

Dr. Michael König

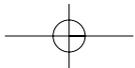
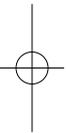
SCORPIO



Der kleine
**QUANTEN
TEMPEL**

Selbstheilung mit der
modernen Physik

SCORPIO



Dr. Michael König

Der kleine
**QUANTEN
TEMPEL**

Selbstheilung mit der
modernen Physik

SCORPIO

Dieses Buch möchte eine Methode zur Selbstheilung und zur Entwicklung des eigenen Bewusstseins darstellen. Diese Methode können Sie stets nur in eigener Verantwortung anwenden. Das Buch ersetzt keine professionelle Behandlung bei ernsthaften Erkrankungen, und es sollte Sie nicht davon abhalten, notwendige Untersuchungen der konventionellen Medizin in Anspruch zu nehmen.

Für Daniel



© 2011 Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, Berlin, München
Umschlaggestaltung und Motiv: David Hauptmann,
Hauptmann & Kompanie Werbeagentur, Zürich
Illustrationen im Innenteil: Gisela Rüger
Satz: BuchHaus Robert Gigler, München
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-942166-21-8
Alle Rechte vorbehalten.

www.scorpio-verlag.de

INHALT

Ein Blick in den Quantentempel	8	4. FRÜHERE VERKÖRPERUNGEN	88
1. ATEMÜBUNGEN	22	Verborgene Gaben und Altlasten	88
Über das Atmen	22	Innenschau und Rückführung	93
Übungen für bewusstes Atmen	26	5. ENERGIEZENTREN UND QUANTENHEILUNG	102
Entspannen und Loslassen	29	Die Energiezentren – Chakras	102
Tiefenentspannung	33	Aktivierung der Chakras mit Handbewegungen	110
Intensive Nasenatmung	38	Von der Zweipunkt- zur Nullpunktmethode	111
2. KÖRPERÜBUNGEN	41	6. NATÜRLICHE HILFSMITTEL FÜR DIE QUANTENHEILUNG	116
Eine innerliche Körperreinigung	41	Kristalle und Edelsteine	116
Schütteln und Lockern	42	Quantenheilung mit Naturdiamantprodukten	122
Dehnungsübungen	46	Messungen von Vitalität und Bewusstsein	129
Massagen	60	7. VOM ESSEN UND TRINKEN UND FASTEN	132
3. MEDITATIONSMETHODEN	66	Nachwort	139
Stille Meditation	67	Über den Autor	141
Spiegelmeditation	76		
Quantenmeditation	77		
ELI-Meditation	83		
Urwort-Meditation	85		

EIN BLICK IN DEN QUANTENTEMPEL

Vielen Menschen geht es heute nicht mehr nur darum, ihre materiellen Bedürfnisse zu befriedigen, sondern sie verstehen ihr Leben auch als spirituelles Abenteuer. Ihnen sind Selbsterfahrung, Sinnfindung und spirituelle Weiterentwicklung – Transformation – zu Grundbedürfnissen geworden. Biophysikalisch bedeutet spirituelle Transformation, das menschliche Energiesystem anzufachen.

Jeder ist seines Glückes Schmied – Glück und Liebe als göttliche Ursubstanzen umgeben uns immerzu als ein allgegenwärtiges Quantenmeer und warten nur darauf, mit jedem Lebewesen in Resonanz zu kommen. Mit den Transformationsmethoden, die in den Kapiteln dieses Büchleins vorgestellt und beschrieben werden, kann jeder seine individuelle Glücksflamme hell aufbrennen lassen.

Ausgehend von den Erkenntnissen der Quanten- und Biophysik, besteht heute die Möglichkeit, Methoden der persönlichen Weiterentwicklung und der spirituellen Transformation losgelöst von weltanschaulicher »Verpackung« zu präsentieren und zu praktizieren. Denn die Einheit von Geist, Seele und Körper wird heute auch durch die Naturwissenschaften bestätigt; und die hier

vorgestellten Methoden und Übungen sollen dabei helfen, das Glückspotenzial dieser Einheit in uns zu mobilisieren.

Durch ihre Anwendung kann jeder sich selbst und andere intensiver wahrnehmen, kennen- und lieben lernen. Sie helfen uns, unsere Biophotonen-»Lampen« einzuschalten, um alle Zimmer und Nischen unseres Seelenhauses mit wohliger Wärme und Licht zu durchfluten. Das einzige, was wir dafür brauchen, sind ein wenig Ruhe und Zeit für uns.

VON QUANTEN UND PHOTONEN – EINE KLEINE BEGRIFFSKLÄRUNG

Heilung durch Quanten ist »in« – Naturwissenschaft und Spiritualität »feiern Hochzeit«! Aber was sind eigentlich Quanten?

Alles, was wir sehen und anfassen können, besteht aus Atomen und Molekülen. Diese sind aus Elementarteilchen wie Protonen, Neutronen und Elektronen aufgebaut, die untereinander Photonen und Neutrinos austauschen (Neutrinos bezeichne ich allgemeiner als Eta-Teilchen, siehe dazu auch S. 78f.). In meiner Urwort-Theorie habe ich gezeigt, dass sich durch Kombinationen beziehungsweise Verwirbelungen von Eta-Teilchen die Photonen und die Elektronen beschreiben lassen.

Alle solche Elementarteilchen werden in der Physik allgemein als Quanten bezeichnet. Ein Quant (von lat. quantum = wie viel, wie groß) enthält eine bestimmte Portion Energie in Form von Masse, Rotation, Bewegung und Information.

Wo kommen Photonen her? Die Physiker haben her-

ausgefunden, dass Photonen größtenteils von Elektronen abgestrahlt und empfangen werden. Sie sind in allen Atomen und Molekülen unseres Körpers vorhanden. Einige Theorien gehen davon aus, dass Elektronen eine Art Gedächtnis haben. In ihrer inneren Raumzeit speichern sie Begegnungen und Austauschprozesse mit anderen Quanten in Form von Lichtmustern ab. Das sind bestimmte Anordnungen von Photonen. Durch ihre inneren Lichtmuster bestimmen die Elektronen die Qualität der von ihnen abgestrahlten Photonen, die sie mit anderen Elektronen austauschen.

In logischer Konsequenz daraus können Vorgänge wie Emotionen und Gedanken und andere Bewusstseinszustände durch die Beschaffenheit der Quantenfelder in unserem Körper beschrieben werden. Die gegenseitige Anordnung der Atome und Moleküle zueinander sowie ihr Energiezustand bestimmen nicht nur die äußere Form und Gestalt unseres Körpers, sondern auch die Qualität unseres Bewusstseins. Dabei spielt die innere Ordnung – die Kohärenz – der Quantenfelder eine entscheidende Rolle.

Man weiß jetzt, dass Vitalität, Lebensqualität und Bewusstheit von der Menge und Qualität der Photonen in unserem Körper abhängen. Photonen sind kleine Portionen der elektromagnetischen Strahlung, dazu gehören die Photonen der sichtbaren Lichtstrahlung, die wir mit unseren Augen sehen können, genauso wie die energiereicheren UV-Photonen sowie Röntgen- und Gammaquanten von sehr hoher Energie, und die energieärmeren Photonen der Wärmestrahlung und langwelligerer Strahlen.

Die Photonen in biologischen Organismen werden auch als Biophotonen bezeichnet. Sie bewegen sich zwi-

schen den Atomen und Molekülen unseres Körpers hin und her und steuern dabei in den Zellen die Stoffwechselfvorgänge in unserem Körper. Ihre Energie kann aber auch in Atomen und Molekülen gespeichert werden. Wenn dies in unseren Zellen geschieht, können die Elektronen in den Atomhüllen dadurch frei und beweglich werden. So entsteht Bioplasma in unserem Körper – ein Gemisch aus freien, elektrisch negativ geladenen Elektronen und positiv geladenen Restatomen.

UNSER KÖRPER IST DER QUANTENTEMPEL

Er besteht aus Billionen von Zellen, zum Beispiel aus Haut-, Muskel-, Knochen-, Blut- und Nervenzellen. Diese bilden unsere Organe und Körperstrukturen: Kopf, Ober- und Unterkörper, Arme und Beine, Hände und Füße. Die Photonen spielen eine ganz bedeutende Rolle dabei, dass unser Organismus funktioniert und das ganze System reibungslos zusammenwirkt. So werden ständig Billionen mal Billionen Photonen in und zwischen unseren Zellen ausgetauscht, um Stoffwechsel- und Wachstumsvorgänge zu steuern.

In jeder Zelle werden die von außen zugeführten Stoffe wie Zucker, Fette und Eiweiße weiterverarbeitet, um daraus zum Beispiel bestimmte Eiweißmoleküle zusammenzubauen, die wie kleine Roboter wieder andere Moleküle erschaffen. Es herrscht in unserem Körper ein ständiges Fließen und Sichverbinden von verschiedenen Stoffen, alles gesteuert von einem hochkohärenten Photonenfeld.

Dies alles funktioniert, ohne dass wir es bewusst steuern. Unser Körper meldet uns, dass er Flüssigkeit

und Nahrung braucht oder etwas ausscheiden will. So weit, so gut. Aber: Weit über diese vegetativen Grundfunktionen hinaus stehen wir ja in Bezug zu unserem Körper. Aber wer oder was sind wir?

Nun, wir sind unser Körper und wir sind das, was wir in unserem Körper empfinden – Freude oder Schmerz, Liebe oder Ärger, Traurigkeit oder Wut oder – Glück.

Wir wissen heute, dass bestimmte chemische Bedingungen mit unseren Gefühlen zusammenhängen. Wenn wir sagen »Ich bin sauer«, dann ist das eine Umschreibung eines Gefühls von Ärger und Wut, aber auch chemisch betrachtet sind wir dann sauer, im Sinne eines Säureüberschusses – es herrscht ein Mangel an Elektronen. Wenn wir uns freuen und glücklich sind, ist ein Anteil bestimmter Moleküle in unserem Körper präsent – die Endorphine. All diese Moleküle korrespondieren auch mit bestimmten Photonenfeldern in unserem Körper. Biophotonen erzeugen freie Elektronen und umgekehrt.

Sind wir glücklich, so sind freie Elektronen in ausreichender Zahl in unserem Körper vorhanden. Sie sorgen für ein starkes steuerndes Photonenfeld in unseren Zellen. Es scheint, als ob jemand in uns eine wohligh strahlende Kerze angezündet oder sogar das Flutlicht eingeschaltet hätte – unser Körper verfügt dann über eine hohe Biophotonenkonzentration. Wenn die Photonen dabei hoch geordnet, also kohärent sind, bleiben sie über eine längere Zeit gebündelt wie bei einem Laserstrahl. Dann bleibt uns dieser Glückszustand lange erhalten. Aber wenn der Ordnungsgrad des Photonenfeldes nicht sehr hoch ist, sind viele Photonen inkohärent. In der Folge ist das Glück nur ein Strohfeuer und nicht von Dauer. Die Photonen fächern dann wie beim

Lichtstrahl einer gewöhnlichen Taschenlampe auseinander und zerstreuen sich.

Wenn wir unser Glück schmieden wollen, brauchen wir also viele kohärente Photonen – das schafft Ordnung und Harmonie und eine hohe Biophotonenkonzentration.

Sind wir unglücklich oder sauer, so herrscht ein Mangel an Elektronen in unserem Körper. Die Elektronen sind ja diejenigen Quanten, die diese Photonenfelder in unserem Körper aufbauen. Bei einem Elektronenmangel wird es buchstäblich finsterner in uns, dunkle Gefühle bedeuten die Abwesenheit von Licht, ein schwaches Photonenfeld.

DIE ENTWICKLUNG VON BEWUSSTHEIT

Ein schwaches Photonenfeld geht einher mit einem Zustand der Unbewusstheit. Wenn wir unbewusst sind, haben wir keine Möglichkeit, unsere Gefühle zu reflektieren. Unsere Gefühle schreiben uns dann vor, was wir zu tun und zu lassen haben. Ob wir gerade glücklich sind, hängt dann nicht von unserer Entscheidung, sondern von den äußeren Umständen ab. Es ist so, als würden wir in einem Haus leben, wo jemand mehr oder weniger wahllos mal hier, mal da das Licht ein- und ausschaltet. Im Extrem werden wir so zwischen Gefühlen von himmelhochjauchzend und zu Tode betrübt gebeutelt.

Ein kleines Kind weint oder schreit auf der Stelle, wenn ihm etwas nicht passt. Im nächsten Moment kann es wieder lachen, wenn der Spaßpegel erneut einen bestimmten Schwellenwert überschritten hat. Das Kind ist

noch sehr unbewusst und in seiner Gefühlswelt von den Eltern abhängig. Viele Menschen überwinden diese Abhängigkeit nicht durch persönliche Reife und Bewusstseinsentwicklung. So sind ihre Beziehungen zu anderen oft von Erwartungen geprägt – dem Nährboden für Besitzansprüche und Eifersucht.

Wir sind eigentlich alle dafür geschaffen, Glück und Liebe im Überfluss zu erfahren, aus uns selbst heraus, ohne mentale und emotionale Abhängigkeit von anderen Menschen. Solche Abhängigkeit mindert die Lebensqualität und die Fähigkeit, tiefe Erfüllung zu empfinden. Der Schlüssel zur Befreiung ist, Bewusstheit zu entwickeln, um alte Muster zu lösen und sich von glückshemmenden Konditionierungen und Haltungen zu verabschieden.

In Unkenntnis besserer Alternativen gehen die meisten Menschen im Laufe ihres Lebens dazu über, ihre Gefühle zu unterdrücken, um mit dem Verstand und seinen Gedanken die mentale Kontrolle über ihr Leben zu übernehmen. Der Haken an der Sache ist jedoch, dass sie sich damit nicht nur vom möglichen Glücksstrom abschneiden, sondern auch unentwegt damit beschäftigt sind, mit ihren Gedanken alles zu kontrollieren.

DIE MACHT UNSERER GEDANKEN

Auch die Gedanken korrespondieren mit Photonen. Diese haben eine höhere Frequenz als die Photonenfelder der Gefühle, und deshalb können Gedanken die Gefühle dominieren. Und wenn wir denken, dass wir denken, dann denken unsere Elektronen. Wenn die Elektronen sich einmal angewöhnt haben, etwas zu denken, dann

tun sie es unentwegt und immerzu. Unser Denken ist also sehr beharrlich. Denkprozesse und überhaupt alle mentalen Vorgänge in unserem Gehirn können mit Photonenfeldern beschrieben werden, die von den Elektronen in den Atomen und Molekülen unseres Gehirns ausgetauscht werden.

Gedanken haben eine nicht zu unterschätzende Kraft. Mit unseren Gedanken schaffen wir das Umfeld, in dem wir leben – ja, wir manifestieren mit unseren Gedanken unsere Wirklichkeit. Alle Dinge, die wir Menschen geschaffen haben, ob Kunstwerke, Werkzeuge oder technische Maschinen, sind als Materie manifestierte Produkte unserer Gedanken. Ihnen wohnt ganz erhebliche Schöpfungskraft inne. Mit unseren Gedanken begründen und ergründen wir unsere Welt, sammeln und ordnen Erfahrungen, wir reflektieren und analysieren.

Wenn wir uns bewusst dafür entscheiden, eine lebensbejahende, positive Haltung einzunehmen und positiven Gedanken den Vorzug zu geben, sind wir optimistisch. Wir sind dann auch kreativ genug, um uns immer wieder Situationen zu schaffen, in denen wir etwas erleben, was uns beglückt und uns und anderen Freude bereitet. Das ist schon mal eine gute Voraussetzung für etwas noch Besseres – den Zustand reinen Bewusstseins ohne Gedanken, mit dem wir uns gleich noch näher beschäftigen werden.

Oft hängen die Gedanken mit unseren Gefühlen zusammen. Oder die Gedanken dominieren uns so sehr, dass wir gar nicht merken, was wir eigentlich fühlen. Unsere Gedanken bewahren uns so vor allzu heftigen emotionalen Schwankungen, aber die Intensität unserer Empfindungsfähigkeit wird dadurch eingeschränkt.

Im Zustand permanenter Kontrolle durch den Verstand leben die meisten sogenannten Erwachsenen. Der Verstand baut auf Wissen und Erfahrung auf. Aber er grenzt auch neue Erfahrung und Erlebnisfähigkeit aus.

Gedanken kristallisieren zu mentalen Haltungen: Ansichten, Weltanschauungen, Dogmen, Überzeugungen, Wissen. Ideen können zu Ideologien werden, denen der Wille innewohnt, sich zu manifestieren. Wenn wir von bestimmten Gedanken besessen sind, werden wir dogmatisch und rechthaberisch. Gehen wir unbewusst mit unseren mentalen Kräften um, so sind wir leicht manipulierbar.

Gedanken, so positiv sie auch sein mögen, produzieren noch keine Glückshormone. Dazu reicht die Frequenz der Gedankenphotonen noch nicht aus. Und in ihren Gedanken sind die Menschen in sich selbst beschränkt. Normalerweise ist es jedenfalls so, dass wir mit unseren eigenen Gedanken isoliert von allen anderen Menschen sind. Um andere an unseren Gedanken teilhaben zu lassen, müssen wir entweder sprechen oder schreiben.

Zwischen manchen Menschen, besonders wenn sie miteinander vertraut sind, gibt es jedoch so etwas wie Gedankenübertragung – sie haben oft gleichzeitig den gleichen Gedanken. Das ist keine Einbildung, sondern der Austausch zwischen zwei Photonenfeldern. So seltsam erscheint ein solcher Vorgang heute nicht mehr – es wundert sich ja auch niemand mehr, wie Handys, Radio und Fernsehen funktionieren können.

DAS GLÜCK JENSEITS DER GEDANKEN UND GEFÜHLE

Ist das schon alles, was wir sind? Körper, Erinnerungen, Erwartungen, Erfahrungen, Gefühle, Gedankenstrom, Gedankengebäude, Wissen?

Wir sind zu noch mehr fähig, als zu denken und zu fühlen. Wenn wir lernen, in einen Zustand ohne Gedanken und Gefühle einzutauchen, dann erfahren wir uns als reines Bewusstsein. In diesem Zustand sind wir glücklich, und die Meditier und Mystiker aller Zeiten haben erkannt: Bewusstsein ist immer **jetzt**. Eine sprudelnde Kraft, die wir zwischen unseren Gedanken entdecken können.

Reines Bewusstsein besteht aus Photonen höchster Frequenz. Sie durchdringen alles, sie sind überall, und sie sind frei. Nichts kann sie hindern oder aufhalten. Wenn das Photonenfeld unseres Körpers mit diesen Bewusstseinsphotonen in Resonanz kommt, dann empfinden wir ungetrübt Glück – einen starken und lebendigen Energiestrom in uns. Wir sind dann selbst dieses Glück. Meditation ist ein Weg zu der Erfahrung, dass sich dieser Glückszustand in uns manifestiert und Beständigkeit gewinnt – und dieses Glück ist grenzenlos.

Wir werden uns und allen Menschen in Liebe begegnen, denn Glück ist Liebe. Wir entscheiden selbst, ob wir uns bestimmten Gedankengängen hingeben wollen oder nicht. Wir sind nicht mehr die Sklaven unserer Gedanken, sondern unser Verstand wird zu einem nützlichen Werkzeug, dessen wir uns bedienen, wann wir wollen und wenn wir es brauchen. Und immer, wenn wir innehalten in unseren Gedanken, dann sind wir reines Bewusstsein, und ein Glücksstrom aus Biophotonen durch-

flutet unseren Körper vom Scheitel bis zur Sohle wie ein Wasserfall. Unser Körper, unsere Seele und unser Geist werden so zu einem lichtdurchfluteten Quantentempel.

Und wenn wir diesen Glücksstrom weiter wachsen lassen, dann entfachen wir unter unserem Scheitel eine starke Lichtflamme aus Biophotonen, die uns erleuchtet. Das ist unsere wahre Natur – ein gleißendes, fortwährendes Feuerwerk der Liebe und des Glücks. Wollen Sie das? Darum geht es in diesem Büchlein. Überlegen Sie es sich gut. Noch können Sie es zur Seite legen. Wer die nächste Zeile überschreitet, für den gibt es kein Zurück mehr.

* * * * *

Um diese Glücksflamme zu entzünden, sind verschiedene Transformationsschritte erforderlich, die sowohl auf körperlicher als auch auf seelischer und geistiger Ebene ansetzen. Um zu diesem Ziel zu gelangen, wäre es nicht sinnvoll, nur bestimmte Körperübungen zu absolvieren oder ausschließlich Atemübungen durchzuführen, sich zunächst in stiller Meditation zu üben oder nur zu beten. Wir brauchen von allem etwas, die richtige Mischung. Daher werden wir uns mit den verschiedenen Aspekten eines Transformationsprozesses befassen.

DIE »STEINE« AUF DEM WEG ZUM REINEN BEWUSSTSEIN

Was steht uns denn eigentlich im Weg, um diesen wunderbaren Zustand sofort einnehmen zu können? Unangenehme Erfahrungen führen zu einem disharmonischen Austausch von Photonen zwischen unseren

Körperelektronen. Dadurch wird die Konzentration des Biophotonenfeldes in unserem Körper abgesenkt. Traumatische Erfahrungen führen zu Blockierungen, zu Störungen des freien Energieflusses innerhalb unseres körpereigenen Biophotonenfeldes. Es verliert an Kohärenz, an Bündelung und Ordnung. Dadurch geht uns Lebensenergie in Form von Biophotonen verloren. Die Leistungsfähigkeit und Lebensfreude werden geringer, und die Krankheitsanfälligkeit nimmt zu.

Durch Erlebnisse, die nicht bewusst verarbeitet, sondern verdrängt wurden, kommt es im Laufe des Lebens zwangsläufig zu allerlei Prägungen und Konditionierungen, die einen Menschen in seiner Lebensqualität beeinträchtigen können. Jedes Erlebnis, ob angenehm oder unangenehm, wird durch den Austausch von Energie und Information auf unsere Einheit aus Körper, Seele und Geist in Form von Photonen übertragen.

Alles, was wir jemals erlebt und erfahren haben, ist in unseren Elektronen gespeichert. Es existieren in uns auch Photonenfelder, die einen Körperbereich, der von einem traumatischen Erlebnis betroffen ist, energetisch und informell vom Rest des Körpers mehr oder weniger abschirmen. Solche Photonenfelder nehmen wir in Form von Angst wahr. Wenn wir den Mut haben, uns unseren Ängsten zu stellen, können wir diese traumatischen Erfahrungen bewusst verarbeiten und die damit verbundenen Schmerzen und Störfelder auflösen.

WO DIE ANGST IST, DA GEHT ES LANG

Der Ablauf der bewussten Verarbeitung eines Traumas beinhaltet die Erinnerung an das Geschehene und die

Umwandlung disharmonischer Photonenfelder in harmonische. Das genau ist Transformation. Mit jedem Trauma, das wir bewusst verarbeitet haben, reflektieren wir die Erfahrung und lösen damit verbundene negative emotionale und mentale Konditionierungen auf. Jeder Transformationsschritt führt somit zu einer Erhöhung unserer Biophotonenkonzentration und damit zu einer Steigerung unserer Vitalität und Lebensfreude.

Es ist auch ein Lernprozess – wir wollen uns kennenlernen, durch Aufmerksamkeit, durch genaue Beobachtung unserer Schmerzen, Gefühle und Gedanken. Wir wollen einfach nur da sein, wo wir gerade sind, und alles, was zählt, ist immer der Moment, der jetzt eben ist – die Gegenwart. Genau hier und genau jetzt werden wir alles finden, was uns glücklich macht, nicht im Gestern, dem wir womöglich nachweinen, und auch nicht im Morgen, auf das wir vielleicht irgendwelche Hoffnungen projizieren. Das Glück wartet nicht auf uns, es ist immer da, in uns – wir sind dieses Glück. Wenn all unsere Unruhe und all unsere Gedanken sich verflüchtigt haben, dann macht sich dieses Glück in uns breit.

METHODEN ZUR TRANSFORMATION

Im Folgenden werden effektive Methoden vorgestellt, mit denen wir die Biophotonenkonzentration in unserem Körper erhöhen und die uns helfen, gegenüber unseren Gefühlen und Gedanken die Position eines unbeteiligten Beobachters einzunehmen. Dadurch können wir einen höheren Bewusstseinszustand erreichen, damit sich das Glück in uns entfalten kann.

Ich habe einige dieser Methoden seit meiner Jugend selbst angewendet, und als ich Mitte der 1980er-Jahre begann, sie in spirituellen Workshops anderen Menschen zu vermitteln, habe ich sie weiterentwickelt.

Zum Teil sind sie aus traditionellen Methoden hergeleitet, die mir bei meiner eigenen Transformation behilflich waren. Sie wurden von mir behutsam für den »modernen« westlichen Zivilisationsmenschen zugeschnitten. Manche Methoden habe ich auch selbst eingeführt, weil ich sie als besonders wirksam erlebt habe, wie zum Beispiel das Schütteln. Einige wurden im Laufe der zurückliegenden Jahre auch immer weiter verfeinert oder sind erst später hinzugekommen. Neu sind meine in den Kapiteln drei und vier erstmals vorgestellte Quantenmeditationen sowie die Einpunktmethode und Nullpunktmethode der Quantenheilung, die noch einfacher und effektiver funktionieren als die von anderen Autoren vorgestellte Zweipunktmethode.

Die meisten der in diesem Buch beschriebenen Transformationsmethoden – egal, ob körperorientierte Übungen, Atemübungen oder Meditationen – kann man allein, zu zweit oder in der Gruppe ausüben. Mit mehreren macht es natürlich erst recht Spaß. Der Erfahrungsaustausch ist dabei ja auch wichtig. Aber es geht natürlich nicht um unterhaltsame Geselligkeit, sondern wir wollen einen tiefen Zugang zu uns selbst bekommen, und die spirituelle Transformation fordert unsere ganze Aufmerksamkeit.

Suchen wir uns einen Platz, wo wir ungestört sind und wo wir nicht abgelenkt werden. Es sollte ein Raum mit einer klaren Atmosphäre sein.