

Für meinen wunderbaren Mann Siranus  
Danke für deine Liebe



Sonja Ariel von Staden

# Sternentore

Botschaften aus der  
Lichtquelle



ISBN 978-3-8434-1088-5

(vormals 978-3-89767-923-8)

Sonja Ariel von Staden:  
Sternentore  
Botschaften aus der Lichtquelle  
© 2010 Schirner Verlag, Darmstadt

Umschlag: Murat Karaçay, Schirner  
Redaktion: Tamara Kuhn, Schirner  
Gestaltung: Silke Büttner, Schirner  
Satz: Michael Zuch, Frankfurt am Main  
Printed by: ren medien, Filderstadt, Germany

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

2. Auflage September 2012, in geändertem Format, versehen mit neuer ISBN

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und  
sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe  
sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

# Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	9
Erläuterung zu den Übungen	11
Das Sternentor des Ursprungs	15
Das Sternentor der Weisheit und Integrität	21
Das Sternentor des Findens	27
Das Sternentor der Lebensfreude	33
Das Sternentor der Fülle	39
Das Sternentor der bedingungslosen Liebe	47
Das Sternentor der Herzöffnung	53
Das Sternentor des Einklangs	59
Das Sternentor der Heilung	65
Das Sternentor des Friedens	73
Das Sternentor des Mutes	79
Das Sternentor der Freiheit	85
Das Sternentor der Ruhe	91
Das Sternentor der Wandlung	97
Das Sternentor des Selbstvertrauens	103
Das Sternentor »Weg aus der Angst«	109
Das Sternentor des Potenzials	115
Das Sternentor des Selbstwertes (Die Energie der Entfaltung)	123

Das Sternentor der Selbstliebe	129
Das Sternentor des Diamanten	137
Das Kristall-Sternentor von Erzengel Michael und Lapislazuli	143
Das Kristall-Sternentor von Venus und Mondstein	149
Das Kristall-Sternentor von Mars und Granat	155
Das Kristall-Sternentor von Erzengel Sandalphon und Goldberyll	161
Das Kristall-Sternentor der klaren Kommunikation und Coelestin	167
Das Kristall-Sternentor von Erzengel Raphael und Malachit	175
Das Sternentor der Gegensätze und des Ausgleichs (Die Energie des Friedens mit der Polarität)	181
Das Sternentor des Mitgefühls	187
Das Sternentor des Neubeginns (Die Energie des Frühlings)	193
Das Sternentor von Erzengel Chamuel	199
Das Sternentor der Dankbarkeit	205
Das Sternentor der Kinder	211
Das Sternentor »Ausdruck des Herzens«	219
Das Sternentor des Erfolges	225
Das Kristall-Sternentor von Erzengel Metatron und Smaragd	233
Das Sternentor der Einhörner	241
Nachwort	246
Danksagung	247

# Vorwort

Ich habe Sonja Ariel von Staden bei den Engeltagen 2010 in Nürnberg persönlich kennengelernt. Dort konnte ich erleben, wie sie auf beeindruckende Weise vor den Augen vieler Zuschauer ein Bild mit der Energie der Engeltage malte. Was mich zu ihr hinzog, waren die kraftvollen, leuchtenden und zugleich sanften Energien der Sternentore. Sie symbolisieren für mich die Energiefrequenzen einer neuen Zeit und das Leben aus dem »ICH BIN«. Beim Betrachten der Bilder ist es, als ob die Seele sich mit der Energie des Ursprungs verbindet und durch die Farben und Symbole aufgeladen wird.

Ich freue mich sehr darüber, dass Sonja Ariel diese Bilder nun einer großen Öffentlichkeit zugänglich macht. Ich wünsche mir, dass viele Menschen weltweit mit diesen wundervollen Energiefeldern in Kontakt treten können und dabei Licht, Liebe, Freude, Frieden, Mitgefühl, Kraft, Öffnung, Hilfe, Inspiration, Heilung und Vollkommenheit erfahren.

Sonja Ariel ist für mich ein Mensch mit der Sonne im Herzen und einem tiefen »JA« zur Schöpfung und zum Leben. Sie hat ihre Essenz auf ihrem eigenen Lebensweg befreit und ist in der Lage, diese Befreiung auf jeden, der mit diesen Bildern in Berührung kommt, zu übertragen. Tief verbunden mit ihrer eigenen Seelenenergie lebt sie ihre Bestimmung und macht uns über ihre zauberhaften und zugleich tief wirkenden, von innen heraus strahlenden Bilder und Worte andere Dimensionen des Seins zugänglich. Sie wird geführt von den Engeln und Meistern. Sie inspiriert, erfreut und erfüllt mit ihrem Wesen einen Raum mit den Farben des Regenbogens, der Liebe der Einhörner, der Inspiration der Engel, der Kraft der Sterne, der Weisheit der Meister und der Essenz, die in jeder Seele



ruht. Sonja Ariel ist in der Lage, diese reinen Frequenzen zu empfangen, sie auf wundervolle Weise umzusetzen und uns über diesen Weg zugänglich zu machen. Danke dafür.

Möge dieses Werk gesegnet sein. Mögen die Sternentore uns dabei helfen, in unsere ewige Gegenwart einzutreten und uns mit den verschiedensten Aspekten der Schöpfung zu verbinden. Mögen sie uns das geben, was wir im Augenblick brauchen, um ganz und vollkommen in der Gegenwart zu ruhen und kraftvoll und Segen bringend aus der Quelle heraus zu handeln. Mögen durch die Sternentore die Energien der neuen goldenen Zeit des Friedens hier auf der Erde verankert werden.

Danke für dein wundervolles Wirken. Viel Segen für dein Werk und dein Sein.

In Liebe und Achtung  
Jeanne Ruland



# Einleitung

Die Sternentor-Bilder sind wahrhaft himmlische Geschenke. Als Visionen erreichten sie mich, ihre Malerin, zum ersten Mal im September 2006. Seither vermitteln sie wunderbare, intensive Botschaften aus der Quelle allen Seins. Jedes Bild enthält eine wichtige Mitteilung, die du – ergänzend zu den weltlichen Naturgesetzen – als Lebensgesetz verstehen kannst.

Die Farben, Formen und Schriftzeichen berühren über deine Augen zugleich auch dein Herz und deine Gefühle. Die Energie und die Kraft, die die Bilder ausstrahlen, sind intensiv zu spüren. Damit du als Betrachter die Energie auf allen Ebenen annehmen und erfassen kannst, werden die »göttlichen Schriftzeichen« nach dem Malen von mir in unsere Sprache übersetzt. Die Schriftzeichen sind nicht mit menschlichen Alphabeten zu vergleichen. Sie wirken vielmehr als Botschaft in Energieform, die ich während des geführten Schreibens im Herzen hören kann.

Die Botschaften und Übungen der Sternentore greifen ineinander wie lebendige Wellen, die sich überschneiden. Sie zeigen das Leben und seine Aspekte aus verschiedenen Blickwinkeln, damit du einen umfassenden Überblick bekommst und hilfreiche Erkenntnisse erhältst. Manche Lebenshilfen finden sich in verschiedenen Kapiteln (z. B. Heilung, Mut, Selbstliebe ...). Du kannst das Sternentor mit dem Hauptthema als Basis nehmen und es zusätzlich zum aktuellen Thema nutzen, um deine Entwicklung nachhaltig voranzubringen.

Jedes Bild ist auch für mich als seine Malerin ein deutlicher Schritt in die Meisterschaft, denn ein Sternentor kann erst »geboren« werden, wenn seine Weisheit im Medium lebendig geworden ist.

Jeder Mensch, der sich auf den Weg macht, die Verbindung von Körper, Geist und Seele zu erfahren, kann von den philosophischen und inspirierenden Bilderbotschaften lernen, sich noch mehr zu öffnen und über sich selbst hinauszuwachsen. Auf liebevolle Weise kann dem Betrachter so deutlich werden, wie bewusstes Leben in all seinen Aspekten funktioniert.

Bisher entstanden beinahe im Monatsrhythmus neue Sternentore. In diesem Buch sind sie in der ursprünglichen Reihenfolge ihrer Entstehung aufgeführt. Ich male sie mit Acrylfarben, die besonders stark leuchten, in unterschiedlichen Größen auf Leinwand. Das kleinste Sternentor ist 50x50 cm groß, das größte 100x100 cm.

Besonders spannend ist es, den Zeitpunkt ihres Entstehens im Zusammenhang mit den Jahresenergien zu betrachten – denn es wird klar, dass die Sternentore deutlich den Energie- und Bewusstseinswandel in der Welt widerspiegeln.

In diesem Buch ist der erste Zyklus aus 36 Bildern mit ihren jeweiligen Botschaften zu sehen. Zu jedem Sternentor gibt es zusätzlich Erläuterungen der tieferen Bedeutung, verschiedene Übungen, Meditationen, Visualisierungsübungen und Affirmationen.

So kannst du das Buch auf unterschiedliche Weise nutzen: als Bilderbuch zur Entspannung und zum Genießen, als Unterstützung zur spirituellen Entwicklung oder als Hilfe in Zeiten der Herausforderungen. Es ist eine Schatztruhe mit vielen Edelsteinen, die alle ihre Energie für dein Wohlbefinden und dein Glück fließen lassen. Die Sternentore können dir Antworten und Unterstützung geben.

Das Kartenset »Sternentore« (Schirner Verlag, Darmstadt 2010) ist eine wunderbare Ergänzung zu dem Buch. Mit den Karten kannst du intuitiv einen Spiegel deiner Entwicklung erhalten, um dir bewusst zu werden, welches Thema für dich gerade wichtig ist, und dieses dann bearbeiten. Außerdem kannst du dich von den Farben der Bilder inspirieren lassen und dich mit der Energie der Quelle auftanken, um für ein besonderes Lebensthema Kraft zu schöpfen. Auf diese Weise spielen Körper, Geist und Seele gemeinsam ein wunderbares »Spiel des Lebens«.

# Erläuterung zu den Übungen

## Das Lebensbuch

Das Lebensbuch ist ein Begleiter auf dem Weg in ein neues Bewusstsein. Es braucht nicht täglich geführt zu werden – es sei denn, du machst eine 30-Tage-Übung. Als Lebensbuch kann ein einfaches, festes Schreibbuch dienen, in das du dir Notizen zu den Übungen, die dir im Buch begegnen, machen kannst. Diese Methode ist eine gute Möglichkeit, dir selbst zu zeigen, was in dir vorgeht. Wenn du die einzelnen Übungen – wie in einem Tagebuch – mit einem Datum ver siehst, kannst du deine Entwicklung rückblickend betrachten. Wenn du Übungen wiederholst, lässt sich auf diese Weise gut feststellen, was sich in der Zwischenzeit verändert hat – und so kannst du stolz auf deine Entwicklung sein. Nur du allein hast die Macht, dein Leben zu verändern. Setze diese Macht so wirkungsvoll wie möglich ein, und genieße jeden Schritt in eine schöne, kraftvolle Zukunft. Es macht große Freude, die einzelnen Schritte dorthin im Lebensbuch festzuhalten!

## Die 30-Tage-Übung

Das menschliche Gehirn lässt sich immer wieder bewusst neu programmieren. Es ist möglich, alte Ansichten, Gewohnheiten und Glaubenssätze loszulassen und neue Erkenntnisse zu verankern. Nach 30 Tagen, in denen eine Affirmation oder eine Übung täglich wiederholt wurde, hat das Gehirn sie verinnerlicht. Das Leben kann sich dann sinnvoll verändern. Natürlich haben die Übungen auch eine Wirkung, wenn du sie nur einmal machst – die beste Wirkung entfaltet sich jedoch, wenn du konsequent bist und 30 Tage hintereinander übst.

## Affirmation

Die Wortbedeutung ist »Bekräftigung« und »Bejahung«. Indem der Fokus auf etwas Positives gelenkt wird, kann eine Affirmation eine aktuelle Situation verbessern. Am besten wirkt eine Affirmation, wenn du vor einem Spiegel stehst und sie dir »in die Augen« sprichst. Doch auch das einfache Aussprechen, ohne sich in die eigenen Augen zu blicken, verhilft der inneren Struktur zu einem Umdenken.

Gebete und Mantras sind ebenfalls Affirmationen. Je klarer und positiver sie formuliert sind, desto besser können sie das Bewusstsein kräftigen. Es ist ratsam, die Worte so zu verfassen, als wäre der gewünschte Effekt bereits eingetreten. Denn spreche ich so, als ob mein Wunsch bereits in Erfüllung gegangen ist, wird der Verstand alles daran setzen, diesen Wunsch real werden zu lassen.

## Meditation

Das Wort »Meditation« bedeutet »Ausrichtung zur Mitte«. Für eine Meditation suchst du am besten einen Raum auf, in dem du Ruhe hast und nicht abgelenkt wirst. Du kannst im Sitzen oder im Liegen meditieren. Wichtig ist dabei, dass der Körper sich entspannt und der Atem frei fließt.

Eine Meditation kann vollkommen frei von Bildern sein. In vielen Religionen gilt die absolute Leere, die Befreiung von jeglichen Gedanken und das Verschmelzen mit der göttlichen Quelle als höchster Zustand.

Die in diesem Buch vermittelten Meditationen sind geführte, beschriebene Übungen, mit deren Hilfe aus der Ruhe heraus neue Wege des Bewusstseins gefunden werden können. Am besten liest du dir die jeweilige Meditation vorher durch, um sie dann mit geschlossenen Augen auszuführen. Oder du nimmst die Worte auf und spielst sie dann wieder ab.



## Visualisierungsübungen

Der menschliche Geist und auch die Gedanken werden von inneren Bildern gelenkt, die an Gefühle gekoppelt sind. Wenn du dir den schönsten Moment deines Lebens vorstellst und alles im Detail vor deinem inneren Auge betrachtest, bist du ganz tief in einem sehr glücklichen Zustand. Dein ganzer Körper schwingt in einer hohen, liebevollen Frequenz, und dein Immunsystem wird gestärkt. Diese große Kraft der Selbstheilung kann in Visualisierungsübungen wunderbar genutzt werden. Stelle dir die Ideen, die ich dir schenke, so intensiv und mit so vielen Sinnen wie möglich vor, damit dein ganzes System davon profitieren kann. Wenn es dir anfänglich noch ein wenig schwerfällt, kannst du durch Wiederholung schnell den Punkt erreichen, an dem es dir richtig gut geht!





## Das Sternentor des Ursprungs



# Die Botschaft

Lasse im Hier und Jetzt alles los. Lasse dich treiben und zurückführen an den Ort, dem du entstammst. Spüre die Einheit, die Kraft und deine wahre Quelle. Dort, am Beginn allen Seins, kannst du dich mit dem verbinden, was dich wahrhaftig ausmacht: mit deiner göttlichen Seele. Tauche ein, tanke dich auf mit Zuversicht, Geborgenheit und bedingungsloser Liebe. Dann kannst du dein Leben voller Energie, Harmonie und Leichtigkeit leben.

Empfangen durch Sonja Ariel von Staden im September 2006

# Bedeutung

Welches Geheimnis auch immer sich hinter der Erschaffung unseres Universums verbirgt – es gibt einen Ursprung, es gibt eine Quelle, aus der alle Energie stammt. Alles ist Energie, alles ist Schwingung, darin sind sich viele Wissenschaftler einig, und die alten großen Kulturen wussten es seit Anbeginn.

An welche Art des Ursprungs du auch glaubst: Du kannst viel Kraft schöpfen, wenn du dich mit dem Augenblick des Erschaffens verbindest. Der Moment, in dem alles begann, ist dem großen Wunsch gleichzusetzen, Erfahrungen möglich zu machen. Das Perfekte kann seine Perfektion nur spüren, wenn es sie lebt. Erst die Erfahrung macht etwas fühlbar. Reines Wissen reicht nicht aus, erst Leben und Handeln machen aus Wissen unschätzbare Weisheit. Wir sind auf diese Erde gekommen, um uns selbst in unserer Schöpferkraft und mit unseren individuellen Möglichkeiten auszutoben auf dem Spielplatz des Lebens, auf dieser Erde voller Wunder.

Der göttliche Ursprung ist in allem spürbar. Mit unsichtbaren, zarten Energiefäden sind alle Seelen mit der Quelle verbunden. Wir spüren sie mal mehr und mal

weniger stark, doch die Verbindung ist immer da. Es ist die Liebe, die uns mit dem Ursprung verbindet. Dorthin möchten wir zurück.

Die göttliche Kraft ist reine, klare, bedingungslose Liebe und Energie. Aus ihr formt sich alles Leben, in ihr ist alles enthalten: alle Information, aller Trost, alle Weisheit, alles Glück. Es ist an uns, immer wieder in die Quelle einzutauchen. Auch wenn du manchmal das Gefühl hast, alles Schöne existiere weit weg von dir – der Weg dahin ist kurz, denn alles ist miteinander verknüpft, und somit ist alles auch in dir.

Kehre zurück zum Ursprung allen Seins. Dort findest du alles, was du bisher gesucht hast, und bist wieder eins mit dir selbst.

## »Ich bin« – Ankommen in diesem Leben Eine Visualisierungsübung – Eine 30-Tage-Übung

Um diese Visualisierungsübung zu machen, brauchst du nur den Wunsch in dir zu verspüren, endlich mit dem echten, dem wahren Spiel zu beginnen – jenseits der Illusion, jenseits der Rollen, die du bis heute gespielt hast. Wenn du konsequent bist, kannst du in 30 Tagen deine Sicht auf dein Leben verändern.

**Heute beginnt dein Leben – wie es jeden Tag neu beginnt. Bist du bereit?**

Suche dir einen Platz, an dem du ungestört und in Ruhe sein kannst. Setze oder lege dich in eine für dich angenehme Position. Dann stelle dir vor, du befindest dich in einem leeren Raum. Einzig in der Mitte steht ein Becken, das mit klarer Flüssigkeit gefüllt ist, mit reiner, purer Energie der Schöpfung. Dies ist die Quelle deines ganz besonderen Lebens. Der Raum ist die Essenz deines Seins, dein



Spielzimmer, in dem dein Leben neu entstehen kann. Hier bist du reine Existenz, das »ICH BIN«. Hier bist du ganz und gar Seele, hier hast du die alleinige, vollständige Schöpferkraft.

Nun ist es an dir, den Raum zu füllen. Er lässt sich deinen Wünschen immer neu anpassen. Wie formst du ihn? Wie groß soll er sein? Gibt es angrenzende Zimmer? Wie sehen sie aus?

Vielleicht gibt es Plätze, die deinen Lebensbereichen entsprechen. Vielleicht ein Zimmer für die Liebe, eines für die Familie, eines für den Beruf und eines für die Freizeit? Noch weitere? Oder andere?

Lasse deiner Fantasie freien Lauf. Genieße es, alles neu zu gestalten. Alles, was du erschaffst, wird aus der Quelle deiner Schöpferenergie genährt. Die Quelle ist grenzenlose und reine Liebe. Sie bleibt ewig gefüllt. Nutze sie.

Lasse die göttliche Energie des Ursprungs in alle Bereiche deines Lebens fließen, die Kraft und neue Entscheidungen brauchen. Du bestimmst, was du verändern möchtest. Aber beachte: Aus jeder Wahl ergeben sich Konsequenzen.

Gestatte dir, etwas Neues auszuprobieren. Befreie dich von Einschränkungen, und lasse deinem Spieltrieb und deinen Gefühlen freien Lauf. Hier ist alles möglich. Spüre das »ICH BIN«.

Es ist dein Leben, es ist deine Freiheit, dein Anspruch auf Glück. Erlaube dem Leben jetzt, dir deine Wünsche zu erfüllen. Deine neuen inneren Bilder dürfen sich nun im Außen verwirklichen. Und manchmal sind es sogar Wunder, die geschehen.

Nach 30 Tagen kannst du spüren, wie viel Freude es macht, Schöpfer oder Schöpferin zu sein. Es wird dir leichter fallen, neue Entscheidungen zu treffen. Du wirst größere Gelassenheit spüren. Das Leben entwickelt sich neu – zu deinen Gunsten.

Du kannst diese Übung noch verstärken, wenn du nach der Visualisierung die Affirmation sprichst.

# Affirmation

Stelle dich so oft wie möglich vor einen Spiegel, und sprich die Worte in deine Augen und dein Herz:

**»Ich bin verbunden mit dem Ursprung allen Seins. Aus dieser Quelle schöpfe ich, und dank dieser Quelle bin ich Schöpfer/Schöpferin. Ich genieße mein Leben.«**

Fühle die Kraft dieser Worte und ihre göttliche Energie. Du bist ein göttliches Geschöpf, das auf dieser Erde in einem wundervollen irdischen Körper Erfahrungen macht – für dich selbst und alles, was existiert. Schön, dass es dich gibt!







## **Das Sternentor der Weisheit und Integrität**

# Die Botschaft

Ich bin mit euch und in euch, geliebte Seelen! Das göttliche Licht strahlt in euch – immer. So ganz erfüllt mit dem Licht der Wahrheit, steht es euch immer frei, im Sinne dieser Wahrheit zu handeln. Ihr spürt es jedes Mal deutlich, wenn ihr im Sinne eurer tiefsten Weisheit handelt und euch dem Licht in euch zuwendet. Ihr werdet wahrhaft authentisch! Ihr erleuchtet euch selbst, indem ihr mit dem Strom eurer Wahrheit und Weisheit fließt. Lebt das Wissen um die Kraft des Göttlichen in euch. Dann werdet ihr zu den Menschen, die ihr wirklich seid: wahrhaftig, integer und aufrichtig. Dann leuchtet das Licht aus euch heraus. Ihr entzündet die Fackel der Liebe in der Welt mit großer Leichtigkeit. Wunder und Leben fließen satt und wunderschön durch euch hindurch. Ihr seid endlich eins, weil ihr aufrichtig mit euch und allem seid, was existiert. Ihr werdet immer geliebt für euren Mut, zu leben, meine Kinder.

Empfangen durch Sonja Ariel von Staden als Sternentor für 2007 im Dezember 2006  
und als Urkraft der Weisheit und Integrität im April 2008

# Bedeutung

Weisheit ist gelebtes Wissen. Integrität bedeutet, dass deine Handlungen deinem aufrichtigen Selbst entsprechen. Zwei große Worte – vereint in einer berührenden Botschaft. Weisheit und Integrität, diese beiden elementaren Begriffe prägen die Verhaltensweise, die wir uns für die Neue Zeit wünschen.

Sei dir bewusst, dass du ein leuchtender Knoten im unendlich großen Netzwerk der Energie bist. Du bist einzigartig und wichtig für alles im Hier und Jetzt. Deine Seele ist mit einem Plan und einer Bestimmung auf diese Erde gekommen. Du bist bedeutend, denn du erschaffst mit deiner besonderen inneren Ausrichtung



Materie und Wahrheit im Universum. Du hast die Kraft und die Macht, in deinem Leben etwas Besonderes zu leisten, wie jede Seele, die sich entschlossen hat zu inkarnieren.

Du hast den freien Willen, deine Entscheidungen zu treffen, wie es dir gefällt, und du triffst jeden Tag neue, vielfältige, große und kleine Entscheidungen. Wie auch immer deine Umwelt sie bewertet – du allein bestimmst, ob sie zu deinem Besten geschehen.

Jeder Entschluss, den du triffst, hat eine Auswirkung auf das schimmernde Netzwerk, durch das du mit allem verbunden bist. Deine Mitmenschen reagieren auf deine Handlungen, ob in Gedanken, Worten oder Taten.

Das Netzwerk der Energie ist ein wunderbares Bild dafür, dass alles um dich herum permanent miteinander kommuniziert. Es ist wie ein leises, flüsterndes Singen, das dich umgibt. Dein Bewusstsein kann aus dem Strom der Gedanken und Ideen jederzeit Informationen abrufen. Wie in einem gigantischen göttlichen Computer fließt die Energie durch uns alle hindurch und versorgt uns mit wichtigen Details über unser Leben.

Wenn du dein Herz und deinen Geist weit öffnest, kannst du spüren, dass du eins bist mit allem auf dieser Welt und weit darüber hinaus – und du kannst dies nutzen.

Du kannst auf dieser schönen, bunten Erde viel Wissen sammeln. So viel geschieht und existiert hier. Jede Zelle ist voller Wissen, und dieses Wissen verwandelt sich in dem Moment in Weisheit, in dem du reflektierst und es so einsetzt, dass du glücklich mit dem Ergebnis deiner Handlungen bist.

Weisheit hat Respekt vor der Einzigartigkeit des Gegenübers. Sie ist voller Güte, Liebe und Achtsamkeit. Wenn du weise handelst, fühlst du eine tiefe Gelassenheit in dir. Du triffst deine Entscheidungen mit innerem Frieden.

Eine solche Handlungsweise nennt man »integer«. Bewusstes Handeln im Rahmen deiner persönlichen Moral wirkt auf deine Umgebung ehrlich und kraftvoll. So wie du einem Mitmenschen freundlich und respektvoll begegnest, kann dieses Gegenüber auch dir begegnen. Ursache und Wirkung finden hier einen gesegneten Rahmen.

Authentisch zu werden, beginnt mit dem Tag deines bewussten Erwachens – wenn du erkennst, dass dein Leben noch so viel mehr zu bieten hat, als dein schlummernder Geist bis zu diesem Zeitpunkt wahrnehmen konnte. Du erkennst dich selbst, weil du dich im glänzenden Spiegel deiner Seele betrachtest. Je mehr du weißt, wer du bist, desto leichter kannst du weise und integer handeln. Dies ist ein Segen für die Welt!

## Reflexion

### Eine Bewusstseinsübung – Eine 30-Tage-Übung

Weisheit und Integrität beruhen auf Erfahrung und Bewusstsein. Du kannst sie trainieren und zur Reife bringen, indem du dich selbst aufmerksam beobachtest und indem du reflektierst.

Du kannst diese spannende Bewusstseinsübung immer wieder zwischendurch praktizieren oder sie als 30-Tage-Übung machen, um dein Bewusstsein in einem Quantensprung um ein Vielfaches zu erweitern.

Nutze hierfür dein Lebensbuch. Nimm dir Zeit. Spüre in dich hinein. Was beschäftigt dich gerade besonders? Gibt es Situationen, in denen du anders handeln oder behandelt werden möchtest?

Schreibe auf, was dir wichtig ist. Wie willst du dich fühlen? Notiere, wie du dir dein Leben in einem optimalen emotionalen und körperlichen Zustand vorstellst. Empfindest

du Respekt und Achtsamkeit für dich selbst? Kannst du sie geben? Tust du dir selbst gut? Sorgst du für dich? Bist du dir selbst gegenüber ehrlich? Handelst du weise?

Es ist ein mutiger Schritt, das eigene Verhalten immer wieder bewusst zu beobachten. Sich selbst gegenüber ehrlich zu sein, ist dabei der Anfang. Im Buddhismus gibt es den »unbeteiligten Beobachter«. Du kannst einen Teil von dir selbst bitten, zuzuschauen, was du den ganzen Tag über erschaffst. Zwischendurch kannst du bewusst in die Rolle des unbeteiligten Beobachters hineinschlüpfen und fühlen, wie die Situation auf einen Außenstehenden wirkt. Dein unbeteiligter Beobachter ist frei von Kritik. Er sieht klar und deutlich, wie die Dinge sind. Er verurteilt nicht, sondern hilft dir mit konkreten Ideen, wenn er dein Verhalten eine Weile beobachtet hat.

In deinem Lebensbuch kannst du beide Sichtweisen notieren. Aus der Rolle des unbeteiligten Beobachters heraus hilfst du dir selbst dabei, dich immer besser kennenzulernen!

## Affirmation

Stelle dich vor einen Spiegel. Betrachte dich in deiner Einzigartigkeit. Spüre dein Herz, und sei offen und ehrlich zu dir. Dann sprich dir in deine Augen:

**»Ich nehme mich und meine Umwelt bewusst wahr. Ich fühle mich selbst, meine Weisheit und Wahrheit. Ich handle bewusst und nach bestem Wissen.«**

Wenn du mit offenen Augen und offenem Herzen durch dein Leben gehst, wirst du schnell spüren, wie du authentisch handeln kannst. Sei du selbst, zu jedem Zeitpunkt. Stehe zu dir, zu deiner Entwicklung, deinen Träumen und Zielen. Folge deinem Herzen. Dann handelst du weise und integer.