



# Lichtnahrung

Grenzen ausdehnen  
lichtvoll leben

Mit einem Vorwort von Jasmuheen

**Dirk Schröder**



# Lichtnahrung

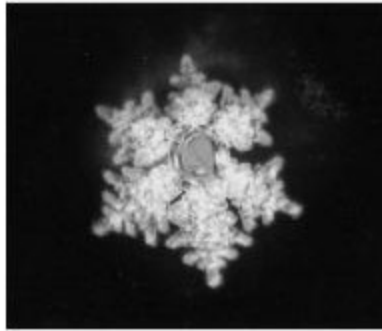
Grenzen ausdehnen  
lichtvoll leben

Mit einem Vorwort von Jasmuheen  
**Dirk Schröder**

**Dirk Schröder**

## **LICHTNAHRUNG**

Grenzen ausdehnen – lichtvoll leben



*Wasserkristall mit der Information  
„Lichtquelle“ fotografiert von  
Dr. Masaru Emoto*

**Books on Demand**



Die Phönixkraft im Rad des Lebens

*„Unsere tiefste Angst ist nicht, dass wir unzulänglich sind.  
Unsere tiefste Angst ist, dass wir grenzenlos machtvoll sind.  
Es ist unser Licht, nicht unsere Dunkelheit, das uns  
erschreckt.“*

*(Marianne Williamson / Nelson Mandela)*

## **Wie es zu dem Buch kam**

Schon während der Vorbereitung auf den Lichtnahrungsprozess war ich wie getrieben, meine Gedanken und Erlebnisse festzuhalten. In den drei Wochen der Umstellung blieb dieses Gefühl und ich schrieb alles auf, was mir besonders auffiel. Es war meine Form, die unglaublichen Erfahrungen zu verarbeiten. So kam ich immer tiefer in den Prozess hinein. Als ich zum ersten Mal merkte, dass aus anderen Dimensionen Stimmen zu mir sprachen, hatte ich immer ein Diktiergerät griffbereit, um jede Botschaft, die ich empfangen durfte, aufzuzeichnen.

Mit dem Schreiben war es ähnlich. Oft hatte ich das Gefühl, dass jemand anderes meine Finger auf der Tastatur führt. So sind alle Texte direkt während der Umstellung entstanden. Dies ist wichtig zu wissen, weil sich später Dinge ereignet haben, die erst nur Gedanken und Bilder in meiner Vorstellung waren, dann aber auf wundersame Weise in Erfüllung gingen.

Zum Verständnis muss ich ergänzen, dass ich schon mein halbes Leben journalistisch arbeite und das Ausformulieren meiner Erlebnisse für mich selbstverständlich geworden ist.

Es kommen in meinen Schilderungen Begriffe wie Schwitzhütte, Sonnentanz, Gebetspfeife, Orakelkarten etc. vor. Im Glossar am Ende des Buches gebe ich eine kurze Erklärung dazu.

# **Inhalt**

Vorwort von Jasmuheen

Zu diesem Buch

Nicht mehr Essen – wie komme ich dazu?

Eine Entscheidung, die mein Leben verändert

Die Einweihung

Der Startschuss war lautlos – 1. Januar

Hunger und Führung – 2. Januar

Unterstützung von oben – 3. Januar

Doch nicht tot – 4. Januar

Tag der Reinigung – 5. Januar

Schwitzhütte zur Neugeburt – 6. Januar

Mein schönster Sonntag – 7. Januar

Woche der Genesung

Der Tag verläuft ganz anders – 8. Januar

Ruhe wird eingefordert – 9. Januar

Zwischenbilanz und Verwöhnprogramm – 10. Januar

Ungeduld mit der Heilung – 11. Januar

Zeit und Unruhe – 12. Januar

Immer noch schlapp – 13. Januar

Einladung zum Frühstück – 14. Januar

Woche der Initiation

Neue Kräfte zeigen sich – 15. Januar

Ausgedacht oder nicht? – 16. Januar

Die ICH-BIN-Präsenz festigt sich – 17. Januar

Ja oder Nein zu den Geschenken? – 18. Januar

Neue Kräfte werden deutlich – 19. Januar

Ich bin wieder voll da – 20. Januar

Das Finale – 21. Januar

[Der Tag danach – 22. Januar](#)

[Leben von Lichtnahrung](#)

[Was sagt Jasmuheen dazu?](#)

[Begleitung bei der Umstellung](#)

[Resümee der ersten Woche](#)

[Erfahrungen in der zweiten Woche](#)

[Rückblick am Ende der Umstellung auf Lichtnahrung](#)

[Neun Monate nach dem Umstellungsprozess](#)

[Fragen an andere Pranier](#)

[Beim Fasten läuft ein anderes Programm](#)

[Ausblick](#)

[Häufig gestellte Fragen](#)

[Glossar](#)

[Der 21-Tage-Prozess](#)

[Anhang](#)

[Meditation der Hingabe an die Liebe](#)

[Quellenverzeichnis](#)

[Dirk Schröder über seinen Weg](#)

[Danksagung](#)

[Bücher – Audio – Video – Kurse](#)



## **Vorwort von Jasmuheen**

Mir gefällt die Vorstellung, dass so viele Menschen ihre Erfahrungen mit der Lichtnahrung niederschreiben. Lichtnahrung ist ein Begriff, den ich verwende, um ein Leben zu beschreiben, in dem wir bewusst unseren inneren Fluss von Chi, Prana oder göttlicher Liebe vergrößert haben.

Die Vorteile dieses Verhaltens sind so befreiend für ein menschliches Wesen, es ist wie ein Baden in einer inneren Quelle von so reiner Nahrung, dass alle unsere anderen menschlichen Hunger verschwinden und wir frei, gesund und glücklich werden.

Es gibt uns auch eine größere Wahlfreiheit. Nämlich welche Ressourcen wir nutzen wollen – die innere Quelle von Prana oder die äußeren Nahrungsreserven, die unsere Erde bereitstellen muss. Diese neue Realität der Lichtnahrung wird bestehen bleiben – die individuellen und globalen Vorteile sind zu groß, als dass man sie ignorieren könnte.

Wenn wir von der Erfahrung anderer Menschen mit Lichtnahrung lesen, führt uns das zu anderen Ebenen der Möglichkeiten und Realitäten und es befreit uns von Begrenzungen.

Mit Liebe, Licht und Lachen,

Jasmuheen

## **Zu diesem Buch**

Ich habe lange gezögert, meine sehr persönlichen Erfahrungen in diesem Buch zu veröffentlichen, weil sie unglaublich klingen und es für viele noch unvorstellbar ist, von kosmischer Energie zu leben. Doch ich bin nicht der Einzige, es sind Tausende, die diese Umstellung auf Lichtnahrung bereits gemacht haben. Einige leben nach wie vor davon, so wie ich, andere haben sich entschieden, wieder zu essen. Weil ich inzwischen davon überzeugt bin, dass diese Lebensenergie grundsätzlich allen Menschen zur Verfügung steht, möchte ich von meinen Erfahrungen berichten und von anderen Menschen, die Ähnliches erlebt haben.

An dieser Stelle möchte ich aber auch eine ganz klare Warnung aussprechen, dass dieser Umstellungsprozess von 21 Tagen gefährlich sein kann, wenn man es einfach mal ausprobieren möchte. Es ist mit Sicherheit nichts, was man macht, um damit Geld und Zeit zu sparen, um sich und anderen etwas zu beweisen oder, um dadurch etwas Besonderes zu sein. Es gibt Menschen, die in dieser Umstellung gestorben sind oder unter gesundheitlichen Problemen leiden. Nach meiner Erfahrung ist die wichtigste Voraussetzung für das Gelingen die Bereitschaft, den Umstellungsprozess jederzeit abubrechen, wenn der Körper dies signalisiert und dann langsam wieder zu essen. Dazu muss man gelernt haben, auf die Zeichen des Körpers zu hören, sie richtig zu deuten und man muss den Mut haben, sie auch umzusetzen. Ich möchte es mit einer Bergtour vergleichen, bei der es lebensrettend sein kann, dann umzukehren, wenn ein Gewitter naht, auch wenn das Ziel nicht erreicht ist. Wenn man aber die Zeichen der Gefahr missachtet, egal in welcher Situation, ist es in vielen Fällen ein Spiel mit dem Tod. So ist es auch bei der Umstellung auf

die Versorgung mit kosmischer Energie. Wer sich aber gut vorbereitet und seine Grenzen Schritt für Schritt kennenlernt, der kann auch dieses scheinbar Unmögliche erreichen.

Aus meiner Sicht ist nicht die Umstellung auf Lichtnahrung das Ziel, sondern die eigenen Zweifel und Begrenzungen auf dem Weg dorthin zu erkennen und, wenn möglich, behutsam abzulegen.

Mit diesem Buch möchte ich Mut machen, Schritt für Schritt seine verborgenen Schätze zu entdecken, sein ganzes Potenzial zu entfalten und so zu leben, dass es im Einklang mit der gesamten Schöpfung schwingt.

*„Wir sind im Übergang von einer Ressourcennutzungs-Gesellschaft zu einer Potenzial-Entfaltungsgesellschaft.“*

*(Gerald Hüther, Neurobiologe)*

## **Nicht mehr Essen - wie komme ich dazu?**

Es liegt schon einige Jahre zurück, da hatte ich zum ersten Mal das Wort „Lichtnahrungsprozess“ gehört. Es war bei einem Essen nach einem Schwitzhüttenritual. Ein neuer Teilnehmer erzählte in der Runde, dass man auch ohne Essen leben kann. Da waren alle still und lauschten gespannt. Er berichtete ausführlich von seiner Umstellung auf kosmische Energie, wie leicht es ihm durch seine klare Absicht fiel und wie gut er sich danach gefühlt hatte. Ich war wie elektrisiert und stellte eine Frage nach der anderen. Für mich schien es unglaublich, dass der Mann vor mir die ersten sieben Tage der Umstellung weder Flüssigkeit noch Nahrung zu sich genommen hatte. Wie war das möglich?

Vor vielen Jahren hatte mein Leben nach einer schmerzhaften Beziehungskrise eine drastische Wendung erfahren. Ich war damals gerade 40 und hatte kurz mit dem Gedanken gespielt, meinem Leben ein Ende zu machen, so aussichtslos sah ich meine Lage. In dieser Situation erkannte ich, dass der Tod nur eine Flucht gewesen wäre. Ich spürte in jeder Zelle, dass es den Zyklus der Wiedergeburt gibt, von dem ich kaum etwas wusste. Es war ein Gefühl, als würde ich von einer starken Energie durchströmt. Da war mir unmissverständlich klar, dass ich mich sofort auf den Weg machen musste, um mein Leben zu verändern. In der Zeit der Suche traf ich auf Indianer, die mir eine andere Weltsicht vermittelten. Schritt für Schritt erweiterte ich meine Grenzen und konnte alte Glaubensmuster überwinden. Mein Einstieg war die Reinigung in einer Schwitzhütte. Es folgten andere indianische Rituale, in denen ich vier Tage ohne Essen und Trinken als sehr kraftvoll erfahren hatte, teilweise bei extremen Temperaturen in der Prärie. Mit jedem Mal fühlte ich mich gestärkt; ich sah, ich spürte, ich erlebte, wozu ich

fähig war, ohne Schaden zu nehmen. Damit verbunden waren Erlebnisse, die mir deutlich machten, dass es noch andere Bereiche jenseits der Materie gibt. Die unsichtbaren Wesen kommunizierten immer häufiger mit mir und ich konnte mit ihnen in Kontakt treten.

Trotz all dieser Erlebnisse machte mir die Vorstellung, sieben Tage ohne Flüssigkeit zu leben, einfach Angst. Seit jenem Abend aber ließ mich der Gedanke nicht mehr los. Irgend etwas tief in mir war fasziniert von der Aussicht, nicht mehr essen zu müssen. Bis dahin kannte ich nur die Sätze: *„Ohne Essen wirst du sterben! Iss deinen Teller leer. Du musst was essen, damit du groß und stark wirst“*. So war ich geprägt, das war meine Überzeugung. Dieser Mann zeigte mir nun ganz neue Möglichkeiten auf. Ich las das Buch „Lichtnahrung – Die Nahrungsquelle für das neue Jahrtausend“ von Jasmuheen (Quellenverzeichnis) gleich zweimal. Vieles, was die Australierin darin schreibt, hatte ich bereits erlebt und ließ mein Vertrauen zum Thema Lichtnahrung wachsen.

Nach dieser Begegnung hörte ich immer öfter von Menschen, die auch die Umstellung auf Lichtnahrung gemacht hatten. Mir fiel sogar ein Artikel in der Bildzeitung auf, (obwohl ich dieses Blatt nie kaufe,) in dem über einen Wissenschaftler namens Michael Werner berichtet wurde, der von Licht lebt (Leben durch Lichtnahrung, siehe Quellenverzeichnis). Ich wusste, dass dies mein nächster großer Schritt sein würde. Die Grenzerfahrungen, die ich in dieser Zeit sammeln konnte, ließen für mich keinen Zweifel mehr daran, dass es mehr als nur die materielle Welt gibt. Ich hatte mehrfach erlebt, dass ich mit einer klaren Ausrichtung unbeschadet über heiße Glut gehen kann. Mein Vertrauen zu den Stimmen aus anderen Dimensionen war gewachsen, meine Erfahrungen mit Orakelkarten und anderen Hilfsmitteln waren verblüffend. All dies sollte mir auch bei der Umstellung auf Lichtnahrung, die kurz bevorstand, dienlich sein.

## Eine Entscheidung, die mein Leben verändert

Heute Vormittag saß ich im Café einem wildfremden Mann gegenüber und habe JA zur Umstellung auf Lichtnahrung gesagt. Robert Z. hat vor wenigen Monaten den 21-Tage-Prozess, wie ihn die Australierin Jasmuheen beschreibt, (mehr dazu am Ende des Buches) erfolgreich durchlaufen und wohnt nicht weit von mir entfernt. Ich hatte um ein Treffen gebeten, weil ich mit jemandem reden musste, der diese Umstellung erfahren hat. Lange hörte ich mir seine Geschichte an, bis ich ihn aus einem inneren Impuls heraus unterbrach und mit entschlossener Stimme sagte: „*Ich beginne am 1. Januar! Willst du mein Mentor sein?*“ Daraufhin wurde er konkreter, ohne dass ich den Eindruck hatte, dass er von meinem Entschluss überrascht war. Robert erklärte sich bereit, mich zu begleiten und gab mir wertvolle Hinweise für die Vorbereitung. Für ihn war die Nacht vom vierten auf den fünften Tag wie eine Entscheidung zwischen Leben und Tod. Er sprach von seiner Bereitschaft, zu sterben und der Erfahrung, dass genau das nicht eintrat.

Dies war nun schon mein dritter Anlauf zur Umstellung auf Lichtnahrung. Das erste Mal wollte ich während einer Fastenzeit damit beginnen. Ich dachte damals, den 21-Tages-Prozess einfach anhängen zu können. Weil ich in diesen Tagen aber immer fror, gab ich mein Vorhaben schnell wieder auf. Ein Jahr später versuchte ich es ein zweites Mal. Ich lag damals krank im Bett, hatte keinen Appetit, schlief viel und aß nichts. An einem schönen sonnigen Morgen saß ich mit dem Laptop im Bett und überflog meine E-Mails. Da blieb mein verschlafener Blick bei der Überschrift "Lichtnahrung" hängen. Eine Freundin hatte mir diese Rundmail von Robert schon vor längerer Zeit weitergeleitet, weil wir oft über Lichtnahrung gesprochen

hatten. Als mich die Nachricht erreicht hatte, war offensichtlich noch nicht der richtige Zeitpunkt, mich näher damit zu befassen, doch ich hatte sie nicht gelöscht. Während dieser Krankheitsphase aber verschlang ich seinen Bericht förmlich. Ich öffnete die angegebenen Links, las andere Texte und spürte sofort wieder den Wunsch, es erneut zu versuchen. Ich wollte gleich beginnen, denn es erschien mir so praktisch, da ich ohnehin schon seit Tagen nichts gegessen hatte.

Folgende Worte im Internet änderten schnell mein Vorhaben: "*Es ist eine Einweihung in eine neue Dimension, wofür man sich Zeit nehmen sollte.*" Ich war wie elektrisiert. Bis dahin wollte ich die Umstellung so nebenbei machen. Ich war voll im Stress und dachte, damit noch Zeit einsparen zu können. An diesem Nachmittag aber wurde mir die Bedeutung des 21-Tage-Prozesses auf einer tieferen Ebene bewusst. „*Ja, genau da will ich hin*“. Ich wollte mich nicht nur von der Begrenzung befreien, Essen zu müssen, sondern auch einen Schritt in eine andere Dimension wagen. Außerdem wurde mir klar, dass ich dafür kerngesund sein musste. Ich brauchte einen abgeschiedenen Ort und musste mir eine „Auszeit“ von drei Wochen verschaffen. Die E-Mail sah ich als Zeichen. Hier war nun der Mentor, den ich mir für mein Vorhaben schon lange gewünscht hatte.

Nun spazierte ich im eisigen Dezemberwind über weite Wiesen und meine Entscheidung kommt mir wie ein Traum vor. Doch es fühlt sich stimmig an. Ich hatte mit so einer Klarheit und Überzeugung „JA“ zu der Umstellung gesagt, die keinen Zweifel aufkommen lässt. Jetzt, als ich ruhiger werde, wird mir flau im Magen. Ich habe Angst, „*Schiss wie 1000 Affen*“, wie eine gute Freundin in einer solchen Situation sagen würde. Doch was kann ich verlieren? Mein Leben? Nein, denn es haben schon Tausende vor mir gemacht und geschafft. Ich habe bisher viele Ängste kennengelernt. Immer dann, wenn ich mich ihnen gestellt

hatte, verwandelten sie sich in Erfahrungen, die mir neue Türen öffneten. Immer hatte ich gute Unterstützung durch Menschen und geistige Helfer. Und immer war es das innere Brennen, ein Verlangen aus der Tiefe meines Seins, das mich vorangebracht hatte.

Mir bleibt noch genug Zeit, um alle Vorbereitungen zu treffen. Als Rückzugsort wähle ich meinen Wohnwagen, der auf einem Campingplatz am Waldrand steht. Dort sind im Winter nur wenige Menschen und es ist viel Natur drumherum.

### **Noch einige Tage bewusst essen**

Lange schon gehe ich kritisch mit meiner Nahrung um, bin Vegetarier geworden, trinke seit Jahren keinen Alkohol mehr und Rauchen hat mir noch nie so richtig geschmeckt. Ich hatte schon teure Weine getrunken, exzellente Gerichte von Meisterköchen genossen, doch immer häufiger merkte ich, dass all diese Köstlichkeiten mich nicht zufriedener machten. Es war ein Genuss von kurzer Dauer, auf den ich nun gerne verzichten kann. Es reizt mich absolut nicht mehr. Ganz tief in meinem Inneren weiß ich, dass es da etwas gibt, das viel größer ist als diese Genüsse. Das will ich erfahren, das möchte ich kosten, verzehren, dem möchte ich mich hingeben.

Ich nehme in den letzten Wochen, die mir vor der Umstellung bleiben, noch einmal ganz bewusst die verschiedenen Geschmacksrichtungen wahr. Wie jedes Jahr vor Weihnachten kaufe ich besondere Lebkuchen und teure Spekulatius, die für mich immer ein Hochgenuss waren. In diesen Tagen aber esse ich sie mit einem anderen Bewusstsein und stelle fest, dass ich gerne darauf verzichten kann. Selbst die 24 Tafeln Schokolade der Überklasse in meinem Adventkalender können mich nicht von der Umstellung abbringen. Sie dienen vielleicht nur



dazu, um mich auch davon verabschieden zu können. Jedenfalls von den Mengen. Wie ich bei Jasmuheen gelesen habe, kann man sich ja auch nach der Umstellung mal ein Stückchen gönnen.

Am vorletzten Abend gehe ich noch einmal „schön essen“, wie man so sagt. Ja, es war schön, es war lecker, doch ich muss es nicht unbedingt haben. Für mich ist dies eine sehr wichtige Erkenntnis, bevor ich in den Umstellungsprozess gehe. Ich spüre ein klares „Nein, danke“. Es kommt mir dabei das Wort „*Henkersmahlzeit*“ über die Lippen. Das trifft allerdings nur halb zu. JA, weil es das letzte Mal ist, NEIN, weil ich danach nicht tot sein werde, sondern um wertvolle Erfahrungen reicher.

Mein Umfeld ist nun für die drei Wochen bereitet. Aus dem Kühlschrank und den Regalen habe ich alle Lebensmittel entfernt. Selbst der Honig von heimischen Bienen ist ausgelagert und der Rohrzucker, den ich noch in einer Dose finde, verschwindet. Ich möchte nichts in meiner Nähe haben, was mich irgendwie verführen könnte. Dafür habe ich viele Kerzen eingekauft, die ich bestimmt gebrauchen kann.

## **Die Einweihung**

### **Der Startschuss war lautlos - 1. Januar**

Ich wache auf und kann mich an einen Traum erinnern, was für mich ausgesprochen ungewöhnlich ist. Ich war irgendwohin unterwegs und kam an einem Haus an, in dem sich eine größere Gruppe Menschen befand. Sie alle waren mit dem 21-Tage-Prozess befasst. Ich kann mich erinnern, dass ich im Traum sehr überrascht darüber war und es nicht glauben wollte.

„Aha“, denke ich mir, „ich klinke mich jetzt wohl in das morphogenetische Feld der Pranier (siehe Glossar) ein.“

So fängt mein erster Tag der Umstellung auf Lichtnahrung an. Ich bin sehr entschlossen, trotzdem ist es ein sonderbares Gefühl, dass die Zukunft jetzt die Gegenwart ist. Ein Wunsch, ein Traum oder anders ausgedrückt, etwas, das mich vom ersten Moment an, als ich davon hörte, nicht mehr losgelassen hat, beginnt nun. Ich erschaffe eine neue Realität. So war es bei meiner Ausbildung zum Feuerlauftrainer, so war es mit der Visionssuche, mit dem Sonnentanz und mit vielen anderen Ereignissen, die mein Leben verändert haben (Erläuterung der Begriffe im Glossar).

Bei all diesen Herausforderungen war ich durch Menschen begleitet und spürte geistige Unterstützung. So ist es auch jetzt. Mit meinem Mentor habe ich vereinbart, dass ich ihn jederzeit anrufen kann und weiß, dass er sich von Zeit zu Zeit bei mir melden wird. Dies stärkt mir den Rücken, weil er die Umstellung erfahren hat und die verschiedenen Abschnitte in dem Prozess kennt. Zudem war es mir wichtig, dass ich zu jeder Tages- und Nachtzeit meinen Hausarzt benachrichtigen kann, wenn ich Hilfe brauche. Dann habe ich noch zwei gute Freunde eingeweiht und natürlich meine

Partnerin. Ich möchte in dieser Zeit keinen Besuch empfangen, doch dieses Netz von Menschen gibt mir Kraft, denn ich weiß, dass alle in Gedanken bei mir sind.

Für den Beginn meiner Umstellung auf die Ernährung durch Prana habe ich mir vorgenommen, meinen Darm durch einen Einlauf zu entleeren. Es ist etwas, was ich mir nur sehr ungern antue, doch ich habe in dem Fall das Gefühl, dass es sein muss. Ein Einlauf war beim Fasten gut und wird auch jetzt meinen Körper unterstützen, davon bin ich überzeugt. Ich habe heute noch ein Seminar zu leiten, in dem es interessanterweise um die Ausrichtung für das kommende Jahr geht. So ist mein Fokus an diesem Tag auf die Teilnehmer gerichtet und weniger auf meinen knurrenden Magen. Am Abend fahre ich glücklich heim und kann mich nun ganz dem Umstellungsprozess hingeben.

Vor dem Schlafen mache ich noch einen zweiten Einlauf. Doch mein Körper reagiert diesmal sofort mit unangenehmen Krämpfen, sodass ich schneller im Bett bin, als ich dachte. Zusammengekrümmt liege ich unter der Bettdecke und presse meine Füße an die Wärmflasche. Ich weiß nicht, was da im Darm passiert, bin zum Glück aber so müde, dass ich einschlafen kann.

## Hunger und Führung - 2. Januar

Es ist schon hell, als ich aufwache. Ich richte mich auf und bemerke, dass ich mich kalt und schwach fühle. Mein Magen meldet Hunger, mein Mund ist trocken. Alles geht langsamer, viel langsamer als sonst. Es gibt für mich heute noch einiges zu erledigen, deshalb muss mich noch einmal aufraffen und meinen Wohnwagen verlassen. Mir fehlt schon jetzt der Schwung, wie soll das nur in den nächsten Tagen werden? Bevor ich losfahre, meditiere ich noch und begrüße den Morgen mit Worten der Dankbarkeit, so wie sie gerade aus mir herausfließen wollen.

Auf meinem Weg werde ich auf wundersame Weise geführt. Es fängt damit an, dass ich mich mit meinem Freund Max für heute verabredet hatte, ohne eine genaue Uhrzeit festzulegen. Ich erreiche ihn nicht am Telefon, um einen konkreten Termin zu vereinbaren. Trotzdem fahre ich hin, weil ich dort noch anderes zu erledigen habe. Als ich zu meinem Ziel abbiege, fallen mir Arbeiter vor der Lagerhalle auf. Da kommt mir der Gedanke, dass auch sie mir bei dem helfen können, was ich mir von Max gewünscht hatte. Nachdem ich den Wagen abgestellt habe, steuern meine Schritte zum Eingang der Halle zurück. Auf dem kurzen Weg kommt mir mein Freund entgegen. *„Ich will noch eben im Lager was holen!“*, begrüßt er mich. *„Ich bin gleich für dich da.“* Schon bald ist all das erledigt, was vor wenigen Minuten noch wie ein unlösbares Problem aussah. In dieser Leichtigkeit klären sich auch die anderen Dinge, die auf meiner Liste stehen. So einfach kenne ich es nicht. Sind heute besonders viele Helfer am Werk?

Als ich am Bäcker vorbeikomme, bei dem ich sonst für einen Imbiss und einen Kaffee gestoppt hätte, fahre ich jetzt mit dem Gefühl vorbei: *„Nein, das brauche ich nicht.“* Stattdessen beiße ich immer wieder mal in eine Zitrone, um

so das trockene Gefühl im Mund zu lindern, das sich jetzt schon bildet. Natürlich spucke ich die Säfte wieder aus, weil ich angewiesen wurde, keinen Tropfen zu schlucken. Die Erfrischung bleibt mir aber für einige Zeit.

Am Ende des Tages bin ich erschöpft und mir ist kalt. Ich liege bald im Bett und meine Hände werden an der Wärmflasche wieder lebendig. Mit dem Gefühl eines Siegers, nun den zweiten Tag hinter mir zu haben, schreibe ich diese Zeilen, spreche dankbar mein Gebet und schlinge im Bett wieder meine Beine um die Wärmflasche.

Ach ja, heute so gegen 17 Uhr meldete sich meine Blase und überraschte mich mit einer enormen Menge Flüssigkeit. Kurz vor dem Schlafengehen war's schon deutlich weniger, dafür aber sehr eingetrübt!

Aus Jasmuheens Buch nehme ich folgende Worte mit in den Schlaf:

*„Wenn 90 - 95% der Energie, die wir normalerweise zur Verdauung brauchen (andere schreiben 40%) zusätzlich zur Verfügung stehen, dann können wir mit diesen Energien unser grenzenloses Potenzial wirklich erforschen.“*

### Unterstützung von oben - 3. Januar

Durch die Melodie des Weckers wache ich auf, ohne mich an Träume zu erinnern. Ich drehe die Heizung höher und „döse“ noch etwas. Auf einmal bin ich in der Wüste mit einem Kamel. Es rennt auf einen Abgrund zu. Ich hänge seitlich an seinem Rücken und wir stürzen gemeinsam in die Tiefe. Beim Fallen sehe ich Skelette und Knochen in einem Steinkreis. Dann ist es dunkel!

Als ich jetzt erwache, spüre ich die Angst noch deutlich in meinem Körper. Ich schreibe alles sofort auf und frage mich, ob damit der schamanische Tod gemeint ist, durch den alles zerstört werden muss, um es neu zusammenzusetzen. Immerhin beginnt heute der dritte Tag ohne Wasser. Laut Schulmedizin müsste ich bald sterben. Doch es ist überhaupt nicht meine Absicht, jetzt zu gehen. Ich war schon lange nicht mehr so liebevoll zu meinem Körper, wie heute Morgen im Bad. Habe mich im Spiegel genau angesehen und dabei eine große Dankbarkeit gespürt, jetzt hier auf der Erde in diesem Körper sein zu dürfen. *„Es warten noch viele Aufgaben auf uns“*, habe ich meinen Zellen liebevoll zugesprochen. Reden ist das eine, ich möchte ihm aber auch durch Taten signalisieren, dass er gebraucht wird, und schwinge gleich nach dem Aufenthalt im Bad die Hanteln. Danach denke ich mir für morgen weitere Übungen aus.

Jede Handlung geht für mich in diesem Prozess viel, viel langsamer, aber auch bewusster. Körperlich gereinigt, stehe ich vor meinem Altar, um zu beten und zu meditieren. Ich bin meinem Mentor sehr dankbar für die Meditation: „Hingabe an die Liebe“ (siehe Anhang), die ich jeden Tag genieße. Das Anzünden der Kerzen zusammen mit dem Aussprechen der entsprechenden Worte ist für mich zu einem festen Bestandteil des Tages geworden. Heute

kommen drei Kerzen dran. Mit großer Achtung spreche ich daraus die Worte „*Ich bin die vollkommene göttliche Liebe ... Ich bin die Weisheit der göttlichen Liebe ... Ich bin die Macht der göttlichen Liebe!*“ Dieses kleine Ritual berührt mich so tief, dass ich dabei eine unglaubliche Dankbarkeit für meine Mutter empfinde, die mich geboren und mich mit all ihrer Liebe aufgezogen hat, so dass ich jetzt das bin, was ich bin. Es ist mir ein Bedürfnis, das laut auszusprechen, auch wenn sie es nicht hören kann. „Energie folgt den Gedanken“ habe ich immer wieder gelernt und glaube deshalb, dass meine Botschaften bei ihr ankommen. Dann fällt mein Blick auf das Bild meines verstorbenen Vaters und ich bedanke mich auch bei ihm für das, was er mir gegeben und ermöglicht hat.

## **Botschaften aus der Geistwelt**

Auf meinem Altar steht die Kopie einer Orakelkarte (siehe Quellenverzeichnis) mit der Überschrift „Weisheit“, die ich in Vorbereitung auf den Prozess gezogen hatte. Ich sehe sie und verspüre den Wunsch, für den heutigen Tag eine weitere Frage zu stellen. Diese Karten sind für mich deshalb so speziell, weil sie zu einem Begriff auch die entsprechende Qualität durch einen Wasserkristall sichtbar machen. Der Japaner Masaru Emoto hat vor langer Zeit entdeckt, dass Wasser die Schwingung von Worten, Musik, ja sogar Bildern speichern kann. Durch ein spezielles Verfahren ist es ihm gelungen, den Kristall eines solchen eingefrorenen Wassers zu fotografieren. Ich verwende diese Fotos schon seit Jahren in meinen Workshops, weil sie sehr eindrücklich zeigen, was Worte, Musik, Namen etc. für eine Ausstrahlung haben, wie sie also auch auf uns Menschen wirken. Wenn ich diese Orakelkarten befrage, um eine Botschaft aus der geistigen Welt zu erhalten, bekomme ich nicht nur ein Wort als Antwort, sondern zugleich noch das Bild eines Kristalls, der mir zusätzliche Hinweise gibt.