

ASTRID SPIRIG

Lebe deine
INTUITION
und verbinde dich mit deiner
GEISTFÜHRUNG

Dein Kurs zur spirituellen Medialität
mit praktischen Übungen

Leseprobe

Haftungsausschluss

Die Inhalte dieses Buches dienen als Inspiration. Sie sind weder therapeutische Anleitung noch absolute spirituelle Wahrheit. Es ist der menschliche freie Wille, der das persönliche Leben gestaltet. Reflexion und Eigenverantwortung werden bei den Leserinnen und Lesern vorausgesetzt.

© Neissuerverlag
Thrombergstraße 1, 02625 Bautzen

Lektorat/Korrektorat: Kristin Brückner
Bildmaterial/Cover: Adobe Firefly
Umschlaggestaltung: Anne Gebhardt Design
Layout und Satz: Dorit Schneider
Druck und Bindung: Petro Ofsetas, Vilnius

ISBN Hardcover 978-3-910866-36-2, 232 S., D 22,00 €; AT 22,70 €
ISBN E-Book 978-3-910866-39-3, 17,99 €

www.echnatiel.ch

Das gesamte Programm des Neissuerverlages finden Sie unter:

www.neissuerverlag.de

Stöbern Sie nach weiteren interessanten Büchern. Lernen Sie unsere Autorinnen kennen.

Finden Sie alle Termine, Lesungen und Kurse.

Abonnieren Sie unseren Newsletter, um von Neuigkeiten, Gewinnspielen, Aktionen, etc. zu erfahren.

Folgen Sie uns auch auf Instagram und Facebook



INHALT

EINLEITUNG	9
Persönliches Vorwort	9
Was dich erwartet	11
Übungen, Meditationen und Sprache	14
GRUNDPRINZIPIEN	17
Was ist Medialität?	17
Ein kleiner geschichtlicher Ausflug	17
Magische Medialität und Wahrsagerei	20
Was ist Spiritualität?	24
EINFLÜSSE	28
Polarität und Urkraft	28
Seelengaben	37
Persönliche Erfahrungsmuster	43
Das ICH	54
Der wahre Wesenskern	56
Seelenblick	60
WAHRNEHMUNGSKANÄLE	65
Sinne und Hellsinne	65
Chakren und mediale Kanäle	69
Erdung	73
Hellfühlen	79
Hellsehen	90
Hellwissen	99
Nebenkanäle	105
Übermittlung	110
Empathie	114
Übersicht mediale Kanäle und Chakren	118
Verbindung aller Hellsinne	119
Verbindung aller Chakren	124
VOM PERSÖNLICHEN ICH ZUR LICHTEBENE	132
Geistige Welt und Bewusstseinsebenen	133

Mediale Arbeit mit dem Inneren Selbst	137
Die intuitive Stimme	141
Das Lesen von Gegenständen	142
Mediale Arbeit mit Fotos	144
Tierkommunikation	150
Jenseitskontakte	151
Spirituelle mediale Beratung	153
Mediale Arbeit mit dem Höheren Selbst	165
Brücke zwischen den Welten	167
Meditativer Zugang	169
Schreibender Kontakt	172
Mediale Arbeit mit Geistwesenheiten	176
Kontakt mit der persönlichen Geistführung	181
Botschaften empfangen und übermitteln	184
Channeling in Tiefentrance	188
LICHT- UND SCHATTENKRÄFTE	190
Resonanzprinzip und Spiegelungen	190
Negative Energien	195
Innerer und äußerer Widerstand	198
MEDIALE SICHERHEIT FINDEN	203
Persönliche Bewusstwerdung	203
Verantwortung und Ethik	205
Integration der Botschaften	207
MERKBLÄTTER	212
Wahrnehmungskanäle	214
Inneres Selbst	215
Höheres Selbst	216
Persönliche Geistführung	217
Vollständige Meditation bis zur Lichtebene	220
Meditation durch alle Instanzen	221
SCHLUSSWORT	226
DANK	228

EINLEITUNG

Persönliches Vorwort

In meiner Kindheit und Jugend wurde mir oft gesagt, meine Wahrnehmung sei bloße Einbildung und völlig falsch. Das hat mich verunsichert und ich fühlte mich unverstanden. Doch zum Glück hatte ich eine gute Portion Trotz in mir. Meine Gedanken und Gefühle nicht zu verleugnen, meiner Wahrnehmung zu vertrauen, das begleitet mich bis heute und hat auch meinen Berufungsweg geprägt.

In den frühen 1980er-Jahren interessierte ich mich für die alternative Medizin. Nach verschiedenen Ausbildungen arbeitete ich selbstständig als Akupressur-Therapeutin, dann als geistige Heilerin.

Damals war die häufige Haltung, *sich heilen zu lassen, passiv, ohne eigenes Zutun*. So hatte ich über die Jahre immer wieder den Eindruck, Symptomarbeit zu machen. Ich kam zum Schluss, dass es ohne Bewusstwerdung, ohne die mentale Ebene, keine dauerhaften Veränderungen geben konnte. Diese Erkenntnis führte dazu, dass ich mich im medialen Bereich und der Tiefentrance, dem Channeling, ausbilden ließ.

Ab 2004 führte ich eine eigene Praxis als spirituelles Medium und bot zwei Jahre später nebst den Beratungen auch Kurse an, um Menschen auf ihrem spirituellen Weg zu begleiten. Heute, in meinem letzten Lebensabschnitt, bin ich dankbar, dass ich mein Wissen in Büchern weitergeben darf.

Über all die Jahre habe ich eines klar erkannt: Es gibt keinen allgemeingültigen spirituellen Weg. Jede und jeder von uns hat einen eigenen, individuellen. Wichtig ist es, kritisch zu sein, sich selbst treu zu bleiben und der eigenen Wahrnehmung zu vertrauen. Es geht nicht darum, sich blind einer Lehre zu unterwerfen – auch keiner spirituellen.

Ich erinnere mich an einen Workshop, der nicht pünktlich begann, weil die Leiterin meinte, den Raum reinigen zu müssen. Wir mussten über eine halbe Stunde warten, da die Vorgruppe angeblich sehr ne-

gative Energien hinterlassen habe, die unsere Arbeit verunmögliche. Diese Aussage hat mich stark irritiert, anderen sogar Angst gemacht. Natürlich ist es wichtig und gut, einen Raum von Fremdergien zu reinigen. Doch es klang so, als hätten diese fremden Energien aus der Vorgruppe Macht über uns und würden unsere Arbeit verunmöglichen. Wir waren hier, um unsere spirituelle und energetische Kraft zu entfalten und steuern zu lernen. Wie sollten fremde Energien einer Vorgruppe alles zunichtemachen können?

Für mich war das ein entscheidender Moment. Er machte mir bewusst, dass Spiritualität nur dann funktioniert, wenn sie uns stärkt und in den Alltag integriert werden kann. Dass eine Vorgruppe durch ihre Energien meine eigene Entwicklung verunmöglichen würde, konnte ich nicht akzeptieren. Spirituelle Weiterentwicklung muss auch in einer unperfekten Welt möglich sein. Und sie ist es.

All meine beruflichen und persönlichen Erfahrungen bestärken mich darin, dass die Annahme der eigenen inneren Kraft entscheidend ist. Um starke Botschaften zu empfangen, braucht es ein starkes Gefäß. Ich wünsche dir, dass die folgenden Inspirationen und Übungen dich dazu bewegen, dein kraftvolles und wahres Wesen zu entdecken.

Verborgен hinter Anpassung, Ego und unserer funktionierenden Persönlichkeit sind wir beseelte Wesen, die schöpferisch wirken und die Welt verändern können – einzigartig, machtvoll und individuell.

Was dich erwartet

Es gibt zahlreiche Bücher über Medialität, die dir zeigen, wie du mit Verstorbenen oder anderen nicht-physischen Wesen kommunizieren kannst. Ebenso findest du Bücher über Spiritualität, die dir Ruhe und Sinnhaftigkeit durch Meditationstechniken näherbringen.

Dieses Buch verbindet beide Ansätze: Die *spirituelle Medialität* führt uns tief in unser Innerstes und öffnet zugleich den Zugang zur geistigen Welt. Dadurch wachsen wir als Persönlichkeit in unsere schöpferische Kraft hinein und können klarere, differenzierte Botschaften empfangen.

Wie Echnatiel, meine Geistführung, immer wieder betont:

*»Stelle dir vor, du wärst eine Geistwesenheit.
Welche Informationen würdest du einem Menschen
übermitteln, der sich schwach und unwürdig fühlt?
Und welche an einen, der seine Stärken begrüßt und
an seinen Schwächen arbeitet?«*

Ich lade dich ein, dieses Buch als persönliche Reise zu dir selbst und zur Verbindung mit dem Licht zu nutzen. Die Texte und Übungen bauen aufeinander auf. So kannst du Schritt für Schritt deine Erfahrungen integrieren, bevor du die nächste Stufe nimmst – vom Ich zum wahren Inneren Selbst mit seinen medialen Wahrnehmungskanälen, zum Höheren Selbst und in Kontakt mit deiner Geistführung.

Überblick

1. Teil – »Grundprinzipien«

Hier lernst du die verschiedenen Formen der Medialität kennen und erfährst, wie sich diese im Laufe der Zeit gewandelt haben. Wir beleuchten den Unterschied zwischen Medialität und Spiritualität und was die Verbindung zur *spirituellen* Medialität ausmacht.

2. Teil – »Einflüsse«

Wir beschäftigen uns mit der weltlichen Polarität (der Sichtweise von gut/schlecht, entweder/oder), den Seelengaben und Werten unserer Persönlichkeit. Diese prägen auch die mediale Wahrnehmung und färben unsere Botschaften.

3. Teil – »Wahrnehmungskanäle«

Du erfährst zu jedem Kanal, wie er sich im Alltag und in der medialen Arbeit zeigt, mit welchem Chakra er verbunden ist und wie du

ihn durch Übungen und Tipps weiterentwickelst. So erkennst du, wo deine Stärken liegen und wie du alle Kanäle ausbauen kannst.

4. Teil – »Vom persönlichen Ich zur Lichtebene«

Ich führe dich vom Alltagsbewusstsein zum wahren Inneren Selbst, weiter zum Höheren Selbst bis hin zu deiner persönlichen Geistführung. Praktische Übungen und kleine Meditationen begleiten dich auf deinem individuellen Weg.

5. Teil – »Licht- und Schattenkräfte«

Hier geht es um Resonanz, Widerstand, Zweifel und die sogenannten negativen Energien.

6. Teil – »Mediale Sicherheit finden«

Es erwarten dich Inspirationen zur persönlichen Bewusstwerdung und deren Integration. Du erfährst, wie Botschaften hilfreich vermittelt werden können und worauf wir dabei achten sollten.

7. Teil – »Merkblätter«

Hier findest du die jeweiligen Informationen und Tipps auf das Wichtigste reduziert. So kannst du in gekürzter Form die Wege zum Inneren und Höheren Selbst und den Kontakt zur Geistführung trainieren. Eine Gesamtmeditation bildet den Abschluss.

Nimm dir die Zeit, die du brauchst. Spirituelle Medialität ist kein Sprint, sondern ein lebenslanger Spaziergang.

Übungen, Meditationen und Sprache

Zu den Übungen

Die Übungen sollen dich dazu anregen, deinen eigenen Weg zu den

höheren Energien zu finden. Sie fördern dein Bewusstsein und öffnen deine Wahrnehmungskanäle. Sie helfen dir, Kontakt zum Höheren Selbst und zu deiner Geistführung herzustellen. Ich hoffe, sie wecken auch deine Kreativität, so dass du dir weitere Übungen für dich ausdenken kannst. Erfahrungsgemäß sind diese die hilfreichen, weil sie genau mit deinem Wesen übereinstimmen.

Achte stets auf dein Wohlbefinden und erzwingen nichts. Jeder Mensch hat seinen eigenen Rhythmus und individuelle Vorlieben, die es zu respektieren gilt.

Falls du eine Psychotherapie machst, bitte ich dich, mit deiner Therapeutin oder deinem Therapeuten abzusprechen, welche Übungen und Stationen für deinen Prozess förderlich sind. Bitte nimm diesen Hinweis ernst. Es gibt keinen Grund, sich vor der Lichtebene zu fürchten. Wenn du sie jedoch mit Angst im Herzen kontaktierst, könntest du dich darin verirren und deine Ängste verstärken.

Zu den Meditationen

Manche meiner Worte oder Bildvorgaben stimmen für dich vermutlich nicht und das würde dich aus dem Flow bringen. Nimm sie als inhaltliche Vorlage und wähle deine persönlichen Bilder und Worte, die dich ansprechen, um entspannt zu bleiben.

Ich empfehle dir, die Meditationen in deinem Tempo und mit deinen Worten aufzuzeichnen. So kannst du dich anleiten lassen, ohne die Schritte auswendig zu lernen.

Ich erinnere mich gut daran, dass ich in meiner Ausbildungszeit aus einer meditativen Stimmung geworfen wurde. Wir sollten uns auf eine rosarote Wolke setzen. Dieses kitschige Bild erinnerte mich an märchenhafte Lügen aus der Kindheit und brachte mich aus dem Flow.

Wenn dich deine eigene Stimme irritiert, kannst du eine Freundin oder einen Freund bitten, den Text aufzuzeichnen, oder eine KI-Stimme dafür nutzen.

Zur Sprache

Bei der Ansprache habe ich mich für ein Wechselspiel zwischen *Du* und *Wir* entschieden. Du gehst deinen Weg individuell, doch wir alle haben dasselbe Ziel.

Um den Text lebendig und zugänglich zu gestalten, wechsele ich zwischen der weiblichen und männlichen Form. Natürlich sind dabei Frauen, Männer und alle Menschen in ihrer Vielfalt gemeint.

Ich wünsche dir viele freudige Momente und tiefgehende Erkenntnisse auf deiner Reise. Sei dir gewiss, dass du nichts falsch machen kannst. Echnatiel sagt dazu:

*Jeder erneute Versuch ist Bewusstwerdung.
Perfektion ist Stillstand.*

GRUNDPRINZIPIEN

Was ist Medialität?

Würden wir eine Umfrage starten, bekämen wir von zwanzig Menschen zwanzig verschiedene Interpretationen darüber, was Medialität ist.

Ich finde diese individuelle Öffnung wundervoll und richtig für unsere heutige Zeit. Und doch scheint es mir wichtig, die Begriffe anhand der klassischen medialen Schulungen zu beleuchten. Denn wie können wir uns verstehen, wenn jede und jeder von uns die Begriffe anders interpretiert?

Ein kleiner geschichtlicher Ausflug

Schon in vergangenen Kulturen und Religionen wurde von Orakeln und Schamanen der Kontakt zur geistigen Welt vermittelt. Der Begriff *Medium* entstand jedoch erst im 19. Jahrhundert durch den sogenannten Spiritualismus. Bekannt wurde er vor allem durch die Sessancen mit Verstorbenen und anderen geistigen Energien. In England hat sich diese Bewegung sehr schnell ausgebreitet. Bis heute spielen die mediale Ausbildung in England (Stanford) und die festgelegten Begriffe und medialen Bereiche eine zentrale Rolle.

Erst mit der New-Age-Bewegung aus den USA, die ihren Höhepunkt in den 1980er-Jahren hatte, wurde dieses Regelwerk immer mehr individualisiert. Nebst dem Spiritismus fanden auch alternativ-religiöse und spirituelle Aspekte ihren Weg in die Medialität.

Doch lasst mich hier von vorne beginnen, mit der klassischen Medialität, damit wir eine gemeinsame Begriffsebene schaffen können.

Medialität im klassischen Sinne wird in drei Bereiche unterteilt.

Sensitivität

Damit ist unsere Intuition gemeint. Ebenso unsere Sinne, die wir im Alltag leben und die uns von Geburt an mitgegeben wurden. Sie lassen sich gezielt trainieren und/oder schärfen. Aus dem Sehen kann Hellsehen, aus dem Fühlen Hellfühlen werden und so weiter.

Bestimmt hast du schon erlebt, dass du in ganz alltäglichen Situationen deinem Bauchgefühl oder einem intuitiven Impuls nachgegeben bist. Mit der Zeit folgst du diesen Eingaben immer öfter. Dadurch baust du Vertrauen in deine Wahrnehmungskanäle und Intuition auf.

Sensitivität, Bauchgefühl, Intuition – sie alle stehen uns allen zur Verfügung, wenn wir uns entspannen und den kontrollierenden Verstand ein wenig loslassen.

Jenseitskontakte

Das Kommunizieren mit Verstorbenen setzt einen bewussten Fokus und tiefere Entspannung sowie spezielle Techniken, die erlernt werden müssen, voraus. Diese bauen auf den Wahrnehmungskanälen und einem tieferen veränderten Bewusstseinszustand auf. Dadurch können wir unserem Gegenüber gewissermaßen *beweisen*, dass Onkel Paul wirklich mit uns kommuniziert.

Channeling

Das klassische Channeling beschreibt einen Zustand der Tiefentrance. Das Medium übermittelt Botschaften der Quelle, Geistführung oder aus der Seelenebene. Es stellt der Lichtebeine sein Sprachorgan zur Verfügung und kann sich hernach nicht an die Aussagen erinnern.

Aus diesem Grunde ist ein klassisches Channeling auch absolut wertfrei bezüglich der Persönlichkeit des Mediums.

Was sich verändert hat

Die festen Begriffe, die früher die Grenzen zwischen den verschiedenen medialen oder trance-medialen Disziplinen festlegten, haben sich nun vermischt.

Einerseits sehe ich dies als eine sehr positive Entwicklung. Durch den Wegfall der starren Regeln können wir uns heute individueller entfalten. Auf der anderen Seite entsteht dadurch auch Verwirrung und ein Misch-Masch von Botschaften, deren Quelle nicht mehr klar erkannt werden kann.

So nennen heute viele Medien die Übermittlung von intuitiven Informationen *Channeling*. Die Ratsuchenden erwarten eine wertfreie und direkte Information aus der Lichtwelt. Sie erhalten jedoch eine (vielleicht sogar wertgefärbte) Botschaft durch die Hellsinne des Mediums.

Das kann schwierig werden für beide Seiten und stellt uns vor ganz neue Herausforderungen. Durch die Ausdehnung der Regeln und

Definitionen, durch die Individualisierung und Freiheit werden wir auch als Medien vermehrt in die Eigenverantwortung gezogen.

Großartig, dass Medialität alltäglich und für alle zugänglich wird und ist. Schön, dass es viele Wege gibt und sie alle möglich sind. Das bedeutet aber auch, dass die früheren Rollen nicht mehr funktionieren. Wenn für alle alles möglich ist, ist ein Medium nichts besonderes mehr, glücklicherweise.

Wir können uns nicht mehr, wie in früheren Zeiten, in der Rolle der Weissagenden oder des von Göttern übermannten Propheten verstecken. Der Begriff *Medium* verliert an Magie und fordert mehr persönliche Verantwortung. Und das ist richtig so, denn wie wir im nächsten Kapitel sehen, war das vorher nicht sehr bewusstseinsfördernd für die Ratsuchenden.

Magische Medialität und Wahrsagerei

Kannst du dir vorstellen, wie das Leben vor hundert Jahren oder noch früher war? Radio, Telefon und Fernsehen gab es nicht. Reisen bedeutete tagelanges Gehen oder bestenfalls einen Ritt auf dem Esel oder Pferd.

Beziehungen waren auf Dorf oder Kleinstadt begrenzt, Familie und Gemeinschaft standen im Mittelpunkt. Nicht immer aus echter Verbundenheit, oft aus reiner Notwendigkeit und Sicherheitsdenken.

Auch Zukunftsträume waren bescheiden. Man hoffte auf eine gute Ernte, einen passenden Partner oder eine Partnerin und vielleicht auf einen bestimmten Beruf. Die Welt war klein, die Grenzen eng, der Spielraum für individuelle Lebensentwürfe gering.

Geistigen Rat gab die Kirche, die damals mehr vom Fegefeuer als von Liebe und Vergebung predigte. Hoffnung und Inspiration richteten sich eher aufs Jenseits als aufs Hier und Jetzt. Der Mensch galt als schwach und schuldig. Er sollte das Böse in sich überwinden. Möglich war das nur durch Anpassung an Gemeinschaft und Kirche. Sich selbst wichtig zu nehmen, galt als selbstsüchtig, was heute glücklicherweise nicht mehr so ist.

In diesem Umfeld schien niemand eigene Macht über seine Wünsche

und Bedürfnisse zu haben. Das Schicksal war festgelegt, von Natur, Gemeinschaft und Kirche bestimmt. Der Einzelne galt wenig, Eigenständigkeit war unerwünscht.

Hilfe konnte daher nur von außen kommen: durch Anweisung, Prophezeiung von einigen wenigen, die mit höheren Mächten in Verbindung zu stehen schienen. Wahrsagungen waren oft mit Drohungen und magischen Ritualen verbunden und wurden meist voller Ehrfurcht und Furcht befolgt. Sicher war es in jener Zeit erleichternd, von einer weisen Frau oder einem weisen Mann zum Beispiel klare Anweisungen zu bekommen, was auf dem Feld zu vergraben war, damit die Ernte gut wurde.

Diese Form von Wahrsagerei und Prophezeiung verband sich mit dem Glauben, dass Medien oder religiöse Vermittelnde mehr Wissen, Verbindung zum Göttlichen und vor allem mehr Macht hatten. Man vertraute darauf, dass sie die Schicksalsfäden sehen konnten und befolgte deshalb die Ratschläge unreflektiert.

Magische Medialität findet sich heute noch in der Wahrsagerei. Zwar sind Existenzängste bei uns in Europa nun geringer als früher, doch persönliche Unsicherheit bleibt. Die Ernteprognoze von damals ist heute vielleicht ein Karrieretipp. Die magischen Gegenstände, die für eine gute Ernte im Feld begraben wurden, sind zu Kristallen auf dem Fenstersims geworden, denen besondere Wirkungen zugeschrieben werden. Ein Stein, ein Satz auf Papier, ein medialer Hinweis, all das kann unseren Fokus unterstützen, jedoch nicht eigenständig unsere Probleme lösen.

Entscheidend ist, ob wir diese Dinge als *Verstärker* unserer eigenen bewussten Absicht sehen oder ihnen selbst die *alleinige* Macht zuschreiben. Tun wir Letzteres, verlassen wir die mediale Sitzung vielleicht beruhigt oder hoffnungsvoll, aber nicht weiser oder gestärkter. Fragen wie »Wann lerne ich einen Mann kennen?« werden in der Wahrsagerei oft mit konkreten Hinweisen beantwortet: Im Herbst wird ein Mann mit Bart und Brille auftauchen und die zum Kauf angebotene Kette soll man immer tragen. So eine Antwort kann Hoffnungen und Zuversicht wecken. Und vielleicht erfüllt sich die Prophezeiung sogar, weil der Fokus nur noch auf diese eine Möglichkeit

gerichtet ist. Wer keinen Bart und keine Brille trägt, bleibt unsichtbar.

*Echtes Wachstum und Erkenntnis bleiben aus,
wenn das Medium die Zukunft wahrsagt
oder einem Gegenstand
die alleinig heilende Wirkung zuschreibt.
Das alte magische Weltbild macht uns zum Opfer.*

Tatsächlich ist es so, dass die Zukunft sich jederzeit verändern kann. Jede und jeder Beteiligte in einer Situation hat einen freien Willen und Einfluss darauf.

Heute mag es richtig erscheinen, für eine Beziehung zu kämpfen, weil in der Zukunft Haus, Hund und Kinder winken. Doch schon morgen kann die Partnerin sich in jemand anderen verlieben. Dann stimmt die Voraussage plötzlich nicht mehr.

Es gibt immer mehrere Möglichkeiten der Zukunft, denn alle Beteiligten erschaffen sie gemeinsam. Und immer ist die Voraussage in Wahrheit nur ein Blick ins Jetzt und seine *Möglichkeiten*.

Wir müssen akzeptieren, dass das Leben ein kreatives, lebendiges Spiel ist. Der einzige feste Punkt liegt in unserem Innersten – das aber in ständiger Bewegung ist. Alles von außen ist lediglich Anregung. Wir entscheiden selbst, ob wir ihr folgen und das Risiko bewusst eingehen. Es gibt immer ein Risiko in der Selbstbestimmung. Sagen wir Nein, verpassen wir die Möglichkeiten, die ein Ja mit sich bringt und umgekehrt.

Wahrsagerei kann im Moment entlasten und Hoffnung geben, doch sie übersieht, dass wir selbst für unsere Realität verantwortlich sind und nur durch diese Verantwortung wachsen können. Sie hält uns in der Opferrolle. Wir müssen nicht nachdenken oder entscheiden, sondern lediglich dem Rat folgen. Funktioniert es nicht, ist das Medium schuld. Klappt es, wird das Medium bewundert und bei Unsicherheit erneut konsultiert.

So entsteht Abhängigkeit, die uns daran hindert, in die eigene Weisheit hineinzuwachsen – im krassen Gegensatz zur Medialität, die mit Spiritualität verbunden ist.

Was ist Spiritualität?

Spiritualität hat viele Gesichter. Sie ist weder an eine Religion noch an eine bestimmte Glaubensrichtung oder Meditationspraxis gebunden. Vielmehr ist sie die persönliche Suche nach Sinn und der Verbindung zu etwas Größerem. Sie ist eine innere Reise, die das Bewusstsein erweitert und die persönliche Entwicklung fördert.

Auch der Zugang zur Spiritualität hat sich in den letzten Jahrzehnten gewandelt. In den 1970er-Jahren verband man sie meist mit indischen Gurus und religiösen Strömungen anderer Kulturen, angeführt von einem Lehrmeister.

Heute steht stärker der Wunsch im Vordergrund, den individuellen Weg zu finden. Viele Menschen beschäftigen sich gleichzeitig mit Zen, Schamanismus und Engeln, auf der Suche nach Kontakt zu etwas Höherem und Sinnhaftigkeit. In unserer Zeit der Individualität wollen wir uns nichts vorschreiben lassen. Wir suchen Inspiration, um die Antworten selbst zu entdecken.

Dieser Weg kann anstrengend und verunsichernd sein. Wir sind aufgefordert, uns selbst als Lehrende und Lernende für unsere Erfahrungen zu verantworten, mit allen Konsequenzen. Manchmal sehnen wir uns nach alten, sicheren Strukturen zurück. War es früher nicht einfacher, als Gurus oder spirituelle Führungspersonen die Menschen anleiteten und den Weg rigoros vorschrieben?

Ein Blick auf das vorherige Kapitel zeigt, dass wir heute freier sind als damals. Die Entwicklung von der magischen Medialität zur individuellen Spiritualität macht deutlich, wie sehr sich unsere Möglichkeiten erweitert haben.

Es spricht nichts dagegen, sich weiterhin mit spirituellen Lehren zu beschäftigen. Wir können viel von ihnen lernen. Doch durch unsere eigene bewusste Wahrnehmung gelangen wir wahrhaftiger zu unserem inneren Wesenskern. Der Weg dorthin wird uns nicht mehr vorgegeben, sondern dient als Inspiration. Wir dürfen – und müssen – ihn selbst entdecken.

Spirituelle Medialität

In meiner Arbeit und in diesem Buch verbinde ich den medialen und spirituellen Ansatz miteinander. »Spirituelle Medialität« bedeutet für mich, mit Hilfe medialer Werkzeuge die Persönlichkeit zu entfalten, Bewusstheit zu entwickeln und spirituelle Erkenntnisse zu gewinnen. So entsteht eine tiefere Verbindung zu uns selbst, zu anderen Menschen und zur geistigen Welt.

Dabei steht nicht die Zukunft im Mittelpunkt, sondern die Gegenwart.

In der spirituellen Medialität geht es nicht um Anleitungen, sondern um Erkundung.

Es zählen nicht das reine Ergebnis und Ziel, sondern der Weg und das Bewusstsein, die dahin führen. Wir fragen uns: Wer waren wir? Wer sind wir jetzt? Wer möchten wir werden, und wie passt das zu unserem Seelenwunsch?

Trotz der Inspiration durch mediale und spirituelle Kanäle bleibt die Verantwortung immer bei uns. Unser freier Wille bildet die Grundlage für unsere Erfahrungen und Entwicklung. Auf Seelenebene sind wir alle verbunden und eins. Als Persönlichkeit aber sind wir individuell, mit ganz eigenen Herausforderungen. Wir sind gleichwertig, jedoch nicht gleich.

Dieser Punkt ist wichtig: Es gibt kein universelles Raster, das für alle gilt. Kein Ratschlag passt für jede Person. Keine Regel ist für alle richtig.

Du kennst diese Situation sicher: Du bist unschlüssig, traurig oder verwirrt und wendest dich an deinen Freundeskreis. Jede und jeder von ihnen gibt dir einen anderen Rat, betrachtet einen anderen Aspekt als entscheidend. Alle meinen es gut, aber alle sprechen aus der eigenen Lebenswelt. Diese kann sich stark von deinen Werten und Zielen unterscheiden.

Deshalb fühlen wir uns manchmal unverstanden oder können mit den Ratschlägen nichts anfangen. Sie erreichen unseren eigenen Wesenskern, unser persönliches Universum nicht.

Auch in meinen Kursen erzählten mir viele Menschen, wie sie sich zwangen, still zu meditieren und wie sie von sich enttäuscht waren, wenn das nicht gelang. Sie wollten es richtig machen, so wie die anderen. Doch vielleicht bringt eine entspannte Geh-Übung mehr Ruhe als das Sitzen, oder Joggen und Tanzen führen in einen Zustand, der ebenso meditativ ist.

*Alle Lehren, Werkzeuge und Erkenntnisse
sind in erster Linie Inspiration.*

Wir sind frei, das Passende für uns auszuwählen und anderes zu verwerfen. Tun wir das nicht, geraten wir in Zweifel und kommen von unserem persönlichen Weg ab.

Spirituelle Medialität möchte eine Brücke schlagen zwischen Persönlichkeit und wahrem Wesenskern sowie der Seelenebene. Ziel ist es, bewusster zu werden und den eigenen Weg sinnstiftend weiterzugehen, indem wir auch mediale Werkzeuge nutzen.

Voraussetzung dafür ist, dass wir auf unsere seelischen Impulse hören und unser persönliches Wertesystem kennenlernen. Anschließend können wir uns für dasjenige der anderen Menschen öffnen und ihnen inspirierend zur Seite stehen.

EINFLÜSSE

Polarität und Urkraft

Hast du auch schon davon gehört, dass einige spirituelle Theorien den Planeten Erde als »Kinderplaneten« bezeichnen? Damit wird behauptet, dass unsere Körperlichkeit und Emotionen nur eine niedrige

Stufe des spirituellen Bewusstseins ermöglichen und sich deshalb auch nur unreife Kinderseelen auf die Erde inkarnieren bei der Wiedergeburt. Dazu möchte ich Echnatiel direkt sprechen lassen:

*In anderen Universen ohne Körperlichkeit wird geistig
kreiert. Die Herausforderung, die eigene Realität
trotz Emotionen und Körper zu gestalten,
abhängig von Einflüssen wie der Umwelt und Welt,
ist um vieles schwieriger.
So manche alte Seele hat sich bisher spirituell
orientiert und lernt nun, mit der Materie umzugehen.*

Es ist wahr, dass wir auf unserem Planeten mit vielfältigen Herausforderungen konfrontiert sind. Manchmal fühlen wir anders, als wir denken. Manchmal möchten wir mehr, als unser Körper zulässt. Und immer sind wir konfrontiert mit der Polarität.

Polarität, also die Gegensätzlichkeit zweier Pole, findet sich in allem. Wir sagen Ja oder Nein. Wir nehmen vorwiegend Licht oder Dunkelheit wahr, sehen das Glas als halbvoll oder halbleer. Wir sind gerne aktiv oder passiv, geben Verstand oder Emotionen den Vorzug und sehnen uns nach Nähe oder Distanz. Immer stehen wir zwischen zwei gegensätzlichen Polen. Wir bewegen uns hin und her, auf der Suche nach der Mitte und Ausgeglichenheit.

Vielleicht hast du dich schon gefragt, wie es möglich wäre, das Negative zu vertreiben, oder dir vorgenommen, nur das Positive wahrzunehmen? Das ist nicht möglich. Oder nur möglich, wenn du dir die Blase einer schein-heiligen Welt aufbaust. Gäbe es keine Polarität, so könntest du keine Entscheidungen treffen, nicht mit deinem freien Willen mitkreieren und nicht innerlich wachsen.

Negatives und Positives, Licht und Schatten existieren im Inneren wie Äußeren.

Nur indem wir den Schatten sehen, erkennen wir das Licht.

Wenn wir diese Polarität anerkennen, können wir daran arbeiten, nicht in einem der beiden extremen Pole stecken zu bleiben. Tief in unserem Wesen ist uns dies bewusst. Schon im Säuglingsalter entscheiden wir uns für einen der beiden Pole – oder besser *Urkräfte*. Die Urkraft der Erde lässt uns materiell, die Urkraft des Geistes gedanklich kreieren.

Hast du schon einmal einem Neugeborenen in die Augen gesehen? Manchmal ist sein Blick absolut klar und Weisheit scheint darin zu leuchten. Dann wieder geht sein Blick durch uns hindurch, als würden wir nicht wahrgenommen. Dieser Eindruck ist richtig, denn nach unserer Geburt switchen wir monatelang zwischen der geistigen und irdischen Welt hin und her. In dieser Zeit treffen wir, zusammen mit der Seele, die Wahl, welche der beiden Urkräfte uns *hauptsächlich* inspirieren soll.

Diese Entscheidung prägt unsere Persönlichkeit und hat auch Einfluss auf unseren Weg in die spirituelle Medialität. Durch die *Erdkraft* können wir mit Körper, Emotion und Materie schöpferisch wirken, mit der *Geistkraft* durch den Intellekt, die Intuition und geistige Visionen.

Keine dieser Urkräfte ist besser als die andere. Beide sind jeweils eine Schale in der Waage der weltlichen Polarität. Für welche Kraft auch immer wir uns entschieden haben, die andere schlummert weiterhin in uns oder wird uns von außen gespiegelt. Ziel ist es, den ausgewählten Pol ausgeglichen zu leben, nicht ins Extrem zu fallen, sondern auch offen für die andere Polarität zu bleiben.

Verharren wir nur in unserem gewählten Pol, sei dies Erde oder Geist, so stehen wir still. Unsere Haltung wird immer extremer und trennt uns ab von der anderen Urkraft.

Menschen, die nicht unserer, sondern der anderen Urkraft folgen, spiegeln uns dies, damit wir den Schatten, den ungelebten Gegenpol in uns wahrnehmen können. Dies gilt für alle Lebensbereiche.

Ein einfaches Beispiel aus der Welt der Emotionen: Oskar wollte sein Leben lang frei und unabhängig sein und hatte keine festen Beziehungen. Er ist ein luftiger Geist. Martha hingegen mag das Alleinsein nicht und träumt von Haus und Kindern mit einem festen Partner.

Sie hat erdige Ziele und braucht Bodenständigkeit.

Diese Gegensätzlichkeit hat die beiden auch fasziniert. Sie haben sich ineinander verliebt. Martha fühlte sich mit Oskar so unbeschwert, als schwebte sie über dem Boden. Oskar hingegen schätzte, dass er sich getragen und geerdet fühlte mit Martha.

Die beiden haben sich – nebst allen anderen Aspekten – in die gegensätzlichen Urkräfte verliebt. Sobald die Verliebtheit sich in ernstere Liebe wandelt, wird die Zukunft ein Thema. Sie erfahren die gegenseitige Spiegelung verstärkt, was zu Konflikten führen kann. Martha wirft Oskar Bindungsängste und Verantwortungslosigkeit vor. Für Oskar hat Martha Distanzprobleme und wenig Eigenständigkeit.

Wenn beide bereit sind, den Konflikt auszutragen, werden sie vielleicht erkennen, dass sie sich beide auf der extremen Seite der Pole befinden und sich annähern können. Martha wird bewusst, dass sie selbst mehr Luftigkeit leben sollte, und Oskar, dass mehr Verbindlichkeit seine Freiheit nicht verhindert.

Beide machen einen Schritt zur Mitte hin und entdecken die ihnen unbekannte Kraft der anderen Polarität. Oskar kann mehr Nähe und Martha mehr Eigenständigkeit annehmen und zulassen.

Bleiben beide in ihren Polen stecken, so kann es sein, dass sie sich noch mehr an ihre Urkraft binden. Daraus kann resultieren, dass Martha schon nach einem Monat nachfragt, ob er im nächsten Jahr bereit für Kinder sei, und Oskar bekundet, dass er nur im Jetzt leben will. Die Mitte, die Möglichkeit, durch die Gegensätze zu wachsen, bleibt beiden versperrt.

*Das Erdige wird durch das Geistige befruchtet,
das Geistige durch das Erdige manifestiert.*

Ein zweites Beispiel, bezogen auf Spiritualität und Heilung, findest du im nachfolgenden Schaubild dargestellt. Ich habe das Beispiel eines Arztes (Erdkraft) und eines spirituellen Lehrers (Geistkraft) *übertrieben* gestaltet, damit der Prozess zwischen den Polen klarer wird.

Erläuterungen zum nachfolgenden Schaubild

In der *linken* Säule (S. 33) zeige ich die Grundkraft von Ärzten auf. Ärztinnen und Ärzte arbeiten mit der Urkraft der Erde und kreieren materiell durch die Körperlichkeit.

Wenn dieser Pol keine Spiegelung durch den anderen (das Geistige) akzeptiert, wird der Fokus auf das Materielle, hier den Körper, extremer. Nur die Gesundheit und körperliche Optimierung zählen und alle gegensätzlichen Werte werden ausgeblendet.

Beispiele dafür wären Spitzensport, Schönheits-OPs für 14-Jährige, Heilung ohne Einbezug von Bewusstseinsarbeit, Lebensverlängerung um der Langlebigkeit willen und so weiter.

Ist der Arzt jedoch offen für den Gegenpol der Geistkraft und deren Energien, bezieht er dies mit ein. Vielleicht studiert er alternative Medizinbereiche oder befasst sich vermehrt mit den geistigen Werten.

Umgekehrt und in der *rechten* Säule dargestellt, kann die mentale Grundkraft eines spirituellen Lehrers sich zu sektiererischem Predigen ohne Verbindung zum Alltag und der Persönlichkeit der Menschen verschärfen.

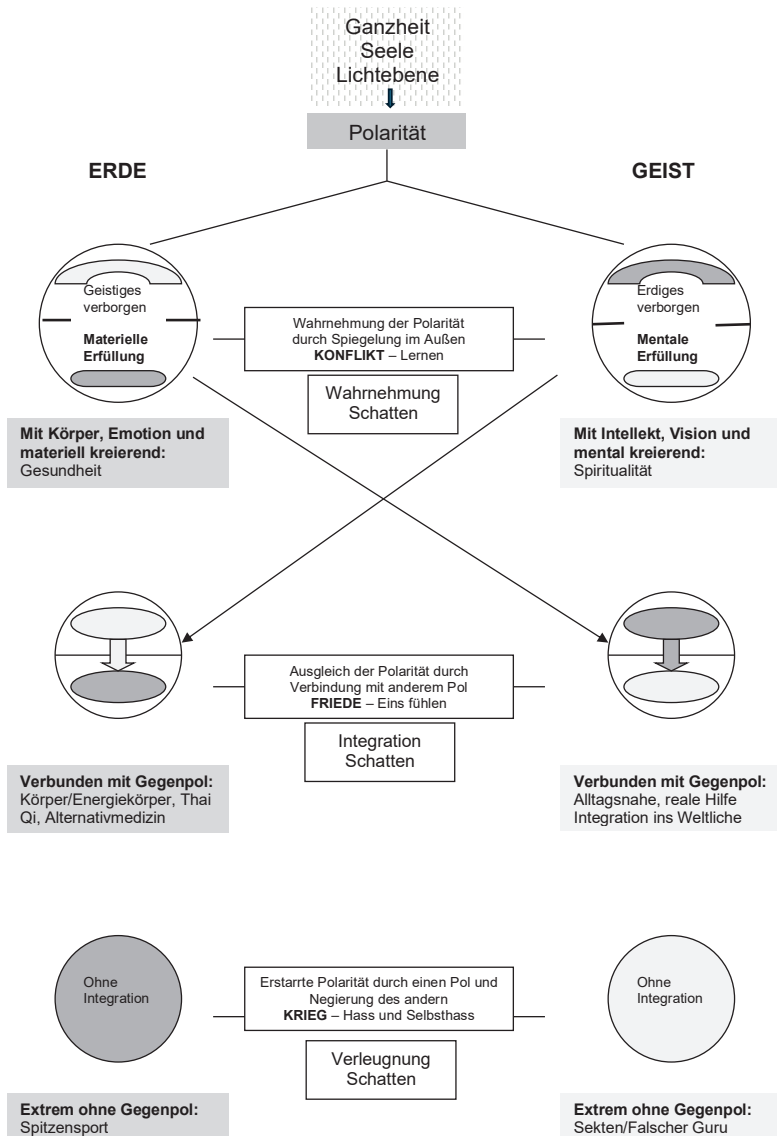
Er stellt seine geistigen Impulse und sich selbst über alles, verbreitet Schuldgefühle und kümmert sich nicht um die Realität seiner Ratsuchenden.

Inspiziert vom Gegenpol der Erdkraft kann das geistige Prinzip jedoch integriert werden. Der spirituelle Lehrer bietet nun nicht nur geistige Impulse, sondern konkrete Erkenntnisse an, die sich in der materiellen Welt verankern lassen.

Polarität und Urkraft

Vielleicht fragst du dich nun, warum diese Urkraft für die mediale Arbeit so wichtig ist? Wenn du Botschaften empfängst, fallen diese auf den Boden deiner Persönlichkeit und die Präferenz deiner Urkraft. Das Wissen um sie kann sehr hilfreich sein.

Wenn du dich beispielsweise für eine Weiterbildung in der alternativen Medizin interessierst, kannst du die passende Richtung viel klarer sehen. Dir ist die Erdkraft nahe? Dann fühlst du dich vermutlich



Der Ausdruck »Schatten« ist nicht »dunkel und negativ« gemeint, sondern im Sinne der wenig gelebten und daher verborgenen polaren Urkraft.

© Astrid Spirig

weniger im Reiki, sondern eher in der Akupunktur oder Physiotherapie wohl. Deine Geistkraft hingegen wird dich vielleicht zum Mentaltraining oder zur Hypnosetherapie ziehen.

Wenn du mediale Botschaften oder sensitiv empfangene Informationen für andere Menschen weitergibst, gewinnt die Urkraft noch viel mehr Bedeutung. Du kennst sicher das Sprichwort »Es ist der Ton, der die Musik ausmacht« oder den Ausdruck »Wie sage ich es meinem Kinde?«.

Wenn du als Geistkraft einer Geistkraft gegenüber sitzt, ist das kein Problem. Ihr bestärkt einander und du sprichst sozusagen dieselbe Sprache wie dein Gegenüber. Was aber, wenn der Empfänger eine Erdkraft ist?

Ist dir dies bewusst, kannst du dieselbe Information so formulieren, dass sie beim Gegenpol ankommt. Anders gesagt: Wenn du weißt, wie du tickst, erkennst du, wenn dein Gegenüber anders tickt, und kannst hilfreichere Worte wählen oder Aspekte erkunden. Eine Botschaft, die nicht verstanden wird, ist nutzlos.

In der nachfolgenden Übung will ich dich dazu inspirieren, deine Urkraft zu entdecken.

Übung: Polarität und Urkraft

Überlege dir, welche der Urkräfte dir näher liegt.

Erinnere dich an dir wichtige Themen und Entscheidungen in deinem Leben.

Reflektiere, ob deine Vorlieben mehrheitlich geistiger oder erdiger Natur sind.

Die folgenden Fragen mögen dich inspirieren:

- Ist dein Körper ein Spiegel für dich und lässt dich meist sofort durch Unwohlsein spüren, wenn etwas nicht in Ordnung ist? Oder wirst du eher gedanklich belastet, wenn etwas nicht in Ordnung ist?
- Ist dein Körper (sein Aussehen, dein Wohlgefühl mit ihm) wich-

tig für dich und dein Bewegungsdrang groß? Oder funktioniert er für dich einfach und du hast nur den Drang, dich um ihn zu kümmern, wenn er nicht funktioniert?

- Wäre es für dich eine schreckliche Vorstellung, körperlich verletzt zu werden und zu bleiben? Oder ist die Vorstellung, geistige Fähigkeiten nicht mehr so gut nutzen zu können, schlimmer?
- Bestimmt kommen dir noch mehr Beispiele in den Sinn, während du dies liest. Bist du eher im Körper oder in Gedanken zuhause? Eher im Erdigen als im Geistigen?

Bitte werte nicht. Jeder Pol braucht den anderen, wie du unterdessen weißt.

Wenn du herausgefunden hast, welche Urkraft du verfolgst, so nutze jede Gelegenheit, die gegensätzliche Kraft zu erkunden.

*Was zu dir gehört, funktioniert automatisch.
Dort, wo du dich fremd fühlst, kannst du wachsen.*

Von Beginn an prägend sind jedoch nicht nur die Urkräfte, die sich auf die weltliche Polarität beziehen.

Die sogenannten Seelengaben begleiten uns und unsere Persönlichkeit etwas differenzierter.



Astrid Spirig, geboren 1954, lebt in Zürich. Sie arbeitete viele Jahre selbstständig als Heilerin, bis sie sich der spirituellen Medialität zuwandte. Über Jahrzehnte hinweg begleitete sie Menschen in ihrer Beratungspraxis und übermittelte Botschaften aus der geistigen Welt. Inspiriert durch ihre Geistführung Echnatiel begann sie 2006 damit, Seminare anzubieten. Dabei lag ihr stets am Herzen, die Informationen und medialen Werkzeuge bodenständig und alltagstauglich zu vermitteln.

Seit 2024 übermittelt sie ihr Wissen als Autorin. Von Astrid Spirig sind bereits die Werke »Über das Diesseits und das Jenseits« sowie »Erkenne deinen Seelenstrahl und lebe deine Berufung« im

Neissuerverlag erschienen.

Dieses Buch schließt ihre Trilogie über Spiritualität und deren Integration in den Alltag ab.



Das gesamte Programm des Neissuferverlages
finden Sie unter:

www.neissuferverlag.de

Stöbern Sie nach weiteren interessanten Büchern.
Lernen Sie unsere Autorinnen und Autoren kennen.
Finden Sie alle Termine, Lesungen und Kurse.
Abonnieren Sie unseren Newsletter, um von Neuigkeiten,
Gewinnspielen, Aktionen, etc. zu erfahren.
Folgen Sie uns auch auf
Instagram und Facebook.

Ihr Neissuferverlag – vielSEITIGer Lesegenuss



Spirituelle Medialität beginnt mit dir selbst – nicht mit übersinnlichen Phänomenen.

Astrid Spirig zeigt in diesem praxisnahen Kurs, wie du deine natürliche Intuition Schritt für Schritt vertiefst und eine bewusste Verbindung zu deiner persönlichen Geistführung aufbaust.

Fernab von Wahrsagerei und abgehobener Esoterik führt dieses Buch auf einen bodenständigen, eigenverantwortlichen Weg. Du lernst, deine Hellsinne – Hellfühlen, Hellsehen, Hellwissen – über die Arbeit mit deinen Chakren und veränderten Bewusstseinszuständen gezielt zu aktivieren. Von der Erdung im Alltag über das Innere Selbst bis hin zum Höheren Selbst und der Lichtebe-
ne baut jedes Kapitel organisch aufeinander auf.

Als erfahrene Heilerin und Medium verbindet die Autorin jahrzehntelange Praxis mit warmherziger Klarheit. Persönliche Erfahrungen, gechannelte Weisheiten und konkrete Übungen greifen nahtlos ineinander. Merkblätter und eine vollständige Meditation zum Selbsteinsprechen machen das Buch zum täglichen Begleiter.

Jeder Versuch ist Bewusstwerdung – Perfektion ist Stillstand.
Dieses Buch stärkt alle, die ihre spirituelle Praxis mit Eigenverantwortung, Mitgefühl und Alltagsnähe leben möchten.