

## Übung zur Quantenheilung in 5 Dimensionen

### **Benenne das „Thema, die Herausforderung“**

Nachdem du nun das Problem klar benannt hast, ist der nächste Schritt, herauszufinden wie groß es ist von 0 - 10

#### **1. energetische Dimension : Welches Gefühle steht im Vordergrund?**

Auf einer Skala von 0-10: wie intensiv sind deine Gefühle bezüglich des Problems?  
Welche Menschen kommen dir zu dem Thema in den Sinn?

#### **2. mentale Dimension : Welche Gedanken ?**

Kannst du ungünstige Glaubenssätze, Scham oder Schuldgefühle erkennen?

#### **3. materielle Dimension: Erkenne das Muster in deinem Körper**

Jetzt, wo du das Problem benannt und den Intensitäts-Grad bestimmt hast, ist es Zeit für eine **Bewusstseinsweiterung:**

1. Sei dir darüber im Klaren, dass alle Materie eigentlich aus Energie besteht, Informationen. Alles was existiert, ist Information, Schwingung in den unterschiedlichsten Frequenzen, Archetypen, Wesenheiten. Alles, was du sehen, fühlen oder mit irgendeinem Sinn wahrnehmen kannst, sind Muster von Informationen.
2. Jedes Schwingungsmuster kann sich verändern, wenn es andere Informationen erhält. *Es kann beeinflusst werden.*
3. Wenn du irgendein Muster erkennst, egal was es ist, und es von einem bestimmten Zustand menschlichen Seins mit einer **einfachen Absicht beobachtest**, wird sich das Muster verändern. Du nimmst Einfluss auf die Schwingung.

Wenn du dich fragst, wo sich das Problem in deinem Körper befindet, richtet sich deine Aufmerksamkeit auf .....Lege eine Hand darauf

Jetzt, wo du das Problem benannt, den Intensitätsgrad bestimmt, die Gefühle und Gedanken und herausgefunden hast und wo in deinem Körper das Muster (fest-)sitzt, fühle es. Fühle es wirklich!

#### **4. intuitive Dimension: Erkenne das (Schwingungs)Muster und gib der Trägerwelle neue Impulse**

Viele Menschen schlagen sich für mehrere Monate oder sogar Jahre (!) mit einem Problem herum, egal ob es emotional, körperlich oder mental ist. Es ist alles das Gleiche. Es ist ein Schwingungsmuster. Und das kann beeinflusst werden, indem man der „Trägerwelle“ neue Informationen gibt. Dies eröffnet eine neue Perspektive, welche wiederum die Tür zu neuen Möglichkeiten öffnet.

Wie genau können wir also neue Informationen in diese „Trägerwelle“ einbringen, sodass sich das Muster verändern kann?

### **2 Punktemethode**

1. **Du wirst bemerken, dass wenn es eine Region gibt, in dem das Problem sitzt, es auch ein Gebiet geben muss, indem es das Problem nicht gibt.**

2. Richte nun deine Aufmerksamkeit dort hin, wo das Problem nicht existiert. Halte deine Aufmerksamkeit dort. Nimm wahr, was du fühlst. Nimm den Unterschied wahr, wie es sich innerhalb und außerhalb der „Problem-Zone“ anfühlt.
3. Richte nun deine Aufmerksamkeit langsam darauf, wie es sich anfühlt, dich in neue virtuelle Räume deines Körpers zu begeben. Bewege deine Aufmerksamkeit langsam immer weiter weg von dem Muster/Problem und steuere neue Regionen außerhalb des Körpers an.
4. Fahre fort, bis deine Aufmerksamkeit ungefähr einen halben bis 1 Meter von deinem Körper entfernt ist. Und halte sie dort. Halte deine Aufmerksamkeit in diesem virtuellen Raum, nimm wahr was auch immer passiert, konzentriere dich aber weiterhin auf diesen einzelnen Punkt außerhalb deines physischen Körpers.

## **5. Transzendente Dimension: Erkenne dein Selbst jenseits von gut und böse**

Der letzte Schritt benötigt eine weitere aufschlussreiche Bewusstwerdung...

Werde dir einfach dieses virtuellen Raums bewusst, indem deine Aufmerksamkeit nun außerhalb deines Körpers ist. **Nimm wahr, was du fühlst.** Nimm wahr, dass dieser einzelne Punkt auf eine bestimmte Art und Weise mit allem um dich herum (und in dir) verbunden ist. Dieser Raum, in dem du deine Aufmerksamkeit konzentrierst, fühlt sich größer und mehr verbunden an, als der kleine Punkt, in dem das Problem/Muster sitzt, oder?

Denke darüber nach...beachte diese Tatsache! Dort gibt es keine Abspaltung, keine Trennung. Du bist Licht. Alles um dich herum ist Licht. Alles, was du denkst, ist Lichtenergie, transformiert in Gedanken, Ideen, Gefühle, Wahrnehmungen....

Alle ist Licht...ausgenommen einer Sache...

Frage dich selbst: „Was ist hinter diesem Licht? Wo kommt Licht her?“ Um diese Antwort zu bekommen, musst du herausfinden wer du wirklich bist.

Was ist diese eine Sache, die du objektiv nicht erfahren kannst?

Erinnere dich: alles was du als „Objekt“ wahrnehmen kannst (sogar wenn es ein Gedanke oder eine Erinnerung ist), ist Lichtenergie.

### **Aber was ist mit dem Raum zwischen und hinter diesen „Objekten“?**

Auch wenn das Objekt deiner Aufmerksamkeit ein Gedanke ist - gibt es einen Raum...**eine „Lücke“ zwischen dem Ende eines Gedankens und dem Beginn eines anderen Gedankens.** Die meisten Menschen werden sich dieser Tatsache nie bewusst.

Um diese „Lücke“ zu erfahren und wahrzunehmen, stelle dir irgendeine Frage, die deine Aufmerksamkeit weckt, um dich auf dich auf den Gedanken-Prozess zu konzentrieren. Eine der einfachsten Fragen ist: „woher wird mein nächster Gedanke kommen“ oder „welche Farbe hat mein nächster Gedanke?“

Nachdem du dir diese Frage gestellt hast, wirst du sofort wahrnehmen, dass der Gedanken-Prozess gestoppt wurde. Er löst sich einfach auf. Bis ein neuer Gedanke auftaucht. Es ist nicht die Frage, die das veranlasst, sondern die automatische Erwiderung, die durch das Fragen kommt.

Werde dir bewusst, dass du dein Leben lang eine grenzenlose Anzahl an Gedanken hattest. Diese grenzenlose, unerschöpfliche Lichtenergie muss ja von irgendwoher kommen, richtig?

Es kommt von grenzenloser, reiner Bewusstheit. **Wenn du dir des „Nichts, der Leere“ bewusst wirst, realisierst du, dass du dir deiner Selbst bewusst wirst oder der Bewusstheit selbst bewusst wirst.**

Oder gehe über dein Ein- und Ausatmen und konzentriere dich auf den Übergang von ein- und ausatmen

Sobald du deinen Gedanken-Prozess gestoppt hast – was ist dann übrig? In dieser **Leere**, diesem Raum...vielleicht fühlst du auch etwas...ein Gefühl der Stille, der Ruhe, der Glückseligkeit, ein Gefühl des inneren Friedens.

Nimmst du das Gefühl wahr? Du musst nichts tun. Du musst nirgendwo hingehen. Alles ist perfekt, so wie es ist – in diesem Moment – in diesem einzigartigen Moment – in dieser grenzenlosen Ruhe purer Bewusstheit.

Das ist es, was du erlebst...Dieses reine Bewusstsein ist kein Objekt, deshalb kannst du auch keine objektive Erfahrung damit haben – **und das ist das Einzige, was du objektiv erfahren kannst!** Das reine Bewusstsein, welches keinen Anfang, keine Mitte und kein Ende hat, ist **grenzenloses Potential** in seinem ursprünglichen, reinen und perfekten Zustand.

Das bist DU! Wenn du deine Aufmerksamkeit umstellst von „in deinem Kopf sein“ (wo sie üblicherweise ist) zur **RUHE und Stille**...wird etwas Eigenartiges passieren: Ruhe wird über deine Gedanken, Gefühle und Manifestationen aufsteigen und Liebe zu allem, was dein Leben ist. Es gibt kein richtig oder falsch, gut oder böse. Die Spur der Ewigkeit erhellt in dieser Liebe zu dir selbst.

Dies ist der gleiche virtuelle Raum, den du wahrgenommen hast, als du dich gedanklich von dem „Problem-Punkt“ in deinem Körper entfernt hast....den ganzen Weg aus deinem Körper hinaus.....wo das Muster/Problem nicht mehr existiert. Diese „Leere“ („Nichts“) ist reine Bewusstheit, wo das Licht herkommt.

Und in diesem perfekten Zustand (auch „point zero“ genannt) existiert ALLES...**einschließlich der Möglichkeit, dass das Problem, das dich so lange gequält hat einfach weg ist!**

#### **Wohlfühl - Check:**

Wie groß ist das Problem jetzt im Vergleich zum Anfang?

Ist es vielleicht ganz verschwunden?

Wiederhole die fünf Schritte der Quantenheilung solange, bis alle Symptome verschwunden sind.