

DAS PRINZIP

Andreas Campobasso

21-Tage-Programm:

21 Tage nur die beiliegende CD anhören.

Bitte hören Sie die CD nicht beim Autofahren oder bei anderen Tätigkeiten, die Ihre volle Aufmerksamkeit erfordern. Verwenden Sie sie nur in dem hier beschriebenen Rahmen. Wenn Sie unter **Epilepsie leiden**, halten Sie bitte **Rücksprache mit Ihrem Arzt**.

Bitte benutzen Sie für das 21-Tage-Programm vorerst Track 1 der CD.

1 bis 2x am Tag zu üben wäre optimal:

- Verwenden Sie für die **bestmögliche Wirkung** einen (**geschlossenen**) **Kopfhörer**, der Sie vor den Geräuschen Ihrer Umgebung etwas abschirmt. **Polyaurale Synchronwellen erlauben aber auch die Benutzung von Lautsprechern.**
- Die **Lautstärke sollte angenehm sein** – weder zu laut noch zu leise.
- Legen Sie sich **entspannt und bequem hin** – so, als wollten Sie ein Nickerchen halten. Sie können dabei allerdings **auch eine bequeme Sitzposition** einnehmen.
- **Legen Sie eine Hand auf Ihr Brustbein über dem Herz** und die **andere auf den Bereich zwischen Magen und Bauchnabel.**
- **Schließen Sie die Augen** und lassen Sie die **Gedanken vorbeiziehen** ohne an ihnen festzuhalten.
- Die pulsierende Frequenz, die Sie nun mitten in Ihrem Gehirn zu hören scheinen, geleitet Sie langsam vom Beta- in den Alphabereich und wird dort gehalten. Danach geht es tiefer in den Theta- und schließlich in den Deltabereich.
- Es kann sein, dass Sie spüren, wie in der Brust- und in der Herzgegend innerlich ein angenehmes warmes Gefühl und ein Prickeln aufsteigen. So fühlt sich das lichtvolle „Ich“ an ... es ist ein großartiges Gefühl.
- Wahrscheinlich werden Sie **bald Müdigkeit verspüren**. Sie **können einschlafen, wenn Sie wollen**. Besser ist es allerdings **mit jedem Üben immer ein wenig „wacher“ zu bleiben**. Aber bleiben Sie entspannt.
- Sie spüren, wie Sie angenehm auf eine neue, vielleicht zunächst ungewohnte Ebene einschwingen.
- Mit der Zeit gewöhnt sich Ihr Gehirn an diesen Zustand. Es erinnert sich ganz automatisch daran und Sie haben so jederzeit willentlich und im absoluten Wachzustand Zugang zu Ihrem inneren Schöpferpotenzial.

Achten Sie dabei auf eine entspannte Atmung: **Alle Meditations- und Entspannungstechniken lehren die tiefe Bauchatmung**. Je **langsamer der Atem ist, desto tiefer wird auch die Entspannung sein**. Die Tiefe der Atmung bestimmt die Gehirnwellenfrequenz entscheidend. Man könnte sagen: Je ruhiger die Wellen unseres inneren Sees sind, desto klarer können wir das Antlitz auf der Wasseroberfläche des Geistes wahrnehmen.

Während des Hörens der CD hat sich die Bauchatmung bewährt:

Atmen Sie zuerst die gesamte Luft vollständig aus, danach **atmen Sie wieder tief in den Bauch ein**. Die **Brust** sollte sich dabei **nicht heben**, doch der **Bauch sollte sich wölben**. Atmen Sie **danach wieder vollkommen aus und so weiter**. Atmen Sie **ohne**

jede Anstrengung und im gleichmäßigen Rhythmus. Ihre Konzentration sollte sich nicht in der Atemtechnik verlieren. Diese ist nur ein Mittel zum Zweck.

Das folgende 7-Wochen-Programm ist der eigentliche Kern des ganzen Übungsprogramms und der praktischen Erkenntnisschritte.

In einer **überschaubaren Zeit von nur 7 Wochen** haben wir nun die Möglichkeit, in einen Erinnerungsprozess einzutreten, der unsere wahren Fähigkeiten offen legt. Dies bildet die feste Grundlage für eigenständiges Weitergehen. Nach diesem Programm sind Sie ihr eigener Lehrer und der Strom der Erkenntnis über die wahre Natur von „Allem, was ist“ wird ganz natürlich weiterfließen.

Des Weiteren **ist eine feste Übungszeit zu empfehlen.** Am besten **morgens vor dem Frühstück.** Bitte üben Sie **nicht mit vollem Magen.**

Lassen Sie uns nun beginnen:

Sorgen Sie für Ruhe:

Wenn möglich, Telefon abschalten und laute Umgebungsgeräusche ausschließen. Eine angenehme Atmosphäre empfinden manche Menschen als entspannend. Dies kann durch leise Entspannungsmusik, Kerzenlicht oder angenehme Düfte gefördert werden, solange sie nicht die Sinne zerstreuen und zu sehr nach Außen lenken.

Nehmen Sie bitte eine **gesunde aufrechte und bequeme Haltung im Schneidersitz** auf dem Boden oder auf einem Stuhl ein. Stellen Sie sich vor, **eine Schnur, die an Ihrem Scheitel befestigt ist,** würde Sie leicht nach oben in eine aufgerichtete Position ziehen.

Beginnen Sie zuerst mit der jeweiligen Übung für die **festgelegte Zeit.** Kommen Sie wieder **durch die erwähnte Atemtechnik (Bauchatmung) zur Ruhe.**

Kontinuität und gewissenhaftes Üben sind wichtig. Es ist besser eine Woche noch einmal zu wiederholen, falls man das Gefühl hat, auf der Stelle zu treten.

Das 7-Wochen Programm:

Die Übungen der **folgenden 7 Wochen** sind für Fortgeschrittenere bestimmt, die schon gewisse Erfahrungen mit Meditation oder „Entspannungstechniken“ haben oder die das vorangegangene 21-Tage-Programm bereits abgeschlossen haben. Trotz der Einfachheit ist es mit Sicherheit einer der kürzesten Wege, um das schöpferische Bewusstsein zu aktivieren.

1. Woche:

Wir **beginnen mit einer Atemübung** zum intensiveren Erlernen der Tiefenatmung, die uns – **bei vollem Bewusstsein – in den angenehmen Alphabereich führt.**

Die 1. Übung:

- Bitte die **empfohlene Haltung einnehmen**
- Für **Ruhe und gegebenenfalls angenehme Atmosphäre sorgen**
- **Augen** beim Üben **möglichst geschlossen** halten, **Blick nach innen.**

Die Technik:

- **Atmen Sie vollständig aus**, indem Sie die **Bauchdecke nach innen ziehen.**
- **Atmen Sie danach langsam ein** und **zählen Sie dabei bis 12.**
- **Halten Sie nun die Luft an** und **zählen Sie dabei bis 12.**
- **Atmen Sie langsam aus** und **zählen Sie dabei bis 12.**
- **Atmen Sie nun wieder langsam ein** und **zählen Sie dabei wieder bis 12.**
Fahren Sie fort, auf diese Weise tief und gleichmäßig zu atmen.
- **Steigern Sie, wenn möglich, das Atemintervall** in dieser Woche **jeden Tag bis auf 20-mal.** Es sollte immer angenehm sein.
- Das **tiefe Atmen etwa 10 Min.** lang üben.

Die 1. Lektion:

Bleiben Sie nun in dieser Ruhe und diesem Zustand lesen Sie folgenden Satz, als wäre es das erste Mal, auch wenn Sie ihn schon kennen:

„Ich bin der Erschaffer meiner gewünschten Realität – Ich bin meine eigene Schöpfung.“

Reflektieren Sie diesen Gedanken so lange, bis **Sie Frieden spüren. Atmen Sie dabei langsam.** Halten Sie diese Frequenz. **Spüren Sie das warme Lächeln auf Ihrem Gesicht und die Freude.**

1. Gedankeninstrument:

Nun **benutzen wir unser Gedankeninstrument, um das Ganze zu verinnerlichen.** Sprechen Sie in Gedanken oder auch laut und atmen Sie dabei weiter tief:

„Ich bin – Geist“ – Einatmen

„Geist herrscht - über Materie“ – Ausatmen

Anmerkung:

Die Gedankeninstrumente können, wenn sie Ihnen für die Ein- und Ausatmung zu lange erscheinen, auch anders mit der Atmung kombiniert werden:

„Ich bin“ – Einatmen

„Geist“ – Ausatmen und

„Geist herrscht“ – Einatmen

„über Materie“ – Ausatmen

Wenn diese Aufteilung für Sie angenehmer ist, gilt diese natürlich für alle folgenden Wochen.

Etwa für 5 bis 10 Minuten so verinnerlichen. Augen geschlossen, Blick leicht nach innen. Der Freude dabei nachspüren.

2. Woche:

Dies ist eine Übung, welche die **Fähigkeit ausweitet, uns in einem bestimmten Zustand der Konzentration zu schulen**. Ihr Blick wird sich dabei etwas verändern. Man nennt das den „**Tunnelblick**“. Dieser gleicht dem **charakteristischen Blick bei Tagträumen**: ein **Blick ins Unbestimmte, Weite und Offene**.

Die 2. Übung:

Diese Entspannungsübung oder alternativ CD Track 2.

- Bitte die empfohlene **Haltung einnehmen**
- Für **Ruhe und gegebenenfalls angenehme Atmosphäre sorgen**
- **Ruhig Atmen** – wie letzte Woche gelernt -, doch nun ohne Unterbrechung.
- Den **Blick dabei leicht nach innen richten**.

Die Technik:

- **Entzünden Sie bitte eine Kerze und stellen Sie diese so vor sich** auf einen Tisch, dass Sie **bequem in diese hineinschauen könne** (etwa im Abstand von einem Meter).
- **Fixieren Sie die Flamme möglichst lange, ohne zu blinzeln**.
- Wenn Sie **blinzeln müssen, dann tun Sie es**, aber lernen Sie, diesen **Reflex immer besser zu kontrollieren**.
- Es kann sein, dass mit der Zeit der Raum um die „Materie“ der Kerze etwas wolkenhaft und unwirklich erscheint. Das ist gut!
- Üben Sie **mindestens 10 Min.**

Die 2. Lektion:

Bleiben Sie nun in dieser Ruhe und diesem Zustand lesen Sie folgenden Satz, als wäre es das erste Mal, auch wenn Sie ihn schon kennen:

„Ich bin der Anfang – meine Gedanken und Worte sind Ursache.“

Reflektieren Sie diesen Gedanken **so lange, bis Sie Frieden spüren. Atmen Sie dabei langsam**. Behalten Sie den Rhythmus Ihrer Atmung bei. **Spüren Sie das warme Lächeln auf Ihrem Gesicht und die Freude**.

2. Gedankeninstrument:

Nun benutzen wir wieder unser Gedankeninstrument, um das Ganze zu verinnerlichen. **Augen geschlossen. Blick dabei leicht nach innen**. Sprechen Sie in Gedanken oder auch laut, während Sie den Atem fließen lassen.

„Ich bin Ursache und Wirkung“ – Einatmen

„Meine Gedanken und Worte werden/sind real“ – Ausatmen

Etwa für 5 bis 10 Minuten so verinnerlichen. Die **Freude nachspüren**.

3. Woche:

Auch diese Woche haben wir eine **Konzentrationsübung**, allerdings mit dem Unterschied, dass wir nun auf eine Gedankenleere abzielen. Dies ist eine effektive **Übung, um die Intuition und die inneren Bilder zu wecken.**

Die 3. Übung:

Diese Entspannungsübung oder alternativ CD Track 2.

- Bitte die **empfohlene Haltung** einnehmen
- Für **Ruhe und für eine angenehme Atmosphäre sorgen**
- **Ruhiges Atmen wie erlernt und ohne Unterbrechung.**
- Den **Blick wie beschrieben nach innen.**

Die Technik:

- **Vermeiden Sie jeden Gedanken.** Gedanken sind momentan für uns wie Wolken. Kommt ein **Gedanke**, so lassen Sie ihn **einfach vorbeiziehen.**
- **Nichts ist von Interesse, wir hängen keinem Gedanken nach.**
- Auch wenn es anfangs schwer erscheint, üben Sie weiter, ohne sich zu verkrampfen.
- Üben Sie **5 bis 15 Min. lang.**

Die 3. Lektion:

Bleiben Sie nun in dieser Ruhe und diesem Zustand lesen Sie folgenden Satz, als wäre er völlig neu für Sie.

„Ich bin vollkommenes Bewusstsein – alles entsteht aus mir heraus.“

Reflektieren Sie auch diesen Gedanken, bis Sie einen sanften Frieden spüren. Atmen Sie dabei tief und langsam. Behalten Sie Ihren Atemrhythmus bei. Spüren Sie Ihr leichtes Lächeln auf Ihrem Gesicht.

3. Gedankeninstrument:

Nun folgt unser Gedankeninstrument, um das Ganze zu verinnerlichen. Sprechen Sie in Gedanken oder auch laut, während Sie langsam weiteratmen:

„Ich bin vollkommenes Sein“ – Einatmen

„Alles entsteht entsprechend aus mir“ – Ausatmen.

Etwa für 5 bis 10 Minuten so verinnerlichen. Die Augen geschlossen halten, den Blick leicht nach innen. Der Lebenskraft nachspüren. Dabei nehmen Sie vielleicht ein sehr angenehmes Prickelgefühl in der Brust – im Bereich des Herzens – wahr.

4. Woche:

Die nun folgende Übung weckt die inneren Bilder und so die schöpferische Vorstellungskraft.

Die 4. Übung:

Diese Entspannungsübung oder alternativ CD Track 2.

- Bitte die **empfohlene Haltung** einnehmen
- Für **Ruhe und für eine angenehme Atmosphäre sorgen**
- Die **Augen geschlossen** halten.
- **Ruhiges tiefes und gleichmäßiges Atmen**
- Den **Blick wieder leicht nach innen richten**.

Die Technik:

- **Betrachten Sie intensiv einen einfachen Gegenstand**, z.B. eine Kerze, ein Feuerzeug, einen Würfel oder ähnliches.
- **Prägen Sie sich möglichst genau die Form, Farbe und Beschaffenheit ein.** Jeweils etwa **2 Min. genügen**.
- **Schließen Sie danach die Augen.**
- Versuchen Sie nun, sich **so plastisch wie nur möglich, den Gegenstand vor Ihren inneren Augen vorzustellen** und genau zu betrachten.
- Versuchen Sie **Details und vielleicht auch die Farbe des Gegenstandes zu sehen**.
- Insgesamt **etwa 5 bis 15 Min.** üben.
-

Die 4. Lektion:

Bleiben Sie nun in dieser Ruhe und diesem Zustand lesen Sie folgenden Satz, als wäre es das erste Mal, auch wenn Sie ihn schon kennen.

„Ich bin Harmonie und Frieden – alles gleicht sich mir an.“

Reflektieren Sie nun diesen Gedanken, bis Sie Frieden spüren. Atmen Sie dabei langsam. Halten Sie diese Frequenz. Spüren Sie das warme Lächeln auf Ihrem Gesicht und die tiefe Freude.

4. Gedankeninstrument:

Nun benutzen wir wieder unser Gedankeninstrument, um die Lektion zu vertiefen. Sprechen Sie in Gedanken oder auch laut und lassen Sie den Atem weiter fließen:

„Ich bin Harmonie“ – Einatmen

„Mein Außen ist gleich meinem Innen“ – Ausatmen

Etwa für 5 bis 10 Minuten so verinnerlichen. Die **Augen geschlossen** halten, den **Blick leicht nach innen gerichtet**. Wieder versuchen, der prickelnden Lebenskraft nachzuspüren.

5. Woche:

Auch diese Woche haben wir eine Übung, um die visuelle Vorstellungskraft zu trainieren, allerdings mit einem etwas komplexeren Gegenstand.

Die 5. Übung:

Diese Entspannungsübung oder alternativ CD Track 2.

- Bitte die empfohlene Haltung einnehmen
- Für Ruhe und für eine angenehme Atmosphäre sorgen
- Ruhiges tiefes Atmen – ohne Unterbrechung.
- Die Augen geschlossen halten.
- Den Blick wie beschrieben nach innen.

Die Technik:

- Betrachten Sie einen komplexeren Gegenstand als letzte Woche, der etwas mehr Details aufweist, wie etwa ein Bild, ein Auto oder eine Landschaft.
- Prägen Sie sich möglichst genau Form, Farbe, Details und Beschaffenheit ein. Jeweils etwa 3 bis 4 Min. genügen.
- Schließen Sie danach Ihre Augen
- Versuchen Sie nun, den Gegenstand so plastisch wie nur möglich vor Ihrem inneren Auge entstehen zu lassen, und betrachten Sie ihn genau.
- Versuchen Sie insbesondere die Details und die Farbe des Gegenstandes zu sehen.
- Der Unterschied zwischen der reinen Vorstellung und dem tatsächlichen Sehen mit den Augen sollte mit der Zeit weniger werden.
- Insgesamt etwa 10 bis 15 Min. üben.

Die 5. Lektion:

Bleiben Sie nun in dieser Ruhe und diesem Zustand und lesen Sie folgenden Satz, als wäre es das erste Mal, auch wenn Sie ihn schon kennen.

„Ich bin ein Magnet für das, was ich bin – Ich bin gleich mit dem Vollkommenen.“
Reflektieren und spüren Sie diesen Gedanken so lange, bis Sie Frieden spüren.
Atmen Sie dabei langsam und tief. Behalten Sie Ihren Atemrhythmus bei. Spüren Sie die Freude, die ein Lächeln auf Ihr Gesicht zaubert.

5. Gedankeninstrument:

Wir vertiefen das Ganze nun mit unserem Gedankeninstrument. Sprechen Sie in Gedanken oder auch laut und lassen Sie dabei ihren Atem fließen:

„Ich bin die Anziehung“ - Einatmen.

„Ich stehe in Resonanz mit der Ur-Liebe“ –Ausatmen.

Etwa für 5 bis 10 Minuten auf diese Weise üben und verinnerlichen.

Die Augen geschlossen halten, den Blick leicht nach innen gerichtet. Der prickelnden Lebenskraft nachspüren.

6. Woche:

Dies ist eine sehr schöne Visualisierungsübung: Nun üben wir mit einer **bewegten Szene oder Alltagssituation**.

Die 6. Übung:

Diese Entspannungsübung oder alternativ CD Track 2.

- Bitte die **empfohlene Haltung** einnehmen
- Für **Ruhe und für eine angenehme Atmosphäre sorgen**
- Die **Augen geschlossen halten**
- **Ruhig, tief und gleichmäßig in den Bauch hineinatmen.**
- Den **Blick nach innen** richten.

Die Technik:

- **Stellen Sie sich eine Szene oder eine Alltagssituation**, z.B. wie Sie auf dem Markt einkaufen, so **plastisch und lebhaft wie möglich vor**.
- **Prägen Sie sich alle Details ein**, möglichst auch alle **Geräusche, Farben, Lichtverhältnisse und Gerüche**.
- **Stellen Sie sich vor, wie Sie etwas mit der Hand berühren**, es **ertasten**, vielleicht einen **Apfel**. **Riechen Sie daran, spüren Sie den Wind und die Sonnenstrahlen auf Ihrem Gesicht ...**
- Achten Sie **ganz wach auf alles, was geschieht**. Vielleicht treffen Sie jemanden und unterhalten sich ...
- Etwa **10 bis 15 Min. üben**.

Die 6. Lektion:

Bleiben Sie nun in **dieser Ruhe und diesem Zustand** und lesen Sie folgenden Satz, als wäre es das erste Mal, auch wenn Sie ihn schon kennen.

„Ich bin Bewegung – Was ich bin, schwingt zurück in meine Realität.“

Reflektieren Sie diesen Gedanken freudig so lange, **bis Sie Frieden spüren**. **Atmen Sie dabei langsam**. Behalten Sie Ihren Atemrhythmus bei. **Spüren Sie das warme Lächeln auf Ihrem Gesicht und die Freude!**

6. Gedankeninstrument:

Wir vertiefen das Ganze nun erneut mit unsrem Gedankeninstrument. Sprechen Sie in Gedanken oder auch laut, und atmen Sie dabei langsam weiter:

„Ich bin die Veränderung ...“ – Einatmen.

„... zur absoluten Vollkommenheit“ – Ausatmen.

Etwa für 5 bis 10 Minuten lang so verinnerlichen. Die **Augen geschlossen halten**, den **Blick leicht nach innen richten** und der **wundervoll prickelnden Lebenskraft nachspüren**.

7. Woche:

Wir sind in der letzten Woche angelangt und beenden das Programm mit einem krönenden Abschluss.

Die 7. Übung:

Diese Entspannungsübung oder alternativ CD Track 2.

- Bitte die **empfohlene Haltung** einnehmen
- Für **Ruhe und für eine angenehme Atmosphäre sorgen**
- Die **Augen sind geschlossen.**
- **Ruhig und tief in den Bauch hineinatmen.**
- **Den Blick nach innen richten.**

Die Technik:

- Werden Sie sich eines **näheren Ziels, eines wirklichen Wunsches bewusst** - das **mag Gesundheit, Geld, Frieden, Freude, Partnerschaft oder Ähnliches sein.**
- **Stellen Sie sich nun vor** (genauso wie Sie es letzte Woche geübt haben), wie Sie zum Beispiel die **Liebe Ihres Lebens kennenlernen** und **welch tiefe Freude Sie dabei spüren.** Oder wie Sie das **gewünschte Geld nutzen und wie Sie es für das ausgeben, was Sie gerne haben wollen.** Oder **was Sie tun werden, wenn Sie wieder ganz gesund sind.** Genießen Sie diese Vorstellung in vollen Zügen.
- **Laden Sie die ganze Szene mit Licht und Lebenskraft auf,** indem Sie **Freude und tiefe Liebe in die Situation geben.**
- **Ziehen Sie dieses wohlwollende Gefühl aus Ihrem innersten Wesenskern und beschenken Sie die vorgestellte Szene damit. Schaukeln Sie es bis zum Höhepunkt, zur Ekstase der Freude, auf.**
- Üben Sie das Ganze etwa **10 bis 15 Minuten oder länger.**
- **Am Höhepunkt lassen Sie einfach los und denken an etwas völlig anderes,** wie **etwa Einkaufen oder ein geplantes Telefonat.** Lassen Sie das so entstandene Vakuum ungestört wirken.
- **Falls Ihnen im Alltag die vorgestellte Szene wieder in den Sinn kommen sollte, lassen Sie diese gleich wieder in Freude los und weiterziehen.** Mit dieser in sich ruhenden Haltung bestätigen Sie Ihre Bestellung erneut!

Die 7. Lektion:

Bleiben Sie nun in dieser Ruhe und diesem Zustand lesen Sie folgenden Satz, als wäre es das erste Mal, auch wenn Sie ihn schon kennen.

„Ich bin die Vereinigung – Frieden entsteht durch das Zusammenführen der Gegensätze.“

Reflektieren Sie diesen Gedanken so lange, bis Sie Frieden spüren. Atmen Sie dabei langsam. Lassen Sie Ihren Atem einfach fließen. Spüren Sie das freudige Lächeln auf Ihrem Gesicht!

7. Gedankeninstrument:

Wir vertiefen das Ganze nun erneut mit unserem Gedankeninstrument. Sprechen Sie in Gedanken oder auch laut, während Sie langsam weiteratmen:

„Ich bin Vereinigung und Friede“ – Einatmen.

„Alles ist Eins und Eins ist Alles“ – Ausatmen.

Etwa für 5 bis 10 Minuten so verinnerlichen. Die Augen sind geschlossen, der Blick ist leicht nach innen gerichtet. Der prickelnden Lebenskraft nachspüren.