

UPGRADE YOUR LIFE!

WIE DU DEIN WAHRES POTENTIAL ERKENNST

- um Intuition, Freude und Flow zu erleben!



Mit den 4 GOLDENEN REGELN einer NEUEN DIMENSION DER ACHTSAMKEIT...

... und wie Du typische Fehler vermeiden kannst!

Die Informationen und Ratschläge in diesem eBook wurden sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden.

Die Autoren haften nicht für Personen-, Sach- und Vermögensschäden, die direkt oder indirekt aus der Anwendung oder Verwertung der Angaben in diesem eBook entstehen.

Für Hinweise und Anregungen sind wir dankbar.

Copyright © 2018 Institut für QuantenIntelligenz
Bahnhofstr. 10, 5605 Dottikon, Schweiz

vertreten durch:
Klaus Medicus, Bahnhofstr. 10, 5605 Dottikon, Schweiz

www.quanten-intelligenz.com

INHALT

KAPITEL 01: Intuition, Freude, Flow und kreativen Geist erfahren	04
KAPITEL 02: Der Weg zu Weisheit, HeilSein und Erleuchtung	07
KAPITEL 03: Selbstheilungskräfte aktivieren	10
KAPITEL 04: Bewusstsein - was ist das überhaupt ...?	13
KAPITEL 05: Das Portal zu einem erfüllten Leben	16
KAPITEL 06: Die sieben Anfängerfehler zu Weisheit und Erleuchtung ... und wie du sie vermeiden kannst!	20
KAPITEL 07: Die vier goldenen Regeln einer neuen Dimension der Achtsamkeit	27
KAPITEL 08: Der heilige Raum in uns	32

KAPITEL 01

INTUITION, FREUDE, FLOW UND KREATIVEN GEIST ERFAHREN

„Irgendetwas stimmt nicht, ist das wirklich alles im Leben?“ ... in meinen Begegnungen mit unterschiedlichsten Menschen fällt mir auf, dass diese Frage zunehmend häufiger gestellt wird. Morgens aufstehen, zur Arbeit gehen, heimkommen, eventuell noch Familie, Mainstream-Medien, Werbung und Hollywood. Zusätzlich lässt sich die ganze Leere noch mit ein paar Alltagsdrogen, Konsum, Sport, Kasino, Sex oder Partys zudecken, was alles erträglicher wirken lässt; doch dies alles nur, um danach erschöpft ins Bett zu fallen. Mehr oder weniger ist **Stress** immer gegenwärtig; unsere Alltagsdrogen „helfen“ lediglich dabei, den Stress in kurzen Phasen nicht wahrzunehmen. Wer mit konventionellen Trainings zum Thema Achtsamkeit und “Besser mit Stress umgehen“ beginnt, merkt schnell, dass es nur um ein wenig Linderung der Symptome geht. **Der pure Stress, der bis auf Zellebene wirkt, wird aus unserem Bewusstsein ins Unbewusste gedrängt; die Omnipräsenz STRESS bleibt uns aber zellulär erhalten.**



Aus der Sicht der Möglichkeiten, was uns als Menschen alles möglich wäre, ist das ein klägliches Dasein. Es erinnert an das bekannte Bild im Hamster-rad gefangen zu sein. Früher oder später stellen sich dann physische und psychische Störungen, Burnout, Depressionen oder sonstige Krankheiten ein und wir sind abhängig „Er-“Lösung vom Leiden zu erfahren: Meist gibt es hierbei pharmakologische Abhängigkeiten inklusive. Diese nennen sich „Nebenwirkungen“, die uns als „unvermeidbar“ verkauft werden. Und diesen Wahnsinn bewerten wir als „...ganz normal“. Ständige Wiederholung des Mainstreams, von Krankheitsexperten und generell Organisationen, die durch den kollektiven Glauben an dieses einschränkende Weltbild gut verdienen, erschafft im Neocortex diese geglaubte Wirklichkeit.

Der immer bestehende Möglichkeitsraum eines umfassenden Bewusstseins bleibt uns so komplett verschlossen. Und so kommen wir nicht in die Lage unser wahres Potential zu erkennen, um Intuition, Freude und Flow zu erleben.

Muss das tatsächlich so sein? Wirklich nicht! Es braucht lediglich Neugierde Neues zu entdecken, Offenheit für bislang Unbekanntes und die Bereitschaft alte Glaubensinhalte über Bord zu werfen, um dich auf eine innere Entdeckungsreise zu begeben. Dabei gibt es nichts zu glauben, keine esoterischen Formeln, nichts zu wünschen, keine Gebete, sondern nur Einlassen, Erleben, Beobachten und Staunen.

Wie wir mit unseren Überzeugungen die Realitäts-Matrix unseres Lebens Moment für Moment erschaffen, möchte ich am Beispiel von Nick kurz aufzeigen. Nick ist ein kräftiger Mann Mitte 40, der nur so sprudelte von einschränkenden Überzeugungen: Nicht richtig zu sein, vollkommen wertlos und alles im Leben falsch zu machen. Und er spürt bis heute ein unerwünschtes Kind seiner Mutter gewesen zu sein, die ihn von klein auf für ihr eigenes Unglück verantwortlich gemachte. Wenn du durchdrungen bist von der Überzeugung nicht leben zu dürfen, ist eine lebensbedrohliche Krankheit schlicht der „Erfolg“ dieses Glaubens. Und so wurde bei ihm auch eine unheilbare Autoimmunkrankheit diagnostiziert, die langsam zum Tod führen werde. *„Manche Menschen scheinen das Unglück gepachtet zu haben“, dachte ich mir als ich ihn kennenlernte. „Na und?... dann kündigen wir eben den Pacht-Vertrag!“*. Alles Unbewusste ist solange unbewusst, wie es nicht ins Licht des Bewusstseins kommt. Der erste Schritt zur Veränderung liegt

darin, alles, was sich als Inhalt zeigt, wertfrei zu beobachten: „*Und so ist es. Ist ja spannend*“. Nick lernte die Inhalte seiner Gedanken, Empfindungen und Gefühle so zu betrachten, wie sie sind. Nicht richtig, nicht falsch. Nicht gut, nicht böse. Es ist. Die Inhalte füllen wir alle in ein imaginäres, durchsichtiges Gefäß. Und Nick beobachtet das Gefäß mit all seinen Inhalten. **In der wertfreien Beobachtung liegt der Schlüssel unendlichen Potentials.** Nick *ist* so, wie er ist und gleichzeitig *ist* er auch das Potential ganz anders zu sein. Nur hat er in bisher nie von dem Potential Gebrauch machen können. Am Ende einer Workshopwoche, wirkte Nick, wie ein anderer Mensch: Fröhlich, selbstsicher, zuversichtlich. Nick ist aber von nichts geheilt, nichts ist „weggemacht“, nichts neuprogrammiert. Nick kam lediglich in die Lage sich aus dem „Frequenz-Gefängnis“ seines bewussten Verstandes zu befreien. Er identifiziert sich nicht länger mit den Inhalten, den Bewertungen des Verstandes. Er hat gelernt die Inhalte zu beobachten. Ich habe mit Nick über Monate hinweg immer wieder neue wundervolle Begegnungen gehabt; und wie als Nebenwirkung hat sich dabei sein Leben vollständig zum Positiven verändert und die unheilbare Autoimmunerkrankung ist verschwunden. „Geheilt“ wurde Nick aber nicht. Die Veränderung ist ausschließlich ein Resultat kohärenter Gehirnfrequenzen, die wir als ein »authentisch sein« erleben, sobald wir in der Lage sind, Intuition, Freude, Flow und kreativen Geist zu erfahren. Das passiert, sobald wir uns bedingungslos einlassen in das, was ist: Es zeigt sich eine andere „Welt“, als die der Geschichten unseres Neocortex. Das kann jeder Mensch erleben – auch du! Uns fehlt in unserem heutigen Mind-Set lediglich die Erfahrung eines Portals in veränderte Dimensionen des Bewusstseins.



Leiden entsteht, wenn wir unsere mentale Vorstellung von der Welt für die Wirklichkeit halten: Der Pfad der Linderung unseres Leidens beginnt mit dem Bewusstsein unserer Glaubenssätze, Überzeugungen und Grundannahmen. Welche Überzeugungen pflegen wir? Welche Überzeugungen weigern wir uns loszulassen? Falls du leidest überprüfe deine Überzeugungen und entscheide dich neu.

KAPITEL 02

DER WEG ZU WEISHEIT, HEILSEIN UND ERLEUCHTUNG

„Ich will meine Ängste endlich loswerden“, platzt es aus Cornelia förmlich heraus, als wir das erste Mal telefonieren. So wie Cornelia diesen Satz sagt, scheint es, dass sie ihr Leiden schon seit Langem quält. Um das Ergebnis gleich vorwegzunehmen, kenne ich sie nun bereits länger und wenn wir uns heute sehen, lacht Cornelia nun noch bei dem Gedanken früh von „Ängsten“ geplagt gewesen zu sein. Doch wie ist das jahrelange Leiden verschwunden, ohne pharmazeutische Drogen, ohne Naturheilkunde, sogar ohne jegliche Therapie? Welche unglaublichen Alternativen es gibt frei, glücklich und gesund zu leben, bleibt heute den meisten Menschen verborgen.

Cornelia hat sich deswegen für einen ganz anderen Weg entschieden: Den Weg eigener Schöpferkraft. Ein Weg, die Potentiale menschlichen Bewusstseins zu entdecken. Das ist uraltes Wissen, das lange im Geheimen weitergegeben wurde; es ist nur in eine neue Form gebracht. In jedem Menschen ist die Hintergrundmatrix des Lebens aktiv; die „Programme“ dieser Matrix sind das, wovon wir überzeugt sind. Diese bislang unbewussten Überzeugungen können wir lernen bewusst wahrzunehmen und einschränkende „Programme“ in neue lebensbejahende Grundlagen unserer Lebendigkeit zu verwandeln. Dazu ist das Training unseres Gehirns, eine Schulung des Geistes wichtig, um unser Gehirn viel weiter nutzen zu können, als wir es heute gewohnt sind. Wie physisch Muskeln aufgebaut und trainiert werden können, ist jedem bekannt. Doch wie untrainierte Bereiche unseres Gehirns „trainiert“ und „neu erschlossen“ werden können, um ungeahnte Potentiale zu erschließen, ist uns weitgehend verborgen.

Grenzenloses Bewusstsein zu entdecken, ist ein erster wichtiger Schritt zum Erleben wahrer menschlicher Natur. Cornelia erlebte in wenigen Wochen einen tiefgreifenden persönlichen Wandel, bei dem im Mittelpunkt eine veränderte Nutzung des eigenen Gehirns und damit ein verändertes Erleben und Spüren steht. Diese neue Erlebniswelt zu erfahren, verbirgt sich hinter den simplen Worten „Präsenz im Augenblick“, „Achtsamkeit“ und „kreativer Geist“. Diesen Weg des Bewusstseins zu gehen, bedeutet auch ein Loslassen der schillernden Verlockungen den „*Lebenserfolg sich nur wünschen zu müssen*“ oder „*Glück beim Universum zu bestellen*“. Präsenz kann nur aus einer Haltung vollkommener Akzeptanz entstehen und der Überzeugung „... *es gibt nichts zu tun*“. Nur in diesem Raum werden die relevanten Informationen der Hintergrundmatrix des Lebens erfahrbar. Das ist der Kern uralter Weisheit, dass bleibendes Glück und innere Zufriedenheit allein durch innere Verwandlung nachhaltig erlebbar sind. Oder hat sich Jesus vor 2000 Jahren den Verrat seines Jüngers Judas „manifestiert“? Sind die Versuchungen Gautamas unter dem Bodhibaum reine „Manifestationen“? Menschen, wie Christus oder Buddha sind lediglich den Weg in das unendliche Feld der Möglichkeiten gegangen.



Bisher unbewusste Überzeugungen bewusst wahrzunehmen, bedeutet mittels Achtsamkeit und Präsenz einen Zugang zu bekommen in Bereiche, die unserer Wahrnehmung bislang verschlossen sind. Alle Informationen existieren immer in uns und um uns. 99,999999 % aller uns umgebenden Informationen bleiben uns jedoch verborgen. Unser Gehirn ist so aufgebaut, dass

bestimmte Netzwerke im Neocortex als gewaltiger Zensor agieren. Dieser Zensur-Mechanismus im Neocortex filtert nur die Informationen heraus, die zur weiteren Bestätigung und Verfestigung unserer gewohnten Alltagserfahrungen erforderlich sind und decodiert sie; das nennen wir Wahrnehmung. So bleibt unser alltägliches Leben von den immerwährenden Erfahrungen geprägt „... und so ist es!“. Das können scheinbar bewährte „Ich-Konstrukte“ sein, wie „...ich bin eben so sensibel“, „...ich bin so schnell traurig, aufbrausend, zornig“ oder was auch immer. Es können aber auch Überzeugungen über die Familie, die Religion, die Politik oder die Umwelt sein. Oder über die „einzig richtige Art“ die Welt zu sehen, wie beispielsweise ein verinnerlichter Glaube, „...nur was logisch ist, kann sein“. Menschen, wie Cornelia sind genau über diesen „Tellerrand“ hinausgegangen, um ein bislang verborgenes Universum der Weisheit und der Selbstheilungskraft zu entdecken und gleichzeitig fühlt sich viel in ihrem Leben auch noch erleuchteter an.

Überzeugungen steuern im Unbewussten all unsere Handlungen und werden uns durch subtile Einflussnahme der Main-Stream-Medien buchstäblich injiziert bzw. eingeimpft. Dies macht beispielsweise auch die Placebo- und Nocebo-Effekte aus: Wenn ein hochgelobter Experte ein fantastisch beworbenes Medikament verabreicht, von dem beide überzeugt sind, dass es heilt, heilt es tatsächlich, obwohl es nur ein Scheinmedikament, ein Placebo aus reiner Salzlösung ist.

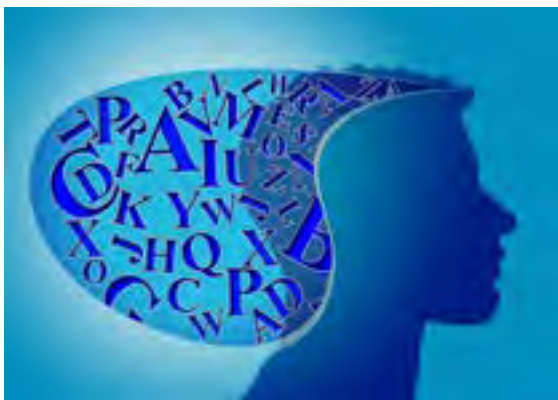


Unsere Überzeugungen beeinflussen selbst chemisch nachweislich den Körper. Unseren Gedanken und Gefühlen liegen immer Grundannahmen oder Glaubenssätze zugrunde, die eine ganze Kaskade von bio-chemischen Botenstoffen, wie Neuropeptide, erzeugen und sich durch den ganzen Körper bewegen. Sie beeinflussen Organe und unser Immunsystem. Ein Leid, das durch unerfreuliche Gedanken und Umstände ausgelöst wird, ist eines der mächtigsten Gefühle, zu denen wir fähig sind. Wenn wir nicht lernen konstruktiv mit dieser Macht umzugehen und sie in die richtigen Bahnen zu lenken, sind wir in der Lage uns unbewusst den größten Schaden zuzufügen.

KAPITEL 03

SELBSTTHEILUNGSKRÄFTE AKTIVIEREN

Wer macht denn die Gedanken, die du denkst, die Empfindungen, die du erlebst, die Gefühle, die du hegst und die Emotionen, die dich bewegen? Gibt es da jemanden mit einer Fernsteuerung, der dich steuert? Nein? Wenn es aber niemand im Außen ist, der „DICH“ steuert, scheinen doch unsere Gedanken, Empfindungen, Gefühle und Emotionen von uns selbst „gemacht“ zu werden. Wenn ich diese Frage in meinen Seminaren und Vorträgen stelle, höre ich fast reflexartig den Einwand... *„ja aber..., das ist ja unser Unterbewusstsein bzw. unser Unbewusstes - das bin ja nicht ich“*. Und genau darum geht es. Wir „glauben“ an ein „ich“, das weitgehend unserem Neocortex, unserem bewussten Verstand entspricht. Wir sind dressiert das zu „glauben“, was wir denken und fühlen.



Diese Ebene spiegelt aber nur unsere „Beliefs“, unsere UNBEWUSSTEN ÜBERZEUGUNGEN. So sind wir in der Gewohnheit „gefangen“, dass wir heute mit einem Konzept unseres „Ich's“ leben, das sehr eng und einschränkend ist: Unbewusste

Informationen zunehmend bewusst zu erleben, ist nichts Ungewöhnliches, lediglich in unserer Kultur unüblich. Wir lernen es nicht von Kindesbeinen an und dass diese Möglichkeit uns immer offen steht, diese Erkenntnisse werden nicht preisgegeben.

In den vergangenen Jahren konnte ich die Erfahrung machen, dass dieses Wissen sogar als „*politisch unkorrekt*“ gilt und viel getan wird, die konkreten Wege zu unserer spirituellen Natur und der Hintergrundmatrix des Lebens im Verborgenen zu halten.

Den ständig plappernden Verstand auf Standby zu stellen gelang Cornelia sehr schnell. Gerne vergleiche ich diesen elementaren Schritt damit einen Schließmuskel zu aktivieren, wie wir es im Kleinkind-Alter mit unserer Blase und unserem Darm lernen. In dem Moment, in dem das Grundrauschen des Neocortex verstummt, werden andere Frequenzen erlebbar, die uns in ganz neue Erlebnisfelder führen. Genau diesen Zugang in das universelle Bewusstsein hat Cornelia gefunden. Sie kann heute ganz entspannt und locker darüber sprechen, wie sie sich selbst über viele Jahre als hässliches Mauerblümchen fühlte, Angst hatte sich zu zeigen, sich trotz guter Leistungen nichts zutraute, schnell rot anlief und zunehmend in Depressionen und im Burnout versank. Aber jetzt ist es für sie zur GEWOHNHEIT geworden, den Schließmuskel des Neocortex zu verwenden. Kein inneres Geplapper mehr in Endlosschleifen!

Etliche Therapieangebote hätten Cornelia dabei sicherlich auch geholfen; das steht überhaupt nicht in Abrede: Angefangen bei der Medikation, die dazu führt, dass in unserer heutigen Gesellschaft weit über 50% der Menschen dauerhaft unter pharmazeutischen Drogen stehen. Ich weiß nicht, wie es dir bei solchen Zahlen geht, aber ich persönlich finde das besorgniserregend was den Zustand unserer Gesellschaft betrifft. Sicher gibt es darüber hinaus auch viele hervorragende Behandlungsmöglichkeiten und Therapieangebote, auch im Bereich der Naturheilkunde. Nur verändern sie nichts an der Hintergrundmatrix unseres Lebens. Die Störung, das Problem, die Krankheit ist „weggemacht“, Patient und Therapeut sind zufrieden und alles läuft weiter, wie bisher. Die Arbeitsfähigkeit ist wiederhergestellt. Wirklich super - doch morgen zeigt sich etwas Neues, das wir wieder als Störung, Problem oder Krankheit bewerten und schon grüßt wieder täglich das Murmeltier. Die unendliche Geschichte wiederholt sich. Das Bewusstsein, geprägt von der Metapher eine störanfällige biochemische / elektrische Maschine zu sein, bleibt unverändert und unser „Ich“ definiert sich weiter als Opfer der Umstände. Eine Ahnung davon ein spirituelles Wesen zu sein, das Materie aus Geist erschafft, bleibt uns verschlossen. Doch genau in diesem eigene Wirklichkeitskonstruktionen zu erkennen und genießen es zunehmend von der Gewohnheit getragen zu sein einschränkende Überzeugungen wahrzunehmen und in Freude und Begeisterung zu verwan-

deln. Neugierde, Offenheit, Vertrauen sind so die Basis unseres Erlebens im Alltag, um immer klarer die ständig sprudelnde Quelle unseres kreativen Geistes zu sein. Das Leben mit all seinen Höhen und Tiefen in zunehmender Freude, einem tiefen Erfüllt-Sein und Heil-Sein zu erfahren. Und so mehr und mehr im Bewusstsein zu leben schon immer die Schöpferkraft zu sein. Im universellen Bewusstsein liegen unsere Selbstheilungskräfte verborgen. Eben dieses Feld haben Cornelia und Nick für sich entdecken können.

Cornelia und Nick leben heute von einer Entdeckerfreude getragen, sich selbst und das, was so alles im „Unbewussten“ verborgen liegt, zunehmend immer bewusster zu erleben. Sie lernen immer häufiger zunehmend von der Gewohnheit getragen zu sein einschränkende Überzeugungen wahrzunehmen und in Freude und Begeisterung zu verwandeln. Neugierde, Offenheit, Vertrauen sind so die Basis unseres Erlebens im Alltag, um immer klarer die ständig sprudelnde Quelle unseres kreativen Geistes *zu sein*. Das Leben mit all seinen Höhen und Tiefen in zunehmender Freude, einem tiefen Erfüllt-Sein und Heil-Sein zu erfahren. Und so mehr und mehr im Bewusstsein zu leben schon immer die Schöpferkraft *zu sein*. Im universellen Bewusstsein liegen alle »*Ur-Informationen*« des Lebens, und damit auch für Körper, Gesundheit und unser Erfüllt-Sein. Manchmal wird dafür auch der Ausdruck verwendet aus der vom Main-Stream vermittelten Trance zu erwachen.

Ursache für den Schmerz und das Leid in unserem Leben ist das Gefühl der Trennung von tieferer Sinnhaftigkeit und Göttlichkeit. Wir können nie von der schöpferischen Intelligenz, die alles Leben durchströmt, getrennt sein, weil wir immer eins sind mit unermesslicher Weite und Freude. Wenn wir leiden, gilt es unsere Überzeugungen und unsere Wahrnehmung zu ändern und der Weg liegt im Bewusstsein unserer persönlichen Erfahrung.



KAPITEL 04 BEWUSSTSEIN

... was ist das überhaupt?

Im Main-Stream wird Bewusstsein heute immer noch mit „Vernunft“ gleichgesetzt und einfach als Hirnfunktion gesehen. Dieser Reduktionismus ist ein Relikt aus der Physik Newtons, nach der nur existiert, was man messen und wiegen kann. Die Tatsache, dass alles im Universum - und damit auch jeder Mensch - aus Elementarteilchen besteht, die sich in einem Feld des Bewusstseins bewegen, bleibt ausgeblendet. Genauso der entscheidende Punkt, wie Messung bzw. Beobachtung die Eigenschaften der Elementarteilchen nachhaltig beeinflusst. Beobachtendes Bewusstsein ist eine ganz entscheidende Komponente der Quanten-Physik, die bis heute in ihrer Bedeutung für alle aus der Physik abgeleiteten Wissenschaften einfach ausgeklammert wird. Sonst müsste sich unser Verständnis von Medizin und Heilung radikal verändern.



Bewusstsein ist ein von Materie unabhängiges Informationsfeld und Information ist nach den Erkenntnissen der Quanten-Physik die eigentliche »Ursubstanz« des Universums. Information liegt sowohl Energie, wie auch Materie zugrunde. Heute ist weitgehend unbekannt, dass es einen gewaltigen Unterschied zwischen *Bewusstsein* und *Denken* gibt. Dieser Unterschied ist essentiell: Damit kommen wir zum Punkt Achtsamkeit: Sobald du lernst in einer entspannten, kohärenten Hirnfrequenz *bewusst* auf deine Gedanken zu achten, kannst du erleben dich selbst beim Denken zu beobachten. Das ist ein ganz elementarer Schritt für alles Weitere. Mit etwas Übung stellt sich dann von selbst die

Frage ein „... *wer beobachtet denn da die Inhalte der Gedanken, die ich denke? Die Gedanken, die in meinem Neocortex verarbeitet werden?*“.

Unser Verstand verarbeitet im Wahrnehmungsprozess 40 Bits pro Sekunde. Diesen kleinen Teil können wir heute bewusst erleben. Der gesamte Sinnesinput und seine Verarbeitung liegen dagegen bei 11 Millionen Bits pro Sekunde. Die gewaltige Differenz zwischen den beiden Werten, bleibt uns Moment für Moment verborgen; sie ist also *unbewusst*. Vor etwa einem Jahrhundert hat Sigmund Freud dafür den Begriff „Unbewusstes“ oder „Unterbewusstsein“ erfunden. Genauer ist es von Informationsfeldern mit grenzenlosen Möglichkeiten zu sprechen. Unser bewusster Verstand mit seiner Steuerung im Neocortex ist die „Zensurabteilung“ für das, was als bewusste Wahrnehmung zugelassen wird. Doch alles Bewusste ist immer das Resultat unbewusster Prozesse. Der Großteil unserer Informationsverarbeitung findet so ohne jede „Ich-Erkenntnis“ statt. Das wirft natürlich die Frage auf, wer als Intelligenz hinter dieser gigantischen Informationsverarbeitung steht. Diese Intelligenz, die über beobachtendes Bewusstsein alle Elementarteilchen – und damit dich und mich - auf der kleinsten Materie-Ebene (unserem Körper mit seinen 70 Billionen Zellen!) steuert, können wir universelle Weisheit oder Quanten-Intelligenz nennen. Der kreative Geist, unsere Intuition, unser spontanes Erkennen ermöglicht uns das Unbewusste als Schatzkammer ungenutzter Ressourcen mit einem riesigen Potential für unsere Entwicklung zu erschließen. Und je mehr Entdeckerfreude in uns lebendig werden darf, um so mehr ist auch dieser Prozess mit Freude und Lust verbunden. Es darf einfach sein ... einfach zu SEIN. So können wir erleben, dass Selbstheilungskraft das Natürlichste unseres Zellsystems, unseres Körpers ist und als Potential jedem von uns innewohnt. Selbstheilungskraft ist ein kraftvolles Upgrade eines veränderten Bewusstseins.

Maßgeblich für das, was herausgefiltert wird, sind unsere Überzeugungen, die ähnlich der Steuerungsprogramme eines Computers im Hintergrund „unbewusst“ ablaufen. Zu lernen unsere bislang unbewussten Überzeugungen bewusst wahrzunehmen, ist eine Frage von Technik, Übung und der inneren Haltung, die ich gerne als „Entdeckergeist“ bezeichne. Ohne dieser buchstäblichen Lust – dieser geistigen Haltung - in mir selbst Neuland zu erleben, entfalten Technik und Übung kaum ihre Wirkung. Je mehr uneingeschränkte Lust spürbar wird Erfahrungen auch jenseits der bisherigen Komfort-Zone machen zu wollen, umso schneller stellen sich wie von selbst tiefgreifende Veränderungen ein. Je mehr dagegen das Bewusstsein nur auf die Beseitigung eines wahrgenommenen Mangels fokussiert wird, umso weniger passiert. Allein die geistige Grundhaltung entscheidet. Freude daran zu empfinden Neues zu lernen, ist die Basis aller guter Lernprozesse. Dass unser heutiges Bildungssystem diese Freude nicht gerade fördert, ist nur ein weiteres Puzzleteilchen im großen Bild, dessen, was uns als Menschen abtrainiert wird, unsere wirklichen Potentiale zu entwickeln.

Diese Potentiale mit Freude im Alltag wahrzunehmen und zu entwickeln ist das, was Nick und Cornelia gelernt haben. Es geht ausschließlich um ein uns Öffnen für grenzenloses Bewusstsein und zu erleben, wie sich quasi als Nebenwirkung Selbstheilungskraft einstellt. Die Essenz liegt in unserer Präsenz im Augenblick und darin, zunehmend den Geschichten unseres bewussten Verstandes mit einem Lächeln zu begegnen.

Die höchste Wirklichkeit ist leer von allen Dualitäten und ist daher mit konzeptuellem Denken unerreichbar. Wer die wahre Natur der Dinge wahrnimmt, sieht, dass sie ohne Selbst-Natur sind. Jede Bedeutung, jeder Sinn, jede Bewertung benötigt einen Beobachter; nichts liegt in der Natur der Dinge selbst. Beobachter sein ist ein hoch aktiver Vorgang des Gewahrseins, der Wirklichkeit erschafft. Nur sind wir uns dessen heute nicht bewusst.



KAPITEL 05

DAS PORTAL ZU EINEM ERFÜLLTEN LEBEN

Wie gerade geschildert, ist Bewusstsein der Modus einer intelligenten, zielgerichteten Erkennung und Verarbeitung von Information. Der australische Nobelpreisträger John C. Eccles legte bereits vor über vier Jahrzehnten dar, dass Bewusstsein sogar aus neurologischer Sicht außerhalb des Hirns existiert und unabhängig ist von Raum und Zeit. Bewusstsein ist in einer anderen Dimension „zu Hause“ als unser bewusster Verstand. Diese Dimension jenseits von Raum und Zeit „lebt“ auch in jedem Atom unserer Zellen und allen subatomaren Teilchen, in die man jede Zelle im Kleinsten zerlegen kann. Beispielsweise verändern sich bereits mit jeder Muskelkontraktion im Körper jedes mal die „Spins“ - die Drehungen und die Frequenzen - in den Atomen unseres Körpers.



Eines der anfänglichen Phänomene, die auftreten, wenn wir uns der Wahrnehmung dieses Bewusstseinsfelds öffnen, ist die Präsenz unbewusster Überzeugungen. Dies kann zu der Empfindung eines diffusen Unwohlseins führen, weil es für viele Menschen ungewohnt ist. Dann ist unser bewusster Verstand ganz schnell beschäftigt eine Geschichte zu erfinden „...*warum es so ist*“. Es ist nur eine Frage der Gewohnheit um zu lächeln, denn „... *die Geschichte ist nicht von Bedeutung*“. Es ist ungewohnt - nicht, wie bisher - den Inhalten irgendwelcher Gedanken und Geschichten zu folgen oder Empfindungen zuzulassen, die wir nicht erleben wollen. Bisher „zensierte“ Teile des Zwischenhirns werden aus dem Verlies des

Unbewussten entlassen und können dabei hyperaktiv werden. Am Anfang können durch das bewusste Wahrnehmen unbewusster Überzeugungen, Bilder von früheren Erlebnissen mit einer kaum zu bändigenden Explosion bislang verborgener Empfindungen freigesetzt werden. Unangenehme - als negativ bewertete Erinnerungen - können schmerzlich bewusst und scheinbar übermächtig werden. Um diese intensive Erlebnisdichte verarbeiten zu können, ist die Entdeckung des *heiligen Raums* „Beobachter zu sein“ essentiell: Ich habe Gedanken, ich bin aber nicht der Inhalt meiner Gedanken. Ich habe Empfindungen, ich bin aber beispielsweise nicht der Schmerz oder die Trauer, die ich empfinde. Dies bietet die große Chance der Reinigung und des „Löschens“ der Ladung, die mit dem Bild, der Erinnerung oder Empfindung abgespeichert ist. Wir machen nichts weg, verändern keine Erinnerungen, gestalten lediglich bewusst, in welchem Ladungszustand wir das wahrnehmen, was wahrgenommen werden will. Unsere innere Freiheit beginnt mit der Befreiung von allem in uns, was – aus welchen Gründen auch immer – vor unserem Bewusstsein weggesperrt war. All das, was ins Unbewusste weggesperrt war, darf bewusst wahrgenommen werden und befreit leben. Eine riesige Chance innerer Reinigung eröffnet sich. Den Schlüssel hierfür finden wir in wirklicher Präsenz und im Beobachter Sein. Bisher unbewusste Überzeugungen bewusst wahrzunehmen, bedeutet mittels Achtsamkeit und Präsenz einen Zugang zu bekommen in Bereiche, die unserer Wahrnehmung bislang verschlossen blieben. Dieser Zensur-Mechanismus im Neocortex filtert nur die Informationen heraus, die zur weiteren Bestätigung und Verfestigung unserer gewohnten Alltagserfahrungen erforderlich sind. So ist unser alltägliches Leben schon immer von den immerwährenden Erfahrungen geprägt „... *und so ist es!*“.

Um neue Wahrnehmungen außerhalb unserer bewussten Alltagserfahrungen bewusst erleben zu können, braucht es eine Veränderung der „Verschaltungen“ in unserem Gehirn. Neuroplastizität ist dafür der Fachausdruck, wenn neue neuronale Netzwerke über veränderte Synapsen-Verbindungen im Hirn entstehen. Eingeweihte wussten schon im Altertum, dass ein verschlossener Bereich des Gehirns geöffnet werden kann, wodurch die gesamte persönliche Erfahrung auf magische Weise verändert erscheint. Ähnlich wirken auch bewusstseinsweiternde psychedelische Substanzen, wie das von Albert Hofmann entdeckte LSD (... *lies einfach nur mal bei Wikipedia unter dem Stichwort „Albert Hofmann“ nach*). Doch lässt sich universelles Bewusstsein auch mit geistigen Möglichkeiten erreichen, die unserem Körper innewohnen. Wenn wir diesen Weg gehen, öffnen sich die Portale erst in dem Moment, indem wir die Fähigkeit aktiviert haben auch in herausfordernden Situationen Beobachter bleiben zu können.



Sobald wir damit anfangen, dass es zu einer Gewohnheit werden zu lassen, alltägliche einschränkende Überzeugungen bewusst wahrzunehmen und zu verwandeln, entsteht in uns eine neue Identität selbst die geistige Kraft zu sein, die den Gedanken erschafft, den ich gerade denke, die Empfindung ermöglicht, die mich durchflutet, das Gefühl entstehen lässt, das mich überwältigt und die Emotion zum Erblühen bringt, die mich mitreißt. Cornelia und Nick haben, wie viele andere Menschen im Laufe weniger Wochen eine veränderte »Ich-Identität« entwickeln können. Das ist heute nur unüblich, fühlt sich aber tausend mal besser an, als die „kleine“ Identität unserer Selbst, an der die meisten Menschen kleben. Diese viel weitere Identität unseres „Ich“ wirkt, wie ein Portal für ein erfülltes Leben. Wir beobachten *einfach* die Inhalte dessen, was wir denken, empfinden und fühlen. Diese Schulung des Geistes führt uns zu einer „Vollendung“, die in jedem Augenblick ist; Vollendung als etwas Zyklisches, nichts Statisches. Für dieses Zyklische unterstützt mich das Bild einer Spirale, auf der wir uns in unserem Erleben von Zeit bewegen. Pulsierende Lebendigkeit liegt in jedem Moment verborgen.

Bewusstsein wird häufig als eine Eigenschaft des Individuums - des "ICH's" verstanden. Du kannst selbst erleben, dass Bewusstsein in Wirklichkeit wie ein Strom ist, der Ursprung in der Unendlichkeit schöpferischer Intelligenz; er ist ohne Raum und Zeit; genau wie die Vakuumphase in jedem subatomaren Teilchen unserer Zellen. Achtsamkeit, Gewahrsein und das Bewusstsein unserer Überzeugungen eröffnen uns diese Erfahrungswelt.



KAPITEL 06

DIE SIEBEN ANFÄNGERFEHLER ZU WEISHEIT UND ERLEUCHTUNG

... und wie du sie vermeiden kannst

In der Zusammenarbeit mit Menschen, die sich mit Spiritualität, tiefer persönlicher Entwicklung und Erleuchtung beschäftigen, fallen mir oft einige entscheidende Fehler auf. Häufig sind diese Phänomene auf die Gewohnheit zurückzuführen, wir müssten alles zunächst kognitiv verstehen. So sind wir es aus der Welt der Mechanik gewohnt Gebrauchsanweisungen und Manuals zu studieren. Die Dimensionen umfassenden Bewusstseins öffnen sich uns dagegen nur durch ein Eintauchen in unmittelbares Erleben. Es geht um ein Einlassen in neue, veränderte Erfahrungswelten, in unendliches Gewahrsein.

1.) Fehler: Ständiges (Nach-)Denken

Die meisten Menschen haben den Verstand ständig eingeschaltet und lassen ihn auf vollen Touren laufen. Sofern keine konkrete Aufgabe vorhanden ist, beschäftigt er uns mit irgendeiner Belanglosigkeit aus Vergangen-



genheit oder Zukunft und erfindet eine Geschichte nach der anderen, mit der wir dann beschäftigt sind. Das wäre, wie ein Moped im Leerlauf neben uns herzuschieben, aber mit Vollgas. Phänomenal ist dabei, dass wir den ständigen Krach, den Gestank und die Anstrengung

ein Moped neben uns herzuschieben gar nicht mehr bewusst wahrnehmen und für „normal“ halten. Es geht zunächst einmal darum diese Belastung wahrzunehmen und die Intention zu aktivieren den Verstand auf *Standby* zu stellen. Eben dieses versteckt sich schlicht hinter allen uralten Traditionen der „Schulung des Geistes“.

2.) Fehler: Verteufelung des Verstandes und des Egos

Sobald man sich dann auf den spirituellen Weg begibt, dreht sich das Phänomen gerne und manche Menschen beginnen den bewussten Verstand als »Feind« zu betrachten, der bekämpft werden muss. Gerne wird dazu ein „Ego“ konstruiert, dem der Garaus gemacht werden muss. Dieses „Ego“ wird radikal abgewertet, um unser „wahres Selbst“ zu befreien. Innerer Kampf bewirkt grundsätzlich das glatte Gegenteil des Gewünschten und der Verstand wird gerne hyperaktiv und schlägt Kapriolen nach dem Motto „... *fühle ich eben, dass es so ist!*“. Es liefert gut und gerne Material für jahrelange Therapien für „Halb-Erleuchtete“. Unendliches Bewusstsein bleibt so verschlossen.



3.) Fehler: Fokus auf das, was wir nicht wollen

Bestseller, wie »*Erfolgreich wünschen*« oder »*Bestellungen beim Universum*« klingen verlockend und der Neocortex jubelt begeistert. Das Fatale ist nur, dass wir regelmäßig unsere Wahrnehmung auf das richten, was wir nicht wollen. Oft wird durch solche Vorgehensweisen schlicht Stress im Zellsystem verstärkt und unsere Gehirnfrequenzen

sind alles andere als kohärent. Je achtsamer wir unsere Wahrnehmungen auf zuweilen recht subtile *Gefühle* richten, die wir empfinden, desto mehr merken wir, dass die Wahrnehmung nicht primär auf die Erfüllung des Wunsches, sondern auf das, was wir nicht wollen gerichtet



ist. Unsere Wünsche beruhen auf dem Nichtwollen eines empfundenen Mangels, solange wir von dem Informationsfeld durchdrungen sind, das wir „Unbewusstes“ nennen. Sobald wir *erleben*, was Gewahrsein bedeutet und uns bisher verborgene Dimensionen unseres Bewusstseins zugänglich werden, erleben wir, wie unsere Wahrnehmung unserer Selbst und unserer Wünsche sich verändern.

4.) Fehler: Bewusste Affirmation vs. das Unbewusste



»*Positiv Denken*«, ist der Klassiker aus den Mentaltrainings der letzten Jahrzehnte. Der Haken liegt nur daran, dass uns vermittelt wird, es seien die Inhalte unserer Gedanken, die unsere Realität gestalten. Positive Affirmationen, wie „...*ich bin liebenswert*“ oder „...*ich bin erfolgreich*“ etc... auf der Ebene des bewussten Verstandes zu „verankern“ oder „um-zu-programmieren“, übersieht die Tatsache, dass es sich regelmäßig um bislang unserem Bewusstsein verborgene Überzeugungen handelt. In den Fällen, in denen »*der zu verankernde positive Ge-*

danke« diametral zu der unterbewussten Überzeugung ist, erhöht sich durch diese beiden unterschiedlichen Steuerungsimpulsen der

Stress im Zellsystem. In diesen Fällen kann positives Denken krank machen. Denn mit diesen unbewussten Überzeugungen erschaffen wir uns immer Erfolg! Beispielsweise hegen viele Menschen, die nachhaltig erkranken die Überzeugung „...*ich darf gar nicht sein*“. Eine lebensbedrohliche Krankheit ist direkter Ausdruck so einer Überzeugung. Für die Veränderung von Überzeugungen braucht es schlicht ein Bewusstsein, Unbewusstes bewusst wahrzunehmen. Dazu ist die geistige Schulung von Achtsamkeit und Gewahrsein die Basis; die Fähigkeit Beobachter zu sein, baut dann darauf auf. Positiv zu denken ist dagegen eine Erfindung des bewussten Verstandes.

5.) Fehler: Erzwungenes Positives Denken

„... *du musst einfach positiv denken!*“ ... Entschuldigung, aber mir wird geradezu schlecht, wenn ich diesen Satz höre, weil es sich um eine ganz subtile Art der Gewalt handelt. Im »müssen« liegt ein



brutaler Zwang: In einer Welt voller Probleme braucht es Techniken der Problemlösung, damit sich unsere unbewussten Überzeugungen „Erfolg“ verschaffen. Und wieder spiegelt dieser Ansatz die irrige Überzeugung, dass es der Inhalt unserer Gedanken sei, die unsere Realität gestaltet. Der Schlüssel liegt ausschließlich in unserer Wahrnehmung. An diese kommen wir aber nur heran, wenn wir erleben, dass die „Hintergrund-Programme“, mit denen unser Gehirn die wahrgenommene Wirklichkeit errechnet, das sind, wovon wir unbewusst überzeugt sind. In jedem Moment erschaffen wir mit unseren Überzeugungen die Wirklichkeit, die wir erleben. Das ist schlicht reine Schöpferkraft, die uns nur bislang verborgen ist.

6.) Fehler: Probleme suchen

Dann scheint doch die „Lösung“ offensichtlich zu sein: Wenn bislang unbewusste Überzeugungen die Ursache aller chronischen

Probleme, Störungen und Krankheiten sind, machen wir einfach die Überzeugungen bewusst und verändern sie. Auch hier geht der Schuss meist nach hinten los! Kannst du dir vorstellen warum? Problemlösung setzt ein Problem voraus. Also fangen wir an negative Überzeugungen zu *suchen*. Wir graben uns noch tiefer ins Loch, weil wir jetzt eine Überzeugung aktivieren intensiv und systematisch nach negativen Überzeugungen zu suchen: „ ... *ich muss die Wurzel allen Übels finden, um alle Probleme loszuwerden!*“, katapultiert uns immer weiter in eine Identität „Suchender“ zu sein. » ... *und wenn sie nicht gestorben sind, dann suchen sie noch heute!*«. Ohne den inneren Ozean der Möglichkeiten zu entdecken, ist dieser reduktionistische Ansatz zunächst sehr schön und es mag sich gut anfühlen an der Oberfläche zu kratzen; doch wir bleiben im Alltagsbewusstsein des Neocortex gefangen. Mich erinnert es an eine Fliege, die immer wieder gegen eine Glasscheibe fliegt, bis sie erschöpft zusammenbricht.



Solange wir nicht die elektromagnetisch vermittelte „Außenwelt“ loslassen können, bleiben wir in unseren gewohnten Verhaltensprogrammen gefangen. Das Tragische dabei ist, dass es immer mehr „nette“ Begleiter solcher Prozesse gibt, die sich unheimlich wohlfühlen Menschen beim unermüdlichen Suchen zu „*helfen*“ und alles vermeiden ihren Klienten neue Erfahrungen zu ermöglichen. Das könnte ein Stück aus der Komfortzone herausführen, also lassen wir das lieber. Und das, was sich dahinter zeige, sei ja nur „*abgedreht*“. Also wird brav daran geschraubt den Alltag erträglicher zu gestalten, statt „*hinter* den Vorhang der Bühne“ zu schauen. Nicht

das Stück, das gerade auf der Bühne gespielt wird ist entscheidend für nachhaltige Veränderungen, sondern das Drehbuch zu verändern, zum Regisseur und Drehbuchautor des eigenen Lebens zu werden. Oder du kannst noch ein Stück weiter gehen und sogar in die Rolle des Intendanten schlüpfen, der für die Auswahl der Bühnenstücke auf der Bühne des eigenen Lebens zuständig ist.

7.) Fehler: Sucht nach guten Gefühlen



„ ... ich achte nur noch darauf, was sich gut anfühlt“ höre ich oft. Klingt tatsächlich schön und gut. Wir sind ja ohnehin darauf gedrillt angenehme Gefühle zu erreichen und unangenehme Gefühle zu vermeiden. All unsere Ersatzbefriedigungen, wie Konsum, Fernsehen, Alkohol, Tabak, Gras etc. laufen nach diesem Programm und der Main-Stream vermittelt uns genau so zu handeln. Viele „nette“ Beratungsangebote finden sich auch auf diesem Niveau. Selbst die Techniken, die ich im Laufe der letzten Jahrzehnte entwickelt habe, können auf dieser Ebene missbraucht werden, wenn die geistige Grundhaltung fehlt. Es werden dann unreflektiert »Probleme« des Alltags bearbeitet, »bis es sich gut anfühlt«. Der ganze Raum der Möglichkeiten jenseits des Banalen bleibt unentdeckt. „Aber es fühlt sich gut an...“ wird so zu der größten Barrieren menschlicher Entwicklung. Erst mittels Gewahrsein und Achtsamkeit und der Fähigkeit zunehmend Beobachter zu sein, kommen wir in die Lage, dem gewahr zu sein, was sich „ ... nicht gut anfühlt“. Sobald wir diesen Raum halten können „unangenehme Gefühle“ zu beobachten, kommen wir in die Lage neue Gefühle überhaupt erleben zu können. Diese Akzeptanz zu lehren, kann

zuweilen für den Begleiter herausfordernd sein. Tiefes Glück zu empfinden und unser Bewusstsein darauf auszurichten, egal wie schrecklich und schuldbeladen meine Empfindungen im Augenblick sind, setzt die Freiheit voraus, selbst „*Tod und Teufel*“ begegnen zu können. Der Schlüssel diesen Fehler zu vermeiden liegt ausschließlich in unserer Fähigkeit den Raum halten zu können, unabhängig, was sich zeigt.



Der Same schöpferischer Kreativität ist in jedem von uns angelegt. Es liegt ausschließlich an unserer Empfängnisbereitschaft (... am “Boden, der das Saatgut empfängt”), welche Früchte wachsen: Heil-Sein, Erfüllt-Sein, Freude. Der Dornbusch in alten Texten symbolisiert den kritischen Verstand, auf dem die schöpferische Information nicht inkarnieren und nicht wachsen kann. Und der Wurm inmitten der Dornen ist der Narzissmus, der jeden Samen zerstört, bevor er keimt.

KAPITEL 07

DIE VIER GOLDENEN REGELN EINER NEUEN DIMENSION DER ACHTSAMKEIT

Das Verlassen unserer gewohnten Welt, beginnt mit dem Standby Modus des dominierenden Verstandes; ich nenne es auch gerne die »Hängematte für den bewussten Verstand«. Gleichzeitig ist es essenziell die starke Motivation zu spüren, das Neue, das »Unfassbare« zu erfahren, was nur intuitiv möglich ist. Hinzu kommt die Fähigkeit immer bewusster kohärente Gehirnfrequenzen erleben zu können. Und dabei beliebten Denkfehlern, wie beispielsweise „ich muss zuerst alle Probleme lösen, um glücklich zu sein“ in einem vollen entspannt Sein ein Lächeln zu schenken. Je klarer unser Bewusstsein ist, dass jeder Mensch seine Gefühle, Empfindungen und Gedanken ausschließlich selbst erzeugt, auch wenn wir die Inhalte unreflektiert vom Main-Stream übernehmen, umso leichter fällt uns alles Weitere. Moment für Moment dürfen wir uns von Achtsamkeit tragen lassen.

1.) Regel: Wahrnehmen, ohne zu bewerten

Viele Menschen sind gewohnt nahezu alles, was sie wahrnehmen zu bewerten. Beispielsweise ...
„ ... ich spüre einen Schmerz; das ist ja ganz schlimm! Was muss ich jetzt tun?“. Dies ist Ausdruck eines schlicht ungeschulten Geistes.



Es ist der direkte Weg ins Opfer sein. Wahrnehmen können wir nur

Phänomene, wie einen Schmerz, eine Trauer, Wut, Atemnot oder, oder, oder... . Und dazu ist es wichtig zunächst Beobachter zu sein und „dem Raum zu geben, was ist“. Es gibt nichts zu tun. Im Innehalten, im Gewährsein was ist, im *nur* beobachten und Raum halten, liegt immer der Anfang verborgen. In diesem Raum tauchen die relevanten Informationen einfach auf, mit denen wir Überzeugungen gewahr werden können. Reines Wahrnehmen ist etwas anderes als Bewerten. Denn Bewertungen, ob etwas gut oder schlecht ist, müssen wir immer glauben. Es geht hirneurologisch nicht anders. Alle Bewertungen führen uns in Glaubenssysteme. Auch gesellschaftlich vorgegebene Bewertungen werden solange wiederholt, bis alle sie glauben. »Rassismus« ist heute ein gutes Beispiel: Die Bewertung »Rassismus« wurde um 1970 erfunden und ist die vergangenen Jahre zum Totschläger aller »Ungläubigen« avanciert. Alle Bewertungen - ob von außen vorgegeben oder selbst erfunden – sind immer Konstrukte des Neocortex. Die emotionale Wirkung der Bewertungen spiegelt unmittelbar unbewusste Überzeugungen. Eine geistige Klarheit zur Gewohnheit werden zu lassen, was wir wahrnehmen können und was damit reine Information ist, ist das Fundament für die weiteren Entwicklungsschritte. Und gleichzeitig bewusst zu sein, wenn Bewertungen im Spiel sind und ihnen immer weniger Bedeutung zu schenken.

2.) Regel: Beobachter sein

Sobald wir unseren Geist schulen *nur* zu beobachten, ohne darüber nachzudenken, können wir immer intensiver absolute Gegenwärtigkeit erleben. Das ist der Kern von Achtsamkeit und Gewährsein. In dieser Präsenz schweigt der Verstand, Gedanken bleiben aus und es entsteht Raum für die volle Entfaltung der beobachteten Realität. Dieser Raum ist Gegenwärtigkeit. Wir sind in der Lage wahrzunehmen, was jenseits der Mauern unserer Gedanken ist. Den Verstand auf Standby zu stellen, findet sich in allen uralten Traditionen spiritueller Praktiken, denn das Erleben umfassenden Bewusstseins ist nur jenseits der Grenzen des Neocortex möglich. Es gibt zahllose Meditationstechniken, die genau dazu entwickelt wurden. Mit einiger Übung stellt sich auch eine Veränderung des eigenen »Ich-Bewusstseins« ein, weil uns die bisherige Identifikation mit den Inhalten dessen, was wir denken und fühlen geradezu absurd vorkommt. Wir bekommen Abstand zu unseren alltäglichen Gedanken und Gefühlen und in uns kann sich Liebe in ihrer reinsten Form entfalten. Eine bislang nicht erfahrene geistige Klarheit

lässt uns Versöhnung mit allem Vergangenen erleben. Häufig liegt die Herausforderung darin, dass uns das Leben Einladungen präsentiert, bei denen unsere Überzeugungen Kapriolen schlagen und unser *Beobachter sein* zu kollabieren droht. Das ist aber eine reine Frage der Übung, bis unser Beobachtersein zur immer stärkeren Gewohnheit wird.

3.) Regel: Befreie Dich aus Identifikation mit dem Verstand

Wir sind mit einem Verstand begnadet: Ein nützliches Werkzeug zum Lösen praktischer Probleme, um uns durch unser Leben mit seinen alltäglichen Herausforderungen zu navigieren. Die Intelligenz, die das menschliche Gehirn erschaffen hat, scheint Wert darauf gelegt zu haben, dass der Neocortex als Zensurabteilung agiert; dadurch ist es ohne Übung nicht möglich andere Dimensionen der alles durchwebenden geistig-seelischen Welt zu erkennen. Diese Dimension alles Lebendigen ist immer vorhanden, nur können wir sie im Alltagsbewusstsein nicht bewusst nutzen. Alles Wissen geht immer von der Erfahrung aus, doch können wir durch bloßes logisches Denken keinerlei Wissen über die Erfahrungswelt und die verschiedenen Dimensionen des Bewusstseins erlangen. Mystische Erfahrungen sind direktes Gewahrsein des wahren



Wesens von uns Menschen. Indem wir beginnen bislang unbewusste Überzeugungen bewusst wahrzunehmen, lernen wir Gedanken und Gefühle bewusst verändert wahrnehmen zu können. Dazu hat sich Körperfeedback hervorragend bewährt, das wir mit dem Muskeltest im Feld der Achtsamkeit erleben können. Während der Muskeltest in energetischen Verfahren zur Diagnostik verwendet wird, ist er im Feld der Quanten-Intelligenz ein nützliches Werkzeug unsere Wahrnehmung losgelöst vom Neocortex zu schulen.

4.) Regel: Ängste als Wegweiser

Unser Gehirn ist weit leistungsfähiger, wenn es nicht durch Stresshormone »heruntergefahren« wird. Dazu setze ich eine sehr effiziente Arbeitsweise ein, die vollkommen offen lässt, ob es Ängste überhaupt gibt. Wahrnehmen können wir nur Phänomene, wie einen Schweißausbruch, einen Kloß im Hals, schlotternde Knie, Übelkeit, kompletten „Blackout“ oder was auch immer sich zeigt. Nur von diesen beobachteten Phänomenen können wir sicher sein, dass es sie gibt. Erst durch Bewertung dieser Phänomene entsteht eine Diagnose oder eben die Überzeugung, es sei Angst. Sofern wir rein bei den beobachtbaren Phänomenen bleiben, führen sie uns mit ein wenig Übung unmittelbar zu einer Überzeugung, die wir auch verändert wahrnehmen können. Auf dieser reinen Informationsebene sind alle Informationen immer vorhanden. Erst durch unsere emotionale Verbindung mit der einen oder anderen Polarität der Überzeugung erschaffen wir die wahrgenommene Wirklichkeit. In einem einfachen Beispiel ist die Information „... *ich bin hübsch*“ oder „... *ich bin hässlich*“ immer vorhanden. Je nachdem welche Überzeugung uns bislang unbewusst prägt, können wir in kurzer Zeit die Austauschbarkeit der emotional als echt erlebten Wirklichkeit erleben. Nichts existiert in uns, bevor wir es erschaffen. Es ist paradox: Wenn ich nicht an die Existenz von Ängsten glaube, sehr wohl aber bewusst die Körperphänomene wahrnehme, können wir die Phänomene verändert erleben und sofort verändert sich unsere Bewertung der „Angst“. Das Gleiche gilt entsprechend auch für Krankheiten, ohne zu heilen und Probleme, ohne zu lösen. In uns stecken gewaltige Selbstheilungskräfte – nur sind wir uns ihrer nicht bewusst.

Menschen, die für diesen Entwicklungsprozess Feuer fangen und den Weg des Bewusstseins wählen, erleben häufig, dass Höhenangst, Flugangst oder diverse Phobien einfach nicht mehr auftauchen. Solche persönlichen Transformationsprozesse mitzuerleben, erfüllt mich immer wieder mit Dankbarkeit, Freude, Erfüllung und Demut. Demut vor der universellen Intelligenz, die alles durchdringt.

Und manchmal durchflutet mich eine Woge des Glücks und in mir taucht die tiefe Empfindung tiefer Liebe auf, einfach „*getragen zu sein*“ - in einer Welt scheinbar voll Hass und Gewalt.

Namaste.

Die schöpferische Intelligenz, blüht im Frühling im Baum, singt im Vogel , rauscht im Wind und wird sich im Menschen ihrer selbst bewusst. Das Ende des Leidens tritt dann ein, wenn wir jeden Augenblick mit-gestalten und mit-erschaffen. Gesundheit und Erfüllung erwachsen dann als wundervolle Nebenwirkungen dieses Bewusstseins.



KAPITEL 08

DER HEILIGE RAUM IN UNS

Meine Kindheit und frühe Jugend war geprägt von Krankheiten, generell einer schlechten körperlichen Konstitution und von einem zu so viel in meinem Leben „irgendwie nicht in der Lage zu sein“. Als 14-Jähriger kam ich über einen Kunstlehrer der öffentlichen Schule, die ich besuchte zur Maharishis Transzendentaler Meditation. Transzendieren bedeutet wörtlich »überschreiten«. Es ist ein Prozess des Überschreitens der feinsten Gedankenebene, hin zu einem Zustand totaler Stille. Ich kam zur Meditation, wie die Jungfrau zum Kinde. Ich hatte keine Ahnung, was das ist und wollte nichts erreichen, schlicht weil es außerhalb meiner Vorstellungskraft lag, dass ich etwas verändern könnte. „Die Wirklichkeit ist doch so, wie sie ist ...“ - war meine klare Überzeugung.



Verändert habe ich durch Meditation überhaupt nichts. Ich habe erleben können, was es bedeutet „... und es gibt nichts zu tun“. Ich habe *nur* gelernt zu beobachten:

In dem einfach da-zu-sitzen und nichts tun, konnte ich beobachten, wie sich in mir auf einmal Empfindungen und Gefühle einstellten, die ich bislang gar nicht kannte; dies hat etwas verändert. Es war irgendwie wie im Kino zu sitzen und statt auf einen Film einfach ins Nichts zu blicken. Ganz anders als in einem Film, weil es nur Leere, Dunkelheit und eben Nichts gab. Doch in dieser

Leere war alles, solange ich nicht an etwas dachte, das ich aus meinem Leben kannte. Einfach zu sein, konnte ich erleben, ohne es damals in Worte fassen zu können. Es gab niemanden in meinem Leben mit dem ich über diese Erfahrungen sprechen konnte, in mir gab es nur eine absolute Klarheit, dass dieses Erleben wirklicher ist, als die angebliche äußere Wirklichkeit. Ich begann als 14-Jähriger meinen Wecker früher zu stellen, um morgens eine Stunde zu meditieren. Die Intention mit der ich es tat, halte ich heute für entscheidend: Ich betrat ein grenzenloses Feld, ohne irgendeine Idee zu haben, was das ist. Mir war es aber auch vollkommen egal etwas zu wissen, weil es einfach sensationell war, was ich erlebte. Auch wenn ich mit niemandem darüber sprechen konnte, fühlte es sich geführt und frei an. Ich wäre nicht einmal auf die Idee gekommen damit etwas zu erreichen.

Deswegen setzte ich mich ja nicht hin und meditierte. Dieses Feld hatte einfach eine Sogwirkung, die ich genoss. So ganz nebenbei, anfangs bemerkte ich es überhaupt nicht, veränderte sich grundlegend mein Leben. Binnen eines Jahres wurde aus einer schlechten körperlichen Konstitution eine gute. Krankheiten verschwanden ins Nichts, mein Selbstvertrauen und meine schulischen Leistungen waren viel besser, als zuvor. Nie kam mir die Idee zu meditieren, um etwas zu erreichen. Der Gedanke kommt mir auch heute über vier Jahrzehnte später absurd vor. Neugierde, Entdeckerfreude und die unstillbare Lust in diesem inneren seelisch-geistigen Universum auf „Reisen“ zu gehen und in Dimensionen des Seins zu gelangen, die sich hoch real anfühlen, jedoch nur schwer in Worte zu fassen sind. Später war ich öfters in Indien und immer eröffneten sich mir jungfräuliche Erlebniswelten, oft jenseits von Dimensionen, wie Raum und Zeit. Es mag so spannend klingen, doch es ist auch mit herausfordernden Erfahrungen verbunden, teilweise mit Schmerzen und Zuständen zwischen Leben und Tod.

Insbesondere durch nicht sehr angenehme Grenzerfahrungen lernte ich »im Beobachter« bleiben zu können, egal welche Herausforderungen sich zeigen. Vollkommene Präsenz und eine Haltung „ ... und es gibt nichts zu tun“, öffnet das Tor universellen Bewusstseins. Das Vertrauen in die allem zugrundeliegende Intelligenz, dass es einfach so ist, wie es ist, veränderte meine empfundene Ich-Identität und das Verständnis, was überhaupt Leben ist. Im Laufe meines Lebens erkannte ich, welche essentielle Bedeutung einerseits Stressempfinden und andererseits unsere unbewussten Überzeugungen spielen.

Wir programmieren ständig mit unbewussten Überzeugungen die Realitätsmatrix unseres Lebens, um immer wieder die gleichen Erfahrungen zu machen, mit denen die erlebte Wirklichkeit erschaffen, von der wir überzeugt sind. Und von einem bin ich wirklich überzeugt: **Unser Leben hat keinen Sinn! Wir sind der Sinn.** Sobald wir zunehmend unsere Ich-Identität erleben selbst Schöpferkraft zu sein, erkennen wir wie auch die Sinngebung Teil dieser Schöpferkraft im Feld universellen Bewusstsein ist.

Aus dieser Intention ist im Laufe der Jahre die innovative Methode »Quanten-Intelligenz« (kurz » Q! «, gesprochen » ku – i «) entstanden. Mit diesem Ansatz, der jeden, der sich darauf einlässt zu einer entspannten geistigen Haltung führt, ist es verblüffend, wie schnell Menschen ihre Ich-Identitäten verändert wahrnehmen und in ein Bewusstsein der Selbstheilungskräfte, des Erfüllt-Seins und der Freude kommen. So erkennst du dein wahres Potential, um im Alltag Intuition, Freude und Flow zu erfahren. Erlebe es selbst »Schöpferkraft« zu sein!

Wann sehen wir uns?

Klaus Medicus

www.quanten-intelligenz.com



In dem Science Fiktion Film “The Matrix” von 1999 wird Neo plötzlich bewusst, dass er nur gefangener Sklave ist in einer künstlich erschaffenen Traumwelt, der “Matrix”. Es entspricht dem, was der Main-Stream in den Bereichen Medizin, Bildung, Religionen, Gesellschaft, Kultur, Politik “erschafft”. Neo hat die Wahl, durch Einnahme der blauen Pille wieder in sein bisheriges Leben zurückzukehren oder durch Einnahme der roten Pille die Wahrheit über die Matrix und das gewohnte Leben zu erfahren. Neo entscheidet sich für die rote Pille und erwacht in der Realität. Bist du bereit für die “rote” Entdeckungsreise grenzenlosen Bewusstseins?

