geworden bist.

Vielleicht siehst du ein Szenario aus einer Schlacht der Römer, ein Szenario aus dem Heiligen Land, ein Szenario aus dem Mittelalter oder ein Szenario aus dem Kampf der Highländer mit den Engländern z.B.(derzeit auch in eurer Gruppe hochaktuell), vielleicht ist es auch kein kriegerisches Szenario sondern eine Auseinandersetzung irgendeiner anderen Art zwischen dir und irgendwelchen Familien- oder Clanmitgliedern...

Du siehst, wie dieser Film abläuft, es spitzt sich immer mehr zu, bis es zum großen Knall kommt. Der führt zu einer Verletzung deines Selbstes und anderer Selbstes, der führt vielleicht sogar zu einem scheinbaren Tod und mit dieser letzten Szene bleibt das Bild auf der Leinwand stehen. Du schaust zu deinem emotionalen Selbst und es ist sicherlich sehr aufgeregt und sehr verwundert. Du fragst dein emotionales Selbst als erstes: *Welche Farbe brauchst du jetzt, damit du dich beruhigen kannst? Ich danke dir, dass du mir das gezeigt hast.*

Dann nennt es dir die Farbe und du gibst ihm diese Farbe direkt in seinen Kinossessel hinein. Dann lenkst du – du bist die Schöpferin - diese Farbe auf die Leinwand und betätigst einen Knopf auf deiner Armlehne und der Film spult sich zurück, so als würdest du Bild für Bild rückwärts laufen sehen, aber du schickst die ganze Zeit über die Farbe darüber, bis du wieder am Anfangsbild angekommen bist.

Dann sagst du zu deinem emotionalen Selbst:

*Jetzt bitte schau hin, wir verändern diese Realität jetzt.*

Dann drückst du einen anderen Knopf und der Film fängt wieder an zu laufen, ist im Hintergrund mit der Farbe belegt, die dein emotionales

Selbst dir genannt hat und du beginnst, mit Hilfe und Vorschlägen deines emotionalen Selbstes die einzelnen Bilder zu verändern. Und der Film läuft vorwärts, vorwärts, vorwärts und du veränderst ihn und am Schluss steht nicht „Tod und Verderben“, aber möglicherweise noch ein paar „ausgeschlagene Zähne und vielleicht ausgegrenzte Rippen“.

Film wieder anhalten, dein emotionales Selbst wieder fragen:

*Welche Farbe brauchst du jetzt?*

Deinem emotionalen Selbst die gewünschte Farbe geben, Film wieder zurücklaufen lassen und noch einmal von vorne laufen lassen und den Film solange verändern, bis es zum Happy End kommt (der Film hat dann nichts mehr mit deiner Emotion Wut oder jeder anderen beliebigen negativen Emotion zu tun).

Sofort wirst du dich anders fühlen. WARUM? Weil dein emotionales Selbst nicht zwischen Traum und Realität unterscheiden kann und im ewigen Hier und Jetzt verweilt und alles für bare Münze nimmt. Auf diese Art und Weise veränderst du deine Emotionen, d.h. du wirst ausgeglichener und gelassener.

Wenn du den Film verändert hast, dann hast du auch erkannt, dann weißt du sicherlich auch, was es zu erlösen und zu verzeihen gilt, weil meistens sind ja auch andere beteiligt. Dann bitte ran an die Verzeihens- oder Auflösungsarbeit. Wähle eine, die dich anspricht.

So veränderst du deinen Status. Auf diese Art und Weise veränderst du dein Leben, deine Ausstrahlung und dein energetisches Niveau. Das ist ja von Wichtigkeit und Bedeutung. Denn niemand von uns hat irgendwas davon, wenn es dir nicht gut geht. Du hast „etwas davon“, wenn es dir nicht gut geht, weil irgendwann wird der Druck so hoch sein, dass du beginnen wirst zu überlegen und zu untersuchen, WARUM und WIESO geht es mir so?

**Der erste Schritt der Erkenntnis, der Entwicklung und des Erwachsenwerdens ist ja der, dass du anerkennst, dass du der Schöpfer deiner Welt bist und dass es in Wirklichkeit niemand anderen gibt, der „schuld“ daran ist. Was auch immer du dir erschaffst, es ist selbstkreiert – es ist natürlich meist UNBEWUSST selbstkreiert.**

Warum kreierst du dir immer wieder so Dinge, die dein Leben schwer machen? Ganz einfach, wenn es dir richtig schlecht geht, wenn du voll im Drama steckst läuft unendlich viel Energie und das ist es, was dein emotionales Selbst liebt, viel Energie – ob das eine Plus- oder eine Minusenergie ist, ist völlig gleichwertig. Für dein ganzes System aber als Ganzes betrachtet, v.a. für deinen Körper und deine Ausstrahlung ist es natürlich wesentlich besser, du erzeugst in dir möglichst neutrale, liebende, glückliche Momente, d.h. Momente, wo es dir gut geht. Das kannst du, indem du beginnst, mit deinem emotionalen Selbst zu arbeiten und eben akzeptierst, dass du irgendwann einmal, aus welchen Gründen

auch immer beschlossen hast, in dieser Inkarnation um 2012 herum werde ich mir Dramen erschaffen, die es an sich haben. Es wird wirklich ans Eingemachte gehen und **das mache ich deshalb, damit ich meine Schöpferkraft erkenne und begreife**. Denn ich habe jetzt solange inkarniert und ich will endlich nach 2012 in meine Schöpferkraft hineinwachsen.

Damals, als du dieses Schauspiel ersonnen hast, war es dir relativ egal, wie es dir da geht und du kanntest nicht die Feinheiten deines jetzigen Lebens, aber du hast beschlossen, es so zu manifestieren. Jetzt bist du da angekommen und hast buchstäblich diesen „Salat“ und sagst: „Bäh, diesen Salat mag ich nicht“. **Dann sage ich, ändere das Dressing. Verändere deinen Salat, mache es zu etwas Wohlschmeckenden, aber du bist die Köchin. Dein emotionales Selbst gibt die Gewürze dazu, aber auch nur aufgrund deiner Anweisungen.**

Das ist sehr wichtig zu verstehen.

Dies ist Hilarion, ich danke euch.

# Emotionale Intelligenz

## Klugheit der Gefühle

*Emotionale Intelligenz betrifft den Umgang mit uns selbst und anderen*



### Track 2

#### **Hilarion:**

Die emotionale Intelligenz, diese Intelligenz aus dem Bauch heraus ist ganz wesentlich für das Zusammenleben und –arbeiten von erwachenden Individuen. Es geht darum, dass du dich selbst immer besser kennenlernst und dich selbst immer wahrhaftiger betrachten kannst, deshalb bist du auf dem spirituellen Weg.

Auf diesem Weg ist deine Regieassistenz – dein emotionales Selbst – deine allerbeste Freundin, dein allerbesten Freund, denn niemand kennt dich so gut. Dein emotionales Selbst begleitet dich von Anfang an durch alle Inkarnationen hindurch und es geht auch mit dir zurück in die Quelle und es ist sein größter Wunsch, wieder in diesem vollkommenen Licht der Einheit zu baden, weshalb dem emotionalen Selbst größtmöglicher Energie-output auch das Wichtigste ist. Je mehr du mit deinem emotionalen Selbst arbeitest, desto besser lernst du deine eigenen Gefühle zu erkennen und zu akzeptieren und das schon, während sie auftreten.

Es geht nämlich NICHT darum, dich selbst zu kasteien und ständig zu sagen „das geht jetzt nicht“, „eine spirituelle Frau wird nicht wütend“ usw. sondern anzuerkennen:

#### **1. Schritt zur emotionalen Intelligenz:**

**Interessant, da gibt es jetzt eine „wütende“ ... Energie in mir.**

Indem du das anerkannt, zollst du deinem emotionalen Selbst schon einen gewissen Respekt und es muss (in den meisten aller Fälle) die Energie nicht mehr anheizen, weil du hast es ja erkannt. Das heißt aber NICHT, dass du mit dieser Wut herausplatzen sollst und damit deine Umwelt irritieren, nein du kannst dir das merken und zu einem Zeitpunkt, wo du die Muse hast, kannst du dann das Ganze genauer betrachten, verstehen und verändern. Das führt dazu, dass du insgesamt ruhiger, gelassener und neutraler wirst und natürlich wirst du dadurch auch stärker und stabiler und bist nicht mehr so leicht kränk- oder verletzbar.

Denn v.a. in euren Partnerschaften – Partnerschaften habt ihr ja, weil ihr auf einer seelischen Ebene beschlossen habt, euch gegenseitig den Feinschliff zu verpassen – spürt dein Partner und du natürlich auch, wenn beim Partner irgend etwas in Dysbalance ist und je nach Status ist es manchmal der Punkt, wo du noch mal richtig „nachtrittst“ - das ist hilflos und kindlich und fördert natürlich nur den Krieg und nichts anderes.

Wenn du aber deine eigenen Emotionen erkennst, gehe in deine Ruhe und Gelassenheit und sage: „Ja ok, ja ok, ich bin jetzt wütend“ usw., und dann aber bitte nicht nach außen ausagieren. Du kannst trotzdem einigermaßen RUHIG bleiben, wenn du einen guten Kontakt zu deinem emotionalem Selbst hast, wenn du eine Vertrauensbasis hast, sodass dein emotionales Selbst weiß, du wirst dich darum kümmern, wenn du die Zeit dazu hast. Dann muss dein emotionales Selbst nämlich deine Wutattacke nicht in die Zellen deines physischen Körpers streuen, wo das dann zu irgendwelchen Verspannungen, Beklemmungen oder was auch immer führt.

\*\*\*

## 2. Schritt zur emotionalen Intelligenz:

**Deine Gefühle so zu lenken, wie sie der Situation angemessen sind.**

Du musst weder negieren noch dramatisieren noch verharmlosen. Um das zu können ist es wichtig, dass du einen Status erreichst, wo du dich selbst beruhigen kannst und wo du Gefühle von Gereiztheit, Wut, Enttäuschung, Kränkung, Verletzung usw. abschwächen kannst und wo du aus diesem belastenden Gefühl heraus ein für dich stärkendes Gefühl machen kannst. Das hilft dir auch, besser durch belastende Situationen hindurchzugehen.

\*\*\*

## 3. Schritt zur emotionalen Intelligenz:

**Diamantlichtverbindung**

Ein Punkt an dieser Stelle ist der, dein emotionales Selbst will viel Energie. Die größte Energie, die dir im Moment zur Verfügung steht ist **diamantfarbenes Licht**. Anstatt in die Kränkung zu gehen, pumpe bewusst diamantfarbenes Licht durch dein System, mach die Himmel- und Erdeverbindung, nimm dein emotionales Selbst innerlich in die Arme und sag ihm ganz sanft: *Ganz ruhig, der andere darf sein, wie auch immer er oder sie jetzt ist, er bietet mir gerade ein Schauspiel, das ist eine **interessante Vorstellung**, es ist aber nicht meine Meinung und es muss auch nicht meine Meinung sein.*

**Interessante Vorstellung**, ich schau mir das an und lass den anderen agieren und achte in der Zeit darauf, dass ich NEUTRAL bleibe. Das ist auch ein Respekt vor der anderen Seele, denn du weißt nie, warum diese Seele dir gegenüber jetzt dieses „krass dramatische Schauspiel“ aufführen muss. Die

Seele deines Gegenüber wird seinen Grund haben. Hab Ehrfurcht vor der Hölle des anderen, bleibe du aber stabil in deiner Himmel-Erde-Verbindung, beruhige dein emotionales Selbst und beruhige die Ebene des Egos - das sofort meint, sich verteidigen zu müssen. Beruhige dein Mentalfeld (da kommen wir nächstes Mal dazu), das genau wüsste, was zu tun ist, wer „schuld“ ist, „was wäre wenn...“ oder sich wieder im schlechten Gewissen ergeht. Das Mentalfeld unterstützt dich allerdings auch in dem, dass du ruhig und stark und beobachtend neutral in der jeweiligen Situation bleiben kannst, was dann natürlich auch Auswirkung auf das emotionale Feld hat.

\*\*\*

#### 4. Schritt zur emotionalen Intelligenz:

##### Erarbeite mit deinem emotionalen Selbst das Ziel – Wo will ich hin?

Das stärkt deine Motivation, das stärkt deine Kreativität und das stärkt deine Schöpferkraft. Das heißt, alles was du in deinem Leben möchtest, kannst du virtuell mit deinem emotionalen Selbst vorher erbauen.

Nehmen wir als Beispiel den neuen Job:

Natürlich musst du deine mentale Arbeit machen, d.h. du musst wissen, wieviel Stunden möchte ich arbeiten, wie hoch soll das Gehalt sein, möchte ich im Team oder alleine arbeiten, in welcher Stadt usw. Das sind die Fakten.

Mit den Fakten gehst du in deinen inneren Sonnenraum, rufst dein emotionales Selbst und beginnst in deiner Kugel ein virtuelles Bild zu erschaffen von dem, was du gerne erschaffen möchtest. Fühle dich glücklich und zufrieden in dieser neuen Arbeit, die all die Fakten erfüllt, die du vorher aufgestellt hast. Jetzt geht es v.a. ums FÜHLEN... Du fühlst dich angenommen, du fühlst dich im Team, du fühlst dich wohl, du fühlst dich kraftvoll, du fühlst dich gesund... Das kannst du sehr gut über Farben oder Symbole ausdrücken.

Du erschaffst also ein Bild in deiner Zukunftskugel, von dem dein emotionales Selbst vollkommen begeistert ist. Wenn du dein emotionales Selbst begeistert hast, ist das schon mehr wie die „halbe Miete“. Für eine Manifestation müssen natürlich alle deine 4 Körper einverstanden sein, aber da kommen wir noch dazu.

Wenn es für dein emotionales Selbst wichtig ist, dass dieser Zukunftstraum mit Glitzer, Gold- und Silberstaub bepudert wird – auch wenn dein Verstand das wirklich doof findet – dann mach es. Gib dem emotionalen Selbst bei der Manifestation was es meint, brauchen zu müssen, auch wenn es nicht unbedingt der Geschmack deines Verstandes ist. **Da dein emotionales Selbst all deine Energien und Kräfte lenkt ist es ganz wichtig, dass du FÜHLST, wie es sich anfühlt, als hättest du es schon.**

Das wird alles in deine Kugel hineingeladen, die du dann bitte VOR deine Sonnenkugel setzt und sie dann – mithilfe von Diamantlicht – auf die Straße

deiner Zukunft entlässt. Im selben Moment, wie du das tust, sagst du deinem emotionalen Selbst:

*Dahin möchte ich, dass unser Fokus jetzt fließt, es geht darum, dies zu erschaffen. Bitte gib mir Hinweise, führe mich, damit ich diese scheinbare Zukunft so schnell wie möglich erreiche.*

Frage dein emotionales Selbst:

*Welche Farben brauchst du dazu, damit du das machen kannst?*

**Denke mehrfach am Tag an dieses Bild und lade es mit Energie** und dann ganz wichtig: **Folge deiner Intuition** (spirituelles Selbst) **und damit neuen Wegen... Setze dich in Bewegung, damit der neue Job auch kommen kann. Und immer loben, loben, loben... und darauf achten, dass du ein freudvolles und positives Gefühl dabei hast.**

Wenn dein Gefühl kippt, dann bedeutet das, dass irgendeine Erinnerungsspeicher aktiviert wurde – warum auch immer – dann gehst du zurück auf die Anfangsübungen, die wir dir gegeben haben und erlöst diesen Komplex in deinem Speicher. Das mag dir am Anfang anstrengend erscheinen, aber durch Übung schaffst du es in die Meisterschaft.

Chinesischer Spruch: **„Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt“**. **Es geht darum, diese Abenteuerreise so bewusst wie möglich zu erfahren und das ist letztendlich viel wichtiger als das Ziel.**

\*\*\*

### **Daraus ergibt sich:**

Durch all diese Dinge erschaffst du ein sehr gutes Vertrauensverhältnis und Freundschaftsverhältnis zu deinem emotionalen Selbst. Wenn du das hast, eröffnet sich ganz viel in deinem Leben. Du kannst z.B. deinen intuitiven Kräften vertrauen, weil du weißt, dass sie stimmen, du kannst dich führen lassen, du kannst Energien zielgerichteter aussenden und du entwickelst auch Empathie, d.h. du wirst mitfühlender. Du spürst quasi über die Verbindung deines emotionalen Selbstes mit dem anderen emotionalen Selbst die eventuelle Belastung, das Gefühl, das dein Gegenüber gerade hat. Das heißt nicht, dass du sofort agieren musst, d.h. nicht, dass du ständig mit deiner Energie in anderen Energiesystemen herumwabberst, aber du bekommst es mit, du wirst mitfühlend und du kannst dann entscheiden – das ist wichtig, das darfst du – ob du deine Hilfe anbietest oder nicht. Manchmal ist es sinnvoll (v.a. bei den großen dramatischen Autoren auf den Bühnen eurer Leben), dass du sagst: *Was möchtest du, dass ich für dich tue, damit du dein Bühnenbild verändern kannst?* (und dann soll es bitte auch konkret werden).

So hilft dir diese wertneutrale Fähigkeit des Empfindens, die versteckten Signale und Gefühle anderer, meistens intuitiv früh zu erkennen und zu begreifen, um dein Leben als Ganzes zu gestalten - in den meisten aller Fälle eben positiver, leichter, freundschaftlicher und kollektiver, als wenn du dieses nicht hättest. Dein emotionales Selbst hilft dir natürlich auch im Umgang mit deinem Clan, deiner Familie, deinen Lieben.

**Die größte Aufgabe in jeder Inkarnation ist es vermutlich, den Umgang in der Familie so positiv wie möglich zu gestalten.** Dazu ist es wichtig, dass du weißt, dass Familienmitglieder - ob direkte oder indirekte - meistens in Verbänden miteinander inkarnieren und sich in verschiedenen Rollen wieder begegnen. Es hilft dir besser zu verstehen, wie die Verbindungen in der Familie sind, wenn du auch hier, in Zusammenarbeit mit deinem emotionalen Selbst nicht dazu genötigt wirst, dass deine Gefühle herausexplodieren, sondern dass du sie wahrnehmen kannst, um in deiner Zeit zu bearbeiten und zu befrieden. So wird Frieden erschaffen. Eine gute Arbeit für solche Dinge ist das Ritual des **Ho'oponopono** (ein Ritual der Vergebung, sodass Frieden Raum nehmen kann). Hinweis: Dieses Ritual muss man u.U. öfters machen. Aber wie mit jeder Medizin ist es so, wenn sie eingenommen wird nützt sie auch und manchmal muss sie über einen längeren Zeitraum eingenommen werden.

All diese vielen verschiedenen Aspekte dienen letztendlich dazu, dass dein Leben glücklicher, reicher, liebevoller und zufriedener wird. **Dazu gehört aber auch dein Alltag und auch in deinem Alltag ist dein emotionales Selbst von großer Bedeutung.** Es ist dein emotionales Selbst, dass sich in einer 61tausendstel Sekunde mit jedem anderen Bewusstsein auf diesem Planeten verbinden kann, wenn du nur daran denkst. Entfernung spielt natürlich keine Rolle. Wenn du einen guten Kontakt zu deinem emotionalen Selbst hast, wird es diese Verbindung zu dem anderen sofort schließen und du wirst daher ein inneres Gespür entwickeln, wie es der anderen Person jetzt geht und auch umgedreht. Das ist eine feinstoffliche Kommunikation, die von Bedeutung ist. Genauso ist das natürlich mit deinem Umgang mit der Natur. Dein emotionales Selbst ist mit den Elementarkräften ständig verbunden – Feen, Elfen, Zwergen, Undinen, den Elementarwesen von Feuer, Luft, Erde, Wasser, Kristallen usw.

## Wochenaufgabe:

Ich, Hilarion möchte, dass du in der kommenden Woche jedesmal, wenn du Einkaufen gehst, bewusst dein emotionales Selbst mitnimmst.

Das heißt folgendes:

Du bewegst dich in einen Kaufladen deiner Wahl. Du betrittst diesen Laden und indem du ihn betrittst, rufst du dein emotionales Selbst an deine Seite.

1. **Was braucht es beim Einkaufen?** Es wird dich erinnern an das, was fehlt (dadurch brauchst du nicht mehr so viele Zettel, das muss jedoch ein bisschen geübt werden)
2. **Was benötigt mein physischer Körper jetzt?**  
Die Antwort wird sofort kommen und du wirst es wissen.  
Du hast dazu keine Meinung, du registrierst das einfach.

### 3. Was will mein inneres Kind?

Vielleicht zieht es dich dann weg in Richtung Gummibärchen, wieder einfach nur wahrnehmen.

### 4. Welches dieser Produkte, für die ich mich mental entschieden habe, ist am wenigsten belastet?

Auch das wirst du wissen.

Die Entscheidung obliegt deinem Verstand, aber du hast notwendige Informationen. Du weißt z.B. dein Körper braucht heute Fenchel. Du magst aber keinen Fenchel. Jetzt ist die Frage, kannst du Fenchel trotzdem essen – es soll ja auch ein Lustgewinn sein – oder eher nicht? Was will dein inneres Kind? Da ist Spass und Freude dabei? Willst du es dir genehmigen: Ja oder Nein? Dies ist ein Universum der Dualität, du musst das entscheiden.

Wichtig ist die 4. Frage nach der Belastung. Welches Produkt ist am wenigsten belastet? Welches Produkt soll ich nehmen? Dein emotionales Selbst wird dir das zeigen.

→ Ich möchte dich bitten, während unserer Sommerakademie dir ein kleines **Oktavheft** zu besorgen und diese Erfahrungswerte aufzuschreiben, damit du das im nachhinein rekonstruieren und überblicken kannst. Mach es dir zur Übung, das hilft dir sehr in deinem Alltag.

→ Ausserdem bitte ich dich noch zusätzlich – 2x sagen wir – bewusst einen **Parkplatz** zu manifestieren. Wenn du das Haus verlässt, innerlich kurz dein emotionales Selbst rufen und ihm sagen: *Um folgende Zeit muss ich da und dort sein und ich möchte einen Parkplatz direkt vor der Eingangstüre.* Dann fährst du los, lässt dich mit dem Verkehr mitführen und lässt dich überraschen. Wenn dein Kontakt gut ist, klappt es in den meisten aller Fälle. Es ist eine Frage der Übung.

### Trixa:

Nehmt ein paar tiefe Atemzüge und spürt euren Körper, geht nochmal in die innere Sonne in euren Bauchraum hinein, wo euer emotionales Selbst ist und betrachtet euer emotionales Selbst jetzt einmal (achtet auf die Veränderung, die durch die vorhergehende Arbeit geschehen ist). Erkennt es an, beobachtet es und nehmt es bitte wahr und lobt es dafür. LOBEN ist immer wichtig.

Je nachdem, wie dein emotionales Selbst drauf ist, kommst du als Person auch an in deinen Kreisen, in deiner Arbeitsstelle, in deiner Familie usw. Wenn du dich schwach und nicht geliebt fühlst, dann wird es eher immer schwierig sein und dahinter stecken ja sogenannte Glaubenssätze. Glaubenssätze haben wir sehr oft aus vergangenen Inkarnationen mitgebracht. Deshalb möchte ich gerne, dass wir hier in der Gruppe die Chance nutzen.



## Auflösung von Glaubenssätzen

*Es folgt ein Clearing, nicht nachlesen, weil ihr euch dadurch die Energien zurückholt.(Anm. Trixa)*

### Welcher Glaubenssatz bedarf jetzt der Transformation?

~  
~  
~  
~  
\*\*\*

### Wichtige Info:

Da dein emotionales Selbst jedem Reiz von außen folgt, ist es sehr wichtig, dass du nach einem Clearing sehr ACHTSAM bist. Das eine ist, dass die Reize von der Umwelt ja nach wie vor da sind und das andere sind unsere mentalen Selbst. Mentale Selbst sind Gewohnheitstiere, die gehen immer gerne die selben Wege.

Jetzt nach der Klärung ist es wichtig, dass nicht mehr der alte Trampelpfad begangen wird, d.h. SEI ACHTSAM. Wenn du merkst, dass du wieder in das alte Muster hineinfällst, sag dir: STOPP, das ist ein Phantomschmerz, ich habe das geklärt. Wenn du gerade stehst, dann setz dich hin und umgekehrt, d.h. mach eine Bewegung dazu, dann ist dein Gehirn beschäftigt. Wenn Farben gekommen sind, dann erinnere dich an diese und hole sie dir wieder. Um nicht wieder den alten Trampelpfad breitzutreten, ist ACHTSAMKEIT sehr wichtig. Es ist sehr menschlich, dass man es nicht immer mitbekommt und in die Falle tappt.

Wenn dir das auffällt, dass du in die Falle getappt bist, dann ist das ja auch schon wunderbar, lob dich dafür! Wenn du es schaffst, nicht mehr in die Falle zu tappen, dann klopf dir wirklich (also grobstofflich) lobend auf eine Schulter als Auslöser dafür, damit - wenn es dir vielleicht energetisch mal nicht so gut geht oder du mal ein bisschen Zuspruch brauchst - es ausreicht, wenn du dir die Hand auf besagte „Lobschulter“ legst, sodass wieder Energie zu dir zurückfließt. Deshalb bedanken wir uns nach jedem Clearing ganz ausgiebig bei unserem emotionalen Selbst und umarmen es.

Jetzt lobe es und sag ihm, es hat wirklich toll mitgemacht und du wirst deine Wochenaufgabe auch mit ihm zusammen erledigen und öfter an dein emotionales Selbst denken, damit mehr Vertrauen entsteht und ihr befreundeter werdet. Bedanke dich bei ihm bitte.

~~~~~

## Hilarion:

Dies ist nochmal Hilarion nun zum Abschluss der heutigen Schulung. Dadurch, dass ihr im Kollektiv an diesem altbekannten Thema arbeitet und das ist das Wunderbare, dass ihr durch den 12:12er Vortex gegangen seid, ist euer Verständnis und euer Durchdringen der Materie wesentlich breiter, tiefer und profunder, denn ihr seid durch das Diamantlicht im Kollektiv verbunden und dadurch pendeln sich die Energien aus. Das Diamantlicht hat ja die Eigenschaft, immer zu versuchen, alle Frequenzen auf die perfekte Welle (siehe Halon) zu bringen oder zumindest so nah wie möglich.

Wenn z.B. jemand bei euch in der Gruppe an einer Stelle der Schulung schwächelt oder zweifelt oder sich vielleicht gerade nicht mehr konzentrieren kann, gleicht das die Energie des Kollektivs aus, d.h. es sinkt tiefer in dein Bewusstsein hinein. Diese Form der Schulung ist wunderbar, denn sie hat eine Auswirkung und diese Auswirkung werdet ihr auch spüren. Ihr werdet sie in den nächsten Tagen spüren, vielleicht sogar in den nächsten Nächten und vielleicht werdet ihr sogar davon träumen – erlaubt euch das.

Kommt zu mir und setzt euch auf die warmen Steine unter die Olivenbäume. Lasst uns Obst essen und lasst uns Wein trinken und lasst uns darüber sprechen, wie wir uns selbst besser kennenlernen, wie wir uns selbst formen können, damit wir wirklich immer mehr zum Tempel für unsere Göttlichkeit in Aktion werden, damit ihr immer mehr hineintretet in die Meisterheiler, die ihr seid, in die Erschaffer dieser Neuen Welt.

Ich, Hilarion als euer väterlicher Mentor sage euch hiermit – und das ist mein voller Ernst – ich weiß, dass ihr das schafft, ich vertraue in euch, ich vertraue in jede Einzelne. Ich vertraue auch in jene von euch, die manchmal mit mir zetern und sagen „*das klappt alles nicht und jetzt hab ich schon solange geübt*“. Hör auf zu zetern sage ich dir, nimm dein emotionales Selbst in deine Arme und hab es lieb, es ist dein bester Freund, deine beste Freundin. Niemand kennt dich besser als dein emotionales Selbst.

### **Dein emotionales Selbst hat enorme Fähigkeiten und Kräfte.**

Wie glaubt ihr, dass die Mönche in Tibet sich in ihren Klausen im Winter einmauern lassen konnten – in diesen harten Wintern, wo es Minus 30 / 40 Grad wird und sie haben die Winter bei dieser Kälte ohne Essen und ohne Trinken überlebt. Wie geht das?

Weil sie ganz im Strom ihres göttlichen Lichtes waren und weil der Kraftlenker, das emotionale Selbst genau wusste, was es zu tun hatte – nämlich den Körper warmzuhalten, zu versorgen, den Kreislauf so fließen zu lassen, dass möglichst wenig Energie verbraucht wurde und dass trotzdem jedes Körperteil durchflutet und gewärmt wurde. So geht es.

Was die Mönche in den früheren Zeiten konnten, das könnt ihr doch schon lange. Denn wenn ihr euch selbst kennenlernt und wenn ihr euren Ebenen vertrauen lernt - und das lernt ihr nur, wenn ihr mit ihnen arbeitet und indem ihr liebevoll seid, indem ihr dankbar seid und indem ihr euer emotionales Selbst fördert. Denn euer Bewusstsein ist der liebende Geist, den das emotionale Selbst braucht um zu wissen, wohin es die Kräfte lenken soll. Dann klappt es auch mit den Manifestationen.

**Ich wünsche mir für euch ein Füllhorn von freudvollen, lichtvollen, erhebenden, glücksbringenden Erfahrungen in dieser kommenden Woche.** Ich wünsche euch die freudvolle Erneuerung eurer Essens- und Kochpläne, weil ihr jetzt mit eurem emotionalen Selbst einkaufen geht und weil ihr so sehr viel lernt über die Bedürfnisse eures Körpers, eures inneren Kindes und dem, was in eurer Stadt, an eurem Ort angeboten wird.

**Segnet die Nahrungsmittel, die ihr zu euch nehmt,** auch sie haben Bewusstsein und viele Menschen haben daran gearbeitet, euch zu ernähren. Seid dankbar für eure Nahrungsmittel, segnet sie und sie werden euch besser ernähren, als wenn ihr sie ungeachtet geschwind irgendwo in eine Mikrowelle steckt und geschwind, ohne nachzudenken irgendetwas in euren Körper hineinfüllt. Eure Körper sind viel zu fein geworden, um so etwas zu erlauben. Bitte mehr ACHTSAMKEIT hier auf euer eigenes Sein. Es darf euch gut gehen. Eure 4 Füße dürfen ausbalanciert auf dem Boden stehen, sodass ihr ein ausgewogenes balanciertes zufriedenes und von Göttlichkeit durchflutetes Leben erschaffen könnt.

Dies ist Hilarion. Mit dem Licht und der Liebe der Weißen Bruder- und Schwesternschaft führe ich euch und segne ich euch und freue mich sehr, euch nächste Woche wieder zu treffen und wieder mit euch unter den Olivenbäumen zu sitzen und zu erkennen und zu begreifen.

Bitte verbindet euch, nehmt euer Diamantlicht und nehmt auch euer emotionales Selbst noch einmal in eure Arme und ich werde euch jetzt ein heiliges und heilendes OM singen für das Verhältnis von dir zu deinem emotionalen Selbst und umgekehrt...

OM ♪♪♪♪♪ ... Shanti, Shanti, Shanti (Frieden)

Seid gesegnet. Ich bin sehr erfreut über eure Erleuchtung.  
Dies ist Hilarion. AMEN-AMEN-AMEN

→ Anschließend erfolgt die Fragerunde...