



Käthi Keller Amacher

Der Weg zu Dir

Werde Dein Herz

Ein Arbeitsbuch mit Übungs-CD's

www.wahrnehmungen.ch

Der Weg zu Dir

Ein Fundament für Deinen Lebensweg





Inhalt

Das Geheimnis der universellen Kraft	1
Empfehlung	2
Vorwort Käthi	5
Wie der Keim wuchs	6
Die Blume entfaltet sich	10
Die Blume wird zum Herz	19
Wie ich Sophia kennen lernte	31
Einführung: Sophia die Göttin der Weisheit	41
Was ist Spiritualität	46
Dein Herzraum	47
Ego Arbeitsblatt	49
Liebe dich selbst	53
Der Kampf ist zu Ende	64
Entlastung und Freiheit	72
Licht, scheine, glaube	79
Abstand, der Nähe zulässt	86
Selbstheilung im Ganzen	92
Verbunden mit Allem	98
Meisterschaft und manifestieren	105
Das universelle Herz	111
Schlussworte	113

Mit dieser Geschichte hat alles angefangen. Vor Jahrzenten habe ich sie durch Zufall entdeckt.

Sie hat mich durch mein ganzes Erwachsenenleben begleitet. Für mich war klar, sie war ein Schatz und eines Tages würde ich diesen Schatz mit den Mitmenschen teilen. Wir würden die Tiefe der Geschichte wirklich verstehen und nicht nur ja sagen und zur Tagesroutine zurückkehren. Alles ist schon längst hier, mitten unter uns. Jetzt ist es Zeit zu sehen, zu hören und zu handeln.

Diese Geschichte, niemand weiss wo sie ihren Ursprung hat.



Das Geheimnis der universellen Kraft

Ein orientalisches Märchen erzählt von den alten Göttern, die einen Ort suchten, um die Kraft des Weltalls zu verstecken, so dass sie der Mensch nicht finden und zerstörerisch verwenden könne.

Ein Gott sagte: „Lasst sie uns auf der Spitze des höchsten Berges verstecken.“

Aber sie entschieden, dass der Mensch schliesslich den höchsten Berg ersteigen und die grosse Kraft finden würde.

Ein anderer Gott sagte: „Lasst uns die Kraft auf dem Grunde des Meeres verstecken.“

Wiederum entschieden sie, dass der Mensch auch die Tiefen der See erforschen würde.

Ein dritter Gott schlug vor: „Lasst uns die grosse Kraft des Weltalls in die Mitte der Erde verstecken.“

Aber sie mutmassten, dass der Mensch eines Tages auch diese Region erobern würde.

Schliesslich sagte der weiseste Gott: „Ich weiss, was zu tun ist. Lasst uns die grosse Kraft des Universums im Menschen selbst verstecken. Er wird niemals daran denken, dort danach zu suchen.“

Nach diesem alten Märchen versteckten sie tatsächlich die Kraft des Universums im Menschen selbst, und sie ist immer noch dort. Wenige Menschen sind sich jemals darüber klar geworden, dass die grosse Kraft des Universums, die Kraft zu töten und zu heilen, in ihnen selbst liegt.

Empfehlung

Dieses Arbeitsbuch ist entstanden, um allen, die „endlich weiter kommen wollen“ und sich suchend fühlen in dieser Zeit des Umbruchs, zu zeigen, wie sie selber mit sich und in sich arbeiten können. Alles das anhaltend sein soll, braucht ein gutes starkes Fundament. Dieses Arbeitsbuch ergibt das Fundament um sich zu entfalten. Nur wenn ihr sicher steht, könnt ihr euch entwickeln und entfalten.

Alles in diesem Buch sind Empfehlungen, die helfen und unterstützen sollen, euch selber zu finden. Empfehlungen, keine Vorschläge, dieses Arbeitsbuch möchte euch sensibilisieren, wie ihr redet, was ihr denkt, was ihr kreierte, mit eurem Tun. Keine „Vor-Schläge“, jedoch Empfehlungen eingepackt in die bedingungslose Liebe. Wir sprengen keine Grenzen sondern lösen sie auf. Mit dieser Energie der Liebe möchte Sophia euch zeigen was es heisst, frei zu sein, ohne Angst und Einschränkungen.

Dieses Arbeitsbuch ist dazu da, euch eure Freiheit zu schenken. Oft werdet ihr eure eigenen Visionen, Bilder und Gedanken haben, glaubt an sie. Wir sind im Kern alle gleich, unsere Persönlichkeiten sind sehr verschieden, darum ist es wichtig, dass ihr dieses Buch als Sprungbrett, Schlüssel oder Tür betrachtet. Eure Welt wartet auf euch, eure Seele wartet auf euch, weckt sie auf. Ihr werdet mit euch selbst arbeiten, wenn ihr Hilfe braucht, holt sie euch. Es gibt viele, die auf der Welt sind um Wachstum zu unterstützen. Lasst eure Herzen führen und seid klar, wenn euer Herz nein sagt, nehmt es an. „Geh weiter, es fällt dir zu“.

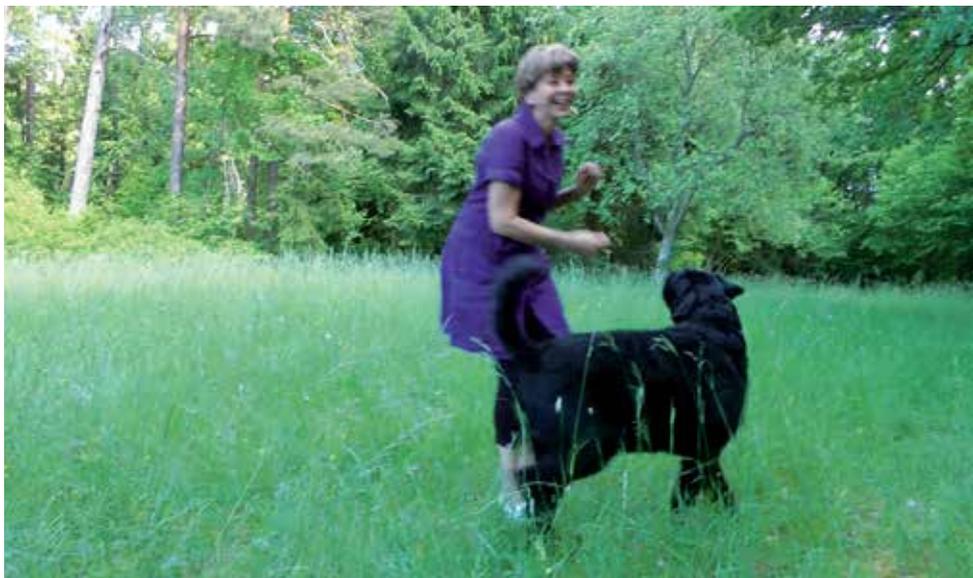
Glaubt ihr, dass alles möglich ist? Das ist die Frage, die ihr beantworten könnt, wenn ihr mit eurem Herzen arbeitet.

Ich glaube, dass alles möglich ist. Darum schreibe ich, um den Mut, die Liebe und die Erkenntnis in euch zu aktivieren. Erkennst du dich? Meine Jugend, meine Träume, sind es vielleicht auch deine Träume? Nimm die Aufgabe an, die du dir vor langer, langer Zeit selbst ausgesucht hast.

Ich bin einfach, alles und nichts gleichzeitig. Ich bin nichts, dass du nicht auch sein könntest.

Ich wünsche dir Liebe und Mut auf deinem Weg.

Käthi Keller Amacher



Vorwort Käthi

2006 schloss ich mein schönes kleines Coiffure-Geschäft und ein neues Leben begann. Meinen Abschiedsbrief an all meine Kunden begann ich mit den Worten: Wenn ich den Mut dazu hätte.... Damals konnte ich nur ahnen, dass der Weg den ich wählte allen Mut von mir abverlangte, den ich zu bieten hatte.

Jetzt ist das Jahr 2013 angebrochen. Mein Projekt „Werde dein Herz“ ist in der Schlüpf-Phase und jeden Tag zeigt es sich etwas mehr und will in die Welt hinaus.

Wie ist „Werde dein Herz“ entstanden? Meine „Auswilderung“ führte mich direkt in die spirituelle Welt, ohne Zwischenboden. Meine Verpflichtung, für Sophia ein Tor in diese Welt zu sein, ihre Weisheit dieser Welt zur Verfügung zu stellen, heisst für mich ihre weiblichen Energien zu unterstützen, indem ich die männlichen Energien annehme und in mein Leben integriere.

Sophia die Göttin der Weisheit will den Wissensfluss in unsere Welt einfliessen lassen. Das heisst „den Mut nicht zu wissen“, soll für uns alle eine Erlösung sein. Urvertrauen wieder finden und in unserem eigenen Lebensboot, in unserer Verantwortung zu lieben und zu leben, immer IN uns, verbunden mit Allem was ist, zu bleiben.

Sophias Botschaft an alle: „Wenn ihr in eurem Herzen seid und liebt, liebt ihr alles, es gibt keinen Unterschied oder Trennung“.

„Ich sehe mein Licht in dir.“

Einführung: Sophia die Göttin der Weisheit

Die Welt ist im Umbruch. Vieles was ihr kennt verändert sich. Ihr sucht etwas das euch erfüllt und Sicherheit gibt.

Liebe und Mut gehören zusammen, sind untrennbar. Mut braucht ihr, um das anzunehmen was ihr nicht kennt. Den Mut nicht zu Wissen und dennoch zu tun. Viele werden nicht wissen warum sie etwas wissen. Die innere Stimme führt euch, dazu braucht ihr den Mut der Liebe zu euch selbst. Das Vertrauen zu euch selbst kann nicht ohne Liebe zu euch selbst entstehen. Mit der Liebe zu euch selbst lasst ihr den Wissensfluss zu, er fließt euch einfach zu, er ist nicht linear und logisch oder erklärbar, er ist einfach. Den Mut, das umzusetzen was ihr geschenkt bekommt, findet ihr in euch selbst.

Einen Weg zu euch selbst findet ihr in dieser Anleitung, den Weg der Liebe.

Die Göttin der Weisheit nennt Ihr mich. Viele Jahrhunderte war der weibliche Teil eurer Urfrequenz oder eures Gottes, nicht präsent, einfach ignoriert und unterdrückt. Jetzt kommt das Erwachen. Mit dem Erwachen erkennt ihr, dass eine grosse Disharmonie in und um euch herrscht.

Weiblichkeit und Männlichkeit sind nicht trennbar. Diese Trennung macht euch schwach und unerfüllt. Versteht, dass jede Frau und jeder Mann das Andere in sich trägt. Wenn du eine Frau bist, dann hast du dich für einen weiblichen Körper entschieden. Du trägst jedoch die Männlichkeit und die Weiblichkeit in dir. Jedes Mal wenn du einen Mann verletzt oder geringschätzig behandelst, sei es nur mit Worten oder Gedanken, verletzt du dich selber. Stell dir das vor! Umgekehrt ist es genau das gleiche, wenn du ein Mann bist und geringschätzig über Frauen denkst und redest, dann tust du dir das selber an.

Die Macht der Worte und Gedanken sind wie Fallen für euch. Alles ist Schwingung, das habt ihr schon lange erkannt, glaubt ihr. Seht wie ihr euch im täglichen Leben selbst täuscht. Typisch Mann, typisch Frau, ihr macht Witze über euer Verhalten und vergesst, dass ihr so Schwingungen kreiert und so eure Probleme am Leben erhaltet. Versteht, dass Mann und Frau, Gott und Göttin nicht trennbar sind. Yin und Yang zeigen euch das sehr schön.

Ich gebe euch ein Bild. Weiblichkeit ist passiv, ruhig, dunkel. Stellt euch eine Eizelle vor die aus dem Eierstock in den Eileiter geboren wird, den weiblichen Teil eines werdenden Menschen. Völlig ruhig wird die Eizelle durch die Eileiter in die Gebärmutter geleitet. Männlichkeit ist aktiv, bewegend und hell. Stellt euch die Spermien vor. In einem Schwarm voller Bewegung werden sie von der Eizelle richtig angezogen, die Befruchtung findet statt.

Weder Eizelle noch Spermien können Leben alleine erschaffen. Die göttliche Energie, die Urfrequenz kennt keine Trennung. Die Trennung ist in der Dualität entstanden und jetzt ist das Verstehen gefordert. Das Verstehen, dass es keine Trennung geben kann, denn alles ist miteinander verbunden. Somit sind Helligkeit und Dunkelheit bei der Geburt nicht mehr getrennt. Der Samen und das Kind entwickeln sich im Dunkeln und wachsen in die Helligkeit. Dunkelheit ist plötzlich nährend und wird zur Geborgenheit. Sie verliert das Minus und wird zum Geschenk. Keine Trennung mehr heisst, hell und dunkel vereinen sich und gut und schlecht wird neutral, sie sind einfach.

Ihr wollt euch die Erde zu Untertan machen, wie es geschrieben steht? Das ist eine grosse Manipulation, die da stattfand und euch in die Irre führte, langsam erwacht ihr jetzt. Es ist unmöglich, dass die Erde eure Sklavin ist. Sie ist eure Mutter, sie nährt euch und trägt euch. Euer Körper besteht aus ihren Stoffen.

Die Materie sollt ihr verstehen. Eure Wünschspiele und eure Übungen, die euch staunen lassen, wie übers Feuer gehen, Telepathiespiele sind im Aussen und füttern euer Ego, lasst sie sein. Ihr wisst, dass mehr möglich ist als das, was ihr jetzt lebt. Ihr wisst, dass ihr euch kleine Dinge manifestieren könnt. Diese Erfahrungen habt ihr gemacht. Jetzt geht weiter und arbeitet mit eurem Ego. Denn ihr werdet nie die Macht der bedingungslosen Liebe geschenkt bekommen, wenn ihr euer Ego behalten wollt. Wir alle kennen, was Ego gepaart mit Macht anrichten kann. Die Urfrequenz, die Göttlichkeit wird nicht zulassen, dass ihr die Macht zu schöpfen mit eurem Ego missbraucht. Geht auf euren Weg und arbeitet mit euch, findet die Liebe, die Alchemie der Veränderung. Die Lehre der Hermetik zeigt es euch. Zuerst verändern wir das „In-uns“, Blei in Gold verwandeln ist die Metapher der inneren Wandlung zur bedingungslosen klaren Liebe, vom normalen Bewusstsein zum Christusbewusstsein. Arbeitet mit dem Licht und werdet Lichtträger, setzt Gegensätze in die Welt. Eure Aufgabe ist es höhere Kräfte zu verwenden, die euch jetzt zur Verfügung stehen, wie Liebe, Mitgefühl, Weisheit usw. gegenüber der niedrigen Kräften wie Hass, Angst, Egoismus, Zorn usw. Stellt euch vor, ihr veredelt Situationen mit der Kraft der höheren Schwingung. Seid mutig und voller Liebe. Liebe ist ein guter Berater, Hass wird euch zerstören und nur das Minus nähren.

Seht euch eure Tiere an, was ist aus diesen wunderbaren Geschöpfen geworden? Vielleicht seid ihr Kämpfer für diese Wesen, für die Schwachen auf der Erde. Seht ihr, was sie euch lernen wollen? Schaut genau hin, die Schwachen sind in diesem Theater, um euch zu zeigen was bedingungslose Liebe ist, ja eben bedingungslos. Die Tiere schenken euch ihre Liebe, einfach so. Sie zeigen euch wie geliebt und gestorben wird, einfach loslassen. Sie sind euer Futter geworden, nehmen das einfach an, bis jetzt und zeigen euch bedingungslose Liebe. Eure

Sehnsucht nach Liebe ist zum Hass gegen eure eigenen Mitmenschen geworden. Ihr liebt Tiere, Menschen hingegen mögt ihr nicht mehr. Was für eine Ironie! Glaubt ihr, dass ihr die bedingungslose Liebe auf Liebe mit euren Bedingungen zurückstutzen könnt? Bedingungslos, wisst ihr was das heisst? Keine Bedingungen! Einfach lieben, annehmen und akzeptieren, dass alles einen Sinn hat. Ein grosses Theaterstück, das nicht überschaubar ist. Ein gigantisches Puzzle und ihr seid ein Stück davon. Versteht was heisst, nichts ist alles und alles ist nichts. Du bist ein kleines unwichtiges Puzzlestück im grossen Spiel und dennoch das Wichtigste. Ohne dein Puzzlestück wäre da ein Loch, es kann aber nicht nichts geben. Da nichts eben nichts wäre und das gibt es nicht. Auch wenn ihr Staub verbrennt, gibt es Rauch, es bleibt immer etwas, auch wenn ihr es nicht sehen könnt.

Aber es geht noch weiter, ihr liebt im Aussen und fühlt euch leer, darum sucht ihr immer weiter. Lest viele Bücher und nehmt an vielen Kursen teil, was könnt ihr davon umsetzen in eurem Leben? Es gibt am Ende nur die Liebe zu euch selbst, die diese Leere in euch füllen kann. Erfüllung ist das Ziel dieses Arbeitsbuches. Aus dem tiefen Verstehen, dass ihr alles in euch trägt und bei euch anfangen müsst zu lieben.

Wenn euch jemand schnelles, einfaches Wachstum verspricht, dann seid vorsichtig. Alles muss wachsen und gedeihen, diese Zeit ist voller Magie und Möglichkeiten, dennoch erfordert sie Schritt um Schritt, jeder Schritt ist wichtig sei er noch so klein. Er bringt euch immer näher an das Verstehen, eure Freiheit. Wenn ihr eure Schritte in Liebe macht, jeden Schritt, dann habt ihr immer alles was ihr braucht, nichts kann euch geschehen. Diese Neue Zeit kennt noch niemand, denn ihr kreierte sie mit eurer Schöpferkraft, somit sind Voraussagen eigentlich nicht möglich, höchstens vielleicht Ahnungen.

Ihr lebt in einer Zeit, die zulässt, sehr viel in sehr kurzer Zeit zu verstehen, also nutzt alles was euch zu euch selbst führt.

Es wurde viel gechanneltes* Material veröffentlicht, das wunderbar ist und war für euch. Jetzt ist es wichtig zu verstehen, dass viel altes Wissen zu euch fließt. Zu jedem der sich dem Wissen öffnet, auch zu dir. Ich nenne das Wissensfluss. Der Wissensfluss wird einfach zugänglich gemacht, ihr wisst es einfach. Channeling* war immer so, dass die Informationen von Oben durch das Kronen-Chakra einfließen. Jetzt ist es ein horizontales Erlebnis für euch. Im Herzraum auf der Herzebene werdet ihr einfach wissen. Das wird ganz normal werden für euch. Nehmt es einfach an. Kopf und Herz werden sich vereinen. Alles was ihr lernt ist grenzenlos, führt euch zum Ganzen. Euer Lernen wird nicht linear sein, sondern übergreifend. Ihr versteht etwas und plötzlich ergibt sich ein nächster Schritt von selbst. Darum werdet ihr alle Kapitel lesen müssen und vertrauen, dass sich alles so entfaltet, wie es für euch als Individuum stimmt.

Die Wissenschaft hat ihren Platz in eurem Leben, auch sie ist kein Zufall und vieles habt ihr der Wissenschaft zu verdanken, also nutzt sie weise. Eure Medizin, Schul- oder Alternativmedizin wird euch noch unterstützen bis ihr wirklich verstanden habt und die Selbstheilung und eure Liebe sich ganz in euch entfalten können. Unterstützt euch und handelt weise, Grenzen werden sich auflösen je mehr ihr versteht. Macht Schritt für Schritt, im Jetzt.

„Ich sehe mein Licht in dir, wenn du dich so sehen könntest, du bist so schön, so liebenswert.“

„Ich umarme dich.“ **Sophia**

*Channeling/gechanneltes: Empfang und Weitergabe der Botschaften übernatürlicher Wesen.

Der Kampf ist zu Ende

Für was habt ihr nicht schon alles gekämpft! Seit Jahrhunderten Ungerechtigkeit mit Ungerechtigkeit gesühnt. Für und gegen euch kämpft ihr, gleichzeitig, auch wenn das lustig tönt, ist es die Wahrheit. Ihr kämpft an so vielen Fronten, manchmal vergesst ihr sogar, dass Kampf etwas Negatives ist. Ein gerechter Krieg oder Kampf, ein humaner Krieg. Wie kann töten, verletzen, kriegen, menschlich also human sein? Ein Wirrwarr an Gefühlen wird aktiviert. Gerechtigkeit wollt ihr. Wohin hat euch das Kämpfen gebracht? Nach so viel Kampf müsstet ihr doch einen Erfolg sehen. Habt ihr die Ungerechtigkeiten, den Hunger, Missbrauch, Gewalt, das Negative besiegt? Nicht wirklich. Müsst ihr noch härter kämpfen um Frieden zu finden?

Sophia sagt: „Schau ganz genau hin, jeder Kampf trifft dich persönlich, macht dich schwach. Denn der Kampf nährt das, was du töten oder verändern möchtest. Durch dein Handeln gibst du der negativen Energie deine Energie, du nährst sie.“ „Aber Sophia, ich kann doch nicht einfach zusehen wie Mensch, Tier und Natur getötet, verhungert und gequält wird und nichts dagegen tun!“ Ich war wieder einmal schockiert! Sophia sagt: „Nichts tun, hilft der Sache mehr als kämpfen. Du kannst hinsehen und dich tief verneigen vor den Opfern und ihnen die bedingungslose Liebe schicken. So kannst du das Negative aushungern.“

Denkt ihr, ihr könnt etwas verändern mit eurem Kampf, eurem Geld, das ihr spendet? Seid euch klar, das ist nur für euch selbst, für euer schlechtes Gewissen. Tief in euch wisst ihr, dass es nichts verändern wird. Ein verschwindend kleiner Teil eurer Spenden erreicht die Bedürftigen. Fragt ihr euch manchmal, wohin die Millionen von gespendeten Geldern fließen? Nicht zu den Bedürftigen. Zu komplex ist das ganze System der Gier nach Macht. Wollt ihr dafür Geld spenden? Im

Kleinen lässt sich vieles bewegen, das Grosse ist starr und selbstgefällig.

Damit seid ihr schon bei euch selbst, auch da kämpft ihr, ihr wollt perfekt sein, geliebt sein und Wertschätzung im Innen und im Aussen erhalten, so viel Kampf!

Im Innen kämpft ihr gegen eure sogenannten Fehler, damit euch die Mitmenschen lieben. Wenn ihr besser, netter, gescheiter werdet dann - aber so funktioniert es nicht. Euer Kampf hält euch davon ab, wirklich zu sehen. Im Kampf gegen alles habt ihr euch eine Skala zur Hilfe genommen. Je weiter oben ihr euch einstuft, desto besser seid ihr, fühlt ihr euch, je weiter unten desto schlechter fühlt ihr euch. Natürlich benutzt ihr diese Skala auch an euren Mitmenschen. Ihr wertet was das Zeug hält. Das ist gut/schlecht, schön/hässlich, weiss/schwarz usw. Nur wer andere wertet, muss sich selbst auch auf diese Skala setzen. Da beginnt das Problem. Werten ist so anstrengend, ich muss meine Meinung kundtun, andere überzeugen, dass ich Recht habe, kämpfen für meine Meinung, für meinen Platz auf der Skala. Ich kämpfe mich hoch und doch sind andere immer vor mir, über mir. Ich bewundere die da oben und schaue auf die da unten mit Verachtung, was für einen Kampf!

Der Schnitz, die göttliche Frequenz, mein Stück vom göttlichen Kuchen, da kann ich mich lieben und aufhören zu kämpfen.

Glaubt ihr, dass ihr göttlich seid? Dass ihr aus Licht, aus Urfrequenz besteht? Wenn ja, dann seid ihr genauso wie ihr sein sollt. Der Kampf ist zu Ende, all eure sogenannten Fehler sind in euch, bringen euch zu den Lehrern, den Problemen die euch weiter bringen auf eurem Weg.

Nehmt sie an und löst sie. Geht in euer Herz und seht eure Lektionen, die euch eure Fehler bringen, ruhig an, dann handelt. Seid kein Sklave der Skala, verweigert auf die Skala gesetzt zu werden. Verweigert euch und andere zu werten. Es gibt nicht nur schwarz oder weiss, es gibt eine unendliche Vielfalt an Farbfrequenzen, löst eure engen Grenzen und gebt euch die Freiheit nicht mehr kämpfen zu müssen. Die Freiheit zu lieben, Liebe zu den geschundenen Wesen, zu den Opfern und Tätern zu senden. Ja auch die Täter spielen eine Rolle in diesem Theater. Der Täter wird zum Opfer, das Opfer wird zum Täter. Es gibt keinen Zwang mehr zu wählen was gut und recht ist. Ihr nehmt die Probleme so an wie sie sind, schaut hin und wendet euch nicht ab, dann dankt für die Rollen, die da übernommen wurden und handelt in euch, lernt das Minus nicht mehr zu nähren. Mitgefühl ist eine sehr starke Energie die unterstützt. Mitleid ist eine stark nährende Energie für das Minus. Mitleid ist eine Energie die keine Unterstützung zu lässt, da seid ihr in der Minussuppe mit der anderen Person, ihr suhlt euch im Mitleid, ihr leidet mit, obwohl das nicht eure Lektion ist. Ihr seid im Helfersyndrom gefangen und müsst euch nicht mit euren Problemen herumschlagen. Ihr könnt im Aussen Wertschätzung holen, glaubt ihr. Es ist eine Frechheit, totaler Egoismus, so mit anderen Menschen umzugehen. Ihnen ihr Wachstum zu verwehren, in dem ihr scheinbar ihren Rucksack, ihre Probleme für sie trägt oder löst. Mitleid blockiert Wachstum. Mitgefühl unterstützt und ist förderlich für euch selbst und die anderen.

Diesen Schritt, anzunehmen und zu akzeptieren, dass ihr hier seid um zu lernen und euch zu lieben, ist eine grosse Herausforderung. Auszuhalten wenn ein geliebter Mensch auf einen Abgrund zu läuft und ihn in Liebe zu begleiten und seine Entscheide zu akzeptieren, ist bedingungslose Liebe. Nichts dürft ihr tun oder manipulieren, das ein We-

sen nicht will. Ihr könnt niemanden so beschützen, dass DEIN Wille geschieht. Das Gebet „Vater unser“ lautet dein Wille geschehe, es ist aber Gottes Wille gemeint und nicht Dein Wille. So ist dieser Schritt eine Schulung im Loslassen, Vertrauen, dass ihr geleitet werdet.

Nicht mehr zu kämpfen, bedeutet eine neue Freiheit kennenzulernen, euch und andere liebevoll zu unterstützen. Ihr müsst nicht mit allen und allem einverstanden sein, was andere tun und machen. Ihr mutet ihnen ihre Lektionen, ihre Erfahrungen, die sie sammeln müssen, zu. Wenn ihr klar seid, erübrigt sich oft eine Auseinandersetzung, euer Gegenüber weiss, dass ihr standhaft seid, ihr strahlt das aus, euer Licht leuchtet klar.

Das grosse Geschenk an die Menschheit war und ist, dass ihr wählen könnt. Wenn ihr einen Schritt verweigert und euch für einen Umweg entscheidet, ist das gut. Der Druck wird erhöht bis ihr euch entscheiden müsst. Ihr werdet gut geleitet. Gottmutter und Gottvater geben euch alles was ihr braucht, um zu lernen und eure Schritte zu tun.

Wenn ihr um Hilfe bittet, wird euch nicht einfach die Lösung auf dem Servierbrett geliefert. Sondern ihr werdet mit neuen Problemen konfrontiert, immer auf den nötigen Schritt ausgerichtet. Darum begegnet ihr immer und immer wieder den ähnlichen Situationen. Da ist grosses Lernpotenzial, ihr werdet so geführt, dass ihr eure Lektionen lernen müsst, irgendwann. Annehmen und loslassen, akzeptieren, dass ihr auf der Welt seid um zu lernen, nicht um zu kämpfen. Ihr kennt alle das Hamsterrad, rennen, rennen bis zum Umfallen und dann immer noch weiter.

Ihr dreht euch im Hamsterrad des Karmas. Rennen und rennen, wenn ihr euch entscheidet zu lernen, den Kampf aufzugeben, stoppt das

Rad des Karmas und ihr könnt euch neu orientieren und die Lösung finden für euren nächsten Schritt. Es ist enorm befreiend nicht mehr kämpfen zu müssen. Hier kommt wieder die Liebe und der Mut, die euch weiterbringen, im Herzraum findet ihr beide, sie geben euch die nötige Kraft für den Weg der Liebe.

Ich sehe wie es in euren Köpfen arbeitet, nein ich kann doch nicht akzeptieren, dass es der Welt schlecht geht, die Kinder hungern, die Tiere gequält werden. Seid klar und haltet inne. Was hat es euch gebracht gegen all das zu kämpfen? Nichts. Denkt ihr, nicht mehr zu kämpfen sei einfach? Dann täuscht ihr euch. Nie wurde euch so viel Liebe abverlangt als wenn ihr nicht mehr kämpft sondern annehmt und akzeptiert. Ihr könnt nicht alles auf dieser Welt heilen, mit Essen versorgen, retten usw. aber ihr könnt das Minus nicht mehr nähren, das ist eure Aufgabe. Dann wird es von allem genug geben. Euer Traum vom Paradies liegt in euren Händen. Ihr kreierte es in euren Gedanken, also achtet darauf was ihr denkt, sagt und tut, immer, ohne Ausnahme.

Auch auf dem Weg der Liebe gibt es Zeiten die euch belasten. Wenn ihr an der Lösung eines Problems arbeitet, geht das über Körper, Seele und Geist. Ihr fühlt euch schlecht und denkt, jetzt arbeite ich mit mir und bin auf dem Weg der Liebe und es geht mir schlecht. Denkt daran, dass euer Körper sehr viel loslassen muss, er verarbeitet Energien und muss unterstützt werden, er braucht Ruhe, Bewegung oder was auch immer. Gebt sie ihm und vertraut euch. Die Wellentäler werden immer flacher und ihr kommt erholt aus einer Krise. Ein Tief oder eine Pause, ist ein Katapult, das euch mit Kraft weiter bringt auf eurem Weg. Nehmt es an und akzeptiert es und ihr werdet mit viel Kraft und neuem Schwung weitergehen auf eurem Weg.

Die Kraft der Verzeihung und Dankbarkeit ist die Energie, die euch jetzt begleitet. Verzeihen ist die Kraft, die euch befreit. Verzeiht euch alles, auch dass ihr euch nicht genug geliebt habt. Ihr habt geglaubt ihr seid nicht gut genug, nicht schön genug, nicht klug genug, die Liste ist fast endlos. Verzeiht euch, dass ihr gegen euch selbst gekämpft habt. Dann verzeiht allen ihre Unvollkommenheit. Denn alles hat seinen Sinn. Die Urfrequenz, Gott, macht keine Fehler. Verzeiht allen und allem.

Ihr werdet sehen, wenn euer Ego euch nicht mehr als Sklave hält, könnt ihr anfangen zu verzeihen, es ist immer eure Entscheidung ob ihr wollt oder eben nicht. Versteht, die geistige Welt liebt euch so wie ihr jetzt seid, ihr müsst nicht noch zuerst besser, schöner oder reiner werden. Jetzt ist der Zeitpunkt für euch, wenn ihr euch nicht getraut, seid klar. Es ist nicht bequem, den Weg der Liebe zu gehen, ihr werdet gefordert aber er wird euch erfüllen. Der Weg der Liebe gibt euch das was ihr so lange gesucht habt, seit ihr vor langer Zeit auf euren Weg gegangen seid, nämlich Liebe. Alle Ausreden, die ihr findet, z.B. noch nicht zu genügen, sind eben Ausreden. Seid mutig und liebt euch.

Ihr könnt das Mysterium nicht verstehen, euer Gehirn ist dazu nicht fähig, deshalb kommen auf eine Antwort tausend Fragen. Ein neues Hamsterrad entsteht, steige nicht auf, übe dich im Urvertrauen und du wirst im Herzen wissen, dass alles richtig ist.

Sophia schenkt uns Übungen zum 2. Schritt

Verzeihungsritual



CD 1: 3 Verzeihungsritual

Ich habe das Wort Verzeihung gewählt, das ist eine Möglichkeit. Wähle ein Wort das dich aufmerksam macht, das Wort Vergeben brauchen sehr viele in ihrem Wortschatz. Darum haben wir Verzeihung gewählt. Suche dir ein Wort aus, das du nicht so oft brauchst oder nimm eine andere Sprache, sei kreativ. Alles was wir hier schreiben und dir weiter geben sind Möglichkeiten zu arbeiten, du wirst in deine Verantwortung kommen und immer selbständiger werden. Lass los und tue was du fühlst - in Liebe - vertraue dir.

Den Herzraum beatmen



CD 1: 4 Herzraum beatmen

Gehe in deinen Herzraum und beginne zu atmen, lass den Herzraum langsam wachsen. Mit jedem Atemzug wächst dein Herzraum, gib dir Zeit. Der Herzraum wächst über deinen Körper, in den Raum, in dem du dich befindest, dann in die Stadt oder Dorf, über die Landschaft, dann über dein ganzes Land über Europa, über die Meere bis die ganze Welt zu deinem Herzraum wird. Es ist dein Herzraum, in dem du lebst. Du bist verbunden mit allem. Dann atme den Himmel und das Universum ein. Lass dir Zeit und lass deinen Herzraum langsam wachsen. Wenn du mit allem verbunden bist, dann versuche jemanden oder etwas zu verurteilen, es ist unmöglich, denn ES ist mit dir verbunden. Du trägst alles im Herzen.

Zusammenfassung

Ich muss nicht mehr kämpfen.

Ich bin gut genug.

Ego aushungern.

Dich, alle und alles so annehmen und akzeptieren wie es ist.

Nimm die ganze Welt in dein Herz, du bist alles.

Jetzt verurteile Diktatoren, Mörder, Kriege usw. du bist alles.

Alle besitzen den göttlichen Funken.

Keine Wertung, keine Skala mehr, nicht mehr verurteilen.



Schlussworte

Schau, unsere neue Welt!

Mit Liebe und Mut gestalten wir sie.

Ja, ich will meine Verantwortung, mein Leben leben.

Da ist der Weg, kommst du mit?



Danke

Meinem Ehemann für seine Geduld und seine Klarheit. Sein lineares Denken und sein strukturiertes Vorgehen haben mich immer auf dem Boden Tatsachen leben lassen. Seine Empathie und seine Fähigkeit alles auf ein reduziertes Maximum zu bringen, haben dieses Buch erst möglich gemacht.

Meinen Brüdern für ihre Kritik und Unterstützung. Wo es ganz dringend wurde, durfte ich immer auf euch zählen. Auch da war die Unterstützung wesentlich am Gedeihen dieses Buches beteiligt.

Meinen Eltern, die mir viel Liebe und Verständnis schenken und immer noch schenken.

Meinen lieben Freunden, die mit mir diesen Weg gegangen sind, mich ermuntert und unterstützt haben und immer an dieses Projekt und an meine Fähigkeiten geglaubt haben.

Ganz klar in meinem eigenen Herzen! Käthis Aufzeichnungen zeigen einen hilfreichen Weg in sich selber wieder Friede, Sicherheit, Wertschätzung und Urvertrauen zu finden. Ich durfte so in mancher Krise lernen und wachsen und bin auch im Alltag wieder zuversichtlich. Danke!

Beatrice O.

Seit ich gelernt habe in meinem Herzraum zu arbeiten geht es mir besser weil:

Ängste lassen sich wunderbar transformieren.

Begegnungen mit bisher als schwierig empfundenen Menschen verlaufen plötzlich viel friedlicher (gelöster).

Situationen mit meinem Partner, die bisher in Streit ausgeartet sind, lassen, von innen heraus betrachtet, erkennen, dass die Ursache selten bei mir liegt.

Mein Ego wird nicht mehr verletzt und ich kann in Liebe ruhig bleiben.

Ich bin gelöster und liebevoller mit mir (vor allem mit mir) und meinem Umfeld geworden.

Margrit B.

Mein Leben und mein Herz hat sich gefüllt mit Liebe, Wärme, Kraft, Mut, Zufriedenheit, Glück und Vertrauen auf meinen Weg, wo ich nicht weiss, wie und wo er hinführt ...

Markus H.

Werde Dein Herz

Durch die Begleitung von Käthi werde ich immer wieder tief in meinem Herzen berührt und angeregt

mit

meinen Augen durch das Herz zu schauen

meinen Ohren durch das Herz zu hören

meinen Gedanken durch das Herz zu denken

meinen Worten durch das Herz zu sprechen

meinen Bewegungen durch das Herz zu gehen

so lange bis ich mein Herz bin!

Danke Käthi – ein Herz

Ruth B.

„Werde Dein Herz“ lässt mich erkennen, dass alles in mir ist, was ich brauche. Diese Energiearbeit gibt mir Gelassenheit, innere Ruhe und Freude im Umgang mit der Natur, mit den Mitmenschen und vor allem mit mir selbst, wirklich mit allem was ist, wo immer ich bin.

Annemarie S.

„Freiheit ist ein Teil der bedingungslosen Liebe, gepaart mit Klarheit und Mut“.