

Jasmuheen

In Resonanz

Das Geheimnis der richtigen Schwingung

KOHA

Wichtiger Hinweis

Die im Buch veröffentlichten Ratschläge wurden von Verfasser und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Ebenso ist die Haftung des Verfassers bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Titel der Originalausgabe: »In Resonance«
© 1997 Jasmuheen
Deutschsprachige Originalausgabe 1998:
© KOHA-Verlag Burgrain
Aus dem Englischen von Elfi Ammann
Deutsche Ausgabe: © KOHA-Verlag Burgrain
Lektorat: Dr. Edith Zeile
1. Auflage Mai 2009
Gesamtherstellung: Karin Schnellbach
Druck: CPI, Moravia Books
ISBN 978-3-86728-078-5

Inhalt

Widmung	8
Vorwort	10
Einleitung	13
1. Die Kunst, in Resonanz zu sein	18
2. Die Einzigartigkeit des Seins	23
3. Das Energiesystem Körper	28
4. Visualisierungen	34
5. Die Energie des weißen Lichtes	42
6. Selbstmeisterung und Unterscheidungsvermögen	46
7. Der Atem des Lebens	50
<i>SV1 – Atem und Licht</i>	56
8. Die Beschaffenheit der Realität	60
9. Die Meisterung des Verstandes und die Kraft der Gedanken	68
10. Die Macht der Gefühle	74
Die Assoziation der positiven Erinnerung	73
Träume und spirituelle Unterweisung	74
<i>SV2 – Reinigungsmeditation und Neueinstimmung des Emotionalkörpers</i>	84
11. Die Wirkung von Affirmationen	90
Affirmationen	94
Programmierung im Vergleich zu Affirmationen	95
Die Macht des Bewußtseins übertrifft die motivierende Psychologie	96
Bewußtseinserweiterung mit Programmierungen	103
12. Über Streß und Streßfaktoren	108
13. Praktische Entspannungsübungen	115
<i>SV3 – Die Gestaltung des Inneren Heiligtums</i>	124
14. Wesentliche Anwendungen der Meditation	129
Jenseits von Meditation – das Ewige im Jetzt	150

<i>SV4 – Einstimmung mit weißem Licht und Atem</i>	154
<i>SV5 – Sich der inneren Führung öffnen</i>	156
<i>SV6 – Die Heilung von Beziehungen</i>	158
Wie beeinflusst Esoterik Beziehungen?	161
15. Die Maximierung des meditativen Energiestroms zur Vorbereitung der Meditation	170
16. Chakras – die Energiezentren des Körpers	179
<i>SV7 – Anrufung des Vereinten Chakras</i>	196
17. Das höhere Selbst und die ICH BIN-Gegenwart	199
18. Bestimmung und Dienst	210
19. Ausgewogenheit und Integration – Ermächtigung und Erleuchtung	215
20. Meditation zur Ermächtigung und die violette Flamme der Freiheit	218
Affirmationen für Freiheit durch Vergebung mit Hilfe der violetten Flamme	221
<i>SV8 – Meditation mit der violetten Flamme</i>	222
<i>SV9 – Meditation zur Ermächtigung</i>	224
<i>SV10 – Meditation zur Manifestation</i>	229
21. Androgynität, der wahre menschliche Zustand	233
<i>SV11 – Meditation zum Ausgleich der männlichen und weiblichen Energien</i>	235
<i>SV12 – Steigerung des Energiekreislaufs in beiden Gehirnhälften</i>	239
22. Meditation und Kristalle	242
23. Schwingungsfrequenzen verstehen und anwenden	245
Der 33er Takt des Universums	254
Die sieben Elemente und der 33er Tak	259
Schwingung und Ton: Tönen und Mantras	263
Atemtechnik zur willentlichen Steigerung der eigenen Schwingungsfrequenz	267
24. Channeling	270
25. Aufstieg	253
Einweihungen	281

Gespräche mit »Reac« über das Thema Einweihung	292
Übungen zur Beschleunigung des Aufstiegs	296
Meditation zur Beschleunigung des Aufstiegs	303
26. Physische Unsterblichkeit	314
Erneuerung und Verjüngung – der »Jungbrunnen«	317
<i>SV13 – Ent- und Neuprogrammierung der</i>	
<i>Körperdrüsen zur Zellerneuerung</i>	319
27. Prana	322
Von Licht und Prana leben –	
ein persönlicher Bericht	327
28. Telepathische Kommunikation	334
Die Gehirnfunktionen bei der telepathischen	337
Kommunikation	
Der Fünf-Schritte-Einstieg in die höhere	
Kommunikation	347
29. Bilokation, Gedankenreisen und Teleportation	350
<i>SV14 – Bilokation</i>	358
30. Der Aufbau des Lichtkörpers und die Erhöhung	
des persönlichen Lichtquotienten	362
Meditation zu Aufbau und Steigerung	
des persönlichen Lichtquotienten	372
31. Universale Gesetze	374
32. Die Universellen Bruderschaften	382
33. Eine Brücke zur Neuen Welt	389
<i>SV15 – Die Vision der Neuen Welt</i>	396
Die universellen Gesetze und das	
M.A.P.S.-Programm	397
In einer idealen Welt	405
Eine Schöpfungsgeschichte	407
Abschließende Betrachtung	410
Auswahlbibliographie	313
Über die Autorin	416

Widmung

Voller Liebe und Freude widme ich das vorliegende Buch vor allem meinen reizenden Töchtern Anjie und Jesse, von denen ich durch Gespräche auf unserem gemeinsamen Lebensweg so viele Dinge lernen durfte.

Zweitens widme ich dieses Werk meinen übrigen Familienmitgliedern, die meine oftmals ungewöhnlichen Interessen stets liebevoll und tolerant hinnahmen. Ich widme es meiner geliebten Mutter Enid, die 1994 ihre körperliche Hülle verlassen hat, jedoch in unseren Herzen noch immer bei uns ist. Ich danke meinem wunderbaren Vater für seine Überzeugung und Ermutigung, jeder Mensch könne das verkörpern, was er zu sein wünschte.

Drittens danke ich meinen starken, wundervollen Freunden, die mir, ungeachtet meines Vielbeschäftigtseins, ihre Warmherzigkeit, wohltuende Unterstützung und nachhaltige bedingungslose Liebe erwiesen haben – Jeff, Michael, Tonia, Sam, Margaret, und Tora meiner Schwester und Freundin. Mein besonderer Dank gilt Michael, der mir zur Erstellung der ersten Ausgabe dieses Buches seinen Schreibcomputer ohne Unterbrechung überlassen hat.

Mein Dank gilt Sananda, Arkturius, Paul, dem Venetier, Mutter Maria, Kuthumi, Saint Germain – allen Aufgestiegenen Meistern und Lichtwesen für ihre Liebe, Inspiration und Unterweisung. Möge dieses Buch, das sie alle im Verlauf der letzten acht Jahre auf die eine oder andere Weise überschattet haben, das Herz und den Verstand vieler Leser öffnen. Seit dem Jahre 1987 bin ich durch ihre wundervolle Energie inspiriert worden, detaillierte Aufzeichnungen über meine Forschungsarbeit zu machen und sachdienliche wortgetreue Artikel über Themen zu schreiben, die ganz einfach mein persönliches Interesse erweckten. Damals konnte ich kaum ahnen, daß all diese Notizen eines Tages Verwendung finden

würden. Aus diesen Aufzeichnungen sowie zusätzlichen Informationen, die unmittelbar telepathisch übermittelt wurden, ist das Buch »In Resonanz« entstanden.

Das vorliegende Buch widme ich gleichfalls all jenen Lesern, die nach Einfachheit, Wahrheit, Sinnerfüllung und Freude im Leben streben.

Vorwort

Die Zeit verfliegt und doch kann paradoxerweise jeder Augenblick ausgedehnt und vollständig genossen werden. Während die Welt durch eine exponentielle Bewusstseinerweiterung und gewaltige technologische Veränderungen geht, sind wir uns kollektiv des universalen Gesetzes der Resonanz bewusster denn je.

Als ich dieses Buch Anfang der neunziger Jahre schrieb, wollte ich einfach nur ein universales Gesetz vorstellen und ein Konzept unserer Selbst als energetischer Systeme, deren Leben von solchen Gesetzen bestimmt wird, aber auch die Tatsache vermitteln, dass unsere persönliche Resonanz willentlich veränderbar ist und wir daher in unserem täglichen Leben glücklicher und gesünder sein können.

Ich habe oft geschrieben, dass das Göttliche und tiefgreifende Erfahrungen wie Samadhi oder Verzückung oder das beständige Leben in der Gnade nichts Mysteriöses sind. All das sind Erfahrungen, die davon bestimmt werden, wie wir uns entscheiden, unsere Zeit zu verbringen.

Nach dem letzten Jahrzehnt, in dem mehr mainstream-orientierte Bücher wie »The Secret« oder »Erfolgreich wünschen« von Pierre Franck populär wurden, entschloss sich mein deutscher Verlag Koha, in dem Bewusstsein, dass es Zeit ist, die grundlegende Lehre von »The Secret« zu vertiefen mein Buch »In Resonanz« im Taschenbuchformat neu herauszubringen.

Das Gesetz der Anziehung ist das zentrale Thema von »In Resonanz«. Es war mein viertes Buch, noch vor dem umstrittenen Lichtnahrungs-Buch. Es wurde inzwischen in über ein Dutzend Sprachen übersetzt und enthält viele Informationen, die nie veraltet sein werden. Dieses Buch kann vielmehr wie ein spirituelles Nachschlagewerk genutzt werden. Als solches hat es in den letzten zehn Jahren vielen Menschen gut gedient und ich vertraue darauf, dass es das auch weiterhin tun wird.

Nachdem das Werk »In Resonanz«, das den Band I einer geistig inspirierten Trilogie über bewußtes Erschaffen darstellt, geschrieben wurde, folgte als nächstes das Buch »Lichtnahrung«. Dank meines deutschen Verlegers Konrad Halbig (KOHA-Verlag) erzielte dieses vierte Buch in mehreren europäischen Ländern bereits einen beachtlichen Erfolg und ist bei der Leserschaft gut angekommen. Als ich das Werk »Lichtnahrung« schrieb, ging ich davon aus, daß ein Großteil der Leserinnen und Leser bereits mit dem Inhalt von »In Resonanz« vertraut und folglich hinsichtlich ihrer persönlichen Einstimmung und Selbstverantwortung fortgeschritten sei.

Das Buch »Lichtnahrung« wurde für Kriegerpersönlichkeiten geschrieben, für erfahrene Menschen, die bereits seit längerem Einstimmungsübungen ausführen und gelernt haben, auf die innere Stimme Ihres göttlichen Selbst einzugehen. Die Forschungsergebnisse über Pranaernährung sowie die Geschichte meiner persönlichen Erfahrung als Pranierin bot ich jenen Lesern an, deren Herz voller Freude darin einen wichtigen Schritt auf ihrem Lebensweg erkannte.

Der Entscheidung treu zu bleiben, sich kontinuierlich von Prana zu erhalten, ist nur den Menschen möglich, die einen gewissen Grad der Selbstmeisterung erlangt haben und/oder diejenigen, deren Bauplan diese Erfahrung enthält. Viele Menschen unterziehen sich dem Umstellungsprozeß auf Pranakost, von denen die meisten im Anschluß daran das Essen, nicht aus Gründen der Nahrungsaufnahme, sondern aus Vergnügen wieder aufnehmen. Der Prozeß hat sie freier entlassen. Sie haben sich von dem einschränkenden Glaubenssatz befreit, »ohne zu essen, muß man sterben«. Während diese Glaubensüberzeugung auf jemanden, der kein gestimmtes Instrument ist, zutreffen mag, gilt er nicht notwendigerweise für einen Menschen, der sich auf dem Weg der bewußten Selbstmeisterung befindet.

»In Resonanz« habe ich als einen Beitrag meines persönlichen Einsatzes als Weltdienerin geschrieben, wobei ich

Selbsthilfemethoden, Werkzeuge und gut recherchiertes und überzeugendes Informationsmaterial anbiete, um einzelne Menschen anzuregen, sich auf den Prozeß der persönlichen Einstimmung und Selbstverantwortung einzulassen. Nachdem die Leser einen gewissen Grad von Einstimmung erreicht haben, sind sie vielleicht interessiert daran, die Option der Pranaernährung auf ihre Zuverlässigkeit zu untersuchen.

Demnach vermittelt »In Resonanz« dem Leser die grundlegende Einsicht, daß der Mensch ein Energiesystem ist. Zudem vermittelt es Hinweise darauf, was man als Energiesystem erreichen kann. Jesus sagte einst, »Wer an mich glaubt, der wird die Werke auch tun, die ich tue, und wird größere als diese tun«.

So bieten wir die nachfolgenden Informationen und Zitate den Lesern aus dem einfachen Grund an, sie zu inspirieren, sich auf ihren eigenen Erkenntnisweg zu begeben beziehungsweise ihn fortzusetzen. Das Leben ist großzügig genug, uns zahlreiche großartige Erfahrungen zu liefern. So bietet sich uns die Möglichkeit zu entscheiden, unsere Sichtweise und demzufolge auch unsere Realität fortlaufend zu verändern. Viele der Textstellen, die ich im vorliegenden Buch zitiere, haben mir persönliche Inspirationen oder Einsichten vermittelt, die dazu beigetragen haben, mein eigenes Realitätsmodell auszubauen. Unabhängig davon, ob wir unseren Gott Buddha, Allah oder die Kraft der allerhöchsten Intelligenz nennen, können wir uns alle auf diese Schöpferkraft berufen und sie einladen, sich voll und ganz in jedem Augenblick unseres Leben zum Ausdruck zu bringen. Der Nutzen, den wir daraus ziehen, ist höchst beglückend.

Einleitung

Inspiration erfährt man, wenn man mit anderen an einem gemeinsamen Ziel arbeitet. Wenn wir die großen Veränderungen in uns und auf diesem Planeten herbeiführen wollen, müssen wir jedoch unsere individuelle Schwingungsfrequenz den höheren Lichtoktaven annähern. Dann können wir von der reinen, lebenserhaltenden und unser Wesen durchströmenden Energiequelle geleitet werden, die auch als der *große innere Lehrer* oder der Gott in uns bekannt ist. Niemand außer uns vermag die notwendigen Veränderungen herbeizuführen, um den Himmel hier auf Erden zu erschaffen oder das Goldene Zeitalter heraufzubringen, und alles, was wir tun müssen, ist nur, unsere Schwingungsfrequenz zu verändern.

- Alle Lebensformen sind lediglich Energiesysteme, die Signale und Schwingungen aussenden. Ändere deine Schwingung, dann ändert sich dein Leben. So einfach ist das.

Dieses Buch soll Menschen aus allen Gesellschaftsschichten ansprechen und sie anregen, sich auf den inneren Pfad zu begeben, auf der Suche nach Frieden und Glück, und diejenigen bestärken, die sich bereits bewußt auf ihrem Weg befinden, auch weiterhin alle Facetten der wunderbaren Entfaltung des Selbst auf dem Weg zur Meisterschaft zu ergründen. In den vielen Jahren meiner Nachforschungen habe ich kein Handbuch gefunden, das zunächst grundlegende Informationen sowie Werkzeuge zur Selbsthilfe vermittelt und dann zu scheinbar komplexeren esoterischen Praktiken hinführt, wie z.B. Bilokation, telepathische Kommunikation u.s.w. Hoffentlich wird dieses Handbuch allen Lesern einen natürlichen Fortschritt ermöglichen, so daß es mit wachsendem persönlichen Interesse gelesen wird.

Folglich werden alle Leser, die auf der Suche nach positiven sowie natürlichen Methoden zur Streßminderung oder nach innerem Frieden und Entspannung sind, die ersten Kapitel hilfreich empfinden. Wenn Ihre Neugierde dadurch geweckt wurde, setzen Sie die Lektüre fort, da die Ausgewogenheit des vorliegenden Buches Erfahrungen ermöglicht, die einige vielleicht Wunder nennen. Für mich sind diese Wunder natürliche Fähigkeiten, die sich uns in dem Maße offenbaren, wie wir unsere Schwingungsrate auf höhere Lichtoktaven einstimmen und harmonisch darin vibrieren.

Im Verlauf dieses Buches werden zahllose Techniken und geführte Meditationen vermittelt, die Sie je nach Bedarf verwenden können. Ich empfehle, die Meditationen auf Kassette aufzunehmen. Erweitern, kürzen oder verändern Sie die Texte entsprechend Ihrer inneren Weisung, um auf diese Weise den maximalen Nutzen zugunsten ihrer eigenen Entwicklung zu ziehen. Sie werden feststellen, daß Ihr inneres Wesen stärker auf den Klang Ihrer eigenen Stimme anspricht.

Ein Teil der Informationen wird aus zweierlei Gründen wiederholt; erstens, weil man durch Wiederholungen leichter lernt, und zweitens, weil sämtliche Angaben miteinander verwoben sind und nicht ohne weiteres voneinander getrennt und zerstückelt werden können.

Während Sie dieses Buch lesen, könnte es geschehen, daß Sie die darin gemachten Aussagen anzweifeln. Es steht zu hoffen, daß sämtliche Themen im fortschreitenden Verlauf des Buches in zufriedenstellender Ausführlichkeit erklärt werden. Bei Interesse können Sie weitergehende Nachforschungen anhand der am Schluß angeführten Buchempfehlungen betreiben. Aus meiner Sicht und aufgrund meiner Forschungen sind Themen wie Reinkarnation, telepathische Kommunikation, Lebenserhalt durch bloße Lichternährung, die Einsicht und Kenntnis der Wirkungsweise universaler Gesetze, Fakten und gehören zur Allgemeinbildung. Ich erkenne allerdings an, daß

derartige Aussagen einigen Lesern weit hergeholt zu sein scheinen.

Unterscheidungsvermögen zu erwerben (siehe Kapitel 6) in Verbindung mit dem Wissen, wie wir unsere Wirklichkeit erschaffen (siehe Kapitel 8), zählt zu den größten Lernaufgaben unserer Zeit. Von meinen Lesern erbitte ich gleichermaßen nur eines: Bewahren Sie sich Ihre Aufgeschlossenheit.

Es ist allgemein anerkannt, daß es in dieser Schule des Lebens im wesentlichen drei Arten des Lernens gibt. Bei der ersten Lernart gehen wir zur Schule und lassen uns von Lehrern unterrichten, von denen wir wissen oder annehmen, daß sie in ihrem Fach eine besondere Ausbildung erhalten haben. Sie übermitteln uns im Rahmen des Lehrplans einer Schule oder Universität ihre Kenntnisse. Wir akzeptieren ihren Unterricht als einwandfrei aufgrund ihrer Ausbildung, ihren Qualifikationen oder nachweislichen Dokumenten und ihrer Glaubwürdigkeit. Sollten wir den vermittelten Lehrstoff anzweifeln, können wir uns die von ihnen angegebenen Quellen besorgen und eigene Nachforschungen betreiben.

Bei der zweiten Methode des Lernens werden verschiedene Hypothesen unter kontrollierten Versuchsbedingungen, die nur minimale Abweichungen zulassen, genau untersucht und dann für richtig befunden oder verworfen. Der Grundansatz dieser Methode heißt: »Ich glaube nur das was ich sehe.« Diese Denkweise kommt ganz aus der linken Gehirnhälfte.

Die dritte Art des Lernens ist die des intuitiven Erfassens, die man mit Hilfe von Meditation und Kontemplation erlernt. Vieles was dabei geschieht, läßt sich nicht beweisen. Diese Methode erlernt man, indem man den sechsten Sinn der Intuition und den siebten Sinn des Wissens erweckt. Man übt diese Art zu lernen, indem man bewußt mit der rechten Gehirnhälfte arbeitet. Dabei lernt man, seiner eigenen Stimme zu folgen und auf den inneren Lehrer zu hören, der stets nur unser bestes im Auge hat und dessen Führungsqualitäten an

den Früchten in unserem Leben abgelesen werden kann. Die von S.E.A. übermittelten Themenangebote gehören der letztgenannten Kategorie an.

Die Arbeit der *Akademie für Selbstentwicklung (S.E.A.)* möchte sowohl eine Brücke zwischen den religiösen und wissenschaftlichen Weltanschauungen als auch den grobstofflichen und feinstofflichen Welten bauen. S.E.A. widmet sich der universalen Lebenskraft, welche die Grundlage aller wissenschaftlichen Disziplinen und Religionen darstellt. Die Untersuchung von östlichen und westlichen Religionen und Philosophien fördert gemeinsame Nenner und Glaubensüberzeugungen zutage, die lediglich unterschiedliche Bezeichnungen tragen. Jesus sagte hierzu: »Trachtet zuerst nach dem Reich Gottes, so wird euch solches alles zufallen.«

Anmerkungen:

Meine persönliche Ausrichtung hat sich insofern geändert, als ich mich nicht mehr vordergründig auf meinen eigenen Aufstieg konzentriere. Stattdessen habe ich mich zeitgleich und vollständig auf den Rhythmus des göttlichen Bauplans eingeschwungen, der sich nach und nach in der irdischen Welt entfaltet und verwirklicht. Es ist mein ausschließlicher Wunsch zu SEIN und zu DIENEN, indem ich meinen bereits vereinbarten Anteil des göttlichen Plans mit Freude, Leichtigkeit und Anmut erfülle.

Im Verlauf der letzten fünf Jahre hat sich meine Beziehung zu den Aufgestiegenen Meistern vertieft und verstärkt, da ich es zugelassen habe, mich von ihren Botschaften inspirieren zu lassen und daraufhin geradezu magische Veränderungen in meiner Alltagsrealität zu beobachten. Sowohl das Gefühl der Freude als auch die Empfindung, sinnerfüllt und verbunden zu sein, sind in meinem Fall ein natürlicher Seinszustand geworden.

Die Idee der Erschaffung der Wirklichkeit hat sich in mir von einem ehemals intellektuellen Verständnis zu einem in den Zellen gegründeten Wissen gewandelt, da ich die positiven Segnungen der Meisterung des Denkens und der bewußten Neuprogrammierung persönlich erfahren habe.