Andrea Schmitz-Dohnal

LICHTVOLLE WERKZEUGE

Wenn dein Leben neue Wege sucht

46 lichtvolle Werkzeuge für innere Wandlung

EIN SPIRITUELLES

PRAXISBUCH

FÜR JEDEN TAG



Inhaltsverzeichnis

Vorwort 6
Die schöpferische Kraft von Wort und Geist 8
Einleitung 11
Grundlagen der geistigen Arbeit 12
Mit den Lichtvollen Werkzeugen arbeiten 14
Dein persönlicher Schöpfungsraum 20
01 Vertrauensmünze 26
02 Schutz-Ei 31
03 Kelch der göttlichen Stärkung 35
04 Heiliger Boden 39
05 Mantel der Gnade 43
06 Elfenapotheke 47
07 Kristallhöhle 51
08 Stein der Kräfte 55
09 Schneefall der Stille 59
10 Wolkenbett 63
11 Wasserfall der Reinigung 67
12 Magnet der Befreiung 73
13 Lichtsturm 77
14 Tür zur Vergangenheit 81
15 Schale der Tränen 85
16 Rauch des Friedens 90
17 Schwert der Trennung 94
18 Fegefeuer der Erneuerung 99
19 Schale der Wandlung 103

20 Morgentau des neuen Tages 108
21 Gong der Wende 112
22 Spiegel der Seele 117
23 Rosarote Brille 122
24 Baum der Weisheit 126
25 Schwert der Wahrheit 130
26 Steintafeln der Lebensgesetze 134
27 Siegel der Entscheidung 139
28 Talisman des Mutes 145
29 Sternenkompass 149
30 Segel des Aufbruchs 153
31 Himmelsleiter 157
32 Goldene Kugelbahn 161
33 Feder der Schöpfung 165
34 Nest des Werdens 170
35 Stab der Verzauberung 176
36 Glaskugel der Zukunft 180
37 Brücke der Verbindung 185
38 Herzensband 191
39 Lagerfeuer der Gemeinschaft 195
40 Waage des Ausgleichs 199
41 Himmlische Symphonie 204
42 Ring der Heimkehr 208
43 Blüte der Heiterkeit 212
44 Regenbogen der Fügung 216
45 Baum der Reife 221

46 Truhe der goldenen Ernte 226
Übersicht Lichtvolle Werkzeuge 231
Ergänzende Testmethoden 236
Nachwort 239
Stichwortverzeichnis 240
Danke 242
Über die Autorin 243
Lebenskraft-Symbole – das Praxisbuch 245
Lebenskraft-Symbole – das Kartenset 246

Vorwort

Als ich KristallLicht Publishing gründete, wollte ich meiner geistigen Arbeit ein Zuhause geben. Einen Ort für Bücher, Karten und begleitende Angebote, die Menschen auf ihrem persönlichen Entwicklungsweg unterstützen und sie ermutigen, ihrer eigenen Wahrnehmung zu vertrauen.

Seither ist vieles in einem Tempo gewachsen, das mich selbst überrascht. Ideen nehmen Gestalt an, neue Projekte entstehen, und immer deutlicher wird, wie die einzelnen Angebote miteinander verbunden sind. Ich freue mich, Erfahrungen aus meiner Arbeit weiterzugeben und für andere Menschen zugänglich zu machen.

Mit „Lebenskraft-Symbole“ ist mein erstes spirituelles Praxisbuch erschienen. Nun hältst du mit „Lichtvolle Werkzeuge“ mein zweites Buch in Händen. Es öffnet einen weiteren Zugang zu jener geistigen und energetischen Arbeit, die mich seit vielen Jahren begleitet.

Einige der Werkzeugbilder dieses Buches verwende ich seit Jahren in meinen Sitzungen mit Klienten. Andere sind neu hinzugekommen. Immer wieder erlebe ich dabei, wie ein Bild einen geistigen Vorgang verständlich macht und Menschen hilft, selbst daran mitzuwirken. Ein Werkzeug hat eine Form und eine Aufgabe. Wir können es in unserer Vorstellung in die Hand nehmen und damit etwas tun. Diese einfache Verbindung von Bild und Handlung möchte ich dir mit diesem Buch näherbringen.

Aus dem Wunsch, die Inhalte meiner Bücher auch gemeinsam zu erforschen und anzuwenden, ist die KristallLicht Academy entstanden. Hier werden die Themen aus Büchern und Medien in Workshops lebendig. Es gibt Raum zum Ausprobieren, für Fragen, für Austausch und für die Vertiefung eigener Erfahrungen. Dabei möchte ich dich

begleiten, deinen persönlichen Zugang zu entdecken und das Gelernte in deinen Alltag mitzunehmen.

Beginne mit einem Werkzeug, das dich anspricht, und probiere seine Anwendung aus. Die Anleitungen führen dich Schritt für Schritt durch die Übungen, auch wenn du bisher noch nicht mit inneren Bildern gearbeitet hast.

Ich möchte dir auch ans Herz legen, ein Tagebuch über deine energetische Arbeit zu führen. Halte fest, mit welchem Werkzeug du gearbeitet hast, was du dabei erlebt hast und welche Bilder, Gefühle oder Botschaften aufgetaucht sind. Diese Erfahrungen sind einmalig. Auch wenn sie uns im Moment tief berühren, verblassen viele Einzelheiten mit der Zeit.

Deine Aufzeichnungen bewahren diese Erinnerungen. Manche Botschaft erschließt sich erst später oder gewinnt durch neue Erlebnisse eine weitere Bedeutung. Selbst nach Jahren kann es wertvoll sein, sie wieder zu lesen und dich daran zu erinnern, was dir damals begegnet ist.

Ich selbst bleibe dabei eine Forschende. Die Zusammenarbeit mit der geistigen Welt, meine eigenen Erfahrungen und die Begegnungen mit Menschen eröffnen mir immer wieder neue Fragen und Möglichkeiten. Deshalb freue ich mich auch über Rückmeldungen zu deiner Arbeit mit den Lichtvollen Werkzeugen. So erfahre ich, wie du die Werkzeuge anwendest und was du dabei erlebst.

Ich wünsche dir Freude beim Entdecken, Vertrauen in deine Wahrnehmung und viele bereichernde Erfahrungen. Möge dieses Buch dich darin unterstützen, deine schöpferische Kraft kennenzulernen und bewusst mit ihr zu arbeiten.

Andrea Schmitz-Dohnal

Einleitung

Spiritualität darf leicht sein

Die Lichtvollen Werkzeuge laden dich zu einem spielerischen Zugang zur geistigen und energetischen Arbeit ein. Ihre Anwendung darf Freude machen. Du darfst neugierig sein, ausprobieren und dich überraschen lassen.

Vielleicht erinnerst du dich daran, wie du als Kind gespielt hast. Ein Stock wurde zum Zauberstab, unter einem Tisch entstand eine Höhle, und in deiner Vorstellung wurden ganze Welten lebendig. Du hast ihnen eine Form gegeben und darin gehandelt. Diese Fähigkeit kannst du bei der Arbeit mit den Lichtvollen Werkzeugen wiederentdecken.

Dein inneres Kind darf hier mit seiner Fantasie, seiner Neugier und seiner Leichtigkeit voll zum Zug kommen. Begegne einem Werkzeug im Geiste und lerne es kennen. Je nach seiner Form kannst du es in die Hand nehmen, vor dir entstehen lassen oder dich hineinbegeben. Lass dich auf die Bilder und Handlungen ein und beobachte, was sich entwickelt.

Mir ist wichtig, die Schwere aus der Spiritualität und aus dem Umgang mit der geistigen Welt zu nehmen. Spiritualität darf einfach, verständlich und mitten im Alltag lebendig sein. Mit der Zeit kann eine Vertrautheit entstehen, durch die der Austausch mit deiner geistigen Begleitung ganz selbstverständlich wird.

Auch in dieser Leichtigkeit haben Wertschätzung und Ehrfurcht ihren Platz. Du kannst Freude an der Anwendung haben und zugleich tief berührt sein von dem, was geschieht. Staunen, Dankbarkeit und ein achtsamer Umgang mit deinen Erfahrungen gehören für mich ebenso dazu.

Grundlagen der geistigen Arbeit

Mein Gottesverständnis

Gott ist für mich der Urschöpfer allen Seins. Du kannst dafür auch einen anderen Namen verwenden, etwa Quelle, Schöpfer oder universelle Intelligenz. Entscheidend ist dein persönlicher Zugang.

Ich verstehe Gott als in allem gegenwärtig, auch in uns selbst. Wir sind Teil dieser göttlichen Schöpfung und können uns bewusst für das Wirken Gottes in unserem Leben öffnen. Gott geht über die Namen und Vorstellungen hinaus, mit denen wir ihn zu beschreiben versuchen.

Wenn ich vom universellen Bewusstsein spreche, meine ich eine göttliche Bewusstseinsebene. Sie ist in meinem Verständnis nicht von Gott getrennt.

Die geistige Welt

Mit der geistigen Welt meine ich Ebenen und Wesen, die wir nicht mit unseren gewöhnlichen körperlichen Sinnen wahrnehmen. Dazu zählen für mich beispielsweise Geistführer, Engel und Naturwesen.

Der Austausch kann sich durch innere Bilder, Worte, Gedanken, Gefühle, körperliche Empfindungen oder ein unmittelbares Wissen zeigen. Jeder Mensch erlebt diesen Zugang auf seine eigene Weise.

Geistführer und geistiges Team

Ein Geistführer ist ein persönlicher geistiger Begleiter. Wenn mehrere Begleiter zusammenwirken, spreche ich von einem geistigen Team.

Vielleicht nimmst du eine Gestalt, eine Farbe oder eine vertraute Erscheinung wahr. Vielleicht spürst du lediglich eine Energie oder weißt um die Anwesenheit deiner Begleitung. Du musst weder Namen kennen noch deine Begleiter sehen können, um sie um Unterstützung zu bitten.

Die Verständigung entwickelt sich auf eine Weise, die zu dir passt. Regelmäßiger Austausch kann dir helfen, diese Sprache kennenzulernen, mit der sie dich erreichen wollen. Geistige Begleiter haben unterschiedliche Aufgaben und sind in meinem Verständnis weder allwissend noch unfehlbar. In verschiedenen Lebensphasen können neue Begleiter dazukommen.

Du kannst um eine liebevolle Begleitung bitten, die in reiner Absicht unter göttlicher Führung und zu deinem höchsten Wohl mit dir arbeitet.

Achtsamkeit und Eigenverantwortung

Arbeite mit einer klaren, liebevollen Absicht und achte darauf, wie du dich während und nach einer Übung fühlst. Lass dir Zeit, deine Erfahrungen einzuordnen. Prüfe selbst, was sie für dich bedeuten, und entscheide eigenverantwortlich, wie du damit umgehen möchtest.

Wie du die Wirkung der Werkzeuge erlebst, ist individuell. Manches nimmst du unmittelbar wahr, anderes erschließt sich dir erst mit der Zeit und durch wiederholte Anwendung.



Vertrauensmünze

Was das Werkzeug schenkt

Vertrauen · Halt · Zuversicht · Sicherheit · Gehaltensein

Hilfreich bei:

Unsicherheit · Zweifeln · Zukunftssorgen

Kraftworte

Die Münze liegt in meiner Hand.
Ich finde meinen Halt in mir.

Ich bin mein Anker.
Mein Vertrauen trägt mich.

Ich bin mein Anker.
Ich vertraue auch im Ungewissen.

Ich bin mein Anker.
Im Wandel bleibe ich mir treu.

Ich bin mein Anker.
Ich gehe weiter, Schritt für Schritt.

Mein Vertrauen reicht
noch weiter als mein Blick.

Ich bin mein Anker.
Ich bin mein Halt.

Beschreibung

Die Vertrauensmünze ist ein kleiner Begleiter, den du bei dir tragen kannst. Der Anker auf ihrer Oberfläche erinnert dich an deinen inneren Halt. Solange du sie bei dir trägst, bleibt dein Vertrauen bei dir. Sie strahlt ihre Energie in dein ganzes energetisches Feld aus.

Du musst noch nicht wissen, wie etwas ausgeht, um deinen nächsten Schritt zu gehen. Dein Vertrauen darf weiter reichen als dein Blick. Gerade wenn sich vieles verändert, hilft dir die Münze, in deiner Mitte zu bleiben und über Unsicherheiten hinweg zu handeln.