

SOMMERAKADEMIE Teil 2

Erforschung des mentalen Selbstes



Track 1

Hilarion:

Seid willkommen ihr Lieben, dies ist wieder Hilarion und mit großer Freude lade ich euch wieder auf die warmen Steine im Schatten der Olivenbäume in meinen Philosophengarten im Süden Italiens ein, wo wir miteinander unseren Geist, unser Mentalfeld erforschen wollen. Das mentale Feld ist sicherlich das schwierigste aller Felder, denn v.a. auf der nördlichen Halbkugel und durch ungezählte Leben hat jeder von euch und auch ich in meinen irdischen Leben eine Menge Prägungen übernommen – wie das Leben zu sein hat, wie man auszusehen hat, wie man sich zu verhalten hat, zu welcher gesellschaftlichen Schicht man gehören sollte, welches Zahlensystem man verwendet, mit welchen Sprachen man sich auskennen sollte und überhaupt wie das ganze soziale Geflecht einer Gesellschaft zu funktionieren hat. Das habt ihr aufgrund eurer Familien gelernt, das habt ihr in vielen eurer Leben gelernt und das alles ist euer mentales Feld.

Dazu kommt, dass das mentale Feld ein „Gewohnheitstier“ ist. Es geht gerne stur und dickköpfig immer dieselben Wege. Hat es sich einmal einen Weg durch den Dschungel des alltäglichen Seins gebahnt, dann hat es die Eigenschaft, diesen Weg immer wieder zu gehen, bis er so breit wird wie eine Autobahn und das kann ich euch beweisen. Es gibt sicher irgendjemand in eurem weiteren Feld, den ihr nicht „riechen“ könnt, den ihr nicht so besonders gut findet und den ihr nicht besonders einfach findet. Natürlich bedeutet das, dass du mit dieser Seele schon sehr viele Erfahrungen gemacht hast und natürlich bedeutet das auch, dass auf einer hohen seelischen Ebene ihr ausgemacht habt, euch aneinander zu schleifen und zu lernen.

Aber verstehe was passiert, wenn dieser Mensch dir begegnet oder du nur von diesem Menschen hörst (jetzt mal völlig abgesehen von den Speicherungen deiner Emotionen), stampft dein mentales Feld auf und trampelt auf seiner Autobahn und da ist völlig klar, dass immer der andere „schuld“ ist. Es liegt nie an dir selbst, es liegt immer am anderen, „es war ja nicht anders zu erwarten, dass er oder sie sich so oder so verhält...“. Du hast ein klares Bild von dieser Person und genauso verhält sich diese Person dann auch, weil dein Mentalfeld sich auf der Autobahn befindet und weil deine Gedanken erschaffen. Das heißt, in deiner Welt mit deiner Autobahn erschaffst du ein Spielfeld für dein Gegenüber, indem dein Gegenüber scheinbar zuerst einmal gar keine Chance hat, sich anders zu verhalten als so, wie du es gewohnt

bist und als so, wie du es seit vielen vielen Leben erfahren hast und v.a. als verantwortlich dafür, dass du dich dann aufregen musst und dass es dir so schlecht geht.

Denn, ihr Lieben und das ist ein großes Problem, das Mentalfeld weiß immer, wer „schuld“ hat. Das sind in fast allen Fällen immer die anderen und selten du selbst. Das Mentalfeld befindet sich in einer großangelegten illusionären Schlaufe, die da heißt: *„Das Leben ist so und so“, „In der Welt geschieht viel Böses, das hat nichts mit mir zu tun, ich bin eifrig, ich bin zielgerichtet, ich durchdenke alles, ich konstruiere alles, wenn etwas in meiner Welt geschieht, was nicht perfekt ist, was mir nicht passt, kann es nicht an mir, Mentalfeld liegen, es muss an den anderen liegen...“*.

Das macht auf Dauer ganz schön einsam, denn natürlich, das wisst ihr alle, so ist es nicht, du bist die Schöpferin deiner Welt und um deine Welt zu erschaffen, brauchst du einen wachen intuitiven kreativen Geist. Du brauchst die Energie aus deinem emotionalen Feld und du brauchst die klare Struktur und die Zielgerichtetheit deines mentalen Feldes. Aber solange du nicht einschreitest und alles geschehen lässt und im Halbschlaf durch dein Leben trottest, wird sich nicht besonders viel ändern.

Eine gute Methode damit umzugehen - wenn du einen Menschen in deiner Welt hast, der dich immer wieder herausfordert oder ärgert oder verletzt oder der dir einfach Schwierigkeiten bereitet – wäre z.B., dass du diesen Menschen zu deinem Lehrer erhebst, denn natürlich kannst du am besten mit einem Wesen lernen, das in dir Widerstand erzeugt. Widerstand führt zu Reibung, Reibung führt zu Bewegung und je enger es für dich wird – und das ist einfach so in einem dualen Universum – desto mehr wirst du irgendwann gezwungen sein, hinzuschauen. Wenn du nicht hinschaust, verliert dein emotionales Selbst alle Freude am Sein, es kommt in Stress, sobald diese Person auftaucht und diesen Stress agiert es in deinem physischen Körper mit Verspannungen und Verhärtungen auf allen Ebenen aus und dann kann es sogar soweit gehen, dass du vielleicht zusammenbrichst oder dir einen Unfall kreierst oder wirklich an einer Krankheit leiden musst, wo du dann natürlich immer noch sagen kannst *„ja aber der und der ist schuld“, „hätte der und der mich nicht so behandelt, so getrietzt, so verletzt, wäre ich jetzt nicht krank...“*. Kannst du machen, aber d.h., dass du dich dann im Tiefschlaf befindest.

Du kannst aber auch sagen: Ok, in Ordnung, es ist soweit, jetzt bin ich wirklich krank, ich begeben mich auf Ursachenforschung und ich erkenne an, dass ich die Schöpferin meines Lebens bin. Also alles was passiert, auch dieser jetzige Status der Krankheit ist von mir erschaffen aus egal welchen Gründen und wenn ich es erschaffen habe, kann ich es auch wieder erlösen. Unter anderem wird es heute darum gehen, aber es geht schon im Vorfeld darum, es nicht so weit wie zu einer Versteinerung, Verknöcherung oder Verengung deines Systems kommen zu lassen.

Die gute Botschaft ist, dass dein gesamter Geist - und dein Geist ist natürlich mehr als dein Mentalfeld, aber dein Mentalfeld ist ein wichtiger Anteil deines Geistbewusstseins und weil ihr mittlerweile die 12:12er Pforte durchschritten habt – so unendlich viel machtvoller geworden ist, als du es dir nur vorstellen kannst.

Nachteil (scheinbar): Die Gedanken verwirklichen sich schneller, das hast du sicher schon bemerkt.

Vorteil: Du kannst bewusst und zielgerichtet eingesetzt deine Gedanken auch zur Veränderung deiner Welt benutzen.

Wenn du es schaffst, 36 Sekunden lang ohne jede Störung so intensiv wie möglich mit den dazugehörigen Gefühlen zu denken, dass du vollkommen GESUND bist und das ohne jeden Widerspruch, dann setzt du einen Genesungsprozess in deinem System in Gang.

Das sind nur 36 Sekunden, überlege es dir einmal! Wenn du dich mit einer Stoppuhr hinsetzt und mal drauf achtest, was alles an Gedanken während 36 Sekunden durch dein System hindurchfliegt, dann ist das eine Menge Mist, die da durchläuft und die dich irritiert.

Das heißt, du brauchst nicht nur für dein emotionales Selbst Schulung sondern du brauchst es auch für dein mentales Selbst. Dein mentales Selbst ist ebenso gerne bereit dir zu dienen, es hat halt bestimmte Spezialitäten. Es drückt sich durch alle kognitiven Merkmale aus wie Lesen, Schreiben, Rechnen, Sprache, aber eben auch durch Drama. Der Teil, der das Drama in Gang setzt und aktiviert, das ist das mentale Selbst, die Energie dazu liefert das emotionale Selbst.

Dein mentales Selbst ist die Ebene in dir, die meint, immer Recht zu haben, die beurteilt und verurteilt und wertet. Es ist sehr sehr schwierig für ein mentales Selbst zu lernen, aus der Bewertung herauszugehen. Da seid ihr alle übende Meister/innen.

Eine gute Methode, aus der Bewertung bewusst herauszugehen und so dein Mentalfeld zu schulen ist, dass du dir sagst, wenn du etwas hörst, wo in dir sofort „ja, aber...“ aufkommt, dass du einmal kurz tief durchatmest (einatmen, ausatmen, weit werden) und dir sagst: **„Ahhh, interessante Ansicht, interessante Meinung, interessante Vorstellung...“ und du bleibst NEUTRAL.** Das ist ein erster wichtiger Schritt, wie du dein mentales Feld in die Ruhe bringst.

(Anmerkung Trixa: ich bin vor einigen Jahren mal mit dem Satz aufgewacht: Jedes „ABER“ ist EGO!)

Auch dein mentales Selbst braucht Anerkennung. Jede von euch hat mentale Fähigkeiten. Wenn du deine Buchführung machst, wenn du einen Scheck ausstellst, wenn du deinen Kontoauszug anschaust, wenn du dir eine Einkaufsliste schreibst usw., betrifft das dein mentales Selbst. Es wäre ja

ganz belastend, wenn du diese vielen unterschiedlichen Daten und Ziffern nicht mehr miteinander vergleichen könntest. Also wäre es an der Zeit, hier mal deinem mentalen Selbst zu danken.

Wenn du blitzartig einen intuitiven Einfall hast, dann ist das auch dein Mentalfeld. Dann sag auch: „Oh, toll, danke“. Alles Innovative kommt von deinem Mentalfeld, das muss es üben, normalerweise trampelt es auf seinen Einbahnstraßen durch den Dschungel des Lebens. Aber wenn du ihm sagst:

Liebes Mentalfeld, richte dich mal auf die höheren Ebenen aus, ich brauche neuen Input, ich möchte neue Wege finden, um mein Leben in Anerkennung all dieser mannigfaltigen Lebenswelten um mich herum zu gestalten. Gib mir innovative Ideen und gib mir Impulse, sodass ich mein Leben formen kann.

Dann bekommt dein mentales Selbst eine Aufgabe und wird sehr froh darüber sein. Es geht v.a. darum, wenn du meditierst oder wenn du Übungen machst, dass dein mentales Selbst weiß – allem voran beim Channeln – hier habe ich nichts zu suchen. Deshalb ist es überhaupt nicht böse gemeint, wenn du, bevor du in die Meditation oder in den Kanal gehst, dein mentales Selbst auf die Fensterbank setzt, ihm die Buchführung übergibst oder ein gutes Buch in die Hand drückst, den Kopfhörer mit der Lieblingsmusik aufsetzt oder einen coolen Drink servierst, solange du dein mentales Selbst dann wieder abholst.

Jeder deiner Körper hat eine bestimmte Aufgabe. Wenn du den Garten umgräbst oder dein Auto wäscht, brauchst du dein mentales Selbst nicht unbedingt. Wenn du meditierst oder wenn du intime Momente mit deinen Lieben hast, brauchst du dein mentales Feld auch nicht. Aber, wenn du dir etwas merken willst, wenn du etwas durchdringen willst, wenn du etwas zusammenzählen willst, wenn du etwas recherchieren willst, wenn du etwas schreiben willst oder wenn du dich in einer anderen Sprache ausdrücken willst, dann brauchst du dein mentales Selbst.

So ist dein erster Weg, einfach mal zu lernen, wann brauche ich mein mentales Selbst und wann brauche ich es nicht und dass das mentale Selbst dieses akzeptiert, ohne beleidigt zu sein. Da dein mentales Selbst sehr viel mit deinem Ego zu tun hat, hat es die Tendenz, manchmal beleidigt und gekränkt zu sein. Eine Kränkung, ein Beleidigtsein kommt ja daher, dass dein Mentalfeld bestimmt hat: „Das verletzt mich jetzt aber“, „Das finde ich jetzt nicht so schön“, „Das geschieht, weil Jemand mir Übles will“... Eine absolute Wertung und dahinter ist die Türe, wo das Drama schon lauert und der große große gewaltige Wust an Drama sehr leicht in dein Leben hineingelassen werden kann.

Noch ein wichtiger Punkt zu deinem Mentalfeld ist auch, dass es der Sitz deines Gewissens ist: Was ist gut und was ist nicht gut. Gewissen hat etwas mit Bewertung zu tun. Du sollst dir die Bewertung abgewöhnen, das hast du in vielen Schulen gehört. **Mit Gewissen meine ich nicht nur die Ebene**

deiner Bewertung, sondern ich meine auch die Ebene, die dich mit deinen höheren Lichtsphären verbindet, sodass du in dir eine tief verankerte Gewissheit wahrnehmen kannst: Ist dies noch auf dem Weg des Lichtes oder ist dies nicht mehr auf dem Weg des Lichtes? Dies erlernst du und erfährst du, wenn du mehr und mehr in die Ruhe gehen kannst. Dann kann dein Mentalfeld dir zum Freund, zur Freundin werden und dir wirklich auch Wegweiser auf dem Pfad sein, ohne ständig einen „Schuldigen“ zu suchen.

Dein Mentalfeld ist wichtig bei allen Konstrukten und bei allen Symbolen. So viele der Übungen, die ich euch über die Jahre gegeben habe, sind natürlich mentale Konstrukte. Du brauchst einen wachen Geist dafür, um dir vorzustellen, wie ein Kreuz des Südens aussieht, wie ein Kreuz des Sirius aussieht, wie eine Carrerabahn aussieht und und und. Dadurch, dass du die Übung öfters machst und dein Mentalfeld weiß, worum es geht, wird im Emotionalkörper ein angenehmes Gefühl angelegt und beide spielen ja zusammen, sodass es irgendwann ausreicht, dass du z.B. nur noch „Kreuz des Sirius“ denkst und der Kraftlenker in dir, dein emotionales Selbst, weiß sofort, wie es deine Körper zu zentrieren hat. Du siehst, hier ist ein Zusammenspiel.

Alle Körper sind gleich wichtig und es geht darum, dass die Körper miteinander auf Augenhöhe arbeiten können. Der Mentalkörper ist so etwas für dich wie ein nicht-alles-Wissender, aber der Meinung Seiender, er weiß-alles-Reiseführer hinein in die lichten Welten. Das heißt, du kannst einen Gedanken durchaus folgen, aber ich rate dringend, sie immer einmal wieder auf ihre Beständigkeit und auf ihre Richtigkeit hin zu überprüfen.

Je mehr deine Gehirnschaltkreise sich aktivieren – und das hat mit dem Diamantlicht zu tun – je klarer dein Bewusstsein wird und je höher und lichter deine Schwingung wird, desto klarer kannst du deine Gedanken formen, d.h. dein emotionales Selbst weiß dann umso genauer, wie es die Energien lenken soll. Dann sage ich dir, Hilarion, dass es theoretisch – noch hat es keiner von euch geschafft –möglich wäre in der Schwingung, in der ihr jetzt seid, wenn es dir gelingen würde, **36 Minuten lang ohne jede Störung und so intensiv wie möglich mit dem dazugehörigem Gefühl zu denken: „ICH BIN vollkommen und für immer gesund“** und dies initiiert ist in deinem gesamten System (emotional – mental – physisch und spirituell), dass du NIE wieder krank werden würdest. Aber mache dir mal den Spaß und schalte auf deinem Handy die Stoppuhr an und schau mal, wie lange 36 Minuten sind. Das ist die Herausforderung dabei.

Es gab durch alle Zeiten hindurch immer wieder Menschen, sogenannte Erleuchtete, die bewusst die Kraft ihrer Gefühle und Gedanken einsetzen können und konnten. Oft sind dieses allerdings Menschen, die im sozialen Gefüge der Gesellschaft nicht mehr unbedingt kompatibel sind. Denn sie erkennen natürlich die ganzen Spielchen, die ganzen Energieklauspielchen und sie machen nicht mehr mit, deshalb haben sie sich in früheren Zeiten sehr oft in die Einsamkeit von irgendwelchen Einsiedeleien verzogen. Das

geht heutzutage nicht mehr. Aber, wenn ihr erlaubt, dass ich das sage, ich finde, dass der Dalai Lama ein solch erleuchtetes Wesen ist.

Woran erkennst du das? Du erkennst es an seinem Lachen, das aus seinen Augen herausstrahlt, aus seinem feinsinnigen Humor. Er hat so ein hingebendes Herz, dass er dir aus seiner Größe heraus erlauben kann, deine Spielchen zu spielen und dir mit seiner feinsinnigen Art und Weise die Möglichkeit gibt, vielleicht ein bisschen hinter den Schleier deiner Spielchen zu schauen, wenn du willst, aber dir genauso gut erlaubt, dass du auch nicht hinter den Schleier schauen musst und das ist wahre Größe, das ist wahre Erleuchtung. Das könnt ihr auch erlangen, ihr seid auf dem Weg und deshalb trainiert ihr.

Mentales Selbst als Person erkennen

Heilungsübung mit Trixa



Es sollte eine Person sein, die ihr tatsächlich nicht in eurem Leben kennt und auch keine Person, die ihr persönlich kennt und die verstorben ist. Aber wenn da plötzlich Goethe erscheint, der ein großer Wissender war oder ihr nehmt Pythagoras, eines von Hilarions Selbsten oder wer auch immer, dann könnt ihr das gerne machen – wissend, dass es nur die VERKLEIDUNG eures mentalen Selbstes ist, das zu euch in dieser Form kommt, damit ihr besser erkennt, begreift und versteht. Nehmt ein paar tiefe Atemzüge und seid in der Präsenz. **Ich übergebe jetzt an Trixa:**

Einmal tief durchatmen, wach und klar und dann versichere dich noch einmal, dass das DL (Diamantlicht) von unten nach oben und von oben nach unten durch dich fließt, dieses eindeutige klare Licht, die höchste Schöpferkraft, die wir jetzt erreichen können – Klarheit, Wahrheit, Reinheit, Eindeutigkeit und Balance. Erlaube deinem Bewusstsein, dem forschenden Anteil in dir, dein 3. Auge auszufüllen. Stelle dir dein 3. Auge wie z.B. einen schönen großen hohen lichtdurchfluteten Raum vor, vielleicht in einem Turm mit vielen Fenstern. Der Raum hat im Hintergrund einige Türen.

Du weißt, dass du mit deinem 3. Auge in andere Ebenen schauen kannst, aber das 3. Auge ist auch die Heimat deines Mentalkörpers. Der Mentalkörper ist der Träger all unserer Gedanken und Ideen. Neben den Ideen ist er auch für die intuitiven Erkenntnisse zuständig, die von ihm aber

in der Regel gleich rationalisiert werden. Je tiefer wir uns erlauben zu erkennen und diese Erkenntnisse auch tatsächlich in unserem Leben umsetzen, desto klarer und intensiver strahlt unser 3. Auge und damit natürlich auch unser Mentalkörper.

Der Mentalkörper wurde in Atlantis natürlich von den Atlantern erschaffen, weil die großen Wert auf rationales Denken, Struktur, Konstrukte usw. legten und deshalb haben sie den Mentalkörper auch mit etlichen Privilegien ausgestattet. Das Problem ist, dass der Mentalkörper durch unsere Sozialisation, durch unsere Gedankenmuster und durch unsere Verhaltensweisen belastet ist. Daran können wir aber arbeiten, da DU als Bewusstsein der Chef bist und nicht dein Mentalkörper.

Deshalb flute diesen Raum jetzt mit **dunklem blau** als Symbol für Ruhe, Frieden und inneres Wissen und erlaub dir ganz ruhig, ganz gelassen und ganz neutral zu werden und bitte dein mentales Selbst, deinen Mentalkörper jetzt aus den Tiefen des Raumes hervorzukommen und sich für dich darzustellen. Wie auch immer sich dieser Körper darstellt, so nimmst du ihn jetzt ohne Kritik an und das erste Bild ist das, was zählt.

Heiße deinen Mentalkörper willkommen und danke ihm für alles, was er bisher schon für dich getan hat – und das ist eine Menge: Du hast rechnen gelernt, du hast andere Sprachen gelernt, schreiben, lesen, konstruieren, durchdringen, erkennen, begreifen; du kannst Hierarchien verstehen, Formen und Formeln; du kannst etwas definieren und du kannst Gedankengebäude errichten...

Dann frag dein mentales Selbst bitte wie es genannt werden möchte, denn dann können wir besser damit arbeiten. Frag bitte auch dein mentales Feld: *„Welche Schwingung, welche Farbe brauchst du jetzt, um dich aufzutanken, um dich zu beruhigen, damit wir NEUE Wege gehen können und diese alten ausgetretenen Pfade verlassen können?“* Sobald du die Farbe hast, hol sie von deinem 12. Chakra ab und gib sie deinem Mentalfeld und schau, was passiert. Sollte es noch eine zusätzliche Farbe brauchen, dann gib ihm auch diese.

Jetzt erinnere dich bitte an diese eine hartnäckige Gewohnheit im Zusammenhang mit diesem Menschen oder an eine andere dich belastende Gewohnheit wie *„Immer wenn ich rote Autos sehe, steigt Panik auf“* oder *„Immer wenn ich zum Vorstellungsgespräch gehe, wird mein ganzes System eng“* oder *„Immer wieder werde ich verlassen“* oder *„Nie reicht mein Geld“*... Such dir einen gewohnheitsmäßigen Gedanken aus, den du in der Wiederholung schon sehr oft erlebt hast.

Bitte dein Mentalselbst, dir diesen gewohnheitsmäßigen Weg auf seiner Erlebnishorizontebene zu zeigen (z.B. irgendeine Landschaft mit ganz vielen Trampelpfaden) und schau dir mit ganz viel Hingabe und ganz viel Präsenz diesen Weg an. Du weißt genau, **die Welt entspricht deinen Gedanken.**

Wenn du immer wieder denkst: *„Wenn das kommt, wird dies passieren...“*, dann geschieht es auch so.

Welche Energie braucht dein Mentalfeld, damit dieser Trampelpfad hier und jetzt aufgelöst werden kann, damit etwas NEUES entsteht? Braucht es Liebe, braucht es Anerkennung, braucht es Zuversicht, braucht es Hoffnung oder braucht es vielleicht sogar eine bestimmte Zahlenkombination, damit dieser gewohnheitsmäßige Weg aufgelöst werden kann?

Jetzt löse bitte diesen Weg auf, indem du deinem Mentalfeld gibst, was auch immer es braucht. Während du mit deinem Mentalfeld arbeitest, bittest du dein emotionales Selbst, all die Erfahrungsspeicherungen, die du in ganz vielen Leben für diesen gewohnheitsmäßigen Weg angelegt hast in der Bibliothek zu sammeln – wir arbeiten jetzt auf zwei Ebenen.

Bitte komprimiere alle Erfahrungen zu einer dicken schweren Kugel und bring diese Kugel hoch zu deinem erweiterten Selbst und übergib sie deinem erweiterten Selbst mit der Bitte um vollkommene Löschung von der Festplatte. Denn wo keine Speicherung, keine Gewohnheit mehr ist, kann sich dieser Trampelpfad auch nicht mehr aufrechterhalten.

Währenddessen dieses geschieht, spürst du, wie mehr Neutralität zu deinem Mentalfeld kommt. Bedanke dich bei deinem Emotionalfeld dafür, dass es mitgewirkt hat.

Möglicherweise sagt dir dein Mentalfeld: *„Ja aber, was wäre wenn...“* Dieses *„Was-wäre-wenn“*-Land ist ja ein Lieblingsaufenthaltsort deines Mentalfeldes. Du als Bewusstsein sagst jetzt: *„STOPP! Du bleibst jetzt hier. Wir sind auf deinem Erlebnishorizont. Wir haben diesen Trampelpfad aufgelöst. Es braucht jetzt einfach eine NEUE Struktur. Es kann ja sein, dass uns diese Geschichte - dieser Mensch oder was auch immer - in unserem Leben noch einmal begegnet, dann möchte ich von dir, liebes mentales Selbst, dass du vollkommen NEUTRAL bleibst. Das heißt, du gehst nicht ins „Was-wäre-wenn“-Land, du formst keinen neuen Trampelpfad, sondern du bleibst ganz NEUTRAL und gehst in den Beobachterstatus“*.

Um etwas genau zu beobachten und zu verstehen, brauchst du dein Mentalfeld. Das ist die eigentliche Aufgabe.

Frage dein Mentalfeld: *„Was brauchst du, liebes mentales Selbst, um NEUTRAL zu beobachten?“* Egal, was dein persönliches mentales Selbst braucht, es braucht auf jeden Fall die Ausbalanciertheit deiner beiden Gehirnhälften. Wie du weißt, hat dein Mentalfeld eine intuitive (rechte Gehirnhälfte) und eine rein mentale (linke Gehirnhälfte) Seite. Wenn dein Gehirn aufgrund irgendwelcher äußerer Umstände in Dysbalance kommt, bleibt deinem Mentalfeld nichts anderes übrig als zu werten, Schuld zuzuweisen oder ins Drama zu gehen. Dann fließen die geistigen Inputs auch nicht mehr klar und deutlich durch.

Eine Übung dazu:

Ausbalancierung deines Gehirns



Stell dir bitte vor, du nimmst das DL, steigst über deinen Gehirnstamm hoch bis in die Mitte deines Gehirns auf die Brücke zwischen den beiden Gehirnhälften - das Corpus callosum (etwa auf Höhe deines 3. Auges). Jetzt nimm das DL und zieh eine liegende-8 auf der Ebene deines 3. Auges durch deine rechte und deine linke Gehirnhemisphäre.

Stell dir jetzt bitte vor, dass du das DL in dieser liegenden-8 ständig hin- und herlaufen lässt. Das integriert deine beiden Gehirnhälften. Dazu kann man auch physische Bewegungen machen, z.B.:

Indem du dir abwechselnd mit der rechten Hand auf den linken Oberschenkel klopfst und mit der linken Hand auf den rechten Oberschenkel.

Oder indem du deine beiden Handflächen zueinandernimmst und mit den Handflächen eine große liegend-8 vor dir ziehst, so als hättest du einen riesigen Pinsel und würdest „hinten am Horizont“ eine große liegende-8 malen. Das ganze verfolgst du mit deinen Augen.

Das sind sogenannte Criss-Cross-Übungen, bekannt aus dem Mentaltraining. Diese helfen dir, klarer in die Präsenz zu kommen, weil beide Gehirnhälften währenddessen ausbalanciert werden. Dadurch wird deine Wahrnehmung klarer und erhöhter, du kannst dadurch natürlich besser lernen und bist auch empfänglicher für intuitive Inputs. Davon abgesehen ist dein Kanal durch diese Ausbalancierung auch stabiler. Indem du die liegende-8 verfolgst, bist du konzentriert im Hier und Jetzt, egal welches Drama „draußen“ gerade tobt.

Nehmen wir an, du bist auf einen hinderlichen Glaubenssatz gestoßen, irgendein lebensverneinendes Gedankenmuster, dann könntest du dir vorstellen, dass du dir ein Carrera-Auto ganz nach deinem Gusto konstruierst und dieses Gedankenmuster in das Carrera-Auto hineinsetzt und dann lässt du das Auto über die liegende-8 kreisen, immer schneller, aber nicht so schnell, dass es aus der Kurve fliegt. Durch diese Beschleunigung entzündet sich diese gestaute Energie dieses Mustersatzes im Schnittpunkt der liegenden-8 und dadurch entsteht eine Flamme, die du benutzt, um mit dieser Flamme, mit dieser Energie und mit der nächsten Ausatmung aufzusteigen in deinen Kanal hoch zu deinem erweiterten Selbst.

Jetzt befindest du dich ganz oben auf dem sogenannten Angel's peak, da bist du raus aus deiner individuellen Befindlichkeit. Aus dieser Vogelperspektive heraus regst du dich nicht mehr auf über das, was gerade ist und war und so

kannst du dir ganz ruhig und gelassen von oben die Situation noch einmal anschauen und klar und nüchtern analysieren, damit du möglicherweise herausfindest, was für Muster in dir noch dazu geführt haben, dass du dieses Erlebnis in dein Leben manifestiert hast.

Anschließend bewegst du dich hinunter in die Bibliothek zu deinem emotionalen Selbst mit der Bitte, dieses Muster aufzulösen. Auf diese Art und Weise hast du dein mentales Selbst mit dabei und lässt dich nicht mehr von ihm bestimmen. So erhebst du dein mentales Selbst zum Teamplayer und die Ebenen arbeiten miteinander. Bedanke dich bei deinen Selbst und löse alles wieder auf.

→ siehe auch angehängter mp3-Mitschnitt von Trixa: **Carerrabahn** (liegende-8-Übung zur Ausgleichung beider Gehirnhälften)



Die Generalfrage an das mentale Selbst ist grundsätzlich die:
Ist das Glas Wasser halb voll oder halb leer?

So wie ich denke, dass meine Welt ist, so ist sie auch. Je mehr Energie aus dem Kosmos zu uns fließt und je mehr sich unsere Gehirnkapazität erweitert, desto schneller manifestieren sich auch unsere Gedanken. Natürlich spielt da eine Menge Emotion mit, die im Untergrund läuft, aber wir müssen einfach lernen, auf beiden Ebenen miteinander zu arbeiten, um es zu befrieden.

Übungen mit elektrisch-blauem Licht



Eine andere hervorragende Methode, um Gedanken, die entflochten sind sofort aufzulösen bzw. zurückzuholen, sind alle Übungen mit **elektrisch-blauem** Licht.

Das 14. Chakra ist **elektrisch-blau** in der Farbe und dient zur Auflösung von sämtlichen Nicht-Licht-Energien.

Einige Anwendungen dazu:

Bei Gedanken, die nicht lebensfördernd sind, **elektrisch-blau** aus dem 14. Chakra abholen, dann **gold** darüberlegen (dient der Integration) und mit **teflon** versiegeln, sodass diese Gedanken sofort gelöscht werden und kein Unheil anrichten können...

Flüche, Banne udg. mit **elektrisch-blau** auflösen und ein Bewusstsein dafür entwickeln, was denke ich gerade und was sende ich an Energien aus.

Nach Krankenhausbesuchen mit **elektrisch-blau** sein ganzes Energiesystem wieder reinigen.



Track 2

Hilarion:

Dies ist wiederum Hilarion. Ich möchte euch jetzt versuchen, etwas zu erklären und es ist sehr wichtig, dass euer Mentalkörper das versteht. Euer Mentalkörper ist auch der Analytiker in euch, er liebt es, Dinge herauszufinden, Theorien zu beweisen und Probleme zu beheben. Deshalb fordere ich euren Mentalkörper jetzt ganz bewusst auf, bei dieser Durchgabe von mir ganz wach und präsent dabeizusein.

Ein großes Problem der Menschheit ist das Problem der SCHULD. Die Menschheit weiß immer, wer „schuld“ an etwas ist. In den meisten aller Fälle sind es die anderen, es sei denn, man ist ein ganz großartiges Opfer und befindet sich immer selbst für „schuldig“. Menschen, die so großartige Opfer sind und immer selber „schuld“ sind, haben oft sehr viele kirchliche Inkarnationen hinter sich, v.a. im Mittelalter, wo man sich ja auf alle möglichen Arten und Weisen beigebracht hat, dass man „schuld“ ist („durch meine Schuld, durch meine Schuld, durch meine übergroße Schuld...“) und das hat man sich manchmal auch eingeweitscht.

Warum war das so in dieser Zeit? In dieser Zeit war die Lernaufgabe zu erkennen, dass der physische Körper nicht nur aus Materie besteht sondern auch mit Geist durchflutet ist. Leider hat der Mensch manchmal beschlossen, durch Schmerzen zu lernen.

Dieses Problem der Schuld ist kein universelles Problem, es ist wirklich und wahrhaftig ein Problem, das die Menschheit und zwar eure Menschheit ERFUNDEN hat, nachdem Atlantis zusammengebrochen ist. Ihr wisst von dem großen Experiment, ihr wisst, dass ein kosmischer Mensch erschaffen werden sollte (das hat aber nicht geklappt), der Mensch, wie ihr seid und wie ich in meinen vielen Inkarnationen war ist

dabei herausgekommen und d.h., du hast von Anfang deiner menschlichen Existenz an das Gefühl, du bist nicht ganz vollständig, du bist nicht ganz in Ordnung, da stimmt was nicht mit dir. Solange du noch als Sternenwesen, als Bewusstsein unterwegs warst, ja selbst lange Zeit auf Atlantis, wärest du niemals auf die Idee gekommen, dass irgendetwas mit dir nicht stimmt. Du hättest dich an der Einzigartigkeit deiner Blüten, deiner Farben, deiner Früchte erfreut. Aber mit diesem Zusammenbruch von Atlantis, mit diesem Misstrauen, das Karon säte, kam die Schuld in eure Welt.

Karons Blitz: Ich fordere eure mentalen Selbste jetzt auf, dieses wirklich zu durchdringen, sodass ihr Folgendes versteht:

Karon war ein ganz großer Sternenlehrer, damals hieß er noch Deklet. Als einige seiner Schüler aus Freude am Experiment die dreizehnte Platte nicht angeschlagen haben, hat sich die Welle des Bewusstseins, die sich überall in diesem Universum permanent ausdehnt, in ihrer Schwingungsgraphik verändert. Es war keine perfekte Welle mehr, es wurde eine spitze Welle. Natürlich bemerkten jene Wesen, die mit der Materie verbunden waren, dieses relativ schnell und es erzeugte in ihnen ein Gefühl des Unwohlseins. Warum? Weil du Gefühle dann klar wahrnehmen kannst, wenn du Geist mit Materie verbunden hast. Solange du reiner freier Geist bist, hast du nicht unbedingt ein Gefühl. Das ist auch wichtig, dass ihr das versteht.

Etwas stimmte nicht, also begannen diese Wesenheiten danach zu suchen, was ist es. Dazu kam die Welle, die dann entstand, die von Karon in diesem Universum mit dem höheren Sinn und Zweck ausgedehnt wurde, dass die Wesenheiten, die bis zu diesem Zeitpunkt im Universum in Gestalt waren, im Bewusstsein tiefer in die Materie hineingehen, um letztendlich dieses Universum wieder zu verbinden, damit Cassiopeia neu erschaffen werden kann. Das ist eine lange Geschichte, auf die wir jetzt nicht eingehen. Alle eure mentalen Selbste kennen sie, denn alle eure mentalen Selbste erhalten jetzt von mir Zugang zu den Chroniken. Dies ist also der Zeitpunkt, wo das Gefühl der SCHULD in die Welt kam.

Mit diesem Gefühl der Schuld kann man natürlich wunderbar MANIPULIEREN. Man kann Menschen klein halten und damit klein machen, man kann sie dazu zwingen, dass sie Dinge tun, die sie nicht tun wollen, man kann ihnen erzählen, du kommst niemals in den Himmel, du kommst im besten Fall ins Fegefeuer usw. Ihr kennt diese ganzen Geschichten. Das Problem ist, dass aufgrund der Prägung durch all deine Leben hindurch dein mentales Feld ganz natürlicherweise dieses Bewertungssystem übernommen hat und als Selbstschutz (es sei denn, du bist ein formvollendetes Opfer) ist es auf die Idee gekommen, dass immer die anderen „schuld“ sind.

Das ist eine vollkommene Illusion, denn sie ist aufgrund dessen entstanden, dass sich die Grundmelodie im Universum verändert hat. Aus der alles durchdringenden EINHEIT wurde eine Vielheit. Aber diese EINHEIT ist in der Vielheit enthalten.

→ Ich fordere dein mentales Feld auf zu verstehen, dass das Schuldspiel ein uraltes Spiel ist, um zu manipulieren und um dein gesamtes Sein klein und abhängig zu halten. Ich, Hilarion bitte dein mentales Selbst jetzt, diesen Mantel der Schuld, indem sich dein mentales Selbst immer wieder verstecken kann, abzuwerfen. Am liebsten hätte ich, ihr würdet diese Mäntel verbrennen und auflösen, denn das führt dazu, dass dein mentales Selbst einen Schritt erwachter wird, einen Schritt erwachsener wird, einen Schritt erleuchteter wird. Das heißt, dass es deinem mentalen Selbst leichter fällt anzuerkennen, dass ihr als Ganzes der Schöpfer eurer Welt seid und dass ihr hier auf dieser Erde seid, um eine Welt zu gestalten, eine Gesellschaft zu gestalten, in der die Vielheit in der EINHEIT erlebt werden kann.

Eine Welt zu gestalten:

- in der es dir gut geht und allen anderen auch
- in der Überfluß herrscht
- in der jedes Individium, das es möchte, die Sprache der Tiere und Pflanzen verstehen kann
- in der ihr damit spielt, dass ihr Materie sofort manifestiert
- in der ihr euch erlaubt zu lieben und v.a. was noch schwieriger ist, geliebt zu werden
- ...

Wäre das nicht eine wunderbare Welt? JA, wirst du mir sagen, das ist eine wunderbare Welt. **Wenn du diese Welt erschaffen hast, bist du zurück in der Quelle allen Seins, dann hast du diese kosmische Reise hinter dir – denn der Weg ist das Ziel. Wenn du das begriffen hast, wenn du deine komplette Schöpferkraft begriffen hast, dann gibt es keine Erfahrungen mehr zu machen, keine Reize und keine Resonanzen mehr und das könnte u.U. „langweilig“ werden. Es gäbe keine Abenteuer mehr, keine Möglichkeiten mehr, das Bewusstsein auszudehnen, denn alles wäre EINS.**

Aber die Reise dahin ist wichtig. Denn du weißt ja, du hast erfahren und gelernt, du bist auf diesem Heilungsplaneten angekommen und du bist hier in dieser äußerst spannenden Zeit inkarniert, weil es jetzt um die Veränderung des Bewusstseins geht und um dein Bewusstsein zu verändern, brauchst du dein mentales Selbst, das muss mitarbeiten. Mentale und intuitive Energien müssen in Balance sein, dein Gehirn muss gleichmäßig in Balance sein, damit du mithilfe deines emotionalen Selbstes ERSCHAFFEN lernst. **Und es ist wichtig, dass du bereit bist, dich selbst als Schöpfer und Schöpferin deiner Welt anzuerkennen.** Das heißt, die Welt des Abhängigseins, des Kleinseins, des Nichtliebenswertseins, des Armseins, des Krankseins usw zu verlassen, indem du eine klare Zielrichtung an dein mentales Selbst gibst, um was es bitte geht:

Wir wollen

- den Lichtweg beschreiten
- dass Bewertungen aufhören

- jedem Wesen aus freien Herzen erlauben können, seine Welt zu gestalten
 - anerkennen, dass wir die Autoren, die Regisseure auf der Bühne unseres Lebens sind und unsere emotionalen Selbste unsere Regieassistenten und
 - unsere Welt tatkräftig verändern
- ...

Es gibt Erleuchtete, die haben es euch schon vorgemacht, dass Erschaffung möglich ist, wenn der gedankliche Apparat vollkommen zielgerichtet und lichtvoll ausgerichtet ist. Das könnt ihr auch. Erlaubt es euch spielerisch zu üben, ohne dann wieder in die Frustration zu kommen und zu sagen: „Das kann ich nicht“. Jedesmal, wenn du sagst „Das kann ich nicht“, mache bitte **elektrisch-blau** darüber, denn dein Mentalfeld nimmt es ernst und dein emotionales Selbst legt ein neues Musterbuch an.

Wichtig ist, dass du die Schöpferkraft, die du seit Anbeginn deiner Existenz in der Quelle allen Seins in diesem Universum großzügig verteilt hast und an viele andere Seelen abgegeben hast, damit sie dir beim Lernen helfen, dass du nun lernst, diese Schöpferkraft wieder in dir zu bündeln. Das kannst du z.B. über die Übung des Ho'oponopono machen, eine hawaiianische Übung, eine sehr gute Vergebungsarbeit. Ich habe diese Übung zusammen mit dem Bewusstsein von Trixa und all dem, was sie studiert, gelernt, durchdrungen, erfahren und ergründet hat verändert und ich möchte gerne, dass sie diese Übung jetzt mit euch macht.

Ho'oponopono

Ein kraftvolles Vergebungsritual



Trixa:

Bitte überlege dir, mit welchem Menschen du diese Übung durchführen möchtest. Es sollte jemand sein, der immer wieder auf der Bühne deines Lebens auftaucht und dir scheinbar Schwierigkeiten bereitet.

Die erste Person die erscheint, nimmst du.

Versichere dich bitte, dass das DL (Diamantlicht) durch dich fließt - von unten nach oben und von oben nach unten - und jetzt bewege dich bitte mit deinem Bewusstsein auf deine Solarplexusebene und pumpe hier mit dem DL deine innere Sonne zu einer Größe auf, die auch dein Herzzentrum umschließt.

Bitte stelle dir jetzt diese Person vor deiner Sonne vor, wie sie da steht. Rufe bitte dein **emotionales Selbst** (Kraftlenker) neben dich und vielleicht auch dein **mentales Selbst**, das dir jetzt hilft, dieses Konstrukt aufzubauen und zu durchdringen – denn wenn dein **mentales Selbst** nicht da wäre, hättest du das Gefühl von „*Ich singe dir ein Lied in einer völlig fremden Sprache*“ ;-)

Stell dir vor, du - die du in der Mitte deiner Sonne stehst – ziehst jetzt einen Teil des DL als liegende-8 in dein Herzchakra hinein und atmest das DL als klaren Strahl aus zum Herzchakra deines Gegenübers und dann fließt es wieder zurück zu dir und verbindet sich wieder mit deinem Herzchakra. Das heißt, dein Herzchakra ist in der einen Schlaufe und das Herzchakra der anderen Person ist in der anderen Schlaufe. Alle Energien, die über die liegende-8 gezogen werden, reinigen sich schon zu einem gewissen Teil (lt. Hilarion).

Diese Person, mit der du jetzt die Herz-zu-Herz-Verbindung gemacht hast, die gibt es in deinem Ensemble auf der Bühne deines Lebens und du erkennst bitte an, dass DU als Regisseurin, als Autorin diejenige bist, die diese Seele gebeten hat, diese Rolle in deinem Ensemble zu spielen, damit du irgend etwas lernst. Was du dabei lernen sollst ist völlig irrelevant.

Wenn dir das gelingt, das anzuerkennen, kannst du der Person sagen: **„Da hab ich dir eine ganz schöne Aufgabe zgedacht. Es tut mir leid.“** Spüre bitte über die liegende-8 einmal hin, wie sich diese Seele mit dieser Aufgabe fühlt, meistens fühlt die sich nicht so gut dabei.

Dann bittest du dein **emotionales Selbst** dir dabei zu helfen, dass all die Schöpferkraft - die du wann auch immer und wie weit auch immer zurück dieser Person, dieser Seele gegeben hast, damit sie diese Rolle spielt – über die liegende-8 zurück zu dir in deinen Sonnenraum gezogen wird, wo sie zu einem Riesenhaufen anwächst.

Dein **emotionales Selbst** signalisiert dir, wenn alle Energien auf dem großen Haufen in deinem Sonnenraum angekommen sind und du kannst einmal hinschauen, was mit der anderen Person geschieht. Meistens verändert sie sich schon.

Dann bittest du dein **emotionales Selbst**, dass alle Muster und alle Speicherungen, die in Bezug auf diese Person und diese Ereignisse sich in deinen Speichern befinden, jetzt ebenfalls abgeholt und zu dem Haufen dazusortiert werden, der dadurch noch größer wird.

Bitte nun dein **mentales Selbst**, seine Gewohnheit „*immer auf eine bestimmte Art und Weise über diese Person zu denken*“ auch noch auf den Haufen drauf zu werfen. Dieser Haufen ist inzwischen sehr groß.

Jetzt bitte dein **emotionales Selbst** diesen Haufen zu komprimieren, sodass eine Kugel entsteht. Du kannst natürlich auch jede andere Form wählen, die dir angenehm ist.

Dann atme bitte tief ein und mit der nächsten Ausatmung und deinem **emotionalen Selbst** bringt ihr jetzt diese Kugel hoch auf das 12. Chakra - erweitertes Selbst, unpersönliche Ebene - und ihr übergebt diese ganze mißgeleitete Schöpferkraft deinem erweiterten Selbst mit der Bitte um vollkommene Löschung dieser Energien aus deiner Festplatte. Sieh, höre, spüre und fühle, wie dein erweitertes Selbst diese Kugel hochwirft und Shekinah alles aufnimmt.

Bedanke dich bei deinem erweiterten Selbst und gehe mit deinem **emotionalen Selbst** zurück in deinen Bauchraum, wo die neutrale befreite Energie wie eine Art Welle warmer Sommerregen bei dir ankommt oder auch als Farben. Das ist DEINE Schöpferkraft.

Dann schau hinaus zu der Person, die immer noch vor deiner Sonne steht und in dieser rückfließenden Energie, in dieser Erkenntnis, die du gerade gewonnen hast, stellt sich die Frage, ob es dir jetzt möglich ist, dich aus ganzem Herzen bei dieser Seele zu bedanken für alles, was du erfahren und gelernt hast, auch wenn es nicht leicht war (gerade deshalb!) und zu FÜHLEN, dass du diese Seele auf einer sehr hohen Ebene wirklich tief tief liebst und diese Seele auch dich tief liebt, weil sonst hätte sie sich nicht zur Verfügung gestellt und bereit erklärt, dir all das beizubringen.

Selbst wenn du es am Anfang nur mit „knirschenden Zähnen“ tun kannst, sage zu dieser Person: „**Ich liebe dich**“ und dann schau, was passiert. Dadurch geschieht HEILUNG.

Treffe jetzt die Entscheidung, ob du diese Person weiterhin in deinem Ensemble auf der Bühne deines Lebens haben willst, wenn ja, dann gebe ihr eine neue Rolle, wenn nicht, dann verabschiede diese Person aus deinem Ensemble und entlasse sie.

Wunderbar, dann bedanke dich, ziehe deine liegende-8 zurück, lass die Person bleiben oder gehen, je nachdem, bedanke dich bei deinem **emotionalem Selbst**, bedanke dich bei deinem **mentalen Selbst**, bedanke dich bei deinem erweiterten Selbst, bedanke dich bei Shekinah und bedanke dich auch bei allen, die zu diesem Prozess beigetragen haben und nehme wahr, WIE DU DICH JETZT FÜHLST.

In der Regel empfiehlt es sich, das Ritual des Öfteren durchzuführen, denn mit jedem Mal geht es tiefer und läuft es besser...

Ein Weg in die Freiheit



Hilarion:

Was ist wichtig in diesen Lernstunden heute?

Es ist wichtig, dass ihr liebevoll und bewusst mit eurem mentalen Selbst umgeht und es als Spieler mit ins Team holt. Es ist wichtig, dass das mentale Selbst durchdringt, dass es KEINE SCHULD gibt und BEWERTUNG jedweder Art nur Mauern aufbaut anstatt sie abreißt. Es ist wichtig, dass das mentale Selbst lernt, in einen NEUTRALEN Zustand zu gehen – INTERESSANTE Vorstellung, INTERESSANTE Meinung, alles darf sein, es muss nicht das meine sein. Es ist wichtig, dass ihr euren Glauben an Schuld bereinigt und es ist wichtig, dass ihr mehr und mehr eure SCHÖPFERKRAFT anerkennt und euer Leben eigenständig gestaltet.

Dazu braucht ihr z.B. auch das Ho'oponopono und euer Ensemble, dazu braucht ihr klare Gedanken, dazu braucht ihr eine Zielgerichtetheit, dazu braucht ihr ein klares Bild (Mentalfeld) in Verbindung mit dem Gefühl (Emotionalfeld), damit der Kraftlenker in dir (emotionales Selbst) anhand des Bildes (Mentalselbst) weiß, was es zu erschaffen hat, damit die beiden immer mehr miteinander arbeiten anstatt gegeneinander.

Insgesamt erkennst du nun hoffentlich, dass es zu immer mehr Erwachen führt, je bewusster und je aufmerksamer du dein Leben gestaltest. Du kannst alles gestalten, was du willst. Es findet auf deiner Bühne statt. Wenn du Dinge gestaltest, die dem Allgemeinwohl nicht zuträglich sind, wird das natürlich durchaus Auswirkungen haben. Du wirst das merken. Du wirst dir dadurch vermutlich Erkenntnisse erzeugen, die vielleicht nicht so ganz leicht zu bearbeiten sind. Lies Geschichten von Menschen, die ihr Leben geändert haben, nachdem sie sich einen Schicksalsschlag oder eine schwere Krankheit manifestiert haben.

Es muss nicht soweit kommen, du kannst vorher damit anfangen. Du bist ein über alles geliebtes Kind der unendlichen Quelle allen Seins. Vater-Mutter-Gott liebt dich. Du darfst beginnen, dich selbst auch lieb zu haben, denn in dem Maße, wie du diese göttliche Liebe in dir für dich wahrnehmen kannst, in dem Maße kannst du diese Energie auch in deine Welt ausstrahlen und das ist die HEILUNG.

Ihr hattet letzte Woche die Hausaufgabe mit eurem emotionalem Selbst einkaufen zu gehen und zu schauen, was euer Körper braucht. Ich hoffe sehr, dass ihr sehr freudvolle und eure Kochrezepte erneuernden Erkenntnisse daraus gewonnen habt. Ich, Hilarion lobe euch jetzt einmal für diejenigen Momente, wo dieses geglückt ist!

Wochenaufgabe für das mentale Selbst:

1. Teil der Hausaufgabe:

Als erstes möchte ich dich bitten, als **Beobachter** auf der Bühne deines Lebens deine Gedanken zu beobachten. Zuerst beobachtest du nur, dann beginnst du zu filtern. Also:

- 3 Tage **beobachtest du deine Gedanken** (Sa, So, Mo)
- Am nächsten Tag (also der 4 Tag, Di) machst du dir klar: **lebensfördernde Gedanken** und **nicht lebensfördernde Gedanken**
- Die darauffolgenden 3 Tage (Mi, Do, Fr, Sa), bis wir uns wiedertreffen möchte ich, dass du jeden **nicht lebensfördernden Gedanken elektrisch-blau** hinterherschickst und dir vorstellst, wie du den Gedanken mit einem schönen großen breiten **elektrisch-blauen** Lasso zurückholst und durch das **elektrisch-blaue** Licht auflöst und in die NEUTRALITÄT bringst.

→ Diese Übungen bitte 3 x täglich

2. Teil der Hausaufgabe:

Wenn du etwas rein **Physisches** machst (du schwingst z.B. den Staubsauger, du wäscht ab, du gräbst den Garten um, du putzt das Auto, also etwas, wo du körperliche Kraft dazu brauchst), sage deinem Mentalfeld:

„Liebes Mentalfeld (nenn es bei seinen Namen) wir agieren jetzt körperlich. Ich bitte dich für die Zeit dieser körperlichen Aktion dich jedweden Kommentares zu enthalten“.

Du wirst feststellen, das ist nicht einfach. Du kannst es mit der Fensterbank, der Buchführung und dem Drink probieren, wenn es damit nicht klappt, erschaffe in dir einen AUSSCHALTKNOPF für das mentale Selbst und schalte es dann einfach aus, zumindest während der Dauer dieser körperlichen Aktion. **Und wieder beobachtest du dich dabei.**

Dasselbe gilt auch für eine **emotionale Aktion**. Wenn du einen emotionalen Moment erlebst – den kannst du mit dir alleine erleben, während du in deinem Garten bist oder mit deinem Haustier, mit deinen Kindern oder mit deinem/deiner Geliebten – auch dies ist wiederum ein Punkt, wo es darum geht, dass du das Mentalfeld während dieses intim gefühlten Momentes ausschaltest. Darum bitten oder auf Fensterbank setzen oder den Ausschaltknopf betätigen.

→ Bitte jeden Tag eine solche Übung vollziehen – entweder physisch oder emotional

Verstehe, erkenne und begreife, bei all den Übungen ist es so, als würdest du einen Muskel trainieren. Am Anfang kannst du auch noch nicht Seilhüpfen, das musst du erst üben. Doch wenn du im Seilspringen geübt bist, ist es eine große FREUDE. Wenn dein System weiß, wohin die Energien fließen sollen, dann tut es das auch. Das ist, wie als würdest du ein neues Werkzeug erschaffen, mit dem du arbeitest. Je mehr du übst, desto klarer wirst du.

Kurzzusammenfassung:

In dieser Woche ist es von Bedeutung, mit **elektrisch-blau** zu arbeiten und es ist wichtig, das mentale Selbst zu trainieren, sodass es ab und zu ausgeschaltet wird, ohne dass es gleich in Panik verfällt, denn du holst es ja wieder zurück. Auch hier bedankst du dich bitte jedes Mal dafür, dass es stillgehalten hat. So wird es Mitspieler im Team. Auf diese Art und Weise kannst du die Gewohnheiten, diese „Trampelpfade“ auflösen.

Jetzt hole bitte dein Mentalfeld und auch dein emotionales Feld zu dir und ich, Hilarion lobe explizit deine beiden Felder und heute v.a. dein mentales Feld. Es hat sehr gut aufgenommen, was ich über Schuld erzählt habe und jetzt geht es darum, dass du diese Schuldthematik ein- für allemal loslassen kannst, denn du brauchst diese Thematik nicht mehr in deinem Leben. Du hast diesen 12:12er Fokus durchschritten, du bist in eine Neue Welt hineingekommen. Neue Energien und Kräfte stehen dir zur Verfügung. Deine Gehirnschaltkreise warten darauf, aktiviert zu werden, damit du immer mehr der Schöpfer wirst, der du vom Ursprung deines Seins her bist, warst und immer sein wirst.

Hole bitte deine beiden Selbst und ich werde euch jetzt ein verbindendes OM singen. Ich singe dieses OM heute für dich und deine Körper und ich singe es dafür, dass ihr zu einem Team werdet. Es geht nicht darum, welcher Körper ist besser oder schlechter, jeder Körper hat seine Einzigartigkeit und jeder Körper hat seine Energie, die zum Beitragen des

gesamten Schöpfungsprozesses dazugehört. Jede Spezifikation ist willkommen. Es geht darum, dass du in Einheit mit deinem Körper kommst und dass du in die Balance gehst. Dafür singe ich dir / euch jetzt ein heiliges OM.

Mit dem Licht und der Liebe der weißen Bruder- und Schwesternschaft umarme ich deinen Mentalkörper, umarme ich dein emotionales Selbst, umarme ich deinen physischen Körper und dein Bewusstsein. Ich lehre, ich unterrichte, ich führe und ich begleite euch mit all meiner Liebe.

OM Shanti, Shanti, Shanti (Frieden) 🎵🎵🎵🎵 ...

Haltet den Frieden untereinander.

Ich danke euch für eure Aufmerksamkeit und freue mich sehr, nächste Woche wieder mit euch zusammen zu sein und weiter zu studieren...

Dies ist Hilarion. AMEN-AMEN-AMEN



→ Anschließend wieder Fragestunde...

Buchtipps zu diesem Thema:

Dan Millman:

„Der Pfad des friedvollen Kriegers“ und
„Die Rückkehr des friedvollen Kriegers“

(z.B. über AMAZON zu bestellen
Es gibt auch noch eine Reihe anderer Bücher von ihm)