

VISION & CO-KREATION

über Mut, Verantwortung und Glückseligkeit

May the Spirits be with you.

KRISTINA GRANDITS

VISION & CO-KREATION

über Mut, Verantwortung
und Glückseligkeit

Zur besseren Lesbarkeit wird in den vorliegenden Texten teilweise auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Natürlich sollen sich Leserinnen und Leser jedoch gleichermaßen angesprochen fühlen. Die partielle Reduzierung auf eine Schreibweise beinhaltet keine Wertung und soll kein Geschlecht diskriminieren, degradieren oder ausschließen.

Dieses Buch unterstützt Menschen dabei, ihr volles Potenzial zu leben. Die Arbeit mit den Impulsen für die Praxis kann tiefgehende Prozesse hervorrufen. Die Leserin und der Leser übernehmen die Eigenverantwortung für ihr psychisches wie physisches Wohlbefinden. Die Autorin möchte zur bewussten Gestaltung des Lebens inspirieren. Ihre Anregungen ersetzen keine schulmedizinische Behandlung oder therapeutische Begleitung.

IMPRESSUM © 2022 Kristina Grandits, www.kristinagrands.com

Bei Fragen freue ich mich über Kontaktaufnahme:

bewusst@kristinagrands.com

Lektorat: Ulrike Pranter, Theresia de Jong

Korrekturat: Ulrike Pranter, Aron Stadler

Covergestaltung, Grafiken & Satz: Kristina Grandits

Fotografien & Illustrationen

Coverfotografie © Maria Wawrzyniak

Mangart, Slowenien, Vollmondfinsternis am 27. Juli 2018

www.marygoodfoto.com

Portraitfoto der Autorin 2022 © Maria Wawrzyniak

Foto ARCHIGAI® Yona & Kristina © Manuela Wilpernig

www.sepiafilm.at

Foto Teil I: Kristina Grandits, 2010, Wien (Österreich); Foto Teil II: Steintreppe der Kirche Notre-Dame-de-la-Mer, 2011, Les-Saintes-Maries-de-la-Mer (Frankreich); Foto Teil III: 2010, Iquitos (Peru); Foto Teil IV: 2011, Les-Saintes-Maries-de-la-Mer (Frankreich), Farbklecks „Regenbogenfarben“ (Hintergrundbild Praxisteil) © www.vecteezy.com



Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin:

Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien

www.buchschmiede.at

978-3-99139-033-6 (Paperback)

978-3-99139-032-9 (E-Book)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Für meinen Sohn Paul.

Möge Frieden sein, im Innen und im Außen.

Für meine Tochter Mira.

Möge die weibliche Urkraft mit dir sein
und durch dich wirken.

ICH BIN

SCHÖPFUNGSKRAFT.

DU AUCH.

EINLEITUNG

Hallo und herzlich willkommen. Schön, dir auf diese Weise zu begegnen. Gerne möchte ich dich in meine Welt einladen.

Die ersten Zeilen dieses Buches formten sich im Frühjahr 2021. Sie kamen tief aus meinem Inneren. Inspiration und Klarheit ermutigten mich dazu, mich der Welle in das mir Unbekannte hinzugeben. *Vision & Co-Kreation* begann sich wie selbstverständlich zu entwickeln.

Nun liegt dieses Buch in deinen Händen und das mit Sicherheit nicht ohne Grund. Die heilsamen Momente und Erkenntnisse, die mir während des Entstehungsprozesses geschenkt wurden, dürfen dich tief im Herzen berühren.

*Mögen die Botschaften dich bewegen, dir in Zeiten
des Konfliktes und der Unsicherheit Stabilität und
Hoffnung schenken.*

*Möge deine ureigene Medizin sich entfalten,
dein Sein kraftvoll und lebendig sein.*

*Möge der Mut dir zur Seite stehen,
um deine Wahrheit zu leben und die Veränderung
zu verkörpern, die du dir für das Sein auf Erden wünschst.*

Möge Glückseligkeit dein Leben bereichern.

Möge dein Weg ein gesegneter sein.

Wir sind die, auf die wir gewartet haben.



Info & Anmeldung zu #cokreationgoeseurope
Zusatzmaterial & Aktuelles zum Buch unter
www.kristinagrands.com/derweiblicheweg

Die Entwicklung der Menschheit und die Zukunft der Erde sind miteinander verbunden. Wir sind mit unserem Denken und Handeln an der Schöpfungsgeschichte von Mutter Erde beteiligt.

**Es braucht Veränderung im Innen und im Außen.
Neue Zeiten erfordern frisches Denken und Handeln.**

Vision & Co-Kreation ist weder ein Roman, noch ein reines Sachbuch. Es ist Vielfalt, so wie ich es bin. Es steht für Wahrhaftigkeit und huldigt der Kraft der Schöpfung. Manche Zeilen rufen dazu auf, Verantwortung zu übernehmen. Erzählungen aus meinem Leben sind meine Hommage an das menschliche Sein.

**Die Vision und die Co-Kreation sind aus meiner Sicht
wegweisende Kräfte in ein neues Miteinander in Frieden.**

*Lasst uns alle die Vision unserer friedvollen Zukunft
auf Erden kreieren. Die Schicksalsfäden der Menschheit
liegen in unser aller Händen.*

*Lasst uns gemeinsam den weiblichen
und männlichen Urkräften huldigen,
sie in uns zum Pulsieren bringen.*

Möge Frieden sein. Von Herz zu Herz, Kristina.

Am Ende des Buches findest du einfache Impulse für die Praxis. Sie unterstützen dich auf deinem weiblichen Weg. Aus meiner Sicht wird der Weg aus der globalen Krise wegweisend von weiblichen Qualitäten wie Innenschau, Sanftmut, Empathie und Bedingungslosigkeit beschritten (werden).

Der weibliche Weg führt uns in das bewusste Sein und unterstützt die Aktivierung unserer Selbstheilungskräfte. Er darf sowohl von Frauen, als auch Männern von Herzen gelebt werden.

INHALT

TEIL I: WENDE INS LICHT

beschäftigt sich mit den Ursachen, die die momentane Situation auf Erden hervorgebracht haben.

1. RESET – Aus der Dunkelheit ins Licht

Schöpfen aus dem Nichts	3
Mutter Erde spricht	9
Der Geburtsprozess ins Licht	11

2. ILLUSION – Von der Trennung ins Einssein

Wie alles begann	15
Dualität als Illusion	19
Co-Kreation: Kraftvolle Weiblichkeit und sanfte Männlichkeit	27

TEIL II: ERMÄCHTIGUNG

zeigt Möglichkeiten auf, uns aus der globalen (Sinn-)Krise herauszumanövrieren.

3. WEISHEIT – Wesentlichem Raum geben

Die Urfrau erwacht	37
Die Wiederherstellung der göttlichen Ordnung	40
Bewusstsein – Europas Aufgabe im Kollektiv	46

4. WAHRHAFTIGKEIT – Bewusstes Sein

Angst oder Liebe: Eine mutige Entscheidung	59
Zurück zum Ursprung: Der weibliche Weg	63
Mut als treibende Kraft der Veränderung	66
13 Impulse in dein bewusstes Sein	70

TEIL III: URKRAFT

*lässt uns in den zyklischen Entwicklungsprozess
der Existenz eintauchen und schenkt uns
ein Bewusstsein fern von schneller, besser, weiter.*

5. EINFACHHEIT – Zurück zur (eigenen) Natur

Der Fluss des Lebens	75
Vier Phasen der Wandlung	80
Verbundenheit spüren – Einfachheit leben	82
Göttlichkeit erkennen, in allem was ist	85

6. ERWACHEN – Der Zauber des Neubeginns

Frühlingszauber: Lebensfreude und Vergessen	89
Die Heldin und der Held beginnen ihre Reise	91
Das Element Erde	96

7. LEBEN – Ohne Wenn und Aber

Sommerwonne: Lebendigkeit und Ekstase	97
Die Kriegerin und der Krieger erheben sich	102
Das Element Feuer	108

8. REIFE – Im Loslassen frei werden

Herbststrieife: Ermächtigung und Intuition	111
Die Heilerin und der Heiler erwachen	116
Das Element Wasser	121

9. TIEFE – Schöpfen aus der Stille

Winterruhe: Stille und Verbundenheit	123
Die Königin und der König besteigen ihren Thron	129
Das Element Luft	134

TEIL IV: FREIHEIT

wagt einen Ausblick. Was sind die treibenden Kräfte, die ein Sein in Frieden erschaffen? Sind wir selbst diejenigen, auf die wir gewartet haben?

10. VISION – Samen der Neuen Zeit

Menschen mit Visionen kreieren die Neue Zeit	139
Meine Vision	141
Kraft der Schöpfung: Antrieb allen Seins	143

11. GLÜCKSELIGKEIT – Versuch eines Ausblicks

Der Himmel auf Erden	147
Das Herz als Autorität	149
Gebet an das Leben	153

PRAXISTEIL – Der weibliche Weg 157

*Acht Schritte im Fluss des Seins, 21 Impulse für dein bewusstes Sein
(detaillierte Auflistung auf den nachfolgenden Seiten)*

NACHWORT von Michael Andreas 229

ANHANG	Über Kristina	230
	Archigaia - Erdenkraft riechen	232
	Dank	235
	<i>#cokreationgoeseurope</i>	
	Ein Buch durchreist Europa	236

PRAXISTEIL: DER WEIBLICHE WEG

Acht Schritte im Fluss des Seins:

Inneren Frieden, Urvertrauen und

Lebensfreude im Leben integrieren

EINLEITUNG

1. MANIFESTATION

Impuls 1	Mein Körper, mein Freund	168
Impuls 2	Verbindung mit meinen Ahninnen und Ahnen aufnehmen	169

2. ENTFALTUNG

Impuls 3	Meinen Kindheitserinnerungen auf der Spur	176
Impuls 4	Das Geschenk der Glückseligkeit und die Unbedarftheit des Inneren Kindes nutzen	176

3. ORIENTIERUNG

Impuls 5	Konditionierungen und Glaubensmuster beleuchten und loslassen	181
Impuls 6	Ich übe mich in Achtsamkeit und Gegenwärtigkeit	185

4. EMOTION

Impuls 7	Ich bringe mein Sein zum Ausdruck	190
Impuls 8	Bewusster Konsum	191
Impuls 9	Mein Altar: Geste der Bewunderung und Ressource	192

5. ERKENNTNIS

Impuls 10	Bestandsaufnahme meines Lebens: Was darf gehen, was bleiben, was kommen?	197
Impuls 11	Die Kunst der Vergebung	199
Impuls 12	Das Feuer, mein Verbündeter: Verbrennen, was gehen darf und nähren, was mich ruft	201

6. INNENSCHAU

Impuls 13	Begegnung mit meiner Essenz	207
Impuls 14	Laudatio aus der Zukunft	209
Impuls 15	Das Leben zelebrieren	209
Impuls 16	Mich in Dankbarkeit üben	210

7. WISSEN

Impuls 17	Alte Ufer verlassen und Neuland betreten	215
Impuls 18	Nicht (mehr) dienliche Gedanken und Emotionen loslassen: EFT-Methode	216
Impuls 19	Ich bin mutig und folge meinem inneren Feuer	217

8. WEISHEIT

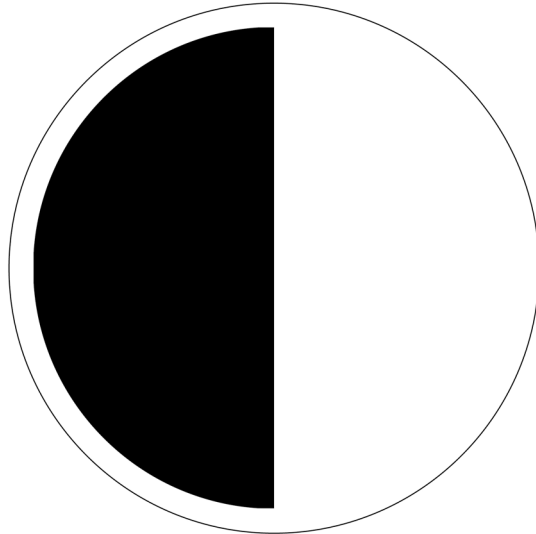
Impuls 20	Die Meditation	224
Impuls 21	Geste der Wahrhaftigkeit	225



TEIL I

WENDE INS LICHT

beschäftigt sich mit den Ursachen,
die die momentane Situation auf Erden
hervorgebracht haben.



1. RESET

AUS DER DUNKELHEIT INS LICHT

SCHÖPFEN AUS DEM NICHTS

Im März 2020 überkam es die Menschheit mit einem großen Paukenschlag, mit einem Donnerrollen. Covid-19, ein neuartiges Virus, besucht uns weltweit mit seinen Geschwistern, der Ungewissheit, der Unwissenheit und der Angst. Gleichzeitig gesellt sich auch die Weisheit über die Existenz und die Mysterien des Seins auf Erden in unsere Mitte dazu. Es ist greifbarer, be-greifbarer, als je zuvor. Die Prophezeiungen der alten Weisen werden nun Wirklichkeit, finden ihren Ursprung in der Herausforderung einer Pandemie.

Die weiblichen Urkräfte, die Intuition, das Urvertrauen und die bedingungslose Liebe kreieren das neue Sein auf Erden, Frieden im Innern und Frieden im Außen.

Nichts ist mehr so, wie es ist, war und sein wird.

Im Sommer 2008 wurde mir der Scherbenhaufen meiner damaligen Beziehung schlagartig bewusst. Der Leidensdruck war zu groß geworden, quälende Migräneanfälle holten mich inzwischen regelmäßig ein. Der zeitliche Abstand zwischen den körperlichen *Aussetzern* wurde kürzer. Ich war nicht mehr alltagsfähig, ich funktionierte nicht mehr.

Es war eine Schulkollegin, die mir damals über den Weg lief. Wir tauschten uns über die vergangenen zehn Jahre aus, die nach der gemeinsamen Matura jede von uns auf andere Weise beschritten hatte. Hellhörig wurde ich, als sie mir von einem Mann erzählte, der ihr an einem Tiefpunkt in ihrem Leben entscheidende Hilfe gegeben hatte. Schlimmer kann es nicht werden, dachte ich mir und vereinbarte noch am selben Tag einen Termin bei ihm. Das Gespräch verlief unspektakulär und doch stellte es die Weichen für meine Zukunft. Er erzählte mir von einem Schamanen aus dem Amazonasgebiet in Peru und sagte mir, dass er demnächst in Österreich sein würde. Mit Nachdruck forderte er mich dazu auf, dort hinzufahren. Ich besorgte mir ein Buch über Schamanismus, da ich nie zuvor davon gehört hatte. Da waren Faszination, Erkenntnis, aber auch Respekt und ein wenig Angst. Es half nichts. Nach dem Motto *No risk, no fun* meldete ich mich für das fünftägige Seminar an, das von besagtem Schamanen angeboten wurde. Erleichterung machte sich breit und gleichzeitig stieg die Spannung, was da passieren würde.

Es ging los. Ich saß im Auto mit zwei weiteren, mir bislang unbekanntem Frauen, die ebenfalls Seminarteilnehmerinnen waren. Auf der etwa einstündigen Fahrt durften wir einander ein wenig kennenlernen und ich mich in meiner kindlichen Naivität wiederfinden. Meine Ohren wurden immer größer, als ich ihren Erfahrungen mit Schamanen lauschte. Mit diesen Informationen war mir klar, ich setze mich im Seminarraum in eine Ecke und verhalte mich so unauffällig wie möglich. Ich erappte mich sogar dabei, meinem damaligen Partner eine Nachricht zu schreiben. *„Es kann sein, dass du mich heute oder morgen abholen musst. Ich bin mir nicht sicher, ob das hier das Richtige für mich ist. Bussi, Kristina.“*

Als eher schüchterne junge Frau wurde mir am Seminarort immer banger zumute. Hatte mich darüber niemand informiert, oder hatte ich die Seminarbeschreibung bei der Anmeldung nicht aufmerksam genug gelesen? 30 Teilnehmer*innen aus Österreich, der Schweiz, Frankreich und England. Gemeinsame Sprache im Seminarraum: Englisch. Wenn ich das gewusst hätte ...

Ich hielt an meinem Plan A fest. Ich suchte mir einen Platz in der Ecke und beschloss, mich so unauffällig wie möglich zu verhalten, bis *der Spuk* vorbei wäre. Die Vorstellungsrunde begann. Der Schamane setzte sich auf den Platz, der für ihn vorbereitet war. Alle im Raum saßen auf Yogamatten oder Sitzkissen. Der Platz des Schamanen war besonders. Ein wundervoll besticktes Tuch mit geometrischen Mustern und erdi-