

Leslie Temple-Thurston
mit Brad Laughlin

Rückkehr
zur **Einheit**

Die sieben Schlüssel zum Selbst





Einführung	07
Vorwort	09
Reise zu höheren Dimensionen	13
DER ERSTE SCHLÜSSEL	
Weder an Gewinn noch an Verlust glauben	35
DER ZWEITE SCHLÜSSEL	
Jeden Verrat vergeben	57
DER DRITTE SCHLÜSSEL	
Nicht mein, sondern Gottes Wille geschehe	74
DER VIERTE SCHLÜSSEL	
Auf die Hilfe der unsichtbaren Ebenen vertrauen	85
DER FÜNFTE SCHLÜSSEL	
Das Ego aus einer unpersönlichen Sicht betrachten	95
DER SECHSTE SCHLÜSSEL	
Den eigenen Tod akzeptieren	111
DER SIEBTE SCHLÜSSEL	
Die eigene Göttlichkeit begrüßen	119
Die Ebenen wechseln	135
Über die Autoren und CoreLight	146

Einführung

Die sieben Schlüssel sind einfache, effektive und wertvolle Werkzeuge. Sie unterstützen uns auf unserem Weg des spirituellen Erwachens – ganz besonders in unserer turbulenten, beschleunigten Zeit.

Leslie hat uns diese sieben kostbaren Juwelen der Weisheit zugänglich gemacht, um uns zu helfen, schneller in ein höheres Bewusstsein aufzusteigen und uns im Herzzentrum zu verankern, dem inneren Raum der Vergebung, des Mitgefühls und der Wahrheit. Mit diesen Schlüsseln können wir die verschlossenen Türen zwischen den Chakren öffnen, so dass der Strom des Lichts ungehindert durch unseren Körper fließen und eine bewusste Verbindung zu unserem inneren göttlichen Kern herstellen kann – jenem Wesen, das wir in Wahrheit sind. Die sieben Schlüssel bilden eine Grundlage für die Lehre der Nicht-Dualität und bereiten uns darauf vor, in diesem physischen Körper im Einheitsbewusstsein zu leben.

Auf die ausführliche Beschreibung des jeweiligen Schlüssels folgen am Ende jedes Kapitels eine Übung, ein Gebet und eine Meditation. Diese drei praktischen Übungen sollen Ihnen helfen, konkrete eigene Erfahrungen mit der Lehre zu machen. Wir empfehlen Ihnen daher, sich genügend Zeit für diese Übungen zu nehmen, bevor Sie sich dem nächsten Kapitel zuwenden, damit Sie die Bedeutung der einzelnen Schlüssel in ihrer ganzen Tiefe erfassen können.

Da die sieben Schlüssel ursprünglich Teil einer Vortragsreihe waren, die Leslie über einen Zeitraum von zwei Jahren hielt, bestand meine Aufgabe darin, die Abschriften ihrer Vorträge und Texte zusammenzustellen, zu redigieren und unsere Gespräche zusammenzufassen. Darüber hinaus hat Leslie für dieses Buch noch zusätzliche Texte geschrieben, Material, das in den

ursprünglichen Vorträgen nicht enthalten war. Ich empfinde große Dankbarkeit für die Gelegenheit, einen Beitrag zur Veröffentlichung der sieben Schlüssel leisten zu können, und ich wünsche Ihnen, dass Sie genauso viel davon profitieren wie ich.

Brad Laughlin
Santa Fe, New Mexico
26. April, 2002

Vorwort

Ich erinnere mich noch sehr gut an den Tag, an dem ich zum ersten Mal von den sieben Schlüsseln hörte, die den Aufstieg auf eine höhere Bewusstseinsstufe beschleunigen sollten. Es war ein kalter Februarmorgen im Jahr 2000, an dem ich mit einer kleinen Gruppe von Menschen in der Stille tiefer Meditation beisammen saß. Wir waren zu fünft. Jeder von uns hatte sich eine Auszeit vom hektischen Alltag genommen, um den Beginn des neuen Jahrtausends in der ruhigen Atmosphäre dieses Meditations-Retreats im malerischen Santa Fe (New Mexico) zu erleben. Unsere Freundin und Mentorin Leslie Temple-Thurston, die ganz in der Nähe wohnte, kam regelmäßig vorbei, um sich nach unseren Fortschritten zu erkundigen. An diesem besonderen Februartag war sie gekommen, um die letzten Tage des Retreats mit uns gemeinsam zu verbringen, denn sie wollte sich ebenfalls etwas Ruhe gönnen und uns außerdem dabei unterstützen, die Erfahrungen der vergangenen vier Wochen zu integrieren.

Die morgendliche zweistündige Gruppenmeditation hatte gerade begonnen, da rief Leslie plötzlich „Stop“! Das kam völlig unerwartet. „Spürt ihr nicht, wie ihr den Fluss unterbricht – genau hier?“ Sie deutete auf die Stelle zwischen und etwas oberhalb der Augenbrauen. „Genau hier, beim dritten Auge, stoßt ihr an eine energetische Wand, und das hindert euch daran, euch ganz mit der Quelle zu verbinden.“ Es stimmte. Die Wand war da, kaum spürbar zwar, aber dennoch als Hindernis wahrnehmbar. Es war ein Gefühl, als würde man von etwas zurückgehalten oder kontrolliert, als würde irgendetwas verhindern, dass man die volle, allumfassende wunderbare Erfahrung des Einsseins machte, die jeder von uns in tiefer Meditation schon gemacht hatte. Mit dem Willen schien man während der

Meditation nichts gegen diese Blockade ausrichten zu können. Also beschlossen wir, die Meditations-sitzung abubrechen, um uns eingehender mit den Ursachen dieser Sperre in unserem Bewusstsein zu beschäftigen.

Es folgten vier denkwürdige Tage, in denen Leslie uns fünf der sieben Schlüssel offenbarte. Wir arbeiteten gemeinsam daran, ihre Bedeutung und Anwendung zu verstehen, um unser Bewusstsein zu erweitern und vollkommen in Einklang mit dem Göttlichen zu kommen. Nach jeder Meditationssitzung schrieb Leslie eifrig in ihr Notizbuch, um die neuesten Informationen, die sie aus der geistigen Welt empfing, auf Papier festzuhalten. Danach erforschten wir gemeinsam, wie das jeweilige „Schloss“ oder die Bewusstseins-sperre entstanden war, wie wir sie im Körper festhielten und wie wir das empfangene Wissen über die Schlüssel zur inneren Befreiung nutzen konnten. Wir untersuchten unsere persönlichen „Geschichten“ und Verhaltensmuster in Bezug auf Verlust und Gewinn, Verrat, Vertrauen, den göttlichen Willen und unsere Identifikation mit dem Ego. Wir entdeckten, wie viel Macht diese Dramen über uns hatten und wie sehr wir an sie gebunden waren. Leslie inspirierte uns durch ihre Berichte über ihre eigenen Konfrontationen und ihren Umgang mit ähnlichen Ego-Mustern.

Im Laufe der folgenden Wochen und Monate empfing Leslie die Informationen über die letzten beiden Schlüssel. Als sie dieses Wissen mit ihren Schülern und den Besuchern ihrer öffentlichen Vorträge teilte, wurde das Gesamtbild immer klarer und vollständiger. Als spirituelle Lehrerin, die andere Menschen bei der Bewusstseins-transformation unterstützt, verfügt Leslie über eine seltene und wunderbare Begabung oder „Besonderheit“. Sie hält nicht nur öffentliche Vorträge und gibt *darshans*. Sie ist vor allem eine wunderbare Mentorin für Menschen, denen das eigene spirituelle Erwachen wirklich am Herzen liegt. Diese Suche führt sie mit äußerster Sorgfalt durch immer tie-

feren Schichten der Selbsterforschung und des Selbstgewahrseins auf ihren eigenen, direkten Weg zum Göttlichen.

Die sieben Schlüssel sind für alle Menschen bestimmt, die mit Leidenschaft ihren Weg des Erwachens gehen, um voll und ganz zu erkennen, wer sie in Wahrheit sind. Sie sind ein Geschenk der geistigen Welt, das uns durch ein außergewöhnliches und wunderbares menschliches Wesen überbracht wurde.

Viktoria More

Santa Fe, New Mexico

29. April 2002



Reise zu höheren Dimensionen

Heutzutage ist viel vom „Aufstieg“ (1) die Rede, aber dieser Begriff führt immer noch zu Missverständnissen. Oft wissen sogar die Menschen, die diesen Aufstieg aktiv anstreben, nicht wirklich, was damit gemeint ist. Bis vor kurzem war es ja auch für viele von uns ganz normal, mit „Aufsteigen“ fantastische Bilder zu verbinden: Man sah Raumschiffe zur Rettung der Menschheit herabschweben. Oder: Gott wird in der prophezeiten bedrohlichen Zukunft, wenn alles ganz schlimm wird, seine Hand ausstrecken und uns zu sich emporheben. In jedem Fall schien es darum zu gehen, in den rasant näher rückenden „letzten Tagen“ dieser harten, grausamen Welt zu entkommen.

Doch heute sind immer mehr Menschen reif und offen genug, um zu verstehen, was mit „Aufstieg“ wirklich gemeint ist. Deshalb besteht auch ein echtes Bedürfnis, die Sache tiefer und realistischer anzuschauen und zu durchdringen. Im Grunde kennen wir Menschen das Aufsteigen seit undenklichen Zeiten. Es ist eine sehr reale, greifbare und unmittelbare Erfahrung und wir können sie jetzt, in diesem Augenblick, machen, wenn wir uns dafür entscheiden. Das Aufsteigen auf eine höhere Ebene ist durchaus mit unserem physischen Leben und unserem Körper verbunden. „Aufstieg“ ist eigentlich nur eine andere Bezeichnung für die Erfahrung des Erwachens, auch Erleuchtung oder Einheitsbewusstsein genannt – unser höchstes Potenzial. Die damit einhergehenden Missverständnisse sind darauf zurückzuführen, dass dieser Zustand zweifellos nicht-gewöhnlich ist, schwer zu definieren und in unserer Alltagswelt bisher auch nicht verstanden.

Das Wort „Aufstieg“ beschreibt sehr bildhaft, ja buchstäblich die Reise in einen erleuchteten Zustand – besonders, wenn

man diesen Prozess von der Anatomie des feinstofflichen Körpers her betrachtet. Denn es ist eine energetische Reise, die uns immer und ewig weiter nach oben führt – über die einzelnen Chakra-Ebenen vom Wurzel-Chakra bis hin zum Kronen-Chakra. Diese Erfahrung spielt sich auf der energetischen und physischen Ebene ab, aber sie ist auch mit der völligen Transformation unserer Wahrnehmungen und Erfahrungen im Hinblick auf die äußere Welt verbunden.

Der Aufstieg über die Chakra-Ebenen bedeutet auch, dass das individuelle Bewusstsein sich vom gewöhnlichen, weltlichen Zustand, der einer ziemlich niedrigen Schwingungsfrequenz entspricht, in einen höheren Schwingungszustand bewegt und gleichzeitig gut geerdet bleibt. Das urteilende, polarisierte und begrenzte Denken, das uns so oft anfällig für negative Erfahrungen und Gefühle macht, lassen wir dabei hinter uns. Von aller Negativität und Begrenzung befreit sinken wir in das unbegrenzte, universelle Bewusstsein. Nur in diesem Zustand sind wir fähig, unser volles Potenzial als Menschen zu erkennen; wir werden uns der Verbundenheit aller Lebensformen bewusst.

Indem wir uns zu dieser Reise aufmachen, werden wir zu Wesen, die im Herzen leben – mitfühlend, großzügig, stark und weise. Wir tauchen ein in das Mysterium des ewigen Seins und werden doch gleichzeitig „praktischer“, erdverbundener und „realer“, weil unser Bewusstsein sich mehr auf die Wahrheit gründet. Wir lassen ein altes, nicht mehr funktionierendes, krankes System hinter uns und bewegen uns nun in einem neuen, ganzheitlichen System, das viel mehr integriert. Wir steigen aus der dritten Dimension in ein höheres Bewusstsein auf. Vom Gewinner-Verlierer-Paradigma zum Gewinner-Gewinner-Paradigma.

Diese Reise, die wir Aufstieg nennen, findet tatsächlich nur in unserem Energiekörper statt. Dabei achten wir auf jede kleinste Veränderung. Mit jedem Gedanken, jedem Gefühl und jeder Handlung fließt unsere Aufmerksamkeit durch den Körper.

Dabei fühlen wir uns entweder auf eine höhere Ebene gehoben oder auf eine niedrigere herabgezogen. Manchmal bemerken wir das, was im Einklang mit dem Leben steht und unserem höchsten Wohl dient. Dann fühlen wir uns erfüllt und lebendig und begegnen dem Leben mit Begeisterung und Optimismus. Wir sind bereit, uns ganz auf die Welt einzulassen. Aber manchmal scheint sich unsere Aufmerksamkeit in falschen Bahnen zu bewegen, als wäre sie aus dem natürlichen Rhythmus herausgefallen. Wir fühlen uns dann ausgelaugt und ausgebrannt, als würden wir unsere Energie vergeuden. Wir sind verwirrt, haben das Gefühl, dass das Leben unsere Pläne durchkreuzt und sind nicht in der Lage, unsere Träume zu verwirklichen. Dann fragen wir uns natürlich, was eigentlich gerade schief läuft.

Wir wollen nun einmal genau beobachten, wie das geschieht; warum wir uns manchmal in falschen, Energie raubenden Bahnen bewegen, und auf welche Weise bestimmte „Schlösser“ – blockierende Bewusstseinszustände oder Gedankenformen – den natürlichen Fluss der Lebenskraft in unserem Körper behindern. Die sieben „Schlüssel“ helfen uns, diese Schlösser zu öffnen und den natürlichen Fluss, der unser Geburtsrecht ist, wiederherzustellen. Wir werden den feinstofflichen Körper und die Chakren als Landkarte benutzen, um herauszufinden, wie sich unser Bewusstsein bei seinem Aufstieg durch den Körper bewegt. Aber bevor wir das tun, wollen wir uns zunächst einmal anschauen, was Aufstieg *nicht* ist.

Das Leben in der dritten Dimension zum Abschluss bringen

Aufstieg bedeutet nicht, dass man sich einfach aus dem alten Bewusstseinssystem davonstiehlt. Das ist ein sehr wichtiger Punkt, den man wirklich verstehen muss. Aufstieg bedeutet, mit dem Alten abzuschließen, indem man unabgeschlossene Dinge vollendet.

Wir können das System der dritten Dimension, in der wir voneinander und von anderen Spezies getrennt sind, nicht hinter uns lassen, solange wir nicht alle Lektionen, die hier noch auf uns warten, vollständig abgeschlossen haben. Dieses System der Trennung ist nichts anderes als unsere bisherige Art der Wahrnehmung, die uns sehen, fühlen und glauben lässt, dass wir getrennte, autonome Wesen sind, die weder mit der Außenwelt noch mit anderen Menschen oder Gott verbunden sind. Alle unabgeschlossenen Angelegenheiten innerhalb dieses Systems halten uns zurück, und deshalb müssen wir uns ihnen zuwenden. Innerhalb des Systems der Trennung glauben wir, die materielle Welt sei die Realität; wir meinen, Materie sei alles, worauf es ankommt. Wir glauben, dass das, was wir sehen und berühren können, real ist, und dass alles, was wir nicht sehen oder berühren können, unwirklich ist.

Alle Geschichten über das Leben, die Sie noch für wahr halten, sind wie blinde Flecken, die Sie in einen Strudel von Anziehung und Abstoßung, negativem und positivem Denken hineinziehen und im alten, begrenzten, dualistischen Paradigma der dritten Dimension festhalten.

Da es im Leben tatsächlich nur darum geht, Lektionen zu lernen, können Sie nicht weitergehen, bevor Sie sie gelernt haben. Dann sind Sie frei, denn Sie haben die dritte Dimension integriert und damit abgeschlossen. Nun hindert Sie nichts mehr daran weiterzugehen.

Auf Grund dieser wichtigen Tatsache müssen wir uns zunächst der Aufgabe widmen, alle geistigen und emotionalen Zustände, die uns im alten System festhalten, zu klären und aufzulösen. Wir müssen uns durch unsere alten Themen, einschränkenden Glaubenssätze und Persönlichkeitsmuster, die uns im begrenzten Bewusstsein gefangen halten, durcharbeiten.

Bewusstseinsarbeit ist eine Form der Selbsterforschung – eine Möglichkeit, sich das eigene Ego anzuschauen. Mit „Ego“ ist hier

die Persönlichkeitsstruktur gemeint, die das Resultat einer Konditionierung ist, der wir in der Kindheit und auch später noch durch die Umwelt ausgesetzt sind. Der Begriff „Arbeit“ bezieht sich auf die gründliche Untersuchung unserer unausgewogenen Ego-Programmierung mit der Absicht, in einen Bewusstseinszustand zu gelangen, in welchem wir ausgeglichen und wahrhaftig sind. Wir arbeiten unsere Bewusstseinsinhalte durch, um zu innerer Klarheit zu finden und schließlich heil und ganz zu werden.

Die Arbeit an unseren Ego-Programmen ist eine Methode, mit der wir sehr schnell den trennenden Schleier lüften und unsere Wahrnehmung soweit verfeinern können, dass wir nicht länger Teil des alten Systems sind. Dann beginnen wir im Herzen zu leben. Sind wir nicht in der Lage, unsere Lebenslektionen zu erkennen, müssen wir sie in der physischen Welt in Form negativer Erfahrungen durchleben. Das kann viele Jahre dauern und viel unnötiges Leid mit sich bringen. Die Methode, an den Unausgewogenheiten der Persönlichkeit zu arbeiten, steht in Einklang mit der alten Yoga-Weisheit: „Sei in der Welt, aber nicht von der Welt“.

Wie man durch das Nadelöhr gelangt

Ihr Weg zum höheren Bewusstsein ist mit der allmählichen Auflösung der Identifikation mit Ihrer alten Realität und Identität verbunden. Es ist die Vorbereitung auf die Reise durch das Nadelöhr. Mit Nadelöhr ist jene Tür gemeint, die wir durchschreiten, wenn wir zulassen, dass sich unsere alte Realität auflöst. Nur das wahre Selbst, die reine Essenz Ihres Wesens, kann durch das Nadelöhr in die nächste Dimension gelangen. Sie sind diese Essenz, aber nicht als Ihre Persönlichkeit, sondern als Einheit, und in diesem Zustand des Einsseins schlüpfen Sie durch diese winzige Öffnung zwischen den Welten in die andere Di-

mension. Das Wichtigste, was wir uns also im Moment anschauen müssen, ist unsere Bindung an unsere alten, mit der dritten Dimension verbundenen Persönlichkeitsprogramme. Durch intensive Bewusstseinsarbeit können wir diese Bindungen lösen und an einen Punkt kommen, wo wir heil und ganz sind und alle Lektionen der dritten Dimension vollendet haben. Wir entschlüsseln diese Programme also, bis wir völlig frei davon werden. So gelangen wir in einen inneren Raum, einen Bewusstseinszustand, in welchem wir wirklich verstehen, dass wir nicht die Persönlichkeit sind, dass die alte Persönlichkeit der dritten Dimension ein falsches Selbst ist, mit dem wir uns irrtümlich identifiziert haben, und dass unser wahres Wesen identisch mit dem ewigen Selbst ist.

Das alte, trennende System umfasst eine bestimmte Bandbreite an Schwingungsfrequenzen, einen kleinen Ausschnitt der unermesslichen Schwingungsbandsbreite der Schöpfung. Das Ego ist so programmiert, dass es nur Dinge innerhalb dieser schmalen Bandbreite wahrnehmen kann, und da wir in unserem Handeln vom Ego bestimmt werden, sind wir an die Grenzen dieses Frequenzbereichs gebunden. Indem wir die alten Persönlichkeitsmuster durchschauen und transformieren, sie loslassen und in unserem Alltag neue, andere Entscheidungen treffen, erhöhen wir unsere Schwingungsfrequenz so weit, dass unser Bewusstsein nicht länger an das alte System gebunden ist. Wir beginnen darüber hinauszugehen und uns in neue Frequenzbereiche auszudehnen.

Diese Arbeit macht uns alle Strukturen bewusst, die noch im alten System verwurzelt sind, und hilft uns, alle Aspekte dieses Systems der dritten Dimension anzuschauen, die noch im Unbewussten schlummern. So können wir erkennen, wo wir noch festhaken. Beim Aufstieg geht es also einfach darum, das Unbewusste bewusst zu machen.

Zeit ist jetzt für uns alle ein entscheidender Faktor, da wir uns jenem Zeitpunkt nähern, der uns für den Abschluss dieses Zyklus vorhergesagt wurde: dem Jahr 2012. Bewusstseinsarbeit wird jetzt zu einem sehr schnell wirkenden Hilfsmittel zum Verständnis unserer Lektionen. Indem wir diese Lektionen abschließen, ist unsere Aufmerksamkeit nicht mehr da gebunden, wo zuvor unsere blinden Flecken waren.

Die „Squares“ genannte Technik, die ich in meinem Buch *The Marriage Of Spirit – Enlightened Living in Today’s World* beschreibe, ist eine Methode der inneren Arbeit, die Ihnen vor allem helfen kann, die verborgenen Seiten Ihrer „alten“ Persönlichkeit zu sehen, und die Ihnen so all Ihre unbewussten Muster bewusst macht. Diese Methode (die in den nachfolgenden Kapiteln unter dem Titel „Übungen“ zur Anwendung kommt) löst die Ego-Programme tatsächlich auf, indem Sie sie abschließen.

Die Arbeit mit den in diesem Buch beschriebenen Schlüsseln ist ein sehr wirkungsvolles Instrument der Bewusstseinsarbeit. In unserer „beschleunigten“ Zeit brauchen Sie irgendeine Methode, um an Ihrem Ego zu arbeiten, damit Sie auf Ihrem Weg der Transformation und des spirituellen Erwachens bleiben können. Jede Methode, die für Sie funktioniert, ist in Ordnung, solange Sie es regelmäßig tun! Ohne sich aktiv um das Loslassen und Auflösen alter Muster zu bemühen, werden Sie nicht in der Lage sein, ins Einheitsbewusstsein aufzusteigen und das alte System hinter sich zu lassen.

Dualität

Alle Polaritäten innerhalb der Dualität, die wir im Bewusstsein aufrecht halten, können zu jener Ganzheit vereint werden, die unser Ursprung und unsere Quelle ist. So kehren wir zurück ins Einheitsbewusstsein, und unsere Schwingungsfrequenz erhöht sich enorm. In unserer Welt sind alle Individuen auf Grund ihres

Persönlichkeitsmusters mehr oder weniger mit dem Gefühl des Getrenntseins konfrontiert. Wie stark jemand diesen Zustand des Abgeschnittenseins empfindet, scheint davon abzuhängen, wie viele Verletzungen er/sie mit sich herumträgt. Das Gefühl der Trennung und die Verletzungen senken die Schwingungsfrequenz.

Wenden wir uns jetzt einmal einen Moment dem Thema „Dualität“ zu, damit Sie die Dynamik verstehen, die unsere Schwingungsfrequenz entweder senkt oder erhöht, denn dann wissen Sie, wie Sie diesen Vorgang beeinflussen können.

Unsere Welt ist eine Welt der Dualität. Weil unser Bewusstsein und unsere Welt dualistisch, das heißt zweigeteilt sind, nehmen wir das Leben in Form unzähliger Gegensatzpaare wahr. Gut und Böse, Lust und Schmerz, Freude und Trauer, Leben und Tod sind nur einige Beispiele. Es gibt noch viel mehr Polaritäten, mit denen wir Tag für Tag leben müssen. Wenn wir einmal einen Moment darüber nachdenken, erkennen wir, wie wahr das ist.

Das Ego-Bewusstsein eines jeden Menschen ist darauf programmiert, innerhalb der Spannbreiten aller Polaritäten des Lebens zu existieren. Das Ego oder die Persönlichkeit ist ständig mit all diesen Gegensatzpaaren konfrontiert. Die Erfahrung dieser unterschiedlichen Zustände bestimmt unser Leben. Alle Gegensatzpaare werden durch ein Magnetfeld polarisiert, welches das dynamische Wechselspiel zwischen den Gegensätzen aufrechterhält. Die beiden Pole jedes Paares sind auf Grund der magnetischen Kräfte von Anziehung und Abstoßung ständig miteinander verbunden. Da wir mit dem Ego identifiziert sind, sind wir den positiven und negativen Aspekten aller mentalen und emotionalen Zustände unserer Schwingungsbandbreite ausgesetzt. Mit anderen Worten, wir können in der dritten Dimension nicht die positive Seite eines Gegensatzpaares wahrnehmen, ohne irgendwann auch mit dem negativen Aspekt konfrontiert zu werden.

Die von diesem Magnetfeld verursachte Bewegung ist eine Pendelbewegung. Je weiter die beiden Pole voneinander entfernt sind, desto niedriger ist die damit verbundene Schwingungsfrequenz in unserem Denken, unseren Gefühlen und im physischen Körper.

Dieses Hin und Her ist die Ursache der Stimmungsschwankungen, die wir im Alltag erleben. Das Ego versucht, ein Gleichgewicht herzustellen, indem es zwischen dem negativen und dem positiven Pol hin und her kippt. Das ist allerdings ein prekäres Gleichgewicht und kann sehr anstrengend sein. Das Bewusstsein bleibt dadurch auf einer niedrigeren Schwingungsfrequenz. Der Mensch ist auf dieser niedrigeren Schwingungsfrequenz auf Grund seiner Erfahrungen mit den Extremen von Hell und Dunkel erheblichem Stress ausgesetzt. Es gibt allerdings auch eine andere Möglichkeit, zu einem Gleichgewicht zu finden, die viel weniger anstrengend ist. Sie besteht darin, die gegensätzlichen Pole miteinander in Einklang zu bringen und wieder in den ursprünglichen Zustand der Einheit zurückzukehren. Das bedeutet, dass das Bewusstsein weniger hin und her schwankt und dadurch eine höhere Schwingungsfrequenz hat. So kann es aufsteigen. Aufgestiegene Paradigmen schwingen mit einer höheren Frequenz.

Der Fluss der Lebenskraft im Körper

Außer dem physischen haben wir noch einige andere Körper. Unser vollständiger, ganzheitlicher Körper ist in Wirklichkeit ein Bewusstseins- und Energiekörper. Er schließt den Mentalkörper, den Emotionalkörper und einen ausgedehnten Lichtkörper ein. Unsere Lebenskraft durchströmt natürlich immer alle unsere Körper und belebt sie. Wenn wir entschlossen sind, die Wahrheit zu erkennen, wird ein besonders starker Licht- oder Energiefluss im Körper aktiviert, der im Osten *Kundalini* genannt

wird. Dieser Begriff ist vom Sanskritwort *Kundal* abgeleitet, das so viel wie „Rolle“ oder „Knäuel“ bedeutet. Hellsichtige nehmen die Kundalini am unteren Ende der Wirbelsäule in Form einer zusammengerollten Schlange wahr. Wird diese Energie erweckt, bewegt sie sich Schlangen gleich durch den Körper nach oben. Ihre natürliche Bewegung führt sie von der Wirbelsäulenbasis oder dem Wurzelchakra bis zur Schädeldecke oder dem Kronenchakra. Bevor wir uns näher mit der Frage beschäftigen, in welcher Beziehung dieser Energiefluss mit den sieben Schlüsseln steht, wollen wir einen kurzen Blick auf die Anatomie des Lichtkörpers werfen, der auch als feinstofflicher Körper oder Aura bezeichnet wird.

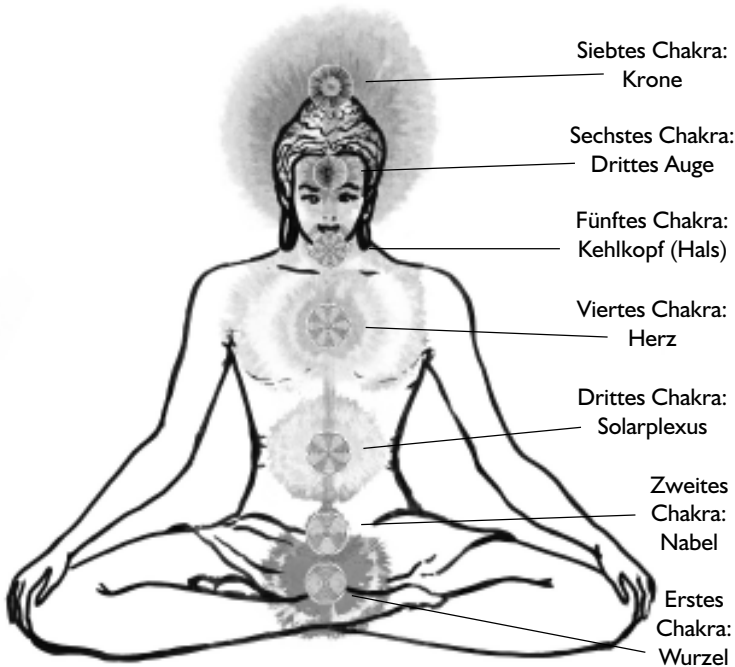
Anatomie des Lichtkörpers – Die Chakren

Chakren sind Energiezentren im Körper, die immer aktiv sind, ob wir sie nun bewusst wahrnehmen oder nicht. *Chakra* ist ein Sanskritwort und bedeutet Kreis und Bewegung, kann aber auch mit „Rad“ übersetzt werden. Die Chakren stehen mit bestimmten Aspekten des physischen, mentalen und emotionalen Körpers in Verbindung. Viele unserer Chakren befinden sich innerhalb und manche sogar außerhalb des physischen Körpers. Wir wollen uns hier mit den sieben Hauptchakren beschäftigen.

Jedem Chakra werden bestimmte Bewusstseinsaspekte und Eigenschaften oder Verhaltensweisen zugeordnet, und wenn wir über ein Chakra meditieren, können wir oft diese Bewusstseinsqualitäten wahrnehmen. Für den Zweck dieses Buches genügt es, nur die grundlegenden Bewusstseinsaspekte jedes Chakras zu untersuchen. In Wirklichkeit gibt es aber noch viele andere.

Das erste Chakra wird Wurzelchakra genannt und befindet sich zwischen dem Anus und den Genitalien am unteren Ende

der Wirbelsäule. Die mit dem Wurzelchakra verbundenen Bewusstseinsinhalte sind Sicherheit, physisches Überleben, Kampf und Fluchtreflex sowie Lebens- und Todeskampf.



Chakren sind Energiezentren im feinstofflichen Körper. Hellsichtige nehmen die von ihnen ausgehende Energiestrahlung in Form von Blüten oder Rädern wahr. Die Chakren sind sozusagen die Schnittstellen zwischen dem feinstofflichen und dem physischen Körper.

Das zweite Chakra befindet sich an der Vorderseite des Körpers zwischen den Genitalien und dem Nabel. Es steht in Verbindung mit Sexualität, Fortpflanzung, Kreativität, nährenden Gefühlen und Familien- oder Stammesangelegenheiten.

Das dritte Chakra liegt in Höhe des Solarplexus. Hier geht es um Macht, also das Ausleben der Gegensätze, die mit Macht zu tun haben: Macht – Ohnmacht; Täter – Opfer; Verlust – Gewinn; Erfolg – Misserfolg sowie Dominanz, Manipulation und Kontrolle. Hier lernen wir jene Lektionen, die mit polarisierter Macht, Autorität, Ruhm und allen Schattenseiten der Macht wie Zurückweisung, Verrat und Verlassenwerden verbunden sind.

Das vierte Chakra befindet sich in der Mitte des Brustkorbs und wird oft auch als „Herzchakra“ bezeichnet. Die damit verbundenen Bewusstseinsinhalte sind Liebe, Vertrauen, Hingabe, Pflicht und Mitgefühl. Hier lernen wir die mit Liebesbeziehungen, Zurückweisung und Akzeptanz verbundenen Lektionen.

Das fünfte Chakra befindet sich in Höhe des Kehlkopfes und ist das Energiezentrum der Stimme, des Ausdrucks, der Kunst, des Wissens, der Meisterschaft und des Willens.

Das sechste Chakra befindet sich zwischen den Augenbrauen und wird auch „Drittes Auge“ genannt. Es ist das Energiezentrum des Gewissens, der Weisheit, der Erkenntnis, der Hellsichtigkeit, der medialen Wahrnehmung und der Multidimensionalität.

Das siebte Chakra befindet sich über der Schädeldecke und wird auch als „Kronenchakra“ bezeichnet, weil es wie eine Krone auf dem Kopf sitzt. Es ist ein Energiestrudel, der sich nach oben trichterförmig öffnet. Die Kronen der Könige und Königinnen repräsentieren dieses Chakra in materieller Form. Das Kronenchakra, auch als tausendblättriger Lotos dargestellt, wird mit dem Gefühl der Verbundenheit mit allem Sein und schließlich mit unserer Einheit mit dem Göttlichen in uns assoziiert.

In den oberen Chakren, besonders im Kronenchakra, fällt es uns leichter, unseren natürlichen Zustand der Nicht-Dualität oder Einheit zu erfahren. Viele Menschen glauben fälschlicherweise, sie wären frei von der dritten Dimension, wenn sie mit ihrer Aufmerksamkeit in den oberen Chakren bleiben, und

sie „trainieren“ sich darin, sie nicht in die unteren Chakren absteigen zu lassen. Indem Sie Ihr Kronenchakra öffnen – was Sie einfach dadurch erreichen können, dass Sie sich in der Meditation bewusst darauf konzentrieren – können Sie vorübergehend den Zustand der Einheit erfahren. Das Problem ist nur, dass das Kronenchakra nicht automatisch offen bleibt, nachdem Sie es willentlich geöffnet haben. Aufgrund der dualistischen Programmierung unseres Egos schließt sich das Kronenchakra sofort wieder, wenn wir vergessen, es offen zu halten. Dann richtet sich unsere Aufmerksamkeit auf die Ego-Programme und verliert den Zustand der Offenheit. Sich darin zu trainieren, die Aufmerksamkeit in den oberen Chakren zu halten, wird Sie also nicht von Ihrem Ego befreien.

Der Versuch, ausschließlich auf den Bewusstseins Ebenen der oberen Chakren zu bleiben, ist in der Tat nichts anderes als Vermeidung und Verleugnung. Wenn wir das mit den drei unteren Chakren verbundene weltliche Bewusstsein der dritten Dimension fortwährend meiden und leugnen, hält uns unsere Kindheitsprogrammierung dennoch dort fest und bleibt einfach im Unbewussten. Sie wird nicht bewusst geklärt und aufgelöst.

Von der Essenz des feinstofflichen Körpers her gesehen existiert das Einheitsbewusstsein nicht nur im Kronenchakra und in den oberen Chakren, sondern im ganzen Körper, bis hinunter zum Wurzelchakra. Indem Sie mit den sieben Schlüsseln arbeiten und insbesondere die Schattenaspekte des ersten, zweiten und dritten Chakras auflösen, erfahren Sie das Einheitsbewusstsein im ganzen Körper, bis hinunter zum Wurzelchakra. Zwischen diesem und dem Kronenchakra gibt es dann keinen Unterschied mehr, denn beide befinden sich auf der Schwingungsebene der Einheit. Geben Sie also die Vorstellung auf, dass Sie Ihre Aufmerksamkeit im Kronenchakra und den oberen Chakren halten müssten, um im Einheitsbewusstsein leben zu können. Das stimmt einfach nicht.

Es ist also an sich möglich, die ursprüngliche Einheit auch in den unteren Chakren wahrzunehmen, aber es dauert ein bisschen länger und erfordert ein bisschen mehr Einsatz, weil wir hier die Bereitschaft mitbringen müssen, uns mit den Schattenseiten unseres Ego auseinanderzusetzen.

Anatomie des Lichtkörpers – Der Lichtkern oder Lichtkanal

Der Lichtkörper hat einen Kern oder zentralen Energiekanal, mit dem die Chakren verbunden sind. Im Sanskrit wird dieser Kern als *Shushumna* bezeichnet. Sie entspricht in etwa der Wirbelsäule im physischen Körper. Die Shushumna ist ein Lichtkanal, der strahlende Kern in jedem von uns. Er ist das Zentrum des Kosmos, das in der Bibel als Baum des Lebens bezeichnet wird – einer seiner vielen Namen. Seine „Zweige“ aus Energie oder Licht erstrecken sich in alle Dimensionen aller Körper.

Auf der Ebene der Getrenntheit sind sich die meisten Menschen der Existenz dieses Lichtkerns nicht bewusst und nehmen ihn kaum jemals wahr. Alle Schleier der konditionierten Persönlichkeit - Ängste, Unausgewogenheiten, negative und begrenzende Glaubenssysteme – hüllen ihn ganz ein und entziehen ihn so unserer bewussten Wahrnehmung. Alle Schleier zusammen bilden um den Lichtkern eine dichte, dunkle Schicht, die man fast mit einer dicken, schwarzen Lederhülle vergleichen könnte. Zwischen den Chakren befinden sich die Schlösser (Energieblockaden), wo sich die Schleier soweit verdichten, dass sie den Licht- und Energiefluss durch unseren physischen Körper unterbrechen. Wird die Kundalini erweckt und befreit, fließt diese erleuchtende Energie in einem mächtigen Strom nach oben und durchbricht die Blockaden, um das Einheitsbewusstsein vom Lichtkern nach außen zu bringen und zu offenbaren. Die Energieblockaden bewirken, dass wir nur begrenzt Zugang zum

Licht haben und so an ein begrenztes System gebunden bleiben. Wenn sich unsere Schwingung erhöht und wir unseren Glauben an Trennung und Begrenzung loslassen, öffnet die Kundalini die Schlösser und fegt die Schleier hinweg. Wir nehmen dann das Aufsteigen der Kundalini, das vom Lichtkern ausstrahlende Licht der Einheit und die Verbundenheit vom Wurzelchakra bis zum Kronenchakra wahr.



Der Lichtkanal

Wenn auch nur ein einziger, fadendünner Lichtstrahl der Kundalini, ohne durch Ego-Blockaden unterbrochen zu werden, vom Wurzelchakra bis zum Kronenchakra aufsteigen kann, fangen wir an, im Einheitsbewusstsein zu leben. Im Sanskrit wird dieser Zustand *Samadhi* genannt. Die christliche Kirche nennt

ihn den „Frieden, der höher ist als alle Vernunft“. Während wir die einengenden, begrenzenden Blockaden im Ego-Bewusstsein beseitigen und auf dem Weg der Selbsterkenntnis voranschreiten, wird der Lichtstrahl stärker und unser Samadhi-Zustand verstärkt sich. Samadhi bedeutet konkret, das Licht des zentralen Lichtkerns zu erfahren, ein Zustand, in dem wir mit dem universalen kosmischen Wissen verbunden sind. Das ist der Beginn der Erleuchtung, der Erfahrung des „Aufstiegs“.

Transzendentes Licht ist Einheitsbewusstsein und enthält Informationen. Wenn wir in den Samadhi-Zustand eintreten, laden wir die im Licht oder Einheitsbewusstsein enthaltenen Informationen sozusagen herunter. Diese werden später vom Mentalkörper entschlüsselt, und wir beginnen, größere Zusammenhänge zu verstehen. So erhalten wir vielleicht Einblick in einen gegenwärtig ablaufenden Prozess, der uns hilft, ein destruktives Verhaltensmuster wie Esssucht oder Rauchen aufzudecken. Viele hervorragende Wissenschaftler, Künstler und Führungspersönlichkeiten haben, bewusst oder unbewusst, Zugang zu höheren, erleuchtenden Ebenen und können daher auf diese Weise Informationen und geniale Ideen empfangen. Transzendentes Licht wird manchmal – gewöhnlich in der Meditation – als glückselige, ekstatische, grenzenlose Präsenz wahrgenommen. Es ist die bedingungslose Liebe des Göttlichen.

Das Licht des zentralen Lichtkanals oder Lichtkerns wird als geeintes oder nicht- dualistisches Gewahrsein erfahren – als göttliche Präsenz in unserem Innern. Traditionellerweise entwickelt man die Fähigkeit, den Lichtkern wahrzunehmen, durch regelmäßige Meditationspraxis. Die Meditation öffnet allmählich die Türen in den eigenen inneren Raum, und das Bewusstsein wird vom Zustand ungeteilten Gewahrseins durchdrungen, der unser natürlicher Zustand ist.

Die Arbeit mit den sieben Schlüsseln und anderen Techniken zur Auflösung von Ego-Mustern und Unausgewogenheiten

hilft uns auch, die Schleier „auszudünnen“. So kann das nicht-duale, ungeteilte Gewahrsein durchsickern und unser gewöhnliches Alltagsbewusstsein transformieren. Wir gelangen dann auf leichte, sanfte Weise in einen wunderbar ausgeglichenen Zustand der Wachheit.

Stets die Liebe wählen

Unsere Hingabe an den Bewusstseinsprozess, der uns durch alle Schichten der dritten Dimension in den Lichtkern hineinführt, bringt uns zunächst in die vierte Dimension, wo sich unser Bewusstsein zunehmend im Herzen zentriert. Das bedeutet, dass wir von einem auf Kontrolle und Angst beruhenden Verhalten in einen Zustand wechseln, in dem wir von der Liebe geleitet werden.

Wir müssen uns täglich für die Liebe entscheiden, selbst wenn wir nicht wissen, wie das aussehen wird. Auch angesichts all unserer Bedrängnis und Angst vor Veränderung müssen wir unser Machtstreben und unsere Kontrollsucht, die uns an die dritte Dimension binden, immer mehr loslassen.

Wenn wir uns entschließen, die Liebe über das Machtstreben oder die Angst zu stellen, gelangen wir durch das Nadelöhr in die nächste Dimension. Der Weg dorthin ist der Fluss des Lichts, der zentrale Lichtkern, und wir werden von seinem Strom getragen und im Raum des Herzens wiedergeboren. Wenn wir uns für die Liebe entscheiden, erleben wir die Wiedergeburt im Energiezentrum des Herzens und bleiben mit seiner Wahrheit verbunden. Sind wir dagegen im dritten Chakra zentriert, können wir die Herzpräsenz nicht wahrnehmen.

Wenn Sie sich dafür entscheiden, zu lieben und die alten Reaktionsweisen aufzugeben, sind Sie sich vielleicht nicht ganz darüber im Klaren, mit welchen Veränderungen das verbunden ist. Das Unbekannte macht Ihnen Angst, und vielleicht schre-

cken Sie zurück, weil es sich anfühlt, als würden Sie mit angelegten Flügeln ins Bodenlose fallen. Wenn Sie auf die Angst reagieren, indem Sie sie ernst nehmen, werden Sie Widerstände aufbauen, und die Transformation findet nicht statt. Sie können nicht loslassen und werden den veränderten Zustand nicht erfahren, sondern stattdessen ins negative Muster der dritten Dimension zurückfallen. Dort bleiben Sie stecken, bis Sie das nächste Mal vor der Wahl zwischen Liebe und Angst oder Liebe und Macht stehen. Aber Sie brauchen sich keine Sorgen darüber zu machen. Sie könnten schon am nächsten Tag wieder vor dieser Wahl stehen, weil jeder von uns Entscheidungen trifft, die unseren Bewusstseinszustand von einem Moment zum nächsten bestimmen. Wir werden ständig subtil und auf unterschiedliche Weise vor die Wahl gestellt. Loslassen ist ein sehr wichtiger Aspekt auf dem Weg der Liebe, und Sie können sicher sein, dass es Ihnen im Laufe der Zeit und mit etwas Übung immer leichter fallen wird.

Wenn Sie durchs Nadelöhr schlüpfen, und sei es auch nur für einen Moment, werden Sie zum reinen Sein und sind dann tatsächlich nichts als pures Licht. Sind wir mit dem Ego identifiziert, haben wir gewöhnlich das Gefühl, „jemand“ zu sein. An manchen Tagen erleben wir aber auch den entgegengesetzten Pol und fühlen uns wie ein „Niemand“. Der Weg zum Herzen verläuft zwischen diesen beiden Seiten des Ego, und wenn wir sie passieren, werden wir vorübergehend zu dem, was wir wirklich sind – grenzenlosem Sein, schierer Energie ohne jegliche menschlichen Eigenschaften.

Die Reihenfolge der Schlüssel

Die Schlüssel werden hier in einer besonderen Reihenfolge präsentiert, die nicht der Reihenfolge der Chakren entspricht. Es ist eine geheimnisvolle Ordnung, die das Aufschließen der Türen zwischen den Chakraebenen sehr erleichtert und beschleunigt. Am besten machen Sie sich mit den Schlüsseln in der hier angegebenen Reihenfolge vertraut und arbeiten anfangs auch in dieser Reihenfolge mit ihnen. Mit der Zeit wird Ihnen jeder Schlüssel sehr geläufig werden. Dann können Sie sie in jeder beliebigen Reihenfolge benutzen. Auf den folgenden beiden Seiten finden Sie eine Zeichnung und eine Liste der sieben Schlüssel.



Die sieben Schlüssel zum Aufstieg

DER ERSTE SCHLÜSSEL

Weder an Gewinn noch an Verlust glauben
(zwischen dem fünften und sechsten Chakra)

DER ZWEITE SCHLÜSSEL

Jeden Verrat vergeben
(zwischen dem dritten und vierten Chakra)

DER DRITTE SCHLÜSSEL

Nicht mein, sondern Gottes Wille geschehe
(zwischen dem vierten und fünften Chakra)

DER VIERTE SCHLÜSSEL

Auf die Hilfe der unsichtbaren Ebenen vertrauen
(zwischen dem ersten und zweiten Chakra)

DER FÜNFTE SCHLÜSSEL

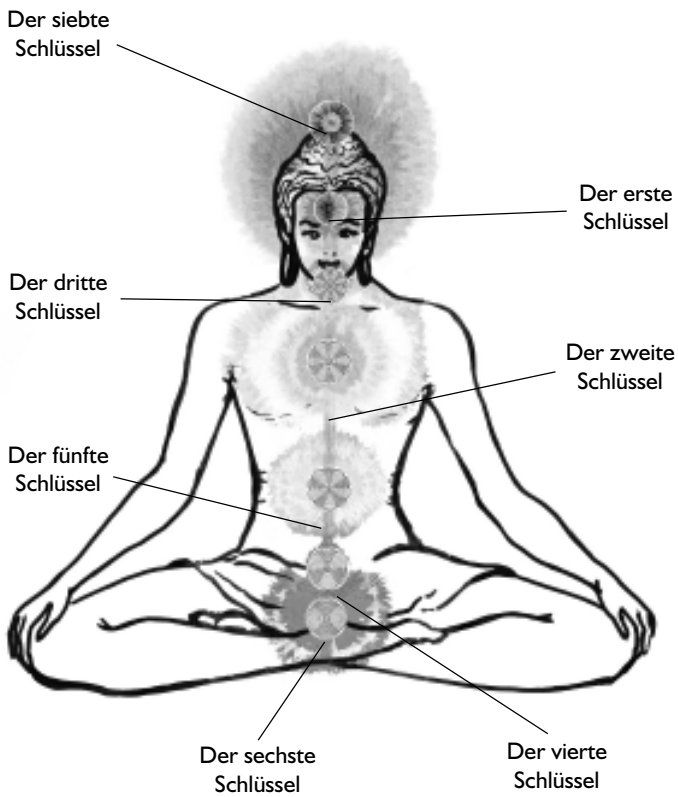
Das Ego aus einer unpersönlichen Sicht betrachten
(zwischen dem zweiten und dritten Chakra)

DER SECHSTE SCHLÜSSEL

Den eigenen Tod akzeptieren
(direkt unter dem ersten Chakra)

DER SIEBTE SCHLÜSSEL

Die eigene Göttlichkeit begrüßen
(zwischen dem sechsten und siebten Chakra)



Die sieben Schlüssel zum Aufstieg