

Holistic Lifestyle Coach



by Juliane Davidshofer
www.juliane-davidshofer.com

MODUL C1- Spiritualität & Medialität



INHALT

1. Die Basis der Spiritualität
2. Das Höhere Selbst und die Intuition
3. Die 12 spirituellen Gesetze
4. Die Seele
5. Die kollektiven und individuellen Seelenaufgaben
6. Seelenverträge



Du bist ein spirituelles und geistiges Wesen, welches ein bestimmtes Bewusstsein mit sich bringt, das auch viel mit Schwingung/Frequenz zu tun hat – und alles, was den Weg in unser Leben findet, hast du mit erschaffen.

Spirit = Geist

Spiritualität beinhaltet die Thematik Geist & Seele.

Du hast Kontakt mit deinem göttlichen Kern und dem, woher du kommst, da es die Essenz ist, was du bist.

Je mehr du damit verbunden/angebunden bist, desto mehr merkst du, dass du außerhalb deines alltäglichen Bewusstseins geführt bist.

Je mehr du auf dem spirituellen Weg bist, desto mehr Halt hast du und du bist auch gestärkt, wenn es im Außen mal «rappelt».

Viele bekommen ihren Halt nur durch die äußeren und irdischen Umstände. Wenn diese wegfallen, dann «klappen» viele zusammen.

Wer angebunden ist, hat mehr Halt.

Spiritualität ist ein wichtiger ANKER.

Wenn Spiritualität in deinem alltäglichen Leben integriert ist, dann fühlst du dich sicherer. Du kannst dein Leben besser gestalten und dich besser führen.

Das spirituelle Wissen ist außerhalb des Verstandes.

Es hat immer auch mit deiner Seele und dem göttlichen Wesen zu tun.

Menschen, die einer bestimmten Religion angehören, sind zwar auf einem spirituellen Weg, aber das Wissen wird vorgegeben – meist mit Regeln – **einer Religion, die nicht frei ist.**

In vielen Religionen gibt es keine Freiheit.

Viele Religionen achten und ehren den göttlichen Kern der Menschen nicht und der göttliche Kern wird klein gehalten.

Viele Religionen sind schein-heilig.

FEHLER bei 7.30 (es muss heißen «... Religion geht davon aus, dass ...»)

Die wahre Spiritualität weiß und ehrt, dass jeder aus der göttlichen Quelle kommt und keiner ist besser oder schlechter/höher oder niedriger.

Wir sind alle gleich vom seelischen Aspekt aus betrachtet.

Sobald viel Ego und «irdische Prinzipien» in die Spiritualität einfließen, verwässert sich die Sicht des Göttlichen im Anderen.

Menschen, die religionsunabhängig ihre Spiritualität leben, sind meist stärker, freier und nicht so manipulierbar, weil sie nicht einem bestimmten Gerüst / einer Norm nachleben.

In vielen Religionen werden Menschen klein gehalten, bestraft und es gibt eine Hierarchie.

Wenn du wahre Spiritualität lebst, ist vom Seelenaspekt jeder gleich, da wir alle aus dem Göttlichen kommen.

Dann bist du nicht davon abhängig, dass dir jemand von außen sagt, was wahr ist, sondern du weißt es aus deinem Inneren heraus, was wahr ist.

Du kannst – wie im Internet – andauernd «downloaden».

Du bist frei von Regeln und Normen, da du das Wissen in dir hast.

Desto sicherer bist du – auch Angst wird weniger, weil du weißt, dass alles seinen Sinn hat und du geführt bist.

Du bist dann an eine Energie angebunden, die aus dir hinausstrahlt, die übermenschlich ist und die sich ausdrückt, weit über den Verstand hinaus.

Das brauchen die Menschen.

Diese spirituelle Führung bringt einen Menschen mehr zu sich und diesen Aspekt der Spiritualität braucht die Gesellschaft heutzutage wieder viel mehr.

Der Stellenwert der Spiritualität ist in vielen alten Kulturen – wie z. B. bei Indianern oder Naturvölkern – viel höher als in der «zivilisierten» Gesellschaft und diese leben viel verbundener untereinander und mit der Umwelt/Tieren/Natur.

Spiritualität zeigt uns oft den Weg und vor allem erfüllt sie.

Wer aus dieser Quelle heraus lebt und sich führen lässt, lebt sein Wesen stärker, authentischer, leichter und dieser Kern führt den Menschen – gerade auch in unsicheren Zeiten – viel klarer.

Integriere deine Spiritualität und würdige sie gebührend, so wie sie es verdient – denn somit ehrst du deine eigene Göttlichkeit.

Beides gehört zusammen.

Das Höhere Selbst befindet sich außerhalb deines Verstandes und ist dein Hauptsein.

Es ist viel wahrhaftiger dein Sein, als das, was du vom Verstand aus meinst zu sein.

Dein Höheres Selbst ist unendlich.

Es ist immer verbunden mit deinem Seelenkern.

Beide sind miteinander verknüpft.

Du hast das «Niedrige» Selbst und das «Höhere» Selbst.

Das Niedrige Selbst ist mehr mit dem Alltäglichen, Ego, Programmierung und Verstand gekoppelt, während das Höhere Selbst das Unendliche und Ewige ist, das auch mit dem «Nicht-Ego»-verhaftetem Wissen und dem nicht auf das jetzige Leben begrenzte Wissen.

Daher ist es so wichtig, an dieses Höhere Selbst «anzapfen» zu können.

Es ist wichtig, nicht nur auf das angeeignete, angelernte, antrainierte und programmierte Wissen zurückzugreifen, sondern auch auf das des Höheren Selbst. Wir z. B. durch Intuition.

Durch Intuition bekommst du Wissen aus deinem Höheren Selbst.

Du kannst das z. B. durch Meditation trainieren.

Du nimmst Kontakt auf mit deinem Höheren Selbst.



Mit deinem Verstand bist du andauernd in Kontakt.

Viele gehen nicht über diesen Bereich hinaus, das heißt, sie greifen nur auf das Wissen aus dem Verstand und Intellekt zurück.

Durch z. B. entspannte Phasen – wie u. a. in Meditationen, wo die Gehirnwellen in bestimmten Bereichen liegen – kannst du leichter Zugang zu deinem Höheren Selbst erhalten und mit diesem in Kontakt/Kommunikation sein.

Kommunikation auf der medialen Ebenen ist im Gegensatz dann Kommunikation mit Wesen, die sich außerhalb deines eigenen Höheren Selbst befinden. Wesen, die in der Geistigen Welt sind, wie z. B. Verstorbene, aufgestiegene Meister, Engel etc. Dann steht jemand als Kanal zur Verfügung, als «channel» (= Kanal), im Englischen bezeichnet man das als «Spirit Communication» .

Es ist wichtig, hier den Verstand etwas in den Hintergrund zu schieben und das Wissen mehr zu «spüren».

Das Höhere Selbst ist ein spürendes Wissen. Oft ist es überhaupt nicht leicht, dieses Wissen zu erklären – aber es fühlt sich «stimmig» an.

Es ist nicht immer leicht, dies mit dem Verstand zu erklären, warum du weißt, dass dieses Wissen aus dem Höheren Selbst «wahr» ist.

Denn der Verstand will eine logische Argumentation. Daher wird es oft auch nicht so ernst genommen.

Dieses Wissen des Höheren Selbst, kannst du auch nicht immer erklären woher es kommt – **aber im Herzen spürst und weißt du, dass es stimmt / so ist.**

Dann kann man sich im Zwiespalt befinden, da es bezweifelt wird, da es vom Verstand aus nicht logisch ist und jemand nicht weiß, woher das Wissen kommt.

Dieses Wissen ist nicht zeitlich begrenzt – je mehr du mit deinem Höheren Selbst Kontakt/Kommunikation hast, desto mehr Wissen kannst du haben, mit dem du dich aber überhaupt nicht in diesem Leben befasst hast.

Die innere Gewissheit ist dann aber klar, dass es so ist. Ohne dass du es erklären kannst.

Die unterschiedliche Qualität des Wissens lässt dich spüren, woher das Wissen kommt. Ob aus dem Verstand oder aus dem Höheren Selbst.

So auch gerade gut zu spüren, wenn Wissen als «Intuitionspfeil» kommt. Du kannst dann auf der Herzesebene spüren, ob es wahr ist.

Jeder hat ein Höheres Selbst. Viele haben nur «die Schranke» nicht geöffnet, um Zugang dazuzubekommen. Dies kann aber trainiert und geübt werden. Z. B. durch Meditation und durch «das Horchen» auf die Herzqualität.

Du kannst die Kommunikation mit deinem Höheren Selbst «trainieren» und direkt in «Diskussion» mit deinem Höheren Selbst gehen.

Je mehr du es trainierst und diese Qualität dir immer vertrauter wird, desto mehr erkennst du es sofort. Du kannst gezielt Informationen erhalten – z. B. im Rahmen einer Meditation.

Intuition kommt oft «aus dem Nichts heraus» als eine Information.

Intuition ist sehr klar und gewiss.

Manchmal gekoppelt mit einer freudigen Komponente, wenn sie eine inspirierte Intuition ist.

Oft kommt sie ohne dass du davor an eine bestimmte Thematik gedacht hast.

Je mehr Menschen sich auf das Höhere Selbst beziehen, desto mehr Liebe, Achtsamkeit und Respekt ist vorhanden.

Wenn Menschen sehr «unerfreulich» mit Menschen, Natur und Tieren umgehen, dann agieren sie aus dem Ego und Verstand heraus und nicht aus dem «Höheren Selbst».

Die «heftigen» Gefühle kommen aus dem Niederen Selbst – das Höhere Selbst ist frei von solchen Gefühlen. Es ist klar und nicht mit «negativen» Gefühlen behaftet.

Das Höhere Selbst / Intuition kann eine gute Navigation sein für deinen Weg - kann aber auch als Warnung dienen.

Durch einen spirituellen Lebensstil erhält man auch mehr Erfüllung.
Wir sind im Kontakt mit unserem wahren spirituellen Kern, unserer Seele und mit dem Universum.

Spiritualität ist unendlich und energetisch, was immer wirkt.

Es gibt auch die 12 spirituellen Gesetze des Universums.

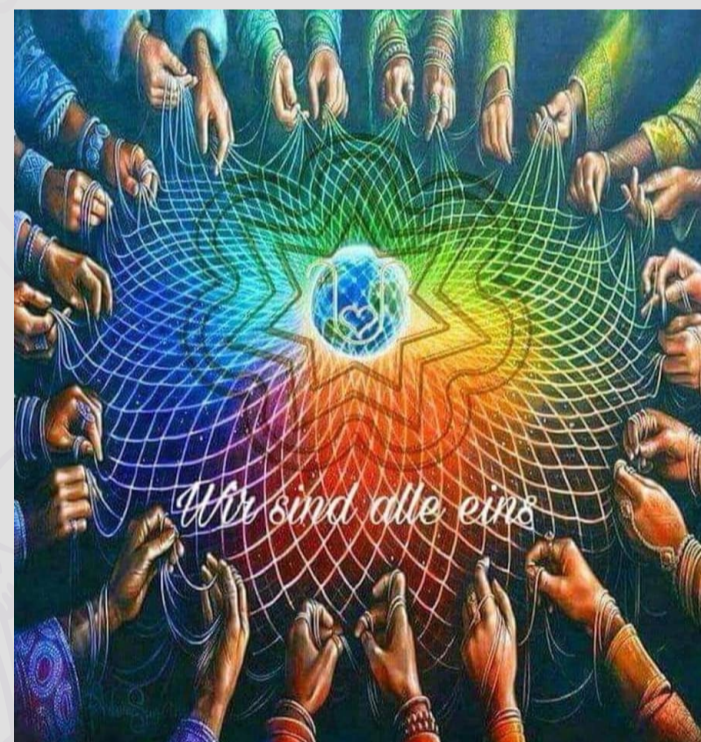
Diese sind «wie die 10 Gebote in der Religion». Wenn die 12 spirituellen Gesetze angewendet werden, dann funktioniert dein Leben leichter. Denn Leben ist Energie.

Es ist auch so, wenn du physikalische Gesetze anwendest, dann sind sie wirksam.

Um ein erfolgreiches, glückliches, gesundes, erfülltes Leben und Manifestation zu erreichen, besteht die Notwendigkeit auch spirituelle Gesetze anzuwenden.

1. Das Gesetz der Einheit

Wir sind alle miteinander verbunden. Auf der spirituellen Ebene: «Ich bin du – du bist ich.» Alles, was wir anderen antun, tun wir uns auch selbst an.



2. Das Gesetz der Schwingung

Alles ist Frequenz/Schwingung. Alles besteht aus Energie in Bewegung. Egal ob Gedanken, Gefühle oder Emotionen. Wir können unsere Frequenz verändern.

3. Das Gesetz des Handelns

Nur zu visualisieren oder zu meditieren reicht nicht aus, um ein Ziel zu erreichen. Es bedarf auch eine Handlung mit entsprechender Intention und Frequenz, um ein Ziel zu erreichen/bewirken.

4. Das Gesetz der Entsprechung

Du siehst und erfährst das, was deinem Bewusstsein und deiner Schwingung entspricht. Das, was wir im Außen wahrnehmen ist eine Reflektion dessen, was im Inneren stattfindet. Es findet eine Resonanz gleicher Schwingungsfrequenzen statt im Innen und Außen.

5. Das Gesetz von Ursache und Wirkung

Man bezeichnet es auch als Karma. «Wie ich in den Wald hineinrufe, so ruft es zurück». Das was gesät wird, wird auch geerntet. Ohne Bewertung.

6. Das Gesetz des Ausgleichs

Alles ist in Fülle vorhanden. Je mehr du (bedingungslos) gibst, desto mehr wird dir zurückgegeben werden. Alles wird ausgeglichen.

7. Das Gesetz der Anziehung

Du ziehst das an, was du ausstrahlst. Daher sehr auf die eigenen Gedanken und Gefühle achten.

8. Das Gesetz des stetigen Wandels

Alles ist immer im Wandel. Alles ist im Fluss. Wenn wir Dinge/Menschen festhalten, entsteht kein Flow, sondern die Energie wird blockiert.

9. Das Gesetz des relativen Standpunkts

Je nachdem wo du stehst und welche Bedeutung du gibst, so wird es sein. Die Bedeutung gibst du, entsprechend deines Standpunktes.

10. Das Gesetz der Polarität

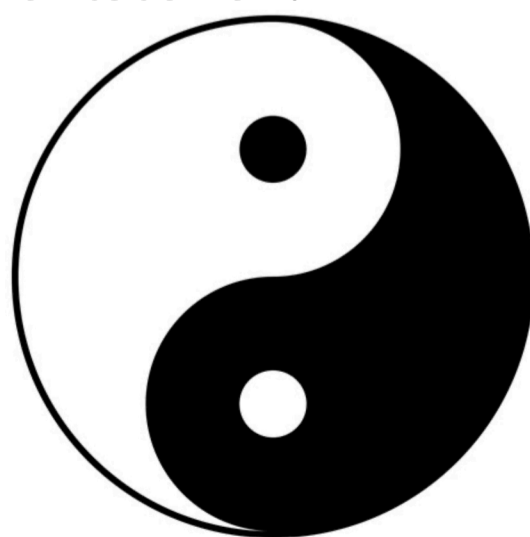
Alles hat einen Gegenpol. Licht und Dunkelheit. Liebe und Hass. Kalt und warm. Wenn du den Gegenpol kennst und erlebt hast, dann weißt du besser, was du willst und schätzt.

11. Das Gesetz des Rhythmus

Alles im Leben und in der Natur ist einem bestimmten Rhythmus unterlegen. Jahreszeiten, Mondzyklen, weibliche Rhythmen. Wenn diese Rhythmen berücksichtigt werden, entsteht mehr Balance.

12. Das Gesetz des Geschlechts

Alles besitzt männliche und weibliche Eigenschaften. Das Männliche ist aktiv/gebend. Das Weibliche ist passiv/empfänglich. Erst wenn beide Energien zusammenfinden, wird etwas entstehen.



Die Anwendung dieser 12 spirituellen Gesetze ist sehr wirksam und wenn sie angewendet werden, wird das Leben viel leichter.

Zum holistischen Lifestyle gehören diese 12 Gesetze definitiv dazu.

Vieles kann man daher auch «vorhersehen», wenn man diese Gesetze berücksichtigt und davon weiß.

Gesetze haben ihre Gesetzwirksamkeiten – egal ob ich davon weiß und an sie glaube oder eben nicht. So fällt auch der Stift hinunter aufgrund des physikalischen Gesetzes der Schwerkraft – egal ob ich davon weiß und daran glaube oder eben nicht.

Genauso ist es bei den spirituellen Gesetzen. Egal ob du sie kennst oder nicht.

Ein Teil deines Bewusstseins ist auch in deiner Seele verankert.

Die Seele ist unendlich.

Die Seele hat eine Schwingung.

Deine Seele inkarniert immer wieder.

Vieles an Erlebnissen ist in deiner Seele auch abgespeichert.

Die Seele kann sich auch außerhalb des Körpers weiterentwickeln, aber auf eine andere Weise.

Aber sie kommt oft für bestimmte Aufgaben und Erlebnisse wieder als Inkarnation zurück. Oder auch zu einem bestimmten Zeitpunkt.

So z. B. auch für die momentane Zeit der großen Transformation ins goldene Zeitalter.

Wenn du inkarnierst, erinnerst du dich aber zuerst nicht mehr.

Mit der Zeit wirst du immer wieder Zeichen spüren/gezeigt bekommen. Dies kann gerade auch durch Schwingung empfunden werden.

Du kannst dies z. B. in Menschen, Tieren, Plätzen, Natur spüren.

Über das Herzfeld kannst du diese Schwingung empfinden. Dort geht etwas in Resonanz.

Manchmal erinnerst du dich auch an etwas. Entweder «kennst» du jemanden oder einen Platz aus einem anderen Leben.

Oft inkarniert man auch zusammen mit anderen Seelen wieder zur gleichen Zeit – aber oft in einer anderen Konstellation.

Die Seele ist immer da – auch außerhalb eines Körpers.

Diese Schwingung der Seele kann man wahrnehmen. So ist es z. B. auch in der medialen Kommunikation mit anderen Seelen/Wesen.

Du kannst auch über die Seelenschwingung kommunizieren. Ob mit «Verstorbenen» oder auch z. B. mit Tieren und Plätzen.

Du kommst nicht nur aus einer menschlichen Familie – sondern auch oft aus einer Seelenfamilie. Diese haben eine ähnliche Schwingung und ein ähnliches Bewusstsein.

Beispiel:

Metapher «Kuchen»:

Der gesamte Kuchen hat gleiche Konsistenz. Jedes Stück hat die gleiche Konsistenz. Du wirst in einem Schokoladenkuchen nicht plötzlich ein Stück Karottenkuchen vorfinden. Jedes Kuchenstück ist aber individuell.

SO ähnlich ist es bei der Seelenfamilie.

So hat eine Seelenfamilie «gleiche Konsistenz», gleiche Schwingung, gleiches Bewusstsein etc.

So kannst du z. T. auch eine gleiche Aufgabe neben der individuellen Aufgabe haben.

Jeder hat zudem bestimmte Erlebnisse, je nachdem wann du inkarniert bist.

Deine Seele ist deine zentrale Essenz. Verbunden in der Kommunikation mit deinem Höheren Selbst.

Die Seele ist aber mehr als nur das Höhere Selbst.

Dein Körper mit Ego & Verstand ist eine limitierte Instanz und hat eine begrenzte Dimension. Die Seele ist zeitlos.

Deine Seele hat eine bestimmte Seelenfrequenz. Seele spürt und ist spürbar. Die Seele kannst du über das Herz spüren.

Wenn die Seele missachtet wird und der Seelenweg nicht gegangen wird, wird sie sich durch Signale ausdrücken. Durch Gefühle oder durch Körpersymptome.

Wenn die Seele nicht genährt wird, dann zeigt sich das in Form «einer kranken Seele».

Daher ist es so wichtig, die Seele immer zu nähren. Die Psyche ist ein Spiegel der Seele.

Es gilt also, die Wahrnehmung der Seele / für die Seele zu trainieren und auf sie zu achten.

Die Seele ist vielschichtig und entscheidet auch mit, wie wir uns fühlen. Je mehr wir auf ihre Signale achten und «für sie sorgen» und uns danach richten, desto besser geht es uns.

Frage dich also immer wieder:

Was nährt meine Seele?

Was spüre ich durch meine Seele?

Welche Signale bekomme ich von meiner Seele?

Was tut mir gut?

Deine Seele selbst gibt dir klare Hinweise, was deine Seelenaufgabe ist.

Es gibt verschiedene Aufgaben – es können z. B. kollektive Aufgaben und individuelle Aufgaben sein.

Bei einer kollektiven Aufgabe wird eine größere Gruppe von Seelen an einem kollektiven Thema wirken.

Z. B. die Lichtarbeiter für das Erwachen der Menschheit.

Bei einer individuellen Aufgabe kann sich die Aufgabe über einen längeren Zeitraum oder nur über ein bestimmtes Zeitfenster hinwegziehen.

Dein Beruf muss nicht mit deiner Seelenaufgabe gekoppelt sein – kann aber.

Je nachdem, wo du in deinem Bewusstsein und in Kontakt mit deiner Seele bist, spürst du deine Seelenaufgabe besser. Wenn dies nicht gewährleistet ist, dann spüren viele so ab ca. 40–45 einen gewissen «Ruf» und evtl. auch eine Leere, die sie dann mehr auf ihren Seelenweg und ihre Seelenaufgabe führt.

Deine Seelenaufgabe
ERFÜLLT DICH.

Der Seelenweg muss nicht mit der Seelenaufgabe identisch sein.

Denn dein Seelenweg kann dich z. B. über Umwege und Erfahrungen/ Erkenntnisse dann genau in deine Seelenaufgabe bringen ...

Die Seelenaufgabe kann sich im Laufe des Lebens leicht abändern, aber in der Energie wird sie sich immer in einem ähnlichen Bereich befinden.

Die Seele gibt Signale und «zieht» dich in eine Richtung, ruft dich in eine Richtung, wo dein Verstand dich evtl. nicht hingebraucht hätte ...

Dies kann auch durch ein Hobby gelebt werden ... es muss nicht nur durch einen Beruf ausgeübt werden.

Wenn du erfüllt und erfreut bist in einem Wirken, auch wenn du dies machen würdest «ohne Geld», dann kann das bereits ein Hinweis sein.

Lass dich durch die Impulse deiner Seele führen – wenn du das Feuer und die Glücksgefühle spürst, dann sind das gute Hinweise.

Wer dem nicht folgt, der wird leer und «tot» sein. Oft kann man das bereits in den Augen – dem Fenster zur Seele – sehen.

Es ist elementar wichtig, den Seelenimpulsen zu folgen – auch wenn das in unserer Kultur noch nicht so etabliert ist – aber in Zukunft wird diesen viel mehr Stellenwert gegeben werden.

Es geht nicht darum, Erwartungen von außen und Berufen nachzurrennen, die dich nicht glücklich machen, die dich nicht beseelen, die dein Herz nicht zum Singen bringen. Das sind Auslaufmodelle!



Was zählt ist:

Was beseelt dich?

Was bringt dein Herz zum Singen und deine Seele zum Schwingen?

Es geht darum, dass jeder seinen individuellen Weg geht, was seine Seele und sein Herz zum «Jodeln» bringt. Das spürt jeder in sich.

Dann können wir eine neue Welt gestalten und Heilung bewirken!

Rock it, baby !!



C 1.6 Seelenverträge

Wie auch im Irdischen, können auch Verträge zwischen Seelen bestehen.

Verträge sind auf einer energetischen Ebene bindend.

So können z. B. zwei Seelen einen Seelenvertrag haben, wo eine bestimmte Situation zusammen durchlebt wird, die einen wichtigen Bestandteil hat und eine klare Erkenntnis oder Wachstum hervorruft.

Aus menschlicher Ebene ist das evtl. nicht immer leicht – auf seelischer Ebene wird das jedoch nicht bewertet.

Seelenverträge können sehr stark binden.

Wie auch auf irdischer Ebene.

Selbst wenn ein Vertrag gebrochen wird, ist er auf energetischer Ebene noch bindend. (Z. B. ein Ehevertrag, der gebrochen wurde, ist immer noch auf energetischer Ebene bindend.)

Daher sind viele Menschen oft verstrickt – wenn z. B. Seelenverträge nicht erfüllt wurden oder gebrochen wurden, aber auf energetischer Ebene immer noch gebunden sind.

Dann müssen diese Verträge erfüllt werden oder auch gemeinsam aufgelöst werden.

Es geht darum, auf Seelenebene zu erkennen, was der Seelenvertrag war, selbst wenn es aus menschlicher Ebene sehr hart sein kann.

Die Seelenebene bewertet nicht.

Seelenverträge können aufgelöst werden durch z. B. bestimmte Techniken und Abläufe.

Seelenverträge können auch über Inkarnationen und Generationen hinweg wirken.

Daher ist es hilfreich, immer auch aus seelischer Ebene bestimmte Themen oder Menschenverhalten anzuschauen, um besser nachvollziehen zu können, warum etwas passiert oder erlebt wurde, da durch einen Seelenvertrag ausgelöst.

So auch das Beispiel mit der Mutter und dem Kind (im Video).

Gerade Schicksalsschläge können von dieser Ebene aus, oft leichter akzeptiert werden und zu innerem Frieden führen.