

Reinkarnationstherapie

nach Rhea Powers



Rhea Powers arbeitet seit 1978 als Past Life Therapeutin und Rebirtherin in den USA und Europa. Sie bezeichnet sich selbst als Channelemedium, als solche ist sie Mittlerin zu höheren Bewußtseinsebene. Mit Hilfe der Clearingtechnik befreit sie Menschen von fremden, negativ wirkenden Energien. All ihre Tätigkeiten dienen dem Zweck, anderen zu helfen, sich als das wiederzuerkennen, was sie schon immer waren: „Spirit, in manifestierter Form“.

Sichtweise:

Vergangene Leben sind eine Lüge. Es gibt keine Vergangenheit, es gibt nur das JETZT, denn die Zeit läuft simultan. Ein Teil unseres Selbst ist im Moment z. B. in einem Körper des 17. Jahrhunderts's manifestiert und wir glauben nur deshalb wir zu sein, weil wir uns mit dem Teil identifizieren, der jetzt diesen Text wahrnimmt. Es gibt nur das JETZT, wir erleben einen AUGENBLICK nach dem anderen und so erschaffen wir uns unsere Realität in jedem Augenblick neu. Wir haben Krieg, Krankheit und Hunger erschaffen und so können wir wahrnehmen, daß wir den Film jederzeit neu schneiden können. Die meisten erschaffen ihre Realität aufgrund von Prägungen und Erfahrungen vergangener Leben. Die Reinkarnationstherapie kann die -meist unbewußten- Überzeugungssysteme bewußt machen, sodaß sie überprüfbar werden und gegebenenfalls losgelassen werden können. Wir können uns vom Automatismus der Muster befreien, das heißt wir können uns von unserem Karma befreien. Dann können wir wählen und unsere Realität gestalten -den Film neu schneiden.

Karma:

Karma wird von uns erschaffen. Es ist keine Gesetzmäßigkeit von Außen. Karma entsteht durch die Identifikation mit unseren Handlungen, Gedanken und Emotionen innerhalb unseres physischen Daseins. Unser Selbst ist rein und unverletzbar, es ist integer, wir können nicht in der Spannung leben, gegen diese Integrität zu agieren, deshalb wollen wir Handlungen, die wir nicht gut finden wieder ausgleichen und erschaffen uns somit unser Karma.

Das Karmaprinzip lautet: Jede Aktion hat eine Opposition, eine genau gleiche Reaktion.

Wir müssen unser Karma nicht beenden, sondern sollten aufhören, uns mit dem Teil zu identifizieren, der in der Dimension

agiert, in der Karma existiert. In dem Moment, in dem wir wahrnehmen, daß wir nicht unser Körper und unsere Gedanken sind, verlassen wir das Rad des Karma. Durch Meditation haben wir eine Möglichkeit aus dem Rad auszuweichen, denn Meditation bedeutet die Befreiung von der Verhaftung.

Karma existiert, weil wir es so wollen: wir sagen, wir waren böse und müssen bestraft werden, dann geschieht es auch. Es gibt keinen äußeren Gott, der bestraft, die Strafe, die wir selbst uns auferlegen, ist viel härter als die Strafe, die uns ein anderer je geben könnte. Wir erschaffen unser Karma, unsere Schuld selbst.

Es gibt keine Schuld, denn dies hieße, wir könnten einem anderen Schaden zufügen.

Wenn das Prinzip stimmt, daß wir unsere Realität selbst kreieren, dann gibt es übergeordnet eine gemeinsame Basis der Lernerfahrungen, aus dieser heraus können wir nicht gegeneinander handeln.- Quelle der Schuld.

Dementsprechend kann uns niemand verletzen.- Quelle der Angst.

Reinkarnationstherapie:

Ein Beispiel: Jemand stirbt mit dem Gedanken: *Niemand wird mich je lieben, ich werde niemals geliebt werden.* Wird dieses Verhaltensmuster in einem anderen Leben angesprochen, so wird er es als bedrohlich empfinden, wenn er geliebt wird oder

„Spüre die Quelle für ein Verhaltensmuster auf, erlebe die Umstände, die dieses Muster auslösten noch einmal nach und befreie das Individuum von der Programmierung der Vergangenheit“.

gar panisch und mit Todesangst reagieren, wenn es eine tiefe ehrliche Liebe ist. Wir können dies jedoch verändern, wenn wir aus alten Erfahrungen neue machen.

Wir treffen uns, bevor wir inkarnieren, mit unseren zukünftigen Lebensgefährten: Verwandte, Freunde, Geliebte und Feinde und verabreden uns für dieses Leben um gemeinsame Erfahrungen zu machen. Wir legen dann fest, wer Mutter, Vater, Bruder, gut, böse, eigenwillig etc. ist. So sind wir mit vielen Menschen über viele Inkarnationen verbunden und die meisten kennen auch das Gefühl: den oder die kenne ich schon ewig. Manchmal treffen wir auch Leute wieder, nur um etwas altes mit ihnen aufzulösen.

Technik:

Eine Session bei Rhea Powers dauert ca. 1,5 Stunden. Die erste halbe Stunde verwendet sie zum Reden über Job, Gesundheit, Familie Beziehung zu den Eltern etc.. 48 Stunden vorher soll der Klient keine Drogen mehr nehmen oder Alkohol getrunken haben.

Meist bringt der Klient das Thema mit, manchmal ergibt sich jedoch aus dem Gespräch ein völlig Neues. Der Prozeß, hat er einmal begonnen, muß unbedingt zu Ende geführt werden. Es darf nie ein Klient z.B. auf dem Scheiterhaufen gelassen werden. Dies würde sein Muster nur vertiefen. Der Klient soll immer durch den Tod geführt werden und dann soll er sehen, wozu dieses Leben diente. Gelingt es nicht, ihn durch den Tod zu führen, könnte es sich um eine Fremdsseele handeln und es

muß zunächst ein Clearing gemacht werden. Astrale Energien, die sich im Körper befinden, wissen oft nicht, daß sie Tod sind. Jede Rückführung sollte ernst genommen werden. Z.B.: Lief eine Frau während einer Rückführung durch ein Feuer, um ihr Baby zu retten. Tatsächlich hatte sie einen Tag später Brandblasen an den Füßen.

Zum Entspannungstext:

Es wird eine goldene Flüssigkeit imaginiert, die durch den Körper fließt. Bevor der Klient das goldene Licht einlaufen läßt, soll er seine Füße visualisieren, damit er nicht in der Flüssigkeit ertrinkt. Das goldene Licht soll durch den Hals fließen -nicht durch die Kehle- sonst könnte es zu Hustenanfällen kommen. R. Powers betont vorher, das der entspannte Körper vor dem Eindringen von Wesen aus der Astralebene geschützt ist, damit der Körper nicht frei verfügbar ist. Sie möchte jedes Risiko vermeiden.

Geht der Klient durch den farbigen Nebel, so fragt sie nach der Farbe, dies ist der erste Schritt zu sehen, was von selbst auftaucht, anstatt etwas bewußt zu erfinden. Das Überqueren der Brücke symbolisiert das Überschreiten der Dimensionen.

Zum Inhalt:

Der Klient schaut auf seine Füße, um wahrzunehmen, ob und welche Schuhe getragen werden. Dies hilft in die Erfahrung hinein. Fragen nach Ort und Name bringt hingegen in die linke Hirnhälfte und damit auf die Verstandesebene. Dort geginnt häufig das Reflektieren und der Fluß kann ins Stocken geraten. Der Prozeß läuft über die rechte Hirnhälfte. Fragen nach der Rolle der Person, wo sie sich befindet und wie der Tag verlief sollen in das Leben hineinführen. Kommt der Klient sofort in ein traumatisches Erlebnis, so wird er vor dieses Erlebnis geführt, damit er Gelegenheit hat sich einzugewöhnen. Der volle Ausdruck aller Emotionen wirkt befreiend. Eine Unterdrückung hält die einmal getroffene Entscheidung fest. Morris Netherton empfiehlt, die einmal getroffene Entscheidung so lange zu wiederholen, bis die darin gespeicherte Energie losbricht. Die Energie kann durch die Wiederholung regelrecht hervorgezogen werden.

R.P. empfiehlt dem Therapeuten, seinen Daumenknochen in den Solar Plexus zu drücken, da hier ein Kreuzungspunkt von Meridianen (Energienlinien) ist und daher ein leichter Zugang zu den Emotionen zu finden ist. Er sollte langsam und beständig gepresst werden, dies hilft, tiefer in die alte Erfahrung einzudringen.

Falls der Klient einen besonders schmerzhaften oder einen sehr überraschenden Tod hatte, findet sich immer ein Augenblick in dem Leben, wo er sich bewußt entschieden hat, zu sterben. Der Klient soll mit seinem Höheren Bewußtsein Kontakt aufnehmen und in die Phase vor das Leben gehen, um zu erkennen, welchen Zweck dieses Leben hatte. Mancheinem fällt es schwer, mit seinem Höheren Bewußtsein in Kontakt zu gehen.

Ob sie verbunden sind, läßt sich an der Antwort ablesen, das Höhere Bewußtsein gibt niemals ein Urteil ab, es ist neutral. Steckt in der Antwort Rache oder Negativität, so kommt die Antwort nicht vom Höheren Bewußtsein. In der Phase zwischen den Leben kann der Klient Kontakt mit den Personen aufnehmen, mit denen er sich zuvor zum Erfahrungsaustausch im Leben verabredet hat. Hier kann er erfahren, daß es keine Schuld gibt, Zukunftsangst wird nichtig, denn wir sind immer für unsere Ereignisse verantwortlich. Zum Schluß soll der Klient mit sich in dem Leben dort Kontakt aufnehmen, dies wirkt heilend auf die vergangene und folgende Inkarnationen. R.P. ist gegen eine bewußte Veränderung der Geschichte, denn es sei viel nützlicher, die Vollkommenheit jeder Begebenheit zu erkennen, als eine Erfahrung mit einem Happy End zu übertünchen.

Viele Menschen haben Erfahrungen in Inkarnationen als Tiere,

Elfen oder Feen. Diese Erfahrungen wirken ebenso bis heute. Z.B.: Menschen, die einmal als Elfen inkarnierten, haben im heutigen Leben oft eine androgyne Figur und wenig Interesse am anderen Geschlecht, sie entwickeln sich häufig -aus einem Anpassungswunsch heraus- homosexuell.

R.P. sieht sich selbst als eine Lichtarbeiterin. Sie ist von einem anderen Heimatplaneten auf diese Erde gekommen, um hier die Wahrheit und das Licht zu verbreiten. In vielen Inkarnationen waren diese Lichtarbeiter allein tätig und deshalb nicht sehr erfolgreich. Nun schließen sie sich jedoch zusammen, um gemeinsam ihre Aufgabe zu erfüllen.

Diese Lichtarbeiter fühlen sich, bevor sie sich erinnern, oftmals als Opfer oder Märtyrer oder sie haben das Ge-fühl, garnicht auf diese Erde zu gehören. Sie müssen erkennen, daß sie eine selbst gewählte Aufgabe zu erfüllen haben. Sie haben sich den Gesetzen des Kar-ma`s unterworfen, um die Erfahrungen der Menschen dieser Erde zu lernen und so eine Beziehung zu ihnen aufzubauen.

Höheres Bewußtsein:

„Dein Höheres Bewußtsein ist jener Aspekt deines Bewußtseins, welcher den Teil deiner selbst überwachet, mit dem du dich normalerweise identifizierst. Auch der Beobachter bist du. Doch ist dieser beobachtende Teil auch eins mit deinem menschlichen Aspekt. Es gibt keine Trennung. Du bist mit allem Bewußtsein verbunden. Wenn du dich von deinen alltäglichen Gedanken, Meinungen, Haltungen und Sichtweisen distanzierst, kannst du einem anderen Aspekt deiner Selbst begegnen. Dieser Aspekt wird dein Höheres Bewußtsein genannt. Dein Höheres Bewußtsein ist nicht so stark mit der physischen Realität verbunden. Deshalb schwingt es in einem gewissen Sinne höher. Es besteht aus Energie. Es besteht aus reinem Bewußtsein.“ *gechannelte Botschaft*

Wir können mit unserem eigenen Höheren Bewußtsein kommunizieren, aber auch mit dem einer anderen Person. Oft führen wir die gleichen Verhaltensmuster mit einer anderen Person über diverse Leben hin fort. Wollen wir dies nun ändern, können wir mit dem höheren Bewußtsein der anderen Person Kontakt aufnehmen und dieses Spiel bewußt beenden.

Diese Menschen wollen uns zwar häufig nach den alten Spielregeln einfordern, wir müssen jedoch wach bleiben, um nicht mehr darauf einzugehen. Diese Menschen machen dies nicht böseartig, sondern weil ihr vordergründiges Bewußtsein nicht weiß, was geschieht. Wenn diese Arbeit mit jemandem geschieht zu dem kein Kontakt besteht, dann hört der Klient häufig innerhalb der nächsten drei Tage von ihm.

Eigene Arbeit ohne Dritte:

Das Thema muß zunächst ganz spezifisch angegeben werden, damit eindeutige Informationen fließen können.

„Bitte das höhere Bewußtsein, dich in das Leben zurückzuführen, daß die Quelle für... -z. B.- ...Verbindungen, Schwierigkeiten, Eifersucht, Emotionen oder ein Grundgefühl im Leben ist.“ Die Emotion „Zorn“ ist nur ein sekundäres Gefühl, die ein anderes dahinterliegendes verdeckt. Paul Lowe rät: „Welche Erfahrung erspare ich mir durch den Zorn?“ zu fragen.

In Rückführungen muß man den Zorn meist voll erfahren, bevor man zum dahinterliegenden Gefühl kommt. In den Sessions von R.P. bekommen die Klienten Kissen, sie ballen die Fäuste und traktieren die Kissen. Eine im Zorn getroffene Entscheidung kann über „Welche Worte kommen dir zu dem Zorn? Wenn der Zorn sprechen könnte, was würde er sagen?“ hervorgeholt werden. Dem Zorn folgen gewöhnlich die Tränen.

„Frage dich, wie du dich in diesem Leben entschieden hast und welche Erfahrungen du gemacht hast. Dann wende dich an dein Höheres Bewußtsein und frage nach dem Zweck dieses Lebens.“ R.P. ist es in ihrer Arbeit wichtig, daß der Kontakt

mit dem Höheren Bewußtsein geschieht und so nach dem Zweck des Lebens gefragt wird, denn es ist entscheidend die Verantwortung für die eigene Realität zu übernehmen. In vielen Reinkarnationstechniken wird das nicht gemacht und sie hält diese Arbeit für vergeudete Zeit.

Besonders interessant können Reisen zu alten Qualitäten und altem Wissen sein, welches wir uns wieder erschließen können. Fähigkeiten zu heilen oder auch ein Sport wie Reiten können wieder erweckt werden. „Wähle dein Thema und frage nach dem Leben, wo du diese Erfahrung machen konntest. Gehe in den Moment, wo du es besonders intensiv erlebt hast und spüre dann dein Körpergefühl, gehe in jede Bewegung, und ankere diese dadurch.“

Alle Leben sind gleichwertig. Es ist egal, ob wir eine Erfahrung als Bettler oder als König machen. Wir sind Heilige und Sünder, Opfer und Täter, deshalb ist es auch dumm, sich für eine sündige Inkarnation zu bestrafen.

Mit etwas Übung kann man Reaktionen, Körpergefühle und ähnliches auch im Alltag, im Wachbewußtsein abfragen und Verhaftungen im Moment des Auftretens auflösen.

Arbeit mit anderen:

Um ein Verhaltensmuster zu bearbeiten, muß man nur beobachten, was im Leben eines Menschen passiert. Sein Hauptproblem wird das Thema der Rückführung sein. Ein Beispiel für ein Muster: Jemand hat in einem früheren Leben einen geliebten Menschen getötet und nun hat sich die Überzeugung entwickelt, daß er die Menschen, die er liebt, töten wird. Deshalb wird er aus Liebe zu den Menschen niemanden lieben können.

Für R.P. ist es zwar wichtig, daß ein Klient seine Emotionen auslebt, aber auch ein bloßes Erleben des Past Life's wie einen Film auf der Leinwand, habe seine Auswirkungen im aktuellen Leben des Klienten und somit ist beides effektiv.

Einige erleben eine Rückführung bildreich, visuell, andere hören die Geschehnisse mehr und die Dritten fühlen was sie sehen und hören würden. Jede dieser inneren Visualisierungen funktioniert.

Manche Menschen haben starke Probleme sich auf Reinkarnationserlebnisse einzulassen, weil sie in einem früheren Leben beschlossen haben, sich nicht mehr zu erinnern. „Ich werde niemals zurückschauen“. Hier muß zunächst eine Rückführung in das betreffende Leben geschehen, um so den Verstand auszutricksen.

Ein anderer Grund für eine Blockade kann ein fremdes Wesen im Klienten sein. Für diesen Fall ist ein vorheriges Clearing notwendig.

Abschließend ein Auszug aus einem Channel:

„...Wir ermutigen dich, den Erfahrungsschatz zu erforschen der in dir existiert. Du bist auf der Reise der Selbsterkenntnis. Bald wirst du aufwachen und deine Einheit mit allem Bewußtsein entdecken. Du bist ein Wassertropfen, der wieder mit dem Ozean des Bewußtseins verschmilzt, aus dem er einst gekommen ist. ... Dein Verstand hat viele Geschichten erfunden, während du in der Illusion lebstest, ein Einzelwesen zu sein. Viel-leicht kann die Erforschung einiger dieser Geschichten den Griff lockern, mit dem diese Illusion dein Bewußtsein von deiner wahren Identität umklammert hält. Du hast jedoch keine Wahl. Du kannst soviel argumentieren, wie dein Ego will, du wirst trotzdem in den Ozean zurückfallen. ...“

Bücher: Reinkarnation

Aufruf an die Lichtarbeiter

Zeit zur Freude

Heimkehren ins Licht (ch. falk- Verlag)

Kassetten: Rückführung in vergangene Leben

Der Sinn deines Lebens

Change of History

Das „Change of History“ wird nur angewendet, wenn in einer Reinkarnationssitzung sichtbar wird, daß der Sinn des Lebens nicht erfüllt wurde. Welche Qualität hat gefehlt, daß jenes Leben so verlief?

01. Fragen an das „Höhere Selbst“ oder Rückschau halten. Sinn des Lebens:
 - was war der Knackpunkt?
 - was hätte besser laufen können in jenem Leben?
 - wann hast du am Scheideweg gestanden?
 - wann bist du vom Weg abgekommen?
 - wann hast du die Chance verpaßt?
 - wenn du diesen Punkt nicht selbst siehst, dann frage dein „Höheres Selbst“Die neue Kreation ist genauso real, wie die alte, sie ist genauso vorhanden.
02. - was hast du damals gebraucht, was hat Dir gefehlt? Frage dein „Höheres Selbst“ nach dieser Qualität und suche ein Modell, um diese Qualität herüber fließen zu lassen (z.B. Integration durch Farbe)
03. Laß das komplette Leben im Zeitraffer mit neuen Qualitäten durchlaufen, incl. der Todesszene
 - wie fühlst du dich in deinem Körper mit den neuen Qualitäten?
 - wie sieht jetzt dein Tod aus?
04. Eine Veränderung tritt nur ein, wenn das positive Gefühl genauso intensiv ist, wie das Negative war.
05. Frage bei dem „Höheres Selbst“ nach, ob alles Notwendige integriert und aufgelöst ist.
06. Neue positive Erfahrungen nochmal ganz bewußt aufnehmen lassen
 - nimm diese neuen Erfahrungen auf und spüre sie
07. Entscheidungsfrage (Vergleich u./o. Gegenüberstellung von beiden Leben):
 - bist du bereit, dich für das neue Leben zu entscheiden? **der Körper muß Ja sagen!** (sichtbar in Ausdruck und Gestik - auf Ausdruck achten, schauen!!!)

Kontaktaufnahme mit dem Höheren Selbst

-Anleitung für den Therapeuten -

Erläuterung zum Höheren Selbst: Der Kontakt zum Höheren Selbst ist die Grundvoraussetzung für die Reinkarnationstherapie um die Schritte, Aussagen u.a. überprüfen zu können. In diesem Kontext und Gedankenmodell ist dein Höheres Selbst dein innerer Schutzengel, deine geistige Führung, dein innerer Meister. Es ist die Instanz in dir, die alles über dich weiß und die dein Schicksal steuert, über alle Leben hinweg.

1. Kurze Entspannung
2. a. Nimm als Therapeut selbst Kontakt auf zu deinem Höheren Selbst und den eigenen Schutzgeistern; beauftrage deine Schutzgeister, göttlicher Therapiekanal und göttliches Sprachrohr sein zu dürfen.
- b. Bitte nun den Klienten darum, auch Kontakt zu seinem Höheren Selbst aufzunehmen.
- c. Wenn kein Kontakt zum HS zustande kommt, laß den Klienten sich eine goldene Sonne oder einen Schutzgeist vorstellen. Oder frage den Klienten, wie das Höhere Selbst aussehen würde, wenn es da wäre. Das HD sollte nicht als Statue oder Bild auftauchen. Sehr häufig erscheint es als eine weiße Lichtgestalt (weiblich oder männlich). du kannst auch das Innere Kind ansprechen. Es sammelt Manna in Körben als Geschenk für das Höhere Selbst und bringt es ihm hoch.
3. Frage deinen Klienten:
 - wieviele Leben hast du schon gelebt? Nimm die erste Zahl, die kommt.
 - wieviele als anderes Geschlecht?

Wenn keine wahren Signale kommen, dann gehe in den JA/NEIN-Kontakt:

- *Bitte dein HS, daß es dir ein klares Signal für JA gibt, ein körperl. spürbares Gefühl) oder ein visuelles (z.B. eine Geste).
- *Bitte um ein klares Signal für NEIN (z.B. ein unangenehmes Gefühl).
- *Bitte um ein klares Signal für Gefahr. Es ist eventuell identisch mit dem NEIN-Signal. Das ist die Rettung für dein Leben.
- *Kannst du dich dafür entscheiden, dich in der Zukunft nach diesen Signalen zu richten?

Kontaktaufnahme mit dem Höheren Selbst oder dem „Inneren Meister“

1. Entspannung.
2. Atme tief in dein Herzzentrum und lasse eine Blume als Symbol für das Herz auftauchen.
3. Beschreibe die Blume, spüre ihre Qualität und nimm ein Abbild von ihr in dein Herz hinein.
4. Stelle dir nun vor, daß du dich mit der Blume in der Hand auf deinen Weg begibst.
5. Visualisiere jetzt einen Tempel, schau dich darin genau um und beschreibe ihn.
6. Gehe nun zum Tempel hin, spüre deinen Körper und betrete langsam den Tempelhof.
7. Jetzt gehe langsam weiter in die Tempelhalle. Hier siehst du nun die Tür zum Allerheiligsten.
8. Bleibe vor der Tür zum Allerheiligsten stehen, nimm eine Waschung vor und beachte dabei deine Körperhaltung.
9. Bereite dich innerlich ganz bewußt auf die Begegnung mit deinem „Inneren Meister“ vor.
10. Wenn du alle inneren Vorbereitungen getroffen hast, betrete das Allerheiligste: den Raum, wo dein HS zu Hause ist.
11. Wie nimmst du dein „Höheres Selbst“ wahr?
12. Wenn weder Bild, Symbol noch eine Gestalt auftaucht, bitte um eine sichtbare Erscheinung für die Kommunikation.
13. Überreiche die Blume als Geschenk und stelle die Fragen, die dir am Herzen liegen.
14. Welche Botschaft oder welches Geschenk bekommst du von deinem „Inneren Meister“?
15. Spüre Seine Ausstrahlung und nimm sie in dich auf; fühle, was sich in dir verändert hat.
16. Bedanke dich nun für alles, was du erfahren durftest. Wisse, daß du nun jederzeit diesen Raum betreten kannst, um das zu klären, was dir wichtig ist.
17. Nimm nun das Bild dieses Raumes mit deinem „Höheren Selbst“ ganz in dich hinein und verankere es in dir. Nimm bewußt diese Verankerung in dir wahr.
18. Atme in deine Füße, dehne und strecke dich und sei wieder ganz wach und klar im Hier und Jetzt.

Past-Life-Prozeß:

Vorab Entspannungstext bis zur Brücke/Plattform. Thema vergegenwärtigen, von der Plattform heruntersteigen in das Leben, das den Ursprung des Themas enthält.

01. Wenn du nun von der Plattform heruntergestiegen bist und festen Boden unter den Füßen hast - schau an dir herunter: Wie sehen deine Füße aus?
02. Schau deinen übrigen Körper an: Wie bist du gekleidet?
03. Schau deinen Kopf und deine Schultern an: Bist du ein Mann oder eine Frau, Junge oder Mädchen? Und wie alt bist du etwa?
04. Wenn du dich umschaust: In welcher Gegend befindest du dich - wie lautet der geographische Name? Und welche Jahreszahl schreiben wir, vor oder nach Christi Geburt?
05. Schau dich weiter um, wo du jetzt stehst. Bist du im Freien oder drinnen? Ist jemand bei dir oder bist du allein?
06. Wie ist dein Name - wie wirst du genannt?
07. Was ist deine Aufgabe, deine Arbeit - da, wo du jetzt gerade bist? Welche Einstellung hast du dazu?
08. Was geht jetzt gerade in dir vor - was denkst du gerade? Laß die Situation sich vor dir entfalten: Was geschieht als nächstes? - Was passiert dann? - Und wie ist das für dich?
09. Geh jetzt weiter in der Zeit. Geh zum Ursprung des Ereignisses, das du für dein Thema gewählt hast. Wo bist du am Morgen des Tages als es geschieht - was denkst du beim erwachen?
10. Geh durch diesen Tag. Was passiert? Wie ist das für dich? Was geschieht als nächstes?
11. Geh bis zum Ende des Ereignisses. Sieh klar, was geschehen ist. Was hast du beschlossen, das mit „Ich werde nie mehr...“ beginnt (Atme!) Und was noch...?
12. Was hast du beschlossen, das beginnt mit „Ich werde immer...?“ Und was noch...?
13. Welche Entscheidung von damals hat die größte Auswirkung auf dein jetziges Leben?
14. Nun geh weiter in der Zeit - zum Morgen des Tages, an dem du gestorben bist. Wo bist du da und was denkst du - angesichts deines Todes? Was fühlst du? (Wenn du das gleiche erlebst wie eben, schau es dir noch einmal tiefer an!)
15. Wie wirst du sterben? Wer ist bei dir? Ist da jemand, den du aus deinem jetzigen Leben kennst?
16. Sei jetzt genau in dem Augenblick, bevor du deinen Körper verläßt. Schau zurück, betrachte dein Leben. Was hast du beschlossen, das mit „Ich werde nie mehr...?“ beginnt. (Atme!) Und was noch...?
17. Was hast du beschlossen, das mit „Ich werde immer...?“ beginnt. Und was noch?
18. Was hast du beschlossen, das mit „Nächstes Mal werde ich...?“ beginnt. Was noch...?
19. Rückblickend auf dein damaliges Leben als Ganzes: Welche Entscheidung von da beeinflusst dein jetziges Leben am meisten?
20. Geh nun durch den Prozeß deines Todes. Geh durch den Augenblick, in dem du deinen Körper verläßt und spür, wie es auf der anderen Seite des Todes ist... (Zeit lassen!)
21. Erschaffe nun vor deinem 3. Auge einen Tunnel. Und geh durch diesen Tunnel rückwärts durch Raum und Zeit. Geh zurück auf die Lichtebene, auf der du warst, bevor du dich in das Leben inkarniert hast, das du gerade durchlebtest.
22. Verbinde dich dort mit deinem Höheren Selbst und mit deinen geistigen Führern und Lehrern: Worum ging es in diesem Leben wirklich? Was war die Lektion, die du lernen wolltest? Was wolltest du noch lernen?
23. Verbinde dich auf dieser Lichtebene nun auch mit jenen anderen Wesen, die in diesem Leben für dich bedeutsam waren. Was wollten sie lernen?
24. Auf welche Weise wollten sie der Absicht deines Lebens dienen? Wie hast du ihnen gedient? Welche Vereinbarungen habt Ihr getroffen?
25. Nun, da dir die Absicht deines vergangenen Lebens klar geworden ist, schau dir nochmals die Beschlüsse an, die du getroffen hattest, jene die anfangen mit „Ich werde nie...“ - Kannst du diese Beschlüsse jetzt loslassen?
26. Dann sieh diese Person, die du einmal warst, jetzt vor deinem inneren Auge vor dir stehen - in kurzer Entfernung: Was will dieses andere Selbst dich wissen lassen? Und was noch?

Du wirst nun wieder behutsam in dein Wachbewußtsein zurückkommen. Ich werde bis drei zählen und du wirst wieder hellwach sein und dich an alles erinnern können.

Eins- komm vollständig zurück in deinen Körper + in die Gegenwart. **Zwei** - ruf dir diesen Raum zurück. **Drei** - öffne deine Augen.

Hilfen: 01 - 08: Einfühlen in die Situation 09 - 13: Ereignis - Gefühl aktivieren (leichter Fingerdruck auf Solarplexus)

14: Ruhe lassen beim gehen durch den Tod (keinen druck auf den Solarplexus) 14 - 20: Tod 22 - 26: Ausdeutung - Einsicht für das Ereignis schaffen und den höheren Zweck erkennen Hilfsfragen sollen immer neutral und deutungsfrei gehalten werden.