

Susanna Winters

Lichtkörper-
symptome
erkennen & heilen

Hilfe aus der
geistigen Welt

Hinweis

Die Angaben in diesem Buch sind nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt. Sie sind weder ein Ersatz für Medikamente noch für Behandlungen oder Beratungen durch einen Arzt, Heilpraktiker oder Therapeuten.

Die Autorin rät ausdrücklich dazu, zur Feststellung, Heilung oder Linderung von Krankheiten, Leiden oder Körperschäden und bei Fragen zu Medikamenten/Mitteln, zur Ernährung und Lebensweise Ihren Arzt, Apotheker oder Heilpraktiker zu konsultieren.

Hinsichtlich des Inhaltes dieses Werkes und der darin dargestellten Resultate geben der Verlag und die Autorin weder indirekte noch direkte Gewährleistungen.

Demzufolge können und sollen die Inhalte dieses Buches keinen Arztbesuch ersetzen und stellen keine Anleitung zur Selbstdiagnose dar. Empfehlungen hinsichtlich Diagnoseverfahren, Therapieformen oder Ähnlichem werden nicht gegeben. Autorin und Verlag übernehmen somit keinerlei Haftung.



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright © 2017 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-539-8

1. Auflage 2017

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim

Umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung verschiedener Motive

von © marigold_88, www.fotolia.com und © andkuch, www.shutterstock.com

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstraße 1 · D-56593 Göllesheim

www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

*Ich widme dieses Buch
allen spirituell Erwachenden.*

Dank

Mein Dank geht an Heike Schäfer und Hildegard
Romes. Unsere Sternchentreffen sind unendliche
Reisen in Dimensionen unseres Selbst, die uns nach
der Rückkehr voller Staunen noch lebendiger werden
lassen.

“Und diejenigen, die tanzend gesehen wurden,
wurden von denen für verrückt gehalten,
die die Musik nicht hören konnten.”

(Friedrich Nietzsche)

Liebe Leserinnen, liebe Leser,
in diesem Buch finden Sie wechselnde Anredeformen
vor, abhängig davon, ob die Engel und Aufgestiegenen
Meister direkt zu Wort kommen und sich in der
vertraulichen Du-Form an Sie wenden oder ob die
Autorin das Wort ergreift. Wir haben diesen Wechsel
bewusst so belassen und hoffen, damit in Ihren
Sinne gehandelt zu haben.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	13
Einleitung	17
Bartholomäus zu diesem Buch	18
Eine Bitte von Josefine	25
Susanna	29
Kontaktaufnahme	31
Lichtkörperprozess:	
Transformations- und Reinigungsprozess	35
Was ist der Lichtkörperprozess?	37
Was passiert mit uns?	44
Stufen des Lichtkörperprozesses	46
Körperliche Symptome	56
Selbsteilungskräfte aktivieren	77
Mentale Aktivierung der Selbsteilungskräfte	81
Unterstützende Maßnahmen	83
Wasser ist Leben	85
Entgiftungsbad	90
Silberwasser	92
Wasserstoffperoxid	95
Ohne Salz kein Leben	97
Sole	100
Schüßler-Salze	102

Mutter Erde	107
Heilerde	108
Erdung	110
Gott atmet in der Pflanze	115
Heilkräuter	117
Bachblüten	120
Ätherische Öle	127
Ölziehen mit Pflanzenöl	132
Heilpflanzen als homöopathische Schmerzmittel	134
Gott schläft im Stein	137
Heilsteine und ihre Anwendung	138
Wir sind Atem	147
Atem-Übung	149
Atemtechnik-Klassiker	150
Am Anfang war das Wort	153
Musik, Singen, Töne und Laute	157
Schumann-Resonanz	159
Om	162
Symbole	164
Heilen mit Zahlen	165
Farben sind das Lachen der Natur	169
Farbliste	171
Verschiedene Möglichkeiten, mit Farben zu heilen	178
Die Farben der Erzengel	181
Das rechte Essen heilt	185
Giftstoffreiche Nahrungsmittel	192
Obst und seine Heilwirkung	194
Gemüse und seine Heilwirkung	201
Nüsse und ihre Heilwirkung	207
Säure-Basen-Haushalt	209

Bewegung und Licht	213
Sungazing	215
Stress meiden	217
Aurareinigung	219
Aurawäsche	221
Magnetisches Abstreifen	223
Räucherreinigung	224
Zum Auraschutz	225
Chakren	227
Die sieben Hauptchakren	228
Chakrenreinigung	233
Heilen mit den Händen	235
Quantenheilung	239
2-Punkt-Methode	241
Heilengel um Hilfe bitten	243
Geschenke während des Aufstiegs	245
Telepathie	246
Mediale Fähigkeiten	247
Ablegen eurer Ängste	248
Positives Grundgefühl	249
Gewinn an Herzensqualitäten	250
Ausblick	252
Abschließende Worte von Bartholomäus	255
Nachwort	259
Über die Autorin	263



Vorwort

Seit 2013 channelle ich meinen Schutzengel Josefine und meinen Geistführer Thadeus. “Channeln” bedeutet, Mitteilungen von geistigen Wesenheiten durch einen Kanal zu empfangen. Es gibt verschiedene Arten, um Botschaften aus der geistigen Welt zu empfangen. Mir wurde mitgeteilt, dass es eine telepathische Verbindung ist, die sich bei mir manchmal auch in Bildern zeigt. Meistens höre ich die Mitteilungen auf der Gedankenebene.

Geistwesen haben eine hohe Schwingungsfrequenz und eine für uns unvorstellbare Weite der Wahrnehmung. Sie besitzen ein großes Wissen durch den Zugang zur göttlichen Quelle. Sie können für uns eine einzigartige und wunderbare Hilfe sein durch ihre Botschaften. Sie ermutigen, klären uns auf, lenken uns behutsam, führen uns auf den rechten Weg, befreien uns von Ängsten und Irrtümern und erinnern uns stets daran, dass wir nie alleine sind. Während wir schlafen, sind alle Menschen “im Channel” mit Engeln und anderen Geistwesen. Viele sind während des Schlafes Schüler geistiger Lehrer, die uns unterrichten. Wir erinnern uns nur meist nicht daran.

Bei meinem ersten Kontakt mit meinem Schutzengel teilte er mir mit, dass ich mit seiner Hilfe ein Buch schreiben solle, welches unter dem Titel “Kommuniziere mit Deinem Engel” Ende 2014 erschienen ist. In diesem beschreibt Josefine, wie wir Menschen mit Engeln in Kontakt treten können, und gibt viele Anregungen, um uns daran zu erinnern, wie wichtig es ist, unser

wahres Selbst zu leben, auf unsere Seele und Herz zu hören und jeder Angst die Stirn zu bieten, um ein erfüllteres Leben leben zu können. Sie gibt uns Übungen an die Hand, und ich habe das Ganze ausgemalt mit Erlebnissen aus meinem Leben.

Bereits damals erklärte Josefine mir, dass es nicht das einzige Buch sein werde, sondern dass mit Hilfe anderer Geistwesen noch weitere folgen sollen. Mittlerweile habe ich im Auftrag meines Schutzengels ein Englorakel verfasst.

Seither hat sich mein Kontakt zur geistigen Welt verstärkt, zumal auch Aufgestiegene Meister (Bartholomäus und Lazarus) sich bei mir gemeldet haben. Sie haben mir mitgeteilt, dass sie mich unterstützen und mir helfen beim Schreiben weiterer Bücher, welche dazu dienen sollen, immer mehr Informationen aus unserer unsichtbaren Welt zu erhalten. Eigentlich sollen sie nichts anderes sein als Hilfen zur Erinnerung an unsere Heimat, unsere Herkunft und unsere Möglichkeiten.

Ich möchte hier erwähnen, dass solche Kontakte für mich immer noch mehr als ungewöhnlich sind und ich oft voller Zweifel bin, ob ich das alles wirklich erlebe, da ich mich im Vergleich zu vielen anderen spirituellen Menschen für längst nicht so "spirituell" halte. Vor allem bin ich in Sachen Engel und Geistwesen alles andere als bewandert. Ich habe mich bis vor kurzem noch nie richtig mit den Engelhierarchien auseinandergesetzt, und über Aufgestiegene Meistern wusste ich ehrlich gesagt so gut wie gar nichts. Und so wusste ich, als sich Bartholomäus bei mir meldete, nicht, wer er war. Den Namen hatte ich schon gehört, konnte ihn aber nicht unterbringen. Erst als ich ihn googelte und tatsächlich auch unter den Aufgestiegenen Meistern fand, bestätigte mir dies die Richtigkeit der Angaben. Einerseits schon seltsam, wenn man plötzlich in Kontakt steht mit Geistwesen, die man nicht richtig einsortieren kann, andererseits ist genau das für mich wiederum ein guter Beweis, nicht zu fantasieren. Das Gleiche ist mir mit La-

zarus passiert. Ich habe auf Wunsch meiner Schwester versucht, für sie ein Channel mit Josefine durchzuführen und nach ihrem Schutzengelnamen zu fragen. Also schrieb ich eine Botschaft und am Ende kam dann der Name "Lazarus". Ein wenig überrascht dachte ich dann, das sei sicher der Schutzengelname, weil ich ja vor dem Diktat an diesen gedacht hatte. Meine Schwester wunderte sich sehr, als ich ihr diesen mitteilte. Da sie im Gegensatz zu mir bibelfest ist, klärte sie mich darüber auf, wer Lazarus im Neuen Testament war. In einem späteren Kontakt erfuhr ich dann, dass er nicht der Schutzengel meiner Schwester ist, sondern zu den Aufgestiegenen Meistern gehört, die mit mir zusammenarbeiten werden.

JOSEFINE sagt hierzu:

Wir sind deine Lehrer und du eine gelehrige Schülerin, die ihr neues 'altes' Wissen weitergibt an Menschen, die durch ihre Zeilen angezogen werden. Deine Leserschaft wird es sein, die dazu beiträgt, dass unsere Botschaften vernommen und weitergegeben werden.

Alles geschieht zum richtigen Zeitpunkt, am richtigen Ort und durch die nach spirituellem Wissen dürstenden Menschen. Und nicht zuletzt durch dich, die sich dazu bereit erklärt hat, uns, den geistigen Wesen unserer aller Heimat, zu helfen, euch zu erwecken.



Einleitung

In diesem Buch geht es um die Aufstiegs Symptome im Lichtkörperprozess. Viele Menschen leiden unter vielerlei körperlichen Schmerzen und unerklärlichen Symptomen, sind psychisch angeschlagen, ohne dem eine Ursache zuordnen zu können. Ärztliche Untersuchungen bleiben meist ohne Befund. Die Verunsicherungen und Ängste sind groß, und die wenigsten wissen, wie sie richtig damit umgehen sollen. Für diese Menschen sind diese Zeilen gedacht, sie sollen zur Aufklärung beitragen.

Vielleicht haben Sie ja schon von den Aufstiegsenergien der Erde gehört, konnten aber bislang nicht viel damit anfangen oder die Literatur dazu war zu "abgehoben" für Sie. Letzteres war bei mir so, da ich Artikel fand, die so technisch und hochwissenschaftlich geschrieben waren, dass ich das Ganze wieder verworfen habe. Erst durch mehrere Channeltexte konnte ich langsam etwas mit dem Begriff "Lichtkörperprozess" anfangen. Ich hoffe sehr, dass es Ihnen durch das Lesen dieses Buches so ergeht wie mir und Sie die Zusammenhänge besser verstehen und annehmen können.

Wie Bartholomäus mir sagte, soll es hier hauptsächlich um Hilfe zur Selbsthilfe während des Lichtkörperprozesses mit den ihn begleitenden Symptomen gehen, und es sollen die Ängste und Unsicherheiten dadurch abgebaut werden. Es war für mich damals auch sehr erleichternd zu erfahren, dass ich nicht allein war und bin mit all diesen seltsamen "Wehwehchen", Schmerzen, Beschwerden und emotionalen Achterbahnfahrten.



Bartholomäus zu diesem Buch

Unser Anliegen ist und bleibt es in erster Linie, den Kontakt durch eine Kommunikation zwischen den Welten zu intensivieren, euch immer mehr ins Erinnern zu bringen und euch unsere Hilfe bei der Bewältigung der zunehmenden Energien zukommen zu lassen. Seht diese Schriften als einen Ratgeber an, in dem ihr Informationen und verschiedenartige Möglichkeiten findet, um einige Begleitererscheinungen der neuen Zeit zu mildern und auch Erkrankungen, Beschwerden und Schmerzen anderer Ursache mit diesen natürlichen Mitteln zu behandeln. Unsere Vorschläge beruhen auf alten natürlichen Verfahren, Behandlungsweisen und sollen euch daran erinnern, dass alle Heilkraft in der Natur und in euch selbst zu finden ist.

Die Zeit ist reif, dass ihr erkennt, dass die Welten nicht wirklich voneinander getrennt sind. Ein Kontakt ist immer möglich und auch dienlich. Es wird eine Zeit anbrechen, in der ihr mit der geistigen Welt so kommunizieren, eure von Gott gegebenen Fähigkeiten endlich wieder so anwenden könnt, dass Trennung nicht mehr so ein trauriges Thema sein wird, wie es derzeit noch ist. Ihr werdet erkennen, dass der Tod keine wirkliche Trennung zwischen dem Hier und Dort bedeutet. Die Tränen der Trauer werden weniger und die Tränen der Freude werden mehr werden.

In diesem Buch soll es um Hilfe zur Selbsthilfe beim Aufstiegsprozess gehen. Letztendlich geht es um Wissen, welches wir an euch weitergeben wollen. Eigentlich geben wir es nicht wirklich an euch weiter, sondern wir öffnen mit unseren Botschaften euer eigenes umfassendes Wissen, welches nur in euren Speichern des Vergessens versteckt ist. Da ihr des Schöpfers Schöpfungen seid, aus seiner

Urzelle entsprungen, ist in euch alles Göttliche angelegt, und somit ist auch alles möglich, was ihr euch vorstellen könnt. Letztendlich seid ihr mit der Ursprung von ALLEM-WAS-IST. Ihr kreierte euer Dasein. Wie schon oft erwähnt, benutzt ihr in eurem Erdenleben nur einen kleinen Teil eures wachen Geistes. Zum einen, um euch selbst zu schützen und eure Aufgaben auf Erden zu erfüllen, und zum anderen, um euren Weg, euren Weg zurück zum Ursprung durchs Erinnern zu erreichen. Jede Erinnerung weckt nicht nur den Geist, sondern vor allem auch euer Herz. Ihr fühlt Gewissheit, welche euch leitet zum wahren Licht des Lebens. Je mehr ihr fühlt, dass alles möglich ist, was ihr euch vorstellen könnt, umso bedeutender wird eure Wahl des Weges zum Ziel.

Das Erkennen und somit Fühlen der Wahrheit wird immer und ausschließlich lichter Natur sein, so dass jeder weitere Schritt, den ihr unternimmt, lichter und lichter wird. Dies bedeutet nichts anderes, als dass die Schatten in jedem von euch weichen müssen.

Bedenken und Zweifel, schlechte und ungute Emotionen werden immer weniger werden. Die Gewissheit im Herzen um eure euch von Gott geschenkten Gaben wird euch daran hindern, diese im Unguten einzusetzen.

Eure Gefühlswelt erfährt schon jetzt eine enorme Wandlung auf Erden. Euer aller Mitgefühl steigert sich mit jeder Tat, im Guten wie im Bösen. Es gibt sehr viel Leid in eurer Welt. Und steht das "Leid" vor eurer Tür, wenn es euch also ganz nahe ist, dann erst beginnt ihr wirklich zu begreifen, dass es jeden unter euch betrifft.

Die bereits häufig erwähnte Aufstiegsenergie der neuen Zeit bringt euch dieses Leid der Menschen auf Erden, ganz egal wo es stattfindet, immer näher, bewirkt sie doch, dass ihr euch durch die höher schwingenden Energien auf Bewusstseinssebenen befinden werdet, wo ihr weder Augen noch Ohren und vor allem nicht eure Herzen verschließen könnt. Das hungernde Kind auf der anderen Seite eurer Welt ist dann ganz nahe – ebenso wie die getöteten

Menschen, die wegen ihres Glaubens ihr Leben lassen müssen. Egal ob Mord am Nächsten, Gewalt, Kriege, Fanatismus und vieles mehr, ihr werdet das alles nicht mehr wie bisher von euch abschütteln können. Es wird sein, als wenn jedes üble Geschehen direkt vor euren Augen stattfindet, auch wenn es sich in Wirklichkeit weit weg ereignet. Tränen der Erschütterung ob dieser traurigen Ereignisse werden vermehrt fließen und euch klarmachen, dass es nichts gibt, was nicht einen selbst betrifft. "Was du deinem Bruder oder deiner Schwester tust, das tust du dir." Dies wird immer mehr in euer Bewusstsein treten. Und letztendlich wird es auch vor denen nicht haltmachen, die jetzt noch irren und viel Übel verursachen, indem sie gefangen sind in ihren falschen Glaubenssätzen, Ängsten und emotionalen Verletzungen. Letztere sind es, die zu sehr viel Übel in dieser eurer Welt beitragen und gepaart mit der Angst die grausamsten Taten hervorbringen.

So wird es kommen, dass ihr anfangt aufzubegehren – um eures Seelenheils und um des Seelenheils eines jeden anderen willen. Euer Schutzschild der Gleichmut, der Unachtsamkeit, des Wegsehens und der Ignoranz wird dünner und dünner. Die Wahrnehmung nimmt zu, und euer Augenmerk richtet sich auf alle Lebewesen und somit auf jede Seele, die sich auf Erden erleben möchte. Die traurigen Augen eines gequälten Tieres werden genauso wie die Vergewaltigung der Natur tiefer in euer Bewusstsein dringen und euch auffordern, etwas zu ändern. Ihr werdet nicht mehr alles hinnehmen und umdenken. Ihr lernt, Verzicht zu üben zugunsten des Seelenheils von allem Lebenden. Ihr werdet euer Lebensprinzip ändern, die Weltsicht wird eine andere sein. Ihr werdet immer mehr dorthin geführt, wo die Liebe zum Leben und zu jedem Lebewesen sich so offenbart, dass negative Energien keinen Platz mehr finden. Ja, wir möchten euch verkünden, eure Welt wird sich wandeln zu einem besseren Ort für eure Seelen. Der Weg mag nicht immer einfach sein, aber wir stehen euch bei. Eure Aufnahmefähigkeit, Wahrneh-

mung, Sensibilität und Sensitivität steigern sich mit jeder erhöhten Frequenzschwingung. All dies soll geschehen, damit ihr eure innewohnenden, vom Schöpfer mitgegebenen Fähigkeiten erkennt und in positiver Weise einsetzt. Eure Erde ist ein Gottesgeschenk, und sie soll euch erhalten bleiben, um eure Reisen antreten und fortführen zu können. Seht sie als Spielplatz, den ihr vorübergehend bewohnt, um dann heimzukehren. Erkennt in eurer Erde einen Ort, der mit der Zeit zum Spielen sehr gefährlich geworden ist. Ihr versucht, ihn immer mehr zu "modernisieren", und habt dabei vergessen, wozu er einst gedacht war. Ihr beutet die Erde aus und zerstört die wichtigsten Säulen der Lebensprinzipien der Natur. Ihr tut dies in der Hoffnung, wieder mehr Spaß am Spiel zu bekommen, und glaubt, dies mache euch glücklicher. Wisst, das wahre Glück ist in euch, und nur die Liebe zum Leben kann bewirken zu finden, was ihr ersehnt. Doch ihr zerstört, was ihr ersehnt. Je mehr ihr im Außen sucht, umso weiter entfernt ihr euch von eurem wahren Sein. Längst ist aus der Freude und dem Spaß, den die Erde einst bereiten sollte, ein Ort für eine Tragik-Komödie geworden. Wie ein Irrgarten wurde der Weg nach Hause immer schwerer, da ihr ja den Kontakt zu uns immer mehr verloren habt. Wir sind untröstlich zu sehen, wie viele Seelen in der Zwischenwelt verharren und uns nicht hören und sehen. Aber auch diese Seelen sind nicht verloren, doch ihr Weg nach Hause wäre so viel leichter, wären sie zu Lebzeiten auf Erden im Kontakt zu ihren Engeln geblieben, die von Beginn an bei ihnen sind.

Wir führen euch in ein Zeitalter der Freiheit, des Mutes und somit der Befreiung von Angst. Ein Zeitalter der bewusst gelebten Liebe voll Mitgefühl, Ehrlichkeit und Klarheit untereinander. Ein Zeitalter, in dem das Wohl eines jeden Einzelnen geachtet wird und in dem das Bewusstsein Zuwachs erhält für die Gesamtheit von ALLEM-WAS-IST. Eine Zeit wartet auf euch, in der ihr eure spirituellen Gaben austauscht, sie einbringt in die Gemeinschaft und sie als

Beruf und Berufung ausleben könnt zum Dienste aller. Dies ist beschlossen und wird so sein.

Die gesamten Welten auf der jenseitigen Ebene arbeiten mit euch zusammen. Unserer Unterstützung seid euch gewiss. Ihr werdet aufgrund der aufgestiegenen Energien Möglichkeiten finden, immer mehr mit uns in Kontakt zu kommen. Alle spirituellen Gaben offenbaren sich mehr und mehr. Der Anfang ist bereits seit langem gemacht. Viele unter euch erleben den Vorgang des Aufstiegs stark körperlich und in ihrer Emotionalität. Geistesblitze, plötzliche Einsichten und das Gefühl, sich selbst immer mehr leben und ausbrechen zu wollen aus den einengenden Vorgaben eurer Gesellschaft, lassen euch aufbegehren. Nur wenige von euch wissen um dieses Geschehen und können sich dadurch geistig-seelisch besser darauf einstellen. Wir sehen, dass hier große Unsicherheiten, Unwissen und Verwirrung bestehen. Kaum jemand hat je etwas von diesem Wandel erfahren oder gehört – und falls doch, so können die wenigsten etwas damit anfangen. Unsere Aufgabe ist es daher, auch hier ein wenig Aufklärung zu bringen, und wir sind bemüht, dies in verständlicher Sprache zu tun. Wir möchten euch Mittel und Wege aufzeigen, wie ihr euch den höheren Schwingungen besser anpassen könnt, ohne allzu sehr darunter zu leiden. Gewisse körperliche und psychische Symptome werden auch weiterhin nicht ganz zu vermeiden sein, aber sie werden erträglicher.

Außerdem sollen diese Schriften ja in einem großen Maße dazu beitragen, dass viele unter euch hier erstmals über diesen Prozess der Energieerhöhung auf Erden Kenntnis erhalten. Es ist nicht unsere Absicht, das gesamte Ausmaß auf eurer Erde zu beschreiben – dies geschieht an anderer Stelle. Hier geht es ausschließlich um die individuellen Auswirkungen auf jedes einzelne Menschenkind. Wir wünschen aus tiefer Herzenswärme heraus, euch zu informieren und beizustehen und euch eure Sorgen und Ängste bezüglich der neuen himmlischen Schwingungen zu nehmen. Seid euch unseres

Beistandes stets gewiss und scheut euch nicht, uns direkt um Rat-schlag und Hilfe zu bitten. Niemand von euch bleibt ungehört.

Ihr seid unsere Schutzbefohlenen. Neben unserer Führung und unserem Geleit gehört es mit zu unseren obersten Aufgaben, euch zu schützen, euch beizustehen und zu helfen. Und es ist uns ein großes Anliegen, unsere Aufgaben in der kommenden Zeit des Wandels auf Erden mit vereinten Kräften verstärkt umzusetzen – insbesondere in Bezug auf die aus dem Wandel resultierenden Geschehnisse in euren Körpern, eurem Geist und eurer Psyche. Ihr verspürt vermehrt eine große Unsicherheit, da ihr wenig bis gar nichts über diese – für eure bewussten Sinne nicht wahrnehmbar vor sich gehende – Energieerhöhung wisst. Die meisten Menschen sind nicht informiert und erfahren allenfalls über die Medien Meldungen über Vorgänge, Geschehnisse und Veränderungen bezüglich eurer Welt, die nicht in Zusammenhang gebracht werden können, geschweige denn, dass sie die Ursache tatsächlich erkennen bzw. preisgeben. Letzteres aus Gründen, die die Menschen von jeher motivierten: um zu manipulieren und um Macht, Ehre und vor allen Dingen Wohlstand und Reichtum zu erlangen und zu erhalten. Und wer bei euch das "Sagen" hat, ist nicht immer offensichtlich für die Masse. Bei den Oberen eurer Welt besteht und bestand schon immer die größte Angst darin, ihre Macht zu verlieren, würde das System, welches sie erschaffen haben, zusammenbrechen. Es sind leider sehr viele Mächtige unter euch Menschenkindern, die sich ab einer gewissen Stufe in der Hierarchie auf Erden von dunklen Mächten haben leiten lassen. Diese dunklen Mächte sind nichts anderes als die selbst erschaffenen negativen, zerstörenden und furchterregenden Monstergestalten in euch. Entstanden einst aus euren eigenen Gedanken, gesponnen aus euren Ego-Hirnen. Bei diesen geht es letztendlich um nichts anderes als um den puren Kampf ums Überleben. Diese Monster sind auf einer beständigen Suche nach weiteren Opfern der Seele, und bei ihrem Tun wachsen ihre Gräueltaten, da

sie kein Gewissen haben. Sind dunkle Ego-Kräfte am Werk, gelingt es uns kaum noch, diese Seelen zu erreichen.

Wir Aufgestiegenen Meister helfen und informieren euch mit vereinten Kräften und mit der Unterstützung anderer Geistwesen wie den mächtigen Engeln an anderen Stellen detaillierter über den Zeitenwandel auf Erden und berichten über die daraus resultierenden Veränderungen. Hier soll es in erster Linie allein um euch gehen, die ihr auf Erden wandelt und eine Umwandlung von Körper, Psyche und Geist durchlebt.



Eine Bitte von Josefine

In einem ersten Schritt möchten wir an dieser Stelle nochmals darum bitten, mit uns Kontakt aufzunehmen und in diesem zu verbleiben. Immer wieder müssen wir erleben, dass sehr viele Menschenkinder zwar gerne mit uns, ihren Schutzengeln, reden würden, aber den Mut verlieren, sobald sie es versuchen und es nicht sofort gelingt.

In Susannas erstem Buch haben wir uns bemüht, euch zu erklären, wie ihr mit uns kommunizieren könnt. Aber zu unserem Bedauern ist in vielen ein tiefes Misstrauen sich selbst gegenüber verankert, das den Kontakt von vorneherein verhindert. Eure Vorstellungen von uns, der unsichtbaren Welt an sich und vor allem auch die von Gott Vater selbst sind mal von tiefem Glauben, mal von Zweifeln und auch von Ehrfurcht und Angst begleitet. Dabei ist eure Sehnsucht nach der alleinigen Liebe tief in euch sehr stark, und sie ist der Antrieb für euer Dasein. Aber ihr glaubt nicht an euch und eure Fähigkeiten. Und viele unter euch schrecken vor dem Gedanken zurück, wir Engel könnten uns plötzlich als "Stimme aus dem Nichts" melden oder gar erscheinen. All dies tun wir auch hin und wieder, aber keine Sorge, dies geschieht nur in Übereinkunft mit euch. Niemals würden wir euch erschrecken wollen – und glaubt uns, das könnten wir gar nicht, dies ist nicht in uns angelegt und gar nicht möglich. Nennen wir es für euch unsere Aura, deren Ausstrahlung aus Liebe besteht.

Aber die meisten glauben nicht an sich, zweifeln an ihren eigenen Fähigkeiten hinsichtlich des Empfangens und können sich einfach nicht vorstellen, dass es so einfach ist, wie wir es beschrieben haben. Aus diesem Grunde gehen sie dann lieber zu

medial begabten Menschen, um sich bei ihnen Rat zu holen. Es sind eure Sorgen und Ängste vor der ungewissen Zukunft und eure Neugierde, die dafür sorgen, sich von anderen die Zukunft deuten zu lassen. Ihr müsst euch im Klaren darüber sein, dass ihr in jedem Moment eures Lebens die zukünftigen Ereignisse selbst kreiert und diese Zukunft deshalb auch immer das Resultat des "Jetzt" ist. Versteht, dass nichts Zukünftiges unbeeinflusst ist durch euer Denken, Fühlen und Tun. Die Verantwortung für euer Leben liegt somit in euren Händen, und es gibt in dem Sinne kein Schicksal, dem ihr ausgeliefert seid. Es gibt Stationen und Ereignisse in eurem Leben, die ihr euch ausgesucht habt. Aber selbst diese könnt ihr jederzeit umgehen, wenn ihr diese nicht mehr wollt oder benötigt. Es ist nur in der Regel so, dass ihr eure eigenen Vorgaben und Pläne, mögen sie auch noch so schwierig, kompliziert oder auch dramatisch sein und vielen Menschen auf Erden sogar tragisch erscheinen, einhaltet. Dies sind dann oft Geschehnisse, die ihr als Schicksal bezeichnet.

Wenn ihr lernt, selbst mit uns zu kommunizieren, wenn ihr unsere Antworten über die Gedanken und die Intuition vernehmt, seid ihr im Jetzt dem Zukünftigen immer einen Schritt voraus und könnt die nächsten für euch wichtigen und richtigen Schritte tun. Ihr gestaltet eure Zukunft bewusster und zum Wohle für euch selbst und andere.

Unterscheidet auch zwischen unserer inneren Stimme in euch und der eures ängstlichen Ichs. Euer Ego lebt in beständiger Sorge der Zerstörung seines Seins. Deshalb ist diese Angststimme häufig sehr laut, und ihr neigt dazu, ihr mehr Gehör zu schenken, weil ihr Geschrei so groß ist. Erkennt, dass wir uns immer ohne negative Gefühle der Angst und ohne Gedanken, die euch erschrecken würden, melden. Selbst in Notsituationen sind unsere Meldungen zwar dringlich und bestimmt, aber niemals negativ oder erschreckend. Euer Ego malt euch die schlimmsten Szenarien aus, um sich zu

schützen. Dies endet in Vermeidungsstrategien eurerseits, die euch nicht guttun. Womit wir wieder bei eurer Angst vor dem "Unsichtbaren" sind.

Wir sagen euch: Ein jeder kann uns hören. Ihr müsst verstehen, dass ihr selbst oft von uns Eingebungen, Ratschläge und Hinweise erhaltet, welche wir über eure Gedanken und über eure innere Stimme, die Intuition, senden. Ihr steht im ständigen Kontakt mit eurem Höheren Selbst, uns Engeln und vielen anderen Geistwesen. Selbst eure verstorbenen Freunde und Angehörigen stehen mit euch in Kontakt und helfen euch, wo es ihnen möglich ist. Dies läuft alles unbewusst in euch ab. Aber umso mehr ihr eure Wahrnehmung schärft, umso stärker werdet ihr diese "Kontakte" erkennen und spüren können. Und da ihr euch zukünftig auf immer höhere Schwingungsebenen begeben werdet, werdet ihr auch all dies immer mehr erfahren, erkennen und bewusst erleben können.

Wir können es nicht oft genug sagen: Redet mit uns, euren Boten Gottes. Nichts macht uns glücklicher, als wenn ihr uns vernehmt. Aber wir können euch am hilfreichsten sein auf eurem Weg nach Hause, wenn ihr es uns erlaubt. Erbittet Unterstützung, Rat und Hilfe. Alle Engel warten nur darauf, eure Aufträge zu erfüllen. Bedenkt, dass durch eine Kontaktaufnahme, die ganz bewusst von euch an uns ergeht, unsere Hilfe vielfach größer ist. Wir sind immer an eurer Seite.

Stellt euch vor, ein Freund begleitet euch in eurem Leben überall hin. Wäre es nicht traurig, wenn ihr ihn nur selten bewusst wahrnehmt und wenig bis gar nicht mit ihm reden würdet? Wir geben euch Geleit, passen auf euch auf und versuchen immer, euch auf jede erdenkliche Art und Weise zu führen. Stellt euch vor, wie traurig wir sind, wenn ihr dies missachtet, weil ihr die Führung nicht wahrnehmt und euch für die falschen Wege entscheidet. Unsere Liebe zu euch ist groß und wir fühlen mit euch. Ja, wir fangen euch auf, wenn ihr fallt. Aber es ist um ein Vielfaches schöner,

wenn ihr unseren Hinweisen folgt und nicht fallt. Wir lachen mit euch, weinen mit euch und sind voller Glück und Freude, wenn ihr euren Weg mit uns ganz bewusst beschreitet.



Susanna

In "Kommuniziere mit Deinem Engel" wurde gesagt, dass unsere Gedanken meist verwoben sind mit ALLEM-WAS-IST. Aber die meisten dieser Gedanken werden ausgefiltert, d. h. im Unterbewusstsein abgespeichert. Dies geschieht, weil wir mit unserem Bewusstsein nicht alles aufnehmen und verarbeiten können. So geschieht es auch mit unserer Wahrnehmung. Wir nehmen viel mehr auf, als wir mit unserem wachen Bewusstsein verarbeiten könnten. Fakt ist, dass wir ständig Informationen über unsere Sinne erhalten, die sofort in unser Unterbewusstsein gelangen.

Es ist so zu verstehen, dass wir ständig Informationen und Eindrücken ausgesetzt sind, die wir auf zweierlei und wahrscheinlich noch mehr Arten filtern, verarbeiten und abspeichern. Man stelle sich einfach einen großen Raum vor, in dem man sich mit anderen Menschen und Gegenständen aufhält. Alles, was sich in diesem Raum befindet und in ihm vorgeht, nebst den Befindlichkeiten der Menschen, deren Gedanken und Gefühlen, nehmen wir auf. Dies ereignet sich binnen kürzester Zeit mit all unseren bekannten und unbekanntem Sinnen. Ich erinnere hier an einen Abschnitt aus meinem ersten Buch, wo erwähnt wird, dass es uns auch möglich ist, die Dinge, die außerhalb unseres Sichtfeldes liegen, zu "sehen".

Hilfreich scheint derzeit noch die Begrenztheit unseres bewussten Erlebens. Wir wären wahrscheinlich, so verstehe ich die Informationen, die ich hierzu von Josefine und

anderen bekommen habe, noch völlig überfordert. Aber allem Anschein nach wird der Wandel der Energien, in dem wir uns derzeit und auch schon länger befinden, also die Energieerhöhung auf Erden und der Lichtkörperprozess, unsere Aufnahmefähigkeit und Verarbeitungsmöglichkeiten beeinflussen und vergrößern.

Vielleicht entwickeln wir uns alle ein wenig zu den modernen Magiern der heutigen Zeit, die ja auf faszinierende Art und Weise unter Beweis stellen, was sie alles durch eine geschulte Aufmerksamkeit und Wahrnehmung erkennen können. Diese Magier zeigen uns, dass wir unsere Wahrnehmung durch Übung verbessern können. Und wenn wir dann noch unsere spirituellen Fähigkeiten weiterentwickeln, dann wäre ein authentischeres und vor allem positiveres Leben absolut denkbar.

Interessant finde ich dabei, dass wir mit diesen Möglichkeiten auch immer ehrlicher werden – sozusagen zwangsläufig, da wir ja quasi schneller wahrnehmen und erkennen, wenn jemand nicht er selbst ist und eine Rolle spielt.

Alle unsere Schutzengel, Engel und Geistwesen wünschen einen bewussteren Kontakt mit uns. Ihr Bemühen um eine Kommunikation mit ihnen ist groß, weil sie uns auch helfen wollen, mit den neuen Energien einfacher zurechtzukommen, und uns mit ihren Botschaften einen Weg weisen wollen, wie man am besten mit all den neuen Einflüssen umgehen kann. Sie wollen uns letztendlich auch unsere Ängste nehmen, die unweigerlich mit der erhöhten Sensibilität einhergehen und die sich psychisch, geistig und körperlich äußern.



Kontaktaufnahme

Der einfachste Weg ist und bleibt es, sich in einen entspannten Zustand zu bringen. Am Anfang sollte die Meditation die erste Wahl sein. Hierzu hilft es, einen Rückzugsort zu wählen, an dem man ungestört sein kann. Wie ihr in einen entspannten Zustand kommt, möchte ich hier nicht nochmals erklären. Meditationsführungen und Anweisungen gibt es genug. Zudem ist es jedem selbst überlassen, wie er diesen Zustand erreicht. Ob im Liegen oder in sitzender Haltung – wählt, was euch am meisten zusagt. Der eine benötigt absolute Stille um sich, der andere vielleicht eine entsprechende Hintergrundmusik. Und um allen Ängsten vorzubeugen, solltet ihr als Erstes euren Schutzengel bitten, euch mit schützendem weißem Licht zu umhüllen, um einen ungestörten Kontakt zwischen euch zu gewährleisten. Der wichtigste Punkt neben der bewussten tiefen Atmung ist, die Gedanken zur Ruhe zu bringen und sich zu konzentrieren. Mir hilft es immer sehr, mir einfach ein leeres Blatt Papier vorzustellen, um mich nicht abzulenken. Wichtig ist bei der Kontaktaufnahme, sich nur auf eine Frage zu konzentrieren. Darum ist es den Engeln sehr recht, wenn wir erst nach ihren Namen fragen. Hier benötigt man nur ein Wort, welches wir vernehmen wollen, und die Kommunikation bekommt einen persönlicheren Touch. Häufig schießt der Name ganz schnell in den Kopf, das heißt, du hörst ihn gedanklich. Es ist quasi deine eigene Stimme, die du vernimmst. Und genau das ist dann die Antwort. Zweifle nicht, wundere dich nicht. So einfach ist es. Keine laute Stimme von außen, auch keine hörbare innere Stimme. Das ist die erste bewusste Kontaktaufnahme, die ihr dann erweitern könnt. Ihr werdet mit der Zeit lernen zu unterscheiden

zwischen euren eigenen Gedanken und denen von euren Engeln. Ein weiteres Indiz für Botschaften von Letzteren ist auch, wenn dein Engel nicht mit "ich", sondern in der Wir-Form antwortet, das heißt, er sagt z. B. "Wir raten dir ..." statt "Ich rate dir ...". Ein wenig Übung gehört dazu. Ihr müsst euch selbst vertrauen lernen. Es ist ausschließlich immer das Erste, was ihr vernehmt, und die Antworten kommen auch meistens schnell und sind fließend, so dass ihr nicht selbst ins "Denken" kommt. Sollte die Antwort nicht spontan erfolgen oder die Durchgabe stockend sein, dann versuche es später nochmals, denn auch dies ist ein Zeichen dafür, dass du nicht frei bist von deinen Ängsten und Zweifeln.

Habt also keine Angst, dass etwas Ungewöhnliches geschehen könnte. Euer Schutzengel weiß genau, was ihr verarbeiten könnt und was nicht. Er würde euch niemals überfordern. Und eines ist auch ein gutes Unterscheidungsmerkmal zwischen eurer Ego-Stimme und der eures Schutzengels. Letzterer spricht ausschließlich in positiven und heilenden Worten. Negative und sogar furchteinflößende Worte sind immer Ausdruck des furchtsamen Egos in euch. Eure Schutzengel wählen ausschließlich liebevolle und aufbauende Worte.

Mit der Zeit wird auch jeder merken, was für ihn der beste Weg der Kommunikation ist. Und wenn jemand z. B. eher visuell veranlagt ist, dann kann es sicher passieren, dass er Bilder geschickt bekommt. Ein sicheres Zeichen, dass ihr mit eurem Engel redet, ist, wenn ihr eine tiefe innere Ruhe verspürt und eine Gewissheit, die man nicht wirklich erklären, sondern nur fühlen kann. Oft erlebe ich ein starkes Gefühl der Liebe, die mir entgegengebracht wird, und eine Geborgenheit, wie ich sie im Außen noch nie erlebt habe.

Belastet es nicht dabei, nur während eurer Meditationen mit eurem Engel zu reden. Seid euch immer wieder bewusst, dass er jederzeit ansprechbar ist. Teilt euer Leben auch im ganz normalen

Alltag mit ihm. Bittet um Zeichen und Botschaften nur der Freude wegen, und die Engel werden euch damit beschenken – ihr müsst nur Augen und Ohren offen halten. Häufig ist es so, dass die Engel besonders zu Beginn, wenn ihr anfangt, euch mit ihnen zu beschäftigen, vermehrt Botschaften senden, weil sie damit ihre Freude über eure Aufmerksamkeit ihnen gegenüber bekunden. Das größte Glück für die Engel ist euer Erinnern an sie und eure Gespräche mit ihnen, weil ihre Hilfe dadurch einen wesentlich leichteren und besseren Zugang zu euch findet. Und unser größtes Glück ist es, wenn wir sie hören können und um ihren Schutz und ihre Liebe wissen. Wir werden das Gefühl, gut aufgehoben und geborgen zu sein, nirgends mehr erleben als bei ihnen.

Ich möchte an dieser Stelle auch klarstellen, dass der Kontakt mit euren Engeln nicht dazu dient, sie als Quelle für das Hellsehen, Wahrsagen etc. zu betrachten. In diesem Fall wäre die Enttäuschung groß. Die Engel teilen euch das mit, was eurer Entwicklung dient und sind Boten und keine Orakel. Und oft kommen die Antworten zu einem späteren Zeitpunkt, wenn sie besser zu bestimmten Gelegenheiten passen und zuvor nicht der richtige Zeitpunkt war. Diese Antworten finden wir dann nicht nur in plötzlichen Eingebungen, Gedankenblitzen, sondern auch über andere Medien wie Telefon, Radio, Fernsehen, Zeitungen, Menschen, Tiere und so weiter.



Lichtkörperprozess: Transformations- und Reinigungsprozess

Hiermit ist der Prozess der Reinigung und Frequenzerhöhung des physischen Körpers der gesamten Menschheit gemeint. Wir alle durchlaufen ihn, ob wir es nun bewusst wahrnehmen oder nicht. Dieser Prozess gehört zum Aufstiegsprozess der Erde. Ihre Frequenz steigt rapide an. Materie ist eine Verdichtung von Licht, und diese Dichte nimmt ab. Somit erhöht sich die Energiefrequenz auf der Erde und die der Menschen. Die Umwandlung von Materie zu Licht ist ein sehr langwieriger Prozess.

Unser Planet ist seit 1987/88 im Aufstieg begriffen. Wir können mit unserer Erde zusammen aufsteigen, und dies bedeutet, dass auch unsere Schwingungen sich erhöhen. Dadurch lassen wir alles Schwere und Dunkle langsam hinter uns und werden leicht und lichter.

Wir leben in der 3. Dimension (Materie), und der Aufstieg führt uns über die 4. bis in die 5. Dimension (Lichtkörper). In dieser Dimension existieren Vergangenheit und Zukunft nicht mehr, die einzige Zeit wird die Gegenwart sein. Ego, Seele und Geist sind in eine höhere Form übergegangen und wir vereinen uns mit unserem Höheren Selbst.

Nach und nach werden auch die jetzt noch inaktiven Gehirnzellen aktiviert. Die Rückgewinnung unserer vollen Gehirnkapazität ist ein längerer Prozess, der sich über einen längeren Zeitraum erstreckt. Er kann durchaus noch einige Jahrzehnte andauern.

Wir können unsere Körper nicht innerhalb kurzer Zeit zu einem LICHTKÖRPER entwickeln, weil wir das nicht ertragen könnten. Es treten immens viele Veränderungen in uns und unserer Aura auf. Die spirituellen und intellektuellen Fähigkeiten erwachen mit Möglichkeiten und Fähigkeiten, die wir uns heute noch nicht einmal vorstellen können.

Wenn das innerhalb kürzerer Zeit geschehen würde, wären wir wahrscheinlich schnell Gast in der Psychiatrie, weil wir uns mit Dingen konfrontiert sähen, die uns in unserem derzeitigen Zustand zutiefst erschrecken und entsetzen würden. Wir brauchen Zeit, um all die Veränderungen zu verarbeiten und uns an sie anzupassen. Unsere geistigen Führer wissen genau den jeweils richtigen Zeitpunkt für jeden einzelnen Menschen. Unter vielen spirituellen Menschen wurde vor ihrer Inkarnation verabredet, den Prozess als Erste zu durchlaufen, um als Lichtarbeiter auf Erden zu arbeiten. Sie entwickeln genau die medialen Fähigkeiten, die benötigt werden, um z. B. über den Wandel zu berichten und den Menschen dabei zu helfen.

In einem Channeltext von Schutzengel Ariel wurde gesagt, dass bereits viele von uns die halbe Wegstrecke hinter sich gebracht haben.



Was ist der Lichtkörperprozess?

Der Lichtkörperprozess bezeichnet eine Metamorphose wie die der Raupe zum Schmetterling, eine vollkommene Umwandlung des menschlichen Körpers in einen sogenannten Lichtkörper. Dies wird bedingt durch die bereits erwähnte Energieerhöhung der gesamten Erde, die messbar ist. Es ist eine körperliche und spirituelle Weiterentwicklung sowohl des Planeten Erde als auch der Menschen, Tiere und Pflanzen. Viele Veränderungen der Erde sind von Wissenschaftlern bereits registriert worden.

Wir werden diesen Aufstieg mit unserem derzeitigen physischen Körper vollziehen. In den nächsten Jahren werden wir uns alle weiterentwickeln. Hilfe erhalten wir dabei von allen Seiten: von Engeln, geistigen Führern, Aufgestiegenen Meistern und vielen anderen Geistwesen und von den Lichtarbeitern hier auf Erden.

Der Lichtkörperprozess verläuft individuell und ist abhängig von unserem Einverständnis, denn nichts geschieht ohne unsere Einwilligung. Er wird in zwölf Stufen unterteilt, und man durchläuft diese nicht hintereinander, sondern man kann abwechselnd oder gleichzeitig mehrere Stufen durchlaufen.

Es ist ein Prozess der Entgiftung und Reinigung. Eine "Katharsis", die Befreiung von allem Dunklen in uns. Der physische Körper reagiert im stofflich-organischen Bereich. Die neuen Frequenzen treffen auf Energieblockaden, welche aufgelöst werden. Biochemische Prozesse werden in Gang gesetzt, Hormone und Säuren unterstützen Transformationsprozesse. Alle bis dato angestauten Energien können wieder frei fließen. Der Bauplan des Erbgutes strukturiert sich um (DNA). Jede Zelle ist dann lichtdurchflutet.

Ahnenaufräge, altes Karma und auch die eigene Lebenseinstellung sowie alte Verhaltensmuster, Ängste, falsches, unwahres und manipuliertes Wissen lösen sich mehr und mehr auf. Wir lassen alle negativen vergangenen Anhaftungen hinter uns, bis wir völlig frei vom Dunkel sind, alles Schwere ist vergangen – ein wunderbares Ergebnis unserer Arbeit an uns selbst, unseres Reinigungs-, Klärungs- und Läuterungswerkes. Wir sind dann unserem wahren Ursprung nahe gekommen und leben unser wahres Selbst.

Unsere Wahrnehmung erhöht sich, unser Bewusstsein erweitert sich, wir werden einfach anders fühlen und denken. Ohne die dunklen Einflüsse sind wir glücklich, gelassen und frei. Wir leben die Liebe, sind die Liebe und sind in der Freude. Durch einen besseren Energiefluss werden die Körper gesünder und funktionieren besser. Und von einem positiven Effekt bin ich besonders beeindruckt: Manche Körper wirken sogar wesentlich jünger.

Wir begeben uns in neue, höhere Dimensionen und befinden uns dann in einem Zustand der Reinheit. Wir werden zu Menschen des neuen Zeitalters.

Wir erkennen, dass wir alle “eins” sind und kennen keine Abgrenzung mehr. Mediale Erkenntnisse, außersinnliche Fähigkeiten, die man heute noch als verrückt und irrational bezeichnet, werden dann zur Normalität gehören. Vieles von dem, was Josefine in “Kommuniziere mit Deinem Engel” angedeutet und erwähnt hat, wird dann jeder umsetzen können. So werden wir z. B. unsere telepathischen Verbindungen zur Kommunikation mit allen und allem nutzen können.

Eine Vereinigung mit dem Höheren Selbst wird möglich. Die Erde existiert in verschiedenen Ebenen bzw. Dimensionen, in die wir aufsteigen. Soweit ich das verstehe, ist dann selbst der Tod nicht mehr nötig. Aber der Weg dahin ist sicher noch lang, und hier soll es ja in erster Linie darum gehen, wie wir diesen Weg in Zeiten des Wandels und der Schwingungsanhebung am besten

begehen. Denn eines ist sicher: Jeder einzelne Schritt auf diesem Weg ist von großem Gewinn, wir entdecken immer mehr, welche unglaublichen Gaben und Fähigkeiten wir Menschen besitzen, und wir lernen, mit ihnen auf die richtige Weise umzugehen. Immer mehr Menschen spüren bereits seit langem ihre gesteigerte Empfindsamkeit gegenüber allem, was letztendlich schädlich ist für Leib, Geist und Seele. Ihr Fokus verändert sich, Dinge, die bislang akzeptiert werden konnten, werden in einem neuen Licht gesehen. Man mag mit dem Verstand noch an alten Vorgängen und Verhaltensweisen hängen bleiben, aber die innere Stimme in Form von Unwohlsein und Skepsis wächst und wächst. Wir nehmen vermehrt nicht mehr alles hin, was man uns als gesund, richtig oder falsch usw. verkaufen will. Ich merke, wie sich allein in meinem Umfeld die Themen ändern. Veganes Leben, der Tierschutz, Humanität, ein soziales Miteinander, ein neues Gesundheitsbewusstsein und vieles mehr stehen immer mehr krasen Ereignissen, die die Welt erschüttern, gegenüber. Aber die Schrecknisse, Gräueltaten, Krieg und Gewalt, Terror, Umweltkatastrophen, Menschenrechtsverletzungen und vieles mehr werden irgendwann weniger werden. Das Geschenk, was uns durch den Energiewandel gemacht wird, lässt uns mehr und mehr aufwachen. Die Liebesenergien werden die "dunklen" Energien verscheuchen. Das neue Bewusstsein beinhaltet ein Wissen, welches diese Erde bereits auf ihrem Weg in die höhere Dimension zu einem besseren Ort machen wird. Immer mehr Menschen entdecken ihre spirituellen Talente und werden sie zum Wohle aller einsetzen können. All das, was man jetzt noch gemeinhin als Wunder bezeichnet, wird dann zum Alltag gehören.

Zusammenfassend bedeutet der Lichtkörperprozess das Wiederentdecken unseres wahren Seins, des Göttlichen in uns. Er ist das Erinnern und Wiederentdecken der Schöpfung, das Urvertrauen, der Glauben und die Hingabe an Gott.

Ich durchlaufe diese Schwingungserhöhungen bereits seit Jahren, ohne je mit dieser Begrifflichkeit konfrontiert worden zu sein. Soweit ich mich erinnere, habe ich erstmals davon gehört, als viel von 2012 die Rede war, als durch das Ende des Maya-Kalenders auch vom Ende der Erde die Rede war. Ich hatte mich fünf bis sechs Jahre zuvor bei einem Esoterikforum angemeldet, in dem ich dann zum ersten Mal vom Lichtkörperprozess erfuhr. Aber alles, was ich darüber las, war meines Erachtens so abgehoben, dass ich es nicht ernsthaft in mich aufgenommen habe. Aber nichtsdestotrotz blieben einige Informationen darüber hängen, und ich blieb zumindest interessiert, wenn ich irgendwo anders darüber stolperte. Und so kam ich nach und nach doch immer mehr dazu, mich ein wenig damit auseinanderzusetzen, insbesondere dann, wenn meine Symptome doch stark mit den diesbezüglichen Beschreibungen übereinstimmten. Andererseits wurde mir auch immer mehr bewusst, dass genau die aber auch zu vielen anderen Krankheitsbildern passen konnten. Dadurch immer wieder verunsichert, war ich dann doch sehr darum bemüht, mich bei einem Arzt abzusichern. Doch es ist erstaunlich, wie viele Untersuchungen und Arztbesuche ich hinter mich gebracht habe, ohne je eine Ursachenklärung zu erhalten. Letztendlich wurde nie etwas gefunden, obwohl ich ernsthafte und oft schmerzhafte Symptome hatte. Wenn ich so recht überlege, geht das nun schon seit mindestens 15 Jahren so, dass ich "Krankheiten" hatte, die nie geklärt werden konnten. Und da es viele Symptompausen gab, war ein Zusammenhang ja nicht erkennbar, zumal damals die spirituelle Landschaft noch eine ganz andere war. So hatte ich z. B. bereits Ende der 90er unerklärliche Schmerzen in meinen Gelenken - und zwar schubweise. Und jeder Arztbesuch blieb ergebnislos. Meine Rheumawerte und alles andere waren immer im Normbereich. Gott sei Dank waren die Schübe nicht allzu lange, und manchmal blieben sie Jahre lang aus. Mitte 2013 und 2014

waren sie plötzlich wieder da, aber in verstärktem Maße. Überhaupt waren die letzten zwei bis drei Jahre sehr anstrengend.

Nun weiß ich aber, womit die Schmerzen zusammenhängen, und das lässt mich sie besser ertragen. Es gab Tage, da tat mir fast jeder Knochen weh, und ich fühlte mich wie 100 – und das mir, die ich eher ein reger und aktiver sowie recht beweglicher Mensch bin. Umso erstaunlicher ist es, wenn dann plötzlich von einem Tag auf den anderen sämtliche Schmerzen verschwinden, als wäre da nie etwas gewesen. Das ist erstaunlich und wenn Sie das auch kennen, kann dies ein guter Hinweis darauf sein, dass Aufstiegsenergien am Werke sind. Mittlerweile kann ich auch Schmerzen unterscheiden, die sich muskulär und an den Gelenken und Knochen bemerkbar machen. Habe ich z. B. Nackenbeschwerden durch eine falsche Lagerung, dann sind diese Schmerzen irgendwie anders. Wenn bei mir die Aufstiegsenergien am Werke sind, dann sind diese auch immer mit für mich typischen Piksern begleitet, die ich dann am ganzen Körper spüre. Außerdem sind die Muskelverspannungen anders, da sie sich an bestimmte Stellen anschleichen und genauso langsam wieder abklingen, während das Ganze bei einer mechanischen Verrenkung über längere Zeit konstant bleibt. Auch absolut typisch ist, dass der Schmerz an vielen verschiedenen Stellen auftritt, kommend und gehend. Er steigert sich auch langsam bis zu einem gewissen Punkt, an dem ich nahe daran bin, Schmerzmittel zu nehmen. Zu diesem Zeitpunkt, meist nach etwa zwei Wochen, klingt dann alles schnell ab und verschwindet für einige Wochen.

In einem späteren Abschnitt finden Sie eine Liste, in der Sie allgemeine Symptombeschreibungen finden können, die sehr typisch sind. Auch werden wir uns noch mit den unterschiedlichen Stufen des Aufstieges beschäftigen. Beides gehört bei diesem Thema auf jeden Fall dazu, auch wenn das alles durch mich nicht zum ersten Mal aufgezählt wird. Aber es ist beruhigend und sehr

informativ für jeden, wenn er Erklärungen findet für seine Probleme und Wehwehchen, vor allem wenn man auch durch Arztbesuche keine Aufklärung erhalten hat. Mich beruhigt am allermeisten, wenn ich sehe, dass ich mir das Ganze nicht nur einbilde, dass jedes Leiden psychisch bedingt ist und dass es andere gibt, die das Gleiche durchleben.

Gleichzeitig werde ich weiterhin auf Bitte der geistigen Welt meine persönlichen Erfahrungen mit euch teilen. Es ist der Wunsch von Josefine und Bartholomäus, da auf diese Weise eine Identifikation vielleicht leichter fällt. Meine Erlebnisse mit den Aufstiegsenergien haben mich oft schwanken und zweifeln lassen, und die Frage, warum ich das durchmachen muss, hat mich oft spirituell zurückgeworfen. Häufig war und bin ich immer wieder tieftraurig und emotional völlig durcheinander. Es kamen oft Wut, Unverständnis und Aggression in mir hoch. Ich wollte mehrmals nichts mehr mit dem Channeln zu tun haben und habe meinen Kontakt zu Josefine abgebrochen. Ich habe mich oft gefragt, wozu ich das Ganze so stark durchleben muss, zumal ich dachte, dass ich als spiritueller Mensch damit besser klarkommen müsste. Und vor allen Dingen kann ich ganz und gar nicht verstehen, wieso manche Menschen überhaupt nichts dergleichen durchleiden müssen. Ich wurde dahingehend berichtet, dass dies nur den Anschein habe und jeder Mensch mehr oder weniger betroffen sei. Die "Unwissenden" durchlaufen auch bestimmte Stufen, aber jeder geht individuell hindurch und damit um. Da viele Symptome allgemeiner Natur sind, wie ein Schnupfen etc., fallen sie auch nicht weiter auf. Und aufgrund verschiedener Punkte bleibt eine große Anzahl von Menschen in bestimmten Stufen stecken, und/oder sie haben sich selbst entschieden, den Prozess nicht weiter in ihrem derzeitigen Körper zu durchlaufen. Nichts passiert ohne unser Einverständnis, auch wenn wir uns hier und jetzt nicht bewusst daran erinnern. Ich dachte auch bislang, dass

jemand, der sehr spirituell ist, sich vielleicht leichter mit der Umstellung tut. Aber es scheint nicht so zu sein, zumindest bei mir nicht. Doch ich hoffe, nicht zuletzt durch die hier gemachten Vorschläge der geistigen Welt, zukünftig besser damit umgehen zu können. Das Gleiche wünsche ich Ihnen auch.

Meine Frage, warum gerade ich, die ich mit Engeln channele, so starke Schmerzperioden durchleben muss und so sehr von den neuen Energien betroffen bin, wurde mir so beantwortet, dass jede Seele ein einzigartiges Energielicht ist und dass jeder Mensch eigene Erfahrungen und Erlebnisse hat, die sich in ihrer Quantität und Intensität unterscheiden. Der Mensch bestimmt sein eigenes Tempo und hat seine eigene Art, seine Erfahrungen zu verarbeiten. Und wenn sich jemand wie ich häufig ganz bewusst mit der geistigen Welt verbindet, verliert er ein wenig die Erdung. Diese ist aber wiederum wichtig, da sonst eine Art Ungleichgewicht der Energien für den physischen Körper die Folge ist, da er sich im ständigen Schwingungswechsel befindet. Unsere Schwingungen auf Erden sind niedriger, und bei einer Verbindung mit höheren Ebenen müssen sie bewusst angeglichen, das heißt erhöht, werden. Daher ist es besonders wichtig, geerdet zu bleiben, sonst fällt man quasi aus der Verankerung, was dann größere Probleme im Hier und Jetzt hervorrufen kann. Das heißt, wenn man häufig zwischen zwei Ebenen "schwingt", bleibt dies nicht ohne Folgen. Der physische Körper braucht sozusagen Erholungsphasen durch Erdung. Diese kann man in erster Linie in der Natur finden.



Was passiert mit uns?

Viele Jahre schon befinden wir uns in der Frequenzerhöhung auf Erden, begleitet durch die damit einhergehenden vielfältigen Symptome. Hochfrequentes Licht strömt auf die Erde, und unsere dichten Körper beginnen, sich langsam zu verändern. Diese hohen neuen Strahlungen treffen auf in uns verhaftete Energieblockaden im physischen, psychischen und geistigen Bereich. Es sind die Auflösungs-, Reinigungs- und letztendlich Neuinstallationsprozesse, die uns zu schaffen machen. Körperliche Schmerzen und Beschwerden sind das Ergebnis intensiver Veränderungen auf unserer DNA-Ebene, während der innere Wandel sich in psychischen und geistigen Veränderungen zeigen. Keine Sorge, sie gehen vorüber und dienen ja einer lichtvollen Zukunft.

Die alten Programmierungen befinden sich in Form von Kristallen in unserem Ätherkörper und in unserem physischen Körper. Wenn sich diese Kristalle auflösen, erhöht sich unsere Frequenz.

Durch die höheren Schwingungen des Planeten und unserer Körper wird es uns gelingen, Seelenanteile unseres Selbst wieder zu integrieren.

Der Lichtkörperprozess war ursprünglich ein Prozess der Erleuchtung, den nur die großen Meister machten. Bald ist das nicht mehr nur den Meistern und einigen auserwählten Menschen vorbehalten, sondern der ganzen Menschheit.

Oftmals lese ich in der entsprechenden Literatur, dass dieser ganze Prozess im Laufe der nächsten Jahre abgeschlossen sein wird. Sehr wahrscheinlich sind damit die gemeint, die den Prozess bewusst durchlaufen. Laut Bartholomäus braucht der Wandel der Zeit auch viel Zeit und diese ist nicht festgelegt, sondern hängt

von uns Menschen ab, von unserem Willen und unserer Zusammenarbeit mit den Geistwesen, die uns in dieser Zeit verstärkt zur Seite stehen. Ein solch starker Eingriff in die Materie kann und wird nur in langsamen und behutsamen Schritten erfolgen können. Das Bewusstsein der Menschheit steigt immer höher empor, die Wahrnehmung erfährt eine Erweiterung, so dass es allen Menschen möglich wird, diesen Wandel zu erkennen. Wir werden nicht alle gleichzeitig den Wandel vollziehen, aber es kommt der Zeitpunkt, an dem wir alle ankommen werden. Aber bis dahin ist noch viel Arbeit zu leisten von denen, die sich bereit erklärt haben, Menschen über den Aufstieg zu informieren und ihnen beim Übergang zu helfen. Es gibt schon sehr viele spirituell ausgebildete Energiearbeiter, sie sind die Heiler der neuen Zeit, sie begleiten die Menschen in die neue Energie und helfen auf allen vier Körperebenen (physisch, psychisch, mental und spirituell) dabei, eingefahrene Muster, Schmerzen, Ängste usw. zu erlösen und in das neue Bewusstsein zu begleiten. Und vor allem sind es unsere Engel und andere Geistwesen, die all ihre Liebe einsetzen, um uns hierbei beizustehen.

Der Lichtkörperprozess vollzieht sich in zwölf Stufen, die ich nachfolgend kurz skizziere.



Stufen des Lichtkörperprozesses

Ich habe diese Liste nach Literatursichtung und mit Absegnung von Bartholomäus zusammengestellt. Auf die Symptome gehen wir im nächsten Abschnitt näher ein.



Lichtkörperstufe 1

Erste physische Veränderungen

- Der Zellstoffwechsel erhält neue Impulse und beschleunigt sich. Viele Verletzungen, körperlicher, seelischer und geistiger Art, werden aktiviert.
- Das Interesse an Spiritualität wird geweckt.

Symptome

- Man hat das Gefühl, unter Strom zu stehen.
- Symptome einer Grippe
- Fieberzustände
- Gliederschmerzen und “Nadelstiche” am Körper
- vermehrte Müdigkeit
- Kopfschmerzen
- Übelkeit und Erbrechen
- Durchfall und Verdauungsstörungen
- Akne, Hautausschläge
- Brennen und Hitze an einzelnen Körperteilen
- Gewichtsveränderungen



Lichtkörperstufe 2

Weitere physische Veränderungen

- Sinnfragen kommen auf.
- Es folgt eine Chakrenaktivierung und die beginnende Auflösung von Karmastrukturen; Blockaden brechen auf, Kristalle beginnen sich aufzulösen.

Symptome

- Hier kommt noch das Gefühl der Desorientierung hinzu.



Lichtkörperstufe 3

Weitere physische Veränderungen

- Erste Lichtaufnahme der Zellen im Zellinneren.
- Die Hellfühligkeit beginnt, Sinneswahrnehmungen verstärken sich immer mehr. Es kommt zum ersten Seelenabstieg.

Symptome

- Licht- und Lärmempfindlichkeiten
- Der Geschmackssinn ist empfindlicher.
- erhöhte sexuelle Stimulierung



Lichtkörperstufe 4

Physisch-mentale Veränderungen

- Hier beginnen erste übersinnliche Erfahrungen, hellsichtige Momente und telepathische Erlebnisse.

- Es kommt zu Veränderungen der elektromagnetischen und chemischen Zustände im Gehirn.
- Neue Hirnfunktionen werden aktiviert, und es bilden sich neue Synapsen.
- Beide Hemisphären des Gehirns verbinden sich allmählich miteinander.

Symptome

- Gefühl von "gipsigem" Kopf
- häufige und starke Kopfschmerzen
- Augen- und Ohrenbeschwerden, wie Tinnitus und Hörstürze, vorübergehende Taubheit
- verschwommenes Sehen
- Gefühl, als ob elektrische Energie durch Kopf und Wirbelsäule fließe



Lichtkörperstufe 5

Physisch-mentale Veränderungen

- Fragen nach dem Sinn des Lebens kommen auf.
- Man fragt sich, wer man eigentlich ist, und beginnt, seine Kindheit zu erinnern und zu prüfen. Man bearbeitet und analysiert, gewinnt neue Einsichten und beginnt, alte Verhaltensweisen aufzugeben.
- Erste Ahnungen über andere Dimensionen. Man macht immer mehr übersinnliche Erfahrungen und erlebt die telepathische Gedankenübertragung.

Symptome

- Intensive Träume

- Das Schlafmuster verändert sich.
- Neues spirituelles Wissen macht euphorisch; die Zeit bringt viele Herausforderungen mit sich, die mit dem Verstand noch analysiert werden.



Lichtkörperstufe 6

Physisch-mentale Veränderungen

- Es kommt auch zu äußeren Veränderungen: Alte Freundschaften brechen auseinander, der Arbeitsplatz verändert sich. Man lernt neue Menschen kennen, die man als gleichgesinnt empfindet. Das Resonanzgesetz wirkt stark, und man erhält überall Hinweise und Informationen in Form von Publikationen, die einen tiefer in das Neue bringen.
- Die übersinnlichen Erlebnisse häufen sich, und man macht nun auch eigene spirituelle Erfahrungen.

Symptome

- Identitätskrise bis zum Identitätsverlust
- Es ist eine schwierige Zeit. Immer wieder neigt man zum Aufgeben, was einige auch tun und ihren Körper verlassen.
- Wer diese Zeit übersteht, schafft auch mehr.



Lichtkörperstufe 7

Physisch-emotionale Veränderungen

- Man wird mit seinen emotionalen Blockaden konfrontiert. Man durchlebt Gefühle von Wertlosigkeit, Inkompetenz, Scham und Schuld. Es kommt zu emotionalen Ausbrüchen.

- Es ist eine Phase des erwachten spirituellen Bewusstseins mit Enthusiasmus bei weiterhin bestehendem emotionalem Ungleichgewicht, weshalb man sich selbst auf ein Podest hebt und die Vorstellung hat, etwas Besonderes im Spirituellen zu sein.
- Aber man wird auch spontaner, lebt im Hier und Jetzt.
- Die emotionalen und karmischen Bindungen beginnen, sich aufzulösen.
- Man folgt der inneren Führung, aber immer wieder kommen auch Lebensängste auf.
- Es entwickelt sich eine Liebe zur Natur und zum Ganzen.
- Man entdeckt die Göttlichkeit. Man wird ruhiger und gelassener.
- Die Chakren öffnen sich.
- Frühere Interessen und Neigungen werden aufgegeben. Man fühlt sich nur noch zu Gleichgesinnten hingezogen. Dabei wird die Ausstrahlung auch kühler und distanzierter.
- Verbindungen zu anderen werden überpersönlicher.
- Man wird sich nun auch seiner Co-Inkarnationen und Parallelselbste bewusst.
- Das Herzchakra öffnet sich, Stirn- und Kronenchakra werden aktiviert.
- Thymus, Hypophyse und Zirbeldrüse beginnen zu wachsen.
- Der erhöhte Zellmetabolismus verringert den Alterungsprozess.

Symptome

- Brust- und Herzschmerzen, was sich wie Angina pectoris anfühlen kann.

- Druck auf das Brustbein, an der Stirn und am Hinterkopf, Schmerz auf dem Kopfscheitel.
- Das Gesicht verändert sich und man sieht jünger aus, hat weniger Falten.



Lichtkörperstufe 8

Physisch-emotionale Veränderungen

- Die Säuberung von emotionalen und mentalen Blockaden bringt eine Zeit großer Herausforderungen mit sich, in der viel Kraft nötig ist.
- Die Aura reinigt sich von Blockaden.
- Man erhält Informationen aus allen Dimensionen und Inkarnationen.
- Lichtsprache wird möglich, was man daran erkennt, dass man Lichtschriften aufblitzen oder energetische Bewegungen sieht.
- Die Hellföhligkeit ist groß, und man nimmt alle Energien aus dem Umfeld auf.
- Nun wird man von der eigenen Überseele gelenkt. Man sieht in anderen Menschen das spirituelle Wesen, und das Interesse ist eher spiritueller denn persönlicher Natur.
- Das sexuelle Interesse geht zurück. Zirbeldrüse sowie Hypophyse wachsen weiter.
- Die Gehirnstruktur verändert sich, man nutzt bis zu 100 Prozent seiner Gehirnkapazität, der Kopf wächst.
- Die Herzfrequenz steigt vorübergehend an.
- Die außerkörperlichen Chakren 8, 9 und 10 werden aktiviert und man klinkt sich ins Vereinte Chakra ein.

- Es wird ein ätherischer Empfangskristall aktiviert und Infos werden heruntergeladen, man erhält Informationen aus der geistigen Welt.
- Ist man ohne Partner, weiß man eventuell, dass der eigene Seelenpartner in der 5. Dimension auf einen wartet.

Symptome

- Schwindelanfälle
- Herzrasen
- Druck im Kopf, an der Stirn, am Hinterkopf und Gefühl, dass der Kopf wächst
- starke Kopfschmerzen
- stark verschwommenes Sehen
- Schlafstörungen
- Gedächtnisstörungen bis zum Erinnerungsverlust
- Denkstörungen
- Konzentrationsstörungen
- unklares Denken
- Planungs- und Entscheidungsschwierigkeiten
- Desorientierung
- Herzrhythmusstörungen
- Brennen über dem rechten Ohr
- Man sieht Flammenschriften und andere Lichterscheinungen aufblitzen (Lichtsprache)



Lichtkörperstufe 9

Physisch-emotionale Veränderungen

- Es wird einem klar, dass man keine Kontrolle mehr braucht. Alte, niedrigere Charaktereigenschaften lösen sich auf. Es findet ein weiterer Seelenabstieg mit einer Veränderung der Identität und Werte statt. Man lebt seine Seele ganz und macht die Erfahrung, alles im Leben selbst zu erschaffen. Man integriert Parallelselbste und könnte sich dabei vorübergehend fremd oder besessen fühlen, mit Verhaltensweisen, die einem bei sich selbst unbekannt scheinen, als ob man sich von außen beobachtet. Es ist eine schwierige Zeit, die Mut und Tapferkeit erfordert. Oft fühlt man sich erschöpft und deprimiert. Und es sind auch noch Reste von Existenzangst da.
- Man wird vom Höheren Selbst geführt und ist immer zur richtigen Zeit am richtigen Ort sowie tut und erlebt immer das Richtige. Man beginnt, mit dem multidimensionalen Selbst zu verschmelzen – mit dem Ziel, alles von sich zu manifestieren. Man beginnt, göttliche Weisheit und Liebe zu verkörpern. Das Ego löst sich auf.
- Man erhält kodierte Mitteilungen aus anderen Dimensionen (Lichtsprache).
- Die Zirbeldrüse wächst weiter und produziert mehr Wachstumshormone.
- Die Chakren 9 und 10 öffnen sich, die Chakren 11 und 12 beginnen, sich zu öffnen.

Symptome:

- Schmerzen im unteren Rücken und in der Hüfte

- Druck und Dichtegefühl im Unterleib und Beckenboden
- Gewichtszunahme oder -abnahme
- eventueller Wachstumsschub
- Druck auf der Stirn
- Erschöpfung
- Hormon- und Menstruationsstörungen



Lichtkörperstufe 10

Physisch-spirituelle Veränderungen

- Man fühlt sich mit allem verbunden. Die höheren Chakren öffnen sich, die Aura ist ein einziges Lichtfeld. Man entwickelt die übersinnlichen Fähigkeiten eines galaktischen Menschen: Hellsichtigkeit (wissen ohne Worte oder ohne zu sehen), Teleportation (Fähigkeit, mit Bewusstsein durch Zeit und Raum zu reisen), Materialisierung und Dematerialisierung (durch Gedanken), Reisen durch Raum und Zeit und in andere Dimensionen werden möglich.



Lichtkörperstufe 11

Physisch-spirituelle Entwicklung

- Alle höheren Chakren sind nun offen. Der Lichtkörper ist fast fertig und beginnt schon, hoch zu vibrieren. Interdimensionales Reisen, interdimensionale Wahrnehmungen und interdimensionale Kommunikation sind nun möglich.
- Der Planet Erde wird zu diesem Zeitpunkt nicht mehr in seiner jetzigen Raum-Zeit-Struktur sein, und lineare Zeit

gibt es nicht mehr. Es ist der “Himmel auf Erden”. Nun entscheidet man, ob man als Helfer auf der Erde bleibt, denn die Lichtarbeiter gestalten das Leben auf der Erde um, oder ob man als reine Energieform aufsteigt.



Lichtkörperstufe 12

Physisch-spirituelle Veränderung

- Man hat einen halbätherischen Körper und ernährt sich von Licht und Luft. Man hat alle Fähigkeiten der Stufe 11 integriert. Nun vibriert der Körper schon so hoch, dass man durch Dinge hindurchgehen oder -greifen kann. Man kann sich auch bewusst wieder physisch verdichten.



Körperliche Symptome

Viele der nachfolgend genannten Symptome wird man während des ganzen Lichtkörperprozesses mehr oder weniger häufig und auch mehr oder weniger ausgeprägt erleben.



Grippeartige Symptome

Übermäßig häufig Infekte, zu Beginn der Aufstiegserhöhung gab es viele Grippeepidemien.



Muskel- und Gelenkschmerzen

Immer wieder auftretende Phasen, in denen plötzlich mehr oder weniger starke Gelenk- und Gliederschmerzen auftreten, ähnlich denen von typisch rheumatischen Beschwerden, die ohne Befund bleiben. Sie verschwinden genauso plötzlich, wie sie gekommen sind.

Die Muskeln fühlen sich wie verrenkt an, man spürt einen ziehenden, dumpfen Schmerz.

Eigene Erfahrungen

Ich habe auch schon langjährige Pausen gehabt. Vor 2014 hatte ich mehrere Jahre Ruhe, aber 2014 war heftig, und die Pausen zur Erholung waren nur einige Wochen kurz. Hatte ich zuvor auch Perioden mit

gleichbleibend starken sowie wandernden Schmerzen über längere Zeit (Wochen bis Monate), denen jahrelange Pausen folgten, kamen die Schübe 2013-2014 immer mit einem allmählichen Anstieg der Schmerzen. Sie begannen zwar immer plötzlich, aber die Stärke nahm meist zu bis zu einem gewissen Höhepunkt, und dann ließen die Schmerzen wieder nach und verschwanden schnell. Meist sind die Schmerzen begleitet von leichten "nadelartigen Stichen" am ganzen Körper. Diese können auch isoliert auftreten.

2014 waren die Energieerhöhungen rapide angestiegen, was sich bei mir sehr bemerkbar gemacht hat. Wundern Sie sich also nicht, wenn Sie in diesem Jahr besonders heftig gefordert wurden.

Ich möchte hier noch erwähnen, dass ich auch ganz vereinzelt, wenn ich morgens aufstehe, das Gefühl habe, als wären alle meine Fußknochen angebrochen und als ginge ich auf Glassplittern. Stunden später sind diese seltsamen Schmerzen weg, als wären sie nie da gewesen.



Rückenschmerzen

Beschwerden finden sich hier über die ganze Wirbelsäule verteilt. Es finden sich Kreuzschmerzen, Schmerzen im Brustwirbelbereich (Rippen), Ischiasprobleme sowie Schulterverspannungen.



Nackensteifheit und Schmerzen im Nackenbereich

Hier gibt es ein sich anschleichendes Gefühl von Verspannungen im Nackenbereich, man merkt regelrecht, wie der Muskel anzieht, und zwar im seitlichen Bereich auf beiden Seiten. Hier weiß ich mittlerweile schnell, wann ich durch mechanische Einwirkungen oder Verrenkungen einen steifen Hals oder Schmerzen im Nacken habe oder ob es ein Aufstiegssymptom ist. Dies ist wieder ein typisches Symptom, für das es sehr viele andere Ursachen gibt und das deshalb kaum als Aufstiegssymptom auffällt.



Kopfschmerzen, dumpfe Benommenheit, Druckgefühl im Schädel, Schwindel

Auftretende Kopfschmerzen ohne erkennbare Ursachen. Es kommt zu Druckgefühlen in der Stirn und am Hinterkopf und zu heftigen, stechenden Schmerzen im Scheitelbereich.

Schmerzen/Stiche im Bereich des Dritten Auges und über den Ohren.

Gerade über die Ebene des Kopfes geschehen sehr viele Einstrahlungen und Einwirkungen. Das wird manches Mal dieses wattige, benommene Gefühl im Kopf zur Folge haben.



Hals, Mund/Rachen, Kieferbereich

Auch hier sind Beschwerden und Schmerzen normal für den Prozess: Hitze und Druckgefühl, Schluckbeschwerden, Schleimhautveränderungen, Stiche in der Luftöhre.