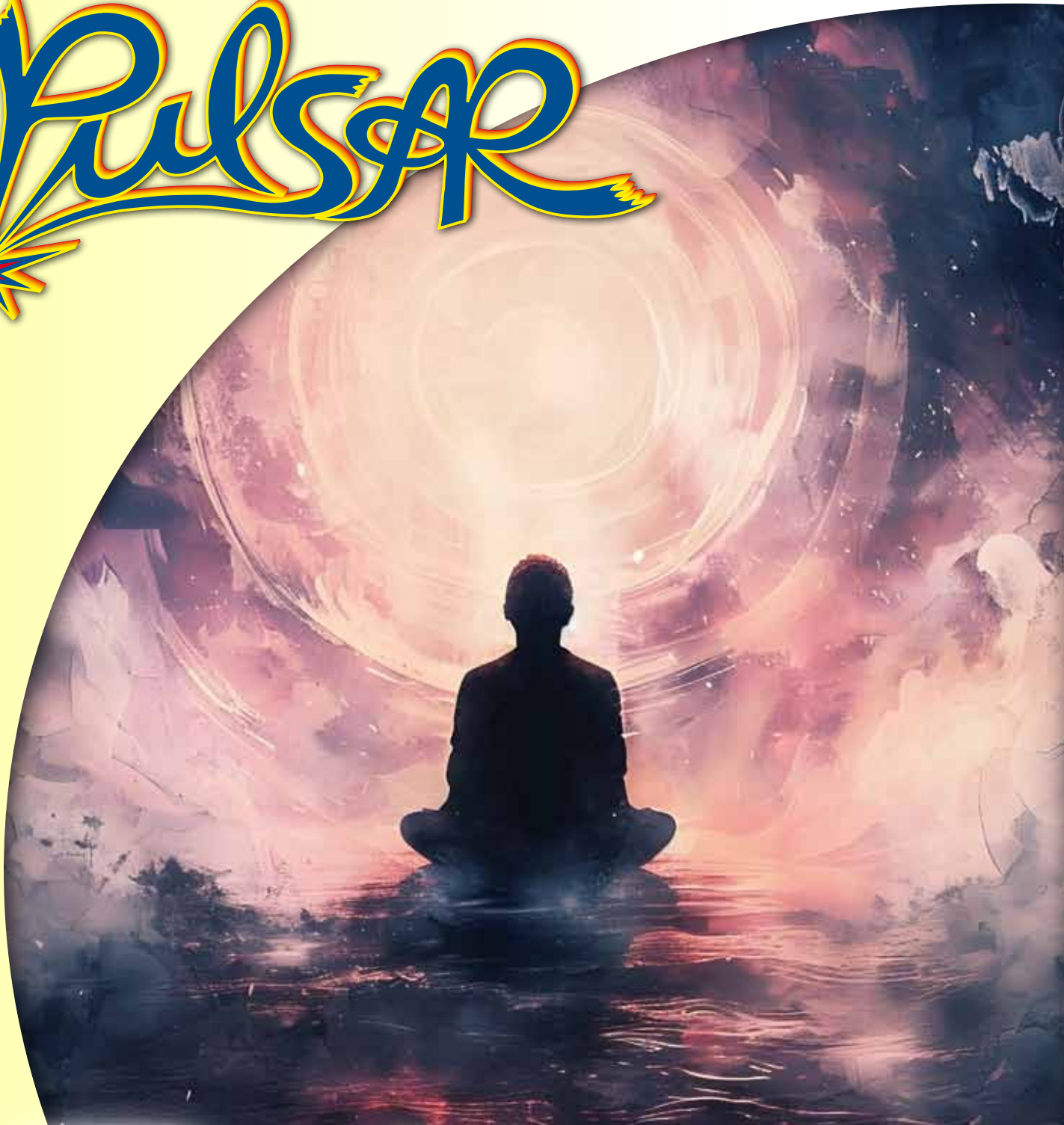


Nr. 7  
2024  
Sept.

ZEITSCHRIFT FÜR AKTIVES BEWUSSTSEIN – GESUNDHEIT • THERAPIE • INNERE ENTWICKLUNG

# PulsAR



# Reise nach Innen

# REISE ZU SICH SELBST

## Alles steckt tief in uns drinnen

Das menschliche Leben ist sehr stark geprägt vom Fokus nach außen. Dieser Umstand ist auch ganz wichtig, denn er sichert das Überleben des Menschen. In früheren Zeiten war dies natürlich noch viel mehr ausgeprägt als heute. Denn wenn der Höhlenmensch auf Nahrungssuche war, musste er seine Außenwelt mit allen Sinnen erfassen. Zum einen, um seine Nahrung zu finden, aber auch um eine drohende Gefahr durch den Angriff eines Säbelzähntigers rechtzeitig zu bemerken. Nur durch die ausgeprägten Antennen für alles, was um uns herum geschieht, konnte der Urmensch und alle nachfolgenden Generationen überleben.



Aber auch heute noch benötigen wir den Außenfokus, um zu überleben. Stelle dir einen Menschen vor, der in der Dunkelheit an einer schmalen Straße entlang geht, ohne dass es einen Gehsteig gibt. Durch das Ausrichten auf die Umgebung erkennen wir in so einer Situation rechtzeitig, wenn ein Auto in der Dunkelheit naht, sodass wir rechtzeitig ausweichen können. Der Außenfokus dient also dem Überleben des Menschen.

Das Problem an unserer modernen Welt ist jedoch, dass wir sehr stark zum Außen verführt werden. Alles ist auf den Außenbereich ausgerichtet. Fernsehen, Social Media, Online-Spiele

und vieles mehr verführen den Menschen dazu, seine Aufmerksamkeit auf die Außenwelt zu verlegen. Dabei wäre es so wichtig, die eigene Innenwelt zu erforschen und immer wieder in das eigene Innere hinein zu hören.

### JEDER BALLAST BELASTET

Denn die eigene Innenwelt eröffnet den Zugang zu unserer Seele. In unserem Inneren befindet sich alles, was uns selbst ausmacht. Unser wahres Sein – alles, was wir erlebt haben. Gefühle, die uns bewusst, aber auch unbewusst sind. Tief in uns liegt jeder Ballast, jedes unbearbeitete Problem, jede durchgemachte Erfah-

rung. In uns ist das, was uns zu dem gemacht hat, der/die wir heute sind. Unser Inneres enthält die Summe all unserer Erfahrungen, alle Herausforderungen, die wir gemeistert haben, aber auch diejenigen, die noch darauf warten, endlich bearbeitet und gelöst zu werden.

Unsere Urvorfahren hatten sehr viel Zeit, sich mit ihrer Innenwelt zu beschäftigen. Auch wenn der Außenfokus dem Überleben diente, verbrachte der Mensch sehr viel Zeit mit sich alleine. Da gab es nur den Menschen und seine Gedanken. Es gab jede Menge Zeit, das Erlebte zu reflektieren und sich dabei weiter zu entwickeln. Die Innenschau war

ein wichtiger Teil des Lebens. Alle Urvölker haben sich rituell mit der Innenschau beschäftigt. Junge Menschen mussten für sich bleiben und in ihr Innerstes schauen, um den Ritus zum Erwachsenwerden zu vollziehen. Erst wenn das

## DIE INNENSCHAU TRAINIEREN

Nur wenn wir uns aktiv bzw. passiv mit dem Inneren beschäftigen, schaffen wir es, den Zugang zu uns selbst zu öffnen und uns dadurch weiter zu entwickeln sowie

*Die Erkenntnis des eigenen wahren Seins entschädigt für jeden Schmerz, für jede Träne und für jedes Leid.*

Innerste angeschaut wurde, war der Mensch bereit, in einen neuen Lebensabschnitt hinüberzugehen.

In der heutigen Welt muss der Mensch sich aktiv mit seinem Innersten beschäftigen, denn wir leben in einer Welt mit extrem viel Außenreizen. Permanent werden wir abgelenkt und immer wieder ins Außen getriggert. Überall um uns herum gibt es in der modernen Welt Geräusche, Stimmen, Bewegung und Stressoren. Wenn wir uns nicht in die Weite der Natur bewegen, ist es schwer, in die Stille zu gehen. Dafür müssen wir aktiv dorthin gehen, wo wir alleine sind und nur die Vögel zwitschern oder die Blätter rascheln. Wir benötigen Stille, um in uns hinein zu gelangen, um den Zugang zu uns selbst zu finden. Eine ausgeprägte Stille, in der wir es schaffen, unsere Umgebung völlig auszublenden. Indem wir uns lösen von dem, was wir menschlich sind. Es gilt sich aufzulösen, alles loszulassen, störende Gedanken wegzuschieben und nur zu sein.

sich selbst zu erfahren. Die Innenschau ist keine einfache Aufgabe, denn wir werden permanent dazu verführt, uns mit allem anderen zu beschäftigen, nur nicht mit uns selbst. Gerade Smartphones sorgen dafür, dass wir immer wieder ins Außen schauen. Bei jedem Ping des Smartphones gibt es eine Nachricht, eine Information, die uns beschäftigt, ablenkt und dafür sorgt, dass wir uns mit allem beschäftigen, nur nicht mit uns selbst. Jede einzelne App möchte uns möglichst lange Zeit beschäftigen. Chatgruppen sorgen dafür, stundenlang mit anderen in Kontakt zu sein, doch leider auf einer sehr unpersönlichen Ebene. Nachrichten sorgen dafür, dass wir uns mit allen Problemen der Welt beschäftigen und uns engagieren die Welt zu verbessern. Dies alles beschäftigt uns, verwirrt uns und lenkt uns von uns selbst und unseren Problemen ab. Die Beschäftigung mit uns selbst, die Innenschau und Eigenreflexion sind anstrengend, daher vermeiden es die Menschen gerne. Wer beschäftigt sich schon gerne

freiwillig mit seinen Problemen, Schwächen und Herausforderungen. Zu stark ist oft der Reiz des einfachen Vergessens, der in der Außenwelt an jeder Ecke auf uns wartet. Uns mitnimmt und in eine Welt des Verdrängens und Vergessens lenkt. Wir beschäftigen uns lieber mit dem Innenleben anderer, den Problemen und Unzulänglichkeiten um uns herum. Erkennen und reflektieren alles, was es bei unseren Mitmenschen zu erkennen gibt, nur um nicht in unsere eigene Tiefe einzutauchen – aus Angst, dort die Schatten zu entdecken, die uns verfolgen, belasten und immer wieder an den Rand des Abgrunds führen.

Alles, was uns ausmacht, steckt tief in uns drinnen. Es wartet dort im Verborgenen, ersehnt sich das

Licht und dennoch scheuen wir uns hineinzutauchen und den eigenen Schatz zu bergen – das, was wir wirklich und wahrhaftig sind. Dieser Schatz ist das Tor zu unserer Seele, zu unserer Reinheit, unserer Essenz. Doch wir kommen nur dorthin, indem wir alles auf die Seite räumen, was in der Vergangenheit war, was uns belastet hat, was uns beschäftigt hat, was uns verändert hat – weg von uns selbst und unserer ureigenen Bestimmung. Jeder Mensch sammelt Müll und Unrat an. Manche Menschen sind regelrechte Meister im Sammeln, und das nicht nur im Äußeren, sondern gerade auch im Inneren. Alles wird verstaubt, verpackt, ignoriert und möglichst niemals angesehen. Wir vergraben die Gefühle, die Emotionen und

## JEDEN TAG EIN SCHLUCK PURE ENERGIE

[www.anthozym.at](http://www.anthozym.at)

ANTHOZYM® PETRASCH ist ein hochwertiges, bewährtes Nahrungsergänzungsmittel mit Rote Beete Extrakt, Rechtsdrehender Milchsäure, Mineralstoffen und Vitaminen.

Ideal für Alltag und Sport!

Ein Qualitätsprodukt Made in Vorarlberg.



E-Mail: [anthozym@petrasch.at](mailto:anthozym@petrasch.at) · Tel. 0043 5572/22729

Mr. Petrasch GmbH & Co KG, Chem. Pharm. Fabrik, 6850 Dornbirn, Schlachthausstraße 3

Empfindungen unter allem, was wir finden können, nur um es nicht anzusehen. Und dennoch können wir die ganzen überfüllten Schubladen nicht übersehen, denn immer mal wieder öffnet sich ein Türchen und

entgehen. Denn nur wenn wir uns selbst erkennen, finden wir zurück zu unserer ureigenen Essenz. Alles im Leben führt uns zu diesem Punkt der Innenreflexion, der Suche nach uns selbst. Immer und immer

*Die Selbsterkenntnis schenkt dir Liebe zum Leben, zu allem um dich herum und zu deiner ganzen Existenz.*

es schwappt herauf. Bringt Unruhe und Unmut ins eigene Leben. Doch dieser Umstand geht so lange weiter, bis wir bereit sind, tief in uns zu graben und aufzuräumen – Stück für Stück, Ballast für Ballast. Solange bis wir alles transformiert haben, alle Gefühle gelebt und verstanden haben und erkennen, wer wir sind. Menschen mit einem wundervollen Seelenkern. Das ist unser größter Schatz, etwas, das es zu suchen gilt. Denn die Erkenntnis des eigenen wahren Seins entschädigt für jeden Schmerz, für jede Träne und für jedes Leid.

#### **WOHIN GEHEN WIR?**

Wenn du also wissen willst, wer du wirklich bist, wie deine Ursprünglichkeit ist, dein wahres Sein, dann musst du dich auf die Reise nach innen begeben. Du musst dich deinem Leben stellen, alles ansehen, die Höhen, aber gerade auch die Tiefen. Denn alles hat dich beeinflusst, alles hat dich verändert und dazu geführt, wer du heute bist. Niemand kann dieser Innenschau gänzlich

mal wieder passiert etwas, dass uns zwingt, das eigene Leben, die eigene Existenz zu hinterfragen und sich selbst neu zu definieren. Wer sind wir? Wo kommen wir her? Wohin gehen wir nach unserem Tod? Diese Fragen stellen wir uns alle im Laufe des Lebens. Die einen früher, die anderen später. Doch jeder steht irgendwann an diesem Punkt und fragt sich: Warum lebe ich? Was ist meine Bestimmung? Was ist meine Aufgabe? Wozu das Leid und der Schmerz?

Jeder von uns kennt diese Fragen? Denn wir alle führen uns selbst seelisch dorthin. Wir wollen erfahren, wir wollen erkennen und begreifen und dennoch ist es oftmals schwer. Krankheiten, Schicksalsschläge, Verluste, sie alle helfen uns dabei, die eigene Existenz zu hinterfragen. Sie sorgen dafür, dass wir uns auf die Suche nach uns selbst begeben. Die Suche nach dem Woher, Wohin und Warum? Spätestens, wenn der Mensch sich mit dem eigenen Tod auseinandersetzen muss, wenn er erkennen muss, dass das Leben nicht mehr lange so

weiter geht. Wenn der Zeitpunkt des Abschieds von dieser Welt näher rückt, spätestens dann wird reflektiert und die Innenschau begonnen. Und wenn es dazu keine Möglichkeit gibt, dann sicherlich in dem Moment, in dem die Seele den Körper verlässt. Denn es gibt zahlreiche Berichte von Menschen, die Nahtoderfahrungen durchlebten, bei denen jeder sein Leben noch einmal Revue passieren lässt.

Doch ist es nicht besser, frühzeitig in die Innenschau zu gehen? Sich selbst zu finden, während wir noch mitten im Leben stehen? Sich selbst auf die Suche zu begeben, wenn man sich kraftvoll und vital fühlt. Stark und ausgeglichen, anstatt krank und ängstlich an der Schwelle der Erkenntnis zu stehen. Niemand kommt der Reise ins eigene Innere aus. Daher sollte jeder

nen ganz eigenen Code. Erfahre, wer du wirklich bist. Denn die Selbsterkenntnis befreit dich von Leid, Schmerz und deinen Ängsten. Sie gibt dir Halt und Sicherheit. Sie schenkt dir Liebe zum Leben, zu allem um dich herum und zu deiner ganzen Existenz. Begib dich in die Tiefe dessen, wer du bist, und hole das strahlende Licht hervor – deine göttliche oder seelische Essenz.

Vielen Menschen fällt die Innenschau schwer. Außerdem dauert es, bis wir alles zum Vorschein bringen, was sich in uns angesammelt hat. Würden wir dies bereits als kleine Kinder lernen, würden wir viel schneller zu uns selbst zurückfinden. Doch leider steht so eine Übung auf keinen Schulplan oder Kindergartenprogramm. Viele Menschen beginnen mit der Innenschau erst im fortgeschrittenen Alter

*Kurze Augenblicke der absoluten Ruhe reichen für den Anfang schon und helfen auch, sich zu zentrieren, vor allem, wenn man regelmäßig meditiert.*

für sich daran arbeiten, dorthin zu gelangen. Jeder für sich kann sich auf die Reise zu sich selbst begeben – heute, morgen oder übermorgen. Es liegt an uns selbst, mutig hineinzuschauen und endlich sich selbst, die eigenen Gefühle, die Schwächen und Stärken und die eigene Existenz zu verstehen. Entschlüsse dei-

und daher ist es schwer, sich auf sich selbst zu konzentrieren. Es fällt nicht leicht, tiefer zu gehen und Unliebsames anzusehen. Das Problem ist auch, dass die Reise ins Innere viel Übung erfordert. Niemand schafft es auf Anhieb alles auszublenden, sich fallen zu lassen und in einen anderen Bewusst-

seinszustand zu gelangen. Es erfordert genauso Übung, wie wenn man eine neue Sprache lernen will oder eine neue Sportart. Auch hier muss man regelmäßig üben und von Mal zu Mal darauf aufbauen. Es schadet also nicht, sich regelmäßig Termine zu setzen, um die Reise in sich selbst zu starten. Wie oft man übt, ist natürlich jedem selbst überlassen. Doch ohne Übung funktioniert es nicht.

## REGELMÄSSIGES MEDITIEREN

Die bekannteste Methode ins Innere zu reisen ist die Meditation. Doch niemand schafft es auf Anhieb stundenlang zu meditieren. Je nach Charakter fällt es auch manchen Menschen sehr schwer, alles um sich herum komplett auszublenden. Auch arbeitet der Alltag oft im Inneren

einfach innerlich still zu sein. Am Anfang sollte man sich nicht zu viel erwarten. Kurze Augenblicke der absoluten Ruhe reichen schon und helfen auch, sich zu zentrieren, vor allem, wenn man regelmäßig meditiert. Auch Hilfsmittel können sehr hilfreich sein, wie geführte Meditation, bei der man sich auf eine Stimme konzentrieren kann. Auch sanfte Musik hilft zum Hineintauchen und Ausblenden sowie natürlich eine reizarme Umgebung. Auch eine Reiki-Behandlung kann helfen loszulassen und sich nur auf sich selbst zu besinnen und ins Innere zu reisen.

Wenn du es regelmäßig praktizierst, dann steigert es sich von Mal zu Mal und es gelingt dir leichter in einen anderen Bewusstseinszustand zu gelangen. Die Reise in dein Innerstes wird dich innerlich reinigen und stärken. Sie bringt dich

ist alles einfach und nichts ist kompliziert. Die Außenwelt verwirrt uns, sie lenkt uns ab von dem, wer wir sind. Zu viele Reize erwecken unser Interesse, um uns zu verführen, in einer Welt, die überfrachtet ist mit allem. Doch wenn wir in unser Innerstes reisen, dann sind wir frei von allem. Nur wir existieren, niemand stört, niemand klagt, niemand schreit. Es herrscht Ruhe und Gewissheit. Es herrscht Klarheit über uns selbst, über das Leben, über alles, was geschehen ist und vielleicht noch passieren wird. Denn alles, was im Außen ist, hat nicht wirklich etwas mit uns zu tun, auch wenn wir als Menschen dies immer denken. Das Außen sind nicht wir und es kann uns auch nichts anhaben. Denn wir sind Seele und immerwährende Existenz – von Beginn an und bis in alle Ewigkeit. Du bist Seele, nicht mehr, aber auch nicht weniger. Seele ist alles, was existiert. ■

*Die Reise in dein Innerstes beantwortet in der Stille alle deine Fragen – sie reinigt dich innerlich und stärkt dich.*

nach, wenn wir versuchen, uns auf das Nichts zu konzentrieren. So kommen Gedanken auf zu dem, was heute oder gestern gewesen ist, was man noch einkaufen muss und was man vergessen hat zu erledigen. Der Mensch denkt den ganzen Tag und daher ist es sehr schwer, alle Gedanken auszuschalten und

jedes Mal ein Stück mehr zu dir selbst. Sie beantwortet in der Stille alle deine Fragen, denn in Wirklichkeit weißt du alles und trägst jede Antwort bereits in dir. Gleichzeitig gibt es keine Fragen, denn es gibt nur dich, deine Seele und die ewige Existenz. Es gibt kein Woher, kein Wohin und auch kein Warum – es

*Zur Autorin:*



*Nathalie Schmidt ist Coach, Lebensberaterin, Reiki-, Seelen-Therapeutin sowie Autorin. Es ist ihr ein Anliegen, den Menschen, die auf der Suche sind, helfend zur Seite zu stehen und ihnen Freude am Leben zu vermitteln. Die Seele des Menschen steht im Mittelpunkt ihrer Arbeit.*  
[www.Energie-Lebensberatung.de](http://www.Energie-Lebensberatung.de)  
[www.facebook.com/Nathalie.Schmidt.Energie](https://www.facebook.com/Nathalie.Schmidt.Energie)



## Harmonisierung möglich bei aller Art von Strahleneinflüssen



WEBER ISIS® BEAMER

**Weitere Produkte:** Isis-Organstrahler, Isis-Einhandrute und viele mehr.

Bei meinen Versuchen hat sich gezeigt, dass ein Isis-Beamer einen Raum harmonisieren kann – was sich auf alle Menschen, Tiere und Pflanzen darin auswirken kann. Sobald eine Belastung durch Strahlen nahe liegt, ganz gleich ob elektrischer oder geopathogener Herkunft, können die Isis-Beamer sinnvoll sein. Ich biete sie in Größen für jeden Bedarf an: zum Umhängen, für kleinere und größere Wohnungen, ganze Häuser oder sogar großflächige Gebäude (Schulen, Firmen). Die Harmonisierung kann durch die Beamer-Form gelingen, die der Heiligen Geometrie folgt. In über 25 Jahren habe ich davon rund 60.000 Stück verkauft. Mehr erfahren Sie in meinem Katalog.“

Eckhard Weber

Bestellen Sie am besten gleich unseren Katalog

**Weber Bio-Energie-Systeme & Umwelttechnologien**

Kasseler Straße 55 • 34289 Zierenberg

Tel. : +49 (0) 5606 530 560

Fax: +49 (0) 5606 530 56-10

Mail: [info@weberbio.de](mailto:info@weberbio.de)

Web: [www.weberbio.de](http://www.weberbio.de)



Bei vielen alternativen Methoden ist die Wirksamkeit nach wissenschaftlichen Kriterien bis heute noch nicht nachzuweisen. Entsprechendes gilt auch für die in dieser Anzeige beschriebenen Produkte.