

Birgit Feliz Carrasco

AGENDA 2012

Die Zeitenwende aktiv gestalten

MensSana 

Die im Buch veröffentlichten Ratschläge wurden mit größter Sorgfalt von Verfasserin und Verlag erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung der Verfasserin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen.

Besuchen Sie uns im Internet: www.droemer-knaur.de
Alle Titel aus dem Bereich MensSana finden Sie im Internet unter
www.mens-sana.de



Originalausgabe Mai 2011
Copyright © 2011 Knaur Taschenbuch.
Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt
Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München
Umschlagabbildung: Danny Lehman / CORBIS
Satz: Adobe InDesign im Verlag
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-426-87539-1

*In dankbarer Demut
der Urquelle der Schöpfung gewidmet.*

*Man muss nie verzweifeln,
wenn einem etwas verloren geht,
ein Mensch oder eine Freude oder ein Glück;
es kommt alles noch herrlicher wieder.*

*Was abfallen muss, fällt ab;
was zu uns gehört, bleibt bei uns,
denn es geht alles nach Gesetzen vor sich,
die größer als unsere Einsicht sind und
mit denen wir nur scheinbar
im Widerspruch stehen.*

*Man muss in sich selber leben
und an das ganze Leben denken,
an alle seine Millionen Möglichkeiten,
Weiten und Zukünfte,
denen gegenüber es nichts Vergangenes
und Verlorenes gibt.*

Rainer Maria Rilke

Inhalt

Prolog	13
<i>Die Agenda zur Zeitenwende</i>	13
Die acht Zeichen der Zeit – eine Zusammenfassung ...	24
<i>Zeichen 1 – Ende des Maya-Kalenders</i>	27
<i>Zeichen 2 – astronomische und geologische Ereignisse</i>	30
<i>Zeichen 3 – astrologische Tendenzen</i>	35
<i>Zeichen 4 – zahlreiche Prophezeiungen</i>	36
<i>Zeichen 5 – Wandel der Werte</i>	37
<i>Zeichen 6 – globale, internationale und nationale Krisen</i>	48
<i>Zeichen 7 – persönliche Krisen</i>	57
<i>Zeichen 8 – Good Vibrations</i>	59
<i>Resümee 1</i>	64
Der Weg der Schwingung	66
<i>Schwingung als kosmisches Prinzip</i>	69
<i>String-Theorie</i>	73
<i>Alles ist Schwingung</i>	76
<i>Persönlicher Nutzen und aktiver Einsatz</i>	78
<i>Resümee 2</i>	84
Agenda 2012 – Acht-Punkte-Plan zur Zeitenwende ...	85

Punkt 1 der Agenda – Selektieren!	86
<i>Die Zeitenwende zum Aufräumen nutzen</i>	86
<i>Ballast abwerfen</i>	88
<i>Räume energetisch reinigen</i>	97
<i>Resümee 3</i>	101
Punkt 2 der Agenda – Differenzieren!	102
<i>Mit der Zeitenwende Emotionen besser verstehen</i> ...	102
<i>Die Diktatur des Verstandes ablösen</i>	106
<i>Befreiung von Sorgen und Ängsten</i>	108
<i>Resümee 4</i>	117
Punkt 3 der Agenda – Minimieren!	118
<i>In der Zeitenwende äußere Einflüsse verringern</i>	118
<i>Schutz vor Fremdenergien</i>	119
<i>Unterscheiden zwischen Freunden und Feinden</i> ...	123
<i>Ablösung alter Normen</i>	125
<i>Minimieren des weiblichen und männlichen Prinzips</i>	128
<i>Meiden von medialen und systemischen</i>	
<i>Beeinflussungen</i>	133
<i>Resümee 5</i>	137
Punkt 4 der Agenda – Optimieren!	138
<i>Gesund durch die Zeit der Zeitenwende</i>	138
<i>Lebensbalance finden</i>	144
<i>Leistungspotenziale optimieren</i>	149
<i>Resümee 6</i>	156
Punkt 5 der Agenda – Motivieren!	157
<i>Mit der Zeitenwende zurück zum Urvertrauen</i>	157
<i>Hindernisse überwinden</i>	159

<i>Den Schmerzkörper heilen</i>	161
<i>Verliebt sein in inneren Reichtum</i>	168
<i>Das Glücksgedächtnis stärken</i>	170
<i>Intuition fördern</i>	173
<i>Auf den Körper hören</i>	178
<i>Resümee 7</i>	180
Punkt 6 der Agenda – Definieren!	181
<i>In der Zeitenwende neue Werte entwickeln</i>	181
<i>Vom Ego-Talker zum sanften Revolutionär</i>	184
<i>Respektvoll handeln</i>	189
<i>Das Gesetz des Karmas</i>	190
<i>Wünschen statt werten</i>	194
<i>Resümee 8</i>	199
Punkt 7 der Agenda 2012 – Ritualisieren!	200
<i>Die Zeitenwende im Alltag leben</i>	200
<i>Rituale mit Zeitqualität verbinden</i>	202
<i>Lebensqualität mit Ritualen erhöhen</i>	204
<i>Yoga als Ritual für Körper, Geist und Seele</i>	209
<i>Meditative Stille für die Seele</i>	218
<i>Resümee 9</i>	232
Punkt 8 der Agenda – Harmonisieren!	234
<i>In der Zeitenwende Einklang finden und leben</i>	234
<i>Ehrlich sein</i>	235
<i>Liebe zu dem, was ist</i>	236
<i>Erwachen und erwacht handeln</i>	239
<i>Kraft der Gedanken einsetzen</i>	242
<i>Resümee 10</i>	246
<i>Die Agenda 2012 im Pocketformat</i>	247

Epilog	249
Danksagung	252
Anhang	253

Prolog

Die Agenda zur Zeitenwende

Noch ein Buch zum magischen Jahr 2012? Ist nicht schon alles zum Thema der Zeitenwende gesagt, geschrieben und publiziert worden? Gesagt und geschrieben ist sicher viel, aber ist auch schon alles getan worden? Haben Sie schon alles getan? Haben Sie bereits angefangen, Ihren Lebensstil zu wandeln, um sich auf den Wandel der Welt vorzubereiten und um diesen Wandel aktiv zu unterstützen und mitzugestalten?

Mein erstes Buch zur Zeitenwende hat das Ziel, Leser mit diversen Prophezeiungen aus den unterschiedlichsten Kontinenten und Zeiten vertraut zu machen. Aus den Mosaiksteinen vielfältigster Quellen wuchs so ein Gesamtbild, welches die Zusammenhänge der Welt und des Kosmos erklärt. In prägnanter und nachvollziehbarer Form möchte ich aufklären und Bewusstsein fördern, ohne dabei esoterisch abgehoben oder dogmatisch zu sein. Aufgrund der zahllosen positiven E-Mails und Kommentare, die ich zum ersten Buch erhalten habe, und anhand der vielen Fragen, was man selbst zur Zeitenwende beitragen kann, habe ich mich dazu entschlossen, die Leser im Dialog in Form dieses und des dritten Bandes durch die Zeitenwende zu geleiten.

Das Buch »Agenda 2012«, das Sie jetzt in den Händen halten, ist ein Angebot zur persönlichen Begleitung über die nächs-

ten Jahre und über die Zeitenwende hinaus. Es ist Ihr Reiseführer durch die Schöpfung, und es führt Sie zurück in das Urvertrauen und die Spiritualität des Lebens.

Dieses Buch wird durch Ihr Zutun Ihr persönlicher Aktionsplan zur Zeitenwende – denn es gibt viel zu tun, sehr viel sogar. Ich möchte Sie mit der Agenda 2012 auffordern, Position zu beziehen, aktiv Ihr Leben und Ihren momentanen Lebenswandel zu sichten, um sich und Ihr Leben auf Basis einer Eigenanalyse neu zu ordnen. Spirituelle Rituale, geistige Läuterung und Meditationsformen helfen Ihnen dabei.

Die Agenda 2012 ist eine Anleitung zur Selbstreflexion und eine To-do-Liste der bewussten Interaktion während der Zeitenwende.

Die Zeitenwende ist eine Epoche der Lebensveränderungen, bei der es um nichts Geringeres geht als den Fortbestand des irdischen Lebens – oder genauer gesagt, es geht um das Leben aller Menschen und um die Form des Zusammenlebens auf und mit dem Planeten Erde. In welche Richtung die Umformungen der Zivilisation und der Gesellschaft gehen, bestimmen wir selbst – jeder Einzelne von uns, dessen müssen wir uns allaugenblicklich bewusst sein. Der erste und wichtigste Schritt, den wir für einen selbstbestimmten Wandel des Zusammenlebens machen müssen, ist es, uns unserer Verantwortung für den Istzustand der Welt bewusst zu werden. Wir alle haben unseren Teil zum momentanen Zustand der Welt, zur Umweltzerstörung und zur sozialen und gesellschaftlichen Ungleichheit beigetragen.

Diese grundlegende Erkenntnis ist Basis dieses Buches zur Zeitenwende und das Gedankenfundament dessen, wie wir

gemeinsam den längst überfälligen Wandel mitgestalten und steuern können.

Die Zeitenwende hat bereits begonnen, und die Umwälzungen werden an Dynamik der nächsten Jahre zunehmen. Jetzt und hier können Sie entscheiden, ob Sie passiver Zuseher dieses Prozesses sein wollen, ob Sie also weiter alles mit sich geschehen und über sich ergehen lassen wollen, ohne Verantwortung zu übernehmen, und ob Sie sich Ihrem Schicksal ergeben möchten.

Oder möchten Sie die Energien der Zeitenwende nutzen, um Ihre Haltung zu modifizieren, um Pflichten zu übernehmen und innere Würde im Einklang mit der Welt zu erreichen? Wollen Sie Ihre Lebenswelt aktiv verändern, um gemeinsam mit vielen anderen Mitbewohnern der Erde diesen Planeten zu einer besseren und einer neuen Welt zu machen?

Die zentrale Frage, die Sie sich jetzt selbst in diesem Augenblick, mit Nachdruck und mit Nachhaltigkeit beantworten müssen, lautet: Sind Sie bereit für einen persönlichen Bewusstseinswandel?

Dieses Buch ist anders als die vielseitige Literatur zum Thema Zeitenwende, denn es fragt nach einer Entscheidung zwischen Gleichmut oder Stellungnahme, zwischen Passivität oder Aktivität. Es ist ein Angebot und fordert Sie freundlich auf, sich zu entscheiden. Ich möchte Ihnen dabei Mut machen, für Ihre persönlichen Wünsche und daraus resultierenden Veränderungen einzutreten, um so die aktive Zeitenwende mitzugestalten. Die schöpferische Intelligenz sorgt dafür, dass im Kontext des Universums alles im Gleichgewicht bleibt. Wenn wir also im irdischen Leben etwas verändern möchten und

uns dem Licht, dem Erwachen nähern wollen, so ist es unsere menschliche Aufgabe und Pflicht, für Veränderungen auf Erden zu sorgen.

Zwei Zeilen aus dem im Vorsatz abgedruckten Gedicht von Rainer Maria Rilke sind inzwischen zu meinem Lebensmotto geworden:

Was abfallen muss, fällt ab.

Was zu uns gehört, bleibt bei uns.

Diese Zeilen vermitteln weisen Trost und eine filigrane Leichtigkeit, wenn es um Verlust und um Veränderung geht. Rainer Maria Rilke hat mit seiner Schreibfeder in seinem gesamten Lebenswerk immer wieder Schwere und Leichtigkeit in poetischen Worten kombiniert. Wenn Sie künftig diese zwei Zeilen in Ihrem Herzen tragen und diese Weisheit sich bei allen aktuellen und zukünftigen Ereignissen in Erinnerung rufen, werden Sie den Wandel der Zeitenwende sanfter meistern können.

Lassen Sie los und lösen Sie sich von dem, was abfallen muss.

Sie werden Trennungsprozesse von Dingen, von Menschen und bisherigen Werten ohnehin nicht aufhalten können, denn mit der Zeitenwende treten die ursprüngliche Schöpfungsmacht und die immense Kraft des kosmischen Gesamtplans in den Vordergrund des Lebens und übernehmen deutlicher als bisher die Regie. Es gibt einen Schöpfungsplan, den wir weder kennen noch zu erfassen vermögen, jedoch können wir das große Ganze mit zunehmender Bewusstheit fühlen und erspüren.

Fühlen Sie und vertrauen Sie auf das, was – aus Sicht der göttlichen Schöpfung – zu Ihnen gehört und was bei Ihnen bleibt, auch wenn dies vielleicht etwas ganz anderes sein wird als das, was Sie für wichtig erachten und behalten möchten. Meist ist es nur der Verstand, der an alten Werten und der bisherigen Substanz festhält – Ihr Herz allerdings ist frei und offen für alles. Vertrauen Sie Ihrem Herzen. Die Umgestaltung der Welt hat begonnen, und Veränderungen im Zusammenleben mit Natur und Mensch sind unabdingbar, jedoch können profunde und dauerhafte Veränderungen nur im Inneren beginnen. An allererster Stelle steht die Selbstreflexion unseres persönlichen Handelns auf der Erde, um auf eine höhere Bewusstseinsstufe zu gelangen. Aus dieser erhöhten Perspektive, gelöst vom Ich-Bezug hin zu mehr Objektivität, beginnt der Mensch, sich seiner Verantwortung allmählich bewusst zu werden. Ab den Augenblicken, in denen man sich des wahren Seins bewusst wird, setzen die Fähigkeiten zu Korrekturen ein.

Diese Korrekturen des Denkens und Handelns setzen sich im persönlichen Umfeld um, sobald diese veränderten Wahrnehmungen und Meinungen und Handlungen erst einmal im inneren Selbst manifestiert sind. Ein Wandel, eine Wende der Zeit, bedarf vieler Quellen, also vieler Menschen, die beginnen, anders zu denken und zu handeln. Das Zusammenspiel vieler Quellen kreiert schließlich eine neue Schwingung in unserer Gesellschaft, die sich wiederum positiv auf andere Menschen und Völker ausbreitet.

Sie, verehrte Leser/innen, Sie sind eine dieser Quellen und haben die wunderbare Fähigkeit zur Weiterentwicklung und Sie haben die Kraft, die Zeitenwende mitzugestalten. Ich

nenne diese Quellkraft, die jedem von uns innewohnt, den »Weg der Schwingung«.

So wie jeder schöne, von der Natur und dem Leben geformte Stein, der in die Weite eines Sees geworfen wird und die Wasseroberfläche in konzentrische Wellen formt, die sich weiter und weiter ausbreiten, so sind auch Sie persönlich fähig, durch Ihr neues Denken und Handeln über Energiewellen auf Ihr Umfeld einzuwirken. Seien Sie sich Ihrer persönlichen Quellkraft stets bewusst!

Ich lebe und lehre seit Jahren nach dem Prinzip der Schwingung, indem ich nicht missioniere oder oktroyiere, sondern indem ich meinen Lebensstil der Reflexion, der Achtsamkeit und des bewussten Handelns Mitmenschen in meiner Tätigkeit als Heilpraktikerin, Lebensberaterin und Yogalehrerin vorlebe.

Ich gehe meinen Weg der Schwingung und hinterfrage mein Denken und Handeln jeden Tag. Mein Lebensziel ist es, stets zum Wohle vieler zu handeln und mit anderen meine Erkenntnisse des Herzens zu teilen.

Mein innigster Wunsch ist es, Spiritualität wieder im Alltag zu manifestieren und möglichst vielen Menschen mehr Tiefe und Sinnhaftigkeit für ihr Leben zu geben. Dabei durchlaufe auch ich Phasen des Rückschritts, der Ohnmacht und des Gefühls, dass nichts vorwärtsgeht. Jedoch ist eine Vorwärtsbewegung, eine gelungene Veränderung oder die erfolgreiche Lösung einer Lebensaufgabe immer erst im Nachhinein erkennbar.

Aktuell fühlte ich mich auf einer Indienreise mal wieder kurzzeitig nur als kleines Licht, welches angesichts der massiven Armut und des Lebensphlegmas, in dem die Menschen dort

leben, gar nichts auf der Welt zu verändern vermag. Ich war kurzzeitig verzweifelt angesichts meiner inneren Frage, was ich als einzelne Person eigentlich gegen diese Übermacht des Elends der Welt ausrichten kann.

Ich besinne mich jedoch stets darauf, dass ich und jeder von uns, einen vorbestimmten Platz und eine vorbestimmte Mission im Regieplan der Schöpfung innehaben und unter diesem Bewusstsein des Gesamtbildes jeder von uns das maximal Mögliche tun darf und muss, damit es allen Menschen, der Natur und dem Planeten Erde bessergeht. Dies erreichen wir mit Aufklärung, Läuterung und einem neuen Programm in Denken und Handeln.

Jeder von uns ist ein kleines Licht, aber als viele Lichter zusammen beginnen wir zu leuchten, und alle gemeinsam sind wir eine unermessliche und unerschöpfliche Lichtquelle.

Es ist wahrlich möglich, in das irdische Leben der Arbeit und der Leistung Spiritualität zu integrieren und damit etwas für alle Menschen und einen Wandel auf Erden zu tun.

Sie fragen, wie?

Indem Sie es wünschen!

Der Wunsch ermöglicht die Veränderung, und die Sehnsucht nach Veränderung untermauert die Zeitenwende, und die Energien der Zeitenwende unterstützen wiederum die anstehenden Veränderungen.

Wenn Sie wünschen, etwas zum Weltenwandel beizutragen, lesen Sie weiter! Wenn Sie sich nicht vorstellen können, dass die Welt und die Gesellschaft sich verändern können, lesen Sie auch weiter. Sie werden erstaunt sein, was Sie alles persönlich zu einer Modifikation der Welt beisteuern können!

Nun noch einige Hinweise, wie Sie dieses Buch am besten nutzen. Zu Beginn werde ich Ihnen einen Überblick über die Zeichen geben, die mit der Zeitenwende zusammenhängen. Es ist eine kurze Zusammenfassung meines ersten Buches, »2012 – Die große Zeitenwende«, zu dessen gesamter Lektüre ich Sie gerne auffordern möchte (falls Sie es noch nicht getan haben), bevor Sie dieses Buch »Agenda 2012« lesen.

Diesen Ratschlag gebe ich Ihnen nicht mit der Intention, die Verkaufszahlen meiner Bücher zu steigern, sondern um Sie umfassend zu informieren. Da ich mich immer wieder auf die Fülle der Fakten des ersten Buches beziehen werde, ist es einfach praktischer, wenn Sie es kennen. Sie werden die Zusammenhänge zwischen dem Wandel der Welt und Ihrem persönlichen Wandel schneller erfassen und nachvollziehen und Ihre Bewusstseinsentwicklung fördern.

Zudem ist es doch auch ein Herzenswunsch von mir und meine Passion wie auch Mission, dass möglichst viele Menschen die Epoche der Zeitenwende nutzen, um glücklicher zu werden und die Welt endlich, endlich, endlich zu einer besseren zu verändern.

Vorab einige essenzielle Ausdrucksdefinitionen in Bezug auf das Leben, das so vielschichtig ist wie eine Zwiebel, die aus mehreren Schichtungen besteht, die alle unterschiedliche Namen haben. So verstehe und verwende ich diese Begriffe im Buch:

Göttlichkeit

ist für mich die unpersonifizierte Urquelle des Lebens, aus der die Energie des Lebens fließt und aus der alles und jeder schöpfen kann. Die *Energiequelle* ist die namenlose Kraft und der Kern der gesamten kosmischen Schöpfung, immens und nicht erfassbar und mit den Möglichkeiten des Menschen nicht erklärbar.

Göttlichkeit ist das »So-Sein« – eine Heimat, aus der alles geboren wird und zu der alles zurückfließt.

Feinstoffliches Leben

ist nach meiner Auffassung die Energieform, die das gesamte Leben durchwebt und von der göttlichen Urquelle gespeist wird. Das feinstoffliche Leben findet im Menschen über die *Intuition* Kontakt und Zugang zurück zu der ursprünglichen Göttlichkeit. Jedes Lebewesen trägt mit der Intuition einen Keim des Urquells in Form von Prana (feinstoffliche Lebensenergie) in sich. Urvertrauen ist der Energiestrahle, über den wir mit der Urquelle verbunden sind.

Das Urvertrauen zu stärken ist die Sehnsucht des feinstofflichen Lebens.

Metastoffliches Leben

umfasst nach meiner Definition den Lebensstil und die Lebensweise eines Wesens auf Erden, in dem Denken und Handlung und die Konsequenzen dessen zum Ausdruck gebracht werden. Metastoffliches Leben bestimmt den persönlichen oder gesellschaftlichen Lebensalltag, und die Ratio regiert das metastoffliche Leben auf Erden.

Die Mehrung von Lebenserfahrung ist das Ziel dieser Lebensschicht.

Grobstoffliches Leben

ist meinem Verständnis nach jegliche Erscheinungsform des körperlichen Lebens. Es ist die Form eines Baumes, eines Tieres oder Menschen, die wir als Körper bezeichnen und die fähig sind, zu wachsen oder gar sich zu bewegen, sich fortzupflanzen, zu fühlen, zu lieben. Das grobstoffliche Leben ist von Instinkten des Überlebens oder von Gefühlen durchdrungen.

Grobstoffliches Leben ist ein Vehikel, um über den Weg der Emotionen die Weisheit der Seele zu mehren.

Materielles Leben

ist in meinen Augen das, was nicht organisch gewachsen, sondern von Menschenhand künstlich erschaffen ist. Materielles Leben drückt sich in Form von Materie wie Geld und Gut aus, dazu gehören alle uns umgebenden Dinge wie Nahrung, Möbel, Autos und Kleidung, auch wenn diese Dinge teilweise aus organischen Anteilen hergestellt werden. Aber materielles Leben drückt sich auch in Macht einerseits und Armut andererseits aus.

Das materielle Leben dient dazu, das grobstoffliche und metastoffliche Leben zu erleichtern, ist aber nur Form, nicht Inhalt des Lebens.

Machen Sie sich mit diesen Begriffen vertraut, denn die Agenda 2012 wird Sie in den folgenden Kapiteln immer wieder zu Handlungen, Reflexionsarbeit und Wandlungen ermuntern

und Sie bitten, innerhalb dieser Lebensschichten bewusst und aktiv anders zu agieren.

Ihre Mitarbeit ist somit immer wieder gefragt und gewünscht!

Zu jedem Kapitelthema erhalten Sie eine kleine Analyse des heutigen Istzustandes, und ich erläutere meine Sichtweise der aktuellen Lebenssituationen.

Einige prägnante Beispiele aus dem Alltagsleben ergänzen meine Erläuterungen, um für Sie die Kausalitäten für den Wandel der Welt möglichst fassbar und pragmatisch zu machen. Und ich werde Ihnen immer wieder Aufgaben stellen, die Sie aktiv, bewusst und Schritt für Schritt angehen können.

Es geht bei der Agenda 2012 um Ihren persönlichen Wandel im Kontext der Zeitenwende, und ich verspreche Ihnen Folgendes: Jeder kleine Schritt, der Ihnen unbedeutend und nichtig erscheinen mag, wird ein Mosaikstein im neuen Weltbild sein. Bedenken Sie, dass eine Agenda nie in allen Punkten gleichzeitig erfüllt werden kann, und auch Sie müssen dies nicht tun. Tun Sie, was Sie können, und tun Sie das mit Ihrem Herzen. Machen Sie die Zeitenwende zu Ihrem persönlichen Weltwandel und erleben Sie dabei mehr Lebensglück in der Tiefe Ihres Herzen – das ist die beste Motivation für dieses Buch und den Wandel der Zeit.

Kommen Sie mit auf meinen Weg zur Zeitenwende und lassen Sie uns gemeinsam die überlebenswichtigen Schritte für die Menschheit gemeinsam gehen.

Ihre

Birgit Feliz Carrasco