



Jenseits von 2012

Heft mit Übungen

Wes Penre

Gewidmet allen Wahrheitssuchenden da draußen

Jenseits von 2012

Ein Handbuch für die neue Ära

Geschrieben von: Wes Penre

Gewidmet allen Wahrheitssuchenden da draußen

Copyright © 2013 Wes Penre Productions. Alle Rechte vorbehalten. Dies ist ein kostenloses eBook, das heruntergeladen, zitiert und kopiert werden kann, um es mit anderen Menschen zu teilen, solange nichts in diesem Buch verändert oder aus dem Zusammenhang gerissen wird. Nicht für den kommerziellen Gebrauch. Schnitt von Bob Stannard: <http://www.twilocity.com>

Dieses Buch wurde aus dem Englischen
mit Hilfe von Übersetzungsprogrammen
ins deutsche übersetzt

Leider wechselt der Text dadurch in der Anrede oft vom Du zum Sie -
dennoch wurde er Korrektur gelesen und die Grammatik,
wenn notwendig, korrigiert.

Quelle:

<http://wespenre.com/books/Beyond-2012-A-Handbook-for-the-New-Era.pdf>

Inhalt

1	Übungen	5
1.1	DAS UNIVERSUM IM INNEREN	5
1.1.1	[1] Kraft des Denkens	5
1.1.2	[2] Erstellen Sie Ihr eigenes lokales Universum	6
1.1.3	[3] Einen gesunden Körper erhalten	6
1.1.4	[4] Üben Sie, wie Sie Ihre eigene DNA aktivieren und deaktivieren können.	7
1.2	PROGRAMMIERUNG FÜR DAS ZWEITE GOLDENE ZEIT- ALTER	7
1.2.1	[5] Trainieren Sie Ihre Intuition	7
1.2.2	[6] Seien sie Aufmerksam	7
1.2.3	[7] Nach Lern-Lektionen suchen	8
1.2.4	[8] Lernen Sie, mitfühlender zu werden	8
1.3	EIGENSCHAFTEN VON SEELE UND GEIST	8
1.3.1	[9] Visualisierung	9
1.3.2	[10] Eigene Gedanken von der Umwelt trennen	9
1.3.3	[11] Reisen im Kopf	10
1.4	Wie man sich und seine Umgebung auf bewusste Träume vor- bereitet	11
1.5	Besetzungen und wie man sie los wird	13
1.6	Die Sprache des Lichts für Reisen im Innern nutzen	14
1.7	Die sechs Herzenstugenden	15
2	Anhang	17
2.1	Die Quantum-Pause-Atem-Übung	17

1 Übungen

1.1 DAS UNIVERSUM IM INNEREN

Kapitel 1 hat eine Reihe von Übungen beschrieben, die wir üben müssen, um in das fortgeschrittenere Material zu gelangen, das benötigt wird, um ein mehrdimensionaler Mensch zu sein. Nachdem wir die Themen in Kapitel 1 ausführlich diskutiert haben, wollen wir sie nun zusammenfassen, damit sie leichter nachvollziehbar und praktikabel sind.

1.1.1 [1] Kraft des Denkens

1. Junk-Gedanken loswerden

Üben Sie, sich dessen bewusst zu sein, was Sie denken und was Sie sagen, damit das, was Sie sich selbst und anderen gegenüber ausdrücken, das ist, was Sie wollen. Fangen Sie sich jedes Mal, wenn Sie einen schlampigen Gedanken haben, wie: "So wie die Dinge laufen, werde ich nie besser werden." Wenn du dich ertappst, lösche entweder den schlampigen Gedanken, indem du sagst oder zu dir selbst denkst, "streiche das", und ändere dann den schlampigen Gedanken, wie im obigen Beispiel, in "Obwohl ich bisher eine harte Zeit hatte, werde ich in kürzester Zeit gesund werden und mich besser fühlen, als ich mich jemals zuvor gefühlt habe".

2. Schlampige Entscheidungsfindung

Schlampige Entscheidungen können schwerwiegende Folgen haben - das wissen wir. Durchdenken sie Dinge, bevor Sie eine wichtige Entscheidung treffen, die Sie für mehr als eine sehr kurze Zeit beeinflussen wird, ohne sich der Spontaneität zu berauben. Spontaneität und Impulsivität können manchmal ihren Charme haben, aber wir müssen trotzdem wissen, was wir tun. Kaufen Sie keine Dinge, die Sie sich nicht leisten können - kaufen Sie nichts auf Kredit und stellen Sie sicher, dass alles, was Sie tun wollen, Ihnen und den Beteiligten langfristig und nicht nur für den Moment zu Gute kommt, so als wenn es um eine Investition geht.

1.1.2 [2] Erstellen Sie Ihr eigenes lokales Universum

Stellen Sie sicher, dass Sie Ihren eigenen sicheren Hafen schaffen, der Ihr gesamtes Lokaluniversum umfasst. Mit einem Lokaluniversum meine ich Ihre Umgebung von der unmittelbaren Umgebung um Ihren Körper herum bis zu dem am weitesten entfernten Ort, an den Sie gewöhnlich reisen. Sie wollen es nicht nur sicher, sondern auch genau so gestalten, wie Sie es wollen, damit Sie darin glücklich sind. Üben Sie, indem Sie Ihre Denkmuster ändern und die Ergebnisse der Übung, die Sie unter Übung 1 oben gemacht haben, verwenden. Betrachte dein eigenes Lokaluniversum als etwas, das sich von dem unterscheidet, was außerhalb des Universums liegt. Was ihr also in den Nachrichten lest und Geschichten aus nah und fern hört, sind Nachrichten aus anderen Universen. In Wirklichkeit sind es Geschichten aus einer anderen Version des Multiversums, da alle Menschen unterschiedliche Dinge an verschiedenen Orten in Raum und Zeit erleben. Zum Beispiel kann ein Krieg, der in einem anderen Land stattfindet, oder der Krieg des Terrors in den Nachrichten als eine unmittelbare Bedrohung für Ihre eigene Sicherheit dargestellt werden, aber Ihren Raum in Ihrem eigenen Lokaluniversum konditionieren und verstehen, dass das, was woanders geschieht, die Lernerfahrung eines anderen ist und auf einer *anderen Version der Erde* geschieht! Das ist sehr wichtig, denn es gibt fast unendliche Versionen der Erde und definitiv eine Version für jede Person auf diesem Planeten. Deshalb sollten Sie sich weder körperlich noch emotional in etwas einmischen, was weit weg geschieht und an dem Sie nicht teilnehmen wollen.

1.1.3 [3] Einen gesunden Körper erhalten

Das ist nicht so sehr eine Übung, sondern eine Entscheidung, aber ich denke, wir können es auch eine Übung nennen, weil wir lernen müssen, konzentriert und entschlossen zu bleiben. Wenn Sie sich gesund ernähren wollen, können Sie sich hauptsächlich an Obst und Gemüse halten, aber stellen Sie sicher, dass Sie Ihre Proteinzufuhr erhalten. Es gibt viele gute Bücher, die Ihnen den Einstieg erleichtern können. Um jedoch mehrdimensional zu werden, ist es nicht notwendig, Vegetarier zu sein, aber der Schlüssel ist, Bio zu essen! Ich kann das nicht genug betonen, denn GV-Lebensmittel töten langsam den Körper und machen ihn schließlich unfruchtbar - vor allem über Generationen hinweg. Ein unmittelbarer Effekt von GV-Lebensmitteln ist, dass Sie eine negative Reaktion vom Körper bekommen. Ich schätze, es wäre wahrer zu sagen, dass der Körper Signale an dich sendet - Signale, die du normalerweise nicht verstehen kannst. Stattdessen wirken sie als Ablenkung. Der Körper versucht Ihnen zu sagen, dass er sich nicht gut fühlt, und weil er sich nicht gut fühlt, wird er Ihre Fähigkeiten vermindern, mehrdimensional zu werden, was erfordert, dass Sie sich konzentrieren und einen Körper haben, der zuverlässig, klar und gesund ist. Deshalb ist Übung 3 sehr wichtig! Kaufen Sie Lebensmittel vor Ort, wenn Sie können, von Bauern, deren Ruf gut ist und die offensichtlich erstklassige

1.2 PROGRAMMIERUNG FÜR DAS ZWEITE GOLDENE ZEITALTER

Bio-Produkte verkaufen. Sie werden wahrscheinlich teurer sein als das, was man im Laden kaufen kann, aber der Preis, der langfristig für den Kauf der billigeren Lebensmittel gezahlt wird, ist viel zu hoch, um unseren Körper zu zerstören. Gesundes Essen stärkt auch Ihr Immunsystem, und ein ausgezeichnetes Immunsystem ist das, was in naher Zukunft mehr denn je benötigt wird, solange wir noch in einer stark verschmutzten Welt leben.

1.1.4 [4] **Üben Sie, wie Sie Ihre eigene DNA aktivieren und deaktivieren können.**

Wenn Sie etwas über sich selbst bemerken, sagen wir eine unerwünschte Eigenschaft, stellen Sie sich den DNA-Korridor vor, und gehen Sie in Ihrem Kopf zu der Tür, die sagt: "Unkontrollierte Wut", das kann die Eigenschaft sein, die Sie loswerden wollen. Deshalb schließen Sie einfach diese Tür und halten den Teil Ihres Genoms latent und deaktiviert. Wenn Sie mitfühlender werden wollen, stellen Sie sich eine geschlossene oder halboffene Tür mit dem Zeichen "Mitgefühl" vor. Dann öffnest du einfach die Tür und hältst sie weit offen, so dass eine riesige Flut von Mitgefühl durch deine DNA fließt. Dies ist eine laufende Praxis - etwas, das Sie tun können, so viel Sie wollen und wann immer Sie wollen.

1.2 PROGRAMMIERUNG FÜR DAS ZWEITE GOLDENE ZEITALTER

1.2.1 [5] **Trainieren Sie Ihre Intuition**

Jedes Mal, wenn das Telefon klingelt, stellen Sie sich vor, wer der Anrufer ist. Oft ist die richtige Antwort das, was uns genau in diesem Moment in den Sinn kommt, aber wir erinnern uns nicht immer daran. Wenn ja, fragen Sie Ihren Körper, wer es ist, entscheiden Sie, und gehen Sie dann ans Telefon. Am Anfang wird es wahrscheinlich nicht immer richtig sein, aber trainieren Sie selbst weiter.

1.2.2 [6] **Seien sie Aufmerksam**

Wenn du mehr und mehr multidimensional wirst, wach wirst und dein Bewusstsein und deine Schwingung erhöht hast, achte auf die Zahlen. Es ist wahrscheinlich, dass Sie Zahlen wie 11:11, 2:22, 33, 444, 777 usw. sehen werden. Wenn das passiert, kommuniziere mit dem Universum und bestätige, dass du es bemerkt hast. Sagen Sie, oder denken Sie, etwas zum Thema: "Danke! Ich habe aufgepasst und die Zahlenfolge gesehen. Gibt es etwas Bestimmtes, nach dem ich suchen soll?" Manchmal kommuniziert uns das Universum über Zahlenfolgen, um unsere Aufmerksamkeit zu erregen. Vergessen Sie daher nicht,

einen Gedanken wie den oben genannten auszudrücken, um zu sehen, ob Sie eine Antwort erhalten. Halten Sie Ihr Bewusstsein offen für Zeichen, die Ihnen sagen, was zu tun ist. Manchmal ist es nur um zu zeigen, dass du aufmerksam bist - ein Zeichen, dass du erwacht bist.

1.2.3 [7] Nach Lern-Lektionen suchen

Wenn Sie raue Zeiten erleben, oder etwas, das die Leute normalerweise als etwas Negatives sehen, gehen Sie einen Schritt zurück und schauen Sie sich die Situation an. Was kann man daraus lernen? Seien Sie versichert, dass es immer etwas zu lernen gibt, wenn Sie auf so etwas stoßen. Sobald Sie gefunden haben, was es ist, und es aus der Sicht, dass es sich um eine Lernstunde handelt, haben Sie Ihre Schwingung bereits ein wenig erhöht. Jedes Mal, wenn du dies tust, erhöht es deine Schwingung und du wirst stabiler und sachkundiger. Auch am Anfang kann es manchmal schwierig sein, die Lektion in negativen Ereignissen zu finden, die keinen Sinn zu machen scheinen, aber trainieren Sie sich, sie zu finden, weil Sie wissen, dass sie immer da sind. Was auch immer es war, es geschah aus einem bestimmten Grund, selbst wenn es nur Sie waren, der ein Glas auf den Boden fallen ließ, damit es zerbrach.

1.2.4 [8] Lernen Sie, mitfühlender zu werden

Anstatt eine andere Person zu verurteilen, versetzen Sie sich in die Lage dieser Person. Das mag einfach sein, wenn es um jemanden geht, der normalerweise ein guter Mensch ist, den man mag, aber viel schwieriger, wenn wir es mit Kriminellen zu tun haben, die ihr eigenes und das Leben anderer Menschen zerstören. Wie wir bereits besprochen haben, bedeutet Mitgefühl nicht unbedingt, dass man mit dem anderen übereinstimmen muss - es ist nur eine Frage des Verständnisses, warum er oder sie getan hat, was er oder sie getan hat. Sobald wir das Verständnis haben, können wir es von unseren eigenen Gedanken loslassen. Mitgefühl kann darin bestehen, einer anderen Person zu helfen, wenn es angebracht ist, aber manchmal bedarf es keiner wirklichen Handlung - nur eines Verständnisses. Du kannst die Kriminellen nicht ändern, aber du kannst deine Einstellung zu ihnen ändern. Das ist sehr wichtig, sonst bleiben wir in negativen Emotionen stecken, die uns bewusst oder unbewusst zurückziehen. Wir können unseren Geist nicht über einen bestimmten Punkt hinaus erweitern, wenn wir nicht lernen, Mitgefühl zu empfinden. Deshalb sollten Sie jedes Mal, wenn Sie jemandem gegenüber urteilen, herausfinden, was es ist, das ihn oder sie so handeln lässt. Sobald du es herausgefunden hast, lass es gehen.

1.3 EIGENSCHAFTEN VON SEELE UND GEIST

Bevor wir weitermachen, machen wir eine kleine Übung für diejenigen, die zweifelsfrei zwischen Körper, Geist und Seele unterscheiden wollen. Es ist einfacher,

als man denkt. Sehen Sie sich zuerst Ihren Körper an. Es ist offensichtlich ein Körper, und er scheint physisch und fest zu sein. Jetzt schließe deine Augen und stell dir eine Katze vor. Die Katze, die du in dir selbst siehst, erscheint in deinem Geist, also ist das dein Geist. Doch wer schaut die Katze an? Die Antwort ist die Seele, die du bist. Von nun an kann man also leicht zwischen den drei unterscheiden.

1.3.1 [9] Visualisierung

Diese Übung ist extrem kraftvoll und wurde wissenschaftlich getestet und hat sich bewährt. Wissenschaftler in Cleveland, Ohio, haben gezeigt, dass das Visualisieren von etwas einen Effekt haben kann, der mindestens genauso stark ist, wie es tatsächlich zu tun.¹ Wenn Sie zum Beispiel einen schwachen Muskel haben, werden Sie von Ihrem Physiotherapeuten aufgefordert, Übungen zur Stärkung dieses Muskels durchzuführen. Die Studien zeigten jedoch, dass allein die Konzentration darauf und die Vorstellung, den Muskel zu stärken, die Muskelkraft in einer Gruppe von Probanden in einigen Fällen bis zu 50% steigerte.² Diese Studien haben zu Visualisierungsprogrammen geführt, die bei Sportlern eingesetzt wurden (natürlich zusammen mit dem Training). Wie auch immer, und das ist mein Punkt, es ist letztendlich möglich, jede Verletzung zu heilen, indem man einfach seinen Verstand benutzt.

Das Ziel für diese Übung ist Ihre Wahl. Wenn Sie eine Verletzung oder einen Teil Ihres Körpers haben, der einer Verbesserung bedarf, stellen Sie sich diesen Bereich des Körpers vor, der geheilt wird. Beginnen Sie mit einem kleinen Problem, wenn Sie denken, dass das einfacher wäre. Wenn du keinen bestimmten Bereich hast, den du in oder auf deinem Körper heilen willst, kannst du dir alles vorstellen, was du willst, und die Übung machen. Die einzige Grenze dieser Übung ist Ihre eigene Phantasie.

1.3.2 [10] Eigene Gedanken von der Umwelt trennen

Dies ist offensichtlich eine weitere wichtige, aber auch laufende Übung, die Sie jederzeit während des Tages machen können. Wie wir bereits in diesem Kapitel erwähnt haben, sind die meisten Gedanken, die wir in unseren Köpfen haben, nicht unsere eigenen, sondern Gedanken, die wir von unserer Umwelt aufnehmen.

Der Zweck dieser Übung ist nicht, jeden Gedanken, der nicht dein eigener ist (es sei denn, du willst dich von deiner Umgebung isolieren), wegzuerwerfen, sondern zwischen deinen eigenen Gedanken und denen anderer zu unterscheiden. Um dies tun zu können, müssen Sie zuerst Ihre eigenen Gedanken erkennen und lernen, *wie* Sie denken. Wenn du deine eigenen Gedanken immer bis zu

¹Neurophysiologia. 2004;42(7): S. 944-56.

²Mehr dazu in Dirk Brueres Buch TechnoMage, S.178ff

einem gewissen Grad mit anderen verwechselt hast (und das hast du ganz sicher), dann deshalb, weil du deine *eigenen* Gedanken nicht erkennst. Achten Sie deshalb auf Ihre eigenen Denk- und Denkmuster und Sie werden einige interessante Dinge in Ihrem Kopf bemerken. Dies erfordert Übung und kann eine Weile dauern, bevor Sie dies erfolgreich tun können, aber wenn Sie erst einmal dazu in der Lage sind, werden Sie feststellen, dass Sie in Ihrer Gegenwart sind, sehr konzentriert und sehr stabil als Person. In manchen Fällen kümmert es sich auch um mögliche Besetzungen. Das ist kein kleiner Unterschied! Außerdem wirst du in der Lage sein, einen Gedanken zu unterscheiden, ihn zu isolieren und ihm zu sagen, dass dies nicht dein Gedanke ist und du ihn nicht in deinem Raum haben willst, und wer auch immer ihn dir geschickt hat, wird danach eine schwere Zeit haben, in deinen Raum einzudringen (wenn es das ist, was du willst).

1.3.3 [11] Reisen im Kopf

Erinnerst du dich an die Waldübung vorhin? Dies ist ein wunderbarer Weg, um bewusst Nanoreisen zu lernen! Jetzt werden wir es auf eine etwas andere und mächtigere Weise tun. Das habe ich aus einer plejadischen Vorlesung gelernt. Es ist sehr lohnend, und danach fühlt man sich sehr gut.

Schließen Sie die Augen und stellen Sie sicher, dass Sie sich wohlfühlen und es um Sie herum ruhig ist. Dann lass dein Bewusstsein aus dem Körper treiben, durch die Atmosphäre und in den Weltraum, bis du die Erde unter dir wie eine riesige blau-grüne Kugel siehst. Bleiben Sie eine Weile dort und bewundern Sie es. Dann entdecke die Sonne im Weltraum und lasse dein Bewusstsein schnell zu ihr reisen. Es dauert laut Einstein etwa 7-8 Minuten, bis ein Lichtstrahl von der Sonne die Erde erreicht, aber man kann in kürzester Zeit dorthin reisen. Schweben Sie über ihr und beobachten Sie die Eruptionen und bewundern Sie ihre Größe und ihre Kraft. Begrüßen Sie die Sonne und lassen Sie sie wissen, dass Sie wissen, dass sie ein fühlendes Wesen ist. Lasst euer Bewusstsein in der Sonne reisen und merkt, dass da drin tatsächlich eine ganze *Landschaft* gibt. Sie spüren weder Hitze noch Kälte - die Temperatur ist einfach perfekt. Plötzlich reisen Sie durch einen Wald irgendwo in der Sonne und überqueren eine Brücke über einen schönen Fluss.

Verabschieden Sie sich von der Sonne und schießen Sie Ihr Bewusstsein aus der Sonne in den Weltraum. Beachten Sie, wie Sie eine 360°-Sicht haben, also obwohl Sie mit hoher Geschwindigkeit von der Sonne und dem Sonnensystem wegfahren, können Sie sehen, wie die Sonne hinter Ihnen immer kleiner wird.

Konzentrieren Sie sich auf das Galaktische Zentrum und gehen Sie in nur einer Sekunde dorthin. Du bist jetzt unter Millionen von Sternen und das Licht ist unglaublich und erfüllt dein Bewusstsein mit einer fantastischen Menge an Energie und Liebe. Bleiben Sie einen Moment dort und stellen Sie fest, dass dies tatsächlich ein Geburtshaus ist. In der Mitte des galaktischen Sonnenhau-

1.4 Wie man sich und seine Umgebung auf bewusste Träume vorbereitet

fens sieht man ein riesiges schwarzes Loch und unzählige neugeborene Sterne kommen aus dem schwarzen Loch. Man denkt sofort an einen Geburtskanal. In Ehrfurcht sehen Sie diese neuen, heißen und *unschuldigen* Babysterne den Raum um das Schwarze Loch herum füllen, und je weiter draußen sie reisen, desto mehr verlangsamten sie sich und bleiben fast stehen und schweben einfach im Raum. Die Liebe, die du hier fühlst, steht über allem, was du vorher gefühlt hast, und du schwelgst einfach darin. Du beobachtest die Gebärmutter der Mutter bei der Geburt - ein ganz besonderer Anlass, und du bist einfach zur *rechten Zeit* da.

Wenn Sie bereit sind, verabschieden Sie sich von der Göttin und gehen wieder auf unser Sonnensystem zu. Sehen Sie, wie der Raum vorbeizieht, wenn Sie sich jetzt etwas langsamer bewegen, als wenn Sie in die andere Richtung fahren. Das Galaktische Zentrum ist jetzt weit weg und man kann es nicht mehr sehen. Da ist wieder die Sonne - sie fühlt deine Gegenwart und sendet einen Gruß und viel Liebe in deine Richtung, und du gibst ihr dasselbe zurück. Lassen Sie die Sonne hinter sich, gehen Sie an Merkur und Venus vorbei und sehen Sie unseren eigenen Planeten vor Ihren Augen immer größer werden. Sag Mutter Erde, dass du zurück bist und sag ihr, dass du sie liebst und ihr helfen willst, zu heilen.

Schwebe jetzt um unseren Planeten, finde dein Heimatland, bewege dich durch die Atmosphäre, bis du deinen Körper von oben siehst, genau so, wie du ihn verlassen hast. Bewegen Sie Ihr Bewusstsein zurück in Ihren Körper und betreten Sie es vom Kronenchakra aus. Verbreiten Sie Ihr Bewusstsein um Ihren ganzen Körper und spüren Sie den Torso, die Gliedmaßen, das Blut, das durch Ihre Venen fließt und Ihren Herzschlag. Spüren Sie Ihren Atem - nehmen Sie ein paar tiefe Atemzüge und öffnen Sie langsam Ihre Augen und schauen Sie sich im Raum um. Wie fühlen Sie sich?

1.4 Wie man sich und seine Umgebung auf bewusste Träume vorbereitet

Leider leben wir nicht in einer perfekten Welt für Bewusstes Träumen - oder zumindest die meisten von uns nicht. Ich bin mir bewusst, dass die meisten von uns zur Arbeit gehen und vielleicht sogar lange Stunden arbeiten müssen - deshalb sind unsere Tage geplant. Es ist ja nicht so, dass wir schlafen können, wann immer wir wollen, und essen, wann immer wir wollen. Lassen Sie mich jedoch damit beginnen, das perfekte Setup für die besten Ergebnisse für Bewusstes Träumen zu erstellen, und lassen Sie uns mit den Essgewohnheiten beginnen. Sie werden vielleicht bemerken, dass es für Sie ziemlich schwierig ist, diese Richtlinien zu befolgen, und es mag Sie entmutigen, aber lassen Sie es nicht zu. Nachdem ich fertig bin, werde ich es so anpassen, dass es jedem passt, egal wie beschäftigt unser Leben ist. Ich muss jedoch die ideale Szene schreiben, weil es wahrscheinlich einige Leute gibt, die zumindest die Mehrheit

der Kriterien erfüllen können, und sie müssen wissen, was zu tun ist. Darüber hinaus befinden wir uns alle in einem Prozess der Veränderung, so dass wir, bevor wir es wissen, in einer vorteilhaften Situation sein können, die diese ideale Szene unterstützt. Wir können nur unser Bestes geben. Es wird schon klappen.

Die Mehrheit der Leute hat geplante Jobs, ob es nun Tag- oder Nachtschicht ist, also frühstücken wir wahrscheinlich, eilen zur Arbeit und essen vielleicht einen Snack und dann ein komplettes Mittagessen. Ein weiterer Snack am Nachmittag hält uns bis zum Abendessen. Für die einen reicht das aus, für die anderen gibt es einen letzten Snack vor dem Schlafengehen. Dann schlafen wir zwischen 6-8 Stunden und ein neuer Tag beginnt. Wenn wir unter der Woche nicht genug Schlaf bekommen, versuchen wir am Wochenende aufzuholen, und wir können dann bis zu 10-12 Stunden schlafen.

Wir haben in einem früheren Kapitel über Lebensmittel und Ernährung gesprochen, aber wir müssen auch hier darauf eingehen. Der obige Zeitplan ist sehr ungesund. Ideal ist es, schwere Mahlzeiten auszulassen und stattdessen weniger zu essen und tagsüber nach Bedarf zu naschen. Das Wichtigste ist nicht, ob wir Vegetarier, Veganer oder Fleischesser sind, sondern mehr darüber, wie wir essen und woher das Essen kommt, wie wir bereits erwähnt haben. **Deshalb müssen wir sicherstellen, dass wir kleine Mahlzeiten essen und das System nicht so überfordern, dass wir uns unnatürlich voll und ohne Energie fühlen.** Sobald wir mit alten, schlechten Gewohnheiten aufhören und anfangen, diese neuen Prinzipien anzuwenden, wird sich unser Körper automatisch so viel besser fühlen.

Eine letzte Sache, die es wert ist zu erwähnen, wenn es darum geht, einen gesunden Körper zu schaffen, ist die Bedeutung einiger Substanzen. **Der Körper braucht Vitamin D, um richtig zu funktionieren, sowie Magnesium und Jod.** Im Winter, wenn Sie nicht in der Sonne sind, stellen Sie sicher, dass Sie etwas mehr Vitamin D3 bekommen. Wenn Ihnen eines dieser drei Dinge fehlt, wird Ihr Körper nicht richtig funktionieren und Sie können ziemlich krank werden.

Dann kommen wir zu den Schlafzyklen. Seth erwähnt, dass es nicht gut für die Muskeln ist, den Körper 8 Stunden oder länger in einer horizontalen Position liegen zu lassen, ohne aktiv zu sein. Es ist viel besser, ein paar Stunden zu schlafen, dann aufzustehen und etwas zu tun, auch wenn es mitten in der Nacht ist, und einen kleinen Snack zu sich zu nehmen. Danach wieder zurück ins Bett. **Insgesamt benötigt der Körper etwa 6-8 Stunden Schlaf, aber in Segmenten von z.B. zwei Perioden von je 3-3 ½ Stunden.** Das kommt unserer Gesundheit zugute - es wird uns auch die Erinnerung an unsere Träume erleichtern.

Nun, wie gesagt, das ist das Ideal in einer perfekten Welt. Jedoch mit allen Giftstoffen in unserem Körper und mit unseren Lebensstilen im Allgemeinen, benötigen wir mehr Schlaf, als normal ist, damit der Körper jene Giftstoffe während des Schlafes entfernt. Daher können wir tatsächlich 8-9 Stunden (für

viele Menschen) brauchen, um uns ziemlich ausgeruht zu fühlen. Deshalb ist es zu einer Art Teufelskreis geworden.

Nun werde ich noch eine Sache vorschlagen, die vielleicht nicht für jeden möglich ist - dennoch ist sie sehr hilfreich. **Stellen Sie den Wecker etwa drei Stunden nach dem Schlafengehen ein** (wenn Sie normalerweise ziemlich schnell einschlafen), und wenn Sie zum Wecker aufwachen, **schreiben Sie sofort 5-6 Wörter auf**, die zusammenfassen, woran Sie sich in der Aufwachphase aus Ihrem Traum erinnern. Dann steigen Sie aus dem Bett, essen Sie einen Snack und machen Sie etwas, das nur ein oder zwei Minuten dauert. Geh wieder ins Bett und stell den Wecker für **weitere drei Stunden**. Wiederholen Sie den Zyklus, und gehen Sie für **weitere 2 ½ Stunden** Schlaf oder so. Wenn Sie in der Lage sind, dies zu tun, werden Sie nach einigen Wochen der Wiederholung feststellen, dass Sie sich leichter und leichter an Ihre Träume erinnern können. Nicht nur das, aber wenn Sie sich mitten im REM-Schlaf aufwachen, sind Sie auch in Ihrem tiefsten Traumzustand für die Nacht, und das ist der einzige Weg, sich an diese tiefen, bedeutsamen Träume zu erinnern. Früher oder später wollen wir alle dieses Experiment machen - zumindest für einige Zeit - und sie vielleicht an Wochenenden delegieren, wenn wir nicht arbeiten.

Schritt #1: Lernen Sie, wie Sie Ihre Träume wieder in Erinnerung rufen können.

Schritt #2: Lernen Sie, sich dessen bewusst zu sein, dass Sie träumen.

Schritt #3: Lernen Sie, wie Sie bewusst mit Ihren Träumen interagieren (Werden Sie ein bewusster Träumer).

Weitere Ausführungen in Kapitel 5 des Buches.

1.5 Besetzungen und wie man sie los wird

Stellen Sie sich eine mächtige Lichtsäule vor, die aus dem Kosmos kommt und Ihr Kronenchakra (die Spitze Ihres Kopfes) trifft, und sie geht direkt durch Ihren Körper und tief unter die Erde. Stellen Sie sich am Ende dieser Lichtsäule vor, Sie erschaffen einen großen Anker, ebenfalls aus Licht, und verankern Sie sich dort, tief unter der Erde. Dann folgen Sie der Lichtsäule zurück (aber immer mit gut eingehängtem Anker), bis sie Ihre Füße erreicht. Dann lassen Sie das Licht einen eiförmigen Heiligenschein um Ihren Körper herum von Ihren Füßen bis zur Spitze Ihres Kopfes entstehen und schließen Sie ihn dort. Mach dieses Licht hell und golden. Dann lassen Sie Ihren Geist über die eiförmige goldene Kugel um Sie herum gehen, um sicherzustellen, dass es keine Löcher in ihr gibt. Wenn ja, versiegeln Sie sie. Wenn ein Teil der Kugel zu nahe am Körper ist (am besten 12-15 cm vom Körper entfernt), lassen Sie Ihre *geistigen Hände* ihn herausdrücken, bis er sich in der richtigen Position befindet. Dann legen Sie einen Umhang um sich, wenn Sie für die Geisterwelt unsichtbar sein wollen. Wenn nicht, überspringen Sie diesen letzten Schritt (das ist meistens für Leute, die *da draußen* sind, wie ich es bin). Du bist jetzt abgeschirmt und

hast deine Grenzen gesetzt. Wesen, die von außen kommen und deinen Schild sehen, werden nicht einmal versuchen, ihn zu durchbrechen. Außerdem können sie sehen, dass du verankert bist, also gibt es keinen Weg hinein, und wenn sie böswillige Absichten hatten, werden sie gehen. Stellen Sie sich diese Lichtsäule, den Anker und die eiförmige goldene Kugel um Sie herum einige Male am Tag vor, um sich selbst zu schützen. Nach einer Weile braucht man nur noch kurz darüber nachzudenken, wie z.B. *Säule*, und das ganze Bild erscheint im Kopf und man ist geschützt.

1.6 Die Sprache des Lichts für Reisen im Innern nutzen

Übung 1

Die erste Übung erfordert direktes Sonnenlicht. Wenn die Jahreszeit nicht stimmt und das Sonnenlicht sehr knapp ist, können Sie warten, bis Sie eine Gelegenheit bekommen, und in der Zwischenzeit zur nächsten springen. Seien Sie einfach sicher, zu dieser Übung zurück zu gehen, weil es eine sehr wichtige ist, da Sie in der Lage sind, einige dieser Symbole für sich selbst zu erkennen.

Für ein optimales Ergebnis gehen Sie für diese Übung nach draußen, aber es funktioniert auch, wenn Sie drinnen sind und die Sonne direkt sehen können und nicht nur das Licht, das von ihr kommt. Deshalb, lokalisieren Sie die Sonne am Himmel, grüßen Sie sie (sie wird buchstäblich wissen, wer Sie sind - sie ist ein fühlendes Wesen) und danken Sie ihr, dass sie all ihr wunderbares Licht und ihre Wärme auf die Erde gebracht hat, um das Leben möglich zu machen. Schließen Sie dann die Augen und drehen Sie den Kopf für ca. 10-15 Sekunden direkt zur Sonne. Drehen Sie dann Ihren Kopf in eine etwas andere Richtung, um direktes Sonnenlicht in Ihren Augen zu vermeiden (was auch geschieht, wenn Ihre Augen geschlossen sind) und mit Ihrem Dritten Auge³ schauen Sie auf die Innenseite Ihrer Augenlider (Ihr Kopf sollte immer noch der Sonne zugewandt sein, so dass das Sonnenlicht auf die linke oder rechte Seite Ihres Gesichts trifft. Sie benötigen die Helligkeit des Sonnenlichts). Sie sollten nun in der Lage sein, Symbole von Seite zu Seite zu sehen, während einige von ihnen nach außen verschwinden und andere still stehen. Diese Symbole können alle Arten von Konturen und Formen haben, und es spielt keine Rolle, welche Konturen und Formen man sieht, solange man etwas sieht. Beobachten Sie sie, wie sie erscheinen und stellen Sie fest, wie sie aussehen. Gibt es Pyramiden, Linien, Quadrate, Rechtecke, Kreise, schwarze Löcher oder etwas anderes?

Manchmal kann man die Symbole noch eine ganze Weile beobachten, bevor sie schließlich verblassen. Um zu viel direktes Sonnenlicht zu vermeiden, sollte es ausreichen, diese Übung ein- oder zweimal hintereinander durchzuführen.

³Das "Dritte Auge" ist Ihre Zirbeldrüse, die sich in Ihrem Gehirn befindet, aber Sie werden das Dritte Auge als in Ihrer Stirn liegend wahrnehmen

Wenn Sie mehr tun wollen, machen Sie eine Pause und machen Sie etwas anderes für eine Stunde oder so und gehen Sie zurück und machen Sie es wieder. Danach reicht es wahrscheinlich für einen Tag.

Diese Übung ist nur eine Beobachtung. Sie können bemerken, wie einige der Symbole interagieren, während andere sich voneinander zu entfernen scheinen. Arbeiten Sie daran, etwaige Muster zu sehen, und versuchen Sie herauszufinden, welches Symbol oder welche Symbole am dominierendsten sind. Wenn Sie ganz sicher sind, welche es sind, recherchieren Sie im Internet nach heiligen Geometrien und entdecken Sie, was Ihre spezifischen Symbole bedeuten. Schauen Sie, wie sie sich auf Sie beziehen können.

Übung 2

Die nächste Übung funktioniert auch am besten bei direkter Sonneneinstrahlung. Es wird auf genau die gleiche Art und Weise wie beim vorherigen gemacht, außer dass Sie diesmal mit den Symbolen interagieren wollen. Hier können Sie nach Belieben mit ihnen spielen und sehen, was passiert. Was auch immer passiert, es gibt keine festen Regeln dafür. Der Höhepunkt dieser Übung - zumindest aus meiner Erfahrung - ist es, schwarze Punkte oder Kreise im Allgemeinen zu lokalisieren, die als Stargates oder schwarze Löcher in andere Realitäten wirken. Wenn Sie eines dieser Symbole unter all den anderen finden, gehen Sie mit Ihrem Dritten Auge hinein und folgen Sie ihm dorthin, wohin es Sie führen wird. Meine eigene Erfahrung ist (die vielleicht nicht mit der Ihren übereinstimmen), dass dieses *schwarze Loch* oft zu einem Tunnel und einem *weißen Loch* auf der anderen Seite führt. Abhängig davon, *welchem* Punkt oder Loch ich mich anschließe, entscheidet sich, in welcher Realität ich lande. Es ist mir passiert, dass ich einen anderen Teil des Universums betrete, und manchmal einen anderen Planeten, den ich in *geistiger Form* erforschen kann. Andere Male führt es mich an Orte, die mir zu dieser Zeit unverständlich sind, aber ich tue mein Bestes, um sie trotzdem zu erforschen. Sie können jederzeit durch das gleiche Loch zurückkehren - alles, was Sie tun müssen, ist, sich wieder in Ihren Kopf zu denken, wenn Sie es sich so vorstellen wollen. Man muss sich nie Sorgen machen, dass man auf der anderen Seite des Lochs *stecken bleibt* - das wäre unmöglich. Wenn Sie eine schlechte Erfahrung haben und einen Ort betreten, den Sie nicht mögen, können Sie jederzeit zurückgehen und einen anderen Punkt versuchen.

1.7 Die sechs Herzenstugenden

Mahu Nahi, der die Lehre der WingMakers⁴ niedergeschrieben hat, spricht über die Sechs Herzenstugenden, von deren Anwendung wir in unserem Alltag viel profitieren würden. Wenn etwas passiert, so dass wir Probleme mit der

⁴<http://wingmakers.com/>

1 Übungen

Handhabung haben - ob es nun mit Menschen oder Situationen im Allgemeinen zu tun hat - schlägt er vor, dass wir uns die folgenden sechs Tugenden ansehen, ermitteln, welche (oder welche) zutreffen, und sie dann einfach auf die Situation anwenden. Die sechs Herztugenden sind (in alphabetischer Reihenfolge):

- Demut
- Mitgefühl
- Tapferkeit
- Vergebung
- Verstehen
- Wertschätzung

Wenn wir uns nur diese sechs Tugenden merken, damit wir sie schnell in unseren Köpfen durchgehen können, können wir leicht erkennen, welche auf die Situation zutreffen, in der wir uns befinden. Am Anfang, sofern es einfacher ist, schreiben Sie sie auf einen Zettel, den Sie in Ihrer Tasche oder in Ihrer Handtasche mitbringen. Nach einer Weile werden wir feststellen, dass wir nicht in jede Situation tief und gründlich eingreifen müssen und uns in ihrer Komplexität verlieren. Stattdessen können viele ansonsten unlösbar scheinende Situationen innerhalb von Sekunden gelöst werden.

2 Anhang

2.1 Die Quantum-Pause-Atem-Übung

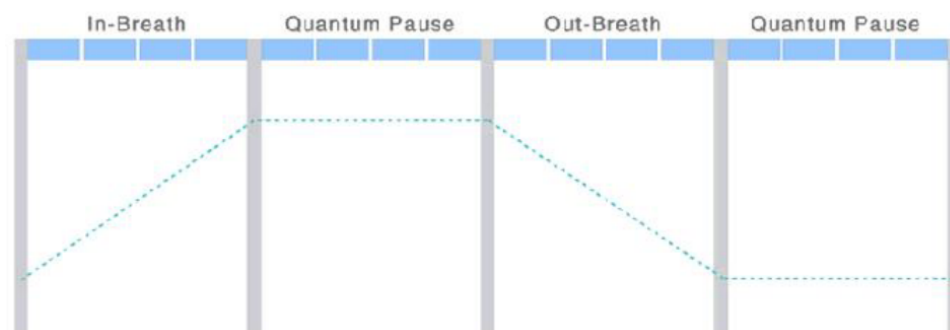
by WingMakers, EventTemples.com, 2009

Posted here: Thursday, February 17, 2011 @ 10:30 PM

Der Atem ist die Art und Weise, wie sich das menschliche Instrument mit dem Ursprungspunkt überall im Raum verbindet. Der Atem ist das Portal zwischen der physischen Dimension und dem Quanten- oder interdimensionalen Bereich, aber es ist nicht die normale, selbständige/spontane Atmung, sondern ein sehr spezifisches Atemmuster, das wir Quantum Pause nennen.

Quantum Pause ist ein einfacher, vier-stufiger Prozess, der mit einem Einatmen von drei bis sechs Zählungen beginnt, je nach Lungenkapazität, Körperhaltung und Grad der Privatsphäre. Nachdem Sie in Ihrem Atem gesammelt haben, durch Ihre Nase einatmend, halten Sie ihn (Pause) für einen gleichen Zählimpuls, und dann atmen Sie durch Ihren Mund wieder mit dem gleichen Zählimpuls aus, und halten Sie dann erneut (Pause) mit dem gleichen Zählimpuls.

Das Atemmuster wird im Folgenden anhand eines Beispiels von vier Zählungen beschrieben. Der Schlüssel liegt darin, die Symmetrie in jedem der vier Segmente des Prozesses aufrechtzuerhalten. Wenn Sie eine Dreifachzählung verwenden, wenden Sie diese in jedem Segment gleichermaßen an. Es ist nicht zwingend erforderlich, dass Sie dies genau überwachen, sondern nur eine gelegentliche Überwachung Ihrer Zeit für jedes Segment durchführen um den Fluss konsistent halten.

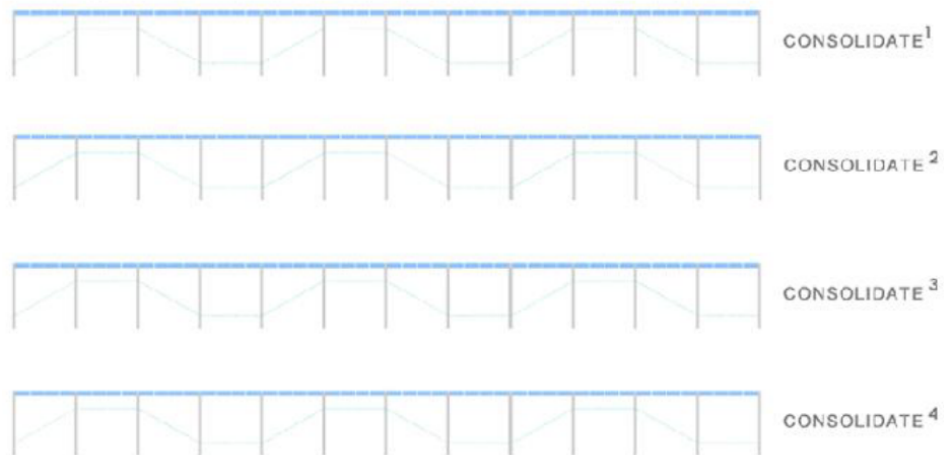


Ein Zyklus wird oben beschrieben, und es wird empfohlen, drei bis vier Zyklen hintereinander zu machen und dann zur normalen Spontan-Atmung zurückzukehren.

Diese "normale" Atempause wird als Konsolidierungsphase bezeichnet. Halten Sie Ihre Augen während des gesamten Prozesses geschlossen und sitzen Sie mit geradem Rücken in einer bequemen Position, beide Füße auf dem Boden. Wenn Sie Ihre Konsolidierungsphase beginnen, ist es eine Zeit für Sie um den Fokus und all Ihre Aufmerksamkeit auf die Dinge zu lenken, die an die Oberfläche Ihres Bewusstseins sprudeln, weil Sie wissen, dass diese aus einem bestimmten Grund entstehen. Dies ist eine ausgezeichnete Zeit, um die Sechs Herzenstugenden (Wertschätzung, Mitgefühl, Vergebung, Demut, Tapferkeit und Verständnis) auf jeden Gedanken oder jedes Gefühl anzuwenden, das sich manifestiert.

Diese Konsolidierungsphase dauert in der Regel etwa drei bis fünf Minuten, es gibt jedoch keine festen Fristen. Nutzen Sie Ihre Intuition, um diesen Zeitraum zu steuern. Im Allgemeinen wird jede Wiederholung der Konsolidierung, und normalerweise gibt es vier oder fünf, weniger voll mit Gedanken oder Gefühlen, und wenn Sie in die letzte Konsolidierungsperiode eintreten, haben Sie sich von Gedanken und Gefühlen befreit und sind in den Quantenbereich eingetreten.

Das folgende Diagramm zeigt eine typische Sitzung mit Quantum Pausen. Beachten Sie, dass es drei Zyklen des Atems und dann eine Konsolidierungsperiode in diesem speziellen Beispiel gibt. Dies wiederholt sich viermal. Sie können bis zu fünf Atemzyklen mit Konsolidierungsperioden durchsetzen haben.



Die Anwendung der Übung mag ein unwahrscheinlicher Weg sein, das Unterstützungssystem (Suppression Framework) des souveränen Ganzheitsgebildes (Sovereign Integral) zu aktivieren und die Übergangsphase, in der wir uns befinden, effektiver zu bewältigen, aber ich würde Sie ermutigen, es drei Wochen lang auszuprobieren und zu sehen, welche Ergebnisse Sie erzielen. Nur durch Ihre eigene Erfahrung können Sie den Wert der Übung beurteilen. Wenn du nach drei Wochen täglicher Praxis eine neue Klarheit und Verbindung zu deinem Ausgangspunkt erfährst, dann wirst du motiviert, weiterzumachen, und in dieser Entscheidung hast du deinen neuen Ersten Punkt festgelegt, auf dem bedingungslose Einheit, Gleichheit und Wahrhaftigkeit stehen können.

Es gibt viele Nuancen der Quantum-Pause-Technik, und ich möchte Sie ermutigen, sie auf Ihre eigene Art und Weise zu entdecken. Dies ist nur eine grundlegende Technik, die ich mit euch geteilt habe, aber es gibt Feinheiten in dieser Technik, die mächtige Verbesserungen sind, und diese werden auftreten, während ihr die Technik benutzt, also bleibt offen, während ihr sie praktiziert.

Einige schnelle Vorschläge für den Einstieg. Unmittelbar nach dem Ausatmen kann die Quantenpause bei manchen Menschen für eine subtile Panik sorgen. Wenn dies der Fall ist, verkürzen Sie Ihre Zählung, damit Sie weniger Zeit für jedes Segment haben. Wenn Sie zum Beispiel einen Zyklus mit vier Zählungen verwenden, verkürzen Sie ihn auf drei. Dieses Gefühl der Panik wird verschwinden, wenn Sie die Technik üben. Diese "Probleme" oder Quantenpausen haben einen Zweck, den Sie verstehen werden.

Ich würde auch vorschlagen, dass Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem richten - seinen Klang, seine Textur, wie er sich in Ihrer Lunge anfühlt, wie sich Ihre Lippen im Ausatmen bilden, wie er durch Ihr System fließt, etc. Dieser Fokus richtet euch auf den Ersten Punkt oder den Ursprungspunkt eures Souveränen Integrals aus, denn es ist der Atem, der das Portal des unendlichen und ewigen Wesens ist, das ihr wirklich seid, und durch dieses Portal manifestiert es sich in der Körperlichkeit.

Wenn man die Übung benutzt, gibt es eine natürliche Tendenz, nach der Erfahrung des Lichts zu suchen oder neue Dimensionen zu sehen, mit Wesen oder sogar Gott zu sprechen oder eine "Wow"-Erfahrung zu machen, die wirklich bestätigt, dass man auf dem richtigen Weg ist. Die Praxis von Quantum Pause wird Ihnen neue Erfahrungen und Bewusstsein bringen, aber Ihre Erwartungen wahrscheinlich nicht erfüllen. Auch hier lieben die Menschen visuelle Reize. Sie lieben es, höhere Dimensionen zu sehen, als ob das Sehen glauben wäre. Aber alles, was in der Quanten-Raumzeit ist, entspricht nicht dem menschlichen Verstandessystem. Quantum ist Ursprung. Es ist Meta - physisch, das den visuellen, akustischen und sensorischen Daten vorausgeht. Es geht den Gefühlen und Gedanken voraus. Es existiert vor diesen Reizen und ist in der Tat bis zu einem gewissen Grad hinter ihnen verborgen.

Das "Wow"-Erlebnis kann sich in einer Form manifestieren, die Ihr menschliches Verstandessystem nicht in Bilder, Worte, Gefühle und Gedanken übersetzen kann. Deshalb ist es besser, die Erwartungen einer erfahrungsmäßigen Natur zu beseitigen und einfach dem Atem zu folgen. In dem Moment, in dem das Souveräne Integral in Ihr menschliches Verstandessystem greift und seine Anwesenheit ankündigt, werden Sie es nie vergessen, noch werden Sie es mit etwas anderem verwechseln als dem, was es ist. Und wenn diese Zeit kommt, können Sie Ihre Zähne putzen, eine E-Mail schreiben oder sich auf der Couch ausruhen. Es geschieht in seiner eigenen Zeit.

Zusätzlich zur Praxis der Quantenpause würde ich vorschlagen, dass Sie neue Paradigmen für Ihre Lebensweise in Betracht ziehen. Ich zum Beispiel habe die Six Heart Virtues (ein kostenloser PDF-Download) ausführlich auf der

EventTemples.org Website veröffentlicht. Diese praktische Orientierungshilfe hilft Ihnen, sich harmonischer durchs Leben zu bewegen. Vielleicht finden Sie es auch Wertvoll zusammen mit dem Praktizieren des Quantenmoments.

Der Quantenmoment zerlegt Ihren Tag in Zeitabschnitte. Mit anderen Worten, "Momente" sind in dieser Definition Zeitabschnitte oder Ereignisse. Nehmen wir zum Beispiel an, Sie steigen morgens aus dem Bett; Sie beginnen jetzt eine neue Passage oder einen neuen Quantenmoment. Bevor Sie in die neue Passage einsteigen, üben Sie eine abgekürzte Quantenpause - ein oder zwei Atemzyklen: Ein - Einatmen, Quantenpause, Ausatmen, Quantenpause. Dies stellt Ihren ersten Punkt wieder her und erdet Ihr physikalisch - gegründetes menschliches Instrument im Quantenbereich. Während du durch den Ablauf des Aufwachens, des Waschens deines Gesichts, des Zähneputzens usw. gehst, gehst du durch die Zeit.

Zunächst nimmt der Quantenmoment als erstes wahr, dass das Individuum souverän und unendlich ist und hier existiert. Genau hier. Es fliegt nicht auf den Seelenebenen herum; es ist nicht in den Gewändern eines Gottes oder Meisters versteckt; es ist nicht von deinem menschlichen Instrument getrennt; und es meidet nicht den menschlichen Zustand. Das ist es und wird es immer sein, genau hier. Wie bereits erwähnt, ist der Quantenmoment ein Zeitablauf, der sich anfühlt, als würde ein Portal durchschritten und man betritt ein Portal der Erfahrung, das sich von dem vorhergehenden unterscheidet. Sie können so einfach sein, wie wenn Sie von Ihrem Auto zu Ihrem Arbeitsplatz im Büro gehen - das ist ein Moment - und im nächsten Moment klingelt das Telefon und Sie wechseln in den neuen Moment des Gesprächs mit jemandem.

Dein ganzes Leben ist eine Reihe von Bewegungen oder Zeitabschnitten, und in jedem Abschnitt wirst du von deinem unendlichen Selbst begleitet, das eine Sache auf dieser Erde sucht: Selbst - Selbstverwirklichung im menschlichen Instrument.

In unserer Welt werden Informationen und Wissen wie Feuerhydranten verteilt, ungekapselt und in alle Richtungen ausgestoßen. Jeder sagt dir, dass der Weg zur Wahrheit so oder so ist, und der "Weg" führt zur Trennung und damit zur Täuschung.

Während du im Quantenmoment bist, siehst du, dass die Weggabelung immer eine von zwei Wegen ist: Wahrheit oder Unehrlichkeit. Die Wahrheit ist der Atem des Lebens, der vom Souveränen Integralen ausgeht. Unehrlichkeit ist das menschliche Bewusstseinssystem, das das Wissen und die Informationen, die in jeder Ecke unseres Lebens über Mobiltelefone, Fernsehen, Bücher, Seminare, Filme, Podcasts, E-Papers, Websites, Zeitungen und menschliche Beziehungen ausgestrahlt werden, nachplappert.

Um hier das Selbst als das Souveräne Integrale zu erkennen und dieses Bewusstsein im menschlichen Instrument auszudrücken, müssen Sie die Sechs Herzenstugenden in Ihrem Lokaluniversum - den Passagen Ihres Lebens, in

denen Sie sich physisch bewegen - fokussieren und sie unaufhörlich anwenden. Der Schlüssel zur Verwirklichung ist eine direkte, nüchterne, wahrheitsgemäße Bewertung Ihres Verhaltens und die Anwendung der Sechs Herzenstugenden auf jene Verhaltensweisen, die zu Ausdrucksformen Ihres Selbst geworden sind - Täuschung und Unehrllichkeit.

Der Quantenmoment hilft dir, im Moment präsent zu sein und dein Selbst als Beobachter zu sehen, indem du nicht über andere oder dich selbst urteilst, sondern die nüchterne Einschätzung des Souveränen Integralen beibehältst und Vergebung und Verständnis auf den Abschnitt anwendest, in den du zuletzt während deines Lebens eingetreten bist. Es wird zu einem Lebensstil.