



Miriam Oberstaller

Wir werden **neu geboren**

Erleuchtung
findet
im Körper
statt

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Dateien sind im Internet über <http://dnb.de> abrufbar.

Miriam Oberstaller

Wir werden neu geboren

Erleuchtung findet im Körper statt

ISBN 978-3-95781-095-3

© 2022 Miriam Oberstaller

© Deutsche Erstausgabe Hierophant-Verlag 2022

Lektorat: Bettina Peters

Coverbild: AdobeStock-ID: 244400983; Wisky

Cover, Grafik, Satz, Typografie: Torsten Peters



1. Auflage Print 2023

1. Auflage E-Book 2023

Hierophant-Verlag

St.-Ingberter-Straße 10 – 67071 Ludwigshafen

<https://www.hierophant-verlag.de>

Alle Rechte der deutschen Erstausgabe, auch der fotomechanischen Vervielfältigung und des auszugsweisen Abdrucks, vorbehalten.

Hinweis:

Wir verzichten zugunsten des fließenden Lesens auf das Gendern. Selbstverständlich sprechen wir IMMER alle Menschen an – wir alle sind eine große Familie, die gemeinsam durch diesen Prozess des Wandels gehen. Dies ist ein Wandel tief in uns drin, der unser Leuchten in eine neue Welt trägt. Es darf fließen – ganz ohne künstliche Sternchen.

Miriam Oberstaller

Wir werden neu geboren

Erleuchtung findet im Körper statt

Für alle Schöpfer und Schöpferinnen dieser Erde

Inhalt

Vorwort	8
1 ... Wir kommen von den Sternen	13
Eine Botschaft von den Sternengeschwistern	16
2 ... Unser Weg auf Erden	19
Eine Botschaft von Mutter Gaia zu deinen Lebensthemen	22
3 ... Unsere Körper – ein Ausdruck der Multidimensionalität	26
Der physische Körper	28
Übung: Kontakt aufnehmen mit dem Körperwesen	35
Was ist eine Essstörung?	36
Eine Botschaft aus der geistigen Welt zum Thema Essstörungen und Strahlkörper	40
Nahrung	45
Allumfassende Ernährung – Nahrung aus Sicht der geistigen Welt	49
Eine Botschaft von Erzengel Raphael	54
Liebesbrief an mich	58
Steckbrief Erzengel Chamuel	62
Steckbrief Erzengel Raphael	63
Im Körper sein	64
Erdungsübung	67
Übung mit dem Spiegel	68
Der emotionale Körper	69
Übung Requisitionshalle	72
Emotionale Nahrung	75
Eine Botschaft von Erzengel Uriel	77
Steckbrief Erzengel Uriel	81
Gefühle	82
Übung Körper-Elemente-Kraftfeld	85
Familie und Wahlfamilie	90
Inneres Kind	96
Eine Botschaft aus der geistigen Welt	99
Steckbrief Sanat Kumara	104
Die Medizin der Begegnungen	105

Der mentale Körper	107
Was denke ich?	109
Übung Gedankenhygiene	111
Glaubenssätze	112
Eine Botschaft von Erzengel Gabriel	117
Steckbrief Erzengel Gabriel	121
Die Macht der Manifestation	122
Übung Körperkonferenz	124
Von den Wertungen in die Neutralität	126
Kreativität im Denken	129
Der spirituelle Körper	132
Übung: Reise zurück in meine Spiritualität	136
Was nährt meinen spirituellen Körper?	140
Hohes Selbst	141
Botschaft von Erzengel Michael	144
Steckbrief Erzengel Michael	149
Sterben und leben, leben und sterben	150
Botschaft von Erzengel Raphael über den Tod	157
Der Sprung in ein neues Wir	162
Vom Himmel in das Paradies	163
Doppelkörper-Traumkörper-Blaupause –	
Die Energie des Quantenfeldes	165
Abschluss und Zusammenfassung der vier Körper	167
4 ... Der Kristalllichtkörper und der Weg der Ahnen	172
Die neue Zeit	176
Wie sehr und wie tief kann ich vertrauen?	179
Botschaft von Jesus über das Vertrauen	181
Steckbrief Meister Jesus	196
Unsere Seele kennt unseren Weg	197
Übung: Landkarte deines Lebens	199
Botschaft von den Stenengeschwistern	200
Ergänzung: Nahrung in Bezug auf die neue Zeit	204
5 ... Das Universum ist ein großer Supermarkt	208
Von einem esoterischen, dogmatischen	
Konsumweg in einen einfachen und leichten, spirituellen Weg	210
Die Magie der Dankbarkeit	212

6 ... Naturwesen	214
Botschaft aus dem Reich der Naturwesen	215
7 ... Der Wortschatz der neuen Zeit	220
8 ... Der Wortschatz der alten Zeit	222
9 ... Die Edelsteine in diesem Buch	224
Granat – emotionaler Körper	225
Malachit – physischer Körper	226
Aquamarin – spiritueller Körper	227
Bergkristall – mentaler Körper	228
10 ... Die Farben in diesem Buch	229
Grün (physischer Körper)	230
Blau (mentaler Körper)	232
Gelb (emotionaler Körper)	233
Violett (spiritueller Körper)	234
Schlusswort	236
Dank	237

Vorwort

Beim Beobachten der Lebensthemen stellte ich fest, wie herausfordernd es für viele Menschen ist, sich in ihrem Körper, Denken, Fühlen und Erleben wohlzufühlen. Wie viel Abwertung und Ablehnung wir empfinden, wenn es unseren physischen Körper betrifft. Auch ich kenne das aus meinem Leben. Im Beobachten kam die Entscheidung, dieses Buch zu schreiben, das uns Menschen unterstützt, eine liebevolle Beziehung mit unseren Körpern zu pflegen.

Ich möchte mit diesem Buch inspirieren, ich möchte den Glauben jedes einzelnen Lesers stärken, ich möchte Mut machen. Erinnern, dass Heilung möglich ist. Ein Bewusstsein schaffen, dass es Auswege gibt: Menschen, Strategien, Techniken, die uns auf dem Weg unterstützen. Ich möchte daran erinnern, dass wir nicht allein sind und dass wir unzählige Unterstützer an unserer Seite haben: in Form von Menschen, Tieren und feinstofflichen Wesen. Ich wähle die Wir-Form, weil ich finde, dass es sehr gut zu dieser Zeitqualität passt, da wir von einem Ich-Bewusstsein in ein Wir-Bewusstsein schreiten.

Mögest du gemeinsam mit allen Lesern zu einem Wir werden.

Lieber Mensch, ich freue mich sehr, dass dieses Buch jetzt in deinen Händen liegt. Es hat dich gefunden. Wer weiß, welche Botschaften es für dich bereithält.

Es kann sein, dass deine Lebenswehen einsetzen und du eine Geburt erlebst in ein neues und auch größeres Verständnis dafür, wer du bist. Die Wehen können mal sanft und angenehm oder auch stark und sehr unangenehm sein.

Alles hat hier seine Richtigkeit. Denn das Buch möchte dich erinnern, aus dem Werten und Einordnen auszusteigen und dem Fluss dieses Buches und den damit verbundenen Reaktionen einfach zu

folgen. Das Buch und die geistige Welt führen dich durch diese Geburt. Sie atmen mit dir.

Ein großer Vorteil einer Geburt ist es, dass es kein Zurück mehr gibt. Sind wir im Geburtskanal, gibt es nur mehr eine Richtung, und diese zeigt nach draußen. Wir können nicht mehr umdrehen und das ist auch gut so, denn es geht um die klare Entscheidung, das durchzuziehen, zu dem wir Ja gesagt haben.

So lade ich dich ein, tief ein- und auszuatmen und laut Ja zu sagen. Ja zu dir und deiner neuen Geburt. Ja zu dir und deiner ganzen Wahrheit. Schreie es laut in deinen Raum. Oder stelle dich vor den Spiegel und sage es dir so kraftvoll wie möglich:

„Ja, ich bin bereit, mich heute, hier und jetzt, auf eine Reise zu machen, in der ich mein wahres, göttliches Wesen gebären werde, mit allem was mich erwartet, herausfordert und fordert. Yes I am!“

Ich lade dich ein, als Beobachter dieses Buch zu lesen. Dir selbst immer mal wieder über die Schultern zu schauen und dir zuzusehen, wie du lebst, sprichst, denkst, handelst und bist. Ohne dich dabei zu kritisieren. Begegne dir liebevoll und freundlich, so wie du es von anderen erwartest. Ich mag das Wort *interessant* und verwende es auch gerne dazu, in die Beobachterrolle zu kommen. Für mich trägt es die Energie des Interesses. Ich interessiere mich für mich und das Leben und nehme damit an mir und meinem Leben teil.

Vielleicht möchtest du einen langen Atemzug machen und dir vorstellen, wie sich eine Tür öffnet, die dich zu dir selbst führt, sobald du umblättest. Du schaffst einen Übergang von deiner Persönlichkeit hin zu deinem wahren Wesen, dem Bewusstsein, das deine Seele beschreibt. Du kehrst mit jeder Seite, die du liest, zurück zu dir selbst, in deine Einheit, deine Vollkommenheit und deine Ganzheit. Du betrittst dein Königreich.

Mögest du gut ankommen.

Das Ja zum Leben

Eines der Grundbedürfnisse ist es, geliebt und akzeptiert zu werden.

Es gibt sechs Grundbedürfnisse. Dazu gibt es viele ausführliche Bücher. Ich erwähne sie nur kurz, weil ich darauf aufmerksam machen möchte, wie wichtig es ist, geliebt, geachtet, gesehen, wertgeschätzt und gehört zu werden. Das entspricht zum einen unseren Sinnen und zum anderen den Grundbedürfnissen. Ein richtiges, klares Ja zum Leben können wir erst dann geben, wenn diese erfüllt sind.

Wir können darauf warten, bis uns jemand von außen diese Grundbedürfnisse erfüllt. Das könnte allerdings lange dauern. Der Weg der Eigenverantwortung ist es, uns diese Bedürfnisse selbst zu erfüllen. Indem ich beginne, mich selbst zu studieren. Mit mir in eine Beziehung zu gehen. Ich höre mir zu, ich wertschätze mich für ...

(Schreibe dir auf, was du an dir schätzt).

Ich gebe mir Liebe, indem ich liebevoll über mich denke und spreche. Ich akzeptiere meine Schwächen und meine Stärken. Ich erfülle mich mit all den guten, wohltuenden Gesten, die ich mir selbst schenken und geben kann. Ich beginne, mich anderen vorzuziehen.

Es braucht Übung und Disziplin, bis wir ein vertrautes Fundament geschaffen haben, das uns dabei unterstützt, den Weg der Eigenliebe zu finden. Es ist wichtig, nicht gleich aufzugeben, bei gefühlten Rückschritten einfach weiterzugehen.

Sich zu lieben, achten und ehren bedeutet nicht nur, ein Leben zu leben, das uns alles erspart. Es bedeutet, ganz zu sein und zu leben. Ganz sein bedeutet, sich mit allen Höhen, Tiefen, Stärken, Schwächen, guten und weniger guten Tagen zu achten, zu ehren und zu lieben.

Liebe ist so ein großes Wort, das sehr häufig auch missbraucht wird.

Liebe kann man nicht beschreiben, sie ist ein Zustand des Seins. Liebe ist kein Gefühl. Und Liebe hat auch kein Gegenteil. Liebe ist.

In der neuen Zeit geht es darum, dieses „Ich bin“ und „Wir sind“

wiederzufinden. Uns zu erinnern, dass wir Liebe sind, immer schon waren und immer sein werden.

Wir haben ein verzerrtes Bild von einem Leben in Liebe. Wir setzen uns unter Druck und glauben, alles andere an Gefühlen schließt die Liebe aus. Doch die Liebe schließt nichts aus. Sie ist in allen Gefühlen enthalten. Sie ist der Inhaltsstoff aller Gefühle, die Basis, die Essenz aller Gefühle.

Wie oft hören wir, wir dürfen nur mehr Licht und Liebe sein. Licht und Liebe sind die Schwingung unseres Grundwesens. Sobald wir unseren Körper verlassen, nehmen wir die Schwingung von Licht und Liebe an. Wir könnten auch sagen, es reduziert sich alles auf diese Energie.

Als Seele mit einem menschlichen Körper haben wir neben dem Licht und der Liebe noch ganz viele andere Schwingungsqualitäten, die uns zur Verfügung stehen. Wir erfahren uns in allen menschlichen Gefühlen.

Was sind menschliche Gefühle?

Das sind alle Gefühle, die ich nur als Mensch fühlen kann, da wir die äußeren Sinne besitzen. Darin besteht ein großer Unterschied zu einem geistigen Wesen, das keine äußeren Sinne besitzt.

In der neuen Zeit geht es nicht mehr darum, nach etwas zu streben, wonach wir uns sehnen, sondern **das zu verkörpern, was wir leben möchten.**

Die Sehnsucht ist ein Zeichen dafür, dass wir uns an eine Zeit erinnern, als wir diesen Zustand des Ersehnten gelebt haben. Wir sind in der Vergangenheit und möchten das damals Gelebte erneut erfahren. Es gibt zwei Möglichkeiten: Zum einen kann ich diese Situation angepasst auf das Jetzt in mein Leben holen oder ich kann sie loslassen und im Hier und Jetzt weitergehen.

Das Leben ist ein Hier und Jetzt, ein Augenblick, ein Atemzug. Mögen wir uns erinnern, diesem Augenblick unsere ganze Aufmerk-

samkeit zu geben. Vertrauen zu gewinnen, dass wir jetzt gerade das leben, was für uns bestimmt ist.

Um zurückzukommen auf das **Ja zum Leben**, ist das Jetzt der Schlüssel.

Bevor wir uns inkarnierten, haben wir zugestimmt, uns auf das Menschsein einzulassen. Auf alle Verdichtungen und dualen Erfahrungen. Wir wussten um die Schwingung auf der Erde, die eine andere ist als jene der geistigen Welt.

Jetzt geht es darum, uns an dieses Ja zu erinnern. Das Leben so zu relativieren, um uns auf unseren bejahenden Lebensfokus auszurichten. Das Ja ist die Hinwendung an das Leben. Das Nein die Abwendung vom Leben. Und im Jetzt findet das Leben statt.

Sich geliebt zu fühlen bedeutet, dass wir uns angenommen fühlen. Dass wir so sein dürfen, wie wir sind. Dass unser Verhalten nicht „entliebt“ wird, wenn es einem anderen nicht passt.

Der Weg dorthin beginnt bei uns selbst. Akzeptanz und Annahme sind die Schlüsselwörter dafür. Ich akzeptiere mich so, wie ich bin. Ich nehme mich an, indem ich so bin, wie ich bin. Ich sage Ja.

1 ... Wir kommen von den Sternen

Ja, wir sind alle Sternenkinder. Das bedeutet, dass unsere Ursprungsheimat in und bei den Sternen ist. Wir können auch sagen, dass wir aus Sternensaat geformt wurden. Dass alle Planeten, alle Galaxien ihren Segen in unsere Saat gelegt haben und wir daraus geformt wurden. Das ganze Universum war Zeuge unserer Aussaat.

Wir sind Sternengeborene. Ich finde das Bild sehr schön, mir vorzustellen, dass wir Sterne sind. Dass wir und unsere Familien von den Sternen kommen. Dass alle Menschen, Schwestern und Brüder, Sternengeborene sind. Es gibt einen Ort, an dem wir alle gleich sind. Wir haben alle dieselbe Aufmerksamkeit, den Segen und das Potenzial des Universums bekommen. Wir wurden markiert mit einem Samen des Göttlichen. Wir hatten alle die gleiche Ausgangsposition.

Ein ganzes Lichtermeer aus funkelnden Sternen als Spiegelbild für alle Menschen, die auf der Erde leben, leuchtet am Himmel. Diese Vorstellung berührt mein Herz. Es wird zu einem Gleichnis, bei dem es keine Unterschiede mehr gibt.

Atme dieses Bild ein, speichere es in deinem Herzen ab und hole es dir immer wieder her, wenn du an dir und deiner Herkunft, an dem, was du bist, zweifelst.

Ein Sternengeborener zu sein bedeutet, in dieser Schwingung der Sterneneenergien zu schwingen. In dem Bewusstsein dieser Schwingung ist das Sternenlicht ein Teil unseres Strahlens. Das, was wir als Strahlen bezeichnen, ist das Sternenlicht, das durch uns strahlt.

Wir haben Sternengeschwister, die sich nicht als Menschen inkarniert haben, sondern uns als feinstoffliche Geschwister zur Seite stehen. Wir können uns das so vorstellen, dass es einen Teil in uns gibt, der diese Wesen wahrnimmt und auf der feinstofflichen Ebene mit ihnen kommuniziert. Dort kommt das Wissen her, die Informationen, die wir auch als Hohes Selbst bezeichnen.

Im Sternenlicht zu leben, ist, wie umgeben zu sein von purem Licht.

Das Bild, ein Stern zu sein, erinnert uns daran, dass wir in alle Richtungen strahlen und uns entfalten können. Es schenkt uns ein Bewusstsein der immerwährenden Weisheit. Wenn wir auf die Welt kommen, werden die Babys, die zum Himmel schauen, als Sternenkinder bezeichnet.

Das sind die Seelen, die uns daran erinnern, dass wir alle Sternenkinder sind. Wir können auch sagen, dass wir Erdensternenkinder sind.

Diese Seelen, die den Blick zum Himmel richten, sobald sie den Geburtskanal verlassen haben, haben die Aufgabe, das Sternenlicht bewusst in einer hohen Intensität auf die Erde zu leiten. Sie schauen zum Himmel, nehmen Abschied und in dem Moment, in dem sie in die Welt blicken, verteilt sich das Sternenlicht.

Dieses Seelenlicht ist gefüllt mit Weisheit, Geborgenheit und Liebe. Kinderaugen und auch die Augen unserer inneren Kinder strahlen dieses Licht aus.

Es ist uns nicht abhandengekommen. Es kann nur sein, dass es durch verschiedene „Enttäuschungen“, die wir im Leben erlebt haben, verdeckt wurde.

Die Erinnerung daran, dass wir ein Sternenkind sind, baut eine Brücke zu unserem Kristalllichtkind, zu dem wir uns in der neuen Zeit hin entwickeln. Das Sternenkind in uns erwacht. Wir erwachen und gebären uns neu.

Viele unserer Sternengeschwister stellen uns die Lichtschwingung zur Verfügung, die wir in manchen Momenten nicht selbst erzeugen können. Wir werden ernährt, ohne dass wir es merken.

Hier auf Erden zu leben ist nicht für alle Menschen angenehm. Die Schwingungsveränderung ist für manch einen eine Herausforderung.

Wir können uns das so vorstellen: Um zum Mond fliegen, braucht es viele Anpassungsvorbereitungen. Kommen wir vom Universum auf die Erde, ist es ein ähnlicher Vorgang. Jeder braucht seine Zeit, um sich der Schwingung der Erde anzupassen. Manche ein ganzes Leben lang und manche einen Tag.

Um gut anzukommen, können wir zu unserer Geburt zurückkehren und uns selbst die Hände reichen, genug Erdsternenlicht fließen zu lassen, bis wir so gesättigt sind, dass wir ein Gefühl des Angenommen- und Angekommenseins spüren. Das können wir immer wieder wiederholen.

Wir können uns erden und Sternenlicht in unsere Wurzeln fließen lassen.

Wir können Sternenlichtwasser über unseren Duschkopf fließen lassen.

Wir können uns auch jederzeit mit unserem inneren Sternenwesen/Kind verbinden.

Es gibt so viele Möglichkeiten, unser Dasein auf Erden gemütlich und angenehm zu gestalten. Jede Seele braucht ihren Rhythmus, Platz und ihre Zeit. Das dürfen wir uns selbst und anderen wieder zugestehen.

Eine Botschaft von den Sternengeschwistern

Geliebte Schwester und geliebter Bruder, wir sind das Bewusstsein, das ihr als Sternenfeld bezeichnet. Wir tragen das Sternenlicht der ganzen Menschheit auf unserer Stirn. Von dort lenken und leiten wir es auf die Erde. Über dein drittes Auge bist du befähigt, dieses Licht aufzunehmen.

Es ist ein kraftvolles und belebendes Licht, das sich kraftvoll auf deine physische Ebene auswirkt. In diesem Licht sind Nährstoffe enthalten, die dich mit Informationen erfüllen. Dieses Licht ist ein Transporter deiner Seelenweisheit.

Deshalb verstehe bitte, dass nicht alle Menschen gleich viel Licht annehmen können. Es hängt vielmehr vom jeweiligen Bewusstseinsstand ab. Ein Mensch, der sich nicht viel für das Universelle interessiert, kann das Licht nicht halten. Es versickert augenblicklich. Ein Mensch, dessen Interessen anders gepolt sind, kann das Licht halten. Und bitte verstehe, dass dies jederzeit veränderbar ist. Sobald wir wahrnehmen, dass ein Mensch seine Interessen ändert, können wir beginnen, ihn zu nähren. Er hat den freien Willen und kann für sich frei wählen.

Dieses Sternenlicht ist eine Essenz deiner Sternensaat, es ist dein ganz persönlicher Auszug, mit dem wir dich berühren. Diese Energie vermittelt die Erinnerungen an dein wahres Sternwesen, das du bist. Es ist die Rückkehr deiner Erinnerungen.

So lasse dieses Licht dich berühren.

Nimm es in deiner Wahrnehmung auf in dein drittes Auge.

Stell dir vor, wie eine Sternenscheibe in dein drittes Auge gelegt wird. Diese Sternenscheibe lässt dein Licht lebendig werden und strahlen. Es bewegt sich ganz sanft und gleicht dein System aus. Es findet ein Austausch statt. Es nimmt alte Energien in sich auf, wandelt sie und hinterlässt neue Energie. So wirst du mit