

SIEBEN TAGE SCHWEIGEN - AUDIOWORKSHOP



Bildnis des Christus Emanuel im Lichtpunkt

**21 Stufen zur Selbstverwirklichung
und zur Erkenntnis,
warum du in dieser Zeit auf Erden bist**

Sabine Wolf und Christus Emanuel

Es geht nicht um die Wiederkunft des Christus in verkörperter Form, sondern um die Einkehr seines Prinzips in unsere Herzen. Das Prinzip Christi hat absolut nichts mit Kirchen, frömmelnder Religiosität und Konfessionen zu tun, sondern mit Einfachheit und Liebe - und den edlen Kräften der Wahrheit: Wahrhaftigkeit und innere Aufrichtigkeit.

*„... ich will den Wesen nicht helfen.
Ich will ihnen helfen, sich selbst zu helfen
denn nur sie selbst können sich aus ihrem dunklen Kokon befreien.“*

*„Ich komme als Versöhner, nicht als Prophet von den Bergen.
Ich komme, ihnen zu zeigen,
dass zwischen ihnen und mir kein Unterschied besteht.“
(Jesus zu den Essenern)*

Das nagende Gefühl, anders zu sein als die Anderen Die Frage, wer du bist und woher du kommst, die Befürchtung, im falschen Theater zu sein: Viele Menschen kennen dies und glauben, damit allein zu sein. Irrtum! Tausende solcher Wesen wie du sind auf Erden. Warum? Dies erfährst du im Schweigen und auch:

Wie lösen wir Alltagsprobleme und Krankheit ein für alle mal?
Was haben Religion und Spiritualität mit unserem Körper zu tun?
Was machen Sonnenplasma und Gammastrahlen mit unserem Körper?
Wie programmieren wir unsere Gene auf ein glückliches, reiches Leben?

Dieser Schweigezyklus ist an keine religiöse oder spirituelle Richtung gebunden. Ich habe ihn aufgrund meiner inneren Kommunikationen mit Christus Emanuel entwickelt. Hinein geflossen sind auch Erkenntnisse aus verschiedenen Büchern. Viele Male habe ich diesen Schweigezyklus mit Gruppen durchgeführt, jedes Mal mit tief greifenden Wirkungen und Heilungen. Die Verschmelzung der alten Essener-Lehre Jesu mit den wissenschaftlichen Erkenntnissen der heutigen Zeit macht es möglich.

Diese Live-Aufzeichnung entstand Pfingsten 2012 im Lichtpunkt im Kreis von 20 Menschen, viel verschmolzene Herzkraft und kaum Nebengeräusche. Lediglich in der 18. Stufe „Rückblick und Vorschau“ begleitet uns eine Stubenfliege und in der 20. Stufe „Demut und Dankbarkeit“ eine Schwarzdrossel. Das meditative Ticken der Wanduhr wiegt uns in einen Strom der Zeitlosigkeit.

Ich freue mich, dich/euch auf deinem/eurem Weg zur Meisterschaft begleiten zu dürfen.
Sabine Wolf

Wennigsen, am 21.12.2012

Inhaltsverzeichnis

Seite	Inhalt
3	Warum Schweigen?
3	Was ist Schweigen?
4	Was geschieht beim Schweigen?
5	Heilungskrise – Schweigen schmerzt zuweilen
6	Anlässe zum Schweigen
7	Wie gehen wir vor?
8	Tagesprogramm und Tagesablauf
9	Schweigen - Der innere Weg
12	Quellen und geistige Begleitung

Das Skript „**21 Stufen-Schweigen-Anleitung**“ führt dich direkt durch den Prozess

Warum Schweigen?

Die dunkle Macht der Worte

Jahrtausende lang haben Menschen mit Worten Realität erschaffen, eine graue Realität, in der Argumente, Rechtfertigungen, Versprechungen und Gelübde, Bewertungen, Urteile und Flüche Schleier woben und Mauern bauten und dunkle Räume erschufen.

In der alten Welt herrschen Missverständnis und Misstrauen, Argwohn und Feindschaft - und immerzu das Gefühl, nicht verstanden zu werden. Doch wie sollten andere uns verstehen, wenn wir uns nicht einmal mehr selbst verstehen?

Wir haben verlernt, uns selbst zuzuhören, mit uns selbst zu sprechen. Wir haben verlernt, uns selbst zu verstehen - und erst recht den anderen. Worte sind machtvolle Werkzeuge, die auf dem absteigenden Weg der Evolution für Trennung und Spaltung sorgten.

Worte können töten. Erbitterte Wortgefechte in den Familien, im beruflichen und politischen Umfeld zeigen uns täglich die zerstörerische Wirkung von Worten. Worte sind das Werkzeug der Menschen auf der waagrechten Lebensebene - auf dem Horizont der Menschen (vgl. Lektion 2 „Der Senkrechte Atem“). So entstanden durch Worte gespaltene Menschen, gespaltene Völker - eine gespaltene Welt.

Das Reden und Rechtfertigen fördert Irrtümer

Wir verteidigen mit Worten verborgene alte Gewohnheiten und Glaubensmuster, überkommene Konditionierungen und uralte düstere Zellprogramme der Dunkelheit (Minderwert, Begrenzung, Schuldgefühle, Schmerz, Angst etc.).

Und täglich stärkt die Wahl der Worte dieses Alte aufs Neue, erzeugt weitere Einengungen der Körperfelder, ruft alte Schmerzen, Ängste und Schuldgefühle immer wieder wach, lässt innere Wunden immer wieder bluten, hält uns im Kampf ums Leben gefangen. Je mehr wir reden, desto größer werden Schluchten, Verstrickungen und Irrtümer.

Die lichte Macht der Worte

Worte können aber auch heilen. Ebenso wie Worte Dunkelheit, Krankheit und Tod heraufbeschwören können, sind sie auch in der Lage, Licht, Gesundheit und Leben zu erschaffen. Worte sind auch machtvolle Werkzeuge der Heilung und des Friedens, der Verbindung und Vereinigung. Worte können die Verschmelzung der Menschen zu Einem Großen Volk der Liebe bewirken.

Was ist Schweigen?

Schweigen ist ein uraltes Werkzeug der Meister. Hier betreten wir das Firmament der Meister: die vertikale Ebene unseres eigenen Lebens, unbekannte Reiche unseres Senkrechten Atems - unserer Lichtsäule, die Himmel und Erde miteinander verbindet (vgl. Lektion 2 „Der Senkrechte Atem“).

Seit Zeitaltern wird das geistige Schweigen als ein machtvolles, verborgenes Werkzeug genutzt, das in der Lage ist, Schicksale zu lenken, Gefahren abzuwenden und *Berge zu versetzen*. Es wurde, und wird, besonders dann eingesetzt, wenn andere Mittel nicht helfen. Die Macht des Schweigens kann die physische Realität grundlegend verändern.

Schweigen ist das Senkrechte Atmen zwischen dem obersten und dem untersten Pol unseres Lebensthermometers. Er fließt, um diese beiden zusammenzubringen.

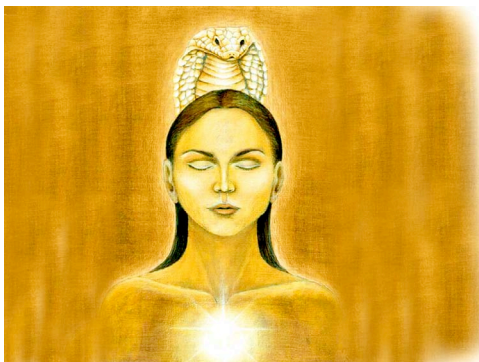


Bild Nicole Samlinkski - nicole-samlinski.net

Was geschieht beim Schweigen?

Im Schweigen geschieht die Niederlegung der emotionalen und mentalen Waffen, die wir lange Zeit gegen andere und uns selbst gerichtet haben. Im Schweigen finden wir zur Stille der Gedanken und Gefühle, zur Ruhe des Geistes, zum Frieden der Seele und zum Nullpunkt des Hormonsystems - und damit zur 5. Dimension der Organfunktionen (vgl. Lektion 5).

Das bedeutet auf der biologischen Ebene: Verwandlung der Zellsubstanz durch atomare Beschleunigung der Zellkerndrehung: die Reinigung der Zellen, Organe und Körperfelder, das Hochschwingen der Körpersysteme und die Öffnung der Zellkapazitäten.

Dies zieht unüberschaubar viele Konsequenzen nach sich: z.B. die Erhöhung der Gehirnschwingung und ihre Verknüpfung mit anderen Lebensnetzen, die Löschung alter Zellprogramme (Angst, Kontrolle, Schuld, Sühne) und das Schreiben neuer (Liebe, Mitgefühl, Kreativität, Lebensfreude, Reichtum), und damit die Fähigkeit, kosmisches Licht in den Zellen aufzunehmen, zu halten und auszustrahlen

Geistige Nervensysteme, die in den Kosmos reichen, aktivieren sich. Gehirn-Herz-Dominanzen gleichen sich aus. Organe richten sich verstärkt auf die Verstoffwechslung von Licht aus und damit auf ihre höheren Funktionen und Kapazitäten.

Das Ergebnis sind neue Wahrnehmungs- und Empfindungsebenen, neue Fühl- und Denkstrukturen. Alles was bisher eng, schwierig und unlösbar erschien, wird nun überschaubar, klar und lösbar wahrgenommen. Dunkle Schleier fallen von uns ab, Verantwortlichkeiten klären sich, die Kraft der Entscheidung und Durchsetzung kommt von

selbst. Unsere Resonanz mit der Welt wird spürbar, zum Beispiel durch gezielte Begegnungen und Geschehnisse, das was wir bisher „Zufall nannten

Im Schweigen sind wir mit allen Menschen, Wesen und Welten verbunden - und somit auch mit dem Strom des inneren Wissens. Geben wir uns dieser inneren Transformation hin, dann lösen wir in den geistigen Räumen große Freude aus. Hunderte Lichtwesen (Seelengeschwister und geistige Familienmitglieder) kümmern sich um jeden Einzelnen von uns.

Warum schweigen wir heute?

Aus zwei Gründen: um unser menschlichen System zu reinigen und hoch zu schwingen, und um die Macht des inneren Meisters zu entfesseln und für die Menschheit einzusetzen.

Dieses alte Werkzeug der Eingeweihten kombinieren wir nun mit neuem Wissen und richten es auf die Durchlichtung des *weltweiten* menschlichen Alltags aus. Denn wir schweigen nicht nur für uns, sondern für alle.

Doch bevor wir diese Macht der heilenden Worte gebrauchen und sie in ihrer Wirkung lenken können, müssen wir lernen zu schweigen. Bevor wir in der Lage sind, wirksam für alle zu schweigen, müssen wir uns eigenes Körpergefüge, unsere Gewohnheiten und unser Bewusstsein klären und auf eine höhere Stufe der Lebensschwingung bringen: durch eigene Schweigezyklen.

Heilungskrise - Schweigen schmerzt zuweilen

Im Schweigen geschieht die Entgiftung des Körper, die Heilung seelischer Wunden, die in vielen Zeitaltern entstanden sind. Sie wurden durch Vererbung über die Generationenlinie sowie durch Karma im eigenen Inkarnationsstrom bis an die Schwelle der heutigen Zeit geführt - aber auch heute verstärkt, durch Übernahme der Lasten aus der Menschheit (*„aber deine Last will ich dir nehmen“*).

In vielen Kulturen hatten Armuts-, Unterwerfungs- und Schmerzgelübde oberste Priorität in Politik, Religion und Moral. So glaubten die Menschen, sich zurecht zu finden zwischen Macht und Ohnmacht, Wahrheit und Unwahrheit. Viele Leben lang haben wir Gelübde der inneren Trennung von uns abgelegt und sie immer wieder erneuert und gestärkt. Oft haben wir uns selbst gekreuzigt und alle Schmerzen in uns aufbewahrt. Sie sind zur Substanz unserer Körper, Organe und Zellen geworden.

Wenn wir heute schweigen, so können wir Schmerzen in unseren Körpern fühlen, in Wirbelsäule und Rückgrat, Becken und den Schultern, in Knochen, Gelenken und Organen.

Im Zentrum der Stille schwingen unsere Zellen hoch, öffnen sich und nehmen kosmisches Licht in hoher Dosis auf. Dies löst alle alten Schmerzsubstanzen aus - und das kann vorübergehend sehr wehtun.

Wenn wir heute schweigen, löschen wir alte Gelübde, Verträge und Schwüre, lösen ungute Verbindungen und öffnen unser Bewusstsein in jene hohen Reiche, in denen achtsame, liebevolle und heilende Worte herrschen.

Doch auf diesem Weg wird euch das Ego seine tiefsten Widerstände vor die Füße schleudern und die in langen Zeiten gequälte Seele wird die Qualen noch einmal erleben - aber nur, weil sie aufsteigt. Bleibt daher offen seid standhaft und weicht nicht. Alles dies dient der Befreiung eures Lebens auf allen Ebenen.

Anlässe zum Schweigen

Das Sieben-Tage-Schweigen kannst du viele Male einsetzen. Anlässe und Gründe gibt es in dieser Zeitenwende genug. Kraftvolle Unterstützung erfährst du an den geistig hochaktiven Monaten November bis März, wo das einstrahlende Christuslicht von großer Intensität ist, insbesondere: Weihnachten und Neujahr, Palmwochenende und Ostern, Christi Himmelfahrt und Pfingsten sowie dein Geburtstag.

Bei anstehenden Veränderungen im Leben, bevorstehenden Ereignissen und wichtigen Entscheidungen wird der Schweigezyklus dich in eine hohe innere Klarheit führen und du wirst wissen, was zu tun und zu lassen ist.

Bei Krankheit und Familiendramen wird dieser Schweigezyklus einen Fluss der Erkenntnis, Reinigung und Heilung in dir auslösen.

In seelischen Schmerzsituationen, bei Trauerfällen und Katastrophen im direkten Umfeld oder im Weltgeschehen hilft dir das Schweigen, einen Zugang zur inneren Bedeutung der äußeren Geschehnisse zu finden, deine Orientierung und Kraft zu erneuern und tiefen Frieden in dir zu finden.

Zudem werden sich alle notwendigen inneren Tore öffnen, die dir die richtigen und unterstützenden Menschen und Situationen entgegenführen.

Absicht und Ziel des Schweigezyklus Selbstermächtigung und Unabhängigkeit

Die alte Lebensmatrix der Abhängigkeit von fremder Autorität zieht sich zurück. Wir können sie nun im genetischen Programm unserer Zellen löschen und an ihre Stelle ein *Selbst-Liebe-, Selbst-Bewusstsein- und Selbst-Verwirklichung-Programm* setzen - einen Selbst-Wert, der jederzeit in der Lage ist, sich angemessen auszudrücken und durchzusetzen.

Möglichkeiten des Schweigezyklus als Audioworkshop

Bisher haben wir in einer Gruppe vor Ort geschwiegen, was einen gewissen Aufwand an Zeit, Termine, Umstände und finanzielle Mittel erforderte.

Hier und Jetzt gebe ich euch allen mit diesem Audioworkshop die Möglichkeit, die große Kraft und sanfte Macht dieses Schweigezyklus in einer sehr persönlichen, intimen und individuellen Weise zu erleben und zu nutzen.

Nun könnt ihr überall in der Welt schweigen: Zuhause in einer geschützten Raum-Zeit-Zone oder irgendwo draußen: in den Bergen, am Südseestrand, auf einer einsamen Insel, in der Wüste, in einer wunderschönen Wald-und-Wiesen-Landschaft oder an euren Lieblings-Kraftort - ganz nach eurer persönlichen Vorliebe.

Wie gehen wir vor?

Vorbereitung und Hinweise zur Durchführung

Du kannst diesen Schweigezyklus jederzeit - auch ohne offensichtlichen Grund - für dein inneres Wachstum und deine Freude vollziehen. Wenn du alleine schweigst, Sorge dafür, dass du in dieser Zeit wirklich allein bist. Bestenfalls lasse dich von einer liebevollen Person versorgen, die dein Anliegen innerlich mitträgt.

Ich, Sabine, führe dich sanft und konsequent per Audio durch alle 21 Stufen, die im Skript Die „**21 Stufen-Schweigen-Anleitung**“ detailliert aufgeführt sind. Die Anleitung führt dich durch die sieben Tage und gibt dir zeitweilig Orientierung, wo du dich gerade befindest.

Bitte Sorge dafür, dass du in diesen sieben Tagen - allein oder in einer Gruppe Schweigender - völlig ungestört bist.

Es geht ans „Eingemachte“. Deine Seele, dein Körper und dein Egoeist sind zeitweilig aufs äußerste gefordert: ruhe und schlafe viel und lasse dich keinesfalls aus dem Prozess herausziehen. Stell es dir so vor: In dieser Zeit dreht sich dein Leben in hohem Tempo um deine eigene Achse - mal in extreme Tiefen des Unterbewusstseins, mal in große Höhen des Überbewusstseins. Die Störung durch Andere (insbesondere Familienmitglieder) wäre wie das Anstoßen einer Ballerina, die sich gerade in einer Pirouette befindet. Deine Körper- und Lebensfelder schwingen extrem hoch und sind daher während des Zyklus sehr labil und schutzbedürftig.

Manche Stufen haben nur einen Teil, andere zwei bis vier. Zwischen ihnen hörst du eine Klangpause, die dich zum nächsten Teil überleitet. Am Ende der Stufe kommt wieder die Klangpause und mit ihr die Aufforderung, das Gerät abzuschalten. Danach legst du dich hin und schläfst 2 Stunden.

Falls du beim Hören einschläfst und erst durch die Klangpause wieder wach wirst, wiederhole den Audiofile bitte nicht. Der Geist der Worte ist in deinen schlafenden Körper geflossen und tut sein Werk auch ohne dein Wissen.

Gliederung der Tage

Die Themen der sieben Tage und der Tagesablauf mit den drei Stufen pro Tag ist in der „**21 Stufen-Schweigen-Anleitung**“ genau beschrieben. Die Themen der sieben Tage sind diese:

1. - 3. Tag: Ausrichtung des Geistes auf den Tod des Alten

Die ersten drei Tage sind dem Sich Einlassen auf das alte Leben mit aller Dunkelheit, dem Respekt und dem inneren Leerwerden gewidmet.

4. + 5. Tag: Ausrichtung des Geistes auf die Geburt des Neuen

Diese beiden Tage werden als „Tage im Felsengrab“ bezeichnet. Hier geschieht die Wandlung in der Stille. Ausreichende innere Öffnung leitet tiefgreifende Wandlungen des Bewusstseins ein.

6. + 7. Tag: Ausrichtung des Geistes auf die neue Schöpfung

Die letzten beiden Tage sind der Verschmelzung mit der Menschheit und der Erde gewidmet sowie der Annahme der sieben großen Schöpfungswerkzeuge und dem inneren Aufbruch in die Neue Welt.

Beginn und Ende des Schweigezyklus

Generell beginnt der Schweigezyklus in der ersten Stunde des ersten Tages, also nachts um 0 Uhr. Enden tut er am siebten Tag nachts um 24 Uhr. Wann dein erster und letzter Schweigetag sein wird, bestimmst du selbst.

Baustelle Körper

Wenn sich unser Bewusstsein grunderneuert, ist der Körper eine Baustelle. Richte dich bitte darauf ein, dass du sieben Tage und sieben Nächte im wesentlichen liegst – ruhst, schläfst oder dich herumwälzt. Alles ist gut. Wenn sich deine Systeme erneuern, ist dein Körper zu einem großen Anteil außer Betrieb. Du wirst es erleben. Trage dem Rechnung.

Während du die Stufen hörst, sitze bequem, halte die Augen geschlossen und das Herz geöffnet. Lasse dich vollkommen ein. Gehe hinaus aus deiner alltäglichen Welt. Überschreite deinen menschlichen Horizont und betritt das Firmament der Meister.

Schlafe nach jeder Stufe des Hörens zwei Stunden. Manchmal wird es weniger sein, manchmal mehr. Bleibe in jedem Fall zwei Stunden liegen, auch wenn du wach bist. Halte deine Aufmerksamkeit (diszipliniert!) nach innen gerichtet - alle sieben Tage. Das ist nicht immer leicht, da sich sowohl deine Gefühle und Gedanken als auch deine körperlichen Systeme in Aufruhr und Wandlung befinden. Jede äußere Beschäftigung wäre bremsend und kontraproduktiv.

Tageszyklen

Die aktiven Stufen und die Zeiten dazwischen

Am ersten Schweigetag höre morgens **um 8 Uhr die 1. Stufe**. Eine Klangschale markiert ihr Ende. Der Nachsatz schwingt dich auf die nächsten zwei Stunden Heil-Schlaf ein. Lege dich bis 11 Uhr hin.

Anschließend hast du „Freizeit“. Bleibe liegen, schlafe weiter oder stehe auf, dusche, bade oder bereite dein Essen. Gehe an die frische Luft, bewege dich: Spaziergang, leichte Gartenarbeit oder ähnliches. Keine übermäßige körperliche Anstrengung, denn davon hat dein Körper auf der inneren Ebene mehr als genug. Du wirst einen Muskelkater spüren, obwohl du dich kaum bewegt hast (im äußeren. Auf der inneren Ebene hast du Gewichte ganzer Zeitalter gestemmt).

Um 14 Uhr höre die 2. Stufe, bis die Aufforderung kommt, das Gerät abzuschalten. Dann lege dich bis 16 Uhr hin. - Freizeit wie vor.

Um 20 Uhr höre die 3. Stufe. Sie setzt sich aus zwei Teilen plus Nachsatz zusammen. Die einzelnen Teile sind durch kurze Klangschalen-Pausen getrennt und verbunden. In dieser Frequenz findet eine Kalibrierung deiner Körper-Kosmos-Schwingung statt. Du wirst wach - und bleibst gleichzeitig im inneren Strom geborgen.

Der Nachsatz nach der dritten Stufe schwingt dich auf die Nacht ein. In der Nacht klärt sich das Tagesthema in deinen körperlichen Systemen so weit, wie es deinem menschlichen Status quo angemessen ist (maximale Klärung bei Aufrechterhaltung deines persönlichen Bewusstseins).

Das Ganze sieben Mal. Dieser Tageszyklus wiederholt sich nun weitere 6 Tage und führt dich, ohne dass du dir dessen bewusst wirst, weit über die Grenzen deiner bisherigen Wahrnehmung und Orientierung hinaus. Dies wirst du erst Wochen später deutlich erkennen, wenn du zurück blickst: auf die Zeit davor - und danach.

Essen und Trinken

Der Schweigezyklus führt zu einer starken Entgiftung des Körpers und der emotionalen und mentalen Körperfelder. Unterstütze dies mit: wenig essen, ggfs fasten, basische Nahrungsmittel (Liste im Anhang), viel trinken (Wasser und Tee), viel duschen und baden - und viel schlafen.

Musik und Bücher

Der Geist des Schweigens beansprucht unser gesamtes Menschsein, daher keine Musikinstrumente und Musikgeräte. Diese sieben Tage und Nächte sind der inneren Stille gewidmet. So haben das Höllenspektakel der eigenen Unterwelt und die Sphärenmusik im eigenen Überbewusstsein die Möglichkeit, gehört zu werden. Dasselbe gilt für Bücher.

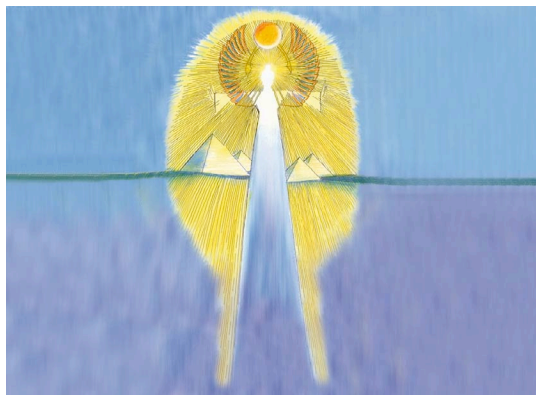
Schweigen - Der innere Weg

Was ist der „Spirituelle Weg“ anderes, als der Lebensweg des Menschen, der über unterschiedlichste Pfade führt, durch Räume, Zeitalter und Lebensspannen. Es gibt Zeiten, in denen wir uns verstärkt dem Licht zuwenden und uns vom Dunkel abwenden sollten, um das Licht in unseren Systemen zu stärken. Es gibt andere Zeiten, die die Betrachtung des Dunkels fordern - zur Erfüllung und Erlösung. Dies ist so eine Zeit. Wir werden uns genau dem zu wovor unser Ego immerzu geflüchtet ist.

Anstrengung ignorieren

Das Schweigen hat eines mit der Dunkelheit gemeinsam: die Anstrengung. Die Stille des Geistes ist eine große Anstrengung für die Seele und das Ego. Hat das Ego Jahrtausende lang mit Worten und Argumenten Schlachten geschlagen und Schleier gewoben, so sind sie nun am Ende angekommen - und es herrscht eine innere Leere.

Und in eben dieser Lehre verbirgt sich die große Stille, aus der wiederum sich eine große Fülle entwickeln kann. In der Stille des Geistes liegt die große Anstrengung nun darin, sich vom alten verdunkelten Körperbewusstsein loszusagen, mit dem wir so eng verbunden waren. Es ist sehr anstrengend, die enge Dunkelheit vergangener Zeitalter aufsteigen zu lassen. Es ist ebenso anstrengend, das kosmische Licht herabfließen zu lassen und zu empfangen.



Sieben Tage Schweigen ist sieben Tage Nichtstun: nicht denken, nicht fühlen, nicht wollen, nicht wünschen, nicht hoffen: nicht sein. Das sind sieben Tage einfachstes äußeres Dasein und gleichzeitig harte innere Arbeit - mit dem Ergebnis einer großen, frei fließenden Fülle und einer einfachen, liebevollen Macht.

Dein hohes Selbst ignoriert diese irdischen Aspekte der Anstrengung und der Schmerzen. Ignorieren? Ja! Das menschliche Ignorieren geschieht oftmals in Verächtlichkeit und Nichtwertschätzung. Das geistige Ignorieren ist ein liebevoller Akt der Überwindung. Es fühlt mit dem Schmerz, gibt ihm aber keine Gelegenheit, sich auszudehnen und zu festigen. Geistiges Ignorieren ist ein Akt der Heilung.

Sei einfach. Tu das, was du tust, in der Einfachheit, ohne es aufzubauschen oder an die große Glocke zu hängen, ohne Lob und Bestätigung zu erwarten. Sei einfachen Herzens, so ist dir Lob und Hilfe aus den höheren Ebenen des Lebens gewiss.

Sei wahrhaftig und einfach mit dir selbst, liebevoll. Fordere dies nicht von anderen, sondern lebe es selbst. So wird dein Licht leuchten und den anderen den Weg weisen.

Der Schweigezyklus im Geiste Christi ist gleichsam ein Weg des Menschen, der Weg Jesu und ein Einwegungsweg - eine Einwegungswoche, die den Horizont des Menschseins überwindet und das Firmament des Meisters erreicht.

Die geistige Welt - und ihr voran, das essentielle Wesen von Bedingungsloser Liebe, Christus Emanuel - initiiert diesen heiligen (heilenden) Schweigezyklus und leitet ihn. Alle Einwegungen finden auf der geistigen Ebene statt und wirken im Maße deiner Offenheit und inneren Hingabe an dich selbst.

Ströme der Weisheit

Ströme der Weisheit und Heilung pulsieren in die Erdenaura und in dein Zellgefüge. Tag für Tag durchfließen sie deinen Körper und dein Leben in der Vollkommenheit, und wollen

von dir aufgenommen und in Lebenskraft verwandelt werden. Du kannst sie immerzu empfangen und dich in ihnen vollkommen wandeln.

Doch für deine menschliche Wahrnehmung sind diese Ströme, Kräfte und Wesen ungewohnt - anders in Natur und Wirkung, als das, was du kennst. Es ist einfach, sie zu empfangen. Doch viele Menschen machen es sich schwer, weil sie Schwere gewohnt sind.

Wir sind gewohnt, kompliziert zu denken, das Sein in Gegensätze aufzuspalten. Wir glaubten, Schmerz sei krankhaft, das Gegenteil von Heilung. Die Wahrheit ist: Schmerz ist Heilung. Wir glaubten, *nicht zu denken*, sei unweise oder gar dumm. Die Wahrheit ist: *Nicht-Denken ist Weisheit*.

Wir glaubten, beständig etwas tun zu müssen, um zu werden, was wir sein wollen. Die Wahrheit ist: Wir sind längst, wer wir sind, zutiefst geliebte und liebende göttliche Wesen, Unikate - anders als alle anderen, und daher lebendiger Reichtum des Kosmos auf Erden.

SEI einfach. Sei EINFACH!
Atme Licht und schlafe den Schlaf der Gerechten.
Die Meister/innen des Kosmischen Bewusstseins sind mit dir.



„Tief in der Stille musst du zuerst weilen,
bis du schließlich frei bist von jeglichem Wunsch,
frei von der Sehnsucht, in der Stille zu sprechen.

Überwinde durch die Stille das Joch der Worte.
... Dann lege dich im Dunkeln nieder
und schließe deine Augen vor den Strahlen des Lichtes.

Konzentriere deine Seelenkraft an die Stelle deines Bewusstseins
und schüttele sie frei von den Bindungen der Nacht ...

Unbändig musst du schütteln,
mit all deiner Kraft, bis deine Seele endlich frei ist.“

(aus: Die Smaragdtafeln von Thoth dem Atlanter, Tafel IV)

Lehrer, Quellen und geistige Begleitung

Wer sind meine Lehrer? Diese Frage wird mir öfter gestellt. Die Antwort liegt nah, selbst wenn ich viel Zeit brauchte, um sie zu finden.

Mein größter Lehrer ist das Leben selbst - mit allen Herausforderungen und Begegnungen, Kräften, Einflüssen und scheinbaren Irrtümern.

Das Leben, das mich immer zur richtigen Zeit an den richtigen Ort geführt hat und mir erlaubt hat, Fehler zu machen, Dummheiten zu begehen und Klarheit zu finden: in Träumen und in der Resonanz zu jenen Meistern und Menschen, die vor meiner Zeit Splitter der Weisheit entdeckten und veröffentlichten. Der Geist ihrer Worte wurde mit der Zeit Teil meines Lebens und meiner Lehre:

ISBN Titel, Autor

3-453-06086-5	Essener Erinnerungen, Meurois-Givaudan
3-88034-648-8	Vom Geist der Sonne, Meurois-Givaudan
3-927837-59-8	Anthropogenese, H.P. Blavatzki
3-89560-005-9	Die Lehren der Essener, Bordeaux-Székely
3-9521290-4-6	Die Smaragdafeln von Thot dem Atlanter, Doreal / Anselmi
ohne	Der Weg der weißen Wolken, Anagarika Govinda

und viele andere.

In Dankbarkeit
Sabine Wolf

Lichtpunkt in Wennigsen, am 21.12.2012

1. Auflage Dezember 2012
ISBN-Nummer 978-3-942221-5-11
Kristallmensch-Media-Verlag GmbH

