



Martha
Wirtenberger

REGENBOGENWEG

Deine strahlende Essenz lässt die Welt leuchten

© 2022, Martha Wirtenberger

Herausgeber:in: Martha Wirtenberger

Umschlaggestaltung: Julia Klaustermeyer

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin/des
Autors: Buchschmiede von Dataform Media
GmbH, Wien

www.buchschmiede.com

ISBN:

978-3-99129-809-0 (Paperback)



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist
urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne
Zustimmung des Verlages und Martha Wirtenberger
unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische
oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung,
Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Inhaltsverzeichnis:

1. Vorwort
2. Dankbarkeit – Loslassen von
Anspannung
3. Pausen im Alltag
4. Übung: Gedankenpause und
Gefühlsaktivierung
5. An den Rosen schnuppern
6. Zeit verlangsamen und ausdehnen
7. Frequenzerhöhung
 - 7.1. Verbindung
 - 7.2. Morgenrituale
 - 7.3. Atmung
 - 7.4. Genuss
 - 7.5. Meditationen
 - 7.6. Regenbogenfrequenz
 - 7.7. Verbindung und
Lichtaktivierung
 - 7.8. Frequenzausdehnung

- 7.9. Vertrauen in die
Herzensstimme
- 7.10. Kristallverbindungen
- 7.11. Regenbogenmenschen und
Vernetzung
- 7.12. Verbindungen zu Kraftplätzen
in uns und der Welt
- 7.13. Kraft tanken mit Mutter Erde
- 8. Füllebewusstsein
 - 8.1. Regenbogen(t)räume
 - 8.2. Synchronizitäten
 - 8.3. Integrität und Dankbarkeit
- 9. Rituale
 - 9.1. Rituale aus Peru
 - 9.1.1. Verbindung mit den
Elementen
 - 9.1.2. Pago a la tierra (Gabe für
Mutter Erde)
 - 9.2. Traumrituale
 - 9.2.1. Reisen zu den Traumtempeln

9.2.2. Aktivierung des

Regenbogenkörpers

9.2.3. Unsere Regenbogenhaltung

10. Abschließende Worte und Danke

Widmung

Für Christoph, der mich inspiriert in Gesprächen und der wesentlich bei der Geburt dieses Buches durch seine Energie und Motivation mitgewirkt hat. Danke für deine Offenheit und Bereitschaft, in die Welt des Regenbogens einzutauchen! Danke für dein Licht!

Für Silke, Howard und Helen: ohne euch wäre ich nicht auf diese Weise in meine Regenbogenessenz gekommen. Ich danke euch von Herzen dafür. Ihr seid eine Inspiration für mich und die Welt!

1. Vorwort

Die vergangenen Monate waren weltweit gesehen eine Ausnahmesituation der besonderen Art. Wir wurden dazu angehalten, in unserem Zuhause zu bleiben und den Kontakt mit anderen Menschen zu reduzieren. Getroffene Maßnahmen schränken im Alltag und unseren üblichen Abläufen massiv ein und forderten uns heraus, viele Fragen zu stellen als auch hinzuschauen, was genau los ist in der Welt.

Es war und ist wichtig, die Abläufe in der Welt als auch im unmittelbaren Umfeld zu verstehen. Das führt früher oder später dazu, Antworten zu suchen und sich mit den eigenen Haltungen auseinander zu setzen. Die letzten Monate brachten viele Menschen dazu,

sich und ihre Aufgabe(n) zu hinterfragen.

Die Zeit der Ruhe, des Rückzugs und der sozialen Distanz (zumindest, was persönliche Treffen und Begegnungen für einige Wochen betraf) konnten unterschiedlich verbracht werden. Für die einen bedeuteten diese Wochen vermehrte Arbeit und Herausforderungen durch Kinderbetreuung, Home-Office und die Umstellung, all diese Aufgaben auf engem Raum zu bewältigen. Die Ausgangssperren brachten einige Menschen zur Verzweiflung, da sie sehr im Außen orientiert waren und plötzlich ihr Leben sich ganz anders gestaltete. Alte Menschen durften keinen Besuch bekommen in Altersheimen, alleine lebende Personen kamen oft an die Grenzen der Belastbarkeit und Familien

strampelten sich ab, da sie sich oft in kleinen Wohnungen rund um die Uhr gemeinsam aufhielten.

Viele nützten diese Zeit auch für eine Innenschau und dem bewussten Arbeiten an eigenen Themen.

Sogenannte Lichtsäulen wurden sichtbar, vor allem in den ersten Wochen der räumlichen Isolation. Sie boten ihre Unterstützung, Energie, Kraft, ihr Wissen und ihre Talente an und hielten den Raum für all jene, die in der Angst verhaftet waren und sich durch all das was vor sich ging in der Welt bedroht fühlten.

Diese Wochen waren geprägt von Unsicherheit, dem Gefühl der Unwissenheit und des scheinbaren Kontrollverlusts.

Obwohl wir wissen, dass wir Menschen nicht kontrollieren können, so zeigte diese Zeit die Abhängigkeiten, Zusammenhänge, Ängste, Blockaden und das tiefe menschliche Bedürfnis nach Planbarkeit und „Wissen wollen“ sehr deutlich.

Covid-19 beeinflusst unser Leben in sämtlichen Bereichen: finanziell, beruflich, Alltagsgestaltung, wirtschaftlich, sozial, physisch (keine Umarmungen, keine Körpersprache direkt gegenüber wahrnehmen) als auch psychisch.

Aus diesem Grund ist es so bedeutend, sich auf Liebe, Freude, Gesundheit, Fülle und Verbundenheit zu konzentrieren und so die eigene Frequenz und jene im Umfeld anzuheben.

Dieses Buch beinhaltet Anregungen, Übungen und Meditationen für einen bewussten An- und Aufstieg an Energie und Kraft.

Wir alle sind Lichtwesen und tragen das Strahlen sowie Wissen zur Aktivierung unserer Lichtessenz in uns.

Glaubenssätze, verinnerlichte Muster, Ängste und gemachte Erfahrungen hindern uns oft daran, ganz in unsere Kraft zu kommen.

Je bewusster, klarer und freudvoller wir uns auf den Weg zu unserem Licht machen, umso mehr gelingt uns das Durcharbeiten unserer Schattenanteile.

Wir entfalten unsere Regenbogenessenz: die Farben in uns, die bereits in unseren Chakren strahlen und leuchten.

In diesem Buch möchte ich die Leser*innen dazu einladen, sich auf den bunten, genussvollen Regenbogenweg voller Licht und Farben einzulassen. Je bewusster wir uns mit unserem inneren Strahlen und unserer wunderbaren Essenz verbinden, umso widerstandsfähiger, gelassener und leuchtender können wir den vielen Anforderungen in dieser speziellen Zeit begegnen.

Die einzelnen Kapitel bauen nicht unmittelbar aufeinander auf und können einzeln gelesen werden.

Für die Meditationen und Übungen empfehle ich, an einem ruhigen und ungestörten Ort zu sein.

In diesem Sinne wünsche ich allen Leser*innen ganz viel Freude mit dem vorliegenden Buch.

Von Herzen,
Martha Wirtenberger

2. Dankbarkeit – Loslassen von Anspannung

Ich möchte das erste Kapitel dieses vorliegenden Buches dem Thema Dankbarkeit widmen. Das Gefühl des Dankens führt uns in eine tiefe innere Zufriedenheit. Da ist dann gar kein Platz mehr für Anspannung jeglicher Art. Wir erkennen dadurch, wie gut es uns trotz aller Hürden, Probleme, Schwierigkeiten und globalen Herausforderungen geht. Dankbarkeit führt uns zu innerem Frieden und lenkt unsere Aufmerksamkeit automatisch auf das, was wir alles haben und schätzen dürfen. Dies bedeutet nicht, dass wir große kollektive und individuelle Probleme ausblenden oder gar ignorieren. Wenn wir aber stets durch Negativmeldungen und Wälzen von persönlichen und gesellschaftlichen

Herausforderungen in die Angst, Müdigkeit, Hilfs- und Hoffnungslosigkeit oder Überforderung kommen, hilft es weder unserer eigenen Energiefrequenz noch jener der Erde. Wir säen immer, was wir dann später auch ernten. Daher ist Dankbarkeit ein wundervoller Begleiter in allen Lebenslagen: auch und besonders in Zeiten des Wandels, der Krise und des Umbruchs.

Es gibt immer Menschen, Dinge, Begegnungen, Erfahrungen oder Momente, für die wir dankbar sein können und es fördert unser Wohlbefinden immens, wenn wir Zugang zu diesen Gefühlen der Dankbarkeit pflegen.

Jeder Tag bietet uns neue Chancen zur Entfaltung, zum Lernen und für schöne Momente.

Ich lade dich daher ein, deine Wahrnehmung auf das zu lenken, was schön, liebevoll, erfüllend und aufbauend für dich, dein Immunsystem und dein Energieniveau ist. Es benötigt ein bewusstes Um- oder Verlernen von gewohnten Denk- und Verhaltensmustern.

Wie schnell würde sich unsere Welt verändern, wenn alle Kinder und Erwachsenen ihre Aufmerksamkeit auf das richten, was sie licht- und liebevoll (mit) gestalten können.

Wir alle sind mit Themen wie Pandemie, Krankheiten, Stress, globalem Klimawandel, Umweltschäden, Ängsten, Chaos, Gewalt, Kriegen und Konflikten konfrontiert – um nur ein paar unserer gemeinsamen Herausforderungen zu nennen.

Je stärker wir aber auf die Schwierigkeiten mit einer negativen Gedanken- und Gefühlsspirale reagieren, umso mehr verstärken wir die Probleme.

Dies ist dann durch Müdigkeit, innerer Unruhe, Krankheit, Schlafproblemen und Ängsten spür- und sichtbar in der Menschheit.

Was wäre, wenn wir stattdessen konstruktiv mit unseren individuellen und globalen Anliegen umzugehen lernen und uns überlegen, wie wir – jedeR Einzelne – ein Lichtkanal mit allen Farben des Regenbogens sein können?

Was wäre, wenn wir uns eine Liste schreiben, welchen Beitrag wir leisten können, um unsere eigenes Energieniveau zu stärken, nähren und

Andere zu unterstützen, in ihrer Kraft zu sein?

Welche Gedanken, Taten und Worte kannst du umsetzen und aussenden, um (mehr) Licht in die Welt zu bringen?

Es gibt so viele Möglichkeiten, ganz konkrete Schritte zu setzen und immer stärker und kraftvoller zu agieren – für uns selbst, unsere Mitmenschen und alle Lebewesen.

Dankbarkeit wurde für mich einer von vielen goldenen Schlüsseln, um das Tor zu öffnen zu einem Regenbogenweg.

Darunter verstehe ich einen Pfad, den ich bewusst in den schönen Farben gehe: mit Mitgefühl, Empathie, Lebensfreude, Dankbarkeit, Respekt für das Leben und die Erde, Hoffnung, Demut und der Bereitschaft, das „Andere“ nicht zu bewerten oder zu

beurteilen, sondern liebevoll und achtsam immer offener und klarer meinen Weg aus dem Herzen heraus zu gehen.

Der Regenbogen enthält viele Farben, die miteinander ein wahres Kunstwerk ergeben und die unterschiedlichen Farben ineinanderfließen lässt.

Mögen wir die Vielseitigkeit aller Lebewesen sehen, achten und respektieren.

Mögen wir bereit sein, die steilen und holprigen Wege mit so viel Freude wie möglich zu gehen.

Mögen wir lernen, unsere eigenen und die Wunden der Anderen zu heilen und dankbar für gemachte Erfahrungen zu sein – auch wenn sie schwierig und herausfordernd waren.