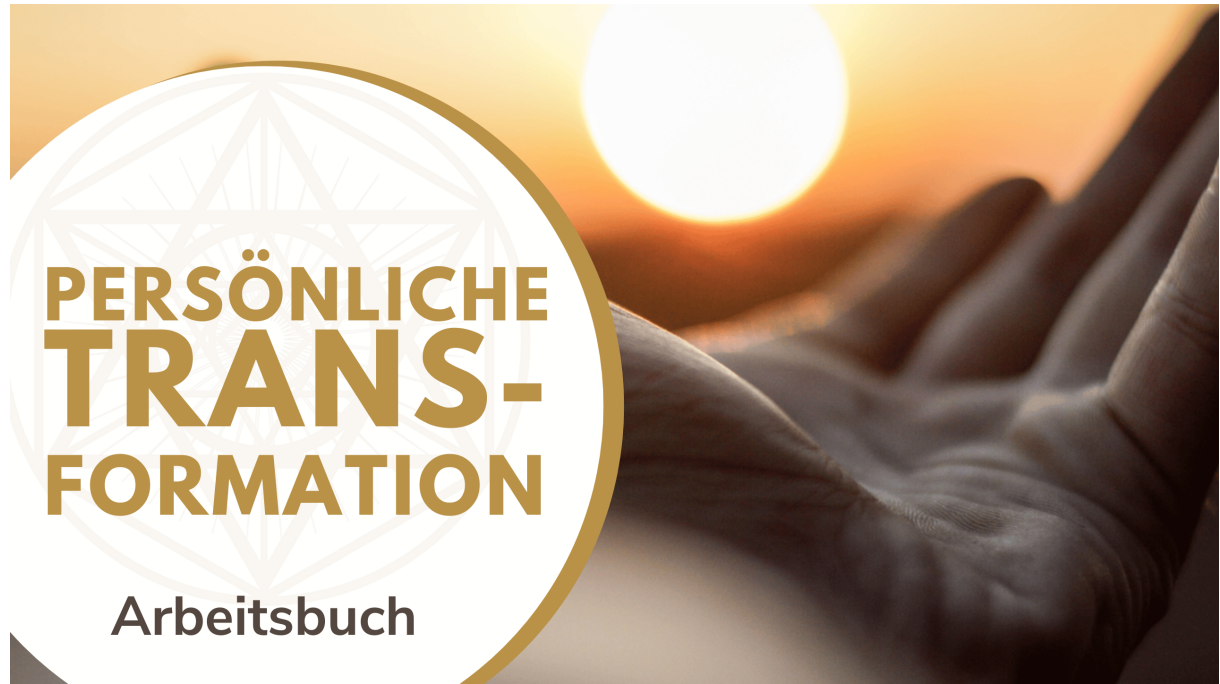


# Neues Wachstum



Von und mit  
Günter Kerschbaummayr  
[www.matrix-coaching.at](http://www.matrix-coaching.at)

## Inhaltsverzeichnis:

- Werde die beste Version deines Seins
- Wahrnehmung
- Ehrenrunden beenden
- Können wir die Wirklichkeit erkennen?
- Horizontales und vertikales Denken
- Wissen versus Intuition
- Assoziatives Denken
- Lebensweisheit & »Bauchgefühl«
- Frequenzen und Körper
- Was uns gefangen hält
- Nur mit dem Herzen kannst du wirklich wahrnehmen!
- Bewusstsein
- Quantenbewusstsein
- Bewusstsein und Neurowissenschaften
- Aufwachen und die alte Matrix
- Muster eines patriarchalen Paradigmas
- Das System muss raus aus unserem System
- Die Matrix im Gehirn verändern

# PERSÖNLICHE TRANSFORMATION

## Werde die beste Version deines Seins

Im ersten Kapitel zum Thema Transformation lag der Schwerpunkt auf dem kollektiven Übergang von einem alten in ein neues Paradigma. Außerdem habe ich dort Bezug auf die zyklische Natur des Lebens und die entsprechenden Bewusstseinssebenen genommen. Mit den astrologisch relevanten Zyklen möchte ich immer wieder Akzente für das große Bild setzen, die sich aus der Astrologie ableiten lassen. Auch in der Folge werde ich daher auf bestimmte Aspekte eingehen, weil es wichtig ist, den Effekt, den die kollektive Transformation auf unsere individuelle Transformation hat, zu erkennen und entsprechend damit umzugehen.

In diesem Kapitel lösen wir uns etwas, wenn auch nicht ganz, vom äußeren Kontext und von den großen Trends und gehen primär auf den Wesenskern von *Neues Wachstum* ein: **die persönliche Transformation**. Wir wollen und sollten uns selbst transformieren, um auf eine neue Ebene unseres wahren und essenziellen Seins zu gelangen. Wenn wir das zum Ausdruck bringen, verändert sich alles.

## Wahrnehmung



Das Thema Frequenzen habe ich bereits angeschnitten. Nicht alles, was schwingt, nehmen wir auch bewusst wahr. Umso mehr sollten wir unsere Wahrnehmung verfeinern. Dadurch erkennen wir die innere Führung, die uns als primärer Wegweiser für unser Leben dient.

Zunächst nehmen wir visuell wahr, was sich in unserer physischen Welt, der Welt des sichtbaren Lichts, zeigt. Wir können jedoch davon ausgehen, dass unser Gehirn nicht alles verarbeiten kann, was wir mit unseren Augen sehen. So nehmen wir andere Frequenzen, die auf einer körperlichen, emotionalen oder geistigen Ebene auf uns wirken, auch nur begrenzt wahr. Ein reales und vermeintlich objektivierbares sichtbares Ereignis kann infolgedessen von zwei Menschen völlig unterschiedlich wahrgenommen und interpretiert werden.

Unser Gehirn muss in der Lage sein, enorm viele Sinneseindrücke gleichzeitig zu verarbeiten und entsprechend zu sortieren. Mit einem tieferen Verständnis und der Aktivierung unserer höheren Bewusstseins Ebenen erweitern wir unsere Wahrnehmungsfähigkeit. Dieses Wissen zeigt uns, wie wir unsere Realität steuern und erschaffen können. Bin ich im Opferbewusstsein und werde im schlimmsten Fall durch die jeweiligen Mechanismen des Gesellschaftsbewusstseins regelrecht blockiert? Oder bin ich Schöpfer und werde mir durch die Ereignisse in der Welt bewusst, dass ich selbst mein Leben grundlegend verändern kann, indem ich mich transformiere?

## Ehrenrunden beenden

Mit Ehrenrunden drehen meine ich in diesem Kontext, dass wir immer wieder in denselben Schleifen verhaftet bleiben, wenn wir alte Themen nicht abschließen. Wir sind neuronal süchtig nach Mustern, die uns durch unsere Vergangenheit und unsere Erfahrungen vertraut sind. Das gibt uns Sicherheit und ist zugleich auch der Hemmschuh für unsere Entwicklung. Oftmals handelt es sich auch um alte Bindungen und Verstrickungen mit unseren Familien und Ahnen. Ich werde darauf detailliert im Folgekapitel eingehen.

Wir verharren so lange in diesen alten, überfälligen Mustern, bis wir gelernt haben, was stattdessen angesagt ist und wie wir diese Muster überwinden.

Da wir unsere Realität immer nur mit dem Wissen und den Erfahrungen der Vergangenheit sehen und deuten können, geht es besonders auch darum, diese blinden Flecken aufzuspüren. Denn wir blicken mit dem Filter der Vergangenheit auf unsere Zukunft. Dadurch sind wir förmlich blind für das Neue. Wie also schaffen wir es, diese Dauerschleifen oder Ehrenrunden zu beenden? Erst einmal gilt es dazu, diese überhaupt erst einmal als solche zu identifizieren.

## Innenschau & NOTIZEN

- *Welche Muster wiederholen sich immer wieder?*
- *Wo in deinem Leben fühlst du dich wie in einer Dauerschleife?*

## Können wir die Wirklichkeit erkennen?

Wir können nur wahrnehmen, was in unser Weltbild oder zu unserem Wissen und zu unseren Erfahrungen passt. Zudem ist vieles, was sich in der Welt derzeit ereignet, schwer sortierbar und einzuordnen. Allein deshalb können oder wollen wir den Ereignissen keinen Glauben schenken. »Was nicht sein kann, das nicht sein darf.« Kann es wahr sein, dass einzelne Informationen falsch sind? Was oder wem können wir dann noch trauen?

Von frühester Jugend an haben wir gelernt, uns auch mit unserer Meinung anzupassen. Stehen wir mit unserer persönlichen Meinung allein da, tauchen oft Ambivalenzen auf, ob wir damit richtig liegen. Wir zweifeln an uns selbst, und das hat eine langfristige Wirkung. Courage bedeutet, seine Meinung auch dann zu vertreten, wenn die Mehrheit eine ganz andere Position vertritt. Ich habe es weiter oben bereits erwähnt, kann es jedoch nicht oft genug betonen: In Zeiten wie diesen zählt die Courage, das auszudrücken, was wir denken und fühlen. Das führt uns zu wahrer Größe.



Umgekehrt bedeutet es, dass wir uns in friedvoller Toleranz üben können, wenn andere Menschen anderer Meinung sind. Wir wissen nicht, wie Menschen zu ihrem Weltbild kommen und auf welcher Bewusstseinsstufe sie sich befinden. Jeder von uns lebt in seiner eigenen Realität. Brücken für ein neues Wir und eine neue Zukunft zu bauen, ist ein wichtiger Beitrag für eine friedvolle Zukunft.

Wir erleben es immer wieder, dass abweichende Meinungen medial und politisch in gewisse Ecken gedrängt werden. Das wirkt auf jeden Einzelnen von uns und bleibt nicht ohne Wirkung.

- Hatte es auch auf dich einen Effekt? Wenn ja, welchen?

Wir dürfen in dieser Phase des grundlegenden Paradigmenwechsels verstehen, dass die Muster der sozialen Meinungsbildung durch Medien und Politik immer schon beeinflusst waren. Mittlerweile können wir sehr intensiv erfahren, welche immens wichtige Rolle Medien in Bezug auf unsere Wirklichkeit spielen. Es ist entscheidend, unser eigenes Weltbild etwas zurechtzurücken. Die Konsequenzen dafür zu tragen und uns in Courage zu üben, indem wir zu unserer Sicht der Dinge stehen, wäre jene Tugend, die es in Zukunft braucht.

## Innenschau & NOTIZEN

- *Wie geht es dir in diesen Zeiten mit deiner Meinung?*
- *Welche Konsequenzen zeigen sich bei Unterschieden?*
- *Wie sehr beeinflussen dich soziale Gruppierungen?*

## Horizontales und vertikales Denken



Unsere Wahrnehmung hat auf unsere Realität einen enormen Einfluss! Besonders dann, wenn wir sie erweitern. Wir können die Welt dann ganz neu betrachten und entdecken. Das ist gerade jetzt von entscheidender Bedeutung! Je höher die Ebene der Wahrnehmung und je umfassender deine Perspektive, desto deutlicher werden die Konturen, die dir auf deinem Weg nützlich sein werden.

**Horizontal** zu denken bedeutet, dir ein größeres Bild auf unterschiedlichen Ebenen zu machen, indem du bestimmte Wissensbereiche auf diesen unterschiedlichen Ebenen miteinander verbindest. Dabei gibt es die weltlichen und praktischen Themenbereiche, und ebenso die geistigen und spirituellen. Querdenken oder besser noch querwahrnehmen wäre eine Strategie, um unterschiedliche Wissensgebiete zu verknüpfen. Querdenken ist jedoch, wie wir alle wissen, heute ein schwieriger Begriff geworden. Dabei bezeichnet es im Grunde perfekt jene Fähigkeit, eine komplexere Materie auf verschiedenen Ebenen und damit sicher auch umfassender zu durchdringen.

**Vertikal** zu denken ist dem typischen Expertentum zu eigen. Die klassische Wissenschaft zählt dazu. Wissenschaftliche Arbeit braucht in ihrer Tradition klare Systemgrenzen, innerhalb derer sie stattfindet. Thesen werden durch Wiederholung in den entsprechenden Versuchsanordnungen oder empirischen Untersuchungen, die innerhalb dieser Grenzen stattfinden, verifiziert oder falsifiziert. Je nach These des Forschenden können die Grenzen so gesetzt werden, dass sich im Ergebnis immer das zeigt, was der Auftraggeber bewusst

bestätigt haben will. Das ist zugegebenermaßen eine ziemlich pauschale Unterstellung. Sicher gibt es auch Forschende, die am Ergebnis interessiert sind – ohne die skizzierte Voreingenommenheit. Wie aber geschieht Forschung? Wer sind die Auftraggeber? Wer bezahlt dafür? Meist kommen die Aufträge aus der Wirtschaft. Auch an den Universitäten ist das ein offenes Geheimnis. Und die Konsequenz daraus? Dass dem entsprochen wird, was die Auftraggeber wollen.

Ich beobachte diese vertikale Denkhaltung schon länger, und sie ist meines Erachtens brandgefährlich. Wir selbst sollten nicht in diese Falle des »Silodenkens« tappen. Worum geht es aus einer ganzheitlichen Perspektive bei all den Themen, die im Propagandastil betrieben werden? Das ist die relevante Frage, die wir uns immer stellen sollten.

Du verstehst, worauf ich hinauswill? Bei all den Themen ist unsere Intuition gefragt! Aus diesem Grund ist horizontales Denken wichtig. Wir beziehen uns in den nächsten Abschnitten mehr auf das Thema »Intuition«, weil sie vertikales und horizontales Denken miteinander verbindet.

## **Innenschau & NOTIZEN** ✍

*Wie geht es dir mit dem vertikalen und horizontalen Denken?*



## Wissen versus Intuition

Je komplexer die Welt wird, desto weniger werden wir mit kognitiven Prozessen und reiner Faktensammlung die Gesamtsituation sinnvoll einschätzen können. Hier kommt unsere Intuition ins Spiel.



Wir wurden dafür nie wirklich sensibilisiert. Im Gegenteil, unsere Bildung ist auf faktisches Wissen ausgelegt. Immer wieder ist zu beobachten, wie sehr die gesellschaftlich relevanten Protagonisten auf »Expertenwissen« setzen und welche fatale Konsequenzen es haben kann, nur einen Aspekt eines komplexen Themas herauszunehmen und auf dieser dünnen Basis weitreichende Entscheidungen zu treffen. Das hat mit Wissenschaft im ursprünglichen Sinn nur noch wenig zu tun. Wir haben es hier mit einer Scheuklappenkultur zu tun, die noch mehr Trennung und Spaltung schafft. Wollen wir das?

Immer mehr Menschen folgen und vertrauen ihrer intuitiven Wahrnehmung. Es wird noch seine Zeit dauern, bis es die breitere Masse ebenso tut. Aber es wird geschehen! Daran zu glauben, ist wichtig.

Warum nutzen wir unsere Intuition so wenig? Warum ist die Gesellschaft so stark auf Materie und Fakten konditioniert? Wir sind noch etwas davon entfernt, unsere Intuition als künftig wertvollstes geistiges Gut zu verstehen. Da sie der Navigation und Orientierung dient, wäre es sicher sinnvoll, sie auch entsprechend zu entwickeln. Mit unserer Intuition verbinden wir uns wieder mit dem geistigen Prinzip, das wir etwas aus den Augen verloren haben.

## Übung

Um das auch konkret werden zu lassen, lade ich dich ein, dich diesem Thema etwas zu widmen. Im Internet gibt es viele Anleitungen, wie du deine Zirbeldrüse reinigen kannst. Das ist in meiner Arbeit weniger ein Schwerpunkt, sondern vielmehr, wie wir die Zirbeldrüse aktivieren können. Aus meiner Erfahrung aktivieren wir dabei so enorme geistige Kräfte, dass der Effekt eindeutig ist. Die Wahrnehmung verfeinert sich und ich gehe davon aus, dass dabei ebenso eine Reinigung mit einhergeht.

Ich habe dazu ein eigenes Format entwickelt mit dem Namen *Trance-Formation*. Es ist ein Transformationsprogramm, das als wesentlichen Teil die Aktivierung der Zirbeldrüse beinhaltet. Vereinfacht geht es darum, dass du die Luft beim Einatmen nach oben ziehst und dann anhältst. Das Anhalten der Luft bewirkt bereits einen Druck, der piezoelektrische Effekte auf deine Zirbeldrüse hat. Besonders dann, wenn du nach einer gewissen Zeit an deine Grenze des Luftanhaltens kommst und du dann die Luft bewusst und fokussiert rausbläst. Wenn du diesen Vorgang fünf bis zehnmal wiederholst, bringt das schon deutliche Effekte mit sich. Nach einer kleinen Pause von einer Minute wirst du eine Art Schwerelosigkeit fühlen. Diesen Prozess intervallmäßig fortgesetzt, bringt dich immer weiter in diesen Zustand. Es braucht etwas Übung und du wirst bald schon einen deutlichen Effekt der Wahrnehmungserweiterung spüren. Besonders dann, wenn du dabei spezielle Musik verwendest. Ich selbst verwende oft auch epische Musik, da es ja um ein wahres Loslassen geht und dabei die Heldenreise unseres Lebens erst so richtig beginnt.

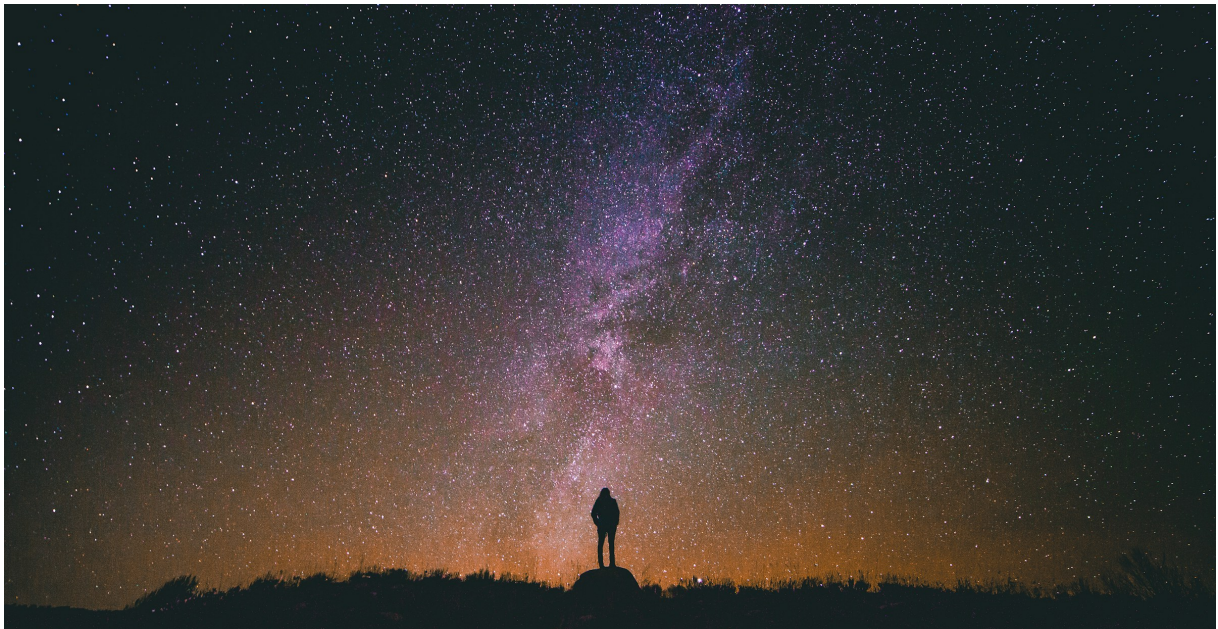
## Innenschau & NOTIZEN

*Wie geht es dir mit Wissen und Intuition?*

## Assoziatives Denken

Ich steige gleich zu Beginn mit einem plakativen Beispiel ein. Was assoziiert du intuitiv mit Licht? Wahrscheinlich etwas Positives und Erstrebenswertes, vielleicht sogar das ultimative spirituelle Ziel, das du anstreben solltest. So vernimmt man ja auch die Meinung vieler spiritueller Menschen.

Sichtbares Licht ist jedoch nur ein kleiner Ausschnitt aus dem gesamten Frequenzspektrum, wie du gleich deutlicher sehen wirst. Ist es dann nicht wichtig, das gesamte Lichtspektrum und seine Wirkung zu verstehen? Ist diese Frage nicht auch entscheidend zum Verständnis unseres wahren Seins? Ich sage es noch einmal: Wir sind nicht der Körper, mit dem wir uns assoziieren, sondern geistige Wesen, die den Körper bewohnen. In welcher Dimension existieren wir als diese geistigen Wesen? Doch wohl kaum auf einer 3D-Ebene.



Das würde bedeuten, dass wir uns durch die alleinige Ausrichtung auf das Frequenzspektrum des sichtbaren Lichts auf die weltliche Dimension der Polarität reduzierten. In vielen spirituellen Kreisen betrachtet man jedoch die Ausrichtung auf das Licht als zentralen Aspekt. Oft heißt es sinngemäß, der »Weg ins Licht« sei das Ziel.

Das bedeutet in der logischen Konsequenz, dass wir auf der Ebene der Polarität und Dualität verbleiben. Was bedeutet dann Spiritualität? Geht diese nicht darüber hinaus? Ist dies eine geistige oder weltliche Dimension? Das wird zu beantworten sein, wenn wir unseren Blickwinkel erweitern wollen. Deswegen überprüfe dein Wissen oder das, was du glaubst. Oft sind es übernommene Meinungen aus unterschiedlichen Lebensbereichen, die uns unbewusst im jeweiligen Glaubenssystem festhalten. Hinterfrage Bewertungen oder Empfehlungen immer wieder – in jedem Kontext! Die Erweiterung unseres Bewusstseins fördert ebenfalls unsere Assoziationsfähigkeit und führt uns mehr in Richtung Intuition.

Woran erkennen wir nun die Intuition, die letzten Endes eine Ausdrucksform des göttlichen Funkens ist? Immer wieder stellt sich in diesem Zusammenhang die Frage, wie rein unsere Intuition tatsächlich ist. Wir wissen, wie sehr wir durch die gesellschaftlich-kollektiven Themen geprägt sind – wie können wir da wirklich sicher sein, dass unsere Intuition nicht auch davon gefärbt ist? Das gilt besonders für Themen aus den spirituellen Bereichen, wie oben mit dem Beispiel der assoziativen Zuschreibung beim Thema Licht angeführt. Von all den prägenden persönlichen Erfahrungen und Gedankenmustern ganz zu schweigen. Wir assoziieren und verknüpfen ständig nur kleine Fragmente unseres beschränkten Wissens und unserer Wahrnehmung. Bekommen wir dadurch das vollständige Bild? Unsere Intuition ist so entscheidend, weil sie uns von den unterschiedlichen assoziativen Konstruktionen dessen befreit, was wir glauben, verstanden zu haben. Dafür müssen wir aber unseren Verstand befreien und die weltliche Beschränktheit aufgeben.

Es gibt dabei natürlich unterschiedliche Kontexte, wo wir dem begegnen. Übe dich spielerisch in der Atmung und beginne bei Alltagsthemen, die du veränderst. Du wirst nach und nach die Kontexte vergrößern, bis du eines Tages auch Lebensentscheidungen intuitiv triffst, ohne zu wissen, wohin dich das führt.

## Innenschau & NOTIZEN

- *Welche Assoziationen hast du immer wieder? Auch mit Hinblick auf die genannten Politiker im Video?*
- *Wie unterscheidest du Assoziationen und Intuition?*

## Lebensweisheit & „Bauchgefühl“

Oft hat Intuition auch mit Lebensweisheit zu tun, die aus persönlichen Erfahrungen und der Beschäftigung mit einem zentralen Thema stammt, das mit dieser Erfahrung zu tun hat, und wodurch wir auch Wissen angesammelt haben.



Wenn wir beispielsweise durch tiefe persönliche Prozesse gegangen sind und erlebt haben, wie sich das anfühlt, kann das eine wichtige Erfahrung sein. Wenn wir dann durch die Beschäftigung damit auch noch Wissen angesammelt haben, entsteht das, was wir Weisheit nennen. Diese kann anderen Menschen dienen, denn sie ist fernab von Theorie und klugen Worten.

Das zeigt eine spannende Verknüpfung, die durchaus auch für die Frage der Berufung relevant sein kann. Wenn wir eine große Sache gemeistert haben, stecken oft jahrelange Erfahrung und Wissen dahinter.

## Innenschau & NOTIZEN

*Welche Erfahrungen hast du mit deinem „Bauchgefühl“ gemacht?*

## Wie weit ist unsere Perspektive?

Wir alle nehmen unterschiedlich wahr, das habe ich schon beschrieben. Unsere eingeschränkte Sicht bleibt jedoch nicht weiter schicksalhaft und festgeschrieben, wenn wir uns innerlich ausdehnen und unsere Wahrnehmungsfähigkeit weiterentwickeln beziehungsweise auch erkennen, dass wir diese Fähigkeiten bereits besitzen. Nun heißt es, sie anzuerkennen, in Handlungen umzusetzen und sie zu leben. Folgende Abbildung veranschaulicht deutlich, in welcher Bandbreite von Frequenzen wir leben. Wir sehen hier auch, dass wir wenig davon visuell sehen können.

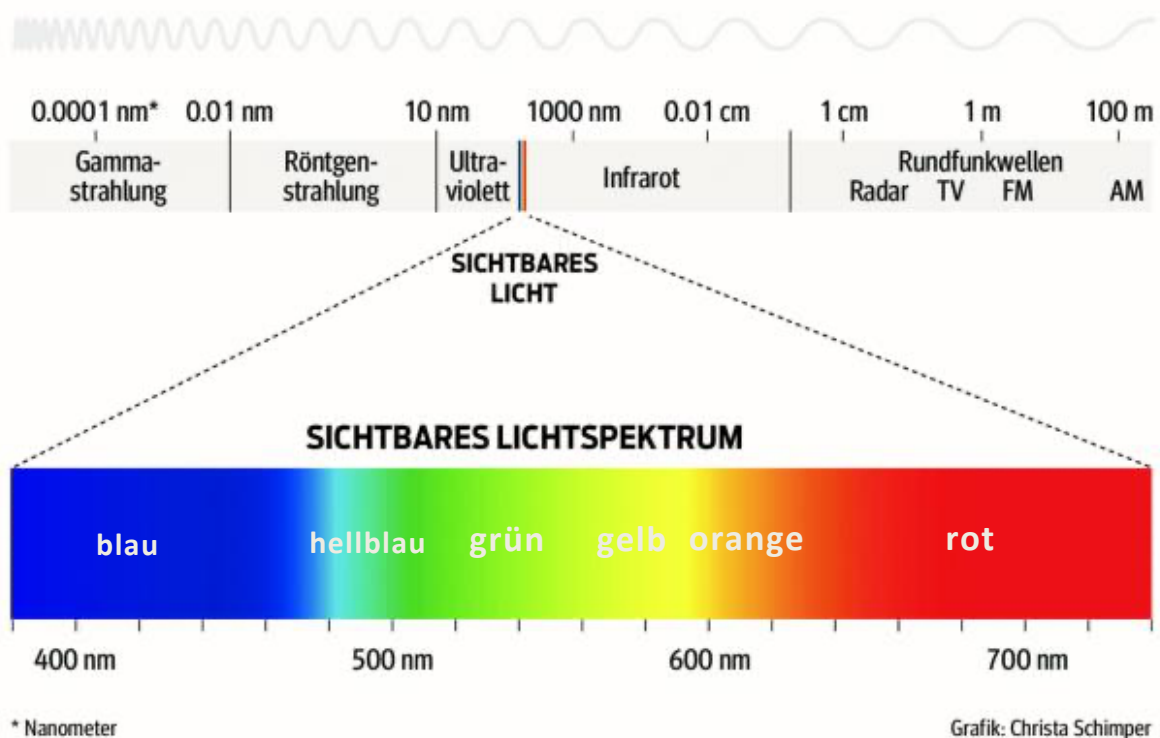
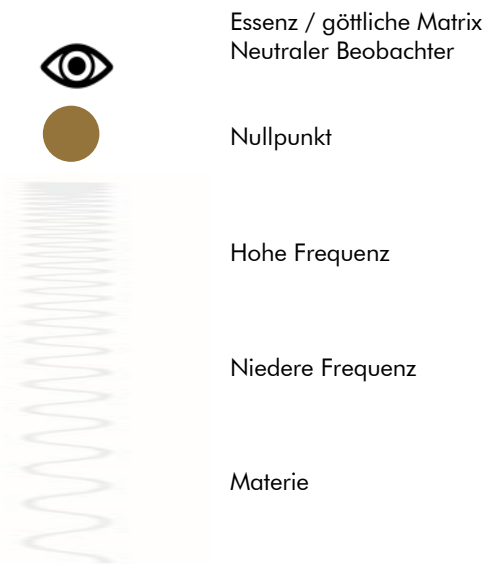


Abbildung 1: Lichtspektrum

Unser Gehirn ist eine Empfangsstation für Frequenzen und empfängt ALLE Schwingungen, die wir jedoch im Tagesbewusstsein nicht decodieren können. Dafür aktivieren wir jene Gehirnbereiche des Mittel- und Kleinhirns, die die entsprechenden Frequenzen auch empfangen können. Stell dir dein Gehirn wie ein Radio vor. Je nachdem, welche Frequenz du einstellst, empfängst du einen anderen Kanal.

Wir sind IN dieser Welt, doch nicht VON dieser Welt! Wir sind multidimensionale Wesen und stehen in ständiger Interaktion mit Energien und Schwingungen aus höheren Sphären. Da wir sie mit unseren Sinnen nicht wahrnehmen können, sind wir uns dessen zu wenig bewusst.

Zu einer anderen Darstellung kommst du, wenn du die letzte Grafik mit dem Lichtspektrum um 90 Grad nach rechts drehst, oben den Nullpunkt annimmst und unten die manifestierte Energie von Schwingungen. Dann entsteht folgendes Bild.



*Vom Nullpunkt zur Materie*

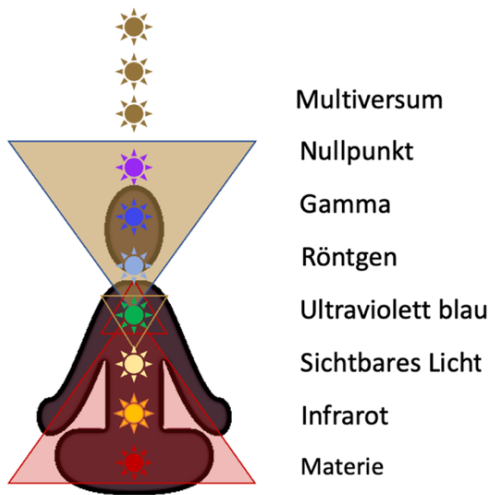
Dieses zeigt dir, wie Verkörperung aus Energie stattfindet, wenn wir es tief in uns fühlen und als Wahrheit anerkennen, dass der Geist Gottes schöpferisch ist und sich auch durch uns manifestiert.

Durch die Quantenphysik wird das wissenschaftlich dargelegt. Die Frequenzen werden ausgehend vom Nullpunkt immer langwelliger und verdichten sich zu Materie. Der Nullpunkt ist die Ebene, von der alles ausgeht. Je höher der Geist schwingt und je klarer die Intention ist, desto magischer ist die Wirkung auf 3D. Die Abbildungen veranschaulichen vereinfacht das Prinzip der Manifestation, das uns während des gesamten Prozesses beschäftigt. Aus Geist wird Materie. Oder: Wie bringen wir den Himmel auf die Erde? Wie leben wir unsere göttliche Essenz als Schöpfer unserer Wirklichkeit?

## Frequenzen und Körper

Das autonome Nervensystem steuert unsere wichtigsten Körperfunktionen, und genauso autonom laufen unsere alten Muster ab. Emotionale und mentale Prägungen sowie unser instinktiver Überlebensmodus zählen ebenfalls dazu.

In der folgenden Abbildung sind die Chakren und Energiezentren dargestellt, sowie deren Frequenzbereiche.



Energiezentren und Frequenzen

Die Chakren sind traditionell in den Farben des Lichtspektrums dargestellt. Wir sehen in der Gegenüberstellung zu den Frequenzen, dass das sichtbare Licht dort nur auf den Solarplexus bezogen ist. Das geht über die bisherige Lehre über die Chakren weit hinaus, denn diese beziehen sich nur auf das Lichtspektrum des sichtbaren Lichtes.

Wir gehen mit diesem Ansatz in die Leere jenseits des Lichtes und in die Welt jenseits der körperlichen Ebene.

## Innenschau & NOTIZEN

*Reflexionen*



## Was uns gefangen hält

Ab der Ebene des Herzens, im ultra-violetten Frequenzbereich, befinden wir uns jenseits des sichtbaren Lichtes und jenseits von Raum und Zeit. Auf diesen Frequenzen sind wir von jeglicher Bindung an Weltliches losgelöst. Auch von jenen, die uns vermeintlich das Licht bringen und uns letztlich darin festhalten.



Erinnere dich an die vorherigen Ausführungen zum Licht, dass wir uns hier immer noch in der Dualität und somit auf der weltlichen und gesellschaftlichen Ebene bewegen. Zum Beispiel schickt Luzifer in seiner Eigenschaft als Lichtbringer auch Täuschung auf die Erde. Wer sind eigentlich die Lichtbringer hier auf Erden, die nur ihr Ego darin sonnen? Die Stars? Die Gurus? Sie bekommen die Energie vor allem von ihren Anhängern, die sie verehren.

Wo viel Licht, da viel Schatten!

Erst jenseits der Ebene des sichtbaren Lichts und der Polarität finden wir jene Weisheit, die transpersonal ist, also jenseits unseres Images. Nun sind diejenigen gefragt, die die Menschen daran erinnern, was und wer sie wahrlich sind. Die Luftepoche bringt auch mit sich, dass das Geistige an Wert gewinnt und vor allem die Feinsinnigen und Sanftmütigen in Zukunft an Bedeutung gewinnen.

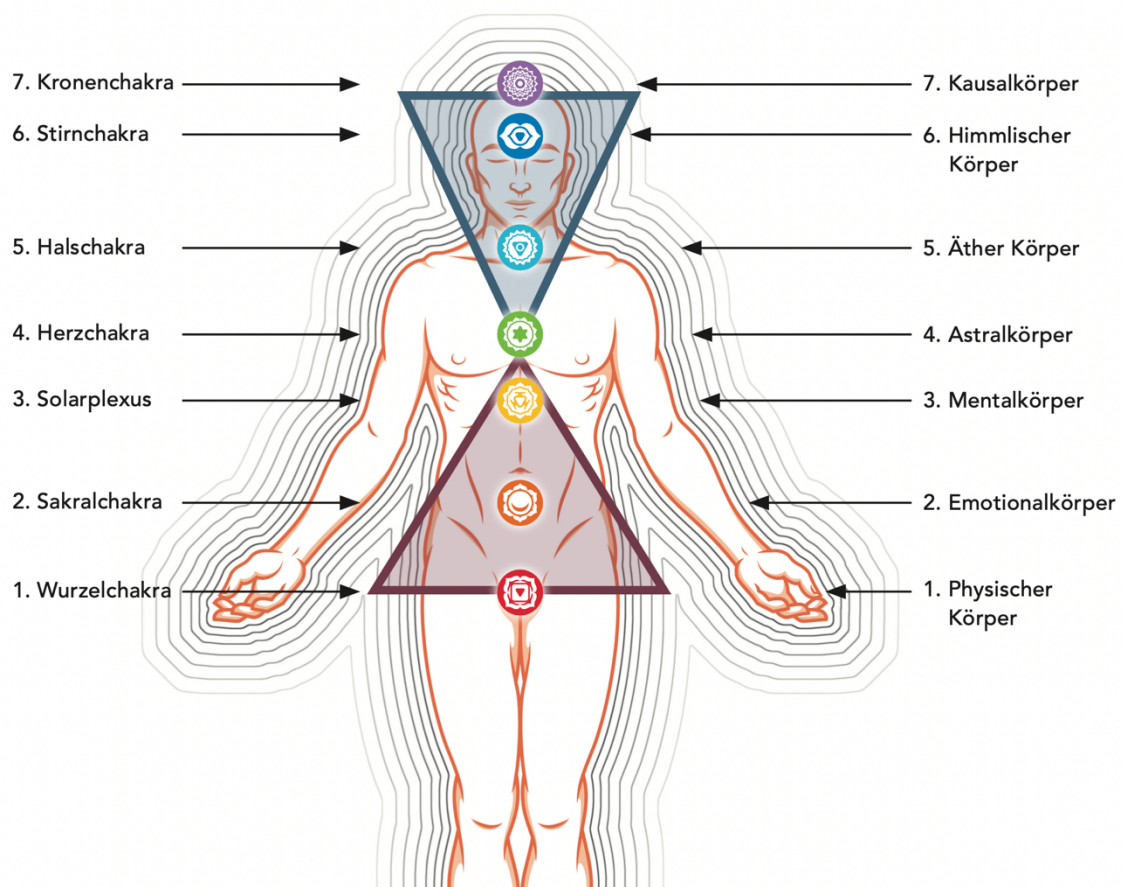
Wir haben vorerst noch damit zu tun, die alten Glaubenssysteme zu sortieren und uns daraus zu befreien.

## Innenschau & NOTIZEN

- *Welchen Glaubenssystemen folgst du?*
- *Wie geht es dir mit dem Thema der Meditation?*

## Nur mit dem Herzen kannst du wirklich wahrnehmen!

Unsere Bewusstseins Ebenen können als umeinander gelagerte Schichten von Körpern versinnbildlicht werden. Die höheren Frequenzen wirken auf die unteren. In der folgenden Darstellung sind die höheren Frequenzen durch die äußeren Energiekörper dargestellt, die auf die inneren wirken. Das verdeutlicht auch, warum Schamanen und Heiler in den jeweiligen Energiefeldern arbeiten und nicht am physischen Körper. Bei fast allen körperlichen Symptomen liegen die Ursachen auf einer energetischen Ebene. Oft hängt es damit zusammen, dass wir den jeweiligen Impulsen keine Aufmerksamkeit schenken. Wenn wir sie längere Zeit ignorieren, zeigt der Körper irgendwann entsprechende Symptome. Spätestens dann wäre es wichtig, die Botschaft zu verstehen, und an die Wurzeln zu gehen.



*Chakren und Energiekörper*

Das Herz ist die Brücke zum wahren Menschsein, denn es verbindet die geistig-spirituelle Ebene mit der weltlichen. Im Herzen verlassen wir die Dualität, in der wir uns primär im Gesellschaftsbewusstsein bewegen. Wir verlassen Gut und Böse und nehmen jenseits davon wahr. Je nach Aktivierung der entsprechenden Bewusstseins Ebene, erschaffen wir die mit dieser Frequenz korrespondierende Realität.

## Innenschau & NOTIZEN

- *Wie nimmst du jene Botschaften wahr, die aus höheren Ebenen kommen?*
- *Wie fließen sie in dein Leben ein?*
- *Bist du empfängsbereit?*

## Bewusstsein

Bewusstsein ist ein Begriff, der sich meist auf Menschen bezieht, die über einen bestimmten Grad an Bewusstheit verfügen. Zudem ist der große Strom von Bewusstsein jene Energie, in die all unsere Erfahrungen und Erkenntnisse einfließen und somit kollektiv und darüber hinaus wirken. Ob das morphische Feld, die Akasha, oder die göttliche Matrix – all das sind Begriffe, die damit zu tun haben. Die Quantenphysik und die Neurowissenschaften sind hier wichtige Disziplinen, auf die ich mich in der Folge beziehe.

## Quantenbewusstsein

Vor über 100 Jahren hat die Quantenphysik einen fundamentalen Paradigmenwechsel in der Wissenschaft eingeläutet. Die Errungenschaften und die Bedeutung für unser Weltbild kommen in der Schulbildung viel zu kurz. Ich steige hier nicht zu tief in dieses Thema ein, aber es gibt ein paar Phänomene, die unser gesamtes Weltbild auf den Kopf stellen.

Mich hat die Quantenphysik schon vor vielen Jahren fasziniert, denn sie ist ein zentrales Bindeglied zwischen Wissenschaft und Spiritualität. Sie zeigt uns, dass es Materie als solche nicht gibt. Jede Materie ist letzten Endes Energie! Dabei geht die Quantenphysik auch der Frage nach, wie Realität entsteht und wie sie vor allem erschaffen werden kann. Genau hier beginnt das Mysterium des Lebens. Die klassische Physik nach Isaac Newton bezieht sich nur auf Teilchen und Materie, was auch dem materiell orientierten Gesellschaftsbewusstsein entspricht. Erinnerung dich an das untere Dreieck in den Abbildungen.

Wenn wir mehr und mehr einem spirituell-geistigen Weltbild folgen, wofür das obere Dreieck steht, werden wir auch die Welt der Quanten mit einbeziehen müssen, um diese Perspektiven besser zu verstehen. Sie dienen dazu, den begrenzten, von reinem Schulwissen geprägten Verstand zu überwinden. Mit dem neuen, wissenschaftlich-spirituellen Bewusstsein erschaffen wir eine neue Gesellschaft, die aus einem anderen Weltbild heraus geboren wird. Hier werden sich die Menschen als das begegnen, was sie wahrlich sind – göttliche Wesen. Quantenheilung<sup>1</sup> geht ganz in diese Richtung und ist seit Jahren ein Basiswissen für spirituelle Praktiker. Nach den Erkenntnissen der Quantenphysik ist es keine Frage mehr, dass wir Schöpfer sind. Wir sind es, die die Wirklichkeit erschaffen. Daran kann es keinen Zweifel geben.

---

<sup>1</sup> Frank Kinslow, Quantenheilung; Richard Bartlett, Die Physik der Wunder und Matrix Energetics

## Bewusstsein und Neurowissenschaften

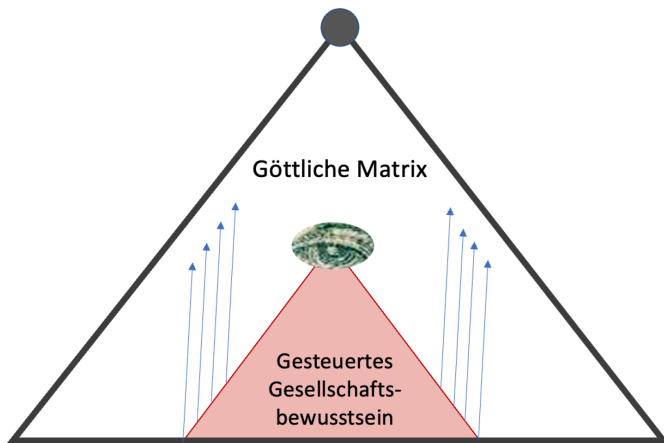
In unserem Kopf steckt viel mehr als nur der Teil unseres Gehirns, der die alltäglichen Denkvorgänge und Aufgaben übernimmt. Das Unterbewusstsein ist uns allen ein Begriff, und wir wissen auch um die ungenutzten Bereiche unseres Gehirns. Die höhere Intelligenz unsers Wesens ist genau dort zu finden. An sich ist es paradox, dass in den ungenutzten Bereichen die höhere Intelligenz unseres Seins sitzen soll. Intelligenz darf man in diesem Sinn weniger als persönliche und mentale, sondern vielmehr als universelle Intelligenz verstehen. Wir können uns mit dem weltlichen Bewusstsein nicht vorstellen, was alles in uns steckt.

Hier zunächst ein paar Aspekte, die dabei zentral sind. Der Frontallappen im Gehirn befindet sich hinter der Stirn und ist das eigentliche Entscheidungszentrum. Er ist mit allen relevanten Arealen verbunden, die für den Ausdruck des Willens wichtig sind. Erinnerung dich an die zentrale Botschaft: Dein Wille geschehe! Wenn du diesen nun in deinen Frontallappen projizierst, hat dies eine enorme Kraft. Dieser Wille aktiviert unsere Manifestations- und Schöpferkraft.



Wir brauchen Mut und Vertrauen, um uns(er) SELBST jenseits des gesellschaftlichen Bewusstseins und der 3D-Ebene zu erfahren. In dieser Bewusstheit und Frequenz sind wir bereits sehr mit unserer Essenz verbunden. Sich das immer wieder klarzumachen, ist der zentrale Teil des Aufwachprozesses in den Jahren des Übergangs in die Neue Zeit. Wir tragen dieses tiefere Wissen bereits IN uns. Es braucht nur noch den Raum und die Klarheit, dass dem so ist.

Es ist ebenso das Geschenk dieser Zeit, dass wir all das immer besser erkennen, was uns bisher zurückgehalten hat und was in uns steckt. Damit wachsen wir in eine völlig neue Seins-Qualität hinein. Mehr als das – wir erwecken das Göttliche IN uns. Nicht zuletzt bedeutet es, uns aus der »alten Matrix« des gesteuerten Gesellschaftsbewusstseins (s. nächste Abbildung unteres Dreieck) herauszulösen, denn wir sind hier, um die Frequenzen der »göttlichen Matrix« zu aktivieren.



*Aktivierung der göttlichen Matrix*

Die göttliche Matrix in uns zu aktivieren und all das zu leben, was sich dort zeigt, ist der besagte Weg des wahren Menschseins und der Meisterschaft, den einige von uns gewählt haben. Niemals dürfen wir vergessen, wer wir sind, und niemals sollten wir nur »Zuschauer« sein, bei all dem was in der Welt geschieht. Wir sollten uns am Schöpfungsprozess der neuen Erde beteiligen und dabei den uns möglichen Beitrag leisten. Mögen die Tugenden und Werte in unserem Geist stark genug sein, um die alten Energien, die noch am Wirken sind, zu überwinden!

## **Innenschau & NOTIZEN ✍**

*Wie nimmst du die Botschaften deines Beobachters wahr?*

## Aufwachen und die alte Matrix



Ängste und negative Strömungen haben eine große Wirkung, da sie ein kollektives Feld erzeugen, mit dem wir auch verbunden sind. Im Paradigma der alten Matrix wurden sie von Negativschlagzeilen bis Propaganda offensichtlich bewusst medial gesteuert. Sie beeinflussen das Leben der Menschen, die dieser Negativität ausgesetzt sind, enorm. Umso wichtiger ist es, dass wir uns dessen bewusst sind und mit dieser Tatsache entsprechend umgehen. Wir erleben die Auswirkungen oft auch in diffusen körperlichen oder emotionalen Zuständen, die wir nicht immer eindeutig zuordnen können.

### Muster eines patriarchalen Paradigmas

Vieles, womit wir in dieser Gesellschaft konfrontiert werden, verzerrt unsere Wahrnehmung und will uns im Überlebensmodus halten. Besonders in Verbindung mit Systemparametern, die uns nicht wirklich wachsen lassen, wird das evident. Man blicke nur auf unsere beruflichen Möglichkeiten. Wie läuft der Entscheidungsprozess? Welche Wahlfreiheit haben wir? Wir haben zwei Möglichkeiten: Uns in hierarchische Strukturen einzuordnen oder selbstständig zu werden. Wer Letzteres tut, wird erfahren, dass uns dies nicht besonders leicht gemacht wird und es dafür wenig Anreize gibt. Wir brauchen ein besonderes Geschick, wenn wir beruflich kreativ und frei leben wollen. Vor allem werden wir geprüft, ob wir an



unsere Träume wirklich glauben und uns dafür auch entschieden haben. Wir haben immer eine Wahl, auch wenn es uns oft nicht einfach gemacht wird.

## Innenschau & NOTIZEN

- *Was möchtest du in deiner Neuen Zeit leben?*
- *Was dient dir als Leuchtturm?*

## Das System muss raus aus unserem System

Befreien wir uns von den Energien der Systeme, die uns einschränken und kleinhalten! Selbstachtung und Selbstwert sind die Basis für ein authentisches Leben. Wir sollten uns besonders in Zeiten, in denen Krieg und Unfriede herrschen, dem widmen, was uns in Frieden mit uns selbst bringt. Dann sind wir auch in Frieden mit der Welt. Dies wirkt im Feld der göttlichen Matrix. Besonders dann, wenn immer mehr Menschen diesen Weg beschreiten.



Wir sind gut beraten, wenn wir erkennen, dass wir wunderbare Wesen sind und niemals »falsch« sein können. Wir sind lernfähig und können uns in die Richtung verändern, die das Leben uns zeigt. Ist das nicht eine wichtige Botschaft für eine gesunde Haltung?

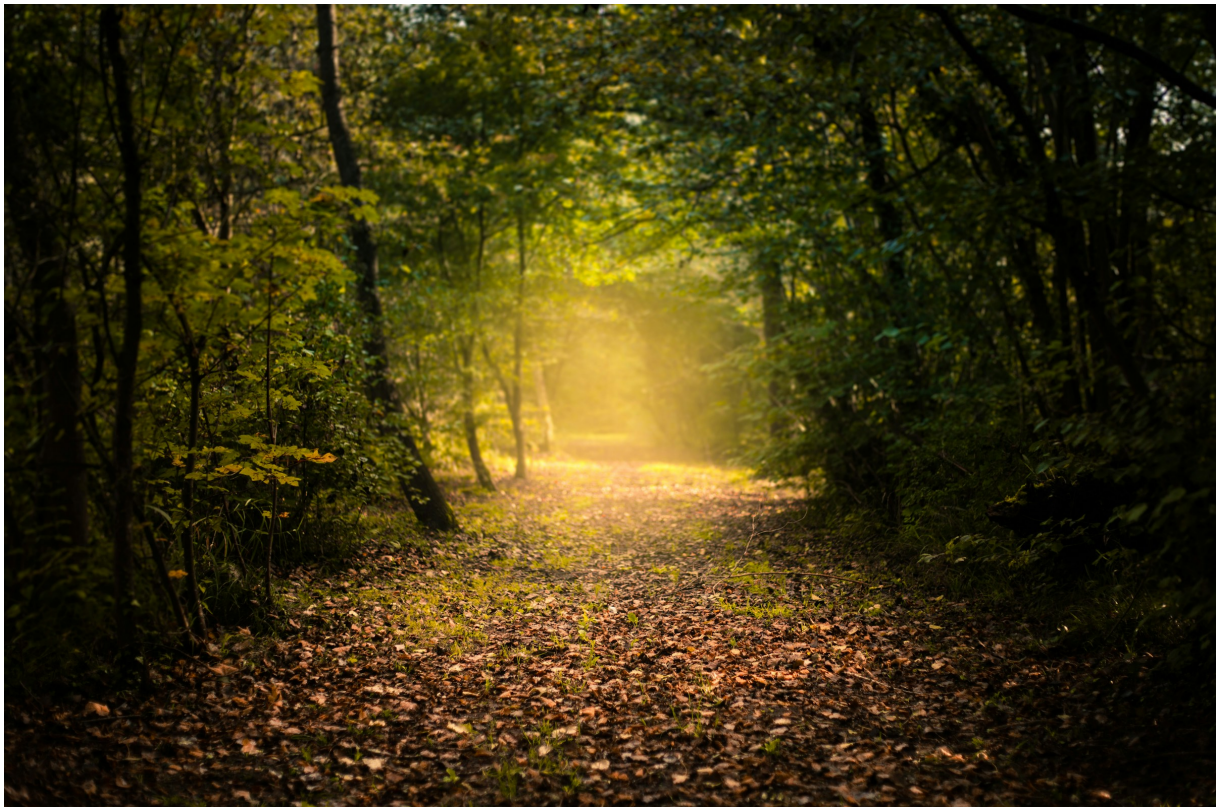
Uns vom Überlebensmodus und all den Verführungen zu lösen, ist der erste wichtige Schritt für ein befreites Leben. Wir müssen die ungesunden und lebensfeindlichen Energien des Gesellschaftssystems aus unserem Nerven- und Körpersystem entfernen. Diese Parameter sitzen so tief in unserem limbischen System, dass die meisten Menschen es nicht einmal bemerken, weil es schon als »normal« akzeptiert wurde.

## Innenschau & NOTIZEN ✍

- *Wann und in welchem Kontext fühlst du dich immer wieder mal klein?*
- *Wie kommt es dazu?*
- *Welche Konsequenzen hat das?*
- *Wie gehst du mit den genannten Verführungen um, um dieses Gefühl der Kleinheit oder das „nicht gut genug sein“ zu überwinden?*
- *Oder geht es gar um das Gefühl geliebt zu werden?*

## Die Matrix im Gehirn verändern

Nicht dass Macht, Ruhm und Geld an sich negativ wären. Die Frage ist nur, mit welchem Bewusstsein und welcher Haltung wir damit umgehen. Stehen wir damit im Dienst einer höheren Mission, oder geht es dabei nur um unser Ego? Aus welchen Motiven agieren wir? Tun wir es aus reinem Herzen und zum Wohle aller? Das könnte die entscheidende Frage sein, wie wir den Weg von der alten Matrix, die uns einschränkt, in die göttliche Matrix beschreiten.



Nicht zufällig bietet die *Matrix*-Filmtrilogie eine Möglichkeit, Parallelen zum herrschenden Paradigmenwechsel herzustellen. Je bewusster uns das große Bild wird, desto deutlicher sind die Ähnlichkeiten zu erkennen. Wir werden durch den Film besonders inspiriert, den Weg der Meisterschaft und der Befreiung anzutreten. Es ist ein großer Schritt in der Evolution, die alte Matrix und alle Konsequenzen, die sie auf unser Leben hatte, hinter uns zu lassen. Sich aus der alten Matrix geistig und physisch zu befreien, ist ein zentrales Thema im Prozess des Neuen Wachstums.

Das Ziel besteht darin, die Zukunft der Erde und der Menschheit aus den Perspektiven der göttlichen Matrix zu erkennen – eine Perspektive, die wir kognitiv aktuell noch nicht erfassen können, denn sie wird völlig neu sein. Sie ist nur mit einem entsprechenden Bewusstsein zu erfahren, und wir brauchen die Fähigkeit, uns mit den jeweiligen Ebenen zu verbinden. Diese Erfahrung machen wir durch höhere Frequenzen unseres Bewusstseins jenseits des

Lichtspektrums, indem wir, wie bereits erwähnt, unsere Frequenzen durch tiefe Trancearbeit anheben. Es geht mit viel Übung und Disziplin bis in den Gamma-Bereich hinauf, in die völlige Präsenz jenseits von Raum und Zeit.

Oben habe ich bereits auf die Aktivierung der Zirbeldrüse hingewiesen, und wie du dich dem nähern kannst. Wie schon betont, braucht dies meist etwas Disziplin und Übung. Einfacher und durchaus ähnlich wirkt das »**Candle Gazing**«. Gazing heißt übersetzt »starren« – also auf die Kerze starren. Ich verwende deshalb den englischen Ausdruck, da mir das Wort starren weniger einladend erscheint, und eine begriffliche Neukreation eben den Ursprung dieser Praktik verschleiert. Das ist eine Praktik, die auch »Trataka Meditation« genannt wird und die ich aus dem Hatha Yoga kenne. Dazu gibt es verschiedene Herangehensweisen. Ich selbst wähle es ganz einfach und reduziert. Dabei verwende ich eine Stabkerze und »starre« meditierend auf den Kern der Flamme. Wenn du dazu geeignete tranceinduzierende Musik verwendest, schaffst du es besser, dass du einerseits leer wirst, zudem aber auch fokussiert bist. Das hat für mich einen wesentlichen Unterschied zur herkömmlichen Meditation. Du wirst leer, aber zudem auch fokussiert und völlig präsent! Diese Präsenz ist es nun, die dich immer höher schwingen lässt, bis hin zu Gamma. Du wirst dabei erfahren, dass du dich nach und nach als »Beobachter« wahrnimmst.

Damit wechselst du von der gesellschaftlichen Matrix in die göttliche Matrix. Du aktivierst jene Bereiche deines Gehirns, die man auch als die »ungenutzten« Teile des Gehirns versteht. Das sind jene Bereiche, die durch diese Form von Trance aktiviert werden und du dabei ebenso Botschaften jenseits des kognitiven Denkens empfängst.

Das Herz bildet die Brücke zum geistig-spirituellen Bewusstsein und aktiviert im ultraviolett-blauen Frequenzbereich die Energie von Shiva, die Ebene der Heilung. Sobald wir uns aus der materiellen 3D-Perspektive lösen, beginnt das wahre Menschsein auf einer völlig neuen Ebene. Erst mit den Informationen aus dieser höheren Ebene können wir das große Gesamtbild erkennen. Die Zirbeldrüse und die Hypophyse tragen einen wesentlichen Teil dazu bei, indem sie unsere Intuition und Anbindung an das große Ganze herstellen. Ebenso schaffst du diese Anbindung beispielsweise durch das »Candle Gazing«.

## Innenschau & NOTIZEN

*Was bedeutet es für dich persönlich, diesen Impulsen zu folgen und diese göttliche Matrix zu leben? Mach ein Bild und positioniere dies in deiner Wohnung oder an einem persönlichen Platz.*

Ich freue mich, wenn du den Bogen gut spannen konntest. Der Leuchtturm für deine Neue Zeit möge dich gut führen. Ebenso freue ich mich, wenn du die Qualitäten der alten Matrix in dir erkennen konntest und du dich auf den Weg machst, dich davon zu lösen.



In den weiteren Abschnitten und Modulen geht es genau darum! Du kannst dich Schicht für Schicht diesen Themen widmen und immer freier das Wesen sein, das du im tiefsten deines Kerns auch bist.