

MATT KAHN

# SEELEN LICHT

VON DER SICHT DES EGOS  
ZUR PERSPEKTIVE DER SEELE

ECHNATON

An meine geliebte Alexandra,  
dieses Buch wurde geschrieben, um unsere Liebe  
zu feiern und alle Herzen durch die Ekstase  
unserer heiligen Verbindung zu heilen.

An alle Lichtarbeiter, Empathen und  
energetisch sensiblen Menschen,  
die sich schon immer von den Energien anderer  
überwältigt fühlten und sich nach Erleichterung sehnen.  
Wir laden zu einem neuen, spirituellen Zeitalter für die  
gesamte Menschheit ein – dieses Buch ist für euch!

# Inhalt

Einleitung	9
<b>Teil 1: Den Sinn der eigenen Seelenreise entschlüsseln</b>	
<b>KAPITEL 1:</b> Den inneren Krieg beenden	17
<b>KAPITEL 2:</b> Freiheit vom spirituellen Mikroskop	27
<b>KAPITEL 3:</b> Wie alles zu deiner Unterstützung da ist	47
<b>KAPITEL 4:</b> Die männliche und weibliche Kraft ins Gleichgewicht bringen	79
<b>KAPITEL 5:</b> Die vier Pfeiler der Selbstliebe	97
<b>KAPITEL 6:</b> Die goldene Frage	113
<b>KAPITEL 7:</b> Die fünf Stufen der Hingabe	133
<b>KAPITEL 8:</b> Deine Mission erfüllen	153

## Teil 2: Auflösungen, Aktivierungen und Integrationen

KAPITEL 9: Auflösungen	175
KAPITEL 10: Aktivierungen	185
KAPITEL 11: Deine Erfahrungen integrieren	193

## Teil 3: Eine neue Realität erschaffen

KAPITEL 12: Warum wir hier sind	207
KAPITEL 13: Tägliche Übungen	239
Über den Autor	262

# Einleitung

**B**ereits in den alten Schriften heißt es: »Am Anfang war das Wort«. Dieser Satz beschreibt in geradezu vollkommener Weise meinen Weg als hochsensibler Mensch.

Ich erlebte mich oftmals als geistig ruhend in einem offenen, gedankenlosen Raum. Dabei fühlte ich das Entzücken eines Kindes, das kurz davor steht, am Weihnachtsabend Geschenke auszupacken. Im richtigen Moment ertönten dann Worte durch mich – ein spontaner Strom inspirierter Weisheit. Dies funktionierte immer reibungslos und ich fühlte mich jedes Mal wieder wie kurz vor einer der aufregendsten und spannendsten Begegnungen, die das Leben zu bieten hat. In solch einem Moment besaß ich lediglich einen klaren, instinktgeleiteten Impuls und den unumstößlichen Willen, mich für das Wohl jedes Herzens einzusetzen. Oft hatte ich dabei nicht mehr als eine verheißungsvolle Stunde Zeit, um das Leben einer mir bisher unbekannten Person von Grund auf zu verändern.

Diese eindrücklichen Erfahrungen durfte ich die letzten 14 Jahre täglich erleben und erforschen. Seitdem ich an einem trüben Novembernachmittag den spontanen Entschluss gefasst hatte, das College zu verlassen und das Universum selbst als meine Universität zu erwählen, wurde ich von einer überwältigenden Kraft inneren Wissens geführt. Diese Kraft ist wie ein perfekter Strom von Einsichten, der es mir erlaubte, die Gesamtheit meiner persönlichen Erfahrungen als Vorbereitung auf meine Aufgabe als Lehrer, Empathiker und intuitiver Heiler nutzen zu können – eine Aufgabe, die ich mir niemals hätte träumen lassen.

Es erscheint wie reine Ironie, wenn man für andere Menschen eine spontane Quelle vollkommener Klarheit ist, in Bezug auf sein eigenes Leben jedoch komplett im Dunklen tappt. Meine spirituelle Reise umfasst mittlerweile mehr als 13.000 Heilsitzungen und fühlt sich trotzdem oft so an, als hätte sie gestern erst begonnen. Auf ihr durfte ich mich mit den Höhen und Tiefen des sich von einer Erkenntnisebene zur nächsten ausdehnenden spirituellen Wegs auseinandersetzen. Dies führte mich zu genaueren Forschungen dazu, warum Menschen in ihrer spirituellen Entwicklung oftmals nicht die wahre Erleichterung, den unerschütterlichen Frieden, die allumfassende Freude oder tiefste Erkenntnis fanden, die es zu entdecken gibt.

In jeder dieser Sitzungen lauschte ich gespannt den Beschreibungen meiner Gesprächspartner zu ihren verschiedenen Erkenntniswegen, Veränderungsprozessen, Heilmethoden oder mystischen Erlebnissen. Fast schien es so, als ob das Universum mich in alle Einzelheiten des alten spirituellen Denkens einweihen wollte, dessen Transformation meine Aufgabe werden sollte.

Ich erinnere mich, dass Menschen mir besonders von Hindernissen oder Momenten der Verwirrung auf ihrem spirituellen Weg erzählten, für die sie oftmals keinen Sinn fanden. Parallel zu ihren Erzählungen nahm ich einen klaren Strom der Einsicht in mir wahr, der Antworten auf alle Fragen oder Einwände gab. Wäre dem nicht so gewesen, wäre ich meinen Gesprächspartnern in vollkommener Bestürzung und Fassungslosigkeit gegenüber gesessen.

Ihre Fragen und meine intuitiven Antworten verbanden sich zu einem bedeutsamen Dialog, der mir zu erkennen half, auf welchem Weg die meisten Menschen nach Heilung, Erkenntnis und der Veränderung ihrer Umstände suchen. In diesen Gesprächen fielen mir plötzlich bestimmte Themen auf, die Risse in einem zerbrechlichen, überholten spirituellen Ge-

dankengebäude offenlegten. In mir entstand der brennende Wunsch, jedem Menschen dieselben tiefreichenden spirituellen Erfahrungen zu ermöglichen, die ich selbst im Laufe meines Lebens immer wieder erlebt hatte.

Ein spiritueller Weg ist immer eine fundamentale Entwicklung vom Ego hin zur Seelenebene. Ich begann zu erkennen, wie diejenigen, die nach der Wahrheit suchten, sie nicht unbedingt aus dem Bewusstsein der Seele erforschten. Sie versuchten stattdessen, viele Aspekte ihrer inneren Entwicklung aus der Perspektive des Egos zu erkunden. In meinem ersten Buch *Liebe*, was immer auch geschieht, erkläre ich das wahre Wesen des Egos als die eingebildete Identität eines überreizten Nervensystems. Diese Muster der Überreiztheit werden in unseren ersten prägenden Lebensjahren ausgebildet. Sie entstehen aus dem Glauben, andere Menschen würden uns mehr lieben, wenn wir mehr wie sie wären. Diese Vorstellung erschafft eine Art von psychologischen Kokon menschlicher Verhaltensmuster, in dem die Seele solange verweilt, bis sie bereit ist zu erwachen und sich ins Licht ihres wahren Potenzials auszudehnen. Im Wesentlichen besteht das Ego aus den begrenzenden Glaubenssätzen, selbstzerstörerischen Entscheidungen und engen Vorstellungen eines schlafenden Bewusstseins. Sobald dieses Bewusstsein erwacht, lösen sich begrenzende Glaubenssätze auf, selbstzerstörerische Entscheidungen verlieren an Attraktivität und enge Vorstellungen erweitern sich zu umfassenderen Perspektiven.

Der Sinn unserer Entwicklung besteht darin, über das Ego hinauszuwachsen und sich in die Heiligkeit der Seele zu begeben. Diese Entwicklung läuft in die Irre, wenn die fälschliche Annahme besteht, Ego und Seele seien voneinander *getrennt*. Obwohl die Ebene des Egos und die der Seele oft als zwei unterschiedliche Erfahrungen wahrgenommen werden, handelt es sich doch nur um verschiedene Aspekte der einen allumfassenden Quelle göttlicher Intelligenz.

Diese Wahrheit weist auf die Verbundenheit aller Dinge im Universum hin, welche *sämtliche Erscheinungsformen zu einer einzigen fügt* – unabhängig davon, wie unterschiedlich jedes Ding erscheint oder wie groß die Entfernung zwischen den Dingen ist. Man könnte das Ego als die Seele in tiefstem Inkubationsschlaf bezeichnen. Die erwachte Seele hingegen stellt die vollständige Verkörperung der Energie der Quelle dar. Zwischen diesen beiden Polen verläuft unsere spirituelle Entwicklung.

Damit ein spiritueller Weg möglichst lohnende Erfahrungen für uns bereithält, müssen wir die folgende wichtige Frage beantworten: betrachten wir die Dinge aus der Sicht des Egos oder aus der Seelenperspektive?

Solange spirituell Suchende ihren Entwicklungsweg aus der Blickrichtung des Egos verfolgen, werden sie dem Ego weiterhin verhaftet bleiben, egal, wie viel sie an sich arbeiten.

Lernen sie dagegen, sich von der Seelenperspektive her zu entwickeln, stehen ihnen intensivere Lebenserfahrungen offen. Die Seele ist ein bewusster Ausdruck der Energie der Quelle. Sie besitzt eine derart hohe Schwingung, dass sie sich gleichermaßen harmonisch, allumfassend und gütig – und zugleich unmittelbar, effektiv und kraftvoll zeigen kann.

Viele energetisch sensible Menschen, denen ich begegnete, waren im Laufe ihrer bisherigen spirituellen Entwicklung noch unsicherer, beschämter und selbstkritischer geworden. Durch diese Begegnungen wurde mir die Wichtigkeit eines herzbasierten spirituellen Weges bewusst, der uns ermöglicht, unser reines inneres Wesen von jeglicher Art spiritueller Knechtschaft zu befreien.

## Den inneren Krieg beenden

*Seelenlicht – Von der Sicht des Egos zur Perspektive der Seele* ist als emotionale Hilfe gedacht. Als Hilfe für dich, den inneren Krieg mit dem Ego zu beenden und dich in die erleuchtete Gegenwart deiner Seele begeben zu können. Das Ego zeigt sich in unbewusstem Verhalten, ausgelöst durch begrenzende Glaubenssätze, selbstzerstörerische Entscheidungen und verengte Blickwinkel. Somit braucht es für die Beendigung des inneren Krieges die evolutionäre Notwendigkeit, das Ego zu integrieren. Dies geschieht, indem wir diejenigen Muster menschlicher Prägung auflösen, durch die wir uns als Opfer unserer Umstände erleben anstelle von Vorreitern einer erwachenden Menschheit.

Dieses Buch wurde geschrieben, um die wichtigsten Ebenen einer sich ausdehnenden Seele klar und einfach zu beschreiben. Es soll dabei helfen, den inneren Krieg auf möglichst liebevolle Art und Weise zu beenden. Unsere gemeinsame Reise führt uns dahin, unsere höchsten göttlichen Eigenschaften zu kultivieren, unsere männlichen und weiblichen Energien auszugleichen und unsere Beziehungen durch die Geschenke von Freiraum und Selbstliebe zum Positiven zu verändern. Sie wird uns über alle Hindernisse hinweg in die Freude an der innigen Hingabe hineintragen.

Darüber hinaus beinhaltet dieses Buch in jedem Kapitel Fragen, die zum Nachdenken anregen sollen. Du erhältst außerdem energetisch codierte Mantren und Affirmationen zum Nachsprechen. So kannst du das unbegrenzte Potenzial deines eigenen Lebens aktivieren und erwecken.

Viele der in diesem Buch vorgestellten Inhalte dürften für dich auf magische Art Sinn machen. Andere wiederum fordern vielleicht verschiedene Schichten des Egos heraus oder treffen auf hartnäckige innere Festgefahrenheit, die möglicherweise noch nicht bereit ist, aufgelöst zu werden. Lässt du dich von der Liebe leiten, wirst du die ekstatische Erfahrung,

über deine bisherigen Grenzen und Widerstände hinauszugehen, nicht länger als überwältigend oder anstrengend empfinden, sondern als im positiven Sinne spannend und ganz natürlich.

*Sobald wir uns selbst Schritt für Schritt mitfühlend begleiten, kann uns die Wahrheit unserer unwandelbaren Natur enthüllt werde. Wir müssen dann nicht mehr vorgeben, größer zu sein, als das, wozu wir geboren sind.*

# TEIL 1

Den Sinn der  
eigenen Seelenreise  
entschlüsseln

## KAPITEL 1

# Den inneren Krieg beenden

Im jetzigen neuen Zeitalter ist es für unsere spirituelle Entfaltung unverzichtbar, uns aus der Perspektive der Seele zu entwickeln. Dies ist wichtig, damit sich das Ego nicht in eine neuere, spiritueller aussehende Version seiner selbst erfindet. Sobald dies nämlich geschieht, bleiben wir dem Dunkel unserer menschlichen Konditionierung verhaftet – jedoch diesmal mit neuen, spirituellen Gründen, die als Rechtfertigung dafür dienen, in begrenzenden Glaubenssätzen, selbstzerstörerischen Entscheidungen und engen Vorstellungen zu verharren.

Eine solche Entwicklung beginnt immer damit, den inneren Krieg des Egos zu beenden. Wo immer wir uns auf unserem spirituellen Weg befinden, es ist wichtig, die aus unserer Seelenperspektive weiseste und liebevollste Vorgehensweise für diesen Prozess zu wählen. Anderenfalls würden wir versuchen, diesen inneren Krieg auf aggressive Weise zu beenden und unser Ego in eine spirituelle Maske verwandeln oder es als Feind betrachten, den wir bekämpfen müssen. Allerdings können wir keinen internen Konflikt lösen, indem wir den scheinbaren Konfliktparteien gegenüber feindlich eingestellt sind. Daher ist es so entscheidend, alle Meilensteine unserer Entwicklung mitfühlend zu würdigen – auch den der Beendigung des inneren Krieges.

Wenn wir aus der Egoperspektive in eine mögliche neue spirituelle Entwicklung hineinfühlen, freuen wir uns oft sehr

auf verschiedenste mystische Themen, während wir deutlich weniger Interesse daran zu haben scheinen, die höchsten Qualitäten oder mutigsten Entscheidungen einer zu vollem Bewusstsein erwachten Seele hervorzubringen. Wenn wir auf unser Ego hören, bewegen wir uns auf eine kraftvollere Wirklichkeit zu, jedoch oft basierend auf Angst oder Voreingenommenheit.

Solange wir uns von der negativen Bestärkung durch unser Ego leiten lassen, bleiben unsere Entwicklungsziele zwar positiv, doch unser ganzer Fokus besteht darin, kontinuierlich nach jeder noch so kleinen Unstimmigkeit Ausschau zu halten. Wir können dies mit einem Autoliebhaber vergleichen, der in seiner Garage viele Jahre lang an seinem Oldtimer gearbeitet hat. Auch wenn er sich aufs Äußerste bemühte, das Auto perfekt wiederherzustellen, fand er nie die Zeit, sich hineinzusetzen und es zu fahren. Ähnlich verhält es sich, wenn wir vom Ego geleitet werden. Wir leben dann in einem Zustand des uns selbst schützen Wollens. Dabei hoffen wir, damit die Qual emotionaler Reaktionen zu vermeiden und der Versuchung zu widerstehen, uns in der Spirale negativen Denkens zu verfangen.

Da es immer nur das Ego ist, welches kämpft, vermeidet, überwindet oder verleugnet, können wir schnell erkennen, an welchem Punkt sich eine authentische spirituelle Entwicklung in eine Irrfahrt gegen vielerlei Widerstände verwandelt hat. Ob du gegen deine eigenen Ängste ankämpfst oder versuchst die Tiefe schmerzhafter Gefühle zu vermeiden, dich zu schnell aus den Konditionierungen deiner Familie lösen willst oder dich unheimlich anstrengst, um deine intensiven selbstbegrenzenden Überzeugungen zu überwinden – es ist einfach, sich in der Welt des Egos zu verlieren.

Die Wahrheit ist: Wenn die Seele das Steuer übernimmt, kämpfen wir nicht mehr gegen uns selbst und andere und widersetzen uns nicht mehr den Entscheidungen, die uns dazu

aufrufen, unsere wahre spirituelle Kraft in Besitz zu nehmen. Dies sind die Schätze, die uns geschenkt werden, wenn unser innerer Krieg endet. Haben wir dies erreicht, kämpfen wir nicht länger gegen bestimmte Gefühle, müssen wir keine familiäre Konditionierungen mehr auflösen und brauchen keine unserer Gedanken mehr zurückweisen. Solch eine wunderbare und fast märchenhafte Wirklichkeit können wir jedoch nicht dauerhaft leben, solange wir uns darauf konzentrieren, Dinge zu vermeiden oder zu kontrollieren. Aus der Perspektive der Seele gibt es einen viel direkteren Entfaltungsweg.

### Der Anfang vom Ende

Wenn wir den inneren Krieg aufgeben wollen, müssen wir das Ego von der Seelenperspektive her integrieren. Die Seele hegt eine große Hochachtung vor dem Ego und seinem Entwicklungsziel, Schichten und Verstrickungen loszulassen. Sie betrachtet das Ego als eine Art heilige Gebärmutter. In ihr ist die Seele in ihrer unbewusstesten und kindlichsten Form zuhause, bis die Zeit gekommen ist, zum Wohle aller zu erwachen. Bei einer Geburt beabsichtigen die Ärzte selbstverständlich nicht, die Mutter zu verletzen oder die Gebärmutter zu zerstören, um das Baby auf die Welt zu bringen. Wir sind sinnbildliche Mütter und Hebammen für uns selbst, mit der Aufgabe, das Licht unserer Seele der Menschheit zur Verfügung zu stellen. Wir können nur dann die ersehnte Entlastung erfahren, wenn wir uns selbst auf möglichst harmonische Art und Weise begleiten.

Im neuen spirituellen Zeitalter bekämpfen wir unser Ego nicht länger. Wir betätigen uns als herzbasierte Bezugspunkte einer neuen Humanität, die es als ihre Aufgabe sieht, das Ego aus den ewigen Kreisläufen seiner selbst auferlegten Schmerzen zu befreien. Diese Befreiung kann geschehen, indem wir

das Ego auf möglichst liebevolle Art und Weise zur Quelle zurückführen.

Sobald die Seele erwacht, wird sie sich des Egos zunehmend bewusst und unterstützt dadurch seine Integration. Die Zwanghaftigkeit des inneren Konflikts lässt langsam nach, indem wir unsere wiederkehrenden Muster erkennen, ohne das Ego dafür zu verurteilen und ohne an seine Überzeugungen oder Forderungen zu glauben.

Die Seele ist wie ein einzigartiger Lichtstrahl, der von der Sonne unserer einen, ewigen Quelle ausgeht. Allein durch das Anschauen des Egos mit liebevollem Mitgefühl kann das Licht der Seele beginnen, scharfe Ecken und Kanten zu glätten, bis sich alle Egoschichten irgendwann einfach auflösen.

Durch unsere friedvolle Entschlossenheit kann die dem Ego innewohnende Dynamik immer mehr abgeschwächt werden. Dies geschieht, indem wir der Funktionsweise unseres Egos größeres Interesse und liebevollere Aufmerksamkeit widmen.

### **Die drei Aktivitäten des Egos: der innere Krieg**

Wir müssen die drei Aktivitäten des Egos kennen, um unser Bewusstsein für das Verhalten unserer Seele in seiner tiefsten Stagnationsphase, dem Prozess der Inkubation, zu schärfen. Ähnlich den vorhersehbaren und immer wiederkehrenden Jahreszeiten in der Natur, stellen diese Aktivitäten ein Muster dar, das wir beobachten können: es besteht darin, die stärksten selbstzerstörerischen Impulse und die am wenigsten erstrebenswerten Qualitäten des Lebens aufrechtzuerhalten.

Während die drei instinktiven Verhaltensweisen von Angriff, Flucht oder Erstarrung ein fester Bestandteil unserer Überlebensfähigkeit sind, offenbaren uns die drei Aktivitäten des Egos die innere Motivation, welche sich hinter diesen Instinkten verbirgt und sie auslöst. Es handelt sich um die

Verhaltensmuster des sich Sorgens, der Antizipation und des Haderns.

**ERSTENS. Das Ego sorgt sich immer.** Unser Ego kann nicht existieren ohne sich Sorgen zu machen. Dies liegt an seinem tief verwurzelten Unvermögen, der Vollkommenheit der göttlichen Ordnung zu vertrauen. Das Ego ist daher unfähig, seine wahre Identität als reiner und unverfälschter Ausdruck der Energie der Quelle zu akzeptieren. Besorgnis entwickelt sich aus Angst. Dieses Gefühl entsteht immer dann, wenn die Seele auf Ausdehnung drängt, während sie gleichzeitig in ihrem Ego-Verpuppungsschlaf in größter Unbewusstheit und oftmals tiefsten Ohnmachtsgefühlen verharrt. Eine der Grundüberzeugungen des Egos besteht darin, dass das Leben so viel weniger besorgniserregend wäre, wenn die äußere Wirklichkeit sich an seine Bedürfnisse anpassen ließe.

Viele Menschen lassen sich durch diese und ähnliche Überzeugungen täuschen, indem sie annehmen, sie würden sich anders fühlen, sobald sich die äußeren Umstände ändern. Dies unterstützt die grundsätzliche Annahme des Egos, dass sich erst die Dinge im Außen ändern müssen, bevor eine bessere Erfahrung erlebt werden kann. Sicherlich gibt es Momente im Leben, in denen äußere Veränderungen notwendig für die eigene Weiterentwicklung sind. Allerdings ist die Tendenz, darauf zu bestehen, dass die Lösung eines Problems immer ›von außen nach innen‹ verlaufen muss, ein hinderliches Muster, das wir als Anhaftung kennen.

Sobald wir uns von äußeren Ergebnissen abhängig machen, kommt die kontinuierliche Ausdehnung unseres Energiefeldes zum Stillstand. Durch dieses energetische Herunterfahren wird auch unsere seelische Ausdehnung unterbrochen. Dies kann allerdings unsere Weiterentwicklung als Ganzes nicht stoppen, da alles in unserem Leben unserer Entwicklung dient.

Während unser Ego die notwendigen Erfahrungen sammelt um seine engen Vorstellungen zu durchschauen, kann sich unser Energiefeld mit größerem Bewusstsein und neuer Perspektive weiter öffnen und seine Ausdehnung fortsetzen.

Obgleich ein Verhaltensmuster wie die Besorgnis eine zutiefst schmerzhafteste Erfahrung für uns darstellen kann, spielt es eine Schlüsselrolle in unserem Entwicklungsprozess. Seine Aufgabe besteht darin, über das physische und mentale Unbehagen hinaus energetischen Schub aufzubauen, der unser Bewusstsein zum Erwachen bringt. Dieser Energieaufbau findet dann statt, wenn wir im Rahmen unserer Konditionierungen von widersprüchlichen Impulsen hin- und her gerissen werden – vergleichbar einem Schläfer, der sich im Bett hin- und herwirft, um aus einem Albtraum zu erwachen, von dem er nicht einmal wusste, dass er ihn hatte.

**ZWEITENS. Das Ego muss antizipieren.** Die zweite Aktivität des Egos ist die Antizipation. Da das Ego von Sorge durchdrungen ist, hat es fast immer etwas Schmerzhaftes zu befürchten. Wenn es sich in Zukunftsszenarien ergeht, hofft es drohende Unannehmlichkeiten bereits aus der Ferne zu erkennen, um dann blitzschnell jede mögliche Frustration, jeden Schmerz und jeden Verlust vermeiden zu können.

In diesem Zusammenhang ist es auch wichtig zu erkennen, wie das Ego den Zustand der Unbewusstheit aufrechterhält, indem es entweder Schmerz antizipiert oder sich nach Momenten der Freude sehnt. Das bedeutet übrigens nicht, dass wir automatisch im Griff unseres Egos sind, sobald wir über zukünftige Ereignisse nachdenken. Es könnte aber hilfreich sein, einmal nachzuspüren, wie viel unserer Zeit wir dafür verwenden, auf etwas anderes zu warten, anstatt die Gegenwart wahrzunehmen.

Unsere Tendenz, mehr in der Zukunft als im gegenwärtigen Moment zu leben, bestärkt das Ego in seiner Überzeugung, dass sich erst die äußeren Umstände ändern müssen, damit

das Leben anders erlebt werden kann. Sobald wir uns in Voraussetzungen verlieren, tendieren wir zu der Überzeugung, dass diese auch eintreten werden. Das Ego muss entweder seine Wunschvorstellung zukünftiger Ereignisse bestätigt bekommen, um glücklich zu sein oder es versinkt in Angst darüber, dass seine Befürchtungen die einzige Lebensrealität sein könnte. Beide Varianten führen dazu, die Wirklichkeit dauernd kontrollieren zu wollen. Daher verlangsamt auch diese zweite Aktivität des Egos, das Antizipieren, unsere seelische Ausdehnung.

**DRITTENS. Das Ego muss mit der Vergangenheit hadern.** Die Weigerung, alles anzunehmen, was das Leben uns an Erfahrungen bietet und seine Sinnhaftigkeit für unsere Entwicklung zu bezweifeln, ist ein Muster, was wir Hadern nennen. Das ist die dritte Aktivität des Egos.

Wenn das Ego gerade nicht damit beschäftigt ist potenzielle Widrigkeiten vorwegzunehmen, verharrt es oft in einem Zustand von Unbewusstheit. Aus diesem blickt es auf die Vergangenheit zurück und klagt alle Menschen, Situationen und Dinge an, die es für die Ursache seines Leidens hält. Da das Ego die Seele in der Tiefschlafphase ihrer Ausdehnung darstellt, fühlt es sich immer tendenziell ausgeschlossen, verlassen und sogar betrogen von einem Universum, das in Wirklichkeit Situationen nur dafür erschafft, damit wir wachsen können. Würde das Ego sich mehr mit der Welt verbunden und von ihr unterstützt fühlen, gäbe es wiederum gar kein Ego, um solcherlei Gefühle zu hegen. Nur die Seele allein kann sich in Übereinstimmung mit der Quelle bringen. Daher sind schmerzhaft Gefühle von Bedauern und Trennung ein Anzeichen dafür, dass sie noch in tiefstem Verpuppungsschlaf liegt und sich erst auf das Erwachen ihres Bewusstseins vorbereitet.

Manchmal kann uns das Hadern mit der Vergangenheit dazu inspirieren, uns Anerkennung für gelernte Lektionen,

erreichte Weisheit und gefällte Entscheidungen zu geben. Wenn wir uns jedoch von unserem Ego dominieren lassen, benutzen wir das Hadern unbewusst, um uns vor den potentiellen Bedrohungen in unserem täglichen Leben zu verstecken. Das Hadern antizipiert Worst-Case-Szenarien und setzt so das Sorgen in Bewegung. Das ist Teil des Teufelskreises des Egos. Sobald wir im Zustand der Sorge sind, benutzt es die schmerzhaften Dinge der Vergangenheit, um sich von seinen Sorgen über die Zukunft abzulenken. Gleichermäßen benutzt das Ego das Hadern mit der Vergangenheit, um düstere Erwartungen in die Zukunft zu projizieren und veranlasst uns dadurch, uns noch mehr Sorgen zu machen.

Wie du sehen kannst, entsteht auf diese Weise ein Teufelskreis des sich Sorgens, Antizipierens und Haderns.

### **Von der Inkubation zur Ausdehnung**

Bei der Untersuchung der drei Aktivitäten des Egos stellen wir fest, dass die Angewohnheit zwischen Besorgnis, Antizipation und Hadern hin und her wechseln, dem unbewussten Zustand von Inkubation oder seelischem Verpuppungsstadium entspricht. Dieses hält solange an, bis die Seele einen kritischen Punkt erreicht hat und für einen weiteren wichtigen Wendepunkt in ihrer spirituellen Entwicklung bereit ist.

Jedes Ausmaß von innerem Krieg oder persönlichem Konflikt hat seine Grundlage in einem schlafenden Bewusstsein. Sobald die Seele ihrem evolutionären Ziel folgt, sich aus der Inkubationsphase in die Ausdehnung zu begeben, können wir diesen Prozess wirkungsvoll unterstützen – durch die Bereitschaft, die Aktivitäten des Egos möglichst achtsam wahrzunehmen. Die Fähigkeit, den inneren Krieg zu beenden, kann mithilfe einer Gleichung dargestellt werden. Sie enthält folgende Bestandteile:

### Bewusstheit + Auflösung = Ausdehnung

Viele Menschen sehnen sich nach Entschlusskraft, ohne zuerst eine entsprechende Bewusstheit entwickeln zu wollen, welches wiederum die Grundlage für ihr höchstes spirituelles Wachstum darstellt. Andere haben zwar ein Bewusstsein dafür entwickelt, wie sehr Besorgnis, Antizipation und Hadern ihr Leben negativ beeinflussen, wissen aber nicht, wie ihr nächster Schritt aussehen könnte.

Um die oben genannte Gleichung als eine Art Handlungsanleitung für die eigene Entwicklung zu nutzen, sollten wir uns daran erinnern, dass wir ›verkörpertes Wort‹ sind. Gerne wiederhole ich hier den Satz: »Am Anfang war das Wort und das Wort der Wahrheit rief jede Erscheinung ins Leben.«

Da jeder von uns ein lebendiger Ausdruck der göttlichen Energie ist, sind wir das heilige Wort, das sich durch den Menschen verkörpert. Wir inkarnierten in einen sich ständig ausdehnenden Lebensprozess, in dem Bewusstheit und Auflösung die Expansion der Seele dazu inspirieren, uns zu erinnern, zu erkennen und schließlich zur Einheit zurückkehren.

Da unsere göttliche Quelle all-wissend und all-liebend ist, ist das Licht ihrer Präsenz in allem sichtbar, um uns an die Einheit zu erinnern und auch daran, dass wahre Offenheit alles einschließt.

**Um die Erkenntnis der Einheit zu verkörpern,  
denke über die Weisheit der folgenden Aussagen  
nach oder wiederhole sie laut:**

Ich akzeptiere, dass das Ego die Seele in ihrem tiefsten Schlafzustand darstellt. Es darf daher weder be-

kämpft, abgelehnt oder verleugnet werden, egal wie schmerzhaft es sich bemerkbar macht, wenn es zwischen den Mustern der Besorgnis, der Antizipation und des Haderns hin- und herwechselt.

Ich akzeptiere, dass die wahren Gründe, aus denen ich Besorgnis empfinde, antizipiere oder hadere, mir bisher nicht bewusst waren. Ich nutze diese Muster einfach um Energie aufzubauen und ein Erwachen meines Bewusstseins zu bewirken.

Indem ich dies akzeptiere, erlaube ich allen an meinem inneren Krieg beteiligten Anteilen, geheilt und erlöst zu werden. Damit erschaffe ich mehr Raum für die Ausdehnung meiner Seele. Ich nehme meinen tiefsten Heilungsprozess im Namen der Liebe an und weiß, dass alles, was ich in mir selbst erlöse, der Transformation jedes einzelnen Herzens dient, denn wir sind eins. Und so ist es.

## KAPITEL 2

# Freiheit vom spirituellen Mikroskop

**Z**ehn Jahre sind vergangen, seitdem ein einziger Moment den Kurs meines Lebens und meiner Wirklichkeit verändert hat. Ich erinnere ich mich, als ob es gestern gewesen wäre. Ich stand vor dem mannshohen Spiegel in meinem Schlafzimmer und wurde von dem Drang übermannt, direkt in mein eigenes Abbild hineinzublicken ohne mich abzuwenden. Ich verspürte ein existenzielles Hin- und Hergerissensein zwischen all dem, was mir bisher von meinem Umfeld über mich beigebracht worden war und einem inneren Wissen, das nicht länger im Hintergrund bleiben wollte. Während ich mir selbst tief in die Augen schaute, konnte ich die Intensität einer kurz bevorstehenden Offenbarung in mir arbeiten spüren. Es war, als ob winzig kleine Energiestrudel in jeder meiner Körperzellen zu rotieren begannen.

Währenddessen konnte ich beobachten, wie die Form im Spiegel sich veränderte, an Dichte verlor und wie eine Lichterscheinung zu vibrieren begann. Ich konnte direkt sehen, wie die Person, für die ich mich bisher gehalten hatte, in Wirklichkeit ein Ausdruck ewigen Lichts war. Nichts in Bezug auf diese Person war falsch, unbedeutend oder in der Lage, das Licht zu blockieren, dass ich durch mich hindurch pulsieren sah. In diesem Moment fühlte ich mich in Bezug auf meinen Körper, meinen Geist und meine Persönlichkeit irgendwie rein, vollendet und vollkommen. Es schien wie eine unmittelbare Bewusstseinsverlagerung, in der ich die wahre Realität erlebte,

## SEELENLICHT

während ich mich in physischer Form befand. Dies löste in mir eine Welle von Harmonie, Respekt und Ehrfurcht für alle lebenden Geschöpfe und fühlenden Wesen aus.

Das in mir pulsierende Licht verbreitete sich über meinen Körper hinaus, bis alle Dinge in Sichtweite um mich herum wie eine einzige und ungeteilte Wirklichkeit vibrierten. Das Gefühl des Friedens war immens. Dazu kam diese Empfindung einer selbstverständlichen und unerschütterlichen Erleichterung. Ich fühlte mich zutiefst angenommen, angekommen und mit einer tiefen Wahrheit ausgestattet, die nicht einen Moment länger zurückgehalten werden konnte. Als ich auf die Energie innerhalb der erahnten Umriss meines Körpers starrte, wusste ich instinktiv, dass es sich um das Licht meiner Seele handelte.

Alles um mich herum vibrierte wie ein all-wissendes, all-liebendes und all-gegenwärtiges Energiefeld. Ich konnte die mich umgebende Energie als die einzigartige Form sehen, die sich das unendliche Quantenfeld gewählt hatte, um sich als eine Person namens Matt auszudrücken und zu erforschen.

In genau diesem Moment hörte ich die folgenden Worte durch mich hindurch tönen: *Früher war ich eine Person, die in einem Raum stand. Nun bin ich der Raum, in dem eine Person steht.*

Anstatt eine Person zu sein, die die Natur der Seele betrachtet, war ich die Seele, die die Erfahrung ihrer eigenen göttlichen Natur macht, während sie Form und Körper in einem Spiel von Zeit und Raum annimmt. Diese Offenbarung hat Menschen, Situationen und Dinge nicht weniger wichtig für mich gemacht. Ich fühlte auf unmittelbare, unbestreitbare und offensichtliche Art instinktiv das Vorhandensein des Göttlichen in jeder Form, während ich dabei allen Dingen *gleichzeitig* innewohnte. Im selben Moment fühlte sich dieses »persönliche Selbst« so an, als ob es gleichermaßen dafür erschaffen wurde, der Seele als einzigartiges Instrument für ihre

unendlichen kosmischen Abenteuer zur Verfügung zu stehen.

Während ich an diesem schicksalhaften Sonntagnachmittag vor dem Spiegel meines Schlafzimmerschranks stand, kehrte diese unerwartete Bewusstseinsverlagerung meine Realität buchstäblich von innen nach außen. Dieser Moment bedeutete zweifellos der Beginn einer rätselhaften und rasanten spirituellen Ausdehnung quer durch alle Aspekte meines Lebens. Gleichzeitig stellte er das Ende aller Kämpfe, Qualen und Selbstkritik dar. Das Licht meiner Seele erwachte und trat triumphierend aus der Dunkelheit hervor.

Unser modernes, spirituelles Leben bietet uns die Möglichkeit zu erwachen und das Licht der Seele zu erkunden. Dies passiert oft als Folge einer Tragödie, als Antwort auf unvermeidbaren Verlust, als Heilmittel gegen jegliche Krankheit oder als Bestreben, die unendliche Neugierde auf das eigene innere Mysterium zu stillen. Mit jedem Schritt der Ausdehnung wird ein fundamentales Missverständnis von innen nach außen aufgelöst. So offenbart sich das Licht der göttlichen Vollkommenheit, das sich als Leben tarnt. Jede persönliche Begegnung bietet uns die Gelegenheit, uns zur Fülle und Einzigartigkeit unseres reinen Seelenpotenzials hin zu entwickeln.

Viele von uns beschäftigen sich seit Jahren intensiv mit verschiedenen Wegen des inneren Wachstums. Die Chance auf Erleichterung, die wir erfahren können, ist jedoch sehr viel größer, sobald wir unseren Weg aus der Seelenperspektive gehen. Selbst nachdem wir uns der drei Aktivitäten des Egos bewusst geworden sind, kann es sich aber manchmal immer noch wie eine überwältigend schwierige Aufgabe anfühlen, uns von den Mustern zu befreien, die so lange so viel Energie von uns gefordert haben.

Auch wenn die konditionierten Reaktionen des Egos Quelle menschlichen Leidens sind – es geht darum, das Ego zu transformieren und nicht, es im Stich zu lassen oder loszuwerden.

Auf jeder Stufe unserer spirituellen Entwicklung erfahren wir, dass alle Versuche, Veränderung mit Gewalt zu erzwingen, die heilungsbedürftigen inneren Konflikte nur weiter anheizen. Es ist vollkommen verständlich, sich nach einem Leben ohne Egofallen zu sehnen. Der Pfad der Transformation verlangt jedoch Offenheit anstelle von Widerstand von uns.

Aus Sicht der Seele kann der innere Krieg des Egos nur unter Einsatz größter Demut beigelegt werden. Wir müssen dabei unsere innere Entwicklung mit liebevoller Empathie begleiten und jede Gewalt oder Aggression loslassen. Da die Seele nicht von ihrer weisen, harmonischen und allgegenwärtigen Quelle getrennt ist, geht sie immer mit der höchsten Liebesschwingung in Resonanz. Aus dieser erweiterten Perspektive verstehen wir den Sinn unseres Daseins und wertschätzen dabei ganz selbstverständlich uns selbst, andere und die große Bedeutung unserer Reise als Göttlichkeit in materieller Form.

### **Auflösung bedeutet Licht zu kultivieren**

Erinnern wir uns an die Gleichung *Bewusstheit + Auflösung = Ausdehnung*. Sobald wir uns der drei Aktivitäten des Egos bewusst geworden sind, können wir lernen, das Ego auf möglichst herzbasierte Art zu integrieren. Statt noch mehr Zeit darauf zu verwenden, uns unter einem spirituellen Mikroskop selbst zu sezieren, ist es hilfreicher, den entscheidenden Kurswechsel zu erforschen, der uns in Bezug auf die Entwicklung unserer Seele nach vorne bringt.

Im Grunde geht es dabei hauptsächlich um eine Verlagerung unserer Aufmerksamkeit. Statt permanent in Habachtstellung zu sein und zu versuchen, noch mehr Unzulänglichkeiten zu finden und zu verändern, öffnen wir uns dafür, höhere Lichtfrequenzen zu verkörpern und schauen auf das große Ganze. In vielen spirituellen Gemeinschaften versteht man unter der

# Über den Autor

**M**att Kahn ist ein spiritueller Lehrer und hochsensibler empathischer Heiler, der durch seine heilsamen und oft humorvollen Videos zu einem YouTube-Star wurde. Die neun Millionen Menschen, die bisher seinen YouTube Kanal besuchten, finden hier die Unterstützung, die sie sich wünschen, um sich geliebter, bewusster und offener für die größten Gelegenheiten ihres Lebens zu fühlen.

Matts spontanes Erwachen entsprang einer außerkörperlichen Erfahrung, die er im Alter von acht Jahren hatte, sowie seinen direkten Begegnungen mit Aufgestiegenen Meistern und Erzengeln während seines ganzen Lebens. Indem er seine intuitiven Fähigkeiten des Sehens, Hörens, Fühlens und direkten Wissens einsetzt, kann Matt die Emotionen seiner Mitmenschen fühlen und genau feststellen, welche Art von Blockade die Herzöffnung erschwert. Als Folge davon bringt er revolutionäre Lehren in schriftlicher oder mündlicher Form hervor, die energetisch sensible Menschen dabei unterstützen, ihren Körper zu heilen, die Seele zu erwecken und die Realität durch die Kraft der Liebe zu transformieren.

Viele spirituell Suchende haben erstaunliche und unerklärliche körperliche und emotionale Heilungen erfahren und sind durch Matts tiefgründige, liebevolle und oft witzige Lehren und die Übertragung von zeitloser, heiliger Herzensweisheit zu ihrer wahren Natur erwacht.

Webseite: [www.MattKahn.org](http://www.MattKahn.org)



**Matt Kahn** ist ein in den USA lebender spiritueller Lehrer, Bestseller-Autor und begnadeter Redner, dessen transformative Lehren das Leben bereits tausender Menschen auf der ganzen Welt bereichert haben. Als hochsensibler, empathischer Heiler und Intuitiver widmet er sich seit fast zwei Jahrzehnten der Vermittlung göttlicher Botschaften und verhilft dadurch vielen Menschen zu körperlichen und emotionalen Durchbrüchen.

»Ganz gleich, wie die Dinge scheinen oder aussehen mögen - alles ist da, um dich darin zu unterstützen, die Person zu werden, die zu sein du geboren wurdest.«

In diesem Buch definiert Matt Kahn den spirituellen Weg für den Suchenden der heutigen Zeit auf neuartige Weise. SEELENLICHT zeigt innovative Wege dafür auf, Ängste aufzulösen, sich und andere weniger zu verurteilen und das Leben wieder aus einer klaren, erweiterten Perspektive zu betrachten.

Indem er uns das Verständnis des spirituellen Weges aus Sicht der Seele aufzeigt, verleiht Matt Kahn allen Aspekten des Heilwerdungsprozesses eine erfrischend neue Perspektive und gibt uns damit einen liebevollen und gleichzeitig revolutionären Ansatz für persönliches Wachstum.

Egal, was ist und wie schlimm es auch erscheinen mag: Alles ist dazu da, dich zu unterstützen. Nach der Lektüre dieses Buches wirst du einen völlig neuen Blickwinkel auf die - scheinbar - negativen Erlebnisse und Begegnungen in deinem Leben haben!

Themen dieses Buches sind u.a.:

- Die Reise von der Ego- zur Seelenperspektive: Die Bedeutung der Widrigkeiten im Leben, der tiefere Sinn der Traurigkeit, des Ärgers und der Angst
- Von Matt gechannelte Clearings, Aktivierungen und Integrationen, die dich in deinen Prozessen unterstützen
- Energetisch kodierte Mantras und Nachsprechtex

[www.echnaton-verlag.de](http://www.echnaton-verlag.de)

ISBN: 978-3-96442-021-3



9 783964 420213



Matt Kahn  
**Liebe – was immer auch  
geschieht!**

Hardcover 280 Seiten  
ISBN: 978-3-937883-95-3  
18,95 € (D)  
[www.echnaton-verlag.de](http://www.echnaton-verlag.de)

*»In jedem Atemzug, den du nimmst,  
ist Liebe immer gegenwärtig.«*

Es gibt fünf einfache Worte, die dir den Weg zu Freiheit und Erfüllung aufzeigen können: Liebe – was immer auch geschieht! Dieses Buch bietet eine Vielzahl kraftvoller Botschaften des bekannten spirituellen Lehrers Matt Kahn. Durch die Vermittlung einer Reihe zutiefst heilsamer Einsichten und deren Umsetzungsmöglichkeiten möchte er den entscheidenden Impuls dafür geben, dass das höchste Potenzial eines jeden Menschen erweckt wird.

Einige Themen dieses Buches:

- Lebendigkeit, Freude und Unschuld des ureigensten Wesens zurückerlangen
- Die fundamentale Bedeutung des Loslassens auf dem spirituellen Weg entdecken
- Die Schichten des Egos mit Mitgefühl und Leichtigkeit ablösen
- Die Rückverbindung von Herz und Geist – das Tor zu größerer spiritueller Entwicklung öffnen