



Leitfaden

# WUNDER DER MUSIK

Anja Staudinger

PDF

## Kurze Übersicht der Reihenfolge im Leitfaden

1. Herzlich Willkommen zu deinem Selbstaussdruck in der Bewusstseinswoche
2. Ablauf
3. Du bist der wichtigste Mensch
4. Sonstiges und weiteres

## Herzlich Willkommen zu dem Wunder der Musik in Deiner Bewusstseinswoche

Es ist eine ganz besondere Freude, dass Du mit dabei bist und wir diesen Weg gemeinsam gehen. Du nimmst Dir Zeit für Dich und das ist wunderbar!

Zunächst die Frage: Was hat die Musik mit dem Bewusstsein zu tun? Was erwartet Dich in dieser Woche? Letztendlich begegnest Du Dir selbst, genau an dem Punkt, der für Dich gut und richtig ist. Die Begegnung mit Dir selbst in Verbindung mit der Umgebung, ist der Impuls für eine tiefe Transformation, die immer wieder in eine höhere Ordnung, in Deine lichtvolle Vollkommenheit führt. Dabei ist die Erkenntnis, dass Musik heilsam, unterstützend und transformierend ist, vielleicht schon bekannt oder auch neu. Doch das ist nicht so entscheidend, wie die Erkenntnis, dass Du selbst Klang bist, weil die Welt Klang ist und Du entstanden bist aus diesem Urton des Kosmos. Was bedeutet das für Dich?

Es ist egal, ob Du zum ersten Mal von den der Energie, den Schwingungen oder Chakren und ihre Verbindung zu den Tönen hörst. Vielleicht setzt Du Dich auch schon längere Zeit mit diesen Themen auseinandersetzt, dennoch ist es immer heilsam und spannend in sich hinein zu hören. Es kommen immer feinere, neue und ganzheitlichere Sichtweisen dazu oder es zeigen sich möglicherweise sogar neue Anteile von Dir, die Du noch gar nicht kennst. Einfach, weil Du dem jetzt Raum gibst und gestaute Energie wieder in Bewegung kommen darf.

**Was hat das Bewusstsein mit der Musik, Deinem kosmischen Selbst und den Chakren zu tun?**

In dieser Woche schauen wir uns an, welche Wirkung Musik auf unser System hat, sowohl im feinstofflichen Bereich, als auch im materiellen, grobstofflichen Bereich, nämlich unserem Körper. Diese Woche gestaltet sich so, dass wir aufbauend durch die 7 Hauptenergiezentren gehen, die die Farben des Regenbogens beinhalten. Dieses war im letzten Jahr der Bewusstseinswoche das Hauptthema, weswegen ich dies auch als den Regenbogenweg bezeichnet hatte. Du bekommst ein grundlegendes Verständnis für die Zusammenhänge mit dem Klang, den Farben und dem Selbstaussdruck und noch mehr. Das ist wichtig, damit der Verstand eine Vorstellung bekommt, die materielle Welt und somit auch unser physischer Körper erfahrbar ist und wir uns insgesamt in dieser Welt einordnen können. Ein Zitat von LÜ YEN, einem Meister des 8. und 9. Jahrhunderts, zeigt für mich sehr deutlich, worum es insgesamt geht:

„Der menschliche Körper ist nur  
Vitalität, Energie und Geist...  
Wer den großen Weg gehen möchte,  
muss diese drei Schätze hüten.“

Speziell aus dem Bereich der Musik gibt es einige Autoren, die mit schönen Worten dem Mysterium und dem Wunder des Klangs, Ausdruck zu verleihen haben. Jakob Böhme, ein Mystiker des frühen siebzehnten Jahrhunderts sagt dazu:

„Aus der Essenz urständet die Sprache oder der Hall“.  
„Gott hat den „Hammer der meine Glocke schlagen kann“, damit der Hall im  
Menschen erklinge“

Jean Paul spricht von der Musik als „Nachklang aus einer entlegenen harmonischen Welt“ und „als Seufzer des Engels in uns“. Von Eichenhoff stammt die Strophe, die viele von uns kennen:

„Schläft ein Lied in allen Dingen,  
die da träumen fort und fort,  
und die Welt hebt an zu singen,  
triffst du nur das Zauberwort“.

Vitalität ist der Inbegriff eines erfüllten, gesunden und harmonischen Lebens. Doch in unserer heutigen komplexen und stressreichen Zeit, erscheint dies eine Utopie zu sein, wie aus einer fernen Zeit. Doch um uns als bewussten Schöpfer unseres Lebens wahr zu nehmen und unser wahres Sein anzutreten, braucht es das Bewusstsein und auch den Willen, diese Vitalität zu erzielen und zu bewahren. Um diese Energiequelle anzapfen zu können, ist es notwendig die Blockaden zu beseitigen. Dann kannst Du Dein volles Potential leben.

Es gibt viel altes Wissen um den Ur-Klang, den Chakren und unserer Essenz. Viel altes Wissen ist verloren gegangen und so fehlt uns unser Selbstverständnis von uns selbst, also unserem kosmischen Selbst und wie wir uns wieder im Einklang bringen können mit uns selbst und unserer Umgebung. In all diesen Worten liegt schon so viel Wahrheit, doch diese Worte haben oft nicht die Bedeutung, um die tiefe Magie und Kraft dahinter zu verstehen und wieder anzuwenden. Das alte Wissen beschreibt, wie wir diese höheren Ebenen des Bewusstseins anzapfen können, um den Energiefluss vom Geist zur Materie, von innen nach außen zu erfahren. Das Verständnis des Klangs in Verbindung mit den Chakren und unserem Selbst, kann uns dabei helfen, die körperlichen, emotionalen und geistigen Ebenen zu erforschen, die sich unserem menschlichen Auge entziehen.

### **Die Chakren sind die Tore zu unserem Bewusstsein**

Durch unsere Chakren können wir unsere Aufmerksamkeit durch den Körper und seinen Bedürfnissen hindurch, auf unseren Energiekörper lenken, um unser Bewusstsein zu erweitern. Durch unser Bewusstsein bestimmen wir, wen oder was wir in unser Leben hineinziehen. Du bist ein mächtiges Wesen! Was heißt das jetzt konkret für Dich? Nachdem Du erkannt hast, was Du nicht mehr willst, ist es schon mal gut zu wissen, was Du denn stattdessen möchtest. Das ist schon mal ein wichtiger Schritt, da Du eine bewusste Entscheidung triffst. Bleibt es allerdings bei dieser Verstandesentscheidung, werden sich nach anfänglicher Begeisterung und Euphorie die alten Gewohnheiten wieder einschleichen. Das hat damit zu tun, dass die Schwingung dessen was Du möchtest, nicht mit Deiner momentanen Schwingung übereinstimmt. Ein universelles Gesetz besagt, dass man im Außen nur das erschaffen kann, was man in sich trägt. „Wie innen, so außen.“

### **Was ist nun zu tun?**

So paradox wie das klingen mag, gibt es erst einmal nichts zu tun. Zuerst geht es darum zuzulassen, zu spüren, sich hinzugeben und eben nichts zu wollen. Ja, ich erwähnte kurz zuvor, dass es den Willen zur Veränderung braucht. Doch das hat nichts mit Kontrolle zu tun. Mit Deinem Willen gibst Du die Richtung an, Du hast ein Ziel, doch dann darf es geschehen, denn das Leben an sich ist die höchste Weisheit, welches das vollkommene Wissen für Deinen Weg beinhaltet. Also geht es um das Gewahr werden Deiner inneren Weisheit, durch Hingabe. Fern des Denkens, entfaltet sich die Vollkommenheit und Heilung geschieht.

Der Verstand ist eventuell damit überfordert, weil er es gewohnt ist, die Kontrolle zu haben. Es kann durchaus sein, dass solche Fragen auftauchen wie: „Was soll das alles? So ein Unfug, das bringt doch nichts...“ Das ist in Ordnung, da der Verstand

Angst vor Veränderung hat und eine Erhöhung Deiner Schwingung ihm bedrohlich erscheint. Doch um Dein Bewusstsein zu erweitern, ist es wichtig dort sanft aber bestimmt weiter zu gehen. Entspanne Dich, alles ist in Ordnung und darf sein. In dieser Zeit Deiner Bewusstseinerweiterung und Transformation, können und dürfen ungewohnte körperliche Zustände stattfinden.

Dennoch wird auch der Verstand in dieser Woche viele Informationen durch die Gespräche mit den Experten bekommen, dass es wirklich Spaß macht, dieser neuen, vielleicht andersartigen Spur zu folgen. Dafür sind die Interviews auch da und gerne kannst Du Dir die für Dich wichtigen Informationen ausschreiben.

### **Sei achtsam mit Dir**

Gehe einfach so weit wie Du Dich noch wohl fühlst, denn Du kennst Dich und Deinen Körper am besten. Oft handelt es sich um Widerstände. Es wird unbequem in Dir, Du wechselst auf eine andere Ebene und da kann es schon mal eng werden. Es geht auch darum abzustreifen und hinter Dir zu lassen, was nicht zu Dir gehört und eventuell belastet. Erlaube Dir die Freiheit hinein zu fühlen und loszulassen. Es ist wie bei einer Geburt. Bevor man das Licht und eine neue Welt sieht, wird es sehr eng. Doch es lohnt sich, durch diese kurze Phase hindurchzugehen, zu tönen, zu atmen und zu klingen, sich im Prozess zu entspannen, da die Schwingungserhöhung mit einem höheren Schöpferpotential einhergeht.

**„Der schönste Diamant entsteht unter größtem Druck“**

**Dein Licht leuchtet weit in die Welt!**

## Der Ablauf

### Der Morgen

Jeden Morgen um 5 Uhr, bekommst Du einen Tagesimpuls durch eine Meditation, die speziell auf die Tagesenergie des Tons, der Farbe und der Eigenschaft des Selbst abgestimmt ist, somit des jeweiligen Chakras. Weiter bekommst Du zusätzliche Informationen und kleine Übungen und, welche Dir für 24 Stunden zur Verfügung stehen.

Gleichzeitig schalte ich zwei Interview am Tag von großartigen Herzensmusikern frei, sodass Du Dich durch ihr Wissen und ihre Energie, noch intensiver auf das Thema und dem Potential der Musik, einlassen kannst.

### Der Abend

Um 17 Uhr bekommst Du die 2. Mail des Tages, mit dem Link für unser gemeinsames Live-Seminar an diesem Abend oder einer Liveaufnahme.

Gleichzeitig gibt es auch noch Abendimpulse in Form von Meditationen, Geschichten oder anderen kleinen Überraschungen, die Dir für weitere 24 Stunden zur Verfügung stehen. Hier geht es darum, den Abend ausklingen zu lassen, die Energie der Seminare in Dir zu integrieren, damit auch auf der Zellinformationsebene eine Transformation stattfinden kann. Mit diesen neuen, höheren Schwingungen, kann der Tag friedlich enden und wir nehmen die Erkenntnisse mit in unseren Schlaf, wo weitere Transformationen und Ordnungen stattfinden dürfen.

Auch wenn scheinbar im Außen nicht so viel passiert, ist die Veränderung auf anderen, feineren Ebenen nicht zu unterschätzen.

## Du bist der wichtigste Mensch in deinem Leben

-auch in der Bewusstseinswoche-

Ich biete einen gewissen Rahmen und eine Orientierung an. Prozesse bauen aufeinander auf und die wunderbaren Experten, sind der Höhepunkt eines jeden Tages. Dennoch bestimmst Du einzig und alleine für Dich, was Dir persönlich wichtig ist, was Du erfahren möchtest und was Dein Interesse weckt. Somit entscheidest Du für Dich die Tiefe, die Intensität und sogar Deinen persönlichen Ablauf. Auch hier gibt es eine Orientierungshilfe, die ich Dir gerne vorstellen möchte:

### Die sanfte Bewusstseinswoche

Du lässt Dich inspirieren, nimmst an den Übungen teil und bist bei den Live-Seminaren einfach dabei, so dass sich alles wunderbar in Deinem Alltag einfügt.

### **Die erweiterte Bewusstseinswoche**

Zusätzlich zu den Inspirationen, folgst Du Deinen eigenen inneren Impulsen. Vielleicht hast Du mehr Zeit für Dich eingeplant, um intensiver in Kontakt mit der Natur zu kommen, Deinen Körper bewusst in Verbindung mit Deiner Umgebung wahrzunehmen. Du hast die Möglichkeit Dich bewusst dafür zu entscheiden, Ablenkungen in Form von Medien, Gesprächen und Elektromagnetischen Feldern wegzulassen, damit Du in stiller Kommunikation mit Dir selber kommen kannst.

### **Die intensive Bewusstseinswoche**

Eine intensivere Möglichkeit ist ein ehrliches und bewusstes Wahrnehmen Deines inneren Raumes. Dein Zulassen der Möglichkeit, dass Du ein Energiewesen bist, mit eigener Weisheit und angebunden an eine höhere vollkommene Ordnung. Dies geschieht, wenn Du Dich für Diese Möglichkeit öffnest, dich ausdehnt in Dir und dem Raum um Dich herum. Das bedeutet in erster Linie, still zu werden und zu erforschen und wahrzunehmen, wie die Energie in Dir fließt. Wie der Energiefluss sich verändert, wenn Du in einer anderen Umgebung bist. Oder auch mitzubekommen, was in Dir passiert, je nachdem welche Nahrung Du zu Dir nimmst. Experimentiere mit Farben und das Wichtigste: wie geht es Dir, wenn Du Dir Zeit für Dich nimmst? Kannst Du es Dir erlauben? Sei sanft und doch beständig mit Dir, denn Du bist wertvoll!

## **Sonstiges und Weiteres**

### **Aufwachmomente**

Oft kommen uns genau dann, wenn man es am wenigsten erwartet, so klare Gedanken und Erkenntnisse, dass wir wissen, das ist jetzt entscheidend für meinen nächsten Schritt. Sie zeigen sich in Momenten des Gewahrseins, des Fühlens, also des inneren Öffnens. Vielleicht hast Du in diesen oder auch anderen Momenten das Bedürfnis, diese Eingebungen aufzuschreiben. Gehe diesen Impulsen nach und eventuell kannst Du diesen inneren Botschaften noch weiter folgen und die Informationen durch Dich hindurchfließen lassen.

Wenn Du später dann lesen kannst, was durch Dich nach außen kam, wirst Du eventuell erstaunt sein, welche innere Weisheit aus Dir spricht. Im Nachhinein ist es auch dadurch leichter, Deine Bewusstseinschritte nachvollziehen zu können.

### **Hast Du etwas verpasst?**

Es kann durchaus vorkommen, dass Du mal die ein oder andere Übung verpasst, oder sogar ein Live-Seminar. Ich bin davon überzeugt, dass alles immer zum richtigen Zeitpunkt passiert und immer genau so viel, wie für jeden einzelnen gut und richtig ist. Du hast eine innere Weisheit in Dir, die Dich auf die beste Art und Weise führt, wenn Du die Entscheidung getroffen hast, Deinen Weg der Vollkommenheit zu gehen. Die Bewusstseinswoche entfaltet all ihre Kraft in Dir und das, was für Dich gerade passt, denn es ist eine Einheit. Auch wenn Du nicht überall dabei sein konntest oder auch wolltest. Zudem gibt es nach der Bewusstseinswoche die Information, wie Du trotzdem die Möglichkeit hast, alles nachzuholen oder auch, wenn Du magst, zu vertiefen.

### **Danksagungen**

Zu allererst möchte ich Dir DANKE sagen, dass Du hier und jetzt mit dabei bist und wir uns gemeinsam begegnen können. DANKE auch für Deine Offenheit, Deine Bereitschaft, Deine Neugierde und Deine innere Schönheit. Menschen treten dort in Resonanz, wo eine gemeinsame Schwingung existiert. DANKE für Dein Wunder!

Ein weiterer Dank gilt den Menschen, die all ihr Wissen, ihre Erfahrungen, Ihre Begeisterung und ihre Liebe zum Menschen, den Tieren, der Natur, der Erde und den Sternen hinterlassen und mitgeteilt haben. Ich danke meinen Lehrern irdischer und geistiger Art, meinen Ahnen, den Engeln und den Tieren, die mich in Wort und Tat immer begleiten und führen.

Ich danke allen Menschen, die diese Bewusstseinswoche überhaupt möglich gemacht haben und mit all ihrer Liebe tragen und begleiten.

Insbesondere danke ich meinen Kindern für ihr Dasein, ohne die ich nicht wäre, die ich heute bin.

Das Leben ist wunderbar- und Du bist es auch! Danke!