



Kristallmensch-Adventskalender 7. Dezember Das geistige Reisen

Der tiefere Sinn dieses Buchs und Hörbuchs besteht in der Rückkehr unserer uralten Erinnerungen. In den Zeitaltern der Hochkulturen haben unsere Seelen weit entwickelte Persönlichkeiten verkörpert, große Reifekräfte gesammelt - und diese jeweils durch den Tod des Körpers wieder verloren.

Doch nichts geht wirklich und dauerhaft verloren. Alles kehrt zurück, wenn die Zeit reif ist und es wieder gebraucht wird, auch die großartigen Kräfte und Fähigkeiten von damals, wie: Standhaftigkeit, Charisma, Souveränität, Aufrichtigkeit, Unerschrockenheit, Mut und viele andere Charaktereigenschaften von „Helden“.



Zeitenwende! Alles kehrt sich um. Was einst in den Boden sank, steigt heute wieder auf und kehrt zurück. Auch wir selbst. Ob wir es wollen und wissen oder nicht: verlorene Teile von uns steigen auf und wollen an unserem heutigen Leben teilhaben, es vervollständigen. Genaugenommen **müssen** sie es, weil sie die fehlenden Teilchen in unserem großen Persönlichkeitspuzzle sind.

Schließlich sind wir die vielen „Namenlosen“, aus deren Herzen jenes Licht strahlt, das die Welt verändert. Und wenn dieses Licht auf 14.000 Jahre Erfahrung zurückgreift – nun, dann ist es wahrlich machtvoll.

Dieses Buch und Hörbuch will dir helfen, deinen großen inneren Kräften auf die Spur zu kommen, so wie ich es damals erlebte, als meine geistigen Begleiter mich lehrten und erinnerten.

**Natürlich stellt sich die Frage:
Wie gehst du daran?**

Das Buch einfach am Stück durchlesen geht nicht - und macht auch keinen Sinn. Du würdest entweder ständig zwischendurch einschlafen oder es irgendwann geistig überfüttert und frustriert in die Ecke werfen, weil da nichts drinsteht, als der fantastische Quatsch einer durchgeknallten Wölfin (kicher). Das gleiche gilt für das Hörbuch.

Wenn du dich auf unser gemeinsames Projekt vorbereiten möchtest und Buch und Hörbuch bereits hast, dann empfehle ich dir folgendes:

1. Höre die Kapitel mehrfach, bevor du zum nächsten übergehst. Dies gilt insbesondere für die 9 Reisen (Nr. 14 bis 19 sowie 22, 24 und 29)
2. Mache nach jedem Kapitel eine ausreichende Pause (mind. 24 Stunden)
3. Höre abends im Bett, damit dein Schlaf innen lebendig und aktiv wird und außen tief und erholsam

Es ist das gleiche Prinzip wie beim Lebensbaum Jesu, nur dass sich die Portionen und Zeitspannen voneinander unterscheiden. Beim Lesen des Lebensbaums Jesu bist du jeden Morgen und jeden Abend mit dem entsprechenden Engel (der kosmischen und der planetarischen Kraft) im Kontakt. Regelmäßig wiederholt über mehrere Monate erfährt dein Zellgefüge so eine große Reinigung und dein Bewusstsein ein starkes Öffnungstraining.

Beim Geistigen Reisen wiederholst du ein Kapitel so oft, bist dir jedes Wort vertraut ist, bis du ein tiefes Verständnis spürst, bis du beim Hören nicht mehr einschläfst, bis du keine inneren Widerstände mehr spürst.

Im Folgenden markiere ich einmal Trainingseinheiten (mit Wiederholungs-Anzahl). Bitte: ist nur als Orientierung gemeint, ja? Spürt selbst.

Je öfter du wiederholst, desto tiefer wird dein Verständnis, weil jedes Lesen ein informieren deiner Zellen bedeutet und somit auch: ein Reinigen der Zellen von schädlichen und selbst mindernden Programmen.

Und jedes Mal kann es sein, dass es dich in eine andere Richtung, in andere Bilder und zu anderen Wesen führt. Lasse dich davon nicht irritieren. Es sind einfach nur deine persönlichen Schichten und Facetten, die durch den Trigger meines Buches angeregt werden, sich zu zeigen.



Die Erläuterungen sind mager gedruckt, die Reisen sind fett gedruckt.

Die Kapitel	Minuten / Seitenanzahl
01 Titel und Vorwort	02:48
02 Einführung	13:01
03 Kurzbeschreibung der Kapitel	13:05

Trainingseinheit 1 (5)

04 Kapitel 1 Über das geistige Reisen

16:33

Hier erläutern wir das Wie und Warum des geistigen Reisens sowie die Zusammenhänge zwischen den inneren und äußeren Reisen. Dies angesichts weltweiter Rast- und Ratlosigkeit, grauer Schleier des Kollektiv- Bewusstseins, die den Menschen jegliche Orientierung und Kraft genommen haben.

Trainingseinheit 2 (5)

05 Kapitel 2 Schleier und Tore*

09:01

Diese Bewusstseins Schleier äußern sich überall in Angst und Aggression, in düsteren Träumen und psychischen Symptomen, in Unfällen und Krankheiten. Innere Ahnungen sind innere Tore, die außen keine Bestätigung finden und daher oft verschlossen bleiben. Doch wenn die Zeit reif ist, dann öffnen sich diese inneren Schleier und Tore von selbst. Und die hinter ihnen liegenden Kräfte drängen ins Tagesbewusstsein. Dann treffen die Erfahrungen unserer vergessenen Zeitalter und die Macht unserer kosmischen Natur in unseren Zellen aufeinander - und verändern unsere Gegenwart.

Trainingseinheit 3 (je 5-10)

06 Kapitel 3 Anleitungen zu Einstieg und Abflug 14:30

Und dann stellt sich die Frage, wie wir damit umgehen. Hier im dritten Kapitel erläutern wir in sieben Punkten die technischen Grundlagen für die gesunde innere Öffnung und die sichere geistige Reise. Während unser wissbegieriger Verstand erfährt, was sich tut und wie es funktioniert, trinkt unsere durstige Seele das Wasser des Lebens in vollen Zügen. Und unser geistiges Bewusstsein integriert schon beim Lesen die neue Matrix in ihren Feldern

07 Annehmen und Loslassen	10:51
08 Gleichzeitigkeit und Konzentration	09:06
09 Das JA und das NEIN	11:38
10 Die Augen und das Sehen	10:56
11 Reisewege und Reiseziele	15:44
12 Senkrechter Atem und kosmischer Geist	15:34
13 Wahl und Entscheidung	04:23

Drei Reisen in die fünfte Dimension

Hier wenden wir die Grundlagen an und setzen unsere bisherigen Erfahrungen in drei geführten Reisen um. Diese ersten Trainingsflüge führen uns in die fünfte Dimension und darüber hinaus. Keine Panik. Wir haben geistige Fluglotsen, die uns begleiten und assistieren. Jede dieser drei Übungsreisen hat einen spezifischen Fokus auf die verschiedenen vorangegangenen Lehrinhalte. Im Einzelnen:

Trainingseinheit 4 (je 5-10)

14 Experimente und Wahrnehmungsübungen 20:15

Hier erleben wir unser eigenes Körper-Bewusstsein und die sich wandelnden Formen unserer Wahrnehmung und unseres Körpergefühls. Wir machen Experimente mit dem Atem und der Hautoberfläche sowie mit unserem Bewusstsein, das wir an verschiedene Orte verlagern. Wir stabilisieren uns in neuen oder plötzlich auftretenden Situationen - und entlassen Schichten der Angst aus unserem Leben.

15 Das Öffnen der Schleier

11:19

Hier trainieren wir das bewusste Verlassen der geistigen Erd-Atmosphäre und stabilisieren den Weg durch die Dimensionen. Wir erleben den Schleierdurchgang und die verschiedenen Sphären in ihrer unterschiedlichen Wirkung auf unser Körper-Bewusstsein. Wir erspüren die Beziehung des hohen Geistes zu unserem physischen Körper. Dies wirft ein ganz überraschendes und neues Licht auf dieses wunderbare verletzte Geschöpf. Wir lassen uns bewusst auf die Kommunikation mit den unverkörpernten Welten ein

16 Das Tor der Ewigkeit

22:40

Diese Reise betrifft unser geistiges Raum-Zeit-Weg-Kreuz und seine gewaltigen Auswirkungen auf unser physisches Leben. Es geht um die Ablösung dieses Kreuzes, die Erfüllung unserer Wege und die Entlassung unserer uralten, auf Krankheit und Tod ausgerichteten Körpermatrix. An die Stelle des Lebenskreuzes treten die Kodierungen der Unendlichkeit und das Spiralförmige Bewusstsein. Sie fließen auf dieser Reise in unser Zellgefüge. eine erste große Stufe der Heilung und Erfüllung unserer Wege. Wiederholt diese drei Reisen so oft, bis ihr wahrlich genug davon habt

Die großen Raum-Zeit-Reisen

In diesem Kapitel geht es um die drei Spaltungen in unseren Energiekörpern: RAUM, ZEIT und WEG. Aus ihnen entstanden die unzähligen Raumsplitter, Zeitfragmente und Wegstrecken unseres heutigen Lebens mitsamt der Rastlosigkeit zwischen Macht und Ohnmacht, Vergangenheit und Zukunft Aufbruch und Ziel. Diese drei Reisen werden wesentlich zur Erfüllung unserer elementaren Bedürfnisse nach Frieden, Freude und Wohlstand beitragen.

Trainingseinheit 5 (je 5-10)

17 Fünf Tore der Einweihung

09:08

Auf dieser Reise gehen wir durch die fünf großen Tore unserer menschlichen Jahrsiebte, die auch als Fünf Stufen der Einweihung bekannt sind. Sie heißen Geburt, Taufe, Verklärung, Kreuzigung und Auferstehung und lassen uns, wenn wir willentlich hindurchgehen, unsere unmittelbare Verwandtschaft mit Jesus und dem kosmischen Christus erleben. Diese sollten wir selbst-bewusst und liebevoll stärken

18 Der Dreifache Atem

11:59

Unser senkrechter Atemstrom ist der zentrale Strang unserer Kommunikation und die Hauptstraße unserer geistigen Reisen. In Kapitel 3 haben wir ihn ausführlich beschrieben und hier ist die Reise dazu. Wichtig ist die Erfahrung, dass es drei Atemströme unterschiedlicher Natur sind, die ganz unterschiedliche Aufgaben, Reichweiten und Resultate haben - und daher auch für ganz unterschiedliche Zwecke eingesetzt werden

19 Die Bibliotheken der Zeitalter

16:27

Hier reisen wir auf den evolutionären Wegen, die uns einst aus der göttlichen Quelle von EIN SEIN heraus - und in die duale Welt hinein geführt haben: durch das Erste Kristallzeitalter, das Kalkzeitalter bis ins Staubzeitalter. Alle diese Zeitalter sind Lebensstationen und Bibliotheken voller Erinnerungen und Informationen. Sie liegen in unserem heutigen Körper. Auf dieser Reise können wir unseren Körper als ein Buch erleben, das uns alle Geschichten unseres Lebens aufblättert

Auf den Spuren der Macht

Diese drei Reisen sind die Krönung und das Ziel. Hier geht es um die Reaktivierung unserer eigenen Kräfte aus den Hochkulturen vergangener Epochen. In der Einführung sprachen wir über unsere irdische Vergangenheit als die Summe aller Leben und Lebensformen, die wir je auf Erden verkörpert haben. Nun lassen wir unseren Worten Taten folgen: geistige Reisen und tiefe Erfahrungen.

Es geht um das Vermächtnis unseres persönlichen Kristall- oder Christus- Bewusstseins, das sich von den Tagen unseres Ersten Kristallzeitalters bis Lemurien und Atlantis zieht und dann, nach dem Untergang der Insel, achttausend Jahre lang von der Erdoberfläche verschwunden war. Unser Lebensfaden wurde in den Silbernen Hallen von Asgard gehütet. Dann kehrte er zurück an die Erdoberfläche und reiste über Ägypten und Avalon in unsere Zeit, um Hier und

Jetzt in unseren Herzen zu erwachen. Reisen wir noch einmal in diese drei Zeitalter und holen uns das zurück, was wir einst liegen ließen: **uns selbst**.

Trainingseinheit 6 (je 5)

20 Auf den Spuren Der Macht	15:07
21 Weg und Geburt	11:12

Trainingseinheit 7 (5-10)

22 Die Silbernen Hallen von Asgard 47:05

Vor vierzehntausend Jahren ließen wir am Punkt der höchsten Reife unsere maskulin-feminine Zwillingseele sterben: Das mit dem Kosmos verschmolzene menschliche Bewusstsein der Priester von Atlantis starb mit unseren Körpern. Und damit verschwand auch der Heilige Gral von der Erdoberfläche. Die Reise in die Silbernen Hallen dient der Wiederentdeckung unseres Lebensfadens und der Reaktivierung unserer liebevollen Macht und Weisheit dieser Ära

Trainingseinheit 8 (je 5-10)

23 Ägypten vor 4000 Jahren	04:51
24 Reise in die Große Pyramide	34:42

Diese Reise führt uns viertausend Jahre zurück in die Große Pyramide von Ägypten und gleichzeitig in die lemurianischen Paradiesgärten. Hier folgen wir der maskulinen Spur unserer alten Weisheitsmacht und finden unseren Leben wieder, das wir vor viertausend Jahren in Ägypten losgelassen haben. Verknüpfen wir es mit unserem heutigen Leben

Trainingseinheit 9 (je 5)

25 Avalon vor 1000 Jahren	21:27
26 Abstieg des weiblichen Wesens	18:39
27 Parabel des Lebens	19:35
28 Aufstieg des weiblichen Wesens	15:59

Trainingseinheit 10 (5-10)

29 Reise nach Avalon 19:02

Auf seiner letzten Station befindet sich das Vermächtnis unseres Christus- Bewusstseins in den Händen der heidnischen Druiden und Priesterinnen. Diese Reise zu unserer femininen Macht führt uns durch das Reich der gegenseitigen Hüterschaft, wo Mann und Frau einander bis an den Tiefpunkt des Weges geführt und begleitet haben - und in diesem vollkommenen Füreinander-Da-Sein auch gemeinsam wieder aufsteigen.

Nach der Unterwerfung der weiblichen Natur, nach femininer Opferschaft durch die Zeitalter hindurch sind es nun die Frauen und die weiblichen Zwillingseele der Männer, die die Rückkehr der verlorenen Macht, die Vollendung des Reigens der Trennung und den Aufstieg ermöglichen. Denn geistiges Reisen war - und ist - eine zutiefst weibliche Kunst

Kristallmensch – Sabine Wolf
Dezember 2018