

# ***“DAS EIGENE DUNKEL ÜBERWINDEN“:***



***1. Das eigene Dunkel überwinden:***

***Ein Tagebuch des Dunkels führen:***

***Wir betrachten vier Räume des Dunkels,  
die unterschiedlicher Natur sind  
und in verschiedenen Dimensionen eures  
Lebens liegen.***

*Einige Räume haben Berührungen  
miteinander, überschneiden oder  
durchdringen sich,  
andere tun dies nicht. Doch haben sie  
auch Gemeinsamkeiten:*

*a) Sie sind versteckt, verhüllt und  
verborgen.*

*(Churchill soll einmal gesagt haben,  
Moskau sei  
„ein Rätsel inmitten eines Geheimnisses,  
umgeben von Mysterien“.)*

*So ungefähr können wir uns auch jeden  
einzelnen*

*dieser dunklen Räume vorstellen.*

*Apropos:*

*Auch das Licht ist voller Rätsel,*

## *Geheimnisse und Mysterien!*

*b) Sie beherbergen Schmerzen und Leid,  
Hass und Aggression,  
Angst und Untreue sowie alle übrigen  
negativen Gedanken-Erfindungen  
und Gefühls-Empfindungen der  
Menschheit.*

*c) Sie wirken nach denselben Spielregeln  
wie das Licht in unserem Leben;*

*d) sie sind Teil von EUCH SELBST, und  
zwar 50%.*

*Die Antwort auf die Frage, wie ihr die  
Dunkelheit überwinden könnt,  
hat mehrere Grundlagen und Ebenen der  
Betrachtung.*

## **1. Stufe:**

### ***Das Kennenlernen der Natur der Dunkelheit:***

***Bisher seid ihr vor ihr geflüchtet. Ihr habt  
sie gemieden, wo ihr nur konntet.***

***Ihr habt sie verboten und stigmatisiert –  
und alle Menschen, die in ihr lebten  
entweder zum Tode verurteilt oder sie  
dem Tod überlassen,***

***indem ihr euch von ihnen abwandtet.***

***Doch was ihr anderen zugefügt habt,  
wirkte immer auf euch selbst zurück.***

***Ihr habt der Dunkelheit nie ins Gesicht***

*geschaut und sie daher nicht  
kennengelernt.*

*Doch weil ihr vor ihr geflüchtet seid, ist  
sie euch immer gefolgt, denn sie ist ein  
Teil von euch.*

*Lösungsmatrix:*

*Ihr überwindet das Dunkel, indem ihr  
stehen bleibt, euch umdreht,  
euch stellt, annehmt, was kommt, und  
kommuniziert.*

*1. Übung:*

*Lege ein „Tagebuch des Dunkels“ an und  
betrachte darin alle dunklen Aspekte  
des eigenen Lebens. Die ersten Themen  
könnten sein:*

*„Was ist in meinem Leben dunkel?“*

*„Wovor habe ich Angst?“*

*„Was stört und nervt mich zutiefst?“*

*„Was macht mich zornig?“*

*„Was gibt mir ein Gefühl von Ohnmacht?“*

“

*“Welche Themen will ich partout nicht in  
meine Leben lassen?“*

*Sammele hier nur Antworten, ohne Wenn  
und Aber,*

*ohne Begründung und Forschung nach  
dem Warum.*

*Nimm dir mindestens 7 Tage Zeit, um die  
Antworten für jedes einzelne Thema zu  
sammeln.*

*Sie kommen erst mit der Zeit aus tiefen  
Räumen deines Lebens hoch.*

*Sammele ALLE Antworten, Regungen und  
Gefühle, ohne Ausnahme.*

## **2. Stufe:**

***Die Anerkenntnis der Natur des Dunkels:***

***Das Dunkel ist eine evolutionäre Kraft,  
wie das Licht auch.***

***Es wurde aus dem EINEN LICHT heraus  
geboren und hat sich  
herabtransformiert von einem Raum zum  
anderen.***

***Licht und Dunkel sind den gleichen Weg  
gegangen wie der Mensch.***

***Sie sind gegangen, weil der Menschen  
ging.***

***Der Weg des Dunkels ist ebenso***

*anzuerkennen wie der eigene  
Entwicklungsweg,  
denn das Dunkel ist genau die Hälfte  
davon.*

*Wer es nicht anerkennt, entzieht sich  
selbst 50%  
der eigenen Existenzgrundlage und  
Lebenskraft.*

*Lösungsmatrix:*

*Ihr überwindet das Dunkel, indem ihr ihm  
(bedingungslos!) ein tiefes Anerkenntnis  
aussprecht,*

*ohne euch ihm zu unterstellen.*

*Anerkennt das Dunkel als eine LIEBENDE  
Autorität.*

*Tut dies aus eurer eigenen LIEBENDEN  
AUTORITÄT heraus*



## 2. Übung:

*Die nächste Stufe im Tagebuch wäre diese:*

*Erkenne (schriftlich!) alle Antworten, die du zu den ersten Fragen und Themen gefunden hast,*

***BEDINGUNGSLOS an.***

*Segne dich selbst für jede einzelne Regung, die du in dir entdeckt hast und ent-schuldige sie.*

*Das bedeutet: nimm den dunklen Schleier der Schuld von ihr und von dir.*

*Niemand kann das tun, außer DU SELBST.*

*Schreibe ganze ausformulierte Sätze und Texte deiner Wahrnehmung ins Tagebuch*

*und lasse dich von den freigesetzten Energien durchströmen.*

### **3. Stufe:**

#### ***Das Wirken des Dunkels:***

***Hier kommt das „rätselhafte Geheimnis  
im Mysterium“ zur Sprache,  
denn das Dunkel wirkt im Verborgenen,  
sonst wäre es kein Dunkel und kein  
Rätsel.***

***Es wirkt dem menschlichen Denken und  
Fühlen genau entgegengesetzt,  
sonst wäre es offensichtlich und damit  
kein Geheimnis.***

***Dunkel bewirkt immer das Licht. Dies ist  
das Mysterium!***

*Hier betrachten wir das zuletzt  
erschaffene Dunkel: die dunklen Räume  
der Menschheit.*

*Sie sind aus nichts anderem entstanden,  
als aus dem Input menschlichen Irrs  
(Denken)*

*und Verzweifeln (Fühlen) zwischen den  
beiden Polen.*

*Das Wirken der Räume bestand darin,  
diese Energien von euch aufzunehmen,  
sie zu hüten und sie nun am Ende der Zeit  
an euch zurückzugeben.*

*Ihr Inhalt ist Irrtum und Verzweiflung.  
Also kann auch ihr Output nichts anderes  
sein.*

*Die Räume können auf Dauer mit diesen  
Energien nichts anfangen.*

*Sie bewahrten sie nur eine Zeitlang auf.*

*Aber ihr könnt viel damit tun und*

*bewirken*

*Ihr könnt mit ihnen zu einer großen  
inneren Reife und Kraft kommen,  
wenn ihr sie zu euch zurücknehmt.*

*Lösungsmatrix:*

*Ihr überwindet das Dunkel, indem ihr  
zunächst einmal Rätsel Rätsel sein lasst,  
Geheimnis Geheimnis und Mysterium  
Mysterium.*

*Tretet den Rätseln, Geheimnissen und  
Mysterien offenherzig gegenüber,  
lasst euch von ihnen nicht einschüchtern!  
Bleibt gelassen, atmet tief und hört mit  
dem Suchen auf.*

*Die Mysterien sind IN EUCH. Sie sind das  
GELEBTE LEBEN.*

*Wann immer ihr sucht, lebt ihr nicht.*

*Wann immer ihr lebt, sucht ihr nicht.*

*Die Geheimnisse des Lebens  
entschlüsseln sich nicht durch SUCHEN  
des Entfernten,  
sondern durch ANNEHMEN des  
Naheliegenden, dessen, was „hier und  
jetzt“ zu euch kommt,  
was hier und jetzt um und in euch ist.  
Sie entschlüsseln sich durch Schauen und  
Kommunizieren.*

### *3. Übung:*

*Du könntest jetzt dein Tagebuch zur  
Hand nehmen und zu all  
den bisherigen Entdeckungen deines  
Dunkels kleine Fragen  
an entsprechenden Räume, Wesen und  
Welten stellen:*

*„Wer (was) bist du wirklich?“*

*„Warum bist du bei mir?“*

*„Was ist dein Dienst an mich?“*

*„Was kann ich tun, um dich und mich zu  
erlösen?“*

*Auf ehrliche und direkte Fragen wirst du  
immer ehrliche und direkte Antworten  
erhalten.*

*Notiere sie in deinem Tagebuch.*

*Führe eine schriftliche Kommunikation,  
die du dir eine Zeitlang immer wieder vor  
Augen führen kannst.*

#### *4. Übung:*

*Ihr erlöst das Dunkel in eurem Leben,  
indem ihr einen kleinen Satz  
in seiner unermesslichen Tiefe begreift,*

*annehmt  
und zu eurem einstweiligen Lebens-  
Mantra macht:*

*„Ich bin Du“ und: „Du bist Ich.“*

*Wende dies mit offenem Herzen auf alle  
deine Entdeckungen im Tagebuch an  
und schaue, was sich in dir verändert.  
Mache dir Notizen.*

*4. Stufe:*

*Die Unterscheidung der Räume des  
Dunkels:*

*Aus dem EINEN RAUM sind im Laufe der*

*geistigen Evolution*

*acht weitere Räume entstanden.*

*Vier lichte und vier dunkle und ein  
dunkel-lichter.*

*Wir betrachten hier einmal nur die  
dunklen Räume.*

*Grundsätzlich sind sie alle Labyrinth,  
Spiegelkabinette und Geister- und  
Achterbahnen.*

*Doch auch sie haben eine Ordnung und  
ein Gleichgewicht im Ganzen.*

*Je zwei erschuf der Geist und je zwei der  
Mensch.*

*Die vom Geist erschaffenen  
Dunkelräume sind weniger Räume  
sondern eher eigenständige Geistwesen,  
die ihrerseits raumbildend wirken.*

*Die vom Menschen erschaffenen*



## *Dunkelräume*

*sind energetische Räume voller Wesen  
und Kreaturen.*

*In der ersten Teilung des EINEN entstand  
das Schöpferische Licht (SL)*

*und das Schöpferische Dunkel (SD).*

*Diese erschufen das unverkörperte  
Innere Licht (IL) und Dunkel (ID).*

*Diese wiederum verkörperten sich in den  
Herzkammern des Menschen.*

*Sie gebaren den physischen  
Menschenkörper.*

*Aus diesen beiden Kammern heraus,  
dem verkörperten Dunkel und Licht,  
erschuf der Mensch das Äußere Licht  
(ÄL), die Gemeinschaft der Menschen,  
die füreinander da sind, und das Äußere*

*Dunkel (ÄD),  
die Gemeinschaft der Menschen, die  
gegeneinander kämpfen.*

*In der Kommunikation zwischen den  
Menschen und ihrer Äußeren  
Gemeinschaft  
entstand das Astrale Dunkel und Licht  
(ADL),  
der Raum der einpoligen negativen und  
positiven menschlichen Gefühle.*

*Lösungsmatrix:*

*Schaut mit offenem Herzen auf die  
natürliche Entwicklung der dunklen  
Räume und Wesen.*

*Schaut sie an wie die Tiere im Zoo, vor  
denen ihr Angst hättet, wären sie frei,  
die euch aber dennoch interessieren und  
faszinieren.*

## **5. Übung:**

***Schaut dorthin, wo ihr bisher die Augen  
verschlossen hieltet***

***(vgl. 1. Übung, 6. Frage).***

***Öffnet euer Herz und erlaubt allen  
dunklen Schleier,  
sich aus eurem Leben herauszulösen.***

***Erlaubt allen Gedanken- und  
Gefühlsirrtümern, sich jetzt zu klären.***

***Erlaubt allen Schuld- und  
Minderwertgefühlen, jetzt eure Räume zu  
verlassen.***

***Es geschieht von selbst wenn ihr es ihnen  
ERLAUBT***

***(das ist das Wesen der Neuen Energie).***

***Macht euch Notizen in eurem Tagebuch***

*des Dunkels  
(und nimmt wahr, dass es sich von selbst  
langsam in  
ein Tagebuch des EINEN LICHTES  
wandelt).*

### *5. Stufe:*

*Urteil und Unterscheidung:*

*Die größte Kraft der astralen  
Dunkelräume ist das Urteil,  
die schwächste Kraft ist die  
Unterscheidung.*

*Urteil ist eine dunkle Kraft, die im Staub-  
Zeitalter entstand,*

*als das Eine Bewusstsein schon  
weitgehend verschlossen war.*

*Die niedrigen Schwingungen der Kräfte  
„Falsch und Richtig“, „Wert und Unwert“,  
„Schuld und Sühne“, „Gut und Böse“  
zogen es nach sich.*

*Gegenseitig schwangen sich alle  
beteiligten Kräfte immer tiefer.*

*Urteil ist ein Werkzeug der Trennung und  
Verleumdung eines der Pole.*

*Es führte in Verdunkelung und  
Verwirrung, was lange Zeit ein Aspekt  
der Reifung war.*

*Wenn das Be- und Verurteilen nicht  
endet,*

*dann lässt es den absteigenden Kreislauf  
der Kräfte nicht enden*

*und bringt Verfall und Dunkelheit.*

*Es bringt das Gesetz des Geistes in die*

*tiefsten Räume der Emotionen  
(Fundamentalismus und Fanatismus).  
Emotionen können nicht unterscheiden,  
sondern nur urteilen.  
Sie entstanden aus dem beginnenden  
Chaos und vollendeten es.*

*Unterscheidung entstand am Anfang des  
Weges in die Dualität,  
im beginnenden Kristall-Zeitalter.  
Sie schwingt im hohen Feld der Weisheit  
des EINEN,  
der die Pole gleichwertig aus sich heraus  
erschaffen hat.*

*Unterscheidung ist die Kraft, die am Ende  
des Weges,  
da das Chaos perfekt ist, Klarheit,  
Erlösung und Weisheit bringt.*

## **Lösungsmatrix:**

**Hört auf zu urteilen und fangt an,  
wertfrei und emotionslos zu  
unterscheiden.**

**Gesteht euch und allen anderen Wesen  
die volle Existenz und alle  
Entscheidungen zu.**

**Das Urteil ist eine Kraft eurer Emotionen  
im Bauchraum und eures Intellekts im  
Kopf.**

**Die urteilenden Kräfte sind Angst,  
Schuldbewusstsein, Minderwert, Reue,  
Scham, Aggression, Zweifel (Bauchraum)  
sowie Kontroll- und Vergeltungssucht,  
Organisations- und Planungszwang  
(Kopfraum).**

*Beide sind einpolige Räume, nicht wandlungsfähig.*

*Urteile machen euch selbst unfrei.  
Allein euer Herz ist fähig, urteilsfrei zu unterscheiden  
und daraus eine wahre Entscheidung zu treffen.*

### *6. Übung:*

*Nimm die verheerende Kraft der Selbst-Verurteilung wahr.*

*Notiere dir alle Antworten zu den Fragen:*

*„Welche Eigenheiten, Kräfte und Charaktermerkmale meiner Persönlichkeit*

*unterscheiden sich von anderen Persönlichkeiten?“ (Nimm dir 2-3*



*Vergleichspersonen).*

*„Wie beurteile ich meine eigenen Aspekte im Vergleich zu anderen.“*

*„Was bewundere ich an ihnen?“*

*„Was bedauere ich an mir?“*

*„Welche meiner Eigenheiten bringen mich hin und wieder an den Rand der Verzweiflung?“*

*Dann entscheide dich, jegliches negative oder schlechter abschneidende Urteil über dich zu wandeln:*

*ENTSCHEIDE dich, deine äußeren Gegenkräfte (das Dunkel)*

*als einen notwendigen Teil deines einzigartigen Weges von Herzen anzuerkennen.*

*ERLAUBE dir, die inneren Kräfte (das*

*Licht) deines Wesens anzuerkennen.  
Erlaube euch Dreien (dir, dem Dunkel  
und dem Licht),  
die Wandlung in EIN WESEN zu  
vollziehen.*

### *7. Übung:*

*Nimm dir einen Punkt (Problem,  
Geschehnis, Person) in deinem Alltag,  
den du be- oder verurteilst. Sei ehrlich  
mit dir und ihm.*

*Schaue mit offenem Herzen und  
beantworte folgende Fragen:*

*„Wie habe ich diesen Punkt bisher  
beurteilt?“*

*„Warum habe es so und nicht anders  
getan?“*

*„Welche Gefühle (Bauch) haben mich  
geleitet?“*

*„Welche Gedanken (Kopf) haben mich*

*geleitet?“*

*„Welche Wirkung hatte dieses Urteil auf  
den Punkt und mich selbst?“*

*Dann entscheide dich, dein Urteil  
zurückzunehmen und*

*denselben Punkt noch einmal mit  
liebendem Blick und offenem Herzen zu  
betrachten.*

*Notiere dir alle Erkenntnisse, Gefühle  
und inneren Geschehnisse.*

*Nimm wahr, welche Wirkung ein  
zurückgenommenes äußeres Urteil  
auf dein Inneres hat.*

*Du bist Eins mit allem, nicht wahr?*

## *8. Übung:*

*Begib dich mit deiner Aufmerksamkeit in  
dein körperliches Herz*

*und atme einige Male tief ein und aus.*

*Öffne dich weit und erlaube allen  
Strömen, frei zu fließen.*

*Erlaube deiner höchsten lichten  
Wesenheit, jetzt mir dir zu verschmelzen  
und spüre, wie sie einfließt.*

*Dann erlaube deiner höchsten dunklen  
Wesenheit,  
jetzt mit dir Eins zu sein und spüre auch  
sie herein fließen.*

*Nimm die unterschiedlichen Energien  
wahr und*

*heiße beide von ganzem Herzen  
willkommen.*

*Lasse dir genug Zeit für diese  
Verschmelzung.*

*Notiere dir später, was du gefühlt und*

*erlebt hast.*

*Lasse diese Verschmelzung bewusst zu  
einem Teil deines Atems werden.*

## *6. Stufe:*

*Der Weg in die dunklen Räume:*

*Selbst wenn ihr die dunklen Räume  
jahrelang gemieden und euch vor ihnen  
gehütet habt,*

*seid ihr doch immer in ihnen gewesen,  
denn sie sind ein Teil eures Wesens.*

*Ihr seid immer in ihnen gewesen, nicht,  
weil ihr es wolltet,*

*sondern weil sie es wollten. Denn sie  
gehören zu euch.*

*Sie sind an euch gebunden.*

*Das Problem ist nur dies: was ihr nicht wollt, kommt von selbst zu euch  
- und beherrscht euch. Ihr sagt NEIN und der dunkle Raum sagt JA.*

*NEIN ist ein Wort der Ohnmacht, JA ist ein Wort der Macht.*

*Dass ihr im dunklen Raum seid, ist kein Problem, sondern eher ein natürlicher Zustand.*

*Dass ihr jedoch ohne euren Willen darin seid, ist in der Tat ein Problem.*

*Denn Willenlosigkeit ist identisch mit Machtlosigkeit.*

*Ihr seid mitten im Dunkel, kennt es aber nicht und wisst nicht,  
was ihr tun oder lassen könntet oder solltet.*

*Das Dunkel dirigiert euch nach seinen  
Fähigkeiten (vgl. Punkt 3)  
und verwirrt euch mit seinen  
labyrinthischen Strukturen und  
Inhaltsstoffen.*

*Lösungsmatrix:*

*Ihr überwindet das Dunkel, indem ihr die  
Räume öffnet*

*und willentlich hinein- und hindurchgeht.*

*Ihr seid stärker als alle Wesen und  
Energien in diesen Räumen,*

*wenn ihr die Spielregeln beachtet.*

*Eine Spielregel ist die Wahl des Weges.*

*Es gibt unzählbar viele Zugänge zu den  
dunklen Räumen aller Dimensionen.*

*Zwei von ihnen habt ihr Jahrtausende  
lang benutzt, ohne es zu ahnen:  
den mentalen Raum im Kopf und den  
emotionalen Raum im Bauch.*

*Von hier aus seid ihr immerzu unfreiwillig  
ins Dunkel gerutscht und nur mühsam,  
eigentümlich verändert (besetzt) oder mit  
Blessuren zurückgekommen.*

*Es sind unsichere Wege, Fallgruben und  
Einbahnstraßen.*

*Nur ein einziger Weg schützt euch davor,  
euch in den Dunkelheiten der  
verschiedenen Dimensionen zu  
verfangen  
oder gar für einige Zeit verloren zu  
gehen.*



*Es ist der Weg, der durch euer Herz führt.  
Euer Herz ist der Ausgangspunkt aller  
Reisen,  
die euch wirklich weiterbringen und  
bereichern.*

*Euer Herz ist das multidimensionale Tor  
zu allen Räumen  
des dunklen und lichten Kosmos.*

*Hier fahrt ihr ab und hier kommt ihr  
wieder an.*

*Hier herrschen alle Kräfte aller Räume.  
Nutzt sie einfach!*

### *9. Übung:*

*Begib dich mit deiner Aufmerksamkeit in  
dein körperliches Herz  
und atme einige Male tief ein und aus.*

*Öffne dich weit und erlaube allen  
Strömen, frei zu fließen.*

*Verschmilz mit den beiden Meistern des  
Lichtes und des Dunkels*

*(die du selbst bist) und begib dich mit  
ihnen gemeinsam in die Räume des  
Dunkels,*

*die du zu sehen wünschst und erlaube  
ihnen sich (durch dich) zu lichten.*

*Lasse dir für diese Reise viel Zeit  
(beginne sie z.B. am Abend, wenn du  
schlafen gehst).*

*Notiere dir später, was du gesehen,  
gefühl und erlebt hast.*

*Beachte, dass dies in der ersten Zeit noch  
beachtliche*

*Heilungskrisen in deinem Körper- oder*

*Lebensraum geben kann  
Dann gilt es: weiter atmen, offen bleiben  
und die Liebesstrahlen  
deines Herzen aufflammen zu lassen.  
Einfach indem du dies beschließt und  
erlaubst, geschieht es.*

