



## Vom Aufstieg des Bewusstseins

### Multidimensionales Bewusstsein und das Geheimnis des Herzens-Sehens

Wie sich das Bewusstsein eines Menschen in Weisheit, Freude und Heiterkeit ausdehnen kann – oder: Der Mensch, ein multidimensionales Wesen...

**Man sieht nur mit dem Herzen gut, das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.**

Antoine de Saint-Exupéry (in "Der kleine Prinz")

#### Was hat dieser Satz, der viele Menschen anrührt und oft zitiert wird, mit dem Geheimnis des Herzens-Sehens zu tun?

Die Aussage ist: Das wirklich Bedeutende können wir nur mit dem Herzen erfühlen. Es ist mit den Händen nicht tastbar, mit den Ohren nicht hörbar. Wir können es nicht greifen und auch nicht sehen. Es ist mit den Körpersinnen nicht zu erreichen. Selbst unsere mentalen Fähigkeiten reichen nicht Aus, es wirklich vollständig zu begreifen. Dennoch ist es wahrnehmbar. Denken Sie an die Liebe! Auch die Liebe lässt sich nicht tasten, noch lässt sie sich greifen. Dennoch ist sie da. Nicht nur Antoine de Saint-Exupéry gelangte zur Erkenntnis der Weisheit des Herzens... Der Mensch ist ein multidimensionales Wesen. Der Schlüssel zu einer solchen Einsicht besteht in der Tatsache, dass jeder Mensch alles Wissen und alle Weisheit bereits in sich trägt

– sei es auch versteckt oder verschüttet – die höchste Weisheit ist allezeit vorhanden, auch in Ihnen! Sie wartet nur darauf, von Ihnen selbst wiederentdeckt zu werden.

#### Doch wie gelange ich zum Herzens-Sehen? Wie funktioniert das Herzens-Sehen?

##### Was wissen wir darüber?

Das Herzens-Sehen wurde bereits seit tausenden von Jahren durch viele weise Menschen, wie z.B. den „Rishis“ (Sanskrit = „weiser Seher“), erfahren und weitergegeben. Auch tibetische Meister haben das Herzens-Sehen umfassend praktiziert und sehr präzise dargestellt. Die Kraft dieses Bewusstseins ist genau jetzt und heute der Schlüssel, den die Menschheit braucht: Die Methode kann lebensnah, alltagstauglich und mit einfachen Mitteln weitergegeben werden. Jeder kann es erlernen. Es holt jeden Menschen da ab, wo er sich gerade befindet und unterstützt ihn voll und ganz darin, seine eigenen, ihm am nächsten gelegenen Schritte in seinem Leben zu tun. Dabei kann das Potenzial des Herzens-Sehens auch durch die bereits vorhandene Entwicklung zur vollen Entfaltung kommen.

#### Ist das Herzens-Sehen für jeden geeignet? Können wir einfachen Menschen es?

Ja! In uns allen befindet sich von Geburt an ein kostbarer und jederzeit keimfähiger Same: Die grundlegende Befähigung zur Umwandlung und zum Wachstum unserer Sicht des Lebens – hin

zu einer Sicht, die uns zu einer heiteren und leichten Lebensweise führt. Das Tor zu diesem Wissen führt durch das Zentrum unseres Herzens geradewegs in unsere strahlende Seele hinein.

#### Was ist die Seele? Ach so, was ist denn Seele?

Seele ist mit dem Intellekt wenig erklärbar, wenn man nicht unmittelbare Erfahrung macht, bleibt es eine Glaubensfrage. In buddhistischer Weise ausgedrückt beinhaltet dies: Sie haben ein über Ihre intellektuellen Fähigkeiten und Ihre Sinnesfähigkeiten hinausgehendes Bewusstsein. Der Mensch besitzt nicht nur die Qualität von Sinnes- und Verstandes-Bewusstsein. Dies ist nur die eine Bewusstseinsdimension. In ihm sind noch weitaus größere Qualitäten. Das sind die anderen Bewusstseinsdimensionen!

Diese sind jederzeit in jedem Menschen vorhanden, auch wenn der Einzelne sie noch nicht entdeckt hat. Sie sind sogar dann ein Teil von ihm, wenn er nicht glaubt, dass es sie gibt. Sie können es nicht glauben? – Dann probieren Sie es einfach aus. Erste Erfahrungen können Sie in einem dreitägigen Seminar sammeln. Dies geschieht durch einfache leicht erlernbare Meditation, indem Sie sich bei völliger Wachheit und geistiger Klarheit durch die Weisheit Ihres Herzens mit Ihrer Seele bzw. Ihrem höheren Bewusstsein verbinden.





## Der individuelle Funke

Ein jedes Lebewesen hat seinen individuellen Funken. Er entspricht seiner von negativen, Leid erzeugenden Gedankenmustern befreiten Persönlichkeit. Anwachsendes bzw. erwachendes Bewusstsein beinhaltet die Umwandlung unseres mentalen und emotionalen bislang noch begrenzten Bewusstseinshorizontes in eine immer weiter sich ausdehnende und unbegrenzte (von Leid) befreite Sicht. Diese Wandlung kommt aus der Seele des Menschen, oder je nach religiöser oder weltanschaulicher Zugehörigkeit aus dem Atman, dem Überbewusstsein, dem höheren Selbst, oder anders ausgedrückt: dem Göttlichen in ihm, dem innewohnenden schöpferischen, kreativen Potenzial, das nun, da das Bewusstsein sich von seiner Enge befreien kann, mehr und mehr aus seinem Herzen leuchtet und in seiner Persönlichkeit erstrahlt.

Ein jeder Mensch darf und sollte sogar diesen seinen individuellen Funken, seine innersten Rufe, seine Berufung, leben. Dies ist tatsächlich auch möglich, unter allen Begleitumständen und bei allen Verpflichtungen, die wir auch haben mögen. Es gibt immer einen guten und gangbaren Weg. Er zeigt sich Ihnen Schritt für Schritt als ein Aufstieg zum Berg der Freude. Denn Sie werden Freude empfinden, wenn sich Ihr geistiger Horizont immer weiter ausdehnt! Sie werden in der Lage sein, vorher nicht erkannte, einfache und gute Lösungen für die Herausforderungen im Alltag zu finden und beengende Verhaltensmuster in befreiende Fähigkeiten zu transformieren. Der individuelle Funke ist immer das, was auch der höchsten universellen Weisheit entspricht, und dem höchsten Nutzen, Gut und Wohle der Gemeinschaft aller Wesen dient. Wir sind alle mehr als bloß Materie mit Gedanken und Emotionen. Sie und Ich, wir sind alle aus reinem Bewusstsein. Selbstverständlich auch Sie, wahrscheinlich kennen Sie den heute häufig benutzten Satz: Alles ist Eins. Ohne Sie wären wir doch nicht Alle und wie wären wir dann Eins?

Sie können es nicht glauben? – Dann probieren Sie es einfach aus. Erste Erfahrungen können Sie in einem dreitägigen Seminar sammeln.

Im Verlauf Ihres Aufstiegs werden Sie selbst mehr und mehr entdecken, dass wir aus Bewusstsein bestehen. Deshalb verändern Sie sich nicht wirklich, sie holen nur das Beste aus sich heraus!

### **Was geschieht, wenn wir diese Erfahrung der Verbindung mit unserer Seele, unserem höheren Bewusstsein, machen?**

Wir gelangen zu einer heiteren und unbeschwerten Sicht- und Lebensweise. Wir erlangen z. B. auch Gelassenheit, mehr Einklang und Akzeptanz mit anderen Menschen. Wir entwickeln mehr Geistesgegenwärtigkeit in erforderlichen Situationen. Dies geschieht, indem wir mehr und mehr das Steuer der Unabhängigkeit von Emotionen übernehmen, die uns an unserer Entwicklung hindern, und alle Gefühle fördern, die uns darin unterstützen. Die Persönlichkeit kann, wenn sie dazu bereit ist, Schritt für Schritt zu immer weiter ausgedehntem Bewusstsein heranreifen. Bewusstsein, aus dem mehr und mehr all das Göttliche in uns, das Schöpferische, das Kreative und Wandelbare, das Mitfühlende, mit wunderbarer charismatischer Leichtigkeit und Heiterkeit erstrahlt.

Jede Situation unseres Lebens bietet uns die Möglichkeit des Aufstiegs, indem wir bewusst, in Freude und mitfühlender Harmonie mit uns selbst und anderen Menschen voranschreiten. Eines ist von vornherein wichtig zu verstehen: auch Sie sind bereits multidimensionales Bewusstsein.

Auch Sie sind reine Schwingung. Diese alte Weisheits-Erfahrung wird seit tausenden von Jahren von vielen verschiedenen Menschen wiederholt weitergegeben – Menschen aus Fleisch und Blut wie Sie und ich, die nichts weiter getan haben als einfach in den Bewusstseinsdimensionen aufzusteigen, die bereits jedem von uns innewohnen. Wir alle sind weit mehr als das, was wir kennen. Mehr als Materie mit Gedanken und Emotionen. Hinter dem Horizont geht es weiter. Wir bestehen aus diesem Bewusstsein.



## Wie funktioniert dies in der Praxis?

Alles was Sie in der Meditation aus sich selbst heraus erfahren können ist ungleich überzeugender und motivierender als jedes Buchwissen. So werden Sie von Claire Elsesser in dem Seminar „Die tibetische Geheimlehre des Herzens-Sehens“ (am 14.-16. März oder 25.-27. April 2008 im Johanniterhof) angeleitet, in Meditation Ihren persönlichen Weg zu gehen. Gut, wenn Sie bereits erste Meditations-Erfahrungen gemacht haben – selbst wenn diese Sie bisher nicht überzeugten. Sie befassen sich mit Fragen wie: Wie finde ich Ruhe und Gelassenheit, selbst in anspruchsvollen Situationen? Wie kann ich alles das, was mir wichtig ist, in Einklang bringen? Wie kann ich zu innerer Harmonie finden? Die intensive Begleitung durch Claire Elsesser wird es Ihnen ermöglichen, Ihrer Neigung und Ihrem Wunsch entsprechend einen Weg zu finden, der Ihnen die Tür zum Zentrum Ihres Herzens und zur Fähigkeit des Herzens-Sehens öffnet.

## Was bringt Ihnen dieses Seminar?

Jede Person ist etwas ganz Besonderes, ein einmaliger Teil der Einheit von allem was ist. Die eine mag aus tief innerer Erkenntnis von Auswirkungen belastender Erfahrungen befreit sein und so zu mehr Selbstvertrauen, Urvertrauen und Selbstliebe finden. Der Andere mag sein feines Gespür, seine seherischen Fähigkeiten zum höchsten Wohle aller entdecken oder erweitern. Ein Weiterer mag Heiler sein und seine Kenntnisse vermehren, die aus der Weisheit kommen und vieles mehr. Was immer es ist. Alles ist gut. Es kommt nur darauf an Schritt für Schritt weiter zu gehen. Nur so werden Sie den Aufstieg zu Ihrem Berg der Freude machen und den Gipfel erreichen. Wenn Spiritualität vom Glauben zur Realität wird, werden Sie sich fühlen wie ein Schmetterling der seinem Kokon entschlüpft. Bewusstseinsweiterung ist ein Kontinuum. Deshalb bietet Claire Ihnen weitere Unterstützung in persönlichen Beratungen – mit Ihnen allein und in Seminaren wie z.B. den „Aufstieg zum Berg der Freude“, oder als wesentliche Grundlage „Über den Umgang mit Gedanken und Emotionen“.

## Wie Claire das Herzens-Sehen selbst entdeckte

Nach einschneidenden Erlebnissen in der Kindheit begann Claire Elsesser im Alter von 14 Jahren selbstständig und ohne weltlich anwesende Lehrer Meditation zu praktizieren und erfuhr darin Wissen über die kraftvolle, alles

wandelnde Kraft des Mitgefühls, die aus dem Herzen kommt. Über Jahre sammelte sie weiteres höheres Wissen und ausgedehnte Weisheits-Erfahrungen aus höheren Bewusstseinsdimensionen. Erst 15 Jahre später entdeckte sie voller kindlicher Freude, dass die wesentlichen Aussagen, die sie aus diesen höheren geistigen Ebenen erfuhr, genau die gleichen waren wie sie nun beim Lesen in den Weisheitsbüchern fand, ebenso, wie sie von großen Yogis und weisen Sehern seit Jahrtausenden wiederholt und in gleicher Weise gesehen wurden.

Es folgte eine zweijährige Weiterbildung zur Beraterin bei emotionalen Konflikten, emotionalem und äußeren Stress, Mobbing und Arbeitsplatzkonflikten. Über viele Jahre hinweg Studium der meditativen Selbstheilpraxis, darunter tibetisch-buddhistische Atemmeditation, Aktivierung der Lebensenergie und Förderung der Selbstheilkräfte, Chakra-Aura-Diagnose, Pranic-Healing von Master Choa Kok Sui, Usui (natürliche Heilung durch Reiki), Emotionales Balancing, Meridianpunkt-Aktivierung: Touch for Health. Ausbildung zur Meditations-Kursleiterin beim Berufsverband der Yoga Yidya Gesundheitsberater unter Leitung von Sukadev Bretz. Direkte Schülerin von Lama Atho Rinpoche.

„Ihre Seminare und Beratungen sind von einer tiefen Freude, Klarheit und Weisheit geprägt, die sie aus ihren eigenen, reichen Erfahrungen schöpft. Mit viel Liebe und frei von jeglicher Art des Urteilens gibt sie diese universellen Weisheiten an Jeden weiter der offen für sie ist.“  
Kerstin Hartfiel, Yogalehrerin.

Mehr über Claire und ihre Seminare finden Sie im Internet unter:

[www.claire-meditation.de](http://www.claire-meditation.de) und [www.johanniterhof.de](http://www.johanniterhof.de)

