

JETZT JETZT JETZT JETZT JETZT JETZT JETZT JETZT JETZT JETZT

ENERGIE KRAFT MACHT

ENERGIE KRAFT MACHT

JETZT JETZT JETZT

JETZT JETZT

ENERGIE KP

FT MACHT

JETZT JETZT

JETZT

ENERG

Ein

CHT

JETZT

Spiel

erstellt

von Ruth Brandenberger

für das

33. Jahrestreffen der Sethfreunde
in Hohenwart, DE Oktober 2014

JETZT JETZT JETZT JETZT JETZT JETZT

ENERGIE KRAFT MACHT ENERGIE KRAFT MACHT ENERGIE KRAFT MACHT

Du entscheidest selber, wie du dieses Spiel spielst.

Du kannst es systematisch machen, die Fragen ernst und tiefgründig beantworten,
du kannst es humorvoll nehmen und witzige Antworten geben,
du kannst einzelne Fragen herauspicken und dich darauf konzentrieren.

Eine Möglichkeit ist es, dir die gleiche Frage mehrmals zu stellen, immer wieder.
Dann kommen zuerst einfache Antworten, plötzlich dann aber andere, ganz neue Antworten,
aus den tieferen Schichten deines Inneren.

Im Alltag antworten wir oft auf Fragen das, was üblich ist, was man so sagt,
was uns anerzogen wurde, was die Gesellschaft erwartet.

Beobachte, wie du auf die Fragen reagierst, welche dir unangenehm sind oder dich ärgern,
welche du gerne beantwortest, welche in dir Erinnerungen auslösen,
welche du schwierig oder unbeantwortbar findest, welche du verdrängst
oder welche in dir neue Fragen auslösen.

Fragen, die starke Emotionen auslösen, berühren einen empfindlichen Punkt in dir.

Stell dir selber Fragen. Erfinde neue Fragen.

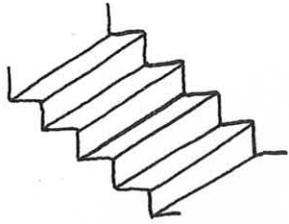
Lass eine unbeantwortete Frage stehen und warte auf eine Antwort.

Lies die Seth Zitate. Sie sind voller Vitalität.

Betrachte es als Abenteuer, dich selber zu entdecken und erforschen.

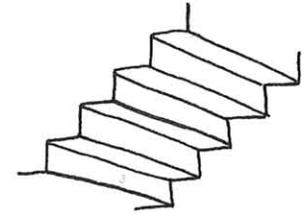
Sei liebevoll und grosszügig mit dir selber.

Erlaube dir zu spielen.



ICH - DAS GEHEIMNISVOLLE WESEN

Wer bin ich eigentlich?



Woher komme ich?
Warum bin ich hier?
Was tue ich hier?



Wohin gehe ich?
Was erwarte ich?
Was erwartet mich?

EIN FRAGE- UND ANTWORTSPIEL MIT MIR SELBER

Seth sagte in den Klassensitzungen zu seinen Schülern:

„Ich fordere euch auf, euch selbst spielerisch und fröhlich zu begegnen, eure Glaubenssätze so objektiv anzuschauen, wie ihr eine Blume oder einen Felsen oder ein Stinktier oder einen Kohlebrocken anschauen würdet. Seid euch einfach des Inhalts eures eigenen bewussten Geistes gewahr. Lernt euren Intellekt und eure Intuition gemeinsam zu gebrauchen, und ihr werdet entdecken, dass es keinen Konkurrenzkampf gibt.

Ihr müsst überhaupt nichts befürchten.“

„Das Selbst ist so unmittelbar wie Alles-Was-Ist unmittelbar ist, und euer schnellster Eingangspunkt ist am Punkt eurer gegenwärtigen Gefühle, und es gibt keinen anderen Weg. Die Tür zu euren Gefühlen ist offen, *wenn* ihr eure Gefühle akzeptiert.“

JETZT JETZT JETZT JETZT JETZT JETZT JETZT JETZT JETZT JETZT

ENERGIE KRAFT MACHT

ENERGIE KRAFT MACHT

JETZT JETZT JETZT

JETZT JETZT

ENERGIE KP

FT MACHT

JETZT JETZT

JETZT

ENER

CHT

JETZT

THE
PRESENT
IS
THE POINT OF POWER

JETZT JETZT JETZT JETZT JETZT JETZT

ENERGIE KRAFT MACHT ENERGIE KRAFT MACHT ENERGIE KRAFT MACHT



FRAGEN, FRAGEN, FRAGEN, WO BEGINNEN ?

Passt mein Name zu mir?

Wie würde ich sonst noch gerne heissen?

Jemand, den ich nicht kenne, wartet am Bahnhof auf mich. Wie würde ich mich selbst beschreiben?

Ohne lange zu überlegen: Was mag ich an mir? (3 Dinge)

Was mögen andere an mir?

Welches Haustier habe oder hätte ich am liebsten?

Wem von meiner Familie bin ich am ähnlichsten?

Sind mir Kontakte mit meinen Verwandten wichtig?

Mit wem fühle ich mich am meisten verbunden?

Denke ich manchmal an meine verstorbenen Vorfahren? An wen besonders?

Denke ich manchmal an meine Nachkommen?

Wer ist mir heute, jetzt in diesem Moment am Wichtigsten?



Wie fühle ich mich unter vielen Menschen?

Wann bin ich abhängig von andern Menschen?

Wer war als Kind mein Vorbild?

Wen bewundere ich heute?

Wen von meinen Zeitgenossen möchte ich kennen lernen?

Welcher historischen Persönlichkeit wäre ich gerne begegnet?

In welchem Jahrhundert hätte ich gerne gelebt? Warum?

Welche Länder möchte ich bereisen?

In welchen Ländern würde ich gerne wohnen?

Welches ist für mich der schönste Ort auf der Welt?

In welcher Umgebung fühle ich mich am besten?

Welche Dinge sammle ich?

Wovon habe ich zuviel?

Was war meine schlimmste Krankheit?

Was ist gut daran, krank zu sein?

Was tue ich für meine Gesundheit?

Wann bin ich besonders vorsichtig im Bezug auf meine Gesundheit?

Wovor muss ich mich sonst noch schützen?

Was finde ich gefährlich?

Suche ich manchmal eine gefährliche Herausforderung?

Gibt es in meinem Leben genug „Abenteuer“?

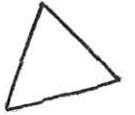
Was wollte ich als Kind werden?

Bin ich heute zufrieden mit meinem Beruf?

Welchen Beruf hätte ich lieber gemacht?

Verdiene ich genug Geld?

Warum ist es gut zu teilen?





Was, das mir wichtig ist, kann ich nicht mit Geld kaufen?

Nehme ich mir Zeit für mein innerstes Selbst? Wie oft?

Welche guten Eigenschaften kann ich in meinem Umfeld der Welt zur Verfügung stellen?

Welche Begabungen kann ich ausleben?

Welche Begabungen liegen brach, weil ich keine Zeit finde?

Welche Begabungen gestehe ich mir nicht ein und verheimliche sie vor der Welt?

Was macht mir am meisten Freude?

Wie kann ich diese Freude, die mir und andern hilft verbreiten?

Worauf bin ich am meisten neugierig?

Was interessiert mich besonders?

Was habe ich verpasst, das ich nicht mehr nachholen kann?

Was habe ich verpasst, das ich werde nachholen können?

Was gibt mir Mut?

Was macht mich traurig?

Was tue ich, wenn ich traurig bin?

Was macht mich wütend?

Wie reagiere ich darauf?

Wann explodiere ich?

Wie könnte ich die Kraft des Zornes positiv benutzen?

Kann ich gut verlieren?

Wie reagiere ich bei einem Streit?

Beobachte ich die andern kritisch?

Nerve ich mich über meine Umwelt?

Warum nerven mich manche Mitmenschen?

Bin ich harmoniesüchtig?

Warum bin ich manchmal so unzufrieden?





Hilft es mir, wenn ich meine Wut über andere jemandem erzählen kann?

Was tue ich, um über eine Wut hinwegzukommen?

Was ist für mich Stärke?

Was vermisse ich am meisten?

Wie reagiere ich auf Lob?

Wie reagiere ich auf den Erfolg von andern?

Warum verschliesse ich manchmal mein Herz?

Warum verstecke ich meine Emotionen?

Was bedeutet für mich Liebe?

Was hilft mir loszulassen?

Was begrenzt mich?

Was hindert mich daran, die Dinge mit „neuen“ Augen zu betrachten?

Was ist mein nächster Schritt zu einem „besseren“ Leben?



Warum ärgere ich mich immer wieder über Dinge, die ich gar nicht ändern kann?

Geht es bei diesem Ärger um ein eigenes inneres Problem, das ich auf etwas anderes projiziere?

Benütze ich, wie Seth es empfiehlt, meine Träume als Weg nach innen?

Was, das ich mir so sehr wünsche, habe ich noch nicht bekommen?

Was könnte ich tun, dass es mir besser geht?

Was könnte ich tun, dass es meiner Familie, meiner Wohngemeinde, meiner Welt besser geht?

Was könnte ich tun, um aus festgefahrenen Gewohnheiten auszubrechen?

Was könnte ich tun, um den Tag zu verschönern?

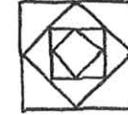
Was hindert mich daran, mich, meine Einstellung oder die Umstände zu verändern?

Worauf bin ich stolz?

Warum bin ich so streng mit mir selber?

Warum habe ich ein schlechtes Gewissen, wenn ich glücklich bin?

Wovon lasse ich mich begrenzen?



Wie müsste mein Freund / meine Freundin sein?

Erfülle ich selber die Erwartungen, die von andern habe?

Vergleiche ich mich mit andern Leuten?

Wie streng beurteile ich meine Mitmenschen?

Bin ich enttäuscht worden?

Gibt es bittere Ereignisse, die ich nicht vergessen kann?

Kann ich den andern verzeihen?

Fühle ich mich schuldig?

Kann ich mir selber verzeihen?

Wie könnte ich mich von der Last vergangener Ereignisse befreien?

Wovor habe ich Angst?

Weshalb ist es auch gut, manchmal Angst zu haben?

Was tue ich, um meine Angst zu überwinden?



Suche ich manchmal Situationen, die für mich eine Mutprobe sind?

Wenn ja, wo ist für mich die Grenze?

Wie treffe ich Entscheidungen?

Lüge ich manchmal, um andere nicht zu verletzen?

Wie weit geht für mich Loyalität?

Welche Dinge, die ich offiziell verurteile, tue ich selber heimlich?

Trage ich Geheimnisse mit mir herum, die ich vor andern verstecken muss?

Welche Geheimnisse verstecke ich vor mir selber?

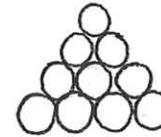
Was kann ich nicht zugeben?

Was könnte mein Lebensgefühl verbessern?

Wann spüre ich am meisten Vitalität?

Was begeistert mich?

Bin ich noch verliebt?



Liebe ich genug?

Habe ich noch Sehnsucht?

Was ist meine brennendste Sehnsucht?

Wenn ich die berühmten 3 Wünsche tun könnte, welche wären das?

Wie bekomme ich Antworten auf meine Fragen?

Was ist mein Lebensthema?

Welche wichtigen Fragen würde ich mir unbedingt sonst noch stellen?

Welche Fragen würde ich Seth stellen, wenn er da wäre?

Meine Fragen:

...

...

...

...

Welche Sätze treffen auf mich zu? (ankreuzen)

Ich liebe mich.

Ich akzeptiere mich.

Ich möchte anders sein.

Ich verstehe mich selber nicht.

Ich gebe mir Mühe, anders zu sein.

Ich stresse mich damit, perfekt zu sein.

Ich vertraue auf mein Gefühl.

Ich vertraue meinem innersten Selbst.

Ich glaube an Gotteshilfe.

Ich bin müde und traurig.

Ich bin enttäuscht.

Ich bin jeden Tag anders.

Ich will weiterkommen.

Ich erhalte „Antworten“.

Für mich ist die Welt „magisch“.

Ich will Erfolg haben.

Ich bin immer am Lernen.

Ich habe viele Interessen.

Ich langweile mich.

Ich bin überfordert.

Ich fühle mich leer.

Ich habe Sehnsucht.

Ich suche Liebe.

Ich suche Freundschaft.

Ich suche nach dem Sinn des Lebens.

Ich suche Gott.

Ich genieße das Lebensabenteuer.

Ich liebe Veränderungen.

Ich erlebe manchmal „Wunder“.

Ich fühle mich mit der Natur verbunden.



Viele Seelen
wohnen, ach,
in meiner Brust!



serios
korrekt
brav
sachlich
humorlos
ernst
streng
pedantisch
pragmatisch
rational
ordentlich
gewissenhaft
stur
zielgerichtet



lustig
witzig
fröhlich
unbeschwert
neugierig
begeistert
gesprächig
schlau
übermütig
ausgeflippt
hemmunglos
zerstreut



wütend
wild
jähzornig
rechtshaberisch
unbeherrscht
machtgierig
herrschaftsüchtig
verrückt
rachsüchtig
aggressiv
laut
boshaft



weise
tolerant
bedächtigt
liebepoll
erfahren
belehrend
erleuchtet
vertrauensvoll
furchtlos
tatkräftig
unbeirrt
treu
mutig



stolz
eingebildet
kritisch
ehrigzig
selbstgerecht
egozentrisch
hochnäsrig
überheblich
besser
gestresst
kontrollierend
unzufrieden



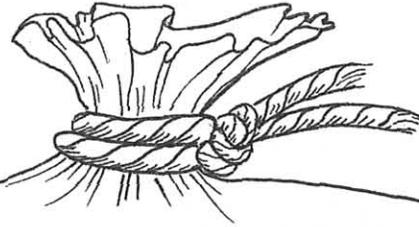
müde
traurig
erschöpft
resigniert
schöckiert
depressiv
hoffnungslos
verletzt
verzweifelt
verfolgt
pessimistisch
zweifelnd



scheu
leise
gehemmt
zweifelnd
altruistisch
aufopfernd
selbslos
fad
ängstlich
vorsichtig
unentschlossen
verzagt

⊗ 7 Eigenschaften ankreuzen, die am meisten zu mir passen.

Glaubenssätze und Überzeugungen, die begrenzen und schaden:



Das Leben ist ein Jammertal.
Der Körper ist minderwertig. Wir sind keine Tiere.
Fleisch ist sündhaft. Fleischliche Begierden sind sündhaft.
Ich bin hilflos ausgeliefert. Ich bin machtlos. Ich kann nichts tun.
Ich werde mit zunehmendem Alter schwächer, kränker und kraftloser.
Ich bin das Opfer meiner Vergangenheit. Wegen meinem Vater habe ich
Schon als Kind musste ich... In einem früheren Leben war ich... Wegen damals...
Die Menschen sind schlecht. Die Welt ist schlecht. Früher war alles noch besser.
Sprichwörter wie: Eher geht ein Kamel durch ein Nadelöhr, als ein Reicher ins Paradies.
Geld ist schmutzig. Zur Tugend gehört Armut. Geld bringt Unglück. Geld macht gierig.
Dieses Essen schadet mir. Lärm schadet mir. Spät ins Bett gehen schadet mir.....
Bei Vollmond geht es mir immer schlecht. Ich kann sowieso wieder nicht schlafen.
Mein Leben hängt von diesem Körper ab. Wenn ich sterbe, ist alles zuende.
Ich bin nicht kreativ. Ich habe keine Phantasie. Das kann ich nicht.
Ich bin sowieso kränklich. Ich bekomme bestimmt eine Grippe.
Es wird immer schlimmer. Wieder so neues Zeug.....
Man kann niemandem mehr vertrauen.....
Was ich denke, ist die Wahrheit.
Ich glaube nur was ich sehe.



neue Ideen
Gedanken
Gefühle

Seth: „Ihr erschafft die euch bekannte physische Realität! Erschafft daher eine bessere! Ich sage euch, dass ihr das könnt! Solange ihr auf euren falschen Auffassungen besteht, werdet ihr jene Art von Erfahrungen machen, die ihr immer gemacht habt. Ihr könnt eure Realität verändern!“ (Jane Roberts: „Die frühen Klassensitzungen 2“)

WIR KÖNNEN UNSERE BEHINDERNDEN GLAUBENSsätze LOSLASSEN, UND DURCH
SUGGESTIONEN
IN UNS NEUE ERWÜNSCHTE POSITIVE GEDANKEN UND VORSTELLUNGEN INITIIEREN.

Seth sagt:

„Immer wenn ihr euch eure *eigene ungeteilte Aufmerksamkeit* zuwendet, seid ihr zugleich Hypnotiseur und Hypnotisierter... Ich möchte euch klarmachen, dass die durch Selbsthypnose in Gang gesetzten Mechanismen und Wirkungen völlig natürlich sind und nichts mit Magie zu tun haben.

Widmet deshalb täglich fünf oder höchstens zehn Minuten der natürlichen Selbsthypnose, um euch erwünschte neue Glaubenssätze anzueignen. Konzentriert dabei eure Aufmerksamkeit möglichst bildhaft auf eine einzige, einfache Aussage. Wiederholt die Suggestionsformel während der Übung immer wieder und konzentriert euch auf ihren Inhalt. Versucht diesen auf jede nur erdenkliche Weise zu fühlen und lasst euch nicht ablenken...

Erinnert euch daran, dass euch die *Gegenwart* als Kraftmoment dient, um euch eure Glaubenssätze einverleiben zu können, und dass diese tatsächlich im Leben zur Geltung kommen werden...

Denkt im Moment dieser Übung nur an die *Gegenwart*. Suggestionsinhalte solltet ihr inhaltlich immer affirmativ und sprachlich in der *Gegenwart* halten... Stellt euch vor, ihr wärt gesund, wenn ihr an das Gegenteil glaubt. Seht euch in Verbundenheit mit andern Menschen, wenn ihr einsam seid... Stellt keine Vergleiche mit eurer Alltagssituation an...

Nach beendeter Übung haltet euch nicht länger dabei auf. Verbannt sie aus eurem Denken.“

In Seths Buch „Die Natur der persönlichen Realität“ erklärt Seth ausführlich, wie unsere Glaubenssätze zur Realität werden und wie wir das beeinflussen können.

WAS MÖCHTE ICH VERÄNDERN & VERBESSERN? WAS MÖCHTE ICH ÜBERWINDEN?
WAS MÖCHTE ICH ERFAHREN? WAS WÜNSCHE ICH MIR ZUTIEFST?



„IHR SCHAFFT EURE EIGENE REALITÄT -
WOHIN IHR AUCH REIST UND IN WELCHEN DIMENSIONEN AUCH IMMER IHR EUCH BEWEGT.

Baut auf den unerschöpflichen Reichtum eures Wesens und auf das Leben, das euch gehört. Wenn euch eure Lebenssituation nicht gefällt, dann untersucht eure zu Glaubenssätzen verdichteten Überzeugungen. Zieht sie ans Licht. Es gibt nichts in euch, vor dem ihr euch fürchten müsst.

MEIN LEBEN GEHÖRT MIR, UND ICH BRINGE ES SCHÖPFERISCH ZUM AUSDRUCK.

Sagt euch das immer wieder. Erschafft jetzt euer Leben und verwendet eure Glaubenssätze wie ein Maler seine Farben. Ändert die Lebensumstände, die euch missfallen oder niederdrücken. Wenn ihr bisher wegen einer Krankheit voller Selbstmitleid wart, dann ergreift jetzt die Initiative. Setzt euch ehrlich mit euren Glaubenssätzen auseinander und findet den Grund für eure Schwierigkeiten heraus.

Ich spreche mit der inneren Vitalität, die jedem von euch innewohnt, und aus dem inneren Wissen heraus, das ebenfalls einem jeden von euch zu eigen ist.

Euch wurde Göttliches zuteil. Ihr selbst gestaltet eure Realität und die eurer Erfahrungswelt. Ihr erschafft sie aufgrund eurer zu Glaubenssätzen erhärteten Überzeugungen. Ihr verfügt über eine immense schöpferische Energie, und eurem Selbst sind keine Schranken gesetzt - ausser denen, an die ihr glaubt.

Ich heiße Seth. Ich spreche meinen Namen voll Freude aus, obgleich Namen nicht wichtig sind. Möge jeder von euch jeden Morgen seinen Namen so aussprechen und sich selbst bejahen.

Ihr erschafft euer Leben aufgrund eurer inneren Wesensmacht, deren Quelle in euch selbst und doch jenseits des euch bekannten Selbst zu finden ist, und dank eurer Eigenmacht zu handeln. Gebraucht die schöpferischen Gaben vom Kraftpunkt der Gegenwart aus. Ehrt euch selbst und bewegt euch durch die Göttlichkeit eures Wesens.

Dies ist das Ende des Buches." (Die Natur der persönliche Realität)

IN DIE GERÄUMIGE GEGENWART EINTAUCHEN



nach innen reisen
Atem benutzen
spüren... fühlen...
ahnen...

der Intuition vertrauen
loslassen

Grenzen auflösen
sich ausdehnen

sich mit allem verbunden fühlen
innere Türen und Fenster öffnen

Zeitillusion auflösen
ins Ungewohnte vordringen

Vitalität spüren
vertrauen
genießen

das innerste Selbst
spüren,
die Verbindung zu
Allem-Was-Ist

Gefühle wahrnehmen
der tiefen Sehnsucht
nachspüren
suchen... wünschen...
geschehen lassen
mit den inneren
Augen sehen

Fokus verändern

offen sein für das Andere...
das Neue... das Unerwartete...
das angeborene Wissen zulassen

innere Bilder
bewusst wahrnehmen

mit dem Herzen denken
aha! oh! ja!

SETH ZITAT SETH ZITAT SETH ZITAT SETH ZITAT SETH ZITAT SETH

Ihr dürft nie aufhören, Fragen zu stellen. Ihr müsst euch fragen, woher ich komme und was mein Hiersein mit euch zu tun hat. Ich war, wo ihr seid. Ich war jung und alt; wie ich existiert habe, werdet ihr existieren. Ihr müsst jetzt eure Fähigkeiten entwickeln. Ihr kennt viele Wahrheiten, derer ihr euch nicht bewusst seid. Seid still und hört auf eure innere Stimme. Ihr seid zu sehr mit äusseren Dingen beschäftigt.

SETH ZITAT SETH ZITAT SETH

Seid still – hört – hört auf die Stimmen in euch, auf die ihr bis jetzt nicht gehört habt. Ihr habt viele Leben gelebt. Ihr habt viel Weisheit gewonnen, aber ihr hört nicht zu. Ich bin hier, und weil ich hier bin, sage ich euch, dass euer inneres Selbst weiterbesteht, und wie ich es jetzt auch anderen sage, so werdet auch ihr Zeugen der Existenz von Allem-Was-Ist sein. Ihr müsst euch jetzt selbst begegnen. Ihr könnt es euch nicht leisten, Zeit zu verspielen – euch hinter Trivialitäten zu verstecken – so beschäftigt zu sein, dass ihr die Wahrheiten nicht mehr hört, die in euch rufen. Ich weiss wie der Übergang vor sich geht, und ich sage euch, dass er angenehm ist.

SETH ZITAT SETH

Der Strom des Bewusstseins – ihr blickt auf ihn hinunter und sagt: ‚Aha, da ist ein netter Gedanke‘, und ihr nehmt ihn auf. Über den Rest sagt ihr: ‚Aha, unbewusstes Zeug! Nicht so gut‘, und lasst es vorbeifliessen. Ihr kennt euch alle selbst. Es geht einfach nur darum, wie viel Wissen ihr gewillt seid aufzunehmen. Es gibt keine Aufteilung – ihr verbergt Geheimnisse vor euch selbst. Das ist die einzige Art Geheimnis, über die ihr euch wirklich Sorgen machen solltet. Einige von euch haben einige eurer eignen Geheimnisse erfahren durch das, was andere gesagt haben.

TAT SETH

ZITAT SETH ZITAT SETH ZITAT

AT ZITAT SETH ZITAT SETH

Überdeckt die persönlichen, täglichen Aspekte eures Lebens nicht mit vorgefassten Ideen darüber, wer ihr seid, was ihr seid, wo ihr seid und warum ihr seid. **Werdet euch der ursprünglichen Natur jedes Moments gewahr, so wie er für sich existiert.** Vergesst, was über Zeit und Raum gesagt wurde. Weigert euch, Vorstellungen zu akzeptieren, welche die Dimensionen eures eigenen natürlichen Seins begrenzen. Denn die unbekannte Realität ist das, was ihr seid.

SETH ZITAT SETH ZITAT SETH ZITAT SETH ZITAT SETH ZITAT SETH

SETH ZITAT SETH ZITAT SETH ZITAT SETH ZITAT

Hauptglaubenssatz: **Ich bin eine wertvolle Person Ich habe ein Recht in diesem Universum zu leben. Ich habe ein Recht zu sein, weil ICH BIN!**
Streiche alle Glaubenssätze, die diesem ersten hier widersprechen. Vergleiche dich selbst nicht mit irgendeiner Idee von Perfektion. Du bist perfekt so wie du bist.
Du bist in ständigem Geschehen!

T SETH ZITAT
Das Selbst ist so unmittelbar wie Alles-Was-Ist unmittelbar ist, und euer schnellster Eingangspunkt ist am Punkt eurer gegenwärtigen Gefühle, und es gibt keinen anderen Weg. Die Tür zu euren Gefühlen ist offen, wenn ihr eure Gefühle akzeptiert.

SETH ZITAT

SETH ZITAT SETH ZITAT

A SETH ZITAT SETH ZITAT SETH

SETH ZITAT SETH ZITAT

Z SETH ZITAT SETH ZITAT

Alles, was ihr als Tatsache betrachtet, ist ein unsichtbarer Glaubenssatz.
Ihr betrachtet eure Glaubenssätze über die Realität als Wahrheit und stellt sie oft gar nicht in Frage. Sie scheinen für sich selbst sprechend zu sein. Sie erscheinen in eurem Kopf als Aussagen über viel zu offensichtliche Tatsachen, um überprüft zu werden. Sie werden nicht als Glaubenssätze über die Realität erkannt, sondern statt dessen als Charakteristika der Realität selbst betrachtet.

ZITAT SETH ZITAT SETH

A **Ihr seid eure eigene Autorität.** Und die Antworten kommen buchstäblich – **buchstäblich** – aus euch selbst, aus euren eigenen Erfahrungen und können nicht von jemand anderem gegeben werden – sie müssen **erlebt werden.**
Ich kann euch nur zu dieser Erkenntnis der Wahrheit hinführen und euch helfen, eure eigenen inneren Türen zu öffnen und euren eigenen Verstand und Intellekt zu gebrauchen, bis zu jenem geheimnisvollen Moment, in dem **euer Intellekt und eure Intuition zusammenklicken** und wie Magie funktionieren; dann werdet ihr erkennen, was ich während all dieser Zeit gesagt habe.

SETH ZITAT SETH ZITAT SETH ZITAT

SETH ZITAT SETH

SETH

Ihr erschafft euer Universum – ihr erschafft innerhalb des Systems, das ihr kennt, die Welt, die ihr kennt. Die Spielregeln lauten, **dass in euch selbst ein Wissen ist** und dass ihr nach innen schauen müsst, nicht nach aussen, um es zu finden. Die Spielregeln lauten, dass dieses Universum **von den Gedanken erschaffen wird**, die in jedem von euch existieren... und es gibt keine Ausnahmen.

ZITAT SETH ZITAT

SETH ZITAT SETH ZITAT SETH ZITAT

Nur ihr allein könnt diese Reise antreten. Was auch immer ihr tut, wohin auch immer ihr geht oder was auch immer ihr denkt, niemand kann genau dorthin gehen, wohin ihr geht, oder genau das denken, was ihr denkt. In einem gewissen Sinn ist die Wahrheit wirklich nicht für jeden und jede von euch gleich... Und wenn ihr zu eurer eigenen persönlichen Erfahrung steht, **bereichert ihr damit die Erfahrung des Universums**, denn ihr seid ein Teil von Allem-Was-Ist, das sich in euch verkörpert.

SETH ZITAT SETH

Ihr alle seid nicht im Kontakt mit euren Emotionen. Es geht nicht so sehr darum, dass ihr Barrieren zwischen euch selber und anderen herstellt, sondern dass ihr **Barrieren zwischen euch und euch selbst** aufstellt und dass ihr alle hier in der Klasse Papierleute aufstellt, die vor euch sitzen, und ihr hofft, dass die anderen mit diesen Papierleuten in Beziehung treten. Ich (Seth) bin der einzige, der seine Gefühle ausdrückt, und von mir wird angenommen, dass ich tot bin! Ich erwarte, euch alle hier zu finden, nicht nur das physische Selbst, nicht nur das intellektuelle Selbst, sondern das emotionale Selbst!

Es gibt keine Abtrennung, nur diejenige, die ihr selbst macht, wenn ihr eure eigenen Gedanken vor euch selbst abtrennt. Ihr habt über Geheimnisse gesprochen, die ihr voreinander verborgen habt. **Ihr habt nicht über die Geheimnisse gesprochen, die ihr vor euch selbst verbergt;** die Gedanken, mit denen ihr sehr vertraut seid und die ihr doch vorgebt, nicht zu hören; die Gefühle, die die euren sind, die ihr aber ignoriert; die Impulse, die ihr stoppt, bevor sie euer Bewusstsein erreichen.

ZITAT SETH ZITAT

ZITAT SETH ZITAT SETH ZITAT

SETH ZITAT SETH ZITAT SETH

Es gilt die Regel, dass ihr euer Universum erschafft... dass ihr innerhalb des euch bekannten Systems eure euch bekannte Welt erschafft.

Es gilt die Regel, dass in euch Wissen vorhanden ist... und dass ihr nach innen schauen müsst, um es zu finden, und nicht nach aussen.

Es gilt die Regel, dass dieses Universum durch die Gedanken erschaffen wird, die in jedem einzelnen Verstand existieren... und dass diese Gedanken nach aussen materialisiert werden. Und dass, wenn euer Körper krank ist, dies aufgrund einer inneren Krankheit geschieht...

Und nochmals: **Es gibt keine Ausnahmen.**

SETH ZITAT SETH ZITAT SETH ZITAT

SETH ZITAT SETH ZITAT SETH

Aber so wie ein Gärtner manchmal in der Nacht durch seinen Garten streift und seine Pflanzen betrachtet – und einigen etwas Dünger und anderen etwas Wasser gibt und wiederum andere so hinstellt, dass sie mehr Sonne bekommen – **so streift eure eigene Wesenheit durch eure Seele und flüstert Anweisungen.** Und ihr tötet gut daran hinzuhören!

TAT SETH ZITAT SETH ZITAT SETH

Ihr solltet euch in ruhigen Momenten fragen: „Wer bin ich?“ **Und dann hört hin – hört hin. Antwortet nicht selbst. Hört hin. Und dann bekommt ihr die Antworten. Und das ist Nahrung.** Ihr schneidet euch selbst von solcher Nahrung ab, denn das ist, als ob eine Blume sagen würde: „Ich werde den Regen nicht akzeptieren, weil ich ihn nicht verstehe – und ich weiss intellektuell nicht, was den Regen verursacht, und daher akzeptiere ich den Regen nicht.“ Oder: „Ich weiss nicht, was die Sonne ist; daher werde ich ihre Strahlen nicht akzeptieren.“ Und so würde die Blume in ihrer Form zerstört werden.

SETH ZITAT SETH ZITAT SETH

Wenn ich von Freude spreche, dann meine ich nicht Glück. Ich hätte gerne, dass ihr mitten in der Nacht aufwacht, wenn die Welt still ist, ans Fenster geht und es öffnet. Schaut hinaus – denkt dabei nicht an eure Probleme – denkt an das, was ihr dann gerade spürt. Stellt euch vor, dass ihr seid, was ihr seid – **ein Bewusstsein mit allen Entwicklungsmöglichkeiten. Euer Selbst ist unbegrenzt.** Dann könnt ihr beginnen, Freude und eure wahre Identität zu erkennen. Wenn ihr euch fragt: „Wer bin ich?“ – und auf die Antwort lauscht. Dann wird sich die Antwort als subjektive Erfahrung zeigen.

ZI

SETH ZITAT

SETH ZITAT SETH ZITAT SETH ZITAT SETH ZITAT SETH ZITAT SETH

SETH ZITAT

Alles, alles – Leben ist voller Vitalität, und alles Leben ist voller Freude, und mit langen Gesichtern an einem Tisch zu sitzen ist nicht segensreicher als an einem Tisch mit nur einer Flasche Wein und eingeschaltetem Licht. Vitalität wächst durch ihren Triumph über Sorgen. Nur jene, die sich ihrer eigenen Realität sehr sicher sind, können sich an kleinen Dingen erfreuen und sie genießen.

ZITAT SETH

SE ZITAT SETH ZITAT SETH ZITAT SETH ZITAT SETH

ZITAT SETH ZITAT SETH ZITAT

Ihr versteckt euch vor euch selber – ihr denkt nicht tief genug nach – ihr schaut nicht in euch hinein und ihr unternimmt kaum Anstrengungen, eure intuitiven und eure intellektuellen Fähigkeiten zu gebrauchen. Ihr sucht nach anderen, die euch sagen, was ihr tun müsst. **Die inneren Kräfte, die euch zugänglich sind, nutzt ihr nicht.** Ihr könnt tatsächlich tiefgründiger sein als das.

ZITAT SETH ZITAT SETH

Fühlt euch nicht machtlos und glaubt nicht, dass ihr den Geschehnissen ausgeliefert seid, denn **ihr erschafft nicht nur in dieser Realität die Ereignisse, sondern auch in jenen anderen Realitäten, die ihr nicht bewusst versteht.** Eine jede eurer Bewegungen vervielfacht sich nicht nur millionenfach, sondern greift nach diesen andern Realitäten, verändert und beeinflusst sie und wird zu einer neuen Aktion, und selbst löst sie wiederum Aktionen aus. Nichts was in diesem Zimmer vor sich geht, geschieht einzig in diesem Zimmer.

Ich möchte, dass ihr eure Vitalität fühlt. Sitzt für einige Momente allein in einem Raum und fühlt, wie eure Identität wächst und sich ausstreckt. Fühlt, wie ihr durch das Universum reist und seid gewiss, dass sie nicht von eurem physischen Abbild abhängig ist. **Denn ihr erschafft das physische Universum** - und nicht umgekehrt. Ihr seid in einem Traum. Der Träumer sagt, dass die physische Realität euch erschafft. In Wahrheit projiziert ihr aber eure psychische Energie nach aussen auf das physische Universum. Um die Welt zu verändern, müsst ihr daher verändern, was ihr hinausprojiziert.

SETH ZITAT SETH

ZITAT SETH ZITAT SETH ZITAT

SETH ZITAT SETH ZITAT ITAT SETH ZITAT SETH ZITAT SETH

SETH

Wahre Spiritualität ist etwas Freudiges und Erdiges und hat nichts mit falscher reifer Würde zu tun. Sie hat nichts mit vielen Worten und sorgenvollen Gesichtern zu tun. **Sie hat mit dem Tanz des Bewusstseins zu tun, der in euch stattfindet, und mit dem Sinn für spirituelles Abenteuer, der in eurem Herzen ist.** Sie klingt und singt durch das Universum und durch eure gesamte Persönlichkeit.

SETH ZITAT SETH

Glaubt nicht, ihr wärt spirituell, wenn ihr lange Gesichter macht – und glaubt nicht, ihr wärt spirituell, wenn ihr euch wegen eurer Sünden tadelt. Die Sonne strahlt auf euer Gesicht, ob ihr nun glaubt, ihr wärt ein Sünder oder ein Heiliger. **Die Vitalität des Universums ist Kreativität und Freude und Liebe, und das ist Spiritualität.**

S ZITAT SETH ZITAT SETH ZITAT

Ein Problem muss nicht negativ sein. **Ein Problem ist eine Herausforderung.** Es ist nur negativ, wenn du es unter diesem Aspekt betrachtest. Ein Problem ist üblicherweise **die Möglichkeit für Veränderung, Wachstum und Entwicklung.**

SETH

ZITAT SETH ZITAT SETH ZITAT

A Vergiss das Selbst, das Theorien kennt – **und beginn zu erfahren.** Realisiere, dass es innerhalb einer jeden Umgebung mehr als den Raum gibt, den du sehen kannst. **Erkenne, dass dort Persönlichkeiten sind, die du physisch nicht sehen kannst, die aber doch anwesend sind.** Und halte auf offene Weise Ausschau nach ihnen. **Erkenne, dass es Stimmen gibt, die du mit deinen physischen Ohren nicht hören kannst, und höre innerlich auf sie.**

AT SETH ZITAT

ZITAT SETH

Zwei Sachen: A) Vergrab dich nicht in Selbstmitleid, und B) hör damit auf, negative Gedanken in die Zukunft zu senden. Hör damit auf, dich selbst als hilflos zu sehen. Hör auf damit, dich selbst daran zu erinnern, wie schwierig deine gegenwärtigen Erfahrungen sind. Hör auf, in negativen Gedanken und Gefühlen zu schwelgen. **Befreie dich von negativen Gedanken. Konzentriere dich auf die Dinge, die positiv sind. Freue dich am Gefühl, lebendig zu sein. Lerne wieder, anders zu denken, damit du verstehst, was subjektives Glück ist, und dann schau, wie du dich fühlst und wo dein Problem liegt.**

ZI SETH ZITAT

SETH ZITAT SETH ZITAT SETH ZITAT SETH ZITAT SETH ZITAT SETH

SETH ZITAT

Es gibt eine Tür in euch, und ihr wisst, dass sie existiert. Und eure Hand liegt auf dem Türknauf. Ihr bekommt keinen elektrischen Schlag, wenn ihr ihn berührt. **Ihr müsst einfach in euch hineinschauen und die Tür öffnen.** Ihr müsst euch einfach nur etwas Zeit und Ruhe inmitten all der Aktivitäten eurer Tage nehmen. Es gibt nichts hinter dieser Tür, das ihr fürchten müsst. Hinter jener Tür liegen Spontaneität, Freude und Erkenntnis, und davon habt ihr nichts zu befürchten.

ZITAT SETH ZITAT SETH ZITAT

Erinnert euch daran, dass das Wissen in euch nicht nüchtern, sondern freudevoll ist, und dass die **Energie** auch für euch alle erhältlich ist, auf eure eigene Weise. Ihr habt Zugang zu ihr. Und ihr könnt sie nutzen. Die **Freude und Vitalität**, die in mir sind, können von euch genutzt werden.

SETH ZITAT SETH ZITAT

S. SETH ZITAT SETH ZITAT SETH ZITAT SETH ZITAT SETH

SETH ZITAT SETH

Ihr dürft nicht vergessen, dass es hinter jener inneren Tür keine Bewertung gibt. **Dort gibt es nur Freiheit und Stärke und Freude und Vitalität.**

SETH ZITAT

S. ZITAT SETH ZITAT SETH ZITAT SETH ZITAT SETH

Habt ihr einmal den inneren Türknauf berührt und gedreht, dann wird euch die **Energie und Vitalität**, die ihr fühlen werdet überwältigen, und euer tägliches Leben vitaler machen, und dann könnt ihr eure Energien nutzen und lenken. Tausend Situationen, die euch unsinnig erscheinen, werden Sinn ergeben, so dass ihr sie in den Griff bekommt.

Furcht errichtet Schranken. Eure Furcht verhindert, dass ihr sehen könnt. **Leben und Vitalität sind voller Freude, und es macht keinen Unterschied, ob ihr einen Körper habt oder nicht. Eure Existenz hängt nicht von einem Körper ab.**

SETH ZITAT

ZITAT SETH

SETH ZITAT SETH ZITAT

ZITAT SETH ZITAT SETH ZITAT

SETH ZITAT SETH ZITAT SETH ZITAT SETH ZITAT SETH ZITAT SETH

Ihr müsst einige eurer so wertvollen **Missverständnisse aufgeben**: 1. *Ich bin ein begrenztes Selbst.* Ihr scheint euch immer noch zu fürchten, als ob ihr begrenzt wärt... Diese Auffassung ist falsch. 2. *Die Überzeugung, dass eure Energie beschränkt ist und dass ihr minderwertig und wirklich hilflos seid.* Solange ihr glaubt, ihr wärt hilflos, seid ihr wirklich begrenzt. Es ist diese falschen Auffassungen, die euch daran hindern, die Energie zu nutzen, die euch gehört. Stellt euch das Bild, das ihr von euch selbst habt als altes Gewand vor. Es dient euren Zielen nicht länger – **werft es fort!**

SETH ZITAT SETH

SETH ZITAT SETH

Euch wurde die grossartigste Gabe gegeben – die Gabe mit euren Gedanken und Wünschen schöpferisch zu sein. Ihr erkennt nicht, dass eure Gedanken wortwörtlich die Eltern der euch bekannten physischen Realität sind. Ihr müsst eure innerste Realität verändern, wenn ihr die physische Realität verändern wollt. Es gibt keinen andern Weg, und es hat nie einen andern Weg gegeben.

SETH ZITAT SETH ZITAT SETH

SETH ZITAT SETH ZITAT

Meine Botschaft ist, dass ihr eure eigene Energie brauchen sollt – dass ihr euch öffnen sollt, damit sie durch euch erkannt werden kann. Die Antworten die ihr wollt, liegen in euch. Sie werden so leicht und klar wie Luft emporsteigen... wenn ihr sie lasst. **Gebraucht eure eigene Energie. Sobald ihr fühlt, was ich sage, werdet ihr auf eurer eigenen Energie dahingleiten!**

ZITAT

AT SETH ZITAT SETH ZITAT SETH

ZITAT

Das Problem ist, dass ihr vergessen habt, wie man spielt! Ihr habt vergessen, wie man spontan ist! Ihr habt euch in intellektuellen Labyrinthen verlaufen! Euch ginge es viel besser, wenn eure Haltung folgende wäre: Ich befinde mich in einer Situation, in welcher mir meine Ernsthaftigkeit nichts nützt. Meine Vorstellungskraft hat Ängste in mir erzeugt. Und ich scheine in einem Gefängnis zu stecken. Alle meine harte Arbeit hat mich nirgendwohin gebracht, und daher werde **ich jetzt meine Taktik ändern und ich werde spielen.** Es ist mir egal, welches Spiel ich zuerst ausprobieren – denn ich spiele ja. In allem, was ich tue, werde ich frei sein - und spontan.

TAT

Z

A

SETH ZITAT

SETH ZITAT SETH ZITAT SETH ZITAT SETH ZITAT SETH ZITAT SETH

Gefühle fließen durch euch hindurch wie Sturmwolken – oder blaue Himmel – und ihr solltet für sie offen sein und auf sie reagieren – und sie passieren lassen. **Ihr seid nicht eure Gefühle. Sie fließen durch euch. Ihr fühlt sie. Und dann verschwinden sie.** Wenn ihr versucht, sie zurückzuhalten, dann stapelt ihr sie zu Bergen auf – und ihr erschafft in euren Innern Tornados.

Es gibt keinen **Weg zur Wahrheit**. Keinen Weg auf dem die Antworten wie Strassenschilder auftauchen, denen ihr nur folgen müsst. Der Weg zur Wahrheit ist kein Weg, er ist **eine Reihe von Stufen in euch selbst; ewig wunderbar und ewig neu.**

SETH ZITAT SETH

SETH

Ihr seid nicht allein. Ihr werdet die Heiligkeit des Bewusstseins erfahren. Ihr werdet lernen. Dem Leben gegenüber Verantwortung zu tragen. Ihr werdet lernen, das euch bekannte Leben und auch das pflanzliche Leben zu beschützen und zu schätzen.

TAT

ZITAT

SETH

Öffnet die Tore eures Bewusstseins, während ihr schlaft! Ihr wisst, dass ihr mehr seid als das, was ihr mit „bewusstes Ich“ bezeichnet, **aber ihr solltet es aufgrund von Erfahrung wissen!** Öffnet die Schranken in eurem täglichen Leben – tretet aus dem Selbst, das ihr kennt, heraus – und ihr werdet eure Probleme lösen. Ihr werdet sie lösen, und ihr werdet wissen, dass ihr es getan habt. Ihr werdet erkennen, dass die Fähigkeit dazu in euch liegt und dass ihr sie genutzt habt.

ZITAT SETH ZITAT SETH

SETH ZITAT

Ihr müsst noch lernen frei zu sein. Ihr seid nicht physische Materie; ihr seid nicht eure Gedanken; ihr seid nicht eure Gefühle. Ihr **habt** Gedanken; ihr **habt** Gefühle; ihr **habt** Gedanken; ihr **habt** einen physischen Körper – **aber ihr seid viel mehr als das.** Gebraucht die Gedanken, gebraucht die Gefühle. Lasst sie durch euch hindurchziehen, wie die Wolken an einem Sommertag vorüberziehen. Aber ein Sommertag besteht aus viel mehr als der Sonne und den Wolken am Himmel.

H ZITAT SETH

ZITAT SETH ZITAT SETH

SETH

H ZITAT SETH ZITAT

SETH ZITAT

ZITAT SETH ZITAT SETH

SETH

I ZITAT SETH ZITAT

SETH ZITAT SETH ZITAT SETH ZITAT SETH ZITAT SETH ZITAT SETH

SETH ZITAT

Ihr alle habt wortwörtlich Zugang auf die Energie, welche euer euch bekanntes Universum antreibt. Keinen indirekten Zugang, keinen Zugang aus zweiter Hand, sondern einen unmittelbaren, persönliche Zugang. Der Teil in euch, den ihr als ein höheres Selbst betrachtet, existiert jetzt und wartet nur darauf, von euch anerkannt zu werden, und während es euch so vorkommt, dass ihr danach sucht, sage ich euch nochmals, dass es in euch ist, und es ist in dem Selbst, das ihr bereits kennt.

SETH ZITAT SETH ZITAT SETH ZITAT

Ihr müsst täglich eine bestimmte Zeit lang versuchen, das Selbst, als welches ihr euch betrachtet, mit seinen Anmassungen und seiner Grösse, zu vergessen. Ihr müsst euch an die Spontaneität eurer Kindheit erinnern. Ihr müsst an die Freiheit einer Blume denken. Nun es scheint euch, dass eine Blume keine Freiheit hätte, weil sie sich nicht bewegen kann. Und dennoch sage ich euch, dass ihr über die Freiheit einer Blume nachdenken sollt.

SETH ZITAT SETH ZITAT SETH ZITAT SETH ZITAT

In euch ist das elementare und vitale Bewusstsein enthalten, das alle Realitäten hervorbringt. Die Atome und Moleküle in einer Wolke erschaffen die Wolke. Die Atome und Moleküle in eurem Körper erschaffen euren Körper. Und ihr im Körper erschafft die euch bekannte Welt. Die Erkenntnis ist jederzeit für euch da, sobald ihr sie zulässt.

AT SETH ZITAT SETH ZITAT SETH ZITAT

Nun, liebe Freunde, ihr bewohnt alle die gleiche grenzenlose Dimension – ihr habt einfach eure Augen noch nicht geöffnet, um dies zu sehen. Ihr glaubt, ihr seid blind, und daher seht ihr nicht. Das Universum, welches ihr bewohnt, ist das Universum, in welchem ihr alle wohnt. Einige von euch haben eine bessere Sicht als andere, und diese Sicht ist nicht physisch.

ZITAT SETH
AT Zitate aus Jane Roberts: „Die Frühen Klassensitzungen“
Z 33. Internationales Seth-Treffen 24.-26. Oktober 2014
Workshop zum Thema „Innere Sinne und Kreativität“
Arbeitsblätter von Ruth Brandenberger
ruthbrandenberger@bluewin.ch