



# Leseprobe

Jana Iger

## Meine russischen Geheimrezepte für natürliches Entgiften

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 9,99 €



---

Seiten: 320

Erscheinungstermin: 09. Dezember 2019

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

## DAS BUCH

Das Wissen um Gesundheit und Heilung ist in einer Zeit, in der sich viele Menschen von der Natur entfernt haben, wichtiger denn je. Um gesund zu werden und zu bleiben, müssen wir in die Eigenverantwortung gehen und verstehen lernen, was uns krank macht.

Jana Iger enthüllt in diesem Buch das geheime Wissen ihrer Ahnen, deren Heilmethoden in tiefem Einklang mit den Gesetzmäßigkeiten der Natur stehen.

Mithilfe vieler praktischer Anleitungen, Übungen und Rezepte zeigt die Autorin, wie wir uns und unseren Organismus ganzheitlich reinigen, verjüngen und heilen können. Durch diese Entschlackung regeneriert sich nicht nur der Körper, sondern auch der Geist wird befreit von Ängsten und somit klar. Unsere Intuition wird gesteigert, und immer mehr sind wir schließlich in der Lage, selbst zu spüren, welche Nahrungsmittel, Pflanzen und Kräuter uns unterstützen und guttun. Wir erlangen die Fähigkeit zurück, mit der wir geboren wurden: Schöpfer des eigenen Lebens zu sein.

## DIE AUTORIN

Jana Iger, geboren in der Ukraine, lebt seit 1999 in Deutschland. Seit vielen Jahren widmet sie sich der Aufgabe, das alt-russische Heilwissen ihrer Ahnen zu vermitteln. In ihren Seminaren und Vorträgen lehrt sie Selbstheilungsmethoden, die helfen, die Ganzheit und Harmonie in allen Körpersystemen wiederherzustellen und seelisch zu wachsen.

Weite Informationen unter: [www.wedrussisches-wissen.de](http://www.wedrussisches-wissen.de)

Jana Iger

Meine russischen  
Geheimrezepte  
für natürliches  
Entgiften

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

## Haftungsausschluss

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autorin und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

3. Auflage

Taschenbucherstausgabe 01/2020

Copyright © 2018 by Trinity Verlag  
in der Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, München  
Copyright © 2020 dieser Ausgabe  
by Wilhelm Heyne Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.  
Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München,  
unter Verwendung eines Fotos von Jana Iger, © privat  
Herstellung: Helga Schörnig  
Satz: Leingärtner, Nabburg  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck  
ISBN 978-3-453-70385-8

[www.heyne.de](http://www.heyne.de)



Ich bin ein vollkommenes Wesen,  
das durch Leben das Leben belebt.

# Inhalt

Vorwort 9

Meine Geschichte 11

Einführung: Wedrussische Heilmethoden 15

- 1 Lass uns bei dir beginnen 19
- 2 Das Wesen des Menschen 28
- 3 Der Aufbau des physischen Körpers 43
- 4 Ernährung 99
- 5 Verschlackung und Übersäuerung des Organismus 141
- 6 Parasiten – die unterschätzte Gefahr 181
- 7 Schmerzen 208
- 8 Vom Stress zur Heilung 214
- 9 Reinigung auf allen Ebenen 225
- 10 Seelische Reinigung und geistiges Erwachen 237
- 11 Darmreinigung 247
- 12 Antiparasitenprogramm und Ausleitung  
von Schwermetallen 253
- 13 Reinigung der Leber, Nieren, Lymphe und des Blutes 269
- 14 Neue Ziele setzen 282
- 15 Weitere Geheimrezepte 286

Nachwort 315

Anmerkungen 317

## Vorwort

Das Wissen um Gesundheit und Heilung ist in einer Zeit, in der sich viele Menschen von der Natur und Mutter Erde entfernt haben, wichtiger denn je. Es existieren die unterschiedlichsten Heilmethoden, doch um gesund zu werden und zu bleiben, müssen wir Menschen in die Eigenverantwortung gehen und verstehen lernen, was uns krank macht. Viel zu oft schenken wir den Aussagen anderer Glauben und übernehmen fremde Denkmuster und Erklärungen. Dabei beginnt Heilung immer in uns selbst.

Damit dieser tiefe und umfassende Prozess in Gang gesetzt werden kann, müssen wir uns als Erstes selbst kennenlernen und wissen, wer wir wirklich sind.

Weißt du es? Spürst du, wer du bist? Welches Potenzial, welche Kraft in dir schlummern?

Manchen von uns fällt es schwer, sich zu spüren. Durch Verschlackung und Vergiftung haben wir uns auf physischer Ebene belastet und von uns selbst entfernt. Das hat Auswirkungen auf unser gesamtes Wesen, denn unser Körper existiert nicht getrennt von uns, so wie auch die Vernunft, das Gefühl und die Spiritualität nicht getrennt voneinander existieren.

Wenn wir uns selbst erkennen, spüren wir auch unsere eigenen Bedürfnisse besser. Dann wissen wir auf intuitive

Weise, welche Kräuter und Pflanzen uns guttun, welche Methoden uns tief reinigen, uns entgiften und welche Nahrung uns Energie schenkt.

Davon handelt dieses Buch: von dem Weg zu dir selbst und deinem schöpferischen Potenzial, dem Erkennen der Ursachen, die dich krank machen, von Entgiftung, Entschlackung und der Rückkehr zu deiner inneren Harmonie. Die wedrussischen Rezepte und Methoden unterstützen dich bei der Selbstheilung und schaffen mit ihrer reinigenden Wirkung die Voraussetzungen dafür, dass Gesundheit wieder in dir einkehrt. Und nicht nur das.

Jede Heilung geht auch mit seelischem Wachstum einher, denn sie beginnt in dir. Sie bringt dich immer näher zu dir selbst und öffnet dich für die Natur und die bedingungslose Liebe.

Ich selbst bin diesen Weg der Heilung gegangen und habe zu mir und meinem Potenzial zurückgefunden. Ich wünsche dir von Herzen, dass es dir mithilfe meiner russischen Geheimrezepte der natürlichen Entgiftung ebenso ergeht.

Ich wünsche dir die reinste Liebe und Fülle.

Sei du selbst, und lebe in dir die Liebe. Denn es gibt nichts Reineres als die bedingungslose Liebe.

Sei erfüllt von dieser Liebe.

Ich bin bei dir.

*Deine Jana*





# Meine Geschichte

Meine Kindheit verbrachte ich zusammen mit meinen Eltern in der Stadt Charkow in der Ukraine. Schon als kleines Mädchen war ich hellstichtig und hellfühlend und empfand diese Gabe als etwas ganz Natürliches.

Von klein auf habe ich die Natur geliebt. Jeden Sommer durfte ich zu meinen Großeltern väterlicherseits aufs Land fahren, und das war mit das Schönste, was ich als Kind erlebt habe. Das Dorf, in dem die Großeltern wohnten, hatte nur drei Häuser und war umgeben von riesigen Wäldern. Ganz in der Nähe gab es einen tiefen Fluss, in dem große Schildkröten zu Hause waren. Manchmal fingen wir sie, um sie zu beobachten, und ließen sie anschließend wieder frei. Wir waren von morgens bis abends draußen in der Natur, und so barg jeder Tag ein neues Abenteuer.

Auch meine Großeltern mütterlicherseits lebten auf dem Land, wenngleich nicht ganz so abgeschieden. Wann immer ich dort war, spielte ich mit meinen Cousins auf den Wiesen, im Matsch und in dem nahen Wald, der nicht ganz so tief und wild war wie der bei meinen anderen Großeltern. Wir stellten jede Menge Unfug an, doch ich beobachtete auch viel. Ich sah, wie die Kühe, die krank geworden waren, ihre Kälbchen wegstießen, wenn sie trinken wollten. Erst wenn sie wieder gesund waren, durften die Kleinen an den Euter.

Die Bauern aber molken die kranken Kühe trotzdem für den Eigengebrauch, und das wunderte mich. Ich sah auch, wie meine Großmutter die kranken Pferde mit Kräutern behandelte, und spürte, wie gut es ihnen tat. Als Kind sieht und versteht man schon vieles und braucht keine Erklärungen. Und so sammelte auch ich Kräuter, schleppte kranke Tiere an und half mit, sie aufzupäppeln.

Anfangs sprach ich völlig unbefangen über meine Wahrnehmungen, was bei den Erwachsenen für einige Verwirrung sorgte. Mit meinem Vater hatte ich eine tiefe Verbindung, und als er starb, nahm ich ihn weiterhin in unserer Nähe wahr. Eine Tatsache, die den Rest der Familie so sehr beunruhigte, dass sie glaubten, mich mit Medikamenten ruhigstellen zu müssen. Die chemischen Substanzen blockierten mich in meinen Wahrnehmungen, was sich negativ auf meinen Körper auswirkte. Schon mit zehn Jahren bekam ich Kreislaufprobleme und einen hohen Blutdruck. Als ich dreizehn war, beschloss meine Mutter, einen anderen Weg mit mir zu gehen, und schickte mich zu verschiedenen Heilern. Sobald ich die Medikamente absetzen durfte, fand ich für eine Weile wieder ein Stück weit zu mir selbst zurück.

Jahre später, zum Ende der Pubertät hin, wurde das Anderssein für mich jedoch zur Last. Ich wollte kein Außenseiter mehr sein, sondern dazugehören, so wie alle anderen auch. Ich wünschte mir ein ganz normales Leben. Also tat ich alles, um meine Fähigkeiten zu verdrängen und mich meinen Wahrnehmungen gegenüber taub zu stellen. Es war eine harte Zeit, die mit vielen Konflikten in meinem Innern einherging. Tag für Tag spürte ich eine große Wut in mir,

und diese Wut war gegen mich selbst gerichtet. Ich haderte mit mir, weil ich nicht »normal« sein konnte, und hatte keine Antworten auf mein inneres Dilemma.

Schließlich lernte ich meinen späteren Mann kennen, folgte dem Ruf meiner Seele und meines Herzens und zog nach Deutschland, wenn auch meine Wurzeln russisch blieben. Während meiner Schwangerschaft kehrten meine Fähigkeiten zu mir zurück. Alles, was ich mir erträumte, begann sich fortan in meinem Leben zu manifestieren. Ich erkannte, welche schöpferische Kraft die Gedanken haben und wie wir uns jeden Tag aufs Neue selbst erschaffen.

Als meine Tochter fünf Jahre alt war, schenkte meine Mutter mir die Anastasia-Romane von Wladimir Megre. Sie handeln von einer jungen Heilerin, die in der Taiga im Einklang mit der Natur und den Gesetzen der Ahnen lebt. Ich konnte kaum mehr aufhören zu lesen, denn auf eine magische Weise erkannte ich vieles wieder, das auch mich tief bewegte. Bald darauf sollte sich mein Leben völlig verändern. Ich stellte meine Ernährung auf Mono-Rohkost um und pflegte eine gesunde Lebensweise. Die Natur wurde für mich zu einer großen Quelle der Kraft, Ruhe und Weisheit.

Noch heute liebe ich den Wald so wie in Kindertagen und unternehme jeden Tag einen ausgiebigen Spaziergang. Wenn ich mich einstimme auf die Natur, spüre ich Gelassenheit und Freiheit in mir. Aller Druck, alles Wollen tritt in den Hintergrund, und sobald ich mich auf einen Baumstumpf oder ins Gras setze und die Natur beobachte, bin ich einfach nur da. Oft gesellen sich Wildtiere zu mir, und wenn ich dem Zwitschern der Vögel lausche, spüre ich die tiefe Stille, die von ihrem Gesang durchdrungen ist. Und nicht

nur die Vögel, sondern auch die Bäume, ja, alles um mich herum hat seinen ureigenen Klang.

Während ich innerlich immer stiller werde, erfühle ich die Energie um mich. Dann nehme ich Waldgeister und andere Wesen wahr, und doch ist es nicht nur die feinstoffliche Welt, die mich fasziniert, sondern immer wieder diese unglaubliche Vielfalt an Leben – unzählige winzig kleine Wesen, die in vollkommener Harmonie zusammenleben und -wirken.

In der Natur kann ich mich reinigen, kann spüren, was mein Körper braucht. Alle Antworten auf meine Fragen kommen zu mir.

Mein Leben hat mir schon früh gezeigt, dass wir lernen müssen, uns selbst zu erkennen und zu uns zu stehen.

Mithilfe meiner Hellsichtigkeit und Hellfühligkeit bin ich in der Lage, die Zusammenhänge von Gesundheit und Krankheit, Ernährung und Heilung wahrzunehmen und auf einer ganzheitlichen Ebene zu verstehen. Und so sehe ich es als meine Bestimmung an, die Menschen darin zu unterstützen, zu erwachen, sich zu heilen und die Liebe weiterzutragen.

Das Wissen und die Erfahrungen, die ich in der Natur und durch den Kontakt zu den Ahnen gesammelt habe, möchte ich in diesem Buch mit dir teilen.



# EINFUEHRUNG

## Wedrussische Heilmethoden

Die Wedrussen zählen zu den ältesten Völkern unserer Welt. Über Jahrtausende hinweg waren sie in der Taiga beheimatet, den tiefen Nadelwäldern Russlands, und noch immer leben dort vereinzelt Heiler und Hellsichtige, unberührt von der Zivilisation des Westens. Ihr Wissen und ihre Heilmethoden stehen in tiefem Einklang mit den Gesetzen der Natur und dem kosmischen Urwissen der Ahnen, zu denen sie eine innige Verbindung pflegen.

Wedrussische Heilmethoden sind ganzheitlich ausgerichtet. Ihr Ziel ist es, wieder in Einklang mit sich selbst und der Natur zu kommen.

Doch was ist unser wahres Selbst? Wer sind wir?

Als Menschen verfügen wir über die schöpferische Kraft unserer Gedanken – ein großes Geschenk für uns und die gesamte Schöpfung, wenn wir von Liebe und Harmonie erfüllt sind. Der Gedanke ist Energie; er der Ursprung von allem, was ist. Daher ist es so wichtig, unsere Gedanken rein zu halten und ihre Kraft im Sinne der spirituellen Entwicklung einzusetzen. Da wir ganzheitliche Wesen sind, ist daran auch immer der Körper beteiligt – mit ein Grund, warum wir lernen müssen, unseren Körper zu entgiften und seine Bedürfnisse zu verstehen.

In unserer modernen Zeit haben wir verlernt, uns auf unser wahres Wesen zu besinnen. Wir lassen uns schnell ablenken von dem, was wirklich wichtig ist. Je weiter wir uns aber von uns selbst entfernen, desto mehr regieren Angst und Lieblosigkeit in unserem Leben.

Mithilfe der wedrussischen Heilmethoden lernen wir, zu uns zurückzufinden, indem wir unseren Körper von Schlacken und Giften befreien, die ihn durch unsere Unachtsamkeit und Unwissenheit befallen konnten. Und immer ist es die Natur, die uns dabei zu Hilfe kommt. Je klarer unsere Wahrnehmung ist, desto besser erkennen wir, welche Kräuter, Pflanzen und Nahrungsmittel uns unterstützen – Helfer aus der Apotheke der Natur, deren Energie uns zurück zur Ganzheit führt. Wir lernen, unserer Intuition zu folgen, jener inneren Stimme, die mit den Energien rund um uns herum, mit unserem Unbewussten und unseren Erfahrungen in Verbindung steht und von dem kosmischen Urwissen geführt wird. Auf diese Weise entdecken wir tief in uns die Urkraft, aktivieren unsere Energie und bringen Körper und Geist in Einklang.

Die universellen Naturgesetze, die ich dir in diesem Buch nahebringen möchte, helfen dir, umfassende Selbstheilungsprozesse in deinem Innern in Gang zu setzen. Entschlackung und ein naturgemäßer Säure-Basen-Haushalt tragen dazu bei, dass dein Körper sich reinigt, loslässt und befreit. Durch eine Reinigung auf allen Ebenen deines Seins und die Ausleitung von Giften kannst du dich von Krankheit und Ängsten befreien. Dein Körpersystem regeneriert und verjüngt sich, sodass dir dein gesamtes Potenzial zur Verfügung

steht. Du wirst erleben, wie sich eine große Klarheit in dir ausbreitet, sodass du dir neue Ziele setzen kannst.

Liebe und Gesundheit können sich fortan auch in deinem Leben wieder harmonisch entfalten und dein ganzes Wesen zum Klingen bringen.





# KAPITEL I

## Lass uns bei dir beginnen

**M**einem Wissen und meiner Erfahrung nach kann sich jeder Mensch nur selbst reinigen, harmonisieren und heilen. Dafür ist es notwendig, dass wir uns so erkennen, wie wir wirklich sind, mit unserer Schöpferkraft, all unserem Potenzial und unserer inneren Liebe.

### **Wer ist der Mensch wirklich?**

Der Mensch ist ein Teil Gottes, von Gott nach seinem Ebenbild erschaffen und mit den gleichen Fähigkeiten versehen. Jedoch sind wir Menschen uns im Unklaren darüber, wie der göttliche Schöpfungsprozess funktioniert. Dies wurde uns aus einem einzigen Grund vorenthalten: um uns zu schützen. Denn der Mensch ist so offen und vertrauensvoll, dass er kein Geheimnis für sich behalten würde.

Wir werden als vollkommene Schöpfer in diese Welt geboren, in der jeder von uns sein Spiel spielt. Wir versuchen uns in unterschiedlichen Rollen, ob als Heiler, liebevolle Eltern, als Opfer oder Täter. Mit jeder Inkarnation in einem physischen Körper machen wir die dazugehörigen emotionalen Erfahrungen und sammeln sie. Als Menschen nehmen wir eine besondere Rolle ein: Durch die Kraft unserer Gedanken sind wir Schöpfer. Wir erschaffen uns täglich



aufs Neue selbst, wir kreieren unser Umfeld, und gemeinsam erschaffen wir unser Universum.

Die meisten Menschen aber sind sich ihrer selbst und der ihnen innewohnenden Kraft nicht bewusst. Sie lassen sich manipulieren und geben ihren freien Willen ab, ohne dessen gewahr zu sein. Doch wir können uns schützen, indem wir uns darauf besinnen, wer wir in Wirklichkeit sind. Sprich diese Absicht laut und mit klarer Stimme, wann immer dir danach ist:

*»Ich bin eine Schöpferin/ein Schöpfer, ich bin rein und klar, ich bin in mir. Ich erschaffe alles bewusst aus Liebe und zum Wohle aller, dazu ermächtige ich mich.«*

Neben den fremden Energien, die uns manipulieren, trägt auch unsere Erziehung dazu bei, dass wir uns unserer Schöpferkraft nicht bewusst sind. Es dringen zwar immer wieder Informationen über unser Potenzial und die Macht unserer Gedanken zu uns durch, aber dass wir selbst mit unseren Gedanken, Gefühlen und Taten ständig alles aufs Neue erschaffen, bleibt den meisten von uns völlig verborgen. Und so kreierte der größte Teil der Menschheit unbewusst.

Kindern wird von ihren Eltern und anderen Erwachsenen, die genauso geprägt wurden, ständig suggeriert, was gut ist und was falsch, was man tun darf und was nicht und wie man sich dabei zu fühlen hat. Diese Programmierung beginnt im Kleinkindalter zu Hause und wird dann auf den Schulen mit noch mehr Druck fortgeführt.

Ein Kind nimmt von Natur aus die Welt mit offenem Herzen in sich auf und lässt Gefühle und Informationen durch sich hindurchfließen, ohne sich daran zu klammern. Es begeistert sich immer wieder aufs Neue, verzeiht sofort und wendet sich wieder dem Spiel zu. Kinder saugen wie Schwämme alles in sich auf, was sie sehen, fühlen, riechen und hören, vor allem, wenn es von ihren absoluten Vorbildern, den Eltern, stammt. Sie bewundern sie; Mama und Papa sind ihre Götter, denn Kinder nehmen das innere Licht der Eltern wahr. Ein Kind möchte genauso sein wie seine Eltern, es will ein Teil von ihnen sein, ihre Liebe fühlen und ihnen sein ganzes Vertrauen schenken.

Die meisten Eltern jedoch haben ihre Göttlichkeit vergessen, sie zweifeln ständig an sich, verurteilen sich selbst und sogar den eigenen Körper. In ihren Gedanken und Taten tragen sie Angst mit sich – Angst, etwas falsch zu machen, nicht gut genug zu sein, keine guten Eltern zu sein, sterben zu müssen oder materielle Dinge zu verlieren ... Diese Ängste und Sorgen geben sie an ihre Kinder weiter. So beginnt die Prägung, und die falschen Selbstbilder pflanzen sich fort in den Kindern und dem gesamten Umfeld. Es braucht eine gehörige Portion an Selbstwertgefühl, um sich von diesen Mustern zu lösen und wieder an die eigene Schöpferkraft zu glauben.

Unsere göttliche Wahrheit geht mit kosmischen Gesetzen einher. Die meisten Menschen befinden sich aber nicht in dieser Wahrheit. Sie spielen anderen und sich selbst etwas vor – oft, ohne sich dessen überhaupt bewusst zu sein.

Kinder mit ihrer feinen Wahrnehmung bekommen mit, wie die Eltern lügen und sich verstellen, und sie passen sich an. Nach und nach übernehmen sie die Verhaltensmuster, die ihnen vorgelebt werden und die sie immer weiter weg-führen von ihrem wahren Sein. Gebote und Verbote, Regeln, Unwahrheiten – sie alle geben dem Kind das Gefühl, es müsse brav und fleißig sein, um geliebt zu werden. Das Kind blickt auf die Erwachsenen und zieht folgenden Schluss: »Mutter und Vater sind Götter, ich liebe sie, egal was sie tun, aber sie erwarten von mir etwas, und erst dann können sie eine gewisse Freude und Liebe ausstrahlen.«

Kinder sind bereit, alles zu tun, um die Zuneigung und Liebe ihrer Eltern oder Bezugspersonen zu bekommen. So gleichen sie sich ihnen an und entfernen sich dabei immer weiter von ihren angeborenen Fähigkeiten. Sie tauschen ihre Göttlichkeit, Einzigartigkeit und Freiheit ein, um sich fremden Erwartungen anzupassen.

Ab diesem Moment wird die Harmonie Schöpfer–Mensch gestört, und das Gesetz der Polarität lässt uns immer mehr von einem Extrem ins andere schwanken. Vom Guten ins Schlechte, von Gesundheit in Krankheit, vom Glück ins Unglück, bis eines Tages die Frage im Innern auftaucht: Wer bin ich? Welche Bestimmung habe ich? Welche Macht und Kraft besitze ich? Ab diesem Moment finden wir zu uns zurück und treten ein in den Prozess des Sich-wieder-Erinnerns und der Harmonisierung. Unsere Heilung kann beginnen.

Wenn du dieses Buch in die Hände bekommen hast, bedeutet es, dass du die ursprüngliche Harmonie in dir suchst und wieder ganz sein möchtest, vollkommen in dir, einzigartig.

In diesem Zustand gibt es kein Kranksein, hier herrscht nur der Urzustand. Sei, wie du bist: göttlich und ein Schöpfer.

In diesem Stadium erkennst du auch, warum nur du selbst dich heilen kannst. Auf dem Weg, auf dem du dich befindest, zeigt dir deine Intuition, was du brauchst und was du nicht brauchst. Erkenntnis verschmilzt mit dem Gefühl. Du spürst, welche Ernährung für dich förderlich ist, welche Maßnahmen du treffen solltest, welche Mitmenschen für dich in diesem Augenblick gut und wichtig sind. Das alles erkennst du durch deine Wahrnehmung und das Gefühl, und dein Herz hört darauf.

Heilung ist ein innerer Prozess. Aus diesem Grund kann dich auch kein Heiler, Arzt oder Therapeut wirklich heilen. Sie alle können von außen nur als Impuls wirken, deine innere Heilung aber musst du selbst in die Hand nehmen. Wichtige Gefährten auf deinem Weg sind dein Selbstvertrauen, dein Glaube und deine Überzeugung. Wenn wir daran glauben, etwas verändern zu können, wird es früher oder später eintreffen. Wenn wir glauben und dabei fest davon überzeugt sind, dass es sich verändern wird, dann wird es schneller geschehen. Und wenn wir aus tiefstem Herzen davon überzeugt sind und auch so handeln, hat es sich bereits verändert. Ein kleiner Zweifel jedoch kann alles, was wir durch unser Vertrauen und unsere Überzeugung aufgebaut haben, wieder zerstören. Daher sollten wir achtsam mit aufkommenden Zweifeln umgehen und vor allem darauf achten, dass wir unsere Kinder und auch andere nicht damit belasten.

Kinder brauchen keine Beweise, sie fühlen die Wahrheit und sind aus dem Herzen heraus überzeugt. Wenn sie

unseren Zweifeln ausgesetzt sind, kann das ihre Gabe zerstören. Und das muss nicht mal über die Sprache geschehen.

Wir sind Energiewesen und strahlen alles aus, was wir in uns haben, auch das, was wir vor anderen verstecken wollen. Diese Ausstrahlung reflektiert sich und manifestiert sich in unserem Körper, unseren Gefühlen, Worten und Taten. Unsere Ausstrahlung geht in Resonanz mit der Natur, mit anderen Menschen, Wesen, Tieren und natürlich mit unseren eigenen Kindern. Daher ist es so wichtig, bewusst zu erschaffen.

Bist du bereit, mit mir eine erste Reise zu deinem Selbst zu unternehmen? Wenn ja, dann freue ich mich von ganzem Herzen.

Bitte verinnerliche die folgende Übung, und nimm dir ein wenig Zeit, sie durchzuführen. Noch wirksamer sind die Worte, wenn du sie dir laut vorliest.



## ÜBUNG

# Ich bin eine göttliche Schöpferin/ ein göttlicher Schöpfer


Die folgende Übung hilft dir, deine wahre Schöpferin/ deinen wahren Schöpfer bewusst und auf Dauer in dir zu verankern. Dies geschieht über einen ganzheitlichen Selbstreinigungsprozess, in dem du dein Vertrauen und deine Überzeugung, wer du bist, für immer integrierst.

Suche dir einen Platz, an dem du für eine Weile ungestört bist und wo du bequem, aber aufrecht sitzen kannst.

*Schließe die Augen und atme tief in dich hinein. Stell dir vor, wie dein Atem aus glänzendem goldenem Licht und voller Frische in deinen Körper fließt. Beobachte, wie dein Körper, wie deine Muskulatur sich entspannt. Beginne bei deinen Füßen. Gehe langsam deine Beine entlang bis hinauf zum Oberkörper. Alles entspannt sich und wird leicht. Fühle, wie deine Arme sich entspannen und wie dein Kopf frei wird. Eine angenehme Leichtigkeit entsteht in dir.*

*Sprich mir nach mit deiner inneren Stimme: »Ich bin ein Mensch, ein bewusster Schöpfer. Gott ist überall, in allem, auch in mir. Ich bin ein Teil von ihm, durch mich wirkt er. Seine Kraft und Macht sind auch in mir. Seine Fähigkeiten wirken durch mich. Gott ist ewig, genau wie*





*ich. Gott ist die Ganzheit und Ur-Liebe, genau wie ich. Ich bin vollkommen, ich wurde nach Gottes Ebenbild geschaffen. Ich bin der, der ich sein möchte, bin immer vollkommen. Ich bin da, wo ich sein möchte, lebe in Fülle und Ur-Liebe. Ich bin immer geschützt, versorgt und geliebt. Da, wo ich bin, sind immer Licht, Ur-Liebe, Ganzheit und Fülle. Ich habe mich entschieden, hier zu sein und zu wirken, aus der Ur-Liebe heraus. Danke!«*

*Spüre für eine Weile einfach nur hin ... spüre, wie es sich anfühlt.*

*Dann atme tief durch, bewege deine Zehen und Finger, und öffne die Augen.*



Die Natur steht dir immer zur Verfügung, und andere Menschen sind da, um dir zu helfen, deine Göttlichkeit zu leben. Erlaube es dir ab jetzt immer, dies als deine Wahrheit anzusehen und Licht und Liebe an alle weiterzugeben.

Erinnere dich, wie du dich das erste Mal im Spiegel gesehen hast. Wie alt warst du da, ein paar Tage, Wochen, Monate? Wie begeistert du von deinem eigenen, göttlichen Spiegelbild warst! Du wolltest den Blick gar nicht mehr davon lösen.

Sieh dich jetzt wieder im Spiegel an, und erkenne die Vollkommenheit und Einzigartigkeit in dir. Schau dich genau an, erkenne deinen Körper, die aufgebauten Muster in deinem inneren physischen Kern. Siehst du, ich sehe dich, du bist wunderschön. Es ist deine Wahl gewesen, jetzt so zu sein, wie du bist, denn du möchtest dich erfahren, du hast es so gewählt und sollst annehmen, was du siehst. Du hast dich so geschaffen, bewusst oder unbewusst. Du bist eine Schöpferin/ein Schöpfer.

Um wieder an deine Vollkommenheit, deine Schöpferkraft, deine Macht und die Ur-Liebe in dir zu glauben, musst du dich von allen Dogmen befreien. Vertraue auf deine Intuition, nicht auf falsche Gedanken. Dann steht es dir offen, deine Welt zu deinem Wohl und dem anderer zu erschaffen.





# KAPITEL 2

## Das Wesen des Menschen

In diesem Kapitel wollen wir noch einen Schritt tiefer gehen und die Energie des Menschen mit einbeziehen, um uns bewusst zu machen, wer wir sind und wovon unsere Entwicklung abhängt.

### Alles ist Energie

Wie wir bereits in Kapitel 1 gesehen haben, sind wir vollkommene und uns durch eigene Gedanken selbst erschaffende Wesen. Jeder Mensch ist ein Teil des Universums, in dem alles mit allem verbunden ist. So wie die Zelle, die kleinste lebende Einheit im menschlichen Organismus, nach einem harmonischen Ganzen strebt, ist auch der Mensch: ein Teil vom Ganzen, der Liebe und Harmonie verkörpert.

Unser physischer Körper besteht aus den gleichen Teilen wie die Erde, Steine, Pflanzen und Tiere. Der physische Körper verändert sich, jedoch bleiben seine feinstofflichen Körper erhalten.

Der Mensch ist ständig in Kontakt mit unterschiedlichen feinstofflichen Teilchen, Energien, Schwingungen sowie dem morphogenetischen Feld, einem allumfassenden Bewusstseinsfeld mit einem immanenten Gedächtnis, aus dem

zahlreiche Informationen aufgenommen werden können. Wir Menschen sind wie Energieleiter, durch die ununterbrochen von allen Richtungen Energie hindurchfließt.

Schon im Physikunterricht der Schule haben wir diesen Prozess kennengelernt: Sobald Strom durch ein Kabel fließt, erzeugt er ein elektromagnetisches Feld um sich herum – das sogenannte Kraftfeld. Je schneller der Strom fließen kann, umso größer wird das Kraftfeld.

Nehmen wir das Kabel in die linke Hand und strecken den Daumen, können wir sofort erkennen, in welche Richtung der Strom fließt. Er folgt immer der Richtung, in die der linke Daumen zeigt.

Die anderen vier Finger der linken Hand zeigen uns die spiralförmige Richtung, in welche die Energie des erdmagnetischen Feldes fließt. Von unten fließen die Energien von Mutter Erde durch uns, von oben die Energien des Universums. Diese beiden Hauptenergieströmungen sind immer da, sie können nicht abgestellt werden. Durch Selbstzweifel und Gefühle, wie nicht geliebt zu werden, nicht gut genug zu sein oder nicht wertvoll zu sein, legt sich eine Art dichter Filter über das Kronen- und Fuß-Chakra, die Energiezentren zwischen physischem und feinstofflichem Körper. Die Energien fließen dann langsamer und nicht mehr so geschmeidig. Dadurch werden die Organe nicht mit ausreichend Energie versorgt, was zur Folge hat, dass sie physisch nicht einwandfrei arbeiten können. Die ersten Organe, die betroffen sind, sind die Nieren, die Zirbeldrüse und die Augen.

Oft zeigt der Körper in einem entspannten Zustand an, dass der Energiefluss ausgeglichen wird. Dies geschieht

unbewusst durch ein leichtes Kreisen des Körpers von links nach rechts. Es deutet auch darauf hin, dass du nicht genügend geerdet bist und dich von den Energien deiner Ahnen und Mutter Erde blockierst. Mit der folgenden Übung harmonisierst du den Energiefluss und öffnest die Blockaden.



## ÜBUNG

# Ausgleichen des Energieflusses

Diese einfache, hochwirksame Übung kann am besten in der Natur, aber auch zu Hause gemacht werden.

*Stell dich gerade hin, und entspanne deinen Körper. Atme langsam, tief und gleichmäßig ein und aus, und beobachte, ob du vollkommen entspannt bist. Dann lege deine Hände auf die Brust und vertraue deinem Körper. Den Rest macht er ganz von alleine. Kontrolliere ihn nicht, lass alles so geschehen, wie es kommt. Wenn du kreisen möchtest oder schaukeln, so lass es geschehen.*

*Nach einer Weile spüre bewusst wieder den Boden unter den Füßen, bewege die Zehen, atme tief durch – und öffne die Augen.*



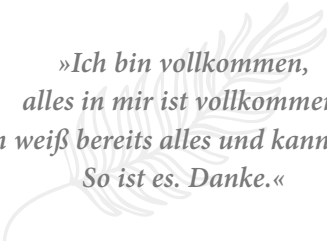
## Die zwei Hauptenergieströme

Die Energie, die von oben in uns fließt, kommt aus dem Universum und hat etwas höhere Vibrationen. Dieser Energiefluss ist anders als die Energie der Mutter Erde. Die Kraft, die von unten in uns fließt, erzeugt ihre eigene Energie und erhöht permanent ihre Vibrationen. Sie wächst, ermöglicht allen Lebewesen das gleiche Wachstum und bereichert den universellen Geist. Sie ist nicht so sehr mit Intuitionen verbunden, sondern mit der Umsetzung der feinstofflichen Energie in Materie.

Die beiden Energieströme Erde und Universum verlaufen in uns nicht linear, sondern spiralförmig und bilden in der Mitte ein sogenanntes Tornado-Auge. In diesem Auge herrschen absolute Ruhe, Stille und Zentrierung.

Sobald beide Energien richtig in Schwung kommen, kann die Energiespirale kräftig und schnell fließen. Der Mensch ist zentriert, er ist ganz auf sich fokussiert, und ihm ist bewusst, dass alles, was er um sich herum sieht und wahrnimmt, nur eine Illusion ist. Durch seine wahre Macht, die er als bewusster Schöpfer umsetzt, erschafft er seine eigenen Illusionen. Er kann alles selbst steuern, wenn er zentriert in sich ist und die Energie in ihm ungestört strömen kann. Sowohl die Energie von oben als auch die von unten müssen dabei ungehindert fließen können.

Durch mangelndes Vertrauen in sich selbst und die eigene Schöpferkraft wird die Energie in ihrem Fluss gehemmt. Hier kann nur eins helfen: umdenken, um die Einstellung zu sich selbst zu ändern. Sage zu dir:



*»Ich bin vollkommen,  
alles in mir ist vollkommen.  
Ich weiß bereits alles und kann alles.  
So ist es. Danke.«*

## **Wie entwickeln sich Qualität und Kraft?**

Der Mensch ist der Leiter der Lebensenergie und Erzeuger des eigenen elektromagnetischen Feldes. Je reiner der Körper des Menschen ist, umso schneller kann die Energie fließen und somit ein größeres und qualitativ höherwertiges elektromagnetisches Feld erzeugen.

Sobald wir unseren Körper reinigen, befreien wir ihn von Schlacken und Blockaden, die den Energiefluss unnötig bremsen. Darüber hinaus erzeugen wir unsere energetische Struktur (oder die Merkaba, den Lichtkörper) und andere Strukturen, nämlich die klare Verbindung zwischen physischem Körper und Geist und ein strukturiertes Bewusstseinsfeld (morphogenetisches Feld).

Unsere Entwicklung ist demzufolge abhängig von der Qualität unserer Energieleiter, sprich: der Reinheit des Körpers. Je reiner der Körper ist, desto höhere Vibrationen in höherer Frequenz werden erzeugt.

Wir alle erhalten, wie wir bereits wissen, unsere Energie aus dem Universum und von Mutter Erde. Das morphogenetische Feld hinterlegt in der DNA, der genetischen Signatur eines Lebewesens, bestimmte Informationen, die für die jeweilige Entwicklung vorgesehen sind. Der Mensch wird zum Menschen, der Frosch zum Frosch.

Sobald die von oben fließende Energie durch unser

menschliches Bewusstsein – unsere Absichten – beschleunigt wird, fließt sie noch stärker. Dafür ist sie jedoch auf einen reinen Körper angewiesen, der frei von Schlacken und Toxinen ist, um keinen Schaden anzurichten. Wie du siehst, kommen wir immer wieder auf die Bedeutung des Körpers zurück.

Durch die körperliche Reinigung und gleichzeitiges Arbeiten an sich selbst als geistiges Wesen kann man den physischen Körper positiv beeinflussen. Dann können beide Energien – die von Mutter Erde und die aus dem Universum – sich ungestört in der Region des Solarplexus, unserem eigenen Energieerzeugerzentrum, treffen, um das Energiefeld zu stärken und zu vergrößern. Damit werden wiederum die Vibrationen erhöht, die dafür verantwortlich sind, die Qualität des physischen Körpers zu optimieren, der sodann die Qualität der feinstofflichen Körper erhöhen kann. Die höchste Entwicklungsstufe wird erreicht, wenn der physische Körper zu einem Lichtkörper transformiert wird.

Wenn es uns gelingt, unseren physischen Körper rein zu halten, kann dieser ewig sein, da er sich permanent erneuert. Doch mit einem verschlackten Körper ist dies nicht möglich, da die Informationen zu Fehlinformationen mutieren und falsch weitergegeben werden.

In der jetzigen Zeit beziehen die Menschen ihre Energie von außen, in Form von beispielsweise Wasser, Lebensmitteln, der Sonne, weil sie die Stufe noch nicht erreicht haben, ihre Synthese einzuschalten, um völlig autonom zu sein: das heißt, die eigene Energie zu erzeugen, um ein bewusster Schöpfer zu sein – nicht nur der Schöpfer seines eigenen

Wesens und Umfelds, sondern auch der Schöpfer des Universums.

Der Mensch ist ein Teilchen des universellen Geistes, und ebenso sind unsere Körperzellen Teilchen unseres Geistes. Auch unsere Zellen brauchen Energie von außen, denn sie bekommen die Information von unserem Geist. Sobald wir aber wissen, dass wir völlig autonom und vollkommen sind, werden unsere Zellen neu programmiert. Sie erzeugen dann wiederum neue Energien.

Denke immer daran: Die Gedanken beherrschen die Materie. Darum setze dir keine Grenzen, und baue dir keine Hindernisse auf durch falsche Gedanken, wie zum Beispiel:

- »Das geht nicht«,
- »Das kann ich nicht«,
- »Das darf ich nicht«,
- »Das kann so nicht sein«.



Stattdessen vertraue auf dich, sei dir gewiss, du kannst das. Sei überzeugt davon, und lass es geschehen. Viele große Visionäre wurden zuerst belächelt, denn die unbewussten Menschen mit ihren anezogenen Dogmen wollten oder konnten sie nicht verstehen.

Erschaffe dich so, wie du sein möchtest, und achte nur auf dich selbst. Du bist gesegnet, wenn du vollkommen in dir ruhst. Richte deine ganze Aufmerksamkeit auf dich. Zentriere dich in dir selbst. Das hat nichts mit Egoismus zu tun, sondern ist die einzige Möglichkeit, auch andere zu unterstützen.



