

## Vor-Aufstiegs-Übungen

Von [americankabuki](#); übersetzt von **Vega**

Hier poste ich einige Übungen, die ich während der letzten Monate ausprobiert habe. Sie sind relativ einfach, verglichen mit der [‘Spinnig The Light‘](#) (Licht-Drehungs-) Übung, die ich in einem anderen Post verschickt habe.

‘Spinnig The Light‘ erhöht die Lichtmenge in euch, die von der Quelle kommt.



### Vor-Aufstiegs-Übung 1:

#### Lerne, die Energien zu fühlen

Die Übung 1 wurde mir von Heather Tucci-Jarraf gezeigt. Sie besteht zunächst einfach darin, sich irgendwo an einem ruhigen Ort, an dem man nicht gestört wird, bequem hinzulegen. Vielleicht möchtet ihr meditieren, um euren Geist frei von Ablenkungen zu machen.

Falls Ihr euch wirklich zu abgelenkt und zerstreut fühlt, könnt Ihr euch an einen Tisch setzen und eure größten Sorgen auf kleine Zettel schreiben. Legt die Zettel dann in eine Schachtel und verstaut diese dann irgendwo, legt sie z.B. auf euer Büchergestell. Wir alle haben irgendwelche Sorgen und sie so in eine Schachtel zu deponieren hilft dabei, sie eine Zeitlang verschwinden zu lassen. So albern das klingen mag – es wirkt!

Versucht, Nachrichtensendungen oder Streit in der Familie etc. zu vermeiden, bevor ihr diese Übung macht.

Ihr solltet euren Geist nicht mit Terror-Angst-Programmen belasten oder mit der neusten Ebola-Hysterie ... dies ist Zeit für einen ruhigen Geist.

Legt euch hin und FÜÜÜÜHLT einfach die Energie um euch herum. Fühlt, wie die Energie der reinen Liebe euren Körper streichelt, fühlt, wie die Energien sich über eure Haut bewegen.

Wir befinden uns in einer sehr energiegeladenen Zeit und die meisten von euch haben wahrscheinlich ab und zu eigenartige Wahrnehmungen an/auf eurer Haut. Je nach Tageszeit kann das unterschiedlich intensiv sein. Ich spüre es am stärksten morgens und spät abends. Das muss für euch nicht gleich sein, es ist individuell sehr unterschiedlich.

Diese Energien sind wie Lichtfilamente und sie bewegen sich und tanzen um euch herum, wenn ihr euch durch sie hindurchbewegt oder mit ihnen interagiert.

Bewegt sanft eure Arme und Beine und spürt, wie die Wahrnehmungen sich verändern. Fühlt euch im Frieden mit allem um euch herum. Nehmt es an, dass ihr reine Liebe in einem Körper seid und dass das Universum euch und euren Körper darauf vorbereitet, auf eine höhere Stufe gebracht zu werden, indem es mit eurer Körperenergie, euren Zellen und eurer DNA interagiert.

Ich habe ein Bild kreiert, das ungefähr zeigt, was ich fühle, wenn die Energien sich um meinen Körper herum bewegen und mit ihm zusammenspielen.



Der Zweck dieser Übung ist es, einfach zu FÜHLEN, ohne den Filter des Verstandes, der so leicht von allem Möglichen abgelenkt wird.

Vielleicht ist eure Reisegeschwindigkeit nicht immer gleich hoch, aber es kann sein, dass ihr diese Übung täglich machen möchtet.

## **Vor-Aufstiegs-Übung 2:**

### **Verbindung mit deinem Universellen Selbst über einen Doppelwirbel**

Mache diese Übung aus einem Gefühl der reinen Liebesenergie heraus. Sie dient dazu, einen kurzen Eindruck von deinem Höheren oder vielleicht Höchsten Selbst zu erhaschen. Von deinem Wahren Selbst, das derzeit noch nicht vollständig in deinem Körper residiert. Bevor du es nicht gesehen hast, weißt du nicht, was du noch nicht kennst, stimmt's?

Auch diese Übung wurde mir von Heather vermittelt.

Das Ziel dabei ist, deine Körperschwingung so zu erhöhen, dass du einen Eindruck von dem erhaschen kannst, was auf dich wartet. Es ist mehr als du je gedacht hast.

Ich glaube, dass der Schleier des Bewusstseins schon sehr gelüftet ist ... aber es gibt noch viele innere Schleier und Wahrnehmungsfilter, die in unser Glaubenssystem programmiert wurden.

Falls du die Aufstiegs-Übung 1 noch nicht gelesen hast, tu dies und mache die Übung, BEVOR du diese hier machst.

Du musst erst die Energien fühlen und wahrnehmen, dass sie dich umgeben und liebevoll mit dir interagieren.

Ich und einige andere, denen ich diese Übung beigebracht habe, haben beim ersten erfolgreichen Mal eine Ebene erreicht in der uns verschiedene Wesenheiten wie durch eine Glasscheibe hindurch beobachteten.

Ich sage nicht, dass das bei allen geschieht, euer Tempo mag anders sein, aber seid nicht zu sehr überrascht, wenn die Hüter des menschlichen Ameisenhaufens auf diesem Planeten etwas sicht- und erfahrbare werden. Es können verschiedene Arten von Wesenheiten sein. Sie können dir nichts anhaben und sie scheinen nicht zu interagieren.

Dies ist ein Planet des freien Willens.

In meiner Wahrnehmung reagierten sie teilweise geschockt, so in der Art: «Wie kann der tun, was er gerade tut?». Es war nicht erschreckend, sondern mehr witzig als irgend etwas anderes.

Wir benutzen eine Visualisierungs-Technik. Es ist irgendwie ähnlich wie bei der 'Licht-Dreh'-Übung, aber viel einfacher. Du bewegst das Licht nicht, du stellst dir nur einen Wirbel vor.

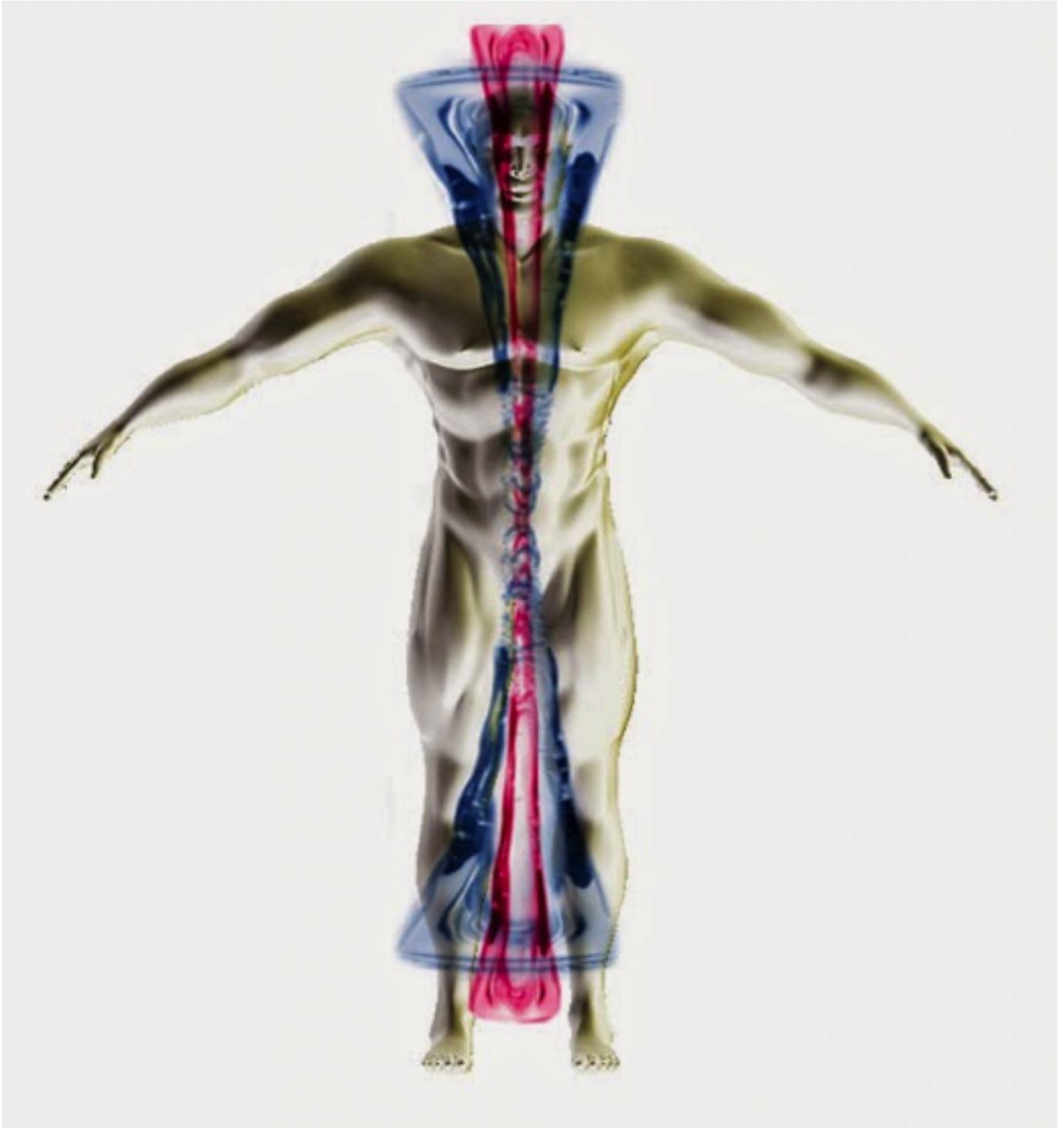
Lege dich an einem ruhigen Ort hin, wo du nicht gestört wirst.

Visualisiere einen Wirbel, der die Länge deines Körpers hat und beginne in deinem geistigen Auge eine Drehbewegung. Dann stelle einen zweiten Wirbel in den ersten hinein und lass auch diesen sich drehen. Die Drehrichtung scheint keine sehr große Rolle zu spielen. Aus Gründen der Einfachheit lasse ich beide Wirbel sich in derselben Richtung drehen. Es ist nicht nötig, sie

in entgegengesetzte Richtungen drehen zu lassen, um den Effekt zu spüren. Das Prinzip ist, wenn du zwei oder mehrere Wirbel in Bewegung hast, dass sich die Schwingung, zu der du Zugang hast, vervielfacht.

Unten ist in ungefähres Bild von dem, was ich versuche, zu beschreiben. Du brauchst die Wirbel auch nicht In doppelendiger Form zu visualisieren, du kannst auch einfach Tunnel oder Wurmlöcher nehmen, das geht genauso gut. Damit zu spielen und Spaß zu haben an dem Prozess ist das Wichtigste. Die Farben sind nur zu Illustrationszwecken, du kannst jede Farbe nehmen, die du willst, oder überhaupt keine. Hab Spaß damit und tue es in Freude.

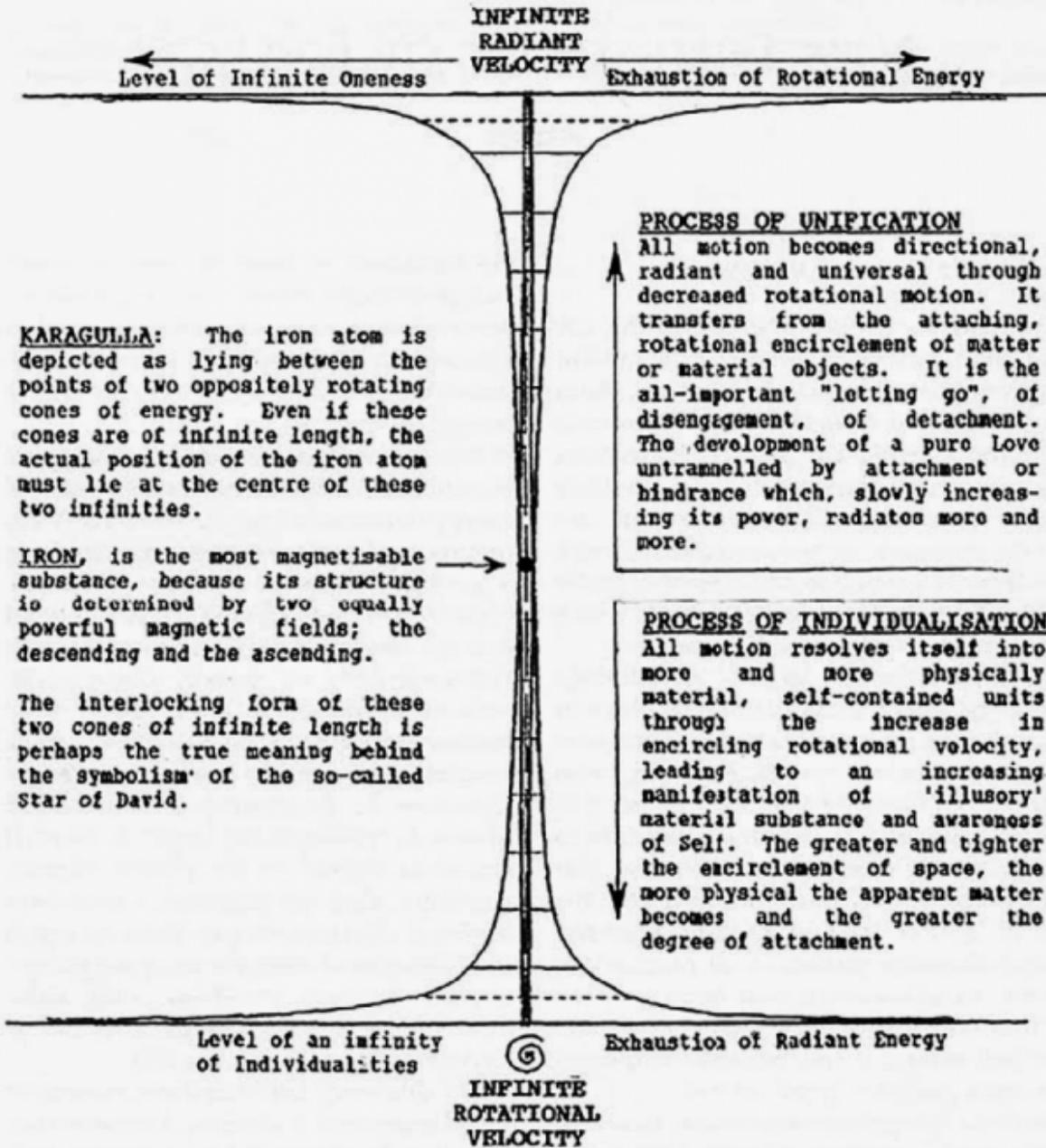
Es gibt kein 'Richtig' oder 'Falsch' dabei. Je häufiger du es machst, desto leichter geht es.



Heute habe ich auf 'Google' ein interessantes Diagramm über 'Wirbel' gefunden. Es ist aus dem Buch 'Living Energies' (lebendige Energien)....und es erklärt ein bisschen, WARUM diese Vortex-Methode funktioniert.

PURE LOVE RADIATING IN ALL DIRECTIONS  
PURE SPIRIT = PURE ENERGY = PURE KINETIC ENERGY

No Substance - only Motion  
 = KINETIC ENERGY =



No Motion - only Substance  
 = POTENTIAL ENERGY =

PURE MATTER = HARMONICALLY STRUCTURED ENERGY = POTENTIAL ENERGY

All Manifesting Energy is resolved into Rotational Energy.  
 There is no other component of motion. It appears static.  
 This is the illusion of the world of Reality.

Fig. 3.1



REINE LIEBE, DIE IN ALLE RICHTUNGEN AUSSTRAHLT  
REINER GEIST = REINE ENERGIE = REINE KINETISCHE ENERGIE

keine Substanz - nur Bewegung  
= KINETISCHE ENERGIE

UNENDLICH  
BESCHLEUNIGENDE  
GESCHWINDIGKEIT

Grad der Unendlichen Einheit

Erschöpfung der Dreh-Energie

KARAGULLA: (Amerikanische Heilerin und Hellseherin): Das Eisenatom ist so dargestellt, dass es genau zwischen zwei sich drehenden Energie-Zylindern liegt. Sogar, wenn diese Zylinder unendlich lang sind, bleibt das Eisenatom im Zentrum dieser Unendlichkeiten.

EISEN ist die am stärksten magnetisierbare Substanz, weil seine Struktur durch zwei gleichstarke Magnetfelder bestimmt wird: das absteigende und das aufsteigende. Die ineinandergreifende Verbindung dieser zwei Zylinder von unendlicher Länge ist vielleicht die wahre Bedeutung des sogenannten Davidsterns.

PROZESS DER VEREINIGUNG:

Jede Bewegung wird ausgerichtet, (aus)strahlend und universell durch erhöhte Drehgeschwindigkeit. Es führt weg vom einkreisenden Drehen um Materie oder materielle Dinge. Es ist das ALL-wichtige Loslassen. Die Entwicklung einer reinen Liebe, entkoppelt von Anhaftung oder Behinderung. Diese Liebe strahlt mehr und mehr aus, während sie sich verstärkt.

PROZESS DER INDIVIDUALISIERUNG:

Alle Bewegung löst sich in immer physischere Materie auf, in 'eigenständige' Einheiten. Dies geschieht durch vermehrte 'Einkreisung' der sich drehenden Geschwindigkeit, was zu einer Zunahme der illusorischen materiellen Substanz und zur Wahrnehmung des Selbst führt. Je stärker und enger die Einkreisung des Raums, desto physischer und sichtbarer wird die Materie und desto grösser die Anhaftung.

Grad der unendlichen Menge von Individuen.

Erschöpfung der ausstrahlenden Energie

UNENDLICHE ROTATIONS-  
GESCHWINDIGKEIT

Keine Bewegung - reine Substanz = POTENTIELLE ENERGIE

Reine Materie = Harmonisch strukturierte Materie = POTENTIELLE ENERGIE

Jede sich manifestierende Energie ist eigentlich rotierende Energie.

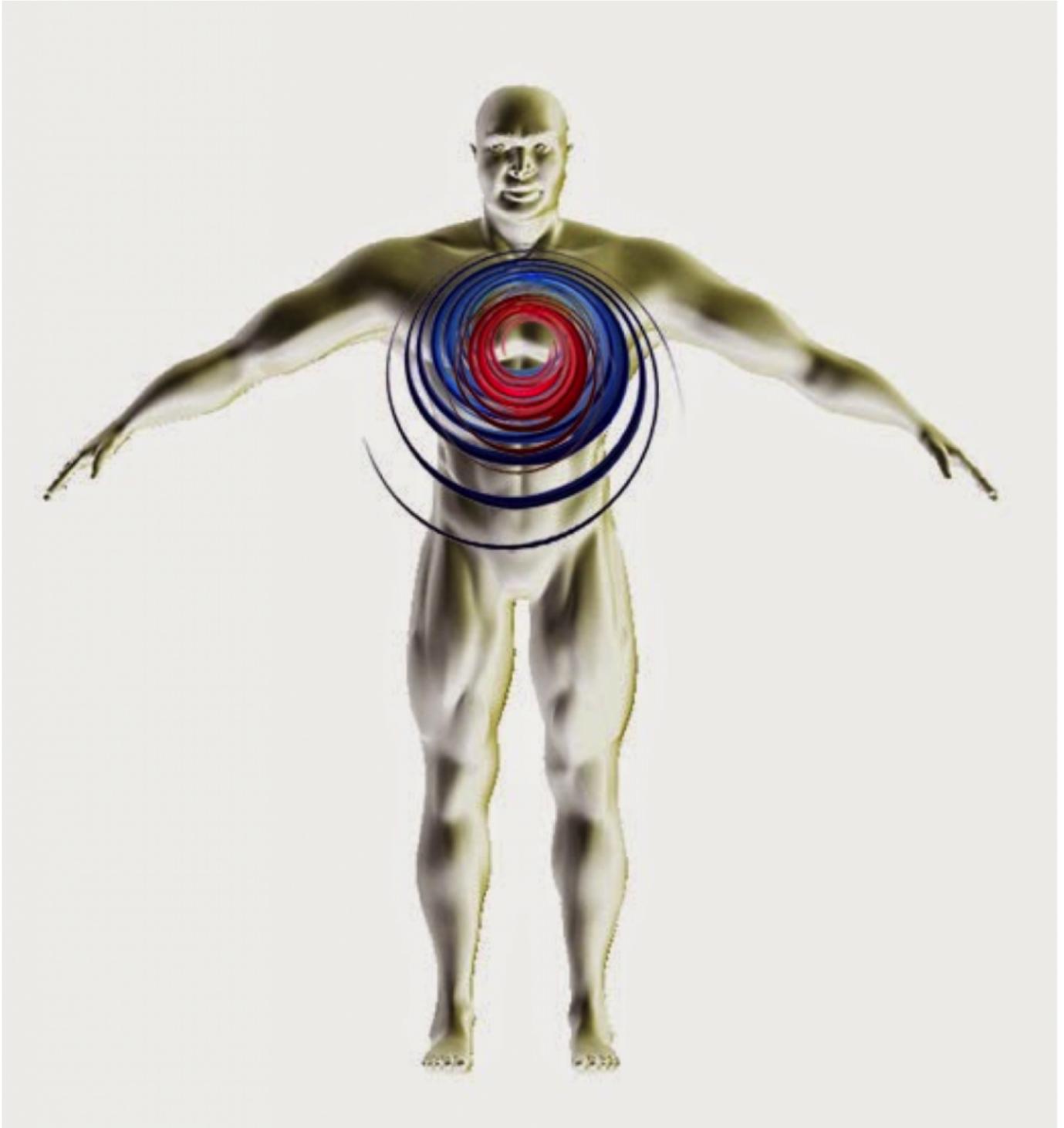
Es gibt keine andere Komponente von Bewegung.

Die Dinge erscheinen nur statisch. Dies ist die Illusion der 'Welt der Realität'.

Wenn du diese Übung eine Weile gemacht hast, wirst du bemerken, dass dein Körper auf einer höheren Frequenz schwingt ... für den Spaß-Teil: verlege den Prozess in dein Herz-Chakra, welches deine Verbindung zur Quelle ist.

Sobald ich zum Herz-Chakra-Wirbel wechsele, bemerke ich, wie es spaßig wird. Ich gebe keine Garantie, dass das bei allen funktioniert, vielleicht findet ihr Techniken, die für euch besser funktionieren. Falls das der Fall ist, lasst es mich wissen.

Ich habe auch schon einen Dreifach-Wirbel ausprobiert, aber die Schwingung war so hoch, dass ich Kopfschmerzen bekam ... ihr könnt das natürlich ausprobieren, falls ihr das wollt. Jeder Wirbel scheint die Energien zu vervielfachen.



P.S. Das ist das Bild, was ich gesehen habe, als ich die Übung zum ersten Mal gemacht habe ... ich kann nicht voraussagen, was ihr sehen werdet .... ich weiss nur: Das übertrifft meinen 58 Jahre alten menschlichen Körper bei weitem! (LOL) (= Abkürzung für 'laughing out loud')

Habt Spass!

Uns stehen in den nächsten Monaten ein paar interessante Veränderungen bevor!



### **Vor-Aufstiegsübung 3:**

#### **Der Herz-Liebes-Wirbel**

Diese Übung ist eine der ersten, die ich gelernt habe. Sie wurde mir 2012 von GW Hardin

beigebracht. Als ich damals die weltweiten Statistiken über Banker-Rücktritte zusammentrug, nahm ich einige wirklich merkwürdige und beunruhigenden Energien wahr. Ich erkrankte an einer mysteriösen Krankheit und landete im Juni 2012 im Krankenhaus.

GW Hardin sagte mir, ich solle einen Wirbel visualisieren, der aus meinem Herzen kommt. Und jedesmal, wenn ich Energien wahrnahm, die wirklich unangenehm waren, sollte ich diesen Wirbel visualisieren und dazu ein Ereignis, eine Emotion, ein Haustier ... einfach etwas, was ein starkes Liebesgefühl in mir auslöste.

GW sagte mir, das dies zwei Dinge zum Ziel hat: Erstens wird dadurch Liebe zu der Person geschickt, die gerade versucht, energetisch Kontakt mit dir aufzunehmen. Zweitens, wenn sie weiterhin tun, was sie tun – ob du das nun Fern-Visualisierung oder Fern-Beeinflussung nennst – es spiegelt die Energie zu ihnen zurück.

Es ist völlig defensiv und schädigt niemanden, aber es reflektiert die schädlichen Energien, die nicht in deinem menschlichen Körper sein sollten.

Als ich das zum ersten Mal machte, tat ich etwas, was ein bisschen kitschig klingt, aber um das Ganze zu illustrieren, werde ich es mit euch teilen.

Als ich ein kleiner Junge war, so in der ersten oder zweiten Klasse, bekam ich zum Valentins-Tag von den Mädchen in der Klasse immer diese herzförmigen, rosafarbenen Bonbons geschenkt. Da waren dann so Sprüche drauf wie 'Ich liebe dich' etc. ... Ihr aus den USA wisst, wovon ich spreche ...

Auf jeden Fall rief diese Erinnerung eine starke Liebesenergie in mir hervor ... und so benutzte ich sie. Und die pinke Farbe ist so krass, dass sie leicht zu visualisieren ist.

Benutze, was immer nützlich ist für dich. Nicht das Ereignis oder die Person oder das Ding an und für sich ist wichtig, sondern nur das Gefühl, was dadurch hervorgerufen wird.

Jedenfalls habe ich ein Bild visualisiert von all den pinken Bonbons, die aus meinem Herz-Chakra heraus-schossen hin zu dem, wer immer es war, der versuchte, mich negativ zu beeinflussen.

Ihr braucht nicht zu wissen, wo sie sind oder wer sie sind. Das Universum weiß es und wird sich darum kümmern, weil du aus dem Feld der Liebe heraus handelst.



Nachdem ich begonnen hatte, mit Heather Ann Tucci-Jarraf zu arbeiten, wurde mir bewusst, was es bedeutet, aus einem Zustand der REINEN LIEBE heraus zu arbeiten. Und sogar diejenigen, die diesem Planeten Schaden zufügen, in Liebe zu sehen, so wie der Schöpfer sie sieht.

Der Grund, weshalb die 'Kabale' oder die 'Kontrast-Partner' (Partners in contrast) so viele schreckliche Ereignisse in der Welt kreieren und die Medien dazu benutzen, Angst und Beklemmung zu verbreiten, ist der, dass sie aus einem sehr niedrigen Energiefeld heraus handeln und sie versuchen, diese Angst-Energien zu ernten.

In ihrer Gesinnung der Getrenntheit ist nur wenig Energie vorhanden. Die meisten von ihnen sind völlig abgeschnitten von ihrer Herz-Energie und haben keine Verbindung zur Quelle. Sie wissen nicht, wie man das Herz öffnen kann.

Die Verbindung zur Quelle geht nur über das Herz und die Liebe.

Sie haben den irrigen Glauben, Liebe sei Schwäche und sie füllen Musikstücke und Filme mit Geschichten von Liebe, die gefährlich ist und nur Schmerz mit sich bringt.

Sie benutzen Wut und Angst, kombiniert mit dem Willen, und denken, das sei Stärke. Das ist aber nicht so. Dies sind kurzweilige Energien, die durch die Energie der reinen Liebe überwunden und ausgelöscht werden können. Das ist der Grund, warum der Weise aus Galiläa, Jesus, den Leuten sagte, sie sollen IHREN FEIND LIEBEN, weil sie dagegen keine Verteidigung haben.

Wenn du fähig bist, aus reiner Liebesenergie heraus zu handeln, indem du bedingungslose Liebe gibst, hast du die Unterstützung des ganzen Universums zu deiner Verfügung.

Du wirst deinen persönlichen Energievorrat nie erschöpfen, wenn du aus der reinen Liebe heraus handelst, weil diese durch dein Herz hindurch direkt aus der Quelle fließt. Der Vorrat ist unerschöpflich.

Nachdem ich dieses Prinzip verstanden hatte, kreierte ich viele Variationen dieser Herz-Wirbel. Diese sind keine Verteidigungsmanöver, sondern eine Hilfe.

Eine Variante ist die, eine Atemübung aus dem Yoga damit zu kombinieren. Das finde ich besonders hilfreich, wenn ich Liebesenergie zu Personen schicken möchte, denen es nicht gut geht, oder die Heilenergie brauchen.

Leg dich dafür bequem irgendwo hin, oder setze dich in einen bequemen Sessel. Atme durch die Nase und visualisiere, wie du bei jedem Atemzug reine Liebe einatmest. Mit jedem Ausatmen schicke diese Energie der reinen Liebe durch deinen Herz-Wirbel zu der Person, an die du denkst.

Manchmal, wenn ich selbst gerade einen schwierigen Tag habe oder mich gerade etwas muffig fühle, speichere ich die Liebesenergie beim Ausatmen so viele Atemzüge lang, wie es nötig ist. (Ich sage zu mir beim Ausatmen: «Speichere reine Liebesenergie!»)

Wenn ich dann fühle, dass sich genug Energie angesammelt hat, stoße ich sie in einem einzigen, großen Schwall aus meinem Herz-Wirbel aus.

Ich hoffe, das hilft euch. Habt Freude damit!

P.S. Ja, ich weiß, der Mann auf dem Bild hat keine Genitalien...LOL! Die Kommentare, die ich

bekomme....

Habt Spaß!

#### **Vor-Aufstiegsübung 4:**

##### **Zum Spaß Chemtrails ausradieren**

Diese Übung ist hauptsächlich zum Spaß. Sie lässt dein Vertrauen wachsen, dass du ein Lichtwesen bist. Du bist ein Energiewesen und Teil der unendlichen Intelligenz eines unendlich liebenden Bewusstseins dieses Universums.



Dampf ist eines der Dinge, die du mit deiner Energie am leichtesten beeinflussen kannst. Dampf reagiert auf sehr subtile Energien und Physiker benutzen 'Wolken-Kammern', um Studenten über atomare Partikel zu lehren, weil diese auf subtile Energie reagieren.

Wir haben Flotten von Tausenden von Flugzeugen überall auf der Welt, die unseren Himmel in 'Wolken-Kammern' für Energie-Experimente verwandeln. Höchstwahrscheinlich sind das Experimente mit Plasma-Energie.

Man braucht kein Experte zu sein, um diese Übung machen zu können, sondern nur das Wissen darüber, dass Bewusstsein Materie beeinflusst, so wie Heisenberg das mit seiner 'Unschärfe-Relation' in der Quantenphysik bewiesen hat.

Dies ist nichts anderes, als wenn du deine Energie zum Wünschelrutengehen benutzt. Es ist eine natürliche Fähigkeit, keine 'übernatürliche'.

Du wurdest so programmiert, dass du glaubst, du seist ein physischer Körper, nicht ein unendlicher Spirit, der in einem physischen Vehikel wohnt.

Es wurde dir beigebracht, an Begrenzungen zu glauben und eine Hierarchie in festen Dingen zu sehen. Die Hierarchie auf diesem Planeten ist nicht dazu da, um dir zu helfen – diese Wesen sind hier, um dich deiner Energie zu berauben und dich für ihre eigenen Absichten und ihre eigene Bereicherung zu limitieren.

Der erste, den ich die Chemtrails ausradieren sah, war Brian Kelly in seinem Apartment in Encinitas in Kalifornien. Er benutzte seinen Geist und Reiki-Energie. Damals dachte ich, ich könnte das nicht. Schließlich war ich ja kein Reiki-Meister oder so.

Und ja, wenn du glaubst, dass du es nicht kannst, wirst du es auch nicht können ... so arbeitet der Geist ... und deshalb lehren sie dich, du seist ein materielles, hilfloses Wesen.

Ich lernte diese Methode dann, als ich in Cabo Negro in Marokko war. An einem sonnigen Wintermorgen saßen wir draußen, tranken Kaffee und sahen den Wellen zu, wie sie an den Strand rollten. Ich schaute zum Himmel und da kam ein Flugzeug und legte einen dicken Chemtrail-Cocktail über Cabo Negro, Tetouan und bis zum Atlasgebirge.

Als Heather genug hatte von meinem Herumgemotze, dass sie diesen perfekten Sonntag kaputtgemacht hatten, sagte sie: «Wisch die Chemtrails doch einfach mit deiner Hand weg, wie Kreide an der Tafel! Ich mach das immer so!»

Also machte ich das: UND ES FUNKTIONIERTE!!

Ich musste so lachen! Und seither mache ich das jedesmal, wenn ich auf Chemtrails aufmerksam werde. Es funktioniert tagsüber, aber auch nachts.

Du musst nur ein grundsätzliches Prinzip verstehen, nämlich, dass Chemikalien Ewige Essenzen sind und das bist auch du! Aber du bist BEWUSSTE Ewige Essenz mit einem Energiefeld.

Es kann sein, dass die Leute dich wie einen Idioten ansehen, wenn du so dastehst und mit deiner Hand dem Himmel winkst ... aber wer weiss, wenn sie mal selbst drauf kommen, wird es plötzlich DAS In-Ding! Aber wenn es dir peinlich ist, kannst du ja einfach so tun, als ob du einem alten Bekannten winkst.

Einfach, indem du deine Handflächen hochhältst und über die Chemtrails fährst und sie 'schrubbst', als würdest du Kreide von der Tafel wischen, kannst du sie wegradieren und sie werden sich in Nichts auflösen.

Am besten funktioniert es, wenn der Trail gerade das Flugzeug verlässt, aber auch ältere Trails können wegradiert werden und sie lösen sich auf. Und ich finde es irgendwie befriedigend, dass eine Ladung Chemtrails, die so zwischen \$ 50'000 – \$ 100'000 gekostet haben dürfte, sich einfach auflöst. Du brauchst kein Opfer von etwas zu sein, was du nicht magst, schon gar nicht von so etwas Krankem und Verrücktem wie Chemtrails.

Und es ist irgendwie witzig, die Kabale ihr Geld und die ganze Tankfüllung verlieren zu sehen. Stell dir mal vor, was Tausende von Menschen, die das machen, auf diesem Planeten bewirken könnten! Was, wenn es keine Wolke gäbe, um das Plasma zu generieren, das die HAARP-Wetter-Veränderungs-Strahlen reflektiert? Aahhh, denk nur an die Möglichkeiten!! Und es ist alles in deiner Handfläche!

***Hab Spaß! Frohes Wegradieren! Du bist kein Opfer.***