



# LICHTNAHRUNG MEIN WEG ZU MIR

Facebook-Beiträge 2015 - 2016

Roberta Maria Hakala

© Roberta Maria Hakala 2016

## Inhaltsverzeichnis

Lichtnahrung 1 ... so ging es weiter:.....	2
Lichtnahrung 2:.....	3
Lichtnahrung 3 - so ging`s weiter:.....	4
Lichtnahrung 4:.....	5
Lichtnahrung 5:.....	6
Lichtnahrung 6:.....	7
Lichtnahrung 7:.....	8
Lichtnahrung 8:.....	9
Lichtnahrung 9:.....	10
Lichtnahrung 10:.....	11
Lichtnahrung 11:.....	12
Lichtnahrung 12:.....	13
Lichtnahrung 13:.....	14
Lichtnahrung 14:.....	15
Lichtnahrung 15:.....	16
Lichtnahrung 16:.....	17
Lichtnahrung 17:.....	18
Lichtnahrung 18:.....	19
Lichtnahrung 19:.....	21
Lichtnahrung 20:.....	22
Lichtnahrung 21:.....	24
Lichtnahrung 22:.....	25
Lichtnahrung 23:.....	26
Lichtnahrung 24:.....	27
Lichtnahrung 25:.....	29
Lichtnahrung 26:.....	30
Lichtnahrung 27:.....	32

## Lichtnahrung 1 ... so ging es weiter:

Hallo, ihr Lieben,

da bin ich wieder... nach einem langen, heißen Sommer voller Erkenntnisse und Herausforderungen. Diese Zeit jetzt ist alles andere als ein Spaziergang und ich bin sicher, dass fast jeder von euch eine Geschichte erzählen könnte. Es hat sich einiges getan und davon möchte ich nun berichten.

Je weiter ich mich auf den Prozess eingelassen habe, desto mehr Themen sind an die Oberfläche gekommen. Das ist ja einerseits gut, vor allem wenn man erkennt um was es geht, andererseits aber auch ganz schön anstrengend. Ich habe die sehr intensive Erfahrung gemacht, wie sehr unsere Gefühle mitessen und wie sehr wir in dieser Richtung konditioniert sind.

Wir essen aus Langeweile oder wenn wir Stress haben, als Belohnung und um uns nicht spüren zu müssen und auf jeden Fall essen die meisten von uns viel zu viel. Und da auch gleich **mein Tipp für heute:** Das Buch „WIR FRESSEN UNS ZU TODE“ von der russischen Ärztin Galina Schatalova.

Ich habe so intensiv gespürt wie es ist, wenn unangenehme Gefühle hochkommen und wie sehr dann das Verlangen nach Essen da ist. Es ist dann unglaublich anstrengend, dem zu widerstehen und sich die Gefühle, die dahinter stehen, anzuschauen. Manchmal ist es mir gelungen, manchmal nicht, obwohl ich das Muster schon durchschaut hatte. Es war oft einfach zu heftig.

Ich habe das Gefühl, dass ich in den letzten 4 Monaten fast meine ganze Vergangenheit aufgeräumt habe, anders kann ich es nicht beschreiben. Ich dachte schon, das hört niemals mehr auf. Vor zwei Wochen wurde es dann leichter. Ich war motiviert den 3-Tage Prozess allein zu wiederholen und diesmal war es der richtige Zeitpunkt. Zweimal habe ich es davor versucht, einmal Ende Juni und einmal im August, aber ich war einfach noch nicht so weit. Am Wochenende habe ich dann geschafft und die Freude darüber ist groß. Jetzt genieße ich die wiedergewonnene Leichtigkeit und Klarheit. Ich spüre mich und es geht mir gut.

In der nächsten Zeit möchte ich einige Erlebnisse vom Sommer mit dir teilen und freu mich, wenn dir etwas davon beitragen kann.

Na dann, bis bald, wenn du willst!

## Lichtnahrung 2:

Heute möchte ich Dir von meinem zweiten Lichtnahrungsprozess erzählen. Das Datum dafür habe ich ca. 10 Tage davor festgelegt. Ich spürte einfach - jetzt ist es soweit. Ich glaube Du kennst dieses Gefühl, wenn für eine Veränderung der richtige Zeitpunkt gekommen ist. Ich buchte mir ein Kellerstöckl (so etwas kann man im Südburgenland mieten), ein kleines Häuschen direkt in den Weinbergen. Da gibt es weit und breit nichts, keine Geschäfte oder Lokale, keine Ablenkung. Also machte ich mich am Freitagmorgen auf den Weg und kam am Vormittag an. Das Wetter war trüb und regnerisch und in dem Häuschen hatte es kuschelige 17 Grad. Also erst einmal einheizen!

Mit dieser und ähnlichen Beschäftigungen verging der Vormittag und als ich wieder auf die Uhr sah war es schon nach eins. Ich fühlte mich gut und machte einen Spaziergang in der Umgebung. Alles war anders als beim ersten Mal, wo wir uns den ganzen Tag im „geschützten Rahmen“ der Gruppe aufhielten. Diesmal ging es um Eigenverantwortung und persönliche Themen, die sich im Laufe der Tage zeigten. Am Nachmittag machte ich eine Meditation und ging dann nochmals raus. Da es wegen der Wolken früh dunkel wurde ging früh schlafen und wachte ebenso früh wieder auf. Jetzt war ich im Prozess so richtig angekommen. **Und da auch mein Tipp für heute:** Versuche doch einmal einen ganzen Tag mit Dir selbst zu verbringen. Ohne jegliche Ablenkung, kein Fernsehen, Internet, Handy usw. Das kann sehr interessant sein! Für mich war es sehr interessant; die Stimmungen kommen und gehen, Du beobachtest was da ist, kommst immer mehr ins hier und jetzt... Ich ging immer wieder mal spazieren und freute mich danach wieder in das, inzwischen warme, Häuschen zu kommen. Gegen Abend überkamen mich heftige Emotionen und die zweite Nacht war geprägt von Schlaflosigkeit und Appetit auf die verschiedensten Sachen. Ich schlief vielleicht vier Stunden, den Rest der Nacht wälzte ich mich im Bett, verfolgt von imaginären Chipstüten und anderen Leckereien. Dabei ging es nicht mal so sehr ums Essen sondern um die Emotionen, die damit verknüpft sind. Gegen Morgen wollte ich spazieren gehen, um wenigstens so diesem Zustand vorübergehend zu entkommen. Aber keine Chance, es regnete in Strömen, ich

musste da durch. Ich akzeptierte einfach, dass es momentan nun mal so ist. Dann wurde es leichter. Wie es weitergeht erzähle Dir dann morgen.

Also bis dann, wenn Du willst!

Lichtnahrung 3 - so ging's weiter:

Am Morgen war ich ziemlich erschöpft, fühlte mich körperlich müde und schlapp. Ich stellte mich unter die Dusche und langsam verging die Müdigkeit. Ich hatte das Gefühl, dass beim Duschen auch die belastenden Gefühle mit im Abfluss verschwanden. Nach ca. 10 Minuten ging es mir besser und ich wusste einfach, dass ich das Größte überstanden hatte. Der Kreislauf stabilisierte sich und ich war wieder halbwegs fit. Ich verspürte sogar Lust nach draußen zu gehen. Zum Glück hatte ich feste Schuhe und eine Regenjacke mitgenommen und so machte mich auf den Weg. Der Regen prasselte auf meinen Schirm und es war ziemlich kalt. Aber schon nach ein paar Minuten im Freien fühlte ich wohltuende Wirkung der Natur. Die bunt gefärbten Blätter der Weinstöcke glänzten frisch gewaschen und der Wind wehte die Blätter von den Bäumen. Ich beobachtete ihren Tanz mit dem Wind und fühlte eine tiefe Freude in mir aufsteigen. Jetzt war alles gut und richtig. Die feuchte Luft benetzte mein Gesicht und nach ca. 45 Minuten im Freien fühlte ich mich frei und leicht. Wie schön es ist die Natur zu jeder Jahreszeit zu genießen! Dankbar und gut gelaunt kehrte ich in das Häuschen zurück. **Das ist auch mein Tipp für heute:** Wenn Du dich unwohl fühlst oder über ein Problem nachgrübelst, gehe hinaus in die Natur, egal wie das Wetter ist. Geh spazieren und erfreu Dich an der Schönheit um Dich herum. Das gibt Deinem Hirn eine Pause und Inspirationen können zu Dir kommen!

Mir wurde auf meinem Spaziergang klar, dass das Kellerstöckl seinen Zweck erfüllt hatte. Ein längerer Aufenthalt dort war nicht notwendig. Ich beschloss am späteren Nachmittag nach Hause zu fahren und die letzte Nacht des Prozesses daheim zu verbringen. Gegen 18.30 kam ich zu Hause an. Nachdem ich alles ausgepackt hatte ließ ich die letzten 3 Tage nochmals vor meinem geistigen Auge vorbeiziehen. Es war so anders als das erste Mal in der Gruppe. Ich war mir selbst viel näher gekommen und habe auch die Krise selbständig gemeistert. Auf

manche Dinge schaue ich jetzt aus einem anderen Blickwinkel. Waren es wirklich nur 3 Tage? Ich spüre, dass wieder eine Neuorientierung ansteht. Wann ich wieder zu essen beginne, werde ich spontan entscheiden.

Vieles hat sich verändert und ich freue mich auf die kommenden Tage.

Na dann bis bald, wenn Du willst!

#### Lichtnahrung 4:

Ich wache nach einer einigermaßen ruhigen Nacht auf. Montagmorgen. Die 72 Stunden sind vorbei. Ich stehe auf und gehe auf den Balkon. Der Himmel ist wolkenlos und die letzten Sterne verblassen langsam. Nach den Regentagen steht heute ein sonniger Tag bevor. So wie das Wetter hat sich auch meine Stimmung verändert und ich freue mich auf den Tag. Während ich die Morgendämmerung betrachte fühle ich tief in mich hinein. Da ist ein Gefühl der Heiterkeit und Leichtigkeit und große Dankbarkeit für alles was ist. Ich habe einiges an Ballast abgelegt, fühle mich ruhig und gelassen.

Die ersten Sonnenstrahlen erreichen den Balkon und ich hole mir eine Decke für meine Morgenmeditation. Wie schön alles ist und so ruhig, nur die Vögel singen. Später fahre ich in die Stadt um ein paar Dinge zu erledigen. Ich bin überrascht wie stark ich die verschiedenen Energien wahrnehme. Ganz besonders fällt es mir im Supermarkt auf. Die Energie der Fülle an Nahrungsmittel erzeugt Appetit in mir. Ich beobachte diese Empfindung und bin mir bewusst, dass das nicht „mein“ Hunger ist, sondern mit dem Ort zu tun hat, an dem ich mich befinde. Ist Dir schon mal aufgefallen, dass Du oft erst Hunger bekommst wenn Du in einen Supermarkt oder ein Restaurant hineingehst?

Das mit dem Hunger ist nur ein Beispiel. **Mein Tipp für heute:** Wenn Du das nächste Mal einen Ort betrittst (ein Restaurant, ein Krankenhaus, die Wohnung von Freunden) halte einen Moment inne und spür was es mit Dir macht. Was verändert sich in Dir? Welche Energien sind da? Ist es Dir angenehm oder unangenehm? Wenn Du das regelmäßig machst, wirst Du schnell erkennen, was „Deins“ ist und was nicht. Wenn Du Dir bewusst wirst, dass ein Gefühl nur eine Wahrnehmung ist, löst es sich schnell wieder auf.

Am Nachmittag nutzte ich das schöne Wetter für eine Walking-Runde. Ich fühle mich wunderbar und genieße die bunten Farben, Düfte und den leichten Wind auf meiner Haut. Alles ist irgendwie intensiver, klarer. Ich fühle mich so mit allem verbunden. Mir wird immer mehr bewusst, dass es bei der Lichtnahrung nicht wirklich ums Essen geht, sondern vielmehr um Verbundenheit mit allem was ist. Mein Herz geht ganz weit auf und ich fühle wie Liebe und Dankbarkeit durch jede Zelle meines Körpers fließen. Ein wunderschöner Tag!

Na dann, bis morgen, wenn Du willst!

### Lichtnahrung 5:

Nach dem 3 Tages-Prozess habe ich damit begonnen auch etwas anderes als Wasser zu trinken. Am ersten Tag etwas verdünnten Ananassaft und Tee, heute Ananassaft und einen Getreidekaffee mit etwas Reismilch. Im Gegensatz zum ersten Mal bin ich recht fit. Ich freue mich sehr darüber. Beim ersten Mal habe ich nicht aus Hunger wieder mit dem Essen begonnen, sondern weil ich mich unfit gefühlt habe. Mit diesem Thema habe ich mich aber auch im Kellerstöckl ausgiebig beschäftigt und auseinandergesetzt und habe die beschränkenden Muster und Glaubenssätze transformiert. 80% oder mehr spielt sich im Kopf ab. Wenn Du glaubst, Du brauchst eine bestimmte Anzahl an Kalorien um fit zu sein, dann ist das für Dich auch so. Ich denke, davon haben die meisten schon etwas gehört, dass sich fast alles im Kopf abspielt. Ich auch. Aber es ist etwas anderes, es dann unmittelbar zu erfahren und am eigenen Leib zu spüren, wie schnell sich das Befinden ändern kann, wenn ich meine Gedanken ändere und offen bin für andere Möglichkeiten. Und weil ich immer alles ganz genau wissen und testen möchte, werde ich heute meinen wöchentlichen Sportkurs halten ohne davor etwas zu essen. Ursprünglich habe ich mir gedacht, ich werde Montag wieder mit fester Nahrung beginnen, um am Dienstag für den Kurs fit zu sein, aber ich war nicht hungrig und bin es heute auch nicht. Den Getreidekaffee gönne ich mir, es ist draußen sehr kalt. Danach fühle ich mich satt und zufrieden. Um 18.00 geht's los und schon in den ersten Minuten fühle ich mich kräftig und gut und das bleibt auch so für den Rest der Stunde. Anscheinend habe ich gute Arbeit geleistet ☺



Woran glaubst Du so, von dem Du weißt, dass es Dir nicht dienlich ist? Dass Du es nicht kannst, zu alt (jung) dafür bist, dass es so einfach nicht funktionieren kann? **Mein Tipp für heute:** Selbstreflexion (erkennen wo Du Dich beschränkst). Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zur Veränderung. Eine gute Hilfe bei der Veränderung ist das Buch - INTENTIONEN BOOSTERN – von Uli Kieslich und Marc Kettenbach. Und viiiel Liebe und Geduld mit Dir selbst!!!

Na dann, bis morgen, wenn Du willst!

### Lichtnahrung 6:

Gestern hat es schon begonnen und seit heute Morgen spüre ich vermehrt ein Verlangen nach fester Nahrung. Damit meine ich nicht unbedingt Hunger aber verschiedene Geschmäcker geistern durch meine Gedanken. Sechs Tage sind vergangen – 3 nur mit Wasser, 3 mit Saft, Tee und Getreidekaffee. Auch fühle ich mich heute emotional nicht so gut. Das ist wohl der Grund für mein Bedürfnis nach Essen. Ich habe schon vor der ersten Umstellung betont, dass ich nichts erzwingen will, sondern diesen Prozess in meinem Tempo und in Einklang mit meinem Körper durchlaufen möchte. Ich schaue mir die bedrückenden Emotionen an und finde wieder einige Erkenntnisse. Danach bin ich bereit etwas zu essen und genieße eine kleine Schale mit Ananasstücken. Ich lasse mir Zeit und habe nach etwa der Hälfte genug. Trotz der kleinen Menge nehme ich eine energetische Veränderung in meinem ganzen System wahr. So war es auch beim ersten Mal, wie ich wieder zu essen begonnen habe. Für mich hat sich aber etwas verändert. Beim ersten Mal habe ich wegen der Schwäche und der körperlichen Beschwerden (vor allem Kreislaufprobleme) wieder zu essen begonnen, diesmal eher wegen der Lust auf Geschmack. Das erste Mal war Angst (dass es mir körperlich noch schlechter geht) das Motiv, diesmal ist es eher Freude am Genuss. Und so geht es dann den ganzen Tag weiter. Immer wieder habe ich Lust von diesem und jenen zu kosten und zu probieren und jedes Mal habe ich nach einer kleinen Menge genug davon. Ich probiere Spinat, Toast, Marmelade, Reiswaffeln, Mais Cracker, Apfelkompott usw. Ehrlich gesagt wundert es mich, dass mir nicht schlecht wird, aber ich genieße jeden Bissen. Am Abend komme ich zu dem Schluss, dass alles



lecker war aber im Endeffekt sich auf zwei Geschmacksrichtungen reduzieren lässt: süß oder salzig. Eine wirklich interessante Erfahrung. Danach hat mein Körper offenbar alles erfahren was er wollte, und der Wunsch nach noch mehr Kostproben ist vorbei. **Mein Tipp für heute:** Nichts erzwingen wollen, der Weg ist das Ziel. Wir lernen über Erfahrungen und wenn wir die Dinge akzeptieren wie sie sind, können wir viel schneller andere Erfahrungen machen, als wenn wir uns dagegen sträuben und Widerstand leisten. Das, wogegen Du Dich sträubst, das bleibt. Was Du bereit bist zu akzeptieren, das kann gehen!

Na dann, bis bald, wenn Du willst!

### Lichtnahrung 7:

Draußen ist es noch dunkel und ich höre den Regen auf dem Fensterbrett. Ich liege behaglich im warmen Bett und denke an die Ereignisse der letzten Tage. Die Uhr zeigt viertel sechs. Ich genieße es noch eine Weile dazuliegen und dem Regen zu lauschen. Heute treffe ich eine befreundete Energetikerin um energetische Anwendungen auszutauschen. Ich freue mich auf das Treffen und bin schon neugierig, wie ich die Energien wahrnehmen werde. Kurz nach 9.00 fahre ich zu ihr. Barbara macht wunderbare Cranio-Sacral Therapie. Seit dem Lichtnahrungsseminar ist mir die klassische Massage fast zu grob aber diese feine Art von Körperarbeit genieße ich zurzeit sehr. Ich lege mich auf die Behandlungsliege und spüre die sanfte Berührung ihrer Hände auf meinem Kopf. Während der Behandlung fühle ich ganz intensiv den Energiefluss in meinem Körper und kann mich wunderbar entspannen. Ich spüre wie sich mein Körper fein ausrichtet und Blockaden sich lösen. Auch hier fällt mir meine immer feinere Wahrnehmung auf und ich genieße die wunderbare Behandlung mit allen Sinnen. Später gebe ich meiner Freundin eine Access-Bars Behandlung und auch dabei spüre ich den Energiefluss sehr intensiv und ganz klar. Ich bin in die Arbeit vertieft, gegenwärtig und dabei vollkommen entspannt. Ein wunderbarer Zustand. Nach dem Treffen fahre ich entspannt und zufrieden nach Hause. Ich fühle mich rundum wohl und genährt. Ist dir schon mal aufgefallen, dass Du oft sehr lange keinen Hunger hast, wenn Du etwas tust, was Dir Freude macht? **Mein Tipp für**

**heute:** Finde heraus, was Dir gut tut. Was macht Dir Freude? Was mag Dein Körper? Was ist für Dich nährend? Wie kann sich Dein Körper am besten entspannen?

Den ganzen Nachmittag fühle ich mich sehr wohl und erst gegen Abend esse ich eine Kleinigkeit. Ich merke auch, dass meine Stimmung nicht mehr so sehr vom Wetter abhängig ist wie früher. Nach drei Regentagen hintereinander war ich früher oft schon mislaunig, auch das ist jetzt anders. Es sind viele Kleinigkeiten, die sich verändert haben. Im Leben merke ich das durch mehr innere Harmonie, Zufriedenheit und Leichtigkeit. Bevor ich`s vergesse:

Wenn Du einmal eine Access-Bars Anwendung genießen willst, oder eine gute Cranio-Sacral Therapie möchtest, kannst du Dich gerne bei mir melden!

Na dann, bis bald, wenn Du willst!

### Lichtnahrung 8:

Heute habe ich einen interessanten Beitrag über die Atmung gelesen. Das Thema interessiert mich aus verschiedenen Gründen. Einerseits weil auch die Prana Aufnahme über eine bestimmte Atemtechnik erfolgt, andererseits weil die Atmung unserer Anker im Hier und jetzt ist. Wenn Du Deine Aufmerksamkeit auf den Atem richtest, bist Du sofort wieder gegenwärtig. Das kann in stressigen Situationen sehr hilfreich sein. Und da ist auch gleich **mein Tipp für heute:** Eine ganz einfache Atemtechnik die augenblicklich entspannt. Du kannst es gleich ausprobieren. Atme doppelt solange aus, wie Du einatmest. Also, Du atmest ein und zählst in Gedanken bis 4. Dann machst Du eine kleine Pause, etwa 1 Sekunde, und zählst bis 8, während Du ausatmest. Das machst Du ein paar Mal und wirst spüren, wie sich Dein Körper entspannt und die Energie besser fließt. Du kannst auch auf 3, 5 oder 7 beim Einatmen zählen. Das Ausatmen ist immer doppelt so lange.

Wenn ich so atme, spüre ich nach 3 bis 4 Ausführungen wie der Energiefluß in meinem Körper deutlich ansteigt, der Herzschlag aber langsamer wird. Der Körper entspannt sich, gleichzeitig bin ich aber präsenter und klarer und nach ein paar Minuten herrlich erfrischt.

Auch sind wir über die Atmung mit allem was ist verbunden. Es ist wunderschön, dieses Gefühl in der Meditation zu spüren,

beim Atmen wird es zur greifbaren Realität. Wir atmen alle dieselbe Luft, der Atem verbindet uns mit unseren Mitmenschen, den Tieren und der Natur. Für mich ist dadurch klar, dass jeder auch von Prana genährt wird, ob er sich dessen bewusst ist oder nicht.

Ich merke auch deutlich, wie sich meine Atmung verändert hat seit ich täglich die Prana-Atmung praktiziere. Am Anfang hatte ich z. Bsp. oft zu wenig Luft für die Ausatmung. Jetzt geht sich alles wunderbar aus und auch das zählen ist nicht mehr so wichtig. Dennoch ist es jeden Tag ein bisschen anders, je nach dem momentanen Befinden. Ich wünsche Dir viel Spaß beim Ausprobieren!

Na dann, bis bald, wenn Du willst!

### Lichtnahrung 9:

Heute möchte ich ein paar Gedanken mit Dir teilen, die nicht wirklich mit der Lichtnahrung zu tun haben. Auf einer bestimmten Ebene haben sie es aber doch.

Wir sind mit allem und jedem verbunden, etwas außerhalb von uns Selbst gibt es nicht. Das betrifft auch diese Terroranschläge in Paris und andere Ereignisse, von denen wir uns gerne distanzieren, weil sie nicht in unser Weltbild passen. Bei allem Mitgefühl für die Betroffenen sehe ich in diesen Ereignissen auch eine Aufforderung an jeden von uns, uns zu fragen, was wir dazu beitragen, dass solche Ereignisse überhaupt stattfinden können. In welchen Bereichen unseres eigenen Lebens herrscht Unfriede und „Terrorismus“? Terrorisieren wir uns selbst indem wir unsere Bedürfnisse nicht wahrnehmen wollen oder den Wünschen anderer unterordnen? Herrscht Unfriede in unserer Familie? Streit mit dem Nachbarn? Ständiger Zwist mit dem Arbeitskollegen? Welche Bereiche unseres eigenen Lebens verlangen danach befriedet zu werden. Und was wäre, wenn jeder seinen eigenen „Kriegsschauplatz“ befriedet? Wären solche Ereignisse, dann überhaupt noch möglich?

Durch den Lichtnahrungsprozess spüre ich diese Verbundenheit mit allem was ist immer feiner. Wenn etwas in meinem Bewusstseinsfeld auftaucht, anerkenne ich, dass es auch etwas mit mir zu tun hat, auf welcher Ebene auch immer. Ich denke, dass jeder seinen Beitrag leisten kann, um andere Ereignisse in

dieser Welt zu kreieren. Und ich denke, dass noch mehr Kontrolle und Überwachung nicht der richtige Weg für eine lebenswerte Zukunft sind.

Am 24.11. beginnt das Lichtnahrungsseminar 2. Dabei geht es um die Heilung des Emotionalkörpers. Ein guter Zeitpunkt dafür, wie ich meine. Ich werde auf jeden Fall wieder darüber berichten.

Na dann, bis bald, wenn Du willst!

### Lichtnahrung 10:

Hallo ihr Lieben, was soll ich euch sagen. Das Lichtnahrungsseminar 2 ist vorbei und ich bin jetzt seit 7 Tagen wieder ausschließlich auf Lichtnahrung. Die physischen Begleiterscheinungen sind sehr ähnlich wie das letzte Mal. Im Großen und Ganzen geht es mir gut und ab morgen werde ich voraussichtlich wieder ein bisschen zufüttern. Aber jetzt zum Seminar. Der erste Tag war super-interessant. Wir haben in der Gesprächsrunde unsere Erfahrungen, die wir seit dem LINA 1 gemacht haben ausgetauscht. Und siehe da, es waren fast identische Erlebnisse, nur mit kleinen Abweichungen. Alle haben wieder zu essen begonnen, was ja nichts ausmacht. Manche gleich nach den 3 Seminartagen, Andere erst nach 10 oder 14 Tagen, so wie ich. Der Grund dafür war nicht der Hunger, sondern die Emotionen, die durch den Reinigungsprozess hochgekommen sind. Wusstest Du, dass die Säuren und Basen in unserem Körper mit unseren Emotionen in Verbindung stehen, ja unsere Emotionen *sind*? Deshalb kannst Du auch noch so viel Basenpulver trinken, sobald Du damit aufhörst, sind die Säuren wieder da. (Wenn Du nicht mit Deinen Emotionen arbeitest) Echt spannend, nicht wahr? Das ist auch **mein Tipp für heute**: Wenn Du übersäuert bist, schau Dir Deine Emotionen an. Was oder wer macht dich sauer? Kannst Du daran etwas verändern?

Fast alle haben auch fallweise viel zu viel gegessen, immer dann, wenn die Emotionen zu überwältigend waren. Weißt Du, ich will Dir die/meine Wahrheit erzählen, und nicht, dass der ganze Prozess nur easy und super ist. Ich bin immer wieder an meine Grenzen geführt worden und oft war es sehr schmerzvoll sich das alles anzuschauen, was da hochkam. Während des Prozesses gehst Du aus dem Kopf (dem Mentalkörper) ins Herz

zurück (dem Emotionalkörper). Und der muss erst mal gereinigt werden, von allen Emotionen, die Du in Deinem Leben dort gespeichert hast. Du siehst also, es geht nicht vordergründig ums Essen sondern um Heilung auf einer ganz tiefen Ebene. Ich bin zutiefst dankbar, dass ich zu diesem Prozess hingeführt wurde. Wie`s weitergeht erzähle ich Dir morgen!

Na dann bis morgen, wenn Du willst!

### Lichtnahrung 11:

Ein schöner Morgen und endlich mal wieder ein bisschen Sonne. Ich wache entspannt auf und freue mich auf den Tag. Seit dem Seminar geht es mir jeden Tag besser und ich fühle mich leicht und frei. So viel alter emotionaler Ballast durfte losgelassen werden und ich bin zutiefst dankbar dafür. Die letzten beiden Tage war ich ein bisschen kraftlos aber heute fühle ich mich ziemlich fit. Ich mache gegen Mittag meine Walkingrunde und bin sehr flott unterwegs. Zuhause überlege ich mir dann, ob ich etwas essen soll oder nicht. Ich bin nicht sehr hungrig und auch recht fit. Andererseits habe ich mein Ziel erreicht: Sieben Tage ausschließlich Lichtnahrung und ab dem achten ein bisschen zufüttern. Ja, so ist das mit den Zielen. Heute wird mir zum ersten Mal richtig bewusst, dass einem Ziele nicht nur motivieren sondern auch limitieren können. Ich könnte sicher noch auf Lichtnahrung bleiben aber dieses Ziel ist so fest in meinem Kopf verankert und fährt sein eigenes Programm. Wir sind Schöpfer unserer Realität und das so klar und unmittelbar zu erfahren ist wirklich bewusstseinsweiternd. Hier **mein Tipp für heute**: Prinzipiell ist es schon gut sich Ziele zu setzen, aber achte wirklich genau darauf, wie Du Dein Ziel formulierst. Dass Du Dir größere Möglichkeiten offen lässt, auch wenn sie Dir in dem Moment, in dem Du dir das Ziel setzt, fast unmöglich erscheinen. Sonst geht es Dir vielleicht so wie mir ☺ Ich bin sehr dankbar für den Lerneffekt, den das Leben mir da bietet und akzeptiere meine Wahl. So esse ich ein halbes Glas Apfelmus und 2 Reiswaffeln. Ich bin sehr überrascht darüber, dass mir das Essen nicht wirklich schmeckt, das war vorher anders. Nach dem ersten Prozess hat es mir gut geschmeckt und auch nach dem zweiten Mal hatte ich viel Freude am Geschmack. Offensichtlich hat sich beim Seminar einiges

verändert. Ach ja, ich wollte eigentlich über das Seminar schreiben, aber heute stand für mich diese Erfahrung im Vordergrund. Ich werde es morgen nachholen!

Na dann, bis morgen, wenn Du willst!

### Lichtnahrung 12:

Hallo ihr Lieben! Heute war ein wunderschöner Tag, so warm und sonnig. Ich war fit und voller Tatendrang und habe das schöne Wetter für eine ausgedehnte Wanderung in der Umgebung genutzt. Die Wärme der Sonne war deutlich spürbar und ich hatte das Gefühl, dass alles um mich herum diese Energie in vollen Zügen aufnahm. Nach meiner fast zweistündigen Wanderung setzte ich mich auf eine Bank in der Nähe meiner Wohnung und tankte mich wieder mit Prana auf. Ich hörte die Vögel zwitschern und die Sonne wärmte mich fast wie im September, einfach wunderbar.

Jetzt aber zum zweiten Seminartag:

Das LINA 2 stand im Zeichen des Emotionalkörpers und dessen Reinigung und Heilung. Ich habe mich sehr auf das Seminar gefreut, denn ohne geheilten Emotionalkörper ist es sehr schwer, dauerhaft bei der Lichtnahrung zu bleiben. Solange alte Emotionen immer wieder hochkommen und uns Schmerzen bereiten, brauchen wir meistens das Essen um das auszuhalten und uns besser zu fühlen. Mit essen unterdrücken und verdrängen wir die unangenehme Gefühle. Wir wären schon genug mit unseren eigenen Gefühlen beschäftigt, aber wir tragen auch die Last unserer Ahnen mit, angefangen von unseren Eltern bis viele Generationen davor. Wir arbeiteten mit unserer Ahnenreihe bis in die siebente Generation. Ich hätte mir nie vorstellen können, was sich da noch an emotionalen Ballast in meinem Energiefeld befand. Aber die gute Nachricht ist, man kann sich davon frei machen. Ich habe auf dem Seminar eine großartige und sehr einfache Form der Aufstellungsarbeit kennengelernt, die wirklich in die Tiefe geht. Anstatt der oft emotional aufwühlenden Familienaufstellung, für die mehrere Personen erforderlich sind, kann man diese Arbeit alleine durchführen und bei Bedarf beliebig oft und mit anderen Themen wiederholen. Die belastenden Energien werden sanft aber gründlich aus dem Energiefeld gelöst und man spürt die Erleichterung sofort. Wirklich genial. **Mein Tipp für heute:**



Wenn Du ein bestimmtes Thema hast, das kann Familie, Beruf, Geld, Gesundheit oder irgendetwas anderes sein, biete ich Dir Möglichkeit an, bei mir eine Sitzung zu buchen. Wir lösen Dein Thema und gleichzeitig lernst Du wie Du diese Methode jederzeit auch für andere Themen anwenden kannst. Vielleicht kann Dir das beitragen.

Na dann, bis morgen, wenn Du willst!

### Lichtnahrung 13:

Heute war ein wunderschöner Tag. Ich nutzte das milde Wetter für einen Spaziergang in den Hügeln des Marzer Kogels. Immer noch dominieren die Herbstfarben die Landschaft und die Vögel zwitschern vergnügt in den wärmenden Strahlen der Sonne. Kaum zu glauben, dass wir heute den 3. Dezember haben. Bald erreiche ich mein Ziel, einen schönen alten Baum, der auch ein Naturdenkmal ist. Ich spüre sein Energiefeld beim Näherkommen und bemerke ganz zarte Knospen an seinen Ästen. Ich komme gerne hierher und genieße den Ausblick auf Mattersburg und die umliegenden Ortschaften. Ich setzte mich auf die Bank und fühle die Energie des alten Baumes. Nach ein paar Minuten spüre ich eine tiefe innere Ruhe und Stille in mir. Ich war schon immer gerne in der Natur, aber jetzt kann ich viel mehr von dem wahrnehmen, was die Natur uns beitragen kann. Mit geschlossenen Augen spüre ich die Wärme der Sonne und einen leichten Wind auf meiner Haut. Ich komme immer mehr ins Hier und Jetzt und nehme diesen Augenblick mit allen Sinnen wahr. Mein Atem geht tief und regelmäßig und ich spüre wie die universelle Lebensenergie, das Prana, meinen Körper sanft durchflutet. Ich bin glücklich einfach da zu sein. **Mein Tipp für heute:** Nutze wann immer es Dir möglich ist die Kraft der Natur. Lass Dir von der Natur beitragen und öffne Dich für die Ruhe und Kraft, die Du Dir holen kannst, gerade wenn Du viel zu tun hast. Schon nach einem kurzen Aufenthalt draußen wirst Du feststellen, dass Du viel konzentrierter und effektiver weiterarbeiten kannst.

Eine Woche ist seit dem LINA 2 vergangen, vieles hat sich verändert. Ich esse ein wenig, meistens Reis- oder Glasnudeln, irgendwas Leichtes, und trinke etwas Fruchtsaft. Mein Körper reinigt sich immer noch, das ist manchmal ein bisschen mühsam. Sonst geht es mir gut, ich bin fitter und kräftiger als



beim ersten Mal. Morgen sehe ich eine Freundin für gemeinsame energetische Arbeit. Ich freue mich auf den Austausch und das Treffen.

Na dann, bis bald, wenn Du willst!

#### Lichtnahrung 14:

Die letzten Tage sind schnell vergangen und bis gestern habe ich sehr wenig gegessen. Etwas Saft am Vormittag und eine kleine Mahlzeit am frühen Nachmittag. Damit ging es mir gut. Ich spüre, wie mein Körper sich immer noch reinigt und entgiftet. Gestern hatte ich dann mehr Appetit und auch das ist o.k. Am Abend stand nochmals eine größere energetische Reinigung an und ich spürte, dass mein Körper mehr feste Nahrung brauchte um sich zu erden und auszurichten. Der Abend war sehr interessant und ich bin sehr dankbar für alles, was geschehen durfte. Erst gegen 23.00 kam ich ins Bett. Ich schlief recht gut und freute mich am Morgen schon sehr auf ein Treffen mit einer Freundin, die mich zum Reiten eingeladen hatte. Es ist Jahre her, dass ich auf einem Pferd gesessen bin und ich bin schon neugierig wie sich das wohl anfühlt. Schon beim Putzen des Pferdes merke ich, dass manche Handgriffe wie automatisch ablaufen. Es ist kalt und ich spüre das warme, weiche Fell des Pferdes. Es duftet nach Heu und weckt einige schöne Erinnerungen in mir. Gegen Mittag geht es los. Die Pferde waren länger nicht draußen und tänzeln etwas nervös im Wind. Bevor ich dazukomme, mir darüber und wegen meiner langen Reitpause Gedanken zu machen, hilft mir ein lieber gemeinsamer Freund beim Aufsteigen, und was soll ich sagen? Ich fühle den kraftvollen Körper des Pferdes unter mir und es ist, als ob ich gestern das letzte Mal geritten wäre. Alle Bedenken sind weg, da ist nur noch Freude. Ich sitze fest im Sattel wie früher und genieße den Ritt. Auch als die Pferde wegen auffliegender Fasanen scheuen, fühle ich den Sprung auf die Seite einen Sekundenbruchteil früher und reagiere entsprechend, wie vor vielen Jahren. Was ist wirklich Zeit? Für den Körper scheint sie weniger existent zu sein als für den Verstand. Wenn Du etwas gelernt hast, kannst du es immer wieder, denk mal ans Fahrradfahren. Wir sind fast 2 Stunden in der herbstlich-nebeligen Landschaft unterwegs. Ein wunderschönes Erlebnis! **Mein Tipp für heute:** Gibt es etwas,

das Du früher gerne gemacht hast, z.Bsp. Schifahren oder irgendeinen anderen Sport? Und wenn Du heute daran denkst, würdest Du es gerne wieder mal machen? Aber dann kommt Dein Verstand und erzählt Dir, das ist schon so lange her und wer weiß, ob Du es noch kannst und überhaupt: Du bist zu alt/ zu unsportlich/ zu ängstlich oder was auch immer. Wenn Du daran denkst und es sich gut **anfühlt**, dann mach es! Es wird Spaß machen! Lass den Verstand plappern und hör auf Dein Gefühl! **Das Gefühl ist die Sprache der Seele!** Lerne ihm wieder mehr zu vertrauen, es führt Dich zur Freude.

Na dann, bis bald, wenn Du willst.

### Lichtnahrung 15:

Hallo ihr Lieben, ich hoffe, ihr hattet ein schönes und entspanntes Weihnachtsfest. Meine Feiertage waren ruhig und angenehm. Ich war viel in der Natur und habe die warmen Temperaturen sehr genossen. Seit drei Tagen praktiziere ich wieder ausschließlich die Lichtnahrung, das heißt ich esse gar keine physische Nahrung. Die Energie dieser Zeit und der Raunächte hat mich dazu eingeladen nach innen zu schauen und zu erforschen, was da angeschaut werden möchte. Und ich bin fündig geworden☺ Gerade zu den Feiertagen kommen Erinnerungen an die Kindheit an die Oberfläche und nicht alle sind nur angenehm. Und auch später fühlt man sich von gut meinenden Verwandten oft unverstanden und genervt. Es ist nicht immer einfach da den schmalen Grat zwischen Selbstliebe und Höflichkeit zu finden. **Mein Tipp für heute** zu diesem Thema: Wenn Dir ein Mensch oder eine Situation besonders auf die Nerven geht, dann halte kurz inne, atme tief durch und denk Dir: **Wie schön, schon wieder eine Gelegenheit, Geduld zu üben. Ich danke Dir, dass Du Dich für meine Geduld-Übung zur Verfügung stellst!**

Diese Sätze befördern Dich sofort aus der Opferrolle direkt in die Dankbarkeit. Du wirst spüren wie sich eine heitere Gelassenheit in Dir ausbreitet und Du die Person oder Situation mit Humor betrachten kannst. Du wechselst einfach die Perspektive.

Dankbarkeit ist ein großer Schlüssel für Veränderung. Ich bin für so vieles in meinem Leben dankbar, jeden Tag. Gestern bin ich von zuhause auf die Burg Forchtenstein gewandert. In

Mattersburg war es neblig und kalt. Bald konnte ich die Sonne über dem Rosaliengebirge sehen und je höher ich stieg, desto sonniger und wärmer wurde es. Nach gut 11/2 Stunden erreichte ich die Burg und der Blick von dort oben war einfach grandios. Der blaue Himmel, die Sonne und unterhalb das Wolkenmeer. Mein Herz wurde ganz weit und ich fühlte so viel Dankbarkeit, für Mutter Erde und mein Leben. Ich bin dankbar für meinen Körper, mit dem ich so viele schöne Dinge tun und erfahren kann. Ich bin dankbar für meinen lieben Partner, der mich mit seiner Liebe jeden Tag so reich beschenkt. Ich bin dankbar, dass ich den Zugang zur Lichtnahrung gefunden habe und für all die Heilung die dadurch geschehen durfte. Und ich bin dankbar, dass ich die Kraft der Dankbarkeit für mich entdeckt habe. In diesem Sinne wünsche ich euch allen noch schöne Feiertage und danke für eure Kommentare und Likes.

Na dann, bis bald, wenn Du willst!

### Lichtnahrung 16:

Meine drei Tage mit ausschließlich Lichtnahrung waren sehr herausfordernd aber auch wunderschön. Immer wenn ich keine physische Nahrung zu mir nehme, fühle ich mich viel verbundener mit meiner Seele, meinem Höheren Selbst und der ganzen Schöpfung. Wenn ich die Prana-Atmung mache, spüre ich wie die Liebe der Alleinheit wie ein starker, warmer Strom durch meinen Körper fließt und mir alles gibt, was ich zum gegenwärtigen Zeitpunkt brauche. Die hohe Schwingung bringt aber auch die Schatten an die Oberfläche und so ist es manchmal wie eine Achterbahnfahrt der Gefühle. In diesen drei Tagen wurde ich mit einigen schweren Themen konfrontiert und in der letzten Nacht habe ich gerade mal zwei Stunden geschlafen. Ein umfassender Heilungs- und Klärungsprozess war im Gang, das war sehr anstrengend. Ein paar Mal war ich kurz davor abubrechen aber irgendwie ging es dann doch wieder weiter. Heute bin ich sehr dankbar für diesen tiefgreifenden Heilungsprozess und dass ich so viele Belastungen noch in diesem Jahr heilen und ablegen durfte. Seit gestern esse ich wieder ein wenig weil ich spüre, dass mein Körper diese Unterstützung jetzt braucht. Das ist für mich so in Ordnung um mit neuem Schwung und neuer Motivation das

Neue Jahr zu begrüßen. Ab 1. Jänner stelle ich wieder ausschließlich auf Lichtnahrung um.

Eine Freundin fragte mich ob ich von jetzt an „Lichtnahrung für immer mache“? Ich habe ihr geantwortet, dass Lichtnahrung, wie ich sie verstehe, ein Prozess ist. Mir gefällt der Vergleich mit einem Pilgerweg. Du kennst das Ziel, weißt wo Du hin willst, aber Du musst Schritt für Schritt den Weg gehen. Auf diesem Weg wirst Du immer wieder Dir selbst begegnen, musst dich den Herausforderungen des Weges und Deinen Schattenseiten stellen. Einmal kommst Du schneller voran, ein anderes Mal geht es nur langsam vorwärts und gelegentlich kommst Du auch mal vom Weg ab. Dann ist es wichtig das Ziel im Auge zu behalten und darauf zu vertrauen, dass es auch wieder leichter gehen wird. Das tut es jetzt für mich auch wieder. Ich spüre deutlich die Veränderung, sehr viel Freude, Klarheit und innere Gelassenheit. Ein sehr schönes Gefühl. Am Sonntag war ich im Kino und habe mir den Film: **„Ich bin dann mal weg – mein Jakobsweg“** von Hape Kerkeling angesehen. Von daher auch der Vergleich mit dem Pilgerweg. **Das ist auch mein Tipp für heute.** Mir hat der Film gut gefallen. Man sieht sehr schöne Landschaftsbilder und kann sich in die Darsteller reinfühlen. Ich wünsche Euch allen einen guten Jahreswechsel und alles erdenklich Gute im neuen Jahr!

Na dann, bis bald, wenn Du willst!

### Lichtnahrung 17:

Seit heute bin ich wieder ausschließlich auf Lichtnahrung und ich fühle mich ganz wunderbar. Mein Körper akzeptiert immer leichter diese neue Nahrungsquelle und macht mir sehr viel Freude. So fit wie heute habe ich mich ohne physische Nahrung noch nie gefühlt und dementsprechend schön und angenehm war auch mein Neujahrsspaziergang in den angezuckerten Hügeln von Mattersburg.

Drei Tage vor dem Jahreswechsel hatte ich das Gefühl, dass ein regelrechter Countdown begonnen hat. So viele Gefühle, Emotionen und Themen wollten noch im alten Jahr erlöst werden. Ich habe ganz klar gespürt, dass JETZT genau der richtige Moment ist mit vielen Erfahrungen und Herausforderungen aus der Vergangenheit endgültig

abschließen zu können. Alles ging sehr leicht, fast magisch, ich sah viele Zusammenhänge auf einmal ganz klar und Heilung durfte geschehen. Meine Seele und mein Höheres Selbst führten mich sanft und liebevoll durch die Prozesse und ich bin dankbar dafür und sehr erleichtert.

Jetzt ist es draußen kalt und grau, aber das macht mir nichts aus. Ich habe schon vor dem weiteren 3-Tage Prozess gespürt, dass dieser Durchlauf im Zeichen der Innenschau steht. Was will in diesem Jahr durch mich in die Welt kommen? Was ruht noch still in meinem Inneren und darf durch Zuwendung und Aufmerksamkeit geweckt werden?

Ich spüre, dass ich immer mehr ein Gefühl für den richtigen Zeitpunkt entwickle. Früher war ich sehr viel im Kopf und habe alles daran gesetzt, ein anvisiertes Ziel so schnell wie möglich und ungeachtet der Umstände und Zyklen des Lebens zu erreichen. Einiges ist gelungen, in anderen Fällen war es sehr zermürend und kraftraubend etwas erzwingen zu wollen, wenn es einfach der falsche Zeitpunkt war. Deshalb habe ich auch keine „guten Vorsätze“ für das neue Jahr, die unbedingt am 1. Jänner umgesetzt werden müssen. **Das ist auch mein Tipp für heute:** Wenn Du etwas verändern willst, muss das nicht unbedingt am 1. Jänner sein. Wenn es leicht ist, dann mach es. Wenn es nicht leicht ist und sich nicht wirklich gut anfühlt, dann ist vielleicht einfach nicht der richtige Zeitpunkt dafür. Dann sei nicht enttäuscht und glaube nicht, dass es nicht geht / Du es nicht kannst. Spüre in die Energie Deiner Absicht hinein. Vielleicht ist in ein paar Tagen oder Wochen die Zeit dafür reif und dann geht es leicht und freudvoll!

Seit ich diese Einstellung habe, erlebe ich viel mehr POSITIVE Überraschungen, Dinge gehen LEICHTER als erwartet. Ich lerne immer mehr meiner Intuition zu vertrauen, wann für eine Sache der richtige Zeitpunkt gekommen ist. Ich hoffe, auch Du hattest einen angenehmen Start ins neue Jahr und ich wünsche Dir 366 Tage voller Liebe, Freude, Gesundheit, Erfolg und was immer Du Dir sonst noch wünschst!

Na dann, bis bald, wenn Du willst!

Lichtnahrung 18:

Der Tag heute beginnt grau und mit leichtem Nieselregen. Ich liege behaglich im warmen Bett und schaue in das Grau des

Himmels. Manchmal höre ich einen Tropfen auf dem Fensterbrett, sonst ist es ganz still. Die Tage um den Jahreswechsel waren voll mit intensiven Erfahrungen. Heute habe ich das Gefühl, dass sich alles langsam wieder „normalisiert“ und es etwas ruhiger wird. Die neue Variante der Prana-Atmung, die ich seit dem zweiten Lichtnahrungsseminar praktiziere, hat sich für mich als sehr effektiv erwiesen. Seit ich sie anwende fühle ich mich noch besser mit Energie versorgt als davor. Auch mein Körper ist mittlerweile in der Lage länger mit der aufgenommenen Energie auszukommen. Mein Kreislauf ist schon am Morgen stabil und ich bin fast genauso fit wie wenn ich etwas Physisches esse. Trotzdem oder vielleicht gerade deswegen merke ich, dass sich mein Körper immer noch stark entgiftet. In diesem neuerlichen 3-Tage Prozess habe ich bemerkt, dass ich auf einmal Körpergeruch habe. Das war in den bisherigen Durchläufen nicht so. Stand vor dem Jahreswechsel die emotionale Entgiftung im Vordergrund, so ist es jetzt wohl die Körperliche. Also ab in die Dusche. Schon vor etwa einem Monat habe ich wieder mit Wechselduschen begonnen. Vor einigen Jahren hat mir ein befreundeter Therapeut diese Methode empfohlen um den Körper bei der Entgiftung und Entsäuerung zu unterstützen. Damals konnte ich mich nicht wirklich damit anfreunden, heute weiß ich, dass ich viel zu schnell aufgegeben habe. Gerade am Anfang ist es wichtig, das Wechselduschen zumindest eine Woche lang täglich zu praktizieren, damit der Körper sich daran gewöhnt. Ich will es gar nicht beschönigen, die ersten paar Mal sind eher abschreckend. Aber nach etwa einer Woche beginnt es sich gut anzufühlen und spätestens nach der zweiten Woche willst Du gar nicht mehr ohne, weil es sich SO GUT anfühlt.

Auch die körperlichen Verbesserungen sind beachtlich und erfreulich:

Meine Körpertemperatur ist den ganzen Tag über stabiler (früher habe ich viel mehr gefroren), der Kreislauf arbeitet optimal, meine Haut ist frisch und rosig UND die Cellulitis hat sich mehr verbessert als mit irgendeiner teuren Creme. Also worauf wartest Du noch 😊 Das ist **auch mein Tipp für heute**: Gerade nach den Feiertagen sehr zu empfehlen: Ein paar Tage basisch (und am besten vegan) ernähren und den Körper mit Wechselduschen beim Entsäuern unterstützen. Dann fühlt man sich schnell wieder wohl und der Körper wird es Dir danken. Ich wünsche Dir viel Erfolg!

Na dann, bis bald, wenn Du willst!

### Lichtnahrung 19:

Die letzte der 12 Raunächte ist vorbei und es war eine sehr interessante und intensive Zeit. Ich habe mich ganz bewusst auf den inneren Wandlungsprozess eingelassen und wertvolle Erkenntnisse gewonnen. Achtsam habe ich mich meinen Gefühlen zugewandt und alles bejaht, was da sein wollte. Diese Erfahrungen haben mir vieles über mich und die Mechanismen, wie das mit den Gefühlen funktioniert, offenbart. Die wertvollste Erkenntnis war, dass Gefühle erst dann wirklich belastend werden, wenn man sich ihnen widersetzt, sie wegmachen will. Dafür gibt es verschiedene Möglichkeiten, angefangenen beim Essen (das fast jeder macht) bis hin zu Suchtmitteln oder äußeren Reizen wie z.Bsp. Fernsehen. All das bringt kurzfristig Erleichterung aber keine wirkliche Lösung. So habe ich die kalten, grauen Tage für eine Innenschau genutzt und bin zutiefst dankbar für all die Heilung, die in diesen Tagen geschehen durfte. **Mein Tipp für heute:** Wende Dich Deinen Gefühlen zu, akzeptiere sie und nimm sie liebevoll an, wann immer das möglich ist. All das sind verletzte Teile von Dir. Wenn es Dir gelingt das Gefühl, in dem Moment wo Du es wahrnimmst, da sein zu lassen und es bewusst wahrnimmst, schaffst Du einen Raum der Heilung.

Nach den drei Tagen ausschließlich Lichtnahrung habe ich langsam begonnen ein wenig Saft zu trinken und Kleinigkeiten zu essen. Mal ein Schälchen Reis mit zerdrückter Avocado, mal ein paar gekochte Kartoffel. Es ist ein wunderbares Gefühl zu spüren wie wenig physische Nahrung der Körper nur mehr haben will, um satt und zufrieden zu sein. Ich spüre, ich bin auf einem guten Weg.

Seit dem zweiten Lichtnahrungsseminar hat sich vieles verändert. Ich spüre die Energien viel intensiver, mein Kontakt zu meiner Seele und meinem Höheren selbst hat ebenfalls sehr verstärkt und ich sehe, was hinter den Dingen steht. Mein lieber Partner hat das einmalige Talent bei mir genau die Knöpfe zu drücken, die bei mir unerlöste Themen und Energien an die Oberfläche bringen. Früher bin ich dann oft in alte Reaktionsmuster hineingekippt, war manchmal ärgerlich und frustriert. Jetzt sehe ich klar was da läuft, und wende mich



meinen ungeklärten Gefühlen zu. Das Außen ist immer nur der Spiegel und wenn Dich etwas aufregt oder verletzt, musst Du in Deinem Inneren nach der Ursache suchen. Ich bin zutiefst dankbar für diese neue Gelassenheit und Klarheit. Das Leben ist so viel schöner, wenn man seinen eigenen Unzulänglichkeiten mit liebevoller Akzeptanz und Humor begegnen kann. Nach den Heiligen drei Königen beginnt für mich das neue Jahr so erst so richtig. Ich freue mich auf neue Wege und Möglichkeiten, die langsam am Horizont auftauchen.

Na dann, bis bald, wenn du willst!

### Lichtnahrung 20:

Gestern war ein wunderschöner Tag. Von der Früh weg schien die Sonne, durch das offene Fenster hörte ich die Vögel singen und ich wollte einfach nur noch raus und den Tag genießen. Was für ein Unterschied nach den vergangenen Tagen bei Dauernebel und Frost! Ich fühlte mich so richtig energiegeladen und voller Tatendrang. Eine schöne Wanderung sollte es sein, aber wohin?

Mir gingen mögliche Ziele durch den Kopf, aber bei keinem spürte ich so eine richtige Resonanz. Ich wollte etwas anderes machen, das war mir schnell klar. Mir kam der Film mit dem Jakobsweg in den Sinn und meine Wanderungen nach Mariazell. Seit einiger Zeit frage ich mich, wie fit ich nach der Umstellung wieder bin und ob ich so eine Etappe wie am Mariazellerweg, also so 5 – 6 Stunden am Stück wandern, schaffe. Irgendwie war es für mich an der Zeit es auszuprobieren. Kaum hatte ich den Entschluss gefasst, hatte ich auch ein geeignetes Ziel vor Augen: Rust! Ich werde über die Radwege nach Rust wandern, das sind so ca. 35 km. Schnell packte ich einen kleinen Rucksack mit einer Wasserflasche, etwas Geld und einem Ersatzpullover zusammen und bevor die Zweifel an meinem Vorhaben sich verdichteten, machte ich mich um halb zehn auf den Weg. Meinem lieben Partner sagte ich nur ich würde etwas wandern gehen und bat ihn mich am Nachmittag von IRGENDWO abzuholen. Er willigte ein und schon war ich unterwegs. Ich vermied es an die Länge der Strecke zu denken, die nächste Ortschaft war immer mein Ziel. Nach einer Stunde erreichte ich Pöttelsdorf und nach einer weiteren stand ich an der Abzweigung nach Zagersdorf, am Ortsende von Antau. Jetzt

viel mir ein, dass ich keine Karte mitgenommen hatte. Der Radweg ging weiter Richtung Eisenstadt aber auf der Straße wollte ich auch nicht nach Zagersdorf (kürzere Variante) gehen. Ich blieb am Radweg und hoffte, dass es vor Wulkaproderdorf eine Abzweigung nach Rust geben würde. Die Sonne wurde immer wärmer und ich konnte Jacke und Handschuhe ausziehen. Kurz vor Wulkaprodersdorf teilte sich der Weg und ich nahm die Abzweigung nach Trausdorf. Inzwischen war ich fast 3 Stunden ohne Pause unterwegs, weil im Winter die Bänke von den Rastplätzen weggeräumt werden und mir ging es erstaunlich gut. Kurz vor Trausdorf spürte ich dann doch leichte Ermüdungserscheinungen und freute mich sehr über eine kleine Bank bei einem Bildstock. Eigentlich war es nur ein Brett, das zwischen zwei Steinen befestigt war, aber es kam gerade recht. Es war wunderbar sich hinzusetzen und die Sonne zu genießen. Nach ein paar Minuten bemerkte ich am Sonnenstand, dass es schon nach Mittag sein musste. Es war 13.00. Ich rechnete mir aus, dass ich noch ca. 3 Stunden vor mir hatte und so war die Pause auch nur kurz. Ein paar Schluck Wasser und die Prana-Atmung und schon musste ich weiter. Die Lichtatmung energetisierte und belebte mich ganz wunderbar und mit neuem Schwung erreichte ich bald darauf Trausdorf. Kurz vor St. Margarethen setzte ich mich nochmals kurz bei einer Bushaltestelle hin um eine Blase an meinem Fuß zu versorgen. Zum Glück habe ich immer ein Pflaster in meinem Rucksack. Ich ließ mir nicht viel Zeit, der niedere Sonnenstand und der kühler werdende Wind gemahnten zum Weitergehen. Noch ca. 6 km. Nach den 5 Stunden, die ich jetzt fast am Stück unterwegs war, spürte ich natürlich Anzeichen von Müdigkeit. Umso mehr freute ich mich, wie ich nach dem Anstieg zum Römersteinbruch den Neusiedlersee und den Kirchturm von Rust erblickte. Fast geschafft! Mit dem Ziel vor Augen wanderte ich flott die letzten Kilometer. Glücklicherweise erreichte ich Rust nach 6 Stunden mit den letzten Sonnenstrahlen des Tages. Ich habe 1 Liter Wasser getrunken und nur die Lichtatmung praktiziert. Was für eine Erfahrung, das nenne ich Freiheit. Tiefe Dankbarkeit erfüllt mich während ich durch die Altstadt zum Seeparkplatz gehe, von wo ich in ein paar Minuten abgeholt werde. Die Sonne ist weg und der kalte Wind frischt immer mehr auf. Ich schaue auf den See hinaus... was für ein wunderschöner Tag.

Na dann, bis bald, wenn Du willst!

### Lichtnahrung 21:

Heute Morgen erwache ich mit intensiven Erinnerungen an meine Wanderung nach Rust. Diese Erfahrung hat eine tiefe Veränderung in mir bewirkt. Natürlich habe ich gehofft, dass ich mit Lichtnahrung nach einer Zeit der Umstellung zumindest wieder genauso fit sein werde wie zuvor. Aber ehrlich gesagt hatte ich manchmal so meine Zweifel daran, natürlich besonders dann, wenn es mir nicht gut ging. Jetzt weiß ich, dass meine körperlichen Beschwerden (Schwäche, Kreislaufbeschwerden usw.), die mich immer wieder geplagt haben, Reaktionen auf die Entgiftung des Körpers waren. Ich hatte ja auch nur selten Hungergefühle, wenn ich den Prozess zuhause wiederholte und die Beschwerden auftraten. Und auch diese Gefühle waren selten „echter“ Hunger sondern unangenehme und schmerzliche Emotionen, die an die Oberfläche kamen. Ich aß dann um mich besser zu fühlen. Das ist nicht besonders schlau aber eine weitverbreitete Art in unserer Gesellschaft mit Stress, Ärger, Angst oder anderen belastenden Emotionen umzugehen. Daher **mein Tipp für heute**: Wenn Du plötzlich Hunger oder Appetit auf etwas Salziges, Fettiges und/oder Süßes bekommst, prüfe ob es wirklich Dein Körper ist, der Nahrung braucht. Vielleicht hast Du Stress, den Du nicht spüren willst oder Du hast Dich über etwas geärgert. Auch wenn Du dann das isst, was Du haben willst, allein schon das Erkennen der Zusammenhänge wird Dich dazu bringen, Deine Emotionen bewusster wahrzunehmen und Dich ihnen liebevoll zuzuwenden. Gerade wenn Du Gewichtsprobleme hast, kann dieser Tipp der erste Schritt in einer Veränderung Deines Essverhaltens sein. Auch ich esse mehr, wenn der Druck von unerlösten Emotionen zu belastend wird. Ich bin mir dessen aber bewusst und wende mich diesen Emotionen zu um sie mir anzuschauen und zu heilen. Wenn ich dann immer noch das Gefühl habe, dass ich das Essen brauche, dann esse ich eben. An guten Tagen brauche ich vielleicht mal an die 500 Kalorien zum „zufüttern“, damit ich mich wohlfühle. An weniger guten kann es auch mal das Dreifache oder mehr sein. Ich kann nur aus Erfahrung sagen, mit der Zeit wird es leichter. Die guten Phasen überwiegen und wenn doch mal wieder etwas an die Oberfläche kommt, ist es leichter zu

erlösen. Wenn Du dann mal mehr isst, ist es eben so. Ich nehme es einfach nicht mehr wichtig. Ich bin auf dem Weg, mein Ziel ist klar definiert und ich weiß, dass ich es erreichen werde. Und so ist auch der Weg das Ziel mit all seinen schönen und anderen Erfahrungen. Ich spüre eine neue Sicherheit und so etwas wie Aufbruchsstimmung in mir. Und ich freue mich auf den Weg, der vor mir liegt.

Na dann, bis bald, wenn Du willst!

### Lichtnahrung 22:

Hallo, ihr Lieben, da bin ich wieder, an einigen neuen Erkenntnissen und Erfahrungen reicher 😊  
Es hat jetzt eine Weile gedauert, seit ich das letzte Mal etwas berichtet habe und das hat einen guten Grund. Dieser ist, dass ich das Gefühl hatte, dass etwas Neues in mir entstehen möchte, das langsam aber unaufhaltsam an die Oberfläche kommt. Es war erst einmal nur ein Gefühl, dass da etwas ist, und dieses Gefühl wollte ich mir anschauen und es erforschen. Nach der ruhigen Zeit um den Jahreswechsel und der intensiven Innenschau kehrt mein Wunsch nach Aktivität langsam aber sicher wieder zurück. In mir entsteht die Idee, meine umfangreichen Erkenntnisse mit anderen Menschen zu teilen. Ich plane ein Buch zu schreiben für alle Menschen, die sich für das Thema Lichtnahrung interessieren, sich davon angesprochen fühlen oder einfach mehr darüber wissen wollen. Ich habe nach dem ersten Seminar im März 2015 gesehen, dass nach einiger Zeit so viele Herausforderungen und Fragen im Alltag auftauchen und viele Teilnehmer dann überfordert und verunsichert sind und schließlich aufgeben. Es machen gerade mal 10% der Absolventen von LINA 1 weiter. Beim Seminar werden die Voraussetzungen für den Umstieg auf die Lichtnahrung geschaffen und so der Umstieg erleichtert, das ist aber erst der Anfang. Der eigentliche Prozess beginnt dann zu Hause, im Alltag, ohne den geschützten Rahmen der Gruppe. Das habe ich am eigenen Leib erfahren. Man nimmt viel mehr wahr, ist feinfühler und der Körper macht so allerlei Schwierigkeiten weil er Zeit braucht um sich an die neue Nahrungsquelle zu gewöhnen. Unsere Seminarleiterin ist als Lichtköstlerin geboren und hat das Essen von Kindheit an verabscheut. Deshalb kann sie sich in die alltäglichen Probleme

von Menschen, die ein Leben lang gegessen haben, nicht so wirklich hineinversetzten. Weder in ihre körperlichen noch in ihre sozialen und emotionalen Schwierigkeiten, die unweigerlich kommen. Ich glaube, dass ich durch meinen Weg andere Menschen ermutigen und ihnen passable Lösungsansätze anbieten kann.

Einiges habe ich auf diesem Blog veröffentlicht, aber es gibt natürlich viel mehr über den Umstellungsprozess und die Lichtnahrung allgemein zu erzählen. Wenn die Idee gereift ist, werde ich beginnen.

Auch möchte ich eine Homepage gestalten mit Beiträgen und Anregungen zu den Themen Ernährung, Nahrungsumstellung auf vegetarisch/vegan, natürlich Lichtnahrung und Gesundheitsthemen allgemein. Das sind so meine Pläne für die nächste Zeit. Immer mehr spüre ich auch die inneren Rhythmen, wie Zeiten der Ruhe und der Aktivität abwechseln. Damit kommt auch ein Gefühl für den richtigen Zeitpunkt, wann eine Idee bereit ist zu reifen. **Mein Tipp für heute:** Wenn Du eine Idee in Dir spürst, dann nähere Dich ihr behutsam an. Gib ihr Zeit sich zu entfalten und sich zu zeigen. Oft versuchen wir etwas in die Welt zu bringen, das noch nicht ausgereift ist. Für alles kommt der richtige Zeitpunkt. Dann geht es leichter und mit viel mehr Freude.

Na dann, bis bald, wenn Du willst!

### Lichtnahrung 23:

Gestern habe ich über einige Ideen und Pläne für dieses Jahr geschrieben, aber vorher kommt noch etwas anderes, nämlich der dritte Teil vom Lichtnahrungsseminar. Ende Februar ist es soweit und ich bin schon sehr neugierig, was es noch Neues zu entdecken gibt. Mittlerweile esse ich, wenn es möglich ist, komplett salzlos und habe erstaunliche Erfahrungen für mich gemacht. Ich habe nie sehr viele Gewürze verwendet, aber Salz musste schon sein, und davon nicht zu wenig. Ich war der Typ, der das Essen immer nachgesalzen hat, ohne es vorher zu kosten. Wenn mir jemand erzählt hätte, dass ich einmal Reis, Kartoffel oder Gemüse ganz ohne Salz essen werde und dass es mir schmeckt, ich hätte es sicher nicht geglaubt.

Natürlich habe ich schon vorher gehört, dass Menschen, die ein paar Wochen lang kein Salz verwenden, den Geschmack von

Nahrungsmitteln anders wahrnehmen. Aber etwas zu lesen oder es selbst zu erleben, sind sehr unterschiedliche Dinge. Heute kann ich bestätigen, dass Salz mit ein Grund ist, warum Menschen zu viel essen. Probiere es einfach selbst aus: Das ist auch **mein Tipp für heute**: Kaufe Dir die gleiche Sorte Nüsse (egal welche), eine Packung gesalzene und eine Packung ungesalzene Nüsse. Dann iss erst mal von den ungesalzenen. Du wirst sehen, dass Du nach 10 - 15 Stück (vielleicht auch schon früher) genug hast. Wenn Du die gesalzene isst, wirst Du wahrscheinlich die doppelte Menge oder vielleicht sogar die ganze Packung essen. Die Hersteller von salzigen Snacks investieren beachtliche Summen an Geld in sogenanntes Food Design, um genau die Menge an Salz herauszufinden, die beim Konsumenten die Lust auf mehr weckt. Spannend, nicht? Und es funktioniert, das habe ich am eigenen Leib erfahren. Wie ich von einem Tag auf den anderen das Salz weggelassen habe, hatte ich Entzugerscheinungen wie beim Kaffee. Da war eine Unruhe in Körper und Geist, die sich erst nach mehreren Tagen wieder gelegt hat. Es war eine sehr interessante Erfahrung, aber nicht sehr angenehm. Das würde ich nicht unbedingt empfehlen. Einfach etwas weniger Salz verwenden, vor dem Nachsalzen kosten und immer wieder mal einen Teil vom Salz durch Zitronensaft und andere Gewürze ersetzen sind sicher angenehmere Wege, den Salzkonsum zu reduzieren, wenn Du das möchtest. Mittlerweile schmeckt Essen im Restaurant für mich nur mehr versalzen. Für die Gesundheit ist eine Reduktion des Salzkonsums sicher ausreichend. Für mich ist das salzlose Essen einfach ein weiterer Schritt in Richtung Lichtnahrung.

Na dann, bis bald, wenn Du willst!

#### Lichtnahrung 24:

Seit heute bin ich wieder ausschließlich auf Lichtnahrung. Mein Ziel ist wieder mindestens 7 Tage inklusive dem Seminar von Freitag bis Sonntag + Montag. Ich habe aus meinem letzten Fehler gelernt (siehe Lichtnahrung 10 – Thema Ziele) und mein Ziel diesmal offen formuliert: Mindestens die 7 Tage und dann so lange wie es mir gut geht damit.

Seit 3 Tagen spüre ich schon wie sich mein Körper fast wie von selbst umstellt. Das funktioniert immer besser. Wenn ich in die

Absicht gehe, wieder auf Lichtnahrung umzustellen, reicht diese Botschaft für meinen Körper mittlerweile aus. Der Appetit wird noch weniger und die Entgiftung beginnt. Gestern habe ich nur noch Ananaskompott und Fruchtsaft zu mir genommen. Jedes Mal, wenn ich den 3-Tage Prozess wiederhole, fühlt es sich anders an. Die ersten Male stand die emotionale Klärung und Reinigung im Vordergrund. Von Beginn an kamen unerlöste Emotionen an die Oberfläche, die sonst durch das Essen gedämpft und in Schach gehalten wurden. Oft wusste ich nicht wo ich zuerst hinschauen sollte und es war enorm kräftezehrend sich all diesen schmerzlichen Gefühlen zu stellen. Unsere Seminarleiterin betonte immer wieder, dass Lichtnahrung nur mit einem weitgehend gereinigten Emotionalkörper dauerhaft funktionieren kann. Das kann ich aus heutiger Sicht nur bestätigen. Alle verdrängten und übergangenen Emotionen meines bisherigen Lebens brodelten wie bei einem Vulkan unaufhaltsam an die Oberfläche. Das ganze letzte Jahr war eine durchgehende Zeit der (größtenteils) emotionalen Heilung und ich danke all den wunderbaren Therapeuten, die mich dabei unterstützt haben. Mit jeder Wiederholung des Prozesses kamen neue Erkenntnisse, die Heilung ermöglichten, und auch meine Verbindung zu meiner Seele und meinem Höheren Selbst vertiefte sich. Einige Male glaubte ich, es geht über meine Kräfte und das Maß des Erträglichen hinaus, aber genau nach solchen Phasen gelangen die größten Veränderungen. Man sagt kurz vor Sonnenaufgang ist es am Dunkelsten. Das beschreibt meine Erfahrungen und Erlebnisse im vergangenen Jahr am besten. Auch die ersten Wochen des neuen Jahres waren noch turbulent, aber ich konnte das Licht am Ende des Tunnels sehen und spürte, dass es immer besser wird.

Das ist auch **mein Tipp für heute:** In dieser energetisch sehr herausfordernden Zeit ist es wichtig sich eng mit der eigenen Seele und dem Höheren Selbst zu verbinden. Wenn Du keine Lösung für Dein Problem finden kannst, atme tief in Dein Herzentrum hinein. Bitte Deine Seele, Dir eine Lösung zu zeigen. Erwarte nicht sofort eine Antwort sondern sei einfach aufmerksam, was Dir in der nächsten Zeit begegnet. Die Antwort kann auf allen möglichen Wegen zu Dir finden, durch ein Gespräch, einen Zeitungsartikel, ein Buch oder sonst irgendwie. Aber Du musst fragen! Es lohnt sich ☺



Der heutige erste Tag des Prozesses ist ganz anders als bisher. Von der Früh weg fühle ich mich wohl. Da ist eine innere Leichtigkeit und Freude, die Gedanken sind klar und auch mein Körper fühlt sich frisch und angenehm an. Nach den Atemzyklen fühle ich mich gestärkt und zufrieden. Ich beschäftige mich mit Zukunftsplänen und anderen positiven Dingen. Auch spüre ich die Präsenz meiner Seele stärker als je zuvor und fühle Liebe und Zuversicht in meinem Inneren. Ich wünsche Dir einen wunderschönen Abend!

Na dann, bis morgen, wenn Du willst!

### Lichtnahrung 25:

Gestern habe ich über das vergangene Jahr geschrieben und all die Veränderungen, die es mir gebracht hat. Heute möchte ich das Thema Veränderung nochmals aufgreifen. Wir leben in einer Zeit der Veränderung. Die Schwingung der Erde erhöht sich immer schneller und das bringt auch viele Veränderungen in unser Leben. Oft kommt die Veränderung von außen, durch ein Ereignis, das in unserem Leben auftaucht. Das kann der Verlust eines geliebten Menschen sein, die Kündigung von der Firma, eine Krankheit oder auch weniger dramatische Dinge. Jedenfalls sind wir meistens nicht erfreut, wenn uns das Leben eine Veränderung förmlich aufzwingt. Da kommt Widerstand hoch und manchmal schmerzliche Gefühle, Angst usw. Je bereitwilliger wir die Veränderung akzeptieren können, desto weniger leiden wir darunter. Aber das ist nicht das Thema über das ich mir heute Gedanken gemacht habe. Wie ist es eigentlich, wenn wir eine Veränderung selbst anstreben? Wenn wir in unserem Leben etwas positiver gestalten möchten, eine Entscheidung treffen, die unser Leben erweitert und mehr Liebe und Freude in unser Leben bringt? Dann müsste die Veränderung doch ganz leicht und freudvoll gehen? So habe ich mir das früher jedenfalls gedacht und ich glaube, dass viele Menschen so denken. Nach dem letzten Jahr bin ich schlauer geworden. Das Leben hat mir gezeigt, wie Veränderung (auch oder gerade positive) sich zeigt. Der erste Schritt ist sehr angenehm, wir treffen eine für uns positive Entscheidung (wir wollen uns selbständig machen oder mehr für unsere Gesundheit tun) und sind über diese Idee, diesen Gedanken, begeistert. Wir malen uns das Ergebnis in den schönsten

Farben aus und können es nicht erwarten, den ersten Schritt zu tun. Dann beginnen wir mit der Umsetzung und hoppala! Auf einmal kommen Zweifel und Ängste in uns auf und je mehr wir darüber nachdenken, desto unsicherer werden wir. Ist das wirklich gut für uns? Wird es funktionieren? Das fragen wir uns, und von der anfänglichen Begeisterung ist nicht mehr viel übrig. Das ist die Phase, in der viele Menschen aufgeben, das Neue verwerfen und in die alte Gewohnheit, das alte Muster zurückfallen. Warum ist das so? Wenn wir es genauer betrachten ist es eigentlich sehr klar, was da abläuft. Mit der Entscheidung unser Leben zu erweitern, bringen wir Energie in Bewegung. Wir entscheiden uns mehr Liebe, Freude usw. in unser Leben zu bringen. Wenn wir etwas hereinbringen wollen, müssen wir aber erst etwas hinaustun. Wir können kein Zimmer neu einrichten, ohne vorher die alten Möbel hinauszutragen. Wenn wir mehr Liebe, Freude usw. in unser Leben bringen, eine Energie die hoch schwingt, müssen niederschwingende Energien uns verlassen, und das ist es, was wir spüren! Das ist es, was ich im vergangenen Jahr so oft gespürt habe. Also **mein Tipp für heute**: Lass Dich von diesen Energien nicht aufhalten. Es ist ganz normal, dass Du das fühlst. Gönn Dir in dieser Zeit Ruhe, tu Dir etwas Gutes und vermeide Kontakt zu negativen Menschen, die Dich noch mehr runterziehen. In ein paar Tagen ist diese Phase vorbei und Deine Zuversicht kehrt zurück. Natürlich gibt es Möglichkeiten, leichter durch diese Phase zu gehen aber das würde den Rahmen dieses Blogs sprengen. Darauf werde ich in meinem Buch näher eingehen oder, wenn dieses Thema für Dich gerade aktuell ist, kannst Du gerne eine Einzelsitzung bei mir buchen. Geht jetzt auch über Skype.

Na dann, bis morgen, wenn Du willst!

[Lichtnahrung 26:](#)

Heute möchte ich über eine Erfahrung schreiben, die letztes Jahr auch sehr intensiv war. Alles ist Energie und in manchen Dingen manifestiert sich diese Energie sehr stark, wie beispielsweise in Deinem Namen. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten mehr über die Bedeutung Deines Namens zu erfahren, wie Kabbala oder Numerologie. Dein Name hat eine

bestimmte Schwingung und dass im Namen sehr viel Energie stecken kann, habe ich selbst im vergangenen Jahr erfahren. Vielleicht ist es euch aufgefallen, dass ich in meinem Facebook-Profil einen zweiten Namen hinzugefügt habe. Vorher hieß die Seite Maria, jetzt heißt sie Roberta Maria. Maria ist und bleibt mein Rufname, er ist aber mein zweiter Name. Der Name meiner Kindheit etwa bis zum 12 Lebensjahr war Roberta. Ich habe diesen Namen nie besonders gemocht. Daher habe mich bei meinem Wechsel von der Volksschule ins Gymnasium bei meinen Mitschülern und Lehrern als Maria vorgestellt. Und das blieb auch so bis etwa Oktober vergangenen Jahres. Mein erster Name, Roberta, geriet immer mehr in Vergessenheit, nur in den Ausweisen fand er noch Beachtung.

Heute weiß ich, dass dieser doch ziemlich drastische Schritt (ich kenne niemanden, der das auch gemacht hat) mein Versuch war mich von meiner nicht so erfreulichen Kindheit mit allen dazugehörigen Emotionen zu trennen. Ich wollte damit nichts mehr zu tun haben, mich neu erfinden und ein selbstbestimmtes Leben beginnen. Ich habe mit diesem Schritt viele schmerzliche Emotionen und Erfahrungen abgetrennt aber nicht geheilt. Diese Emotionen waren immer da, im Hintergrund, ganz leise aber doch präsent. Nachdem ich letztes Jahr viele Emotionen aus dem „Maria-Leben“ geheilt hatte, spürte ich, dass es Zeit war mich den alten Emotionen meiner Kindheit zuzuwenden. Der Wunsch war da, diesen abgetrennten Teil anzuschauen, zu heilen und wieder zu integrieren. Das war nachträglich betrachtet ziemlich mutig, denn kaum benutzte ich wieder meinen vollen Namen, merkte ich, dass ich die Büchse der Pandora geöffnet hatte. Alle weggesperrten Emotionen kamen mit solcher Macht an die Oberfläche, dass ich von diesem Ansturm regelrecht überwältigt war. Mir ging es einige Zeit sehr schlecht weil alle mögliche Gefühle und Emotionen auf mich einstürmten. Mit Geduld und meiner inneren Führung gelang es mir schließlich das Gefühlchaos zu entwirren und zu erlösen. Ich weiß, dass das notwendig war um wirklich frei zu sein und mein volles Potential ausschöpfen zu können. Hinter all den schmerzlichen Emotionen wartete das Geschenk der Ganzheit. Endlich wieder vollständig und ganz ich selbst zu sein. **Mein Tipp für heute:** Wenn du mehrere Namen hast bring sie in Dein Leben. Jeder Name hat eine bestimmte Qualität und Schwingung und kann Dein Leben sehr bereichern. Vielleicht entdeckst Du eine bestimmte Fähigkeit, die mit dem

Namen in Dein Leben kommt. Es ist sicher nicht so dramatisch wie bei mir. Ich habe diesen Namen ja bewusst abgelegt. Dadurch habe ich die Erfahrung gemacht, wieviel Energie in einem Namen gespeichert sein kann. Wenn Du Deinen zweiten Namen hinzufügst, kann sich Dein Leben erweitern und Du schöpfst aus Deinem vollen Potenzial. Das kann sehr bereichernd sein.

Morgen beginnt das Seminar. Ich freue mich sehr darauf und auf wieder neue, spannende Erfahrungen.

Na dann, bis bald, wenn du willst!

### Lichtnahrung 27:

Hallo, ihr Lieben, das Seminar ist vorbei und der Dreierzyklus somit abgeschlossen. Sehr viel hat sich wieder verändert und mein Körper hat entschieden, dass er eine Intensivreinigung braucht. Seit Dienstag habe ich einen grippalen Infekt, den sich mein Körper bei einem Schwimmbadbesuch geholt hat um auch die letzten alten Ablagerungen und Reste von Substanzen (Salze, Mikroorganismen etc.) hinauszubefördern. Mit Fieber und Schleimattacken erfolgt die Reinigung und ich versuche den Körper bestmöglich zu unterstützen. Ich verabreiche ihm keine Chemie, esse nur ganz wenig von den Dingen, die ihm bekommen und gönne ihm ausreichend Ruhe. Das ist auch der Grund, warum ich erst heute damit beginne über meine Erfahrungen zu schreiben.

Das Zusammentreffen mit der Gruppe war wieder sehr interessant und aufschlussreich. Diesmal stand das Thema Berufung im Vordergrund, denn viele der Teilnehmer spüren eine starke Sehnsucht danach, endlich das zu tun, was ihnen Spaß macht und ihre Gaben und Talente mit anderen Menschen zu teilen. 2016 ist ein ganz besonderes Jahr mit großartigen Chancen für alle, die sich selbständig machen wollen.

Besonders der Neumond in der Nacht von 8. auf 9. März kann Talente, auf die du bisher keinen Zugriff hattest, an die Oberfläche bringen. **Mein Tipp für heute:** Achte in der kommenden Woche auf deine Intuition und deine Eingebungen, ganz besonders was berufliche Möglichkeiten angeht. Vielleicht entdeckst du eine Fähigkeit an dir, die dir bisher noch nicht aufgefallen ist oder die tatsächlich neu ist. Schreib dir

alles, was dir einfällt auf, und am Ende der Woche schau dir an ob das einen Sinn für dich ergibt.

Das Essen war bei diesem Seminar wirklich nur ein Randthema. Wie du siehst, ging es um eine ganz andere Art der Erfüllung. Um Dinge, die wirklich nährend sind und um die nächsten Schritte, die jeder in seinem eigenen Tempo gehen wird. Mit dem dritten Teil haben wir alle das Rüstzeug bekommen, den Prozess selbständig weiterzuführen und, wenn die Zeit gekommen ist, vollständig auf Lichtnahrung umzustellen. Meine Wahrnehmung von Energien hat sich wieder sehr verändert und verfeinert. Ich spüre alles viel klarer und intensiver. Ich freue mich drauf mit meiner neuen Wahrnehmung zu experimentieren, sobald es mir wieder gut geht. Ich freue mich auf die kommende Zeit und werde meinem Körper jetzt wieder Ruhe gönnen.

Na dann, bis bald, wenn Du willst!