

# Das Handbuch der Spiritualität



## Die 7 kosmischen Gesetze für jeden Tag

Sabine Hochmuth

LUST & ZU LEBEN

# Namaste

HERZlich Willkommen, liebe Leserin.\*

Eine Welt in der alle Wesen frei, in Freude, Frieden und Fülle leben können – das ist meine Vision.

Auch Dich auf Deinem Weg dorthin zu begleiten, das wünsche ich mir: Weg von der Ohnmacht und hin zu Deiner Dir innewohnenden Schöpferkraft.

Die kosmischen Gesetze, bekannt auch als die hermeneutischen Prinzipien, waren für mich letztlich der Schlüssel zu meinem Traumleben:

## **Ein bewusst gewähltes, freies und selbstbestimmtes Leben!**

Frei von den vielen selbst und fremd auferlegten inneren Denk- und Verhaltensmustern, den Gedanken und Gefühlen von Angst und all ihren Masken wie Mangel, Sorge und so weiter.

Ein Leben, das ich selbst in der Hand habe und das ich dank meines Wissens um die ewigen Gesetzmäßigkeiten des Universums jeden Tag neu und nach meinen Vorstellungen kreieren kann.

## **Diesen Schlüssel möchte ich nun an Dich weiter geben.**

Ich bin mir sicher, dass die Kenntnis der sieben universellen Gesetze Dir nicht nur eine neue Qualität an Verbundenheit mit Dir selbst, Deinen Mitwesen sowie der Welt als solcher ermöglicht.

## **Ich weiß, dass diese Verbundenheit mit dem Ursprung des Lebens Dich befreit und dorthin führt, wo Du und Deine Seele zu Hause sind.**

Gerade heute in dieser wilden Zeit ist das Wissen um die inneren Zusammenhänge des Lebens so wichtig. Denn alle Vorgänge im Universum laufen nicht zufällig ab. Und niemand kann sich den Kreisläufen widersetzen. Ich wünsche mir, dass wir unsere Kenntnisse und Fähigkeiten zum Wohle aller nutzen.

Die sieben kosmischen Gesetze waren früher ein Geheimwissen für einige sogenannte Auserwählte. Heute sind sie allen Menschen zugänglich, die dafür offen und bereit sind.

Ich freue mich, Dir hier einen Einblick in die lebensverändernden Prinzipien geben zu dürfen.

*Deine Sabine*

*\* Hinweis: Ich schreibe alles in der weiblichen Form.*

# ÜBER MICH



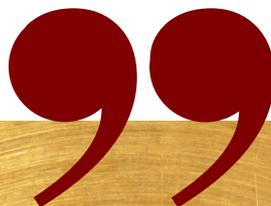
## SABINE

Schon seit 2004 bin ich in meiner eigenen Praxis namens LUST ZU LEBEN tätig als ...

- Reiki-Meisterin, -Lehrerin und -Coach
- Spirituelle Entwicklungsbegleiterin
- Intuitives Medium
- Trainerin für Selbstheilungstechniken
- Intuitions-Trainerin
- Mentorin für Spirituelles Business
- Buchautorin
- Internationale Referentin
- Ethnologin, Pädagogin, Politologin (M.A.)

LUST ☯ ZU LEBEN

MEHR ÜBER MICH



### MEINE MISSION:

#### Freiheit durch Verbundenheit - für ein lächelndes Leben

Als 'alte Häsin' im Bereich bodenständiger Spiritualität und gelebter Intuition begleite ich Dich mitten hinein in Deine Essenz.

Meine langjährige Erfahrung, herzenswarme Kompetenz und seelentiefe Freude bringen Dich sicher dorthin, wo Du und Deine Seele zu Hause sind. Dorthin, wo Deine Schöpferkraft schlummert.

Durch die Verbundenheit mit dem Ursprung des Lebens geschieht Entwicklung, Wachstum und Transformation leicht und nachhaltig.

Für ein lächelndes Leben in Freiheit, Freude, Fülle und Frieden!

Und mit Deiner wieder entdeckten sanften Stärke kannst Du dann Dein privates und berufliches Leben aktiv und kreativ gestalten.

Hurra!

## DU BIST GOLDRICHTIG, WENN DU...



... mehr Freiheit, Freude, Fülle und Frieden in Dein Leben bringen möchtest.



... Dich und Deine Welt besser verstehen und lenken möchtest - hin zu Deinem Traumleben.



... Spiritualität in Deinen Alltag integrieren und Intuition zu Deinem Leitstern machen möchtest.

## IN DIESEM HANDBUCH ERFÄHRST DU...



... dass Phänomene Deines Lebens nicht zufällig sind und ihren Ursprung in der inneren Welt haben.



... wie Du Dein Leben bewusst selbst gestalten und so zur Meisterin Deines Lebens werden kannst.



... wie Du dank der kosmischen Gesetze alles erreichen und Dein Traumleben kreieren kannst.

# Wozu dient Dir dieses Handbuch der Spiritualität?

Es möchte Dir eine **Ratgeberin** sein. Wie eine der alten weisen Frauen, die ihr tiefstes Wissen mit Dir teilt. Einfach weil sie Dich mag und möchte, dass Du glücklich bist. Und dass Du weißt, wer Du bist und was Du kannst, um so Dein Leben selbst in die Hand nehmen zu können und es aus eigener Kraft aktiv und kreativ zu gestalten.

Dieser Einblick in geheimes Wissen gibt Dir die Möglichkeit, zurück zu finden in Deine **Schöpferinnenkraft**. Du findest zurück in Deine ursprüngliche Essenz – in die Freiheit durch Verbundenheit.

Praktisch betrachtet ist das Ziel, mittels der beschriebenen Gesetze, gezielt Deine **Schwingungen** zu verändern, die Du bewusst und unbewusst mental und emotional aussendest. Wenn Du dieses Buch gelesen hast, wirst Du verstehen, wieso das so wichtig ist.

Es geht nicht um Magie und auch nicht darum, „Wasser in Wein“ zu verwandeln. Es geht um **altes, heiliges Wissen**, wie Du das in Dein Leben denkst und fühlst, was Du haben möchtest – und nicht, wie meist üblich, andersherum.

Die meisten Menschen wissen nämlich genau, was sie nicht möchten. Und sie nörgeln über all diese störenden Dinge

in ihrem Leben und geben ihnen so mehr **Energie**, was das Unerwünschte dann noch verstärkt.

Richtest Du Deine **Aufmerksamkeit** auf das Erwünschte, drehen sich auch Deine Gedanken und Gefühle. Und so wandeln sich die alten in neue, Dir dienliche Denk- und Handlungsweisen.

Diese **innere Transformation** spiegelt sich konsequent im Außen, in Deinem privaten und beruflichen Leben wieder. Du selbst hältst also den Schlüssel für Dein inneres Erleben und so auch für Dein materielles Sein in den Händen.

Gewusst wie, öffnen sich die Türen und Tore für Dich und Dein Traum-Leben! Der Wandel zum Guten braucht sowohl Wissen um die **kosmischen Gesetze** als auch ein wachsames Auge auf das, was Du bewusst und unbewusst denkst und fühlst, also eine **Gedanken- und Gefühlshygiene**.

Dieses Handbuch möchte Dich darin unterstützen, zu verstehen, wie das Leben im Innersten funktioniert, und Dir **machtvolles Handwerkszeug** für Dein gut gelebtes Leben reichen. Denn:

Du bist die **Königin in Deinem inneren und äußeren Reich**. Regiere weise, mit Freude und Hingabe!

# INHALT

## 01 Eine Einführung

Hermeneutik und ihre Ursprünge

## 02 Eine Empfehlung

Verstehen und Anwenden

## 03 Gesetz der Geistigkeit

IMPULS: Das Wasserglas

## 04 Gesetz der Analogie

IMPULS: Der Spiegel

## 05 Gesetz der Schwingung

IMPULS: Die Welle

## 06 Gesetz der Polarität

IMPULS: Die Medaille

## 07 Gesetz des Rhythmus

IMPULS: Das Pendel

## 08 Gesetz der Kausalität

IMPULS: Der Bumerang

## 09 Gesetz der Geschlechtlichkeit

IMPULS: Der Grashalm

## 10 Allerlei zum Schluss

Angebote, Kundenstimmen, Kontakt

# Die 7 kosmischen Gesetze EINE EINFÜHRUNG

Die Hermeneutischen, Hermetischen oder Geistigen Gesetze gehen zurück auf **Hermes Trismegistos**.

Der "dreifach größte" Hermes gilt als Verkünder dieser Lehre.

Als menschenähnlicher Gott entstand er wohl aus den beiden Gottesbildern des relativ bekannten griechischen Götterboten **Hermes** sowie dem allwissenden ägyptischen Gott der Weisheit und Wissenschaft namens **Thot**.

In den letzten Jahrtausenden wurde die Hermetik als eine mündlich überlieferte Geheimlehre aus dem alten Ägypten nur an Auserwählte weitergegeben. In den letzten Jahrhunderten entstanden dann auch schriftliche Überlieferungen. Das erstmals 1908 von einer anonymen Autorenschaft veröffentlichte "**Kybalion**" der "**drei Eingeweihten**" ist die bekannteste.

Dieses wiederum beruft sich auf die "**Tabula Smaragdina**" als Ursprung der hermetischen Lehre. Der auf der Smaragdtafel eingeritzte Text soll die universalen Wahrheiten und Grundsätze des Universums sowie dessen Gesetzmäßigkeiten und Zusammenhänge offenbaren. Denjenigen, die sie verstehen und anzuwenden wissen, sollen sie ein Schlüssel sein zu tiefster Weisheit, Schöpferkraft und Macht (im positiven Sinn gemeint).

Wenn Du Dich mit den sieben hermetischen Prinzipien beschäftigst, Dich auf sie einlässt und achtsam das Leben in Dir und um Dich herum beobachtest, wirst Du feststellen: **Alles im Universum folgt diesen Gesetzen**.

Die sieben Prinzipien sind miteinander verbunden, sie wirken nicht unabhängig voneinander, sondern immer zusammen: Das eine funktioniert nicht ohne die anderen. Dies zu verstehen, ist auch für das **Manifestieren** wichtig, denn wenn eines der Gesetze nicht mit dem bewussten oder unbewussten Denken und Fühlen übereinstimmt, klappt es nicht.

Für uns als Menschen, die in wilden Zeiten leben, können die kosmischen Gesetze Unglaubliches bewirken. Sie sind ein – heute nicht mehr geheimer – **Schlüssel** zu einem selbstbestimmten Leben in Freiheit, Freude, Frieden und Fülle. Hurra!

# Die 7 kosmischen Gesetze Eine Empfehlung

## Tipps zur Anwendung

In der Regel dauert es ein Weilchen bis diese sieben kosmischen Gesetze in all ihrer Tiefe und Tragweite verstanden und angewendet werden können. Und es dauert nochmal eine Weile bis sie sichtbar wirksam werden.

### **Bitte gebe Dir Zeit und Raum dafür!**

Durch die Beschäftigung mit den universellen Prinzipien startest Du einen intensiven inneren und ein äußeren Wandlungsprozess. Und das Ziel ist groß! Es geht um Dein Leben! Also gebe Dir bitte Zeit ...

### **Gehe Schritt für Schritt!**

Die sieben kosmischen Gesetze sind ein Weg hin zu mehr Erkenntnis, Klarheit, Meisterschaft, auch zu mehr Eigenverantwortung und mitten hinein in Deine Essenz und Schöpferkraft. Du wirst dann nicht nur von der Hermeneutik wissen, sondern sie erfahren und bewusst leben.

### **Sei freundlich zu Dir, wenn es nicht gleich klappt!**

Sie weisen gleichzeitig auch einen Weg hinaus aus dem Vertrauten, weg von den erlernten Denk- und Verhaltensmustern, die bisher Dein Leben bestimmten. Das Verlassen der sogenannten Komfortzone braucht immer Mut und Vertrauen. Und auch das wächst Stück für Stück. Wie der Grashalm, der jedoch auch nicht schneller wächst, wenn Du daran ziehst ... ;-)

### **Es wird großartig!**

Und plötzlich erkennen wir die Ordnung hinter den vermeintlichen Zufällen des Lebens, sehen hinter die Matrix. Und wie durch eine Art universelle Decodierung, werden uns die Zusammenhänge zwischen den kosmischen Gesetzen und den Phänomenen in unserem alltäglichen Leben klar. Hurra! Das ist groß.

### **Du bist die Meisterin Deiner Realität!**

Mit diesem Erkennen, Wandeln und Wachsen wirst auch Du immer mehr zur Meisterin, Schöpferin, Gestalterin Deines Lebens. Und Du kannst einstige Probleme und Konflikte entschlüsseln sowie die dahinter liegenden inneren Begrenzungen wandeln.

**Eine bewusste Transformation weg von der Machtlosigkeit und hin zu  
Deinem Traumleben. Willkommen in Deinem wahren Sein!**

# Gesetz I

"Alles ist Geist"

**Axiom** aus dem Kybalion

**Das All ist Geist, das Universum ist geistig.**

**Das All ist Bewusstsein, das Universum ist mental.**

**Alles ist Geist und der Geist ist in allem.**

**Unter und hinter dem Universum von Zeit und Raum  
kann man die substanzielle Wirklichkeit,  
die fundamentale Wahrheit finden.**

# Gesetz der Geistigkeit

Das erste Gesetz wird als übergeordnetes Gesetz verstanden. Es bildet die Grundlage für alle weiteren und auch für das Universum als solches. Um verständlicher zu machen, wie bedeutend dieses erste hermeneutische Prinzip ist, erzähle ich gerne mein Lieblingsbeispiel: Das Haus.

Das Haus entsteht durch einen Wunschgedanken, nämlich wenn Du denkst: „Ich möchte ein Haus“. Dann beginnst Du Dir zu überlegen: Wie soll das Haus aussehen, wo soll es stehen ...

Dann kaufst Du Dir einen Bauplatz, beauftragst Architekten, Baggerfahrer, Maurer und so weiter, kaufst Möbel und alles andere – und irgendwann sitzt Du in Deinem Haus. Das seinen Ursprung in Deinem Gedanken, Deinem Geist, Deiner Vorstellungskraft hat.

In der Regel läuft es nicht ganz so reibungslos, weil im echten Leben nicht alles so perfekt klappt, wie Du es in Deinem Plan entworfen hast. Oder weil sich der ein oder andere Zweifel in Dir meldet – so etwas wie: „Das kann ja nicht so leicht sein!“ oder: „Ich habe es nicht verdient!“ oder „Ohne Fleiß, kein Preis!“ ...

Auch diese meist unbewussten Glaubenssätze sind hochaktiv und schwingen sozusagen hinaus ins Universum – ungewollt und ungebremst. Und das Universum sagt einfach immer 'Ja' und liefert Dir Deine 'Bestellung'. Daher ist es so wichtig, achtsam zu sein und eine regelmäßige Gedanken- und Gefühlshygiene zu betreiben.

Denn: „Die Energie folgt der Aufmerksamkeit“. Das ist einer der wichtigsten Heilerinnen-Sätze, die ich kenne (leider weiß ich die Quelle nicht).

Es bedeutet: Alles was Du glaubst, ist wahr – ob gut oder schlecht. Du sendest es aus, Du schwingst es nach Außen. Und alles was Du denkst, wird zu Deiner Realität. Grenzen existieren nur in Deinem Kopf, in Deinem 'Mind(set)'.



# IMPULS

## Das 1. kosmische Gesetz im Alltag

### ~ Das Wasserglas ~

Betrachte ein bis zur Hälfte gefülltes Wasserglas.

- Was denkst Du dabei? Was fühlst Du?
- Freust Du Dich, weil das Glas halb voll ist?
- Oder bist Du eher besorgt, weil es schon halb leer ist?

Achte darauf: Was passiert jeweils mit Dir und Deiner Gefühlswelt bei diesen Gedanken?

**Wende dieses Prinzip im Alltag an, z. B. so:**

Sage und fühle am Morgen, wenn Du aufstehst, dass dies ein ganz toller Tag werden und alles rund und erfolgreich laufen wird. Wenn Du möchtest, kannst Du – nur zur Gegenkontrolle – kurz hinein spüren, wie Du Dich fühlst, wenn Du denkst, dass es schwer, unerfreulich usw. wird. Kehre jedoch gleich wieder zum ersten Teil der Übung zurück. Und dann achte über den Tag darauf, wie es Dir geht und wie Dir Deine Mitmenschen begegnen: Sind sie freundlich, schauen und lächeln Dich vielleicht sogar an?

Am nächsten Morgen kannst Du das wiederholen oder Dir etwas ausdenken, dass Du heute auf jeden Fall sehen wirst, z. B. einen gelben Schmetterling oder knallpinke Schuhe. Dann gehe offen und achtsam durch den Tag – das Prinzip, dass wir bekommen, worauf wir den Fokus legen, kann sich auch als Foto zeigen.

**Achte in Zukunft darauf, wie sich Dein Leben und Alltag verändert, wenn Du in allem, was Dir begegnet, das Beste siehst.**

# Gesetz 2

"Wie oben, so unten"

**Axiom** aus dem Kybalion

**Wie oben, so unten; wie unten, so oben.**

**Wie innen, so außen.**

**Wie im Kleinen, so im Großen.**

**Wie das Immaterielle, so das Materielle.**

**Alles drückt sich auf unterschiedlichen Ebenen aus  
und alles besitzt Entsprechungen in anderer Form  
und gleicher Qualität.**

# Gesetz der Analogie

Im Kybalion werden drei Hauptebenen (Pläne) definiert: Die spirituelle, die mentale und die materielle Ebene. Wobei letztere als die niedrigste betrachtet wird, da sie aus der mentalen entsteht, wie wir bereits im ersten kosmischen Gesetz erkannt haben. Und diese entstammt dem universalen Geist bzw. Bewusstsein oder der Schöpferkraft. Ich nenne sie gern Quelle oder Ursprung.

Zwischen ihnen existieren immer Analogien, was für achtsame Beobachter insbesondere zwischen der mentalen und materiellen Ebene erkennbar ist: "Wie man in den Wald ruft ... ". Dies gilt im individuellen und kollektiven Geschehen.

Noch herrscht der kollektive Glaube, dass negative Gedanken und Gefühle aus den eigenen Lebensumständen entstehen. Wer jedoch weiß, dass die mentale über der materiellen Ebene steht, hält den großartigen Schlüssel in der Hand, um die Außenwelt durch die innere Neuausrichtung zu verändern. Das kommt einem Paradigmenwechsel gleich: Nicht unsere äußere erschafft unsere innere Welt, sondern die innere erschafft die äußere Welt.

Menschen, die meinen, sie seien Opfer der Umstände und könnten nichts daran ändern, sage ich gerne: "Wenn Du Frieden in der Welt möchtest, dann schaffe Frieden in Dir"! Doch mache Dir klar: Positives Denken allein genügt nicht! Denn es sind Deine Glaubenssätze, die manifestieren, da sie unser Bewusstsein und damit die höchste schöpferische Ebene dominieren.

Ein zeitaktuelles Beispiel für eine Entsprechung in anderer Form und gleicher Qualität ist ein "Burnout": Der innere Druck durch anhaltenden Stress drückt sich in einer extremen äußeren Erschöpfung aus.

Einfach erkennbar ist das Gesetz der Analogie im materiellen Mikro- bzw. Makrokosmos: Ein Atom hat in seinem Kern und seiner Hülle den gleichen strukturellen Aufbau wie unsere Erde. Genauso enthält der Wassertropfen die gleichen Grundstoffe wie der gesamte Ozean. Alles besitzt auf höheren und tieferen Ebenen immer Entsprechungen.



# IMPULS

## Das 2. kosmische Gesetz im Alltag

### ~ Der Spiegel ~

Das Gesetz der Analogie ist auch bekannt als Spiegelgesetz oder Gesetz der Anziehung bzw. Resonanz. Es gibt Dir die Möglichkeit vom Bekannten auf das Unbekannte zu schließen und Zusammenhänge zu erkennen, die ansonsten verborgen geblieben wären.

Alles, was in Deinem äußeren Leben auftaucht und dort verweilt, hat mit Deinem inneren Zustand zu tun. Denn durch Dein Verhalten beeinflusst und erschaffst Du die materielle Welt unmittelbar. Dein Verhalten wiederum entsteht durch Deine Gedanken, Gefühle und Glaubenssätze.

Wenn Du erkennst, dass Du durch konstruktive Gedanken und Gefühle Deine Um-Welt nicht nur schönredest, sondern aktiv Dein glückliches Leben erschaffst, dann ändert sich Dein gesamtes Sein. Wie großartig!

#### **Wende dieses Prinzip im Alltag an, z. B. so:**

Stelle Dir die Wirklichkeit als einen Spiegel vor.

- Was möchtest Du darin sehen? Wie möchtest Du Dich im Alltag fühlen?

Mache Dir bewusst, dass die Gedanken und Gefühle in Deinem Inneren dem entsprechen, was Du im Außen siehst, wahrnimmst und erlebst. Wenn Dir das nicht gefällt, verändere Deine Um-Welt, indem Du Dich fragst:

- Was möchte ich (anders) denken?
- Was möchte ich (anders) fühlen?

Und wenn sich nichts verändert, gehe in Dich und prüfe, ob es einen unbewussten Glaubenssatz gibt

**Achte darauf, wie sich Dein Leben und Alltag verändert, wenn Du Dich als liebenswert annimmst und einen freundlichen Umgang mit Dir pflegst.**

# Gesetz 3

"Alles schwingt"

**Axiom** aus dem Kybalion

**Nichts ruht.**

**Alles ist in Bewegung.**

**Alles verändert sich ständig.**

**Nichts steht still.**

**Der Schwingungsgrad bestimmt die verschiedenen  
Manifestationen von Materie, Geist und Energie.**

# Gesetz der Schwingung

Das Gesetz der andauernden Veränderung gilt für Gedanken, Gefühle und das Materielle. Denn selbst in den massivsten Fundamentmauern eines Hauses schwingen die Elementarteilchen pausenlos. Und so wie es sich im Mikrokosmos ständig bewegt, tut es das auch im Makrokosmos: Auch das Universum pulsiert ständig von einem in den anderen Zustand.

"Nichts bleibt wie es ist" fasst gut zusammen, um was es geht. Offensichtlich wird dies am menschlichen Körper, der seit seiner Entstehung altert oder auch an der Natur mit ihren Jahreszeiten sowie dem Tag- und Nachtrhythmus oder an zwischenmenschlichen Beziehungen, die sich ergeben und auseinander gehen.

Ich mag den Gedanken, dass ständige Veränderung die einzige Konstante ist, die sich niemals verändert. Mir gibt er das Gefühl eines zuverlässigen (Zeit-)Flusses. Und ich habe den Eindruck, dass er Menschen helfen kann, die eher Angst vor Veränderung haben, vor allem dann, wenn sie sich nicht kontrollieren lässt.

Interessant ist, dass letztlich nur der Schwingungsgrad entscheidet, in welcher Ebene sich etwas manifestiert. Die materielle Ebene schwingt am niedrigsten, die zweite, mentale etwas höher und am höchsten die dritte, spirituelle, das reine Bewusstsein. Daher sind Ideen als geistige Manifestationen unserer Gedanken und Gefühle masselos und so auch nicht an Raum und Zeit gebunden. Dieses Phänomen nutzen wir beim Fern-Reiki oder beim Beten, Visualisieren, Meditieren. Und Unendlichkeit, Ewigkeit oder vollkommene Verbundenheit sind Begriffe, die versuchen den Zustand höchster Schwingung zu fassen.

Du kennst das: Sobald wir denken, können wir mental an jeden Ort unserer Vorstellungswelt reisen. Wir können uns sogar in die Vergangenheit oder Zukunft 'beamen'. Daher können wir beispielsweise durch die Arbeit mit dem "inneren Kind" auch an unguenen Erlebnisse der Kindheit arbeiten und sie verändern. Das wiederum verändert unsere Schwingung im Hier und Jetzt, wodurch dann wieder die Möglichkeit entsteht meine äußere Realität zu beeinflussen. Juhu!



# IMPULS

## Das 3. kosmische Gesetz im Alltag

### ~ Die Welle ~

Wenn alles aus schwingender Energie besteht, dann ist auch alles veränderbar. Und wenn Deine Gedanken und Gefühle Deine Schwingung bestimmen und diese Deine Realität erschaffen, dann kannst Du mittels Deinem Bewusstsein die ganze Welt verändern. Das ist eine gute Nachricht, oder?

Fühlst Du Dich beispielsweise nicht geliebt, dann überprüfe, wie es um die Liebe zu Dir selbst steht: Wie sprichst Du mit Dir selbst? Wie gehst Du mit Dir um? Behandelst Du Dich so liebevoll wie Deine beste Freundin? Im Grunde ist es einfach: Liebe ich mich, werde ich geliebt.

Dabei ist das Zaubermittel zur Schwingungsveränderung, dass Du vermeintlich Schlechtem eine neue und positive Bewertung gibst.

In meinen Reiki-Coachings habe ich schon oft gefragt: "Ist Dir klar, dass die Aussage: 'Liebe Deinen Nächsten wie Dich selbst' auch andersherum gilt? Liebe Dich selbst wie Deinen Nächsten ...".

Liebe ist ein starkes Gefühl, so wie Angst auch, nur das letztere eine starke niedrige Schwingung hat. Du wurdest sicher auch schon von einem Menschen 'runter gezogen', wie man so treffend sagt. Auch das kannst Du drehen ...

#### **Wende dieses Prinzip im Alltag an, z. B. so:**

Nehme Dir vor, heute Deine positive Schwingung auf eine andere Person zu übertragen. Zum Beispiel auf die Kassiererin im Supermarkt, die müde und sorgenvoll aussieht. Schenke ihr ein ansteckendes Lächeln. Richte ein freundliches Wort an sie. Hole sie auf Deine Wellenlänge.

**Achte darauf, wie sich Dein Leben und Alltag verändert, wenn Du Dir bewusst machst, dass Du eine Schöpferin und kein Opfer bist.**

# Gesetz 4

"Alles ist polar"

**Axiom** aus dem Kybalion

**Alles ist zweifach, alles ist polar.**

**Alles hat seine zwei Gegensätze.**

**Gleich und Ungleich ist dasselbe.**

**Gegensätze sind ihrer Natur nach identisch, nur in  
ihrem Grad verschieden.**

**Extreme begegnen einander.**

**Alle Wahrheiten sind nur Halbwahrheiten.**

**Alle Paradoxa können in Übereinstimmung gebracht  
werden.**

# Gesetz der Polarität

Dieses Prinzip beschreibt die fundamentale und heutzutage oft missachtete Wahrheit, dass jede Seite eine Gegenseite besitzt. Auch jedes Urteil besitzt einen wahren und einen unwahren Anteil, d. h. jede Wahrheit ist eine Halbwahrheit.

Die Dimension wird deutlich, wenn wir wissen, dass fast alle unserer Gedanken, Gefühle und Handlungen unbewusst ablaufen. Unser Unterbewusstsein dient uns dazu, den Alltag energiesparend zu bewältigen, indem es erlernten Mustern folgt, die blitzschnell eingehende Sinneseindrücke in gut oder schlecht, Freund oder Feind, Freude oder Leid einteilt.

Problematisch ist dabei allerdings, dass die typischen Glaubenssätze, die als Grundlage dieses Bewertungssystems dienen, eher gegen als für uns wirken. Entstanden, um uns zu schützen und die Liebe unserer Eltern zu sichern, sind Aussagen wie: "Das Leben ist hart!" oder "Ich muss mich anstrengen, um geliebt zu werden!" nicht förderlich für ein entspanntes, erfülltes Erwachsenenleben. In meinem Reiki-Coachings arbeiten wir in der Regel immer mit der sogenannten Mentalheilung, die genau diese inneren Saboteure findet und ausschaltet.

Gemäß dem Gesetz der Analogie sind nicht nur unsere inneren Urteile polar, sondern auch die Erscheinungen der Außenwelt. So wie Tag und Nacht oder Kälte und Wärme nicht ohne einander existieren. Auch diese Gegenpole sind in ihrer Natur immer identisch und unterscheiden sich nur in ihrer Ausprägung. Es gibt nicht nur schwarz und weiß, sondern eine Unendlichkeit an Grautönen.

Wichtig ist Polarität nicht mit Dualität zu verwechseln. Während die Polarität zwei zusammengehörige Gegensätze beschreibt, geht die Dualität davon aus, dass es zwei unvereinbare Gegensätze gibt. Ich glaube, dieser Irrtum ist die Ursache jedes zwischenmenschlichen Konflikts, vom Streit zwischen Liebenden über Kämpfe zwischen Meinungen bis hin zum Krieg zwischen Nationen. Wer jedoch das Gesetz der Polarität verinnerlicht, erkennt statt der Trennung eine grenzenlose Verbundenheit zwischen allem Lebendigen – also auch zwischen mir und einem Andersdenkenden.



# IMPULS

## Das 4. kosmische Gesetz im Alltag

### ~ Die Medaille ~

Schon oft habe ich mich während der spirituellen Arbeit mit Klientinnen und Schülerinnen sagen hören: "Wo das eine ist, muss auch das andere sein! Es gibt immer nur beide Aspekte. Wo also die Trauer ist, muss auch irgendwo die Freude sein. Wo die Sorge ist, kann auch das Vertrauen nicht weit sein. Im Grunde hast Du immer und überall die Möglichkeit, Dich für eine der beiden Seiten einer Medaille zu entscheiden."

Das klingt zu einfach, um wahr zu sein? Nein, denn es ist wirklich einfach, wenn frau dieses Prinzip verstanden hat. In meiner Arbeit ist genau das mein Ziel: Den Menschen in die Lage zu versetzen, dass sie idealerweise in jedem Moment ihres Lebens frei entscheiden kann, wie sie (re-)agieren möchte. Und dass sie nicht auf die immer gleiche Art und Weise denken und handeln muss, weil sie es vielleicht als Kind so gelernt oder auch später übernommen hat.

Dieses Prinzip ist auch dann wichtig, wenn es ums Recht haben wollen geht. Konsequenz zu Ende gedacht, gibt es nämlich keine allgemeingültige Wahrheit.

#### **Wende dieses Prinzip im Alltag an, z. B. so:**

Nehme Dir vor, dass Du heute Dein inneres Drehbuch umschreibst.

- Achte in einer Situation auf Deine Reaktionen.
- Ist das die Rolle, die Du in diesem Film spielen möchtest?
- Oder würdest Du heute gerne aus dem Drama mal eine Komödie machen wollen? Vielleicht indem Du etwas ganz Unerwartetes tust, wie z. B. mitten in einem Streit einen Witz zu erzählen?

Sei gespannt, was dann passiert!

**Achte darauf, wie sich Dein Leben und Alltag verändert, wenn Du Dich heute, morgen und übermorgen bewusst für die Freude entscheidest.**

# Gesetz 5

"Alles fließt"

**Axiom** aus dem Kybalion

**Alles fließt, aus und ein.**

**Alles hat seine Gezeiten.**

**Alles hebt sich und fällt.**

**Der Schwung des Pendels äußert sich in allem.**

**Der Ausschlag des Pendels nach rechts ist das Maß  
für den Ausschlag nach links.**

**Rhythmus gleicht aus.**

# Gesetz des Rhythmus

Das fünfte kosmische Gesetz ist eng verknüpft mit dem Prinzip der Schwingung und dem der Polarität. Es besagt, dass sich in allem eine pendelartige Bewegung äußert: ein Vorwärts- und Rückwärtschwingen, eine gezeitengleiche Ebbe und Flut, eine Hoch- und Tief-Zeit zwischen Polen. Es gibt immer ein Aus- und Einatmen, Ausströmen und Einziehen, Ausdehnung und Kontraktion, Pulsieren.

Alle Phänomene des Universums manifestieren sich in Aktion und Reaktion, Fort- und Rückschritt, Steigen und Sinken. Sichtbar wird das Prinzip des Rhythmus in der Erschaffung und Zerstörung von Welten, dem Aufstieg und Fall von Nationen, dem Auf und Ab jeder Lebensgeschichte. Alles Lebendige bewegt sich zwischen Blühen und Vergehen und wieder zurück – wir werden geboren, wachsen und sterben, um dann wieder geboren zu werden.

Wir schwingen von Tätigkeit zu Untätigkeit, vom Schlaf- in den Wachzustand, so wie die Nacht dem Tag und der Tag der Nacht folgt, der Sommer zum Winter wechselt und wieder zurückkehrt. Die Körperteilchen, Atome, Moleküle und alle Massen von Materie schwingen um den Kreis ihrer Natur. Es gibt keine absolute Ruhe, kein Aufhören der Bewegung und keinen Stillstand. Jedes Ungleichgewicht strebt nach einem Ausgleich. Das Prinzip gilt ebenso für die mentalen Zustände des Menschen, denn es ist von universaler Anwendungsmöglichkeit.

Auch die oft verwirrende Folge von Stimmungen und Gefühlen, die wir in uns selbst wahrnehmen, beruht auf diesem fünften Prinzip. Vielleicht hast Du selbst schon beobachtet, dass aus Deiner Begeisterung dann Niedergeschlagenheit wurde? Dass dem Mut der entgegengesetzte Gemütszustand, die Angst, folgte?

Die gute Nachricht ist, dass wir den Kosmischen Gesetzen nicht hilflos ausgeliefert sind, sondern im Gegenteil: Wenn Du um sie weißt, kannst Du sie für Dein Traum-Leben nutzen. Auch die Gezeiten der Gefühle kannst Du beherrschen. Und es gibt immer eine Lösung!



# IMPULS

## Das 5. kosmische Gesetz im Alltag

### ~ Das Pendel ~

Das Pendel schwingt immer, denn auch dieses Prinzip ist nicht aufhebbar. Wir können jedoch vermeiden, von ihm mitgerissen zu werden.

Wie? Indem Du Deinen mentalen Zuständen nicht gestattest, Dich zu beeinflussen. Mittels ein wenig Selbstbeherrschung hast Du immer und überall die Möglichkeit, einen der Pole oder die Mitte, den neutralen Punkt, zu wählen.

Du kannst Traurigkeit, Hilflosigkeit, Eifersucht, Angst, Wut oder was auch immer in Dir aufsteigen lassen. Du kannst es aber auch lassen. Eines ist sicher: Da wo Wut, Angst oder Trauer ist, kann Freude, Liebe und Vertrauen nicht weit sein. Du entscheidest, welches Gefühl sich in Deinem Inneren breit machen darf. Das tut kein anderer für Dich. Vielleicht wurde es durch Worte oder Taten des Gegenübers angetriggert. Doch Du entscheidest, wohin, wie stark und wie lange das Pendel ausschlägt bzw. ob es sich in der Mitte einpendelt. Kannst Du auch in schwierigen Situationen in der Liebe bleiben? Das ist die Herausforderung!

#### **Wende dieses Prinzip im Alltag an, z. B. so:**

- Achte heute besonders darauf, in welchem Gemütszustand Du bist. Und entscheide Dich, ob Du diesen beibehalten oder verändern möchtest.
- Wähle bewusst, welches Grundgefühl Deinen heutigen Alltag bestimmen soll: Freude, Friede, Gelassenheit, Liebe, Freundlichkeit, Vertrauen ...
- Halte diese Grundstimmung – auch in herausfordernden Situationen: Bleibe in der Freude, Liebe oder was Du gewählt hast. Lasse Dich nicht durch Kollegin, Chef, Kind, Familie, Busfahrern etc. aus der Ruhe bringen. Begegne ihnen freundlich neutral und gehe immer wieder in Dein gewähltes Gefühl zurück.

**Achte darauf, wie sich Dein Leben und Alltag verändert, wenn Du den Rhythmus zwischen Spannung und Entspannung in Dir wahrnimmst.**

# Gesetz 6

## "Ursache & Wirkung"

**Axiom** aus dem Kybalion

**Jede Ursache hat ihre Wirkung.**

**Jede Wirkung hat ihre Ursache.**

**Alles geschieht gesetzmäßig.**

**Zufall ist nur ein Name für ein unbekanntes Gesetz.**

**Es gibt viele Ebenen von Ursachen, aber nichts  
entgeht dem Gesetz.**

# Gesetz der Kausalität

Das Prinzip von Ursache und Wirkung besagt, dass nichts durch Zufall passiert. Auch dieser hat eine Ursache, die noch nicht erkannt oder verstanden wurde.

Auch das Fallen des Würfels unterliegt den selben Gesetzmäßigkeiten wie die Bewegung der Planeten um die Sonne. Allem liegt eine Kette von Ursachen zugrunde, die weiter zurück gehen als unser Verstand meist folgen kann. Wenn wir imstande wären, alle Ursachen zu untersuchen, würden wir klar sehen, dass der Würfel gar nicht anders konnte als unter diesen Umständen und zu dieser Zeit die Zahl sechs anzuzeigen: seine Lage im Becher, die Kraft des Wurfes, die Beschaffenheit des Tisches usw. – aus den gleichen gegebenen Ursachen würden die gleichen Resultate folgen.

Zwischen allem, was vorangeht und allem, was folgt, besteht eine Beziehung. Ein Ereignis ist das Ergebnis oder die Folge eines vorangegangenen. So wie der Mensch zwei Eltern, vier Großeltern, acht Urgroßeltern, 16 Ururgroßeltern usw. hat, verhält es sich auch bei der Anzahl von Ereignissen eines Würfelwurfs. Und mach' Dir klar: Wenn nur einer Deiner Ahnen anders entschieden, anders gefühlt hätte, wärst Du jetzt nicht hier.

Alles folgt aus Vorangegangen, alles ist Energie aus einem geistigen Ursprung. Manche sprechen auch von Karma: Jede Ursache zieht eine Wirkung nach sich, wobei die Wirkung der Qualität der Ursache entspricht. So geht unausweichlich Gutes aus Gutem und Schlechtes aus Schlechtem hervor. Oder anders gesagt: Alles kommt zu Dir zurück!

Das Gesetz der Kausalität ist die Basis jeder Form der aktiven Schöpfung. Wie das geht? Indem Du die potenzielle Wirkungen in der Zukunft mit gegenwärtigen und vergangenen Ursachen verknüpfst. Denn jede Manifestation entsteht als Wirkung aus Ursachen und bildet gleichzeitig die Ursache für neue Wirkungen. Jede Energie besitzt auf jeder Ebene Entsprechungen und bewegt sich zyklisch zwischen zwei Gegensätzen. Und so kannst Du bewusst und aus Dir selbst heraus gewünschte Veränderung initiieren!



# IMPULS

## Das 6. kosmische Gesetz im Alltag

### ~ Der Bumerang ~

Weil wir die Ursachen mit den Wirkungen verbinden können, sind wir aktive und kreative Wesen mit einem freien Willen und dem Potenzial geistigen Wachstums. Erst diese Fähigkeit der Kausalverknüpfung ermöglicht uns den bewussten Einsatz unserer Schöpferkraft. Wir können kreieren, lernen, verändern – uns entfalten.

Alles folgt dem Gesetz von Ursache und Wirkung. Demnach gibt es den Zufall, wie er üblicherweise verstanden wird, nicht. "Wenn mir etwas zufällt, dann wirft auch einer", lautet einer meiner Lieblingssätze. Es muss eine Ursache dafür geben, dass mir ein Mensch, eine Gelegenheit, ein Hinweis, ein Ereignis, eine Möglichkeit, eine gute Chance vor die Füße fällt oder läuft. Vielleicht war mein bewusst gedachter und gefühlter Wunsch die Ursache für diese sichtbare Wirkung?

Es bedeutet auch, dass im größten Chaos eine Gesetzmäßigkeit wirkt und dass das entfernteste Ziel durch überlegte Kausalverknüpfungen erreichbar ist.

#### **Wende dieses Prinzip im Alltag an, z. B. so:**

Mache Dir klar, dass jede Ursache eine Wirkung hat, die der Qualität der Ursache entspricht. Oder: Alles, was Du denkst, fühlst und tust, kommt zu Dir zurück.

- Was würdest Du dann als erstes tun? Und was würdest Du sofort lassen?
- Wie würdest Du dieses Gesetz für Dich und Dein Leben nutzen?

**Frage Dich:** Für welche Veränderung in meinem Leben möchte ich Ursache sein?

- Welche Ursache kann / möchte ich heute sein, um morgen ... (*glücklich*) zu sein?
- War ich heute die Ursache, um morgen ... (*glücklich*) zu sein?

Und schon bist Du am Anwenden der kosmischen Gesetze und: Du manifestierst! Deine Zukunft entsteht durch die Veränderung der Gegenwart.

**Achte darauf, wie sich Dein Leben und Alltag verändert, wenn Du nicht mehr an den Zufall glaubst, sondern an Deine Schöpferkraft.**

# Gesetz 7

"Gesetz der Gechlechtlichkeit"

**Axiom** aus dem Kybalion

**Geschlecht ist in allem.**

**Alles hat sein männliches und weibliches Prinzip.**

**Geschlecht manifestiert sich auf allen Ebenen**

**bzw. in allen Plänen.**

# Gesetz der Geschlechtlichkeit

Das siebte kosmische Gesetz ist ein Ausdruck des Polaritätsprinzips. Es besagt, dass die Pole aus weiblichen und männlichen Qualitäten sich auf allen Ebenen manifestieren. Dabei ist nicht das physische Geschlecht oder Sexualität gemeint, sondern die Beschreibung von archetypischen Eigenschaften.

Die Geschlechtlichkeit gilt nicht nur für den Menschen, sondern für die gesamte Natur, sie ist allgegenwärtiges Prinzip der Schöpfung. Alles im Universum bedarf für seine Entstehung der Verbindung männlicher und weiblicher Qualitäten.

Als typisch männliche Qualitäten gelten: aktiv, gebend, mutig, richtungsweisend, entschlossen, handelnd, rational. Als typisch weibliche Qualitäten gelten: passiv, empfangend, sensibel, austragend, kreativ, vorsichtig, intuitiv. Diese und andere Persönlichkeitsanteile lassen sich in jedem Mann und in jeder Frau finden.

Eine starke innerliche, mentale Dysbalance dieser Anteile drückt sich nach dem Gesetz der Analogie in der materiellen Ebene aus. So kann die Unterdrückung männlicher Qualitäten zu Schwierigkeiten in der beruflichen Karriere führen. Und die Deckelung der weiblichen Qualitäten, wie z. B. der Sensibilität, kann Probleme im sozialen Umfeld verursachen.

Das Gesetz der Geschlechtlichkeit weist uns darauf hin, dass wir alle Qualitäten in uns zulassen und annehmen sollten, um in unser natürliches Gleichgewicht zu kommen. Wenn wir das nicht tun, können Blockaden entstehen, die uns daran hindern, unser volles Schöpferpotential zu nutzen.

Auch im Reiki kennen wir dieses Prinzip. Haben wir ein Gleichgewicht der Kräfte, also sind z. B. Spannung und Entspannung in Balance und kann die universelle Lebensenergie ungehindert fließen, dann existiert eine harmonische innere Ordnung und Ausgewogenheit in uns, die gleichzusetzen ist mit Gesundheit auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene. Als Reikianerin tun wir das, indem wir uns als Kanal für das Ki (auch Chi, Prana usw.) aus dem Ursprung des Lebens zu Verfügung stellen und diese mit den Händen an uns und andere weiterleiten.

# IMPULS

## Das 7. kosmische Gesetz im Alltag

### ~ Der Grashalm ~

"Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht" sagt ein afrikanisches Sprichwort. Eine gute Metapher für das Gesetz der Geschlechtlichkeit!

Erst, wenn die weiblichen und männlichen Qualitäten im Gleichgewicht sind, entfaltet sich die maximale Schöpferkraft. Für ein ideales Wachstum braucht es sowohl Sonne als auch Regen, Geduld als auch Impuls, z. B. als Düngung. Und für ein gut gelebtes Leben braucht es sowohl Kopf als auch Herz

Auch das weithin bekannte daoistische Prinzip von Yin und Yang beschreibt das siebte kosmische Gesetz durch polar einander entgegengesetzte und dennoch aufeinander bezogene Kräfte, die sich nicht bekämpfen, sondern ergänzen. Sicher hast Du gleich das oft gesehene Symbol Taijitu vor Deinem inneren Auge, in dem das weiße Yang (mit seinen Qualitäten: hell, hoch, hart, heiß, positiv, aktiv, bewegt, männlich) und das schwarze Yin (dunkel, weich, feucht, kalt, negativ, passiv, ruhig, weiblich) gegenüberstehend dargestellt werden.

#### **Wende dieses Prinzip im Alltag an, z. B. so:**

Betrachte Deine alltägliches Leben, Deine Abläufe und Routinen und frage Dich:

- Sind meine männlichen und weiblichen Anteile im Gleichgewicht?
- Gestalte ich mein Leben aktiv? Gönn mir Pausen und lasse geschehen?
- Gebe ich dem Leben Raum zur Entfaltung? Versuche ich alles zu kontrollieren?
- Stimmt meine Balance zwischen Geben und Nehmen? Bin ich empfangsbereit?
- Ist mein Kopf mit meinem Herzen verbunden?
- Arbeiten Vernunft und Intuition Hand in Hand und für mich?

Viel Freude beim Beobachten und Gestalten!

**Achte darauf, wie sich Dein Leben und Alltag verändert, wenn Du immer wieder bewusst das Gleichgewicht der Kräfte in Dir herstellst.**

# WEITERE ANGEBOTE

Die kosmischen Gesetze sind eine wesentliche Grundlage meiner Arbeit.  
Bist auch Du bereit für eine echte Veränderung und möchtest mehr?  
Dann komm' mit mir in Kontakt!

## 01

### ANGEBOTE ZU DEN KOSMISCHEN GESETZEN

Bei allen geht es mir darum, dass Du die kosmischen Gesetze verstehst und lernst anzuwenden – um so Deine Träume ins Leben zu bringen. Hurra!

[ZUM KOSMOS ;-\)](#)



## 02

### KOSTENFREIES ORIENTIERUNGSGESPRÄCH

Ich nehme mir Zeit für Dich und Dein Anliegen!  
Buche Dir einen Termin für ein kostenfreies  
Telefonat zum Kennenlernen.

[DIREKT HIER BUCHEN](#)



## 03

### EINZEL- ODER GRUPPEN-ANGEBOTE

Herzenswarm und seelentief begleite ich Frauen,  
die bereits auf ihrem Weg und nun bereit sind  
für Ihren Durchbruch. Und immer sind die  
kosmischen Gesetze und auch Reiki dabei ...

[ZU DEN ANGEBOTEN](#)



# Testimonials

## Kundinnenstimmen

Die kosmischen Gesetze finden sich in allen meinen Angeboten auf die eine oder andere Art. Das sagen Kundinnen dazu:



### Sanja Zec zum Reiki-Coaching

*Herzlichen Dank, liebe Sabine, für diese Wunder-vollen Einblicke! Es war fast so, wie wenn ich Dir gegenüber gesessen hätte in Deiner Praxis. Fast – weil ich es digital sogar noch intensiver und reinigender empfunden habe als üblich. Und natürlich hast Du wieder einmal aus einer scheinbar ausweglosen Situation den Weg weisen können. Lichtvoll, sanft und stark zugleich. Wir werden sicher bald wieder „zoomen“.*

---



### Eila Witt zum Business-Mentoring

*Ich danke dir, liebe Sabine, für ein Business-Coaching der anderen Art. Genau so, wie ich es brauchte, zu genau dem Zeitpunkt, der dafür richtig war. Voller Vertrauen in das Leben, das Universum, die Liebe und in mich. Danke für diese tolle Erfahrung und Unterstützung - und dazu noch hochprofessionell und bodenständig!*

---



### Birgit Sehrer zu meinem Buch

*Liebe Sabine, habe gerade dein Buch fertig gelesen... tja, gestern angefangen, heute fertig... ich war und bin immer noch verzaubert von diesem schönen Buch... Vielen lieben Dank, dass Du, dass Ihr dieses Buch mit all diesen wunderbaren Geschichten geschrieben habt.*

---

# DANKE!



**Ich freue mich, dass Du Dir die Zeit genommen hast, diese Impulse zu lesen.  
Ich bin mir sicher, dass sie auch Dein Leben verändern!**

**Das Handbuch der Spiritualität kann nur eine Einführung in diese  
weitreichende Thematik sein. Gerne kannst Du Dich an mich wenden,  
wenn Du Dein Wissen und Deine Fähigkeiten vertiefen möchtest.**

**Kontaktiere mich unbedingt auch und gerade dann, wenn Du bereit bist für  
eine echte, im Alltag gelebte Spiritualität. Und wenn Du jetzt mit der  
Umsetzung Deines privaten und beruflichen Traumlebens starten willst.**

**Hurra! Jetzt ist Deine Zeit - warte nicht länger!**

*Deine Sabine*

## KONTAKT UND IMPRESSUM



[Schreibe eine Nachricht](#)



[Buche Dir ein kostenfreies Orientierungsgespräch](#)



[Mein Impressum](#)



LUST ZU LEBEN

*Sabine Hochmuth*