

Vorwort

Es geschah in einem Kundalini-Yoga-Retreat in Ibiza. Die Yoga-Sessions fanden im *sacred room* statt – einem Raum voller orientalischer Tücher an den Wänden, mit bunten Teppichen auf dem Boden und einem Altar aus Blumen und Kerzen in der vorderen rechten Ecke. Die warme Nachmittagssonne ließ den Raum golden schimmern. Er hatte bereits viel getragen, das spürte man sofort beim Eintreten. Hier war viel gebetet und gegessen, meditiert, gelacht, geweint und geschwiegen worden. Die Schwingung des Raumes war tief und weit und ruhig zugleich.

Jeder hatte eine Matte auf dem Boden und ein buntes Yoga-Kissen. Wir saßen auf dem Boden, die Beine gestreckt, die Hände an den Füßen, der Oberkörper vorgebeugt. Und dann kam die Anleitung: *Surrender to your heart.*

Ich habe den Satz gehört. Und dann – ich weiß nicht, wie ich es anders beschreiben soll – bin ich in mein Herz hineingefallen.

Ich war in der vollkommenen Leere gelandet, im Universum, in totaler Dunkelheit, in einer Weite ohne Grenzen und in einer Stille, die sich wie Heimkommen angefühlt hat. Ich war – und war gleichzeitig nicht. Ich war hineingeschmolzen. In einen raumlosen Raum. In eine zeitlose Zeit. Und es fühlte sich so wohltuend an in diesem Nichts. Eine Freiheit und Weite und Tiefe, die ich nie zuvor gespürt hatte, und die nichts von mir wollte. Keine Leistung, kein Ankommen. Nur Sein. Völlig befreit.

Und dann waren da wieder Geräusche. Der Rückruf aus der physischen Welt. Der Atem des Raumes, Licht, Menschen um mich herum. Ich war zurück.

Ich wusste lange nicht, was das war. Ich hatte keine Sprache dafür. Doch mir war völlig klar, dass ich gerade irgendwo gewesen war, das wichtiger ist als alles, was ich bis dahin erlebt hatte. Heute weiß ich: Das war meine erste Reise ins Nicht-Physische. Mein Eintauchen durch den Körper hindurch in einen Raum, der keiner ist. In eine Zeit, die keine ist. In das grenzenlose Sein.

Heute begleite ich als moderne Mystikerin Menschen dabei, ihr Bewusstsein zu erweitern und Zugang zu diesen erweiterten Erfahrungsräumen zu finden. Ich weiß, dass diese Welt jedem offen steht. Das Tor ist da. Es war immer da. Es ist überall. Ich zeige den Menschen Wege dorthin, in Gesprächen, Seminaren, Retreats und in diesem Buch. Hindurchgehen muss jeder selbst. In der eigenen Zeit, im eigenen Tempo, wann immer es so weit ist.

Dieses Buch ist aus vielen solcher Reisen entstanden. Aus allem, was ich darin gefunden, verloren, hinterfragt und wiedererkannt habe. Die 14 Sphären des erweiterten Bewusstseins sind das Gelände, das ich in all diesen Jahren erkundet habe. Eine Landkarte. Entstanden auf meinem Weg – für deinen.

Das Einzige, was dieses Buch von dir braucht, ist die Bereitschaft, dir selbst zu glauben.

Valeria

Wozu dieses Buch?

Eine Landkarte, keine Anleitung.

Vielleicht hältst du dieses Buch in den Händen, weil dich etwas gerufen hat. Neugier, Fragen, Erfahrungen, die du nicht erklären, aber auch nicht vergessen kannst. Vielleicht bist du schon eine Weile unterwegs, weißt längst, dass da mehr ist als das, was sichtbar ist, und spürst, dass du dabei geführt bist.

Du hast diese Momente schon erlebt. In denen sich etwas zeigt, das du früher als verrückt weg geschoben hast, weil es nicht zu dem gehört, was gemeinhin als „normal“ gilt. Und doch ist da dieses innere Wissen, dass es real ist. Eine Ahnung, die zur Überzeugung wird, ohne dass du verstehst, warum.

Genau hier beginnt dieses Buch: mit dem Anerkennen, dass dieses Empfinden real ist.

Es öffnet einen Raum, in dem das, was du spürst, Worte bekommt – eine Landkarte, damit du dich darin orientieren kannst.

Als ich selbst endlich eine Mentorin fand, sagte sie zwei Dinge: Wer den Kontakt mit dem Nicht-Physischen lernen will, darf

üben und erforschen – und verstehen. Dann geht alles leicht. Da verstand ich, nach all den Jahren, wie Recht sie hatte. Das Wissen ersetzt Erfahrung nicht. Der Kern ist immer das, was du selbst erlebst. Aber es hilft so sehr, zu wissen, was alles möglich ist und wie du damit umgehen kannst.

Und so ist dieses Buch eine Orientierung für das Nicht-Sichtbare. Du findest darin nicht, was du tun sollst oder wie dein Weg auszusehen hat. Es ist keine Anleitung. Warum? Weil sich Bewusstseinsprozesse nicht festlegen lassen. Jeder geht seinen eigenen Weg, in seinem eigenen Rhythmus. Du kannst jedoch entscheiden, dass es leicht geht.

Du musst das Buch nicht von vorne bis hinten lesen. Spring zu dem, was dich anzieht. Du findest dort deine Antworten.

Die Geschichten aus meinem eigenen Erleben, denen du immer wieder begegnen wirst, sind kein Beweis und auch keine Anleitung. Sie sollen dir zeigen, dass ein Weg möglich ist – nicht, wie deiner aussehen muss.

Auch ich habe anfangs geglaubt, die entscheidende Frage wäre: Was nehme ich wahr? Erst mit der Zeit wurde mir klar, dass etwas anderes grundlegender ist: Die entscheidende Frage ist nicht, was du wahrnimmst, sondern wie du damit umgehst.

Bewusstseinsentwicklung geschieht durch Erlauben und Erfahren. Oft verstehst du erst im Rückblick, was du erlebt hast oder warum bestimmte Erfahrungen notwendig waren. Dieses Buch gibt dir eine Sprache dafür.

Es ist kein Esoterik-Buch und auch kein spirituelles Übungsbuch. Es ist ein Bewusstseins-Arbeitsbuch ohne Übungen – für deine Orientierung und dein Verstehen. Mit einer Sprache für das Nicht-Sichtbare.

Nicht als Anleitung. Sondern als Landkarte.

Es gibt mehr als diese Welt

Bewusstsein wird bewusster.

TEIL1: ORIENTIERUNG

Anbindung, andere Dimensionen, Energien, Downloads – diese und andere Begriffe tauchen überall auf. Sie machen neugierig und werfen zugleich Fragen auf: Was bedeutet das eigentlich? Warum erleben das gerade so viele Menschen? Und wie gehen wir damit um?

Auch ich habe mir diese Fragen gestellt. Die Antwort kam nicht als Erklärung, sondern als Bild: Zuerst zeigte sich ein Lichtstrahl, dann so etwas wie ein Sonnen-Urknall – als Sinnbild für die Entstehung des Ur-Unterbewusstseins. Aus diesem leuchtenden Energieball entstanden viele einzelne Strahlen, einer für jeden Menschen.

Was dieses Bild zeigt: Die Strahlen stehen für die individuellen Unterbewusstseine. Sie entstehen mit der Inkarnation und vernetzen sich sofort miteinander. Diese Verbindung ist wie ein Gitternetz, in dem alle individuellen Unterbewusstseine miteinander verbunden sind. Daraus entsteht ein kollektives Feld, in dem alles Wissen aller Zeiten gespeichert ist – und das für jeden zugänglich ist.

Genau hier liegt der Grund, warum immer mehr Menschen beginnen, mehr wahrzunehmen. Die Aufgabe der Menschen der „neuen“ Zeit ist es, Fähigkeiten aus dem Unterbewusstsein in die bewusste Ebene zu heben. Bewusstsein wird bewusster. Was bisher verborgen lag, tritt ans Licht.

Auf diesem Weg zeigen sich uns Menschen Schritt für Schritt unsere Fähigkeiten: mit Geistführern kommunizieren, mit Verstorbenen in Kontakt sein, frühere Leben, Sternenvölker, andere Dimensionen, parallele Welten, und vieles mehr. Gleichzeitig zeigt sich auch das, was im individuellen Unterbewusstsein gespeichert ist: Ängste, Glaubenssätze und Prägungen aus diesem und aus anderen Leben.

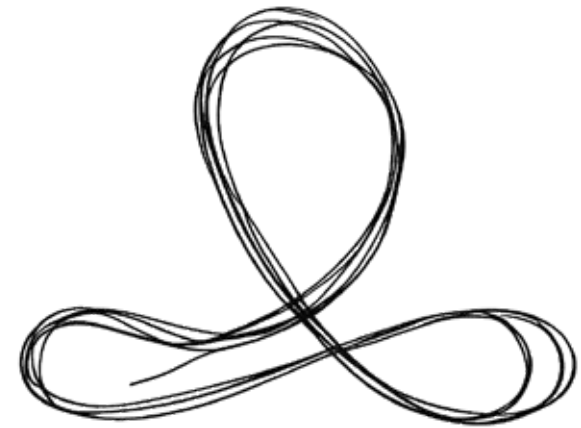
Beides zeigt sich auf diesem Weg: das, was gesehen und gelöst werden will, und das, was sich entfalten will. Und je mehr davon bewusst wird, desto leichter wird der Zugang zum Nicht-Sichtbaren und zu dir selbst.

Wenn ein Mensch beginnt, diese Verbindung bewusst zu nutzen, macht er sie dadurch auch für andere zugänglicher. Genau deshalb erleben gerade so viele Menschen diese Öffnung. Dieser Vorgang wird oft als Schwingungserhöhung bezeichnet.

Und genau hier entsteht die innere Spannung, die fast jeder kennt: Zweifel auf der einen Seite (*Bilde ich mir das alles nur ein? Was denken die anderen über mich? Ich will nicht für verrückt gehalten werden*) und der Wunsch nach mehr auf der anderen (mehr erfahren, mehr verstehen, selber wahrnehmen).

Diese Spannung gehört dazu. Sie zeigt, dass du beginnst, bewusst wahrzunehmen.

Denn ja – es gibt mehr als diese Welt.



Unsere Unendlichkeit reicht weiter

Was ist die andere Dimension?

Kein Ort, den man erreichen muss –
sondern einer, den man erkennt.

Wenn von einer „anderen Dimension“ die Rede ist, entsteht schnell der Eindruck von etwas Fernem. Von einer Welt, die man erst erreichen muss, von einem Ort, der jenseits des Alltags liegt.

Für mich zeigt sich die andere Dimension nicht als etwas Getrenntes oder Entferntes, sondern als eine zweite Ebene der Realität, die nah und zugänglich ist. Sie ist nicht jenseits dieser Welt, sondern in ihr.

Wir leben in einer physischen Welt, die wir mit unseren Sinnen wahrnehmen. Wir sehen, hören, riechen, schmecken und fühlen. Diese Ebene ist konkret, greifbar und vertraut. Sie bildet unseren Alltag, unsere gemeinsame Wirklichkeit.

Und zugleich gibt es eine weitere Ebene, die nicht außerhalb davon liegt, sondern darüber – daneben – darin. Eine Ebene, die nicht mit den physischen Sinnen erfasst wird, sich aber dennoch erfahren lässt, eine metaphysische Ebene.

Ein Feld im Feld

Ein Bild, das sich mir gezeigt hat, hilft mir bis heute, diese andere Dimension zu beschreiben. Es ist ein inneres Bild, das etwas verständlich macht, wofür Worte oft nicht ausreichen:

Ich befand mich in einer schamanischen Zeremonie. Ich hatte die Führung abgegeben und nahm einfach wahr, was sich zeigte. Gleichzeitig war meine Wahrnehmung irrsinnig intensiv, vor allem mein Hören. Eine Ameise krabbelte neben meinem Kopf vorbei und meine Ohren schmerzten, weil ihr Geräusch so laut war. Du kannst es dir vorstellen in etwa so, wie eine Katze oder ein Hund tausend mal mehr riechen oder hören als wir. Alle Geräusche wirkten extrem laut. Das geschah, weil meine Wahrnehmung anders eingestellt war: Meine Hypersinne waren aktiviert.

Während mir klar wurde, wie laut es in unserer Außenwelt ist, zeigte sich ein Raum. Kubisch, klar, fast wie eine architektonische Zeichnung. Ich schaute mich um. Es war eine Art modernes Wohnzimmer mit einer hellen Ledercouch, ein paar Grünpflanzen, einem grauen Teppich und großen Fenstern. Und urplötzlich bemerkte ich über diesem Raum – leicht versetzt, einen oder zwei Zentimeter darüber – denselben Raum noch einmal. Eine kopiegleiche Abbildung. Etwas transparenter, verschleierter, so als würde ich nicht ganz klar sehen, aber er war eindeutig vorhanden. Es war, als würde ich zwei Ebenen gleichzeitig sehen: Kubus über Kubus, Raum über Raum, doch einer war leicht transparent.

Das Bild dieser Erfahrung trug ich bestimmt ein Jahr in mir und sah es immer wieder vor meinem inneren Auge, ganz so, als wäre ich in dem Moment wieder in der Zeremonie dort. Bis mir plötzlich an einem ganz gewöhnlichen Tag, mitten aus dem Nichts heraus etwas klar wurde:

Die andere Dimension ist nicht irgendwo anders. Sie ist hier. Ganz nah. Wie ein weiterer Layer, der über unserer gewohnten Realität liegt. Das Feld im Feld.

Nähe statt Ferne

In dem Jahr nach dieser Zeremonie habe ich viele außerkörperliche Erfahrungen gemacht, und es ging immer ganz leicht. Das Bild hatte also längst angefangen in mir zu wirken, lange bevor ich mit meinem Verstand erfassen konnte, was es mir überhaupt sagen wollte. Das Bild hatte sich tief eingeprägt, als ein Abbild von Wahrheit, das alles gezeigt hat.

Dieses Bild hat meine Sicht auf die andere Dimension nachhaltig geprägt. Es nahm ihr das Ferne, das Schwer-Erreichbare – erst in meinen Erfahrungen und dann auch in meinem Verstehen.

Wenn es sich um ein Feld im Feld handelt, dann geht es nicht darum, irgendwohin zu reisen, sondern darum, eine weitere Ebene dessen wahrzunehmen, was ohnehin da ist.

Der Zugang dazu zeigte sich deswegen für mich nicht als kompliziert oder exklusiv und auch nicht als eine Fähigkeit, die nur wenige haben. Er zeigte sich als etwas grundsätzlich Mögliches, etwas, das weniger mit Technik zu tun hat als mit Wahrnehmung. Das heißt nicht, dass alles sofort verständlich ist oder dass jede Erfahrung eindeutig wäre. Aber es bedeutet, dass der Kontakt selbst nicht das Problem ist. Schwieriger ist oft die Einordnung dessen, was wahrgenommen wird.

Du musst dieses Bild nicht übernehmen. Du musst es nicht „glauben“. Es reicht, es als ein mögliches inneres Bild stehen zu lassen. Als eine Einladung, die andere Dimension nicht als etwas Entferntes zu denken, sondern als etwas Nahes und Gegenwärtiges. Vielleicht hilft dir dieses Bild, vielleicht entsteht bei dir hingegen ein ganz anderes. Beides ist in Ordnung. Wichtig ist nicht das Bild selbst, es geht um die Perspektive, die es öffnet.