

Prinzessin Märtha Louise und Elisabeth Samnøy

SCHUTZENGELEITEN DICH



Titel der Originalausgabe:

»Møt Din Skytsengel«

Copyright © 2009 by

Prinzessin Märtha Louise und Elisabeth Samnøy

Originally published in 2009

by CAPPELEN DAMM, Norwegen

Deutsche Ausgabe: © KOHA-Verlag GmbH Burgrain

4. Auflage 2011

Aus dem Norwegischen von Andrea Fischer und Janne Rognlid Krause

mit freundlicher Unterstützung von Hanne Skogen

Lektorat: Claudia Fritzsche

Fotos der Autorinnen: Mona Nordøy

Fotos S. 54, 56, 62, 64, 127, 131, 135: Fredrik Arff

S. 133: Camilla Jensen

Andere Bilder: iStockphoto, Getty Images und Scanpix

Umschlag und Layout: Ingrid Skjæraasen

Gedichte:

André Bjerke: Samlede dikt, 1940–1953. Aschehoug & Co., Oslo 1977

Henrik Wergeland: Den store dikt – og regleboka. Aschehoug & Co, Oslo 2004

Marianne Williamson: Rückkehr zur Liebe. Goldmann, München 1995

Rezepte: Camilla Jensens: Bonner og linser.

En kokebok med italienske klovner og indiske møll. Gyldendal, Oslo 2009

(Das Brotback-Rezept wurde den deutschen Gegebenheiten angepasst.)

Gesamtherstellung: Karin Schnellbach

Druck: Offizin Andersen Nexö Leipzig

ISBN: 978-3-86728-121-8

UNSEREN WICHTIGSTEN LEHRMEISTERN GEWIDMET:
ULVAR, LEA CASPARA, MAUD, BRAGE, MAUD ANGELICA,
LEAH ISADORA UND EMMA TALLULAH

Inhalt

VORWORT 8

DIE CHAKRAS 14

Traditionelle Beschreibung der Chakras 16

Moderne Beschreibung der Chakras 21

DER KÖRPER 30

Unser innerer Kompass 31

Meditation: Körperbewusstsein 33

Meditation: Widerstände ausatmen 39

DIE AURA 44

Die Aurahülle – eine Grenze zum anderen 45

1. Übung: Die Aura spüren 55

2. Übung: Die Aura verändern 59

3. Übung: Die Aura anderer wahrnehmen 63

DAS HERZ 68

Das Zentrum 69

Meditation: Seinen Herzschlag im Körper spüren 70

Gedicht: »Du sollst treu sein« von André Bjerke 75

Klänge 76

Meditation: Mit Tönen loslassen 78

Die Sprache des Herzens 80

Meditation: Mit dem Herzen in Kontakt treten 82

Meditation: Fremde Energien ausschleusen 88

Die Quelle 90

Meditation: Die Herzquelle 92

DIE ERDE 96

Erdung 97

Meditation: Das Herz der Erde 104

Meditation: Erdung für dich 108

Deine ganz persönliche Verbindung mit der Erde 110

Meditation: Fremde Energien auflösen 114

Die Fußchakras 118

Übung: Auf Bewusstseinsreise gehen 120

Himmlische Erdenspeise 125

Magisches Erdenbrot 126

Himmlische Linsensuppe 128

Reissalat mit schwarzen Augenbohnen 130

Energiekeimspossen 132

Engelchen 134

DAS UNIVERSUM 136

- Kontakt mit der Spiritualität 137
 - Meditation: Das Herz des Universums 140
- Deine ganz persönliche Verbindung mit dem Herzen des Universums 142
 - Meditation: Fremde Energien ausschleusen 146

DAS BESTE IM LEBEN 152

- Basismeditation: Geschenk an dich selbst 154

ENGEL 160

- Ein Aspekt der universellen Liebe 161
 - Meditation: Lade Engel in dein Leben ein 163
 - Meditation: Begegne deinem Schutzengel 172
- Der Kontakt von Herzen 175
 - Meditation: Loslassen mithilfe deines Schutzengels 176

ABLÖSUNG 182

- Energiespender und Energieräuber 183
 - Meditation: Die Ablösung 188

TIPPS UND RATSCHLÄGE FÜR MEDITIERENDE 192

- Für dich als Anfänger 192
- Ein ruhiger Raum 192
- Die Meditations-CD 192
- Mit anderen meditieren 193
- Immer wieder neue Erlebnisse 194
- Lebe im Augenblick 194
- Deine Begegnung mit dir selbst 195
- Herausforderungen bei der Meditation 196
 - »Ich habe Schwierigkeiten, mich zu konzentrieren« 196
 - »Ich schlafe während der Meditation ein« 196
 - »Ich habe Schmerzen« 197
 - »Ich vertraue nicht auf das, was ich erlebe« 198
 - »Ich erlebe nichts« 199
 - »Es gelingt mir einfach nicht, mich auf das zu konzentrieren, was ich möchte« 201
 - »Ich nehme meinen Herzschlag im Körper nicht wahr« 202
- Erfahrungen nicht erkennen oder unterschätzen 202

DANKSAGUNG 203**LITERATURVERZEICHNIS 204**

Vorwort

FREUDE ÜBER EINE EHRLICHE BEGEGNUNG MIT SICH SELBST



UNSER GANZES LEBEN LANG BESCHÄFTIGEN WIR – MÄRTHA LOUISE UND ELISABETH – UNS SCHON DAMIT, MEHR ÜBER UNS SELBST UND UNSER UMFELD ZU ERFAHREN. Was wir bis jetzt auf diesem Weg herausgefunden haben, hat große Veränderungen bei uns bewirkt: Es hat uns Zugang zu einer inneren Gegenwart geschenkt. So können wir unserem Leben immer wieder aufs Neue begegnen – zu unserem Besten. Wir haben in viele Gebiete hineingeschnuppert und vieles kennengelernt – von Schiffstechnik und Reiki bis hin zur Physiotherapie und zur Rosen-Methode –, bevor wir einander in einem Kurs begegneten: Dort lernten wir, mit unserem geistigen Auge zu sehen. Nach der Ausbildung trafen wir uns weiterhin regelmäßig und waren uns schließlich einig in dem Wunsch, unsere Erfahrungen und unser Wissen an andere Menschen weiterzugeben.

Also haben wir die Schule »Astarte Education« ins Leben gerufen. Grundlage des Unterrichts ist es, den Gebrauch der geistigen Werkzeuge zu erlernen. Damit meinen wir konkrete Übungen, um die geistigen Kräfte sichtbar zu machen, die in jedem Menschen schlummern.


Was ist eigentlich diese geistige Kraft? Elisabeth bekam einmal die Frage gestellt: »Bist du religiös?« »Was meint ›religiös sein‹?«, fragte sie sich. »Falls es

heißt, Gott durch eine Religion zu finden, so bin ich es nicht. Wenn es jedoch bedeutet, der göttlichen Kraft in mir und um mich herum zu begegnen, so bin ich es doch.«

Aus unserer Sicht besteht ein Unterschied zwischen Religiosität und Spiritualität. Wir verstehen unter Religiosität, dass man einer Glaubensgemeinschaft angeschlossen ist; dass man deren Normen, Wahrheiten und Lebensregeln folgt und dadurch Gott begegnet. Spiritualität bedeutet jedoch, spirituelle Erlebnisse zu haben, das heißt – wenn man so will –, die universelle, göttliche Liebeskraft zu erleben. Wobei man durchaus Mitglied in einer Glaubensgemeinschaft und zugleich spirituell sein kann. Die spirituellen Werkzeuge, die wir dir an die Hand geben, sind wie eine Landkarte und ein Kompass, damit du deinen individuellen Weg findest. »Vollbringe Wunder in deinem eigenen Leben mithilfe der Engel und deiner eigenen Kraft«, lautet das Motto unserer Website. Von Anfang an ist es unser Anliegen gewesen, unsere Erfahrungen und Erkenntnisse nicht nur mit unseren Kursteilnehmern, sondern auch mit anderen Menschen zu teilen. Also wurde die Idee, ein Buch zu schreiben, Wirklichkeit: Hier ist sie, unsere »Engelsschule« – wie so viele Menschen unsere Ausbildung bereits genannt haben.

Dieses Buch baut auf den Erfahrungen auf, die wir als Lehrerinnen bei Astarte Education gemacht haben. Wir haben erkannt, wie wichtig es ist, in seinem Körper richtig anwesend zu sein, sich selbst ehrlich zu begegnen und sich mit der Erde und dem Universum zu verbinden, um diese einzigartige Begegnung mit seinem Schutzengel zu ermöglichen – einem Aspekt der universellen Liebeskraft, die uns alle umfängt.

Mithilfe geistiger
Werkzeuge
vollführen
wir konkrete
Übungen, um
die geistigen
Kräfte, die in
jedem Menschen
schlummern,
sichtbar zu
machen.



Dies spiegelt sich in unserem Buch wider. Wir halten es für sehr wertvoll und betonen, dass man die Verbindung zum eigenen Körper, zur Erde und zum Universum wiederentdecken muss, bevor man Kontakt mit seinem Schutzengel aufnimmt. Du wirst hier in das Aufspüren deiner eigenen Kraft mithilfe von Meditationstechniken eingeführt. Dieses Buch bietet einen theoretischen Teil mit persönlichen Geschichten sowie einen praktischen Teil mit Meditationen. Der theoretische Teil erläutert, aus welchen unterschiedlichen Schritten die Meditation besteht; die persönlichen Geschichten über uns selbst und andere sollen unsere Theorien mit praktischen Beispielen belegen. Die persönlichen Geschichten wurden hier anonym eingeflochten, aber wir haben für jede einzelne die Zustimmung zum Abdruck in diesem Buch erhalten.

Unsere Basismeditation heißt »Geschenk an dich selbst«. Die unterschiedlichen Teile dieser Meditation werden detailliert beschrieben. Am Ende bilden die Einzelschritte eine komplette, im Alltag dienliche Meditationseinheit. Sobald du Übung hast, kannst du sie in wenigen Sekunden durchführen. Sie bildet daher immer den Ausgangspunkt vor dem nächsten Schritt.

Ganz hinten im Buch haben wir einige Tipps und Ratschläge angefügt, die uns selbst damals als Meditationsanfängerinnen fehlten. Falls du unterwegs stecken bleibst, werden sie dir hoffentlich helfen. Zur Unterstützung haben wir auch eine Audio-CD produziert, die alle Meditationen enthält (»Schutzengel begleiten dich – Meditationen«).

Du kannst jemanden bitten, dir die Texte vorzulesen, oder sie selbst auf MP3 aufnehmen. Es ist überhaupt eine gute Idee, die Meditationen anzuhören: So wirst du nicht dadurch abgelenkt, dass du die Schritte auswendig lernen oder ständig ins Buch schauen musst.

Solltest du die Erwartung haben, dass du durch dieses Buch intellektuell zufriedengestellt wirst, müssen wir dich enttäuschen. Natürlich musst du deinen Verstand einsetzen, um die Zusammenhänge im theoretischen Teil zu begreifen. Beim Meditieren ist es jedoch wichtig, dass du die Erfahrungen einfach geschehen lässt, wie sie kommen, ohne dass sich der Verstand einschaltet und mittendrin oder auch im Nachhinein die Kontrolle übernimmt. Falls du diesem Buch nur mit dem Verstand begegnen kannst, entgeht dir der Sinn hinter all den Worten: eine Begegnung mit dir selbst.

Das Wichtigste, was wir dir vermitteln möchten, sind die Freude und die Spannung, die in der ehrlichen Begegnung mit dir selbst liegen. Sobald du das erreicht hast, findest du bisher ungeahnte Qualitäten in dir. Erinnerst du dich noch daran, wie es war, als Kind auf Schatzsuche zu gehen? Jetzt hast du die Möglichkeit, mit demselben Eifer und Kribbeln im Bauch einen Schatz aufzuspüren. Aber diesmal bist du der Schatz, den es zu entdecken gilt.

Das Wichtigste, was wir dir vermitteln möchten, sind die Freude und die Spannung, die in der ehrlichen Begegnung mit dir selbst liegen.



A cosmic scene featuring a bright sun on the left, a blue-tinted planet in the center, and a starry background. The sun is a bright white-yellow sphere with a blue lens flare. The planet is a blue-tinted sphere with a darker blue shadow on its right side. The background is a dark blue-black space filled with numerous small white stars.

»Grenzen? Ich habe weder jemals welche gesehen,
noch habe ich gehört, dass man sie in den Gedanken
bestimmter Menschen findet.«

THOR HEYERDAHL, ENTDECKER (1914–2002)



Die Chakras

ENERGIEPORTALE ZWISCHEN DEM PHYSISCHEN UND DER ENERGIE IN UNS



WIR MENSCHEN SIND MIT SINNEN AUSGESTATTET, MIT DENEN WIR DIE PHYSISCH WELT UM UNS HERUM ERLEBEN. Daher übersieht man leicht, dass die Welt aus mehr besteht als nur aus dem, was wir tasten und fühlen können. Wir beide, Märtha Louise und Elisabeth, glauben dennoch, dass eine Dimension existiert, die in und außerhalb des Physisch-Materiellen liegt: die *energetische* Dimension. Außerdem sind wir der Meinung, dass alles auf der Welt aus Energie und physischer Substanz zugleich geschaffen ist.

Zerlegen wir Materie in ihre kleinsten Bausteine, so besteht sie aus Atomen. Laut dem Mathematiker und Physiker Niels Bohr (1885–1962) bestehen Atome aus Protonen und Neutronen – die den Atomkern bilden – sowie Elektronen. Protonen besitzen eine positive Ladung, Neutronen haben keine und Elektronen eine negative Ladung. Die Elektronen wirbeln um die Kerne aus Protonen und Neutronen herum, so wie Planeten in einem Sonnensystem um eine Sonne kreisen. Diese Pole und ihre unterschiedlichen Zusammensetzungen sind also gleichsam Schöpfer molekularer Strukturen, wie jenseitige Formgeber all des Physischen um uns herum.

Gemäß Forschern wie Bruce Lipton (* 1944) bestehen Atome dagegen aus unendlich kleinen Energiewirbeln. Aus der Ferne betrachtet sähen Atome aus, als hätten sie eine unscharfe Hülle.

Aus der Nähe könnte man gar nichts erkennen, denn Atome haben keine physische Struktur. Wenn Wissenschaftler die physischen Partikel eines Atoms, wie Masse und Gewicht, erforschen, sehen die Atome aus wie physische Materie und verhalten sich auch so. Beschreiben sie dasselbe Atom jedoch hinsichtlich seines Ladungspotenzials und seiner Wellenlänge, weisen sie auf die Qualitäten und Bestandteile von Energie hin. Unsere Bausteine bergen somit Energie *und* physische Substanz, wie Albert Einstein (1879–1955) herausfand. Er hat entdeckt, dass wir in einem unteilbaren, dynamischen Ganzen von Energie leben und Materie so dicht verwoben ist, dass man darin unmöglich selbstständige Elemente ausmachen kann

Wir können dies in der Praxis beispielsweise daran ablesen, wie eine Glühbirne funktioniert: An sich sind Glühbirnen physisch; aber ohne dass Elektrizität (also Energie) durch sie hindurchströmt, leuchten sie nicht. So ist das mit uns Menschen auch: Unser physischer Körper ist ohne Energie nicht lebensfähig. Wir sehen, wie Energien dazu beitragen, dass im Physischen etwas erfolgt, etwa am Zusammenspiel zwischen Nervenimpulsen und Muskeln. Nervenimpulse laufen als elektrische Signale entlang den Nervenbahnen von und zum Gehirn und bis in die Muskeln des Körpers hinein, sodass diese sich zusammenziehen und eine Bewegung ausführen. Darüber hinaus erfüllen die spezifischen Impulse unseren Körper mit Energie. Diese Lebensenergie ist in allem Leben vorhanden. In Indien nennt man Energie *Prana*, in China heißt sie *Chi* und in Japan *Reiki*. In der

In Indien nennt man Energie *Prana*, in China heißt sie *Chi* und in Japan *Reiki*. In der westlichen Tradition wird sie oft als *vitale Lebenskraft* bezeichnet.

Das Wort
»Chakra«
entstammt dem
Sanskrit, der
altindischen
Sprache, und
bedeutet
»wirbelnde
Scheibe« oder
»Rad«.

westlichen Tradition wird sie oft als *Geist* oder *vitale Lebenskraft* bezeichnet. Damit die Energien mit dem physischen Körper kommunizieren können, gibt es spezielle »Portale« oder Energiepunkte im Körper.

Ein Chakra ist ein solcher Energiepunkt oder ein »Energieportal«. Diese Kontaktstellen zwischen dem Physischen, dem Psychischen und der geistigen Energie sind an verschiedenen Orten im Körper vorhanden. Wir kennen die Chakras bereits seit Tausenden von Jahren, doch erst im Verlauf des 6. Jahrhunderts haben wir im Westen detaillierte Kenntnisse über sie erlangt. Chakras waren jedoch nicht nur in östlichen Völkern bekannt, sondern auch in indianischen Kulturen. Die populärste Beschreibung ist uns aus Indien beziehungsweise aus der Tradition des Yoga überliefert. Das Wort »Chakra« entstammt dem Sanskrit, der altindischen Sprache, und bedeutet »wirbelnde Scheibe« oder »Rad«. Diese unterschiedlichen Räder drehen sich bei Mann und Frau jeweils in entgegengesetzter Richtung.

TRADITIONELLE BESCHREIBUNG DER CHAKRAS

Im Energiesystem des menschlichen Körpers gibt es Hunderte von Chakras unterschiedlicher Stärke. Sie sind über den gesamten Körper verteilt: kleine Chakras in jedem Gelenk, in den Händen, in den Füßen, in den inneren Organen und so weiter. Als Hauptenergiezentren gelten traditionell die sieben Chakras, die sich an der Wirbelsäule entlangreihen: vom unteren Becken über das Rückenmark bis ganz hinauf zur Scheitelmitte.

**Unterhalb des Beckens liegt das Wurzel- oder Basischakra.
Direkt unter dem Nabel sitzt das Sakral- oder Sexualchakra.
In den Eingeweiden direkt unter dem Brustbein befindet sich
das Solarplexuschakra.
Mitten im Brustbein sitzt das Herzchakra.
Im Kehlkopfbereich ist das Hals- oder Kehlchakra.
Mitten auf der Stirn sitzt das Stirnchakra – oft auch als »Drittes Auge« bezeichnet.
Im Scheitelpunkt des Kopfes befindet sich das Scheitel- oder Kronenchakra.**

Fällt Licht auf ein Prisma, so bricht es sich in Farben von Rot bis Violett. Dabei vibriert das Rot am langsamsten und das Violett am schnellsten. So baut sich bei den Chakras ebenfalls eine Farbskala auf – wie ein Regenbogen. Chakras rotieren in unterschiedlicher Geschwindigkeit und beschreiben somit unterschiedliche Farben. Die Chakras, die sich am langsamsten drehen, sind am engsten mit dem Körper und dem Physischen verknüpft. Die sich am schnellsten drehenden Chakras sind mit dem Spirituellen verbunden.

Jedes Chakra steht mit einem anderen Teil des physischen Körpers in Verbindung. Ein Ungleichgewicht in einem der Chakras kann zu körperlichem Missbehagen führen. Umgekehrt kann ein körperliches Leiden eine Störung des Gleichgewichts in den Chakras hervorrufen. Wir wollen hier hinsichtlich der Frage, welche Teile des Körpers mit den unterschiedlichen Chakras verknüpft sind, nicht in die Tiefe gehen, sondern begnügen uns damit, auf die jeweilige Farbe, Körperdrüse und den zugehörigen Bereich zu verweisen.

