

Weisheiten der Quelle

Karin Labner

© 2025 Karin Labner

Umschlag und Buchsatz: Buchschmiede von Dataform Media GmbH

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin:
Buchschmiede von Dataform Media GmbH
Julius-Raab-Straße 8
2203 Großbeersdorf
Österreich

www.buchschmiede.at – Folge deinem Buchgefühl!
Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:
info@buchschmiede.at

ISBN:
978-3-99165-511-4 (Paperback)
978-3-99165-509-1 (Hardcover)
978-3-99165-510-7 (E-Book)

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

Weisheiten der Quelle

Wie wir die Liebe in uns
wiederfinden
und frei werden

Karin Labner

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	7
Teil I: Wandel und Erinnerung	9
Einleitung	10
Mein Weg	14
Bewusstwerdung - der Weg des Menschen.....	17
Teil II: Befreiung von Konstrukten	21
Konstrukte erkennen und durchschauen.....	22
Schmerz ist nicht gleich Schmerz.....	34
Den Tod als natürlich anerkennen.....	42
Leben aus dem Herzen.....	46
Zwischen Normalität und Natürlichkeit	51
Die Befreiung von Schuld und Scham.....	55
Teil III: Heilung und Selbstermächtigung	59
Was bedeutet Heilung?	60
Selbstermächtigung - der Weg des Schöpfers.....	64
Bedingungslose Liebe macht frei	70
Emotionen und Gefühle als Kräfte verstehen	77
Seelenkraft - in ihrer Entfaltung finden wir Heilung.....	96
Mut zur Individualität	107
Weiblichkeit und Männlichkeit im Einklang	115
Teil IV: Gelebte Spiritualität im Alltag.....	133
Die heilsame Kraft der Dankbarkeit	134

Dein Körper braucht deine Liebe	141
Eltern von vermeintlicher Schuld freisprechen	153
Menschliche Genialität - die vergessene Kraft in uns wiederentdeckten	165
Künstliche Intelligenz und Bewusstsein - warum keine Angst nötig ist und wie KI uns unterstützen kann	174
Die Schönheit des Lebens erkennen - eine neue, heilsame Sichtweise auf unser Dasein.....	182
Teil V: Integration und Praxis.....	195
Übungen für deine emotionale Lebenskraft und Seelenkraft	196
Anhänge	211
Danksagung	212
Über die Autorin.....	214

Vorwort

Es gibt Bücher, die wollen klug wirken. Dieses will vor allem echt sein. Und genau das ist seine Stärke.

Weisheiten der Quelle ist kein spiritueller Ratgeber, der mit Regeln oder Konzepten um sich wirft, sondern eine Einladung, sich selbst wieder zu spüren. Nicht theoretisch, nicht belehrend, sondern unmittelbar und lebendig. Dieses Buch will nicht erklären, wie man sein sollte. Es hilft dabei, sich daran zu erinnern, wer man ist.

Ich durfte dieses Buch von Beginn an als Lektor begleiten. Kapitel für Kapitel. Und immer wieder dachte ich beim Lesen: Ja, genau. Das ist ein so wichtiger Punkt, auch in meinem eigenen Leben.

Karin Labner spricht Dinge aus, die viele von uns tief innen fühlen, aber nicht in Worte fassen können. Und sie bleibt nicht bei der Beschreibung stehen. Sie zeigt, was hilft und auch heilt, was uns zurückführt zu uns selbst.

Dieses Buch ist auch eine Bekenntnis. Die Autorin öffnet sich, vielleicht zum ersten Mal so klar und mutig. Sie spricht von ihrer tiefen Verbindung zur Quelle und teilt das, was sie aus dieser Verbindung empfängt, mit ihren Leserinnen und Lesern. Nicht als Guru oder Heilsbringerin, sondern als Mensch, der gelernt hat, der inneren Stimme zu vertrauen, und sich jetzt traut, damit nach außen zu gehen.

Karin Labner schreibt nicht, um zu gefallen. Sie schreibt, weil sie etwas zu sagen hat. Weil sie erfahren hat, wie es ist, wenn man loslässt, was nicht mehr passt. Und weil sie weiß, wie heilsam es ist, wenn man beginnt, der eigenen Wahrnehmung zu trauen.

Das Buch handelt von innerer Heilung, Bewusstwerdung und gelebter Spiritualität. Die Autorin zeigt, wie wir uns von alten Mustern lösen, unsere Seelenkraft entfalten und ein freieres, wahrhaftigeres Leben führen können.

Weisheiten der Quelle ist kein Buch zum schnellen Durchlesen. Es ist ein Buch zum Hinspüren, zum Reflektieren und zum Aufwachen, und vielleicht auch zum Aufbrechen. Wer spürt, dass da

mehr sein muss in seinem Leben als das bekannte „weiter so“, wird in diesem Buch etwas Kostbares finden.

Dr. Thomas Hartl
Autor und Büchercoach

Teil I

Wandel und Erinnerung

Einleitung

Wir befinden uns inmitten eines großen universellen Wandels. Dieser Wandel wurde von einigen Propheten und spirituellen Lehrern, wie Edgar Cayce oder Rudolf Steiner, angekündigt. In der Bibel finden sich ebenfalls Hinweise auf diesen Wandel, so zum Beispiel im Alten Testament bei Jesaja (Jesaja 65:17) und in der Offenbarung des Johannes (Offenbarung 21:1). Neben den Hopi-Indianern, die eine Zeit des Wandels prophezeiten, in der die Menschheit sich entscheiden muss, ob sie den Weg der Harmonie mit der Erde wählt oder die Zerstörung, weist auch der Maya-Kalender darauf hin, dass ein altes Zeitalter endet und ein neues beginnt.

Mittlerweile ist es für spirituelle und feinfühlige Menschen sichtbar und erfahrbar, dass sich das Bewusstsein der Erde und ihrer Bewohner verändert. Alte Strukturen brechen zusammen, neue Ideen und Innovationen kommen immer schneller auf die Erde, und auch unsere Wahrnehmung, unser Gefühl für den Körper und die Art, wie wir uns als Mensch erleben, wandeln sich.

Manche nennen diesen Prozess „Aufstieg“, und auf einer bestimmten Ebene könnte man ihn tatsächlich so bezeichnen. Denn was geschieht, ist, dass wir die alte, gewohnte Dimension verlassen und eine neue betreten. Die alte und die neue Dimension unterscheiden sich darin, dass wir in der neuen Dimension anders wahrnehmen, anders denken und anders miteinander kommunizieren und uns anders begegnen. Auch unser Körper verändert sich durch diesen Shift in die neue Dimension, ebenso wie unsere Lebensweise.

Viele bezeichnen die alte Dimension als dritte Dimension (3D) und die neue Dimension als fünfte Dimension (5D). Birgit Fischer, ein international anerkanntes Medium aus Österreich, sprach sogar von einem Aufstieg in die siebte Dimension. In meiner Wahrnehmung sind es verschiedene Dimensionen, die wir durchschreiten und lernen miteinander zu verbinden. Für mich macht es durchaus Sinn, dass wir uns bis in die siebte Dimension entwic-

keln, da wir auch sieben Hauptchakren, also Energietore, im Körper haben, die sich in unserem Menschsein entfalten möchten. Jedes dieser Chakren verbindet uns mit einer bestimmten Dimension.

Während dieses Aufstiegs in die fünfte oder sogar siebte Dimension durchlaufen wir die vierte Dimension. Sie beschreibt eine erweiterte Wahrnehmungsebene außerhalb der rein körperlichen, dreidimensionalen Erfahrung. Diese Ebene umfasst die bewusste Wahrnehmung unseres Energiekörpers sowie unserer Gefühle und Emotionen.

Die fünfte Dimension und darüber hinaus liegende Ebenen beschreiben einen Bewusstseinszustand jenseits von Raum und Zeit. In dieser Wahrnehmung erkennen wir, dass alles miteinander verbunden ist. Es ist die Ebene, in der Liebe und Einheitsbewusstsein erfahrbar werden und sich jegliche Trennung auflöst.

Diese höheren Dimensionen werden durch ein erweitertes Bewusstsein erfahrbar. Das bedeutet, dass wir eine breitere Wahrnehmung entwickeln. Vieles, was wir in der dritten Dimension nicht wahrnehmen konnten und das daher für uns scheinbar nicht existierte, wird in höheren Dimensionen sichtbar, fühlbar und hörbar.

Wir erkennen immer mehr, dass wir ein Energiewesen namens Seele sind und einen göttlichen Ursprung haben. Ebenso wird uns bewusst, dass alles Energie ist und dass es unterschiedliche Arten von Energien gibt. Darüber hinaus existieren Energiefelder, von denen manche uns nähren, während andere dies nicht tun. Diese erweiterte Wahrnehmung, die immer mehr Menschen entwickeln, wird sich auf alle Bereiche unseres Lebens auswirken und diese nach und nach verändern.

Dies betrifft unser Gesundheitssystem, Bildungssystem und Finanzsystem ebenso wie die Landwirtschaft, Bauindustrie, Technik, Nahrungsmittelindustrie, Pharmaindustrie, Wirtschaft und Politik. Die Art und Weise, wie wir uns ernähren, kleiden, Häuser bauen, Partnerschaften führen und Familie leben, wird sich genauso verändern wie unser Umgang mit Berufen und unsere Berufung.

Nichts wird so bleiben, wie es war; auch nicht die Art, wie wir uns begegnen und miteinander kommunizieren. Für viele Menschen ist dieser Wandel noch nicht greifbar und schwer vorstellbar. Doch in den kommenden Jahren wird es immer schneller zu neuen Entwicklungen kommen, wie in Wellen, die uns in das Zeitalter des neuen Bewusstseins tragen.

Die Energie des neuen Bewusstseins existiert bereits. Dieses neue Bewusstsein ist schon auf der Erde präsent. Die Menschen jedoch müssen erst in dieses neue Bewusstsein hineinwachsen und sich aus dem alten Bewusstsein der dritten Dimension herausentwickeln.

Die dritte Dimension ist eine Ebene voller Programme und Konditionierungen, weshalb sie oft als „Matrix“ bezeichnet wird. Das bedeutet, dass unser Denken und unsere Wahrnehmung zum Großteil von unnatürlichen Programmen und Konditionierungen geprägt sind, die wie ein Netz über die Erde gelegt wurden.

Diese Programme und Konditionierungen dürfen wir hinter uns lassen. Sie dienen unserer wahren göttlichen Natur nicht, sondern halten uns klein und gefangen in einem Gefühl der Machtlosigkeit. In Wahrheit aber sind wir großartige, machtvolle Geschöpfe. Wir sind göttlichen Ursprungs, und unsere wahre Natur ist Liebe. Darauf dürfen wir uns erinnern, es wieder leben und verkörpern. Genau das bedeutet, neues Bewusstsein zu sein und zu leben.

Je mehr wir uns für das neue Bewusstsein öffnen und empfänglich dafür sind, desto deutlicher können wir es wahrnehmen, fühlen und leben. Je offener wir dafür werden, desto fließender und reibungsloser erleben wir den Übergang. Es hat keinen Sinn, sich dagegen zu wehren, am Alten festzuhalten oder gar dagegen anzukämpfen.

Menschen, die dem neuen Bewusstsein gegenüber in den Widerstand gehen, fügen sich selbst keinen Gefallen zu. Sie leiden und laufen Gefahr, krank zu werden. Das ist die Herausforderung, die es aktuell auf der Erde zu meistern gilt: sich für das neue Bewusstsein zu öffnen, den Wandel mit all seinen Veränderungen willkommen zu heißen und das Alte loszulassen. Im Wissen, dass dies zu unserem höchsten göttlichen Wohl geschieht.

Es erhebt uns in unsere wahre Natur, die Liebe. Aus diesem Grund sprechen manche Menschen von diesem Wandel als dem Beginn des goldenen Zeitalters. Ein Zeitalter, in dem nicht länger kriegerische Energien die Erde beherrschen, sondern die göttliche Liebe. Ein Zeitalter, in dem die Menschen sich selbst und ihre Verbindung zum Göttlichen, zu ihrer wahren Natur, wieder spüren und leben können.

Möge dieses Buch dir ein Wegweiser sein und dir Orientierung schenken in diesen turbulenten Zeiten des Wandels. Ich weiß, dass dieser Übergang sehr herausfordernd ist. Das Alte funktioniert nicht mehr und passt nicht mehr, während das Neue noch nicht vollständig da ist. Diese Zwischenphase verunsichert, verwirrt und macht vielen Menschen Angst.

Doch es gibt keinen Grund, Angst zu haben. Die Kunst besteht darin, sich wieder mit dem göttlichen Kern in uns, mit unserer Seele, zu verbinden und uns von ihr führen zu lassen. Denn unsere Seele kennt den Weg. Tief in ihrem Inneren ist sie sich ihres göttlichen Ursprungs bewusst – und genau dorthin möchte sie sich entfalten.

Mein Weg

Sehr früh in meiner Kindheit machte ich die Erfahrung, dass es in mir eine Instanz gibt, die mir immer die Wahrheit sagt. Meine Eltern hatten beide eine sehr schwere Kindheit. Sowohl meine Mutter als auch mein Vater erlebten körperliche und verbale Gewalt. Gerade einmal 20 Jahre alt, bekamen sie ihr erstes Kind, meinen älteren Bruder. Zwei Jahre später kam ich auf die Welt. Ihre ungeheilten Traumata aus ihrer eigenen Kindheit wirkten sich natürlich auf ihren Umgang mit uns Kindern aus.

Es war alltäglich, dass meine Mutter mit meiner unbändigen Neugier und meinem Wissensdurst überfordert war. Meine vielen Fragen blieben oft unbeantwortet oder wurden so beantwortet, dass ich mich verletzt fühlte. Irgendwann hörte ich auf zu fragen, weil ich die Antworten nicht mehr ertragen konnte. Doch erinnere ich mich heute noch an einige Situationen, in denen ich bemerkte, dass manche meiner Fragen in mir selbst beantwortet wurden. Es war wie ein Geistesblitz. Plötzlich war die Antwort da, und ich wusste einfach, dass es so war.

Diese innere Gewissheit führte jedoch zu neuen Herausforderungen. Ich konnte nicht anders, als die Wahrheit auszusprechen, sobald ich spürte, dass jemand eine Unwahrheit sagte. Das brachte viele Erwachsene, auch meine Eltern, in unangenehme Situationen. Wenn ich sie korrigierte oder enttarnte, fühlten sie sich bloßgestellt. Ihre Reaktion war oft, mir zu unterstellen, ich würde lügen, um das Gesicht der Erwachsenen zu wahren.

Mit der Zeit zog ich mich immer mehr in mich zurück. Ich begann, an meiner eigenen Wahrheit zu zweifeln, und empfand meine Wahrnehmung als Jugendliche eher als Fluch. Immer wieder stieß ich mit meiner Ehrlichkeit auf Ablehnung. Meine Mitmenschen waren selten erfreut, wenn ich sie mit meiner Sichtweise konfrontierte. Also schwieg ich lieber oder sagte manchmal sogar bewusst etwas Unwahres, nur um nicht wieder anzuecken. In meiner Schulklasse war ich daher nicht besonders beliebt. Meine andere Sicht auf die Dinge machte mich zur Außenseiterin.

Mein Vater schaute gerne fern, besonders politische Diskus-

sionsrunden interessierten ihn. Eines Abends saß ich mit ihm im Wohnzimmer und schaute einige Minuten mit. Auf dem Bildschirm sah ich vier Männer, die eine hitzige Diskussion führten. Doch was ich zusätzlich wahrnahm, wie eine Vision, war etwas anderes: Ich sah, wie sie sich nach der Übertragung im Hinterzimmer abklatschten und sich über die Zuschauer lustig machten. Sie ließen die Menschen glauben, sie hätten unterschiedliche Ansichten, obwohl die Entscheidungen längst getroffen waren. Dieses Bild erschien vor meinem inneren Auge.

Ich wandte mich an meinen Vater und fragte: „Glaubst du wirklich, was die da sagen? Die spielen doch nur etwas vor!“ Seine Reaktion war wütend und erbost. „Rede keinen Blödsinn, wenn du dich nicht auskennst!“, entgegnete er mir scharf.

Von diesem Tag an beschloss ich, lieber nichts mehr zu sagen. Meine Fähigkeit, mehr zu sehen als andere Menschen, empfand ich als eine Last. Doch die Unterdrückung dieser Gabe war noch schlimmer. In den darauffolgenden Jahren ging ich meinen Wahrnehmungen aus dem Weg. Es waren die schwersten Jahre meines Lebens, und meine Gesundheit litt stark darunter.

Ich entwickelte Bulimie, trank zu viel Alkohol und bekam eine sehr schmerzhafte Gastritis. Nach jedem Essen krümmte ich mich vor Schmerzen. Dieser Punkt markierte den Beginn einer Wende in meinem Leben. Die Medikamente, die man mir verschrieb, halfen nicht. Innerlich wusste ich, dass ich diese Gastritis nicht mit Medikamenten heilen konnte. Also begann ich, mich intensiv mit Ernährung zu beschäftigen.

Ich heilte mich selbst von meiner Bulimie, suchte nach alternativen medizinischen Ansätzen und entschied mich, eine entsprechende Ausbildung zu machen. Um mir diese Ausbildung finanzieren zu können, arbeitete ich an den Wochenenden in einem Nachtlokal.

Im Rahmen dieser Ausbildung bot sich die Gelegenheit zu einer Reise nach Nepal und Tibet, an der ich teilnahm. In Nepal besuchten wir eine Klinik, in der wir eine Puls- und Antlitzdiagnose erhielten. Die Diagnose dauerte nur wenige Minuten, war jedoch so exakt, dass ich die empfohlenen Kräuter kaufte und sie über drei

Monate einnahm. Danach ging es mir deutlich besser, und die heftigen Beschwerden waren verschwunden.

Was mich noch lange begleitete, war eine Überempfindlichkeit meines Darms. Bis heute meiden ich bestimmte Nahrungsmittel, weil ich weiß, dass sie mir nicht guttun.

Über die Jahre hinweg und mit Beginn meiner Begleitung von Menschen lernte ich, wieder mehr und mehr auf diese innere Stimme zu vertrauen. Diese innere Stimme, die mir stets die Wahrheit sagt und mir tiefe Erkenntnisse sowie Einblicke in das Seelenwesen des Menschen und das Leben auf der Erde schenkt. Ich lernte, diese Wahrheiten so zu teilen und zu kommunizieren, dass die Menschen dafür empfänglich sind.

Genauso, wie diese Erkenntnisse und Einsichten für mich sehr hilfreich waren, so wünsche ich dir als Leser, dass sie auch dir dienlich sind. Dass sie dir helfen, dich selbst als Mensch und dein Leben besser zu verstehen und dich an das Geschenk und die Schönheit zu erinnern, die uns allen innewohnt. Und dass sie dir ein guter Wegweiser ins neue Zeitalter sind und dich sicher durch den Wandel in das neue Bewusstsein führen.

Bewusstwerdung - der Weg des Menschen

Warum gibt es uns Menschen überhaupt? Und warum erleben wir gerade diesen Wandel?

Durch mein Wirken und die Begleitung von Menschen über viele Jahre hinweg erhielt ich eine immer tiefere Einsicht in das Seelenwesen Mensch. Der Mensch ist ein zutiefst liebevolles, wunderschönes und kraftvolles Wesen. Allzu oft denken wir schlecht über uns selbst als Menschen, verstehen uns nicht, verstehen das Verhalten anderer Menschen nicht und neigen dazu, all das, was wir nicht verstehen, als unsinnig, narzisstisch, krankhaft oder dumm zu bezeichnen. Doch der Mensch ist weder unsinnig noch dumm. Alles, was er tut, entspringt einer tiefen Intelligenz. Jeder innere Prozess eines Menschen, mag er noch so unsinnig oder krankhaft erscheinen, birgt eine ganz natürliche, göttliche Intelligenz, wenn man genauer hinschaut.

Wir haben einfach verlernt, genau hinzuschauen. Wir erzählen uns lieber, dass wir dumm, machtlos, kriegerisch und grausam sind. Doch nichts davon entspricht wirklich der Wahrheit.

Aber was ist die Wahrheit? Warum gibt es uns Menschen überhaupt? Und welchen tieferen Sinn haben schmerzvolle Erfahrungen?

Der Ursprung allen Seins ist die göttliche Quelle. Sie ist pure Liebe und Bewusstsein, sich ihrer Liebe und Schöpferkraft vollkommen bewusst. Sie ist das Universum und jene Energie, die alles Natürliche und Lebendige im Universum belebt. Sie ist der Atem des Lebens, der unsere Körper nährt, selbst dann, wenn wir schlafen. Aus ihr werden Seelen geboren, Lichtwesen, erschaffen von der göttlichen Quelle. Jede Seele ist ebenfalls pure Liebe und Bewusstsein. Doch zu Beginn ihrer Reise ist eine Seele sich ihrer Liebe, ihres göttlichen Bewusstseins und ihrer Schöpferkraft noch nicht bewusst. Sie ist unbewusst, wie ein Kind, das einfach ist, was es ist, weil es nichts anderes kennt.

Und so wird die Seele auf eine Reise geschickt, um sich selbst zu erfahren und sich ihrer Liebe, ihres göttlichen Ursprungs und ihrer

schöpferischen Kraft bewusst zu werden. Der Weg dieser Reise führt von der Unbewusstheit zur Bewusstheit. Denn das ist der Wunsch der göttlichen Quelle: dass sich all ihre Kinder ihrer Herkunft, ihres Ursprungs und ihrer eigenen Göttlichkeit bewusst werden. Dass sie erwachsen werden und sich selbst als Schöpfer ermächtigen. Schließlich sollen sie der Quelle von Angesicht zu Angesicht begegnen, auf Augenhöhe.

Bis es so weit ist, macht eine Seele unzählige Erfahrungen in verschiedenen Verkörperungen, auch als Mensch. Diese Erfahrungen dienen dazu, Erkenntnisse und Einsichten zu gewinnen, um das unbewusste Potenzial in die Bewusstheit zu bringen, ins Licht. Denn Licht steht für Bewusstheit, während der Schatten das Unbewusste symbolisiert. Jede Erfahrung, auch die schmerzvollen, hilft der Seele, sich mehr und mehr ihrer Liebe und Schöpferkraft bewusst zu werden und diese bewusst zu leben und zu verkörpern.

Daher schenkte die göttliche Quelle jeder Seele den freien Willen: „*Ich bin der Stoff, aus dem du gemacht bist, und ich stehe dir für alles zur Verfügung, was du erfahren möchtest. Du entscheidest, welche Erfahrungen du machen möchtest, nicht ich. Ich bin der Stoff, und du webst dir dein Leben. Bis du erkennst, dass du selbst der Schöpfer deines Lebens bist und bewusst wählst. Deine bewusste Wahl, deine bewusste Entscheidung, die Liebe und deine Schöpferkraft zu leben, erhebt dich in die Selbstermächtigung. So wirst du selbst zum Schöpfer, und wir begegnen uns von Angesicht zu Angesicht.*“

Deine Reise als Mensch dient deiner Bewusstwerdung. Sie dient dem Erkennen und Lernen, dem Erforschen und Entdecken deines Potenzials, deiner göttlichen Gaben und Fähigkeiten. Das Leben als Mensch auf der Erde ist die wohl schnellste und intensivste Schule des Bewusstseins, die es gibt. Kaum ein anderer Ort im Universum bietet eine so tiefgreifende und umfassende Entwicklungsmöglichkeit wie die Erde.

Das ist auch der Grund für den Wandel, den wir derzeit auf der Erde erleben. Die Erde hebt ihr Bewusstsein an und damit das Bewusstsein aller Wesen, die auf ihr leben. Immer mehr Menschen erinnern sich durch diesen Bewusstseinswandel an ihre göttliche Herkunft. Immer mehr Menschen erwachen aus der Matrix der dritten Dimension und durchschauen die künstlichen Konstrukte

und Machtspielchen, die Teil dieser Matrix sind. Immer mehr Menschen entwickeln Hellsinne und eine erweiterte Wahrnehmung. Unsere Seelen haben sich entschieden, diesen Bewusstseinssprung mitzuerleben und mitzugestalten.

Ich gratuliere dir von Herzen zu diesem Weg, den du gewählt hast. Denn es ist der Weg der Meisterschaft.

