

Das Handbuch für die Liebe



Monika Runa Chaloun

Das Handbuch für die Liebe

von

Monika Runa Chaloun

Copyright © 2009, Monika Runa Chaloun

Alle Rechte vorbehalten. Neu überarbeitet 2010.

Dieses Buch darf – auch auszugsweise – nicht ohne schriftliche Genehmigung des Autors kopiert werden.

Print: Schmitt Druck, Großbuch

Haftungsausschluss:

Die Inhalte dieser Publikation wurden sorgfältig recherchiert, aber dennoch haftet der Autor nicht für die Folgen von Irrtümern, mit denen der vorliegende Text behaftet sein könnte.

| Inhalt | Seite |
|--------------------------------------------------------|--------------|
| Vorwort | 9 |
| <i>Das Du in der Ansprache</i> | 9 |
| <i>Bildersprache</i> | 9 |
| <i>Energetisierung und Ausgleich</i> | 10 |
| | |
| 01. Vorgeschichte | 13 |
| | |
| 02. Der erste Schritt | 17 |
| <i>Erwartungen</i> | 17 |
| <i>Mein Rettungsanker</i> | 19 |
| <i>Ein Angebot</i> | 21 |
| <i>Und nun?</i> | 23 |
| | |
| 03. Liebe deinen Nächsten wie dich selbst | 25 |
| <i>Es fiel mir zu</i> | 26 |
| | |
| 04. Erste Erlebnisse mit Autosuggestionen | 29 |
| | |
| 05. Unbewusstes | 31 |
| <i>Reinkarnation</i> | 32 |
| <i>Wie im Paradies</i> | 33 |
| <i>Codierungen und Decodierungen</i> | 37 |
| <i>Hilfe, was ist geschehen?</i> | 39 |
| <i>Erinnerungen</i> | 42 |
| <i>Mögliche Erfahrungen</i> | 43 |
| | |
| 06. Erdung | 45 |
| <i>Was bedeutet eine gute Erdung?</i> | 48 |
| | |
| 07. Mitgefühl erlernen | 51 |
| <i>Partnerschaftsprobleme</i> | 55 |
| <i>Bindungen</i> | 57 |

| Inhalt | Seite |
|---------------------------------------------------------|--------------|
| 08. Bewusste Herzensöffnung | 59 |
| <i>Komm mir bloß nicht zu nahe</i> | 59 |
| <i>Loslassen</i> | 59 |
| <i>Vereinigtes Chakra</i> | 62 |
| <i>Das Vater Unser der Neuen Zeit</i> | 66 |
| <i>Erleuchtung</i> | 67 |
| <i>Vertrauen</i> | 68 |
| | |
| 09. Schwingungen und Energien | 71 |
| <i>Schwingungen</i> | 74 |
| <i>Sicht- und fühlbare Auswirkungen</i> | 74 |
| <i>Energien</i> | 77 |
| <i>Gefühle und Gedanken</i> | 79 |
| | |
| 10. Sind die Gedanken frei? | 81 |
| <i>Begegnungen</i> | 81 |
| <i>Du bist was du denkst</i> | 83 |
| <i>Gedankenfelder oder Gedankenglocken</i> | 84 |
| <i>Heraus aus dem Rad, hinein in die Freiheit</i> | 87 |
| <i>Der 100ste Affe</i> | 88 |
| <i>Wissen ist Macht</i> | 89 |
| <i>Ein leichtes Handeln</i> | 91 |
| | |
| 11. Frei von Wertungen | 95 |
| <i>Ein Glas Wasser</i> | 96 |
| <i>Reine Gefühle</i> | 96 |
| <i>Reine Gedanken</i> | 99 |
| <i>Der freie Wille</i> | 101 |
| | |
| 12. Harmonie und Kraft | 105 |
| <i>Männliche Energie</i> | 105 |
| <i>Weibliche Energie</i> | 108 |
| <i>Umsetzung</i> | 110 |
| <i>Harmonisierung</i> | 111 |
| <i>Kraft</i> | 112 |
| <i>Ein Geschenk</i> | 115 |

| Inhalt | Seite |
|-----------------------------------------------------------|--------------|
| 13. Wirkliches Loslassen | 117 |
| <i>Unsere etwas ‚anderen‘ Kinder der neuen Zeit</i> | 120 |
| <i>Der Kreis schließt sich</i> | 121 |
| <i>Spieglein, Spieglein in der Hand</i> | 129 |
| <i>Was dich trifft, betrifft dich</i> | 133 |
| <i>Vergebung</i> | 134 |
| | |
| 14. Und es geht immer weiter | 139 |
| <i>Mitleid – Mitgefühl</i> | 139 |
| <i>Partnerschaftsmissverständnisse</i> | 140 |
| <i>Zurück nach Hause, in dein ICH BIN</i> | 142 |
| <i>Die Erfüllung</i> | 143 |
| | |
| Nachwort | 145 |
| <i>Bereits erschienen</i> | 145 |
| <i>Danke</i> | 146 |
| | |
| Anlagen zum Ausschneiden | |
| <i>Ein Experiment zur Bewusstseinsweiterung</i> | 12 Seiten |
| <i>Die geistigen Körper</i> | 1 Seite |
| <i>Ausschnitt des eigenen Lichtkörpers sehen</i> | 2 Seiten |
| <i>Die Kristalle aus der Wirklichkeit</i> | 4 Seiten |

Vorgeschichte

Alles begann an einem frühen Morgen vor dem Spiegel in meinem Badezimmer. Wie immer warf ich nochmals einen prüfenden Blick auf mein äußeres Erscheinen, mein Spiegelbild.

Doch, statt wie jeden Tag das Badezimmer anschließend wieder zu verlassen, blieb ich an diesem besagten Morgen vor über 10 Jahren wie gebannt vor dem Spiegel stehen.

Mein Blick war an meinen Augen hängengeblieben und in ein Versinken, eine Art tiefes Schauen übergegangen. Tief, so tief wie noch niemals zuvor schaute ich in mich selbst hinein.

„Wer ist das?“, fragte ich mich.

Mit Entsetzen stellte ich fest, dass ich die Frau, die mich da aus dem Spiegel heraus ansah, ja gar nicht kannte. Eine große Traurigkeit überkam mich und mein Blick verschwamm.

An diesem Morgen traf ich eine schicksalsträchtige Entscheidung, und die Dinge nahmen ihren Lauf. Ich verließ, zu dieser Zeit noch sehr unbewusst, meinen bisherigen Lebensweg und wählte einen anderen neuen Weg. Damals hatte ich noch keine Ahnung, dass mich dieser Weg in ein neues Leben, in die bedingungslose Liebe im eigenen Herzen führen würde.

Heute weiß ich, dass ein Leben ohne Liebe niemals wirklich lebenswert ist. Die wahrhaftige, bedingungslose Liebe im eigenen Herzen gefunden zu haben, bedeutet den Himmel auf Erden zu leben. Unabhängig vom Alter oder Geschlecht. Der Weg in ein neues glückliches und erfülltes Leben führt immer nur über die Liebe. Anders ist es nicht möglich.

Andere Wege wären Umwege, welche dich irgendwann doch nur wieder zu dir selbst führen: In das eigene Herz, den schillernden Tempel in dir selbst, in die Glückseligkeit, wo die Antworten auf alle Geheimnisse bereits vorhanden sind.

Darum erhielt dieses Handbuch, das dein Bewusstsein um Meilen erweitern kann, auch den Namen: Handbuch für die Liebe.

Ich meine nicht nur die Liebe, welche Mann und Frau füreinander empfinden, nicht nur die Liebe der Eltern für ihre Kinder, für die Familie und

die Freunde, ich meine die ganz große Liebe, in der alle Formen der Liebe enthalten sind.

Ja, die Liebe, kein anderes Wort bewegt die Welt und die Herzen der Menschen so sehr wie die Liebe.

Die Vorstellungen davon was Liebe ist, sind so vielfältig wie es Menschen gibt. Ein jeder Mensch hat seinen eigenen Standpunkt, sein eigenes Bewusstsein und folglich auch seine eigene Ansicht von den Dingen. So auch von der Liebe.

Die wahre wirkliche Liebe, die Liebe, die einfach nur ist, bedingungslos und ohne Wertung, unermesslich groß, ist den meisten Menschen noch unbekannt. Und doch kann sie ein Jeder erleben.

Ja, auch du. Heute, Hier und Jetzt.

Wie ich im Laufe der Jahre selbst erfahren habe, ist es nicht immer ganz leicht, die wirkliche, bedingungslose Liebe zu fühlen, sie bewusst im eigenen Herzen zu tragen und sie auch zu leben.

Schon gar nicht, wenn man nicht weiß wie man es anstellen soll und was man tun kann. Von den verschiedenen Hügeln oder Bergen, welche einem auf dem Weg hinein ins eigene Herz begegnen können, einmal ganz abgesehen.

Ja, manchmal war es für mich gar nicht leicht. Dann galt es den Mut nicht zu verlieren oder vielleicht sogar wieder aufzugeben, denn sonst ändert sich das Leben nicht und das Glück, das leichte Sein und die Liebe können sich nicht einstellen.

Darum habe ich dieses Handbuch geschrieben. Es ist für dich. Möglicherweise hilft dir die eine oder andere Beschreibung meiner Erfahrungen ein Stück auf deinem Weg. Vielleicht nützen dir manche der Informationen um leichter verstehen zu können. Auch kann die eine oder andere beschriebene Übung dir sehr dienlich sein. Dir dienlich, indem sie dein Bewusstsein erweitern und dir helfen kann dein Leben aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Denn das gehört dazu, anders kannst du die wahre große Liebe niemals finden. Nicht wirklich.

Meist sind es die kleinen Dinge, die vielen kleinen Dinge, aneinandergereiht wie eine Perlenkette, welche dir Tür und Tor öffnen und dir den Weg in ein neues, glückliches Leben weisen. Alles ist möglich.

Teile meines Weges führe ich nun in diesem Buch auf. Der ganze Weg würde den Rahmen sprengen und vieles davon ist auch nur für mich persönlich wichtig gewesen. Das, was aber für viele Menschen bedeutend und hilfreich sein kann, so vielleicht auch für dich, gebe ich hier wieder. Es sind meine Erfahrungen und manchmal auch Empfehlungen. Ob du sie für dich annehmen kannst und die eine oder andere Übung sogar selber machst, bleibt vollkommen dir überlassen. Es ist dein Leben. Deine eigene Suche nach einem erfüllten Leben in der wahren Liebe. Ich habe sie inzwischen gefunden und zeige dir nur auf wie ich das gemacht habe.

Es ist eine Reise, eine Reise in das eigene Zuhause in einem selbst, eine Reise zu der großen und wahrhaftigen Liebe, zu der Liebe, die einfach nur liebt.

*Ein Geheimnis
Deiner Selbst, bist du selbst.*

*Geheimnisse, alte Weisen. All das kannst Du selbst bereisen.
All das liegt in Dir verborgen, deshalb warte nicht auf morgen.*

*Wenn Du den Moment erkennst, und er gleichzeitig Dich empfängt,
dann entsteht, wonach Alles strebt -
das größte Geschenk, das sich Liebe nennt.*

*Sie ist kein Geheimnis, doch wartet sie verborgen,
ganz still und heimlich
auf Dich.
In Dir.
Warte nicht auf morgen.*

Gedicht von Martina Shana Haider

Fühle für dich selbst nach ob du das denn auch wirklich möchtest: ‚die bedingungslose Liebe erleben‘, denn es könnte dein Leben radikal verändern. So sehr verändern, dass auch du nur noch im Glück und in der Liebe bist, jeden Tag und in jeder Situation.

Erdung

Was oftmals, bei den vielen Methoden und Übungen denen ich begegnet bin, nicht genügend beachtet wurde, ist die Erdung. Fast nichts ist gerade in dieser Zeit so wichtig wie die Erdung, vor allem wenn du solche Übungen wie eben beschrieben machst, bzw. meditierst. Deshalb möchte ich an dieser Stelle darauf eingehen.

Einer der Gründe, warum gerade in dieser jetzigen Zeit, ist der nahende Aufstieg der Erde, denn Lady Gaia erhöht ihre Schwingung ständig.

Dieses Mal, in deiner jetzigen letzten Inkarnation, ist es so, dass du deinen Körper nicht mehr verlassen brauchst, um nach Hause zurück zu kehren. Du behältst das Kleid aus deiner jetzigen Rolle an. Du kannst das Kleid natürlich dennoch ablegen, also sterben, im Moment entscheiden sich übrigens sehr viele Menschen für diese Alternative, es ist aber nicht mehr nötig.

Damit das neue Leben in der Neuen Zeit, in einer höheren Schwingung, auch für deinen physischen Körper möglich ist, wird er gerade in Zusammenarbeit mit deiner Seele umprogrammiert. Deine ganzen Zellen, deine DNS-Stränge, werden gerade umgeschrieben und wieder in den ursprünglichen Zustand einer 12-Strang-DNS gebracht. Wenn du es gestattest, wird gleichzeitig das Todeshormon, welches dich auch altern lässt, entfernt.

Das ist oftmals sehr belastend für deinen Körper und er braucht dafür viel Ruhe. Man spricht in diesem Zusammenhang auch von Lichtkörpersymptomen, welche mitunter sehr schmerzvoll und störend sein können. Genaueres erfährst du darüber bspw. im Internet.

Vielleicht denkst du nun ein bisschen anders darüber, wenn du mal wieder Kopfschmerzen hast, oder der Rücken und die Gelenke dich plagen, Hitzewallungen dir den Schweiß aus den Poren treiben, deine Ohren klingeln oder dein Herz rast. In Wirklichkeit ist das eines der größten Geschenke, denn es bedeutet, dass dein physischer Körper schon jetzt für das Paradies auf Erden vorbereitet wird, und du ihn nicht mehr verlassen, also sterben brauchst.

Diese ganzen ‚Symptome‘, denn oftmals wird auf der körperlichen physischen Ebene nichts gefunden, lassen sich durch eine gute Erdung lindern.

Und wenn du die bedingungslose Liebe wahrhaft fühlen und erleben willst, brauchst du eine gute Erdung. Ohne Erdung geht das nicht, nicht wirklich. Wenn du dich selbst, dein wahres Ich wirklich kennenlernen willst, da wo die wirkliche wertfreie ganz tiefe Liebe zuhause ist, brauchst du festen Boden unter den Füßen.

Es gibt beispielsweise eine grundlegende Übung, wo man sich selbst erst einmal bewusst macht, wo man im Moment gerade steht. Damit meine ich jetzt nicht nur in spiritueller Hinsicht, sondern und vor Allem im täglichen Leben.

Schreibe für dich selbst auf, was für dich persönlich wichtig ist. Sei es deine Wohnung, dein Partner, deine Arbeit, das Auto, der Urlaub, eben alles was dir für dein Leben wichtig erscheint.

Hole dir dadurch, dass du es für dich selbst notierst, dir selbst ganz in dein Bewusstsein. Du kannst dir auch eine Liste erstellen, wo du das Allerwichtigste ganz oben, und dann die immer weniger wichtigen Dinge im Anschluss aufführst. Spiele damit, vielleicht fällt dir ja noch eine andere Variante ein. Somit lernst du deinen eigenen momentanen Standpunkt und deine ureigene Sicht der Welt kennen. Wohlgemerkt deine Welt. Dein Partner, wenn du einen hast, hat vielleicht ganz andere Prioritäten und somit auch ein anderes Bewusstsein, einen anderen Standpunkt eben.

Was sehr wichtig bei dieser Übung ist:
„Verurteile dich dabei nicht.“

Vielleicht hast auch du Vorstellungen davon, wie *man* zu sein hat oder was *man* möchte. Was *man* glaubt erreichen zu müssen, oder wie *man* den Regeln der Gesellschaft am Besten entspricht.

Das war eine dieser Übungen welche mir erst viel später mein ‚unbedingt funktionieren müssen‘ sehr deutlich ins Bewusstsein rief. Ich brauchte sehr lange um mir dieses Verhalten wirklich einzugestehen, es mir auch zu erlauben und es leben zu dürfen. Es war der Part meiner Rolle in dieser Inkarnation, den ich mir selbst ausgesucht hatte.

Vergegenwärtige dir dabei, dass du in einer Familie, Umgebung, Schule usw. aufgewachsen bist und gelebt hast, die für dich persönlich vollkommen richtig, und für deine ganz persönliche Entwicklung wichtig war. Du darfst immer so sein wie du gerade bist, du wirst immer unermesslich geliebt.

.....