

Für Amatista und Trinity,
für meine Seelenfamilie und
für meine feinstofflichen Freunde

1. Auflage 2025

© 2025 Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Köln
Alle Rechte vorbehalten

Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text- und
Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Umschlagkonzeption und Gestaltung: Stefan Hilden

Umschlagfoto: © HildenDesign unter Verwendung eines Motives
von Shutterstock.com/suns07butterfy

Lektorat: Susanne Klein, Hamburg, kleinebrise.net

Layout & Satz: Tina Agard Grafik & Buchdesign, Esslingen am Neckar

Illustrationen: Bettina Buresch

Bildnachweise:

S. 10/11 ©pixabay/LevaNevsky, S. 22/23 ©iStock/Walaiporn Sangkeaw,

S. 40/41 ©iStock/Viorika, S. 68/69 ©Adobe Stock/Quality Stock Arts,

S. 100/101 ©Adobe Stock/mozZz, S. 114/115 ©Adpbe Stock/Naphol,

S. 152/153 ©iStock/phonaj, S. 192/193 ©iStock/Juliana_Nan,

S. 210/211 ©Adobe Stock/jakkapan, S. 266/267 ©Adobe Stock/Lubos Chlubny,

S. 292/293 ©Adobe Stock/den-belitsky, S. 310/311 ©Adobe Stock/Konstantyn

Druck und Bindung: Livonia Print, Riga



Bei Fragen und Anmerkungen zum Produkt wenden Sie sich bitte an:
info@windpferd.de

BIRGIT FELIZ CARRASCO

Hell fühlig keit



Die Fähigkeit, mit der du leichter
durchs Leben gehst



INHALT

Einführung

DIE WELT IST MEHR ALS SIE ZU SEIN SCHEINT 11

Entdecke die Wirklichkeit	12
Eine Geschichte über Buddha	13
Mehrere Daseinsebenen	13
Meine Geschichte	14
Deine Existenzebenen	16
Dein Weg zur Hellfühligkeit	16

Einstimmung

DEIN REFUGIUM IN DIESER WELT 23

Raumenergieklärung deiner Wohnstätte	24
<i>Energetisch reinigen</i>	25
Ein Platz für deine Meditation	27
Rituale für deine Meditation	28
<i>Indoor</i>	29
<i>Outdoor</i>	29
Deine Zeiten für Meditation	30
Dein Buch als Guide und als Notizbuch	32
Einige Begriffsklärungen	35

Kapitel 1

DAS IST HELLFÜHLIGKEIT 41

Wer kann hellfühlilig sein?	44
Welche Voraussetzungen sind wesentlich?	45
<i>Welche Sinne stehen zur Verfügung?</i>	45
<i>Warum geht Hellfühligkeit verloren?</i>	48
<i>Wie würde eine hellfühlilige</i>	
<i>Zivilisation aussehen?</i>	49
Warum jetzt wieder hellfühlilig werden und auf das Herz hören?	50
Was kann man hellfühlen?	51
Was ist Hellfühligkeit nicht?	53

Voraussage der Zukunft	53
Hypersensibilität	54
Drogenrausch	55
Okkultismus, Spiritismus, Mystizismus	56
Einbildung	58
Was verändert sich?	58
Wie kannst du dich schützen?	62
Wichtige Kontraindikationen	66

Kapitel 2

DEINE ERSTEN SCHRITTE 69

Schließe einen Vertrag mit dem Universum	70
<i>Schritt 1: Sag Ja</i>	72
Beginne zu fühlen statt zu denken	74
<i>Warum denken wir unablässig?</i>	74
<i>Schritt 2: Lerne zu fühlen statt zu denken</i>	76
Beobachte den Denker in dir	78
<i>Wie viele Stimmen nimmst du wahr?</i>	78
<i>Schritt 3: Lerne deinen inneren Denker kennen</i>	79
Integriere Auszeiten in deinen Tagesablauf	81
<i>Wie verarbeitet das Nervensystem Informationsfluten?</i>	82
<i>Hellfühligkeit ist das Gegenteil von Multitasking</i>	83
<i>Schritt 4: Etabliere Auszeiten für dein Wohlbefinden</i>	84
Kultiviere innere Reinigungsrituale	86
<i>Äußere und innere Reinheit</i>	86
<i>Was verschmutzt uns?</i>	87
<i>Energetische Kontamination</i>	87
<i>Schritt 5: Wasche dich rein</i>	88
Gib deinem Herzen eine Stimme	89
<i>Herz trifft Wissenschaft</i>	90
<i>Verstand beeinflusst Herz</i>	91
<i>Herzintelligenz</i>	91
<i>Das Herz ist Sender und Empfänger</i>	93
<i>Leben im Herzen</i>	94

Ein paar Empfehlungen für deine Reise	97
<i>Wie fühlst du dich jetzt?</i>	97
<i>Ausschließlichkeit hilft</i>	98
<i>Selektiere die Szene</i>	99
<i>Empfehlungen statt Versprechen</i>	99

Kapitel 3

FEINSTOFFLICHKEIT UND SCHWINGUNGEN 101

Am Anfang war nicht Nichts	102
Schwingendes Universum	106
<i>Schwingungen schwingen miteinander</i>	108
<i>Leben ist Schwingung</i>	108
Leben auf der Erde	109
Alles hat ein Schwingungsfeld	111

Kapitel 4

DEINE SCHWINGUNGEN IM LEBENSALLTAG 115

Schwingungsfelder der Vergangenheit	116
Erfühle dein Energiefeld in der Jetztzeit	118
Finde deine Urschwingung	121
Hellfühle deinen Körper	125
<i>Körperintelligenz wertschätzen</i>	125
<i>Botschaften ans Ich wahrnehmen</i>	127
<i>Körperintelligenz mit Yoga stärken</i>	128
<i>Mit Stuhl</i>	130
<i>Selbstheilungskraft wertschätzen</i>	136
<i>Selbstliebe gestalten</i>	138
<i>Selbstzutrauen aufbauen</i>	140
<i>Urvertrauen empfangen</i>	143
Entscheide hellfühlend	147
<i>Folge dem ersten Signal</i>	147
<i>Von morgens bis abends mit dem</i>	
<i>Heiligen Herzen entscheiden</i>	149

Kapitel 5

DAS PRINZIP DER RESONANZ 153

Die kosmischen Gesetze	154
<i>Schöpferische Prinzipien</i>	155
<i>Energetische Fundamente des irdischen Lebens</i>	155
<i>Multiple Vernetzung</i>	155
Dein Resonanzfeld	158
<i>Schwingungsformen und Resonanzen</i>	159
<i>Du, ein Stein und der Teich</i>	159
Viele Steine, viele Wellen, viele Resonanzfelder	162
<i>Deine Grundschiwingung</i>	162
<i>Kontakt mit den Resonanzfeldern anderer</i>	165
<i>Dein Schutzschild</i>	166
<i>Positive Vibrationen</i>	167
<i>Deine Resonanzfeld-Verstärker</i>	169
<i>Nichts ruht, alles schwingt</i>	169
<i>Wie oben, so unten</i>	171
<i>Urgefühl der Glückseligkeit</i>	172
Deine Anziehungskraft	174
<i>Der Äther</i>	174
<i>Chakras</i>	175
Deine Nadis	185
<i>Die schöpferische Magie der Nadis</i>	189
<i>Schutz der Nadis</i>	190

Kapitel 6

WÜNSCHE HELLFÜHLIG TRANSFORMIEREN 193

Wünsche und Seelenplan	194
<i>Was du brauchst, bekommst du</i>	195
<i>Egofrei denken, handeln und wünschen</i>	199
<i>Absichtsenergien erzeugen</i>	201
Manifestieren mit Nadis	205

Kapitel 7

KONTAKT ZU FEIN STOFFLICHEN WESEN 211

Ganzheit	213
Dimensionen des Seins	214
Irdische feststoffliche Dimensionen (bekannte Welt)	216
Irdische feinstoffliche Dimension (Zwischenwelt)	216
Magnetische Dimensionen (Schwingungswelt)	217
Erste überirdische Dimension (Anderswelt)	217
Zweite überirdische Dimension (Welt der Schutzengel)	218
Astrale Dimension (Licht- oder Sternwelt)	218
Multiple Dimensionen (Welten der Wesenheiten)	219
Akasha-Dimension (ätherische Unendlichkeit)	222
Urdimension (Heimat der Urseelen)	223
Feinstoffliche Wesenheiten	224
Elementarwesen und Hausgeister	225
Erdhüter	228
Gaia	233
Haustiere	233
Seelen verstorbener Menschen	234
Schutzengel	235
Lichtwesen	239
Raum, Zeit und Zeitqualität	249
Kontaktaufnahme	251
Botschaften empfangen	252
Mögliche Hindernisse	253
Welche Wesenheit passt zu dir?	254
Erster Kontakt in einer geschützten Sphäre	255
Lichtwesen um Kraft, Rat und Tat bitten	261

Kapitel 8

VEREINIGUNG MIT DEM HÖHEREN SELBST 267

Die Geburten der Seelen	269
Dein Höheres Selbst	270
Deine Seelenlandschaft	273

Dein Seelenstern	275
Dein Seelenplan	278
Die Verschmelzung	283
<i>Harmonie in Innigkeit</i>	284
<i>Leben in Leichtigkeit</i>	289

Kapitel 9

CHANNELN FÜR DICH UND FÜR ANDERE 293

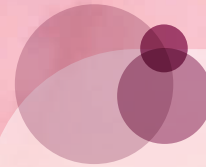
Was ist Channeln?	294
<i>Was sind Voraussetzungen, um zu channeln?</i>	295
<i>Welche Hürden gibt es?</i>	297
Worauf ist beim Channeling zu achten?	298
<i>Beginne in kleinen Schritten</i>	298
<i>Konsultiere deine Begleitengel</i>	298
<i>Frage nach nur einem Thema</i>	298
<i>Wer sendet dir Botschaften?</i>	299
<i>Wird der Kanal sich wieder schließen?</i>	299
<i>Wichtig für dich zu wissen</i>	299
Wie wird es sein beim Channeln?	300

Nachklang

DEIN LEBEN IN LEICHTIGKEIT 311

ANHANG

Liste der Übungen	315
Weitere Informationen und Empfehlungen	318
Über die Autorin	319



Einführung

DIE WELT IST MEHR
ALS SIE ZU SEIN SCHEINT

Stell dir vor, du könntest die Welt mit anderen Augen wahrnehmen, könntest viel mehr wahrnehmen und Zusammenhänge erkennen, weil du vermagst, alles – auch deinen Lebensverlauf – aus einer höheren Perspektive zu sehen. Du würdest Zugang zu mehr Wissen und Weisheit erlangen. Was unsichtbar ist, würde sichtbar. Was bisher unhörbar war, würde hörbar. Du würdest Hinweise empfangen und Botschaften erhalten, die dich in deinem Lebensalltag unterstützen können. Dein Vertrauen zur Stimme deines Herzens würde intensiver werden und dir Gewissheit schenken, während das pochende, ewig zweifelnde Denken des Kopfes beginnt leiser zu werden. Sehnst du dich auch danach zu wissen, wer du wahrhaftig bist? Wo du herkommst und warum du jetzt und hier lebst? Wenn du dich ganz und gar einer neuen Art der Wahrnehmung hingäbest, was würdest du alles entdecken im gesamten Universum der Schöpfung? Erweitere deine Wahrnehmung. Werde hellfühliger, und du wirst viele Antworten erhalten.

ENTDECKE DIE WIRKLICHKEIT

Im Zustand erweiterter Wahrnehmung entdecken wir mehr von der Welt und auch mehr darüber, wer wir wirklich sind, was weitaus vielschichtiger ist, als wir normalerweise wahrnehmen.

Bei wenigen geschieht der Eintritt in den Zustand erweiterter Wahrnehmung von einem Moment zum anderen, und bei manchen Personen passiert es niemals. Warum? Weil wir ziemlich angefüllt sind mit den üblichen Eindrücken und uns auch permanent mit allem möglichen Dingen beschäftigen, eben mit dem, was der übliche Lebensstil uns vorgibt, tun zu müssen. Wir werden nicht in der Fähigkeit erweiterter Wahrnehmung geschult, um über die übliche Erfassung unserer Umgebung hinauszugehen. Zudem ist das Bestreben, hellfühliger zu sein, bei uns nicht sehr ausgeprägt. Deswegen verpassen wir so viel von dem, was das Leben sinnlicher, reicher, intensiver und vor allem leichter und liebevoller macht.

EINE GESCHICHTE ÜBER BUDDHA

Wahrnehmungserweiterung vollzieht sich bei Menschen in Etappen, bis dieser Prozess eines Tages schließlich im sogenannten Zustand der Erleuchtung vollendet wird. Eine pragmatische Vorgehensweise ist hier – und das ist auch meine Empfehlung an dich –, Hellfühligkeit zu erlernen und damit deine Wahrnehmung der Welt zu erweitern. So erlebst du kleine Erleuchtungen im Alltag, was gleichzeitig mit einer Minimierung des üblichen Denkens, des Handelns und des Anhaftens an irdischen Prägungen einhergeht. Dazu eine kleine Weisheitsgeschichte über Erleuchtung, die dem Buddha zugeschrieben wird:

Auf die Frage einer seiner Schüler, warum nicht mehr Menschen erleuchtet seien, entsandte Buddha seine wissbegierigen Adepten in die umliegenden Dörfer, um die Bewohner zu fragen, was sie sich für zur Erleichterung ihres Lebens wünschen. Als die Schüler nach einigen Tagen zurückkamen, berichteten sie von vielen Wünschen der Menschen: ein neues Dach, mehr Land zum Bewirtschaften, gute Ernte, mehr Kinder oder einen neuen Topf zum Kochen – und natürlich Geld. Niemand der Befragten hatte sich Erleuchtung gewünscht ... Das war die Antwort auf die Frage des Schülers, warum nicht mehr Menschen erleuchtet sind.

MEHRERE DASEINSEBENEN

Dieses Buch schreibe ich für dich, weil ich dich an meinen Erfahrungen der Wahrnehmungserweiterung teilhaben lassen möchte und um so möglichst viele Menschen zu motivieren, andere Ebenen der Wahrnehmung während ihres Daseins auf Erden kennenzulernen. Die Fähigkeit der Hellfühligkeit durch Erweiterung der Wahrnehmung ermöglicht es, leichter und glücklicher zu leben, sich Unentdecktes zu erschließen und schlummernde Potenziale auszuleben.

Es bedarf lediglich deiner Neugierde und Entdeckungslust, um die Wahrnehmung des wirklichen Seins zu erweitern. Damit bist du in der Lage, die Schöpfung so zu erfühlen, wie sie wirklich ist. Das, was du bisher als Leben kennst und auf der Erde erlebst, ist eine der möglichen Seinsweisen, und du hast sie erlernt, weil sie die übliche ist. Es gibt allerdings noch andere Daseinsmöglichkeiten, die auch für dich persönlich bestimmt sind, denn dein Erdenleben ist lediglich ein winziger Teil dessen, was du wirklich bist. Du bist Mensch, aber deine wahre Existenz geht weit darüber hinaus.

Ich lade dich ein auf eine Entdeckungsreise in dein feinstoffliches, dein wahres Dasein. Eine Reise, auf der du mit dem Buch in Etappen unterwegs bist und dabei Schritt für Schritt lernst, erweitert zu fühlen – also hellfühliger zu werden – und hellfühliger zu handeln. Was Hellfühligkeit ist, erläutere ich ausführlich im ersten Kapitel des Buches. Vorerst kannst du auch das für dich wahrscheinlich bekanntere Wort „Hellsichtigkeit“ assoziieren.

MEINE GESCHICHTE

Mein bewusstes Sein in Hellfühligkeit begann vor circa zwanzig Jahren, als ich allmählich durch die Praxis von Yoga und Meditation Menschen und Dinge anders wahrnahm als bisher. Damals erinnerte ich mich daran, wie ich bereits als Jugendliche die Natur, Farben und auch Ereignisse intensiver wahrgenommen hatte als andere in meinem Alter und wie ich auch damals schon in Kontakt mit Lichtwesen, mit Engeln gekommen war. Auch fühlte ich manchmal die Präsenz von Verstorbenen.

Nun gut, als Jugendliche weiß man um die hormonellen Umwandlungen, die der eigene Körper durchläuft ... deswegen befand ich damals, dass es kaum sinnvoll wäre, mit Freunden oder der Familie über solche Wahrnehmungen zu sprechen, da sie diese vermutlich als Spinnerei abgetan hätten.

Bei einem Autounfall mit 20 Jahren, als ich als Fahranfängerin mit dem Auto meiner Eltern bei Blitzeis auf einer abschüssigen, mit Pflastersteinen bestückten Straße gegen einen Kleinlaster rutschte, hatte ich ein intensives Schlüsselerlebnis. Der Kleinlaster glitt auf dem Eis aufgrund des Aufpralls etwas von unserem Auto weg, sodass der Fahrer des Lkws und ich uns den Schaden an der Vorderseite meines Autos betrachten konnten. Ich stand zwischen dem Lkw und meinem Auto, als der Fahrer rief: „Komm schnell da raus!“ Denn in diesem Moment schlitterte ein weiterer Wagen die Straße hinunter – ohne die geringste Chance, das Auto zu lenken oder abzubremesen, sodass er also direkt auf mein Fahrzeug aufprallen würde.

Ich wusste, ich würde in der nächsten Sekunde zwischen Lkw und meinem Wagen eingequetscht werden. Ich sah mich bereits deutlich ohne Beine blutend auf der Straße liegen. Dann fühlte ich plötzlich Hände unter meinen Achseln, dich mich hochhoben und auf die Motorhaube beförderten, während die Front meines Autos erneut in die Rückseite des Lkws geschoben wurde. Der Lkw-Fahrer und ich schauten uns völlig erstaunt an und wunderten uns darüber, wie ich aus der engen Lücken zwischen den Fahrzeugen unbeschadet entkommen war ... und nur ich wusste, dass höhere Wesen, zwei Engel, meinen Körper kraftvoll angehoben, auf der Motorhaube abgelegt und somit gerettet hatten.

In meinem weiteren Leben gab es immer mal wieder und gibt es immer noch derartige Erlebnisse. Nicht immer lebensgefährlich, aber durchaus dramatisch oder emotional sehr, sehr tiefgehend. Stets wurde mir „bewiesen“ und bewusst, wie geschützt, begleitet, behütet ich bin. Ich lernte nach und nach, mit feinstofflichen Wesenheiten zu kommunizieren, sie bewusst wahrzunehmen und sie in spezifischen Situationen bewusst in den Verlauf meines Lebens zu integrieren. Ich bat sie, mir beiseitezustehen, mich zu beraten und durch Taten zu unterstützen. Schließlich begann ich allmählich, auch während Patient:innen-Konsultationen in meiner Heilpraxis die feinstofflichen Wesen – inzwischen feinstoffliche Freunde – miteinzubeziehen.

DEINE EXISTENZEbenen

Es gibt feinstoffliche Welten und ätherische Lebewesen, die unsere feststoffliche Welt umhüllen und behüten. Die feinstoffliche Welt ist nicht sichtbar und daher bisher für die meisten Menschen unerkant und unbekannt. Doch ist auch dir ganz unkompliziert möglich, feinstoffliche Wesen und deine vielschichtigen Existenzebenen kennen-zulernen, sobald du dich über konventionelle Wahrnehmung hinaus öffnest und beginnst, deine Wahrnehmungsantennen für feinstoffliche Dimensionen zu sensibilisieren. Für alle Wesen gibt es mehrere Existenzebenen mit jeweils unterschiedlichen Schwingungen. Du entscheidest selbst, welche Schwingungsfrequenzen du wahrnehmen und – quasi wie ein Radio – empfangen möchtest und was du von dem Empfangenen in dein Leben integrierst. Mein Vorschlag: Hol dir „Das da oben“, hol dir den Himmel und alle Kraft, die damit verbunden ist, nach unten auf die Erde zur Bereicherung deines Lebens. Was es dazu braucht? Einfach nur deine Neugierde, Offenheit und dein „Ja, ich möchte“.

DEIN WEG ZUR HELLFÜHLIGKEIT

Mein Buch begleitet dich sozusagen als feststofflicher Guide auf deinem persönlichen Weg zu wachsender Hellfühligkeit. Überirdische Helfer werden dich ebenfalls unterstützen. Und eines Tages werden sich deine feinstofflichen Begleiter auf irgendeine Art und Weise dir gegenüber persönlich bemerkbar machen und dich dir zeigen. Wann dies so weit ist, vermag niemand zu sagen.



ÜBUNG 1 Affirmation „Zeitlos“

Affirmationen sind kurze prägnante Sätze, die dazu dienen, innere Veränderungen zu verstärken und übliches Denken zu verändern. Sie werden stets mit „Ich“ und positiv formuliert, um deine Bewusstheit und deine Achtsamkeit zu verfeinern. Binde solche Sätze in deinen Lebensalltag ein, zum Beispiel durch die Erinnerungsfunktion des Smartphones, einen Zettel am Badezimmerspiegel oder durch wiederholende Einträge in deinem Kalender, sodass du einige Wochen die Affirmation immer wieder siehst, bis sie ein Teil deines Denkens und deines Gefühls geworden ist.

Der nachstehende Satz ist also deine erste mentale Übung, die dir auf deinem Weg zur Hellfühligkeit Zuversicht und Gelassenheit schenkt.

*„Ich löse mich von Zeit und Raum,
denn alles kommt zu mir zum passenden Moment.“*

Mein Wissen, das ich in diesem Buch für dich zusammengefasst habe, basiert auf meinem Forschen aufgrund von Wissbegierde, auch wissenschaftlicher Neugierde, Enthusiasmus, erlebnisreicher Lebenserfahrung und Erkenntnissen durch Meditation, alles gepaart mit mitgebrachten Erfahrungsschätzen aus meinen vorangegangenen Inkarnationen. Hinzu kommen zahlreiche Erfahrungen und Erlebnisse, die ich mit Patient:innen und Klient:innen durchleben durfte. Durch ihre Lebensgeschichten und Lebensthemen hat sich meine eigene Lebenserfahrung regelrecht multipliziert.

Du erfährst in Kapitel 1, was Hellfühligkeit ist und was sie nicht ist und warum Wahrnehmungserweiterung hilfreich für den Lebens-

alltag ist. Ich erläutere dir, was erweitert wahrgenommen werden kann, wie du damit umgehst und was du für deine Vorbereitung tun kannst. Es ist möglicherweise auch ein Weg, den hypersensible Menschen (*highly sensitive person*, kurz HSP) gehen können. Folge den empfohlenen Schritten und nutze das Buch als Anleitung für deine Entwicklung. Darüber hinaus enthält das Buch Informationen über das Universum, die Schöpfung, also „das große Ganze“, von dem du ein Teil bist und weswegen du die ureigene Fähigkeit besitzt, mehr wahrzunehmen als bisher. Obendrein findest du, in die einzelnen Kapiteln eingestreut, 55 Übungsanleitungen, um deine Wahrnehmung langsam zu verfeinern, Hellfühligkeit zu erlangen und hilfreich in dein Leben zu integrieren.

Lass dich leiten, aber auch gleiten ... hineingleiten in die offene Wahrnehmung höherer Sphären. Wahrscheinlich wird dir ab und zu in den Sinn kommen: „Das kenne ich. Das habe ich schon mal gefühlt, erlebt!“ Gut so! Solche Erkenntnisse machen es dir leichter, deinem Gefühl mehr zu vertrauen und deine erweiterte Wahrnehmung zu kultivieren. Auf diese Weise wirst du bald deine Hellfühligkeit zu deinem Wohl integrieren und zu einem himmlisch-leichten Lebensgefühl heranwachsen lassen ... und deine Hellfühligkeit vielleicht auch eines Tages für Mitmenschen unterstützend einsetzen.

Man fragt mich gelegentlich, ob das, was ich kann und zum Erlernen anbiete, nicht bloß Einbildung oder eine Frage des Glaubens ist. Ich versichere dir: Über Hellfühligkeit Wahrgenommenes ist existent. Du wirst staunen und fasziniert sein darüber, wie filigran unsere feststoffliche Existenzebene der Erde mit feinstofflichen Dimensionen verflochten ist. Sobald du deinen zweifelnden Verstand ausruhen lässt, beginnst du, mit dem Herzen zu begreifen, und dann fühlst du, dass dein Sein multidimensional ist, was dich leicht und glücklich durchs Erdenleben schwingen lässt. Wir Menschen gehören in den Bereich der Endlichkeit, und gleichzeitig wissen wir, dass

außerhalb von uns Unendlichkeit existiert. Mit Hellfühligkeit erfahren wir, dass auch in uns Unendlichkeit existiert.

Ich bitte dich, dieses Buch in Gänze und in der niedergeschriebenen Reihenfolge zu lesen, damit alle darin enthaltenen Informationen und Übungen nachschwingende Wirkungen in dir entfalten können. Also besser nicht im letzten Kapitel schmökern, bevor du die Schulungen der vorherigen Kapitel durchlaufen hast. Du beginnst mit diesem Buch eine Reise in ein neues, leichteres Sein. Wer wirst du sein am Ende des Buches?

Mein Herz begleitet dich auf deiner Entdeckungsreise in bisher unbekannte Sphären. Wir alle kommen aus der Liebe und sehnen uns in diesen Urzustand zurück.

Love and Light
Birgit Feliz Carrasco

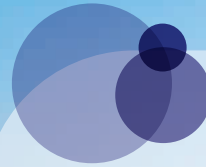


ÜBUNG 2 *Assoziationen*

- Jetzt, da du schon ein bisschen über Hellfühligkeit gelesen
 - hast, empfehle ich dir einige Assoziationen aufzuschreiben.
- Schreibe deine Assoziationen direkt hier ins Buch. Wie stellst du dir Hellfühligkeit vor? Und wie könnte diese Fähigkeit für dich hilfreich sein?

Handwriting practice area on page 20, consisting of a grid of small dots for letter formation.

Handwriting practice area on page 21, consisting of a grid of small dots for letter formation.



Einstimmung

DEIN REFUGIUM
IN DIESER WELT

Dieses Kapitel vermittelt dir zahlreiche, auf Erfahrungswissen basierende Tipps, wie du dich und deine private Umgebung auf die Schulung zur Hellfühligkeit einstimmst. Während deines Entwicklungsprozesses ist eine harmonische Balance zwischen deiner äußeren und inneren Welt hilfreich, um dich von den alltäglichen Anforderungen (nach deren Erledigung) zu distanzieren, zu sortieren, allmählich neu zu orientieren und feinfühlig auszurichten.

Hellfühlig zu werden und diese Fähigkeit weiter auszubauen, ist durchaus auch in Verbindung mit der „normalen“ Alltagswelt möglich, es bedarf lediglich einiger Abgrenzungen, die sich leicht einrichten lassen. So wird es eine Reise, die auch deinen täglichen Lebensablauf leichter macht und bereichert.

Dein Zuhause ist so ein Ort, an dem du für diese Abgrenzung sorgen solltest. Es bietet dir mehr als ein Dach über dem Kopf. Es ist auch da für deine Erholung, dient dir als Oase und wohliger Schutz. Ich empfehle dir deshalb, für dich – und nur für dich – innerhalb deines Heims ein Refugium zu schaffen, in das du dich nach deinen Tagespflichten für einige Momente zurückziehen kannst – zum Sinnieren und Nachspüren des am Tage Erlebten. Dein Refugium wird dir besonders während deiner Entwicklung zu erweiterter Wahrnehmung und auch darüber hinaus eine Oase der Ruhe sein und Vitalität verleihen – ein Wellnesstempel für deine Sinne.

RAUMENERGIEKLÄRUNG DEINER WOHNSTÄTTE

Die energetische Reinigung der Wohn- und Arbeitsräume war für unsere Vorfahren ein selbstverständliches Ritual, das mindestens einmal jährlich in den Zeiten um Weihnachten und Neujahr ausgeführt wurde. Angesammelte Energien wurden ausgeräuchert, um Raum für Neues zu schaffen. Lange Zeit schienen sie vergessen,

doch inzwischen sind diese alten Rituale wieder vermehrt bei Menschen der Jetztzeit bekannt – sie werden wirkungsvoll eingesetzt, um Altes zu verabschieden und Neues willkommen zu heißen.

Wie lange wohnst du schon dort, wo du zurzeit lebst? Wer hat vor dir dort gewohnt? Wer hat die Wohnstätte gebaut? Wer geht dort außer dir ein und aus? Wie ist das Umfeld? Alles und alle hinterlassen energetische Spuren. Du selbst bringst auch vom Alltag außerhalb deiner Wohnräume einiges mit nach Hause oder erzeugt es selbst durch deine Emotionen, Gedanken oder zum Beispiel im Streit ausgesprochenen Worte. Man sieht den feinstofflichen Schmutz nicht so wie etwa Matsch, den man an den Schuhen in die Räume hineinträgt, jedoch sammelt sich dieser energetische Matsch über Wochen, Monate, Jahre und Jahrzehnte – in historischen Häusern sogar über Jahrhunderte – an.

Energetische Reinigungen sind generell förderlich, ja sogar lebenswichtig. Nächtliche Schlafstörungen, häufig wiederkehrende Erkrankungen oder Gereiztheit können Anzeichen für feinstoffliche Belastung oder Überlastung der Raumenergie sein.

Zur Entwicklung deiner Hellfühligkeit ist es elementar als Erstes deine Wohnstätte einer gründlichen Raumenergieklärung zu unterziehen, um unbelastet und erweitert wahrnehmen zu können. Denn du willst beispielsweise sicher nicht als deine erste hellfühlige Erfahrung die Flüche der Handwerker wahrnehmen, die einstmals das Haus auf- und ausgebaut haben.

So wie du für eine sichtbar saubere Wohnung sorgst, ist es jetzt und weiterhin empfehlenswert, mittels regelmäßiger Zeremonien für ein feinstofflich sauberes Heim so sorgen.

Energetisch reinigen

Du benötigst eine Räucherpfanne oder einen Aschenbecher, Räucherkohle-Tabletten und Räucherharz oder trockene Kräuter deiner Wahl (zum Beispiel Salbei, Lavendel oder Rosmarin). Solche

Räuchergüter kann man unter anderem im Internet bestellen. Möglich ist auch, eine weiße Kerze unter entsprechenden Vorsichtsmaßnahmen zu verwenden.

- Räucherkohle in der Räucherpfanne (oder im Aschenbecher) anzünden und durchglühen lassen.
- Harze und/oder Kräuter auf und um die Räucherkohle legen.
- Mit der Räucherpfanne langsam durch alle Räumlichkeiten schreiten, verbunden mit der Bitte, das von dir entzündete Feuer möge alle vormals angesammelten Begebenheiten durch die Kraft des Rauches aus den Räumen lösen und auflösen.
- Dabei beginnst deinen Gang zur Raumenergie-Klärung an der Eingangstür und gehst dann im Uhrzeigersinn durch alle Etagen (falls vorhanden) und Räume, bis du wieder an den Ausgangspunkt zurückkommst.
- Ebenso räuchernd den Außenbereich deiner Wohnstätte durchwandern. Du gehst also, falls vorhanden, mit der Räucherpfanne auch durch Garten, Garage und Keller.

Nach diesem feinstoffliche Reinigungsritual entsorgt du das abgelöschte Räuchergut außerhalb der Wohnräume und lässt die Wohnstätte eine Weile alleine ruhen. Gehe spazieren und besorge, wenn möglich, frische Blumen, Zweige oder Gräser als Geschenk für deine Räumlichkeiten. Und wenn du zurückkommst, hellfühle die erleichterte Atmosphäre und wohltuende feinstoffliche Weite deines wohligen Zuhauses.

Je nach Kontamination empfehle ich, energetische Reinigungen monatlich oder vierteljährlich zu machen. Auch am Arbeitsplatz sind solche Reinigungen überaus nötig. Auf meiner Website findest du unter „Raumenergie-Klärung“ weitere Informationen sowie mein Angebot, dies mithilfe feinstofflicher Helfer für dich auszuführen.

EIN PLATZ FÜR DEINE MEDITATION

Deine Wohnstätte ist nun energetisch gereinigt und bereit für deinen nächsten Schritt: einen Platz für deine Meditationen einzurichten.

Falls du jetzt denkst: „Ich kann nicht meditieren oder überhaupt still sitzen“, liegt es vielleicht daran, dass du bisher keinen spezifischen Platz für Meditationen hattest. Die Wahl des Ortes ist da durchaus entscheidend für dein Wohlfühl und die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen.

Richte dir in deiner Umgebung also einen Platz indoor her (und einen zweiten outdoor). Wähle dafür jeweils einen Ort, der dich magisch anzieht, einfach weil er da ist und dich durch seine Präsenz und Atmosphäre zum Meditieren einlädt. An diesen von dir gewählten Plätzen des Rückzugs und der Ungestörtheit sollte es möglichst keine technischen Geräte geben, sie sollten wohligh und schön sein und idealerweise nur von dir genutzt werden, dies aber beständig. Es ist empfehlenswert, stets am selben Platz zu sitzen, denn diese Orte werden sich durch deine regelmäßige Meditationspraxis energetisch aufladen und du selbst wirst, sobald du dort sitzt, in beruhigende, harmonische Schwingungen versetzt. Innerhalb der Wohnräume einen Hort höherer Schwingung zu etablieren, fördert deine persönliche Entwicklung und hebt zudem das feinstoffliche Energiefeld deiner gesamten Wohnumgebung an. Idealerweise sollte an diesem Platz nichts anderes als Kontemplation und Meditation stattfinden. Das geht auch in einer Ecke einer kleinen Wohnung, die du dir neu gestaltest und zu deinem Kraftort fürs Auftanken werden lässt. Dir einen Meditationsplatz zu erschaffen, ist vielleicht eine Gelegenheit, dich von alten Dingen, dessen Energien nicht mehr zu dir passen, zu trennen?

Suche dir zusätzlich zum Indoor-Platz einen Kraftort in der Natur, der für dich leicht erreichbar ist. Auch Zonen in Gärten oder auf dem Balkon können Refugien der Meditation sein, die du jederzeit aufsuchen kannst.

Mein Tipp: Suche dir gegebenenfalls einen Ort nahe an deinem Arbeitsplatz, jedoch außerhalb des Raumes, in dem du arbeitest. Dort hin kannst du dich dann zum Beispiel zur Mittagspause für zehn Minuten zurückziehen.

Auf diese Weise erschaffst du dir mehrere Ankerpunkte. In der Natur suchst du dir einen zeitweiligen Platz zum Meditieren, und in deinem Zuhause etablierst du ein oder auch mehrere Refugien des Rückzugs. Falls du derzeit neue Räumlichkeiten suchst und demnächst umziehst, dann betrachte und erfühle die neu zu wählende und zu gestaltende Umgebung unter einer neuen Prämisse: Wo spüre ich feinstoffliche Energien, die förderlich für meine Meditationsrituale sind?

Schon in den Upanishaden, einer Sammlung alter hinduistischer Schriften, hieß es:

„Auf einem ebenen, sauberen, von Kiesel, Feuer und Sand freien Platze, der durch liebliche Laute und Teiche den Geist einlädt, das Auge aber nicht belästigt; an einer Höhlen reichen, dem Winde nicht ausgesetzten Stelle – solle sich der Mensch der Meditation hingeben.“

RITUALE FÜR DEINE MEDITATION

Erfahrungsgemäß kommt der Geist leichter und tiefer zur Ruhe, wenn der Meditation bewusste, stets gleich bleibende Handlungen vorangehen und diese zu festgesetzten Meditationszeiten stattfinden. Kreiere dir bitte ein individuelles Ritual für den Beginn deiner Meditation und beende deine Rückzugszeit stets mit Dank an deinen Körper, deinen Geist und deine Seele oder einem Dankesgebet an die Schöpfung.

Indoor

Für deine Meditation zu Hause kannst du beispielsweise eine Kerze entzünden oder eine Klangschale in Schwingung versetzen, das Mantra OM tönen oder ein natürliches, ätherisches Raumspray versprühen, das du immer wieder und ausschließlich zu diesem Zweck verwendest. Gerüche werden im limbischen System des Gehirns gespeichert, dort wo auch Gefühlslagen erinnert werden. So lösen beispielsweise Düfte Erinnerungen an den letzten Urlaub aus. Ebenso wird ein einmal gewähltes natürliches Raumspray oder ätherisches Öl deinen Geist vor dem Beginn der Meditation bereits darauf einzustimmen.

Meiner langjährigen Meditationserfahrung nach ist es auch sehr hilfreich, dir während der Meditation einen Pashmina-Schal, eine Stola oder ein Gebetstuch über Schulter und Rücken zu legen. Dies erzeugt in dir durch die Umhüllung Gefühle der Geborgenheit, des Schutzes und der Abgrenzung.

Outdoor

An deinem zweiten Meditationsplatz im Freien bietet es sich an, bewusst die natürlichen Gerüche und Geräusche der Natur wahrzunehmen, um sich so ganz allein, ohne Begleitung vom irdischen Menschenalltag in deine wahre Existenzebene hineingleiten zu lassen. Du kannst auch im Wald OM tönen und statt zu sitzen Gehmeditationen praktizieren. Mit jedem einzelnen Schritt konzentrierst du deine Gedanken auf den Kontakt deiner Füße mit der Erde und wendest dein Sein bewusst ab von deinen weltlichen Pflichten und inneren To-do-Listen. Also nicht ans Kochen, ans Betanken des Autos oder das Wäschewaschen denken ...



ÜBUNG 3 *Gehmeditation*

- Statt beim Spaziergang an die vergangenen oder zukünftigen
- Stunden des Tages zu denken, fokussiere dein menschliches
- Sein auf den Heimatplaneten Erde, mit dem du während deiner gesamten Lebenszeit verbunden bist.

Denke oder spreche und fühle beispielsweise:

„Ich fühle die tragende Erde unter meinen Füßen.“

„Ich rieche das Holz/das Gras/den Schnee.“

„Ich spüre, wie ich gemeinsam mit dem Wald atme.“

„Ich höre die Klänge der Vögel.“

„Ich sehe die Farbe des Himmels.“

„Ich empfinde die Weite des Universums über mir.“

Eine besonders interessante und tiefgreifende Form der Meditation kann es sein, ganz achtsam auf dafür geeigneten Flächen in einem gleich großen Kreis oder in einer größer werdenden Spirale zu gehen oder auch auf flachen Strecken ein Stück rückwärtszulaufen. Das entlastet deinen Kopf von der eingepflanzten Pflicht, stets das Ziel und den Zweck eines Weges zu benennen. Probier es aus! Du bekommst ein Gefühl von Freiheit und Leichtigkeit geschenkt.

DEINE ZEITEN FÜR MEDITATION

Stundenlang still zu sitzen und auf Erleuchtung zu warten ist eine Idealvorstellung von Meditation, die mit der Normalität des heutigen Lebensalltags kaum zu verwirklichen und auch nicht notwendig ist. In Retreats oder im Urlaub kann man sich dem wohl für einen begrenzten Zeitraum widmen, aber im täglichen Leben ist es kaum machbar.

Mir liegt die pragmatische Verknüpfung unserer üblichen Lebensweise mit einer spirituellen Lebensweise sehr am Herzen. Deswegen lehre ich ein Ineinander-Weben der irdischen Lebensaufgaben mit dem Streben nach Bewusstheitserweiterung und praktiziere diesen Lebensstil seit Jahrzehnten. Es ist einfacher, als du vielleicht glaubst, denn Meditation kann ganz unterschiedlich aussehen und praktiziert werden.

Muss eine Meditation zum Beispiel immer lange dauern? Oft sagen Leute zu mir: „Meditieren? Das ist ja gar nichts für mich! Wie soll ich aufhören zu denken?“ Nun ja: Fahrradfahren lernt man auch nicht von einem Tag auf den anderen. Man übt regelmäßig, bis man allmählich ein Gefühl dafür entwickelt, in Balance aufrecht auf dem Fahrradsattel zu sitzen, und man lernt einzuschätzen, wie lange man fahren kann. Erst sind es zehn Meter, später zehn Kilometer, vielleicht irgendwann einhundert Kilometer.

Wann hast du das letzte Mal irgendwo ruhig und einfach „dumm rumgesessen“, also nichts, gar nichts gemacht? Und weißt du noch, wie lange du da gesessen hast? Ist nicht bereits entspanntes Sitzen auf einer Parkbank, ohne Handy, ohne Unterhaltung mit anderen Menschen, einfach nur sitzen und bewusst atmen Meditation? Oder sagt dann gleich eine Stimme in dir, dass du noch dies und jenes tun musst, und redet dir ein, du seist ein fauler Mensch?

Also worauf ich hinauswill: Deine Meditationszeiten müssen nicht lang sein – auch Minimeditationen tun ihre Wirkung. Eine idyllische Umgebung hilft, aber irgendwann – wenn du wie beim Lernen, Fahrrad zu fahren, deine innere Balance gefunden hast, kannst du auch in einem Straßencafé mittendrin sitzend oder am Schreibtisch meditieren.