



# Leseprobe

Jana Haas

## Das Seelenhören

Innere Stärke in  
herausfordernden Zeiten

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 10,00 €



---

Seiten: 240

Erscheinungstermin: 20. Dezember 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

## *Buch*

Der Kern unseres Wesens ist unsere unsterbliche Seele, ein unendlicher Kraftquell, der uns stärker beeinflusst, als wir ahnen. Wenn wir Selbstzweifel hegen und nach Ideen und Lösungen für schwierige Lebensfragen suchen, ist unsere Intuition der beste Wegweiser. Wir empfangen sie, indem wir unserer Seele lauschen und so zu einer Weisheit gelangen, die tief in unserem Unterbewusstsein verborgen ist. Jana Haas führt anhand von Anleitungen und Meditation in die Kunst des Seelenhörens ein und zeigt, wie wir unser Seelenpotenzial entfalten und zu wahrer innerer Freiheit finden.

## *Autorin*

**Jana Haas** hat russische Wurzeln und lebt seit 1992 in Deutschland. Seit ihrer Kindheit verfügt sie über die Gabe der Hellsichtigkeit und kann geistige Dimensionen genauso deutlich sehen wie die materielle Welt. Durch ihre liebevolle, klare Ausstrahlung und ihre Bücher eroberte sie eine große Fangemeinde. In zahlreichen Vorträgen und Seminaren gibt sie ihr Wissen weiter. Die Autorin lebt am Bodensee.

Weitere Informationen unter: [www.janahaas.com](http://www.janahaas.com)

*Von Jana Haas sind folgende Titel bei Goldmann und Arkana lieferbar:*

Der Seelenplan (22139)

Heilen mit der göttlichen Kraft (22191)

Dein Herz kennt den Weg (22258)

Mein Seelenweg ins Licht (34261, E-Book: 24907)

Jana Haas

Das  
Seelenhören

Innere Stärke  
in herausfordernden  
Zeiten

GOLDMANN

# Inhalt

Danksagung 7

Vorwort 9

Einleitung 13

Die unsterbliche Seele 19

Die Seele inkarniert 19

Alles ist mit allem verbunden 22

Die Seele entwickelt sich weiter 27

Der Lebenssinn 33

Entwicklung in die All-Liebe als Lebenssinn 33

Unsere Lebensaufgaben 35

Der Lebensweg 39

## *Höre auf deine Seele* 43

Die Seele und der Seelenplan 43

Der eigenen Seele lauschen 47

Die Kraft der Seele 55

Schicksalsarten und individueller Seelenplan 72

Selbstliebe und Seelenplan 89

Die sieben Bewusstseinsstufen 97

Schutzengel und Seelenplan 111

Die Seele und die sieben oberen Astralebenen 125

Karma und Wiedergeburt 136

## *Blockaden auf dem Seelenweg lösen* 141

Heilsamer Umgang mit Angst 144

Die Ich-Kraft befreien 151

Die positive Macht des Unterbewussten fördern 154

Blockierende Muster auflösen 160

Liebevolle Selbsterkenntnis üben 167

Wie du blockierende Muster heilen kannst 172

## *Das Geheimnis deiner Seele* 193

Wie können wir unsere Seele täglich nähren? 206

Liebe als Seelennahrung 219

Was ich dir zum Schluss noch sagen möchte 231

Hinweise zur Autorin 237

# Danksagung

Ich bedanke mich bei meinem kürzlich verstorbenen Freund Alex, der mir nach seinem Ableben aus den jenseitigen Welten eine wertvolle Unterstützung und Begleitung beim Verfassen dieses Buches war.

Er war zeitlebens starker Raucher und verstarb 60-jährig an einem Herzinfarkt.

Nachdem ich ihm helfen konnte, sich in seiner neuen Heimat, den geistigen Welten, zurechtzufinden, sagte er mir, wenn er die Zeit zurückdrehen könnte, würde er mehr auf seine Gesundheit achten!

Ich möchte hier an dieser Stelle, als Einstieg in das Buch, einige seiner prägnanten Aussagen wiedergeben:

- › Hier im Jenseits ist alles so vollkommen anders, dass wir es uns aus Sicht der irdischen Welt kaum vorstellen können.
- › Es kommt auch im Jenseits, wie schon im Diesseits, immer auf uns selbst an, auf unsere mentale Einstellung außerhalb unserer Konditionierung.
- › Die Liebe in uns muss so grenzenlos sein, um über allen erworbenen Glaubenssätzen und Blockaden zu stehen!

Er selbst ist irritiert von der Erkenntnis, wie verschwindend wenig er von den ursprünglich im Seelenplan vorgenommenen Schritten in der vergangenen Inkarnation umsetzen konnte. Und er kann erkennen, dass dies in den vorangegangenen Leben auch so war. Den Grund dafür sieht er in der blockierten Liebe zu sich und seinen Mitmenschen. Er erkennt, dass es eine unterschwellige Angst und schüchterne Zurückhaltung war, die ihn daran hinderte, dass er sich mehr in Liebe dem Leben und den Mitmenschen öffnen konnte. Aus der jenseitigen Betrachtung seien jedoch diese Ängste geradezu banal. Er sagt: »Ich wünschte, ich hätte mir zeitlebens viel mehr zugetraut!«

Er kann nun erkennen, dass die gesamte Menschheit unter einer solchen blockierenden Glocke steckt, und er möchte an uns alle appellieren, uns davon freizumachen, verstärkt die Liebe im Herzen zu tragen und unsere Mitmenschen auf der ganzen Welt liebevoll als unsere Brüder und Schwestern zu akzeptieren. Dann wird die Menschheit glücklicher, lichtvoller und liebevoller, und der Schritt in ein neues friedvolles Zeitalter wird schneller vollzogen.

Dies ist ein dringender und wichtiger Appell einer Seele aus dem Jenseits, die, wieder frei von Raum und Zeit, das Davor und Danach erkennt!

# Vorwort

Dies ist ein spirituelles Buch über das in unserer schnelllebigen Zeit so oft vernachlässigte Herzempfinden und über eine lichtvolle Wandlung durch das Seelenhören, also durch das Lauschen auf unsere Seele. Wir können über unsere Seelenkraft und die Rückbesinnung auf unseren Seelenplan zu wahrer innerer Freiheit finden und den lichtvollen Seelenweg gehen. Wie erreichen uns die passenden innovativen Ideen, und wie können wir erkennen, dass wir uns für die richtige Lösung entscheiden? Unsere Intuition ist uns dabei ein guter Wegweiser. Wir empfangen sie über unser Herz und gelangen so zu Weisheit jenseits unserer Logik und zum verborgenen Wissen unseres Unterbewusstseins.

Die geheimnisvolle Kraft unserer Seele beeinflusst uns mehr, als wir ahnen. Für C.G. Jung war die Intuition, neben dem Denken, Fühlen und Empfinden, eine der vier psychologischen Grundfunktionen. Und Dr. Roberto Assagioli, der Begründer der Psychosynthese, schrieb Folgendes: »Ich habe einen Körper, aber ich bin nicht mein Körper. Ich habe Gefühle, aber ich bin nicht meine Gefühle. Ich habe Wünsche, aber ich bin nicht meine Wünsche. Ich habe einen Geist, aber ich bin nicht mein Geist. Ich bin ein Zentrum aus reinem Bewusstsein.«



So will das Buch aufzeigen, dass unsere Existenz und unsere Realität nur ein schmaler Ausschnitt aus einer viel größeren Wirklichkeit eines holistischen Universums sind. Es gilt, den festgefahrenen und pragmatischen Materialismusglauben zu überwinden und den nächsten Schritt der Bewusstwerdung zu gehen, dass Bewusstsein die Basis jeder Existenz darstellt und nicht wie bisher angenommen Materie.

Es geht darum, einen Zugang zu einem großen Wissen über den Sinn und die Zusammenhänge der Schöpfung zu erlangen, um so über unsere Seelenkraft zu wahrer innerer Freiheit zu kommen und einen lichtvollen Seelenweg zu gehen. Das Buch beschreibt die Sanftheit und gleichzeitig die mächtige Kraft unserer Seele und das Erwecken unserer schlummernden Kraftquelle in uns. Es wird komplettiert durch passende Anleitungen und Meditationen.

So soll das Buch dich, liebe Leserin, oder dich, lieben Leser, dabei unterstützen, die himmlischen Welten besser zu verstehen, den Sinn unseres Seins und die kosmischen Zusammenhänge zu verinnerlichen. Vor allem gilt es, als Kern unseres Wesens unsere unsterbliche Seele als den wichtigsten, aber meist vernachlässigten Anteil in uns zu erkennen. Denn nur so gelangen wir zur Erkenntnis, dass der irdische Tod nicht das Ende ist, sondern eine Auferstehung im Jenseits erfolgt, und nur so können wir die Angst vor dem Tod, vor einem endgültigen Ausgelöschtsein verlieren. Es geht auch darum, das Wesen und die daraus im Leben resultierenden Ursachen der Seele, also den Sinn und das Zustandekommen des Seelenplans, zu verstehen und dabei zu begreifen, dass die Seele ewiglich und unsterblich ist.

Es sind ausschließlich die Qualitäten der Seele, die uns berühren, erfüllen und glücklich machen. Alle anderen Erlebnisse sind von kurzer Dauer und schmeicheln nur dem Ego.

Liebe, Glück, Erfolg und viele andere lichtvolle Eigenschaften werden wir erleben, wenn es uns gelingt, die Seelenqualitäten in alle Ereignisse mit einfließen zu lassen. Und wenn wir aufhören, alles zu bewerten, und beginnen, uns und unseren Mitmenschen unsere Individualität, also auch das Anderssein zuzugestehen und zu akzeptieren, dass jeder seine eigene Sicht auf die Dinge hat.

Ich möchte mit diesem Buch dazu beitragen, dass du Vertrauen in die Schöpfung und Erkenntnisse über Zusammenhänge im Leben und den Sinn des Lebens erlangst. Das Wissen über die Macht unserer seelischen Qualitäten und über die Unsterblichkeit unserer Seele befähigt uns, die unterschwellige und hemmende Angst vor dem Sterben zu verlieren, die uns in unserer Lebensqualität, unserer Freiheit und in den Entscheidungen stark einschränken kann. Nur wenn die liebevolle Selbsterkenntnis größer ist als der Zweifel, dann sind wir uns der Kraft unserer Seele bewusst, dann sind wir in uns angekommen und in unserer Trinität von Körper, Seele und Geist vollständig. Wir können dann unsere Gefühlskompetenz schärfen, Freiheit und großartige Erfolge auf allen Ebenen erreichen, sei es im persönlichen Glück oder im beruflichen Erfolg. Unser Leben wird reicher, wenn wir unseren wahrhaftigen Gefühlen folgen, die aus der Tiefe unserer Seele stammen, denn dann sind wir liebevolles Bewusstsein, und dann können Wunder geschehen und Ziele wahr werden. Dann werden wir zum Schöpfer eines lichtvollen Schicksals!



# Einleitung

*Die Ausrichtung auf eine liebevolle Lebensphilosophie lässt unsere Seele erstrahlen und das Leben in Liebe gestalten, denn wir sind im wahren Kern unseres Wesens geistig leuchtend und spirituell. Spiritualität ist die geistige Verbindung mit dem Höheren, mit dem Übersinnlichen, die Ausrichtung auf das Göttliche. Sie ist im tiefen unerschütterlichen Glauben an das Gute im Menschen begründet und ist eine geistig-seelische Orientierung und Lebenspraxis. Die Spiritualität befasst sich mit Sinn- und Wertfragen des Daseins, mit der eigenen Existenz und Selbstverwirklichung im Leben, mit dem göttlichen Sein und der höchsten Wirklichkeit unseres Lebens.*

Ich schreibe dieses Buch, damit du dir deiner göttlichen Seele und deines Lebenssinns bewusst wirst, um deinem Leben eine lichtvolle Richtung zu geben und einem sinnerfüllten Lebensweg folgen zu können. Die Erkenntnisse über unsere göttliche Natur sollen dir helfen, deine Ängste im Leben zu überwinden, denn die Angst vor dem Leben ist letztendlich die Angst

