

Die sieben Stufen der Selbstermächtigung

Der Weg zurück zum Ich

Susanne Edelmann

Inhaltsverzeichnis

1. EINLEITUNG.....	3
2. DIE SIEBEN STUFEN DER SELBSTERMÄCHTIGUNG	6
2.1 ALTE KAMMERN DÜRFEN SICH NUN ÖFFNEN	6
2.2 DU BIST AUF DEM WEG, GANZ ZU WERDEN.....	19
2.3 DU ERSCHAFFST DEINE REALITÄT – LERNE DIES BEWUSST ZU TUN	29
2.4 ENTSCHIEDE DICH SELBST	56
2.5 ERLAUBE DIR, FREI ZU SEIN	64
2.6 SEI DIR DER PRINZIPIEN DES LEBENS BEWUSST	73
2.7 SELBSTERMÄCHTIGUNG	89
3. THEMEN, DIE DIR BEGEGNEN AUF DEM WEG	95
3.1 LIEBE	96
3.2 ALTE ZEIT – NEUE ZEIT	105
3.3 VERANTWORTUNG.....	112
3.4 KRANKHEIT.....	120
3.5 AGENDA	124
3.6 ANGST	127
3.7 KINDER.....	137
3.8 FÜLLE	139
3.9 GEBEN - ERHALTEN	142
3.10 GELD	145
3.11 WISSEN - INTERPRETATION	150
3.12 EMOTIONEN - GEFÜHLE.....	154
3.13 TELEPATHIE	156
4. WAS DICH UNTERSTÜTZEN KANN	162

1. Einleitung

Du bist ein Meister, eine Meisterin. Sonst wäre dieses Buch nicht in deine Hände gelangt. Ein Meister auf dem Weg, sich seiner wieder vollständig bewusst zu werden. Aufrecht, integer, oft unverstanden, alleine und einsam, immer wieder aufstehend und für andere einstehend.

Du bist ein wunderschönes Wesen!

Du selbst würdest dies vermutlich so nicht beschreiben. Du nimmst zwar wahr, dass du anders bist als die anderen. Dass du schon immer anders warst. Aber Meister/Meisterin? Und wunderschön? Versager/Versagerin und mitten im Schlamm steckend, würdest du zurzeit allenfalls als passender empfinden.

Du befindest dich mitten in einem höchst intensiven Prozess, der dich phasenweise ganzheitlich an deine Grenzen bringt. Vielleicht suchst du nach Antworten und Hilfestellungen für deine Herausforderungen, kannst sie allerdings nicht finden, weil dich niemand so richtig verstehen kann. Du fühlst dich alleine und einsam und erlebst, wie dein Leben zunehmend auseinanderbricht, ohne dass du etwas dagegen tun kannst.

Das Buch „Sieben Stufen der Selbstermächtigung“ ist aus dem Bedürfnis heraus entstanden, Meister und Meisterinnen auf ihrem Weg der Bewusstwerdung zu unterstützen und zu begleiten. Es soll dir helfen, (wieder) Zugang zu deinem inneren Wissen und somit zu den Antworten auf deine Fragen zu finden. Denn; eigentlich hast du bereits alles Wissen in dir. Du brauchst somit auch nicht wirklich Hilfestellung im Aussen. Dir fehlen allenfalls manchmal noch die Worte, um Phänomene zu beschreiben oder Bewusstsein, um Muster zu erkennen. Doch vermutlich wird dir das Geschriebene oft seltsam vertraut und „richtig“ vorkommen. Durch das Lesen wird somit der Zugang zu deiner eigenen Weisheit entpackt – so meine Intention. Sie soll dir danach wieder vollumfänglich zur Verfügung stehen. Denn so manche Klippe lässt sich besser meistern, wenn die Herausforderungen dahinter erkannt und verstanden werden.

Der Weg in die Bewusstwerdung ist oft ein einsamer. Doch du bist nicht alleine. Wir sind mehr, als du denkst! Und so bin ich zwar als Autorin aufgeführt, weil ich die Worte niedergeschrieben habe, doch darin verwoben ist das Wissen, die Erfahrungen und die Energie von unzählig anderen. Ihnen sei an dieser Stelle ganz herzlich gedankt!

Möge dich dieses Buch unterstützen auf deinem
Weg. Von ganzem Herzen!

Susanne Edelmann

2. Die sieben Stufen der Selbstermächtigung

2.1 Alte Kammern dürfen sich nun öffnen

Die meisten von uns sind seit mehreren tausend Jahren immer wieder auf diesem Planeten inkarniert. Wir haben unzählige Leben gelebt, verschiedenste Rollen gespielt, gehasst und geliebt, waren Opfer und Täter, haben gewonnen und verloren. Wir haben Eide geschworen und jede Menge mentalen und geistigen Filz, sprich Glaubens- und Verhaltensmuster angesammelt. Leben für Leben.

Auf diesem Weg hier auf Erden sind wir immer etwas tiefer getaucht, in die Dunkelheit und das Vergessen. Wir haben die Prinzipien des Lebens vergessen und die Tatsache, dass wir in unserem inneren Kern alle göttliche Wesen sind. Viele sind nun dabei, sich wieder zu erinnern. Sich Stück für Stück ihrer selbst wieder bewusst zu werden. Der Weg ist jedoch kein einfacher. Geschieht das Erinnern doch oft auf sehr schmerzhafte Weise. Folterszenen, die uns im Traum begegnen und sich für eine kurze Zeit äusserst real anfühlen zum Beispiel. Eine Welle von Hass, die uns scheinbar aus dem Nichts heraus überflutet und der wir kaum Herr werden können.

Oder starke körperliche Schmerzen, ohne dass ein Arzt einen medizinischen Grund finden

könnte. Immer häufiger begegnen uns belastende Dinge, die wir nicht wirklich einordnen können.

Ein mögliches Erklärungsmodell ist folgendes; Im Laufe unserer vielen Leben haben wir eine Art inneres Kammersystem erschaffen. Wir haben traumatische Ereignisse, Situationen, derer wir uns schämen und/oder die wir nicht wirklich verarbeitet haben, Hilflosigkeitsgefühle, Wut und Hass, Schmerzen etc. in uns selbst in einer Art Kammer verschlossen. Manches Mal haben wir diese bis zum Ende des jeweiligen Lebens nicht mehr hervorgeholt und sie dadurch beim nächsten Leben als gut verschlossene Kammer wieder bei uns gehabt. Zusätzlich haben wir natürlich auch in jedem neuen Leben wieder neue verschlossene Kammern erschaffen. Da uns die Reise immer tiefer in die Dichte und das Vergessen geführt hat, hat uns die zunehmende Anzahl dieser Kammern – bewusst – nicht belastet. Nun, am tiefsten Punkt der Dichte angelangt, führt uns unser Weg jedoch wieder zurück ins Licht und in die Bewusstheit. Was zur Folge hat, dass innere Klärung und Reinigung geschieht und sich die Kammern nun eine nach der anderen öffnen.

Dies kann zum Beispiel in Form von sehr bewusst erlebten Träumen geschehen. Manchmal jedoch auch in einer innerlich durchlebten Szene, die

scheinbar aus dem Nichts auftaucht und gleichzeitig innerlich stark destabilisiert. Es kann jedoch auch sein, dass Ereignisse im Alltag auftreten, in denen du unüblich heftig reagierst. Eine Heftigkeit, die dich selbst erschreckt und sich nicht einordnen lässt. Üblicherweise schaltet sich nun der Verstand ein und versucht Ursachen, Schuldige und Lösungen zu finden. Dies verschlimmert die Situation allerdings nur. Denn: Das jeweilige Hier und Jetzt ist nur Auslöser (manchmal ein äusserst banaler sogar). Die jetzige Situation triggert eine alte Kammer an. Und diese öffnet sich in grosser Heftigkeit. Versuche, wenn immer möglich, dich an einen ruhigen und geschützten Ort zurückzuziehen. Nach einigen solchen Szenen wirst du selbst erkennen: Es macht absolut keinen Sinn, die Emotionen in der Situation hier und jetzt auszuagieren. Du erlebst höchstens ein unschönes Drama, das jede Menge Verletzungen auslöst. Zieh dich zurück und lasse dann dort in Ruhe all die Emotionen und Gedanken zu. So lange, bis sie sich aufgelöst haben.

Bewerte nicht! Nicht deine Reaktion, nicht die Emotionen. Lass sie einfach zu und durch dich hindurchfliessen, ohne dich in sie zu verkrampfen. Setz dich ruhig hin, atme tief und

lass die Emotionen in deinem Innern tanzen oder viel mehr miteinander ringen. Befiehl deinem Verstand, ruhig zu sein. Es ist nur eine alte Kammer und nach einiger Zeit sind sie frei und verschwunden, die Emotionen. Sie lassen dir oft sogar ein weiteres Stück Bewusstsein oder eine Erkenntnis als Schatz zurück.

Halte nicht fest an den Verletzungen, die du erlebt hast. Hole sie ans Licht, durchlebe den Schmerz, vergib (dir und den anderen), lass sie heilen und dann - lass los: Immer wieder! Emotionen sind der Königsweg beim Auflösen alter Traumata oder Verletzungen. Viele Menschen versuchen, zu verarbeiten und zu lösen, indem sie erzählen. Und gehen dabei in den Kopf (unbewusst; der Schmerz ist dann nicht oder deutlich weniger spürbar). Das hilft jedoch nur relativ. Manchmal wird dadurch etwas verständlicher, aber es hilft nicht, die Verletzung aufzulösen. Und so erzählen die Betroffenen immer und immer wieder, in der Hoffnung, dass es sich irgendwann lösen würde. Dies geschieht jedoch erst, wenn beim Erzählen auch die dazugehörigen Gefühle noch einmal durchlebt werden.

Es sind die nicht aufgelösten Gefühle, die die Verletzung aufrechterhalten. Erst wenn sie noch einmal gefühlt werden, können sie sich auflösen. Was automatisch zur Folge hat, dass sich auch das belastende Erlebnis auflöst.

Manche Menschen tragen erlittenes Unrecht wie ein grosses Schild vor sich her. Sie kämpfen manchmal jahrelang, um Recht zu erhalten. Wurde es ihnen dann zugesprochen, sind sie meist erstaunt, dass sich nach einigen Wochen das alte „Unrecht-Gefühl“ wieder zeigt. Ihnen wurde zwar offiziell zugesprochen, dass sie Unrecht erlebt haben, doch damit wurden weder ihre inneren Verletzungen geheilt noch ihre Würde wieder hergestellt.

**Das Lösen von erlittenem Unrecht geschieht
nicht von aussen nach innen,
sondern von innen nach aussen.**

Lass los, was war! So schwer dir dies auch erscheinen mag. Ausgleich ist die Aufgabe des Universums und nicht deine. Hältst du innerlich weiterhin fest, schädigst du nur dich selbst. Entscheide dich als erstes, dass Heilung geschehen darf und lass sie dann auch zu.

Allein durch deine Entscheidung beginnt sich dein System auszubalancieren, zu regenerieren und damit zu heilen. Ist die innere Verletzung geheilt, kehrt auch in deinem Inneren die Würde zurück. Und – ist sie im Innern wieder da, ist die

Würde automatisch auch im Aussen
wahrnehmbar.

Alte Kammern öffnen sich allerdings nicht nur in
Form von Emotionsausbrüchen. Sie zeigen sich
auch über körperliche Schmerzen.

Typischerweise lassen sich keine medizinischen
Ursachen dafür finden. Sie zeigen sich häufig an
wechselnden Orten und lösen sich in aller Regel
nach einigen Stunden, spätestens nach einigen
Wochen bis Monaten wieder auf. Schmerzen in
der Brustgegend, an den Schultern, aber auch in
Beinen und Füßen sind häufig. Der Umgang
damit ist nicht ganz so einfach und letztendlich
wirst du deinen ganz eigenen Weg damit finden
müssen.

Spüre in dich hinein und überprüfe für dich, ob
nachfolgender Satz für dich stimmt:

Du kannst mit grosser Wahrscheinlichkeit davon
ausgehen, dass dein Körper sich von Altem
reinigt. Die Schmerzen sind somit kein Zeichen
einer Krankheit, sondern vielmehr ein heilsamer
Reinigungsprozess des Körpers. Sei jedoch
jederzeit achtsam und nimm Impulse, doch einen
Arzt aufzusuchen sehr ernst.

Erlaube Leid und Schmerz sich aus deinem
Körper zu lösen und sei nicht erstaunt, wenn sich
der Schmerz erst einmal verstärkt und/oder noch
wochenlang weiter dauert. Was über
Jahrtausende angesammelt wurde, benötigt
seine Zeit, bis es transformiert ist. Vertraue

einfach. Lass dich in dein Jetzt fallen und von deinem Herzen führen. Kämpfe nicht dagegen an. Dies benötigt nur unnötig Energie. Dein Körper, dein ganzes Sein strebt der Ganzheit, der Heilung zu. Du darfst ihm vertrauen. Entspann dich, nimm allenfalls Schmerzmittel und gönne dir viel Ruhe. Vielleicht tut dir auch die eine oder andere physikalische Therapie gut. Vertraue deinem inneren Wissen, du wirst jederzeit richtig geführt werden. Und erleben, wie sich der Schmerz zu seiner Zeit auflösen wird.

Im Laufe deines Bewusstwerdungsweges werden dir vermutlich grundsätzlich einige Begleiterscheinungen begegnen.

Körperlich

Schwindel, Ohrensausen, kurzzeitiger Tinnitus, Morgensteifigkeit, plötzliches Zittern (innerlich u/o äusserlich), Übelkeit, Durchfall, plötzliche Kälteschauer oder Hitzewallungen, Schmerzen in Knochen und Muskeln, die im Körper umher wandern, plötzlich heftiges Atmen, Gewichtsveränderungen, starke Müdigkeit bis hin zum Gefühl der Erschöpfung, Schlafstörungen

Mental

Konzentrationsprobleme, kurzzeitige psychische Instabilität (fühlt sich ein bisschen wie verrückt werden an), Blackouts

Lass dich nun nicht verunsichern von meinen Aufzeichnungen. Sie müssen dir nicht alle begeben. Doch wenn, hilft es dir zu wissen und einordnen zu können. Lass dich jeweils von deinem Innern führen, ob ein Arztbesuch und allfällige Medikamente hilfreich sind. In der Regel darfst du jedoch ganz ruhig und gelassen sein: Die Symptome verschwinden von alleine wieder.

Es kann sein, dass du immer irgendwie anders gewesen bist und nicht gepasst hast in all die Normierungen. Du magst es immer wieder einmal versucht haben, dich passend zu machen. Dabei hast du dich jedoch nicht wirklich wohl gefühlt. Vielleicht hast du so manches Prädikat (z.B. du bist nicht beziehungsfähig, du bist arrogant, du bist eigenbrötlerisch etc.) abbekommen. Sie alle hängen allenfalls unbewusst noch an dir und haben so manche Verletzung hinterlassen. Lass sie hochkommen. Fühle den Schmerz noch einmal, damit er sich auflösen kann. Du hast nicht gepasst in die derzeitig hochgehaltenen menschlichen Normen und Lebensweisen.

Gott sei Dank! Du trägst die Zukunft in dir. Heile Beziehungsmuster. Kein Wunder, dass es immer wieder einmal Probleme gab mit den alten Mustern und du dabei so manches negative Prädikat (nicht beziehungsfähig, z.B.) erhalten hast. Vielleicht wirst du nun auch erleben, wie du erneut solche (gedankliche oder auch offen

formulierte, manchmal altbekannte, unrichtige) Prädikate/Wertungen erhältst.

Wenn du möchtest, versuche einmal folgenden Umgang damit:

Du nimmst die Wertung und die zugehörigen Gefühle wahr. Gehe nun (innerlich, alleine für dich) ganzheitlich in diesen Satz hinein. Mit all deiner Aufmerksamkeit. Erst wird sich das unangenehme Gefühl verstärken. Bleib jedoch fokussiert bei ihnen und halte sie aus. Nach einiger Zeit wirst du wahrnehmen, wie sich eine Art Nebel lichtet und sich mehr und mehr auflöst. Bleibe weiter mit deiner ganzen Aufmerksamkeit dabei. Und nun - erscheint die Wahrheit. So wie du wirklich bist. Klar und deutlich. Geniesse sie.

Das, was du so in deinem Inneren aufgelöst hast, löst sich auch im Aussen. Du wirst das unrichtige Prädikat nie mehr erhalten. Die Wahrheit ist nun für alle klar wahrnehmbar. Eine sehr schöne Form der Reputation – finde ich.

Deine gemachten Erfahrungen prägen dich im Hier und Jetzt. Dabei meine ich nicht nur die Erfahrungen aus dem jetzigen Leben, sondern nun zunehmend auch die Erfahrungen in deinen bisherigen menschlichen Leben. Und deshalb: Je mehr du aus deinen vergangenen Leben weisst, umso besser kannst du verstehen. Bitte deinen

inneren Wesenskern, dich diesbezüglich zu führen und dir deine letzten Leben Schritt für Schritt zu offenbaren. Dies wird nicht immer einfach sein. Da ist auch so manches dabei, das schwierig zu verarbeiten ist. Versuche einen guten Weg zu finden zwischen zulassen und noch einmal durchleben, ohne dass du dich dabei allzu sehr in die damaligen Dramen fallen lässt. Der Schwerpunkt liegt im Verstehen, Integrieren und Loslassen. Auch in diesem Bereich. Was immer du löst in der Vergangenheit, tut dir (und den anderen) gut im Jetzt. Je mehr du vordringst, umso besser erkennst du zudem Schwerpunkte, die du als geistiges Wesen offensichtlich studieren wolltest. Themen, die allenfalls immer noch wichtig sind in deinem jetzigen Leben.

Lerne mehr und mehr, aufflammende Emotionen nicht mehr im Aussen auszuagieren. Bleibe stattdessen ganzheitlich ruhig, sitze ruhig da und dann stell dir vor, die aufbrandenden Emotionen alle nach oben in den Himmel zu atmen.

Du wirst z.B. heftigen Zorn oder Hass auf eine bestimmte Person empfinden. Lass die Emotionen nun nicht auf die andere Person zufließen, sondern lenke sie nach oben. Wenn du möchtest, stell dir zwei Licht-Bahnen vor, in der einen lässt du die Emotionen nach oben fließen, in der anderen ziehst du Lichtenergie vom Himmel in dein Inneres, in die

alte Kammer. Emotionen sind Energie. Spürbare Energie für Sensitive. Vielleicht kannst du bereits jetzt wahrnehmen, wie unangenehm es sich anfühlt, wenn Zornenergie gegen dich fließt.

Du bist nun bereits einige Zeit unterwegs auf dem Weg der Bewusstwerdung. Und so sage ich dir nichts Neues, wenn ich über (Heil)Krisen schreibe. Momente, in denen du manchmal scheinbar aus dem Nichts heraus in tiefes inneres Chaos versinkst, dunkelschwarze Traurigkeit spürst, die sich bis hin zu Todessehnsucht ausweitet, starke körperliche Schmerzen, die dich stöhnen und manchmal schreien lassen, eine so tiefe Erschöpfung, dass du dich kaum auf den Beinen halten kannst etc. Manchmal dauern diese (Heil)Krisen einige Minuten, manchmal einige Stunden, manchmal auch länger.

Und ich sage dir hier und jetzt – das ist normal. Einfach nur normal. Alle die wir diesen Weg gehen, erleben genau dasselbe. Du brauchst keinen Arzt, keinen Psychiater – dein inneres Selbst führt dich explizit und jederzeit sicher.