

Bitte sei Dir bewußt, daß der QuantumLightBreath® (QLB) im Grunde eine Meditation und innere Erfahrung ist.

Zunächst stelle Dich auf tiefe und kraftvolle Veränderungen ein, die Du an Dir wahrnehmen wirst, wenn Du ihn öfter praktizierst. Mithilfe des QLB werden alle Ebenen Deines Seins von Unreinheiten und Giften gereinigt, sowohl auf der physischen, mentalen, emotionalen als auch der spirituellen Ebene.

Die meisten Therapeuten (medizinische, psychologische oder spirituelle) haben die Einstellung, daß das, was unsere innere Problemwelt ausmacht (der Mind="Kopf", Gedankenmuster, Erinnerungen, Vorstellungen etc.), tatsächlich wahr ist. Indem sie sich mit den Symptomen beschäftigen, geben sie den Problemen noch mehr Energie und erkennen nicht, daß der Mind an Trugbilder glaubt und wir wiederum das glauben, was uns der Mind vormacht. Die Wirklichkeit geht dabei verloren, das JETZT wird ignoriert. Das JETZT zu ignorieren, bedeutet, unser wirkliches Leben zu ignorieren. Erinnerungen sind nicht unser wirkliches Leben. Erinnerungen sind totes Material und haben somit kein eigenes Leben. Sie scheinen lebendig zu sein, wenn wir uns entscheiden, an sie zu glauben. Deine Blockaden, Deine Panzerungen, Deine Schutzhaltungen und Deine Strategien werden sich mit zunehmender Klarheit darüber einfach auflösen. Lerne zwischen wirklichen (sie sind selten) und imaginären Problemen (ein dauernder Fluß) zu unterscheiden. Der Zweck des QLB ist, Dir zu helfen genau dies zu lernen und anzuwenden: Die Künstlichkeit des Mindes zu erkennen und allmählich sein Meister zu werden, anstatt sein Sklave zu sein. Was wir mit Hilfe des QLB erkennen ist, daß

der Inhalt des Mindes aus Erinnerungen und Gefühlsmustern besteht, die grundsätzlich harmlos sind, aber aufgelöst werden müssen. Wenn dies nicht geschieht, werden sie uns weiterhin von der Ebene des Unterbewußten her beeinflussen.

Während der QLB- Sitzung

Der QLB wird im Sitzen bei geschlossenen Augen durchgeführt. Starke Bewegung (Tanzen) läßt die aufgebaute Energie schnell wieder ausagieren. Im Liegen gehst Du zu stark in die Emotionen (Rebirthing -Ef-



fekt) beides ist hier nicht erwünscht. Hilfreich ist es jedoch vor dem Beginn des QLB ca. 5 Minuten den Körper, zum Beispiel zu Trommelmusik, durchzuschütteln, oder intensiv zu tanzen. Auch dabei schon tief durchatmen. Dann setzt man sich hin und startet den QLB.

Die Energie, die durch das Atmen entsteht soll das alte Material in Form von Gedanken, Emotionen, Denkmustern oder körperlichen Empfindungen hervorbringen. Wenn dies geschieht, wird das an die Oberfläche gebrachte Material dadurch befreit, daß wir ihm erlauben, da zu sein. Akzeptiere es. Gib ihm Raum. Indem wir es geschehen lassen, geben wir dem Unterbewußtsein die Botschaft, daß das Erinnerungsmaterial unwichtig ist, und das Unterbewußtsein wird es deshalb loslassen. Bleibe mit der Aufmerksamkeit bei

Deinem Atem im JETZT. Komme immer zurück zum Atem. Erlaube den Gefühlen hochzukommen, aber beschäftige Dich nicht mit ihnen.

Nach einer QLB-Sitzung

Bei den meisten wird der Reinigungsprozeß nach der QLB-Sitzung andauern, manchmal sogar für Tage. Sei Dir dessen bewußt, besonders am nächsten Tag. Deine Träume können stark beeinflusst werden und dies wiederum kann sich darauf auswirken, wie Du Dich während des Tages fühlst. Achte besonders auf negative Gefühle, da sie es sind, die unterdrückt werden. Wenn dieses alte Material aktiviert wird, scheint es so, als ob diese Gefühle aus der momentanen Situation heraus entstehen. Es ist wichtig zu erkennen, daß diese Gefühle, die schon lange festgehalten wurden, nun freigelassen werden können. Wenn Du auf sie reagierst, gibst Du ihnen Bedeutung und sie können nicht freigelassen oder aufgelöst werden. Wenn Du ihnen erlaubst da zu sein, aber Deine Aufmerksamkeit auf das JETZT richtest, werden die Gefühle sich schnell verflüchtigen. Sei besonders wachsam bei Gefühlen, die schwierig zu definieren sind. Sie stammen vielleicht von Erfahrungen deiner frühesten Kindheit oder der Zeit im Mutterleib auf vorverbaler Ebene. Diese Gefühle sind genauso wie alle anderen zu behandeln.

Nach mehreren QLB-Sitzungen

Du wirst wahrscheinlich Befreiungen erfahren, die dramatisch und erlösend sind. Diese erlösenden Befreiungen können entweder "negativ" oder "positiv" sein, z. B. können sie von intensivem Zorn bis zu gewaltiger Ekstase und Glückse-

ligkeit reichen. Diese mehr dramatischen Erfahrungen werden nach und nach weniger häufig auftreten. Die negativen Erfahrungen werden nach einer Weile versiegen und die positiven Erfahrungen werden weniger dramatisch erscheinen, aber öfter auftreten. Du wirst Dich an die höheren Ebenen gewöhnen. Du wirst mehr geerdet, sicherer und zufriedener mit Dir selbst und Deinem Leben sein. Deine Beziehungen werden offener, ehrlicher und lohnender sein. Deine Ziele werden klarer und Du wirst sie in einer Weise erreichen, die fast wunderbar anstrengungslos erscheint. Mit mehr Erfahrung wirst Du vielleicht erkennen, daß Dein Unterbewußtsein anfängt, Widerstand aufzubauen. So drückt sich die Angst vor dem Positiven aus.

So merkwürdig das auch klingen mag, das Unterbewußtsein hat Einwände, Deine Ziele zu erreichen. Dieser Widerstand geschieht meistens indirekt: Krank werden, einen Unfall haben, zu müde sein, einen Termin wahrzunehmen, zu beschäftigt oder gelangweilt sein und viele andere Entschuldigungen werden gesucht, den OLB zu verhindern. Manchmal wird dieser Widerstand während des OLB gespürt. Es ist sehr wichtig, diesem Widerstand nicht nachzugeben; denn das sind Momente, in denen Du Dich an einem Tor befindest, um eine neue Ebene der Entwicklung und Transformation zu erreichen und Du über alte Begrenzungen hinaus wachsen kannst.

Das Unterbewußtsein braucht deshalb zu diesem Zeitpunkt Bestätigung und Rückmeldung, daß es in Ordnung und nicht bedrohlich ist, zu expandieren. Wenn Du diesen Widerstand überwunden hast, wirst Du eine noch höhere und kraftvollere Ebene erreichen. Auch hier ist es wichtig, Dich von Widerstand nicht ablenken zu lassen.

Ein spezieller Hinweis zu körperlichen Transformationen

Der OLB bringt große Vorteile für den Körper. Die erhöhte Menge Sauerstoff im Blut scheidet Gifte aus. Der Heilungsprozeß der Drüsen und Organe wird beschleunigt und Parasiten (wie Amöben), Pilze (wie Candida) und Viren (wie Epstein Barr) werden ferngehalten. Der pH-Wert des Blutes wird stabilisiert und die linke und rechte Gehirnhälfte ins Gleichgewicht gebracht. Das Gehirn verbraucht die größte Menge an Sauerstoff und leidet, wenn zu wenig eingeatmet wird. Der OLB versorgt das Gehirn mit dem wichtigen Stoff und stimuliert dadurch erneutes Wachstum. Toxi-

OLB

ne, die durch den OLB im Körper freigesetzt werden, werden zunächst vom Blutkreislauf aufgenommen und dann durch verschiedene Körperfunktionen ausgeschieden. Bevor die Gifte ausgeschieden werden, verweilen sie für ein paar Stunden im Blut. Dies kann Müdigkeit, Schwindel, Schläfrigkeit, Übelkeit, rheumatische Beschwerden in den Gelenken, Kopfschmerzen oder Nervosität hervorrufen. Falls diese Symptome auftreten, sei nicht irritiert und versuche nicht, den Prozeß zu stoppen. Laß es geschehen. Du reinigst Dich selbst. Schmerztabletten würden den natürlichen Reinigungsprozeß behindern. Gönn Dir Ruhe, trinke viel Wasser und vor allem, atme! Leichte körperliche Übungen oder ein Spaziergang sind sehr hilfreich, um den Reinigungsprozeß zu beschleunigen. Während sich die Reinigung vollzieht, erinnere Dich daran, daß Du dadurch klarer, leichter, gesünder und intelligenter wirst. Der unerwünschte Effekt von Hyperventilation kann

nur auftreten, wenn Du statt tief und voll zu atmen, in eine oberflächliche Hechelatmung übergehst und dabei Angst produzierst. Daher immer in einen entspannten Bauch atmen.

OLB- für wen nicht? Wie oft?

Der OLB kann von gesunden Menschen beliebig häufig gemacht werden. 1-2 Mal die Woche ist empfehlenswert. In "Krisen- und Wachstumszeiten" auch einmal pro Tag.

Schwangere, Epileptiker, Menschen mit Herzschrittmachern oder Herzfehlern sollten den OLB nur nach ärztlichem OK durchführen.

Listen to the Melody of Life!

Mehr Klarheit durch den ClarityProcess®

Es ist klar, daß die Wirkungen die der OLB in Gang setzen kann erheblich tiefer gehen und dauerhaft stabilisiert werden können, wenn man im Rahmen des ClarityProcess® eine umfassende Schulung bekommt, die systematisch inneres Wachstum unterstützt und weit über den Atemprozess hinausgeht. Clarity Stufe 1 vermittelt ein tieferes Verständnis für die Atemmeditation. Aus versicherungstechnischen Gründen weisen wir darauf hin, die Nutzung der CDs auf eigene Verantwortung geschieht.

CDs bitte direkt über "The ClarityProject®" bestellen!

The Clarity Project®

©The Clarity Project

Dünengrund 14 ▪ D-25980 Rantum/Sylt ▪ Germany

www.clarityproject.de ▪ info@clarityproject.de ▪ Fon: +49/(0)4651/201088

