

Leseprobe



Matthias A. Exl

Befreie dich selbst!

Die Transformation, S. 91 – 100



Die Transformation – der Weg zur Befreiung

Unser jetziges Zeitalter, das des Wassermanns, ist von einer Energie-Anhebung unserer Erde bestimmt. Sowohl im physischen als auch im feinstofflichen Bereich unseres Lebens finden Veränderungen statt. Für die Wissenschaftler unter Ihnen sei hier die ständige Veränderung der Schumann-Frequenz, also der exakt bestimmbaren Resonanzfrequenz der Erde, erwähnt. Auch für das menschliche Gehirn ist es möglich – etwa durch Meditation –, Bewusstseinszustände dieser Frequenz zu erreichen, die zwischen dem Theta- und dem Alpha-Wellen-Bereich liegen.

- Delta-Wellen (1–3 Hertz) sind charakteristisch für traumlosen Tiefschlaf bzw. begleiten komatöse Zustände.
- Theta-Wellen (4–7 Hertz) erleben wir beim Träumen.
- Alpha-Wellen (8–12 Hertz) treten im entspannten Wachzustand auf, etwa bei einer Meditation oder kurz vor dem Einschlafen bzw. unmittelbar nach dem Erwachen.
- Beta-Wellen (13–40 Hertz) herrschen im normalen Wachzustand vor.

Der Mensch steht mit der Schwingung der Erde in Resonanz. Wir leben und erleben die Realität in Resonanz mit unserer Erde. Derzeit kommt es zu einer Erhöhung der Schumann-Frequenz sowie zu Veränderungen in den Magnetfeldern der Erde. Beide Faktoren begünstigen eine Veränderung im Menschen, die ihn rein physikalisch durch die Stärkung des Alpha- sowie des Beta-Bereiches spirituell erwachen lässt. Wir steuern auf einen Zustand „erhöhten Bewusstseins“ zu. Dieser als „Zeitenwende“ bekannte Prozess war schon früher Bestandteil vieler Prophezeiungen und wurde auf die unterschiedlichsten

Termine datiert. Nach dem Maya-Kalender wird die Menschheit z. B. zwischen dem 21. Dezember 2012 und dem 7. Januar 2013 eine Wandlung erleben. Wir leben also in einer Zeit der Transformation, in der wir uns physisch und psychisch verändern und ein perfektes Umfeld vorfinden, um neue Wege zu gehen. Genau dies ist der Grund, warum viele Menschen ihren Weg hinterfragen, spüren, dass ihr derzeitiges Leben nicht dem eigentlichen Sinn des Lebens entspricht. Dies ist auch der Grund, warum gerade *Sie jetzt* dieses Buch lesen und warum genau dieses Buch Ihnen in dieser Phase helfen kann. Zu allen Zeiten hat es erwachte Menschen gegeben, die anderen als Korrektive und Hilfe dienen. Heute gibt es durch den laufenden Transformationsprozess mehr und mehr dieser weisen Menschen. Die dunkelste Zeit unserer Geschichte ist vorbei, wir befinden uns auf direktem Weg ins goldene Zeitalter des Erwachens. Folgen Sie Ihrem inneren Antrieb, fühlen Sie in sich und fragen Sie sich, ob Ihr bisheriges Leben sinnvoll verlaufen ist oder ob es an der Zeit ist, etwas grundlegend zu ändern. Wenn Sie sich entscheiden, diesen neuen Weg einzuschlagen, mit Hilfe der momentan wirkenden Transformationskraft einen Einweihungsweg zu beschreiten, welchen schon die Ägypter kannten, werden Sie neue Welten und Realitäten erleben, die für Sie bisher vielleicht nicht vorstellbar waren. Dies soll sich nun ändern.

Ihr individueller Weg führt über folgende Stationen, welche auch der „Baum der Erkenntnis“ genannt werden:

- 1.) *Auflösung von negativen Emotionen* in Ihrem Leben (Ängste, Zweifel etc.) durch konstantes Hinterfragen Ihrer eigenen Emotionen.
- 2.) *Auflösen von ego-getriebenen Handlungen* in Ihrem Leben.
- 3.) Erlernen von *Selbstdisziplin in Gedanken, Worten und Taten*, was einer Neuausrichtung Ihrer schöpferischen Kraft entspricht.
- 4.) *Ausrichten der eigenen Gedanken auf Liebe*, Ausdauer und Toleranz.

- 5.) *Erlernen der beilenden Kommunikation* im Innen wie im Außen.
- 6.) *Weg der Erkenntnis, Erfahren* des Baumes der Erkenntnis und *Erleben* der geistigen Gesetze im Gegensatz zum reinen *Verstehen* und *Wissen*.
- 7.) *Auflösung der letzten Polaritäten* in Ihnen und Einswerden mit Gott.

Der Baum der Erkenntnis

Gott an sich ist ohne Form und Eigenschaft. Gott beinhaltet alles, jeden Pol, oben und unten, innen und außen, hell und dunkel – eben alles. Allein dieser Satz scheint ein Widerspruch in sich zu sein, da er Eigenschaften, also Polaritäten, zuteilt. Doch tatsächlich ist es so, dass Gott erst durch die Polaritäten ein Umfeld geschaffen hat, in dem Eigenschaften erfahrbar werden. Im Alten Testament wird vom Baum der Erkenntnis gesprochen: Die Schlange versuchte Eva zu verführen: Beim Essen der verbotenen *Früchte von dem Baum in der Mitte des Gartens* würden ihr die Augen aufgehen und sie würde erkennen, was gut und was schlecht ist (Gen. 3,2-5). Für sich genommen ist die symbolische Aussage der Schlange richtig: Erst wenn die Früchte der Polaritäten gekostet werden, symbolisch durch den Apfel dargestellt, kommt es zum Erfahrungsgewinn, also dem menschlichen Erfahrungsweg, den wir alle gehen. Was ursprünglich als „Sündenfall“ benannt wurde, spiegelt vielmehr eben jenen Geburtsprozess aus der Kausalwelt in die feinstoffliche und schließlich in die grobstoffliche Welt mit ihren Polaritäten wider. Daher verläuft der Weg zurück ins „Paradies“ über die Auflösung der Polaritäten und die damit verbundenen Resonanzen. Solange uns Ego-Themen „quälen“, gibt es noch viel zu arbeiten.

Gottes größtes Geschenk bei Auflösung des Egos

Um am Ego effektiv arbeiten zu können, müssen wir die vom Ego behafteten Charakterzüge erst einmal erkennen. Wie schon in diesem Buch behandelt, erkennen wir unser Ego einerseits anhand des Spiegelgesetzes, also an dem, was uns an anderen besonders stört, aber natürlich auch über kritische Selbstreflexion. Was aber die Arbeit am Ego so schwierig macht, ist die Emotion, welche man empfindet, wenn man einen „wunden Punkt“ gefunden hat: natürliche *Abwehr* – ein „Nein, das will ich nicht“. Dieses Gefühl entsteht durch ein Aufbäumen des Ego-Anteils, der sich nicht verändern will. Um das zu verstehen, müssen wir die drei Aspekte des nicht-physischen Anteils des Menschen begreifen, die schon im ägyptischen Einweihungsweg bekannt waren als „Ach“, „Ka“ und „Ba“.

- Die Ägypter nannten den *emotionalen Teil, die unbewusste, verborgene Ebene des energetischen Körpers*, „Ba“. Dieser Teil ist der Sitz aller Emotionen, die es zu zentrieren gilt. Zentrieren bedeutet, die aus dem Lot geratenen, im nächsten Kapitel erklärten Zwillingsseigenschaften wieder in ihre Mitte zu bringen. Heute nennen wir dies das „Unterbewusstsein“.
- Das „Ka“ ist *der verstandesmäßige, bewusste Teil*, die Ratio oder Vernunftebene. Wir sprechen hier gerne vom „Bewusstsein“.
- Das „Ach“ ist *die Verbindung zum Göttlichen und entspricht dem Höheren Selbst* oder „Über-Ich“.

Das „Ka“, also die Vernunftebene, kann uns im Wachzustand helfen, das „Ba“, also unsere emotionale Ebene, liebevoll zu leiten. Dies ist wichtig, denn das „Ba“ definiert, was wir alles wollen; es ist der Sitz des starken „Ich will“. Diese starke Ego-Zentriertheit gilt es aufzulösen und sich in Richtung des „Ach“, des Höheren Selbst, zu bewegen. Auf diesem Weg verlieren

wir die Illusion des Getrenntseins. Im Moment der Empfängnis verlässt die Seele das Meer aus Gottes Liebe, es formt sich ein Tropfen. Dieser Liebestropfen empfindet Schmerz über die Getrenntheit und entwickelt die Illusion einer Individualität. Der Tropfen sieht andere Tropfen und definiert dadurch ein Du und Ich. Das Höhere Selbst jedoch weiß um diese Illusion; so verschwindet das Gefühl der Getrenntheit, wenn Gott in mir in Form des Höheren Selbst erwacht. In diesem Moment bin ich wieder eins mit allen Lebewesen und Dingen, die uns umgeben. Ich bin eins mit Gott, getragen von Liebe und Dankbarkeit.

Am Anfang dieses Weges hilft nur die Vernunft, das Leben zu meistern. Wir geben also nicht all unseren Trieben und Gelüsten nach, wir fangen an, uns zu disziplinieren, und unterscheiden uns genau durch diesen Akt von den Tieren. Jedoch bedeutet eine derartige Kontrolle nicht, dass das „Ba“, der emotionale Aspekt, ruhig, aufgelöst oder befriedigt ist. Es bedeutet nur, dass dieser Aspekt unter Kontrolle gebracht wurde. Wenn der Mensch älter wird und sich der Moment des Todes nähert, kommen genau jene Emotionen wieder an das Tageslicht. Der Grund ist einfach: Je näher wir der Schwelle des Todes kommen, desto eingeschränkter funktioniert unser kritischer Verstand. Unser Unterbewusstsein kann dadurch verstärkt agieren. Da das „Ba“ im Zaum gehalten und nicht aufgelöst oder zentriert wurde, kommt es zu emotionalen Reaktionen. Der Mensch kann dann unter Umständen von starken Ängsten, Wut und Verzweiflung geplagt sein. Es ergibt aus dieser Perspektive Sinn, die Polaritäten des „Ba“ aufzulösen und das Höhere Selbst so weit wie möglich im Leben zu verwirklichen. Der Ego-Aspekt des Menschen ist wie ein wildes Tier, das es zu bändigen gilt. Kein spiritueller Meister kann einem Menschen diese Aufgabe abnehmen, keine Kirche, kein finanzielles Opfer, keine Freisprechung durch einen Guru. Jeder Mensch kann und darf diesen Weg gehen und entscheidet mit seinem freien Willen, wie schnell er ihn geht.

Ein wunderbares Geschenk wartet auf jeden, der den Einweihungsweg beschreitet:

Lektion Nummer 17:

Bei den meisten Menschen manifestiert sich ihre eigene göttliche Schöpferkraft UNBEWUSST durch Verwirklichung ihrer nicht aufgearbeiteten Emotionen wie Ängste oder Zweifel. Der erwachte Mensch jedoch ist zum Höheren Selbst geworden und erschafft sich BEWUSST seine Realität. Durch seine eigene göttliche Schöpferkraft wird alles möglich, was er sich wünscht.

Begreifen Sie die Tragweite dieses von Gott gegebenen Geschenkes? – Durch die Illusion der Getrenntheit glauben Sie, dass all die Ereignisse in der Welt Ihnen persönlich *geschehen* sind und außerhalb Ihrer Kontrolle lagen. Dies ist so nicht wahr. Ihre eigene Schöpferkraft hat sich unbewusst manifestiert und alles in Ihrem Leben ausgesucht: Ihren Beruf; die Leute, die Sie treffen; ja sogar Schicksalsschläge, Krankheiten oder Unfälle. Es ist Ihre eigene göttliche Schöpferkraft, die sich offenbart und dadurch wie ein Korrektiv wirkt. Verstehen Sie dies nicht falsch: Niemand will negative Ereignisse oder scheinbar unbeeinflussbare Schicksalsschläge erleben. Der Verstand würde dies niemals tun. Doch wir sprechen hier von den Auswirkungen des eigentlichen göttlichen Wesenskerns, der Erfahrungen sammelt und dem Gesetz des Karmas folgt. Alle Ereignisse haben eine Ursache und eine Wirkung. Meistens sind uns aber die Ursachen nicht bewusst, vor allem wenn diese in vorherigen Inkarnationen liegen. Dies lässt das „Schicksal“ oft sehr grausam erscheinen. Warum sterben so viele Kinder, noch bevor sie geboren sind? Wieso gibt es so viel Armut? Wieso gibt es sehr grausame Verbrechen? Hier gibt das Gesetz von Ursache und Wirkung Aufschluss. In Rückführungen werden die Zusammenhänge klar, auch wenn diese Methode nicht unbedingt für die Auflösung von Problemen notwendig ist. Was uns ein unangenehmes Gefühl bereitet, ist der Mangel an Wissen um die Ursache für ei-

nen schweren Schicksalsschlag. Doch genau hier ist es wichtig, sich die Frage zu stellen, ob ich der Schöpfung und Gott in mir vertrauen kann. Vertraue ich, auch wenn ich oft die Zusammenhänge vorerst nicht verstehen werde? Wenn ich mich für das Vertrauen entscheide und anerkenne, dass alles einen uns oft unbekanntem, aber guten Grund hat, kann ich mich dem Wesentlichen zuwenden. Dem Auflösen eigener problematischer Emotionen, welche sich vielleicht momentan noch für mich negativ manifestieren. Wenn Sie sich *über all die Emotionen erheben*, die Sie innerlich zerreißen, wenn Sie *Ihr Ego auflösen* und aktiv daran arbeiten, *wachen Sie auf und werden bewusst*. Dadurch wird Ihr Höheres Selbst in der Lage sein, alles, was Sie wirklich wollen, zu manifestieren. Ja, seien es Gesundheit, Glück und auch Geld! Sie werden aber feststellen, dass die Wünsche, die Sie beim Lesen des Buches heute noch haben, sich ändern werden, wenn Sie diesen Weg gehen. In jedem Fall wird Ihre eigene Schöpferkraft für Sie steuerbar und nicht mehr unbewusst aktiv.

„Wenn ihr Glauben habt und nicht zweifelt, so werdet ihr nicht nur das mit dem Feigenbaum Geschehene tun, sondern wenn ihr zu diesem Berg sagen werdet: Werde aufgehoben und ins Meer geworfen!, so wird es geschehen.“

Matthäus-Evangelium 21,21

Dies ist Teil der Bewusstwerdung. Es ist das größte Geschenk, welches uns gegeben wurde. Wachen Sie auf und fangen Sie an, Ihre Realität neu zu erschaffen! Wenn Sie dies tun, werden Sie reich beschenkt – auch wenn das Mögliche heute noch außerhalb Ihrer Vorstellungskraft liegt.

Der erste Schritt: Nehmen Sie Ihre jetzige Situation als eine von Ihnen geschaffene an. Gott hat Ihnen eine Startposition zugeteilt, besser gesagt: Ihr eigenes Karma, also Ihre Seelen-Erfahrung, hat Sie dorthin gesetzt, wo Sie nun sind. Nehmen Sie Ihre Erlebnisse an und werden Sie zum Lenker Ihres Lebens. Dies mag sehr schwierig erscheinen, vor allem dann, wenn sehr traumatische Dinge geschehen sind. Wie soll ich diese anneh-

men? Bauen Sie Vertrauen auf. Schritt für Schritt fangen Sie an, Gott zu vertrauen. Es wird Sie von dem unsagbaren Schmerz befreien, den Sie vielleicht empfinden.

Wunderbare Arbeit, um diesen Weg zu gehen, lieferte Elisabeth Haich (1897 – 1994) mit ihrer Aufstellung der im Folgenden erklärten „Zwillingseigenschaften“ in ihrem Klassiker „Einweihung“. Die nachfolgende, erweiterte Darstellung dieser Eigenschaften ist eine ausgezeichnete Möglichkeit, uns selbst zu hinterfragen und praktisch zu arbeiten.

Bevor Sie die Erklärung zu den Zwillingseigenschaften lesen, machen Sie bitte die folgende wichtige Übung:

Bitte nehmen Sie *jetzt* ein Blatt Papier zur Hand, um sich Notizen zu machen. Falls Sie aber *genau jetzt* denken, dass Sie das nicht für nötig halten, muss ich darauf hinweisen, dass Sie das Buch nur konsumieren, nicht aber *erfahren* wollen. Doch nicht das Wissen durch den Buchkonsum ist es, welches Sie weiterbringt, sondern einzig und allein die Erfahrung, die Sie tatsächlich machen. In unserer Tätigkeit als Lehrer in der Heiler Schule sehen wir immer wieder, wie Wissen konsumiert wird, jedoch Umsetzung und Disziplin fehlen, wodurch das Gelernte leider wertlos wird.

In der eigenen Heilarbeit setzen wir diese Methode schon länger erfolgreich ein. Wer diese Übung, die nicht mehr als fünf Minuten am Tag in Anspruch nimmt, ausführt, erlebt in kürzester Zeit starke Veränderungen im eigenen Leben.

Daher nochmals die Bitte: Stehen Sie *jetzt* auf und holen Sie sich einen Zettel, während ich als Autor hier auf Sie warte. Mein Versprechen an Sie ist, dass ich noch da bin, wenn Sie zurückkommen.

... Wie versprochen, bin ich noch hier. Wir beginnen nun mit dem Erarbeiten Ihrer persönlichen Zwillingseigenschaften.

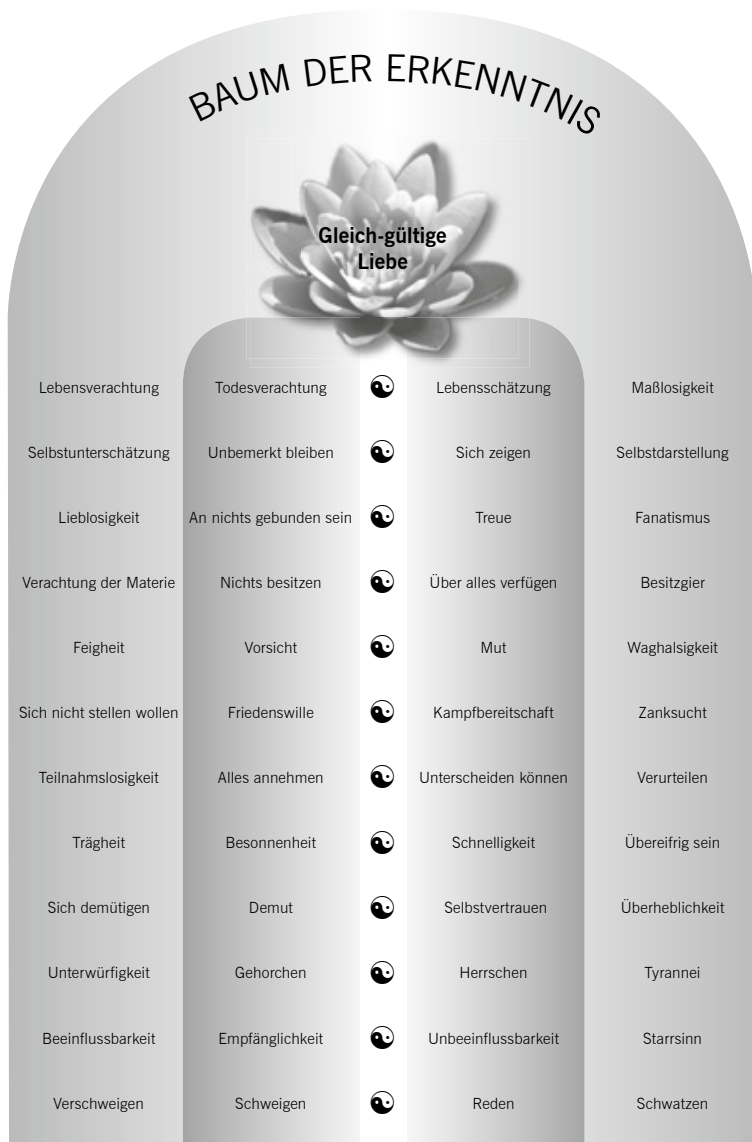
1. Decken Sie mit einem Zettel das Schaubild „Baum der Erkenntnis“ im nächsten Kapitel so ab, dass Sie **nur** eine

der beiden hellgrauen Eigenschaften-Säulen sehen (z. B. Maßlosigkeit, Selbstdarstellung, Fanatismus usw.).

2. Wählen Sie aus der sichtbaren hellgrauen Säule genau drei Eigenschaften aus, mit denen Sie in Ihrem Leben wirkliche Probleme haben. Diese Eigenschaften könnten für Sie z. B. mit bestimmten Personen verbunden sein, mit welchen Sie schwere Konflikte haben. Es könnte auch sein, dass Sie jemanden kennen, der sehr „überheblich“ ist, was in Ihnen Wut auslöst.
3. Notieren Sie diese drei ungeliebten Eigenschaften.
4. Positionieren Sie das Abdeckblatt neu, sodass Sie **nur** die zweite hellgraue Eigenschaften-Säule sehen.
5. Notieren Sie auch hier genau drei Eigenschaften, mit denen Sie nichts zu tun haben wollen.

Sie haben nun insgesamt sechs Eigenschaften ausgewählt. In den nachfolgenden Kapiteln werden alle Zwillingseigenschaften behandelt. Bitte legen Sie besonderes Augenmerk auf die Kapitel, welche „Ihre“ gewählten Eigenschaften enthalten, und notieren Sie die zu Ihren Themen gehörigen Affirmationen.

Die 12 Zwillingeigenschaften



Matthias A. Exl

Befreie dich selbst!

Über die Kunst,
wahrhaftig zu leben

Mankau Verlag, 1. Aufl. August 2008

215 Seiten (HC mit Schutzumschlag)

13,5 x 21 cm

16,95 € (D) | 17,50 € (A)

ISBN 978-3-938396-19-3



www.befreiung.at

Internetseite zum Buch „Befreie dich selbst!“, Presse-Downloads, Leseproben

www.mankau-verlag.de

Informationen zu Buch und Autor, Diskussionsforum mit dem Autor, Leseproben

www.matthiasexl.org

Persönliche Seite des Autors Matthias A. Exl



Das Experiment:

450.000

verkaufte Exemplare bis 2013!

„Jeder Mensch ist Schöpfer seiner eigenen Realität.“
Matthias A. Exl wagt das Unglaubliche und prognostiziert:
Im Jahr 2013 soll „Befreie dich selbst!“ 450.000 Mal verkauft worden sein. Ist das Ziel erreicht, fließt aus den Buch-Erlösen eine Spende von 100.000 Euro in insgesamt zehn anerkannte soziale Projekte (u. a. Solwodi e. V., Menschen helfen e. V., Green Ocean e. V., Kinderhilfe Bethlehem im Deutschen Caritasverband e. V.). Damit soll sich Exls Buch selbst beweisen.

