

# NEUES WACHSTUM



## 11. Loslassen

Begleitung und Inspirationen durch

Günter Kerschbaummayr

[www.matrix-coaching.at](http://www.matrix-coaching.at)

# LOSLASSEN

Der Begriff „Loslassen“ taucht immer wieder auf und ist vielschichtig in seiner Bedeutung und Wirkung. In diesem Rahmen geht es um das Verabschieden unserer Alltagspersönlichkeit und all jener Qualitäten, deren Zeit abgelaufen ist. Damit ist niemals etwas Negatives gemeint, sondern lediglich, dass ein Abschnitt zu Ende geht und wir eintauchen in die nächste Schicht unserer Wahrheit und Essenz. Dies geschieht Schicht für Schicht und jeder von uns steht woanders. Dennoch ist dies der ultimative Prozessabschnitt, der uns zu unserer Essenz führt.

Ganz besonders geschieht dieses Loslassen nun auch kollektiv, denn wir verabschieden uns von einer Ära, deren Qualitäten wir nun hinter uns lassen dürfen.

Das vorherrschende Paradigma im Gesellschaftsbewusstsein hat in dieser Übergangsphase oft eine sehr niedrige Frequenz und wirkt deshalb oft ermüdend.

Umso wichtiger ist es daher, dass wir unseren großen Geist nicht an das politisch und medial gelenkte Kollektiv anpassen. Wenn wir uns von dieser Welt etwas mehr zurückziehen und immer wieder in die Stille gehen, werden wir damit gut beraten sein. Auch das können wir unter Loslassen verstehen.

Wenn wir uns in Richtung unserer wahren Essenz bewegen, kann es passieren, dass viele **Widerstände** auftauchen, die uns den Weg erschweren. Besonders dann, wenn wir Zugehörigkeiten und Beziehungen in Frage stellen müssen.

Wenn diese nun in der alten Matrix stattfinden, wird der Schritt des Loslassens unausweichlich sein. Das klingt einfacher, als es in der Realität ist.



Daher hatten wir bereits die Stationen **Los- und Auflösung** und auch die **Bereinigung** als Vorbereitung für dieses Kapitel. Völlige **Hingabe** und ein **Annehmen** dessen, was ist, braucht seine Zeit. Auch diese beiden Qualitäten sind Synonyme fürs Loslassen.

### Wahre Transformation ist niemals einfach.

Also mach dir bitte keine Gedanken, wenn nicht alles nach Plan verläuft und das eine oder andere noch seine Zeit braucht. Vielleicht sind es die Gedanken und Pläne, die uns hindern. Zu oft haben wir Vorstellungen von dem, was sein soll. Woher kommen diese? Auch das dürfen wir hinter uns lassen. Solange wir auf einer rein mentalen Ebene sind, wird es schwer bleiben. Leichter kann es sein, wenn wir die Ebene wechseln. Jedoch will unser Ego selten in diese Richtung blicken, geschweige denn, dort hingehen.

Willst du in deinem Leben Meisterschaft erlangen und alle bestehenden Begrenzungen überwinden, um ganz bei dir und deiner Essenz anzukommen?

Sei dabei konsequent in deiner Absicht und stärke deine Willenskraft!

### Kompromisslose Entschiedenheit und Hingabe sind entscheidend.

Damit das Neue Platz findet, dürfen wir das Alte endgültig gehen lassen. Am Alten war nichts falsch! Das ist wichtig in diesem Zusammenhang. Wir haben Erfahrungen gemacht, und nun gilt es diese zu integrieren und weiterzugehen. Erstmal braucht es Raum und Klarheit, bevor wie Neues starten.

Das Alte hat oft auch damit zu tun, dass wir etwas verabschieden dürfen, was wir mit einer Haltung oder Vorstellung geschaffen haben, die nicht mit unserer Wahrheit oder unserer wahren Essenz zu tun hat. Es ist fast wie ein „**konstruiertes ICH**“, das durch unsere Prägungen und unser Umfeld in einem entsprechenden gesellschaftlichen Bewusstsein entstanden ist. Hier sind sehr oft plutonische Kräfte am Werk, wenn wir dies mit der Astrologie verbinden.

Dieses falsche ICH definiert sich zudem auch über den Körper, über die Persönlichkeit und über das, was es „hat“. Es wird in dieser Hinsicht auch als **EGO** bezeichnet. Wenn das „konstruierte ICH“ bzw. die Identifikation mit dem EGO gefährdet ist, geht es wahrlich ans Eingemachte. Das EGO will nicht sterben und deshalb wird es kämpfen, um am Leben zu bleiben. Dadurch werden wir immer wieder gestört oder gehindert, tiefer zu gehen. Immer dann, wenn wir dabei Störungen erfahren, könnte das sogar ein Hinweis sein, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Beispiele dazu erlebe ich immer wieder genug. Wenn ein Klient eine wichtige Erfahrung machen soll, gibt es plötzlich Störungen jeglicher Art.

Die **Reise in unsere Essenz** braucht einen **Rückzug aus der Alltagswelt** und aus den sinnlichen Reizen. Das „leer werden“ gelingt uns durch Meditation meist schon ganz gut. Wir gelangen damit auf eine Ebene, wo wir in den Zustand eines höheren Bewusstseins eintauchen, jenseits aller äußerlichen Formen. Dies ist ein Sein, das auf anderen Frequenzen und Ebenen existiert. Auf seiner höchsten Ebene sind wir eins mit dem Nullpunkt – dem Geist Gottes.

Sobald wir aufbrechen in etwas Neues, ist es unabdingbar, dass wir das Alte möglichst gut abschließen und uns vom Außen zurückgezogen haben. Tief in uns hören wir die inneren Stimmen, die wir sortieren dürfen, um die feinen Qualitäten unserer Intuition aus der göttlichen Matrix wahrzunehmen.

Ob es nun Dinge, Menschen oder Muster sind, die nicht mehr in dein Leben passen, sei immer **dankbar für deine Erfahrungen** und gehe deinen wahrhaftigen Weg weiter. Nur wer wirklich **das Gute** in all dem sehen und wertschätzen kann und damit auch im Frieden ist, kann gut abschließen und ist wirklich **reif für das Neue**.

## Und täglich grüßt das Murmeltier?

Wenn du auf deine Erfahrungen zurückschaust, stell dir die Frage, was du gelernt hast und für deine weitere Lebensreise mitnehmen möchtest. Durch diesen bewussten Prozess der Integration von Lernerfahrungen vermeidest du auch, dass du immer wieder in den **gleichen neuronalen Schleifen** hängen bleibst. Viele von uns erleben oft dieselben wiederkehrenden alten Muster im Job oder in ihren Beziehungen. Der **Bindungseffekt** ist ein zentrales Thema. Das hat meist mit Sicherheit zu tun und damit sind wir herausgefordert, genau diese alten Gewohnheiten hinter uns zu lassen, um uns weiterzuentwickeln.

Diese oft auch komplexen Knoten zu lösen ist unabdingbar. Es macht uns frei und bringt uns auf eine neue Ebene in unserem Leben, wenn wir uns dem stellen. Um dieses Thema ging es auch schon im Abschnitt der Auf- und Loslösung, doch es kann gar nicht oft genug ins Bewusstsein gebracht werden.

Es gibt **viele Schichten, von denen wir uns lösen dürfen**, bis wir zu unserer Essenz gelangen. Nun kannst du dein altes Ich, deine **Muster und deine Identifikationen** mit diversen äußeren Rollen hinter dir lassen und dir bewusster darüber werden, wer du WIRKLICH bist.

Das ist nur möglich, wenn du dich **von all deinen Konditionierungen löst**, denn diese unsichtbaren Bänder halten dich noch in einem alten und nicht essenziellen Ich gefangen. Du bist mehr als das, was du hast oder nach äußerlichen Kriterien repräsentierst. Diese Tatsache wirklich zu leben, bedingt ein bewusstes Loslassen von all dem, was nicht deine Wahrheit ist.

Das kann intensiv sein und **sich wie ein Sterbeprozess anfühlen**. Dein Ego hat keine große Freude daran, denn es nährt sich ja von all dem, was du im Außen bist oder sein willst. Das Ego und das Äußere – sowie jede Form – werden vergehen. Nur dein Spirit und dein wahres Selbst existieren ewig in der Unendlichkeit allen Seins.

## Weisheit = Wissen + Erfahrung

Das ist leichter gesagt als getan. Es braucht nicht nur die entsprechende Haltung, sondern auch ein tiefes Verständnis und Wissen über all die Zusammenhänge und die verschiedenen Schichten und Ebenen unseres Seins. Das **Wissen** um die Zusammenhänge unserer Erfahrungen ist dabei enorm wichtig. Dieses Wissen führt uns auch zu tieferen Erkenntnissen.

Wir dürfen uns bewusstmachen, dass erst unsere **Erfahrungen** und die **Integration der gewonnenen Erkenntnisse** daraus, uns wirklich auf die neuen Ebenen bringen. Dadurch können wir Grundlegendes verändern und machen Fortschritte, die unserer Evolution und ständigen Erneuerung dienen. Dies beinhaltet verschiedene Aspekte, mit denen wir uns in den bisherigen Modulen eingehend beschäftigt haben.

Wir erkennen, dass uns die Erfahrung mit dem Wissen, wie wir diese Lebensaufgaben meistern, erst wahrlich weise machen. **Weisheit** ist nicht durch theoretisches oder philosophisches Verständnis erreichbar, sondern ist geprägt durch ganz konkrete, persönliche Erfahrungen und der Beschäftigung mit diesen Botschaften des Lebens. Wir lernen, was das Leben uns zeigen will und meistern diese Aufgaben entsprechend. Das ist ein wesentlicher Aspekt bei unserer Reise auf eine neue Ebene.

### *Innenschau & NOTIZEN* ✍

*Welche schmerzhaften Erfahrungen in deinem Leben haben dich am meisten gelehrt?*

*Was genau hast du gelernt?*

## Wahre Meister

Das zu integrieren und mit diesem Bewusstsein auch alltäglich zu leben, dass jedes herausfordernde Ereignis die Einladung für wirkliches Wachstum sein kann, ist wahrscheinlich die **Meisterklasse** in unserer Entwicklung. Wir erfahren das Leben in einer Weise, wie das Leben nun mal ist. Eine ständige Abfolge von Wachstums- und Entwicklungsschritten durch vielschichtige Erkenntnisprozesse. Hat man das Eine gelöst, kommt schon die nächste Aufgabe.

Dass wir uns schwertun, alte Gewohnheiten und Muster aufzugeben, ist auch der Grund dafür, warum wir Veränderungen eher nicht mögen. Biochemisch sind wir regelrecht **süchtig nach bestimmten Gewohnheiten und Emotionen**. Abgesehen davon sind wir soziale Wesen und geprägt durch den Wunsch nach Zugehörigkeit zu unseren gesellschaftlichen Kontexten. Beruf, Freunde und Vereine sind Beispiele dafür. Dadurch übernehmen wir ebenso kulturelle Glaubenssysteme und Verhaltensmuster.

Das **Gesellschaftsbewusstsein** ist jedoch geprägt durch Normen und Einflüsse, die meist für unsere wahre Natur nicht förderlich sind. Vor allem jene der Medien und deren Interessen spielen dabei eine enorme Rolle, da sie unsere Bilder und Vorstellungen enorm prägen. Sie gehen wahrlich unter die Haut und wirken meist unbewusst.

### *Innenschau & NOTIZEN* ✍

*Erinnere dich an das **Modul zu Los- und Auflösen**, wo wir darauf eingingen. In welchem Umfeld lebst du? Wie fühlst du dich jeweils und was hat dies zur Konsequenz?*

## Geistiges und emotionales Entzugsprogramm

Deshalb braucht es tatsächlich ein Entzugsprogramm, das uns von all diesen alten und hinderlichen Qualitäten befreit. Eine radikale Neuausrichtung aus deiner Essenz wird dann erst wirklich möglich. Die Manifestation der Visionen aus deiner Essenz, ist der Schwerpunkt für die nächsten Schritte. Dafür ist vor allem durch unsere familiären und gesellschaftlich tieferen Prägungen eine besonders intensive Beschäftigung notwendig. Das Online-Format **Trance-Formation** ist diesem Thema gewidmet und dient dir dabei, wenn du tiefer einsteigen möchtest.

Die letzten Kapitel in diesem Prozess sind ebenso die Krönung von „Neues Wachstum“ und wir kommen auf einer tieferen Ebene zu den wesentlichsten Punkten, denen wir uns bisher Schritt für Schritt angenähert haben. Wirkliches Loslassen (dieser Schritt) und die Manifestation der Visionen aus der Essenz (nächste Schritte).

Tiefgreifende Veränderung gelingt wesentlich besser, wenn wir die **Tore des Unterbewusstseins** dafür öffnen und auf dieser Ebene die wahren Potenziale tief in uns erkennen. Ein konsequentes Dranbleiben ist hierbei wichtig, denn unser Körper und unser Verstand brauchen eine Neuprogrammierung.

## Wahres Loslassen

Loslassen ist nun eine Weiterführung der bisherigen Schritte des **Los- und AuflöSENS** und der **(Be-)Reinigung**. Du kannst dich diesen Themenbereichen nochmals widmen. Es ist eher unwahrscheinlich, dass bereits all das erledigt ist, was wir in diesem Zusammenhang tun könnten, denn es sind Lebensprinzipien.

Nun der weitere Prozess zur Vertiefung, denn die allumfassende Frage lautet:

### Wie finde ich MEINE Wahrheit?

Vielleicht geht es dabei auch um die Frage, was all dem Suchen zugrunde liegt? Es beginnt wahrscheinlich bereits mit der Geburt und dem damit verbundenen Vergessen dessen, wer wir wahrlich sind. Die Konsequenz dieses Vergessens ist, dass wir uns mit dem irdischen Leben identifizieren. Die gesellschaftlichen Prägungen verstärken dies, denn die okkulten Mächte, die das System erschaffen haben, wollen verhindern, dass wir uns daran erinnern. Ohne ein spirituelles Bewusstsein wird es schwierig, die zentralen Lebensfragen zu beantworten.

Es gibt **enorm viele Methoden und Zugänge**:

EFT Klopftechnik, Ausbalancieren der Chakren, Ohrakkupunktur, Irisdiagnose, oder du lässt dich mit Kristallen heilen. Du lernst dann NLP, wirst dich bei einer Jungianischen Gruppe anmelden oder versuchst gar Psychodelika, wovon ich persönlich zwar abraten würde - wenn du aber unbedingt willst, eher was zeremoniell Schamanisches. Dann machst du Bio-Feedback und Gestalttherapie. Kinesiologie kennst du sicher auch und du kannst dir auch deine Enneagramm Typologie erklären lassen. Auch Human Design oder Astrologie wird dir vielleicht viel zeigen. Wenn das nicht hilft, könnte auch eine Schwitzhütte mit Kräuterreinigung helfen. Oder aber du machst gleich eine ordentliche Rückführung oder gehst zu einem Reinkarnationstherapeuten. Das folgende Rebirthing hilft dir, gleich von Beginn an befreit ins neue Leben zu gelangen. Wenn du mit Farbtherapie dafür sorgst, dass du immer in der passenden Frequenz bleibst, kann nichts geschehen. Wenn das alles nicht hilft, gehst du in die Cheops-Pyramide und lässt dich aus der Grabkammer direkt in eine neue Dimension beamen.

Ich will mich natürlich nicht wirklich lustig machen, es ist eher eine ironische Selbstreflexion meiner eigenen Suchprozesse.



Es geht im ersten Schritt vielleicht nicht immer um die Antworten auf unsere Fragen, sondern erstmal um das Lösen des Kernthemas.



Was ist das? Die Identifikation mit einem falschen Selbstbild. Das vermeintliche Herausfallen aus der Einheit, was mit der Geburt geschieht, gibt uns das Gefühl der Trennung. Da wir es aber als Seele so entschieden haben, in diesem jeweiligen Kontext zu inkarnieren, geht es nun darum, dass wir uns wieder daran erinnern.

### *Innenschau & NOTIZEN* ✍

*Was bedeuten für dich die Botschaften der großen Philosophen „Ich denke, also bin ich“ (René Descartes) oder „Erkenne dich selbst“ (Gnothi Seauton)?*

*Worin liegt der wesentliche Unterschied?*

## Ebenen des Bewusstseins

Das Leben führt uns mit der Geburt in die Trennung von der Quelle und ins Vergessen dessen, wer wir wahrlich sind. Wir sind in der Konsequenz auf Erden dann mit all den Illusionen beschäftigt, die nicht unsere Wahrheit sind. Die damit einhergehenden Gedanken und Emotionen aus unseren Erfahrungen sind die schmerzlichen Aspekte, die es mit der Folge aufzulösen gilt.

**Bewusstsein** ist in dieser Hinsicht ein Schlagwort geworden, welches viele von uns beschäftigt. Die Frage dabei ist letzten Endes, was uns in eine höhere Frequenz und auf eine neue Ebene führt.

**David R. Hawkins**, der mit dem Buch „**Ebenen des Bewusstseins**“ berühmt wurde, hat unterschiedliche Bewusstseinszustände skaliert und unterteilt diese in Ebenen der Unwahrheit und der Wahrheit. Dabei ist bemerkenswert, dass dies keine intellektuelle Übung, sondern das Ergebnis aus sehr vielen kinesiologischen Muskeltests war.

Ein Auszug aus seinem Buch (S. 62) zeigt folgende Reihung:

## Ebenen des Bewusstseins (gereiht nach Energielevel)

### Ebene

Erleuchtung  
Frieden  
Freude  
Liebe  
Vernunft  
Akzeptanz  
Bereitwilligkeit  
Neutralität  
Mut



### Emotion

Unbeschreiblich  
Glückseligkeit  
Heitere Gelassenheit  
Verehrung  
Verständnis  
Versöhnlichkeit  
Optimismus  
Vertrauen  
Bejahung

## Ebenen der Unwahrheit (gereiht nach Energielevel)

### Ebene

Stolz  
Wut, Ärger  
Verlangen  
Angst  
Trauer  
Apathie  
Schuld  
Scham



### Emotion

Verachtung  
Hass  
Begierde, heftiges Verlangen  
Befürchtung  
Bedauern  
Verzweiflung  
Beschuldigung  
Erniedrigung

## Innenschau & NOTIZEN

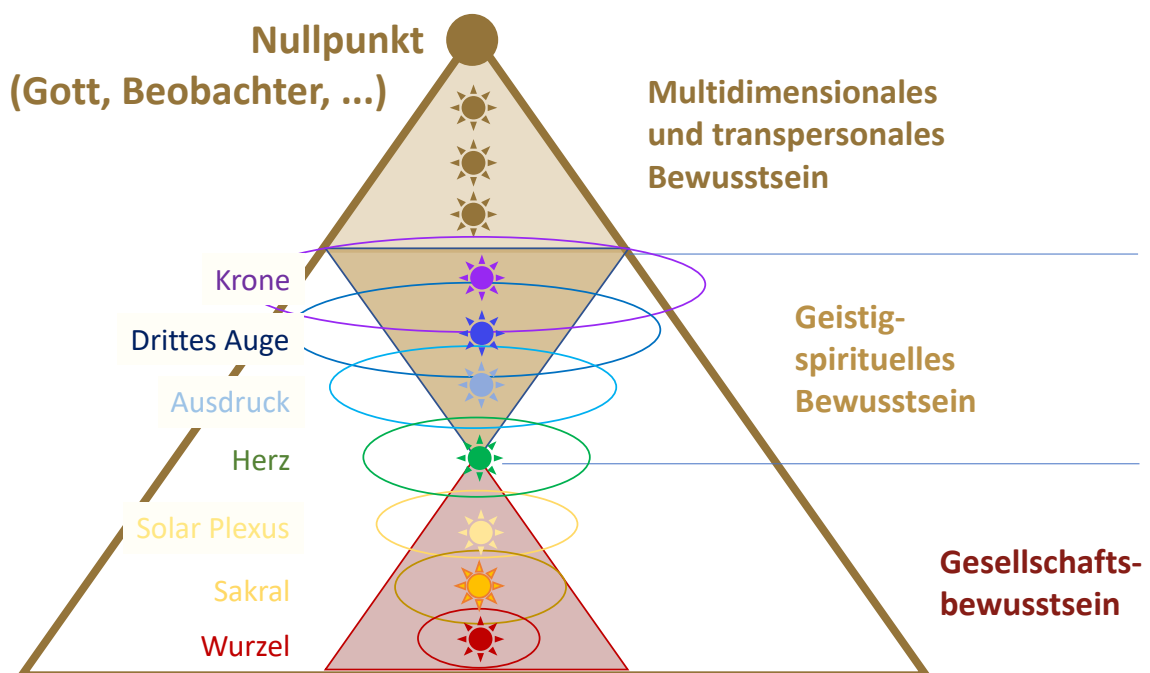
*Widme dich nun dieser Liste und überprüfe, wo es hier **Emotionen** und Kontexte gibt, die aktuell noch in deinem Leben gegeben sind. Zur Unterstützung kannst du dir später auch das Buch kaufen. Geh jetzt mal nur ganz grundsätzlich durch die folgenden Emotionen und mach dir dazu Notizen:*

- Verachtung
- Hass
- Begierde, heftiges Verlangen
- Befürchtung
- Bedauern
- Verzweiflung
- Beschuldigung
- Erniedrigung

Nun kannst du **je nach Kontext** entweder die Übung des **Los- und AuflöSENS** mit der **Time Line** machen, oder jene der **Bereinigung** mit den **geistigen Helfern** von den letzten Prozessschritten wiederholen.

## Wechsel der Matrix

Meine didaktisch unterstützende Darstellung soll dies im folgenden Bild veranschaulichen. Darin sehen wir vereinfacht den Ausgangspunkt unserer Herkunft, den Nullpunkt oder den göttlichen Ursprung. Wir inkarnieren durch die entsprechenden Frequenzen und landen auf der Ebene der festen Materie. Sie ist nur vermeintlich fest, wie uns die Quantentheorie zeigt.



Auch unsere Energiezentren sind Ausdruck dieser Frequenzen. Diese Veranschaulichung zeigt auch, dass die Menschen im „Gesellschaftsbewusstsein“ mit Kontrolle, Machtausübung und Überlebensangst in den unteren Energien durch das System gefangen gehalten werden. Das bedeutet natürlich NICHT, dass an den unteren Chakren etwas falsch oder schlecht wäre! Es ist nur sehr offensichtlich, dass die Menschen nicht unterstützt werden, zumindest Mut und Zuversicht in eine positive Zukunft zu entwickeln.

Wie auch immer, besonders wichtig ist es, diese einschränkende Energie zu verlassen und sie auch nicht aufzunehmen. Indem wir all das hinter uns lassen, in unser Herz gehen und darüber hinaus, befreien wir uns selbst. Dies dürfen wir in diesen Zeiten ganz besonders erleben.

Loslassen ist somit top aktuell.

Abgesehen davon hilft uns der aktuelle Kontext, dass wir nun auf eine völlig neue Ebene gelangen.

## „Beam me up Scotty“

Es gibt darüber hinaus sehr viele Methoden, wie wir uns im Loslassen üben können. **Annehmen was ist**, um damit Widerstände oder auch Ängste zu überwinden, ist durchaus zu empfehlen. Damit lösen sich die meisten damit verbundenen Anspannungen. Dadurch können wir klarer sehen und uns von negativen Emotionen lösen.

Dennoch dürfen wir **eine klare Absicht haben, Altes abzuschließen** und hinter uns zu lassen. Dabei zählt in erster Linie deine **Entschiedenheit**. **Jede 3D-Bindung darf aufgelöst werden** und so bist du bereit für die Leere, die in der Regel danach kommt.

Viele wollen sofort in das Neue. Das ist vielleicht sogar möglich, jedoch stellt sich die Frage, inwiefern es dann nicht doch wieder nur eine **Neuaufgabe von etwas Altem** ist. Wir haben in unserem Prozess den Blickwinkel bereits in die neue Richtung gewagt und vielleicht erste Eindrücke und Vertrauen dazu gewonnen, dass es gut weitergehen wird.

In diesem Schritt lassen wir vollständig los von all dem, was uns noch hindert, um jene Essenz zu erfahren, die uns auf die nächste Ebene oder in die nächstmögliche Version unseres Seins führt.

**Feuerrituale** sind traditionell dafür ebenso ein Einstieg, können aber eine neuronale Verknüpfung mit früheren Erfahrungen in diese Richtung haben. Ohne dies zu schmälern oder zu bewerten, kann es doch sein, dass es in diesem Sinne nicht tief genug ging. Wenn

wir dies wiederholen würden, wäre es vielleicht nicht so förderlich. Wir würden es mit einer anderen Erfahrung verknüpfen und was neuronal zusammen feuert, verbindet sich. Ebenso verhält es sich mit der Musik.

**Feueratmen** und **kräftiges Ausblasen** mit klarer Intention ist hier die gewählte Herangehensweise. Dies hatte ich im Rahmen meiner schamanischen Erfahrungen gelernt. Ebenso ist das auch bekannt als das **Sufi-Atmen** oder als das **holotrope Atmen von Stansilav Grof**. Hier gehen wir nicht ganz so intensiv in den Prozess, der dennoch effektiv und wirksam ist. Außerdem kann ich auch **Dr. Joe Dispenza** sehr empfehlen, der vieles davon auch in seiner Arbeit integriert und dies mit neurowissenschaftlichen Bezügen für den kritischen Verstand ausführlich beschreibt.

Es ist meine Erfahrung, dass der **Wille** tatsächlich Berge versetzt und das innere Feuer all das transformiert, was gehen darf. Eine Haltung, dass das Alte eine Funktion hatte, durch die wir etwas gelernt haben, ist natürlich sehr wichtig! Deswegen verabschieden wir nichts Negatives!

### ***Innenschau & NOTIZEN*** ✍

*Mach dir also vorerst Gedanken und meditiere über die Frage, was du alles loslassen möchtest. Die **Schritte bei der Los- und Auflösung**, sowie auch im Rahmen der **Be-Reinigung** helfen dir vielleicht, dich daran zu erinnern.*

*Du kannst für die wichtigsten Themen eine Liste machen, diese auf Papier schreiben oder auch symbolisch darstellen. Sei präzise und in der Haltung sehr präsent und achtsam. Nimm dir vielleicht Musik als Unterstützung. Du kannst folgende Playlist oder entsprechende Titel daraus verwenden:*

[https://www.youtube.com/playlist?list=PLdFoPdEZKcNJ\\_FLYNSa2trRRT3mAs6ZXw](https://www.youtube.com/playlist?list=PLdFoPdEZKcNJ_FLYNSa2trRRT3mAs6ZXw)

## **Loslass-Übung & Aktivierung Zirbeldrüse**

Du sitzt im Lotus- oder Schneidersitz in einer aufrechten Sitzposition, oder auf einem Stuhl, wenn es für dich einfacher ist. Deine Hände legst du auf deine Knie. Nun spannst du zuerst den Beckenboden an und ziehst dann den Unterbauch ein. Du atmest kraftvoll durch den Mund ein, ziehst die Luft durch den Rachen wie durch einen Strohhalm nach oben in Richtung Hinterkopf und visualisierst dabei, wie die Luft entlang deiner Wirbelsäule emporstiegt. Dann hältst du die Luft an, womit Druck erzeugt wird, der die Zirbeldrüse

aktiviert. Halte die Luft so lange an, wie du es schaffst. Dann lässt du die Anspannung los und lässt die Luft sanft entweichen. Das machst du ca. viermal hintereinander.

Du bleibst in der aufrechten Sitzposition. Deine Hände hältst du nun in Form eines Dreiecks, mit den Fingerspitzen, die sich berühren, auf der Höhe deines Kinns. Du kannst sie auch seitlich, mit den Ellbogen im rechten Winkel und mit einander zugewandten Handflächen halten. Nun atmest du ein, ziehst die Luft durch den Rachen nach oben und visualisierst, wie sich die Luft entlang deiner Wirbelsäule wie durch einen Strohhalm nach oben bewegt. Dann hältst du die Luft an.

Im Unterschied zu vorher, bläst du die Luft nun mit Druck aus und spannst dabei deinen Unterbauch, den Beckenboden und deine Oberarme an. Visualisiere dabei im Raum zwischen den Handflächen das, was du „loslassen“ oder „seinlassen“ willst. Blase durch den Mund die Luft so aus, als ob du kräftig pusten würdest. Wiederhole dies einige Male. Danach lässt du die Energie für eine halbe Minute wirken und wiederholst diesen Zyklus.

Damit wird die Zirbeldrüse aktiviert und du öffnest deinen Kanal.

Du kannst dich darin üben und folgende Playlist verwenden:

[https://www.youtube.com/playlist?list=PLdFoPdEZKcNJyzgiVayYQayc\\_NAlrueS](https://www.youtube.com/playlist?list=PLdFoPdEZKcNJyzgiVayYQayc_NAlrueS)

Verwende nun die Inhalte aus der letzten Innenschau und übe dich in diesem Prozess.

## Quellen

Dazu gibt es auch zahlreiche **Literatur**, in welcher der Effekt und die Wirkungsweise neurobiologisch beschrieben werden. Hier eine kleine Auswahl dessen, was mich zu diesem Prozess besonders inspiriert hatte:

- Das dritte Auge öffnen (Harald Wessbecher)
- Die Öffnung des 3. Auges (Ulrich Warnke)
- Wunderwerk Zirbeldrüse (Stefan Limmer / Brigitt Täuber-Rusch)
- Das dritte Auge (Douglas Baker)
- Werde übernatürlich (Dr. Joe Dispenza)
- Das erleuchtete Gehirn (Alberto Voillodo / David Perlmutter)
- Wie das Gehirn heilt (Norman Doidge)
- Geheimnisvolle Zirbeldrüse (Brigitte Hamann)

## Umfassender Prozess und Vertiefung:

Du findest auf meiner Webseite unter Trance-Formation ein umfassendes Online-Programm, falls du dies vertiefen möchtest. Dies beinhaltet auch die weiteren folgenden Kapitel zur Essenz und Manifestation.

<https://www.matrix-coaching.at/online-angebote/trance-formation/>