

Leseprobe aus: **Die Kraft der Segnung** von Jeanne Ruland.
Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages. Alle
Rechte vorbehalten.

PRANAHAUS[®]
Alles Gute für Körper, Geist und Seele

Hier geht's zum Buch

[>> Die Kraft der Segnung](#)

JEANNE RULAND

DIE KRAFT DER SEGNUNG

EINE SCHATZKISTE VOLLER
SEGENSZEREMONIEN



*Möge jeder, der dieses Buch in den Händen hält,
den goldenen Regen des Segens erfahren.
Möge der Segen dich tragen, erfüllen, leiten
und deinem Leben eine lichtvolle
Richtung geben.
Fühle dich geehrt und gesegnet,
jeder von uns ist ein Kind Gottes.
Jeder kann sich für den Segen öffnen,
der aus höheren, reinen Lichtwelten
in uns hineinströmt.
Lenke den Segen aus den inneren Ebenen
in dein Leben,
so kannst du zum Segen für dich selbst
und für diese Welt werden.
Möge diese Welt heller leuchten, weil es dich gibt.*

Aloha nui loa – viel Segen

Jeanne Ruland





INHALT

VORWORT 9

WARUM WIR ALLE GESEGNET SIND
UND JEDER SEGNEN KANN 17

Die Schale des Lichts 18

*Die fünfte Kammer des Herzens –
das göttliche Wesen in uns*..... 22

*Die Macht der Segnung –
jeder Segen hebt einen Fluch auf*..... 25

Was bedeutet Segnen? 32

Segen in der Geschichte der Menschheit 37

Segen aus der Sicht der Aborigines..... 38

Segen der nordamerikanischen und
südamerikanischen indigenen Stämme..... 39

Segen in Ostasien..... 40

Segen im Hinduismus 41

Segen im Buddhismus..... 42

Irischer Segen..... 44

Segen im Alten und im Neuen Testament..... 45

Segen im Islam 45

DIE PRAXIS DES SEGNENS..... 49

Anleitung zum Segnen..... 50

Segensgesten und Segenshaltungen..... 54

Segenssymbole..... 56



<i>Laute und Klänge des Segens</i>	57
<i>Segenswege</i>	59
Einfache Möglichkeiten, Segen zu spenden	60
Law of Attraction – mit dem Gesetz der Resonanz den Segen ins Leben ziehen.....	67
Ho‘oponopono – Harmonie erschaffen.....	72
Der Segen der Meister und Meisterinnen.....	76
Der Segen aus der Natur.....	78
Das Medizinrad – der Segen der vier Himmelsrichtungen.....	80
<i>Segensanlässe im Laufe des Lebens</i>	90
Segnung der Zeugung.....	91
Segnung der Schwangerschaft	93
Segnung der Geburt oder der Taufe.....	96
Segnung zum Geburtstag.....	97
Jahressegnung.....	102

ÜBER DIE AUTORIN 124

<i>Bildnachweis</i>	128
---------------------------	-----





Vorwort





*Mein Herz tauchte einst ein
in das himmlische Reich.
Als es zurückkam, fragte ich es:
»Was bringst du mit, mein Herz?«
Es sagte: »Liebe, Segen und Dankbarkeit,
denn diese sind im Himmelreich zu Hause.«*

Ich fühle mich von Kindesbeinen an gesegnet – obwohl ich nicht gerade eine leichte Kindheit hatte und wie viele andere Menschen auch durch Höhen und Tiefen gegangen bin –, denn es gab immer eine Instanz in mir, die mich wieder aufgerichtet und auf den guten, kraftvollen Weg gebracht hat. Bereits als Kind konnte ich Engel und die Wesen der Geistigen Welt sehen, ich sprach von ihnen und malte sie. Ich erlebte, wie sie mich in ihr Licht einhüllten, mich trugen und mir wieder Zuversicht, Hoffnung, Eingebungen und Mut in ausweglos erscheinenden Situationen sendeten. Wenn wir von Grund auf positiv, zuversichtlich und freudvoll durch das Leben gehen, wird es uns immer wieder in diese goldenen Schwingungen versetzen.

Meine Omi nannte mich oft »Sonnenschein«. Ich spüre sehr oft eine goldene, zuversichtliche, unbändige Lebensfreude in mir, da die Engel mir sehr nah sind. Im Leben Erfahrungen zu machen, viel zu lernen und zu erleben, hat mir schon immer viel Freude bereitet.

Die Wesen des Lichts senden uns Segen, Zuversicht, Hoffnung, neue Wege und überraschende Wendungen, wenn wir uns für die höheren geistigen Reiche öffnen. Durch ein einfaches Stoßgebet





können wir die Mächte des Himmels rufen, und sie werden uns ihren Segen spenden, uns umhüllen und uns lichtvoll in jeder Situation unseres Lebens leiten.

Tatsächlich nahm ich die Engelwesen oft ganz besonders dann wahr, wenn die Dunkelheit im Leben am stärksten schien. Ich erinnere mich noch an eine sehr dunkle und einsame Nacht, die ich in großer Trauer und großem Schmerz verbrachte. Mein Bruder war tot, und ich stand fassungslos vor diesem großen, schwarzen Loch, nicht wissend, wie es weitergehen sollte, und fragte nach dem Sinn des Lebens, wenn uns am Ende doch der Tod ereilt. Das Warum quälte mich. Ich war gerade 19 Jahre alt. Ich konnte in dieser Nacht nicht wirklich schlafen. Unruhig wälzte ich mich hin und her. Das Schwarz schien mich zu umhüllen und mich in sich hineinzuziehen. Ich hielt eine innige Zwiesprache mit mir selbst. Gefangen in einer Zwischenwelt, war ich nicht wach, schlief aber auch nicht. Bilder tauchten auf und verschwammen wieder. Ich sah mich an einem unüberwindbaren Abgrund sitzen. Ich froh an diesem verlorenen Ort. Mir war kalt bis ins Knochenmark. Es war keine äußere Kälte, sie kam aus einer unbekanntem Tiefe in meinem Inneren. Ich überlegte, ob ich in diesen Abgrund springen sollte. Inständig bat ich um Hilfe.

Plötzlich bemerkte ich goldene Flügel. Sie legten sich sanft und wärmend um mich. Sie hüllten mich ein, und goldenes Licht begann, meinen Körper zu wärmen. Das erste Mal seit Wochen spürte ich wieder eine innere Wärme und ein Licht in mir, das mich immer mehr durchdrang. Dieser Engel hüllte mich ganz und gar ein und zog mich sanft weg von diesem Abgrund. Er trug mich durch ein Loch in das Licht zurück. Er setzte mich auf eine grüne Wiese, das Licht blendete mich. Ich brauchte einen Moment, um mich daran zu gewöhnen. Er blieb bei mir und gab mir folgende Botschaft:





»Nun bist du wieder im Leben. Es ist noch keine Zeit für dich. Du hast noch eine Aufgabe hier in dieser Welt. Wir können Spuren des Lichts im Leben hinterlassen, solange es uns gegeben ist. Ich sende dir Hilfe.« Es dauerte tatsächlich keine zwei Tage, und ich lernte jemanden kennen, der mich wunderbar durch diese Zeit der Trauer zurück ins Leben begleitete. Das war ein großer Segen.

Im Nachhinein bin ich froh um meinen einzigartigen Weg und alles, was ich dadurch gelernt und erfahren habe. Manchmal offenbart sich der Segen erst viel später im Leben. Jede schwere Erfahrung öffnet uns mehr für das Mitgefühl. Der Segen kann in vielen Gewändern und Gestalten seine Wirkung in unserem Leben entfalten. Wenn wir uns darauf ausrichten, können wir ihn in seinem mannigfachen Ausdruck erkennen und selbst zum Segen für uns, unsere Mitmenschen und die gesamte Schöpfung werden.

Wir alle sind in der Lage, über uns hinauszuwachsen, wenn wir unser Herz öffnen, um den Segen zu empfangen. Ich habe in meiner Lebenszeit hier auf der Erde so viel erlebt, dass ich nicht mehr an Engel *glaube*, sondern um ihre Gegenwart, ihr Licht, den Segen, den sie verströmen, und ihre ewige Liebe *weiß*. Dieses Buch soll kein Buch über Engel werden, obwohl ich oft genau aus ihren Reichen sehr, sehr viel Segen und Kraft auf meinen Reisen um den gesamten Erdball erfahren habe. Mit diesem Buch möchte ich dich in die Kraft des Segnens einführen, die sehr unterschiedlich aussehen kann und in jedem Bereich des Lebens förderlich ist.

Wenn wir in die Meister- und Engelebenen hineinschauen, ist »Segen spenden« das, was erleuchtete Wesen höherer Ordnung tun. Sie segnen unseren Erdenweg. Sie spenden uns Segen, immerfort und immerwährend. Schauge dich um: Überall auf der Welt finden wir heilige Statuen mit Segensgesten, ob von Mutter Maria,





Jesus Christus, Buddha, Kuan Yin, Krishna, Lakshmi oder anderen Heiligen und Aufgestiegenen Meistern und Meisterinnen. Segnen ist eine der machtvollsten, häufigsten und heiligsten Gesten und unabdinglich auf unserem Weg in die Selbstmeisterung.

ÜBUNG: Anbindung an den Segensstrom

Nimm dir jetzt einen Augenblick Zeit. Lege dieses Buch aus den Händen.

Schließe deine Augen, und stelle dir einen Meister, eine Meisterin deines Herzens vor. Spüre für einen Moment den Licht- und Segensstrom, der von ihm oder ihr ausgeht. Fühle, wie diese Kraft in dich hineinströmt, dich umhüllt, dich durchdringt. Atme diesen Segensstrom in dein gesamtes Wesen ein.

Wenn du angefüllt bist mit Segensenergie, kannst du sie aus deinem inneren Wesen in die Welt hinausstrahlen lassen.

Dieser Strom ist immer da für jeden, der sich für ihn öffnet. Er versiegt niemals. Wir können uns auf diesen machtvollen Strom des Segens ausrichten. Wiederhole diese kleine Übung mehrmals am Tag.

Durch Würdigung und Segnung geschieht Heilung. Segen gibt uns allzeit Kraft, unseren einzigartigen Weg hier auf der Erde vertrauensvoll weiterzugehen. Segen zu erfahren, auf welche Art auch immer, kann einer der wichtigsten Wendepunkte im Leben sein. Ich möchte dich auf die Reise in das goldene Licht des Segens mitnehmen, das für alle Menschen und die gesamte Schöpfung gedacht und zugänglich ist. Segen ist ein mächtiger Energiestrom,





eine kraftvolle Welle, die dich trägt. Ermächtige dich selbst, zu segnen, Segen auszustrahlen und den Segen zu empfangen, der in diesem Universum auf dich wartet. Stelle deinen inneren Sender auf Segen, und ein goldener Kraftstrom wird dir Frieden, Gesundheit, Glück und Freiheit schenken und dich in ein neues Zeitalter tragen.

Es gibt nichts zu tun.

Da zu sein, reicht völlig aus.

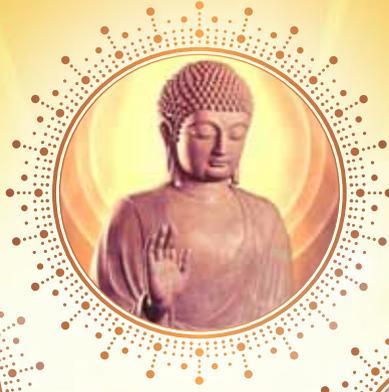
Ich bin gesegnet!

*Wenn ich einen Impuls im Herzen verspüre,
handle ich. Ich atme Liebe ein!*

Ich atme Dankbarkeit und Segen aus!

Ich fühle mich mit jedem Atemzug gesegnet.

Aloha nui loa
Jeanne Ruland





WARUM WIR ALLE
GESEGNET
SIND UND *jeder*
SEGNET KANN



DIE SCHALE DES LICHTS

Seit vielen Jahren berührt mich der Aloha- und Huna-Spirit im Innersten und bewegt mich dazu, den Weg der Liebe und des Lebensstroms zu gehen. Ich fühle mich von diesem Spirit unsagbar getragen. In Hawaii gibt es einen wunderbaren Glauben, den ich hier mit eigenen Worten wiedergeben möchte.

Die Hawaiianer sind der Überzeugung, dass wir geistige Wesen sind, die für eine bestimmte Zeit eine menschliche Erfahrung machen, und nicht Menschen, die ab und zu eine geistige Erfahrung machen. Wir sind in erster Linie Lichtwesen. Als geistige Wesen haben wir Zugang zu allen Ebenen und Dimensionen der Schöpfung. Wir haben ewig Zugang zur Liebe, zur Weisheit und zum Segen dieser Schöpfung. In uns wohnt das ewige Licht. Es ist unser Glück, unser Lebenselixier. Jeder Mensch ist einzigartig. Keinen Menschen gibt es ein zweites Mal. Mit unserer Geburt wird uns eine ganz bestimmte »Medizin«, bestehend aus Talenten, Fähigkeiten, Begabungen und Kräften, mitgegeben, damit wir unseren Weg hier mit Segen, Liebe und Glück erfüllen können. Der Überlieferung nach wird jedes Kind mit einer Schale voll von reinem, göttlichem, unantastbarem





Licht geboren. In Hawaii erhält jeder zu seiner Geburt von den Ältesten eine echte Schale, die ihn an dieses wundervolle, einzigartige Licht im Inneren erinnern soll. Dieses Licht ist das Glück und das Lebenselixier, das Leuchten der Liebe im Innersten.

Wenn wir nun durch das Leben gehen und Erfahrungen machen, die uns aus dem Gleichgewicht bringen, wie z. B. Erfahrungen der Ablehnung, der Bestrafung oder des Schmerzes, ist es, als ob jemand uns POHAKU – Steine – in die Schale des Lichts legt. Sie blockieren unser Licht, und wir können nicht mehr in unserer einzigartigen geistigen Größe leuchten und glänzen.

Die Hawaiianer haben eine einfache Lösung dafür. Jeden Abend vor Sonnenuntergang schauen sie in ihre Schale des Lichts. Sie drehen die Schale um, sodass alles in das Meer der Schöpfung fallen kann, was sich am Tag in der Schale gesammelt hat. So kann das Licht immer funkeln, leuchten und strahlen.

Es gibt zwei Arten von Steinen, die das Licht des Glücks verdrängen oder verdunkeln. Beide stehen für einen belastenden Gedanken, mit dem wir unsere Macht des Glücks an etwas verschenken, das außerhalb von uns liegt. LILI ist ein Gedanke, der uns Mangel suggeriert und dafür sorgt, dass wir niemals zufrieden sind. Er beginnt meist mit »Ach, hätte ich doch nur ...«. NINI ist der Gedanke, dass andere Personen glücklicher sind als wir. Er beginnt meist mit »Wäre ich doch nur wie ...«. Das Glück kann durch das Leeren der Schale wiederhergestellt werden. Übergib alles der Schöpfung. Sie wird sich am besten um die Umwandlung kümmern. Auf diese Weise bleiben der Zustrom zur Quelle und der Segen, der dich jeden Tag im Leben auf leisen Sohlen begleitet, erhalten. Lenke deine Aufmerksamkeit auf die Segnungen, und sie werden sich mehren.





ÜBUNG: Die Schale des Lichts von Ansammlungen leeren

Nimm dir jeden Abend vor dem Zubettgehen Zeit, stelle dir deine Schale des Lichts vor. Schau in die Schale, fühle sie. Dann male dir aus, wie du deine Schale des Lichts von den Ansammlungen des Tages reinigst. Nimm sie in deiner Vorstellung, und leere sie aus, bis das Licht wieder vollkommen zum Vorschein kommt.

Lasse den Tag noch einmal vor deinem inneren Auge vorbeiziehen, und schau auf die Segnungen des Tages. Vielleicht kam ein positiver Anruf, oder du hast unerwartet ein Geschenk erhalten, jemand hat dir ein Kompliment gemacht, oder du hast jemandem Freude und damit Segnung geschenkt.

Dann segne den Tag. Wenn du möchtest, sprich dafür diese weltweit bekannten Sätze aus der Huna-Lehre:



*Ich vertraue auf mich selbst!
Ich segne die Gegenwart!
Ich erwarte das Beste!*

WAS BEDEUTET SEGNETEN?

Segnen stammt von dem lateinischen Wort »signare« ab und bedeutet »mit einem Zeichen versehen«. In der Religion ist es eine wohlmeinende Formel oder ein Gebet. In unseren Breiten verstehen wir unter einem Segen die Bitte um göttlichen Schutz für jemanden oder etwas. Segen kommt von einer höheren Instanz, aus einer hohen geistigen Dimension. Durch den Segen fließt in eine Person, eine Sache Anteil an der »göttlichen Lichtkraft«, die das gesamte Universum durchzieht. Im Alltag und in unserer Sprache verstecken sich überall Segensformeln, z. B. die Kreidezeichen am Dreikönigstag. Sie sollen das Haus und seine Bewohner segnen. Auch der Spruch »Toi, toi, toi, ich wünsche dir Glück und Segen«, Kinderreime wie »Heile, heile Segen, drei Tage Regen ...«, das Klopfen auf Holz, Sätze wie »Du schaffst es« oder »Das wird schon« sind Worte des Segnens, die das Gute und Glück herbeizaubern sollen.

Viele Begrüßungsformeln weltweit enthalten Segen: Das indische »Namaste« (»Das Göttliche in mir grüßt und ehrt das Göttliche in dir«), das südamerikanische »In Lake'ch« (»Ich bin ein anderes Du-Selbst«), das hawaiianische »Aloha« (»Mögen wir die Liebe miteinander teilen«), die Maori-Begrüßung »Tena koe« (»Hallo, danke«), das deutsche »Grüß Gott« ...

Jeder Mensch kann Segen ausstrahlen, Segen geben und durch Segen eine verfahrenere Situation entspannen. Segen setzt ungeahnte positive Kräfte frei. Wer segnet, schenkt Wohlwollen, Liebe, Freude, Inspiration und Energie und befreit seine Mitmenschen von Flüchen und von Bindungen. Segen macht uns frei.





DIE PRAXIS
DES *Segnens*



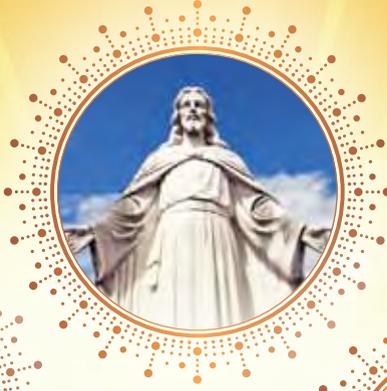


SEGENSGESTEN UND SEGENS- HALTUNGEN

Segensgesten und -haltungen finden wir in allen Kulturen – häufig bei Heiligen- und Gottesdarstellungen. Zumeist kommt den Armen, Händen und Fingern dabei eine große Bedeutung zu. Bei den Hindus und Buddhisten dienen verschiedene Mudras dazu, Segen zu empfangen oder zu senden, wie das Anjali-Mudra in Verbindung mit dem »Namaste« oder das Himmels- und Segens-Mudra. In anderen Kulturen und Religionen wird der Segen durch weite Armbewegungen, Handauflegen, geöffnete Hände, zusammengehaltene Hände oder bestimmte Fingerhaltungen gegeben.

Ich möchte hier anhand von Bildern einige unterschiedliche Segensgesten darstellen. Nimm die Haltungen auf den Bildern ein. Vielleicht spürst du die feinstofflichen Ströme, die durch sie gelenkt werden. Segensgesten verstärken die Segensabsicht und den Strom des Segens. Probiere es einfach aus.







LAUTE UND KLÄNGE DES SEGENS

OM: Das OM ist der Urklang des Universums. Wenn wir es tönen, reinigen wir uns und bringen uns mit anderen Ebenen des Universums in Gleichklang.

HAM: HAM ist in Hawaii die Silbe für Heilung und Wiederherstellung von Energiefeldern. Töne das HAM, und fühle, wie dein Energiefeld in dieser Schwingung vibriert. Sende diese Schwingung an Körperstellen oder zu Menschen, die Heilung brauchen. Du kannst dir zur Verstärkung geistige heilende Hände vorstellen, die bestimmte Stellen berühren und in Harmonie bringen.

Mantren: Mantren sind Sätze, die in einem Gesang immer wiederholt werden. Viele Mantren dienen dazu, den Geist in höheren Bewusstseinszuständen zu halten und die positiven Inhalte der Worte in den Geist zu ergießen, sodass sie sich segensvoll auf unser Tun auswirken können.

Mantren setzen spirituelle Energie frei und haben eine ähnliche Wirkung wie Gebete. Wir verbinden uns mit höheren Wesen, die ihren Segen über uns ausschütten. So gibt es bestimmte Mantren, die mit Gottheiten verbunden sind (Grüne Tara, Weiße Tara, Lakshmi, Ganesha ...). Wenn wir eine Zeit lang Mantren singen, fühlen wir uns beschwingt, glücklich und frei.

*Segne, bis du lächelst.
Segne alles, was du dir wünschst.
Das ist alles.*





Der Segen aus der Natur

Viele Naturwesen und Kräfte, die in der Natur wohnen, wie die Feen, Baumwesen, Elfen und Zwerge spenden denen, die gut mit ihnen umgehen, ihren Segen, ihren Schutz und ihre Kraft. Sie offenbaren uns Kräuter und deren Heilwirkungen, Segensrituale und vieles mehr.

Schaue dich in der Natur um. Bemerke den Segen, den die Natur uns täglich spendet. Beginne mit den Quellen, aus denen unser Wasser sprudelt, den Pflanzen, die uns Nahrung spenden, den Elementen, die uns erneuern, erfrischen, uns Halt und Stabilität geben, uns reinigen und nähren, den Tieren, die uns ihre Kraft übertragen.

Wenn wir beginnen, die Natur zu segnen, erkennen wir ihre wahre Kraft und alles, was sie uns in Hülle und Fülle zur Verfügung stellt. Das Fülle-Prinzip in der Natur beträgt 1:100. Ein Samen kann 100 Blüten und Früchte hervorbringen. Eine 1:1-Rechnung wie bei uns Menschen, nach der jeder so viel bekommt, wie er gibt, weil wir meinen, es sei sonst nicht genug da, gibt es in der Natur nicht. Die Natur erneuert und verströmt sich immer und immer wieder in einer unendlichen Fülle und Schönheit. Öffne dich für den Segen und die Fülle der Natur, und erlaube, dass dieser Strom jetzt in dein Leben fließt. Gib, und dir wird gegeben.



ÜBUNG: Segensspaziergang

Nimm dir Zeit, und mache einen Spaziergang. Nimm die Natur, die Bäume, Pflanzen und Steine wahr. Vielleicht zieht es dich zu einem bestimmten Ort. Vielleicht möchtest du dich an einen Baum lehnen oder deine Hände an einen Baum legen. Fühle die lebendige Energie, die durch diesen Baum strömt. Wo sitzt das Herz dieses Baumes? Wo fühlst du den lebendigen Puls? Lasse Segen in den Baum fließen, und fühle, wie deine lebendige Energie sich mit der Lebensenergie des Baumes verbindet.

Erlaube jetzt der Natur und dem Kleinen Volk, dich zu führen. Es kann sein, dass es dich in die Wurzeln oder ganz nach oben oder nach innen zieht, dass dir Tiere erscheinen oder sich Naturwesen bemerkbar machen. Fühle, wie du aufgeladen wirst und die lebendige Natur dir eine Botschaft übermittelt. Bedanke dich! Wenn du Wasser oder Brot dabei hast, lasse etwas für den Baum und die Natur zurück.



*Indem wir uns wieder verbinden,
hört die Einsamkeit auf,
und das ALL-EINS-SEIN beginnt.*

