



# Leseprobe

Lumira

## Geistige Heilung

Revolutionäre Wege zur  
Selbstheilung und  
Regeneration

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 9,99 €



---

Seiten: 272

Erscheinungstermin: 13. November 2017

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

Kraftvolles russisches Heilwissen

Jeder Mensch ist von Natur aus gesund und vollkommen. Krankheit entsteht dann, wenn wir aus dieser naturgegebenen Ganzheit herausfallen. Die russische Heilerin und Erfolgsautorin Lumira gibt ihren Lesern hocheffektive geistige Heilmethoden an die Hand, mit denen Körper, Geist und Seele wieder in Einklang gebracht werden können. Dazu zählen Techniken zur Entgiftung und Harmonisierung, Lichtmedizin, Affirmationen zur Heilung einzelner Organe und vieles mehr. Ein umfassender ganzheitlicher Gesundheitsratgeber, um zum Heiler und Schöpfer des eigenen Lebens zu werden.



**Autor**

**Lumira**

---

Lumira wuchs in Kasachstan und der Ukraine auf, wo sie bereits als Kind russisch-schamanische Heilweisen kennenlernte. Diese entwickelte sie weiter zu einer lebenspraktischen Methode für ganzheitliche Gesundheit und persönliches Wachstum. Lumira leitet Seminare im In- und Ausland und unterhält eine Beratungspraxis in der Nähe von München. Sie hat mehrere Bücher veröffentlicht und ist eine der erfolgreichsten Autorinnen für spirituelle Lebenshilfe im deutschsprachigen Raum.

## DAS BUCH

Jeder Mensch ist von Natur aus gesund, ganz und vollkommen. Krankheit entsteht nur, wenn wir aus dieser naturgegebenen Ganzheit herausfallen. Aus ihrem reichen Fundus russischen Heilwissens stellt die Heilerin und Erfolgsautorin Lumira uns eine Vielzahl innovativer Techniken der Geistheilung vor, mit denen wir Körper, Geist und Seele wieder in Harmonie mit dem höchsten Bewusstsein bringen können. Dazu zählen Lichtmedizin, ein mehrdimensionales Modell zur Chakren-Harmonisierung, Channeling und Aurasehen, innovative Affirmationen zur Heilung einzelner Organe und vieles mehr. Sie alle befähigen uns, zum Heiler und Schöpfer unseres Lebens zu werden und uns der Schwingung der bedingungslosen Liebe hinzugeben.

## DIE AUTORIN

Lumira wuchs in Kasachstan und der Ukraine auf, wo sie bereits als Kind russisch-schamanische Heilweisen kennenlernte. Diese entwickelte sie weiter zu einer lebenspraktischen Methode für ganzheitliche Gesundheit und persönliches Wachstum. Lumira leitet Seminare im In- und Ausland und unterhält eine Beratungspraxis in der Nähe von München. Sie hat mehrere Bücher veröffentlicht und ist eine der erfolgreichsten Autorinnen für spirituelle Lebenshilfe im deutschsprachigen Raum.

Weitere Informationen unter [www.lumira.de](http://www.lumira.de)

Lumira

# Geistige Heilung

Revolutionäre Wege zur  
Selbstheilung und Regeneration

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autorin und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

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



Verlagsgruppe Random House FSC® Noo1967

Taschenbucherstausgabe 12/2017

Copyright © 2014 by Trinity Verlag  
in der Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, München

Copyright © 2017 dieser Ausgabe  
by Wilhelm Heyne Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten

Printed in Germany

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Umschlagfoto der Autorin: © Lumira

Satz: Leingärtner, Nabburg

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-453-70307-0

[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

*Der Schlüssel zum Wandel liegt darin,  
all seine Energie zu fokussieren,  
nicht darauf, das Alte zu bekämpfen,  
sondern darauf, Neues zu erschaffen.*

SOKRATES

# Inhalt

Einleitung 9

Meine persönliche Geschichte 13

Über die Arbeit mit diesem Buch 19

TEIL I Einführung in das Geistige Heilen  
der neuen Zeit 21

Was ist Gesundheit – was ist Krankheit? 23

Leben und Heilen in der fünften Dimension 28

TEIL II Grundlagen des Geistigen Heilens 49

Fokussierung der Aufmerksamkeit 51

Dein Körper als Diagnoseinstrument 55

Der Energiekörper des Menschen: die Chakren 61

Der Energiekörper des Menschen: die Aura 90

Aurasehen 98

Channeling – die Stimme deines höheren Selbst 105

TEIL III Methoden der Geistigen Heilung 121

Wieder im Einklang 123

Entgiftung und Harmonisierung als Basis  
jeder Behandlung 127

Heilen mit Lichtmedizin 148

## TEIL IV Heilung konkreter Symptome 153

Heilung in der neuen Zeit 155

Das entwickelte Gehirn 159

Eine gesunde Wirbelsäule 167

Allergien und der Weg der Selbstannahme 178

Das Herz und die fünfte Herzkammer 183

Ein gesunder Körper 192

Die Zähne und damit verbundene Themen 206

## TEIL V Universelle Prinzipien 219

Annahme und Liebe 221

Bewusstes Leben und Sterben als  
persönlicher Aufstieg 223

Zeit ist eine Illusion 246

Heilung der Erde 252

Prinzipien eines Heilers 256

Schlusswort 262

Anhang 263

Register 265



# Einleitung

Geistiges Heilen ist eine völlig neue Dimension des Heilens. Es ist die Heilmethode der neuen Zeit, in der wir aufgerufen sind, selbstverantwortlich hinter die Symptome unseres Körpers zu blicken und die wahren Ursachen von Krankheiten zu erkennen.

Nie zuvor hat die Schulmedizin so viele Geräte und Pillen zu unserer Heilung auffahren können, und nie zuvor standen uns so zahlreiche alternative Heilmethoden aus Ost und West zur Verfügung. Trotzdem werden wir dadurch nicht gesünder und bekommen von den Ärzten keine nachhaltige Unterstützung, werden mit Medikamenten voller Nebenwirkungen abgespeist oder völlig falsch diagnostiziert. Wir erleben, dass bewährte Ansätze wie die Homöopathie oder Bach-Blüten plötzlich nicht mehr greifen, und stehen mit unserer Angst vor Krankheit und Tod allein da.

Doch jeder Mensch ist von Natur aus gesund, ganz und vollkommen. Unser Körper besitzt ein immenses Selbstheilungspotenzial, das in der modernen Medizin völlig außer Acht gelassen wird – mit Ausnahme der Placeboforschung, wo in zahlreichen Studien bewiesen wird, dass der Körper auch ohne Pillen und operative Eingriffe gesunden kann.

Um die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren, müssen wir lernen, auf seine leisen Symptome zu hören, und

uns den Ursachen für die Symptome zuwenden. Diese liegen oft tief in unserem Unbewussten und in abgespaltenen Seelenanteilen verborgen. Wenn der Körper krank wird, so heißt es innezuhalten, um das ganze Leben zu betrachten, unser Innerstes zu erforschen und die wahre Ursache der Krankheit zu finden. Dann kann wirkliche Heilung von innen heraus entstehen, eingebettet in die Schwingung der Liebe.

Geistiges Heilen erfolgt durch das höchste Bewusstsein Gottes, mit dem wir uns verbinden und das durch uns hindurchfließt, um Körper, Seele und Geist zurück in Harmonie zu bringen. Es bietet hochwirksame und innovative Techniken, die du mithilfe dieses Buches erlernen kannst.

**Teil I** beschäftigt sich tief mit der Frage, was Krankheit wirklich ist und welchen Veränderungen wir Menschen in der fünften Dimension unterliegen. Das Leben in der Schwingung unserer neuen Zeit eröffnet uns einen Weg, um uns tief greifend zu entwickeln, wieder ganz zu werden und mit allem um uns herum verbunden zu sein.

**Teil II** führt ein in die Grundlagen des Geistigen Heilens, zu denen das Aurasehen und Channeling gehören. Du lernst, deine Aufmerksamkeit zu fokussieren und deinen Körper als Diagnoseinstrument einzusetzen. Das Wissen über den energetischen Körper, die Chakren und die Aura eröffnet dir eine neue Dimension der Wahrnehmung. Im Kontakt mit deinem höheren Selbst nimmst du die Stimme der inneren Weisheit und ihre Botschaften wahr, die dir den Weg zu deiner Heilung aufzeigen.

In **Teil III** lernst du, universelle Liebe fließen zu lassen und daraus Lichtmedizin herzustellen – die Medizin der neuen Zeit.

In **Teil IV** wenden wir uns den verschiedensten Symptomen des Körpers zu, um mithilfe von Meditationen und Heilbotschaften zurück in die Ganzheit zu finden.

Die universellen Prinzipien in **Teil V** verschaffen dir einen tiefen Einblick in das bewusste Leben und Sterben auf dem Planeten Erde und den Aufstieg deiner Seele in das höchste Bewusstsein.

All diese Techniken ermächtigen dich, zu deinem eigenen Heiler und dem Schöpfer deines Lebens zu werden. Denn in der neuen Zeit geht es darum, wieder ein unabhängiges, selbst denkendes, schöpferisches Wesen zu werden und die volle Verantwortung für sich selbst und für seine eigene Gesundheit zu übernehmen.

Bei der Geistigen Heilung gibt es keine Nebenwirkungen, aber es können mitunter Erstverschlimmerungen auftreten, die dir anzeigen, dass der Prozess der Heilung eingesetzt hat. Diese kleinen Symptome verschwinden meistens innerhalb von zwei bis drei Tagen. Geistiges Heilen ersetzt jedoch keinen Arzt und keine Therapie; besonders bei chronischen Krankheiten und bei akuten Symptomen sollte man ohne Absprache mit einem Heilpraktiker oder Arzt nicht gleich alle Medikamente absetzen. Sei etwas geduldig mit dir. Wenn dich die Krankheit über viele Jahre begleitet hat, kann es etwas Zeit in Anspruch nehmen, bis alle Themen in dir behandelt und in Harmonie gebracht sind. Da bei der Geistigen Heilung Themen angesprochen werden, die sich tief in unserem Unbewussten verbergen können, kann es angebracht sein, den Heilungsprozess von einem Heilpraktiker, Arzt oder Therapeuten begleiten zu lassen.

## Meine persönliche Geschichte

Damit du mit mir und meiner Arbeitsweise vertrauter wirst, möchte ich dieses Buch mit meiner eigenen Geschichte beginnen. Vielleicht findest du dich selbst in einigen Erfahrungen wieder, die ich in diesem Leben gemacht habe.

Ich wurde in Kasachstan geboren und wuchs in der Ukraine auf, meine Muttersprache ist Russisch. Ich bin ein Indigokind und seit meiner Kindheit hellsehtig. Erst nach vielen Jahren und durch stete Arbeit an mir selbst habe ich gelernt, meine Fähigkeiten für mein eigenes Wohl und das Wohl des Ganzen einzusetzen. Ich habe gelernt, ich selbst zu sein, ohne mich verstellen zu müssen, und dabei meine geistigen Fähigkeiten zu nutzen. Dazu gehört unter anderem, Organe, Zellen, die Aura, Chakren, den Energiefluss, Zukunftsfelder und Wesenheiten um uns herum gezielt wahrzunehmen und geistig zu heilen. Dies war ein intensiver Prozess, denn ich musste meine starken Wahrnehmungen steuern lernen, statt mich immer mehr von meiner Umwelt abzukapseln. Inzwischen muss ich nicht mehr ständig alles um mich herum sehen und spüren, und auch wenn ich mich nicht als vollkommen gesellschaftstauglich bezeichnen würde, habe ich mich doch gewissermaßen gegen die meisten Energien immunisiert und gelernt, mich zu schützen.

In meiner Kindheit war ich oft gefangen in dunklen Bildern

von Geistern und verworrenen Energien, die ich wahrnahm. Heute weiß ich, dass mein Stirnchakra damals zwar geöffnet, aber in keinem harmonischen Zustand war. Darum nahm ich überwiegend niedrig schwingende geistige Wesen wahr, die mich dann in Albträumen verfolgten und quälten.

Die Welt der Erwachsenen erschien mir als Kind wie eine große Lüge, und sie machte mir auch Angst, denn ich erkannte, wie manche Autoritätspersonen ihre Macht ausspielten und sich über die Kinder erhoben, obwohl diese oft über ein natürliches Wissen verfügten und die Erwachsenen ihnen besser hätten zuhören sollen. Daher fühlte sich meine Zeit im Kindergarten und in der Schule wie eine Bestrafung an. In der Schule weigerte ich mich, das sogenannte Wissen in mich aufzunehmen, und machte schon bald keine Hausaufgaben mehr. Da ich aber ein gutes Gedächtnis hatte und darüber hinaus telepathisch wie auch energetisch spürte, was die Lehrer von mir hören wollten, absolvierte ich eine Klasse nach der anderen, bis ich endlich meinen Abschluss machen konnte.

Schon als Kind hatte ich ein gutes Gespür für Menschen und konnte mich in ihrer Gesellschaft einfinden. Aber ganz tief in mir wusste ich immer, dass ich nur eine Rolle spielte und nie ich selbst sein konnte, weil ich irgendwie anders war, wie nicht von dieser Welt. Auch meine Familie verstand mich nicht wirklich; sie fanden mich seltsam, machten oft Witze über mich und nahmen mich nicht ernst. Ich selbst konnte ich nur dann sein, wenn ich allein war. In meiner Einsamkeit gab ich mich meiner wirklichen Welt hin: der Welt der Märchen, der guten Feen und Zauberer, die für mich viel realer war als die Welt all dieser unechten Menschen, die anderen und sich selbst ständig etwas vormachten. Das war keine

Fantasiewelt, es war meine wirkliche Welt. Mein Vater sagte oft ironisch zu mir: »Der Dumme langweilt sich nie«, weil ich stunden-, ja tagelang nur mit mir selbst sein konnte. Dabei war ich nicht allein. Ich hatte geistige Freunde, so wie unseren Hausgeist, den ich Kusja nannte, und auch andere Wesen aus der elementalen Welt. Das heißt nicht, dass ich keine Freunde aus Fleisch und Blut hatte, ganz im Gegenteil, ich war immer von Menschen umgeben, und viele Kinder in meiner Klasse wollten mit mir befreundet sein. Solche Freundschaften waren für mich einerseits spannend und andererseits sehr anstrengend: spannend, weil ich dadurch viele Rollen spielen konnte, und anstrengend, weil ich nie ich selbst sein konnte, denn ich glaubte, so, wie ich war, nicht in die Gesellschaft hineinzu passen. Ich hatte immer das Gefühl, mich nach außen hin so geben zu müssen wie alle anderen. Durch diese ständigen Anpassungen ging ich fast kaputt. Das Leben empfand ich bald nur noch als schwer und düster, so wie auch die Partnerschaften, die ich als junge Frau führte und die nie sonderlich lange hielten.

Irgendwann erkannte ich: Entweder ich beginne das zu leben, was ich bin, oder ich höre ganz auf zu leben. Ein richtiges Leben kann man nur aus innerer Wahrheit heraus führen, ohne sich darüber Sorgen machen zu müssen, was andere über einen denken und sagen werden. Ein solches Leben basiert nicht auf Angst, sondern auf Vertrauen und Liebe. Nach und nach hörte ich auf, falschen Zielen hinterherzujagen und dadurch mein eigenes inneres Wesen zu verfälschen. Und so gelangte ich endlich nach Hause, zu mir selbst.

Im Leben eines jeden von uns geht es darum, die persönliche Wahrheit zu finden und diese zu leben. Das ist ein Weg, den jeder nur allein gehen kann, um bei sich selbst anzukommen.

Vorausgesetzt, man traut sich zu gehen und auf allen Ebenen so zu sein, wie man ist, ohne sich ständig an andere Menschen und Umstände anzupassen. Wenn man Angst davor hat, was die anderen sagen, geht man nicht seinen Weg, sondern den Weg der anderen, der einen immer in die Irre statt nach Hause führt.

Als Kind fühlte ich mich mit meiner Großmutter väterlicherseits stark verbunden, denn auch sie war anders als all die übrigen Erwachsenen. Die Menschen fanden sie sonderbar, denn sie war aus der Gesellschaft ausgestiegen und folgte ihren eigenen Ideen. Für mich war sie echt; sie verstellte sich mir gegenüber nie und war immer für mich da. Von ihr fühlte ich mich wirklich so geliebt, wie ich bin. Als ich mit meinen Eltern aus Kasachstan in die Ukraine zog, war ich Tausende von Kilometern von ihr getrennt und fühlte mich plötzlich sehr allein und unverstanden. Meine Oma verstarb 1988.

Mit 21 Jahren reiste ich nach Deutschland aus und lernte hier die deutsche Sprache. Eine Weile danach erschien meine Großmutter mir als lichtvolles Wesen und blieb in diesem Zustand mehrere Jahre bei mir. Sie war nicht ständig um mich, aber immer dann, wenn ich sie brauchte und wenn es um meine nächste Lernaufgabe ging. In dieser Zeit bildete sie mich als Heilerin und Seherin aus, durch sie erlernte ich die schamanische Kraft. Dies war meine härteste und strengste spirituelle Schule, die viel Disziplin und Ausdauer von mir verlangte. In jener Zeit habe ich immer mehr negative Verhaltensmuster, Gewohnheiten und Abhängigkeiten abgelegt und viele sogenannte Freundschaften und Beziehungen aufgelöst, bis ich ganz frei war und meinen Weg endlich allein gehen konnte. Ich erkannte, dass die innere Kraft erst dann erwacht und zu fließen beginnt, wenn man sich mit ganzer

Aufmerksamkeit sich selbst zuwendet und sich so annimmt, wie man ist.

Heute bin ich eine reife Heilerin. Heilerin oder Medizinfrau zu sein bedeutet für mich nicht, mit Federschmuck um ein Feuer zu tanzen und mystische Rituale mithilfe magischer Gegenstände abzuhalten. Es heißt vielmehr, mit allem in unserem Kosmos verbunden zu sein, verbunden zu leben, und zwar immer und überall, in sämtlichen Bereichen des Lebens. Es bedeutet, dass der heilige Raum – die geistige Welt – sich mit dem Alltag verwebt und eins mit uns wird.

Alles ist für mich beseelt, alles mit der geistigen Welt verknüpft. Ob ich koche, putze oder heile, ich bin stets mit meiner tiefen inneren Kraft verbunden und handle in Achtsamkeit. Mein ganzes Leben ist für mich ein großer geistiger Tanz. Meine Fähigkeiten zu sehen, zu hören, zu empfangen und zu erkennen fühlen sich für mich heute endlich rund und stimmig an. Zwar fühle ich mich immer noch, als wäre ich nicht von dieser Welt, aber ich bin dennoch eingewoben in das Leben um mich herum, verwurzelt und vereint in allem, was ich bin, was ich war und jemals sein werde. Ich muss heute niemandem mehr etwas beweisen, ich lebe einfach mein Leben.

Das Thema Geistiges Heilen beschäftigt mich schon mein Leben lang. Ich bin als Heilerin geboren und war immer bestrebt, Heilung und Harmonie um mich herum herzustellen. Das ist meine Lebensmission. Schon als Kind habe ich bewusst oder auch unbewusst durch meine Präsenz und meine Energie Dinge und Menschen in Harmonie gebracht. Ich habe meine Freundinnen beraten, ihnen Karten gelegt, mir ihren Kummer angehört und immer einen Rat gefunden.

Nach der Schule absolvierte ich eine Ausbildung zur Krankenschwester und arbeitete im Krankenhaus auf der onko-



logischen Station. In dieser Zeit lernte ich, meine Fähigkeit der Geistheilung bewusst einzusetzen. Mein Onkel war ebenfalls ein sehr guter Geistheiler. Er kam aus Kasachstan nach Odessa, als ich bereits als Krankenschwester dort arbeitete, und ich lernte intensiv bei ihm und behandelte in seiner Praxis.

Unser Geist kann heilen, kann die Materie und die Energieflüsse verändern. Wir alle sind geistige Wesen, aus dem Stoff der göttlichen Matrix gewebt. Wir alle können uns und andere verändern, harmonisieren und heilen. Auch du.

## Über die Arbeit mit diesem Buch

Das vorliegende Buch ist für alle gedacht, die nach Heilung und Wahrheit streben. Es eignet sich für Einsteiger wie auch für Fortgeschrittene. Ich empfehle dir, es vom Anfang bis zum Ende durchzuarbeiten und dich anschließend auf die Kapitel zu konzentrieren, die dich besonders interessieren. Du findest in diesem Buch zahlreiche Übungen und Meditationen. Lies sie dir am besten zuerst durch und praktiziere sie dann. Vielleicht möchtest du die Texte auch auf einen Tonträger aufnehmen oder dir von einem vertrauten Menschen vorlesen lassen, während du übst.

Wenn wir etwas Interessantes erfahren, beginnen wir es oft auf unsere Umgebung zu projizieren. Wir überlegen, wem dieses Wissen alles nutzen könnte. Wenn du in dir den Drang verspürst, jemanden zu heilen und zu verändern, denke daran: Im Grunde geht es um dich selbst. Verändere dich, heile dich und deine Welt um dich, dann werden auch deine Welt und deine Mitmenschen heiler werden. Oft ist man versucht, die Welt von außen zu verändern, aber das kann nicht funktionieren, denn sie kann nur von innen heraus verändert und geheilt werden. Bevor du dich also deinen Mitmenschen zuwendest, nimm dir zuerst ausreichend Zeit für dich und kläre deine eigenen Themen und Symptome. Denn wir können nichts geben, das wir selbst noch nicht besitzen.

Als Heiler unterliegen wir ethischen Grundsätzen. Heilen darf ich all die Menschen, die mich um Hilfe gebeten haben und bei denen es sich für mich stimmig anfühlt. Bei allen anderen Menschen halte ich mich zurück. Ohne ausdrückliche Zustimmung sollte ich mich nicht in fremde Energiefelder begeben und mich stattdessen darin üben, meine Mitmenschen so anzunehmen, wie sie sind – in Gesundheit oder Krankheit. Jeder Mensch hat ein Recht auf seine persönliche Entwicklung, seine eigene Meinung und seinen Lebensstil.

Wenn es mich jedoch zutiefst stört, dass jemand leidet, dann kann ich mich dem Aspekt in mir selbst zuwenden, der mit diesem Menschen mitleidet. Wenn meine Freundin leidet, aber keine Hilfe von mir annehmen will, heile ich meine Sichtweise auf diese Situation, bis ich das Gefühl habe, dass ich meine Freundin vollkommen so annehmen kann, wie sie ist. Auf diese Weise kümmern wir uns um die eigene Heilung und Ganzwerdung. Experimentiere und mache deine eigenen Erfahrungen mit den beschriebenen Praktiken, um den Heilprozess in dir zu festigen.

Alles hier basiert auf meiner persönlichen Wahrheit. Es sind Dinge, die ich selbst erlernt, erkannt und angewendet habe. Es ist Wissen, das ich aus mir, aus meinem höheren Selbst empfangen und an das ich mich wieder erinnert habe. Vielleicht stellst du fest, dass du das, was ich im Folgenden beschreibe, selbst schon geahnt, gespürt oder gewusst hast. Dass es Themen sind, die auch du ähnlich erlebt und erkannt hast. Und das ist wunderbar, denn es bestätigt dich auf deinem Weg. Alles Lernen ist nichts anderes als eine Erinnerung. Du beginnst, dich zu erinnern, du löst Illusionen und Begrenzungen auf und verbindest dich mit deinem universellen Wissen. Möge es dich zu deiner Ganzheit führen.

## TEIL I

# Einführung in das Geistige Heilen der neuen Zeit

# Was ist Gesundheit – was ist Krankheit?

## KRANKHEIT IST EINE ILLUSION

Jeder Mensch ist von seiner Natur her vollkommen, ganz und gesund. Alles, was von diesem Bild abweicht, ist eine Illusion, auf der wir unser Leben gründen. Krankheit gehört somit auch der Illusion an. Sie ist ein Herausfallen aus der Einheit allen Seins und aus der Schwingung der bedingungslosen Liebe.

Niemand kann uns zurück in die Einheit führen, wenn wir selbst nicht bereit dazu sind, diesen Schritt zu gehen. Jeder Mensch ist daher sein eigener Heiler, denn eine Heilung von außen gibt es nicht. Zuweilen begegnen wir einem Menschen, der durch ein Gespräch oder seine Energie einen Heilprozess in uns anregt. Jede höhere Schwingung kann uns einen Anstoß geben oder wie ein Katalysator wirken, um zurück zur eigenen Ganzheit und bedingungslosen Liebe zu finden. Doch der Prozess läuft immer in uns ab.

Wir haben Angst vor Krankheiten und dem Tod, weil wir uns in unserem Geist selbst beschränken und denken, Krankheit bedeute Leid und der Tod das Ende. Krankheiten sind jedoch keine Feinde, sondern bieten die Chance, geistig, seelisch und sogar körperlich zu wachsen, sich zu entwickeln und zu erneuern. In diesem Sinn sind Krankheiten Freunde, ein persönlicher Weg zu uns selbst und zu unserer wahren Bestimmung. Aus diesem Grund halte ich nicht viel davon,

Symptome durch Tabletten, Operationen oder andere Verfahren zu unterdrücken, wie es in der Schulmedizin üblich ist, denn das kann die Botschaft unserer Seele blockieren. Dann erkennen wir nicht, warum wir eine Krankheit bekommen haben und welche Botschaft sie beinhaltet.

## DIE WEISHEIT DES KÖRPERS

Alles geschieht nach einer universalen Gesetzmäßigkeit. Unser Körper ist weise und hat immer recht. Symptome jeder Art kommen niemals aus dem Nichts heraus; ein Organ gibt nicht einfach seine Funktion auf, und wir bekommen nicht zufällig eine Erkältung. Unser Organismus ist Teil einer komplexen Welt, die in sich verbunden und verwoben ist mit all unseren Gefühlen, Gedanken, Erwartungen, Reaktionen, inneren Mustern und unserem Lebensumfeld. Wie kann man nur einzelne Symptome behandeln und das Gesamtbild dabei außer Acht lassen? Wir müssen endlich erkennen, dass unser biologischer Körper mehr ist als die Summe dessen, was die Wissenschaft darüber herausgefunden hat. Wenn wir krank sind, gibt es die unterschiedlichsten Gründe dafür. Diese Ursachen zu finden ist viel wichtiger als die Behandlung des Symptoms selbst, denn wenn man die Wurzel davon nicht versteht, kann keine wahre Heilung stattfinden. Und so enthält jede Krankheit eine positive Absicht, ein kostbares Geschenk. Wenn wir bereit sind, dieses Geschenk bedingungslos anzunehmen, werden wir bereichert.

Unser Körper ist unser Verbündeter. Wir selbst sind unser Körper, jede Zelle unseres Körpers sind wir selbst. Unser Körper leitet und schützt uns vor einem falschem Lebensstil, destruktiven Gedanken, zerstörerischen Redewendungen und

belastenden Gewohnheiten. Er gibt uns durch verschiedenste Symptome Hinweise darauf, wie wir uns selbst finden, unsere Göttlichkeit und Ganzheit in uns erfahren und dadurch unsere gesamte Schwingung erhöhen können. Doch meist vertrauen wir weder unserem Körper noch unserer Intuition oder dem Gefühl. Wir laufen blind umher und versuchen, Antworten und Heilung im Außen zu finden. Dabei befindet sich alles bereits in uns.

Wenn dein Körper krank geworden ist, so heißt es für dich, innezuhalten, dein ganzes Leben mit all seinen Facetten anzuschauen, deine innere Welt zu erforschen und die Ursache zu finden. Wenn du auf diese Weise auf die Symptome deines Körpers reagierst, verschwinden sie meist von alleine. Erklärt man einem kranken Menschen, wie wichtig es ist, sich selbst und sein Leben zu verändern, trifft man häufig auf Unverständnis und Abwehr. Die meisten wollen weder ihren Lebensstil noch sich selbst anschauen, sie möchten lieber eine Tablette, einen Zauberspruch oder ein Gebet. Ansonsten sollte alles so bleiben, wie es war. Doch das funktioniert nicht, vor allem nicht auf Dauer. Denn eine Krankheit ist ein dominanter Wegweiser, der nach einer Veränderung verlangt und sich mit einer Pille nicht einfach auflöst. Wenn der Mensch nicht bereit ist, der Weisheit seines Körpers zu folgen, wird der Körper leiden, bis die Seele sich schließlich entscheidet, dieses Leben zu beenden.

## KÖRPER, GEIST UND SEELE IM EINKLANG

Unsere Lebensqualität wird durch unsere Schwingung bestimmt. Je höher die Schwingung, desto gesünder und glücklicher sind wir. Die bedingungslose Liebe schwingt am höchsten.

