

DIE REISE IN DEIN HERZ

*lgu*

**Besuchen Sie uns im Internet:**  
[www.lebensgeschenke-verlag.com](http://www.lebensgeschenke-verlag.com)  
oder auf FACEBOOK:  
[www.facebook.com/lebensgeschenke](http://www.facebook.com/lebensgeschenke)

**Besuchen Sie die Autorin Elisabeth Fuchsluger im Internet:**  
[www.energetikerin.net](http://www.energetikerin.net)

Impressum:

Elisabeth Fuchsluger  
Die Reise in Dein Herz  
Lebensgeschenke-Verlag, Graz  
ISBN: 978-3-902689-26-9

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.  
Jede Verwertung ohne Zustimmung des Verlags ist unzulässig.  
Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen  
sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Layout: Harald Letonja, [www.alfama.at](http://www.alfama.at)

© 2012 Lebensgeschenke-Verlag (Markus Leyacker-Schatzl, Graz)  
[www.lebensgeschenke-verlag.com](http://www.lebensgeschenke-verlag.com)

Elisabeth Fuchsluger

*Die Reise  
in Dein Herz*

*lqv*

## INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung . . . . .	5
Reisevorbereitungen . . . . .	8
Abgeben deiner Absicht, dich einzulassen . . . . .	9
1. Station: Herz und Seele . . . . .	11
Meditation: Verbundenheit mit Herz und Seele . . . . .	12
Meditation: Deine Seelenenergie . . . . .	14
2. Station: Ankommen auf der Erde . . . . .	17
Meditation: Ankommen durch Verbindung mit der Weltenseele . . . . .	19
Meditation: Zentrierung . . . . .	22
3. Station: Auf sich selbst einlassen . . . . .	25
Meditation: Transformation mit den vier Elementen und dem Himmel . . . . .	26
Meditation: Verbundenheit mit deinem wahren Wesen und der Weltenseele . . . . .	29
4. Station: Herzheilung . . . . .	34
Meditation: Heilung des Herzensbruches . . . . .	35
Meditation: Urvertrauen . . . . .	38
Meditation: Herzöffnung . . . . .	39
5. Station: Deine Verbindung zu Gott . . . . .	45
Meditation: Vergebung . . . . .	47
Meditation: Eins-Sein mit Gott . . . . .	49
Meditation: Lass Wunder geschehen . . . . .	51
Meditation: Lebe dein Glück! . . . . .	53
Meditation: Eins-Sein mit Allem-was-ist . . . . .	54
6. Station: Das goldene Leben . . . . .	57
Deine Wahrheit . . . . .	58
Dein Glück . . . . .	59
Seele und Geist . . . . .	60
Meditation: Loslassen von dem, was zwischen dir und deinem Glück steht . . . . .	61
Der Fluss des Lebens . . . . .	63
Meditation: Öffnung deiner Schatzkammer . . . . .	64
7. Station: Wahre Liebe . . . . .	66
Maria Magdalena und Jesus Christus: Das Geschenk der Heiligen Beziehung . . . . .	67
Maria Magdalena über Heilige Verbindungen . . . . .	68
8. Station: Die Rückkehr der Meister (The Return of Innocence) . . . . .	71
Die Neue Energie . . . . .	72
Verankerung . . . . .	73
Buchtipps . . . . .	75

## EINLEITUNG

Liebe Leserin, lieber Leser, ich begrüße dich auf deiner Reise zu dir selbst und in dein Herz. Dieses Buch soll dir auf deinem Weg der Selbsterkenntnis und der Selbstfindung dienen. Hier habe ich meine Erkenntnisse auf meinem jetzigen Wissensstand zusammengefasst. Bitte nimm dir nur das heraus, was für dich stimmig klingt und bei dem du dich wohl fühlst.

Da du dieses Buch liest, kann ich daraus schließen, dass du bereit bist, wahre Liebe und Eins-Sein in deinem Leben zuzulassen. Diese Entscheidung ist der erste Schritt zur Heilung und zum wahren Glücklichen von innen heraus.

Die absolute Wahrheit ist für uns Menschen auf unserem jetzigen Bewusstseinsstand vermutlich nicht oder nur schwer erkennbar. Dessen bin ich mir immer bewusst. Auch wenn ich sehr bestrebt bin, die Dinge von immer höherer Warte zu betrachten, sind wir doch Teil von einem unendlich weiten, großen und ewigen Geist. Unseren Verstand übersteigt diese Vorstellung sowieso. In unseren Herzen können wir das Große, Ganze erahnen, besser gesagt, erspüren. Denn in unseren Herzen liegt ein Funke dieser Wahrheit. Diese können wir vielleicht nicht 100%ig verstehen, aber wir spüren, dass sie da ist. Deswegen hast du dir dieses Buch besorgt. Weil du gespürt hast, dass es etwas in dir anregen wird, das tief in dir schlummert. Das darauf wartet, wach geküsst zu werden und erkannt und gelebt werden möchte.

Verpflichte dich dieser Reise, bei der ich dich liebevoll führen werde. Es ist eine Reise zu dir selbst, in dein Herz. Das, was in deinem Herzen verborgen liegt, ist so einmalig wie du. Traue dich ruhig, dich darauf einzulassen. Es wird dein Leben bereichern und alle deine Lebensbereiche somit zum Positiven verändern.

Dieses Buch ist energetisiert. Schon seit dem ersten Wort strömt die Energie deiner Seele stärker, intensiver durch dein Energiefeld. Dein Herz ist bereit, sich zu öffnen und bereit für eine Verbindung mit deiner Seele. Du wirst durch die bewusste Verbindung mit diesen Kräften wunderbare Veränderungen in dir und folglich in deinem Leben erfahren!

Viel der Energie, die du durch dieses Buch spürst, habe ich auf Bali empfangen. Diese Insel wird nicht umsonst u.a. die „Insel der Götter“ genannt. Die spirituelle Kraft an diesem Ort ist unglaublich. Zusätzlich hatte ich das Glück, dass ich an einem besonderen Kraftort untergebracht war. Die Energie hat in mir und durch mich gewirkt und wieder durfte ich die Größe und Schönheit der Schöpfung erkennen und wichtige Einheitserfahrungen erleben.

Jeder von uns trägt die gesamte Schöpfung in sich. Bei Meditationen scheint es oft so, als würden wir „Orte“ im Außen besuchen, aber diese „Orte“ befinden sich in uns. Wir tragen sie in uns. Und das Beste daran ist, dass wir die zugehörige „Landkarte“ auch in uns tragen. Wir wissen, wo wir herkommen, warum wir hier sind und wo uns unsere Reise noch hinführen wird. Denn alles existiert bereits in uns und alles ist gleich-zeitig da. Verabschiede dich von der linearen Vorstellung von früheren und künftigen Leben. Es gibt nur das JETZT und das JETZT wirkt in dir und durch dich.

Lies dieses Buch mit deinem Herzen. Ich möchte dich einladen, die Energie mit deinem Herzen aufzunehmen und sie einfach wirken zu lassen. Die Energie geht immer dorthin, wo sie gerade am meisten gebraucht wird und für dich geschieht immer genau das, was zum höchsten Wohle aller, für dich geschehen darf.

Deine Seele hat aus einem bestimmten Grund dieses Buch gewählt. Sie möchte an der Energie teilhaben, die hier transportiert wird. Erlaube ihr einfach, daran teilzuhaben und sie zu genießen. Energiearbeit kann uns nicht nur in unsere tiefsten Tiefen führen und transformierende Prozesse auslösen, sondern sie wirkt auch tief entspannend.

Achte bei der Lektüre dieses Buches und generell auf deine Erdung. In diesem Zusammenhang hilft mir das Bild eines großen und starken Baumes. Die Krone des Baumes repräsentiert deine spirituelle und persönliche Entwicklung. Die Wurzeln stehen für deine Verankerung auf dieser Erde, also der Erdung. Umso tiefer deine Wurzeln gehen, umso größer und höher kann sich deine Krone entfalten.

Finde deinen eigenen Weg, dich optimal zu erden. Für mich ist immer noch die Natur die beste Erdung! Aber es gibt auch zahlreiche energetische Methoden zur Erdung, wie z.B.: du visualisierst dich als der oben genannte Baum. Du spürst, wie sich deine Wurzeln in die Erde graben. Oder du verbindest dich mit dem Mittelpunkt der Erde oder nimmst auf deine Art Kontakt mit Mutter Erde auf.

Deine Seele hat sich nicht zufällig zur jetzigen Zeit auf der Erde inkarniert. Sie trägt etwas mit sich, was jetzt nicht nur für dich persönlich wichtig ist, sondern für die gesamte Erde und alle Menschen. Vertraue deiner Seele und folge ihrem Weg. Du trägst einen wertvollen Beitrag für die Welt in dir. Abgesehen davon trägst du dein eigenes Glück in deinem Herzen und auch das will sich zeigen und gelebt werden.

Nimm dir für jedes Kapitel die Zeit, die du wirklich brauchst. Verweile ruhig ein paar Tage, mache die jeweiligen Meditationen ruhig öfter hintereinander, wenn du das Bedürfnis hast. Prozesse benötigen Zeit und Raum. Erlaube dir, dir selbst Zeit und Raum für dieses Buch zu schenken.

Die Grundprinzipien dieses Buches sind:

- In deinem Herzen leben deine Wahrheit, deine Liebe und dein Glück.
- Über dein Herz bist du mit deiner Seele verbunden.
- Verpflichte dich immer wieder deiner Wahrheit.
- Egal, an welchem Punkt du im Leben stehst, verpflichte dich immer wieder deinem nächsten Schritt. Egal, ob du dich auf dein gesamtes Leben beziehst oder nur einzelne Aspekte herausnehmen willst (z.B.: Ich verpflichte mich im partnerschaftlichen Bereich dem nächsten Schritt). Nur so kann Fluss und Weiterentwicklung entstehen. Gib es in deinem Leben einen Bereich, der konsequent stagniert oder sogar schlimmer wird? Dann hast du in diesem Bereich noch Themen und Aspekte zu lösen bzw. fürchtest du dich vor dem nächsten Schritt. Dieses Buch kann dich dabei unterstützen, in deinem Leben den nächsten Schritt zu gehen. Das bedeutet mehr Glück, mehr Frieden, mehr Erfolg, usw.!

## REISEVORBEREITUNGEN

Zu Beginn deiner Reise möchte ich dich einladen, dich voll und ganz auf dich selbst einzulassen. Die Reise zu dir selbst enthält mehr Wunder, als du dir vielleicht erträumen kannst. Es ist dein Weg zu Liebe, Glück, Wahrheit und Erfolg auf allen Ebenen.

Sei bereit, deinem Höheren Selbst (in Form des höheren Teils deiner Seele) die Führung in deinem Leben zu übergeben: ohne Wenn und Aber. Erlaube dir ein JA zu dir selbst, das deinem tiefsten Herzen entspringt.

Du kannst in diesem Leben nur dein Glück finden, wenn du es in dir suchst und dich einfach für dich selbst öffnest. Dein ganz persönlicher Glückscode strahlt in dir. Du bist eingeladen, ihn zu entdecken und erblühen zu lassen.

Wenn wir uns auf uns selbst einlassen, beginnen meist selbst schädigende Kräfte in uns ihr Werk. Lass dich nicht davon abhalten, deinem Glück zu folgen. Es werden dadurch Kräfte in dir frei, die dich glauben machen wollen, dass du es sowieso nicht schaffst oder dass du ja bereits glücklich seiest. Aber lass dich nicht davon täuschen. Egal auf welcher Stufe des Glücks du dich befindest, es kann definitiv noch besser werden!

Wenn dir dein Ego einreden will, dass der Prozess sinnlos ist und du nie glücklich sein wirst, dann lass dich nicht täuschen. Erlaube dir, beharrlich weiter an deiner Heilung und Entwicklung zu arbeiten! Du wirst sehen, es lohnt sich!

Wenn deine Schatten während deines Prozesses auftauchen, dann lass sie los und übergebe sie dem Himmel und/oder deinem Höheren Selbst. Du kannst auf folgende Arten verfahren:

Erlaube all deinen Schatten zu einem einzigen, großen Schatten zu verschmelzen. Dann gehe durch diesen riesigen Schatten hindurch. Dahinter findest du einen Aspekt, den du zugunsten deiner Schatten abgespalten hast, der aber für dein Glück wichtig ist. Wenn es etwas Positives ist, dann empfang es, und lasse diese positive Qualität



in deine gesamte Existenz fließen (das geht weit über dein jetziges Leben hinaus und erlaubt der Heilenergie sich in deinem gesamten Sein auszubreiten).

Wenn es etwas Negatives ist, dann bitte dein Höheres Selbst um weitere Transformation des Themas und lege es in Göttes Hände. Wiederhole die Übung, bis sich eine positive Gabe zeigt und du sie wirklich empfangen kannst.

Denke daran: Umso größer das Glück ist, das beim nächsten Schritt auf dich wartet, umso größer sind deine Widerstände.

Verpflichte dich immer wieder deiner Wahrheit und deinem nächsten Schritt! So ist Weiterentwicklung in deinem Sinne möglich!

Verschmelze alle Aspekte deines Widerstandes zu einem großen Schatten. Dann richte dein inneres Licht auf diesen Schatten. Erlaube, dass sich der Schatten auflösen darf. Am Ende bleibt vom Schatten ein reiner Edelstein übrig. Integriere diesen in dein System, indem du ihn in dein Herz fließen lässt!

Du hast das Beste in deinem Leben verdient! Die einzige Person, die dich vom Glücklichen abhalten kann, bist du selbst.

Diese Reise soll dich auf deinen Stationen ins Glück begleiten. Und erinnere dich: Wer seinen eigenen Weg geht, kann nicht überholt werden! Darum mache den Prozess in deinem persönlichen Tempo!

### **Abgeben deiner Absicht, dich einzulassen**

Ich möchte dich jetzt einladen, dich auf dieses Buch mit all deinen Aspekten einzulassen. Umso tiefer du dich auf die Essenz einlassen kannst, umso tiefer wirkt sie für dich.

Spüre in dich hinein und wenn es für dich stimmig ist, dann gib aus tiefstem Herzen deine Absicht ab, dich auf diesen Prozess auf die sanfteste Art und Weise einzulassen.

Deine Absicht lässt die wunderbarsten Dinge Wirklichkeit werden. Umso tiefer deine Absicht nach Glück, Liebe, Licht, Gott, usw. ist,

umso besser kann das Universum für dich wirken und dich zu den gewünschten Qualitäten bringen.

Wenn du möchtest, dann bitte darum, noch tiefer in deine Absicht zu gehen. Diesen Schritt kannst du so oft wiederholen, wie du das Bedürfnis hast.

Du kannst auch während der Lektüre des Buches immer wieder deine Absicht abgeben. Wenn dich ein Prozess sehr fordert, hast du immer die Möglichkeit, deine Bereitschaft, dich wirklich darauf einzulassen, abzugeben. Dadurch löst sich dein Widerstand und die Energie beginnt wieder zu fließen und du erreichst die nächste Stufe in deinem Prozess.

Bitte nach jeder Schicht, die sich gelöst hat, darum, dass deine Seelenenergie in dein gesamtes System fließt und erlaube deinen Zellen, deine Seelenenergie optimal zu verankern. Deine Seelenenergie trägt deine ursprüngliche Essenz und umso mehr deine Seelenenergie in dir fließt, umso mehr bist du dein wahres Wesen – frei von Masken, Rollen, Strategien, usw.!

Aus dem Herzen leben, bedeutet pures Glück. Über das Herz sind wir mit dem Göttlichen verbunden und unser Lebensplan liegt darin geborgen.