

Guide für die Erde 2.0



WEIL DU TEIL DES
AUFSTIEGS BIST

Inhalt

01

DIE ENTSCHEIDUNG

02

ENERGIEMANAGEMENT

03

DAS LEBEN AUS DER
INNEREN FÜHRUNG

K A P I T E L

01



DANKE, DASS DU BIST!

Du wundervolle Seele,

dieses eBook ist dir nicht ohne Grund zugefallen. Das spüre ich. Das weiß ich. Ich spüre die Wichtigkeit in den Botschaften und es soll eine Art Leitfaden sein. Eine Erinnerung und Stütze für diese Phase, in welcher wir uns kollektiv befinden.

Mein Name ist Sarah Rogalski, ich bin Mentorin, Medium und Autorin - vor allem aber bin ich SEELE, reines Bewusstsein, Teil des Großen und Ganzen. GENAU WIE DU! Das verbindet uns alle. Ich unterstütze die Menschen dabei sich an ihr wahres Sein zu erinnern und alles abzulegen, was sich im Laufe der Jahre und Inkarnationen darüber gestülpt hat. Dein wahres Wesen ist Liebe, ist Fülle, ist Freude. Der Weg war lang und viele fühlen sich gerade müde. Dieses Buch soll dir Hoffnung geben, dich stärken, denn wir sind mitten in einem Geburtsprozess! Die Erde 2.0 wird geboren durch UNS.

Das Alte ist noch da, bäumt sich nochmal richtig auf. Das Neue existiert parallel und wir sind mitten im Übergang. Nicht alle kommen mit - was keine Angst machen soll, denn wir alle sind Eins. Ungetrennt voneinander, auch wenn es sich teils verdammt real anfühlt in der 3D-Realität. Es soll dir sagen, dass DU einer der „Auserwählten“ bist.

Du hast dich als Seele bewusst dazu entschieden, jetzt hier zu dieser besonderen Zeit zu inkarnieren, den Bewusstseinswandel nicht nur mit zu erleben, sondern mit deiner Schöpferkraft und durch deine Erinnerung, durch dein Sein mitzugestalten. Deshalb bist du hier. Erinnerung dich. Ich sehe dich.

Bevor wir zum Inhalt kommen, scheint es mir wichtig dich wissen zu lassen, wie dieser zu mir kam. Es fing damit an, dass ich nachts immer zur selben Zeit aufgewacht bin. Zunächst dachte ich mir nichts dabei. Ich spürte, dass es eine Bedeutung hat und nicht einfach eine Schlafstörung ist, aber ich ignorierte es ein paar Wochen lang. So lange bis mir im Außen Zeichen und Hinweise gesendet wurden, dass es eine Art Weckruf der Geistigen Welt sein könnte. Das Gefühl hatte ich bereits intuitiv in mir und immer, wenn ich aufwachte, machte ich auf, bereit zu empfangen, aber es kam nichts. Doch nach den Hinweisen des Lebens, stand ich das nächste Mal auf, holte mir Block und Stift, als ich wieder wach wurde und da begann es...

Ich channelte und channelte. Schrieb und schrieb. Sprich, ich empfang Botschaften von den Guides. Es waren nicht meine Guides, die ich für gewöhnlich wahrnehme. Es war jemand Bekanntes aus der geistigen Welt, zu dem ich zuvor noch nie Kontakt hatte. Als ich ihn nach dem ersten Kontakt googlete, war ich erstaunt, welches sein Thema ist - passender hätte es nicht sein können!

Es handelt sich um St. Germain, einen aufgestiegenen Meister. Seine Themengebiete sind Freiheit, Selbsterkenntnis, Karma und Umwandlung.

Von der ersten Nacht an, besuchte er mich beinahe täglich, bis ich alle Informationen zusammen getragen hatte, die ich nun für dich zusammen fasse. Als eine Art Leitfaden / Orientierung, mit deren Hilfe du dich immer wieder schnell erinnern kannst und in deiner Kraft bleibst.

ENTSCHEIDUNG

Bevor die Botschaften zu mir durchdringen konnten, durfte ich eine Entscheidung treffen. Denn der „Aufstieg“ - der Übergang in die nächste Bewusstseinssebene sei an Bedingungen geknüpft. Das klingt im ersten Moment vielleicht seltsam - so jedenfalls für mich. Ich zögerte kurz und spürte die Wichtigkeit und Relevanz dahinter, worum es geht. Denn der Übergang bedeutet dich von deinem Ego zu lösen - nicht, keines mehr zu haben, aber nicht dein Ego, sondern dein Herz führen zu lassen. Nicht aus niederen Bedürfnissen heraus zu handeln, sondern im Einklang mit dem Großen und Ganzen.



Daher treffe an dieser Stelle auch für dich innerlich die Entscheidung - und spüre in dein Herz. Was sagt es? Dem Ego macht es vielleicht Angst, es fühlt sich bedroht. Das ist jedoch unbegründet. Es stirbt nichts und niemand. Es ist nur ein Wechsel des Bewusstseins, eine Ausdehnung und Erweiterung des Bewusstseinszustandes.

Auch geht es um die Entscheidung alles zu lieben, was ist. Es bedarf dieser Liebe zu allem, um den Schleier endgültig zu heben.

RADIKALE TRANSZENDENZ

Die Magie der Transzendenz ist der Schlüssel.
Es geht darum alle alten Schatten zu umarmen.
Ängste zu umarmen. Jegliche Formen der niedrigen Schwingungsfrequenzen zu umarmen. Alles gefühlt leidvolle am Menschsein.



Eine Anleitung zur Transzendenz der niedrigen Schwingungen:

Atme dreimal tief ein. Stelle dir vor, wie sich deine Lunge weitet und wie Licht sich ausdehnt. In den Lungenbläschen dehnt sich Licht aus. Geht über die Grenzen hinaus und breitet sich im Körper aus. Durchdringt alle Zellen des Körpers, transzendiert. Dann lasse dasselbe mit dem Energiekörper passieren, über die Grenzen deines physischen Körpers hinaus.

Alles beginnt und endet mit dem Atem. Er ist euer Werkzeug. Atmet mit jedem Zug Licht und lasst die Energie raus, die belastet. Lieben ist der Schlüssel!

(Kurzatmigkeit führt zu Angst. Angst führt zum Kontrollbedürfnis).

REINEN HERZENS / IN HINGABE LEBEN

Ja, ihr kreierte das neue Normal. Es ist möglich, dass ihr den ein oder anderen auf dem Weg verletzen werdet, aber wisset, dass das in Wahrheit gar nicht geht. Ihr erlöst euch gegenseitig. Berührt die Schatten.

Du bleibst in deiner Energie, in dem du sie hochhältst. Dich entscheidest. Hingabe lebst und die niederen Frequenzen, die sich zeigen, liebst.

DAS LEBEN IST EIN ENERGIESPIEL

Du hast herausgefunden, dass das Leben ein Energiespiel ist, aber nicht zu 100 %, wie man es spielt. Das ist OK. Ihr Menschen seid auf der Erde, um die Meisterschaft in diesem Spiel zu erlangen. Es geht langsam auf der Erde mit der Manifestation, daher ist es der beste Ort zum Üben. Denn es manifestiert sich nicht sofort. Du strebst nach High Frequency, wie so viele Seelen. Doch um natürlich dort zu landen, dürft ihr Licht in die Schatten bringen. Alles lieben, was ist. Alles Dunkle umarmen. So lange bis ihr frei seid, könnt ihr gar nicht manifestieren. Es ist ein Konstrukt des Verstandes / Ego's, was so die Kontrolle versucht zu beherrschen. Doch es ist, wie alles in der 3D Welt eine Illusion. Ihr steigt auf, wenn ihr die Illusion erkennt & Licht hineinbringt. Durch euer Sein. Dadurch, dass ihr euch erinnert und liebt, was Schatten sind. Ihr müsst durch die natürlich gesetzten Manifestationen. Ihr manifestiert durch eure Schatten, als auch eure Hoffnungen. Das Leben war lange geplant, ehe ihr hierher kamt.

Und nun steht der Aufstieg / die Bewusstseinsenerweiterung auf dem Plan. Ich sage euch dies, damit ihr nicht ankämpft, gegen das, was ist. HINGABE ist der Schlüssel.

Ihr könnt nur aufsteigen, wenn ihr euch in den Prozess hinein entspannt, vertraut, atmet und alle Schatten umarmt. Ihr steckt mitten im Geburtskanal. Die neue Erde, eine neue Gesellschaft wird geboren.



K A P I T E L

02



ENERGIEMANAGEMENT

„Heute möchte ich mit dir über Energiemanagement sprechen. So lange ihr in der dichten Energie der Erde seid, die sich jedoch immer mehr lichtet, könnt ihr die Werkzeuge aus 5D ohne Gefahr nutzen. Ärgert euch also nicht, dass sich die Dinge so langsam manifestieren, sondern seht das Geschenk darin. Es ist wie ein Verkehrsübungsplatz, an dem nichts Großes schief gehen kann und wenn leicht reparabel ist & aus Fehlern lernt ihr, so auch aus Manifestationsfehlern. Beim Manifestieren setzt ihr bewusst eure Schöpferkraft ein.

Negative Gedanken / Gefühle geben euch auch eine Kurskorrektur vor. Sie senden ein Warnsignal, so dass ihr euch neu ausrichten könnt. Wenn also etwas in deinem Geist ist, was dir nicht gefällt, ändere es. Liebe den Umstand. Durchlichte die niedrigere Schwingung mit Liebe, Bewusstsein und Gewahrsein und nutze die Kraft um deinen Fokus auf das zu lenken, was du willst.

WAS IST, WENN ICH UNKLAR DARÜBER BIN, WAS ICH WILL?

Das Herz, dein inneres Navi ist nie unklar. Der menschliche Anteil ist es. Der, der abwägt, kalkuliert. Nicht aber das Bewusstsein.

WIE FINDE ICH KLARHEIT DARÜBER?

Die Unsicherheit, der Zwiespalt ist doch schon deine Antwort.

WAS IST, WENN DIE ANGST / NIEDRIGE SCHWINGUNG SO GROSS IST, DASS ES SCHWER FÄLLT SICH AUF DAS ZU FOKUSSIEREN, WAS MAN MÖCHTE?

Das ist die niedere Schwingung der Erde. Die Schlacke aus dem Kollektiv, die gelöst werden will und gerade helle Lichter oft ereilt und durchdringt. Liebe es. Transzendiere es, indem du es ent-machtest und dann schwinde dich langsam höher, so wie du es bereits getan hast.

Energiemanagement bedeutet sein SEIN, deine individuelle Schwingungsfrequenz frei schwingen zu lassen und das immer wieder. Durch die aktuell niederen Schwingungen der Erde, die viel durchgerüttelt haben, hebt sich der Deckmantel. Das Dunkle / Unterdrückte kommt ans Licht. Damit gilt es umzugehen.

Dieses Thema ist essentiell!

Alle Informationen, die du schon von mir dazu erhalten hast, sind bloß vorbereitend gewesen. ALLES IST ENERGIE. Das Wissen bereits sehr viele Menschen auf der Erde. Doch trotz des Wissens wenden sie es nicht an und genau deshalb seid ihr auf der Erde. Um euch das Wissen für die Erde 2.0 - die nächste Bewusstseinssebene - anzueignen. Es ist wie mit den neuen Technologien. Viele der älteren Generationen wissen um diese Dinge, doch wissen nicht damit umzugehen. Das darf sich ändern. Nur für die, die sich gerufen fühlen. Es ist das Mittel zum Aufstieg. Es ist die Eintrittskarte. Die Erde bleibt die Erde. Es wird Menschen in der einen und der anderen Bewusstseinssebene geben, bis es weiter überschwappt. Das Dunkle hat auf der neuen Erde keinen Bestand mehr, wenn ihr die Mittel nutzt, die ich euch mitgebe. Die sollt ihr für euch einsetzen. Eigenverantwortung. Nicht um zu... Der Wechsel ist dann unvermeidbar. Sozusagen eine natürliche Konsequenz dessen. Wenn ihr lernt mit dem Fluss zu schwimmen und nicht länger durch Konditionierungen und zu viel denken gegen die natürlichen Dinge des Lebens schwimmt. Es ist alles schon gesetzt und nieder geschrieben. Ihr dürft nur hingebungsvoll durch euch fließen lassen und es wird euch natürlich das zu Teil, was zu euch gehört und treibt weg, was nicht mehr zu euch gehört. Bedenkt dabei stets: Trennung ist eine Illusion.

Viele Menschen gehen bei diesem Weg gerade noch durch Prozesse. Dabei beginnt es zu ruckeln. Die Transzendenz entsteht genau dann, wenn ihr durchlasst. Nicht stagniert. Sie passiert schrittweise, damit eure physischen Körper mitkommen. Dies hat so in dieser Weise noch nie stattgefunden.

WAS IST, WENN UNSER VERSTAND NICHT KONGRUENT GEHT, AUFGRUND SEINER KONDITIONIERUNGEN?

Der Verstand kann und muss auch nicht kongruent gehen! Es geht um die Handlung aus dem SEIN heraus. So lernt der Verstand und wird langsam umkonditioniert, weil der Verstand nur durch Erfahrungen, Erlebtes und Beobachten lernt und Stück für Stück positive / sichere Erfahrungen durch das kongruente Handeln durch das Sein lernt. Auch Schlacken - eingespeicherte schmerzhaft Erfahrungen aus Traumata / Emotionen, werden ebenso triggernd berührt, wie der Verstand. Es ist ein Geschenk, denn wenn die Schlacken sich zeigen, können sie gelöst werden. Nur dann. Ihr löst sie durchs Atmen, sein & fließen lassen. Wie in einer vorherigen Übung genannt.

DIENEN DA VISIONBOARDS USW.?

Ja und nein. Visionboards sind ein hilfreiches Werkzeug, aber nur, wenn ihr es richtig anwendet. Es dient der Energieverstärkung. Denn die Energie folgt der Aufmerksamkeit. Von dem, wo eure Energie verweilt, erhaltet ihr mehr. Genau das ist das Problem vieler Menschen. Sie sind verhaftet mit ihrem Verstand, der oft auf das schaut, was seiner Meinung nach nicht ideal verläuft & schon ist eure Energie bei den Problemen und Ängsten. Besser ist, wenn ihr in die Wahrnehmung geht und den Verstand entweder in Einklang bringt oder ihn übersteigt und in der Wahrnehmung bleibt. Das ist eine einfache Umschulung, welche einfach nur getan, nach der gehandelt werden muss. Das Visionboard wird dann zum Problem, wenn ihr damit Dinge manifestieren wollt, die nicht im Alignment mit dem Großen und Ganzen sind.

Ich will es euch über euren physischen Körper darstellen, damit ihr ein besseres Bild davon erhaltet. Die Lunge, die Leber, das Herz, das Blut, jede Zelle, jedes Molekül eures Körpers übernimmt eine wichtige Rolle. Alles verläuft scheinbar mühelos, gesteuert von einer übergeordneten Instanz, welche das Große & Ganze, spricht den ganzen Körper überblickt. Jede Zelle erhält ihre Aufgabe aus dem Inneren heraus. Sie arbeitet wirksam, scheinbar intelligent, indem sie ihren Impulsen folgt, viel mehr noch geschieht es mehr durch sie und sie gibt sich dem hin.



Bedenkt es nicht, bewertet nicht. Sie ist. Und sie führt aus. Im Alignment mit dem Großen und Ganzen. Mühelos.

Was aber passiert mit einem Körper, dessen Zellen sich abspalten. Ihrer ganz eigenen Ordnung folgen? Fehlgeleitet. Nicht im Alignment? Wenn eine Zelle der Lunge plötzlich nicht mehr ihre Funktion einnimmt und es ihr immer mehr gleich tun? Dann entsteht Krankheit. Die natürliche Ordnung kommt aus dem Gleichgewicht. Durch die Trennung von der höheren Instanz. Nun könnt ihr euch vorstellen, dass wenn vielleicht 10-20 Zellen auf die Idee kommen sich abzuspalten, dann ist es für das ganze Körpersystem wenig relevant. Doch tun es gleich Hunderte, Tausende und mehr, dann geriet der menschliche Körper ins Schwanken. Genau das geschieht gerade mit der Erde. Das System schwankt, es ruckelt, die Erde sendet Signale, um die Menschen wachzurütteln. Die Chancen wieder das Gleichgewicht herzustellen, indem sich das Individuum erinnert, dass es ein ungetrennter Teil des Großen und Ganzen ist.

WARUM IST SO VIEL VERGESSEN EIGENTLICH PASSIERT?

Nachahmung. Erst fällt einer ins Ego, bringt andere zum Nachdenken, andere werden angesteckt, wollen auch selbst aus ihrem Intellekt entscheiden. So werden es mehr und mehr. Das Neue und die Verlockung ruft und mittlerweile ist dieser Prozess über viele Jahrhunderte soweit voran geschritten, dass sich kaum einer an den Ursprung erinnert. Auch wenn heute noch die Geschichte von Adam und Eva erzählt wird. Der Versuchung nachgegeben und aus dem Paradies gefallen. Um das Gleichgewicht wieder herzustellen, braucht es nun Menschen, die Erwachen, ihrem inneren Licht folgen und andere erinnern.

Auch durch euer Vorleben / Vorbild. Denn eine ebenso natürliche Konsequenz ist es, dass dein Leben immer mehr von Freude, Liebe und Fülle geprägt ist, wenn du dich dem Fluss des Lebens hingibst, es fließt und alle illusionären Blockaden auf dem Weg transzendent werden. Durchlichtet.

Ihr könnt also das Visionboard nutzen, um mit oder gegen den Strom des Lebens zu schwimmen. Es ist ein Werkzeug. Eine Krücke sozusagen. In höheren Sphären längst nicht mehr gebraucht.



WIE WEISS ICH, OB EIN WUNSCH AUS DEM EGO STAMMT ODER IM ALIGNMENT ZUM GROSSEN UND GANZEN IST?

Ganz einfach. Kommt es aus dem Ego stecken dahinter niedere Beweggründe - z.B. wünschst du dir enorm viel Geld, um deine Mangelgefühle nicht mehr zu haben. Doch dadurch wirst du nie zu Wohlstand kommen. Der Mangel darf durchlichtet werden und der wahre Reichtum stellt sich durch dem Gehen mit dem Fluss und der Transzendenz ganz natürlich ein - in der Form, wie es dem jeweiligen Individuum entspricht. Weitere niedere Beweggründe: Du willst Statussymbole manifestieren, um dein Selbstwertmangel zu überdecken oder einen Partner, um das Gefühl der Einsamkeit zu ersticken. Das funktioniert natürlich nicht. Erkennst du ein Muster? Ego-Wünsche wollen immer ein Gefühl des Mangels oder eine andere niedere Schwingungsfrequenz überdecken, um dies nicht fühlen zu müssen und dann wundern sich viele, dass das auf dem Visionboard nicht eintritt. Wünsche im Alignment zum Großen & Ganzen entstammen dem Herzen und entfachen viel Freude, wenn du daran denkst. Du ersehnt es nicht umzu..., sondern weil es dich zutiefst erfüllen und erfreuen würde.

Ich bin St. Germain, Gesandter des Lichts, Durchschreiter & Durchlichter der Welten. Meister der Transzendenz und Selbsterfahrung. Ich sage euch, das Erdenspiel ist so gewollt. Auf diesem Planeten könnt ihr eure Meisterschaft in Transzendenz wahrlich erhalten. Und diese braucht ihr als Ticket in die Freiheit. Auf der Erde macht ihr den Führerschein für die nächste Dimension und in diesem besonderen Fall für die Erde 2.0, weshalb euch dieses Wissen jetzt zugänglich gemacht wird. Denn für das nächste Leben braucht ihr - in diesem Fall - nicht erst euren Körper verlassen. Nicht die Dimension wechseln - der Dimensionswechsel passiert HIER und JETZT. Er passiert. Ende. Und DU, so wie alle anderen, denen diese Zeilen nun zu Teil werden - also DU liebe Seele, die diesen Text jetzt liest / empfängst, bist gemeint! Du bist Mitschöpfer der Erde 2.0, du bist Mit-Kreierer, dadurch, dass du dich erinnerst. Dadurch, dass du im Alignment agierst und der wahren Freude folgst, der Liebe, kurzum deiner Intuition, die dir Impulse sendet, die dem Großen und Ganzen inkl. Dir selbst dienen.

So viele Menschen sind auf der Suche. Dabei ist es so einfach... ihr seid aus niederen Beweggründen aus dem Paradies gefallen. Dem Ego gefolgt. DU bist Vorreiter. DU bist der- / diejenige, welche für weitere Nachahmer sorgt. Die Erde wird sich spalten im Übergang. Das ist keine Frage und Teil des Plans. So als würden Kindergarten und Universität zu gleich im selben Gebäude stattfinden. Dies auch für eine ganze Weile, ehe der Kindergarten nicht mehr gebraucht wird.



Also zusammenfassend ist zu erwähnen, dass du deinem Herzen folgen darfst in Kongruenz zu dem Universum. Der Verstand darf und muss lernen und wird immer mehr einverstanden sein, so dass der intuitive Weg für dich immer leichter wird, also der Verstand auch kongruent gehen wird. Alle Schatten, die sich auf diesem / deinem Weg aufbäumen sind FÜR dich. Ein Geschenk der Transzendenz, welches durchlichtet werden darf.

ST. GERMAIN ERNEUT EIN PAAR WOCHEN SPÄTER ZUR GLOBALEN / KOLLEKTIVEN SITUATION

Die Angst geht umher, wie vorhergesehen, denn es lag schon im Feld. Das, worauf das Kollektiv hinsteuert. Ihr als individuelle Wesen erschafft mit. Jeder, der sein Licht anknipst, erhellt ein bisschen. Sorgt für Licht in einem dunklen Raum. Umso mehr kleine Lichtpunkte einen großen Raum erhellen, desto heller wird er, bis der letzte Punkt Dunkelheit durchlichtet ist. Die Erde ist gerade in einem großen Ablöse- und Sterbeprozess, um sich letztlich zu erneuern. So wie es vielen Individuen geht. Ihr geht durch euren ganz persönlichen Wandel und Erneuerungsprozess. Ihr entzündet Licht, in dem ihr eure Flamme nicht erlöschen lasst. Du trägst die Verantwortung für deine Flamme. Erlischt oder flackert sie, wird der All-Geist dich durch deine Intuition entweder zu Lichtquellen im Außen führen, ein nährendes Umfeld, welches deine Flamme wieder entzündet, ohne dabei ihre eigene Flamme erlöschen zu lassen. Bist du aber verbunden mit dem All-Geist, dann entzündet DAS dein Licht immer wieder, nährt und stärkt es. Doch manchmal wirst du es in niedrigen Schwingungsfrequenzen gefangen schwer haben, dich zu erinnern. So wirst du zu entsprechenden Menschen geführt. Deine Aufgabe ist es deine Flamme zu schützen, zu nähren und so groß werden zu lassen, dass sie nichts und niemand erlöschen kann.

SO SCHÜTZT UND NÄHRST DU DEINE FLAMME

Indem du ihr Raum gibst, sie nährt, aufpasst, dass sie nicht ausgeht. Eine Flamme, die ausgeht braucht eine Quelle, die sie entzündet. Ein Mensch, der die Flamme (neu) entzündet. Im übertragenem Sinne eine Person im Außen, die dich durch ihr Sein, ihr Licht neu erinnert / entzündet oder die Sonne, welche durch Potenzierung durch eine Lupe der Flamme hilft sich neu zu entzünden, was im übertragenem Sinn der EINEN Quelle entspricht. Du dich also aus eigener Kraft, durch dein Inneres, daran erinnerst. Denn alles, was du brauchst um dein Licht zu entzünden trägst du IN DIR.

So ist es Teil deiner Aufgabe in dieser Welt auch anderen zu helfen ihr inneres Leuchten wieder zu entfachen - durch dein bloßes Sein oder dadurch, dass du sie an die Quelle und damit an sie selbst erinnerst. Besser jedoch ist es natürlich die innere Flamme erst gar nicht mehr erlöschen zu lassen. Ohne sie fühlt es sich oft kalt und dunkel an und zudem braucht es mehr Kraft die Flamme neu zu entzünden, anstatt sie am Brennen zu halten.

WIE KÖNNEN WIR DAS TUN?

Was braucht ein Feuer um nicht zu erlöschen?

Raum, Luft & Nahrung. Raum bedeutet für dich, dass auch du dir, deinem wahren Sein Raum gibst. Verfalle nicht ins Funktionieren, abarbeiten, ableben. Sondern folge der Freude. Gebe dir RAUM. Die Luft steht sinnbildlich für die Anbindung an die Quelle, das Universum, Gott.

Das ist auch der Grund dafür, dass so viele Abhängigkeiten entstehen unter Menschen, die noch nicht erwacht sind, weil sie ihre Herkunft vergessen haben und so das Gefühl haben sie bräuchten eine oder mehrere spezielle Personen, die ihre Flamme immer wieder neu entzünden, weil sie selbst nicht in der Lage sind, sie zu schützen und zu nähren.

Das heißt für dich, dass du dich immer wieder an dein wahres Sein erinnern darfst, dich bewusst als Teil des Ganzen zu empfinden. Denn so wie die Luft, ist das Universum um dich, jederzeit, unsichtbar und dich mit dem Atem durchströmend. Der letzte Punkt ist die Nahrung. Die Flamme braucht eine Basis, auf welcher sie existieren kann, wie z.B. Holz. Ist das Holz verbraucht, braucht es Neues, um weiter Bestand zu haben.

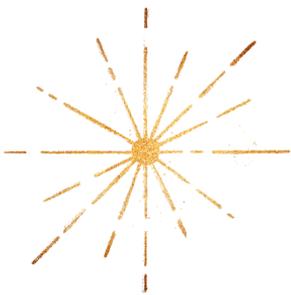
Dies steht im übertragenem Sinne für die Seelennahrung. Nähre dich selbst! Indem du dir Gutes tust, indem du Dinge tust, die dich nähren, wo du Zeit & Raum vergisst. Umgebe dich mit Menschen und Tieren, die ebenfalls hell leuchten. Verbünden sich eure Flammen, so stärkt ihr euch gegenseitig und habt die Kraft noch viel mehr zu entzünden. Ist deine Flamme am Lodern - umso größer, desto besser - dann wird dir nie kalt, es wird nicht dunkel um dich herum, du dienst anderen. Bist Leuchtturm. Und umso größer und stärker deine Flamme ist, desto mehr Lichter kannst du entzünden. Der letzte Schlüssel, den du dabei nicht außer Acht lassen solltest ist, dass die Menschen nicht abhängig gemacht werden von dir, weil sie glauben, dass sie stets dich brauchen, um ihr Licht zum Leuchten zu bringen, sondern sie selbst zu ermächtigen, indem du ihnen zeigst, wie sie ihre Flamme selbst entzünden können. Dadurch die Erlösung. Durch die Anbindung an die Quelle.

Und dann wollen wir noch kurz über die äußeren Einflüsse sprechen, die über die du im ersten Moment keine Macht hast. Es ist dein Umfeld, das was teilweise auf dich einprasselt durch Umstände, die Weltsituation. Es ist wie das Wetter im Bild deiner Flamme gesprochen. Wenn ein kleiner Nieselschauer kommt, wird deine Flamme nur ein wenig beeinflusst, hat kurz zu kämpfen, aber erlischt nicht und lodert wieder auf, sobald der äußere Umstand auf welchen du keinen Einfluss hast vergeht. Kommt jedoch ein kräftiger Regenschauer, so ist es temporär von Nöten deine Flamme zu beschützen, indem du den Raum um sie herum



absperrst - dich schützt, doch nur so lange der Schauer da ist, denn sonst fehlt deiner Flamme hinterher der Raum um sich auszudehnen. Zu wachsen. Schütze dich aus Liebe - temporärer Not-Wendigkeit, nicht aber aus Angst.

Du kannst dir bildhaft vorstellen: Ist deine Flamme so groß und stark, dann ist sie mächtig und auch ein vorübergehender Regenschauer wird sie nicht vollständig erlischen lassen können. Manchmal sogar dient das Toben im Außen. Stell dir ein mächtiges Gewitter und eine sehr große und starke Flamme dazu vor. Der Wind facht sie noch mehr an. Vielleicht entzündet ein Blitz eine weitere Quelle und deine Flamme wächst rasend schnell. Das heißt im übertragenem Sinn, dass du den Tumult im Außen, heftige Widrigkeiten für DICH nutzen kannst, deine innere Kraft noch mehr zu entfachen. Der Sturm geht vorüber, die sich selbst nährende Flamme bleibt und bietet auch anderen im gleichen Szenario Licht und Wärme. Denn es kommt immer auch darauf an, wie du deine Flamme nutzt. Kenne deine Stärke und nutze sie schöpferisch für andere. Nicht zerstörerisch, indem du ins Ego fällst.



K A P I T E L

03

DAS LEBEN AUS DER INNEREN FÜHRUNG

Die Welt von Morgen wird nicht mehr die Welt von heute sein. So wie es immer wieder Fortschritt, neue Technologien und Systeme gibt, so passiert nun gerade ein entscheidender Sprung, der jedoch weit entfernt von allem bisher erlebten ist. Der Wandel geht langsam von statten, bereits seit Jahrzehnten, doch er nimmt seit wenigen Jahren richtig an Fahrt auf. Ihr spürt es auf jeder Ebene und es gibt den einen entscheidenden Punkt, den jeder vollziehen muss, um den Wandel zu meistern.

So wie alle Menschen den Umgang mit Handys lernen durften und diese mit der Zeit alle Telefonzellen unbrauchbar machten, so ist es auch mit dem nachfolgenden Schritt, der vollzogen werden muss, um leichtere Bedingungen vorzufinden. Auch hier gibt es - wie mit allem - eine Übergangszeit, aber der Schritt darf zu seiner Zeit vollzogen werden, so dass du mit der neuen Erde mithalten kannst und die Umstände leichter für dich werden. Gemeint ist der Schritt von der Außenwelt in die Innenwelt. Hast du diese Lektion verstanden und gemeistert, so hast du keinerlei Schwierigkeiten oder Umstände zu befürchten, denn die einzige Sicherheit die du finden kannst, liegt in dir.

Es wird noch viele Unruhen in der nächsten Zeit in der Außenwelt geben. Umso wichtiger ist es, dass du dich auf das Innen besinnst. Das Alte bäumt sich vorm Sterben nochmal richtig auf. Gehe nicht mit dem Strom. Lass dich nicht umher wirbeln und mitreißen. Gehe in dich. Gehe zum Kern. Finde dort Kraft und Ruhe. Lass dich von dieser Instanz leiten. Alle die sich jetzt vom Sturm / der Außenwelt mittragen lassen, werden Leid erfahren, Verlust, Gefahr - all die Dramen, die es zum Erwachen braucht. Seid ihr wach, besinnt ihr euch auf eure Innenwelt und erschafft so das Außen und bleibt von den Dramen verschont. Denn ALLES beginnt in deiner Innenwelt.

Ihr seid darauf geprägt und konditioniert euch zum Großteil mittels eurem Verstand durch euer Leben zu bewegen. Durch nachdenken, abwägen & Logik. Das war auch eine gewisse Zeit lang sinnvoll. Auch wenn ihr so bereits immer wieder vor Herausforderungen, kleinen oder großen Problemen standet. Die 3D-Welt dient genau dazu das Leben zu erfassen und auszuprobieren. Try & error. Aber für die Erde 2.0 ist die innere Führung und Weisheit von Nöten. Unwissend / schlafend durchs Leben zu gehen ist wie die Autofahrt mit Fahrlehrer. Tut ihr das Richtige, läuft es, handelt ihr falsch, so entsteht möglicherweise kurz eine unangenehme Situation, aber es passiert nichts dramatisches.

Auf der neuen Erde unwissend / schlafend zu wandeln, gleicht dem unerfahrenen Fahren ohne Fahrlehrer an der Seite. Du brauchst den Führerschein - im übertragenem Sinn - um dich auf der neuen Erde zurecht zu finden.

Denn die Zeitqualität verändert sich, die Frequenzen steigen weiter an. Deine Innenwelt bestimmt deine Außenwelt und das immer schneller. Dies als Anleitung, um zu verstehen wie wichtig und notwendig der „Führerschein“ ist - das Hinwenden zur Innenwelt. Ihr dürft euch von der Außenwelt nicht mehr umher wirbeln und euch trügen lassen. Das Innen bestimmt das Außen. Andersrum darf es nicht sein. Womit wir auch wieder bei der Wichtigkeit des Energiemanagements wären. Jedoch geht es in diesem Teil um die innere Führung. Es bedarf, wie bei dem Erwerb des Führerscheins, der Wiederholung und Übung. Es geht darum, dass ihr ein feines Gespür für eure Innenwelt entwickeln dürft und ihr nur daraus Handlungen vollzieht.

WIE?

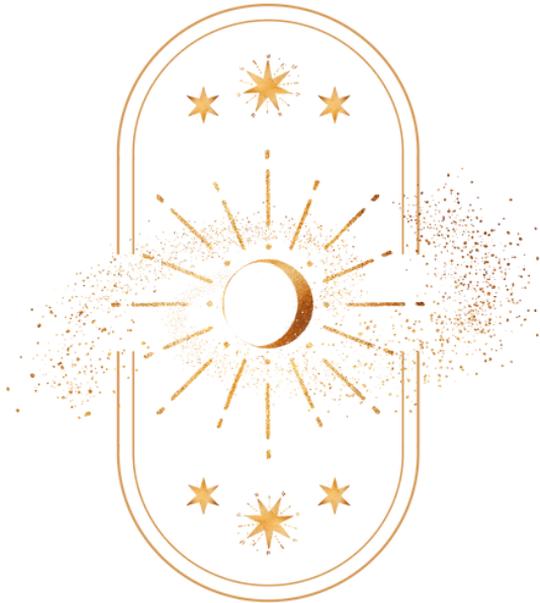
Wenn der Verstand hartnäckig ist, kreist, verdenkt, sich sorgt und gleichzeitig ein Gefühlssturm passiert, so spürt ihr eine starke Unruhe, dass ihr dazu verleitet werdet dem niederen Selbst zu folgen, was euch in nur noch mehr Schwierigkeiten bringt.

Das heißt, dass ihr erst einmal die Ebene wechseln dürft! Raus aus dem niederen Selbst, aus der Identifikation mit diesem und rein in euer wahres Selbst, das höchste Potential. Macht euch das bewusst, dass ihr nicht eure Gedanken und Gefühle seid. Und das aus der Wahrnehmung heraus. Aus der Beobachter-Rolle. Beobachtet den Vorgang, löst euch davon. Dehnt eure wahre Frequenz aus und lasst alles abebben und abfließen von dem, was da in euch tobt. Findet die Ruhe in euch, in eurem Kern, egal wie laut der Sturm um euch ist. Bleibt im Moment, bleibt bei euch. Verbindet euch über den Atem mit eurer wahren Frequenz und spürt, wie es ruhiger und ruhiger wird. Mit der Ausdehnung eures Feldes, wisst ihr immer, was wahrhaftig zu tun ist. In jedem Augenblick. Handelt aus der Klarheit heraus. Aus der Wahrnehmung betrachtet, wisst ihr immer, was wann zu tun ist. Im Auge des Hurrikans seid ihr immer sicher. Ihr müsst eure Mitte finden. Nicht zum Spielball der Umstände werden, sondern aus dem höchsten Selbst heraus agieren.

Die äußeren Umstände können dir nichts anhaben, wenn du stets mit dir verbunden bleibst oder die Anbindung zu dir schnell wieder findest. Vergesse nicht: Der Eroberer wird geprüft und du bist jetzt zu dieser speziellen Zeit des Übergangs nicht ohne Grund hier!

Du bist der Träger des Lichts, wie alle. Doch deine Aufgabe ist es durch dein stabiles Leuchten ein Leuchtturm zu sein, anderen den Weg zu weisen, Orientierung zu bieten, wenn es ganz dunkel ist. Dein Licht ist deine wichtigste Ressource. Beruhige deinen Verstand, indem DU die Führung übernimmst. Denn dein Verstand ist überfordert mit den Umständen. Deine Seele nicht. Sie weiß worauf sie sich eingelassen hat. Sie hat die Übersicht, den „Bauplan“ für die Erde 2.0, an welcher ihr alle gemeinsam baut. Jeder in seiner Rolle.

Das Gefühl der Richtigkeit weist dir den Weg. Etwas, was tief aus deinem Inneren kommt. Eine innere Gewissheit, etwas was dich anzieht, Freude in dir auslöst, was dir Energie schenkt. Folge diesem Gefühl. Die übermächtigen Denkstrukturen, die eigenen und kollektiven Ängste werden auf diesem Weg hochkommen, sich zeigen. Doch genau DAS ist die Chance zur Transzendenz. Auch hier wieder Licht / Bewusstsein reinzubringen. Folgst du beharrlich deinem wahren Sein und transzendierst alles Dunkle auf dem Weg, dann potenziert sich dein Licht, wird größer und stärker, bis die Dunkelheit drumherum keine Chance mehr hat dein Licht kurzfristig zu dimmen. Du bist dann der zuverlässige Leuchtturm, der den Weg weist, wenn es drum herum ganz dunkel ist.



Wichtig!

Wir neigen dazu etwas zu lesen, zur Kenntnis zu nehmen und dann geriet es wieder in Vergessenheit. Dieser GUIDE dient dir dazu dich immer wieder auf die Schnelle zu ERINNERN.

Eine neue Gewohnheit zu etablieren. Denn nur das, was wir uns immer wieder ins Bewusstsein holen, üben und wiederholen, wird zu einer Gewohnheit und damit unser neues Normal.

Wir brauchen dieses neue Normal für unseren individuellen und kollektiven Aufstieg & damit es dir noch leichter gemacht wird, darfst du dir den folgenden Teil ausdrucken und für dich gut sichtbar platzieren, so dass das ERINNERN immer schneller und leichter passieren darf....

Lass uns gerne in Verbindung bleiben

in meinen Instagram-Stories nehme ich dich mit in mein Leben & gebe dir wertvolle Impulse für deine Reise...

[@sarahrogalski](#)

Entdecke mehr & abonniere meinen Newsletter, um nichts zu verpassen...

[Zur Website](#)

In meinem Podcast BE THE SHIFT - Live your light findest du unzählige inspirierende Folgen...

[Zum Podcast](#)



Dein Guide

01

ERINNERE DICH AN DEIN WAHRES SEIN. DU HAST GEDANKEN / GEFÜHLE, EIN EGO, ABER ALL DAS BIST DU NICHT. DU BIST SEELE / VOLLKOMMENES BEWUSSTSEIN.

02

GEHE BEWUSST RAUS AUS DEM DENKEN UND TRETE EIN IN DIE WAHRNEHMUNG. ENTSCHEIDE UND HANDLE STETS AUS DER WAHRNEHMUNG / INTUITION HERAUS

03

BRINGE LICHT / BEWUSSTSEIN IN ALLES DUNKLE IN DIR, WAS DIR AUF DEINEM INTUITIVEN WEG BEGEGNET. ES DIENT DEINER INNEREN UND ÄUSSEREN BEFREIUNG.

04

NÄHRE UND SCHÜTZE DEINE FLAMME, IN DEM DU DIR GUTES TUST. FOLGE DER FREUDE. KONZENTRIERE DICH BEWUSST AUF DAS HIER UND JETZT.