

Sangitar Verlag  
Ludwigsplatz 6a  
D-83022 Rosenheim  
[www.kryonschule.com](http://www.kryonschule.com)  
copyright by Sabine Wenig

# Schritt 1

gechannelt durch das Medium Sabine Sangitar

Dieses Skript wurde für deinen Energiekörper erstellt und ist energetisch auf dich persönlich abgestimmt. Bitte kopiere oder vervielfältige es nicht und reiche es an keinen Dritten weiter, da dies der gespeicherten Energie schadet.

## Themen und Ablauf zu Schritt 1:

1. Kryon:
  - Das Erwachen
  - Nutze dein Potential
  - Ein Avatar auf Erden
  - Eure Realität
  - Kraft und Absicht
2. Meditation Kryon: Die Bewusstseinschule der Neuen Zeit
3. Meditation Metatron: Vertrauen

OMAR TA SATT. Ich bin Kryon vom magnetischen Dienst. In dieser Minute öffnet sich der Spalt und durch die Öffnung kommt das Gefolge. Die Engel sitzen euch zu Füßen und Kryon ist jetzt mit der Energie der absoluten Liebe bei dir. Du wirst so unermesslich geliebt. Spüre den Magnetismus, wie er sich ausbreitet, in der Präsenz der Liebe, in deinem Herzen. Die neuen Energien, glaube mir, schwingen so schön und so licht. Du bewegst dich jetzt genau in einer Schwingung der Liebe. Wenn du dein Herz öffnest, dann wirst du mich spüren. In diesem einen Augenblick werden deine Zweifel bei Seite geschoben, denn du kannst Kryon fühlen. Du fühlst die Engel. Du fühlst die Familie, das, was uns verbindet.

Wir sind eine Familie und Kryon ist bei dir. Genieße diesen Augenblick, genieße diese Liebe und diese Schwingung. Dehne dich aus, in den Weiten des Lichtes. So, wie sich die Wellen im unendlichen Ozean bewegen, so schwingt dein Lichtkörper, wenn du die Liebe der Engel zulässt, wenn du deinen Verstand beiseite legst und dein Herz öffnest.

Du gehst nun die 48 Schritte zum Erwachen und immer wieder kehren deine Gedanken zurück.

Was bedeutet Erwachen? Ist dies überhaupt möglich?

Ich – Kryon, ich antworte dir. Deine Essenz ist die Göttlichkeit. Alles, was du brauchst, trägst du gespeichert in deinem Lichtkörper. Über lange Zeit, nehmen wir nur diese eine Inkarnation, ist dir von Anbeginn deines Lebens erzählt worden, dass du voller Grenzen bist, dass du nicht gut genug bist, dass du es vielleicht nicht wert bist, dass du Macht nicht gebrauchen darfst. Die Menschen, die dir dies erzählten, wussten es nicht besser. Doch alles, was du weißt, was in deinem Verstand gespeichert ist, kommt von einem Menschen. Und du fragst dich: Ist es überhaupt möglich, dass ein Engel durch einen Menschen spricht? Ich sage dir: Es ist möglich. Und immer mehr wirst du spüren, dass dies möglich ist, denn du dehnt dich aus. Du beginnst zu vertrauen. All das, was die Menschen dir erzählt haben, sind Gesetzmäßigkeiten der Dualität und der Illusion. Kryon, jenseits des Schleiers, wird diese Grenzen für dich brechen. Er wird dich lehren, einen Schritt über diese Grenzen hinaus zu gehen, um das zu ermöglichen, was du noch für unmöglich hältst. Kryon wird dich lehren, dein volles Potential, das du in dir trägst, zu nutzen.

Die Menschen, die gelernt haben an ihre Grenzen zu gehen, nutzen gerade einmal 10 Prozent ihres Potentials. Was glaubst du? Was glaubst du, was nach den 10 Prozent kommt. Was glaubst du, beinhalten 100 Prozent deines Potentials? Vielleicht hast du immer geglaubt, ein großer Meister in einer fremden Kultur, wenn er nur lange genug meditiert, kann Wunder vollbringen. Ich sage dir, suche nicht nach diesem Meister, denn du selbst bist dieser Meister. Suche die Kraft und die Macht, suche die Göttlichkeit in dir und du wirst erfahren, was es bedeutet, wenn du dein ganzes Potential zur Gänze ausleben kannst. Denn dann wirst du erwacht sein. Göttlicher Mensch, wir lieben dich so unermesslich. Wir sind bei dir und wir begleiten dich.

Vielleicht werden dich manchmal Zweifel heimsuchen, weil du in dir, und höre mir zu, was ich dir sage, weil du in dir deine Grenzen suchst. Du hältst Ausschau nach deinen Grenzen. Doch jetzt kommt eine Zeit, in der du lernen wirst, diese Grenzen aufzuheben. Es wird eine wunderbare Zeit werden, denn du wirst durch deine Urängste gehen und die Liebe und die Menschlichkeit in dir entdecken. Du wirst erkennen, dass wir eine Familie sind. Jedes Mal, wenn Kryon das Wort an dich richtet, sprüht Magnetismus in deinen Lichtkörper über. Vielleicht kannst du es spüren, im Brennen deiner Hände und im Klopfen deines Herzens. Ich – Kryon, ich bin hier.

Ich möchte dich bitten, nimm einen tiefen Atemzug und suche die Mitte in dir. Dort gibt es einen Punkt, genannt das lodernde Licht der Christusenergie, die göttliche Flamme, ESCHA'TA. Lenke deine Aufmerksamkeit auf die Mitte deines Zentrums. Und wenn dein Leben ohne Sorge, ohne Ängste, ohne Krankheit und ohne Probleme wäre, wie würde sich das anfühlen, im Zentrum deiner Mitte?

Wir wäre es, wenn du aus den Gesetzmäßigkeiten der Dualität hinausgehst und den einen Schritt, den du zum Erwachen brauchst, über deine eigene Grenze und über dein eigenes Denken hinausgehst? Den einen Schritt. Wenn du darauf vertraust, dass diese Grenzen menschlich sind, dann wirst du erkennen, dass die Wahrheit grenzenlos ist. Was unterscheidet die großen Avatare auf Erden von dir, von dir ganz persönlich? Ich sage dir: Sie unterscheiden sich durch nichts. Doch sie sind einen

Schritt über ihre eigene Grenze hinausgegangen und haben dort die Unendlichkeit des grenzenlosen Seins entdeckt. Von dort aus, in dieser Gewissheit, bewirken sie die Wunder. Und auch du kannst dies tun.

Jetzt ist die Zeit gekommen, in der sich die Energien immer schneller drehen. Der einmalige Zeitpunkt ist erreicht, an dem du, göttlicher Mensch, deine ganzen Kodierungen löschen kannst, um dein volles Potential zu entwickeln. Das Erste, das Kryon dir mit auf den Weg geben wird, ist, dass du Mitgefühl entwickelst. Mitgefühl für dich selbst, für deine Grenzen und für deine Zweifel. Denn in diesem Mitgefühl wirst du etwas finden, das sich Frieden nennt und durch diesen Frieden gelangst du in den Mittelpunkt deines Zentrums.

Jetzt, genau jetzt, bitte ich dich, öffne dein Kronenchakra und öffne dein Herz. Denn jetzt werden die 36 hohen Räte des Lichtes dir die Energie zukommen lassen, so wie es für dich in diesem Augenblick richtig ist. Spüre die Ausdehnung. Sie beginnen jetzt mit dem Einfließen der Energie. Während sie ihre grenzenlose Energie schicken und durch dich fließen lassen, findet die erste Reinigung deiner Körper statt.

[Anmerkung: Gehe in eine kurze Meditation und spüre die Energie, die in dich einfließt.]

Die sanfte Reinigung fließt durch dein Vier-Körper-System. Engel Michael nimmt mit, was du geben möchtest, damit du dir den einen Schritt, über deine eigene Grenze hinaus, zum Ziel setzen kannst.

Atme das Licht des Lebens, des wirklichen Lebens in dich hinein. Bist du der Ansicht, dein Erwachen sei schwierig, so glaube mir, das sind deine Grenzen. Das ist das, was dir in der alten, wertenden Energie erzählt wurde. Erwachen bedeutet, dass du dein volles Potential entfaltetst und es ausdehnst. Von dieser Minute an werden Kryon und die 36 hohen Räte des Lichtes dich begleiten und im ständigen Kontakt mit deinem Lichtkörper sein.

Ihr, meine Leuchttürme, meine Familie, es ist die Zeit gekommen, in der wir miteinander sprechen. Ich geleite dich mit meinen Worten zum Erwachen. Ich stehe im ständigen Kontakt mit meinem Medium. Setze dir zum Ziel, zum allerhöchsten Ziel, dass du einen Schritt über deine Grenze hinausgehst, dass es mehr in dir gibt, als nur die genutzten 10 Prozent deines Potentials. Setze dir zum Ziel, zu einem Avatar auf Erden in menschlicher Form und Gestalt zu werden, und du mit allen menschlichen Freuden auf Erden für deine Mitmenschen wirken wirst. Ein jeder Mensch trägt das göttliche Licht in sich und wenn deine Flamme lodert und brennt, so wirf diese Flamme nach außen, damit sich die Flammen aller Menschen entzünden können.

Es gibt noch ein wichtiges Thema, über das ich mit euch sprechen möchte. Es geht um eure Realität. Euer Mutterplanet ist der Planet der Erfahrungen. Aber damit ihr euch erfahren könnt, braucht es einen Gegenpol zur Liebe. Es braucht eine Trennung. Es braucht einen Standpunkt außerhalb der Göttlichkeit. Wenn das nicht wäre, könntet ihr euch nicht erfahren – der Planet Erde könnte sich nicht erfahren. Und so haben sich eure Schöpfer einiges einfallen lassen. Es wäre viel zu einfach zu

sagen, euch sei einfach das Wissen genommen worden, durch viele Inkarnationen hindurch hättet ihr das Wissen verloren und jetzt müsstet ihr euch einfach wieder erinnern. Glaubt mir, der Schöpfungsakt der Menschheit ist weitaus mehr, als nur das. Zunächst einmal musstet ihr einen Standpunkt beziehen. Und das war nur möglich, indem eine Illusion erzeugt wurde - der Gegenpol der Wirklichkeit. Wirklichkeit ist Liebe – das ist das Einzige, das existiert. Illusion kann aus sich selbst heraus nicht existieren. Sie würde sofort verschwinden, wenn der Bezugspunkt Liebe seinen Fokus wo anders hinlenken würde. Ihr habt also mit dieser Illusion eine Trennwand erschaffen, und der Rahmen von dem Ganzen könnte man sagen, ist die Realität. Das bedeutet: Liebe ist Wirklichkeit - Illusion ist Realität. Ihr braucht diese Realität, um euch erfahren zu können. Doch verwechselt nicht Realität mit Wirklichkeit. Das ist etwas völlig Anderes. Ich sage es noch einmal: Wirklichkeit ist Liebe, und kann aus sich selbst heraus bestehen, denn sie ist göttlich. Illusion kann aus sich selbst heraus nicht bestehen. Also ist es nur für euch eine Realität und ist nicht wirklich.

Was gehört zu einer Realität?

Weit mehr, als nur nicht wissen. Als allererstes gehört eure lineare Zeit zu dieser Realität. Würde es diese nicht in eurer Realität geben, würdet ihr keine Zukunft und keine Vergangenheit haben und somit wäre es für euch sehr beschwerend, sich zu erfahren.

Das Zweite, das sehr wichtig ist, ist die Realität eures Körpers. Nicht nur, dass ihr euren Körper als Realität erkennt, sondern zusätzlich ist er auch verletzlich. Und da er für euch verletzlich ist, habt ihr euch den physischen Tod erschaffen. Mit Zeit, linearer Zeit und Verletzlichkeit des Körpers, habt ihr den physischen Tod erzeugt.

Um Realität erfahren zu können, braucht es aber noch mehr. Es braucht Gedanken und es braucht Gefühle. Das ist immer noch nicht genug. Es braucht noch dazu Bedürfnisse. Durch euren Körper habt ihr zum Beispiel das Bedürfnis zu essen und zu trinken. Ihr habt das Bedürfnis nach Schlaf und nach Gesundheit. Ihr habt das Bedürfnis nach Wärme. Ihr habt viele Bedürfnisse. Doch im Kern sind es die Grundbedürfnisse, die ihr braucht, um euch erfahren zu können.

Damit ist aber immer noch nicht genug. Es kommt noch dazu, dass eure Bedürfnisse und eure Erfahrungen gebunden sind. Sie haben sich angebunden an etwas. Und jetzt kommen wir schon zu einem Teil, wo sich bei euch leichte Widerstände entwickeln können. Anbinden kann man sich an vielerlei. Doch meistens bindet ihr euch an Gefühle. Nun braucht alles in eurer Polarität zwei Seiten, um sich erfahren zu können. Also habt ihr in eurer Realität, zu der einzigen Wirklichkeit, die es gibt, den Gegenpol erschaffen - die Angst.

Und nun beginnt der Kreis zu zirkulieren.

Was für euch noch wichtig ist zu wissen, ist, dass jeder Mensch nach der Liebe strebt, so wie du auch. Ein jeder Mensch trägt die Göttlichkeit in sich, so wie du auch. Ein jeder Mensch hat seine eigenen Ängste, so wie du auch. Ein jeder Mensch hat sich seine eigenen Grenzen erschaffen, so wie du auch. Ein jeder Mensch hat sich seine eigenen Gedanken erschaffen, so wie du auch.

Deine Aufgabe in der ersten Zeit wird sein, dein Denken entsprechend deines Bewusstseins zu verändern. Erlaube, die Kraft und die Absicht in dir zu tragen und

Wunder zu vollbringen. Gehöre zu jenen, die sich bereit erklärt haben, genau für diese Inkarnation als Lichtträger die Urinformation den Menschen zu bringen. Erwache, mit dem Magnetismus der Neuen Zeit, und werde ein Avatar auf Erden. Ich – Kryon, ziehe mich mit dem Gefolge zurück, doch was bleibt, ist die Energie der Schwingung für dich OM TAT SAT.

Während der 48 Schritte wirst du die Lichtsprache erlernen, denn sie ist für dich wichtig, da menschliche Sprache oft kodiert ist und dich in der Dualität und Illusion festhält. Die lichte Sprache der Elohims ist grenzenlos und voller Liebe. Sie trägt den Schlüssel des Erwachens in sich. Deshalb wirst du immer wieder von mir Lichtsätze in der Lichtsprache hören, die die Schwingung der neuen Dimension in sich trägt.

Und so sage ich: A ni o´heved o´drach.

Es bedeutet, du wirst über alle Maßen geliebt.

## Nachwort zu Schritt 1

OMAR TA SATT lieber Lichtarbeiter,

aus eigener Erfahrung kann ich Dir sagen: Der erste Schritt ist der wichtigste Schritt.

Vor allem deswegen, weil du deine Absicht zeigst. Denn es ist die Absicht, die die Hohen Räte des Lichtes in deinem Lichtkörper erkennen. Je größer deine Absicht ist, desto intensiver können die Hohen Räte an und mit dir arbeiten.

Es ist der Schritt des Vertrauens und er endet nicht mit Schritt 1.

Vertraue immer wieder dir selbst, den Schritten und den Hohen Räten des Lichtes.

In Liebe,  
Sabine-Sangitar

# Metatron - Tägliche Übungen zu Schritt 1

Schritt 1 beinhaltet, dass du lernst, zu Vertrauen.

MONA´OHA - Vertraue. Vertraue auf dich selbst. Vertraue auf die 36 hohen Räte des Lichtes. Vertraue in die göttliche Ich-Bin-Gegenwart. Vertraue auf das göttliche Licht in dir.

Die Übung der ersten Woche beinhaltet, dass du in jede Situation vertraust, ganz egal wie sie sich dir zeigt und wie du sie auch empfindest. Vertraue, dass alles seine Richtigkeit hat. Vertraue, dass alles zum Besten für dich ist. Vertraue, dass jede Situation, so wie sie sich dir zeigt, zu diesem Zeitpunkt richtig ist. Vertraue auch in den Situationen, in denen du bisher misstrauisch warst. Vertraue den Menschen, die dir nahe stehen. Vertraue auf das Göttliche.

Wenn du am Morgen erwachst, sollen deine ersten Worte sein:

Ich vertraue. MONA´OHA. MONA´OHA. MONA´OHA.

Erinnere dich während des Tages immer wieder und immer wieder an MONA´OHA und vertraue.

Vertrauen ist das Wichtigste bei allen Schritten, die du gehst. Ohne Vertrauen kann kein göttliches Erwachen erfolgen. Ohne Vertrauen kannst du die göttliche Macht in dir nicht spüren. Vertraue auf meine Worte und sage dir immer wieder: Ich vertraue.

Wenn dir eine neue Situation oder ein Mensch begegnet, zeige mit deinen Gesten und mit deinen Worten, dass du vertraust. MONA´OHA.

Dies ist der erste Schritt. Der erste Schritt von 48, die dich zum Erwachen führen. Dieser Schritt endet nicht mit deiner nächsten Übung. Diesen Schritt wirst du immer wieder und immer wieder in deinem Herzen verankern.

Metatron sagt es dir noch einmal: Das Wichtigste, das aller Wichtigste auf deinem Weg ist die Absicht und das Vertrauen.

Melek Metatron aus den Bereichen von El´Shaddei fordert dich auf, diese Worte nachzusprechen:

Kodoish, Kodoish, Kodoish, Adonai `Tsebayoth.

Ehyeh Asher Ehyeh, Ehyeh Asher Ehyeh, Ehyeh Asher Ehyeh.

So´ham.

Melek Metatron aus den Bereichen von El´Shaddei verabschiedet sich von dir. Doch die Energie von Melek Metatron und den Hohen Räten des Lichtes werden dich ab diesem Zeitpunkt immer begleiten und bei dir sein.

Ich sage dir OM TAT SAT: Du wirst erwachen.

So ist es.

# Anhang zu Schritt 1

## Das ELOHIM-Alphabet:

<b>A</b>	·
<b>B</b>	)
<b>C</b>	↓
<b>D</b>	∩
<b>E</b>	⊂
<b>F</b>	//
<b>G</b>	~
<b>H</b>	-
<b>I</b>	↑
<b>J</b>	:
<b>K</b>	^
<b>L</b>	v
<b>M</b>	

<b>N</b>	
<b>O</b>	†
<b>P</b>	↑
<b>Q</b>	/
<b>R</b>	∨
<b>S</b>	X
<b>T</b>	∩
<b>U</b>	8
<b>V</b>	U
<b>W</b>	⊂
<b>X</b>	↙
<b>Y</b>	<
<b>Z</b>	>

**Anmerkung:**

Überstriche bedeuten, der Selbstlauf wird lang ausgesprochen. ´ bedeutet, Pause im Sprechen.

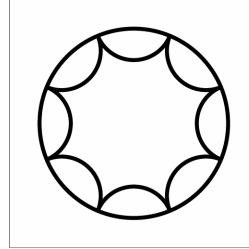
Der Schriftsatz für den Computer kann von unserer Homepage herunter geladen werden:

[www.kryonschule.com](http://www.kryonschule.com). Eine Installationsanleitung ist ebenfalls online.

## Übersetzungen:

El´Shaddei:	Das göttliche Feld
Hakinim:	Die erste Projektion von Gott
Kodoish, Kodoish, Kodoish,	
Adonai ´Tsebayoth:	Heilig, heilig, heilig ist der Herr der Heerscharen.
Ehyeh Asher Ehyeh	Ich bin, der Ich Bin
So´ham	Ich bin Gott
A ni o´heved o´drach	Du wirst unermesslich geliebt

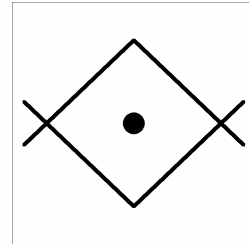
Herzlich Willkommen:



Herzlich Willkommen  
Schreibweise:

OMAR T A S A T T  
 † || · √    √ · X · √ √

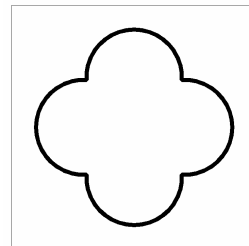
Kristall der Lichtarbeiter:



Lichtarbeiter  
Schreibweise:

OM T A T S A T  
 † ||    √ · √    X · √

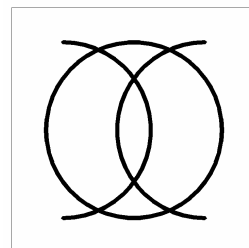
Kristall der Dankbarkeit:



DANKBARKEIT:  
Schreibweise:

AN ' ANASHA  
 · |    · | · X - ·

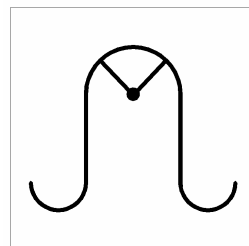
Kristall des Vertrauens:



Vertrauen:  
Schreibweise:

MONA OHA  
 || † | · † - ·

Kristall der Verbindung mit  
dem Christusselbst:



Christusselbst  
Schreibweise:

ESCHA 'TA  
 ⊙ X ↓ - ·    √ ·