

Leseprobe aus: **Einswerden mit Spirit** von Mikel Lizarralde.  
Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages.  
Alle Rechte vorbehalten.

---

**PRANAHAUS**<sup>®</sup>  
Alles Gute für Körper, Geist und Seele

Hier geht's zum Buch

[>> Einswerden mit Spirit](#)

Mikel Lizarralde

# *Einswerden mit Spirit*

Vergiss alles, was du über Medialität zu wissen meinst, und werde selbst Medium

Allinci

# *Inhalt*

## **EINFÜHRUNG 7**

## **TEIL 1: EINE ERSTE BEGEGNUNG 9**

Die Geistige Welt spricht immer so zu dir, wie du selbst auch sprichst 10 • Ein Wort zu Spirit, Geist und Seele 12 • Wie erkenne ich ein Medium? 14 • Unser begrifflicher Kompass: Was wir mit welchem Wort meinen 15 • Grundlegende Empfehlungen zur Entfaltung deiner Medialität 22 • Das Chakra-System und wie wir es nutzen können 27 • Die vier Arten der Intuition 30 • Eine beliebte Frage: Wie ist das eigentlich mit den »Toten«? 33 • Wie kommunizieren geistige Wesen? 35 • Die Clairs: deine persönliche Veranlagung zur Spirit-Kommunikation 43 • Horizontale und vertikale Kommunikation 56 • Unser Mantra ist: Was bedeutet das Symbol FÜR MICH? 60 • Sich mit Spirit verbinden – und sich wieder erden 75

## **TEIL 2: TIEFER GEHEN 77**

Geh deinen eigenen, einzigartigen Weg! 78 • Medialität: High End geistiger Wahrnehmung 82 • Die »Drei-Wege-Verbindung« 88 • Wie erkenne ich, welche geistigen Wesen mit mir kommunizieren? 102 • Warum unsere Ahnenlinie so wichtig für uns ist 105 • Die Ahnenlinie erkennen und

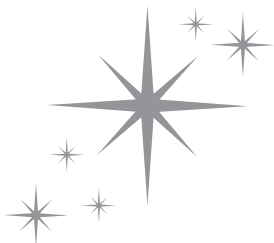
heilen 108 • Familiengeheimnisse und ihre Folgen 115 • Wie erkenne ich diese Geheimnisse? 120 • Suizid ist kein Verbrechen 124 • Warm-up für Medialität: Umgang mit der linken Gehirnhälfte 130 • In eine gesunde und starke Beziehung zur Medialität hineinwachsen

## **TEIL 3: KOMPETENZ ERWERBEN** **133**

Prinzipien der Arbeit mit Spirit 134 • Feinheiten bei der Übermittlung von Botschaften 136 • Wissenswert: zwei unterschiedliche Formen der Medialität 144 • Beweise: Wie du sie bekommst und mitteilst 150 • Was für uns alle gilt, wenn wir hinübergehen 153 • Wissenswert: Grundbegriffe der Medialität 161 • Unsere spirituelle Heimat: die Seelenfamilie 164 • Tiere in der Geistigen Welt 169 • Medialität in unserer interkulturellen Welt 177 • »Nahtoderfahrungen« 182

## **ANHANG** **184**

Solo-Übungen 185 • LeserInnen-Service 191 • Über den Autor 192



## Einführung

Die Geistige Welt und ihr Organ – von mir *Spirit* genannt – zu verstehen stellt uns Menschen vor gewisse Herausforderungen. Doch es bietet auch großartige Chancen: sowohl für jeden und jede von uns wie für die Menschheit als Ganzes.

Für mich selbst geht es darum, dass ich das, was ich dazu sage und schreibe, auch selbst lebe. Die Geistige Welt hat mir aufgetragen: Was du verbreitest, musst du beweisen. Und du wirst auf die Probe gestellt!

Nehmen wir ein Beispiel: Gestern erst besuchte ich ein Bestattungsinstitut. Eine Person, die mir immer noch sehr am Herzen liegt, war verstorben. Im Alter von nur 20 Jahren! Es mag zunächst merkwürdig erscheinen, aber zur exakten Stunde, da es geschah, sah ich sie ganz deutlich vor meinem inneren Auge. Sie winkte mir zu, und ich begriff, dass sie sich verabschieden wollte. Viele Menschen haben solche Erlebnisse. Und immer tut es weh. Für mich selbst ergibt sich von daher eine wiederholte Verpflichtung.

Durch meine besonderen Schulungen und viele Jahre des Übens und Praktizierens bin ich in der Lage, den Kontakt mit Spirit bewusst herzustellen und – was besonders wichtig ist – mein Bewusstsein auch auf dieser speziellen Ebene zu halten. Somit kann ich zum Mittler werden zwischen der Geistigen Welt und den Angehörigen der Verstorbenen. Ich werde um Rat und Hilfe gefragt, damit die Hingeschiedenen in Frieden auf die andere Seite gehen können. Das ist jedes Mal eine Herausforderung für mich, auch nach so vielen Jahren der Erfahrung.

Etwas in dieser Art kann und wird auch dir geschehen, wenn du dich ernsthaft mit der Medialität beschäftigst. Das Leben selbst wird dich testen, ob du die Gaben der Geistigen Welt auch wirklich begreifst und anzuwenden verstehst. Denn auch diese Gaben sind etwas zutiefst Lebendiges.

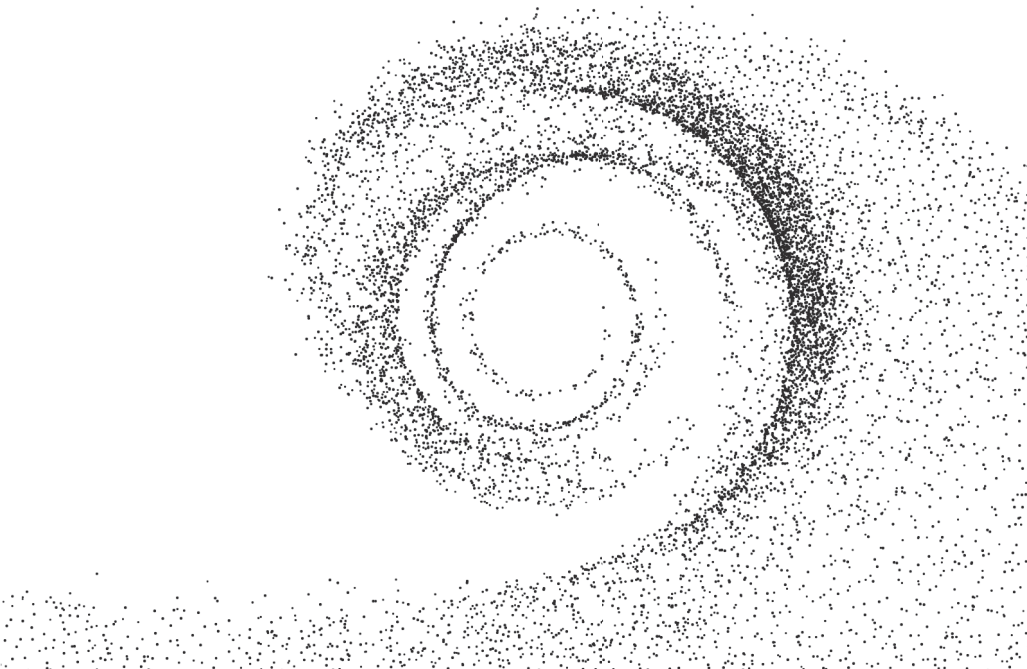
Die Befähigung zur Medialität ist in uns allen gegeben. Nur muss sie sich entfalten und heranwachsen – so, wie auch das Leben selbst sich entfaltet, indem es durch uns und in uns heranwächst: stets in vielen kleinen und manchmal in großen Schritten. Das bedeutet, auch deine Gabe der Medialität wächst mit Übung und Erfahrung zur aktiven Fähigkeit heran. Es ist wie beim Erlernen einer Sprache, denn Medialität IST eine Sprache: Du vernimmst Botschaften, versuchst sie zu verstehen, wirst übend selbst zur oder zum Sprechenden – und schließlich beherrschst du die Sprache so, wie es sein soll.

May, 2022

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Mike Starnald". The signature is written in a cursive style and is underlined with a double horizontal line.

TEIL 1

*Eine erste Begegnung*



*Die Geistige Welt spricht immer  
so zu dir, wie du selbst auch sprichst*

Die Geistige Welt kann mit uns immer nur auf unserer  
gegenwärtigen Verständnisebene kommunizieren.  
Unsere spirituellen Gewohnheiten entscheiden,  
welche Ebene das ist.

– ANTHON ST. MAARTEN –

**S**pirit wird immer so mit dir kommunizieren, wie du es auch verstehen kannst. Anders geht es nicht. Die Geistige Welt wird *immer* dein ganz persönliches, individuelles Verstehen adressieren. Im Sinne des obigen Zitats ist es somit entscheidend, wie *du selbst* auf die Geistige Welt blickst. Schaust du auf sie mit freudiger Erwartung auf wichtige Erkenntnisse? Oder, anders herum, mit falschen Glaubenssätzen? Alles, was zu dir gehört, ist auch das, was du anziehst. Folglich ist es unverzichtbar, dass du einen Blick auf dich selbst wirfst, um dich vorzubereiten. Vor der Geistigen Welt fallen alle Masken, das liegt in der Natur der Dinge. Spirit spricht:

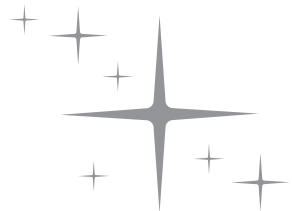
*Sei still! Schau nach innen! Geh in den inneren, stillen Teil deiner selbst!*

Wenn du so handelst, wird dein Lohn groß sein. Du wirst Zusammenhänge erkennen, die dir sonst verschlossen bleiben. Du wirst Erkenntnisse gewinnen, die dein Leben und das anderer Menschen verbessern und heilen können.



Die Botschaften, die du empfangen wirst, sind von ganz anderer Natur als unser irdisches Leben, das von Gegensätzen und Problemen geprägt ist. Somit bergen Botschaften aus der Geistigen Welt immer auch etwas, das noch entschlüsselt werden muss. Unsere Sprache nennt es »Symbol«: ein Bild, ein Wort, ein Eindruck – irgendetwas, das du aus dem Effeff kennst, das dir deshalb vielleicht als ausgesprochen gewöhnlich erscheint. Jetzt aber steht es für etwas sehr Spezielles. Von daher deine Herausforderung: Wie filterst du die darin enthaltene Botschaft heraus? Hier kommt unsere vielleicht bedeutendste menschliche Gabe ins Spiel: unsere Intuition. Ein großer Teil dieses Buches wird sich deshalb auf die folgenden Fragen konzentrieren:

- ~ Wie interpretiere ich Symbole? Welche Rolle spielt die Intuition dabei? Wie unterscheide ich Intuition und Projektion?
- ~ Mit anderen Worten: Wie unterscheide ich das, was von mir selbst kommt, von dem, was die Geistige Welt mir mitteilen will?



## *Ein Wort zu Spirit, Geist und Seele*

**E**in Medium zu sein ist nichts, was man einfach mal so nebenbei erledigt. Als Medium bist du immer nur so, wie du wirklich und wahrhaftig bist! So ist auch das, was ich dir beibringen kann, etwas, was ich selbst jeden Tag lebe. Und es kann natürlich hier und da auch etwas anders sein als das, was andere Medien denken und wie sie konkret arbeiten. Oder aber sie benutzen dieselben Begriffe, meinen damit aber etwas anderes als ich hier. Unsere menschliche Sprache hängt an unseren Gedanken, und unser Gehirn ist einfach nicht in der Lage, die Tragweite und Tiefe dessen, was in der Geistigen Welt geschieht, auch nur annähernd wiederzugeben. Wie oft bedeutet doch schon im täglichen Leben ein und dasselbe Wort für verschiedene Menschen etwas gänzlich Verschiedenes! Oder zwei unterschiedliche Begriffe besagen im Grunde doch ein und dasselbe. Ein besonders schönes Beispiel im Deutschen ist das Wort »Hellsichtigkeit«. Wovon noch die Rede sein wird.

Der Oberbegriff ist für mich selbst »Geistige Welt« (großgeschrieben). Er bezeichnet auch alles, was oft mit »Übersinnlichkeit« bezeichnet wird – eine Wortprägung, die ebenfalls zu Missverständnissen führen kann. Mit »Spirit« meine ich, wie im Neuhochdeutschen inzwischen mehr oder weniger üblich, jene aktive Seite der Geistigen Welt, die durch einen »Sender« zu uns spricht. Womit wir bei jener Art von Kommunikation wären, wie sie uns Medien besonders interessiert: der Verbindung zu einem Wesen, das die Erde verlassen hat und das nun als geistiges Wesen zu uns spricht.

Du kannst also sagen: »das geistige Wesen, das meine Mutter ist«, oder »das geistige Wesen oder der Geist meines Vaters«. Oder, im traditionellen Sinn: »meine Mutter oder mein Vater, die jetzt im Himmel sind«.

Wenn ich von »Seele« spreche, dann meine ich den unsterblichen und immerwährenden Teil des Geistes und damit auch unseren eigentlichen Kern, unser innerstes Selbst, unser wahres Ich. Poetisch ausgedrückt: die »ewige Flamme«, den »Motor der Geistigen Welt« – also jenen Teil von uns, der über alle Zeitalter hinweg durch verschiedene Inkarnationen geht, um im Diesseits *und* Jenseits unterschiedliche Erfahrungen zu machen und deren Essenz in sich aufzunehmen.

## *Eine beliebte Frage: Wie ist das eigentlich mit den »Toten«?*

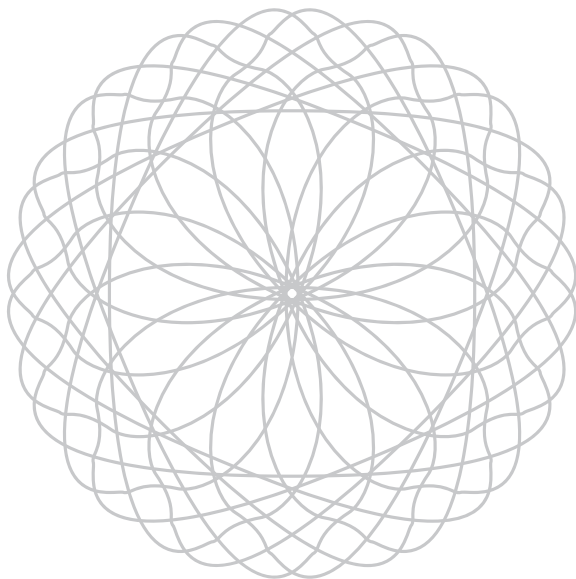
Zuallererst müssen wir verstehen, dass wir nicht mit »Toten« sprechen, wenn wir Spirit adressieren. In der Geistigen Welt gibt es keinen Tod. Das ist schlicht die Tatsache, und es wird von allen geistigen Wesen sehr ernst genommen, dass wir sie nicht als »Tote« sehen. Es ist eben keineswegs so, dass wir für immer verschwinden, wenn wir sterben. Unsere Seele, unser immerwährendes Bewusstsein, es bleibt am Leben. Und das mit Freude! Wir wahren auch unsere persönliche Natur, lassen nur alle Anhaftungen zurück. Alles »Möchte«, »Sollte«, »Müsste«: Nur das bleibt zurück.

Und was für uns Menschen ganz wichtig ist: Eine Seele im Jenseits kann uns, die wir im hiesigen Leben stehen, sehr gut sehen. Aus der Geistigen Welt heraus kann sie uns Informationen über unsere Zukunft und Vergangenheit übermitteln, und das will sie auch. Wenn wir nicht in der Lage sind, es bewusst in uns aufzunehmen, bleibt es immerhin in unserem Unbewussten verborgen.

Sobald eine Seele auf der anderen Seite lebt, lernt sie auch selbst weiter. Es bleibt ihre Aufgabe, weiter zu wachsen. Dazu gehört ihre Fürsorge für uns. Deshalb will sie uns wissen lassen, dass sie bei uns ist und für uns da ist. Denn wenn wir glücklich sind, wird auch sie glücklicher. Es ist also nie so, dass unser »Hier« und ihr »Dort« gänzlich separat existieren. Die materielle Welt und die Geistige Welt sind innig miteinander verwoben. Und die Wesen der Geis-

tigen Welt sind immer da, um uns zu helfen, uns zu führen und zu beschützen.

Allerdings erscheint den meisten Menschen der heutigen Zeit ein Kontakt mit ihnen mindestens als unwahrscheinlich, wenn nicht als ganz und gar unmöglich. Der Aufbau der Kommunikation erfolgt von der anderen Seite her deshalb oft so, dass ein geistiges Wesen uns erst von seiner Gegenwart überzeugen will. Und als Wichtigstes will es wissen lassen, dass es alles andere als »tot« ist. Wenn das Unruhe hervorruft, wird es von sich aus dazu beitragen, dass wir herunterfahren und uns entspannen können. Im dritten Schritt, sobald die Verbindung steht, wird es uns seine Führung angedeihen lassen.



## DIE CLAIRS, UNSERE TORE ZUR GEISTIGEN WELT

- ~ **Hellsehen** bedeutet für mich: Spirit erscheint visuell. Wir sehen beispielsweise ein geistiges Wesen, ob innerhalb oder außerhalb unseres Gehirns.
- ~ **Hellhören:** Wir hören Spirit – normalerweise innerhalb unseres Ohres (Gehörschnecke), manchmal aber auch außerhalb davon. Es ist nicht einfach nur ein Gedanke, sondern eine hörbare Wahrnehmung.
- ~ **Hellriechen:** Wir nehmen Gerüche wahr, seien sie aus unserer eigenen Welt oder aus der Welt der Person, für die wir in der Geistigen Welt lesen.
- ~ **Hellschmecken:** Wir nehmen Geschmäcker innerhalb des Mundes wahr. Das kann der Geschmack von Apfelkuchen sein, aber auch der unangenehme Geschmack, den Menschen auf der Zunge haben, die eine Chemotherapie machen.
- ~ **Hellberühren:** Ein unbestimmtes Gefühl in der Hand, etwa Kribbeln oder Wärme, aber auch die Empfindung konkreter Berührungen.

Hinzu treten Wahrnehmungskanäle, deren rein intuitiver Charakter sie von vornherein als von geistig-seelischer Natur ausweist:

- ~ **Hellfühlen:** Etwas körperlich spüren, als ob es uns in diesem Moment selbst zustoßen würde.
- ~ **Hellwissen:** Etwas einfach wissen, ohne erkennen zu können, woher es kommt. Wir wissen es einfach!

## Übung

### WIE ERKENNE ICH MEIN HAUPTSÄCHLICHES CLAIR?

**Vorbemerkung:** Alle Praxisübungen werden von nun an für zwei Personen ausgelegt, weil es die Möglichkeiten des Feedbacks erschließt. Feedback ist bei medialer Kommunikation immer von Vorteil, und insbesondere in der Lernphase. Es wäre schön, wenn du Partner oder Partnerinnen deines Vertrauens gewinnst, mit denen du üben kannst. Glücklicherweise ist dies heute auch ohne gemeinsame physische Präsenz möglich. Dieses Buch zum Beispiel entstand während der Covid-Pandemie; es basiert auf einem mehrteiligen Online-Kurs, mit Liveübertragung. Um jemand für eine Partnerschaft zu gewinnen, findest du im Anhang dieses Buchs die Kontaktadresse meines Veranstalters. Dort wird dir weitergeholfen. Um aber auch allein üben zu können, siehe die eigens dafür empfohlenen Übungen, ebenfalls im Anhang.



Du arbeitest allein, und es kommt gerade nichts zurück? Immer dann – und überhaupt, wenn du eine Hemmung im Informationsfluss spürst – hilft es, etwas Kleines in die Hand zu nehmen und damit zu spielen. Dadurch wird dein rationales Gehirn »unterhalten«, sodass deine Intuition besser ins Spiel kommen kann. Du bewegst beispielsweise deine Finger, reibst deine Hände, spielst mit einem Stift, seiner Kappe oder nimmst eine Münze in die Hand – und bewegst diesen Gegenstand die ganze Zeit in deinen Händen. Nonstop, ganz automatisch.

Wir alle wissen, wo unsere Stärken beim Lernen in der Schule lagen. Deine Erinnerung daran kann helfen, herauszufinden, was dein besonders sensibles persönliches Clair ist. Wenn du beim Vortrag der Lehrenden diese immer anschauen musstest, um etwas zu begreifen, liegt nahe, dass du visuell veranlagt bist. Wenn du etwas wieder und wieder laut wiederholen musstest, um es dir zu merken, kann das Hören deine starke Seite sein. Um dein besonders empfängliches Clair herauszufinden, hilft jetzt die folgende Übung. Sie dient gleichzeitig als Vorstufe zu einer grundlegenden Technik, mit der wir unsere »Antenne« ausfahren werden, um für Botschaften aus der Geistigen Welt empfänglich zu sein.

Du brauchst ein gänzlich dunkles Zimmer, das du aber auch sehr gut kennst. Alternativ kannst dir die Augen fest verbinden. In dein Zimmer hast du etwas Neues hineinlegen oder herausnehmen lassen. Oder etwas wurde von seinem Stammplatz woandershin platziert, ohne dass du es weißt.



Dein Ziel ist nun aber *nicht*, herauszufinden, um welches Objekt es sich handelt. Sondern einfach nur, festzustellen, in welchem Bereich des Raumes jetzt etwas *anders* oder *neu* ist.

Jetzt rufst du das Gefühl wach, dass die Energie aus deinem Solarplexus sich aufs komplette Zimmer erstreckt. Dieses Chakra fungiert quasi wie ein Radar und begibt sich auf die Suche. Nimm insbesondere wahr, welche Art der Intuition (welches Clair) dir hilft, den Zielbereich zusehends einzugrenzen und möglichst zu erreichen. Zunächst kannst du dir durch ein Feedback jener Person, die das Ziel gesetzt hat, helfen lassen.

Eine Übung ganz für dich allein findest du im Anhang.

Nun werden wir dazu übergehen, mit dem Solarplexus ganz gezielt zu arbeiten.



## DEINE ERSTE VERBINDUNG

Diese Übung erfordert zwei Personen. Jede braucht ein Foto eines Verstorbenen. Die Rollenverteilung ist folgendermaßen: Eine Person (hier A) ist der Sender, die andere (B) der Empfänger. B teilt A mit, welche Informationen sie/er empfängt, und erhält daraufhin Feedback von A.

Person A schaut auf das Bild. Nur das – sie sendet nichts bewusst aus und projiziert nichts hinein. Schau bitte einfach auf dein Bild und erinnere dich an diese Person, an all die Zeiten, die ihr mit ihr verbracht, an Erlebnisse und Gedanken, die ihr miteinander geteilt habt.

## BASIS DER SPIRIT-KOMMUNIKATION



Aktivierung des Solarplexus,  
Vorwärtsschieben der Energie,  
Antenne im Nacken aktivieren  
(Näheres zur »Antenne« auf S. 88  
ff. Kann bei dieser vorbereitenden  
Übung zunächst weggelassen  
werden.)

Schau auf das Bild und versuche, dich mit der Erinnerung an diese Person zu umgeben, sie so zu fühlen, als wärst du wieder mit ihr zusammen.

Das ist alles, was Person A zunächst machen muss. Sie verrät weder den Namen noch sonst irgendetwas über die verstorbene Person, an die sie denkt. Alles, was sie macht, ist, auf das Bild zu schauen. Fertig!

Keine Sorge wegen etwaiger »Fehlzündungen«! Wir wärmen uns doch erst auf. Es geht überhaupt nicht da-

Eine weitere Variante mithilfe von Wasser geht so: Geh in einer sternklaren Nacht hinaus ins Freie, dorthin, wo kein künstliches Licht stört. Beschaue die Spiegelung der Himmelskörper auf irgendeiner Wasserfläche.

Auch die **offene Lesung mit dem Spiegel** eignet sich für die Einzelübung, indem wir vorher ein Thema wählen und unsere Absichten klar darauf fokussieren.

Bei den Übungen **Reisen mit Spirit** und **Die Ahnen einladen** ist zwar keine Solo-Version möglich, um deine Gaben zielvoll zu entwickeln, es ist aber sehr wohl möglich, dieselbe Symbolik in einer Meditation zu verwenden. Geh in eine tiefe Entspannung und zeige dich offen für das Ergebnis. Und bedenke: Auch wenn das Ergebnis zunächst nicht so ausfällt, wie du es dir idealerweise wünschst – es ist die Übung, die den Meister und die Meisterin macht!

## *LeserInnen-Service*

Für Kontakte zur Ermöglichung der empfohlenen Partnerübungen bietet der Frankfurter Ring, als exklusiver Veranstalter der deutschsprachigen Kurse des Autors, dir seine tätige Hilfe an. Bitte wende dich per Mail an: [mikel@frankfurter-ring.de](mailto:mikel@frankfurter-ring.de).

Und um dich über das Kursangebot des Autors zu informieren: <https://frankfurter-ring.de/referenten/mikel-lizarralde/>

## ÜBER DEN AUTOR



Mikel Lizarralde stammt aus einer alten Familie im Baskenland (Nordspanien), das für seine mystischen Traditionen berühmt ist. Schon in der Kindheit hatte er Kontakt mit der Geistigen Welt. Unter anderem am renommierten *Arthur Findlay College* in England vervollkommnete er sein herausragendes Talent für die Medialität. Zudem ist er examinierter Psychologie (B.A.).

Heute ist Mikel ein weltweit gefragtes Medium. In Nord- und Südamerika sowie Europa leitet er auch Kurse für Menschen, die ihre eigenen medialen Gaben entwickeln wollen. »Jeder von uns hat diese Gabe«, weiß er, »es ist im Grunde eine Frage des Wollens und persönlicher Übung, ob man selbst medialer Botschafter sein kann.«

Mikel hat seine Lebensaufgabe mit hoher Ethik und Verantwortung angenommen: »Mediale Botschaften der Geistigen Welt zu übermitteln, ist etwas ganz anderes, als irgendeine Form von Wahrsagerei zu praktizieren. Unser Ziel ist, eine Verbindung zwischen einem Menschen und dessen verstorbenen Lieben herzustellen, um für beide Seiten Frieden und Herzensruhe zu ermöglichen.«