

Beate Bunzel-Dürlich

Medialität & Hellsichtigkeit

– Das Übungsbuch –

Techniken zum erfolgreichen Trainieren der Medialität



WINDPFERD

Wichtiger Hinweis: Die hier vorgestellten Methoden, Ideen und Vorschläge können und sollen nicht die Beratung durch einen Arzt oder Heilpraktiker ersetzen. Bei Gesundheitsproblemen sollten Sie daher einen kompetenten Therapeuten konsultieren. Sprechen Sie mit Ihrem Therapeuten über die Empfehlungen in diesem Buch, aber auch über gesundheitliche Probleme, die eventuell medizinisch diagnostiziert oder betreut werden müssen. Autoren und Verlag lehnen jegliche Verantwortung für Folgen, die direkt oder indirekt aus der Lektüre dieses Buches entstehen, ab.

1. Auflage 2008

© 2007 Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Oberstdorf

www.windpferd.de

Alle Rechte vorbehalten

Umschlagkonzeption von Peter Krafft Designagentur Bad Krozingen,
Ausführung von Marx Grafik & ArtWork, unter Verwendung einer Illustration von
Beate Bunzel-Dürlich

Zeichnungen: Beate Bunzel-Dürlich

Layout: Marx Grafik & ArtWork

Gesamtherstellung: Schneelöwe Verlagsberatung & Verlag, Oberstdorf

Druck: Himmer AG, Augsburg

Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier

Printed in Germany · ISBN 978-3-89385-563-6

Für Felix Gabriel

Danksagung

Mein ganz spezieller Dank zum Entstehen dieses Buches geht an Ute Kleinschmidt, Felix Gabriel, Karin Schewe, Monika Jünemann und zu guter Letzt an all meine Schüler/innen und Leser/innen.

Vielen herzlichen Dank!

Inhalt

Teil I

Die Anleitung zum Buch

1. Die AKHESY®-Technik	14
2. Die weiterführenden aufbauenden Techniken	15
3. Die praktischen Übungen	16

Teil II

Die AKHESY®-Technik

4. Der Ablauf der AKHESY®-Technik	25
5. Praktische Übungen zu den einzelnen Schritten der AKHESY®-Technik	26

Teil III

Angewandte Medialität als praktische Lebenshilfe

6. Medialität und Alltag	40
6.1 Der innere Berater im Alltag	40
6.1.1 Kleidung	41
6.1.2 Essen und Kochen	44
6.1.3 Handwerkliche Tätigkeiten	47
6.1.4 Post und Briefkasten	48
6.1.5 Medien	50
6.1.6 Telefon	52
6.1.7 Finanzen	54
6.1.8 Gäste und Besuch	57
6.1.9 Reisen	63
6.1.10 Auto	67
6.1.11 Wandern, Klettern und Spazieren	70
6.1.12 Wetter	74
6.2 Kontakt zu verschiedenen Freunden	78
6.2.1 Kristalle und Mineralien	78
6.2.2 Pflanzen und Garten	80
6.2.3 Tiere und eigene Haustiere	85
6.2.4 Liebesbeziehungen	92
6.2.5 Beziehungen zu anderen Menschen	98
6.2.6 Hilfreiche Licht- und Engelwesen	100
7. Medialität und Heilung	105
7.1 Der innere Therapeut	105
7.2 Der innere Arzt und Heiler	107
7.3 Übertragung von Heilungsenergie	110
7.3.1. Reiki – das natürliche System der Heilung	112

7.4	Auraarbeit und –heilung	116
7.5	Heilung durch Arbeit mit Engeln	120
8.	Medialität und Kreativität in Beruf und Freizeit	123
8.1	Der innere Künstler	123
8.1.1	Kreativ sein im Berufsalltag	124
8.1.2	Kreativ sein in der Freizeit	127
8.2	Der innere Musiker	130
8.3	Die Heilung des inneren Kindes	133
9.	Medialität und geistig-spiritueller Bewusstsein	137
9.1	Der innere Lehrer und Meister	137
9.2	Meditation und Wachheit	139
9.3	Karmische Verknüpfungen und Bilder	141
9.4	Die Meisterschaft im Leben erlangen	142
10.	Medialität mit Hilfsmitteln	144
10.1	Pendeln	145
10.1.1	Die Grundtechnik zum Pendeln	149
10.2	Die Kristallkugel	152
10.3	Das Orakel	154
10.4	Das Kartenlegen	156
10.4.1	Die Wahrsagekarten	156
10.4.2	Die Tarotkarten	160

Teil IV

Unterstützende Maßnahmen und praktische Tipps zum erfolgreichen medialen Arbeiten

11.	Das Umfeld beim Empfangen medialer Botschaften	165
11.1	Räumlichkeiten	165
11.2	Die freie Natur	167
11.3	Straßen und Städte	168
12.	Zentrierung – die innere Mitte finden	170
12.1	Meditationen	171
12.2	Entspannungsmusik	172
13.	Störquellen	174
13.1	Innere Störquellen	175
13.2	Äußere Störquellen	178
13.2.1	Geräusche und Lärm	178
13.2.2	Hitze und Kälte	180
13.2.3	Düfte und Gestank	181
13.3	Feinstoffliche Störungen	183
14.	Beeinflussung von anderen Personen	185

15. Ernährung	188
15.1 Vegetarische Kost	189
15.2 Fleischkost	191
15.3 Fasten.	193
16. Bekleidung	195
16.1 Farben	196
16.2 Materialien.	199
17. Körperreinigung	203
17.1 Die grobstoffliche physische Reinigung des Körpers	203
17.2 Die feinstoffliche Reinigung des Körpers	205
17.2.1 Die Prophylaxe – Erhaltung des eigenen störungsfreien feinstofflichen Körpers	206
18. Bewegung	210
18.1 Sport	210
18.2 Gartenarbeit.	212
19. Gedankenhygiene	213
20. Der eigene Lebens- und Arbeitsraum.	217
20.1 Der eigene Wohnraum.	219
20.2 Beratungsräume	221
20.3 Schlafräume	223
21. Selbstliebe und Respekt	225

Anhang

I. Weiterführende Literaturempfehlungen	229
II. Übersicht der Übungen	230
III. Ausbildungen im Akasha Zentrum Berlin	236
Über die Autorin	238

Teil I

Die Anleitung zum Buch

Dieses Buch ist eine ganz praktische Anleitung zum Trainieren und Anwenden der eigenen Medialität und Hellsichtigkeit.

Was Medialität ist, wie sie funktioniert und welche geistig-spirituellen und auch körperlichen Voraussetzungen es dafür gibt, wird hier vorausgesetzt. All das wird in meinem ersten Buch „Medialität & Hellsichtigkeit – das Lehrbuch“ ausführlich beschrieben und erklärt. Es ist ein Lehrbuch, welches die theoretischen und praktischen Grundlagen der Medialität, das verantwortungsvolle Umgehen mit diesen Fähigkeiten und die von mir entwickelte AKHESY®-Technik vermittelt.

In diesem hier vorliegenden Übungsbuch geht es jetzt ganz praktisch um das Umsetzen der AKHESY®-Technik und das Anwenden derselben.

Das Buch ist untergliedert in:

- *Eine kurze Vorstellung und Wiederholung der AKHESY®-Technik*
- *Anwendungen im Alltag, Beruf und Privaten*
- *Unterstützende Maßnahmen und praktische Tipps zum erfolgreichen medialen Arbeiten*

Alle Themen sind mit unzähligen Übungen bestückt, die sofort praktisch ausprobiert werden können.

Mein Anliegen in diesem Buch ist es, eine praktische Anleitung zu geben, um die eigene feinstoffliche Wahrnehmung trainieren zu können und damit die Fähigkeiten der Medialität als praktische Lebenshilfe nutzen und intensiver leben zu können.

Für wen bzw. für welche Menschen ist diese Anleitung nun nützlich?

1. *Für Menschen, die diese Fähigkeiten schon besitzen und sie sinnvoll ausbauen wollen.*
2. *Für alle Menschen, die sich schon immer für Medialität bzw. für feinstoffliche Wahrnehmungen interessiert haben.
Es ist eine Möglichkeit, Struktur in ihre Empfindungen und dadurch eine präzise Anleitung zu bekommen, ihre Fähigkeiten zu trainieren und diese hilfreich in ihr Leben zu integrieren.*
3. *Für Menschen, die in heilenden Berufen tätig sind.
Für sie ist es eine große Hilfestellung, ihre Heilmethoden mit der Fähigkeit der Medialität zu verbinden und auszudehnen.*
4. *Für künstlerisch tätige Menschen.
Die Ausbildung der Medialität stellt eine erweiterte schöpferische Möglichkeit dar, weil jede kreative Handlung genau genommen medial ist.*
5. *Für Menschen, welche sich einfach für das große Gebiet der Medialität öffnen wollen, aber bisher noch keinen praktischen Ansatzpunkt hatten.*

Mit der Ausbildung und Benutzung unserer eigenen Fähigkeiten der Medialität und Hellsichtigkeit steht uns Menschen ein gewaltiges Werkzeug zur Verfügung, welches, wenn wir es weise und verantwortungsvoll nutzen, uns in unserem Leben im privaten wie auch im beruflichen Bereich große Dienste leisten kann.

1. Die AKHESY®-Technik

Die AKHESY®-Technik ist die Basistechnik zum Empfangen von medialen Botschaften.

Der Name der Technik „AKHESY“ setzt sich aus drei entscheidenden Wörtern zusammen, die über die Anwendung der Technik schon viel aussagen:

AK → *steht für Akasha*

HE → *steht für Healing*

SY → *steht für System*

„*Akasha*“, kommt aus dem Sanskrit und heißt „leuchten“ oder „strahlen“ und verkörpert den Hinweis, dass es sich um eine Technik der Medialität handelt. Dieser Begriff bezieht sich auf das wissende Feld, die Gitternetze oder eben die bekannte Akasha-Chronik, welche das universale Wissen als feinstoffliche Schwingung abstrahlt.

„*Healing*“ ist der Hinweis, dass die Technik die Möglichkeit in sich birgt, durch ihre Anwendung zur inneren und äußeren Heilung beizutragen.

„*System*“ steht dafür, dass es sich um eine Basistechnik handelt, welche die Basis für ein großes Heilsystem darstellt. Die erweiterten Anwendungsmöglichkeiten dieses Heilsystems werden im Folgenden aufgeführt.

Somit ist die AKHESY®-Technik die „Akasha-Healing-System“-Technik.

Die AKHESY®-Technik ist von mir zur Entfaltung und Aktivierung der eigenen Medialität entwickelt worden. – Mittlerweile haben diese Technik schon unzählige Menschen jährlich in meinen Seminaren geübt und mit ihrer Hilfe erfolgreich medial Botschaften empfangen. Sie hat sich gut bewährt.

2. Die weiterführenden aufbauenden Techniken

Das Besondere an der AKHESY®-Technik ist, dass sie eine Grund- oder eben eine Basistechnik ist, die die Basis für darauf aufbauende weiterführende Techniken darstellt.

Wenn ich im Folgenden weiterführende Techniken aufführe, so ist die Basistechnik immer der erste Schritt, also die Voraussetzung für die folgenden Techniken! Somit ist das exakte Erlernen der AKHESY®-Technik die notwendige Voraussetzung zum erfolgreichen medialen Arbeiten.

Bist du aber schon seit Jahr und Tag medial und suchst durch dieses Buch einfach Anregungen, wie du deine Medialität verfeinern und ausbauen kannst, dann kannst du selbstverständlich deine Technik, die du schon immer verwendet hast, anwenden. Dann ist diese Technik, also das konkrete Einstellen auf die geistige Welt, deine Voraussetzung für die weiterführenden Techniken. – Es gibt immer viele Wege, um erfolgreich ans Ziel zu gelangen. **Die AKHESY®-Technik ist einzig eine Empfehlung, um verantwortungsvoll, respektvoll, erfolgreich und risikolos ans Ziel zu gelangen!**

3. Die praktischen Übungen

Die einzelnen Übungen sind immer den Themenbereichen zugeordnet, die gerade benannt werden. – Du findest diese Übungen immer zum Abschluss des jeweiligen Kapitels. Doch nicht alle Übungen sind mediale Übungen.

Es gibt drei Arten von praktischen Übungen:

1. Mediale Übungen
2. Übungen zur Unterstützung und Vorbereitung des medialen Empfangens
3. Bewusstwerdungsübungen

Diese Übungen sind, damit dir das Üben leichter fällt und es übersichtlicher wird, jeweils mit folgenden Symbolengekennzeichen:

Mediale Übungen



Übungen zur Unterstützung und Vorbereitung des medialen Empfangens



Bewusstwerdungsübungen



Wenn du erfolgreich werden willst, nimm alle Übungen gleichwertig ernst! Bewerte die einzelnen Übungen nicht – keine ist wichtiger als die andere – sie verkörpern nur unterschiedliche Aspekte!

Die medialen Übungen



Mediale Übungen sind all die Übungen, die deine medialen Fähigkeiten trainieren. Sie helfen dir, deine feinstoffliche Wahrnehmung im Hellwissen, Hellsehen, Hellfühlen, Hellriechen und gegebenenfalls auch im Hellschmecken zu verbessern. Sie setzen allerdings das Beherrschen der AKHESY®-Technik oder einer anderen von dir praktizierten medialen Technik voraus. Damit diese angebotenen Übungen erfolgreich absolviert

werden können, müssen auch die geistigen und körperlichen Voraussetzungen, die ich in meinem ersten Buch „Medialität & Hellsichtigkeit – das Lehrbuch“, Windpferd Verlag, 2007, ausführlich beschrieben habe, eingehalten werden.

Prüfe also genau, ob du schon alle Voraussetzungen besitzt die nötig sind, um die Übungen durchführen zu können. Denn nur wenn sich der Erfolg zeigen kann, machen die Dinge auch Freude. Sonst gehe lieber noch einmal einen Schritt zurück und beschäftige dich mit den Voraussetzungen.

Gutes Gelingen!

Die Übungen zur Unterstützung und Vorbereitung des medialen Empfangen



Diese Übungen sind direkte Vorbereitungen zum medialen Empfangen. Durch sie kannst du die einzelnen Schritte der AKHESY®-Technik präzise erlernen und vor allem ein Gefühl für die einzelnen Schritte bekommen.

Durch das Praktizieren dieser Übungen erhält auch dein Verstand eine Erklärung über das Hineinfühlen; warum die Schritte genau so und nicht anders ablaufen. Somit bekommst du über dein Bewusstsein ein tieferes Verständnis für die Technik bzw. für den Ablauf medialer Vorgänge im Allgemeinen.

Die Bewusstwerdungsübungen



Bewusstwerdungsübungen helfen dir, in deinen persönlichen inneren geistig-spirituellen Prozess zu kommen. Sie machen dich wacher, bewusster und trainieren deinen Blick für das Detail im Innen wie im Außen.

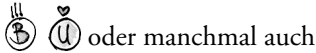
Sie existieren in erster Linie unabhängig von medialen Prozessen und Übungen. Sie können von jedem Menschen risikofrei praktiziert werden, ohne dass diese sich jemals mit Medialität beschäftigt haben müssen oder sollten. – Diese Übungen können aber auch ein sanfter Einstieg in die Welt des Unsichtbaren, des nicht Greifbaren sein.

Sie sind fern vom Rationalen und sprechen die Gefühlsseite des Menschen an. Sie helfen dir, dich hinzugeben, den Kopf auszuschalten

und in die sinnliche Welt der Schwingungen einzutauchen. Damit wird deine Qualität von Demut, Hingabe und Mitgefühl trainiert.



Hinweis

Bei manchen Übungen stehen mehrere Zeichen. Beispielsweise:



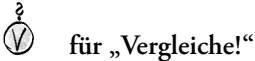
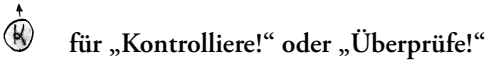
Das bedeutet, dass manche Übungen eine Kombination von zwei oder drei Arten von Übungen sind. Das Symbol, welches an erster Stelle steht, verkörpert dann den Hauptlernerfolg der jeweiligen Übung.


So wäre es bei unserem ersten Beispiel   so, dass dies eine mediale Übung (M) ist, die auch den wunderbaren Nebeneffekt der Bewusstwerdung (B) mit sich bringt.

Bei unserem zweiten Beispiel   ist es eine Übung, die der inneren Bewusstwerdung (B) dient und dir aber gleichzeitig hilft, das mediale Empfangen vorzubereiten und zu unterstützen (U).

Weitere Symbole

Unter den Übungen wirst du noch andere Buchstaben finden:




Das Symbol : Dieses Symbol weist dich darauf hin, wie du deine medial empfangenen Resultate kontrollieren oder überprüfen kannst, um sicher zu gehen, dass du ein stimmiges mediales Resultat erhalten hast.

In den meisten Fällen der medialen aufgezeigten Übungen kannst du also dein Ergebnis überprüfen, so dass du eine Sicherheit im medialen


Empfangen von Botschaften erhältst und dich immer rückversichern kannst, ob deine Resultate pure Einbildung sind oder du sauber medial gearbeitet hast.



Manche Dinge sind leicht zu überprüfen und zu kontrollieren ... und manchmal ist mediales Arbeiten auch überflüssig!

Das Symbol : Dieses Symbol steht bei Übungen, welche nicht medialer Natur sind, sondern eher Übungen zur Unterstützung und Vorbereitung des medialen Empfangen (U) und/oder Bewusstwerdungsübungen (B) sind.

Bei diesen Übungen gibt es keine objektiv richtigen Resultate, sie sind immer subjektiv. Deshalb geht es hierbei oft um Vergleiche der Energiequalitäten, Wirkungen und Empfindungen.

Wenn also ein  am Ende der Übung steht, gilt es das empfundene Resultat mit dem angebotenen oder einer anderen Übung im Vorfeld zu vergleichen.

Und zu guter Letzt

möchte ich eine Frage beantworten, die mir immer wieder und wieder gestellt wird, nämlich,

woher ich das denn alles habe und weiß?

Ja, auch ich hatte wie alle interessierten und wissensdurstigen Menschen, Lehrer und Meister. Diesen bin ich sehr dankbar für all das, was sie mich gelehrt und mir bewusst gemacht haben.

Aber die Frage nach dem medialen Wissen muss ich trotzdem anders beantworten, nämlich mit:

„... aus mir heraus ...“

Das Wissen, welches ich dir hier vermittele, ist authentisches, gelebtes Wissen. Es ist mein Erfahrungsschatz über feinstoffliche Energie, Medialität und nonverbale Kommunikation. Ich habe darüber nie ein Lehrbuch besessen. Vielleicht kannst du die Kraft spüren und die Authentizität, die von den Übungen ausgeht.

Alle Übungen sind Erfahrungen aus all meinen Leben.

Und nun wünsche ich dir viel Freude mit diesen geistigen und seelischen Schätzen, denn ich lasse dich nun an meinem uralten Wissen teilhaben, welches viele liebe Menschen mit mir auf dem Weg schon geteilt haben.

Ich wünsche dir viele erleuchtende Momente!

In Liebe
Beate