

Stimmen zur Erstausgabe

„Wollen Sie Farben einmal ganz neu kennenlernen? Probieren Sie doch den Ansatz: Farben und ihre Bedeutung für Ihre früheren Leben! ... Der Nutzen dieser Übungen ist, die heutigen Lebensaspekte entspannter zu betrachten, vergessenes Wissen oder Talente neu aufleben zu lassen und sich von altem Ballast zu lösen.“

Rezension, Zeitschrift „Augenblick“

„Nachdem ich selbst Reinkarnations- und Farbtherapeutin bin, habe ich mich immer gefragt, wie man eine sanfte Verbindung zwischen diesen zwei komplexen Themenbereichen finden könnte.

Maria Grandegger ist dies absolut hervorragend gelungen, sie versteht, einfach, klar und leicht verständlich in diese zwei Welten einzuführen - es gibt auch zahlreiche, fantastische Übungen, die man auf spielerische Weise machen kann.

Ich kann aus eigener Erfahrung sagen, dass diese Übungen sehr effektiv sind. Ein wundervolles Buch!“

Marion. A., Kundenrezension Amazon

„Endlich die lang ersehnte einfache Beschreibung der alle lebensinformationsbergenden Spektralfarbenlehre. Tolle Zeilen, tolle Übungen, tolles Coverdesign.“

Rezension artknoll

„In meinem Online-Shop SOSEIN steht bereits seit langem das Buch "DEINE FARBEN - DEINE LEBEN" von Maria Grandegger im virtuellen Buchregal.

Meine Kundinnen und Kunden, sowohl Laien als auch Therapeuten, sind ausnahmslos begeistert! Letztere erhalten durch das Buch eine Erweiterung ihres Wissens und neue Ansätze für ihre therapeutische Arbeit.

Dieses Buch macht nicht nur Mut, sich mit Themen auseinanderzusetzen, vor denen man bislang vielleicht zurückschreckte, es hilft auch, unsere Potenziale zu erkennen und diese neu zur Anwendung zu bringen. Für mich ist es zum treuen Begleiter im Alltag geworden, aus dem ich immer wieder schöpfen kann!

Andrea Kasper - www.losein.me

„ ... Die Autorin verweilt aber dabei nicht bei den allgemeinen Zuordnungen wie sie auch in vergleichbaren Büchern zu finden sind, sondern setzt mit sehr konkreten Fragestellungen fort. Sie zeigt den Lesern einen gangbaren und sehr behutsamen Weg, um selbst hinter Auslöser mancher aktueller Probleme sowie Traumata vergangener Leben zu kommen.“

Rezension, Zeitschrift „Bewusstsein“

Ich selbst hatte mich, bevor ich "Deine Farben - Deine Leben" las, sehr lange und intensiv mit dem Werk Alice Millers befasst, für mich und meine Klienten. Trotz vieler verschiedener therapeutischer Ansätze blieb doch häufig ein Rest von Unerklärlichem stehen, der nach Auflösung verlangte.

Und dann - Hurra! - dieses Buch mit seinem doch brisanten Inhalt. Mehrere Leben? Ja! Und zwar nicht als billige Lösung, weil uns nichts mehr einfällt, sondern als Gegebenheit, die ungeheuer entlastet. Ja, das kann dieses Buch – einen glücklichmachen!

Brigitte, Leserrezension

Maria Grandegger

Deine Farben Deine Leben

Wie wir über Farbe zu uns selbst finden



ZUR AUTORIN:

Maria Grandegger war ursprünglich als Schauspielerin, Sprecherin sowie freie Mitarbeiterin des ORF tätig, bevor sie sich in komplementär ausgerichteten Therapiemethoden ausbilden ließ.

Die Schwerpunkte ihrer Arbeit sind heute Regressions- und Reinkarnationsanalyse, die Bewusstmachung der heilenden Aspekte unserer inneren Farben, Bachblütenberatung und Leitung von Ausbildungen in Bachblüten-Therapie.

Sie veröffentlicht in Fachzeitschriften, hält Vorträge, Seminare und Lesungen ab. Ihr zweites Buch „DER TALENT CODE“ ist ebenfalls bei Buchschmiede erschienen.

Maria Grandegger lebt und arbeitet in Wien.

Mehr zu ihrer Arbeit am Ende des Buches und auf www.mariagrande.at

Beiträge auch auf ihrem Instagram und Youtube-Kanal

Kontakt:

mariagrande@chello.at

© 2020 Maria Grandegger

Aktualisierte Fassung von DEINE FARBEN – DEINE LEBEN, Erstausgabe 2008

Herausgeberin: Maria Grandegger

Autorin: Maria Grandegger

Umschlaggestaltung: Martin Weinknecht

Verlag: Buchschmiede von Dataform Media GmbH

ISBN 978-3-99093-682-5 (Paperback)

ISBN 978-3-99093-684-9 (e-Book)

Printed in Austria

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

INHALT

Zur aktualisierten Fassung.....	1
Vorwort.....	2
Über Bewusstmachung zu bewusstem Sein.....	4
Die Funktionsweise nicht-hypnotischer Rückführungen.....	5
Die Bedeutung von Farbe.....	9
Die ÜBUNG.....	11
Zu den Farbkapiteln.....	17
Schock und Trauma.....	18
Emotion versus Gefühl.....	21
ROT.....	26
PINK.....	45
HELLROSA.....	60
KORALLE.....	68
ORANGE.....	74
GOLD.....	82
GELB.....	98
BLASSGELB.....	108
OLIVGRÜN.....	113
SMARAGDGRÜN.....	122
HELLGRÜN.....	132
TÜRKIS.....	134
BLASSTÜRKIS.....	152
BLAU.....	157
HELLBLAU.....	167
KÖNIGSBLAU.....	186
VIOLETT.....	209
HELLVIOLETT/LILA.....	231
MAGENTA.....	240

WEISS.....	255
Zeugung, Schwangerschaft und Geburt.....	265
Beziehung und Partnerschaft.....	272
Kinder.....	276
Träume.....	283
Was kommt danach?.....	285
Danke.....	288
Meine Angebote innerhalb meiner Reinkarnationspraxis.....	289
Sachregister.....	291
Zuordnung der Nummern zu den Farben.....	304
Weitere Publikationen.....	305

Zur aktualisierten Fassung:

Seit dieses Buch 2008 zum ersten Mal erschienen ist, wurde es für viele Menschen ein Nachschlagewerk, aus dem sie immer wieder neue Impulse ziehen. Viele Leser berichten mir von ihren Erfahrungen damit. So hat sich gezeigt, dass die Möglichkeiten mit der darin beschriebenen ÜBUNG tiefgehend und umfassender sind, als ursprünglich angenommen – nicht nur, was Rückschlüsse auf frühere Leben, sondern auch Umstände des heutigen Lebens betrifft. Im kreativen Umgang mit unseren Fähigkeiten und Talenten erweist sich die intuitive Farbwahl als geradezu ideal.

Was mich ganz besonders freut: so mancher konnte mit Hilfe des Buches Ängste und irrige Vorstellungen in Bezug auf Reinkarnationsarbeit ablegen und sich für eine Rückführung öffnen, um sich selbst auf die Spur zu kommen. Menschen in diesem Prozess zu begleiten, versetzt mich jedes Mal erneut in Staunen darüber, welch reiches Potenzial in jedem von uns angelegt ist, aus wie vielen Facetten unsere menschliche Existenz besteht.

In die vorliegende Fassung sind nun viele dieser neuen Einsichten mit eingeflossen. Zudem erschien es mir notwendig, auf Entwicklungen der letzten Jahre, die uns alle mehr oder weniger betreffen, einzugehen.

So hat beispielsweise unser digitales Zeitalter und die damit verbundene Überfrachtung an Informationen nicht dazu geführt, dass wir achtsamer miteinander umgehen, bewusster unseren Alltag gestalten und zu wirklich maßgeblicher Selbsterkenntnis gefunden hätten. Stattdessen hat der digitale Eingriff in unsere Lebens- und Arbeitswelt dazu geführt, dass alles sehr schnell gehen muss, wir ständig abgelenkt sind, unsere Zeit und Energie immer knapper werden. Durch Leistungs-optimierung und Selbstvermarktung geht uns die Konzentration auf Wesentliches verloren. Strukturen, die bis vor Kurzem noch als sicher galten, zerbröckeln, ohne dass neue greifbar wären, Grenzen verschwimmen, erweitern sich oder lösen sich ganz auf. In dieser Phase des Umbruchs sind wir anfällig für Ängste und Bilder, die sich in uns festsetzen. Sie erzeugen häufig künstliche Emotionalität und rücken den gesunden Menschenverstand in den Hintergrund.

Doch kann uns dies zum Anlass dienen, uns noch bewusster die Frage zu stellen, wie wir zu dem wurden, was wir heute sind, welche Meinungen, Vorstellungen und Glaubenssätze uns lange Zeit und viele Leben hindurch geprägt haben. Und - auf welche Fähigkeiten wir uns rückbesinnen können, die uns wieder in Beziehung zu uns selbst bringen und ein erfülltes Dasein ermöglichen.

Die vorliegende Fassung soll dafür als Brücke dienen.

Vorwort

Die besten Dinge begegnen einem oft dann, wenn es einem „so richtig schön schlecht“ geht. Ich war dreißig, hatte die Jahre davor als Schauspielerin am Theater zugebracht, und so unterhaltsam es dort auch sein kann, wenn Dramen über die Bühne gehen – jene Dramen, die sich in meinem Alltag und Privatleben regelmäßig wiederholten, waren weniger lustig.

Als diese dann an meine körperliche Substanz gingen, sah ich mich nach Hilfe um, die sich zunächst in Form einer Bachblüten-Beratung einstellte. Nach der ersten Einnahme meiner persönlichen Blütenessenzen träumte ich in der Nacht darauf von einem Raum, in dem viele Paar Schuhe aus verschiedenen Epochen in schillerndsten Farben aufgetürmt waren. Mein erster Farbtraum - bis dahin war mir gar nicht aufgefallen, dass ich stets nur in Schwarz-Weiß geträumt hatte! Die Schuhe deutete ich als Theaterrequisiten, erst später wurde mir die symbolische Bedeutung im Hinblick auf frühere Leben bewusst.

Farben ließen mich ab diesem Moment nicht mehr los. In den Jahren darauf absolvierte ich eine Ausbildung an der „Aura-Soma International Academy of Color Therapists“ in Wien sowie Tetford/England und war immer wieder überrascht, wie Farbe das Innerste eines Menschen zu beleuchten vermag. In einem der ersten Seminare erzählte eine Teilnehmerin, dass sie mit Hilfe einer Reinkarnationstherapie ihr Beziehungsproblem klären konnte. Da klingelte etwas in mir, und bald war mein Eintauchen in den Farbenkosmos von Rückführungen in frühere Leben begleitet, welche mir Zusammenhänge aufzeigten, die ich mir – bei aller Phantasie – niemals hätte vorstellen können.

Die Sicht auf mich selbst und die Welt wurde gehörig infrage gestellt, jede Sitzung brachte weitere Verbindungen zutage, die mir die wahren Ursachen meiner Problematik vor Augen führten. Bald stellte sich ein Gefühl von Leichtigkeit ein. Dinge, die mir früher zu schaffen gemacht hatten, interessierten mich schlichtweg nicht mehr, ich konnte sie dort lassen, wo sie hingehörten – in der Vergangenheit - und musste sie nicht mehr „weitspielen“. Das Schönste dabei - die Reinkarnationsarbeit ging weit über das Persönliche hinaus – ich durfte erfahren wie „Leben funktioniert“.

Seit meinem Traum sind viele Jahre vergangen, in denen ich nun andere anleite, ihre selbst gesteckten Grenzen zu erweitern. Das vorliegende Buch entstand aus meiner Erkenntnis, dass Farben und Rückführungen vieles gemeinsam haben: sie zeigen unser eigentliches Potenzial auf und machen bewusst, dass hinter all

unseren Schwächen, Ängsten und Problemen die uneingestandene eigene Größe und Verbundenheit mit allem steht.

Mein Dank gilt allen meinen Klienten und Klientinnen, die es mir ermöglichen, meine Erfahrungen nicht nur weiterzugeben, sondern auch ständig zu vertiefen. Mein großer Dank geht an Dagmar Neugebauer, die mich ursprünglich durch meine eigenen Rückführungen begleitet hat: die Art und Weise wie Du es getan hast, hat einen Maßstab gesetzt, an dem ich mich – wie jeder, der Dich kennt – orientieren darf.

Zum Schluss möchte ich noch meinem Lebensgefährten Martin Weinknecht danken, der alle meine Schreibphasen mitgetragen und dieses Buch optisch ins rechte Licht gerückt hat. Danke, dass Du da bist.

Maria Grandegger

ÜBER BEWUSSTMACHUNG ZU BEWUSSTEM SEIN

Dieses Buch spannt der Seele einen weiten Bogen und zeigt Wege auf, die uns direkt an den Ort der Weisheit unseres Herzens führen.

In Tausenden von Sitzungen mit Klienten im Laufe von mehr als fünfundzwanzig Jahren hat sich bestätigt, dass die meisten unserer Probleme unbewusster Natur sind und in Ereignissen vergangener Inkarnationen wurzeln. So liegt der Hauptfokus dieses Buches im Aufspüren von Verbindungen zwischen Heute und Früher – zwischen Scheinidentität und bewusstem Selbst.

Die dafür entwickelte Übung basiert auf meinen Erfahrungen mit Rückführungen in Phasen des heutigen Lebens sowie frühere Inkarnationen und intuitiver Farbwahrnehmung. Die Übung ist einfach und lässt sich auf sämtliche Lebensbereiche anwenden, sei es zur Klärung von inneren Konflikten oder auch zur Steigerung unserer Kreativität. Tatsächlich zeigt sie auf, dass hinter jedem Problem ungenutztes Potenzial auf uns wartet.

Um größtmöglichen Nutzen aus der später angeführten ÜBUNG zu ziehen, lesen Sie bitte die folgenden Kapitel – durchaus auch einige Male – genau durch. Sie geben Auskunft darüber, wie unser Bewusstsein funktioniert und erklären Techniken aus der Reinkarnations- und Farbtherapie, mit denen auch lange zurückliegende Erfahrungen zugänglich gemacht und bearbeitet werden können.

Die meiste Zeit über leben wir in der Illusion, jene Kontinuität, die wir im Leben erfahren, wäre durch Anfang und Ende begrenzt. Nur in wenigen, meist stillen Momenten begreifen wir uns als ewige Wesen und verstehen: Der Gedanke an Wiedergeburt ist die Antwort auf die unzähligen Erfahrungen unserer Seele auf ihrem Weg durch die Zeiten in den verschiedensten Formen. Darüber hinaus ist sie Teil von allem – sie trägt die Schöpfung in sich – Trennung ist der Seele wesensfremd. Sie ist reines Bewusstsein.

DIE FUNKTIONSWEISE NICHT-HYPNOTISCHER RÜCKFÜHRUNGEN

Vielleicht geht es Ihnen so wie mir vor vielen Jahren: obwohl mich Rückführungen in frühere Leben schon lange interessiert hatten, konnte ich mir beim besten Willen nicht vorstellen, wie sie vonstatten gehen sollten. Ich hatte von der Möglichkeit gelesen, sich dafür hypnotisieren zu lassen, doch diese Vorstellung widerstrebte mir. Und als ich später einmal von nicht-hypnotischen Rückführungen hörte, dachte ich, dass nur außergewöhnlich begabte Menschen imstande wären, „einfach nur so“ Erinnerungen an vergangene Leben wiedergeben zu können. Umso verblüffter war ich dann nach meiner ersten eigenen Rückführung, dass tatsächlich „einfach nur so“ nicht nur einzelne Eindrücke, sondern auch komplexe Lebensabläufe von früher sichtbar wurden, die die Ursachen für meine Probleme erklärten. Und das geschah alles ohne Beeinflussung von außen!

Wenn ich heute selbst jemanden rückführe, ist mein Klient bei vollem Bewusstsein. Im Grunde bedarf es lediglich einfacher, direkter Fragen, um Erinnerungen in Gang zu setzen - so als hätten diese schon lange darauf gewartet, endlich ernst- und wahrgenommen zu werden. (Die Kunst, die richtigen Fragen zu stellen, habe ich im Zuge meiner mehrjährigen Ausbildung in Reinkarnationstherapie bei Prof. Ingrid Vallieres in Stuttgart erlernt. Mehr zu meiner Arbeit am Ende des Buches, S.289)

Freilich zeigen sich vergangene Leben nicht nur in Rückführungen, wir begegnen ihnen am laufenden Band – unser Alltag ist voll davon. Frühere Erfahrungen spiegeln sich:

- Φ in unseren Vorlieben, Abneigungen und Ängsten**
- Φ in unseren Talenten und Fähigkeiten**
- Φ in unseren Blockaden und Schuldgefühlen**

- ⊕ **in unserem Körper mit all seinen prägnanten Merkmalen, seiner Haltung und Gestik**
- ⊕ **in der Art und Weise wie wir uns geben und kleiden**
- ⊕ **in unseren Interessen und Hobbys**
- ⊕ **in der Partnerwahl und unseren Beziehungen**
- ⊕ **in der Berufswahl**
- ⊕ **in unserem sozialen und kulturellen Umfeld**
- ⊕ **in unseren Wünschen, Träumen und Sehnsüchten**

Unsere früheren Leben wirken auf uns so ein, dass auch ein geringer Auslöser, der uns an eine ähnliche Situation eines vergangenen Lebens erinnert, genügt, um unsere früheren Sichtweisen auf heutige Situationen zu übertragen. All das geschieht natürlich völlig unbewusst – wir wundern uns vielleicht, warum wir plötzlich auf eine bestimmte Weise denken, fühlen und handeln. Doch meistens sind wir derart in unseren alten Mustern verhaftet, dass uns nicht auffällt, wie wenig wir uns auf neue Momente offen und unvoreingenommen einlassen können.

In einer Rückführung sind wir bei vollständigem Bewusstsein, befinden uns also nicht nur in unserem analytischen Alltagsbewusstsein, sondern haben gleichzeitig auch Zugriff auf unser Unter- wie auch unser Überbewusstsein.

Unser Unterbewusstsein

gleichet einem Riesencoputer, der alles abspeichert, was wir in den verschiedensten Inkarnationen denken, fühlen und empfinden, erleben und verdrängen. Immer wenn wir meinen, einer Situation nicht gewachsen zu sein, wenn wir Angst haben, uns bedroht fühlen oder gar um unser Leben fürchten, schaltet sich unser Schutzmechanismus ein. Wir verschließen unser analytisches Alltagsbewusstsein und verschieben Unangenehmes und Schmerzhaftes in unterbewusste Schichten, um so diese Bedrohung besser überleben zu können. Dabei sind wir nicht in der Lage, unsere Gefühle der Angst, Panik, der Wut und des Zorns bewusst wahrzunehmen und rational einzuordnen.

All diese nicht bewusst erlebten Gefühle, Wünsche und Sehnsüchte lagern sich im Unterbewusstsein ab. Da dieses nicht erkennen kann, worauf sich das einmal Abgespeicherte nun wirklich bezieht, Zeit und Ort nicht unterscheiden kann, wirft es „alles in einen Topf“, in dem es dann lange Zeit hindurch brodelt, unser Bewusstsein vernebelt und uns damit beschwert. In diesem „Topf“ finden sich auch Überzeugungen und Meinungen als Resultat unserer früheren Erfahrungen. Unverdautes bildet also Emotionen, die wir mit uns herumschleppen. (Zu EMOTIONEN siehe

auch Kapitel „SCHOCK UND TRAUMA“, S.18 und „EMOTION VERSUS GEFÜHL“, S.21)

Erleben wir heute etwas, das sich in ähnlicher Form bereits im Unterbewusstsein findet, verwechseln wir die neue mit der alten Situation und reagieren im alten Muster - mit allen Gefühlen, die wir nicht ausdrücken konnten, und den Sichtweisen, die sich daraus ergeben haben. So machen wir aus Neuem Altes.

Auslöser dafür sind Eindrücke, die irgendwie denen von früher ähneln - das können mitunter ganz banale Dinge sein, wie beispielsweise ein stärkerer Tonfall, ein schiefer Blick oder eine bestimmte Handbewegung, die damals Teil eines konfliktreichen Geschehens waren. Diese Übertragung verdreht die heutige konkrete Situation, erzeugt Missverständnisse und neues Leid. Von wirklich bewusster Lebensgestaltung kann dabei eigentlich keine Rede mehr sein. Im Gegenteil - mit jeder Wiederholung verstärkt sich die energetische Bindung an das frühere Geschehen. Diese Bindung zeigt sich im Heute in allem, das immer wiederkehrt, in unseren Denk-, Gefühls- und Verhaltensmustern.

Diese Endlosschleife gilt es zu unterbrechen. Wenn es uns nicht gelingt, durch das Verstehen heutiger Lebensumstände ein Problem zur Lösung zu bringen, ist dies ein Hinweis darauf, dass wir unserer Seele einen größeren Rahmen setzen müssen. Erlaubt man sich, die Möglichkeit früherer Leben in Betracht zu ziehen, kommt man dem eigentlichen Problem meist sehr schnell auf die Spur.

Rückführungen sind ein wunderbares Werkzeug dafür. Jeder Mensch erlebt sie ein bisschen anders. Bei den meisten kommen sofort Bilder von früher, die sich wie Filmsequenzen entwickeln, andere „wissen“ plötzlich etwas, nehmen es akustisch wahr oder haben das bestimmte Gefühl, dass es so ist bzw. war. Immer aber entwickelt sich ein Ablauf vergangener Ereignisse, der das Wiedererlebte logisch erklärt. Über das Erkennen bislang unbewusster Inhalte und deren bewusste Einordnung ist es möglich, die energetische Bindung an sie zu lösen. Dabei spielt das Wiedererleben jener Gefühle, die wir einmal nicht ausdrücken konnten und in Momenten der Gefahr unterdrückten, eine wesentliche Rolle. Diese sind nun „erfüllt“, haben sich somit „erfüllt“ und lösen sich auf, da sie ihren Platz nun in der Vergangenheit einnehmen und auf die Gegenwart keinen Einfluss mehr haben.

Die Bezeichnung „Rückführung“ ist eigentlich irreführend. Sie lässt bei manchen Menschen die Vorstellung aufkommen man würde in Vergangenes zurückversetzt und könnte womöglich den Bezug zur Gegenwart verlieren. Doch genau das

Gegenteil ist der Fall. Über Rückführungen wird uns bewusst, wie sehr wir im Alten leben und - als wären wir ferngesteuert – die alten Programme abspulen. Das Ziel einer seriösen Rückführung ist immer, aus der Vergangenheit heraus - und in die Gegenwart hinein zu führen, damit wir diese richtig wahrnehmen und gestalten können, um endlich ganz DA ZU SEIN.

Schon unmittelbar nach einer Rückführung wird eine Entspannung spürbar. Man kann nun die wahren Ursachen für ein Problem festmachen und eine Korrektur der unbewussten toxischen Programme vornehmen. Die Energie, die bislang an Vermeidungsstrategien, Ängste und Unsicherheiten gebunden war, wird nun frei und kann uns neue Erlebnisbereiche erschließen. Daraus ergeben sich Freude, Leichtigkeit, ein flexibler Umgang mit den Dingen des Lebens und ein tiefes Gefühl des Eingebettetseins in ein großes Miteinander.

Natürlich enthält unser Unterbewusstsein nicht nur Negatives, sondern auch Erfahrungen, die für uns einmal hilfreich und beglückend waren. So ist es über Rückführungen auch möglich, Fähigkeiten und Talente, die man schon einmal hatte, zu reaktivieren und neu zu beleben.

Je mehr wir an Klarheit gewinnen, desto empfänglicher werden wir für Impulse aus unserem Höheren Selbst, den überbewussten Anteilen unserer Seele.

Ich möchte an dieser Stelle anmerken, dass ich die Ausdrücke „Höheres Selbst“ und „Überbewusstsein“ nur ungern verwende, vermitteln sie doch den Eindruck, dieser Bewusstseinsanteil wäre etwas Abgehobenes - etwas über oder außerhalb unseres Selbst. Ich persönlich nenne ihn lieber unseren „tiefsten Bewusstseinsanteil“, der sich auf unseren eigentlichen Wesenskern, unser inneres Selbst bezieht. Da die Bezeichnungen „Höheres Selbst“ und „Überbewusstsein“ jedoch in der Fachliteratur schon eingeführt sind, behalte ich sie hier der Einfachheit halber bei.

Auch möchte ich den Ausdruck „Seele“ genauer definieren, denn zu oft wird Seele als unsere unsterbliche göttliche Essenz verstanden. Doch sind wir vielmehr reines Bewusstsein, aus dem alle Manifestationen – auch jene der Seele – hervorgehen. Denken Sie sich Seele als jene feinstoffliche Hülle, die Träger Ihres individuellen Bewusstseins durch die vielen verschiedenen Zeiten und Leben hindurch ist – und die uns gleichzeitig jenen Raum ermöglicht, in dem wir uns als ewig erfahren.

Unser Überbewusstsein, oder auch „Höheres Selbst“

erinnert uns daran, dass wir göttlichen Ursprungs sind. Hier erfahren wir uns als Teil der Schöpfung, sind mit allem verbunden. Es versetzt uns in die Lage, Lebenszu-

sammenhänge aus großer Sicht zu verstehen und selbst subtilste Energien vollständig wahrzunehmen. Intuition und Innere Stimme sowie unser Gewissen, welches korrigierend einwirkt und uns die notwendigen Lebensaufgaben stellt, finden sich hier wieder. Über diesen Teil des Bewusstseins erhalten wir Einfälle und Ideen, sind inspiriert und fühlen uns getragen.

Über Rückführungen bekommt man eine Ahnung von seinem wahren, unsterblichen Selbst. Das hilft, sich von früheren persönlichen Identitäten zu lösen, die längst überholt sind und für das Heute nicht mehr passen. Zusätzlich erhält man ein Gespür für universelle Gesetzmäßigkeiten. Das karmische Gesetz von Ursache und Wirkung läuft wie ein roter Faden durch sämtliche Inkarnationen und entspricht dem Ernteprinzip: Was - und vor allem WIE - wir in früheren Leben säen, ernten wir im Heute. Haben wir uns einmal die Auswirkungen der eigenen Sichtweisen und Handlungen bewusst gemacht, entsteht das natürliche Bedürfnis, gewissenhafte Schritte in Richtung Eigenverantwortung zu setzen. Dabei beginnen wir, auf unsere Intuition zu hören und der Stimme unseres Herzens zu vertrauen.

Natürlich ist es nicht möglich, sich mittels eines Buches ein vollständiges Bild über ein früheres Leben zu verschaffen, vor allem wenn damit Traumen und Schockerlebnisse einhergingen. Dies benötigt die Anleitung eines erfahrenen Therapeuten, der Sie Schritt für Schritt durch das Geschehen führt. Aber es kann äußerst erhellend und hilfreich sein, mittels Assoziationen erste Informationen über ein früheres Leben zu erhalten. Oft lösen sich „kleine“ Probleme (die häufig die Ursache von größeren sind) dann wie von selbst, oder es wird zumindest der heutige Umgang mit ihnen entspannter, was schon viel wert ist! Hierfür gibt es eine einfache Methode, die im Kapitel „DIE ÜBUNG“ beschrieben ist. Farbe spielt dabei eine wesentliche Rolle.

DIE BEDEUTUNG VON FARBE

Dass Farben viel mehr sind als einfach nur schön, hat man schon vor Jahrtausenden gewusst. Farben sind Aspekte von Licht. Licht ist Bewusstheit und Grundlage allen Lebens. Zerlegt man unseren Körper in die kleinsten Teilchen, sieht man, dass wir grundsätzlich aus Energie und diese wiederum aus Lichtquanten bestehen. Unser komplexes Wesen setzt sich aus einer Riesenmenge von Lichtimpulsen zusammen, die miteinander kommunizieren und sich gegenseitig beeinflussen. Wir haben einen

Lichtkörper, in dem es von verschiedenen Farben nur so funkelt. Energetisch gesehen, sind wir ein gigantisches Licht- und Farbenspiel, welches schwingungsmäßig zu allem im Universum eine Entsprechung in sich trägt. Über Farbe stehen wir mit allem in Verbindung.

Schon lange, bevor sich eine Krankheit im physischen Körper manifestiert, stellen Aura-Sichtige eine Beeinträchtigung unserer Lichtqualität in der feinstofflichen Hülle fest. Die Tatsache, dass Farben eine sehr hohe Eigenschwingung besitzen – höher als jene von Tönen – hat zum gezielten Einsatz von Farbe geführt. Es entwickelten sich verschiedenste Farb-Heilmethoden, die, jede auf ihre Weise, Farben dem Menschen näher bringt, seine eigenen Farben aktiviert und stärkt.

Das Bestrahlen mit Farblicht, die Farbakupunktur, die Anwendung von Farbesenzen und – ölen, sowie die therapeutische Anwendung von Farbe im Sich-frei-Malen haben ihren festen Platz im ganzheitlich ausgerichteten Heilwesen. Die Kenntnis über die Bedeutung der einzelnen Farben basiert zum Großteil auf dem altindischen System der Chakras. Dieses geht ursprünglich von sieben Hauptenergiezentren in unserem Ätherkörper (= die energetische Ausstrahlung des physischen Körpers) aus, über die wir uns jene Energien zuführen oder bewusst machen können, welche einen harmonischen Gleichklang unserer körperlichen, emotionalen, geistigen und spirituellen Ebenen bewirken. Mit jedem Chakra gehen also bestimmte Erfahrungen, Gefühle und Gedanken einher.

Viele Heilöle, die eine spezielle Farbschwingung in sich tragen, orientieren sich daran, indem das jeweilige Farböl auf jene Körperpartien aufgetragen wird, die energetisch mit dem gleichschwingenden Chakra verbunden sind. Da die zentrale ÜBUNG in diesem Buch unabhängig davon funktioniert, gehe ich hier nicht weiter auf das System der Chakras ein. So Sie also mit der Lehre der Energiezentren vertraut sind und wissen, welches Chakra welcher Farbe zugeordnet wird, bitte ich Sie, dieses Wissen beiseite zu stellen.

Vicky Wall, die Begründerin des Farb-Heil-Systems Aura-Soma, war zeit ihres Lebens hellstichtig und stellte fest, dass die intuitive Farbwahl, die jemand trifft, immer mit dessen inneren Farben übereinstimmt. Diese geben Auskunft über unsere Stärken und Schwächen. „Du bist die Farbe, die du wählst“ heißt es da. Ich möchte dies noch erweitern mit „Du warst all die Farben, die du wählst!“

Je mehr wir auf unserer Reise durch die verschiedensten Inkarnationen in das Unterbewusstsein verdrängen und damit an Klarheit verlieren, desto stärker verdunkeln sich Teile unseres Bewusstseins. Diese entsprechen je nach Thema einer bestimmten Farbschwingung. Zieht es uns nun zu einer Farbe, können wir dies

als Aufforderung unseres Höheren Selbst verstehen, uns die damit verbundenen Inhalte bewusst zu machen, um wieder lichter und leichter zu werden.

DIE ÜBUNG,

die Ihnen hilft, Ihre früheren Leben wie auch heutige Ereignisse zu beleuchten, kombiniert spontane Assoziation, die Sie in unbewusste Bereiche führt, und Farbvisualisierung. Diese macht Ihr Überbewusstsein zugänglich, wirkt lösend auf energetische Blockaden und hilft, auf Wissen und Fähigkeiten von früher zurückzugreifen.

Bevor Sie sich nun der ÜBUNG zuwenden und sie ganz praktisch ausführen, empfehle ich, das Kapitel zuerst einmal in seiner ganzen Länge, wie auch die darauf folgenden Kapitel „ZU DEN FARBKAPITELN“, „SCHOCK UND TRAUMA“ und „EMOTION versus GEFÜHL“ zu lesen. So können Sie den größten Nutzen aus der ÜBUNG ziehen.

Die Farbtabelle, die Sie für die ÜBUNG benötigen, ist am Buchcover abgebildet. Für Vergrößerungen findet sie sich auch zum freien Download auf meiner Homepage www.mariagrande.at in der Rubrik zu diesem Buch. Auch wenn die Farben dort um eine Nuance stärker oder schwächer erscheinen, so funktionieren beide Versionen gleich und führen zum selben Resultat.

Um einem Problem auf die Spur zu kommen, gehen Sie mit der ÜBUNG folgendermaßen vor:

Denken Sie an ein Problem Ihres heutigen Lebens und fragen Sie sich:

Welche Farbe hilft mir, den karmischen Hintergrund meines Problems mit ___ (definieren Sie Ihr Problem mit einfachen Worten) zu erkennen?*

Wenn Sie nicht in frühere Leben zurückgehen wollen, können Sie auch fragen:

Welche Farbe hilft mir, die Ursache meines Problems mit ___ in einem Ereignis meiner heutigen Kindheit oder Jugend zu erkennen?

* Karma ist das Resultat all unserer Aktionen, aber auch Gedanken und Emotionen in früheren Leben

Wählen Sie dann spontan eine Farbe aus. Gehen Sie dabei ganz intuitiv vor, lassen Sie Ihre Lieblingsfarben beiseite und alles, was Sie bereits über Farben gelesen oder gehört haben. Seien Sie versichert – auch wenn Sie meinen, sich nicht entscheiden zu können, Ihre Farbe blinzelt Sie schon an und findet ihren Weg zu Ihnen. Natürlich kann es sein, dass auch einmal Ihre Lieblingsfarbe auftaucht - so dies spontan geschieht, ist das sicherlich auch richtig.

Jeder Farbkreis ist nummeriert. Eruiieren Sie mittels der Nummerntabelle auf S.304 den genauen Namen der Farbe und lesen Sie dann das der Farbe entsprechende Kapitel. Eines der dort angeführten Themen, die zu Beginn des Kapitels „Im blockierten Potenzial“ aufgelistet sind, wird Sie ganz besonders ansprechen. Lesen Sie die Erläuterung zu Ihrem Thema, welche danach aufscheint, und beantworten Sie eine der dort angeführten Fragen wieder ganz spontan. Schließen Sie die Augen. Bleiben Sie bei dem Bild, der Szene oder einfach nur dem Gedanken oder Gefühl, das daraufhin entsteht. Es hat etwas mit Ihrem Problem zu tun. Ihr Unterbewusstsein kann gar nicht anders als auf Ihre Frage assoziativ mit Gespeichertem „herauszurücken“. Wenn möglich, lassen Sie diese Bilder noch ein wenig auf sich wirken.

Stellen Sie sich die zweite Frage:

Wie könnte diese Szene, dieses Bild oder der Gedanke im schlimmsten Fall einmal geendet haben?

Schauen Sie sich das Bild, das dabei auftaucht, genau an. Damit heute etwas ein Problem wird, muss es früher einmal negativ erlebt worden sein. Befürchtungen, Sie könnten dabei in ein Trauma kippen, sind unbegründet – der überbewusste Teil in Ihnen ist wachsam und schützt Sie davor. Er lässt jeweils nur so viel in Ihr Bewusstsein rücken, wie Sie in diesem Moment auch verarbeiten können.

Nun beginnt der lösende Teil der Übung:

Gehen Sie ins Innere Ihres Körpers und fragen Sie sich:

Wo in meinem heutigen Körper halte ich dieses Geschehen noch immer fest?

Sie können es sofort fühlen. Wo sitzt es? Wie fühlt es sich an? Wie sieht es aus? Machen Sie sich ein genaues Bild davon.

Danach fragen Sie:

Welche Farbe benötigt diese Stelle um sich davon zu lösen?

Sie brauchen nichts anderes zu tun, als einfach nur zu beobachten, welche Farbe von selbst kommt, sie zeigt sich bereits (in den meisten Fällen stimmt sie nicht mit der Ausgangsfarbe überein). Bleiben Sie nun ganz mit dieser Farbe verbunden, lassen Sie sie in den belasteten Bereich so lange einfließen, bis sich das Empfinden einstellt, die Stelle ist nun heil, lebendig und mit Licht erfüllt. Falls dazu noch eine zweite Farbe auftaucht, beziehen Sie diese mit ein.

Sie können die Übung vervollständigen, indem Sie sich noch folgende Fragen stellen:

Was erklärt sich daraus für mein heutiges Leben?

Was hätte ich nun daraus zu lernen, um mich genau davon zu lösen?

Was habe ich an meiner Betrachtung bezüglich des Problems zu ändern?

Was könnte ich nun an die Stelle meines alten Verhaltens setzen?

Bedenken Sie, dass Sie durch Ihre heutigen Aktionen richtungsweisend in die Zukunft wirken, und bleiben Sie nicht in der guten Absicht stecken – setzen Sie diese auch um!

Um kreatives Potenzial in sich zu verstärken, machen Sie die Übung wie folgt:

Fragen Sie:

Welche Farbe führt mich in frühere Aspekte meines heutigen Talents mit ___ (benennen Sie es)?

Gehen Sie dabei wie bei der Problemfindung vor: Wählen Sie intuitiv ein Farbe, und lesen Sie im entsprechenden Farbkapitel die Stichworte nun zu den Themen „Im frei gelebten Potenzial“ durch. Eine der dort angeführten Qualitäten wird Sie besonders ansprechen.

Fragen Sie:

Wo könnte ich schon einmal mit dieser Qualität oder Eigenschaft (benennen Sie sie konkret) zu tun gehabt haben?

Schließen Sie die Augen. Der erste Gedanke, das erste Bild oder Gefühl, welches sich daraufhin zeigt, führt Sie in die vergangene Situation. Wenn es Ihnen möglich ist, bleiben Sie noch ein wenig dabei und lassen Sie weitere Aspekte davon entstehen - forcieren Sie aber nichts!

Fragen Sie anschließend:

Welche Farbe hilft mir, diese Qualität in mir neu zu beleben bzw. zu verstärken?

(Die Farbe, die kommt, muss mit der Ausgangsfarbe nicht übereinstimmen) Lassen Sie diese Farbe nun in der Vorstellung solange durch Ihr ganzes Wesen fließen, bis Sie das Gefühl haben, von ihr ganz erfüllt zu sein.

Fragen Sie weiters:

Wie könnte ich diesem Talent, dieser Gabe in meinem heutigen Leben wieder mehr Raum geben?

Was kann ich nun konkret tun, um diese Fähigkeit zu pflegen, damit sie mir weiterhin erhalten bleibt?

Wenn Sie nicht frühere Leben ansprechen wollen, können Sie mit der ÜBUNG auch hier in Ihre Kindheit oder Jugend zurückgehen:

Welche Farbe zeigt mir, wie sich mein Talent in meiner heutigen Kindheit/Jugend gebildet haben könnte?

An dieser Stelle möchte ich Sie auf mein Buch „DER TALENT CODE“ aufmerksam machen, welches sich der Frage widmet, in welchem Zusammenhang Talent mit früheren Leben steht. Es finden sich darin viele Rückführungen und Interviews mit Künstlern!

Sie müssen übrigens kein konkretes Anliegen haben um Nutzen aus der ÜBUNG zu ziehen.

Fragen Sie:

Welche Farbe führt mich tiefer in das Erkennen karmischer Zusammenhänge in meinem Leben?

und Sie erhalten einen Hinweis darauf, welches Thema derzeit bei Ihnen ansteht.

Wenn Sie mit der ÜBUNG „nur“ in der Gegenwart bleiben wollen, fragen Sie zum Beispiel:

Welche Farbe begleitet mich heute durch den Tag?