

Monika Kröninger

Anleitung zum

SELBST



CHANNELING

Alle Antworten sind in Dir

LESEPROBE



RiWei

Dr. Monika Kröninger

ANLEITUNG ZUM SELBST CHANNELING

Alle Antworten sind in Dir

LESEPROBE



Inhalt:

Einführung	4
Mein Um-Weg	7
Was ist Channeling mit sich selbst?	10
Was ist mein Ich-Selbst?	12
Der große und der kleine Selbstfindungstrip	17
Die sieben hermetischen Regeln der Affirmation.....	21
1. Das Prinzip der Geistigkeit:	22
2. Das Prinzip der Analogie (Entsprechung):.....	22
3. Das Prinzip der Polarität:	22
4. Das Prinzip der Schwingung:.....	22
5. Das Prinzip des Rhythmus:.....	22
6. Das Prinzip der Kausalität (Ursache und Wirkung):.....	22
7. Das Prinzip des Geschlechts:.....	22
ES ist mehr!.....	31
Positive und negative Energien	37
Selbst-Gespräche	52
Gleichmut.....	52
Selbstachtung	59
Loslassen.....	66
Eigenwert	72
Annehmen.....	76
Vertrauen	92
Entscheidungsfreiheit	97
Wie spreche ich mit mir Selbst?	103

Einführung

Wie geht es dir? Über zwei Ecken hörte ich, dass eine Bekannte mich nicht mehr anrufen will, da ich ihr zu viel jammern würde. Dann frag mich halt einfach nicht, wie ES mir geht! Obwohl ich zugeben muss, dass ich mir auch schon oft gewünscht habe, diese Frage besser nicht gestellt zu haben. Aber zum Glück behalten die meisten anderen Menschen das ES und seinen Gang für sich.

Was ist aber eigentlich dieses ES, das geht oder nicht geht? Das Leben? Geht das Leben? Manchmal habe ich das Gefühl, es verirrt sich etwas, vor, zurück, links, rechts. Ankommen tut es: am Ende, egal wie und wo. Für ES ist es egal, für mich aber nicht. Wenn mich auf meinem Lebensweg der Schuh drückt, dann sage ich das auch! Aua!

Also gut, nehmen wir an, ES wäre das Leben. Dann würde ich gerne nett, locker, leicht und fröhlich durch ES spazieren. Ich mag nicht Bergsteigen, weil ich Höhenangst habe und zu viel schnaufen muss, da mir jede Zigarette, die ich in meinem Leben geraucht habe, ein Wanderliedchen pfeift. Und weil, wenn man oben ist, man auch wieder runter muss. Ganz schlecht. Wenn ich am Ende meiner Reise bin, möchte ich es bitte nicht mitbekommen. Dazwischen keine Steine, über die ich stolpern und mir dann vielleicht weh tun könnte. Ja, sichere Wege! Bloß nicht ausrutschen! Am Ende komm ich dann nicht mehr hoch oder muss bis zum Schluss humpeln.

Dann möchte ich große auffällige Schilder, die sagen: Achtung, wenn Sie hier abbiegen, kommen Sie nach Trä-

nenbach. Und ich möchte eindeutige Hinweise auf Sumpflandschaften, in denen ich vielleicht stecken bleiben könnte. Und keine Hindernisse – bin doch kein Hürdenläufer! Nein, und keine Schlachtfelder, nur schöne, harmonische Landschaften. Dann soll es nicht zu heiß und nicht zu kalt sein. Nur liebe Menschen. Ich kann ja verstehen, dass sich auch einige auf den Weg machen, die jetzt nicht gerade mein Fall sind bzw. zuerst schon, dann aber nicht mehr.... Aber die könnten doch ein Schildchen bekommen: Very Impossible Person! Ist das alles zu viel verlangt? Fast jeder Reiseveranstalter drückt einem, neben Werbung in eigener Sache, auch jede Menge Infomaterial zu Land und Leute in die Hand: do's and don'ts.... Die VIPs bekommen zwar kein Schildchen um (wäre aber bei manchen Reisegruppen empfehlenswert, damit man den Deppen gleich aus dem Weg gehen kann), aber die Schildchensache läuft, zumindest bei den meisten Veranstaltern, schon ganz gut. Und falls die Mist bauen, bekommt man sein Geld zurück. Warum ist ES nicht so? Weil man nicht das ganze Jahr Urlaub haben kann? O.k., ich wäre bereit, auf diesem Weg auch was zu tun. Ich brauche ja doch etwas zum Essen und muss auch schlafen. ES sollte aber Spaß machen und nicht zu anstrengend sein. Rumkommandiert will ich auch nicht werden – das geht nicht!

Falls ich mal krank werden sollte – was eigentlich gar nicht sein dürfte – dann muss ein netter Onkel Doktor „Heile, Heile Segen“ machen und mir sagen, dass ich gleich wieder gesund bin. Heute soll ich mich noch ein wenig aus-

ruhen und morgen geht ES dann weiter. Sollte ich nicht wissen wie oder sollte ich mich doch irgendwo verlaufen, dann hätte ich gerne jemanden, der mir sagt, wie ES weitergeht. Und zwar laut und deutlich. Am besten von dem, der die ganze Reise geplant hat. Aber so ist ES nun mal. Der Chef erwartet, dass man weiß, was man zu tun hat. Und die anderen aus der oberen Etage bleiben auch unsichtbar. Man könnte auch andere Wanderer fragen. Die Antworten lassen allerdings vermuten, dass manche die Orientierung im Leben auch etwas verloren haben... Die Landkarten, die angeblich den rechten Weg zeigen, sind wie sie sind: entweder es fehlt genau der Teil, den man gerade braucht oder man findet erst gar nicht seinen genauen Standort. Ganz schlimm, wenn man sie verkehrt herum hält. Wo ist eigentlich Norden?

Manche schließen sich Pfadfindergruppen an. Das ist allerdings nichts für mich. Ich stehe nicht so auf den Einheitslook. Es gab auch echte Pioniere, die hinterlassen haben, wie und wo ES lang geht. Also, einfach ihnen folgen? Haben Sie sich schon mal den Weg erklären lassen, von jemandem, der von jemandem gehört hat, wie er gehen sollte, und der wiederum von jemand anderem usw.?

Wenn Sie dieses Gefühl von Orientierungslosigkeit in Ihrem Leben auch des Öfteren erlebt haben, könnte das Selbstchanneling für Sie eine Unterstützung sein, Antworten auf Ihre Fragen zu finden. In diesem Buch möchte ich Ihnen meinen mehr oder weniger abenteuerlichen Weg beschreiben, wie ich zum Selbstchanneling und letztendlich zu mir gekommen bin. Bevor ich dann zum anschließenden

Praxisteil komme, erkläre ich einige spirituelle Prinzipien, wie die sieben hermetischen Regeln oder die Wechselwirkung von positiven und negativen Energien, die meines Erachtens wichtig sind, um das Selbstchanneling wirksam anzuwenden. Wenn Sie es allerdings ganz eilig haben – was ich absolut verstehen kann – können Sie auch sofort das letzte Kapitel aufschlagen und gleich loslegen.

Mein Um-Weg

Ich könnte jetzt einfach mal ganz laut rufen: „Hilfe! Wo bin ich hier? Wie bin ich hierhergekommen? Wie komme ich da bitte wieder raus?“ Mit dem Ruf soll es aber gerade anders laufen: er soll einen rufen... Ich sehe gerade Whoopi Goldberg als Nonne in dem Film „Sister Act“ und ihr Gesicht vor mir, als sie von einer der Schwestern gefragt wird, wann sie denn der Ruf ereilt hätte. In meinem Fall könnte ich da mit „vor ungefähr 20 Jahren“ antworten. Obwohl ich damals nicht zum Sprechen aufgelegt war und meine Ohren sich etwas taub anfühlten... Ich hatte wieder mal einen schrecklichen Hangover. Am Abend zuvor hatte ich zu viel getrunken und vor allem zu viele Zigaretten geraucht. Am nächsten Tag war ich zu einem befreundeten Pärchen zum Mittagessen eingeladen, die man normalerweise als ein wenig plemplem bezeichnen würde: Sie hatte ihren gut-bezahlten Job sausen lassen. Er hatte lange Haare und arbeitete auch nicht mehr. Dann aßen sie kein Fleisch und redeten von Schwingungen und Energien. Und sie schmissen sich irgendwelche Globulis ein. Das taten sie auch mit mir. Ich muss zugeben, die Kügelchen haben nicht sonderlich

geholfen. Das gute alte Aspirin wäre mir damals lieber gewesen. Aber das ist für einen echten Schwingungs Freak so was wie der Antichrist. Warum die Mittelchen nicht wirken konnten, erfuhr ich erst bei einem Homöopathiekurs 20 Jahre später. Globulis arbeiten zunächst auf der geistigen und dann erst auf der körperlichen Ebene. Mein Geist hatte sich damals von mir verabschiedet und auch mein Körper fühlte sich an, als ob er nichts mehr mit mir zu tun haben wollte. Und ich wollte nur eins, dass ES mir bald wieder besser ginge und nie wieder so....

In mir fand das Pärchen also ein dankbares und vor allem wehrloses Opfer für ihre esoterischen Theorien. Der Blick in den Badezimmerspiegel bestätigte die These „wie innen, so auch außen“. Einleuchtend waren auch ihre Ausführungen zu „wie oben, so auch unten“. Eine derartige Differenzierung gab es bei mir nicht mehr... Aber dazu mehr im sechsten Kapitel über die hermetischen Prinzipien.

Seit diesem Nachmittag kann ich wirklich sagen, dass das Sprichwort stimmt: „Wenn du glaubst, es geht nicht mehr, kommt von irgendwo ein Lichtlein her!“ Sie hatten tatsächlich viele Kerzen angezündet. Auch Räucherstäbchen. Diese und der an diesem Tag servierte überbackene Fenchel haben mich gelehrt, was es heißt, den Teufel mit dem Beelzebub auszutreiben. Noch heute überkommt mich ein sonderbares Gefühl, wenn ich Fenchel und eine bestimmte Sorte Räucherstäbchen rieche. Beidem begegne ich nicht mehr so unvoreingenommen wie bis vor jenem denkwürdigen Tag.

Wenn Sie jetzt nicht hören möchten, dass ich nie wieder

über die Stränge geschlagen hätte, enttäusche ich sie nicht. Aber die beiden haben etwas in mir verändert: Nach diesem Tag habe ich es geschafft, ein Jahr lang nicht mehr zu rauchen. Ich ernährte mich vegetarisch und nahm ab. Und ich habe angefangen, zu suchen. Das Problem war nur, ich wusste eigentlich nicht so genau was. Spirituelles Wachstum? Egal, ich machte mich auf einen neuen Weg – den Weg namens „Ich weiß nicht so genau wohin“. Heute würde ich meine ersten Schritte eher als eine eso-hysterische Wanderung bezeichnen.

In einigen Büchern habe ich schon gelesen, wie und dass wir uns das Leben unnötig schwer machen würden – aber ich habe nicht so ganz verstanden, wie es mit dem leicht machen geht. Meditieren soll ja gut sein. Also erwarb ich ein Buch über die richtige Meditationshaltung. Empfohlen wurde hier das sogenannten „Saßen“ – nein nicht sitzen, sondern „saßen“... Ich übte mich also im Saßen, was so viel bedeutet wie sich hinknien und sich dann auf die Unterschenkel setzen. Wenn man das dann 30 Minuten oder länger schafft, wäre man schon ein Stückchen weiter auf der Eso-Leiter. Ich bin so allerdings nicht aufgestiegen... Ich konnte nach einer Minute nicht einmal mehr aufstehen, sondern musste mich auf die Seite plumpsen lassen. Und dort bin ich dann auch eine Zeit lang ungesaßt verharrt.

Wenn ich heute meditiere, dann nur im Liegen. Ich tu es aber nicht sehr oft, eher sehr wenig. Ich weiß, es hilft den Geist zu beruhigen. Aber meiner findet das meistens ein wenig langweilig... Während sogenannter geführter Meditationen höre ich nach einiger Zeit nicht mehr die Stim-

me des Sprechers, sondern mich auf einmal schnarchen. Ich habe dann einen trockenen Mund und vor allem Durst. Meditationen, in denen man sich eine Kerze oder Ähnliches vorstellen soll, funktionieren meist auch nicht, weil eine Seite in mir die Kerze anzündet und die andere sie wieder ausbläst. Ich war ganz glücklich, als ich in dem Buch „Upasana. Das gute Gefühl“ folgende Aussage des indischen Yogalehrers Sukumar gelesen habe: “Wenn du meditierst, bist du in der spirituellen Welt und wenn du den Alltag lebst, dann bist du draußen. Du tauchst ein in die spirituelle Welt, weil es schön und angenehm ist – und das kann zu einer Abwehr gegen die reale Welt führen. So verkehrt sich die Spiritualität in Weltflucht“. Und vor der Welt flüchten will ich doch auf keinen Fall - oder? Wenn ich jedoch ganz ehrlich bin, wollte ich genau das und habe auch heute immer noch Schwierigkeiten mit und in meiner Welt. Es hat mich einige Zeit und Erfahrungen gekostet, damit ich überhaupt kapiert habe, was ich eigentlich suchen oder finden will oder sollte ich besser sagen „sollte“?

Eines habe ich aber wirklich für mich gefunden. Etwas, das mir hilft. Ich nenne es „Selbst-Gespräche“. In esoterischen Kreisen würde man vielleicht sagen „mit sich selbst channeln“.



112 Seiten, Softcover

Bestell-Nr. SA-359 € 14,40

Bestellung an:

RiWei-Verlag GmbH

Baierner Weg 4

93138 Hainsacker

Tel. 0941 / 799 45 70

Fax. 0941 / 799 45 72

E-Mail: info@riwei-verlag.de

www.riwei-verlag.de

www.riwei.tv

Liebes Selbst,
was ist das Leben? Wie läuft es? Warum
läuft es nicht so wie ich will? Was will ich
eigentlich?

Diese und andere Fragen werden in dem
Buch „Anleitung zum Selbst Channel-
ling“ - wie der Titel schon verrät - durch
Channeling beantwortet. Gechannelt wird
hier nicht mit einem Medium außerhalb
von uns, sondern durch das Selbst. Dies
funktioniert, da alle Antworten in uns
bereit liegen. Man muss nur mit sich ins
Gespräch kommen.

Wie das geht? Das zeigt uns die Autorin
auf unterhaltsame und witzige Weise,
indem sie uns mit einem Augenzwinkern
auf ihren esoterischen Pfaden wandeln
lässt und dabei ganz ernsthaft sich selbst
und dem Sinn des Lebens ein Stück näher
kommt. Bei ihrem amüsanten Ritt durchs
Leben, lernen wir ganz nebenher, wie
man sich im südafrikanischen Busch ohne
Wasser durchschlägt oder warum Pfer-
de und Plastiktüten wohl nie die besten
Freunde werden.

Dr. Monika Kröniger, geboren 1967 in München, lebt mit ihren
Pferden, Hunden und Katzen in Italien. Das Leben als Diplomkauf-
frau ließ sie hinter sich. Sie beschäftigt sich nun mit energetischer
Heilarbeit und Homöopathie für Menschen, Tiere und Pflanzen.



Dr. Monika Kröniger

Riwei

www.riwei-verlag.de

ISBN 978-3-89758-359-7