

Barbara Heider-Rauter

Die **ENTFALTUNG** des  
**Lichtkörpers**

Ein Begleiter für die  
spirituelle Entwicklung



 Schirner  
Verlag

Barbara Heider-Rauter

Die **ENTFALTUNG** des  
**Lichtkörpers**

Ein Begleiter für die  
spirituelle Entwicklung



 Schirner  
Verlag



Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat, sondern dienen der Begleitung und der Anregung der Selbstheilungskräfte. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens der Autorin oder des Verlages. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Wir verzichten auf das Einschweißen unserer  
Bücher – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

ISBN Printausgabe: 978-3-8434-1484-5

ISBN E-Book: 978-3-8434-6471-0

Barbara Heider-Rauter:  
Die Entfaltung des Lichtkörpers  
Ein Begleiter für die  
spirituelle Entwicklung  
© 2010, 2021 Schirner Verlag,  
Darmstadt

Umschlag: Elena Lebsack, Schirner,  
unter Verwendung von # 1035309715  
(© Vladi333), # 1276368010 (© Olga Hme-  
levskaya), # 1471790456 (© Birgit Muench),  
# 788810032 (© Croisy) und # 1703547052  
(© Veronika By), www.shutterstock.com  
Layout: Hülya Sözer, Schirner  
Lektorat: Katja Hiller, Schirner  
Printed by: Ren Medien GmbH, Germany

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

Erweiterte Neuausgabe 2021 – 1. Auflage September 2021

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

# Inhalt

Ein paar persönliche Worte  
zum Einstieg .....7

Was ist der Lichtkörper? ..... 13

Welchen Vorteil hat ein voll entwickelter LICHTKÖRPER? ..... 19

**SYMPTOME**, die du während deines Erwachens  
**WAHRNEHMEN** kannst ..... 21

Die **ENTFALTUNG DES LICHTKÖRPERS** ist  
keine Erfindung der Neuen Zeit ..... 26

Was kannst du für die  
Entwicklung deines Lichtkörpers tun? ... 31

Was braucht der Samen deines LICHTKÖRPERS? ..... 37

Starte **DANKBAR** und voller Liebe und Segen in den Tag ..... 43

Der ideale Schutz deines  
Energiefeldes ..... 49

**ÜBUNG**: Schutzritual ..... 50

**WEITERE TIPPS** für deinen Schutz ..... 53

Reinigung von **FREMDENERGIEN**. ..... 56

**ÜBUNG**: Reinigungsbad mit Salz und weißem Licht ..... 56

**TIPP** für unterwegs ..... 58

**ÜBUNG**: Verbindungen zu früheren Partnern lösen ..... 59



## Liebe für deinen Körper und die Materie .....63

ÜBUNG: Spüre deinen Körper . . . . . 64

ÜBUNG: Stärke deine Verbindung mit Mutter Erde . . . . . 65

**GESUNDE NAHRUNG** für deinen Körper . . . . .67

## Lichtvolle Energien auf deinem spirituellen Entwicklungsweg.....71

Die **MACHT** deiner Gedanken . . . . .74

ÜBUNG: Dein Gedankenwecker. . . . . 75

Die heilende **KRAFT** der **DANKBARKEIT** . . . . .79

**FREUNDLICHKEIT** öffnet dein Herz. . . . .82

ÜBUNG: Dein Freundlichkeitstagebuch . . . . . 83

**ACHTSAMKEIT** und **LIEBE** für die alltäglichen Dinge . . . . .85

ÜBUNG: Lebe mehr Achtsamkeit. . . . . 86

**VERANTWORTUNG** für die eigene Entwicklung übernehmen . . . . .87

ÜBUNG: Befreie dich von Blockaden, und folge deinem Ziel . . . . 92

**TOLERANZ** schenkt tiefen **FRIEDEN** und **ENTSPANNUNG** . . . . .95

ÜBUNG: Die liegende Acht für mehr Toleranz auf der Erde . . . . . 97

Die **ENTWICKLUNG** der bedingungslosen **LIEBE** . . . . .99

ÜBUNG: Verbindung in tiefer, göttlicher Liebe . . . . . 101

**FREIHEIT** beflügelt dein Leben . . . . .104

ÜBUNG: Atme Ruhe und Frieden in dich . . . . . 106



MITGEFÜHL für dich und für alle Wesen . . . . .	108
<b>ÜBUNG:</b> Kurzurlaub für deine Seele . . . . .	112
VERGEBUNG befreit dein <b>GLÜCKSPOTENZIAL</b> . . . . .	115
Gelebte <b>AUTHENTIZITÄT</b> . . . . .	119
<b>ÜBUNG:</b> Erkenne dein wahres Ich . . . . .	121
<b>FLEXIBILITÄT</b> bringt neuen <b>LEBENSFLUSS</b> . . . . .	123
<b>VERBINDLICHKEIT</b> schenkt <b>STABILITÄT</b> und <b>SICHERHEIT</b> . . . . .	125

Erkenne den größeren Plan,  
der deinem Leben zugrunde liegt ..... 129

Ausdauer unbedingt erwünscht ..... 133

**ÜBUNG:** Rezitiere das Gayatri-Mantra . . . . . 134

Weitere hilfreiche **TIPPS** und **ÜBUNGEN**  
für deine **LICHTKÖRPERREISE** . . . . . 136

**ÜBUNG:** Die Gehmeditation . . . . . 137

**LEBE** in von **LICHT** erfüllten Räumen . . . . . 142

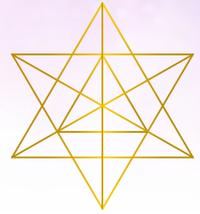
**HEUTE** ist ein guter Tag für deinen **NEUBEGINN** . . . . . 145

Über die Autorin..... 149

Bildnachweis ..... 152







# Ein paar PERSÖNLICHE WORTE zum **Einstieg**

Bereits sehr früh in meinem Leben konnte ich die feinstofflichen Felder wahrnehmen, die unseren physischen Körper umgeben. Ich sah auf diese Weise Zusammenhänge, die ich bis dahin noch nicht bemerkt hatte, und erhielt Einblick in ganze Lebenskonzepte. Damals gab es jedoch niemanden in meinem direkten Umfeld, der mir meine tieferen Einsichten und Empfindungen erklären konnte. Ich musste mich also auf die Erklärungen meiner feinstofflichen Freunde, meiner Engel und geistigen Führer, verlassen und auf meine eigenen Wahrnehmungen vertrauen.

Später erkannte ich, welch großer Vorteil das für meine persönliche Entwicklung und meinen Weg des Erwachens war, denn meine Informationen waren nicht von einer anderen menschlichen Meinung gefärbt, sondern sie entstammten pur und unverfälscht der Quelle allen Seins. So lernte ich bereits in sehr jungen Jahren, meiner Intuition und meinen sensitiven Wahrnehmungen volles Vertrauen zu schenken.

Erst viel später konnte ich meine Erfahrungen mit Menschen austauschen, die einen ähnlichen Einblick in die Geistigen Welten hatten. Ich erkannte, dass ein Teil meiner Einsichten mit



dem Lebensplan der Menschen zu tun hatte, dass mir die perfekte Blaupause gezeigt wurde und dass es darum ging, diesen individuellen Plan, den sich jeder Mensch in seine Inkarnation mitbringt, zu erkennen und zu verwirklichen.

Schon immer war ich sehr interessiert an den Menschen und ihren unterschiedlichen Lebenswegen. Es ist mir ein wichtiges Anliegen, die einfachen geistigen Gesetzmäßigkeiten weiterzugeben, die ich im Laufe meines Lebens erkannt habe. Den Menschen eine Wegweiserin zu ihrem inneren Licht zu sein und sie auf liebevolle Weise auf ihrem Weg zu unterstützen, das ist mir eine große Herzensangelegenheit.

Der Weg des Erwachens ist einfach, aber auch sehr tiefgründig. Er erfordert Ausdauer und den Willen, uns selbst wirklich in all unseren Facetten erkennen zu wollen. Durch unsere Erziehung entfernen wir uns normalerweise von unserem wahren Selbst, der Zugang zu uns wird uns aberzogen, und wir nehmen die unterschiedlichsten Muster und Glaubenssätze von anderen an. Diese sind uns jedoch eher hinderlich auf unserer Reise zu uns selbst. Erwachen heißt, unsere Essenz, unsere Begabungen, unsere Talente und all unsere lichtvollen Fähigkeiten zu erkennen, sie zu entwickeln und sie zum Wohl von uns selbst und allen Wesen einzusetzen.

Wenn dein Lichtkörper voll entfaltet ist, hast du wieder Zugang zu deinem ganz individuellen Inkarnationsschatz, zu all deinen Talenten und Fähigkeiten, die du dir hier auf die Erde mitgebracht hast. Nimm diese Chance für dich wahr, und lasse dein Licht in vollem Umfang erstrahlen.



Du bist eine lichtvolle Seele, die sich inkarniert hat, um ihr Licht in die Dunkelheit der irdischen Verstrickungen fallen zu lassen. Mit deinem Licht bringst du einen Unterschied auf diesen Planeten. Strahle und funkle, werde wieder zu dem leuchtenden Stern, der du in Wahrheit immer schon bist.



Alle Übungen und Gedanken in diesem Buch sind als liebevolle und einfache Anregungen für deinen Tagesablauf gedacht und stellen auf keinen Fall ein Muss dar. Sie erheben schon gar nicht den Anspruch auf die einzige Wahrheit oder Vollkommenheit. Sie sind eine Sammlung der Tipps, Gedanken und Übungen, die mir und den vielen Menschen, die bei mir Seminare oder Workshops besucht haben, auf dem Weg der Lichtkörperentwicklung sehr hilfreich waren und sind. Ich freue mich, wenn für dich etwas Passendes dabei ist und ich dir mit diesen Zeilen eine Wegweiserin bei deiner Lichtkörperreise sein darf.

Vielleicht vermisst du spektakuläre Übungen oder kaum zu bewältigende Aufgaben. Eine alte Konditionierung von uns Menschen ist ja, zu glauben, dass nur das, was wir uns hart und unter Entbehrungen erarbeiten, erfolgreich sein wird. Bei deinem spirituellen Wachsen wird dir dieser Glaubenssatz aber eher hinderlich sein.



Der Grund dafür ist, dass die Entwicklung deines Lichtkörpers in deinem täglichen Leben stattfindet. Wenn du das verstehst und bereit bist, deine Energien dafür zu verwenden, dein tägliches Leben lichtvoller zu gestalten, dann bist du auf dem besten und schnellsten Weg zur vollen Entfaltung deines höchsten Lichtpotenzials. Das Geschenk deiner täglich gelebten Lichtkörperentwicklung ist dann, dass dein Leben einfacher, lichtvoller, liebevoller, zufriedener und reicher wird.

Die schwierigen Übungen, nach denen du vielleicht suchst, und die tausend Schritte, von denen du glaubst, dass du sie gehen musst, sind nichts im Vergleich dazu, wenn du deine Bereitschaft für das tägliche Üben deiner allerhöchsten Qualitäten unter Beweis stellst.

Erinnere dich daran, was du schon alles getan oder gelesen und bald darauf wieder vergessen hast. Warum? Weil du es nicht in dein tägliches Leben integriert, sondern ihm eine Sonderstellung für eine spezielle Zeit gegeben hast.

Die schwierigste und herausforderndste Übung überhaupt, die du dir auferlegen kannst, ist, dein tägliches Leben bewusst und lichtvoll zu leben und all die Eigenschaften des höchsten Erwachens immer und überall zu üben, bis sie für dich selbstverständlich werden und du sie vollkommen integriert hast.

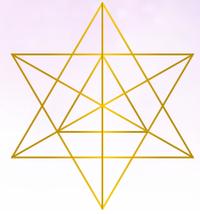
Dann ist dein Lichtkörper bereit, sich voll zu entfalten und dir die Einblicke in die Mysterien des Lebens zu offenbaren. Dann wirst du zum Schöpfer und entfaltetest deine lichtvolle Macht.



Ich wünsche dir aus tiefstem Herzen  
bedingungslose Liebe, Mut, Ausdauer  
und das Verständnis dafür, dass  
deine Lichtkörperentwicklung ein  
kontinuierliches, freudvolles, täglich  
gelebtes Abenteuer sein darf.







# Was ist der Lichtkörper?

Der Lichtkörper ist reines Bewusstsein.  
Und je stärker du ihn entwickelst, desto  
besser ist dein Zugang zu all deinen  
sensitiven Fähigkeiten.



Der Lichtkörper ist die lichte, vollkommene und für die meisten Menschen unsichtbare Hülle um unseren feststofflichen Körper, mit der jeder von uns geboren wird. Er ist nicht gleichzusetzen mit unserer Aura, aber sie ist in ihm enthalten. Der Lichtkörper besteht, wenn der physische Körper mitgezählt wird, aus acht Schichten oder Sphären, in denen sowohl alle unsere irdischen Themen als auch deren Lösungen mehr oder weniger feinstofflich gespeichert sind.

Je weiter entfernt vom physischen Körper die Themen liegen, desto komplizierter und schwerer aufzulösen sind sie, bis sie in der achten Sphäre, der ketherischen Blaupause, bereits im erlösten Stadium sind. Sobald wir beginnen, unseren Lichtkörper zu entwickeln, schälen wir uns Schicht für Schicht aus den irdischen Verstrickungen und Illusionen heraus. Diese Entwicklung ist ein längerer Bewusstseinsprozess, und auch bei diesem ist es



wichtig, ihn Schritt für Schritt zu gehen. Weil du mit einem voll entwickelten Lichtkörper Zugang zu Fähigkeiten bekommst, die das normale irdische Dasein und Verständnis weit übersteigen, ist es sehr wichtig, dass du dafür auch bereit bist.

Die acht Körper, Sphären oder Schichten, in denen unsere Themen und Blockaden Reinigung erfahren und durchlichtet bzw. erleuchtet werden, sind folgende:

### 1. **Der feststoffliche bzw. physische Körper**

Er ist verbunden mit dem EXISTIEREN. In ihm geht es darum, dass sich alle deine Körpersysteme im Gleichgewicht befinden. Auch deine Gesundheit bzw. Krankheiten sind hier gespeichert. Diese Schicht ist ein sehr wichtiges Übungsfeld, denn wir lehnen unseren physischen Körper oft ab. Je besser wir ihn behandeln und pflegen, desto einfacher gelingt uns der Aufstieg in die achte Sphäre. Dein Körper ist der Tempel deiner Seele, sei dir dessen immer bewusst.

### 2. **Der ätherische Körper**

Diese Schicht ist verbunden mit dem SEIN. Hier wird deine Lebensenergie im Fluss gehalten und das Yin und Yang ausbalanciert. Diese Sphäre ist ein wundervolles Betätigungsfeld, um die duale Welt in dir in Harmonie zu bringen. Deine männlichen und deine weiblichen Anteile können in diesem Teil deines Lichtkörpers Ausgleich erfahren. Wenn du zu einer neuen Vereinigung der dualen Energien in dir gelangst und in die Einheit eingetaucht bist, hast du einen großen Schritt auf deiner Lichtkörperreise getan.



### 3. Der emotionale Körper

Der Emotionalkörper ist verbunden mit dem ECHTEN FÜHLEN. In dieser Schicht werden deine Gefühle wieder in den Fluss gebracht, und alle emotionalen Blockaden können aufgelöst werden. In ihr ist neben allen anderen Emotionen auch deine Selbstliebe gespeichert, und das ist ein wahrhaft weites Übungsfeld in unserer Welt. Deine Gefühle haben eine große Macht und einen direkten Einfluss auf den Ablauf deines Lebens. In dieser Sphäre erhältst du die Chance, Klarheit über deine Gefühle und ihre schöpferische Kraft zu erlangen.

### 4. Der mentale Körper

Er ist verbunden mit dem KLAREN DENKEN. All deine Glaubenssätze, deine Gedankenmuster und deine Konditionierungen sind in ihm gespeichert. Bewusstheit über die Macht deiner Gedanken wird hier entwickelt. Deine Gedanken tragen Schöpferkraft in sich, sodass sich dein Leben zu dem gestaltet, was du denkst. Wenn du dein Denken in den Dienst des Lichts und der Liebe stellst, hast du einen riesigen Schritt auf deinem Weg des Erwachens getan.

### 5. Der astrale Körper

Der Astralkörper ist verbunden mit dem LIEBEN. In dieser Sphäre wird alles bereinigt, was dich von der wahren Liebe abhält. Sobald du deine Liebe für alle Wesen auf diesem Planeten entdeckst und auch mit jedem Atemzug lebst, dehnt sich dein Liebespotenzial um ein unvorstellbar Vielfaches aus. Liebe ist die größte Kraft in unserem Universum, sie unterstützt uns dabei, Berge zu versetzen und Wunder zu vollbringen.



## 6. Die ätherische Blaupause

Diese Schicht ist verbunden mit dem GÖTTLICHEN WILLEN. In ihr geht es um die Erkenntnis, dass der Fokus im Leben auf der Energie von »Dein Wille geschehe« vor »Mein Wille geschehe« liegt. Dies ist eine tiefe Erkenntnis, die bis in deine Zellen hineinreichen kann. Du wirst dadurch bereit, dich als Gefäß für den göttlichen Fluss bereitzustellen, anstatt alles selbst regeln und bestimmen zu wollen. Hierin liegt die größte Herausforderung für dein Ego.

## 7. Der himmlische Körper

Der himmlische Körper ist verbunden mit der GÖTTLICHEN LIEBE. Bedingungslose Liebe und bedingungsloses Mitgefühl für alles Lebendige und für alle Wesen im sichtbaren und im feinstofflichen Raum werden in dieser Sphäre geschult und erfahren Reifung. Die Voraussetzung für diese göttliche Form der Liebe ist deine bedingungslose Selbstliebe.

## 8. Die ketherische Blaupause

Diese Schicht des Lichtkörpers ist verbunden mit der GÖTTLICHEN ERKENNTNIS. In ihr liegt deine Bereitschaft verborgen, zu erkennen, dass du eins mit der Schöpferquelle und mit allem Sein bist.

Einige der Lichtkörperschichten enthalten mehr Blockaden und Themen, die es zu klären gilt, als andere. Das ist ganz natürlich und bei jedem Menschen so. Wichtig ist, dass alle deine Lichtkörperschichten gleichermaßen gereinigt, befreit, mit Licht durchflutet und aktiviert werden.



Der Lichtkörperprozess verläuft in zwölf Schritten oder Stufen. Jeder einzelne Schritt durchläuft zudem jede dieser acht Schichten des Lichtkörpers. Es ist also verständlich, dass das Erwachen und die vollständige Aktivierung deines Lichtkörpers einige Zeit in Anspruch nimmt. Geduld und Ausdauer sind Tugenden, die dir auf deiner Reise hin zu einem voll erwachten Leben sehr dienlich sind. Wenn du beginnst, in die ewig gültige Weisheit der Schöpfung einzutauchen, fängst du auch an, das wirklich Wesentliche deiner irdischen Inkarnation zu verstehen. Mit jeder Stufe, die du erklimmst, weitet sich dein Horizont, werden deine Erkenntnisse tiefer und dein Blick hinter die Schleier der Illusion klarer. Je weiter deine Lichtkörperschichten sich entwickeln, desto einfacher wird sich auch dein Leben gestalten. Erwachen ist eine Reise, die dich tief zu deiner ureigenen Essenz führt. Sie offenbart dir eine Wahrheit, die hinter jeder erlernten Wahrheit liegt. Das Erwachen deines Lichtkörpers enthüllt dir deinen wahren Ursprung und deine Seelenaufgabe. Je tiefer du dich auf diese Entwicklung einlassen kannst, desto strahlender wird dein Licht leuchten, und alle Menschen um dich herum werden ebenfalls durchlichtet.

Auf dem Weg zu deinem erwachten Lichtkörper wirst du lernen, wie du Gedanken und Gefühle, die dich betrüben, verwandeln kannst, wie du in ein tieferes Verständnis des Makrokosmos findest, wie du essen, schlafen, dich waschen, atmen und lieben kannst, denn das tägliche Leben in all seinen banalen Kleinigkeiten ist dein wahres Übungsfeld.

Alle deine Probleme und Herausforderungen sind leicht zu lösen, wenn du dich selbst und deine Struktur besser verstehst, wenn du die Kräfte, die in dir wirken, und deine tiefe Verbindung zum Universum für wahr hältst.



Die feinstoffliche und unsichtbare Ebene  
des Lebens kannst du nicht mit deinem Verstand  
erfassen, sondern einzig und allein über deine  
sensitive Empfindung erfahren. Je weiter dein  
Lichtkörper entwickelt ist, desto klarer wirst du in  
deiner Wahrnehmung. Um das Geistige wahrhaft  
zu erkennen, müssen wir uns seinem Rhythmus  
und seiner Schwingungsfrequenz annähern,  
denn nur, wenn wir gleich schwingen,  
öffnen sich uns diese Welten.



# Welchen Vorteil hat ein voll entwickelter LICHTKÖRPER?

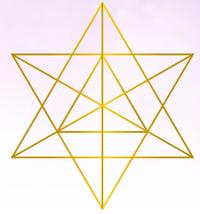
Durch die Entwicklung deines Lichtkörpers kannst du dich immer mehr aus den irdischen Verstrickungen lösen. Deine Gefühle stabilisieren sich, du hast einen gesünderen Körper und bist zufriedener und stärker. Du ziehst erfüllende Partnerschaften an oder bekommst die Möglichkeit, deine bereits bestehende Partnerschaft in eine neue Qualität von Harmonie und gelebter Liebe zu bringen. Deine Sensitivität ist voll entfaltet, und du erhältst einen tieferen Zugang zu deinen Talenten und Fähigkeiten.

Wenn dein Lichtkörper voll ausgebildet ist, verändert sich deine Energie, und auch dein gesamtes Umfeld und all die Ereignisse, die du in dein Leben einlädst, werden sich wandeln. Du bist in deiner Liebe fest verankert und dadurch fähig, allen Anforderungen gelassen und in der Kraft der Liebe, des Friedens und der Harmonie zu begegnen. Bereits auf deiner Entwicklungsreise werden all diese Fähigkeiten sichtbar. Je weiter du auf deinem Weg kommst, desto stärker zeigen sich deine Fähigkeiten, deine Talente und deine wahre Seelenqualität.

Mit der Entwicklung deines Lichtkörpers beginnst du, aus deinem Körper ein göttliches Instrument des Geistes zu formen. Mit deinem Klang bezauberst du die Welt und bringst das reine Licht der himmlischen Liebe auf deine ganz individuelle Weise zu den Menschen, zur Erde selbst und letztlich zu allen Lebewesen.







# Lichtvolle ENERGIEN auf deinem spirituellen Entwicklungsweg

Mit jedem neuen Erwachen am Morgen, mit jedem Augenblick, ja, sogar mit jedem Atemzug hast du die Chance, dein Leben in eine neue Richtung zu lenken. Jeder kleine Moment schenkt dir die Energie der Veränderung und die schöpferische Kraft des Neubeginns. Wenn du dein Leben verändern möchtest, dein volles Potenzial entwickeln und leben willst, dann hast du immer und jederzeit die Möglichkeit dazu. Die Entwicklung deines lichten Selbst, das Erkennen all deiner Talente und Fähigkeiten, deiner unendlichen Entfaltungsmöglichkeiten und deiner Lebensaufgabe liegen immer nur diesen einen Augenblick der bewussten Entscheidung für deinen Weg des Erwachens von dir entfernt.

Schon dadurch, dass du dieses Buch gekauft hast und bis hierhin gelesen hast, zeigst du, dass du bereit bist für deinen ganz individuellen Weg des Erwachens. Deine Seele hat dir zugeflüstert, dass es an der Zeit ist, deine spirituellen Möglichkeiten, die du hier auf die Erde mitgebracht hast, auch wahrzunehmen.



Habe keine Angst davor, großartig, wundervoll, lichtvoll, glückserfüllt und strahlend zu sein, sondern sieh dies als dein gutes Recht an, denn genau dafür hast du dich inkarniert. Deine Seele will all die Talente und Fähigkeiten, die sie während vieler Inkarnationen gesammelt hat, und all die himmlische Weisheit, die sie in sich trägt, hier auf der Erde zur Verfügung stellen. Mit der Entwicklung deines Lichtkörpers bist du dabei, deine volle Seelenkraft zu erkennen, und du erfüllst deinen Seelenauftrag.

Mit der aktiven Integration all der Eigenschaften und Energien, die ich dir in den nachfolgenden Kapiteln wieder bewusst mache, bist du bestens für deine Lichtarbeit ausgestattet. Es liegt an dir, in welchem Tempo und in welcher Reihenfolge du voranschreiten willst. Höre auf deine innere Stimme, und beginne mit den Übungen, die dir leichtfallen. Du hast bereits einen wundervollen Weg zurückgelegt, alles ist richtig und passend in deinem Seelen-Zeitplan, und vielleicht ist gerade jetzt einfach der richtige Zeitpunkt für dich gekommen, um deine Erkenntnisse zu vertiefen und vor allem sehr bewusst in dein tägliches Leben zu integrieren.

Die folgenden Seiten sollen dir Freude bereiten, sie sollen dein Herz lächeln und deine Seele frohlocken lassen, denn sie sind die Stufen für deinen Aufstieg hin zu dem leuchtenden Wesen, das du bist. Nimm die Worte und die Übungen leicht und spielerisch. Sei kreativ bei der Umsetzung, und sieh es als eine wundervolle Möglichkeit an, dein Ziel, das vollkommene Erwachen, zu erreichen. Das Einzige, was du wirklich benötigst, ist, dass du mit deiner Entfaltung beginnst, kontinuierlich dranbleibst und Ausdauer beweist.





Ich wünsche dir den Mut, dass du JA zu dir selbst sagen, all deine Bedenken über Bord werfen und zu dir und deiner Einzigartigkeit stehen kannst.

Viel Freude bei der Entwicklung deiner besten Eigenschaften, bei der Entdeckung deiner Einzigartigkeit, bei der Umsetzung deiner Talente und bei der Ausdehnung deiner Weisheit.



# Die MACHT deiner Gedanken

Du denkst ununterbrochen, und anhaltend werden die unterschiedlichsten Gedanken in deinem Kopf erzeugt. Alles, was du denkst, gleichgültig, ob unbewusst oder bewusst, erzeugt lebendige Energien. Stelle es dir so vor, als würdest du ständig kleinste Lebewesen gebären, die dich und dein Umfeld bevölkern. Du hast doch sicherlich auch lieber schöne und liebevolle Wesen um dich herum als schwermütige, zornige oder traurige. Beginne also jetzt sofort damit, deine Gedanken zu beobachten und bewusst wahrzunehmen, was du denkst.

Es ist eine große Kunst, bewusst positive Gedanken zu haben. Gerade wenn du damit beginnst, wirst du sehr oft bemerken, wie deine Gedanken sich verselbständigen. Immer, wenn das geschieht, halte inne, und atme dreimal tief durch. Lächle, und richte deine Gedanken neu aus. Weil deine Gedanken auch das beeinflussen, was du sprichst, kannst du gar nicht genug Aufmerksamkeit auf die positive Ausrichtung deiner Gedanken legen. Jede Tat beginnt mit einem Gedanken, gleichgültig, ob es eine gute oder eine schlechte Tat ist.

Deine Gedankenkraft kann sehr viel bewirken, und mit der vollen Ausbildung deines Lichtkörpers verfügst du über enorme Macht. Daher ist es wichtig, dass du deine Gedanken bewusst beherrschst. Wir leben in einer Zeit, in der alles sehr schnell gehen soll, aber manche Dinge brauchen Disziplin und Ausdauer. Und die Ausrichtung deiner Gedanken auf das Positive ist eine der Eigenschaften, deren Ausbildung etwas mehr Zeit in Anspruch nimmt. Ja, es ist sogar eine Übung, die niemals endet, schon gar nicht, wenn du ein Meister darin werden willst.



Weil wir durch unsere Erziehung eher auf negatives Denken und auf Beurteilungen geschult wurden, ist es nur natürlich, dass es viel Aufmerksamkeit braucht, diese Konditionierung hinter uns zu lassen.

## ÜBUNG: Dein Gedankenwecker

Lasse dich dreimal am Tag zu festgelegten Zeiten durch einen Alarm an eine kurze Überprüfung deiner Gedanken erinnern. Stelle dir einen Wecker, oder aktiviere den Alarm deines Smartphones. Wenn der Alarm läutet, halte kurz inne, und überprüfe, was du bisher und in diesem Moment gedacht hast.

Beurteile dich nicht, wenn es dir nicht von Anfang an gelingt, deine Gedanken positiv auszurichten – das wäre kontraproduktiv. Beachte auch, dass es bei dieser Übung nicht darum geht, negative Geschehnisse in deinem Leben positiv zu färben, sondern darum, langsam und beständig in eine positive Ausrichtung und Sichtweise aller Geschehnisse des Lebens zu kommen. Aufgrund des Resonanzgesetzes ziehst du dann vermehrt positive Ereignisse in dein Energiefeld und in deinen Alltag.

Tut z. B. jemand etwas, was dich kränkt, dann geht es darum, dass du diese Kränkung aus deinem System entlässt. Du kannst dies aussprechen, ein Bild malen, ein Lied dichten, es an die Engel abgeben oder Sport treiben. Was auch immer dir dabei hilft, mit negativen Energien in Zukunft umzugehen, beginne damit, sie aus deinem Feld zu entlassen. Verlasse das Spiel der



Schatten, indem du negative Gedanken loslässt. Halte dich von der Energie der Be- und Verurteilung fern, denn durch sie erschaffst du nicht nur Schattenenergie um dich herum, sondern du schädigst auch deine Aura.

**Durchbrich deine alten Verhaltensmuster, und gehe in deine Kraft, indem du zunächst einige Male ruhig und tief atmest. Damit erzeugst du eine reine und klare Energie in dir und um dich herum.**



Es ist nicht leicht, wenn du dich ungerecht behandelt fühlst, nicht sofort in Reaktion zu gehen. Verstehe aber, dass solche emotionalen Reaktionen der einfachste und leichteste Weg sind, dir deine Energie zu rauben.

Dieser Punkt ist so essenziell, dass ich es noch einmal wiederholen möchte. Jedes Mal, wenn du dich aufregst und in Resonanz mit starken negativen Energien und Emotionen gehst, stiehlt der Verursacher deiner emotionalen Reaktion deine Energie. Ist dir schon einmal aufgefallen, wie müde und ausgelaugt du dich nach einem Wutanfall fühlst oder wie gestärkt der andere nach deinem Ausbruch ist?

Es ist gleichgültig, ob dich dein Partner, der Busfahrer, dein Kind oder dein Chef ärgert, sobald du in Resonanz gehst, verlierst du deine Balance und damit deine Kraft. Beobachte deine Gedanken, und wandle sie ins Positive. Dann werden die



Wörter, die du verwendest, ebenfalls aktiv und nicht reaktiv sein. Versuche, sachlich und klar auf die Situationen zu schauen. Agiere, aber reagiere nicht.

Die Kontrolle deiner Gedanken ist ein Hauptaspekt bei der Entwicklung deines Lichtkörpers. Solange du nicht über deine Gedanken herrschst, werden sie dich beherrschen. Es ist eine wundervolle Möglichkeit, durch deine bewussten Gedanken deine eigenen wunderschönen und positiven Energiewesen zu erzeugen, die dich wie Engel umgeben. Du bist immer frei, deine Gedanken zu kontrollieren und das zu denken, was sich für dich gut anfühlt. Erinnere dich daran, dass deine Gedanken zu deiner Wirklichkeit werden und dass jeder Schöpfungsprozess mit dem ersten Funken eines Gedankens beginnt. Es ist also sehr wichtig, dass du einen großen Teil deiner Aufmerksamkeit und deiner Energie auf die Erziehung deiner Gedanken richtest, wenn du in deiner Lichtkörperarbeit vorankommen möchtest.

Gerade wenn du automatisierte Handlungen ausführst, wie z. B. beim Autofahren oder Bügeln, geschieht es ganz leicht, dass deine Gedanken abschweifen und sich in Beurteilungen, Sorgen oder Negativität verstricken. Das ist sehr destruktiv für dich, dein Glück und deinen Lebensausdruck. Überprüfe bei der nächsten Autofahrt einmal, wie du normalerweise über andere Verkehrsteilnehmer denkst, die sich deiner Meinung nach ungeschickt verhalten.

Achte darauf, was in dir, mit deiner Energie und auch mit den anderen Verkehrsteilnehmern geschieht, wenn du deine Gedanken bewusst wahrnimmst. Sei einfach nur ein stiller Beobachter. Du wirst verwundert sein, wie schnell sich die angespannte



Energie in dir auflöst und wie du die Situation plötzlich neu und befreiter siehst.

Beginne, während der Autofahrten positive Wörter zu sammeln. Das geht ganz einfach: Bilde aus den Buchstaben der Nummernschilder vor dir fahrender Autos so viele ausschließlich positive Wörter, wie dir einfallen, z. B. aus S Sonne, Seele, Süße ... Diese kleine Übung hat zwei Vorteile: Erstens beschäftigst du dich mit positiven Wörtern. Zweitens nimmst du diese Wörter in deinen Wortschatz auf, und er stellt sich wieder vermehrt auf positive Wörter um. Wenn du in deinem Alltag positive Wörter brauchst, hast du sie schneller parat.

**Jeder Gedanke erzeugt ein Wesen und setzt  
Schöpferenergien frei. Sei also achtsam,  
was du denkst. Verändere dein Verhalten,  
indem du anderen Menschen einfach einmal  
zulächelst und ihnen einen guten,  
positiven Gedanken sendest.**



# Die heilende KRAFT der DANKBARKEIT

Nimm dir einige Minuten Zeit nur für dich, und danke deinem Körper. Hast du schon einmal deinen Füßen dafür gedankt, dass sie dich den ganzen Tag tragen? Oder deinen Organen, die einfach ihre Arbeit tun, ohne dass du etwas dafür tun musst? Danke auch deinen Augen, deiner Nase, deinen Zähnen, deiner Haut. Bedanke dich bei allen Körperteilen, die dir einfallen, für das, was sie tagtäglich tun. Ja, vielleicht bedankst du dich an dieser Stelle zum ersten Mal bei jeder einzelnen Zelle deines Körpers. Jede Zelle ist ein eigenständiges Lebewesen, in dem bereits alles gespeichert ist, was du bist. Deine Zellen erneuern sich und tun ihren Dienst auch ohne deine Anweisung. Sie arbeiten ohne Unterlass daran, dass es dir gut geht und du gesund und stark bist.

Dankbarkeit ist eine der wichtigsten Energien im Lichtkörperprozess. Je mehr Dankbarkeit du in deinem Herzen empfindest und je öfter du in der Energie der Dankbarkeit lebst, desto leichter und schneller wird deine Entwicklung voranschreiten. Wo die Energie der Dankbarkeit vorherrscht, haben niedrigere Energien keinen Raum.



# Einzigartige IMPULSE für die tägliche Lichtarbeit

Der Lichtkörper ist die lichte und vollkommene Hülle um unseren feststofflichen Körper, mit der jeder Mensch geboren wird. In ihm sind all unsere irdischen Themen, Blockaden und Herausforderungen, aber auch deren Lösungen gespeichert. Wenn wir den Weg des Erwachens und spirituellen Wachsens beschreiten, können wir diese irdischen Verstrickungen nach und nach auflösen und unsere Essenz, unsere Begabungen, unsere Talente und all unsere lichtvollen Fähigkeiten leben.

Barbara Heider-Rauter, eine der weltweit führenden Aura-Soma- und Farbexpertinnen, unterstützt tagtäglich Menschen dabei, sich zu deren höchstem Lichtpotenzial hin zu entwickeln. Ihr Buch ist eine einzigartige Sammlung von kraftvollen Übungen, Ritualen und Tipps für die Entfaltung des Lichtkörpers. Die Themen reichen vom Schutz des Energiefeldes, der Befreiung von Blockaden und dem Stärken der inneren Kraftquellen über die Entwicklung bedingungsloser Liebe und die Entfesselung der eigenen Schöpferkraft hin zur Anbindung an das All-Eine. Sie zeigt uns, dass wahrhafte spirituelle Entwicklung im Alltag stattfindet und auch leicht sein und Freude machen darf.