

MEISTER DEINER KRAFT

Der Pfad der persönlichen Meisterschaft

INES WITTE

//////////////////// SILBERSCHNUR  VERLAG



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 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-634-0

1. Auflage 2019

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim

Illustrationen: Silke Leskien

Umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung verschiedener Motive von © Yang MingQi, www.adobestock.com und

© Ozz Design, www.shutterstock.com; Illustration von Silke Leskien

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

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Göllesheim

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

Inhalt

Ein Baum erzählt	11
Vorwort der Autorin	15
Muschelmodus	21
Persönliches Wachstum	29
Ein Freiraum für sich selbst	34
Wenn es schwer fällt, nein zu sagen ...	38
Halten Sie nicht fest ...	43
Kontakt zum Herzen	52
Der Pfad der persönlichen Meisterschaft	58
Mit Sonne im Herzen	66
Engel begleiten unseren Weg	76
Aufgestiegene Meister	89

Worte des Aufgestiegenen Meisters	
Hilarion	104
Nur Mut! Leben Sie Ihre Wahrheit!	115
Das innere Kind -	
Schlüssel zur Selbstliebe und Weisheit	120
Das innere Kind im Alltag	130
Machen Sie heute einmal blau	135
ICH BIN:	
Lichtvolle Kraftformel der Meisterschaft.	
Worte des Aufgestiegenen Meisters Saint Germain	138
Der Schmetterling schlüpft	144
Loslassen und Gewinnen	148
Vergebung und Freiheit	154
Energearbeit im Alltag	163
Über die Autorin	169

Suche immer wieder die Stille
in dieser lauten, sich wandelnden Welt.

Lass dich berühren,
doch nicht beeindruckten.

Erlaube niemandem,
dir einen Stempel zu geben,
der dir nicht passt.

Während die Projektionen der Menschen
auf sie zurückfallen,

ruhe du, geliebtes Menschenkind,
in deiner Mitte.

Alles vergeht,
doch der wahre, innere Friede
bleibt.

Hilarion

Ein Baum erzählt

Die Erde gibt mir Kraft. Meine Wurzeln, die mit jedem Jahr tiefer in die Erde wachsen, geben mir Halt und Sicherheit. Tagsüber gibt die Sonne mir Wärme und Licht, und nachts verbinde ich mich mit dem Unsichtbaren, das sich hinter dem tiefen Blau des Nachthimmels verbirgt. Die Stille der Nacht macht es mir leicht, mich mit meinem geistigen Zuhause zu verbinden, mit jenem Ort, von dem ich die Energie für mein Leben beziehe. Nichts wäre ich ohne sie. Das feinstoffliche Wesen, das mich beseelt, empfängt die Lebensenergie aus einem großen Energietopf, aus dem jedes lebendige Wesen schöpfen

kann. So bin ich immer bestens versorgt. Ich lerne täglich etwas dazu, liebe den Sommer und verabscheue den Winter mit seiner Kälte und Nässe. Ich liebe das Erwachen im Frühling. Dann bekomme ich Lust, etwas Neues zu erleben und meine Krone noch mehr auszudehnen. Ich fühle meine Kraft in jedem Ast, in jedem Blatt, und ich spüre, wie meine Früchte reif werden. Ich teile sie mit den Tieren und mit den Menschen. Niemals erwarte ich einen Dank dafür. Denn es sind nicht meine Früchte. Sie gehören dem Schöpfer. Ich habe mich nur dazu bereit erklärt, diese Früchte zu empfangen, sie reifen zu lassen und sie mit den Mitgeschöpfen zu teilen. Sie sind ein Geschenk von Gott. Jedes Geschöpf hat eine besondere Gabe. Und wenn es seine besondere Kraft kennenlernt und diese nutzt, um die Gabe hervorzubringen, dann nimmt es damit seinen Platz innerhalb der Ordnung der Welt ein. Es ist erfüllt und beseelt von dem innigen Gefühl, am richtigen Ort zu sein, und folgt seiner Bestimmung.



Ich bin die Weltenesche. Ich weiß, wovon ich spreche.

So nimm nun deine Kraft an, die dir geschenkt wurde und die täglich erneuert wird, solange du bist.

Trage Sorge für sie, lerne sie zu hüten wie einen kostbaren Schatz. Lerne, sie zu bewahren, sie zu konzentrieren, und entwickle die Weisheit, die Kraft im Sinne der Schöpfung konstruktiv einzusetzen – sie zum Wohle des Ganzen zielgerichtet zu lenken.

Dies ist ein Buch über die innere Kraft. Es ist eine Einladung, dich tiefer mit deiner Innenwelt zu beschäftigen und damit deiner wundervollen Gabe jeden Tag ein Stückchen näher zu kommen. Und wenn du vergessen hast, wie wertvoll du bist, dann magst du dich mit jedem Atemzug wieder an deinen Wert erinnern und dich neu mit deiner Kraft verbinden.

Vorwort der Autorin

Ich freue mich, dass dieses Büchlein seinen Weg zu Ihnen gefunden hat. Es mag Sie dazu inspirieren, sich näher mit Ihrer wundervollen authentischen Kraft zu befassen und Ihnen dabei helfen, sich mit Ihrer wahren Stärke neu zu verbinden. Je mehr Sie sich Ihrer inneren Kraft bewusst werden, desto mehr wird das Innere zu jenem sicheren Ort, den Sie im Außen bislang vergeblich suchten. Das eigene Innere wird zum Schutzraum und Heimathafen, wo Sie sicher sind. Hier sind Sie geborgen, gehalten, geliebt und genährt, denn dieser innere Ort hat eine Standleitung zum Himmel und dessen

nährender, positiver Lichtquelle. Sie tragen den goldenen Schlüssel zu diesem inneren Raum in Ihrem Herzen. Mit demselben Schlüssel öffnen Sie auch die Kammer zu Ihren inneren Reichtümern, zu altem Wissen, zu Ihren Begabungen und Fähigkeiten. Sie erhalten wieder Zugang zu Ihrem Erfahrungsschatz vergangener Zeiten, der möglicherweise noch von karmischen Negativerfahrungen überlagert ist. Wenn Sie sich in früheren Leben zu oft die Finger dabei verbrannt haben, gemäß Ihrer Authentizität und Weisheit zu leben, dann kann dies dazu geführt haben, dass Sie Vermeidungsstrategien entwickelten, um sich dem Unangenehmen zu entziehen. Auf dem Weg zu Ihrer inneren Wahrheit kommen diese Verhaltensmuster ans Tageslicht. Sie werden Ihnen bewusst. Das ist die beste Voraussetzung dafür, sie effektiv zu bearbeiten, zu transformieren und in konstruktive Energie umzuwandeln. Durch Innenschau und Selbsterkenntnis tragen Sie die Schichten ab, die sich um Ihren inneren Wahrheitskern gelegt haben.

In meiner langjährigen Tätigkeit als Heilpraktikerin habe ich das große Glück, Menschen auf dem Weg zu Ihrer inneren Kraft unterstützen zu dürfen. Ich darf Wegbegleiterin sein, darf Impulse geben und so manches Mal staunen, was sich daraus entwickelt, wenn die Impulse angenommen werden und der Empfänger sein Leben wieder mehr und mehr selbstständig gestaltet. Er nimmt sein Leben wieder selbst in die Hand und begreift sich nicht mehr als Opfer der Lebensumstände, sondern vielmehr als Mitschöpfer seiner Welt. Das Einnehmen einer neuen Sichtweise, das Loslassen kräftezehrender Denk- oder Verhaltensweisen sowie das Auflösen von Konflikten und inneren Knoten führen in eine schöpferische Freiheit und Weite. Sind Sie mutig, den alten Pfad zu verlassen? Sind Sie bereit zu einem echten Loslassen? Sind Sie bereit, Türen hinter sich zu schließen?

Seien Sie gewiss, es werden sich neue Türen öffnen, neue Möglichkeiten auftun, so dass Sie frei wählen können, *was Sie wirklich wollen*. Im

Mittelpunkt stehen Sie selbst. Sie sind das Zentrum Ihres Lebens. Vielleicht ist es an der Zeit, sich wieder als dieses Zentrum zu begreifen und sich selbstempatisch Ihrer wahren Bedürfnisse wieder sehr bewusst zu werden. Erinnern Sie sich, was Sie leben wollten, bevor die Eindrücke des Lebens Sie wie eine Welle überschwemmt und mitgerissen haben. Nehmen Sie den roten Faden wieder auf! Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, um damit zu beginnen, *das Leben zu leben, das Sie wirklich leben wollen!*

Am Ende jedes Kapitels finden Sie Affirmationen. Diese können Sie auf einen Zettel schreiben, den Sie bei sich tragen. Holen Sie den Zettel zwischendurch hervor und lesen Sie sich die Sätze mehrmals am Tag durch. Dadurch richten Sie Ihre Gedanken auf Ihren neuen Weg aus. Die Energie folgt Ihren aufbauenden Gedanken. In meiner Praxis hat es sich bewährt, mit denselben Affirmationen 21 Tage lang zu arbeiten.



Affirmation

Ich erinnere mich jetzt an meinen
ursprünglichen Seelenplan.

Ich bin das Zentrum meines Lebens.

Ich mache mich auf den inneren Weg
zum Kern meiner Wahrheit.

Ich beginne heute damit, das Leben
zu leben, das ich wirklich leben will!

Ich bin es mir selbst wert!



Muschelmodus

Die Verbindung mit Ihrer Kraft setzt voraus, dass sie sich selbst sehr gut kennenlernen. Nur so können Sie herausfinden, was Ihnen Kraft gibt und wer oder was Ihnen Kraft raubt.

Damit Sie sich selber wieder besser spüren können, ist es notwendig, das eigene Tempo vorübergehend zu verlangsamen. Geben Sie sich selbst die Erlaubnis, innerlich aus dem Druck der Schnellebigkeit auszusteigen und in den “Muschelmodus” umzuschalten. Damit ist nicht gemeint, die Arbeit, die Ihre irdische Existenz sichert, aufzugeben, sondern die freie Zeit sinnvoll für den eigenen Rückzug zu nutzen. Wie

wollen Sie sich selbst wieder besser spüren, wenn Sie ständig beschäftigt sind und die freie Zeit mit Aktivitäten vollstopfen? Wenn es im Außen zu laut ist, dann wird die innere Stimme schweigen, wohl wissend, dass Sie kein Gehör finden wird. Doch gerade sie ist ein wichtiges Bindeglied zu Ihrer inneren Kraftquelle. Es ist Gold wert, sich die Zeit zu nehmen, die feinstofflichen Lauscher nach innen zu richten, um die leisen Töne zu hören, die Ihre eigene innere Melodie kreieren. Stellen Sie sich vor, sie sind mit einem Schiff auf dem Atlantik unterwegs. Die Sonne scheint angenehm warm und das Boot bewegt sich auf den Wellen vorwärts. Sie hören das Wasser, dessen Wellen sich am Boot brechen. Sie hören die Stimmen der Mitreisenden. Sie hören Vögel. Unter dem Boot befindet sich eine eigene Welt, in der es ebenfalls Töne und Geräusche gibt. So erzeugen z. B. Wale und Delfine Laute und Gesänge, mittels derer sie miteinander kommunizieren. Diese Frequenzen können Sie auf dem Boot jedoch nicht hören. Und doch sind sie gleichzeitig da. Sie

hören es nicht und doch existiert es. So ist es auch mit Ihrer inneren Stimme. Wenn Sie das Wasser als Symbol für Ihre Innenwelt nehmen, dann könnte die innere Stimme so etwas wie ein Walgesang sein. Sie können ihn auch Ihren individuellen Seelengesang oder Seelenklang nennen – Ihren eigenen Ton, Ihre eigene innere Melodie.

Ich lade Sie jetzt ein, in Ihre wundervolle reiche und bunte Innenwelt einzutauchen.

Ihre Übung: Eine kleine innere Reise

Schließen Sie bitte für einen Moment die Augen. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung. Atmen Sie durch die Nase ein und durch den Mund aus. Zählen Sie bei der Einatmung bis drei und halten Sie für einen Moment mit dem Atmen inne, um dann ruhig auszuatmen und dabei bis fünf zu

zählen. Wiederholen Sie diesen Vorgang sieben Mal. Sie können auch wahlweise im Atemrhythmus 4 - 6 bzw. 5 - 7 atmen. Wählen Sie bitte den Rhythmus, mit dem Sie sich am wohlsten fühlen.

Durch die Konzentration auf die Atmung wandert Ihre Aufmerksamkeit von außen nach innen. Sie werden merken, dass Ihre Gedanken ruhiger werden und Sie sich tiefer mit Ihrem Inneren verbinden können.

Atmen Sie nun gleichmäßig weiter.

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nun bitte auf Ihre Ohren. Was hören Sie? Was dringt von außen zu Ihnen? Nehmen Sie es einfach nur wahr, ohne es zu bewerten.

Verlagern Sie Ihren Fokus jetzt bitte nach innen. Horchen Sie mit Ihren feinstofflichen Lauschern in sich hinein. Was hören Sie? Nehmen Sie es wahr, ohne es zu bewerten.

Wenn Sie merken, dass die Gedanken wieder lauter werden, konzentrieren Sie sich einfach wieder auf Ihre Atmung. Zählen Sie bis drei, während Sie durch die Nase einatmen, spüren Sie bewusst die Atempause und atmen Sie dann durch den Mund wieder aus, während Sie dabei bis fünf zählen.

Wiederholen Sie diesen Vorgang so lange, bis Ihre Gedanken wieder ruhiger geworden sind.

Atmen Sie dann gleichmäßig weiter.

Horchen Sie wieder nach innen.

Lauschen Sie dem Klang Ihrer Seele.

Schließen Sie Freundschaft mit Ihrer Innenwelt.

Bekräftigen Sie leise: Ich bin mir selbst die innigste Freundin/der innigste Freund. Mir vertraue ich.

Fühlen Sie die vertrauensvolle Verbindung zu sich selbst.

Stellen Sie sich nun bitte ein Symbol vor, welches für Sie diese innige Freundschaft mit sich selbst zum Ausdruck bringt. Mit dieser Vorstellung verankern Sie dieses starke Gefühl. Sobald Sie sich von nun an das Symbol vorstellen, können Sie diese starke innere Verbindung sofort spürbar erinnern.

So gestärkt kommen Sie jetzt von Ihrer kleinen Reise wieder zurück, indem Sie einige tiefe Atemzüge nehmen, die Augen wieder öffnen und sich recken, strecken, räkeln, gähnen ...

Bekräftigen Sie dreimal laut:

Ich (Vorname und Nachname) bin mit Körper, Geist und Seele zu hundert Prozent im Hier und Jetzt. Spüren Sie den festen Boden unter Ihren Füßen.

Ihr Gewinn:

- Vertiefung der Atmung
- Stärkung der Verbindung zu sich selbst
- Wahrnehmungsschulung
- Training des feinstofflichen Hörens
- innere Beruhigung
- tiefe Entspannung



Affirmationen

Heute nehme ich mir die Zeit,
mich in meine innere Muschel zurückzuziehen.

Ich wende mich mir selbst zu.

Indem ich nach innen horche, verbinde ich
mich mit meiner Seele.

Ich schließe Freundschaft mit mir selbst.

Ich bin mutig, mir selbst zu begegnen.

Ich verbinde mich in inniger Weise mit mir selbst.