



The tree doesn't ask  
why the wind is blowing

Nele Zimmer

## Inhalt

Auf dem Weg zu mir selbst .....	3
Der Aura-Cleaner – Das Ritual .....	4
Übung: Weniger denken, mehr wahrnehmen .....	5
Übung: Open heart meditation.....	6
Übung: Bin ich meine Gedanken?.....	8
Übung: Im Hier und Jetzt sein.....	8
Heiler Pak Choc – Das Ritual .....	9
Erfahrungsbericht des Palmblattbibliothek-Besuchs auf Bali.....	10
Was ist eine Palmblattbibliothek?.....	10
Der Weg zur Palmblattbibliothek .....	11
Die Palmblatt-Lesung.....	11
Rückblick: Erfahrungsbericht des Palmblattbibliothek-Besuchs in Indien .....	14
Ablauf der Palmblattlesung in Indien .....	14
Themenbereiche der Palmblattlesung.....	15
Unterschiede und Gemeinsamkeiten der Palmblattbibliotheken in Indien.....	15
Fazit – Besuch der Palmblattbibliotheken in Indien .....	15
Die Hohe Priesterin Ida – Das Waterblessing-Ritual.....	15
Die Geburtstagszeremonie.....	17
Magische Höhle auf Nusa Penida.....	19
Balinesische Kultur und Bewusstwerdung.....	20
Jnana Kundalini Reiki – Die Energiearbeit .....	21
Was habe ich von meiner Reise mitgenommen? .....	24
Integration in Deutschland .....	25

## Auf dem Weg zu mir selbst

Ich führte, wie die meisten Menschen, ein ganz normales Leben. Ich machte eine Ausbildung, studierte und ging anschließend meiner beruflichen Tätigkeit im Projektmanagement nach. Ich liebte Partys, liebte es, einfach abzutauchen von dem stressigen Alltag, mit Freunden unterwegs zu sein, shoppen zu gehen und verhielt mich gesellschaftlich angepasst – nach bestimmten Normen und Werten, die ich in meiner Kindheit und auch im weiteren Lebensverlauf vermittelt bekommen hatte. Ich habe oft versucht, es jedem recht zu machen und war enttäuscht, wenn das nicht klappte. Ich distanzierte mich von jeglichem Glauben an irgendetwas und habe die Welt oft als hart, schwer und ungerecht empfunden.

Ich wollte immer die Außenwelt verändern, das heißt, die Menschen um mich herum ändern. Wenn ich unglücklich gewesen bin, habe ich häufig den Fehler bei meinen Mitmenschen gesucht. Der oder die macht mich unglücklich, der oder die behandelt mich schlecht, der oder die ist schuld. All diese Situationen waren oft mit sehr viel Leid in mir verbunden.

Das soll das Leben sein? Einfach arbeiten, ein Haus bauen, Kinder kriegen und wenn ich in Rente bin mit dem Kreuzfahrtschiff fahren? Ich hatte das Gefühl, dass ich Dinge tat, weil es sich so gehörte, obwohl ich innerlich merkte, dass es mich nicht erfüllte.

Mit einer damaligen Bekannten und jetzt wundervollen Freundin sprach ich über meine vergangene Beziehung. Sie entzündete in mir den ersten Funken, der mich darauf aufmerksam machte, dass mein damaliger Partner nur mein Innerstes spiegelte. „Er spiegelt dir mit seinem Verhalten deine innere Zerrissenheit“, sagte sie.

Ich begann mich zu fragen: Was macht mich denn überhaupt glücklich und mit welchen Konsequenzen wäre das verbunden? Ängste stiegen in mir hoch, was denken die anderen, wenn ich nicht mehr feiern gehe, weil ich das nicht bin, wenn ich nicht mehr fernsehe, weil es mich nicht interessiert, bin ich dann alleine? All diese Etiketten, die meinen inneren Kern jahrelang bedeckten, wurden nach und nach sichtbar, und ich ging vorsichtig in mir selbst auf die Suche, wo diese Ängste herkamen.

Meine liebevolle Freundin sagte: „Einfach anschauen, was da hochkommt, ohne Bewertung und lass es los, befreie dich von alledem.“ Das zu tun, ist wirklich ein Prozess, der mich immer wieder ins Außen zurückgeworfen hat, mit all den Identifikationen, um dann wieder weiter zu mir selbst zu finden, indem ich gelernte Verhaltensweisen und Glaubenssätze anschaute, überprüfte und losließ.

Meinem Empfinden nach habe ich mich, bis zu dem Zeitpunkt, kaum *richtig* gespürt, kaum gefühlt – wenig Verbundenheit zu meinem Inneren und zu universellen Energien und zur Erde gehabt. Anfang 2015 ist mir all das Erzählte nach und nach immer bewusster geworden. Mein Interesse an allem, was auf dieser Welt passiert, zu hinterfragen, zunächst eher sehr wissenschaftlich, wuchs stetig an. Mit jedem einzelnen Schritt erkannte ich mehr und mehr das Modell und die Schubladen, die mich und die Welt umgaben und wie ich mich durch diese steuern und durch alles, was im Außen passierte, emotional beeinflussen ließ. Mir wurde bewusst, wie sich Personen, das Umfeld und Medien auf mich auswirkten, und spürte ein Vertrauen, das sich leicht anföhlte loszulassen, was nicht zu mir selbst gehört, um mein eigenes Leben zu kreieren. Ich war mir sicher, dass da irgendetwas ist, konnte es aber nicht wirklich fassen, zu diffus waren meine Geföhle und Eindrücke. Ich hatte das Gefühl, vor einer großen Wand zu stehen und wusste nicht, wie ich durch sie hindurchkommen sollte, wie eine Blockade. Vielleicht kennst du das? Ich probierte verschiedene Sachen aus, um mir selbst näherzukommen – nahm an schamanischen Ritualen teil, kontaktierte Medien, beschäftigte mich tiefgehend mit dem Thema Unterbewusstsein, besuchte die Palmblattbibliotheken in Indien, las diverse Bücher, die mein Mindset (Denkweise) veränderten, und erforschte Weiteres. Ich rückte der Wand immer näher, spürte, dass ich auf dem richtigen Weg war – der entscheidende Kick jedoch fehlte noch.

Rückblickend weiß ich jetzt, dass ich mich bis zum Jahr 2015 immer weiter von mir selbst entfernt habe und hauptsächlich im Verstand und im Außen gewesen bin. Meinem Empfinden nach habe ich mich verzweifelt an einer festen Struktur entlanghangeln wollen, mit festen Regeln in meinem Tagesablauf, weil ich nicht fühlen konnte, was ich wirklich brauchte.

Das betraf das morgendliche Aufstehen, das Sporttreiben, die Arbeit. Auch beim Essen war ganz klar, was ich wann und wie viel davon zu mir nehme. Für alles hatte ich mir bewusst und unbewusst Regeln aufgestellt, an die ich mich gehalten habe und dabei das, was ich wirklich fühlte, aufgrund der fehlenden Verbindung zu mir selbst, nicht wahrnehmen können.

Es ist ein Prozess, wirklich zu fühlen, was man wann braucht und es bedarf der Ruhe, nach innen zu schauen, die innere Stimme zu hören und dann auch danach zu handeln. Das bedeutet, sich regelrecht reinfallen zu lassen in das Spiel des Lebens. Nur das Vertrauen in deine Intuition kann Dir sagen, was jetzt im Moment das Richtige ist – das vermag kein Plan der Welt.

Ich wusste nicht, warum ich nach Bali wollte. Ich bin noch nie dort gewesen, aber es hat mich stark dorthin gezogen und ich bin meiner Intuition gefolgt. Sieben Wochen habe ich auf Bali verbracht – meine lebensverändernde Reise, in der ich mich selbst tief im Kern kennengelernt, Vieles losgelassen und mich einfach fallengelassen habe. Ich habe das Gefühl, jede einzelne meiner Zellen, jede Person, jedes Lebewesen um mich herum zu spüren. Ich spüre eine beinahe ständige Verbindung zu allem, was mich umgibt. Ich fühle eine überwältigende Liebe, Leichtigkeit und Fülle in mir und bin unvorstellbar dankbar, dass ich das erfahren durfte, und möchte Dich dazu einladen, Dir aus diesem Buch des Lebens das mitzunehmen, was du brauchst, um Deinen eigenen Weg zu gehen.

Mein balinesischer Guru sagte:

*Samble Erfahrungen. Erfahrungen sind die Lehrer deines Lebens und Leben ist Liebe, denn ohne Liebe würde es kein Leben geben.*

Ich habe gelernt, wie ich bewusst auf meinen Verstand, dem Denker im Kopf, Einfluss nehmen kann – so, dass häufig eine friedvolle Gedankenstille in mir herrscht. So sehr habe ich mir gewünscht, das Gedankenkarussell – die ständigen Gedanken über alles, was noch getan werden muss – auszuschalten. Jetzt weiß ich, wie es geht, und möchte dieses mit dir teilen. Jetzt nehme ich dich ein Stück mit auf die Reise, ins Fühlen und ins Spüren zu kommen, um immer mehr zu Dir selbst zu finden und deinen inneren Kern wahrzunehmen, der du immer warst und bist. Der Kern, der sich niemals ändert, der stabil ist, der einfach nur wahrnimmt und Zeuge ist.

Der Bali-Aufenthalt startete mit einer gebuchten 14-tägigen, spirituellen Rundreise. Diese Reise führte mich zum Aura-Cleaner, zur Palmblattlesung, zur Hohen Priesterin, zum Heiler PakChoc und zur magischen Höhle auf die Insel NusaPenida. Ein bedeutender Anfang, der mich mit wundervollen Menschen zusammenbrachte, die mich bis heute begleiten.

### **Der Aura-Cleaner – Das Ritual**

Ein warmherziger Guide hat mich aus meiner Unterkunft abgeholt und ich fühlte mich sehr gut aufgehoben. Immer wieder habe ich in unseren Gesprächen viel zusätzliches Wissen über die balinesische Kultur vermittelt bekommen, was zauberhaft bereichernd gewesen ist. Dazu gehört zum Beispiel, dass in Bali zweimal im Jahr Geburtstag gefeiert wird und dass der Alltag aus vielen kleinen Ritualen besteht sowie, dass der Glaube an Karma, Meditation, Beten, Yoga und Energiearbeit fest in deren Alltag integriert ist.

Es ist eine spannende Erfahrung für mich gewesen, den Aura-Cleaner zu besuchen. Der Ort allein hat schon etwas Magisches. Überall sieht man Blüten, die liebevoll dekoriert wurden und deren frischer, leichter Duft den Raum erfüllt. Auch finden sich mehrere Wasserbrunnen, von denen das beruhigende Plätschern des Wassers ausgeht. Der Aura-Cleaner hat mich freundlich begrüßt. Er trug ein weißes Gewand und wirkte durch seine Fröhlichkeit herrlich sympathisch. Seine vielleicht zwanzig Zentimeter langen Fingernägel schlängelten sich unter dem Gewand hervor und er wirkte warmherzig und zufrieden.

Nach der Begrüßung bat er mich, mich in ein weißes Tuch zu kleiden. Dazu führte er mich in einen Raum, in dem ich mich umziehen durfte. Das weiße, weiche Tuch fühlte sich luftig an auf der Haut und ich schlenderte aus der Tür hinaus in den nächsten Raum, in dem der Aura-Cleaner schon auf mich wartete. Der Raum war sehr farbenfroh. Überall hingen bunte Tücher und Vorhänge – alles wirkte fröhlich und verspielt. Der Seher bat mich, mich auf ein grünes Kissen zu stellen. Er hat sich in einiger Entfernung vor mir hingestellt, sich auf mich konzentriert und meine Aura gelesen. Er sagte: „Du bist zu sehr im Kopf, du denkst zu viel nach“, und das ist genau der Punkt gewesen: Ich dachte zu viel und mein Gedankenkarussell schien nicht aufzuhören, sich zu drehen.

Der Aura-Cleaner hat mir eine Übung gezeigt, die dazu geführt hat, dass ich aus dem Gedankenkarussell aussteigen konnte. Mir hat diese Übung sehr geholfen. Ich sollte diese Übung so viele Tage lang durchführen, wie alt ich in Jahren war. Bei einem Alter von dreißig Jahren also dreißig Tage, gerne auch länger.

### **Übung: Weniger denken, mehr wahrnehmen**

Ganz nach dem Motto: Denke nur noch im richtigen Moment, ansonsten nehme wahr.

#### **Anleitung zur Übung:**

Streiche mit einem oder zwei Fingern der linken Hand vom dritten Auge (dem Bereich zwischen den Augenbrauen) nach außen hin. Dann streiche mit einem oder zwei Fingern der rechten Hand ebenfalls vom dritten Auge nach außen. Dies kann ruhig mit etwas Druck durchgeführt werden und mindestens eine Minute lang dauern.

Ich habe es mir angewöhnt, diese Übung gleich morgens vor dem Aufstehen zu praktizieren und meinen Tag ebenso abzuschließen – so bin ich frisch und sorgenfrei in den Tag gestartet, konnte abends frei von Gedanken zu Bett gehen und ruhig schlafen. Um eine gewisse Routine zu entwickeln, hat es mir geholfen, die Übung zweimal am Tag durchzuführen, manchmal sogar noch öfter. Je öfter man die Übung durchführt, desto besser, meinte der Aura-Cleaner und damit sollte er recht behalten. Obwohl ich mir in dem Moment nicht sicher gewesen bin, ob es wirklich etwas bringt, war ich doch bereit, alle Bedenken loszulassen und meiner Intuition zu vertrauen. Der Verstand zweifelte an dieser Übung, mein Herz allerdings fühlte positiv und ich spürte ein deutliches Ja.

Mit dem Wissen, aus dem Gedankenkarussell aussteigen zu können, sprach der Aura-Cleaner ein weiteres Thema von mir an. Um meine Energien oder auch Emotionen mehr und mehr in Balance zu halten, um inneren Frieden zu gewinnen und die eigene Balance nicht von äußeren Umständen abhängig zu machen, gab er mir folgenden Tipp:

## Übung: Open heart meditation

Bringe deine Energie/ deine Emotionen in Balance

### Anleitung zur Übung

Atme dreimal tief, durch die Nase, in den unteren Bauch, bis zum Bauchnabel ein und laut hörbar durch den Mund wieder aus – wenn du laut durch den Mund ausatmest, hat das zur Folge, dass du damit schon einiges mit dem Atem raus- und loslassen kannst.

Anschließend sprich folgende Worte in deinem Herzen und versuche das Gesprochene in jeder Zelle deines Körpers zu fühlen. Gib einfach dein Bestes. Mir hat es am Anfang geholfen, mich auf mein Herz zu fokussieren, das heißt, mein Herz zu spüren und dann die folgenden Worte für mich zu sprechen oder zu denken:

„Ich vergebe dem Universum.“

„Ich vergebe den Menschen.“

„Ich vergebe mir.“

Wiederhole die Atemübung und die drei darauffolgenden Sätze jeweils dreimal hintereinander. Die vorherige Übung unterstützt dich, den Fokus für diese Übung zu halten und nicht mit deinen Gedanken an den Alltag abzuschweifen.

Warum solltest Du vergeben? Vergebung beendet das „Spiel“ der Schuld und bringt Heilung. Du kannst dir, den Menschen, die dich umgeben und dem Universum für alles vergeben, was den Tag über passieren wird und auch abends für alle Taten und Gedanken. Fühle dich ganz in dein Herz ein und führe diese Übung mit Wahrheit aus, spüre die Vergebung in deinem Herzen für dich und gleichzeitig hat es Auswirkungen auf andere in deiner Umgebung.

Es ist besonders wichtig, das eigene Herz nicht durch die Aussagen oder das Verhalten anderer Personen zu verschließen, sondern mit offenem Herzen durchs Leben zu gehen. Mit verschlossenem Herzen entstehen Leid und Unzufriedenheit, weil die Liebe nicht fließen kann. Daher ist es so wichtig, für andere Personen, sich selbst und alles, was um einen herum passiert, um Vergebung zu bitten. Das reinigt und öffnet das eigene Herz.

Beide Übungen haben dazu geführt, dass ich weniger betroffen von Dingen bin, die ich im Außen persönlich genommen habe. Mit „im Außen“ sind alle Einflüsse gemeint, die auch du in deinem Umfeld wahrnehmen kannst und die direkt an dich gerichtet sein können, zum Beispiel Aussagen von Freunden, von der Familie, Situationen, Ereignisse, einfach alles, was um dich herum oder in der Welt passiert. Ich bewerte immer weniger und nehme die Dinge, wie sie kommen. Ich nehme einfach wahr. Es liegt ganz allein an mir, ob und wie ich eine Situation oder Person bewerte oder nicht. Alle Bewertungen sind Konzepte, welche auf unseren persönlichen Erfahrungen beruhen und mit den damit verbundenen Gefühlen verknüpft sind, die Emotionen hervorrufen.

Wie ich mich fühle, bestimme ich selbst, egal, ob es regnet oder die Sonne scheint. Was aber feststeht: Was passiert, passiert. Das kann abhängig von deinem Karma sein, welches aus diesem oder aus dem vorherigen Leben stammt, sowie was du durch deine innere Einstellung in dein Leben ziehst bzw. kreierst.

Diese Übungen verschaffen Dir einen grenzenlosen Freiraum und einen spürbaren Frieden in deinem Verstand. Du fühlst eine Leichtigkeit in deinem Herzen immer größer werden und lässt dich von gestressten Personen nicht mehr so leicht anstecken.

Das ist ein intensiver Schritt zu mir selbst gewesen, die Ruhe in mir wahrzunehmen und meinem Körper und meiner Seele zuzuhören. Probiere es aus! Beide Übungen helfen ebenfalls die Aura zu reinigen.

Ich hatte das Gefühl, dass ich nach dem Ritual besser und tiefer atmen konnte, als ob sich mehrere energetische Schalen von meiner Hülle gelöst hätten, wie bei einer Zwiebel.

Der Aura-Cleaner hat mich am Ende nochmal eindringlich angeschaut – das war ein Gefühl, als würde er durch mich hindurchschauen. Er betonte, dass ich eine sehr starke und positive Energie habe, die nur in Balance kommen muss. Diese emotionale Balance kann durch die beschriebenen Übungen sowie durch Meditation hergestellt werden. Beides führt dazu, dass die Gedanken still werden, ich im Jetzt leben, meinen Fokus schärfen sowie Altes loslassen kann.

Um den Fokus zu schärfen, hat er mir noch den Tipp gegeben: Schau nicht zurück, lass Vergangenes los, denn mit dem Auto fährst du auch besser, wenn du nach vorne schaust und im Jetzt präsent bist. Genauso ist es, wenn du in einem Fluss schwimmst, lass dich treiben und schau einfach, was kommt, schwimme mit dem Flow, ohne dich an herabhängenden Ästen festzuhalten.

Mir ist im Verlauf meiner Reise erst bewusst geworden, was es wirklich heißt, etwas zu fokussieren, beispielsweise ein Ziel. Es bedeutet für mich, eine Intuition, eine Absicht im Herzen zu spüren, ohne dabei an Tausend andere Sachen zu denken. Einen Schritt nach dem anderen zu gehen; etwas anfangen und abschließen und nicht etwas anfangen, unterbrechen und fortführen. So scheint es doch in vielen Bereichen des Lebens zu sein.

Anschließend wurden mir noch ein traumhaft duftendes Blütenbad und eine Blütenwaschung zuteil. Ein Gefühl von Reinheit und Befreiung vom ständigen Denken kam in mir auf und ich fühlte mich hier in diesem fremden Land zum ersten Mal mehr bei mir selbst angekommen als je zuvor in meinem Leben.

„Sage immer nur das, was du auch von Herzen meinst und was du wirklich willst“, gab er mir noch mit. „Denn wenn du etwas sagst, dich zum Beispiel für etwas bedankst und es aber nicht wirklich so meinst, schwingt eine entsprechend negative Energie in diesen Worten mit, was letztendlich negatives Karma zur Folge haben kann.“

„Karma“ wird als ein Ausdruck von Energie beschrieben. Diese Energie sendest du stetig aus und dieselbe Energie kommt ebenfalls wieder zu Dir zurück. Negatives Karma entsteht auch, wenn ich jemanden zum Essen einlade, dies aber mit der Erwartungshaltung tue, dass ich im Gegenzug ebenfalls eingeladen werde. Die Herzenergie, mit der ich handle, ist dann nicht bedingungslos. In diesen Fällen fällt der Tropfen in das Glas des negativen Karmas und schon ist man empfänglicher dafür, Negatives in das eigene Leben zu ziehen.

Das ist bisher tatsächlich eine Herausforderung für mich gewesen – meine eigene Seele und das, was ich von Herzen möchte, nicht zu verraten, um andere nicht zu enttäuschen. Hierzu gibt es ein wunderbares Gedicht, es heißt „Die Einladung“ von Oriah Mountain Dreamer. Falls du es noch nicht kennst, solltest du es dir durchlesen, es ist wundervoll.

Jetzt weiß ich, dass dieses Thema, das der Aura-Cleaner zu Beginn meiner Reise erkannt hatte, am Ende komplett aufgelöst wurde, aber dazu später mehr.

Bei jeder weiteren Erfahrung, die ich auf meiner Reise gemacht habe, hat mich das Leben auf eine subtile Art und Weise geleitet. Ich habe das Leben und all die Ereignisse, die eintreten, mehr und mehr als meine Lehrer verstanden, die mich immer weiter auf meinem individuellen Weg zu mir selbst führen. Mit jedem Schritt ein Stückchen weiter. Es ist ein Prozess, der niemals endet. Auf dem Weg zu mir selbst änderten sich auch mein Mindset und meine Einstellung. Ich werde immer mehr zum Beobachter der Welt oder zum Zeugen bei all dem, was passiert.

Eines Tages saß ich in Bali zusammen mit einem Freund beim Abendessen. Wir sprachen unter anderem darüber, warum mir bestimmte Dinge zustoßen. Er schaute mich an und sagte: „The tree doesn't ask why the wind is blowing“. Ich schaute ihn an und musste herzlich lachen. Eine gefühlte halbe Stunde lang. Wie viel Wahrheit doch in diesem Satz steckt und wie viel er über unser Leben hier auf Erden aussagt. Was passiert, passiert eben. Sich die Frage „Warum?“ zu stellen ist ausschließlich ein Versuch, eine Begründung für den Verstand zu suchen. Letztendlich betrachtet die Frage die Vergangenheit – aber alles, was in der Vergangenheit passiert ist, ist nicht mehr zu ändern. Sicherlich kann der Mensch mit seinem Verstand das Eintreten von bestimmten Wahrscheinlichkeiten abschätzen und aus vergangenen Situationen lernen. Energetisch betrachtet passieren Dinge aus karmischer Sicht. Es sind Erfahrungen, die in diesem Leben gemacht werden wollen oder Dinge die durch die innere Einstellung angezogen werden.

### **Übung: Bin ich meine Gedanken?**

Lebe ich in der Zukunft, in der Gegenwart oder im Hier und Jetzt?

#### **Anleitung zur Übung**

Atme dreimal tief in den Bauch ein und wieder aus. Gleichzeitig schließt du deine Augen und beobachtest deine Gedanken, vielleicht für die nächsten zehn bis fünfzehn Minuten. Frage dich: Was wird wohl mein nächster Gedanke sein? Stell dir währenddessen drei Truhen vor: Eine für die Vergangenheit, eine für die Gegenwart und eine für die Zukunft und sortiere deine Gedanken, die vorbeiziehen, in die Truhen ein.

Du wirst feststellen, dass du nicht deine Gedanken bist. Denn du bist Zeuge davon, dass die Gedanken in die Truhen sortiert werden. Das bedeutet, du musst dich nicht mit ihnen identifizieren, du darfst sie beobachten wie einen Film, der vorbeizieht. Zudem wirst du feststellen, in welche Truhe die meisten Gedanken einsortiert wurden. Lebst du in deiner Gedankenwelt im Hier und Jetzt und genießt den Moment? Oder lebst du in der Vergangenheit oder in der Zukunft?

### **Übung: Im Hier und Jetzt sein**

Die folgende Atemübung hilft dir ebenfalls, im Hier und Jetzt zu sein. Denn jeder bewusste Atemzug zeigt dir, dass du gerade im Moment lebst.

Bewusstes Atmen hilft dir, Gedankenstille im Kopf herzustellen und den Moment zu leben, ohne an die Vergangenheit und an die Zukunft zu denken. Hier ist eine Übung gleich zum Ausprobieren.

#### **Anleitung zur Übung**

Atme tief durch die Nase in deinen unteren Bauch ein – so, dass sich die Bauchdecke hebt. Atme durch die Nase aus und der Bauch zieht sich zurück. Während du einatmest, zähle langsam bis vier, halte den Atem, zähle nochmals bis vier, atme aus und zähle bis vier.

Bei einer weiteren Übung atmest du durch die Nase in den Bauch ein und zählst dabei so lange, bis dein Bauch vollständig mit Luft gefüllt ist. Dann atmest du doppelt so lange, wie du beim Einatmen gezählt hast, wieder aus.



## Heiler Pak Choc – Das Ritual

Der Besuch beim 90-jährigen Heiler Pak Choc war ein wundervolles Erlebnis. Ich bin zweimal bei ihm gewesen. Beim ersten Mal, um mich tatsächlich behandeln zu lassen und danach, um ein bisschen zu lernen, wie er Menschen heilt. Täglich kommen viele Leute aus unterschiedlichen Ländern zu ihm und lassen sich behandeln. Pak Choc strahlt mit seinen 90 Jahren eine bemerkenswerte, starke Lebensenergie aus. Für einen Balinesen ist er recht groß und sehr drahtig. Die Balinesen und Leute aus aller Welt schätzen das Heilungsritual und die Ratschläge von Pak Choc sehr und geben sich vertrauensvoll in seine Hände. Pak Choc betrachtet bei Beschwerden den Menschen als Ganzes, um die Ursache der körperlichen und geistigen Beschwerden zu behandeln.

Es ist üblich, dem Heiler ein „Offering“ und ein wenig Geld mitzubringen. Ich nenne es Energieausgleich, da man seine Dienste in Anspruch nimmt. Ein Offering ist ein aus Palmblättern gefaltetes viereckiges Schälchen, welches mit Blumen und Gras sowie meist einem aufgelegten Räucherstäbchen gefüllt ist.

Die Menschen sitzen auf einem viereckigen, gefliesten Tempel, welcher mit einem Dach bedeckt ist. Hinter dem Heiler ist eine weiße Wand eingezogen, ansonsten ist die Fläche offen. Entfernt ist das Treiben auf der Straße zu hören. Das Vogelgezwitscher und die zauberhaft, gelassene Energie dieses Ortes sind zu spüren, gemischt mit dem Duft der süßlich riechenden Räucherstäbchen.

Die Einheimischen tragen einen traditionellen Sarong. Die Hilfesuchenden Personen tragen häufig ebenfalls einen Sarong, das ist aber kein „Muss“. Bei meinem ersten Besuch beim Heiler Pak Choc habe ich eine lange Leggings getragen und ein Oberteil, das die Schultern bedeckte.

Die meisten zu Behandelnden treffen täglich zwischen 8.00 und 9.00 Uhr ein, setzen sich an den Rand der Tempelanlage und warten auf den Heiler. Wer zuerst da ist, kommt auch als Erstes dran.

Einige Wartende hatten vor mir eine Behandlung bei dem Heiler und ich konnte beobachten, wie er die Behandlung durchführte. Pak Choc sitzt zu Beginn der Behandlung auf einem Stuhl. Der Besucher setzt sich mit dem Rücken zu ihm auf den Boden. Mit seinen Händen tastet Pak Choc zunächst das Gesicht des Menschen ab und währenddessen stellt er ab und zu fragen, ob hier oder dort Schmerzen zu spüren sind. Er erklärt, mit welchen physischen oder psychischen Themen die jeweiligen Punkte zusammenhängen. Mit jeder einzelnen Berührung am Kopf erspürt er Meridiane. Jeder Meridianpunkt am Kopf und im Gesicht steht für ein bestimmtes Körperteil oder Organ. So kann der Heiler herausfinden, welcher Teil des Körpers nicht in Balance ist und wo die Ursache für Probleme zu finden ist.

Obwohl es sich nur um leichte Berührungen handelt, haben die Menschen teilweise vor Schmerzen das Gesicht verzogen oder tatsächlich geschrien.

Dasselbe tat der Heiler auch bei mir. Ich fühlte seine Finger bestimmt und gewissenhaft über die unterschiedlichen Punkte am Kopf wandern, was ein recht angenehmes Gefühl hervorrief. Ich konnte keinen Schmerz wahrnehmen oder ein anderes unangenehmes Gefühl, nicht so wie bei den meisten anderen Personen. Nachdem der Heiler den Kopf abgetastet hatte, bat er mich, wie die anderen zuvor ebenfalls, mich auf einer Unterlage, vermutlich aus Palmblättern gefertigt, auszustrecken. Immer wieder war ein Lachen von Pak Choc zu hören, der seine Aufgabe wahrlich liebt und mit voller Leidenschaft ausführt. Er setzte sich neben mich und tastete mit einem dünnen Holzstab die Zehen des linken Fußes ab. Ich habe zuvor gesehen, dass das ebenfalls teils starke Schmerzen bei den Menschen ausgelöst hat.

Jeder Zeh steht ebenfalls für ein bestimmtes Körperteil oder Organ. Ist ein Schmerz zu spüren, ist das immer ein Ausdruck von Dysbalancen. Der Heiler teilt demjenigen daraufhin mit, was dieser tun kann, um langfristig im Gleichgewicht zu bleiben. Es kann sich hierbei um einen Rat handeln, in welchem Lebensbereich es Zeit für eine Veränderung wäre und wie diese Veränderung aussehen kann oder

auch welche Kräuter in diesem bestimmten Fall Heilung bringen würden. Dabei spricht er in gedämpfter Lautstärke zu seinem Gegenüber. Die Worte sind nur für denjenigen bestimmt.

Anschließend zeichnet er Symbole auf den Körper, übt Druck auf die vorher schmerzenden Stellen aus und die Schmerzen waren weg. Es hat mir gezeigt, was Energiearbeit bewirken kann. Er bat das Universum, die Dysbalancen aufzulösen und um Segen für den zu Behandelnden.

Ich spürte auch hier keinen Schmerz. Er schaute mich daraufhin liebevoll an und meinte: „Du bist körperlich gesund.“ Weiterhin sagte er, dass es eher die „happiness“ sei, die mir fehlt. Er hat mir den Rat gegeben, ggf. den Job zu wechseln und in der Liebe zu einer Person ganz auf mein Herz zu hören und zu fühlen. Er sagte, mein Herz muss mit dem Herz des Partners verbunden sein. Es kommt nur auf das Innere an, den Charakter, die Herz- und die Seelenverbindung.

... und das war genau der Punkt, warum ich nach Bali gekommen war. Ich wollte ins Fühlen kommen, Liebe spüren zu allem, was ist, wirkliche Herz- und Seelenverbindungen erleben, eine Idee davon bekommen, nur noch im richtigen Moment zu denken und ansonsten Gedankenstille zu genießen und den Moment zu fühlen und einfach der Intuition folgen. Mit jedem Schritt auf meiner Reise ist mir das mehr und mehr bewusst geworden.

### **Erfahrungsbericht des Palmblattbibliothek-Besuchs auf Bali**

Bereits in Indien habe ich zwei Palmblattbibliotheken besucht. Der Besuch in Bali ist ein wunderbares Erlebnis gewesen, allerdings völlig anders als das halbe Jahr zuvor in Indien.

Ich habe mich lange Zeit mit dem Sinn des Lebens beschäftigt und mich gefragt, was ist eigentlich meine Lebensaufgabe hier auf Erden? Meine Recherchen führten mich über verschiedene Yogis und Saduhs zur Akasha-Chronik und zu den Rishis.

Hier ein paar kurze Begriffserklärungen:

Yogi: Ein Yogi ist ein Mensch, der sich durch das Praktizieren von Yoga mit der kosmischen Einheit verbindet.

Saduhs: Saduhs sind Menschen, die sich einem asketischen Leben verschrieben haben. Sie entsagen dem weltlichen Leben komplett, so wie Mönche es tun.

Akasha-Chronik: In der Akasha-Chronik ist das ganze Leben eines jeden Einzelnen beschrieben. Man sagt, 20 Prozent des Lebens seien festgelegt, die restlichen 80 Prozent kreierst du selbst. Bildlich gesprochen bedeutet das, wenn du an einer Kreuzung stehst, eröffnet sich dir, je nachdem, wie du dich entscheidest, ein neuer Pfad, der wiederum neue Entscheidungen mit sich trägt – so gestaltest du dein Leben. In der Akasha-Chronik ist nicht nur das Leben eines jeden Lebewesens beschrieben, sondern auch das Weltgeschehen.

### **Was ist eine Palmblattbibliothek?**

Eine Palmblattbibliothek enthält eine Vielzahl an Palmenblättern, auf denen die vergangene, gegenwärtige und zukünftige Lebenssituation eines Menschen beschrieben ist. Man sagt, dass nur die Palmenblätter von den Personen hinterlegt sind, die die Bibliotheken auch besuchen werden. Außerdem finden sich dort Prophezeiungen über das gesamte Weltgeschehen, die der Akasha-Chronik entspringen. Die Palmenblätter sind in „Sanskrit“, einer Art Code-Schrift oder, je nach Region, in „Tamil“ verfasst und wurden der Sage nach 5000 Jahre vor Christus von den „Rishis“ niedergeschrieben.

Die Rishis werden als Heilige, Seher oder Weise bezeichnet. Rishis sind solche Wesen, denen etwas offenbart wurde. Bildlich gesprochen konnten sie den Fluss des Lebens einzelner Personen und das Weltgeschehen überblicken und haben ihr Wissen auf Palmenblättern niedergeschrieben.

Die Palmenblätter werden alle 500-800 Jahre „kopiert“ und auf ein neues Palmenblatt übertragen, um die Schriften zu erhalten. Dabei können keine Fehler geschehen, da der Tamil- oder Sanskrit-Text (je nach Region), ähnlich wie bei einem Fehler im Sudoku, nicht aufgehen würde. Die Palmbibliotheken existieren in Indien, Myanmar und Bali. Insgesamt soll es 12 Bibliotheken dieser Art geben.

### Der Weg zur Palmbibliothek

Mein Guide holte mich aus meinem Hotel in Ubud ab und wir fuhren vorbei an herrlichen Tempelanlagen, Reisfeldern und durch kleine Dörfer. Allein der Verkehr ist schon (ent-)spannend auf Bali. Es gibt keine wirklichen Regeln, keine Geschwindigkeitsbegrenzung oder Fahrbahnmarkierung, an die sich wirklich gehalten wird.

Der Verkehr fließt einfach. Ganz natürlich fügt sich alles zusammen, jeder ist achtsam und auf sich und seine Umgebung bedacht. In Deutschland wird der Fluss des Verkehrs durch die vielen Ampeln und Regeln oft ausgebremst. Dieses Beispiel ist genauso auf das Leben in Bali und das Leben in Deutschland übertragbar. In Bali fließt es ganz natürlich, ganz automatisch, wie in einem Strom, in dem man sich treiben lassen kann und einfach beobachtet, was Spannendes um einen herum passiert. In Deutschland hingegen scheinen viele künstliche Hindernisse, den Fluss des Lebens zu begrenzen.

### Die Palmbblatt-Lesung

Mir wurde vorab angeboten, einen Dolmetscher hinzuzuziehen, der mir die Ausführungen vom Englischen ins Deutsche übersetzen würde. Ich habe diese Möglichkeit wahrgenommen, um einfach jedes einzelne Detail verstehen zu können. Im Nachhinein habe ich festgestellt, dass die Balinesen sehr verständliches Englisch sprechen und dass jeder mit normalen Englischkenntnissen keine Verständnisprobleme dort haben wird. In Indien habe ich es als sehr sinnvoll empfunden, eine deutsche Übersetzung zu bekommen, weil es mir teilweise schwergefallen ist, das Englische mit der starken indischen Sprachfärbung zu verstehen. Wenn man etwas unsicher ist, empfehle ich einen Dolmetscher in beiden Fällen.

#### **Die Frageliste:**

*Schreib dir, bevor du die Palmbibliothek besuchst, Fragen auf, die dir unter den Nägeln brennen. Du kannst dir beispielsweise Fragen zu deiner Beziehung, dem Beruf, der Gesundheit oder Ähnlichem überlegen und diese im Anschluss an die eigentliche Palmbblattlesung stellen.*

*Du wirst feststellen, dass einige Fragen bereits während der Palmbblattlesung beantwortet werden, andere jedoch nicht.*

*Meine Fragen waren zum Beispiel:*

- *Was ist meine Lebensaufgabe?*
- *Wann ist der richtige Zeitpunkt, den Job zu wechseln?*
- *Welcher alternative Berufszweig liegt meinen Fähigkeiten am nächsten?*
- *Werde ich meinen Partner heiraten? Werden wir Kinder bekommen? Wann?*

Als wir angekommen waren, wurden wir herzlich von dem Brahmanen begrüßt. Er führte uns vorbei an den typischen balinesischen Wohnhäusern und eine Treppe hinauf auf ein kleines Plateau, wo die Lesung stattfinden würde. Hühner liefen frei umher und ich hörte das Zwitschern der Vögel.

Ein Brahmane ist vergleichbar mit einem Priester. In Bali gibt es verschiedenste Kasten, in Deutschland vergleichbar mit Gemeinden. Der Brahmane ist der Oberste einer Kaste und hat gewisse Fähigkeiten. Von Brahmanen wird erwartet, dass sie ein einfaches, reines Leben führen, heilige Schriften studieren, ehrlich, tolerant und mitfühlend sind.

Seine ruhige, freundliche, bedingungslose Energie erfüllte den Ort. Er trug weiße Kleidung und hatte einen eindringlichen, aber angenehmen Blick. Seine Augen schienen schwarz zu sein und hatten etwas Magisches.

Um das richtige Palmblatt für mich zu finden, hatte ich meinen Namen und mein Geburtsdatum schon aus Deutschland an den Guide gesendet. Zur Überprüfung hat mich der Brahmane aufgefordert, meine Daten vor Beginn der Lesung nochmals aufzuschreiben und an ihn zu übergeben. Er suchte mein Palmblatt heraus und dann begann die Lesung. Der Brahmane las aus dem schmalen, circa 40 Zentimeter langen Palmblatt vor. Mein balinesischer Guide übersetzte auf Englisch oder Indonesisch und mein Dolmetscher wiederum ins Deutsche. Stück für Stück sind wir das Palmblatt durchgegangen und ich habe ein paar Eckdaten mitgeschrieben. Die Lesung wurde zudem auf einem Diktiergerät aufgenommen und diese Aufzeichnung habe ich am nächsten Tag als CD erhalten.

Inhaltlich ging es zunächst um meine Lebensaufgabe, die sich aus vier verschiedenen Teilbereichen ergibt, welche symbolisch für das stehen, was letztendlich meine Aufgabe hier auf Erden beschreibt. Diese Teilbereiche sind der Gott, ein Baum, ein Vogel und ein Tier.

Innerlich habe ich meine Lebensaufgabe schon gespürt, hatte allerdings nie das Vertrauen, ihr wirklich nachzugehen. Der Verstand hat sich ständig eingeschaltet und mir meine Intuition ausgeredet.

Als Gott steht für mich symbolisch Vishnu. Vishnu ist der Beschützer, auch Gott des Wassers genannt. Das beschreibt meinen anpassungsfähigen Charakter.

Als Baum stehen für mich symbolisch die Tamarinde und der Moringa-Baum. Das ergibt sich aus meinem Namen und meinem Geburtsdatum, beide stehen symbolisch für meinen Charakter. Beide Bäume haben Heilkräfte. In der balinesischen Kultur werden Wunder- und Heilmittel aus ihnen hergestellt. Es liegt mir somit im Blut bzw. beschreibt mein Wesen, auf natürliche Art und Weise gewisse Heilkräfte zu haben.

Als Vogel steht für mich symbolisch die Taube für mein Wesen und meinen Charakter. Man hört mir gerne zu und ich habe Spaß am Reisen.

Als Tier steht symbolisch die Kuh für mich. Die Kuh ist in ostasiatischen Ländern heilig. Das zeigt auf natürliche Art und Weise, dass ich eine spirituelle Natur mitbringe und in einer direkten Verbindung zu höheren Kräften stehe.

Diese symbolischen Beschreibungen zeigen meine natürlichen Fähigkeiten, aus denen sich meine Lebensaufgabe ergibt. Die Lebensaufgabe beschreibt, dass du das tust, was du auch wirklich in deinem innersten Kern liebst und dass du somit jederzeit aus vollem Herzen handelst. Wenn du genau das tust, sendest du diese Energie in das morphologische Feld, in deine Umgebung aus und automatisch treten Situationen und Personen in Resonanz mit dir und du kannst deine Aufgabe leben.

Meine Lebensaufgabe ist es, eine Natur-/Energieheilerin zu sein. Um die genannten Fähigkeiten auszubilden, hat mir der Brahmane bestimmte Tage und Uhrzeiten genannt, an denen ein besonders guter Zeitpunkt zum Meditieren ist, um meine Energie in Balance zu bringen und den Fokus beizubehalten.

Auch erfuhr ich, wer ich in einem früheren Leben gewesen bin und wie meine Stärken und Schwächen ganz spezifisch aussehen. Die Stärken und Schwächen trafen exakt zu. In einem meiner früheren Leben war ich ein Naturheiler, also ein Mann, der sich mit Medizin sehr gut auskannte und viele Leute behandelt hat.

Zum Thema Partner und Familie wurde mir mitgeteilt, ob und welchen Partner ich zu welchem Zeitpunkt heirate, ob und wie viele Kinder ich haben werde und an welchem Wochentag mein Partner am besten geboren sein sollte.

Die Balinesen leben nicht generell in der Struktur, wie sie in Deutschland üblich ist. Im asiatischen Raum gibt es den sogenannten Wuku-Kalender. Der Kalender zeigt gewisse Energieströmungen auf und gibt an, welcher Tag der Beste ist, um bestimmte Menschen zu treffen und Aufgaben zu erledigen. Das hat etwas mit den Energien zu tun, die in diesem Zeitraum vorherrschend sind. Innerlich habe ich diese Energien in Deutschland oft gespürt und vielleicht kennst du das auch. Du hast einen Termin, es fühlt sich aber gerade an diesem Tag nicht gut an, dort hinzugehen. Häufig tut man es trotzdem, weil man es als dümmliches Gefühl abstempelt, um später festzustellen, dass es besser gewesen wäre, einfach im Bett zu bleiben.

Der Brahmane las mir auch meine Angaben zu meinem nächsten Leben vor. Ich werde in den nächsten drei Leben ebenfalls eine Frau sein und als Kräuterheilerin in Asien leben. Das erinnert mich daran, dass man sich in einem vermeintlich fremden Land plötzlich so heimisch fühlt, obwohl man dort in diesem Leben noch nicht gewesen ist. Vielleicht kennst du das, dass es sich häufig sofort vertraut anfühlt – wahrscheinlich, weil man bereits dort gelebt hat bzw. auch die Personen aus einem vergangenen Leben kennt.

Du erfährst auch, wie alt du wirst, kannst allerdings vorab sagen, dass der Teil ausgespart werden soll, wenn du das nicht wissen möchtest.

Im Anschluss habe ich meine Fragen gestellt, die noch offen gewesen sind und die ich mir vor dem Besuch der Palmblattbibliothek notiert hatte.

Eine Frage an den Brahmanen ist zum Beispiel gewesen, ob ich die Aura von anderen sehen können werde. Der Brahmane bat mich, zur Beantwortung dieser Frage aufzustehen und in seine Augen zu schauen. Ich saß ihm gegenüber und zwischen uns stand der viereckige, dunkelbraune, massive Holztisch. Er stand ebenfalls auf. Seine Iris schien schwarz zu sein und das Auge vollkommen auszufüllen, er wirkte ruhig und fokussiert. Ich versuchte, möglichst nicht zu blinzeln. Das ist mir nicht leichtgefallen, denn ich hatte das Gefühl, dass sein Blick in meinen Augen brannte. Noch nie habe ich eine solche Erfahrung gemacht und etwas Vergleichbares erlebt. Ich hatte das Gefühl, er sieht durch meine Augen hindurch, direkt in meine Seele. Der Blick fühlte sich an wie Feuer oder wie ein gestochen scharfes Messer. Ich hatte das Gefühl, dem Blick nicht ausweichen zu können und fühlte mich trotz allem sicher und geborgen. Ich weiß gar nicht genau, wie viel Zeit vergangen war, es kam mir wahrscheinlich länger vor, als es eigentlich gewesen ist, bis er sagte: „Ja, du kannst es.“

Die Erfahrung, eine Palmblattbibliothek zu besuchen, war für mich sehr aufregend und intensiv. Jeder muss für sich selbst entscheiden, welche Erlebnisse und Erfahrungen er machen möchte – je nachdem, ob sie gerade in deinem Leben gebraucht werden oder nicht.

Erfahrungen sind die Lehrer deines Lebens. Mit jeder weiteren Erfahrung, die du machst, gehst du einen weiteren Schritt zu dir selbst, zu deinem inneren Kern. Du lernst dich mehr und mehr kennen und lernst mehr darüber, wer du bist, was dich umgibt und was deine Lebensaufgabe ist. Dieser Weg ist ein Prozess, der immer wieder neue Schichten von dir abblättern lässt.

Im Anschluss an die Lesung hat der Brahmane um den Segen gebeten. Bei diesem Ritual wird Wasser über den Kopf geträufelt, Reis auf das dritte Auge und den Halsansatz geklebt sowie eine Binde aus dünnen Pflanzenstängeln um die Stirn gelegt und am Hinterkopf zusammengebunden. Das war ein schöner Abschluss.

Wie bereits erwähnt, habe ich nicht nur die Palmblattbibliothek in Bali, sondern auch die Palmblattbibliothek in Indien besucht und einige Unterschiede festgestellt. Die Bibliotheken haben sich ergänzt und aufeinander aufgebaut. Das heißt, dass der Kern des Inhaltes, die Eckpfeiler des Lebens, in jeder Bibliothek inhaltlich dieselben gewesen sind, allerdings sind noch weitere Informationen hinzugekommen.

Bei meinem Besuch in Indien wurde nach meinem Namen und Geburtsdatum gefragt. In einer weiteren Palmblattbibliothek sollte ich zusätzlich eine Zahl zwischen 0 und 108 nennen. Es soll allerdings auch Bibliotheken geben, die den Fingerabdruck nehmen, um das spezifische Palmblatt ausfindig zu machen. In Indien wurde mein Leben chronologisch in Sieben-Jahres-Abschnitten durchgegangen und mir die jeweiligen Themenbereiche aus Beziehung, Berufsleben und Gesundheit vorgetragen. Charakterzüge sowie meine Lebensaufgabe sind hier ebenfalls eingeflossen.

In Bali wurden aus dem Geburtsdatum und meinem Namen, die jeweilig symbolisch für mich stehen, Elemente ermittelt, aus denen sich mein Charakter und somit meine Lebensaufgabe ergibt. Die Lebensaufgabe ist der Hauptpart dieser Lesung gewesen. Vergangene Lebensabschnitte wurden kaum thematisiert. Auf das Berufs- und Privatleben wurde ebenfalls eingegangen, allerdings kürzer als in Indien.

Insgesamt haben mir die Struktur und die sehr detaillierte Lesung in Indien weitergeholfen, die Themen der Palmblattbibliothek aus Bali einzuordnen.

Letztendlich haben mir beide Bibliotheken dieselbe Lebensaufgabe genannt.

## **Rückblick: Erfahrungsbericht des Palmblattbibliothek-Besuchs in Indien**

### **Ablauf der Palmblattlesung in Indien**

Die Lesung findet in den Palmblattbibliotheken selbst statt. Die Bibliotheken, die ich in Chennai und Chengalpattu besucht habe, wirken unscheinbar und befinden sich in einem normalen Wohnhaus. Sie heben sich nicht von den anderen Häusern in der Umgebung ab. Ich wurde freundlich begrüßt und mit einem leckeren indischen Chai empfangen, ein Tee, der mit Milch und Zucker serviert wurde. In der Palmblattbibliothek in Chennai hat der Vorleser nach meinem Geburtsdatum, meinem Vor- und Nachnamen sowie einer Zahl zwischen 1 und 100 gefragt und ich wurde gebeten, alles aufzuschreiben. Daraufhin wurde mein Palmblatt aus verschiedenen Stapeln von Palmblättern rausgesucht und innerhalb weniger Minuten gefunden. Die Vorleser trafen, wie ich vor Ort erfuhr, immer vorab eine gewisse Auswahl an Palmblättern, weil sie wussten, welche Menschen die Palmblattbibliothek am heutigen Tag besuchen könnten. Der Inhalt der Lesung bezieht sich auf den aktuellen Stand des Lebens und beschreibt deine Zukunft, wenn du deine Existenz so weiterführst wie bisher. Der Vorleser hat die Sanskrit-Laute in einer Art Sprechgesang vorgetragen.

Der Vorleser hat insgesamt 12 Kapitel vorgetragen und nach jedem Abschnitt pausiert. Ein Dolmetscher hat auf Englisch übersetzt und im Anschluss wurde es durch den Reiseveranstalter ins Deutsche übertragen. Gleichzeitig wurde die ganze Lesung mit einem Diktiergerät aufgenommen. Es war beeindruckend, welche Details aus meiner Vergangenheit erzählt wurden und zugleich interessant zu erfahren, welche Themen mich in der Zukunft begleiten werden. Die Details aus meiner Vergangenheit waren sehr spezifisch und zutreffend.

## Themenbereiche der Palmblattlesung

In der Palmblattlesung wurden Themen aus meiner Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft vorgelesen. Vor allem ging es um Folgendes:

- Beziehung
- Beruflicher Werdegang
- Gesundheit/Tod
- Fragen zur Lesung

## Unterschiede und Gemeinsamkeiten der Palmblattbibliotheken in Indien

Drei Tage später habe ich die zweite Palmblattbibliothek in Chengalpattu besucht. Schon die Fahrt dorthin war unbeschreiblich – wunderschöne Reisfelder, Dörfer, Kühe, hupende Motorräder, Autos und gleichzeitig diese Gelassenheit und Ruhe. In Indien ticken die Uhren einfach ein bisschen anders, was mir besonders beim Entspannen geholfen hat.

Diesmal wurde meine Vergangenheit, Zukunft und Gegenwart aus meinem Namen und meinem Geburtsdatum sowie aus den 12 Häusersystemen der Astrologie bestimmt. Die Angaben haben mit der ersten Lesung grundlegend übereingestimmt, haben sich aber ergänzt.

Es ist wie ein Puzzle – je mehr Teile man zusammenfügt, desto klarer wird das Bild.

Auch nach dem Besuch dieser Palmblattbibliothek in Indien war ich beeindruckt und bewegt über das Vorgelesene. Ich konnte ebenfalls Fragen über nahestehende Familienmitglieder und Freunde stellen und um Rat bitten.

## Fazit – Besuch der Palmblattbibliotheken in Indien

Ich kann die Reise nur empfehlen und würde sie jedem ans Herz legen, der interessiert und offen ist, Neues über sich und die indische Kultur zu erfahren. Ich sehe meine Zukunft jetzt mit anderen Augen – gelassener. All meine Fragen zu meinem beruflichen Werdegang, meiner Gesundheit, meiner Lebensaufgabe als Person hier auf Erden wurden beantwortet.

Allerdings ist das Gesagte nicht in Stein gemeißelt. Jeder hat die Möglichkeit, sein Verhalten oder seine Denkweise zu ändern und somit auch seine Zukunft.

Aber nicht nur die Palmblattbibliotheken haben mich geprägt, auch die indische Kultur hat mich schwer beeindruckt. Ich habe festgestellt, wie viel Zeit ein Tag doch hat, wenn man jeden einzelnen Moment des Tages genießen kann. Wenn man nicht daran denkt, was man alles noch tun muss, sondern man einfach im Hier und Jetzt lebt.

Ich bin fasziniert von der Achtsamkeit und der Freundlichkeit der Inder. Das leckere Essen mit all den Gewürzen war etwas ganz Besonderes.

## Die Hohe Priesterin Ida – Das Waterblessing-Ritual

Ein warmer Sommerduft und der wunderbar entspannende Geruch der Räucherstäbchen lag in der Luft und ich hatte das Gefühl, mich treiben lassen zu können und das Leben zu genießen. Ich wurde von meinem Guide abgeholt und wir sind gemeinsam zur Hohen Priesterin gefahren.

*In Bali ist Vieles einfach im Flow. Ich habe mich oft gefragt, wie man sich hier ohne Straßenschilder zurechtfindet, es fließt einfach. Ansonsten gab es immer jemanden, den man um Rat fragen konnte und der einem die Richtung angezeigt hat. So ist es auch im richtigen Leben. Wir können uns Rat holen, wenn wir die Orientierung verloren haben. Der Befragte kann Dir eine Richtung anzeigen, aber niemals die einzelnen für dich richtigen Schritte aussprechen. Denn nur du allein weißt, wie die Schritte zu gehen sind, ob es kleine oder große sind oder ob du dich nochmal um dich selbst drehst, ob du den Weg tanzt oder springst. Kein anderer kann den Weg für dich gehen.*

Zurück zur Hohen Priesterin. Wir haben vor dem Tempel und dem Wohnhaus der Hohen Priesterin geparkt. Das Grundstück war, wie in vielen balinesischen Wohngemeinschaften, in einer Backsteinmauer eingefasst. Als wir das Grundstück betreten haben, eröffnete sich ein wunderschöner Bereich. Ein Weg führte zwischen den Tempelgebäuden vorbei zu den Wohnhäusern. Die Tempelgebäude waren offen und teilweise nur durch eine Mauer begrenzt. Auf dem ersten, weiß gefliesten Tempel-Plateau auf der linken Seite stand eine Vielzahl balinesischer Musikinstrumente mit zauberhaft geschwungenen Verzierungen, in rot-goldener Farbe angestrichen. Auf dem Tempel-Plateau dahinter saßen fünf Frauen, die „Offerings“ für eine Zeremonie herstellten. Die Frauen unterhielten sich und lachten und saßen auf Bänken und Stühlen um einen großen Tisch, der mit einer geflochtenen Bambusdecke ausgelegt war. Darauf lagen verschiedenste Utensilien wie Palmenblätter, Bambus, Tacker und wundervolle verschiedenfarbige frische Blumen verbreiteten ihren Duft.

Auf der rechten Seite befand sich ein pink gefliestes Plateau, alle Säulen waren in einen lila-gelb-pinken Stoff eingehüllt. Es war mit Meditationskissen ausgelegt und ich habe mich dort niedergelassen, neben den bereits wartenden Balinesen und Besuchern aus anderen Ländern. Wie in Tempelanlagen üblich, wurden die Schuhe ausgezogen und am Eingang des Tempels stehengelassen. Das Plateau zeigte direkt auf eine mit goldener Farbe angestrichene Flügeltür. Diese Tür war über eine Treppe zu erreichen, die an kleinen Wasserbecken vorbeiführte. Es war das Haus der Priesterin. Auf einem kleinen steinernen, erhöhten Mauervorsprung war ebenfalls ein Meditationskissen zu sehen – der Meditationsplatz der Priesterin. Die Leute um mich herum unterhielten sich leise oder meditierten.

Es fühlte sich nicht wie Warten an. Wir genossen einfach die Zeit, die Ruhe, diesen Moment. Die Priesterin öffnete die goldenen Flügeltüren, lächelte uns an und schlüpfte in ihre Flipflops. Sie trug einen roten Sarong und eine eierschalenfarbene Bluse. Sie stieg die Treppen hinunter, vorbei an den Wasserbecken und hinüber zu ihrem Meditationskissen. Zwei Helfer hatten, während wir warteten, bereits einige Vorbereitungen getroffen. Es wurden Räucherstäbchen angezündet, Blumen und Wassertöpfe vorbereitet und alle benötigten Gegenstände auf verschiedenen Tablett vor dem Meditationskissen der Priesterin platziert.

Die Priesterin erzählte uns, dass sie jetzt anfangen würde zu beten und dass sie anschließend für etwa 20 bis 30 Minuten eine Glocke läuten würde und wir in dieser Zeit gerne meditieren können.

*Die Frage nach der richtigen Meditationstechnik ist auch eine Frage gewesen, die ich in Bali in Erfahrung bringen wollte. Ich habe dort mit mehreren Personen gesprochen – balinesischen Frauen und Männern, Jungen und Alten, Priestern und Brahmanen, Yogis, dem Kundalinilehrer und Chi-Gong-Meisterinnen. Die einen meditieren und schauen in Richtung Sonne, die anderen zum Mond, die einen haben die Augen geschlossen, die anderen offen, die einen sprechen ein Mantra und machen Mudras, die einen sitzen, die anderen liegen, es gibt Personen, die Stunden am Stück meditieren, wobei die meisten mehrere kurze Meditationen am Tag von circa 15 Minuten praktizieren. Es gibt Personen, die senden eine Intention aus und genießen die Gedankenstille im Anschluss, andere beobachten die vorbeiziehenden Gedanken. Es gibt Personen, die setzen bewusst ihren Atem zur Meditation ein, andere lassen ihn einfach fließen.*

*Fazit: Es gibt nicht DIE Meditationstechnik, wichtig ist, dass du dich nicht an irgendein Konzept hältst, was dich in irgendeiner Weise anstrengt oder einzwängt. Eine Meditation soll dir helfen, einfach zu sein oder zu beobachten, dir zuzuhören und zu fühlen, was es zu fühlen gibt.*



*Jeder darf und soll seinen eigenen Weg herausfinden, welche Art von Meditation am besten gefällt. Vielleicht ist es auch eine Art von Meditation, wenn du spazieren gehst oder Sport treibst. Jeder findet seinen Weg.*

Zu diesem Zeitpunkt meditierte ich teilweise mit offenen Augen und teilweise mit geschlossenen Augen, ich konzentrierte mich auf den Gesang ihrer Mantren und auf das Läuten der Glocke. Ihr Gesang und die Glocke versetzten mich in eine Art Trancezustand, den ich genoss. Ich beobachtete die Hohe Priesterin, wie sie, während sie das Mantra sang und die Glocke läutete, Blumen hochhob und wegschnipste, teilweise kreiste sie mit einer Feuergabel, teilweise goss sie Wasser von einem ins andere Gefäß. Ich konnte kaum wegschauen, es war so beruhigend, das anzusehen. Eine tiefe Zufriedenheit und Ruhe überkam mich.

Die Hohe Priesterin hat in ihren Gebeten um Unterstützung von den Göttern gebeten, das Wasser zu segnen und zu energetisieren. Nach der Meditation drehte sie sich auf ihrem Meditationskissen um und schaute in unsere Richtung. Sie bat uns vorzutreten, immer zu dritt. Eine Helferin befüllte Krüge mit Wasser und überreichte sie der Priesterin. Sie sagte uns, dass wir die Hände vor der Brust zusammenführen und alle unsere Gedanken, Gefühle, Emotionen gehen lassen sollten: „Let it go“.

Das Wasser aus den Krügen, das über mich lief, war erfrischend und fühlte sich wie elektrisiert an. Ich fühlte mich leicht, verbunden, angenommen, konnte „einfach sein“, musste nichts tun, nichts denken. Ich spürte totale Zufriedenheit. Es war ein unglaublich befreiendes Erlebnis, wie als könnte ich etwas loslassen, ohne es genau benennen zu können. Einige Anwesende schrien, weinten, stampften mit den Füßen und machten sich frei von allem, was sie belastete.

Ich war so fasziniert von der Priesterin und wollte noch mehr über ihr Leben, die Energiearbeit und die balinesische Kultur erfahren. Daher bat ich darum, einige Tage bei der Priesterin und ihrer Familie bleiben zu dürfen. Mein Guide kannte die Priesterin gut und leitete alles in die Wege. Ich wurde liebevoll umsorgt von der Familie. Das Essen war sehr lecker. Es gab täglich traditionell balinesische Speisen wie Reis, Fleisch, Fisch, Tempe, Gemüse, scharfe Soßen, Obst, Kokosnussmilch und verschiedene Süßspeisen.

Ich habe mich oft zu den Frauen gesetzt und ebenfalls versucht, die kleinen „Offerings“ zu basteln, was gar nicht so einfach gewesen ist. Zudem habe ich mit der Priesterin morgens zusammen meditiert und durfte sie ein wenig kennenlernen. Sie ist eine bedingungslos herzliche Person, so natürlich und offen. Ihre starke Energie ist jederzeit spürbar. Wir meditierten hinter den Wohnhäusern. Dort waren ebenfalls ein rundes und ein eckiges überdachtes Plateau aufgebaut. Die Sonne schien angenehm warm auf meine Haut und an dem ein oder anderen Morgen habe ich mich hierher zurückgezogen, um Yoga zu praktizieren.

Ich durfte täglich an dem Waterblessing teilnehmen. Es war wunderbar und ich war überrascht, denn bei jedem Mal spürte ich, wie ich mehr und mehr loslassen konnte und es mir immer leichter fiel, Emotionen, Gefühle und Gedanken mit dem Wasser gehen zu lassen.

## **Die Geburtstagszeremonie**

Während meines Aufenthaltes bei der Hohen Priesterin durfte ich sie zu einigen Zeremonien begleiten.

Die Priesterin hatte mich auch dazu eingeladen, sie bei einer Geburtstagszeremonie zu begleiten. Was würde mich dabei erwarten? Wir wurden abends von ihren Freunden abgeholt. Zu diesem Ereignis wurde traditionelle Kleidung getragen – ein Sarong, ein Oberteil sowie ein Schal über der Hüfte. Ich trug einen gelb-blau-roten Sarong aus weichem Stoff und ein weiß-gemaschtes, wundervolles Oberteil, welches ich mir von der Schwester der Priesterin leihen durfte. Wie zu allen Zeremonien wurde die Priesterin auch bei dieser abgeholt, wie eine Gabe der Dankbarkeit und des

Respekts ihr gegenüber. Denn als Priesterin darf sie nichts besitzen, kein Auto, keinen Motorroller, kein anderes Inventar.

Es war bereits dunkel und im Auto wurde viel gelacht und sich angeregt unterhalten. Die Stimmung war fröhlich und locker und ich fühlte mich als Teil des Ganzen.

Als wir ankamen, waren die Helfer der Hohen Priesterin bereits am Zielort, einem Tempel, angekommen und bereiteten alles für die Zeremonie vor. Wir schritten einen langen, dunklen Pfad entlang und erreichten schließlich auch den Tempel. Die Tempelanlage war riesig und eine magische Schwingung ging von diesem Ort aus. Ich würde es wie ein Gefühl des Verliebtseins beschreiben, ein leichtes, liebevolles Gefühl. Wir wurden von allen Anwesenden freundlich begrüßt und gleich mit Kaffee, Wasser und balinesischen Snacks versorgt. Die Gastfreundschaft der Balinesen ist jederzeit herzlich, sie sind neugierig und offen und daher fällt es so leicht, neue Leute kennenzulernen. Wie auch hier bei der Geburtstagszeremonie. Ein Mann sprach mich in sehr gutem Englisch an und wir kamen gleich ins Gespräch. Er erzählte mir, dass er der Onkel des Geburtstagskindes sei. Der Mann trug weiße Kleidung und wirkte sympathisch. Wir lachten viel, redeten über balinesische Traditionen und philosophierten über das Leben und über unsere Existenz hier auf Erden.

In Bali ist das Gefühl, mit jemandem ein Gespräch zu führen, ein anderes. In den meisten Fällen fühlte ich mich durchdrungen und erlebte es, als wenn die Seele meines Gegenübers meine eigene Seele wahrnimmt. Die Worte meines Gesprächspartners schienen direkt aus dem Herzen und nicht aus dem Verstand gesprochen zu werden. Es ist dann nicht mehr relevant, was du an äußeren Werten besitzt oder nicht. Ganz allein das Sein steht im Mittelpunkt, ohne zu bewerten. Diese wertschätzende Präsenz fiel mir in Gesprächen mit Frauen und Männern oft auf. Sie sind präsent im Hier und Jetzt – kein Denken an gestern oder die nächsten Tage während eines Gesprächs. Kein Ablenken von anderen oder aufs Handy schauen. Ein solches Gespräch kann sich auch für dich anfühlen, als würdest du mit Energie aufgeladen werden.

Mein Gesprächspartner stellte mir das „Geburtstagskind“ vor. Es war sein einundzwanzigster Geburtstag. Er war groß, hatte dunkle Haare, braune Haut und glänzende, freudige, tiefgründige, weise Augen. Er stellte sich und seine Schwester vor. Beide waren sehr freundlich und schon bald redeten wir ebenfalls über die balinesische Kultur, Meditation und unseren Erfahrungen bei Meditationen.

Dann wurde der Beginn der Zeremonie angekündigt. Wir setzten uns neben das Plateau, auf dem die Priesterin saß, in den Schneidersitz auf den Boden auf unsere Schuhe, die wir vorab ausgezogen hatten. Das „Geburtstagskind“ saß leicht rechts vor mir. Die Priesterin begann mit der Zeremonie. Die Mantren, die sie zu singen begonnen hatte, wirkten unmittelbar und versetzten mich in eine entspannende Meditation. Ich fühlte die Leichtigkeit und die Liebe in mir aufsteigen, die sich mehr und mehr in mir ausbreiteten. Ich fühlte die magische Atmosphäre dieses Tempels und spürte ebenfalls eine starke Energie, die von der Hauptperson ausging. Ich beobachtete in meinem scheinbar grenzenlosen Zustand fasziniert, während er wie in Trance eingegebene Mudras mit seinen Händen formte und Mantren sang und sein ganzer Körper sich zuckend bewegte. Ich genoss das Gefühl vollkommenen Friedens in mir. Während der Zeremonie zündeten einige Leute Räucherstäbchen an, brachten uns Offerings und wir beteten. Jeder wusste während der Zeremonie genau, was wann zu tun war. Der nun Einundzwanzigjährige wurde von der Priesterin gesegnet und die Götter wurden um Unterstützung gebeten, ihn auf seinem Weg zu begleiten.

Nach der Zeremonie kam der Einundzwanzigjährige freudig auf mich zu und sagte mir, dass Buddha ihm erschienen sei und er mir sagen solle, dass ich unbedingt weiter meditieren muss und dass ich auf dem richtigen Weg sei. Er betonte, dass es sich um die Worte Buddhas handelte, der aus ihm heraus spreche. Er wiederholte es nochmal und sagte es mit großer Eindringlichkeit. Solche wundervollen Worte waren wie ein einzigartiges Geschenk. Sein Onkel, der neben mir saß, sagte mir, dass es etwas Besonderes sei, dass Buddha über diesem Wege zu mir spreche und dass Buddha nur

zu Leuten spricht, die eine reine Seele haben. Eine wirklich eindrucksvolle Begegnung, die mich tief berührt und mich weiter auf meinem Weg zu mir selbst bestärkt hat.

Anschließend aßen wir aus Bananenblättern Reis, Gemüse und Fleisch und ich redete mit dem Onkel über Yoga, Kundalini Reiki und über das Beten. Er sagte, beim Beten strömt die Energie aus den Chakren und beim Reinigen wiederum fließt Energie in die Chakren. Er sagte, zum Reinigen nutzt er statt Yoga lieber Kundalini Reiki. Das grenzte er ab vom Usui Reiki. Usui Reiki würde für Heilungen genutzt, erklärte er.

### **Magische Höhle auf Nusa Penida**

Meine liebe balinesische Freundin, die Schwester des Guides, holte mich aus meiner Unterkunft in Ubud ab, um mich zum Ort Sanur zu fahren. Auf der Fahrt redeten wir über Heilkräuter. Sie hat ein beeindruckend großes Wissen und wendet die Kräuter bei sich selbst und anderen an. Häufig dauert die Anwendung von Heilkräutern etwas länger als mit pharmazeutischer Medizin. Der Körper nimmt sich die Zeit, die er braucht, um nicht nur das Symptom, sondern auch die Ursache zu heilen. Ich selbst habe die Heilkräuter angewendet. Kurkuma beispielsweise hat eine antibiotische Wirkung. Ich habe zwei Teelöffel Kurkuma mit heißem Wasser aufgegossen, eine Limette ausgepresst und einen Teelöffel Honig eingerührt. Dieses Getränk habe ich dreimal täglich getrunken. Es eignet sich bei Blasenentzündungen und allem Unwohlsein, das mit dem Magen zu tun hat.

Angekommen in Sanur, sah ich das erste Mal den Strand, seit ich in Bali war. Ich hörte das Rauschen des Meeres, die Seeluft stieg mir in die Nase, ich schmeckte das salzige Wasser auf meiner Zunge und spürte den angenehm warmen Wind über meine Haut streichen. Der weiche Sand schmiegte sich sanft an meine Füße und ich war dankbar für diesen Moment.

Am nächsten Tag schlenderten wir am Strand entlang bis zu einem Speedboot. Viele Einheimische warteten darauf, mit dem Boot auf die Insel Nusa Penida überzusetzen. Um zum Boot zu gelangen, sind wir durchs kniehohes Meer gewatet, bis wir den Einstieg erreichten. Unsere Schuhe haben wir vorab sicher in den bereitgestellten Körben verstaut, um sie auf der Insel wieder in Empfang zu nehmen. Auf der Insel holte uns ein Fahrer ab, der uns zu der großen Höhle brachte.

Bei der Höhle angekommen, wehte ein warmer Wind über unsere Haut und ich fand mich vor einer steilen Treppe wieder. Da sollte ich hochlaufen? Ich bin ja sportlich, dachte ich, musste aber doch feststellen, dass es ein bisschen anstrengender gewesen war als gedacht. Eingehüllt in einen Sarong stapften wir die Treppen hinauf. Oben angekommen wurden wir mit einer wundervollen Aussicht belohnt. Das Meer war zu sehen, die Bäume und Gräser, eine vielfältige Landschaft. Wir standen auf einer steinernen Plattform, umgeben von Menschen, die beteten, um anschließend die Höhle zu betreten. Meine balinesische Freundin und ich beteten ebenfalls auf traditionell balinesische Art und klebten Reis auf die Stirn und in die Mitte des Schlüsselbeins.

Die Höhle ist bekannt dafür, dass man erst wieder hinausgeht, wenn alle Negativität in der Höhle abgelegt ist. Was das heißt, habe ich in der Höhle erfahren dürfen. Ich war überrascht, denn der Eingang zur Höhle war winzig. Ich hatte einen kurzen Moment Herzklopfen. Da sollte ich hineingehen? Es sah aus wie ein Loch im Boden. Ich ließ mich hinunter und robbte meiner balinesischen Freundin auf Händen und Füßen hinterher. Nochmals überlegte ich, lieber wieder umzukehren. Ich spürte ein sehr beengendes Gefühl in mir, eine wirkliche Herausforderung. Nach einigen Metern eröffnete sich eine riesige, dunkle, in die Länge gezogene Höhle. Es war eindrucksvoll, die Atmosphäre in der Höhle wahrzunehmen. Es war ein wenig dämpfig, eine hohe Luftfeuchtigkeit war zu spüren. Es war warm, ein seltsames Gefühl, dort zu sein. Hier und dort waren Scheinwerfer und Kerzen aufgestellt. Wir wanderten leise zu dem ersten Tempel in dieser Höhle. Innerhalb der Höhle befanden sich mehrere Tempel. Ich sah die Menschen vor diesen Tempeln beten und wir gesellten uns dazu. Meine Freundin legte „Offerings“ zum Fuße des Tempels ab. Wir zogen unsere Schuhe aus und setzten uns in den

Schneidersitz auf den Boden zum Beten. Der Boden war teilweise feucht und es tropfte an einigen Stellen von der Decke. Von überallher zog der Geruch von Räucherstäbchen in meine Nase, das gab mir ein wohliges Gefühl. Wir schlenderten weiter zum nächsten Tempel der Höhle. Hier vollzog ein Priester ein Ritual mit einer Wassersegnung. Wir beteten und er goss energetisiertes Wasser über unsere Köpfe. Es fühlte sich befreiend an, doch mit jedem Schritt weiter in die Höhle fühlte ich gleichzeitig, dass irgendwas an mir innerlich zerrte. Es fühlte sich an, als würde etwas losgelassen werden wollen, ich fühlte plötzlich eine gewisse Traurigkeit in mir und erinnerte mich an die Worte meiner Freundin. Es geht darum, alles Negative, alle Emotionen in dieser Höhle zu lassen.

Wir stiegen Treppen hinauf und ich hörte einen qualvollen Schrei. Es wurde immer wärmer, je höher wir stiegen und die Schreie wurden lauter. Ich stellte mir ein Tier vor, das geschlachtet wurde. Oben angekommen standen wir wieder vor einem Tempel, wir setzten uns auf unsere Schuhe und beteten erneut.

Die Schreie schienen direkt hinter uns zu sein. Ich war so gespannt und neugierig, dass ich nicht mehr sitzen bleiben konnte. Ich stand also auf und ging tiefer in diesen Arm der Höhle. Die Balinesin begleitete mich. Wir fanden eine Reihe von Personen, die hintereinander saßen und beteten, vor ihnen standen ein Priester und eine weitere Person. Es war unfassbar heiß in diesem Teil der Höhle. Die Energie an diesem Ort schien gewaltig. Die Zeremonie, die sich vor unseren Augen abspielte, war eine Austreibung. Ein Mann ließ all seine Negativität dort und die Schreie waren seine gewesen. Seine ganze Familie und Freunde standen ihm bei. Wir setzten uns, meditierten und spürten vor allem die mächtige Energie. Nach einiger Zeit schien es vorbei zu sein. Der Mann wurde ruhiger und nach und nach entspannte sich die Energie des Raumes. Wir standen leise auf, gingen die Treppe hinab und wanderten weiter durch die Höhle und erreichten den letzten Tempel. Die Höhle öffnete sich hier wieder der Außenwelt. Wir beteten und meditierten hier ein letztes Mal und wanderten im Anschluss durch die Höhle zurück. Auf dem Weg zum Ausgang löste sich tatsächlich etwas in mir, was ich dort lassen durfte. Ohne erklärbaren Grund liefen mir die Tränen über mein Gesicht und all die Traurigkeit, die ich zu Beginn in mir wahrnehmen konnte, ließ ich hier an diesem Ort.

Ich war froh, wieder die Sonnenstrahlen und die warme Luft auf meiner Haut zu spüren und fühlte mich leichter und wieder ein Stück weiter auf meiner Reise zu mir selbst.

## **Balinesische Kultur und Bewusstwerdung**

Das besondere an der balinesischen Kultur ist, dass sie sie im Alltag leben. Täglich geht es bei allem, was die Balinesen tun, darum, die Balance zwischen Körper, Geist und Seele herzustellen und den Göttern, den Mitmenschen oder der Natur etwas zurückzugeben – das kann das bereits erwähnte „Offering“ sein oder einfach ein Lächeln, das sie ihrem Gegenüber schenken, das Präsentsein im Hier und Jetzt. Dabei fangen die Balinesen bei sich selbst an. Vielleicht hast du auch schon die Erfahrung gemacht, dass die Gedanken und Worte, deine Körpersprache, die du aussendest, so auch wieder zu dir zurückkommen. Ich möchte in diesem Abschnitt des Buches ein paar Dinge weitergeben, die mir während dieser Zeit bewusst geworden sind.

Nachfolgend habe ich einige Gedanken kurz zusammengefasst:

- Begegnungen sind Geschenke, für die ich dankbar bin und an denen ich mich nicht festhalten oder mehr davon verlangen muss.
- Es ist wichtig, sich mit sich selbst zu beschäftigen, um zu wissen, was es bedeutet, hier auf dieser Erde zu sein, denn je weiter der Mensch von sich selbst entfernt ist, desto eher ist er steuerbar durch Einflüsse von außen und desto betroffener ist dieser bzw. identifiziert sich mit dem Wahrgenommenen. Um sich selbst mehr und mehr wahrzunehmen, braucht es viel Ruhe - die eigene Intuition wahrzunehmen und den Verstand still werden zu lassen. Vielleicht kommt in der Ruhe auch das ein oder andere auf, dass man sich nicht anschauen wollte. Das

gehört zur Reise zu sich selbst dazu. Auch diese Seite möchte wahrgenommen und losgelassen werden. Mir hat es geholfen, diese Seiten oder den Gedanken, der mir im Kopf schwirrte, in meiner Vorstellung mit Liebe zu umhüllen und mich körperlich zu entspannen, um den Gedanken los- und wie eine Wolke davonschweben zu lassen. Mir ist aufgefallen, dass ich mich oft körperlich anspanne, wenn ein Gedanke oder ein Gefühl in mir aufkommt, der oder das mich triggert. Nun entspanne ich mich, um durchlässig zu sein und es weiterziehen zu lassen.

- Folge deiner Intuition. Du hörst sie, wenn du leise bist, zur Ruhe kommst und dem Verstand mal eine Pause gönnst – das ist ein Prozess und jeder findet seinen Weg. Für mich hat sich die Meditation bewährt.
- Du musst nicht etwas auf eine bestimmte Art und Weise tun, um etwas zu sein, denn du bist schon alles.
- Mache jeden Tag zum wundervollsten deines Lebens.
- Jeder Guru, jeder Mensch, alles, was dich umgibt, kann dir nur einen Hinweis oder ein Modell liefern, damit du auf deinem Weg zu dir selbst verstehen, annehmen und akzeptieren kannst. Deine Wahrheit findest du jedoch nur in dir selbst.

### **Jnana Kundalini Reiki – Die Energiearbeit**

Schon in Deutschland habe ich mich sehr für Energiearbeit interessiert und in diesem Zusammenhang bereits nach einigen Reiki-Meistern Ausschau gehalten, doch bisher hatte mich keiner wirklich angezogen. Eher bin ich skeptisch gewesen bei denen, die ich in Deutschland übers Internet gefunden hatte.

Ziemlich gegen Ende meiner Reise überkam mich das Gefühl, jetzt sei der richtige Zeitpunkt, eine Reiki-Einweihung zu machen, was ich im Folgenden kurz erkläre. In Bali durfte ich Jnana Kundalini Reiki kennenlernen, was mir zu diesem Zeitpunkt noch neu war.

Was aber ist Reiki eigentlich? Sprachlich steht „Rei“ für „universell“ und „Ki“ – oder im Fernöstlichen auch „Chi“ genannt – für Lebensenergie. Reiki kommt aus dem Japanischen und bedeutet also universelle Lebensenergie. Es ist ein Weg, den eigenen Energiekreislauf wieder zum Leben zu erwecken, Blockaden aufzulösen und die Energie frei fließen zu lassen, um Selbstheilung zu erfahren.

Die Energiekanäle können durch verschiedene Denkmuster, Verletzungen oder Traumata blockiert sein, was dazu führt, dass der Fluss der Lebensenergie gestört ist. Das kann zu seelischen und körperlichen Blockaden führen und das Gefühl hervorrufen, sich nicht mehr richtig wahrnehmen zu können, aus seiner Mitte gerückt zu sein, keine Entscheidungen mehr für sich treffen zu können.

Bei Jnana Kundalini Reiki handelt sich um eine starke Energieform, die sich unter anderem aus Usui Reiki, Kundalini Reiki und Tummo Reiki zusammensetzt. Jnana Kundalini Reiki kann zum einen für physische Heilungszwecke genutzt werden, da dieselben Elemente genutzt werden wie beim Usui Reiki. Zum anderen trägt die Kundalini-Energie dazu bei, dass die Energieaufnahme durch die Chakren verbessert wird und dadurch ein stärkerer Energiefluss möglich ist.

Die Kundalini-Energie kann die Reinigung des Energiekörpers bewirken und ist somit für spirituelles Wachstum zuständig. Sie bezeichnet die schöpferische, spirituelle Kraft des Menschen, die jeder in sich trägt. Versinnbildlicht dargestellt kann man sich die Kundalini als zusammengerollte Schlange vorstellen, die am Ende der Wirbelsäule ruht. Die Kundalini-Energie ist die Energie der Lebenskraft, deren Ziel es ist, den Menschen in inneren Frieden und völligen Einklang mit sich selbst zu bringen und eins zu sein mit allem, was ist.

Viele bekannte Reiki-Traditionen basieren auf Usui Reiki. Meister Mikao Usui unterrichtete diese Methode nicht ausschließlich aufgrund der heilenden Wirkung, sondern auch um zur Erleuchtung zu gelangen.

Meiner Intuition folgend habe ich im Internet nach Reiki-Lehrern gesucht und einen einzigen gefunden. Derjenige schien allerdings ausschließlich Reiki-Healing-Sessions anzubieten, doch vielleicht auch Reiki-Einweihungen? Kurzum schrieb ich dem Balinesen und fragte bei ihm an.

Er schrieb schnell zurück und berichtete mir, dass er auch Reiki-Einweihungen gebe und wir gerne einen Termin vereinbaren könnten. Ich freute mich und hatte ein gutes Gefühl dabei, sodass wir schnell ein Treffen vereinbarten.

Das Datum der Einweihung war herangerückt und für mich war ganz klar, dass ich den Reiki-Meister aufsuchen würde. Am Tag der Einweihung jedoch fragte er nach meiner Adresse und sagte, er würde abends vorbeikommen und alles Nötige mitbringen, auch eine kleine Kokosnuss. Innerlich war ich auf einmal ziemlich durcheinander – was ist das denn für ein Ritual? Plötzlich kamen mir Zweifel, ich kannte ihn gar nicht und wollte eigentlich auch nicht, dass er zu mir in die Unterkunft kam. Ich überlegte hin und her und schrieb ihm schließlich meine Gedanken: „Tut mir leid, wir kennen uns gar nicht und ich kann das gerade nicht mit mir vereinbaren, das klingt für mich alles ziemlich seltsam.“ Seine Antwort folgte auf dem Fuße: „Kein Problem, das liegt ganz bei dir. Du kannst jederzeit vorbeikommen, damit du mich zunächst erstmal kennenlernen kannst.“

Das Angebot klang wiederum ziemlich vertrauenserweckend. Ich bedankte mich und es blieb zunächst bei der Absage. Ich überlegte, den Gastvater meines Homestays zu fragen, ob er jemanden kannte, der Reiki-Einweihungen gibt. Es schien mir noch vertrauenswürdiger, die Reiki-Einweihung bei einem Freund von ihm zu machen. Begeistert von der Idee dachte er kurz nach. Er teilte mir mit, dass er jemanden kannte, und kontaktierte einen Freund, der sich bereit erklärte, gleich am nächsten Tag abends im Homestay vorbeizukommen. Er würde alles mitbringen, sagte der Familienvater meines Homestays, auch eine kleine Kokosnuss. Das kam mir bekannt vor, scheinbar ist es etwas ganz Normales, Reiki-Einweihungen auf diese Art und Weise durchzuführen, dachte ich mir.

Am nächsten Abend um 18:00 Uhr wollte der Bekannte vorbeikommen. Ich hatte mich nachmittags in ein Café gesetzt, einen warmen Chai-Latte getrunken, als ich plötzlich die Nachricht meines Gastvaters bekam, dass die Reiki-Einweihung leider ausfallen müsse, weil der Freund unerwartet ins Krankenhaus musste.

Dennoch schien eine leise Stimme in mir zu flüstern, dass heute der perfekte Tag für eine Reiki-Einweihung war. Ich dachte an den Reiki-Meister, den ich im Internet ausfindig gemacht hatte und an seine Worte, dass ich vorbeikommen könne, um ihn erstmal kennenzulernen. Kurzum schrieb ich dem Reiki-Meister namens Wayan und fragte ihn, ob ich für ein Kennenlernen vorbeikommen dürfte.

Wayan schrieb mir zurück, dass ich gerne sofort vorbeikommen könnte und so machte ich mich auf den Weg. Zu Fuß dauerte es länger als gedacht und ich fand das Haus nicht auf Anhieb. Nach einiger Zeit schaltete sich der Denker im Kopf ein. Gedanken wie: „Dreh um, du findest das Haus nicht, was machst du überhaupt hier, es wird bald dunkel“, schlichen sich in meinen Kopf. Da ich wusste, dass mein Kopf sich alles vorstellen konnte und ich Vertrauen in meine Intuition hatte, ging ich weiter und fand schließlich die Unterkunft. Ich ging einige Stufen hoch und befand mich in einem typisch balinesischen Gebäudekomplex, in dem einige Häuser der Familie von Wayan standen. Kaum auf der letzten Stufe angekommen, winkte mir jemand zu – das musste Wayan sein. Er kam freudig auf mich zu und lächelte mich herzlich an. Er führte mich zu seinem Haus und seine liebevoll wirkende Frau servierte uns balinesischen Kaffee. Angenehme meditative Musik klang im Hintergrund und ich fühlte eine eindruckliche, liebevolle Energie um mich herum. Wir unterhielten uns über mich und darüber, was er macht, wie lange er schon als Reiki-Meister tätig ist und er erzählte ein bisschen von seinem Lebensweg. Während er sprach, fiel mir auf, dass er häufig wegschaute und lächelte. Seine Augen schienen unergründlich. „Warum schaust du eigentlich oft an mir vorbei?“, fragte ich ihn und er antwortete: „Weil ich alles sehen kann – deine Zukunft, deine Aura und dass du ein leicht blockiertes Hals-Chakra hast.“ Und wieder fing er herzlich an zu lachen. Wie schon zu Beginn beschrieben, hatte mir der Aura-Cleaner bereits gesagt, dass ich immer das aussprechen sollte, was ich auch wirklich

fühlte, um meine eigene Seele nicht zu verraten, womit er ebenfalls mein Hals-Chakra angesprochen hatte.

Ich fühlte mich rundum wohl und spürte eine angenehme Vertrautheit, es fühlte sich alles genau richtig an. Während wir sprachen, fiel mir auf, dass er häufig Fragen beantwortete, die ich innerlich hatte und noch nicht gestellt hatte. Das erstaunte mich und fühlte sich gleichzeitig sehr verbunden an. Es wunderte mich somit auch nicht, als er mich fragte, ob wir die Einweihung heute machen wollen, während ich gerade dachte, dass ich die Reiki-Einweihung gern hier bei Wayan machen würde.

Wayan bat mich, kurz zu warten, während er sich rasch umzog und in weißer Kleidung erschien. Er führte mich um das Haus herum zu einer steinernen Treppe. Mittlerweile war es dunkel geworden.

Oben angekommen fand ich mich vor einem kleinen quadratischen Plateau wieder, welches mit bunten Tüchern aus festem Stoff umsäumt war. Darauf lagen viereckige Meditationskissen. Entspannende Musik war zu hören und Räucherstäbchen verbreiteten ihren süßlichen Geruch. Vor dem Plateau saß eine große Shiva-Statue in meditierender Haltung, geschmückt mit Blumenketten und umsäumt von Duftölen und Kerzen. Ein bezaubernder, heiliger Ort.

Wayan fragte mich, ob ich gerade etwas spüren würde und mir wurde bewusst, dass ich das Gefühl hatte, einen dicken Kloß im Hals zu haben. Er nickte wissend. Ich setzte mich gemütlich in den Schneidersitz auf das Plateau und er erklärte mir nochmal den Ablauf der Einweihung, die er praktizierte. Da ich die Absicht hatte, bis zum Reiki-Master eingeweiht zu werden, sollten vier Einweihungen dieser Art über die nächsten Tage folgen.

*Bei der Reiki-Einweihung des ersten Grades wird der physische Körper geöffnet, um einen Kanal für das Empfangen der Reiki-Energie herzustellen. Die Chakren werden geöffnet und gereinigt.*

*Während der zweiten Reiki-Einweihung wird die Kundalini erweckt.*

*Die dritte Reiki-Einweihung erhöht das Schwingungslevel nochmals und kann dann für sich selbst oder für andere Menschen, Tiere und Sachen genutzt werden.*

*Der vierte Reiki-Grad der Jnana Kundalini Reiki-Einweihung ist das Masterlevel. Das Schwingungslevel wird nochmals erhöht.*

Die Einweihung begann. Wayan bat mich, die Augen zu schließen, mich zu entspannen, nichts zu tun, einfach der Musik zu lauschen und die Gedanken fließen zu lassen. Vorher beobachtete ich, wie er die Arme vor der Shiva-Statue hob und sich mit der Energie verband. Er setzte sich neben mich, sprach leise ein Gebet und bat mich, dieses in meinem Herzen zu wiederholen, ebenfalls, um die Unterstützung des Universums zu erbitten.

Ich begann, mich komplett zu entspannen, ließ die Augen geschlossen und nahm einfach wahr. Ich fühlte den Hauch seiner Worte, die er ab und zu leise sprach, die ich in dem Moment jedoch noch nicht verstand, erst später, als ich mich mit dem Geben von Einweihungen beschäftigte, um heute auch selbst Jnana Kundalini Reiki-Einweihungen zu geben. Ich spürte so etwas wie ein leichtes Ziehen an den einzelnen Chakren, mal mehr, mal weniger, als würde etwas geöffnet werden. Das löste in mir verschiedenste Emotionen aus. Ich fing an zu lachen und fühlte andererseits auch eine gewisse Ernsthaftigkeit, letztendlich fühlte es sich beispiellos befreiend an. Wayan ging um mich herum, lachte leise und setzte die Einweihung fort.

Ein unbeschreiblich starkes Gefühl begann, durch meinen Körper zu fließen, wie tausend Nadelstiche, die auf unbändige, liebevolle Art und Weise durch den Körper tanzten. Es fühlte sich so lebendig an, wie ein reißender Fluss.

Plötzlich wurde ich Zeuge von dem, was es heißt, einfach „zu sein“ – ohne Gedanken, ohne Identifikation mit irgendetwas oder -jemandem. Jedes beschreibende Wort würde eine Begrenzung darstellen, einfach alles und nichts zu sein. Vielleicht ist es wie ein Blinder, der zum ersten Mal sieht,

wie ein Gehörloser, der zum ersten Mal hört. Ich spürte die Energie von allem, was mich umgab, und begann, beinahe jede einzelne meiner Zellen zu spüren. Ich spürte, wie Energie in meinen Körper einfluss und mit der Energie um mich herum in Resonanz trat. Eine starke Hitze stieg in mir auf, wie ein Vulkan, der zum Leben erweckt worden ist. Ich war so überwältigt von diesem einzigartigen Gefühl. Wayan legte seine Hände auf meine, welches den Energiestrom auf wundervolle Weise verstärkte und beendete die Einweihung. Ich meditierte noch eine Weile für mich allein an diesem eindrucksvollen Ort und war dankbar für die Kokosnuss, die es im Anschluss zu trinken gab, damit mein Körper – gefühlt – nicht verbrannte.

Es war einfach eine Leichtigkeit da, schwerelos, sanft und voller Liebe. Ich würde es als einen kompletten Frieden beschreiben. Auch der Kloß im Hals war nach der ersten Einweihung vergessen und hatte sich komplett aufgelöst, da mein fünftes Chakra ebenfalls gereinigt worden war.

Alle weiteren Einweihungen liefen genau nach diesem Schema, jedoch mit einer intensiveren Wirkung, ab.

### **Was habe ich von meiner Reise mitgenommen?**

Diese Reise ist ein großer Schritt zu mir selbst gewesen, in einem Prozess, der immer weitergeht. Jede einzelne Station meiner Reise, jede Übung, jede Begegnung, jede Beobachtung ist wichtig gewesen, um Blockaden zu lösen, mir Dinge bewusst zu machen und loszulassen, um letztendlich zuzulassen, wieder richtig zu spüren. All das ist nicht nur auf diese Reise, sondern auch auf das tägliche Leben übertragbar. Aus meiner Sicht ist jeder Mensch, dem wir begegnen, jede Situation, alles, was uns umgibt, ein Spiegel unserer Seele oder auch, unser ständiges Feedback zu uns selbst. Sie sind die Lehrer des Lebens im Bewusstwerdungsprozess. Wenn wir nicht werten und blockieren, sondern annehmen und uns selbst beobachten, gehen wir immer weiter auf dem Weg zu uns selbst.

Mit den beschriebenen Techniken habe ich es geschafft, mein Gedankenkarussell zu unterbrechen und den Verstand zu nutzen, wenn er gebraucht wird. Schleichen sich zwischendurch Gedanken ein, schnipse ich sie quasi weg und sie sind vergessen. Das fühlt sich friedlich an.

Heute spüre ich das Gefühl weiterhin, immer mehr im Einklang mit mir selbst zu sein. Ich meditiere täglich, weil es mir einfach guttut, um auch im turbulenten Alltag immer mehr zu mir und meiner Mitte zu finden und nicht „ver-rückt“ zu werden durch Einflüsse, die auf der Spielwiese im Außen toben und Anreize schaffen, sich ihnen hinzugeben.

Reisen bewirken unfassbar viel in einem selbst – eine tatsächlich physische Reise bringt auch immer Veränderungen im Inneren mit sich. Genauso wie das tägliche Leben im Außen sich auf das Innere auswirkt. Auch ohne eine solche Reise kannst du den Prozess zu dir selbst gehen. Manchmal ist es jedoch hilfreich, das Umfeld zu wechseln, um sich entfalten und entwickeln zu können.

Während meiner Reise durfte ich, neben dem Genannten, mich mehr und mehr kennenlernen und habe festgestellt, dass mir ein einfacher Standard zum Leben genügt und ich mich darin sehr wohlfühle. Aus Deutschland habe ich nichts Materielles vermisst. Es ist für mich großartig gewesen zu fühlen, welche Nahrungsmittel der Körper jetzt gerade braucht, ohne nach einem bestimmten Konzept zu essen.

Ich habe festgestellt, dass mir Gespräche, die Nähe und die Energie von Menschen sehr wichtig sind. Mich beim Zusammensein mit Menschen so zu geben, wie ich bin, mir aber gleichzeitig Zeit für mich zu nehmen, um einfach mit mir zu sein, zu meditieren und mich im Spiel des Lebens treiben zu lassen, bedeutet mir viel. Im inneren Frieden kann ich mir selbst viel besser zuhören und mich von meiner Intuition führen lassen. Ich habe gelernt, meiner Intuition zu vertrauen, meiner Seele treu zu bleiben und als Frau die liebevolle, leidenschaftliche, unberechenbare, freudige Weiblichkeit immer mehr anzunehmen und zu genießen. Mir ist bewusst geworden, wie wichtig es mir ist, andere



Menschen bewusst wahrzunehmen, ihnen aufmerksam zuzuhören, ohne andere Dinge nebenher zu machen und präsent im Moment zu sein, sowie die Liebe zu sich selbst und anderen zu spüren und auszudrücken. Dass ich Tätigkeiten anfangen und abschließen und nicht alle Dinge gleichzeitig beginnen. Dass ich „echt“ bin und ausdrücke, was ich fühle. Dass ich im Moment lebe und verstanden habe, dass ich nur den Moment aktiv verändern kann und eine Absicht setzen kann, um im Moment und in der Zukunft etwas Bestimmtes zu kreieren und darauf zu vertrauen. Ich habe gelernt, dass mir mein Herz Klarheit verschafft, nicht mein Verstand, der sich alles in jeglichen Richtungen vorstellen kann.

Durch Reiki habe ich besonders gelernt, selbst immer mehr in die Heilung zu gehen und wie heilsam es für andere sein kann, in ihrem inneren Kern Liebe und Frieden einkehren zu lassen.

## **Integration in Deutschland**

Nicht an einem einzigen Tag meiner Reise habe ich mich mit dem immer näher rückenden Abreisetag beschäftigt. Selbst am Flughafen, im Flugzeug und angekommen in Deutschland habe ich im Moment gelebt – nicht in der Zukunft und nicht in der Vergangenheit. Das Mantra „Jeder Tag ist der schönste deines Lebens“ läuft seither täglich in mir.

Kurz nach meiner Rückkehr fand ein Treffen an einem wundervollen Ort in den Bergen mit meinen Freunden statt, die ich im Rahmen meiner schamanischen Ausbildung kennenlernen durfte. Passend dazu fiel an diesem Wochenende das Stichwort „Integration“. Wie integriere ich all das Gelernte in einem Land voller Regeln und Strukturen wie Deutschland?

Ich fühlte mich ein bisschen wie in dem Film „Matrix“. Ich hatte die Pille der allumfassenden Liebe, des Verbundenseins mit allem, was ist und des inneren Friedens geschluckt und in jeder einzelnen meiner Zellen abgespeichert. Meine Wahrnehmung, meine innere Einstellung zu allem, was ist, hat sich verändert und ich fühlte eine Weite und Freiheit in mir, die sich in kein Konzept mehr hineinzwängen lassen würde. Selbst während ich schreibe, scheint jedes Wort, jede Beschreibung nur eine Annäherung, ein Modell zu sein, jedoch niemals die allumfassende Wahrheit ausdrücken zu können, weil jedes Wort doch eine Begrenzung darstellt und von jeder Person anders verstanden wird, gefiltert durch deren eigene Erfahrungen.

Meine Integration sieht wie folgt aus: Ich meditiere täglich und praktiziere Yoga, sende Absichten und nehme mir mehrmals am Tag eine Minute, um mich in mich einzufühlen, die universelle Lebensenergie bewusst durch mich fließen zu lassen, um das Gefühl von Liebe und Frieden bewusst wahrzunehmen und mich daran zu erinnern, dass alles nur ein Spiel ist und ich nicht mein Beruf oder mein Körper bin, sondern dass jeder Mensch schon alles ist.

All die Gefühle meines inneren Kerns werden mir im Außen zurückgespiegelt. Freude, Zufriedenheit und Liebe wurden von Freunden, Kollegen, Familienmitgliedern und auch Fremden deutlich wahrgenommen, auch unterbewusst und sind mir anhand des Umgangs miteinander, eines Feedbacks in Worten oder einem Gefühl wiedergespiegelt worden.

Ich beobachte mein inneres Gefühl immer wieder bewusst und beobachte auch bei anderen Personen, was sie im Außen ausstrahlen und erfahre aus Gesprächen, wie sie sich im Inneren fühlen, welche Personen und Situationen sie anziehen. Ich beobachte, wie mein innerer Magnet, mein inneres Gefühl ausgerichtet ist und wie auf wundersame Weise Personen oder Situationen angezogen werden, die zu meiner inneren Einstellung passen, einfach nur dadurch, dass ich mehr und mehr bin, was ich von Herzen bin, ausgerichtet an meiner Vision.

Eine Vision kann sich im Laufe des Lebens öfter ändern. Aus meiner Sicht ist eine Vision etwas, was nicht erreicht werden kann. Eine Vision kann es beispielsweise sein, Menschen dabei zu helfen, ihren eigenen Weg zu gehen – und das hört niemals auf.

Ich versuche, mich an so wenig wie möglich festzuhalten, sondern immer im Fluss zu bleiben.

Es ist die innere Einstellung, die innere Wahrnehmung, die sich in mir grundlegend gewandelt hat. Damit ziehe ich Erfahrungen in mein Leben, die mich in meinem Prozess weiter zu mir selbst führen. Diese innere Wahrheit wirkt sich zudem vertrauensvoll auf mein Umfeld aus und kann ganz automatisch Heilung bewirken. Lass auch du dich hineinfallen und treiben im Spiel des Lebens, auf deiner Reise zu dir selbst. Habe Vertrauen in deine Intuition und folge ihr. THE TREE DOESN'T ASK WHY THE WIND IS BLOWING.

© / Copyright: 2018 Nele Lotte Zimmer

Website: [www.connect-yourself.net](http://www.connect-yourself.net)

E-Mail: [info@connect-yourself.net](mailto:info@connect-yourself.net)

Facebook: Nele Zimmer - Connect yourself