



21 Lektionen zum menschlichen Alltag in der Zeitenwende

von
Sabine Wolf

Unser Leben spielt sich auf unüberschaubar vielen Ebenen ab und ermöglicht unzählbar viele Verknüpfungen. Eine wunderbare Sache, in die wir ein wenig Licht bringen: in 21 Lektionen.

**Das Wissen des Lebens kehrt zurück
und damit die Freiheit des Lebens**

**Das Leben beherrscht den Menschen.
Der Meister beherrscht das Leben.**

Einführung

In dieser Einführung erfährst du etwas über

- den Zweck der Lektionen
- das alte Wissen und das neue Lernen
- das Tag-Wissen und Nacht-Lernen
- die Rückkehr des Zeitalter-Wissens
- die führende weibliche Intelligenz
- den Geist der Lektionen
- die Empfehlung zur Nutzung der Lektionen

Zwei Übermittler aus der Geistigen Welt kommen hier im Lehrerzimmer unserer kostenfreien Internetschule zu Wort.

Saint Germain spricht über das neue Lehrer-Sein:

<http://www.kristallmensch.net/saint-germain.html>

Ohamahs Hinweise zum Lehrplan der 21 Lektionen:

<http://www.kristallmensch.net/ohama.html>

Übersicht über die 21 Lektionen

Lektion 1 Das eigene Dunkel überwinden
Lektion 2 Der Senkrechte Atem
Lektion 3 Die Zeitenwende
Lektion 4 Das Atlantische Erbe
Lektion 5 Der Lichtkörperprozess
Lektion 6 Herz und Kreuz
Lektion 7 Krankheit Gesundheit

Lektion 8 Spirit und Sexus Teil 1
Lektion 9 Geldfluss und Berufung Teil 1
Lektion 10 Geldfluss und Berufung Teil 2
Lektion 11 Geldfluss und Berufung Teil 3
Lektion 12 Spirit und Sexus Teil 2
Lektion 13 Spirit und Sexus Teil 3
Lektion 14 Geistgeburt

Lektion 15 Kinderkrankheiten
Lektion 16 Der Tod und das Leben
Lektion 17 Der Tod und das Sterben
Lektion 18 Das Dunkel der Welt Teil 1
Lektion 19 Das Dunkel der Welt Teil 2
Lektion 20 Das Dunkel der Welt Teil 3
Lektion 21 Kristallkörperprozess

Der Zweck der Lektionen

Eine Einführung in die Rückkehr des Wissens

Unser menschliches Leben auf Erden ist ein Spiel, das sich auf unüberschaubar vielen Ebenen und in vielfältigen Schichten abspielt. Dies ermöglicht uns unendlich viele Verknüpfungen, Beziehungen und Schöpfungen. Grundsätzlich eine wunderbare Sache!

Doch viele Menschen leiden unter dieser Vielfalt, erleben sie - *bewusst oder unbewusst* - als Druck, Verwirrung und einengende Bindung, oftmals als Angst und Verzweiflung. Und tatsächlich ist unser Leben an unüberschaubar viele Dinge gebunden: an Räume und Zeiten, Menschen und Mächte, Körperrhythmen und Entwicklungszyklen, ja selbst an Wetterlagen und kosmische Einflüsse.

Unser Leben erscheint ebenso *vielfältig* und *schön* wie *abhängig* und *mühsam*. Manchmal bewegt es sich wie ein willenloses Ding auf Zeitlinien, treibt wie ein kleines Boot auf dem Ozean und schleudert zwischen den Dimensionen.

Wir verlieben uns in zehn Menschen, obwohl wir nur einem die Treue schworen, sitzen zwischen den Stühlen, auf fremden Thronen und übernehmen Verantwortung für andere Menschen - oder gleich für den ganzen Rest der Welt - und kennen uns nicht einmal selbst.

Und irgendwann kommt der Augenblick, da wir in der Vielfalt unserer Schöpfung so festsitzen, dass es nicht mehr vor noch zurück geht.

Dann ist es an der Zeit, höher zu schwingen und sich auf die Suche nach dem inneren Meister zu machen.

In jedem Mensch steckt ein Meister. Der einzige Unterschied zwischen diesen beiden Lebensformen liegt im Grad der Selbst-Erkenntnis, des Selbst-Bewusstseins und des eigenen Willens.

Was tut der Meister, wenn sein Leben unüberschaubar wird und nicht mehr fließt, weil zu viele Kräfte daran zerren? Er schließt die Augen, kehrt zurück in sein Inneres, öffnet sein Herz, atmet senkrecht und beginnt dort, die faszinierende Einfachheit seines Lebens zu entdecken. Dann öffnet er wieder die Augen und handelt auf eine andere Weise als bisher.

Wie schwingen wir unser Leben hoch? Ringelmatz drückt es so aus: „*Da es der Gesundheit förderlich ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein.*“

Das Leben beherrscht den Menschen Der Meister beherrscht das Leben

Das klingt pathetisch und weit entfernt vom alltäglichen Leben. Tatsächlich aber betrifft es unsere Lebensessenz und alle Entscheidungen, die wir tagtäglich treffen: Viele Menschen glauben nämlich, die Ärzte seien für ihre Gesundheit verantwortlich. Aber sie sind es selbst. Nicht Eltern, Lehrer oder Priester sind für unsere innere Entwicklung verantwortlich, sondern wir selbst. Nicht die Regierung ist für Sicherheit und Ordnung verantwortlich, sondern wir selbst. Nicht Arbeitgeber, Geldberater und Banker sind für unseren Kapitalstrom und Geldfluss verantwortlich, sondern wir selbst.

Niemand anders als wir selbst ist für das Glück, die Gesundheit und den Reichtum unseres Lebens verantwortlich. Und weil das so ist, haben wir auch die uneingeschränkte Weisheit in uns und alle notwendigen Mittel, die uns helfen, dieser Selbst-Verantwortung gerecht zu werden. Erkennen und nutzen wir sie!

21 Lektionen
verhelfen dem Menschen zur Meisterschaft
Thema für Thema, Schritt für Schritt

Doch bevor ich zu den Lektionen und zum Umgang mit ihnen komme, möchte ich hier einige Worte über das *Wissen und Lernen* verlieren, damit uns in dieser Gegenüberstellung die eigene Situation klarer wird, als sie es bisher vielleicht war.

Über das alte Wissen und das neue Lernen

Wissen ist Macht

Ein uraltes und wahres Wort - wenn auch die Frage, was *Wissen* und *Macht* überhaupt sind, damit noch nicht geklärt ist. Dem nähern wir uns erst jetzt. Lange war das Wissen bei den Weisen und Mächtigen und wurde genutzt, um das Volk entsprechend dem Zeitgeist zu lenken - gedeihend oder ausbeutend.

Sie hielten das Wissen aus zweierlei Gründen geheim: im Guten, um die innere Macht des Wissens vor zerstörender Nutzung zu bewahren, im Bösen, um die eigene zerstörerische Macht zu konzentrieren und andere zu beherrschen.

Das Volk wurde *einfach* oder gar *dumm* gehalten. Und daran wirkte es selbst mit, indem es eifrig alles, was über den niedrigen menschlichen Horizont hinausging, beschimpfte, bekämpfte und zerstörte.

So waren die Menschen lange Zeit von der Magie ihres eigenen Lebens getrennt und ihr dennoch - auf Verderb und Gedeih - ausgeliefert.

Kosmos und Planet

Es gibt zwei große Mächte, die unser Leben organisieren: Unsere Seele untersteht den geistigen Gesetzmäßigkeiten, den kosmischen Zyklen und unser physischer Körper untersteht den irdischen Gesetzmäßigkeiten, den

physikalischen Lebensgrundlagen. Kennen wir diese nicht, so ist unser Leben wie ein Blatt im Wind. Kennen und nutzen wir sie, dann ist unser Leben frei wie die Welle auf dem Ozean und fest wie der Stein in der Brandung.

Zeitenwende. Das machtvolle Wissen kehrt zum Volk zurück - nicht etwa, weil es uns freiwillig von den alten *maskulinen* Herrschern gegeben wird, sondern weil es durch kosmische Zyklen und auf verborgenen femininen Wegen von selbst zu uns fließt. Dem müssen wir allerdings standhalten, wie wir sehen werden.

Die Rückkehr des Wissens in 21 Lektionen

Wenn das alte magische Wissen zu uns zurückfließt, dann entsteht zunächst einmal: *CHAOS*. Das zeigt der massive Anstieg der psychisch und physisch Kranken in den letzten Jahren. Wir müssen lernen, damit umzugehen, damit unser eigenes Wissen uns nicht umbringt. Das klingt dramatisch - und ist es auch, wie wir um uns herum sehen können.

Um diese kosmischen Zyklen und verborgenen femininen Wege sowohl kennen zu lernen als auch zu trainieren, ist eine neue Art der Schule notwendig. Ich trage meinen Teil dazu bei, indem ich die *21 Lektionen zum menschlichen Alltag* in diesem Sinne gründlich überarbeite. Den maskulinen Geist, der seit 2007 in die Lektionen fließt, bereite ich nun im Strom der femininen Intelligenz neu auf.

Die Absicht des Zeitgeistes ist, das alte Menschheitswissen der breiten Bevölkerung wieder zugänglich zu machen - nicht nur in Form von Erkenntnis, sondern primär hinsichtlich der Fähigkeit, es rasch und leicht anzuwenden.

Daher werden die neuen Lektionen leicht verständlich in kleinen Schritten durch den menschlichen Alltag führen, den jeder Mensch zu kennen glaubt. Sie werden den *Alltag-hinter-dem-Horizont* der alten Weltsicht öffnen: in verdaubaren Portionen und einzelnen Stufen der Erkenntnis, in Experimenten und Trainingseinheiten.

Denn jede Lektion und jedes Alltagsthema beinhaltet, wenn wir höher schwingen, eine geballte Ladung ungewohnter Informationen und Zusammenhänge, an die sich unser Verstand erst einmal gewöhnen muss.

Lest daher die Texte nicht einfach nur durch, sondern nehmt sie als Medizin für Geist und Seele. Nutzt sie als Information für euren Verstand und als Meditation für eure Orientierung und Wahrnehmung. Lasst die *maskulinen Worte* und den *femininen Geist der Worte* gemeinsam wirken, denn sie sind reich an Transformationskräften und Heilungsströmen. Studiert euer Leben auf eine völlig andere Weise als bisher. Beginnen wir schon in dieser Ankündigung zur 2. Auflage der Lektionen damit, denn schon diese hat es in sich.

Tag-Wissen und Nacht-Lernen

Führungswechsel in der Zeitenwende. Die Zepterübergabe von Gott an Göttin gilt auch für die Art des Lernens und Wissens. Der Mensch ist ein duales Wesen, lernt also von Natur aus auf zwei Ebenen: auf der äußeren und der

inneren - oder auch: im maskulinen und im femininen Geist: Verwechselt das bitte nicht mit *Männern* und *Frauen*. Die Dualität herrscht in beiden Geschlechtern.

Die äußere Ebene oder der maskuline Geist kennt das *intelligente Tag-Lernen* und *Tag-Wissen*. Dieses läuft über den wachen Verstand, die angespannte maskuline Gehirnintelligenz (Hypophyse und limbisches System in Kombination mit dem Kleinhirn) und das zentrale Nervensystem. Dies entspricht der Natur der Kopf-Menschen (Akademiker oder Intelligenzler, wie sie sich nennen).

Dieses Lernen wirkt zwar auf unsere Körper ein, wird aber auch beschränkt durch das, was hier schon vorhanden ist: Genetische Grenzen, traumatisierte Neuronen und schlafende Zellinformationen schließen viele Möglichkeiten der Erneuerung aus. In diesem Sinne bringt das Tag-Lernen wenig Neues herein, sondern ist eher ein vertiefendes und verdichtendes Widerkäuen dessen, was schon da ist. Ein „absteigendes Lernen“.

Die innere Ebene oder der feminine Geist kennt das *intuitive Nacht-Lernen* und *Nacht-Wissen*. Dieses läuft über das Herz, die entspannte feminine Gehirnintelligenz (Zirbeldrüse und limbisches System in Kombination mit den Großhirnrinden) und das autonome Herznervensystem. Dies entspricht der Natur der Herz-Menschen oder der „geistig Armen“, wie die Bibel sie nennt.

Auch dieses Lernen und Wissen wirkt sich auf unsere Körper aus - unabhängig von dem, was schon da ist. Genetische Grenzen, traumatisierte Neuronen und schlafende Zellinformationen werden auf diese Art des Lernens verändert. In diesem Sinne ist das Nacht-Lernen ein Fortentwickeln, Erneuern und Hochschwingen unseres Körpers. Ein „aufsteigendes Lernen“.

21 Lektionen im Tag-Nacht-Lernen

Also verstärke ich nun den Tag-Nacht-Effekt in den Lektionen, so dass sie sowohl dem Tag-Lernen unseres Verstandes dienen und Aha-Effekte hervorbringen als auch dem Nacht-Lernen unserer Seele und dabei schlafende Gene wecken sowie Knoten und Brüche in unserer DNS und Zellgenetik heilen.

Rückkehr des Zeitalter-Wissens

Wissen ist Leben

Aufstieg - hier wird's mystisch! Eine neue Art des Lernens wird in dieser Zeitenwende notwendig. Denn mit dem beginnenden Aufstieg der Menschheit kommt nun auch das Wissen vergangener Zeitalter zurück. Es geht nämlich nicht um irgendwelches fremde, priesterliche oder philosophische Wissen, sondern um unser eigenes Wissen, das wir in vergangenen Lebensspannen errungen und mit dem Tod immer wieder verloren haben.

Hier bewahrheitet sich der Satz: „*Was auf Erden verloren, ist im Himmel gewonnen.*“ Der Himmel ist in uns: in unserer subatomaren und informellen Zellebene. Von dort steigt das einst Verlorene auf.

Gleichzeitig fließen geistige Wissensströme aus den höheren Sphären des Geistes und unserer Seele herab zum Körper. Auch sie sind in uns, nämlich in der 7. subinformellen Zellebene, wo sie vom kosmischen Lichtstrom berührt und erweckt werden. Wann immer es in unseren Körpern kribbelt, schauert und strömt, geschieht es gerade.

In diesem Sinne ist das alte Wissen nichts anderes als Erinnerung an uns selbst. Und Lernen ist das Zurückholen der Erinnerungen, das Zurückkehren zu uns selbst - zum Beispiel im Senkrechten Atmen.

Wissen ist Erinnerung

Die kosmischen Zyklen und Zeitgeister teilen unseren menschlichen Entwicklungsweg in einzelne Zeitalter auf, von denen jedes ca. 2000 Jahre währt. Jedes dieser Zeitalter war von eigener Qualität, ließ daher auch nur eine spezifische Form an Erfahrungen und Erkenntnissen zu und hinterließ damit ein spezielles Zeitalter-Wissen.

Im Stierzeitalter vor 6000 Jahren herrschten beispielsweise völlig andere Lebensbedingungen als im Krebszeitalter vor 10.000 Jahren oder gar im Skorpionzeitalter vor 18.000 Jahren. Dieses Thema klären wir in Lektion 4 „Das Atlantische Erbe“.

Jedes Zeitalter führte unsere Seele in andere Er-Lebens- und Erfahrungs-Räume. In diesem Sinne ist *Wissen* identisch mit *Erinnerung* und gleichzeitig mit *Leben*! In einem feminin-kindlichen Wortspiel auf den Punkt gebracht:

Wissen ohne Leben weiß nichts
Leben ohne Wissen lebt nicht.

Das wahre Wissen ist lebendig und fördert das Leben.
Das wahre Leben ist weise und fördert das Wissen.

Auch an diesem Wortspiel erkennen wir die neue Intelligenz: Sie schaut von beiden Seiten, bezieht beide Pole aufeinander und grenzt nichts aus. Sowohl-Als-Auch! Darin schwingt eine tiefe Lebenswahrheit, die allein beim Aussprechen unsere Seelen berührt und den Geist erweckt.

Alles auf einmal Verschmolzenes Lernen

Hier und Jetzt haben wir etwas zu lernen, was wir (und selbst alle unsere Vorfahren) noch nie lernen mussten, nämlich: *ALLES AUF EINMAL*. Lerninhalte, geistige Logik und selbst die Art der Integration sind anders als bisher: nämlich verschmolzenes Zeitalter-Wissen.

In manchen Zeitaltern haben wir das Lernen über Kopf und Verstand organisiert. Mal haben wir freiwillig und aus Begeisterung gelernt, mal wurde es uns gegen unseren Willen eingepprägelt. In anderen Zeitaltern lernten wir über die geschärften Sinne der Wahrnehmung oder über das einfache Leben. Zu wieder anderen Zeiten lernten wir durch totale Versenkung und dann durch die tiefe Erfahrung von Krankheit, Koma und Tod.

Alle diese Wissensformen und Lernarten fließen nun auf unergründlichen Pfaden zu uns zurück und wollen zu einem Großen Ganzen verschmelzen. So bricht nun die Zeit an, da wir mit Leib und Seele lernen, uns erinnern und wissen - mit unserem ganzen Körper, allen Organen und Fließströmen, mit Herz, Kopf und Bauch - mit allen Gefühlen, Gedanken und Regungen - sowohl im nächtlichen Wachzustand als auch im tiefen Tagesschlaf.

Dann gibt es nichts mehr, was wir nicht ernst nehmen sollten. Und es gibt auch nichts mehr, über das wir nicht herzlich lachen könnten.

Wissen ist Selbst-Bewusstsein

Wissen, Lernen und Leben sind also, wie wir sehen, innig miteinander verknüpft. Jegliches Wissen der Menschheit ist aus dem Leben selbst entstanden - aus unserem eigenen Leben, das als ein langer unaufhörlicher Fluss über die Stufen von Tod und Geburt durch die Zeitalter fließt und dort mündet, wo wir sind: in unsere heutigen Körper.

Wahres Wissen ist also sehr lebendig, ein Spiegelbild von uns selbst. Daher ist wahres Lernen: Selbst-Erforschung und Selbst-Entdeckung, Selbst-Achtung, Selbst-Vertrauen und Selbst-Liebe.

Die Wissensvermittlung der alten schulischen und akademischen Systeme, und erst recht des Nachrichten- und Medienwesens, war in diesem Sinne leblos. Es hatte nichts mit unserem wahren Leben zu tun, bestenfalls mit einer straff organisierten, einseitigen Staats- und Wirtschaftsstruktur.

Dieses Wissen und Lernen war lieblos, denn es hatte kein Interesse an der Förderung von Selbstbewusstsein, Liebe, Kreativität, Frieden und Gedeihen. In diesem Sinne war es auch gar kein Wissen: Viele Kinder hassten die Schule. Viele Lehrer hassten die Schüler. Kein Wunder!

Leben pulsiert unaufhaltsam

Leben pulsiert wie unser Aus- und Einatemstrom. Leben fließt wie eine Welle auf und nieder. Leben fällt und steigt wie ein Thermometer zwischen kalt und heiß. Leben bewegt sich wie der Gezeitenstrom: hinaus auf den Ozean und zurück zum Kontinent.

Daraus folgt: Alles, was verloren wurde, wann und unter welchen Umständen auch immer, taucht wieder auf. Es kann nicht anders sein. Was einst starb, wird wieder geboren. Das ist die Logik des Lebens. Was vergessen wurde, kehrt zurück in die Erinnerung. Das erleben wir dieser Tage - und erschrecken dabei, weil es uns fremd und bedrohlich vorkommt. Diesem Thema habe ich ein Buch gewidmet: „2012 Geistige Reisen in die Neue Welt“.

Gehen wir also davon aus, dass wir in den kommenden Jahren mit einer unüberschaubaren Menge an Erinnerungen aus allen Zeitaltern konfrontiert werden. Verschiedenste Wissenssegmente, bisher Soloinstrumente unserer Lebenslieder in den einzelnen Zeitaltern, beginnen nun, im großen Konzert des Lebens gemeinsam (eine Rolle) zu spielen.

Wir fragen uns manchmal, wie *um alles in der Welt* wir ein Goldenes Zeitalter erschaffen wollen, mit dem bisschen zersplitterten Wissen, das uns heute zur Verfügung steht - und das jeder eifersüchtig hütet, weil zu wenig davon da ist.

Hier ist die Antwort: Unser Zeitalter-Wissen kehrt zurück, unglaublich viel Wissen und Erfahrung - soooooo viel, dass wir es locker miteinander teilen können, ohne etwas zu verlieren. Im Gegenteil, *dieses* Wissen vermehrt sich durch das Teilen.

Körper-Seele-Wellness

Wir brauchen in den nächsten Jahren nichts Neues mehr zu lernen, abgesehen davon, dass es das wahrhaftig Neue noch gar nicht gibt. Denn es entwickelt sich ja erst durch unser Leben. Das einzige, was wir wirklich tun sollten, ist, uns auf den Empfang des zurückkehrenden Wissens einzustellen.

Denn wenn dieser Strom ohne Vorbereitung kommt, kann er unsere ätherischen Nervenetze zerreißen und wir können „verrückt“ werden. Tausende „neuer“ Kinder und „normaler“ Menschen in Psychoklinken, Gefängnissen und auf den Intensivstationen der Krankenhäuser zeigen uns dies.

Die Vorbereitung geschieht - *nur!* - in tiefer Entspannung, in einer umfassenden und andauernden Körper-Seelen-Wellness. Eine innere Haltung, für die wir selbst verantwortlich sind. Wie sagte Ringelnatz? „*Da es der Gesundheit förderlich ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein.*“ Dies gilt unter allen Umständen und auf allen Ebenen.

Das Baumeln lassen von Seele, Armen und Beinen ist hier nicht nur eine angenehme Begleiterscheinung, sondern erste Bürgerpflicht und bedingungslose Voraussetzung für den Erfolg: Alles muss uns von Herzen *gleich-gültig* sein. Alles muss unseren Respekt finden. Alles müssen wir sowohl empfangen als auch loslassen, sowohl ernst als auch leicht nehmen. Nur dann ist Aufstieg möglich. Schrecklich-schöne Aussichten, nicht wahr? Denn DAS müssen wir wirklich üben!

So werden wir das - fachübergreifende, wie es in der Fachwelt heißt - *multidimensionale* Wissen, Erinnern und Erleben angemessen handhaben können. Dieses Lernen ist zutiefst weiblich (*mütterlich, priesterlich, kriegerisch*) und kindlich (*neugierig und todernst-verspielt*).

Dieses ural-maskuline und brandneu-feminin-kindliche *innere-äußere* Lernen und Wissen wird der zentrale Antrieb der gesellschaftlichen Wandlung in den kommenden 20 Jahren sein. Zeit, tief durchzuatmen!

Der Schmerz des Wissens

Das aufsteigende Wissen der Zeitalter ist keineswegs ein kontinuierlicher Strom, der gleichmäßig, sanft und vorsichtig in unser Leben fließt. Oh nein, denn auch der Schmerz des Wissens steigt aus den Raumfalten der Zeit auf.

So gab es Wissen und Wissenslücken, positive und negative Erfahrungen, klares reines und verdrehtes unreines Wissen. Es gab Wissen, das uns rettete, und Wissen, das wir besser nicht gehabt hätten, da es uns und andere ins Verderben stürzte.

Es gab Erkenntnisse, die wir hatten, und solche, die wir nicht haben konnten. Es gab eigenes Wissen und das Wissen anderer, das unseres vervollständigt hätte. Doch wir erhielten es nicht. Es gab gehütete Weisheit und verratenes Wissen. Oft gab es das quälende Wissen, etwas Wichtiges vergessen zu haben, und oft auch die sichere Gewissheit um das Leben - oder den Tod.

Nicht nur wir Menschen wurden geboren und sind gestorben. Nicht nur wir haben uns gespalten, vervielfältigt und gelitten. Auch unser Wissen hat alles dies erlebt und trägt es heute noch in sich. Denn wir sind Eins mit unserem Wissen.

Und es steigt auf: in allen Formen von Trauma, Verzerrung und Verwirrung – Formen, die uns ängstigen und das Urteil „psychischer Anomalie“ auf uns zieht.

Wie unten so oben Wie damals so heute

Natürlich ist der Aufstieg alten Wissens mit Anstrengung verbunden, oft auch mit Schmerzen und Symptomen im körperlichen und seelischen Bereich - ganz entsprechend der Entstehungsgeschichte vor Zeitaltern.

An manchen Tagen steigt unser altes Wissen als träge wabernde Todesangst auf, an anderen als wilde Schübe von Zorn, Aggression und Mordlust, dann wieder Schuldgefühle und der Wunsch nach Selbstbestrafung, auch dämonischer Irrsinn steigt auf und an wieder anderen Tagen sind es Monsterwellen der Trauer. Alles dies kann uns einige Zeit aus dem Verkehr ziehen.

Sorgen wir in dieser Zeit für ein kuscheliges Bett und eine störungsfreie Zone. Im Kristallmensch.net findet ihr einen Artikel darüber: „Krankheit ist Aufstieg“ von Seth übermittelt.

Rein technisch betrachtet

Rein technisch betrachtet sieht es so aus: Der größte Teil der alten Energien und des alten Wissens fließt durch unseren Geist-Atemstrom oder Lichtkörper. Täte er es nicht, würde er unsere Körper zerreißen und unsere Seelen in Schattenzonen schleudern. Denn es ist eine unüberschaubare Menge und Macht, die da aufsteigt. Diesen Teil spüren wir glücklicherweise nicht. Er wird

uns erst später wieder zur Verfügung stehen, wenn wir reif und stark genug sind, mit ihm umzugehen.

Der zweitgrößte Anteil alter Erfahrungen fließt durch unseren Seelenatem und die ätherischen Nervennetze, die zwischen unseren physischen und seelischen Systemen liegen. Hier zeigt sich der Aufstieg als emotionales Unwohlsein, gedankliche Verwirrung, in jeglichen Gefühlsschwankungen bis hin zu heftigen Ausbrüchen, in Symptomen sowie Nervenzusammenbrüchen und Affekten.

Und dann wieder eine tiefe grenzenlose Glückseligkeit und Dankbarkeit, ein zutiefst erfüllender Strom unerschütterlichen Friedens, großer Weisheit, Kraft und Liebe, mit der ihr jeden Menschen auf der Straße in eure Arme schließen möchtet.

Wenn euch also jemand entsetzt fragt, was denn jetzt schon wieder in euch gefahren sei, dann schaut ihm/ihr einfach treuherzig in die Augen und lasst euer inneres Kind, das bei alledem viel Freude hat, sprechen: *„Ach nix weiter, nur Aufstieg.“*

Tja, und der geringste Anteil des Aufstiegs verläuft durch den Körperatem und den Körper, spürbar in Atemstörungen bis hin zum heftigen Hyperventilieren mit Rippenschmerzen, in organischen Beschwerden aller Art, Fress-Kotz-, Mager- und Fettsucht sowie deutliche Alterungserscheinungen, denn schließlich steigt ja auch die alte Erfahrung von Hunger, Übersättigung, Krankheit, Alter und Tod auf. Alles dies ist Wissen! Doch auch Spontanheilungen und große körperliche Kraft und Leichtigkeit sind Symptome des Aufstiegs.

Wir sollten es uns von Herzen gleichgültig sein lassen, was gerade aufsteigt und wie es uns dabei geht. Allein das Wissen (die innere Gewissheit, das Selbst-Vertrauen, der Glaube an uns selbst), dass es Aufstieg ist, muss dieser Tage reichen. Denn genau in diesen Anstrengungen, im Durchhaltevermögen, Willen und Glauben an uns selbst, liegt jener innere Schalter, der aus dunklem Quantum eine große lichte Kraft macht.

Die innere Haltung, die uns sicher durch diese Stürme des Aufstiegs führt, ist: *„Immer schön fröhlich bleiben!“* Herzöffnen, sich weit machen und senkrecht atmen, viel Bewegung, viel Schlaf, viel klares Wasser trinken.

Heute, auch das sollten wir wissen, stehen uns ganz andere innere Möglichkeiten und Kräfte zur Verfügung als damals. Mit ihnen können wir die Wellen bewältigen. Hierfür nutzt bitte in erster Linie die Lektion 2 *„Der Senkrechte Atem“*.

Raus aus den Komfortzonen!

Und natürlich zieht der Wissensstrom uns auf diese Weise Tag für Tag den alten Boden unter den Füßen fort, zerrt uns aus den Komfortzonen unseres alten Denkens und Fühlens heraus, wenn wir nicht freiwillig gehen, und zwingt uns, Entscheidungen rückgängig zu machen und in andere Richtungen weiterzugehen, als wir geplant hatten.

Wir alle erleben dies in dieser Zeit. Nehmen wir es als besten Beweis dafür, dass aufsteigendes altes und herabfließendes neues Wissen tatsächlich LEBEN ist - mehr noch: BEDINGUNGSLOSE LIEBE.

Vielfalt und Gleichzeitigkeit

Unser Dunkel-Licht-Lebensfluss verlässt die Sphäre der geteilten Dualität und fließt in die Einheit, heraus aus dem Entweder-Oder von Trennung, Verzerrung und Spezialisierung und hinein in das Sowohl-Als-Auch der Verschmelzung.

Und auf diesem Weg berührt uns der Lichtfluss unseres zellulären, genetischen und atomaren Wissens und öffnet die Fähigkeit, die Dinge des Lebens in einer großen Vielfalt und Gleichzeitigkeit wahrzunehmen und miteinander zu verknüpfen - so wie es uns die hochbegabten, neuen Kinder schon seit Jahren zeigen.

Ein „Mann“ konzentriert sich auf eine Sache. Eine „Frau“ managt drei Dinge gleichzeitig und ein „Kind“ langweilt sich bei weniger als sieben Beschäftigungen.

Die Anführungszeichen weisen darauf hin, dass es nicht um Männer, Frauen und Kinder geht, sondern um die maskuline, feminine und kindliche Intelligenz in jedem Menschen.

Betrachte sieben Bildschirme mit sieben verschiedenen Programmen gleichzeitig und mache eine kurze Zusammenfassung, die das Gesehene auf den Punkt bringt. Unmöglich? Möglich!

21 Lektionen und Toröffnungen

Jede einzelne der 21 Lektionen ist in der Lage, mehr als sieben innere Bildschirme und Tore zu öffnen. Die Programme herrschen ohnehin seit Jahrtausenden in uns. In der *Bereitschaft* zur gleichzeitigen Wahrnehmung unserer inneren Vielfalt liegt die Grundlage der Entwicklung unserer multidimensionalen Orientierung, mit der unsere neuen Kinder bereits geboren werden.

Die Lektionen tragen dazu bei, dass wir zu allen Lebensthemen die (*immer gleichen*) höheren Gesetzmäßigkeiten des Lebens und die (*vollkommen unterschiedlichen*) eigenen Lebenserfahrungen in Einklang bringen können. So verwandeln sich viele gleich-gemachte Menschen in viele authentische und einzigartige Persönlichkeiten. Dies ist das Ziel und wir werden es erreichen!

Wir heilen das alte Wissen, indem wir es durch unser transformierendes Herz aufsteigen lassen. Und es heilt uns, indem es unsere Körper in höhere Schwingungen bringt. Im Strom des inneren Lernens schließen sich alle Lücken und Brüche. Unwissenheit, verzerrtes und missbrauchtes Wissen werden heil.

Die Macht des Nicht-Wissens

Aber wie? Diese Frage höre ich jetzt schon beim Schreiben. Nun es ist so einfach, dass kaum einer darauf kommt, geschweige denn, daran glaubt.

Es geschieht über die *Nachtwissenschaft*, wie Einstein es nannte, über das Nicht-Wissen, wie wir es nennen: das liebevolle Ignorieren der verstandesorientierten Logik und das Zulassen eines unbekanntes inneren Wissensstroms, der Intuition und des zellulären Lernens - Träumen gleich.

Die Macht des Nicht-Wissens ist das Lernen bei ausgeschaltetem Verstand: das *Herein-fließen-lassen* von brandneuen kosmischen Informationen und das *An-die-Oberfläche-aufsteigen-lassen* von uralten Zellinfos aus den genetischen, atomaren, subatomaren und informellen Ebenen - in der vollkommenen Entspannung und im Heil- und Tief-Schlaf. Schaut euch dieses tv-Seminar an und taucht ein ins heilende Nichts.

Dieses frei fließende Wissen und Lernen ist im wahren Wortsinn elektrisierend und entbindend. Also verändert es unsere magnetischen, gebundenen Körperstrukturen auch, reinigt, klärt, vervollständigt und heilt sie, versöhnt Widersprüche und bringt lange getrennte Pole wieder zusammen. Es befreit unsere Seele von Gefangenschaft und unseren Geist von Zweifeln, Angst und Kontrolle. Auf diesem Weg tritt unsere menschliche Weisheit aus den Schattenzonen der Unwissenheit hervor ans Licht.

So absurd es klingen mag: Das Nicht-Wissen hilft uns, in den freien Fluss des Wissens zu gelangen. Das *Nicht-Lernen* oder *Nacht-Lernen* hilft uns, wieder neugierig zu werden, wahre Freude am Lernen zu finden und für andere Menschen selbst eine Weile „lebendiger Lehrer“ zu sein.

Die Augen und die Ohren

Maskuline und feminine Wahrnehmungsorgane

Die Augen

Wir können die Augen als maskuline Wahrnehmungsorgane bezeichnen. Sie dienen der Tag-Wissenschaft, dem genauen Hinschauen und Erkennen, der Kontrolle und dem sezierenden, unterscheidenden Blick.

Das Schauen ist eine selektive, kontrollierende Wahrnehmung, die das Erkannte an den Verstand schickt: zu Hypophyse, limbischem System und dem (*körper-orientierten*) Kleinhirn. Hier wird das Gelesene mit dem bereits vorhandenen Wissen abgeglichen und sofort aus dem System herausgeworfen, wenn es sich nicht damit deckt. So kann weder Veränderung noch Öffnung geschehen, sondern nur weitere Verdichtung und Vertiefung.

Wir können diese maskuline Intelligenz getrost und wertfrei als *Angst-Intelligenz* oder *selektive Kontroll-Steuerung* bezeichnen. Ihre Antriebskräfte sind Skepsis und Zweifel - geistige Bremsung. Ein typischer Satz: „*Das haben*

wir immer so gemacht“ - was so viel bedeutet wie: „... und so soll es auch bleiben.“

Ebenfalls völlig wertfrei können wir die maskuline Wahrnehmung als kühl, berechnend oder gar kalt bezeichnen. Ein herz-loses Wissen, da es die Herzkraft nicht einbezieht und daher grundsätzlich misstraut: immer zuerst das Schlechte im Guten wittert. Und oftmals in den vergangenen Zeitaltern hat uns genau dies das Leben gerettet. Alles in Allem also: ein unverzichtbarer Teil des Ganzen, sonst hätten wir keine Augen.

Die Ohren

Die Ohren sind eher feminine Organe der Wahrnehmung. Sie dienen der Nachwissenschaft oder dem Nicht-Wissen und sind unmittelbar mit dem Herzen, der Zirbeldrüse, den (*seele-geist-orientierten*) Großhirnrinden und dem höheren, integrativen Hormonsystem verbunden.

Das Hören ist eine *meditativ - mediative* Wahrnehmung, die alle physischen Kontrollmechanismen umgeht und den Geist der Worte am Verstand vorbei führt, direkt über das Herz in die ätherischen und neuronalen Netze des Körpers. Dies löst Veränderungen aus, im Wesentlichen: Öffnungs- und Heilungsprozesse.

In diesem Sinne können wir die feminine Intelligenz getrost als *Liebe-Intelligenz* und *integrative Fließstrom-Steuerung* bezeichnen. Ihre Antriebskräfte sind Mitgefühl, Neugier und Offenheit - geistige Beschleunigung. Ein typischer Satz: „Mal schauen, was passiert.“

Auch hier können wir sie völlig wertfrei als warm, erwärmend und zulassend bezeichnen. Eine herz-liche Wahrnehmung, da sie voll durch das Herz geht und daher vertraut und jederzeit das Gute im Schlechten sehen kann. Eine Fähigkeit, die uns heute das Leben retten kann. Wer also Ohren hat, der höre!

Die Ghettos der Spezialisten

Entsprechend dem Zeitgeist hat bisher das maskuline Lernen in unserer Gesellschaft geherrscht. Ausschließlich das kühle, berechnende Wissen galt als normal und gesellschaftsfähig. Dieser Irrtum findet nun Heilung. Die Natur des maskulinen Geistes kann nur der Strukturierung und Verdichtung von Energie und Materie dienen. Folglich hat er auch nichts anderes getan - und findet nun seine Grenze, wo unsere Welt fertig strukturiert, verdichtet - und verhärtet ist.

Das maskuline Lernen und Wissen ist fähig, die Ganzheit des Lebens in viele einzelne Gebiete aufzuteilen, und jedes einzelne Gebiet in einer großen Tiefe zu erforschen und auszuloten. Aus diesen Tiefen zieht es Erkenntnisse hinauf ans Tageslicht. Aus geistiger Sicht ist dies eine gewaltige Leistung, die auch wir hier anzuerkennen und zu ehren haben.

Diese Fähigkeit diene sowohl den Herrschern als auch dem Volk - auf lichtvollste und finsterste Weise. In jedem Fall hat das ausschließlich

maskuline Lernen und Wissen in unserer Gesellschaft nicht nur zu abgezielten Spezialgebieten geführt, sondern auch zu neuen Formen von Unwissenheit, Geheimhaltung und Missbrauch.

Die Spezialisten, einst in hoch angesehenen Positionen, wurden mit der Zeit zu Gefangenen ihrer Spezialgebiete und litten in ihren Fachbereichs-Ghettos unter Abgeschnittenheit und Einsamkeit bei erheblichem Forschungs- und Leistungsdruck. Das Tagesgeschäft war Konkurrenzkampf.

Sie leiden unter einer leblosen und lieblosen Form des Wissens - nicht zuletzt deshalb, weil das zerteilte kontrollierte Wissen in den letzten drei Zeitaltern zumeist gewissenlosen Herrschern zu dienen hatte.

Das Volk glaubte den Herrschern und Spezialisten und damit haben sich die Menschen so weit von ihren eigenen Lebensbereichen entfernt, dass sie das natürlichste Basiswissen über Körper und Psyche, Nahrung und Heilung, Gefühle und Gedanken sowie gedeihende Formen des Umgangs und der Lebensorganisation verloren haben.

Der Preis der Trennung Ausgrenzung von Informationen

Da eine Trennung des Lebens auf der geistigen Ebene nicht möglich ist, hat die physische Spezialisierung einen hohen Preis. Zum einen gingen sehr viele Informationen zwischen den einzelnen Lebensbereichen verloren. Viele informelle Brücken, Zusammenhänge beispielsweise zwischen den Gebieten der Religion, der Anatomie, der Körperreinigung und der Wirtschaftswissenschaft, stürzten ein - und zurück blieben unüberwindbare Schluchten, Wissenslücken und das fehlende Gefühl für Zusammenhänge, das entrüstete Argument: „Das hat doch damit nichts zu tun!“ Doch, alles hat mit allen zu tun.

Zum anderen ist eine Information kein totes Ding, sondern ein lebendiges Wesen. Ein hoher Preis für die Zerteilung liegt darin, dass für jedes Spezialgebiet Informationen und Zusammenhänge mit anderen Gebieten ausgeblendet werden mussten, um sich im eigenen Gebiet zurechtzufinden.

Die verbliebenen (gefangenen) Informationen konnten sich aber nicht mehr in ihrer natürlichen Form halten. Da sie sich nicht mehr mit den Informationen anderer Spezialgebiete austauschen konnten, verloren sie Kraft, fielen aus ihrer hohen Schwingung heraus und hörten auf zu atmen - und zu leben. Sie glitten, weder tot noch lebendig, in ein Schattendasein und wurden zu dämonischen Energien.

Dieser Zustand sorgte dafür, dass unsere Wissenschaftler und Spezialisten lange Zeit den Eindruck eines unbelebten, geistlosen Universums hatten - nicht zu Unrecht und doch entsprach dies nicht der Wahrheit. Gleichzeitig rührt das literarische Genre der Wissenschafts-Schreckens-Fantasy hierher (*Dr. Jekyll und Mr. Hyde, Spiderman und andere Wissenschaftler-Horror-Stories*).

Ausgrenzung der Herz-Menschen

Ebenso, wie die Spezialisten Informationen ausgrenzen, Energiebrücken abreißen und Geist abtöten mussten, um ihrer Spezialgebiete Herr zu werden, musste die führende maskuline Intelligenz zwangsläufig mehr als 90% der Menschheit ausgrenzen, die bei der Tiefe der Entdeckungen „nur gestört hätte“.

Das maskuline Kopf-Wissen diene den intuitiv-fühlenden Herz-Menschen nicht. Im Gegenteil: es grenzte all jene aus, die durch Träume, Visionen, Fantasie und Mitgefühl ihren Teil zur Materiewelt hätten beitragen können. Ihre kindliche und feminine Intelligenz wurde abgelehnt, unterdrückt und für *unnormale* und *krank* erklärt - abgetötet. Auch die bitteren Themen *Versklavung* und *Völkermord* gehören dazu.

So entstand neben der Masse lebloser Informationspartikel und Wissenslücken in den Forschungszentren ein Heer von Arbeitslosen, Arbeitsunwilligen, Sozialhilfeempfängern und Frührentnern im Volk - allesamt seelisch frustrierte, materiell verarmte und nicht selten körperlich kranke Menschen, die in ihrer Über-Lebens-Not oft die Möglichkeiten seelischer und physischer Gewalt nutzen - sich selbst und anderen gegenüber.

Die Natur ihres tiefen, femininen Wissens vegetierte Zeitalter lang im Zustand kollektiver Verdammnis. Viele haben den Glauben an sich selbst verloren. Doch gerade in diesen Menschen schlummert ein gewaltiges Potenzial innerer Weisheit, das sowohl dem wirtschaftlichen Bruttosozialprodukt als auch der Heilung von Landschaften, Naturwelten und leidenden Völkern dienen könnte. Dies wird geschehen.

Vater, Mutter und Kind

Fassen wir zusammen: Während die maskuline Intelligenz des göttlichen Vaters trennend, konzentrierend, einengend und tiefblickend ist, ist die feminine Intelligenz der göttlichen Mutter vereinigend, auf-weitend und überblickend.

Die Grundkräfte männlicher Intelligenz sind Stolz, Mut, Entschlossenheit, Durchsetzungskraft. Die Grundkräfte weiblicher Intelligenz sind Dankbarkeit, Mitgefühl, Nachsicht und Freude. Beide haben ihre uneingeschränkte Bedeutung im Schöpfungsspiel. Bisher waren sie voneinander getrennt. Künftig werden sie miteinander tanzen.

Daraus entsteht dann die dritte Intelligenz, nämlich die kindliche, der Geist des göttlichen Kindes. Auch seine Zeit kommt. Hier sind die Grundkräfte: Entdeckergeist (Selbstentdeckung) und Experimentierfreude („ich will es selbst machen!!!“), Selbstlob und Stolz auf das Geschaffte („das habe ich doch toll gemacht, oder?“).

Und selbst das Spiel mit der Gefahr gehört dazu, denn unerschütterliches menschliches Selbstbewusstsein entsteht durch bestandene Abenteuer und gemeisterte Gefahren.

Zeitenwende und Aufstieg Die weibliche Intelligenz führt

Es ist gleichgültig, ob wir Männer oder Frauen sind, Kinder oder Alte, Kranke oder Gesunde, Kopfmenschen oder Herzmenschen. Es betrifft uns alle. Wir haben zu erkennen, dass es die feminine Geisteskraft ist, die diese Ghettos des Lebens, Wissens und Lernens auflösen und in ein großes Ganzes zusammenführen kann. Daher muss sie die Führung übernehmen - nicht draußen in der politischen und gesellschaftlichen Szene, sondern tief in unserer eigenen Körper-Seele-Geist-Intelligenz.

Niemand kann die Schritte des anderen tun. Jeder einzelne muss bereit sein, das eigene maskuline Denken in eine feminine Geborgenheit des Fühlens zu legen und ihr zu vertrauen. Auf diesem Weg begleitet uns jede einzelne der 21 Lektionen.

Es ist unsere innere Göttin, die die Rückkehr unseres lebendigen Wissens und Lebens ermöglicht. Sie ist in der Lage, das lebendige Wissen tief in unserem Zellinneren zu öffnen, an die Oberfläche zu bringen und dadurch die engen Lebensgrenzen zu sprengen.

Es sind unsere weibliche und kindliche Intelligenz, die mit erstaunlicher Leichtigkeit über die engen Horizonte des alten Wissens hinausgehen und eingestürzte Brücken wiederaufbauen, die Pfade und Verknüpfungen, innere Synapsen und genetische Verbindungen zwischen den unterschiedlichsten Alltagsthemen wiederherstellen. Sie erzeugen die neue Logik, die neuen Aha-Effekte und helfen damit auch unserer maskulinen Intelligenz wieder auf die Beine.

So wird unser Wissen weit und weich und frei fließend. Und zu jeder Zeit werden wir mit unseren Intuitionen und Ideen am rechten Ort sein, die passenden Partner finden und die richtigen Entscheidungen treffen.

In der Folge kehren wir zurück in die Resonanz mit dem großen Wissen: dem Wissen der Natur- und Geistwelten, der Tiere, Pflanzen und Elemente - jenem Ur-Wissen des Lebens selbst, das nur eine Wahrheit kennt, nämlich diese:

„Das Leben ist auf nichts anderes als Gedeihen eingerichtet.“

Dankbarkeit? Wofür?

Dankbarkeit, Respekt und bedingungsloses Anerkennen des maskulinen Weges - *mit allen Ergebnissen im Status quo* - sind die Schlüssel zur Aktivierung der femininen Intelligenz. Schließlich sind genau dies die großen Herz-Kräfte jener Menschen, die bisher ausgegrenzt wurden und nun wieder am Schöpfungsspiel teilnehmen. Es ist einfach ein kosmisches Prinzip, dem wir frei von Emotionen und Rachegeüsten folgen könnten - sollten.

„Dankbarkeit? Wofür?“ höre ich manche/n fragen. Auch hier ist die Antwort ganz einfach, wenn wir über unseren menschlichen Horizont hinausblicken: Dadurch, dass wir (*in der maskulinen Führung*) die *unergründlichen* Tiefen der Materiewelt und der menschlichen Abhängigkeit ausgelotet haben, dadurch dass wir körperliches Elend und seelische Gefangenschaft in der Materiedichte

erlebten, dadurch dass wir viele Male lebten und starben, alle Arten von Krankheit und Gewalt erlebten, haben wir einen gewaltigen Schatz an Erfahrung und Kraft in der Dunkelheit erschaffen, unüberschaubar viele Reifekräfte, Wissensschätze und Schöpfungswerkzeuge - und dazu eine große Standfestigkeit und Resistenz, Flexibilität, Erfindergeist und Virtuosität im Umgang mit all diesen Kräften.

Wir nennen diesen Erfahrungsschatz in den Tiefen unseres Unterbewusstseins auch: „Dunkles Quantum“. Es ist das planetarische Gegenstück zum lichten kosmischen Quantum. Wir können es uns wie ein Kind vorstellen, das seine Zeit in der dunklen Gebärmutter braucht, um sich auf die Geburt vorzubereiten. Oder auch als einen dunklen Kelch, in dem alle Möglichkeiten für eine große lichtvolle Schöpfung liegen.

Dankbarkeit für dieses dunkle Quantum ist der Schlüssel zur lichtvollen Schöpfung - im eigenen Leben und im Leben aller. Und außerdem: Wen sollten wir beschuldigen? An wem sollten wir uns rächen? Wem gegenüber sollten wir Vergeltung üben? Jeder von uns hat im Laufe der Zeitalter alle Rollen am Ganzen mitgespielt.

Bei einigen Menschen sind die Dankbarkeit und die weiblich-kindliche Intelligenz bereits in den Alltag eingezogen und sie machen längst die Erfahrung, wie Leichtigkeit und Unabhängigkeit sich anfühlen, selbst wenn gerade eine uralte Schmerzwelle aufsteigt. Die meisten Menschen aber haben sich dem noch zu öffnen.

Und diese Öffnung benötigt Dankbarkeit, Respekt und Mitgefühl für die maskuline Intelligenz, die nun am Ende ist - und darauf angewiesen, dass die feminine und kindliche übernehmen. Es ist möglich, ganz leicht fließend. Unser inneres Kind sagt: *„Mama! Papa ist müde. Lass uns mal weitermachen!“*

Der große gesellschaftliche Wandel der nächsten 20 Jahre geschieht nicht irgendwo draußen in der akademischen, spirituellen, philosophischen oder geschäftlichen Welt, nicht in Aufbaustudien und Sonderausbildungen, die uns noch mehr Spezialwissen aufhalsen würden, sondern genau dort, wo wir sind: in unseren Körpern und unserem ganz persönlichen Alltag.

Der Geist der Lektionen

Das Wissen, das uns mit den Lektionen gegeben wird, ist einfach aber machtvoll. Es macht uns vollkommen unabhängig von Menschen, Gesellschaften und Netzen.

Unterschätzen wir es nicht, indem wir es nur an der Oberfläche lesen und abhaken, wie so vieles in unserem grauen Alltag. Lassen wir dieses Wissen auf alle erdenkliche Weise in uns einfließen, lassen wir es uns berühren. Lassen wir den Geist der Worte uns durchdringen.

Gehen wir mit den Lektionen ins Bett, in die Meditation, in den Wald, in die Natur, auf Reisen und zur Arbeit! Spüren wir den Geist des Wissens, atmen wir ihn in uns selbst und uns heraus in unsere jeweilige Umgebung - und spüren wir, was dort geatmet wird.

Experimentieren wir mit dem Beschriebenen überall dort, wo wir gerade sind. Testen wir geistige Möglichkeiten aus und machen Erfahrungen - erleben Wunder.

Beobachten, studieren und fühlen wir - *nicht die anderen, sondern uns selbst!*

Und dann lassen wir wieder los, lassen den feminin-kindlichen Geist des Lernens in unserem Inneren wirbeln, während wir selbst unser Leben einfach genießen und jene Entscheidungen treffen, die hier und jetzt anstehen.

Nicht wir verändern dieser Tage unser Leben, sondern das Leben verändert uns - wenn wir dies erlauben.

Rückwärts-vorwärts in die Gegenwart!

Thematisch gehen wir vorwärts, indem wir zurückgehen. Allein dies ist ein verwirrendes und dennoch hochkarätiges feminin-kindliches Werkzeug der Intelligenz.

Wir gehen noch einmal zurück an den Beginn - von was auch immer und wo auch immer er liegen mag: vor 7 Jahren, vor 7000 oder 70000 Jahren. Es ist *gleich-gültig*, nicht bestimmbar, nicht wichtig - und dennoch konkret. Noch ein unfehlbares Werkzeug kindlich-weiblicher Intelligenz, das wir anwenden werden.

Wir gehen im Geiste noch einmal zurück an den Anfang, betrachten unsere Vergangenheit, um zu erkennen, was uns daran hindert, in eine goldene Zukunft zu gehen:

Manchmal ist es einfach nur die tiefe Entscheidung für Freude, Dankbarkeit und Mitgefühl. Manchmal ist es die Erkenntnis, dass alles auf seine Art gut und richtig war. Manchmal sind es der Respekt, die Vergebung und der Segen, die wir anderen vorenthielten.

Manchmal sind es ein paar neuronale Traumamuster im System, die geheilt werden wollen. Manchmal ist es ein Dämon im Unterbewusstsein, der nach Hause will, ins Licht.

Manchmal ist es einfach nur der Trost und die Liebe, die wir uns selbst bisher standhaft verweigerten.

Und dann wiederum ist es nichts anderes, als der aufsteigende Strom planetarisch-menschlichen Wissens und Lebens, das wir auf langen Wegen durch die Zeitalter gesammelt haben.

Doch gleichgültig, was es im Einzelnen ist: Alles dies wird uns, wenn wir es zulassen, in eine machtvolle *Unmittelbare Gegenwart* führen.

Hier noch einige Erläuterungen zur Vorgehensweise von Saint Germain

In diesen 21 Lektionen geht es um die ureigene Natur eures Menschseins - in dieser Zeitenwende. Es geht um EUCH SELBST, um jede Regung eures Fühlens und Denkens, um jede Reaktion eurer Drüsen und Organe.

Denn jede Regung eures Fühlens und Denkens und jede Reaktion eurer Drüsen und Organe hat seit dem Anbeginn die äußere Welt erschaffen. Und nun, am Ende der Zeit, leiden euer Fühlen und Denken, eure Drüsen und Organe unter der äußeren Welt.

Bevor ihr begreifen und annehmen und wandeln könnt, was sich in der Welt, auf der Erde und in dieser Zeitenwende abspielt, müsst ihr EUCH SELBST begreifen. Darin wandelt ihr euch. Dafür haben wir 21 Lektionen geschrieben. Studiert sie - und euch selbst.

Hier ist unser Konzept

Wir gehen mit euch noch einmal zurück.
Wir gehen mit euch in die verdunkelten Räume
eurer verlorenen LIEBE, die ihr im Lichte sucht.
Wir schauen uns gemeinsam eure Körper an
und begreifen, wie sie funktionieren.

Wir gehen noch einmal zurück, damit ihr euch selbst in eurer vielschichtigen Schöpfung von Licht und Dunkel, von Freude und Schmerz begreifen könnt. Wir gehen noch einmal zurück, damit ihr erkennt, wer ihr seid und um was es in eurem ganz persönlichen Leben hier und jetzt wirklich geht.

Wir gehen noch einmal zurück, damit ihr **Loslassen** könnt, was ihr Jahrtausende lang gesammelt und festgehalten habt, damit ihr die Irrtümer erkennt, die Wissenschaft, Regierung und Kirche heute noch aufrecht erhalten - damit ihr euch aus diesem grauen Massenbewusstsein herauslösen könnt.

Wir gehen noch einmal zurück, damit ihr eure eigenen Fähigkeiten, Absichten und Potenziale erkennen und sie in wirkende lebendige Kristallkraft wandeln könnt - damit ihr die Lehrer, Heiler, Führer und Tröster der anderen sein könnt, jener, die sich selbst noch nicht zu helfen wissen.

Wir gehen noch einmal zurück, damit ihr alle Vorstellungen von Beruf, Berufung und Aufgabe loslassen könnt, um zunächst einmal eure Erfüllung zu finden in allem, was hinter euch liegt.

Wir gehen noch einmal zurück, damit ihr HIER und JETZT entscheiden könnt, was ihr wirklich tun oder nicht tun wollt, was ihr der Welt geben oder von ihr empfangen wollt. Denn auch durch das Empfangen (und Transformieren) der Schmerzen anderer Menschen könnt ihr Geld verdienen und die Fülle in euer - und deren - Leben bringen. Auch mit dem Nichts-Tun könnt ihr Geld verdienen

und die Fülle in euer Leben - und das der Menschen - bringen. Es kommt nicht darauf an, was ihr tut, sondern wer ihr seid - wer ihr sein wollt.

Dunkel Licht?

Natürlich geht es um das Licht, um euren Seelenkristall. Er will freigelegt werden und in dieser Welt strahlen. Nie war das Dunkel von größerer Kraft als das Licht. In diesem Sinne gehen wir mit euch ins Licht, wann immer wir ins Dunkel gehen. Wir gehen mit euch ins Licht, indem wir in euren dunklen Räumen alles finden, was ihr lange im Licht gesucht und *nicht* gefunden habt - schlicht, weil ihr es in euren dunklen Räumen versteckt habt. Auf diesem *dunklen* Weg erreicht ihr das Licht schneller, als ihr euch vorstellen könnt.

Rückwärts? Vorwärts?

Natürlich fließt der Lebensstrom vorwärts. Nie floss er auch nur eine Sekunde rückwärts. In diesem Sinne gehen wir mit euch vorwärts, wann immer wir zurück gehen. Wir gehen mit euch vorwärts, indem wir in dieser Rückschau alles einsammeln, was ihr - in vergangenen Leben - liegengelassen, vergessen und von euch geschleudert habt. Und genau darin, ihr Lieben, werdet ihr schneller in der neuen Schöpfung ankommen als ihr zu hoffen wagt.

Wer sind wir?

Wir sind jene, die mit euch sind, schon seit Jahrtausenden. Wir sind jene unverkörperten Menschen, Wesen, Energien und Engel, die euch begleiten und anleiten. Es sind zu viele Namen, um sie hier zu nennen. Von Lektion zu Lektion wird einer von uns - oder mehrere - in Erscheinung treten, das Thema und die Energien hereinbringen sowie euch helfen, sie in eurem Leben zu verankern.

Und wenn ihr die Lektionen lest, diese Themen in eurem Leben öffnet und bearbeitet, wenn ihr darüber schlaft, dann sind wir in eurer unmittelbaren Nähe und wandeln gemeinsam mit euch die Gegenwart - in der Tat. Gemeinsam mit Sabine unterzeichne ich hier verantwortlich für dieses Kapitel unserer gemeinsamen Arbeit. Ich Bin Saint Germain. Ich Bin mit euch, in der Tat.

Unsere und eure Vorgehensweise sowie der Umgang mit den Lektionen

Nach der Darwinschen Lehre könnten wir glauben, dass der Mensch ein Körper ist, der sich aus den Niederungen von Raum, Zeit und Weg erhebt und dabei Bewusstsein bildet. Eure Ahnen wären in diesem Fall die Affen, eure Urheimat die Erde - ein Klumpen Lehm ... und ihr hättet Null Bezug zum Kosmos, zum Geist, zur Seele. ***Nie käme einer von euch auf die Idee, vom Fliegen zu träumen.***

Nach unserem Wissen hat sich euer Mensch-Sein vom höchsten kosmischen Geist zum Bewusstsein stofflicher Wahrnehmung entwickelt, um am tiefsten

Punkt der Reise umzukehren - und wieder aufzusteigen, zurückzukehren in das heimatliche kosmische Bewusstsein. Allerdings nicht ohne das Wertvollste mitzunehmen: euren Körper, der alle Menschheitserfahrungen gespeichert hat.

Eure Ur-Heimat ist der Himmel: der Kosmos, die Galaxien, die Sonnenreiche und Sternennationen - der Sternenstaub, wie Thoth der Atlanter es vor 12.000 Jahren ausdrückte.

Unsere Vorgehensweise zu den Lektionen

Wir schreiben *Eine Neue Schöpfungsgeschichte*. Sie betrifft nicht die künftige Schöpfung, die sich Hier und Jetzt erst durch euch entwickelt. Sie betrifft nicht die Neue Erde und die Neue Energie, sondern die alte Schöpfung, euren Weg aus der Einheit in die **Zwei**-heit und die Ver-**zwei**-gung, von dort aus in die Ent-**zwei**-ung und schließlich in die Ver-**zwei**-flung - eure lange Reise, die ihr von der Quelle bis Hier und Jetzt gemacht habt. Wir gehen noch einmal zurück an den Anfang.

Diese *Neue Schöpfungsgeschichte* taucht in einzelnen Facetten und verdaubaren Portionen in den Lektionen auf: als bebilderte Texte, angereichert mit kleinen Übungen und Reflektionen, die große Wirkung haben werden. Meditationen werden euch in jene Räume führen, in denen eure jeweiligen Schlüssel zum Leben liegen.

Empfehlungen zur Nutzung der Lektionen*

Schlafend lernen Hören ohne verstehen zu wollen

*vgl. [Fünf Bausteine des Lernens](#)

Nun zu den Konsequenzen des hier Beschriebenen. Wie setzen wir das alles konkret um? Wir tun einfach das Gegenteil dessen, was wir in der Schule gelernt haben.

Unsere Empfehlung: Einige Lektionen sind bereits als Hörbücher erschienen. Gönnst sie euch und hört zunächst einmal mit geschlossenen Augen und geöffnetem Herzen - ohne Anspruch darauf, irgendetwas zu verstehen.

Lasst die Worte, den Klang der Worte, die Sprechpausen und Lücken dazwischen einfach in euch fließen und zirkulieren.

Erlaubt eurem Geist, zu treiben - auf innere Reisen zu gehen. Lasst zu, dass euch „der Faden reißt“ und ihr den Zusammenhang verliert. Versucht nicht, die Lücke im Gehörten zu schließen, das Verpasste nachzuholen, sondern schwingt mit dem mit, was gerade läuft.

Lasst bewusst Wissenslücken zu. Das heilt die alten Lücken von damals im Unterbewusstsein. Wir schlafen genau dort ein, wo innere Heilungsströme notwendig sind, wo uralte Themen liegen, die sich auf diese angenehme Weise klären.

Entspannt euch und freut euch über *und auf* ein vollkommen frei fließendes, cooles - und dadurch erfolgreiches - Lernen.

Wir erwachen schlafend

Auch dies erscheint absurd in den Augen der alten Intelligenz, doch in den Ohren der neuen Welt ist es logisch und intelligent: Indem wir schlafen, erwachen wir.

Genauer gesagt: Indem unser Körpergeist, der Verstand, schläft, erwacht unser höherer Geist - die innere Göttin, das kosmische Kind. Ganz leise schleichen sie auf Zehenspitzen herein, richten sich häuslich in unserem Körper ein und bewachen unseren „Heil-Schlaf“ - „den Schlaf der Gerechten“ - so lange, bis wir erwachen.

Hierbei finden laufend innere Prozesse wie Hemisphären-Ausgleich, Klärung des Unterbewusstseins und Beschleunigung der Zellfrequenzen statt sowie die Auflösung von Traumamustern im neuronalen System, zum Beispiel durch das Einschleusen neuer hoher Klang- und Farbschwingungen.

Schlaft viel

Ihr Lieben, bei *dieser Effizienz* könnt ihr euch in aller Ruhe zurücklehnen und ein Schläfchen nach dem anderen halten. Ihr müsst nicht arbeiten, um die Welt zu verändern. Ihr braucht nur zuzulassen, dass die höheren Intelligenzen in und mit euch arbeiten und damit eure Welt verändern.

So nähern wir uns den Mysterien unseres eigenen Lebens über die Nacht-Wissenschaft: hörend und einschlafend, wieder hörend und wieder einschlafend: so oft, bis wir beim Hören nicht mehr einschlafen.

Dies ist das sichere Zeichen, dass alle inneren Widerstände und Wunden geheilt sind und unser Verstand die weiße Flagge hisst - bereit, dem Herzen zu folgen.

Wir spüren dann das drängende Bedürfnis, mehr wissen und verstehen zu wollen. Plötzlich hat unser Ego keine Gegenargumente mehr, sucht es nicht mehr nach Fehlern, die beweisen, dass alles Unsinn ist.

Dann ist unser Verstand in der Lage, den Stoff und die „senkrechte Logik“ zu erfassen - einfach, weil sich die Gehirnsteuerung nun über Herz, Großhirnrinde und kosmischem Geist organisiert.

Dann nehmt euch den Text zur Hand.

Lest ihn, reflektiert die Beziehung zwischen der Lektion und eurem Leben, bearbeitet die Übungen und macht eure Listen und Notizen. In jeden Fall muss es Spaß machen, sonst hat es keinen Wert.

Blättert euer Leben auf, studiert es, um es in Höhen und Tiefen kennenzulernen und zu aktivieren, die ihr bisher nicht einmal erahnt habt.

Der Moment wird kommen, da unser Ego sich fragt, warum - zum Himmel - er das nicht schon eher „kapiert“ hat.

Und die Seele wird ihn anlächeln und sagen: „Weil du so ein starker Krieger bist, der lange Zeit nicht von seinem Weg abzubringen war.“ Und beide werden tanzen.

Weitere Tipps zum Umgang mit den Texten

Legt euch einen *KRISTALLMENSCH*-Lektionen-Ordner an. Ihr selbst seid diese Kristallmenschen. Darin sammelt ihr alle Papiere nach Lektionen geordnet: unsere Inputs, eure Aufzeichnungen, Notizen, Skizzen, Bilder und Fotos - *sowie unsere Autogramme, wenn ihr irgendwo eines erwischt.*

Macht es schriftlich: Drückt es aus, gebt euch Ausdruck und schaut es euch von Monat zu Monat immer einmal an, um eure Selbststudien zu vertiefen und zu erkennen, wie groß eure Schritte und Sprünge sind.

Eine neue Ordnung für euer Leben. Erschafft eine eigene Ordnung, die ihr ausbauen, füllen und immer wieder nutzen und erweitern könnt. Eine Ordnung, die euch Weniges ablegen und Vieles finden lässt. Sortiert zwischendurch immer wieder mal aus. Vielleicht ist dieser Ordner der Grundstein für euren neuen Beruf, eure Berufung: Alles was ihr hier lernt und umsetzt, könnt ihr an Tausende Menschen weitergeben. Auf eure Art.

Benutzt je nach Vorliebe: Papier und Stifte, Malgrund und Pinsel, Noten und Instrumente. Arbeitet während eures Wachzustandes bewusst am Thema. Reflektiert, lasst euer Leben Revue passieren, erkennt Dinge, die unerkannt waren, nehmt an, was ihr bisher abgelehnt habt, lasst los, was ihr unnötigerweise festgehalten habt.

Stellt euch selbst (!) Fragen und lasst sie liegen, bis die Antworten kommen. Gebt euch selbst jene Antworten, die ihr euch noch nie zu geben gewagt habt. ***Alles, was aus euch aufsteigt, ist wahr,*** auch wenn diese Wahrheit nur für einen Augenblick gilt - und auch, wenn sie sich von der Wahrheit der anderen unterscheidet.

Experimentiert mit den Übungen, die wir - teils ausführlich, teils nebenbei und zwischen den Zeilen - einflechten. Setzt sie im Alltag um, übt neue Muster ein, überrascht eure Umgebung mit neuen Denkansätzen, einer neuen Weltsicht. Bringt die Menschen zum Lachen und zum Weinen, im Namen der Liebe. Notiert eure Beobachtungen.

Nehmt euch eine Stunde pro Tag - z.B. am Abend, wenn alle Pflichten erledigt sind und ihr „open end“ in die Nacht hinein habt. Wenn euer Körper müde wird, eure Seele sich regt und euer Geist erwacht. Das ist eine gute Zeit. Geht durch die Meditation in die Nacht und in den Schlaf hinein.

Schlaft und ruht viel. **Träumt vor euch hin**, so oft es geht. Dies sorgt für eine große Öffnung in euren Körper- und Lebensräumen. Und diese ermöglicht die Wandlung der alten Gewohnheitsmuster. Entspannt euch bewusst und immer wieder. Lasst es euch gut gehen und tut nur die Dinge, die ihr wirklich gern tut. Behauptet nicht, das gehe nicht! Wenn ihr es wirklich wollt, wird es auch gehen!

Sammelt eure Träume, Visionen, Ideen und Geistesblitze. Sammelt eure neuen Erfahrungen und Freude-Momente, jene Augenblicke, in denen ihr tiefer atmen könnt als in den letzten 10.000 Jahren. Sammelt sie, doch haltet sie nicht fest. Das bedeutet: nehmt sie wahr, schaut sie an, beachtet und notiert sie. Dann lasst sie wieder los für alles, was noch kommen will.

Ich wünsche mir von ganzem Herzen,
dass meine Arbeit und Liebe
jedem einzelnen von euch auf spezielle Weise dient.

Mögen wir gemeinsam den Horizont unseres äußeren Menschseins überschreiten und das Firmament des inneren Meisters betreten. Dem widme ich mein Leben auf vielfältige Weise.

Sabine Wolf



1. Auflage: 2007
2. Auflage: Mai 2016