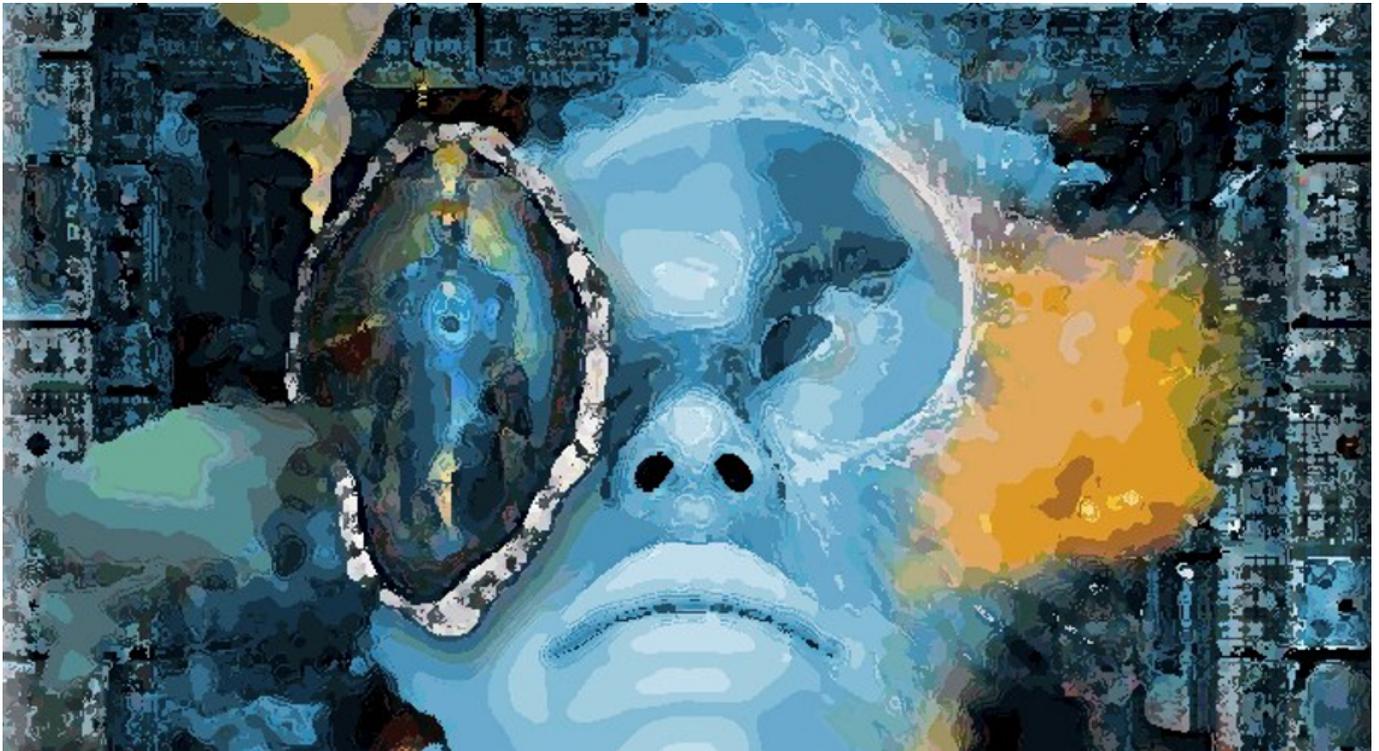


Die Vorstellungskraft – Die grosse menschliche Gabe, das Teleskop des Bewusstseins

[Aus Howtoexitthematrix.com](https://www.howtoexitthematrix.com)

Die Rolle der Vorstellungskraft und warum sie nicht ausreichend genutzt wird

In einer Welt, die von vollständigem Trennungsbewusstsein und Desillusionierung geprägt ist, kann es eine sehr schwierige Aufgabe sein, sich vorzustellen, wie wir, die menschliche Rasse, jemals durch eine Ausdrucksform der Liebe in einem primären Verhalten geeint werden könnten. Die Liebe drückt sich in einer Haltung der Einheit und Gleichheit aus und versteht jegliches Leben als ein unendliches Wesen, ganz gleich, wie es in Bezug auf Persönlichkeit und menschliche Hülle verschleiert erscheint.



Wir sind darauf programmiert, jederzeit rasch zornig zu werden oder uns in eine Abwehrhaltung zu begeben, wenn etwas oder jemand unseren Willen und unser Sicherheitsgefühl bedroht, behindert oder beeinträchtigt. In einer Welt der ständigen Überwachung, der abnehmenden Freiheiten und eines alle Spiritualität platt walzenden Säkularismus ist es nicht leicht, unsere Programmierung zu verneinen.

Diese Programmierung basiert auf zwei voneinander abhängigen und primären Merkmalen der menschlichen Realität:

- 1) Trennung
- 2) Täuschung

Jeder von uns ist eigenständig, und jeder von uns lebt in der Täuschung. Dies ist eine einfache

Tatsache.

Die Trennung beginnt in dem Moment, in dem wir in einen menschlichen Körper eintreten (Geburt). In der dreidimensionalen Realität sind wir augenblicklich getrennt. Wir sind in unserem Körper eingeschlossen. Es ist eine sehr merkwürdige Erfahrung, wenn man beginnt, die Welt als von sich selbst getrennt, als etwas Äusseres zu sehen, und dass wir getrennt von allen und allem anderen existieren. Wir werden durch dieses signifikante Merkmal der Realität programmiert, so dass wir uns verletzlich und abhängig fühlen.

Die Täuschung unserer Welt ist die illusorische Grundlage, die unser Bewusstsein in unserer (im Durchschnitt) 80-jährige Lebensspanne erlebt, als Mensch mit einer nicht genau definierten spirituellen, 'wahrscheinlich' göttlichen Komponente. Aufgrund dieses verborgenen göttlichen Funkens ist es uns erlaubt, an eine Seele zu glauben, aber es bleibt nur ein Glaube, und deshalb ist die Täuschung vollständig – wir kennen unser wahres Selbst nicht [wirklich]. Mehr über das Hologramm der Täuschung kannst du erfahren, wenn du das Fünfte Interview von Dr. Jamisson Neruda liest. [Siehe die Links am Ende dieses Beitrags.]

Die Unterdrückung der Vorstellungskraft

Die Vorstellungskraft ist eine Begabung, die im Herzen und im Verstand jedes Einzelnen vorhanden ist. Es ist der Teil von uns, der eine Vision ausüben kann, die der Realität, die uns umgibt, entgegengesetzt ist. So wie unser Augen-Gehirn ein Teleskop benutzen kann, um entfernte Galaxien zu sehen, ist die Vorstellungskraft wie ein Teleskop unseres Bewusstseins, das es uns erlaubt, uns nach dem Unendlichen auszustrecken. Wir alle werden mit Geschichten und Bildern von Krieg, sozialen Funktionsstörungen, freiheitsberaubenden Politiken und Technologien überschwemmt, die uns alle ein Gefühl des Untergangs und der Finsternis einflößen. Und unsere Vorstellungskraft wird von diesen belastenden Objekten, die wir im Allgemeinen als Verdrängungsereignisse bezeichnen können, durchdrungen.

Diese Unterdrückungsmechanismen führen mit der Zeit zu dem falschen Gefühl, dass wir im Grunde fehlerhaft und machtlos sind. Wir beginnen, der Lüge zu glauben, dass unser Leben – oder Teile davon – mit Fehlern behaftet sind, die Korrekturen oder Modifikationen erfordern. Und woher, glaubst du, werden diese Korrekturen kommen? Welche Regierungen oder religiösen Institutionen werden unsere Fehler korrigieren? Dieselben Institutionen, die die Unterdrückungsmechanismen überhaupt erst entwerfen und umsetzen? Genau.

Das Problem ist, dass wir es zugelassen haben, dass unsere Vorstellungskraft durch die unterdrückenden Gegebenheiten programmiert wird, und unsere Vorstellungskraft ist dadurch weitgehend verkümmert. Unsere Vorstellungskraft kann mit einem Muskel verglichen werden, der trainiert werden muss, damit er schwere Gewichte zu heben imstande ist. Um die Unterdrückungsvorgänge, die buchstäblich auf uns sitzen, abzuschütteln, können wir beginnen Wert darauf zu legen, unsere Vorstellungskraft regelmässig einzusetzen.

Phantasie und Vorstellungskraft beflügeln

Nun stellt sich die Frage, auf welche Art und Weise oder mit welcher Methode ich meine Vorstellungskraft fördern kann. Im Fünften Interview von Dr. Jamisson Neruda wird eine spezielle Praxis namens **Quantenpause** empfohlen. Diese ist ein guter Ausgangspunkt, um die Vorstellungskraft zu üben und zu erweitern. Ich sage Ausgangspunkt, weil ich jedem Einzelnen

dringend empfehle, die Praxis der Quantenpause *für sich selbst anzupassen*. [Eine Einführung in die Praxis der Quantenpause wird im Anhang an diesen Text präsentiert.]

Die Imagination ist von der akademischen Wissenschaft in ähnlicher Weise marginalisiert worden wie etwa die Begriffe Mythos oder Intuition. Das sind Wortkonzepte, die am Rande der Akzeptanz stehen, und doch gehören sie in vielerlei Hinsicht zu den machtvollsten Konzepten unserer Zeit. Wie diese Begriffe an den Rand gedrängt wurden, ist an sich schon eine interessante Studie, aber der Schwerpunkt dieses Artikels liegt nicht hierauf, sondern vielmehr darauf, wie jeder von euch einen Weg finden könnte, um seine Vorstellungskraft zu beflügeln und auszuüben.

Aber ebenso wichtig ist die Art und Weise, *wie* du deine Vorstellungskraft anwendest, und in dieser Hinsicht schlage ich vor, dass du einen Blick auf die Quantenpause wirfst und prüfst, ob es Aspekte dieses Werkzeugs gibt, die du zur Formulierung deiner eigenen Technik verwenden könntest. Dies sind einige der Schlüsselaspekte, die du bei der Entwicklung deiner eigenen Technik berücksichtigen solltest:

- Rhythmische Atmung
- Visualisierung spezifischer ideenreicher Aktivitäten
- Zyklisches Sammeln (empfangen) von inneren Erfahrungen und Ausdrücken (übertragen) nach aussen
- Verbindung zur Erde schaffen (sich erden), zum Leben und zur Unendlichkeit Kontakt aufnehmen
- Würdigung des Schöpfers und in Kommunikation mit Ihm gehen
- Integration der Herztugenden
- Das Paradox der ermächtigten Demut

Die Quantenpause-Technik ist eine innere Technologie, die auf der Vorstellungskraft und der menschlichen Physiologie als Einheit beruht. Sie wurde entwickelt, um die Auswirkungen der Unterdrückungsmassnahmen auf unsere emotionale und mentale Einstellung zu verringern, vor allem aber, um uns in die Lage zu versetzen, die Dichte des Schleiers, der uns umgibt, zu reduzieren. Dies hilft uns, mit grösserer Klarheit zu sehen und unser unendliches Selbst ein wenig besser zu verstehen.

Winzige Effekte können das Wohlbefinden eines Individuums verändern. In ähnlicher Weise können winzige Veränderungen im Vorstellungsvermögen, wenn es auf die Herzentugenden und den Ausdruck von Liebe, Gleichheit und Einheit ausgerichtet ist, uns allen helfen. Die sieben oben erwähnten 'Schlüsselzutaten' sind ein Rezept, mit dem du deine Vorstellungskraft in ihrer Potenz wachsen und festigen lassen kannst, so dass sie zum Wohle aller dienen kann.



ANHANG

Einführung in die Quantenpause

Die Quantenpause ist ein Hauptwerkzeug des souveränen Integralprozesses. Das Wunderbare am Atem ist, dass er immer bei dir ist, von der ersten bis zur letzten Erfahrung in dieser Welt. Jeder hat ihn und er verankert dich im Jetzt.

Im Folgenden findest du eine schrittweise Anleitung, die beim Üben der Quantenpause empfohlen wird. Es wird jedoch auch empfohlen, dass jeder diesen Prozess weitgehend an

seinen eigenen Stil, an seine Vorlieben und Fähigkeiten anzupasst.

SCHRITT 1: Zweck deklarieren

Der erste Schritt heisst deklarativer Zweck. Dies bedeutet einfach, dass du deine grundlegende Absicht erklärst, bevor du beginnst. Es gibt zwei allgemeine Formen, wenn man eine Quantenpause durchführt:

1. Ich mache das für die ganze Menschheit
2. Ich mache das für eine bestimmte Untergruppe der Menschheit (ich selbst, Freunde, Familie)

Die erste Form ist klar, die zweite jedoch variiert erheblich. Zum Beispiel kannst du eine Quantenpause für eine Situation anwenden, die Vergebung oder Mitgefühl für deine unmittelbaren Familie oder vielleicht an dir selbst erfordert. Was auch immer der Zweck ist, es wird empfohlen, es zu deklarieren, bevor du deinen ersten Atemzug der Übung machst. Dies ist dein Ausgangspunkt für die gesamte nachfolgende Sitzung.

SCHRITT 2: Atembasislinie (2-4 Runden)

Aus der Perspektive des Atems gibt es vier gleiche Teile für die Quantenpause. Einatmen (Nase) > Pause > Ausatmen (Mund) > Pause. Dieser vierteilige Prozess wird als Runde bezeichnet. Jede Runde ist in zwei Segmente unterteilt:

1. Einatmen > Pausensegment, welches das ICH BIN ist
2. Ausatmen > Pausensegment, welches das WIR SIND ist

Nachdem du den Zweck deklariert hast, führst du 2-4 Atemzüge durch, ohne zu visualisieren oder zu denken oder zu fühlen. Dieser Schritt besteht einfach darin, deinen inneren Zustand zu beruhigen, dein Bewusstsein zu zentrieren und dich vollständig in das Jetzt zu bringen.

SCHRITT 3: Konzeptionelle Aufmerksamkeit (3-5 Runden)

Nachdem du deine Basis etabliert hast, stelle dir während des Einatmens eine vertikale Linie oder Säule vor, vom Erdmittelpunkt durch deine Zirbeldrüse (in deinem Gehirn) sich bis ins Unendliche erstreckend. Der Beginn des Einatmens beginnt im Erdkern, und beim Einatmen erstreckt sich die vertikale Linie durch dich hindurch bis in die Unendlichkeit über dich hinaus. Wenn du nach dem Einatmen die Pause erreichst, stellst du dir vor, dass während dieser Pause das Feld des ICH BIN-Bewusstseins in die vertikalen Säule eingeht oder sich mit ihr verschmilzt.

Stelle dir während der Ausatemungsphase einen horizontalen Balken oder eine horizontale Linie vor, die von deinem Herzbereich ausgeht und sich von den Deltamuskeln deiner Arme nach aussen erstreckt und die Erde umspannt. Wenn du nach dem Ausatmen die Pause erreichst, stelle dir vor, dass das Feld WIR SIND innerhalb des horizontalen Balkens mit ihm verschmilzt. Die WIR SIND-Visualisierung verbindet dich mit der Menschheit und dem Leben auf der Erde.

Es ist nicht kritisch, wenn du in hoher Auflösung (d.h. mit Farbe und feinen Details) visualisierst.

Hierbei handelt es sich um konzeptionelle Aufmerksamkeiten, und es soll kein Urteil über deine Leistung oder die Detailgenauigkeit der einzelnen Phasen gefällt werden. Du lenkst deine Aufmerksamkeit auf hohe Konzepte, und das ist genug.

Diese Konzepte von ICH BIN und WIR SIND, wenn du sie mit deinen Programmierungen durch Fernsehen, Internet und das tägliche Leben vergleichst, unterstützen deinen Dienst an der Wahrheit. Es gibt kein Urteil darüber, wie du dies durchführst. Es ist einfach so, dass die konzeptuelle Aufmerksamkeit an sich die Bindungen aus der Programmierung des Hologramms der Täuschung löst.

SCHRITT 4: Mit Herztugenden als Linse auf den Körper (3-5 Runden)

Während des Einatmens in jeder Runde kannst du eine oder mehrere der Herztugenden einbringen. Wenn du beispielsweise einatmest, verwende deine Vorstellungskraft, um die Vergebung als eine Linse zu sehen, die deinen Körper umfasst. Du kannst durch diese Linse, die dein gesamtes Wesen umfasst, hinausschauen. Du bist in der Vergebung gesättigt. In der Pause lässt du es sich einfach wie ein transparentes Energiefeld intensivieren und dich umschliessen.

Wenn du zum Ausatmungssegment übergehst, gibst du diese Vergebung, oder eine andere Herztugend, auf die du dich konzentrierst, frei. Die Freilassung bezieht sich so, wie du es zu Beginn deklariert hast, entweder auf die gesamte Menschheit oder eine Untergruppe, zu der nur du selbst, oder deine Familienmitglieder, deine Arbeitskollegen, Freunde, Nachbarn, Haustiere, Tiere, Pflanzen usw. gehören.

Es ist wichtig, die Herztugenden zuerst auf dich selbst zu richten [und dich mit ihnen zu sättigen], wenn du diesen Prozess durchläufst. Du benötigst [auch] Selbstvergebung, Selbstmitgefühl, Selbstverständnis und Selbstachtung, und manchmal ist es am besten, dies am Ende des Tages zu tun, während man sich tagsüber auf Andere und die Menschheit konzentriert. Aber dies ist ein individueller Prozess, und du entscheidest, was für dich funktioniert.

SCHRITT 5: Abschluss

Wenn du fühlst, dass du fertig bist, kannst du dem Schöpfer Wertschätzung senden, in dem konzeptuellen Rahmen der Unendlichkeit, den du zuvor hattest. Nimm dann zum Abschluss die gesamte Sitzung und stelle dir vor, dass sie zu etwas von der Grösse einer Erbse oder eines kleinen Steins komprimiert ist und platziere sie klugerweise in deiner Zirbeldrüse, um dort absorbiert und von dort übermittelt zu werden.

Beende dann die gesamte Sitzung, indem du die Augen öffnest und erklärst: "Es ist getan." Habe keine bestimmten Vorstellungen oder Bevorzugungen in Bezug auf das Ergebnis. Sei völlig neutral, wenn du die Sitzung verlässt.



ZUSÄTZLICHE HINWEISE

Verdichtete Versionen der Quantenpause. Sobald du dies über einen Zeitraum von zwei oder drei Wochen geübt hast, kannst du dir überlegen, wie du die fünfstufige Sitzung in eine 30-Sekunden-Sitzung, dann in eine 10-Sekunden-Sitzung und schliesslich in eine 3-Sekunden-Sitzung übertragen und komprimieren und in Echtzeit anwenden kannst. Die Idee besteht darin, die Erfahrung (nicht den Atmungsaspekt) der Quantenpause zu verdichten in ein kleineres Zeitsegment, das für Echtzeiterfahrungen genutzt werden kann, so dass du sie in einem Telefongespräch, in einer Besprechung, beim Autofahren, im Gespräch mit deinem Ehepartner anwenden kannst, also die Erfahrung ohne die Formalitäten und Zeitanforderungen der 5-Schritte-Struktur abrufen kannst.

Atemkontrolle. Du solltest das Ergebnis nicht als umso besser beurteilen, je länger du deine Atemzüge in jedem der Segmente ausführst. Es gibt keine Korrelation. Wenn du jedoch in die späteren Schritte des Quantenpausenprozesses eintrittst, ist deine Aufmerksamkeit weniger auf deinen Atem konzentriert. Du lässt zu, dass die Atmung selbstgesteuert ist, so dass deine Aufmerksamkeit in einen imaginativeren und gefühlsorientierten Zustand übergehen kann.

Zweck. Der Zweck der Quantenpause besteht nicht darin, den Körper zu verlassen oder eine "spirituelle" Erfahrung zu machen oder nach Abschluss eine "positive" Erfahrung gehabt zu haben. Sie hat mit Absicht nichts damit zu tun. Sie ist nicht dazu gedacht, eine Erfahrung für deinen Geist zu schaffen oder Visualisierungen einer anderen Welt zu vermitteln. Wenn du etwas siehst, spürst oder fühlst, das nichts mit deiner Absicht zu tun hat, entferne es sanft, aber bestimmt.

Körperhaltung. Anders als bei der Meditation ist die Quantenpause nicht an bestimmte Körperhaltungen gebunden. Du kannst sie im Liegen üben, wenn du aufwachst oder zu Bett gehst. Du kannst im Stehen oder im Sitzen üben. Es gibt keine Haltungsanforderungen. Die Quantenpause ist keine Meditation für das menschliche Werkzeug. Sie ist eine Verhaltensübung, um den Bewusstseinszustand des Souveränen Integrals zu offenbaren.

Synchronisierung. Wenn du die Quantenpause praktizierst und deine Sitzung jeweils zur vollen Stunde beginnst, wird sie deine Erfahrung mit anderen synchronisieren und die Energie erweitern. Es spielt keine Rolle, in welcher der 24 Stunden du beginnst. Aber wenn du kannst, dann beginne sie zur vollen Stunde.



ERGÄNZUNG

Das gesamte Fünfte Interview von Dr. Jamisson Neruda kann [hier](#) nachgelesen werden (Sprache Deutsch einstellen, gibt eine gut brauchbare Übersetzung). Ein Video dazu [hier](#) (dt. Untertitel einstellen)

<https://transinformation.net/die-vorstellungskraft-die-grosse-menschliche-gabe-das-teleskop-des-bewusstseins/>

Video mit allen fünf Neruda-Interviews (in Englisch) [hier](#).