

Karen Frazier



Heilsteine für Einsteiger

Die Kraft der Steine und Kristalle
für mehr Energie, Ausgeglichenheit,
Schutz und Kreativität nutzen

Karen Frazier

Heilsteine für Einsteiger



Karen Frazier

Heilsteine für Einsteiger

Die Kraft der Steine und Kristalle für mehr
Energie, Ausgeglichenheit, Schutz und
Kreativität nutzen

mvgverlag 

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@mvg-verlag.de

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

4. Auflage 2023

© 2021 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2017 bei Althea Press, ein Callisto Media Inc. Imprint, unter dem Titel *Crystals For Beginners*. © 2017 by Karen Frazier. Text © 2017 Callisto Media, Inc. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Elisabeth Liebl

Redaktion: Barbara Allgeier

Umschlaggestaltung: Pamela Machleidt

Umschlagabbildung: shutterstock/Snowbelle, shutterstock/chinasong
Fotos: Lucia Loiso
Illustrationen: Megan Daily
Satz: Achim Münster, Overath
eBook: ePUBoo.com

ISBN Print 978-3-7474-0288-7
ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-647-5
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-648-2



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Für Jim

INHALT

Einführung

TEIL 1 Heilsteine und Kristallheilung: eine Einführung

KAPITEL 1 Die Macht der Heilsteine

KAPITEL 2 Wie du deine Heilsteinsammlung aufbaust

KAPITEL 3 Mit Steinen heilen

KAPITEL 4 Wie du die Kraft der Heilsteine stärkst

TEIL 2 Wie du dein Wissen über Heilsteine vertiefst

KAPITEL 5 10 Powerheilsteine für jedermann

Amethyst

Bergkristall

Citrin

Fluorit

Hämatit

Karneol

Rauchquarz

Rosenquarz

Schwarzer Turmalin (Schörl)

Türkis

KAPITEL 6 40 Heilsteine, die du kennen solltest

Achat

Amazonit

Ametrin

Apachentränen

Apatit

Aquamarin

Aventurin

Bernstein

Calcit

Chalzedon

Danburit

Epidot

Fuchsit

Granat

Howlith

Jade

Jaspis

Kyanit (Disthen)

Labradorit

Lapislazuli

Larimar

Magnetit

Malachit

Moldawit

Mondstein

Obsidian

Onyx

Opal

Peridot

Rhodochrosit

Rubin

Saphir
Selenit
Smaragd
Sodalith
Tansanit
Tigerauge
Topas
Turmalin
Zirkon

TEIL 3 Wie du dein Leben mit Heilsteinen verbesserst

KAPITEL 7 Heilsteine für bestimmte Probleme

Angst
Balance
Dankbarkeit
Entschlossenheit
Geduld
Glück
Grenzen setzen
Innerer Friede
Liebe
Missbrauch
Mitgefühl
Motivation
Mut
Negativität
Neid
Reue
Selbstsicherheit
Stress
Sucht

Trauer

Vergebung

Vertrauen

Wohlstand

Wut

Zurückweisung

Wie du Heilsteine anhand der Farbe bestimmen kannst

Glossar

Weiterführende Lektüre

Quellen

Bildnachweis



EINFÜHRUNG

Wir leben in einer modernen Welt, die Körper, Geist und Seele unglaublich fordert. Nahezu alles, womit wir uns Tag für Tag befassen – von der Nahrung, die wir zu uns nehmen, über die Politik bis hin zu Arbeitsleben und Freizeit –, bringt uns aus dem Gleichgewicht. Doch wenn wir unser Selbst tatsächlich ausdrücken wollen, brauchen wir dieses Gleichgewicht.

Vor einigen Jahren hatte ich einen ziemlich stressigen Job. Ich arbeitete für ein Unternehmen, das sich kein bisschen um seine Mitarbeiter scherte. Ich hatte einen schier endlosen Weg zur Arbeit, einen extrem aktiven Sohn und einen Mann, der in der Arbeit noch mehr Stress hatte als ich. Da unser Leben also entsprechend hektisch war, opferte ich alles, was ich eigentlich hätte tun »sollen«: mich gesund ernähren, regelmäßig Sport treiben und schöne Dinge tun, die mich von diesem Schnellzug herunterholten und ausgleichend auf mich wirkten.

Da ich permanent unter Stress stand, machte ich überall im Leben Abstriche. Meine Gesundheit litt. Ich hatte mit chronischen Schmerzen zu kämpfen. In meiner Beziehung zu meinem Mann fehlte es an ebenjener emotionalen Nähe, die wir einst gehabt hatten. Ich war unglücklich, denn ich hatte das Gefühl, in einem hyperaktiven, freudlosen Dasein festzusitzen.

Dann kam jener Samstag, an dem ich tatsächlich einmal nichts zu tun hatte. Ich beschloss, ein wenig in meinem Viertel herumzufahren. Schließlich hielt ich ungefähr 30

Fahrminuten von meinem Haus entfernt vor einem großen Laden an, in dem es Edel- bzw. Halbedelsteine gab. Mich interessierten vor allem die zu runden Perlen geschliffenen Halbedelsteine. Ich kaufte die unterschiedlichsten Perlen und alles andere, was nötig war, um daraus eine Kette zu basteln, obwohl ich das vorher noch nie probiert hatte.

Später fädelte ich die Perlen an einem Draht auf, eine tiefe innere Ruhe stieg in mir auf. Mein Geist, der gewöhnlich hyperaktiv, aber nicht besonders klar war, fühlte sich unglaublich fokussiert an. Ich nahm Verbindung zu Teilen meines Selbst auf, die ich längst vergessen hatte. Ich spürte Freude aufsteigen. Die Arbeit mit den Edelsteinperlen versetzte mich in einen angenehmen, meditativen Zustand, den ich lange nicht mehr erlebt hatte. Ich fing an, mir darüber Gedanken zu machen.

Kristalle - Edel- und Halbedelsteine - interessierten mich seit jeher. Mit Mitte 30 hatte ich sogar eine besonders heilsame Erfahrung mit Steinen gehabt. Danach aber waren sie in meinem Leben in den Hintergrund gerückt. Ich hatte jahrelang nicht mehr mit Steinen gearbeitet. Die Arbeit an der Kette eröffnete mir wieder Zugang zu den positiven Erfahrungen, die ich mit den Kristallen gemacht hatte. Plötzlich schien sich ein neuer Weg vor mir aufzutun.

Seitdem habe ich angefangen, Heilsteine zu sammeln und mit ihnen zu arbeiten. Sie leben überall in meinem Haus und ich nutze sie für meinen persönliche Heilungsweg, aber auch für Menschen, die bei mir energetische Heilung suchen. Sie sind so wichtig für mich geworden, dass ich darüber ein Buch geschrieben habe: *Heilsteine für Einsteiger*. Dieses Buch ist ein umfassender Heilsteinführer, doch ich habe in den letzten Jahren immer wieder festgestellt, dass Menschen, die gerade anfangen, mit Steinen zu arbeiten, eine Einführung in die Arbeit mit Steinen brauchen. Deshalb habe ich dieses Buch geschrieben. Es soll dir die grundlegenden Informationen an

die Hand geben, die du brauchst, um die Steine praktisch anzuwenden. Dann wirst du schnell merken, welche unglaubliche Kräfte diese funkelnden Erdelemente entfalten können.

TEIL **1**

Heilsteine und Kristallheilung: eine Einführung

KAPITEL 1

DIE MACHT DER HEILSTEINE

Edelsteine und Halbedelsteine erfahren seit Jahrhunderten in allen Kulturen enorme Wertschätzung, und zwar nicht nur wegen ihrer Schönheit, sondern auch wegen der einzigartigen Schwingungsenergien, welche die Heilprozesse von Körper, Seele und Geist unterstützen. In allen Gesellschaften, angefangen beim alten Mesopotamien und Ägypten über China bis hin zum antiken Griechenland, wurden Kristalle um ihrer Heilkräfte willen verwendet. Die Steinheilkunde wurde jahrhundertlang ausgeübt. In der Renaissance nahm es allerdings ab, weil man die Heilkräfte der Kristalle plötzlich guten oder bösen Engeln zuschrieb.

Vor etwa 40 Jahren aber erfuhr die Arbeit mit Heilsteinen einen neuen Aufschwung und erfreut sich seitdem als eine Form des Heilens mit Energien ständig wachsender Beliebtheit. Für unser modernes, wissenschaftlich geprägtes Denken mag es schwer vorstellbar sein, dass von einem Stein eine heilende Wirkung ausgehen soll. Diese erklärt sich durch die energetischen Schwingungen von Kristallen und deren Wechselwirkung mit anderen Energiefeldern, das menschliche eingeschlossen.

Was sind Kristalle?

Kristalle sind Elemente, die natürlich in der Erde vorkommen. Ein echter Kristall ist ein regelmäßig angeordneter Verbund von Bausteinen, die eine spezifische

Gitterstruktur, genannt Kristallsystem, bilden. Bei Heilsteinen finden wir sechs solcher Gitterstrukturen (siehe nächste Seite). Es gibt auch eine Gruppe von als »amorph« bezeichneten Kristallen, bei denen es sich aber nicht um Kristalle im eigentlichen Sinn handelt, da sie keine innere Kristallstruktur besitzen. Zu dieser Gruppe zählen zum Beispiel Bernstein, Obsidian, Opal und Tektite (wie Moldawit). Von diesen Steinen weist jeder ganz spezifische Eigenschaften auf.

KRISTALLE UND FARBEN

Es ist absolut richtig, dass es zunächst an der Farbe des Edelsteins liegt, wie sehr du dich zu ihm hingezogen fühlst. Doch Farbe spielt auch eine wichtige Rolle, was die energetische und heilende Wirkung des Kristalls angeht. Welche Rolle, das werden wir uns später noch genauer ansehen, doch es gibt ein paar grundlegende Dinge, die man über Kristalle und ihre Farben wissen sollte. Ein Kristall verdankt seine Farbigkeit folgenden drei Faktoren:

- der Art und Weise, wie er das Licht absorbiert;
- seinen spezifischen mineralischen bzw. chemischen Bausteinen;
- den Verunreinigungen, die er eventuell enthält.

Verunreinigungen und Mineralstoffe beeinflussen, welche Wellenlängen des sichtbaren Lichts ein Kristall absorbiert und welche Farbe er dadurch zeigt. »Schluckt« ein Kristall zum Beispiel alles sichtbare Licht, dann erscheint er schwarz. Absorbiert er dagegen keinerlei Licht, dann erscheint er klar. Mit anderen Worten, Kristalle absorbieren Licht unterschiedlich, je nachdem, aus welchen

mineralischen und chemischen Bausteinen sie bestehen bzw. welche Verunreinigungen sie enthalten.

Gitterstrukturen



Heilsteine weisen die folgenden sechs Kristallgittersysteme auf:

HEXAGONAL: Die innere Struktur des Kristalls erinnert an ein dreidimensionales Sechseck. Hexagonal gebaute Kristalle unterstützen das Manifestieren von Dingen bzw. Erfahrungen.

KUBISCH: Die innere Struktur des Kristalls gleicht einem gleichseitigen Würfel. Solche Heilsteine sind Energieverstärker und können Situationen positiv beeinflussen.

MONOKLIN: Die innere Struktur des Kristalls gleicht einem dreidimensionalen Parallelogramm. Monokline Kristalle sind Schutzsteine.

RHOMBISCH: Die innere Struktur des Kristalls ist rautenförmig. Diese Kristalle reinigen, klären und lösen Blockaden.

TETRAGONAL: Die innere Struktur des Kristalls ist rechteckig. Diese Kristalle sind »Magneten«. Sie verstärken die Anziehungskraft von Objekten bzw. helfen dir, bestimmte Dinge anzuziehen.

TRIKLIN: Die innere Struktur des Kristalls ist trapezförmig und weist drei geneigte Achsen auf. Diese Kristalle wehren unerwünschte Energien ab bzw. helfen dir, Energien, die du bewahren willst, zu binden.

KRISTALL, JUWEL, MINERAL ODER SCHLICHT STEIN?

Wenn die Rede auf Heilsteine kommt, hat man oft den Eindruck, dass die Leute die Begriffe *Kristall*, *Edelstein*, *Mineral* und *Stein* fast bedeutungsgleich nebeneinanderstellen. Tatsächlich werden manche Substanzen als Kristall oder Stein bezeichnet, obwohl sie keine Kristalle sind, wie das zum Beispiel beim Bernstein (versteinertes Baumharz) der Fall ist. Falls du dich fragst, was genau die Unterschiede sind, hier eine kurze Erklärung:

KRISTALLE: Ein Mineral, das im Inneren eine kristalline Struktur besitzt. Achat, ein hexagonaler Kristall, ist zugleich Mineral und Gestein.

EDELSTEIN: Ein Kristall, Mineral oder Gestein, das geschliffen und poliert wurde. Ein geschliffener Diamant (der sowohl Mineral wie auch Kristall und Gestein ist) wird auch als Schmuckstein bezeichnet. Die organischen Substanzen Bernstein und Perlen werden als Juwelen oder Edelsteine bezeichnet, sind aber weder Kristall noch Mineral oder Gestein.

MINERAL: Eine natürlich vorkommende Substanz von spezifischer chemischer Zusammensetzung mit einer hochgradig geordneten inneren Struktur, die kristallin sein kann oder auch nicht. Opal ist ein Mineral, besitzt aber keine Kristallstruktur. Er ist daher ein Edelstein und Gestein, aber kein echter Kristall.

GESTEIN: Ein Gemisch aus mineralischen Stoffen. Marmor zum Beispiel ist ein aus vielen verschiedenen Mineralien bestehendes metamorphes Gestein, das heißt ein Gestein, das sich im Laufe der Zeit unter Druck- und Hitzeeinwirkung gebildet hat.

Kristalle: Fundstücke oder Industrieprodukt?

Mit der ständig wachsenden Beliebtheit von Heil- und Schmucksteinen ist eine ganze Industrie entstanden, die Edelsteine im Labor züchtet. Diese Edelsteine werden typischerweise zu Schmuckstücken verarbeitet und weisen oft eine außergewöhnliche Größe, Farbe und Reinheit auf. Solche Schmucksteine sind billiger als natürlich gewachsene Kristalle.

Natürliche Kristalle bilden sich tief im Inneren der Erde über einen Zeitraum von Hunderten, Tausenden, ja Millionen von Jahren. Deshalb glauben viele Menschen, dass solche Kristalle eine unverfälschte, natürliche Energie besitzen. Laborkristalle wachsen schnell und ohne den positiven Einfluss der Erdenergie. Das heißt aber nicht, dass sie gar keine eigene Energie hätten. Denn auch Laborkristalle besitzen eine Kristallstruktur, die Energie speichert. Manche Menschen finden, dass ihre Energie nicht so rein ist. Nun ändert sich aber die energetische Qualität von Kristallen, wenn wir sie benutzen. Daher kann ich mit Sicherheit sagen, dass jede Form von Kristallenergie sich verändert, sobald man mit ihr arbeitet. Der beste Rat, den ich dir geben kann, lautet daher, dass du eine Auswahl von verschiedenen Kristallen bereithältst und siehst, bei welchem Kristall du das Gefühl hast, dass er dir die Energie gibt, die du im Moment gerade brauchst.

Kristalle und elektrische Ladung

Buchstäblich alles im Universum besitzt Energie. Tatsächlich hat die Quantenphysik ja gezeigt, dass alle Materie auf ihrer grundlegendsten Ebene schwingende Energie ist. Das gilt auch für deinen Körper und natürlich für die Kristalle.

Der Mensch ist ein viel besserer Energiesensor, als du dir vorstellen kannst. Selbst Leute, die mit Energie bzw. Energieheilung nicht viel am Hut haben, spüren bisweilen, dass sie mit einem bestimmten Menschen »nicht auf einer Wellenlänge« sind. Wenn du diese Erfahrung machst, dann spürst du Energie und es wird dir bewusst, dass die energetische Schwingung dieses Menschen nicht mit der deinen harmoniert.

ENERGETISCHE RÜCKKOPPLUNG

Warst du schon mal mit einem Menschen im selben Raum, der so richtig mies drauf war und dich entsprechend runtergezogen hat? Nur weil du in der Nähe dieses Menschen warst? Oder hast du umgekehrt schon mal erlebt, wie sich deine Stimmung in Gesellschaft eines sehr positiv eingestellten Menschen besserte? Diesen Effekt bezeichnet man als energetische Rückkopplung. Die Schwingungssysteme zweier Menschen beeinflussen sich nämlich gegenseitig, bis sie am Ende gleichschwingen.

Nimm zum Beispiel deinen zirkadianen Rhythmus, auch bekannt als unsere »innere Uhr«. Dein zirkadianer Rhythmus schwingt sich auf den Tag-Nacht-Zyklus ein und sagt deinem Körper, wann es für ihn Zeit ist zu schlafen. Im Gehirn aller Säugetiere, genauer gesagt im Hypothalamus, sitzt eine Art Zentraluhr, die auf energetische Zeitgebersignale reagiert, sodass sie wissen, wann es Zeit zum Aufwachen bzw. zum Schlafen ist. Meine Zeitgebersignale zum Beispiel funktionieren prima. Ich brauche schon seit Jahren keinen

Wecker mehr, weil meine innere Uhr offensichtlich sehr genau auf die Signale, die sie empfängt, abgestimmt ist.

ELEKTRISCHE EIGENSCHAFTEN VON KRISTALLEN

Ich bin eher der »Zeig mir das und rede nicht lang rum«-Typ. Ich weiß gern, wie und warum etwas funktioniert. Mit Kristallen ist das kein bisschen anders. Ein Punkt, den ich total spannend fand, als ich anfing, mich mit Kristallen zu beschäftigen, sind deren elektrische Eigenschaften, die ich dir hier vorstellen möchte.

PIEZOELEKTRISCHER EFFEKT

Von einem *piezoelektrischen Effekt* spricht man, wenn auf einen nichtleitenden Kristall (es gibt leitende und nichtleitende Kristalle) mechanischer Druck ausgeübt wird und dadurch eine elektrische Spannung entsteht. Quarz ist so ein piezoelektrischer Kristall, und das ist der Grund, warum er mit Vorliebe in Geräten wie Radios, Uhren und allem, was irgendwie mit Digitalschaltung funktioniert, verbaut wird.

PYROELEKTRISCHER EFFEKT

Pyroelektrische Kristalle wie zum Beispiel der Turmalin laden sich elektrisch auf, wenn man sie erwärmt oder abkühlt (laut ScienceDaily.com). Das *Journal of Physics* konstatiert, dass viele Apparaturen, unter anderem Energiewandler und Infrarotdetektoren (zum Beispiel Bewegungsmelder), allein durch diesen Effekt möglich werden.

SCHWINGUNGSENERGIE SPÜREN

Wie jede Form von Materie haben auch Kristalle ihre eigene Schwingung. Selbst der menschliche Körper weist eine eigene Schwingung auf, die Rückkopplungseffekten unterworfen ist, sobald sie mit anderen Schwingungsenergien in Kontakt kommt. Wenn du daher mit Kristallen arbeitest, kannst du dir diese Rückkopplung zunutze machen, um deine Energien von Körper, Seele und Geist zu wandeln. Dadurch kann sich möglicherweise auch die Schwingung des Kristalls ein wenig verändern. Da Kristalle generell ein höheres Schwingungsniveau aufweisen als der menschliche Körper, haben sie die Tendenz, dein Schwingungsniveau zu erhöhen. Wir Menschen profitieren von solch einem höheren Schwingungsniveau, weil es uns ermöglicht, uns spirituell weiterzuentwickeln und uns geistig, physisch und emotional in eine bessere Richtung zu bewegen.

Kristalle in der Technik

Die technologische Nutzung von Quarzkristallen begann Ende des 19. Jahrhunderts, als erstmals der piezoelektrische Effekt von Kristallen nachgewiesen wurde. Als Grundstoff zur Herstellung von höchst präzise schwingenden Quarzoszillatoren kommt Quarz in vielen technischen Geräten und Anwendungen zum Einsatz, bei denen es auf höchste Präzision ankommt, wie zum Beispiel beim Echolot, bei Uhren, Amateurfunk und so weiter.

MILITÄRISCHE FUNKGERÄTE: Im Zweiten Weltkrieg benutzte das Militär Quarzoszillatoren, weil damit die Frequenzen von Funkgeräten genau eingestellt werden konnten, schreibt das Magazin *IEEE Transactions on Ultrasonics, Ferroelectrics and Frequency Control*. Diese Oszillatoren arbeiteten höchst präzise, eigneten sich aber nicht für die Massenproduktion.

UNTERHALTUNGSELEKTRONIK: In der Mineraliendatenbank der Minerals Education Coalition kann man lesen, dass Hersteller für Computerschaltkreise, Handys und ähnliche Geräte synthetische Quarze verwenden, welche die für diese Anwendungen nötige Reinheit besitzen. Und auf cnet.com heißt es, dass natürliche Quarze und andere piezoelektrische Kristalle in ihrer Rohform verwendet wurden, um einen einfachen Versuchscomputer zu bauen, mit dem zufällig erzeugte Licht- bzw. Tonsignale gesendet und empfangen werden konnten.

UHREN: Wegen der hohen Schwingungsgenauigkeit von Quarzoszillatoren werden diese in Uhren immer dort verwendet, wo es auf ganz präzise Zeitmessung ankommt. Laut The Watch Company ist der benutzte Quarz winzig, aber er schwingt so genau, dass die Gangabweichung nur wenige Sekunden pro Jahr beträgt.

So spürst du die Energie eines Heilsteins

Vermutlich hast du auch schon mal von Mystikern, Medien, Energieheilern und anderen Suchenden gehört, die sich total auf die sie umgebende Energie einschwingen und viele

Stunden mit Meditation, Kommunikation mit dem Göttlichen und ähnlichen Dingen verbringen. Ich will dich hier keineswegs dazu bewegen, es diesen Leuten gleichzutun. Mir geht es vielmehr darum, Menschen, die ein ganz normales Leben führen, praktische Tipps zu geben, wie man durch die Arbeit mit Heilsteinen energetische Veränderungen für sich nutzen kann. Anders gesagt: Wie kannst du zu einem Heilstein eine sinnvolle Beziehung herstellen?

SEI OFFEN FÜR NEUE ERFAHRUNGEN. Ich kann verstehen, wenn du da zunächst mal skeptisch bist. Als ich zum ersten Mal selbst die Erfahrung machte, dass man mit einem Heilstein unmittelbar energetische Veränderungen bewirken kann, war ich so verblüfft, dass ein Lufthauch genügt hätte, um mich umzuwerfen. Ich glaubte doch nicht im Mindesten an solche Dinge. Hätte man mir an dem Tag, als ich loszog, um eine Ärztin (Energieheilerin) aufzusuchen, gesagt, dass sie einen Heilstein benutzen würde, um mich von einer hartnäckigen Halsentzündung zu kurieren, hätte ich vermutlich keinen Fuß vor die Tür gesetzt. Und das wäre wahrhaft sehr bedauerlich gewesen.

VERGISS ALLE VORGEFASSTEN MEINUNGEN. Geh stattdessen mit einem offenen, neugierigen Geist an diese Erfahrung heran und erzähl dir keine Geschichten, warum das Ganze funktioniert bzw. gar nicht funktionieren kann.

MACH DICH FREI VON SÄMTLICHEN ERWARTUNGEN. Ich habe festgestellt, dass der Raum meiner Erfahrung eingengt wird, wenn ich bestimmte Erwartungen habe. Daher versuche ich, ohne Erwartungshaltung in eine Erfahrung hineinzugehen. Denn möglicherweise hat das Universum viel Größeres mit mir vor, als ich mir selbst jemals ausmalen könnte. Statt dich also auf ein bestimmtes Ergebnis zu fixieren, erlaube dir bei der Arbeit mit einem