

Sanaya Roman
(für Orin)

Sich
den höheren Energien
öffnen

Die unsichtbaren Kräfte des
Universums nutzen

4. Auflage



Ansata-Verlag
Paul A. Zemp
Rosenstraße 24
CH-3800 Interlaken
Schweiz
1991

Inhalt

Dankeswort 13

I Grüße von Orin 15

Man kann die Energien, die man unbemerkt empfängt,
unterscheiden lernen 16

Sie gleichen einem Radioapparat 17

Ihre Energiezentren öffnen sich 19

Die meisten von Ihnen waren bereits als Kind sehr
sensibel 20

Es ist wichtig, Weisheit zu entwickeln, Schmerz loszulassen
und über das Negative hinauszuwachsen 21

II Das Wahrnehmen von Energien 23

Durch Visualisierung kann Energie transformiert
werden 24

Jedes Heim beherbergt die Energien und Gedanken
seiner Bewohner 27

Das Universum gibt Ihnen ständig Hinweise 28

Übungsbogen 31

III Wie man die unsichtbaren Energien seiner Umgebung verstehen und lenken lernt 32

Je deutlicher Sie Energien wahrnehmen, um so bewußter wird Ihnen Ihre eigene innere Führung 33

In dem Maße, wie Sie Ihr Herz öffnen, können Sie Energien wahrnehmen 36

Ihr Vorstellungsvermögen ist ein hervorragendes Instrument zur energetischen Wahrnehmung 38

Konzentration beschleunigt die Zeit und lenkt Energie 39

Wenn Sie sich in einer schwierigen Situation befinden, senden Sie Liebe aus 40

Verbringen Sie Ihre Zeit im Gedanken an Dinge, die Sie sich wünschen, und nicht im Gedanken an Unerwünschtes 43

Übungsbogen 46

IV Wie man die Energien anderer Menschen spürt 48

Körperliche, emotionelle und gedankliche Bewußtheit ermöglichen Ihnen festzustellen, welche Wirkung andere Menschen auf Sie ausüben 49

Setzen Sie weder sich selbst noch jemand anderen ins Unrecht 51

Wenn Sie sich herabgesetzt fühlen, ist das ein Zeichen dafür, daß andere Menschen für Ihre Energien nicht offen sind 53

Wollen Sie eine heilende Verbindung zu anderen herstellen, sollten Sie wissen, wieviel zu geben und wieviel zu nehmen ist 55

Emotionen helfen Ihnen beim Erschaffen von Realität 58

Hören Sie mit ruhigem Gemüt zu 60

Übungsbogen 61

V Wer bin ich? 62

Für sich selbst einstehen 63

Sie sollten wissen, wann Sie auf Ihre eigenen Bedürfnisse zu achten haben und wann Sie selbstlos sein können 64

Fühlen Sie sich nicht für das Glück anderer verantwortlich 66

Geben Sie anderen, was Sie selbst empfangen möchten 68

Will man Angst auflösen, muß man ihr direkt begegnen 69

Lieben und akzeptieren Sie die Person, die Sie jetzt sind, nicht die, die Sie sein werden oder sein sollten 71

Übungsbogen 74

VI Das Unbewußte zu Bewußtsein bringen 76

Sie sind weder verborgenen Trieben noch unergründlichen Denkmustern ausgeliefert 77

Wenn Sie sich auf die guten Seiten anderer Menschen konzentrieren, helfen Sie ihnen bei deren Verwirklichung 80

Achten Sie auf das Bild, das Sie anderen von sich vermitteln 80

Man tut nichts, was nicht auf irgendeine Weise den Versuch darstellt, mehr Licht ins Leben zu bringen 81

Betrachten Sie jeden Lebensbereich im Licht der Frage: «Was ist meine höchste Vision?» 83

Betrachten Sie jeden Menschen als ein Wesen, das Fortschritte macht und weiterwächst 84

Wenn Sie um innere Führung bitten, vertrauen Sie den erhaltenen Botschaften 85

Übungsbogen 88

**VII Die Entwicklung der inneren Bilder -
Die Entdeckung des wahren Selbst 90**

Wie Sie sich als Mann oder Frau sehen, beeinflusst
weitgehend Ihr Verhalten 91

Achten Sie auf die Bilder, die Sie anderen
vermitteln 92

Bilder lassen sich leichter empfangen als Worte 94

Greifen Sie zu Ihrer Phantasie, um sich den höchsten
Weg auszumalen, der Ihnen offensteht und eine
Vision für den Grund Ihres Hierseins zu schaffen 94
Übungsbogen 99

VIII Das Erkennen der inneren Wahrheit 101

Mitgefühl ist die Fähigkeit, sich in die Haut des anderen
zu versetzen 102

Sie müssen nicht unbedingt kämpfen und leiden, um
wachsen zu können 103

Sie besitzen die Kraft, sich selbst zu heilen 105

Sie sind fähig, Ihre innere Wahrheit zu erkennen 107

Während Sie überlegen, was Sie jemandem mitteilen
wollen, bewahren Sie das Bild Ihrer innersten Wahr-
heit 109

Die Achtung vor der eigenen inneren Wahrheit ist
für Sie und Ihre Mitmenschen ein großes
Geschenk 110

Übungsbogen 114

IX Höher zum Licht 116

Geben Sie sich lieber recht, statt sich die Schuld zu
geben 118

Es gibt keinen «einzig richtigen» Weg zur Weiterentwick-
lung 119

Wenn einer Ihrer Lebensbereiche nicht wunschgemäß
funktioniert, müssen Sie eine Ihrer Ansichten in die-
sem Bereich ändern 121

Durch die Höherentwicklung Ihrer Gedanken
können Sie der Menschheit helfen, Frieden zu
erlangen 122
Übungsbogen 124

X Wie man lernt, bedingungslos zu lieben 126

Bedingungslos zu lieben bedeutet, daß man selbst zur
Quelle der Liebe wird 126
Bedingungslose Liebe transformiert Angst 128
Angst ist ein Bereich, der die Liebe noch nicht entdeckt
hat 129
Lieben lernt man, indem man sich in eine
Situation begibt, die eine liebevolle Haltung
erfordert 132
Was immer Sie anderen geben - es ist auch ein
Geschenk an Sie selbst 133
Wenn Sie nichts zu verteidigen haben, wird das Leben
einfacher 134
Liebe verleiht allem und jedem Schönheit, aber vor
allem Ihnen selbst 136
In dem Maße, wie man lichterfüllt wird, wächst die
Kraft, auf seine Umwelt einzuwirken 136
Übungsbogen 140

XI Mit Schmerz umgehen lernen 142

Ein anderer kann nur dann Schmerz auslösen, wenn
dieser Schmerz in Ihrem Inneren bereits vorhanden
war 144
Je schneller Sie verstehen, was Sie aus einer bestimm-
ten Situation zu lernen haben, um so schneller kön-
nen Sie sie hinter sich lassen 146
Schmerz ist ein wichtiges Anzeichen für Wachstum;
er kann durch Liebe umgewandelt werden 147
Wenn jemand seinen Ärger zum Ausdruck bringt, lassen
Sie seine Negativität nicht zur Grundlage Ihrer Reak-
tion werden 149

Wenn es Ihnen schwerfällt, jemandem zu vergeben,
handeln Sie bei Ihrer nächsten Begegnung so, als
wäre es sein letzter Tag auf Erden 150
Übungsbogen 153

XII Die Erschließung der Intuition 155

Wenn Sie Ihrer Intuition folgen, werden sich Ihnen viele
Tore öffnen 156
Intuitives Handeln bringt Sie viel schneller ans
Ziel 158
Senden Sie liebevolle Energie in Ihre Vergangen-
heit 159
Die beste Methode zur Erschließung der Intuition ist -
auf sie zu hören 161
Arbeiten Sie aus der Sicht Ihrer Intuition, und die Dinge
geschehen mit Leichtigkeit 163
Übungsbogen 166

XIII Das Gemüt, der innere Dialog und Ihre persönliche Ausstrahlung 168

Das Wiederholen ausgesuchter, liebevoller Worte er-
höht die Schwingung Ihrer Gedanken 169
Sprechen Sie von den Eigenschaften, die Sie anstreben
so, als ob Sie sie bereits hätten 171
Durch Ihre eigene Entwicklung ebnen Sie jenen den
Weg, die noch einen Schritt hinter Ihnen sind 173
Sie KÖNNEN Ihre Gedanken kontrollieren 176
Ein geschultes Gemüt bringt Ruhe der Gefühle und in-
neren Frieden 177
Sie können die Energie, die zwischen Ihnen und einem
beliebigen Menschen besteht, durch positive Worte
umwandeln 179
Übungsbogen 181

XIV Weisheit - Die Einstimmung auf das Höhere Selbst 183

- Liebe transformiert negative Energie 184
- Anstatt niedrigeren Gedanken Widerstand zu leisten, stellen Sie ihnen einfach höhere zur Seite 185
- Weisheit bedeutet zu wissen, welchen Botschaften man Beachtung schenkt 187
- Liebvoller Umgang mit sich selbst bedeutet auch immer liebevollen Umgang mit anderen 188
- Weisheit bedeutet zu wissen, wann man handeln soll und wann nicht 190
- Es ist wichtig, Mitgefühl anstelle von Mitleid zu entwickeln 192
- Übungsbogen 195

XV Telepathie - Das Verstehen nonverbaler Kommunikation 197

- Achten Sie auf die Gedankenmuster, die es in Ihrer Nachbarschaft gibt 198
- Es ist unmöglich, telepathisch empfangene Botschaften zu erkennen, bevor man nicht mit seiner eigenen Energie vertraut ist 201
- Sie können herausfinden, was andere denken 203
- Man kann Kontrolle über die telepathischen Botschaften, die man sendet und empfängt, erlangen 204
- Wenn Sie eine tiefe, innere Beziehung mit jemandem anstreben, machen Sie sich zuerst bewußt, wer Sie selbst sind 206
- Telepathie ist ein Geschenk und eine Verantwortung 208
- Wenn Sie an andere Menschen denken, empfangen diese Ihre Energie 210
- Das Verändern der eigenen Denkgewohnheiten wirkt belebend 213
- Es gibt immer eine Möglichkeit, die Gedanken an bestimmte Personen auszuschalten 215

Wenn Sie von jemandem etwas wollen, erinnern Sie
sich an einen Zeitpunkt, wo Sie das Gewünschte
jemandem gegeben haben 217
Sie können Ihre Emotionen beruhigen 219
Übungsbogen 221

**XVI Wie man die Führung durch höhere Mächte er-
hält 223**

Wirkliches Heilen erfordert Mitgefühl und Liebe 224
Wollen Sie geistige Führung erhalten, brauchen Sie nur
darum zu bitten und dann aufmerksam hin-
zuhören 226
40 000 bis 50 000 Gedanken gehen Ihnen täglich durch
den Kopf 229
Wenn Sie sich an die höheren Welten wenden, werden
Sie immer die benötigte Hilfe erhalten 231
Wenn Sie Ihre Ziele schriftlich festhalten, erfolgt Ihre
Verwirklichung noch schneller 233
Wollen Sie den Kontakt zu Ihrem persönlichen Führer
herstellen, gehen Sie in die Stille 234
Es liegt an Ihnen, Ihrem Wirken eine bestimmte Form zu
verleihen 237
Übungsbogen 238