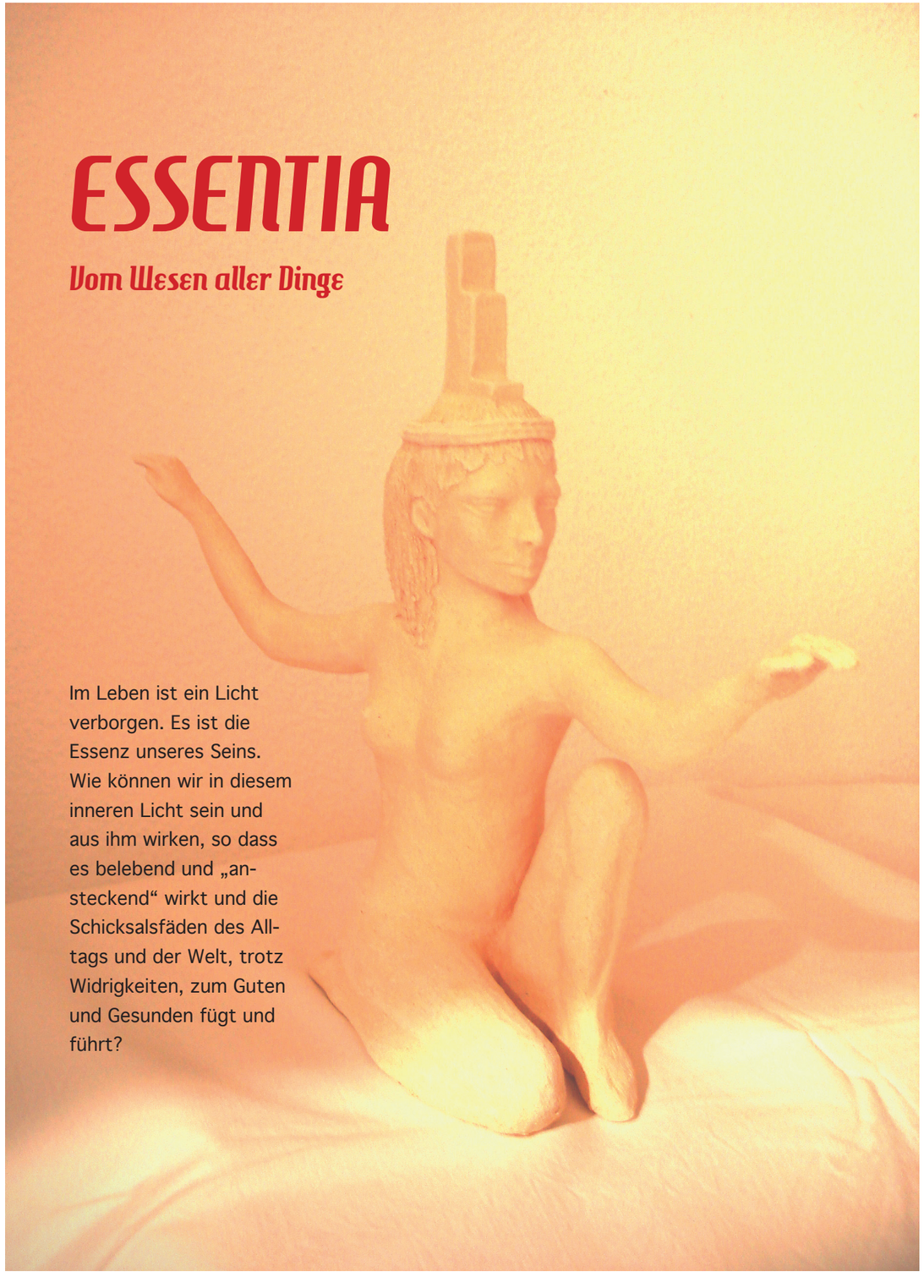


Lichtforum und Lichtfokus

Das Magazin Lichtfokus feiert 2022 sein 20jähriges Bestehen und wählte als Thema dieses Jahres „Essentia“, denn dies ist das Wichtigste im Leben: sich auf das Essenzielle auszurichten, immer und heute – angesichts der Weltlage voller Herausforderungen und zunehmender Turbulenzen – erst recht. Reindjen Anselmi gründete diese Zeitschrift Anfang 1999 mit dem Namen „Lichtforum“ und gab sie im Assunta-Verlag bis Ende 2002 heraus. Mit Herbert Reinig als Herausgeber konnte dieses Projekt einen fließenden Übergang finden und heißt seither Lichtfokus – Das Magazin für spirituelles Bewusstsein.

Ich erinnere mich gern an die Gespräche, Wanderungen und Meditationen mit Reindjen hoch über dem Calancatal, in Al Ronc bei Castaneda, dem Geburtsort des „Lichtforum“. Was damals als Zeitschrift zwei- und dreifarbig begann, war eine leuchtende Zündung, die geistig vorbereitend und grundlegend in die Schattentäler der heutigen Zeit hineinwirkt: Transformation, Lichtkörperprozess, Aufstieg.

Die Perspektive des Lichtfokus zeigt, dass die heutige Weltlage nicht die einzige Zeitlinie ist. Parallel dazu ist eine viel umfassendere Zeitlinie in Entfaltung, die komplett anderer Natur ist als jene, die wir sehen. Deshalb gibt es tatsächlich nichts Wichtigeres, als den Fokus beständig im Bewusstsein des Lichts zu halten! Es ist das Bewusstsein des Mutes, der Selbsterkenntnis und des Humors, d.h. auch der Fähigkeit, über sich selbst lachen zu können, und des Friedens und der Freiheit. Wir richten den Fokus auf die innere Realität, ohne die Realität der äußeren Welt zu ignorieren. Die himmlischen Lichtwirklichkeiten sind höchst real. Wir erfahren sie durch unsere Einfachheit und Ausrichtung im Leben, im Alltag, in der Meditation, im Gebet, in der Stille.

In Resonanz mit der Essenz

Als irdische Wesen sind wir ein Schwingungskörper und Klangkörper, und in unserer Essenz sind wir Bewusstsein. In der jetzigen Phase der Menschheitsentwicklung sind wir eben gerade dabei, uns auf eine höhere Spiralschleife im großen Spektrum des Aufstiegs einzustimmen. Dabei ist kaum zu vermeiden, dass diese Einstimmung ernste Prüfungen und Herausforderungen mit sich bringt, bevor die schöpferischen Ursprungsenergien wieder mehr und mehr in freier Resonanz im Menschen schwingen.
Die Menschheit hat viele störende und destruktive Technologien entwickelt, um die Materie zu manipulieren, aber die Elemente der Natur werden wieder in ihr Gleichgewicht zurückkehren. Zum Beispiel könnten starke Sonnenwinde Tausende von Satelliten außer Betrieb setzen. Ebenso braucht es relativ wenig, bis die heutige Form von Elektrizität nicht mehr funktioniert. Damit würden auch Kontrollmechanismen und der Elektrosmog wegfallen. Wenn die „höheren Gewalten“ aktiv werden, kann dies auch so gesehen werden, dass die Erde gereinigt und in ihrem großen Umschwung unterstützt wird. Wenn die Menschen den Weg der Höherschwingung verfehlen, müssen wir damit rechnen, dass die Erde sich selbst und auch uns Menschen schützt: vor uns selbst, vor der Gefährdung durch ungesunde Einflüsse, Technologien und spaltende Machenschaften.
Die makro- und mikrokosmischen Elemente sind also viel mehr als bloße „technische“ Funktionen. Sie sind vital, lebendig, wesenhaft. Sie folgen der großen, göttlichen Vision und reagieren auf das Bewusstsein der Menschen. (Während ich diese Gedanken schreibe, trippelt ein Marienkäfer flink auf den Tasten meines Laptops. Ich staune. So ein wundervolles Kleinjuwel: rot, rund und zart, mit vielen schwarzen Punkten. Das Glück ist mit uns, weil es in unserem Herzen ist, weil wir gegenwärtig sind.)

Präsenz & Fokus

In der eigenen Präsenz zu sein, darum geht es immer wieder neu. Die eigene Präsenz ist das größte „Präsent“, das eigentliche Geschenk, das wir uns selbst und dem Leben schenken. Je mehr wir in der bewussten Erfahrung von uns selbst sind, desto unabhängiger sind wir von äußeren Faktoren. Unsere Zufriedenheit, Motivation und Freude werden dann nicht mehr durch äußere Resultate oder äußere Handlungen und Situationen bestimmt.
Wir verbinden uns immer mehr mit dem inneren Licht und gehen in Resonanz mit der Essenz. Wenn unser Denken und Handeln nicht innerhalb der bewussten Erfahrung unserer selbst stattfinden, sind sie mental konstruiert, und wir sehen uns nur noch in Projektionen. Im Sanskrit wird dies „māyā“ (Illusion) genannt. Denken und handeln wir in Einheit des inneren und äußeren Ich, wird unser Tun Freude, Glück und vor allem Stimmigkeit bringen.

Wenn wir uns auf unser Ursprungslicht besinnen, kann vieles heilen. Das Himmelreich ist nicht außerhalb, es ist nicht oberhalb, es ist in uns – in uns allen, es ist in der Schöpfung und ist die Grundlage aller Schöpfung.
Verbinden wir uns mit dieser inneren Essenz? Wo ist unser Fokus? Von welchen Faktoren lasse ich bestimmen, wohin ich meinen Fokus lenke? Energie folgt dem Fokus und wird zur Realität. Wir haben die volle Macht, den Fokus jederzeit zu ändern und neu auszurichten.

Die Ausdehnung des Lichts

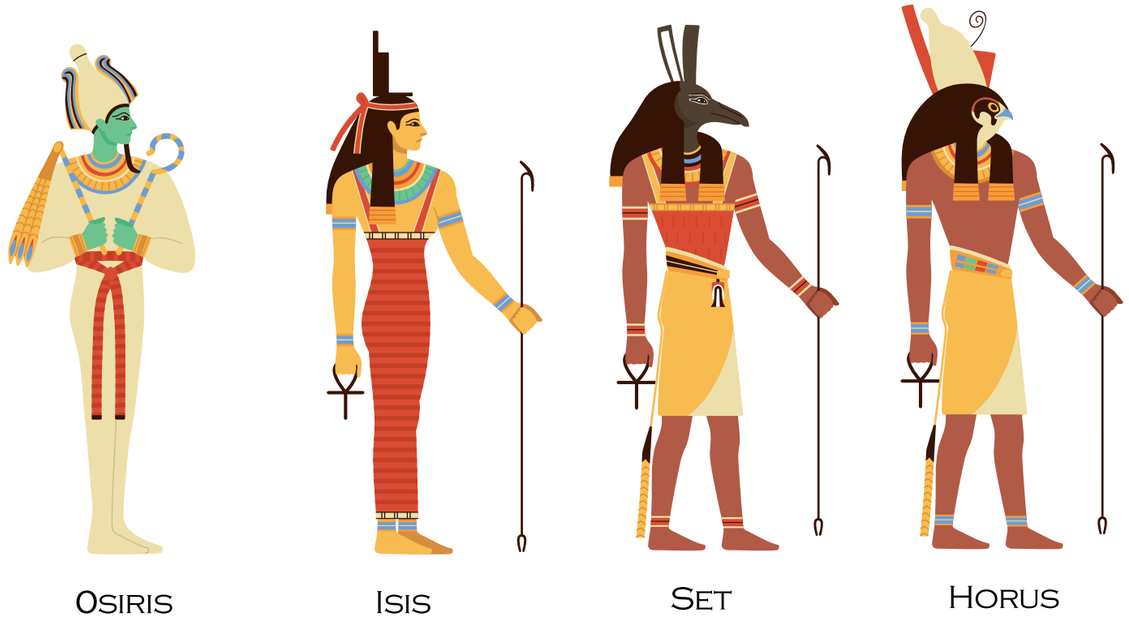
Als Jesus gefragt wurde: „Wann kommt das Reich Gottes?“, antwortete er:
„Das Reich Gottes kommt nicht so, dass man es beobachten könnte; auch wird man nicht sagen: Siehe hier! Oder: Siehe dort! Denn siehe, das Reich Gottes ist mitten unter euch / ist in euch.“ (Lk 17,20-21)

Was hier als „Reich Gottes“ bezeichnet wird, ist die Essenz allen Seins. Mythisch könnten wir sie als Göttin Essentia bezeichnen, denn sie ist eine Wesenheit und alles verbindende, alles belebende Einheit. Essentia liegt gleichsam allen Formen inne. Essentia schwingt in jedem Atemzug, in der Natur, im Wesen des Klangs, in der Sprache und Kunst und in Meditation. Das Wesentliche ist das Wichtigste.
Die Verbindung mit Essentia bewirkt einen Shift ins Glück, der Freude initiiert.
Essentia ist unaufdringlich, ungebunden, grenzenlos.
Essentia schwingt im Rhythmus der Schöpfung. Sie ist die Göttin der Poesie, der Musik und Harmonie.
Essentia ist praktisch, konkret und erlebbar. Wenn sie Schönes berührt, enthüllt sie dessen Schönheit. Wenn sie Schmerzhaftes berührt, verwandelt und heilt sie es.
Essentia bringt das Gute in Erfüllung.
Essentia ist Heilerin, Künstlerin und Priesterin.

Essentia im Mythos von Isis und Osiris

Wenn in religiöser Sprache gesagt wird, dass Gott die Welt erschaffen hat, sagt die mythische Sprache, dass das Licht sich in die Form begibt und „Form annimmt“. Die Form ist kleiner als die Ausdehnung des Lichts.
Der ägyptische Mythos von Isis und Osiris erzählt, wie die Gottheit Osiris sich in die Form und von der Form in die große Spaltung und Zerstückelung begeben hat.
Über dramatisches Leid und zutiefst empfundene Trauer verhilft die Liebe in der Gestalt von Isis dem verlorenen, zerstückelten Osiris durch Erkennen, Ausdauer und Weisheit zur heilenden Ganzheit zurück.
Der Mythos ist uralt und immer aktuell. Er zeichnet ein Bild des inkarnierten Menschen und lädt zum Kontemplieren und Reflektieren ein. Er spricht Lebensdimensionen an, die heute wie damals wirksam sind. Wir sind auf dem Weg von der Spaltung und Zerstückelung zurück in die heilende und heilige Ursprungsenergie unserer Ganzheit.

Die Gottheiten Isis und Osiris brachten dem ägyptischen Volk lichtvolles Wissen, Freude, Wohlstand und Schönheit. Im Horuskind sind deutliche Parallelen zum Christuskind erkennbar.
Isis galt als Gottesmutter und Sonnenmutter, als Priesterin und Königin der Himmel, der Meere, als Göttin der Liebe und der heilenden Magie.
Osiris war gemäß der altägyptischen Schöpfungsgeschichte der Sohn von Geb (Erde) und Nut (Himmel). Zusammen überbrachten Isis und Osiris den Ägyptern die lebendigen Gesetze der schöpferischen Wahrheit und Ordnung. Sie lehrten in der Verbindung der königlichen und priesterlichen Funktion die Wege der harmonischen Entwicklung. >>> *S. 27*



Exkurs: Von der Spaltung zurück in die Ganzheit

Seth, der Bruder des Osiris, lässt heimlich die Körpermaße des Osiris nehmen und baut genau nach seinen Proportionen einen Sarg. Dann veranstaltet er ein Festmahl, zu dem er 72 Freunde einlädt.
Als die Truhe aus Zedernholz von allen bewundert wird, sagt Seth, er werde sie demjenigen schenken, dem sie präzise passe. Jeder legt sich hinein, aber bei keinem entspricht das Körpermaß genau der inneren Größe der Truhe.
Osiris betrachtet das Geschehen mit reinem Bewusstsein. Kraft seines Herzens prüft er, ob er in diesen Sarg steigen soll oder nicht. Er erkennt die dunkle Absicht des Seth, und in seiner inneren Schau sieht er den Abstieg des göttlichen Lichts bis zum tiefsten Punkt der Finsternis als die einzige Möglichkeit, das Wirken des Seth zu überwinden, indem die Seelenstrahlen aus der Spaltung und Trennung wieder mit der Ganzheit, der ewigen Essenz, verbunden werden.
Osiris erhebt sich langsam und richtet seine leuchtend klaren Augen ein letztes Mal auf Seth und dessen 72 Verbündete. Beinahe schwebend legt er sich in den perfekt passenden Schrein. Wissend, was kommt, legt er seine Arme überkreuzt auf sein von Liebe erfülltes Herz. In der linken Hand hält er den Krummstab, in der rechten den Wedel. Die silberweißen Kultgegenstände künden von einer Zeit, in der die Mond- und Sonnenkräfte, der intuitive und der analytische Geist, wieder als Einheit in der Seele der Menschen erstrahlen werden.

Osiris liegt im Schrein und nimmt den Blick in sich zurück zum heiligen Licht seines innersten Selbst. Er schließt langsam die Augenlider. Seth und seine 72 Gehilfen stürzen heran und legen den Deckel auf den Kasten, versiegeln ihn mit flüssigem Blei und werfen den Kasten in den Nil, der ihn in das Meer hinausträgt. Der Kasten treibt bis an das Ufer des Libanon. Dort wird er von einem Akazienbaum umwachsen, der durch die ungeheure ätherische Kraft des eingeschlossenen Gottes die Form einer prächtigen Säule annimmt.
Der phönizische König Malkandros entdeckt diese Säule und lässt sie in seinem Palast aufstellen, ohne zu ahnen, wen diese Säule umhüllt.
Isis, auf der Suche nach ihrem Gemahl, wird als Amme im Palast aufgenommen und findet unter dramatischen Umständen Osiris.
Sie stimmt die Totenklage an und verbirgt den Kasten in einem Dickicht. Seth findet ihn und kehrt mit dem Raub nach Ägypten zurück. Dort zerstückelt er den Leichnam des Gottes in vierzehn Stücke und wirft sie alle in den Nil. Isis sucht durch alle sieben Mündungen des Nils. Dreizehn Teile findet sie. Der „männliche Phallus“ aber war vom Nil in das Meer getragen worden, wo ihn Fische verzehrten.
Isis gelingt es, auch diesen letzten Teil zu finden: das Männliche, das Proaktive, das göttliche Sonnenprinzip. Aus der Vereinigung von Isis und Osiris kam Horus zur Welt, das Sonnenkind, das „innere Kind“, der erleuchtete Aspekt in uns.

In fünf Welten

Wir Mensch leben mindestens in fünf Welten gleichzeitig. Wir leben in der Welt des Körpers und der Sinne mit all den Körperempfindungen und physischen Erfahrungen, in der mentalen Welt (Welt der Gedanken), in der Welt der Emotionen, in der Welt der Seele und in der Welt des rein-geistigen Bewusstseins. In der seelischen Welt sind die reinen Gefühle.
Das geistige Bewusstsein ist außerhalb des Messbaren, es ist unabhängig von Raum und Zeit. Der Mensch ist mehr als ein Körper. Gemäß der altägyptischen Lehre hat jeder Mensch Ba (Seele/Geist) und Ka (Äther, Lebenskraft) und Mer (Herz). Mer steht für die Liebe, für das Empfangen und Senden, für das Unterscheiden und Entscheiden.

Wenn die Einheit von Körper, Seele und Geist lebendig fühlbar präsent ist, sind wir in der vertikalen Harmonie von Mer, Ka, Ba. Merkaba ist unser Lichtkörper, und über den Lichtkörper sind wir verbunden mit unseren Raumgeschwistern, den Lichtwesen im multidimensionalen Kosmos.
Auf der geläuterten Erde werden wir auch zurückfinden zur ursprünglichsten und höchsten aller Technologien, zur Lichttechnologie des einen, freien, reinen Geistes.
Diese „freie Energie“ ist die Technologie der Raumgeschwister. Sie ist ein himmlisch gehütetes Gut, des Heiligen im Miteinander, der Liebe in vollkommener

Übereinstimmung mit der göttlichen Ordnung der Schöpfung, des Kosmos.
Nachdem sich mir mein Lichtkörper wiederholt spontan in Meditation fühlend gezeigt hatte, malte ich die Körper, in die wir geboren sind, in zwei Gemälden namens „Sterngeboren“.
Wir sind aus dem Licht unserer Herkunft geboren. Das Licht unseres Ursprungs ist immer mit uns. Es ist der innere Kompass und die Navigation. Es rührt uns an und führt uns. Es nährt und stärkt uns essenziell.

Im Kern geht es immer darum, den Weg zurück zu sich selbst zu finden. Denn so oft, im Alltag, inmitten all der Dinge und Ereignisse und Beziehungen, fühlen wir uns außerhalb von uns selbst. Die Entfernung von sich selbst ist schmerzhaft. Auf der innersten Ebene haben wir uns von unserer wahren Natur entfernt.
Unser Ziel ist es, Mittel zu finden, die es uns ermöglichen, zurück in unsere wahre Tiefe und Natur zu kommen und uns ganz mit ihr zu identifizieren, denn sie ist es, was wir in unserer ewigen Essenz sind.

Quinta Essentia

Die Quinta Essentia ist das Wesentliche, das Eigentliche, die Schlussfolgerung dessen, um was es wesenhaft geht. Die Quintessenz!
„Quintessenz“ ist ursprünglich ein Begriff aus der pythagoräischen Schule. Quinte bedeutet „das Fünfte“. Der fünfte Ton unserer abendländischen Tonleiter ist das Sol, das namentlich auf die Sonne hinweist, auf das Lichtvolle, den Christos, das Urbild des Menschen.

Pythagoras lebte für eine lange Zeit in den ägyptischen Mysterienschulen. Er brachte Teile dieses unglaublich tiefen Erfahrungswissens im Alter von 54 Jahren als erster aus den inneren Tempeln nach außen in die Welt.
Die Griechen nahmen seine feinen und tiefbegabten Belehrungen mit Wohlwollen auf. Pythagoras hörte die Sphärenklänge des Kosmos. Er vermochte den magisch orientierten Griechen die Gesetzmäßigkeiten der Schöpfung, der Geometrie (Gaia-Metrie, „Maße der Erde“) und der Mathematik logisch und praktisch nachvollziehbar nahezubringen. Pythagoras schaffte Wissen. Er brachte den Griechen Wissenschaft im ursprünglichen Sinne.

Nebenbei erwähnt: Pythagoräer war bis ins 19. Jahrhundert der Begriff für Vegetarier. Vielleicht gehörte auch ich einmal zu ihnen, nicht nur, weil ich auf wundersame Weise den Spuren von Pythagoras in Griechenland nachgegangen bin, sondern auch, weil ich mich schon als Kind mit Entschiedenheit weigerte, Tierfleisch zu essen.
Meine Mutter brachte mich deshalb zum Arzt, um abzuklären, was beim jüngsten ihrer drei Kinder nicht stimmt. Glücklicherweise sah der Arzt darin kein Problem und konnte meine Mutter beruhigen. Das Gefühl für die Tierwesen ließ mich bereits als Kind so eindeutig Stellung nehmen. Den Geruch aus der Küche nahm ich aus der Perspektive des Opfers wahr. Es war keine Ideologie. Keine ökologisch-politische Theorie. Kein Trend. Es war ein Gefühl. Reines Mitgefühl.
Die Zellen des Körpers spüren und antizipieren. Sie nehmen wahr. Sie erinnern sich fortwährend an ihr Urbild, an das Licht, aus dem sie kommen und schwingen. Die Zellen und die DNS der organischen Welt sind von irdischer und höherer Natur. Es besteht kein Grund zur Optimierung und Manipulierung des menschlichen Erbgutes. Unser Erbgut ist gut …

„Die Schule von Athen“, ein Fresko des Malers Raffael, Foto: Igor - stock.adobe.com

Der Lebensatem

Die Atmung gibt Antwort darüber, inwiefern wir den Gedanken und Emotionen Macht über uns geben. Emotionen sind Indikatoren, die uns anzeigen, dass etwas unseren Weg spürbar gekreuzt hat. Sie widerspiegeln sich im Atem. Der Atem transportiert die Bewegung im Körper. Emotionen werden dann zu einem Problem, wenn sie uns bestimmen.
Wenn wir Emotionen verdrängen oder aber zelebrieren und uns darin verlieren, kann uns das enorm viel Lebensenergie kosten (E-motion = Energie in Motion).
Viele Probleme und Krankheiten haben mit ungelösten Emotionen zu tun. Das Schicksal weist uns den Weg und lehrt uns. Ziel des menschlichen Lebens ist die göttliche Liebe. Sie ist keine Emotion. Sie ist ein seelisch-geistiges Gefühl. Reine Gefühle im Licht der Liebe sind wie Flügel, die uns tragen im kosmischen Wind.
In welchem Wind möchte ich segeln? Durch welche Böen fliege ich eben? Das Leben hat eine doppelte Flugrichtung: eine nach innen und eine nach außen. In der Gleichzeitigkeit von Innen und Außen dürfen wir uns lebenslang neu erproben und uns selbst tiefer und tiefer finden und erkennen. Das ursprüngliche Wesen aller Dinge, ihre Essenz, ist aus Licht geborene Liebe.

Lichtgeburt der neuen Erde

Die Erde, unseren Planeten, nennen die Urvölker mit liebevollem Respekt Mutter Erde. Sie ist die Mutter der irdischen Schöpfung, die Mutter der Natur. Seelisch-geistig ist sie, als weiblicher Aspekt Gottes, eins mit dem All, mit dem Alleinen, mit Gott.
Die Menschheit ist Teil der Erde, unabhängig davon, ob sie ihre Teilhaftigkeit anerkennt oder nicht. Die Menschheit ist größer als jene Menschheit, die jetzt auf Erden ist.
Das Kollektiv der Menschheit ist sehr alt. Die Menschheit beinhaltet die Gesamtheit der für uns seit dem Urbeginn kaum vorstellbar langen Zeitlinie.
Die Mutter Erde lässt in ihrer Allliebe ihr Licht in den multidimensionalen Raum der Schöpfung klingen. Sie umhüllt die Menschheit, um alles zu berühren, zu stärken und in das Liebesbewusstsein einzuladen.
Unsere Körperzellen sind mit ihr in Resonanz.
Wie ist es mit unserem Bewusstsein? Das Menschsein darf kein Weg der Gleichgültigkeit sein. Illusion und Destruktion treten heute deutlich hervor und rufen nach Richtigstellung, denn jetzt ist ein neues Weltalter im Begriff, geboren zu werden.
Wir sind kosmische Menschen auf einer himmlischen Erde.
Wir sind viel mehr als die Rollen, die wir spielen, und die Formen, in die wir uns „einlassen“. Wir sind nicht unsere Gedanken und Emotionen. Wir haben sie, aber wir sind sie nicht, auch dann nicht, wenn die Welt uns darauf reduziert und wir uns darin binden.
Wenn irdische Gesetze gebrochen werden, wirken die höheren, universellen Lebensgesetze immerwährend und unumgänglich weiter.
In den turbulentesten und dunkelsten Zeiten der Menschheitsgeschichte lebten bekannte und unbekannte Persönlichkeiten auf der Erde, die im Frieden zentriert waren und dem Leben und Gott vertrauten.

Gebet und Meditation

Friedensgebete und Friedensmeditationen sind wirksam. Sie führen in die Einfachheit und innere Geborgenheit. Das ist keine Weltflucht.
Wir leben in der Welt, aber wir gehen nicht in fremde Programme. Wir bleiben achtsam in den täglichen Entscheidungen, worauf wir unser Bewusstsein richten und welche Art von Nachrichten wir hören.

Unzählig viele Menschen leben bewusst im Geiste der Meditation und des Gebetes: Menschen rund um die Welt und die „früheren“ Menschen, die jetzt in den Himmeln sind, zusammen mit anderen himmlischen Wesen.
Wir wenden uns dem essenziellen Wesen aller Dinge zu, dem, was den Sinn des Lebens ausmacht. Es ist Zeit, uns aufzurichten und uns im Licht des Friedens zu erheben.

Der göttliche Kern jedes Menschen ist immerwährend in jedem Menschen präsent. Ziel der Meditation ist es, in unserer wahren Natur anzukommen und uns wieder mit ihr zu identifizieren, denn sie ist, was wir sind.
In der liebvollen Ausrichtung erwirken wir gemeinsam ein heilsames Lichtfeld, geführt und getragen von den himmlischen Kräften.
Das Licht im Äther gestaltet die Elementarkräfte neu. In stiller gemeinsamer Präsenz nehmen wir teil, weil wir Teil davon sind. In der Meditation kann sich dies uns offenbaren.
Wir fühlen die Verbundenheit allen Lebens in allen Dimensionen, von den Elementen und Elementarwesen bis hin zu den kosmischen Wesen. Reine Dankbarkeit und Vertrautheit.
Meditation ist zugleich Heil- und Friedensmeditation. Das Wesentlich ist nicht machbar. Es geschieht von selbst, in liebevoller Einfachheit.
Die Liebe choreografiert die Resonanz durch alle Ebenen des Zusammenwirkens, in den Himmeln und auf Erden.

Silvia Siegenthaler
www.introvision.ch
Buch:
„Meditation - Verbindung mit der inneren Quelle“
Statue „Isis“ S. 22 und alle gemalten Bilder von Silvia Siegenthaler