

Michaela Fischer

*Spirituelles  
Erwachen  
zwischen Frust  
und Flow*

NEUE  ERDE

# Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	11
Erstmal ankommen – mit allen Sinnen auf der Erde sein	14
<i>Übung: Erdung im alltäglichen Leben</i>	17
<i>Übung: Präsent sein</i>	20
Erhöhe deine Schwingung – atme mit der Erde	21
<i>Übung: Mit der Erde atmen</i>	23
Ausdehnung – deine Verbindung mit dem Himmel	24
<i>Übung: Vereinige dich mit Himmel und Erde</i>	25
Deine Konzepte von Spiritualität	28
Dein Frust mit der Lichtarbeit	34
(Nicht) ohne deinen Guru!	38
Nach dem Heiler-Seminar ist vor dem Reichtum-Workshop	42
Die Fallstricke deines Erfolgs und dein spiritueller Hochmut	47
Je höher dein Amt, desto geringer die Gnade?	52
Deine (Un)geduld	54
Dein »heiliger Zorn« – und warum er so wichtig ist	58
Maya – und dein Weg aus der Ent-Täuschung	61
Deine Angst	65
Deine spirituelle Krise und die dunkle Nacht der Seele	68
Du in der Dualität	73

Bücher haben feste Preise.  
1. Auflage 2022

Michaela Fischer  
*Spirituelles Erwachen – zwischen Frust und Flow*

© Neue Erde GmbH 2021  
Alle Rechte vorbehalten.

Umschlag:  
Foto: Damian Pawlos/shutterstock.com

Gestaltung: Dragon Design, GB

Satz und Gestaltung:  
Dragon Design, GB  
Gesetzt aus der Times New Roman

Gesamtherstellung: Appel & Klinger, Schneckenlohe  
Printed in Germany

**ISBN 978-3-89060-801-3**

Neue Erde GmbH  
Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken  
Deutschland · Planet Erde  
www.neue-erde.de



Deine Metamorphose – Hingabe und Vertrauen	75
<i>Meditation für Reinigung und Erneuerung mit den Hathoren</i>	77
<i>Meditation mit den Hathoren: Urvertrauen spüren</i>	81
<i>Übung zum Loslassen</i>	82
Spirituelles Erwachen auf allen Ebenen	84
Dein Pioniergeist	91
Dein göttlicher Kern und deine Großartigkeit	95
<i>Übung: Gott ist in dir</i>	96
Deine Klarheit und Wahrhaftigkeit	99
<i>Übung: Diamant-Meditation für Klarheit und Wahrhaftigkeit</i>	104
Deine Schöpferkraft und dein »göttliches Equipment«	108
Deine spirituelle Nachhaltigkeit	113
Deine Herzenskraft – die Liebe	122
<i>Übung für mehr Liebe</i>	125
Deine Heilkraft	126
Deine Dankbarkeit	130
Dein neues Bewusst-Sein	132
Dein Flow	135
Dein Eins-Sein mit allem, was ist	138
Nachwort	141
Danke	142
Anmerkungen; Kontakte; Über die Autorin	143

## Vorwort

Bewusstsein zu schaffen, mit Worten zu heilen und Menschen im Herzen zu berühren, dafür bin ich auf dieser Erde – das sind einige der Antworten, die ich tief aus meinem Inneren erhalte, wenn ich die Frage aller Fragen stelle: Wozu bin ich hier?

Hast du deine Antwort auch schon erhalten? Oder suchst du noch? In Büchern, Seminaren oder bei Channel-Medien? Was sind deine Quellen? Findest du sie im Außen oder in deinem Herzen? Der kurze Weg ins Herz scheint sich für dich holpriger und schwieriger zu gestalten als der zu einem Coach?

Oh, ich kenne das gut. Wie bin ich umhergeirrt auf dem bunten Jahrmarkt der Heils- und Glücksversprechen, auf der Suche nach der Wahrheit, nach Antworten, nach dem Licht! Wieviel Geld habe ich zu Kartenlegerinnen, Channel-Medien, Heiler/innen oder Astrologen getragen! Und anscheinend gehört dies zum spirituellen Erwachen dazu: die Sehnsucht, die Fragen, die Zweifel, Verblendungen und notwendigen Enttäuschungen.

Wenn du aus der großen Lichtquelle ins Vergessen, in die Dichte des Erdenlebens kommst, ist es so, als ob du in viele dicke Mäntel gehüllt bist, die dein Leuchten verbergen, und es ist deine Aufgabe, diese Hüllen der Verschleierung und der Illusion wieder abzulegen, um dein wahres Sein zu erkennen und der Welt zu zeigen. Dabei bist du nie allein, hast viele Helfer – aus der geistigen und in der irdischen Welt. Letztere dienen dazu, dich zu »entzaubern« – mit zuweilen sehr rabiaten Methoden, die dich zu Boden strecken und dann wie Phoenix aus der Asche steigen lassen – weiser und bewusster als zuvor. Diesen grobstofflichen »Geburts-helfern« schuldest du besonderen Dank!

Spirituelles Erwachen ist Frust und Flow gleichermaßen, glückseliges Emporschwingen und herber Absturz ins schnöde Irdische. Es ist Chaos, das wieder in die göttliche Ordnung gebracht wird. Du erlebst Prüfungen und Herausforderungen, bewältigst diese mehr oder weniger elegant, ruhst dich aus in Oasen der Leichtigkeit und Mühelosigkeit, bevor alles wieder – mit neuen Vorzeichen – von vorne beginnt.

Dein Leben gliedert sich in Zyklen, und es gibt Ausruh-Jahre ohne Dramen und sehr anstrengende Jahre, in denen deine Seele dich in die Pflicht nimmt: aber nie über das Maß dessen hinaus, was du meistern kannst.

Genau dafür sind wir da, um all dies zu erfahren, zu erleben – aber nicht unbedingt auch, um es zu »erleiden«. Wir leben in einer Zeit des sich ständig erweiternden Bewusstseins, und das wiederum schafft in uns Räume für neues Wissen und Weisheit, die wir dann an andere weitergeben können.

Der Bewusstseinswandel vollzieht sich mancherorts sehr rasch, und an anderer Stelle frage ich mich, wo er bleibt und wie wir in dieser zähen Langsamkeit noch eine Kehrtwende schaffen wollen.

Der Wermutstropfen dabei ist, dass Spiritualität zu einem riesigen Spiel- und Erfahrungsfeld geworden ist, das vom steigendem Konsumangebot, cleverem Marketing und den sozialen Medien vereinnahmt wird, die anhaltendes Glück, Erfolg, schöne Gefühle, schnelle Heilung und Fülle verheißen.

Nach meiner Erfahrung jedoch kommt jeder Mensch, der den spirituellen Weg für sich entdeckt hat, irgendwann an einen Wendepunkt in seinem Leben, an dem er sich fragt: »Nun habe ich so viel gelesen, ein halbes Vermögen für Bücher, Seminare und Ausbildungen ausgegeben, mich bemüht, empathisch zu sein, mich mit meinen dunkelsten Dämonen, zähesten Blockaden und tiefsten Abgründen befasst und mehr losgelassen, als ich zu haben glaubte: Und nun? Ist mein Leben jetzt besser, habe ich den gewünschten Traumpartner, den perfekten Job gefunden, bin ich gesünder, jünger, bewusster, glücklicher, erfolgreicher? Und dann blicke ich in den Spiegel und anstatt einer strahlenden Lichtgestalt sehe ich bloß einen Menschen! Dauermüde, dauerpleite und energetisch ausgequetscht wie eine Zitrone. Mein selbst aufgesetzter Heiligenschein hängt, und ich habe nicht einmal mehr die Kraft, ihn mit einem kleinen Ruck wieder zu richten.

Kennst du das auch? Spätestens jetzt beginnt es, spannend zu werden! Denn hier beginnt die Geschichte deiner wahren Bestimmung: deine Talente und Aufgaben hier auf die Erde zu bringen, als menschliches

Wesen mit allen Hochs und Tiefs, mit all deinem Licht und all deinen Schatten – in Klarheit und Wahrhaftigkeit.

Dies ist kein wohlgefälliges Buch, und manches wirst du nicht hören wollen, weil es sich so unangenehm wahr anhört. Dies ist auch kein Buch, das durchgängig Harmonie verströmen wird oder Licht und Liebe – oder doch?

Ja, vielleicht auf andere Weise, als du es erwartest, denn es ist ein ehrliches Buch, weil es aus meinem Herzen kommt und damit vielleicht auch dein Herz erreichen wird: einfach, weil ich all das, worüber ich schreibe, auch selbst erlebt und oft auch durchlitten habe. Manches wird dich ärgern, und dein Ego wird lautstark protestieren, wenn das Podest wackelt, auf das du oder andere dich gestellt haben. Manches wird dich berühren und dich möglicherweise glücklich machen. – Was auch immer... Du bist auf dem besten Weg, zu einem »Lichtmenschen« zu werden: klar, authentisch und sehr oft unbequem.

Um deinen Geist und deine Seelenkraft in angemessener Form in die Welt zu bringen, benötigst du keine komplizierte Technik, keine erprobte Methode: Du brauchst einfach nur du selbst zu sein – so, wie der Schöpfer sich dich ausgedacht hat!

Ich habe in diesem Buch viele Botschaften der Hathoren mit hinein verwoben. Und wer weiß, wer da noch alles am Werke war...

Du weißt nicht, wer die Hathoren sind?

Diese intergalaktischen Wesen kamen ursprünglich vom Sirius und leben jetzt in den ätherischen Gefilden der Venus. Sie wirkten durch Göttin Hathor im alten Ägypten, durch Buddhisten in Tibet und vor allem in Lemurien. In dieser besonderen Zeit des Paradigmenwechsels sind sie kraftvolle und weise Helfer, die sich uns zur Verfügung stellen, damit wir Menschen es einfacher haben, durch den Lichtkörperprozess zu gehen.

Sie heilen durch Klänge und Methoden der altägyptischen Alchemie. Ich nehme es so wahr, dass sie vor allem mit unserem Emotionalkörper und unserer Herzenergie in Verbindung sind, und dabei strahlen sie eine unglaubliche Liebe und Wärme aus. Sie sind wie Geschwister oder beste Freunde.

Ich habe sie über ein Seminar mit dem amerikanischen Klangheiler, Therapeuten und Gehirnforscher Tom Kenyon kennengelernt. Ihre Botschaften, Technologien und wundervollen Klangmeditationen werden regelmäßig durch ihn auf seiner Homepage veröffentlicht.

Ich hatte während des Schreibprozesses oft das Gefühl, dass ich Wissen aus feinstofflichen Welten empfangen und zugleich aber auch ich selbst bin – mit all meinen Erfahrungen und Erlebnissen. Du wirst es am unterschiedlichen Schreibstil merken: Die Weisheit aus nicht-irdischen Ebenen ist vielleicht etwas poetischer formuliert. Die den Kapiteln vorangestellten Zitate stammen übrigens aus dem Hathoren-Kartenset, welches die Hathoren und ich selbst erstellt haben und das 33 Karten enthält, die ich gerne wie ein Orakel nutze.

Ich wünsche dir, dass das, was ich schreibe, Worte sind, die Impulse, Aha-Erlebnisse und vielleicht sogar heilsame Veränderungen in dir hervorbringen werden.

Wundere dich bitte nicht, wenn ich mich in manchen Passagen wiederhole: Das ist beabsichtigt und dient dazu, das Gelesene besser in dich aufzunehmen und zu integrieren.

Viel Freude!

*Michaela*

## Einleitung

Bezeichnest du dich als Lichtarbeiter/in? Falls ja – wie kommt es dann, dass du nicht ein rundum glückliches, erfülltes Leben führst? Dass du zweifelst, deine Ängste dich im Griff haben, du dein Business, deine Gesundheit oder deine Partnerschaft nicht auf die Reihe bekommst oder du möglicherweise finanziell immer am Abgrund balancierst? Wo du schließlich mit so einer »hehren« Aufgabe betraut bist und der Himmel doch gerade für dich keine Rechnung offen lassen dürfte?

Du eierst herum wie alle anderen, weil du ein Mensch bist und deine Lichtarbeiter/innen-Seele sich genauso entwickeln und entfalten mag, wie die eines Bauingenieurs, einer Erzieherin oder die eines Gärtners oder einer Köchin.

Doch du hast dich irgendwann auf deinem Weg entschieden, Licht und Bewusstsein auf die Erde zu bringen – weil du eine tiefe Sehnsucht in dir spürst. Wonach, das ist dir möglicherweise selbst noch nicht ganz klar. Du möchtest Zusammenhänge verstehen, das große Ganze überblicken, Meta-Ebenen erforschen und dich mit den feinstofflichen Lichtebenen beschäftigen. Du fühlst inneres Wissen, und es drängt dich, es weiterzugeben und der Welt zu Füßen zu legen. Das ist angelegt in dir, in deinem Seelenplan, mit dem du hier auf die Erde gekommen bist.

Bewusstsein bedeutet, Zusammenhänge zu erkennen und aus dem »heiligen« Blickwinkel, von einer höheren Warte aus zu betrachten, mit den liebenden Augen Gottes. Dort erlangen wir Erkenntnis, Verständnis, Toleranz, Empathie und Mitgefühl für uns selbst und andere.

Doch wollen wir nicht zu streng mit uns sein, denn im *leela*, dem »göttlichen Spiel«, dem irdisch-himmlischen »Theater« ist alles erlaubt – mit allen Konsequenzen für uns selbst. Hier dürfen wir uns austoben und alle Erfahrungen machen, die wir wollen. Versuch und Irrtum sind vorgesehen, und wir dürfen über sämtliche selbst ausgelegten Steine stolpern und alles glauben, was man uns weismachen will. Wir dürfen die Klaviatur der Emotionen üben, dürfen dumm, selbstgerecht und überheblich sein – bis irgendwann unsere Seele dem bunten Treiben ein Ende setzt und uns an unseren »Vertrag« hier auf der Erde erinnert. Dies klingt

viel strenger als es ist, denn all dies geschieht in grenzenloser Liebe und immer zu unserem höchsten Wohl.

Das »richtige Leben« ist jetzt in diesem Augenblick und wir können immer, in jeder Sekunde unseres Lebens, neu damit beginnen, das Beste und Großartigste, was wir sind, in die Situation zu geben, die sich uns gerade anbietet. Das sind unsere Lernfelder, hier können wir experimentieren und praktizieren und dankbar sein für die Menschen, die sich uns dafür als Spiegel und »Sparringspartner« zur Verfügung stellen.

Was ist Erleuchtung? Ein sensationelles Erlebnis oder die größte Sehnsucht eines Menschen, der sich auf den Weg gemacht hat, sich selbst und seiner wahren göttlichen Natur zu begegnen?

Im Buddhismus ist Erleuchtung die Erlangung des höchsten Bewusstseinszustandes und zugleich der Ausstieg aus *samsara*, dem Kreislauf des ewigen Werdens und Vergehens. Es sind so viele Bücher über Erleuchtung geschrieben worden, Methoden und Techniken, die sie herbeiführen wollen– mal im Turboverfahren, mal sanfter. Doch bedarf es dessen wirklich? Oder ist es nicht das Leben selbst, das uns in die Erleuchtung führt, wenn wir liebevoll und achtsam mit uns und der Schöpfung umgehen? Wenn wir trotz herausfordernder Ereignisse im Außen im inneren Frieden bleiben, in der Akzeptanz dessen, was wir nicht verändern können?

Wenn wir uns von Anhaftungen und Abhängigkeiten lösen, um uns stattdessen mit der Freiheit der eigenen Schöpferkraft zu verbinden, dann werden wir immer häufiger Momente von einem veränderten Bewusstsein und tiefer Verbundenheit erleben. Das wahre Ich ist sich dann seines Selbst und seines ewigwährenden Lichtes bewusst und erkennt, dass es nie auch nur einen Augenblick von der Quelle der Schöpfung getrennt war und es auch nie sein wird.

Doch wem nutzt die Erleuchtung beziehungsweise das, was wir darunter verstehen, wenn wir das Leben mit all seinen Herausforderungen nicht in Liebe meistern? Wenn wir nur »Teilzeit-Lichtarbeiter« sind, die dann schwächeln, wenn das Leben uns Vergebung, Vertrauen, Klarheit, Nicht-Bewerten, Wahrhaftigkeit, Mut oder Toleranz abverlangt?

Wenn wir die Erde als ein wunderschönes und vielfältiges Spielfeld betrachten, auf dem wir in einer Gastrolle unsere Erfahrungen machen dürfen, dann ist Erleuchtung das Licht, das uns den Weg beleuchtet, uns führt durch die dunkle Nacht der Seele, um uns am Ende des Weges zu zeigen: »Schau: Ich bin da, war immer da und werde immer in dir sein.«

## ***Erstmal ankommen – mit allen Sinnen auf der Erde sein***

*Ich bin Mutter Erde. Ich liebe dich,  
wie eine Mutter ihr Kind von Herzen  
liebt. Ich schenke dir Schutz und  
Geborgenheit. Wann immer du dich  
einsam, ängstlich oder traurig fühlst,  
schmiege dich an mich und lasse dich  
von mir umfassen. Spüre mich unter  
deinen Füßen und vertraue.  
Fürchte dich nicht vor meiner  
Wandlung, sondern erfreue dich an  
meiner Neugeburt.*

HATHOREN

Bist du gerne hier auf der Erde? Werde bitte kurz still, schließe deine Augen, nimm ein paar tiefe Atemzüge und beantworte dir dann ehrlich diese Frage.

Fall du ein klares »Nein« vernimmst oder ein »Nein, nicht wirklich, aber ich würde ja gerne, wenn ich wüsste, wie«, dann steckst du in der »irdischen Verweigerung« fest.

In meiner Arbeit mit Klienten habe ich immer wieder den Eindruck, dass sich manche Menschen als Opfer fühlen, als Verirrte, die es nur versehentlich hier auf die Erde katapultiert hat. Denn eigentlich wären sie ja lieber ganz woanders zuhause: in den lichten, ätherischen Dimensionen der feinstofflichen Welt, weil »da oben« alles viel leichter und vertrauter ist. Da hat sich der lästige Körper in Nichts-Fühlen aufgelöst, und man muss sich nicht mehr mit dem schnöden Alltagskram belasten.

Jeder von uns, der auf diesem wunderschönen Planeten gelandet ist, hat zuvor seinen »Vertrag« für diesen Transfer gemacht und kann sich deshalb auch nicht vor den Konsequenzen drücken. Es gibt hier keine

Zufälligkeiten. Und nicht nur das: Die Zustimmung zur Inkarnation, damit die Seele sich in einem menschlichen Körper erfahren kann, haben wir in Bedingungslosigkeit und Liebe gegeben! Frei und willig! Ja, sogar dann, wenn uns ein schweres Lebensschicksal bevorstehen sollte. Denn die Seele kennt keinen Schmerz, weil sie non-dual ist und weder bewertet noch in Schwarz-Weiß-Kategorien unterwegs ist. Sie kann weder denken noch fühlen, sondern nur *sein*. Die Seele sagt *ja* – die menschliche Persönlichkeit hadert.

Als es dann darum ging, den Lebensplan zu gestalten, unterstützt von liebenden, erfahrenen, feinstofflichen Mächten, hat das Göttliche in uns ursächlich dazu geführt, dass wir uns unseres Lichtes so stark bewusstwurden, dass wir alle Aufgaben, die wir uns vorgenommen haben, hier auf Erden meistern können. Selbst das Scheitern (das nicht wirklich eines ist, weil es dem göttlichen Plan ebenso entspricht) gehört dann zur Meisterschaft. Die Persönlichkeit in uns hat diese Lichtkraft vergessen, doch indem wir erwachen – also uns bewusstwerden, dass wir Spirit im Körper sind –, erinnern wir uns wieder.

Wir haben alle einen Auftrag, den es hier zu erfüllen gilt. Dazu gehört es auch, das in uns ruhende mächtige Energiereservoir aus Licht, Wissen, Weisheit, Kreativität und göttlicher Intelligenz zu nutzen und es unseren Mitgeschöpfen zur Verfügung zu stellen.

Die Erde braucht weniger Heilung von außen, als geheilte, gut ausbalancierte Menschen, die auf ihr wirken. Weißt du, dass du mit jedem Schritt, mit dem du die Erde berührst, deine Leuchtkraft in sie abgibst und ebenso die heilende Erdenkraft in dich aufnimmst?

Es ist ein ständiges Geben und Nehmen.

Deine Aufgabe als Mensch im Gleichgewicht ist es, das Einheitsbewusstsein zu stärken, in *allem*, was du denkst, fühlst und tust. Es ist sicherlich einfacher, sich vorzustellen, dass die Trennung von Gott eine Illusion ist, als dass alle Menschen gleich sind und wir mit allem Erschaffenen in Verbindung stehen – mit den Menschen ebenso wie mit den Tieren, Pflanzen oder Mineralien und erst recht mit dem Unsichtbaren.

Mutter Erde schenkt uns Urvertrauen: Wir spüren sie unter unseren Füßen, wir spüren die Begrenzung, die Geborgenheit schafft; wir genießen

und fürchten gleichzeitig die mächtigen Kräfte der Elemente Erde, Wasser, Feuer und Luft.

Wir nutzen ihre Bodenschätze und essen ihre Früchte. Wir erfreuen uns an ihrer vielfältigen Schönheit durch grandiose Landschaften, Flora und Fauna. Allein das sind schon genug Gründe, um gerne auf der Erde zu sein.

Die Entscheidung der Seele, aus vollem Herzen *ja* zu einer Menschwerdung auf der Erde zu sagen, ist ein Akt tiefster Liebe, radikalster Annahme, Hingabe und des absoluten, uneingeschränkten Vertrauens.

Da sich jedoch vor unserer Geburt der Schleier des Vergessens davorgezogen hat, fällt es uns als Menschen so schwer, in der Dichte und Schwere des Erdelements dieses Versprechen einzulösen.

Das Gefühl, wie auf Watte zu gehen und des Abgehoben-Seins, eine schlechte Gesundheit durch ein schwaches Immunsystem, Mangel an Kraft und Mut, ein blockiertes Wurzelchakra, das sich auch in dem Unvermögen zeigt, in finanzieller Fülle zu sein, Beine und Füße, die man sich immer irgendwie verletzt, anstößt, nur um sie zu spüren: All dies können Zeichen mangelnder Erdung sein.

Es gibt Menschen, die ihre oberen Chakren gut entwickelt haben, die channeln, hell-sichtig sind (oder sich so wähnen), die aber nicht in der Lage sind, sich eine Wohnung einzurichten, eine feste Beziehung einzugehen oder eine befriedigende Arbeit zu haben, mit der sie über die Runden kommen. Oft ist all dies verbunden mit einer heftigen Abneigung oder zumindest mit einem Widerstand gegen alles, was dazu führen würde, eine gesunde, vitale Verbindung zu Mutter Erde aufzubauen.

Wenn wir gut geerdet sind, dann fühlen wir eine tiefe Liebe zu unserem Heimatplaneten, wir sind gerne in der Natur und haben auch keinen Widerwillen gegen Gartenarbeit oder Dreck an unseren Schuhen nach dem Waldspaziergang. Wir bleiben auch in chaotischen Situationen ruhig und gelassen; wir sind selbstbewusst und sorgen gut für uns und andere; wir sind der Fels in der Brandung.

Warum ist es so wichtig, dass du zu deiner Inkarnation stehst und darüber hinaus sogar deinen Aufenthalt auf der Erde genießt? Weil du dir sonst über die Verweigerungsenergie Stagnation in deiner spirituellen Entwicklung

erschaffst und dir darüber hinaus viel unnötiges Leid zufügst. Lebst du hingegen aus ganzem Herzen in dem nährenden Strom von Mutter Erde und Vater Himmel und bejahst deinen Seelenplan – selbst wenn du keinen blassen Schimmer davon hast, wie dieser aussehen mag –, dann erlebst du plötzlich, dass die Dinge des Lebens geschmeidiger gehen, leichter und freudvoller. Doch auch die Weigerung gehört als Erfahrung zum ursprünglichen Plan, denn sonst gäbe es sie nicht.

Wir sind alle eine Idee, ein Gedanke des Schöpfers, der sich in unserem Körper manifestiert.

In dieser Dichte erleben wir uns wiederum als spirituelle Wesen: meist dann, wenn es ganz still in uns wird, wenn Wunder geschehen, wenn wir wie neugeboren aus Krisen auferstehen und wenn wir lieben. Diese unglaubliche Vielfalt an Emotionen und Gefühlen ist nur beim Menschen zu finden: was für Chancen und Herausforderungen für seelisches und geistiges Wachstum!

Die Erde ist ein Experimentier- und Erfahrungsplanet, und das macht ihn so attraktiv für all die Seelen, die sich so zahlreich in der himmlischen Warteschleife auf dem Weg zur Erde drängeln.

### ***Übung: Erdung im alltäglichen Leben***

- *Dich erden ist wichtig: über imaginierte starke Wurzeln, die aus deinen Füßen ins Erdreich wachsen, durch den Fußboden tief hinab. Diese Methode hilft dir, dich körperlich und seelisch zu stabilisieren, besonders zum Beispiel dann, wenn du einen wichtigen Termin oder ein wichtiges Gespräch vor dir hast. Also: vor jeder Gehaltsverhandlung mit dem Chef, zuerst erden!*
- *Du kannst dich auch erden, indem du den Planeten Erde in dein Herz einlädst und ihn sich dort ausdehnen lässt, weit über dich hinaus.*
- *Gegen innere Widerstände ist die Hinwendung zum Element Wasser hilfreich. Es unterstützt dich darin, wieder ins Fließen zu kommen, in der Hingabe zu sein, im vertrauensvollen Empfangen, in deinem weiblichen Energiepol. Ganz praktisch bedeutet dies: viel schwimmen, baden, duschen, gute Wasser trinken sowieso.*



*Aber auch die Bitte ans Element Wasser, weicher, nachgiebiger, hingebungsvoller zu werden, kann helfen.*

- *Verbringe viel Zeit draußen an der frischen Luft und halte dich in schönen, deine Seele nährenden Landschaften auf: etwa auf einem Berg mit Blick ins Tal, am Wasser und besonders im Wald. Bäume im Wald stärken die Aura, entspannen, senken den Blutdruck, beruhigen das Nervensystem und bringen viel Sauerstoff in die Lungen. – Heute nennt man das »Waldbaden« – (und bezahlt mancherorts viel Geld in Seminaren dafür!).*
- *Kommuniziere mit den Elementen und erkenne sie als erhabene, heilige Wesenheiten an und bitte sie und die entsprechenden Elementarwesen um Unterstützung im Alltag.*
- *Schaffe immer wieder die Verbindung zwischen Himmel und Erde. Imaginiere die »Pranaröhre« (wenn du Daumen und Zeigefinger aneinander legst, dann hast du den individuellen Durchmesser deiner Pranaröhre), die senkrecht durch deinen Körper verläuft, atme Erdenkraft von unten und Himmelsenergie von oben ein. Spüre die kraftvolle Verbindung beider Energien als Lichtkugel im Herzen.*
- *Ernähre dich gesund und bewusst, mit viel Obst und Gemüse und möglichst nicht genmanipuliertem Getreide. Iss Erdiges, etwa Kartoffeln, Sellerie, rote Beete oder Möhren.  
Erkläre deine Absicht und sprich diese laut. Und ganz wichtig: Fühle, was du sprichst!*
- *»Ich (Name) bin aus ganzem Herzen bereit, meinen Auftrag, hier auf Erden zu erfüllen. Ich nehme meine Meisterschaft an und trage mein Licht in die Welt. Ich nehme mein Recht in Anspruch, in Freude, Frieden, Gesundheit und Fülle zu leben.«*

Der Weg ins Menschsein ist ein begrenzter, auf Seelenalter-Zeiträume angelegter Weg, denn irgendwann einmal, wenn die Seele so gereift ist, dass sie keine menschliche Erfahrung mehr benötigt, steigt sie auf in den großen Ozean des ewigen Bewusstseins. Doch bis es soweit ist, möchte sie sich im menschlichen Gewand erfahren, denn anscheinend ist es so spannend, inspirierend und kurzweilig hier auf Erden. Eine meiner ersten

spirituellen Lehrerinnen, Rhea Powers, soll einmal gesagt haben: »Well – it's not that bad on earth – because you have sex and ice cream!«

Gerne auf der Erde sein bedeutet auch präsent zu sein. Du nimmst dich wahr in deinem Körper, mit allem, was dich begleitet, mit allem, was in dir ist und was gesehen werden möchte. Du feierst den Augenblick über den Atem:

- *Wenn ich atme, bin ich – beseelt in meinem Körper, bereit, das Leben anzunehmen.*
- *Wer bin ich? Wie geht es mir gerade?*
- *Was denke ich?*
- *Was fühle ich?*
- *Steigt da ein Schmerz in mir auf, der gespürt und angenommen werden möchte? Einer der geliebt werden will – so absurd es auch klingen mag?*
- *Eine Kraft, die ich abgespalten habe, weil sie nicht in meine Vorstellung von Vollkommenheit und Unversehrtheit passt, die nun, aufgrund ihrer energetischen Eigenschaften beginnt, ein Eigenleben zu führen: solange, bis ich ihr gestatte, sich zu integrieren, ein Teil von mir zu sein.*

Wenn du präsent bist, kannst du leichter die Metaebenen des Bewusstseins erreichen, weil dir nichts entgeht. Im Gespräch achtest du auf die Informationen zwischen den gesprochenen Sätzen, beim Lesen deiner Mails ebenso und auch dann, wenn du einem Menschen oder einem Tier in die Augen schaust. Das sind heilige Momente, die es dir ermöglichen, das Verborgene, nicht verbal Mitgeteilte zu erkennen, weil sich dir in diesem Augenblick die Seele offenbart. Du bist achtsamer mit dir und anderen.

Im Hier und Jetzt bist du kein Schauspieler in der Geschichte deiner Vergangenheit oder Zukunft. All das spielt keine Rolle mehr. Weder deine früheren Leben noch das, was du in deiner Kindheit erlebt hast. Alles ist gleich gültig: deine Visionen, deine Zukunftsängste, deine freudigen Erwartungen, deine Ängste. Alles darf sein, und du bewertest es nicht, nimmst nur wahr, dass es da ist. Grüble nicht darüber nach, welche

Bedeutung es hat oder haben könnte. Du denkst ja auch nicht über deinen Atem nach oder über deinen Wimpernschlag oder das Pumpen deines Herzens. Es ist einfach da. Du bist jetzt da, in der Ich-bin-Präsenz.

### **Übung: *Präsent sein***

(Sprich dies mit deiner inneren, stillen Stimme und spüre dem in meditativen Zustand nach.)

- *Gerade jetzt ist nichts von Bedeutung. Nur der Moment des Einatmens und des Ausatmens, lang und tief, in den Bauch unterhalb des Nabels, von wo aus der neue Impuls für das Einatmen ausgeht. Ich komme mir immer näher; tauche tiefer in mich ein.*
- *Jetzt, in diesem Moment ist alles gut.*
- *Ich stelle mir nichts vor; bin leer und atme das Leben ein, mit geschärften Sinnen, mit allen Geräuschen und Gerüchen, die es jetzt gerade gibt,*
- *und atme aus, ohne bewusst etwas verändern zu wollen. Denn das Wollen gehört nicht zum Jetzt. In dieser Leere wird es ganz still in mir.*
- *Ich spüre die Unendlichkeit und Ewigkeit meiner Seele.*
- *Meine senkrecht fließende Verbindung zu den Quellen Erde und Himmel wird stärker; und es fällt mir leichter; mich zu öffnen und ein Kanal für Heilkraft, Wissen und Weisheit zu sein.*
- *Heraklit sagt: »Du steigst niemals in denselben Fluss.« Wenn ich ausgeatmet habe, bin ich nicht mehr die/derselbe, die/der ich vor diesem Atemzug war.*

## Danke

Es sind die kleinen Dinge, für die ich dankbar bin, die jedoch eine große Wirkung in mir hinterlassen.

Ich danke all meinen lieben Freund/innen für ihre Geduld und stetige Bereitschaft mir zuzuhören und mir einen kreativen Input zu geben – sei es, was den Titel und die Gestaltung des Covers angeht, als auch die Ideen, die ich während sehr schönen Gesprächen mit euch bekommen habe. Danke, Sigrid Maria, Cornelia und Dieter, Kerstin Birgit und Gina mit der Lichtsprache.

Ich danke auch dem wunderbaren Wesen meines Andara, das mir viele wertvolle Impulse gegeben hat.

Die Hathoren waren sehr präsent und nicht nur im Hintergrund – wie ich es anfangs vermutete. Ich bin so dankbar für ihre Begleitung und Liebe.

Danke an euch, meine geliebte Familie, Reinhard, mein wunderbarer Gefährte in diesem Leben, und Joshua und Elias, meine Söhne, dass ihr immer an mich glaubt und mir mit eurer Liebe den Rücken stärkt.

Ich danke den Kräften von Himmel und Erde für Balance und Inspiration und Führung durch meine Seele.

## Anmerkungen

- 1 <https://tomkenyon.com/die-kunst-des-zeitlinienspringens>
- 2 Why do many Tibetan monks get diabetes?  
<https://baisakhisaha.com/2018/04/02/tibetan-monks-diabetes/>
- 3 Fischer, Michaela: *Leben aus der Freude, Weisheit und Heilkraft der Hathoren*. Amra Verlag, Hanau 2014, S. 165
- 4 ebenda, S. 16
- 5 ebenda, S. 45

## Weiterführende Kontakte

**Tom Kenyon (Klangheiler, Channelmedium für die Hathoren)**

[www.tomkenyon.com](http://www.tomkenyon.com)

**Gina Menegola, Channelmedium für die Lichtsprache**

Wenn du Gina für eine individuelle Lichtsprache für dich kontaktieren möchtest, dann kannst du ihr gerne eine E-Mail schreiben.

[gina.ruth.moranija@lichtsprache.ch](mailto:gina.ruth.moranija@lichtsprache.ch)

## Über die Autorin

Michaela Fischer hat nach ihrem Studium der Germanistik und Anglistik eine Ausbildung zur Rundfunk- und Fernsehjournalistin beim Hessischen Rundfunk absolviert. Als freie Mitarbeiterin, Autorin, Moderatorin und Reporterin hat sie für die ARD gearbeitet mit den Schwerpunkten Bildung, Kultur, Ernährung, alternative Medizin und Spiritualität. Heute ist sie Buchautorin und gibt Seminare, die eine radikal einfache und schnörkellose Spiritualität vermitteln und Retreats für den »goldenen Weg« in ein neues Bewusstsein.



[www.michaelafischer-spirit.de](http://www.michaelafischer-spirit.de)

Hier kann man sich zum **Neue Erde-Newsletter** anmelden:  
[newsletter.neueerde.de/anmeldung](https://newsletter.neueerde.de/anmeldung)



## **NEUE ERDE im Buchhandel**

Neue Erde ist ein kleiner unabhängiger Verlag, und der unabhängige Buchhandel ist unser natürlicher Partner. Wir unterstützen die Initiative »buy local«.



Sollte es Lieferschwierigkeiten bei den Büchern von NEUE ERDE geben, lassen Sie immer im VLB (Verzeichnis lieferbarer Bücher) nachsehen, im Internet unter [www.buchhandel.de](http://www.buchhandel.de)

Alle lieferbaren Titel des Verlags sind für den Buchhandel verfügbar.

Sie finden unsere Bücher auch auf unserer Homepage [www.neue-erde.de](http://www.neue-erde.de) oder in unserem Gesamtverzeichnis, welches Sie gerne hier anfordern können:

NEUE ERDE GmbH  
Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken  
[info@neue-erde.de](mailto:info@neue-erde.de)

