

Übung: Das Tor zu den Inkarnationen

Hole Dir Deine Inkarnationen ins Bewusstsein!

Hier stellen wir eine, so meinen wir, leicht zu erlernende Technik für eine Rückerinnerung vor.

Wir versuchen damit dem Bedürfnis vieler Interessenten und Wissensdurstigen nach Informationen über unsere Art der Technik(en) und zugleich nach dem Wissen und Erfahrungen über Inkarnationen entgegen zu kommen.

Es ist eine Technik von der wir annehmen, dass man sie nach schriftlicher Beschreibung eigenverantwortlich und erfolgreich praktizieren kann.

Natürlich braucht man dazu ein gewisses Maß an Sensibilität und auch Mut oder Neugierde. Wer die Technik praktiziert, übernimmt dafür sämtliche Verantwortung, für das Verstehen, für die Praxis und für die Ergebnisse. Das ist uns besonders wichtig zu erwähnen.

Wir beschreiben die Übung nach bestem Wissen und Gewissen.

Natürlich wäre es uns lieber, wenn Du hier vor Ort oder per Videokonferenz diese und andere Techniken lernen würdest, denn dann könnten wir auf Deine persönlichen Voraussetzungen individuell eingehen.

Wenn Du Dich dazu entschließen solltest, findest Du am Schluss des Textes die Kontaktadresse.

Hier die Anleitung

1. Schritt: Visualisiere Dein gesamtes Energiefeld.

Vielleicht baut es sich Schritt für Schritt auf, vielleicht ist es farbig, zweidimensional, vielleicht siehst Du es sehr nah oder auch klein und weit weg von Dir.

Gleich wie es ist, lerne es kennen, denn es ist Dein Energiefeld, wie Du es siehst, wie es Dir erscheint. Das ist ein Symbol, ein Abbild oder eine Realität, die Dich spiegelt. Welche Worte Du für das Phänomen gebrauchen magst, es ist ein Spiegel Deines für Dich derzeit erkennbaren Daseins.

Schau es Dir an, lerne es kennen, fühle Dich ein.

2. Schritt: Inkarnation herausfinden.

Schaue Dir das Visualisierte mit der Frage an: Welcher Teil der Visualisierung stammt nicht aus dieser Inkarnation?

Stelle diese Frage sanft und bestimmt „in Richtung“ der Visualisierung.

Vielleicht wird die Aufmerksamkeit in eine bestimmte Richtung gelenkt.

Vielleicht „suchst“ Du einige Zeit und es wird Dir langsam klar, in welche Richtung es geht.

Lasse Dich auf „das Feld“ ein, auch wenn Du den Grund dafür (noch) nicht verstehst und nur vermuten kannst.

Schau Dich nochmals um und vergewissere Dich, dass es das „richtige“ Feld ist.

Vielleicht hast Du auch die Wahl zwischen mehreren Feldern, dann such Dir eins aus.

Tu das immer mit der inneren Frage: Welcher Teil des Energiefelds stammt nicht aus dieser Inkarnation?

Dieses Feld kann Dir als Tor zu Inkarnationen dienen.

3. Schritt

Hast Du ein Feld gefunden oder Dich für eins entschieden, dann nimm es in Deinen Fokus und lasse Dich auf das Feld ein, lerne es näher kennen, soweit Du magst, so tief Du magst.

> Dann gehe in das Feld hinein, lasse Dich ganz von ihm umfassen.

> Fühle Dich in das Feld ein.

Wie ist die Konsistenz?

Wie ist die Farbe?

Welchen Geruch hat es?

Kommt es Dir bekannt vor?

> Lasse das Feld auf Dich wirken.

Kannst Du gut atmen?

Ist es überall in Dir?

> Lasse das Feld Dich kennenlernen.

> Lerne das Feld nun in dieser Nähe kennen.

Hinweis: Wenn es Dir zu nah oder zu intensiv oder unangenehm wird, kannst Du die Übung jederzeit beenden. Atme tief durch und öffne die Augen.

4. Schritt

Identifiziere Dich mit diesem Feld.

Sei es ganz, „von oben bis unten“.

Lasse es Dich durchfluten, umfassen, erfassen, so wie Du es für gut und richtig hältst und so, dass Du möglichst alle Informationen aufnehmen kannst.

Dann kommt der Augenblick in dem Dir klar wird, dass „nichts mehr geht“, d.

h. ein rundum gesunder Sättigungsgrad erreicht ist. Das ist meist deutlich spürbar durch ein Gefühl oder die Erkenntnis: „Ich hab’s.“ Wenn dies so ist, ist es ein volles, befriedigendes, angenehmes und vielleicht sogar schönes Erleben.

Zur Erklärung:

In jeder Inkarnation hat der Mensch ein Grundgefühl. Dieses Grundgefühl ist spezifisch und in dieser Form, mit diesem Inhalt nur in dieser einen Inkarnation vorhanden.

Das macht es möglich, diese eine Inkarnation an dem Grundgefühl zu erkennen und über dieses Grundgefühl die Inkarnation näher kennen zu lernen.

5. Schritt:

Nun lasse sich dieses mehr emotionale und zunächst meist undifferenzierte Erleben in Bildern, Gedanken, Gefühlen differenzieren. Das hört sich schwieriger an als es ist.

Es muss nicht schön sein, was man da zu sehen und zu erleben bekommt, doch ist es mit Sicherheit interessant und für Dein konkretes Leben hier und heute auf die ein oder andere Art relevant. Man kann geschockt sein. Das ist auch gut verstehbar, weil man ohne Vorbereitung auf die Ereignisse mitten in einem Geschehen landet.

Es kann aber auch so sein, dass man zunächst gar nichts sieht, nichts erkennt und sich wie taub und abgeschlossen fühlt. Das braucht nicht verwunderlich zu sein, denn man kann die Erinnerung eines Taubstummen aktiviert haben.

Mir ist wichtig Dir zu vermitteln, dass

a) Du auf alles Mögliche (und möglichst auch auf das Unmögliche ☺) gefasst sein solltest

und

b) Du das was Du erlebst, erfassen und im Lebenskontext eines Menschen verstehen und erkennen solltest.

Insgesamt muss ich sagen, dass der Blutdruck in kürzester Zeit hochgehen oder abfallen kann, die Spannung den Atem verschlagen kann, ein körperlicher, ein psychischer oder ein undefinierbarer Schmerz sich ereignen kann und mehr. Kann, nicht muss.

6. Schritt

Schaue Dich in der Inkarnation um. Es ist wahrscheinlich wie ein fremdes und zugleich bekanntes Leben.

Erlebe und erfahre die Inkarnation soweit Du möchtest. Das ist sicherlich leichter gesagt als getan.

Deswegen geben wir Dir den Rat: Schau Dich einfach um, bewege Dich langsam und achtsam „wie in einem fremden zuhause“, schaue Dir mit Abstand und Achtung den Menschen an, erlebe und lasse Dich ein.

Wenn es Dir unangenehm oder intensiv oder „strange“ wird, entscheide bewusst ob Du dabei bleibst oder ob Du die Erinnerungen/Erlebnisse abbrichst und zur Ablenkung etwas gänzlich anderes tust.

Oder: Bleibe „dort“ so lange wie Du möchtest.

Diese Technik haben wir hier beschrieben, weil sie ein einfaches Tor zu den Inkarnationen bietet und es zugleich unwahrscheinlich ist, dass man von den freigesetzten Gefühlen und Bildern überrannt und mitgerissen wird.

Dem möchte ich vorbeugen, denn die Erfahrungen können sehr beeindruckend sein und der Nutzer auf Grund solcher Informationen die Lust verlieren, Inkarnationen auf eigene Faust zu erkunden. Das kann ich sehr gut verstehen. Es ist natürlich in Deinem Ermessen und in Deiner Verantwortung es zu tun

oder zu lassen.

Wie dem auch sei, die Erfahrung zeigt, dass man mit dieser Technik

1. immer an einem inhaltlich oder auch formal wichtigen Punkt eines Lebens auskommt und

2. ist man in den Erlebnissen angekommen, hat man sie erkannt, verstanden und verarbeitet, führen sie immer zu einer inneren Bereicherung, zur besseren Selbstkenntnis und manchmal zu einem kleinen Befreiungserlebnis. Das gibt mehr Kraft und Vitalität.

Manchmal sind die Ein - Sichten beeindruckend oder sogar atemberaubend.

Doch vergewissere Dich auch: von diesen Ein - sichten wird heute aller Wahrscheinlichkeit nach niemand (mehr) sterben, denn der Mensch, der das im Original erlebt hat, ist schon seit vielen Jahren tot. Zudem hat dieser Mensch damals dieses Erlebnis überlebt und ist wahrscheinlich später an anderem gestorben.

Doch das ist eine andere Geschichte.... 😊

Also, wer der Ansicht ist: Gelobt sei, was hart macht; pardon, gelobt sei, was Wissen, Selbsterfahrung und Selbsterkenntnis bringt, mag sich darauf einlassen. Wer sich alleine nicht dazu fähig fühlt, kann gerne unsere Hilfe als Starterpaket (Videokonferenz per Internet) in Anspruch nehmen.

Erst dann, wenn Du das Lebensgefühl erkannt und/oder akzeptiert hast, lasse die Bilder, Gedanken und Gefühle (sanft und vielleicht schemenhaft) in Dein Bewusstsein kommen und sie dann immer deutlicher werden.

Es ist ein Gefühl, das sich immer weiter in konkrete Bilder /Ereignisse differenziert und dann weiter in konkrete Situationen mündet.