

Mystic Michaela
Handbuch der Übersinnlichkeit

Mystic Michaela

HANDBUCH DER ÜBERSINNLICHKEIT

Entdecke deine
medialen Fähigkeiten und
verborgenen Kräfte

Ein Praxisbuch mit zahlreichen Übungen

Aus dem Englischen von Felix Mayer

Anaconda

Die amerikanische Originalausgabe erschien erstmals 2023 unter dem Titel »The Psychic Workbook. A Beginner's Guide to Activities and Exercises to Unlock Your Psychic Skills«
Copyright © 2023 by Simon & Schuster, Inc.

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

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2024 by Anaconda Verlag, einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte vorbehalten.

Umschlagmotiv: Adobe Stock / nadezhdash, ANDREI, vectorpocket

Umschlaggestaltung: Druckfrei. Dagmar Herrmann, Bad Honnef

Satz und Layout: Achim Münster, Overath

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-7306-1352-8

www.anacondaverlag.de

*Gewidmet der spirituellen Gemeinschaft
von Mystic Michaela*

VORBEMERKUNG DER AUTORIN

Bei der Entfaltung übersinnlicher Fähigkeiten geht es um Liebe. Um die Liebe, die du anderen Menschen schenkst, wenn du ihnen dabei hilfst, sich mit ihren inneren Wahrheiten zu verbinden, um die Liebe, die du spürst, wenn du Botschaften aus dem Jenseits empfängst, vor allem aber um die Liebe, die du dir selbst schenkst, wenn du deine übersinnlichen Gaben nutzt und dadurch dem *Geist* ermöglichst, zu dir zu sprechen. Ich hatte das Glück, in einer Familie aufzuwachsen, in der Übersinnlichkeit eine wichtige Rolle spielte. Dadurch wurde mir ein Wissen zuteil, das sich über Generationen hinweg angesammelt hatte und mich lehrte, was es bedeutet, mit dem *Geist* verbunden zu sein. Und die wichtigste Erkenntnis dabei war, dass im Zentrum von allem die Liebe steht.

In diesem Buch möchte ich dir das Rüstzeug für die wunderbare Reise an die Hand geben, auf der du deine einzigartigen übersinnlichen Fähigkeiten stärken kannst. Im Folgenden werde ich dir die Methoden zeigen, die ich schon seit vielen Jahren nutze, um mich mit dem *Geist* zu verbinden. Ich werde dir im Detail die Pfade beschreiben, die ich selbst entdeckt habe, als ich nach Möglichkeiten der Verbindung mit den Sphären außerhalb dieser Welt gesucht habe. Du wirst auf deinem Weg vieles lernen, und der Gedanke, dass alles bei dir selbst beginnt, wird das Licht sein, das dich dabei leitet. Mithilfe dieses praktischen Handbuchs kannst du den Weg zum wichtigsten Element deiner spirituellen Praxis finden: zu dir selbst. Das ist ein entscheidender Schritt auf deinem Weg. Gehe achtsam mit dir selbst um, sei dankbar für die Kraft, die dir geschenkt wird, und vergiss vor allem nie, die Liebe zu spüren.

INHALT

Vorbemerkung der Autorin	7
Einleitung	13
Wie du mit diesem Buch arbeiten kannst	15
 <i>Erster Teil</i>	
Deine übersinnlichen Fähigkeiten	19
Was sind übersinnliche Kräfte?	21
Wer sendet diese Botschaften?	25
Die sechs Hellsinne	30
Nutze deine Intuition	35
Vorbereitung auf die Arbeit mit dem Übersinnlichen	40
 <i>Zweiter Teil</i>	
Die Übungen	47
<i>Übung 1</i>	
Das dritte Auge öffnen	50
<i>Übung 2</i>	
Energie-Scan der Umgebung	57
<i>Übung 3</i>	
Die Gefühle anderer Menschen spüren	63

<i>Übung 4</i>	
Die Schutzhülle	69
<i>Übung 5</i>	
Die Chakren ausgleichen	75
<i>Übung 6</i>	
Verbundenheit mit der Erde	82
<i>Übung 7</i>	
Träume interpretieren	88
<i>Übung 8</i>	
Einen Geistführer treffen	94
<i>Übung 9</i>	
Das Buch der Geistführer-Symbole	100
<i>Übung 10</i>	
Fernwahrnehmung	106
<i>Übung 11</i>	
Die persönliche Aura	113
<i>Übung 12</i>	
Hellhören	120
<i>Übung 13</i>	
Hellriechen	127
<i>Übung 14</i>	
Telepathische Nachrichten	134
<i>Übung 15</i>	
Automatisches Zeichnen	140
<i>Übung 16</i>	
Automatisches Schreiben	147

<i>Übung 17</i>	
Eine Absicht manifestieren	154
<i>Übung 18</i>	
Ein Edelstein für die übersinnliche Arbeit	161
<i>Übung 19</i>	
Fotos energetisch lesen	167
<i>Übung 20</i>	
Botschaften von Gegenständen	174
<i>Übung 21</i>	
Handlesen	180
<i>Übung 22</i>	
Einen Edelstein programmieren	186
<i>Übung 23</i>	
Botschaften aus alten Familienfotos	192
<i>Übung 24</i>	
Der übersinnliche Kalender	198
<i>Übung 25</i>	
Astralreisen	204
<i>Übung 26</i>	
Tiere als Boten	210
<i>Übung 27</i>	
Reinigung und Segnung von Räumen	216
<i>Übung 28</i>	
Langfristige Vorhersagen	222
<i>Übung 29</i>	
Paranormale Aktivitäten	229

<i>Übung 30</i>	
Situationen und Farben	236
<i>Übung 31</i>	
Engelszahlen	242
<i>Übung 32</i>	
Die Energie anderer Menschen abweisen	248
<i>Übung 33</i>	
Kommunikation mit Haustieren	254
<i>Übung 34</i>	
Verbindung mit dem Mond	260
<i>Übung 35</i>	
Frühere Leben	266
<i>Übung 36</i>	
Spirituelle Hilfsmittel	273
<i>Übung 37</i>	
Negative Bindungen lösen	280
<i>Übung 38</i>	
Ein Blick in die nahe Zukunft	286
<i>Übung 39</i>	
Handschriften deuten	292
<i>Übung 40</i>	
Den eigenen energetischen Zustand erkennen und verändern	298
Über die Autorin	304
Register	307

EINLEITUNG

Du besitzt übersinnliche Kräfte. Seit dem ersten Tag deines Lebens. Mit der Geburt wurde dir die Fähigkeit geschenkt, die Welt auf einer energetischen Ebene wahrzunehmen. Alles besitzt Energie. Gegenstände, Menschen, Ereignisse, Orte – alles gibt Schwingungen ab. Und wenn du deine Fähigkeit verfeinerst, diese Schwingungen zu interpretieren, stärkst du damit deine angeborenen übersinnlichen Fähigkeiten. Wenn du motiviert und für alles empfänglich bist, kannst du lernen, in deiner Umgebung zwischen den Zeilen zu lesen und dein Innenleben näher zu erforschen. Dadurch wirst du Einsichten in dein Selbst und in dein Leben gewinnen und deine Fähigkeit stärken, mit anderen zu kommunizieren, Situationen zu interpretieren und auch andere Menschen in Verbindung mit den faszinierenden Welten des Jenseits zu bringen.

Dieses Handbuch wird dir zeigen, wie du deine natürlichen Fähigkeiten freisetzen kannst. Im ersten Teil wirst du erfahren, was es bedeutet, übersinnliche Fähigkeiten zu besitzen, und wer (oder was) in den Botschaften, die du empfängst, zu dir spricht. Außerdem wirst du etwas über die Zusammenhänge zwischen übersinnlichen Fähigkeiten und Intuition erfahren, über die sechs Hellsinne, die Menschen nutzen, die ihre übersinnlichen Kräfte intensiv ausleben, aber auch über Hindernisse, die deine Kräfte möglicherweise blockieren. Du wirst lernen, mit deinen Ängsten und Selbstzweifeln umzugehen, zur Ruhe zu kommen, deine Aufmerksamkeit zu lenken und deine Mitte zu finden, um so deine übersinnlichen Gaben noch tiefer ausschöpfen zu können.

Nachdem du die Grundlagen für dein übersinnliches Wirken gelegt hast, wirst du vierzig Übungen kennenlernen. Diese werden Schritt für Schritt beschrieben und helfen dir, jeweils bestimmte Aspekte deiner übersinnlichen Fähigkeiten zu stärken und dich auf deinem Weg um dich selbst und deine Bedürfnisse zu kümmern. Folgendes wirst du dabei lernen:

- ◆ Botschaften von alten Fotografien empfangen
- ◆ Deine Chakren in Balance bringen
- ◆ Telepathische Nachrichten senden
- ◆ Verbindung zu früheren Inkarnationen deiner selbst aufnehmen
- ◆ Eine Schutzhülle erschaffen, um mit den Energien in deiner Umgebung umzugehen
- ◆ ... und vieles mehr

Diese Übungen werden dir ermöglichen, dein Leben lang spirituell zu wachsen, denn wenn du dieses Buch wieder zuschlägst, ist deine Reise noch lange nicht zu Ende.

Wenn du deine übersinnlichen Fähigkeiten entdeckst und entwickelst, wird dein Weg anders verlaufen als der jedes anderen Menschen. Warum? Weil die einzigartige Art und Weise, wie du energetische Schwingungen interpretierst, allein aus dir erwächst. Deine Reise wird dich nach innen führen, und dabei wirst du dir selbst so nahe kommen wie nie zuvor. Mithilfe der Erläuterungen und Übungen in diesem Buch wirst du das Universum in völlig neuem Licht sehen. Dich erwartet ein atemberaubendes Abenteuer – und Veränderungen göttlicher Art!

WIE DU MIT DIESEM BUCH ARBEITEN KANNST

Willkommen in den mystischen Regionen des Übersinnlichen!

Du wirst nun auf subtile Weise in dein Unterbewusstes eintauchen, und das wird deine Sicht auf die Welt sowie deine Denkweise verändern. Dieses Buch wird dich dabei unterstützen, deine übersinnlichen Fähigkeiten zu entwickeln. Dabei kannst du jederzeit bestimmte Schritte wiederholen oder zu den ersten grundlegenden Übungen zurückblättern.

Im ersten Teil dieses Handbuchs wirst du erfahren, dass du bereits alle erforderlichen Anlagen besitzt, um übersinnlich aktiv zu werden. Indem du die Aufmerksamkeit auf deine Sinneswahrnehmungen, deine Gefühle und deinen Alltag richtest, wirst du diese Anlagen verstehen und deine Empfänglichkeit für energetische Botschaften aus deiner Umgebung schärfen – aber auch für solche aus deinem Inneren. Du wirst die Verbindungen zwischen übersinnlichen Fähigkeiten und Intuition entdecken und lernen, deine Intuition zu nutzen. Schließlich wirst du die beiden Schritte kennenlernen, mit denen du deine übersinnliche Reise beginnst: das Definieren einer Absicht sowie die Meditation, die jeder übersinnlichen Übung vorausgeht. In diesem Abschnitt wirst du einzelne Elemente der Meditation kennenlernen, aber auch eine vollständige Meditation, die du jeder der Übungen des zweiten Teils voranstellen kannst, um deinen Geist zu leeren und dich auf die folgende übersinnliche Praxis zu konzentrieren. Du kannst diese Meditation zu Beginn deines Weges ausprobieren und sie dann, sobald du deine über-

sinnlichen Fähigkeiten gefestigt hast, beibehalten oder andere Meditationstechniken anwenden.

Im zweiten Teil lernst du vierzig leicht durchzuführende Übungen kennen. Sie aktivieren deine angeborene Fähigkeit, energetische Botschaften zu lesen, und helfen dir dadurch, deine übersinnlichen Gaben auszubauen. Manche Übungen zielen darauf ab, einen der fünf Sinne oder die emotionale Intuition zu stärken, während andere populäre Methoden der Deutung spiritueller Botschaften vorstellen, wie etwa das Handlesen oder die Interpretation von Engelszahlen. Andere Übungen helfen dir dabei, auf deinem spirituellen Weg für dich selbst zu sorgen. Wenn sich die Wahrnehmung verändert und man sich für die Energien und die Botschaften öffnet, die hinter der materiellen Wirklichkeit liegen, kann das überwältigend und manchmal auch kräftezehrend sein. Daher sind Übungen zur Selbstfürsorge wichtig, um Körper, Geist und Seele zu stärken, sodass du dann die nächste übersinnliche Übung angehen kannst und dich dabei frisch und kräftig fühlst und offen dafür bist, die eigenen Fähigkeiten zu erweitern.

Die Übungen sind alle gleich aufgebaut. In den einzelnen Schritten wirst du:

1. Mehr über einen bestimmten Aspekt der übersinnlichen Welt erfahren.
2. Lernen, wie du dich am besten auf die Übung vorbereitest.
3. Die Übung Schritt für Schritt kennenlernen.
4. Die Übung selbst ausprobieren und deine Erfahrungen notieren.

Wenn du darüber nachdenkst, wie eine Übung verlaufen ist,

dann versuche, deine Erfahrungen möglichst präzise zu beschreiben. Am Ende jeder Übung findest du jeweils einige Fragen; du kannst sie alle beantworten oder nur die, die etwas in dir auslösen, oder du verwendest sie einfach als Anregung für deine eigenen Überlegungen.

Beginne mit den ersten fünf Übungen und widme ihnen besonders viel Aufmerksamkeit. Sie bilden die Basis für alle anderen Übungen. Wenn du dich mit ihnen vertraut gemacht hast, kannst du dir aus den anderen diejenigen aussuchen, die dich besonders ansprechen, und sie in einer beliebigen Reihenfolge durchführen.

Das Abenteuer, auf das du dich begibst, wird dein Leben lang andauern; du musst nicht möglichst schnell alle Übungen erledigen oder dir eine ganz bestimmte Fähigkeit aneignen. Den Lohn der Mühe wirst du in dir selbst finden – wenn du erkennst, wie viel Kraft in Wahrheit in dir schlummert. Mithilfe dieses Buches wirst du inneren Frieden finden, der dir hilft, deine übersinnlichen Verbindungen voll zu entfalten.



*ERSTER
TEIL*

DEINE
ÜBERSINNLICHEN
FÄHIGKEITEN

Wenn Menschen ihre übersinnlichen Fähigkeiten beschreiben, tun sie das oft auf sehr persönliche Weise. Um deine eigenen übersinnlichen Fähigkeiten zu entwickeln, musst du zunächst verstehen, wie du auf deine ganz individuelle Art und Weise Botschaften aus den unsichtbaren Regionen empfängst. Es gibt einige Grundvoraussetzungen dafür, dass sich übersinnliche Kräfte entfalten, und je weiter du sie ausbaust, desto deutlicher wirst du erkennen, wie genau Boten des Göttlichen, deine Vorfahren oder andere Stimmen zu dir sprechen. Je vertrauter du mit diesen Grundbausteinen des Übersinnlichen wirst, desto feinfühlicher wird deine Intuition und desto schärfer deine Fähigkeit, solche Botschaften vom Rauschen deiner Gedanken zu unterscheiden.

Im ersten Teil lernst du, mithilfe deiner Sinne deine übersinnlichen Fähigkeiten zu verfeinern, und du erfährst, wie deine Gefühle und Wünsche deiner medialen Praxis Kraft und Bedeutung verleihen. Dabei wird es auch um die Selbstzweifel gehen, die uns ständig begleiten, sowie darum, wie wir sie uns in der übersinnlichen Praxis zunutze machen können, ohne dass sie unser Selbstvertrauen schwächen. Außerdem wirst du lernen, dich vor jeder übersinnlichen Tätigkeit durch Meditation zu sammeln; dadurch wird es sich nach einer Weile ganz natürlich anfühlen, Kontakt zum Universum aufzunehmen. Dabei helfen dir eine leicht zu befolgende Schritt-für-Schritt-Anleitung sowie eine Meditation; anschließend kannst du dich an den Übungen versuchen, die im zweiten Teil beschrieben werden.

WAS SIND ÜBERSINNLICHE KRÄFTE?

Mit dem Wort »übersinnlich« verbinden viele Leute eine Menge Vorurteile. Wenn diese Gabe erwähnt wird, wird sie oft als Quatsch abgetan, als obskur oder als trickreiche Taschenspielererei. Daher musst du dir zunächst klarmachen, was es heißt, übersinnliche Fähigkeiten zu besitzen, und gängige Missverständnisse von der Wahrheit trennen: Die eigenen übersinnlichen Kräfte zu nutzen bedeutet, sich selbst und andere mit der unerschöpflichen Quelle bedingungsloser Liebe und der Energie des Universums zu verbinden. Die Verbindungen, die du durch dein Mitgefühl, dein Wissen und deine guten Absichten herstellen kannst, sind für Menschen, die sich nach Verbundenheit und Trost und einem Abschluss sehnen, von unschätzbarem Wert. Wenn du deine übersinnlichen Kräfte entfaltest, kannst du anderen Menschen helfen und sie heilen, und du wirst zum Sprachrohr für Botschaften des Universums und des *Geistes*, die an dich oder an andere gerichtet sind.

Der Begriff »Universum« umfasst das gesamte Potenzial und die grenzenlose Fülle, die uns allen zur Verfügung steht. Es ist der unendliche Vorrat an Wissen, von dem wir alle ein Teil sind und den wir uns daher zunutze machen können, um unsere Ziele mit den Zielen der Natur in Einklang zu bringen. Oft verwenden wir den Begriff »Universum«, wenn wir darüber sprechen, dass sich bestimmte Absichten zeigen, oder wenn es um die Energieströme geht, von denen wir alle erfasst werden. Der »*Geist*« ist dagegen eine intelligenterere und persönlichere

Stimme, die sich ausschließlich an dich richtet und dir Botschaften des Göttlichen übermittelt, die den Gang deines Lebens verändern können. Er kann durch Geistführer sprechen, durch Vorfahren, dein Höheres Selbst oder geliebte Menschen im Jenseits. Wenn du plötzlich eine Vision hast, die dich mit einem Freund verbindet, oder eine Botschaft empfängst mit Bezug auf einen Menschen, der dir nahesteht, dann spricht der *Geist* zu dir. Du kannst dafür aber auch jeden anderen Begriff verwenden, der für dich passt. Die Kräfte, die größer sind als wir alle, haben unzählige Namen.

Die Absicht übersinnlichen Wirkens

Der erste Schritt, um deine übersinnliche Begabung auszubauen – deine Fähigkeit zu helfen, zu heilen und zu kommunizieren –, besteht darin, dass du deine Absichten definierst. Eine klar formulierte Absicht, warum du diese kostbare Gabe entwickeln und stärken willst, wird dir – zusammen mit dem Verständnis davon, was übersinnliches Wirken wirklich bedeutet – helfen, gegen die engstirnigen Meinungen vorzugehen, die andere Menschen möglicherweise äußern. Wenn du dir klar machst, warum du diesen Weg einschlagen willst, dann wirst du tief in deinem Inneren wissen, dass du diese Absicht, dieses Ziel eines höheren Bewusstseins, aufrichtig verfolgen kannst.

Mit einem Freund in Not telepathische Verbindung aufnehmen; die Bedeutung eines Gegenstandes verstehen, der dich mit Freude oder Trauer erfüllt oder dir Rätsel aufgibt; Nähe zu einem geliebten Menschen herstellen, der verstorben ist – all das sind mögliche Absichten, die du für dich bestimmen kannst, bevor du dich deiner übersinnlichen Praxis widmest. Deine Ab-

sicht positiv zu formulieren, wird dir helfen, dein Selbstvertrauen aufrechtzuerhalten, während du deine angeborene Gabe weiter verfeinerst, und es wird die ersten Schritte auf deinem Weg hin zu übersinnlichem Wirken entscheidend prägen.

Übersinnliche Fähigkeiten und Intuition

Hattest du schon einmal plötzlich das Gefühl, dass irgendetwas überhaupt nicht stimmt? Etwa dass deiner Freundin ihr neuer Freund nicht guttut, oder dass eine Kollegin Geld aus der Kasse klaut? Vielleicht war dir nicht klar, warum du das wusstest, aber du wurdest die Gewissheit nicht mehr los. Dann war deine Intuition am Werk.

Die Intuition ist eine angeborene Form der Intelligenz, die wir alle besitzen. Sie ist eine Antenne im Nachrichtenstrom des Universums. Jeder Mensch und jeder Gegenstand sendet fortwährend Schwingungen aus. Was Menschen auch sagen oder tun – von ihnen geht ein Gefühl des Getrenntseins aus, das wir erfassen können. Dein Höheres Selbst ist der Teil von dir, der zwischen den Welten existiert, und deine Intuition ist die Stimme dieses Höheren Selbst. Dieser Teil deines Wesens kommuniziert mit dir, damit du die Wahrheit erkennst, die in allem Unausgesprochenem liegt.

In zahlreichen Berufen wird Intuition geschätzt und gefördert; so kann etwa ein Arzt in einer kritischen Phase einer Operation intuitiv wissen, was zu tun ist, oder ein Börsenmakler entdeckt ein lukratives Investment, bevor alle anderen darauf stoßen. Diese Fähigkeit, hinter oberflächliche Signale zu blicken, kann mit etwas Einsatz von Zeit und Energie gestärkt werden.

Jedes übersinnliche Wirken erfordert Intuition. Darüber hinaus wird sie auch für die Deutung der Botschaften verwendet, die man bei einer spirituellen Sitzung empfängt. Wenn man sich einem anderen Menschen aufmerksam und bewusst zuwendet, kann man dadurch eine Brücke von der natürlichen Intuition zu einer voll ausgeprägten übersinnlichen Fähigkeit schlagen. Übersinnliche Fähigkeiten zu entwickeln bedeutet, die eigenen intuitiven Fähigkeiten auf ein höheres Niveau zu bringen, um Botschaften zu senden, mit dem Jenseits Kontakt aufzunehmen und vorherzusagen, was in der Zukunft geschehen wird. Übersinnliche Fähigkeiten sind also im Grunde eine Form der Intuition.

Weiter unten wirst du noch mehr über Intuition lernen sowie darüber, wie sie deinen Weg ins Reich des Übersinnlichen prägt. Außerdem wirst du erfahren, auf welche möglichen Hindernisse du achten solltest, und wie genau du deine Intuition verfeinern und mit ihr eins werden kannst.

WER SENDET DIESE BOTSCHAFTEN?

Die Botschaften, die du bei deiner spirituellen Praxis empfängst, stammen aus unterschiedlichen Quellen. Jede dieser Stimmen ist einzigartig, und im Lauf der Zeit wirst du mit ihnen allen vertraut werden. Du wirst lernen sie zu unterscheiden, indem du achtsam registrierst, welche Form deine Gedanken annehmen, welche Gefühle die Botschaften in dir auslösen und was sie in deinem begrifflichen Denken bewirken. Übersinnliche Botschaften können aus folgenden Quellen stammen:

Geistführer und Engel

Geistführer oder Engel sind hoch energetische Wesen, die dich auf Schritt und Tritt begleiten und dir beistehen. Sie kommunizieren fortwährend mit dir: durch Symbole, Zahlen oder Menschen. Ihre Aufgabe ist es, dir Anstöße zu geben, damit du bestimmte Punkte deines Seelenvertrages erfüllst (das ist eine Art Aufgabenliste, die dein Höheres Selbst vor Beginn deines Lebens erstellt hat). Wenn du dein übersinnliches Vermögen aktivierst, kannst du von deinen eigenen Geistführern Botschaften empfangen und mit ihnen kommunizieren, aber auch mit denen anderer Menschen.

Die Stimme eines Geistführers ist friedlich, aber auch kraftvoll. Sie meldet sich rasch zu Wort und ist oft die erste Stimme, die du vernimmst, wenn du deine Aufmerksamkeit schärfst, und sie ist erstaunlich neutral. Sie vermittelt dir ein Gefühl der

Wahrhaftigkeit und des Friedens. Sie kommt ohne großes Trara daher, eher wie eine stille Gewissheit. Sie ist die Stimme, die dir sagt, dass du dich auf die Stelle bewerben sollst, die du gerade entdeckt hast, oder dich dem interessanten Unbekannten vorstellen sollst, mit dem du gerade Blickkontakt aufgenommen hast. Oft fordert sie dich heraus – wobei sie jedoch stets nur dein Bestes will –, aber sie beobachtet dich auch in deinem Handeln. Sie bleibt nicht lange und ist nicht beharrlich. Sie gesellt sich still zu dir, bietet sich an und spült dann über dich hinweg.

Das Höhere Selbst

Wie bereits erwähnt, ist dein Höheres Selbst der Teil deiner Persönlichkeit, der zwischen dem Diesseits und dem Jenseits existiert. Es verkörpert die wahre Identität deiner Seele – den Teil von dir, der ewig ist, der du schon immer warst und zu dem du immer wieder zurückkehren wirst. Dein Höheres Selbst ist dein Wissen; es ist die natürliche, intuitive Seite deines Selbst, deren Stimme du zwar wahrscheinlich schon einmal gehört, aber womöglich abgewiesen hast. Stellst du dir unseren Planeten Erde als Klassenzimmer für spirituelles Heilen und Lernen vor, ist dein Höheres Selbst der Lehrer.

Wenn deine übersinnliche Wahrnehmung gut entwickelt ist, kannst du auch das Höhere Selbst anderer Menschen erspüren. Das Höhere Selbst eines Menschen unterscheidet sich oft erheblich von der Art, wie er sich nach außen hin gibt. Wenn es versucht, aus dem Schatten zu treten, in den es die jeweilige Person verbannt hat, kannst du spüren, dass zwischen dem, was die Person sagt, und dem, was sie wirklich ist, eine Kluft besteht.

Die Stimme deines Höheren Selbst erkennst du intuitiv als deine eigene. Es wohnt in dir und kommt aus deinem Inneren. Es ist dir tief vertraut und wie eine perfekte Version deiner selbst. Es ist rundherum positiv und muntert dich auf. Oft hat es das große Ganze im Blick und erkennt, welche Lehren du aus dem, was in deinem Leben geschieht, ziehen kannst.

Geliebte Menschen im Jenseits

Bei deiner spirituellen Praxis kommst du möglicherweise auch in Kontakt mit Verstorbenen. Das können deine eigenen Vorfahren sein, Menschen, die du persönlich gekannt hast, aber auch Angehörige von jemandem, mit dem du eine spiritistische Sitzung hältst. Die Energie, die dabei zu spüren ist, kann sich anfühlen, als hättest du die Gedanken eines anderen Menschen, seine Worte, seine Ansichten. Es kann sich anfühlen, als würde etwas an dir nagen oder dich bedrängen, als müsstest du auf der Stelle etwas tun. Oft verlangen diese Stimmen auch von dir, etwas Bestimmtes zu tun. Auch Visionen können sich einstellen, die nicht deine eigenen sind, sondern sich anfühlen, als seien sie geborgt.

Spiritueller Schauer

Wenn du eine bedeutende Botschaft vom *Geist* oder deinem Höheren Selbst empfängst, kann sich das in einem untrüglichen körperlichen Signal niederschlagen, dem »spirituellen Schauer«. Dabei handelt es sich um ein ganz besonderes Gefühl, das du vielleicht schon einmal verspürt hast, ohne zu verstehen, was es damit auf sich hat. Es geht vom Scheitel oder der Körpermitte aus und verbreitet sich von dort aus in einer warmen

Bewegung. Körperlich gesehen fühlt es sich wie eine Mischung aus Gänsehaut und einem sich ausbreitenden Kribbeln an.

Dieser spirituelle Schauer kann auftreten, wenn etwas »wiederhallt«, also wenn Menschen etwas hören, das tief in ihre Seele eindringt. Das kann bei einer spiritistischen Sitzung passieren, während eines tiefgründigen Gesprächs mit Freunden, oder wenn man etwas zum ersten Mal in all seiner Bedeutung erkennt. Je mehr du diesen spirituellen Schauern deine Aufmerksamkeit widmest, desto öfter werden sie auftreten.

Die Stimme des Egos

Die Stimme deines Egos ist der menschliche Teil von dir, der Botschaften sendet. Sie ist nicht dasselbe wie die Stimme deines Höheren Selbst, denn sie ist ausschließlich in der materiellen Welt verankert. Diese Stimme ist oft die lauteste, aber nie die erste, die zu dir spricht. Sie kommt nach den Stimmen des *Geistes*, der geliebten Menschen im Jenseits, der Engel und Geistführer und anderer erhabener Wesen sowie deines Höheren Selbst. Sie spielt Erfolge herunter oder wischt etwas beiseite, das sich wie eine Verbindung angefühlt hat. Sie ist für gewöhnlich die pessimistische, zweifelnde und ängstliche Stimme, die auf alle intuitiven Gedanken folgt. Ob du der Stimme deines Egos Beachtung schenkst oder nicht, wird von der Situation abhängen – unterdrücken kannst du sie jedoch nicht. Wenn du verstehst, was sie von dir will, und warum, gewinnst du tiefere Einsichten in deine übersinnlichen Fähigkeiten und kannst sie besser kontrollieren. Weiter unten in diesem Kapitel wirst du erfahren, welche Ziele das Ego verfolgt und welchen Einfluss es auf die Intuition hat. Im zweiten Teil findest

du Hinweise, wie du seine Stimme im Zaum hältst, wenn es sich bei bestimmten Übungen zu Wort melden will.

Die kreative Stimme

In deinem Kopf herrscht ein pausenloser Wirbel aus Gedanken, Ideen und Verbindungen. Dein Geist ist ständig in Bewegung, erschafft Neues und reagiert auf deine Umwelt. Daher wird es zu deiner spirituellen Entwicklung gehören, deine kreative Stimme von den Botschaften zu unterscheiden, die du vom *Geist* oder deinem Höheren Selbst empfängst. Anfangs wirst du übersinnliche Botschaften und deine Einbildungskraft oft miteinander verwechseln. Dann glaubst du, in deinem Geist etwas Besonderes zu verspüren, was sich aber einfach nur als ein Werk deiner Einbildungskraft erweist. Deine kreative Stimme kann auch durch das beeinflusst werden, was du siehst oder beobachtest oder was dich im Leben gerade beschäftigt.

Du wirst feststellen, dass deine kreative Stimme viele Formen annehmen kann und dass sie ein bisschen überdreht und laut ist, wie die Stimme eines Kindes. Sie meldet sich scheinbar zufällig zu Wort, in Verbindung mit etwas, das du schon längst getan hast oder von dem du dir wünschst, dass es geschieht. Die Übungen im zweiten Teil dieses Buchs helfen dir, deine kreative Stimme von den übersinnlichen Botschaften, die du empfängst, zu trennen. Das ist langwierig und erfordert Geduld und viel Selbstreflexion, aber wenn du es einmal beherrschst, wird dein übersinnliches Geschick dadurch bedeutend gewinnen.