

## 6. Schritt: Tempel der Wahrheit

### 2.) Schulungsthemen, Aufgaben und Fragen

- Bitte lies die Aufgaben, Übungen und Fragen in Ruhe durch. Dadurch aktivierst du in deinem Unterbewusstsein das Schulungsprogramm. Das bedeutet, du ziehst automatisch die Themen in dein Leben, die für dich in diesem Schritt näher zu beleuchten sind.
- Beziehe „Die Aufgaben“ aus dem Kapitel A und B, wenn möglich, sofort in deinen Alltag mit ein.
- Beantworte danach die Fragen im Kapitel C „Weitere Fragen“. Um einen guten Überblick zu erhalten, empfiehlt es sich, die Fragen schriftlich zu beantworten.
- Schau dir bitte zum Ende des 1. Schrittes - also ca. nach 4 Wochen - nochmals die Fragen und deine Antworten aus dem Kapitel C „Weitere Fragen“ an und prüfe, ob sich deine Sichtweise verändert hat.

#### **Informationen zum Lichtkraftort - Tempel der Wahrheit:**

Der Meister des Lichtkraftortes ist Hilarion

Die Flammenfarbe ist: Smaragd-Grün

Der Lichtkraftort befindet sich im Ätherreich über der Insel Kreta

#### **Schulungs-Themen:**

**Wahrheit, das wahre Ich, Einzigartigkeit, Tugend, Selbstwert, Eigen-Verantwortung, Konzentration, Glauben und Erkenntnis**

**sowie die Gegenpole:**

**Unwahrhaftig, Täuschung, Lügen, Unwahrheiten, Schein, Ego, Schutzmechanismen, keine oder zu viel Verantwortung übernehmen, Leid, Anpassung, unkonzentriert, Dogmen, Leichtgläubigkeit, Verdrängen, Vergessen und Wegschauen**

#### **Hinweis:**

**Es geht nicht darum, alle Schulungs-Themen vollständig zu bearbeiten,**

oder sich von den Problemen, die erkannt werden gleich zu lösen. Es geht zunächst nur um die Bewusstwerdung und darum zu erkennen, wie der momentane Stand zu den einzelnen Themen ist. Ehrlichkeit, Klarheit und ein bewusstes Anschauen sind hierbei wichtige Voraussetzungen.

#### **Kapitel A: Die Aufgaben**

1. Welche Enttäuschungen hast du bisher auf deinen spirituellen Weg erlebt? Die Enttäuschungen zeigen dir, wo du dich getäuscht hast, und wo du einer Illusion gefolgt bist. Mache dich auf die Entdeckungsreise, und kläre alle deine Enttäuschungen.

Schau dir auch deine Befürchtungen und Ängste hierzu an. Sie geben dir ebenfalls wertvolle Hinweise.

2. Mache dir bewusst, was für dich Spiritualität bedeutet und wie sich ein Mensch verhält, der seinem spirituellen Weg folgt. Kläre, ob und welche Glaubenssätze und Dogmen sich hinter deinen Vorstellungen verbergen.
3. Erkenne dein Wahres Ich. Finde deine Einzigartigkeit heraus. Mache dir ebenfalls bewusst, wie das wahre Ich anderer Menschen aussieht. Schau hinter die Fassade, hinter den Schutz, hinter die Maskerade und siehe, was du wirklich bist. Betrachte in dieser Form auch deine Mitmenschen und finde heraus, wer sie wirklich sind. Prüfe ebenfalls, wann du wahrhaftig bist und wann nicht. Ebenso, wann sich andere dir gegenüber wahrhaftig verhalten und wann nicht.

Sobald du weißt, wann du wahrhaftig bist, nehme dir vor einmal in einer Woche für zwei bis drei Stunden wahrhaftig zu sein. In der zweiten Woche verlängere deine Wahrhaftigkeit auf einen Tag und in der dritten Woche auf zwei Tage. Beobachte dabei deine Gefühle und deine Gedanken.

Diese Aufgabe ist eine große Herausforderung und es kann sein, dass es dir Anfangs schwer fällt, wirklich wahrhaftig zu sein. Falls es dir nicht gleich gelingt, gehe liebevoll mit dir um und wiederhole das Experiment solange bis es dir gelingt.

Sage dir täglich morgens und abends:

**„Ich freue mich die/der zu sein die/der ich bin und lasse alle Illusionen und Glaubensmuster los, die mich begrenzen. Ich liebe und akzeptiere alles was ich bin. Ich stehe unter dem Schutz göttlicher Liebe. Alles ist gut, richtig und vollkommen.“**

Der Meister Hilarion bittet alle Schülerinnen und Schüler darum, ins eigene Herz zu schauen und sich auf die Suche nach der eigenen Wahrheit zu machen und sie zu leben. Ebenso die Wahrheit anderer Menschen zu erkennen und zu fördern.

### **Wichtige Anmerkung:**

Es geht bei allen Aufgaben um die Bewusstwerdung. Die Übungen helfen dabei herauszufinden, wann und in welchen Situationen, wir uns von unserem wahren Sein entfernen. Sie unterstützen uns dabei, Schritt für Schritt in unsere Wahrhaftigkeit zu gehen und, entsprechend unserer eigenen Wahrheit zu leben

## **Kapitel B: Weitere Aufgaben:**

### **Übung: Sich mit neuen Augen sehen**

Für diese Übung benötigst du einen Spiegel, in dem du deine Augen betrachten kannst. Ob der Spiegel an der Wand hängt, auf einem höheren Tisch steht oder, ob du ihn in den Händen hältst, hängt davon ab, wie es für dich während der Übung am bequemsten ist. Du benötigst ca. ¼ Stunde Zeit für diese Übung. Du kannst die Übung nach deinem inneren Zeitgefühl oder dir aber einen Wecker stellen, damit du unabhängig von der Uhr bist.

Setze dich bequem hin und stelle oder halte den Spiegel so, dass du genau, mit einem Abstand von ca. 20-30 Zentimetern, in deine Augen schauen kannst. Bevor du in den

Spiegel schaut, erde dich bitte, und stelle dir vor, dass von deinen Füßen Wurzeln tief in die Erde hineinwachsen und sich dort verankern.

Danach schließe dich bitte an dein Höheres Selbst an. Du kannst dazu die Methode wählen, die dir vertraut ist oder dir vorstellen, dass vom Himmel ein Band herabfällt. Du betrachtest die Farbe und nimmst es in deine Hände. Es ist die Verbindung zu deinem höheren Selbst. Du bittest jetzt in Gedanken dein höheres Selbst dich bei dieser Übung zu begleiten, und dich zu unterstützen. Bitte auch darum, dass nur das geschieht, was wichtig und richtig ist zum jetzigen Zeitpunkt, für deine Heilung und für dein Wachstum, nach deinem göttlichen Plan, und dass dein Ego dabei ausgeschaltet bleibt.

Schaue in den Spiegel und frage dein Spiegelbild:

**Wer bin ich und wie sieht meine Einzigartigkeit aus?**

Für den Fall dass du die Antworten auf diese Fragen schon kennst, frage:

**Wie sieht meine Lebensaufgabe aus und was gibt es als nächstes zu tun?**

Mache die Übung für ca. 10-15 Minuten lang. Schaue dir dabei unentwegt in die Augen und nehme alles wahr, was sich dir zeigt. Du wirst erstaunt sein, was du alles in deinen Augen sehen wirst.

Sobald die Zeit abgelaufen ist, mache dir das Hier und Jetzt bewusst. Umarme deine Schultern und wiege dich zärtlich, so lange du magst. Nehme deine inneren Empfindungen wahr. Bedanke dich bei deinem Spiegelbild und schüttele deinen Körper im Stehen kräftig aus.

Du kannst die Übung auch länger und mit anderen Fragen machen. Wähle eine Zeit, die für dich angenehm ist. Falls dir die vorgegebene Zeit zu lang ist, dann verkürze die Übung entsprechend. Wichtig ist, dass du dich wohl und gut bei der Übung fühlst. Auch hier gilt: nehme alles an, wie es ist und überfordere dich nicht. Sei liebevoll und gut zu dir.

### **Kapitel C: Weitere Fragen:**

Was bedeutet Wahrheit für dich?

Wie lebst du Wahrheit?

Sind Wahrheit und Ehrlichkeit das Gleiche für dich? Wenn ja, warum? Wenn nein, warum nicht?

Wie reagierst du auf Menschen die sich unwahr verhalten und lügen?

Wie empfindest du es, wenn andere dich belügen?

Wann hast du das letzte Mal gelogen (auch kleine Notlügen zählen dazu)

Wie ist dein eigener Anspruch zur Wahrheit?

Wann und wie häufig, machst du dir selber etwas vor und belügst dich selber?

Was bedeutet Täuschung für dich?

Wie oft und wann täuschst du dich? Warum?

Wie empfindest du es, wenn andere dich täuschen?

Was bedeutet Leid für dich?

Wie empfindest du Leid?  
Wie fühlst du dich, wenn andere leiden?

Was bedeutet Ego für dich?  
Wie stark oder schwach schätzt du dein Ego ein? Mache hierzu eine Liste und schreibe auf, was alles aus deinem Ego heraus geschieht bzw. nicht geschieht.  
Wie empfindest du es, wenn andere sich egoistisch verhalten?

Was bedeutet das „wahre Ich“ für dich?  
Wie sieht dein „wahres Ich“ aus?  
Was bedeutet wahrhaftig sein für dich?  
Wann und wem gegenüber bist du wahrhaftig?  
Kennst du jemanden, der sein wahres Ich lebt und wahrhaftig ist? Wenn ja, wie empfindest du den Menschen?

Kennst du deine Einzigartigkeit? Sofern nein, mache dir Gedanken darüber, was einzigartig an dir ist.

Wie leichtgläubig bist du?  
Woran glaubst du?  
Was sind Dogmen für dich?  
Nach welchen Dogmen richtest du dich?

Schätzt du dich als einen verantwortungsvollen Menschen ein?  
Was ist in deinen Augen ein verantwortungsloses Verhalten?  
Gibt es deiner Meinung nach Bereiche, wo du mehr oder weniger Verantwortung übernehmen könntest?

**Hinweis:**

Bitte denke daran, dir nach ca. 4 Wochen die Fragen und Antworten nochmals anzuschauen. Du erhältst über deinen aktuellen Stand sehr wertvolle Informationen und ebenfalls darüber, ob sich etwas in deiner Sichtweise verändert hat.

Autorin:  
Sylvia Reifegerste  
Die Große Online Licht-Schulung - Mein NEUES ICH in 12 Schritten  
Web: [www.UNITED-SPIRIT-CENTER.com](http://www.UNITED-SPIRIT-CENTER.com)  
E-Mail: [info@united-spirit-center.com](mailto:info@united-spirit-center.com)

---

**Weiter geht's mit:**  
**3.) Urwissen (PDF-Datei)**