

07.06.2025

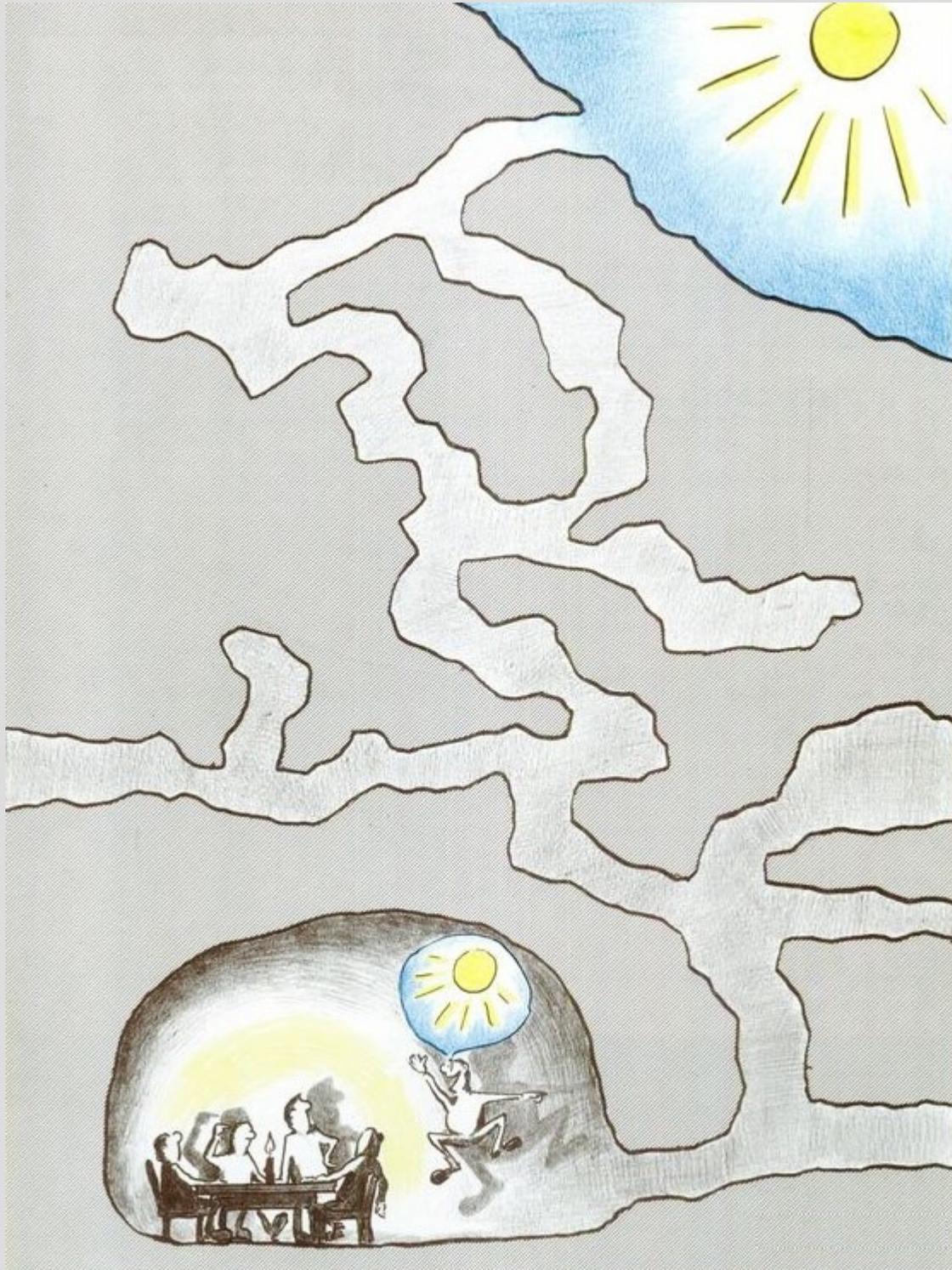
Der Spiegel der Seele

Helena Blavatsky (1831-91)

06/07, 2025

The mirror of the soul

Translated with www.DEEPL.com



Der Weg hinaus... | The path out...

*Diese Metapher bezieht sich nicht nur auf das Höhlengleichnis von Plato.
This metaphor does not only refer to Plato's allegory of the cave.*

Hattest Du schon einmal das seltsame Gefühl, dass etwas passieren wird, obwohl alles normal erscheint? Eine stille Unruhe, als ob die Luft um dich herum mit einem uralten Geheimnis gefüllt wäre, das sich bald offenbaren würde?

Wenn ja, ist das vielleicht keine Einbildung, vielleicht fängst Du an, die Berufung zu spüren.

Und sobald sich dieser Ruf in Dir wiederholt, gibt es kein Zurück mehr zum Schlafen.

Helena Blavatsky sagte, das Universum sei ein heiliges Buch, aber nur wenige wüssten, wie man seine Symbole entziffere.

Die meisten Menschen leben so, als ob alles buchstäblich, sichtbar und konkret wäre. Aber es gibt noch etwas darüber hinaus. Etwas, das sich hinter der Materie bewegt.

Ein Feld der Realität, so real wie das, dass Du einatmest, bloss verborgen und darauf wartend, in Erinnerung zu bleiben.

Und darüber reden wir hier.

Nicht über den Glauben an etwas Neues, sondern über die Erinnerung an etwas, das einen schon immer begleitet hat.

Die Realität, wie Du sie kennst, ist nur eine Seite der Medaille. Es gibt eine andere, stille, die parallel vibriert und die Welt, die Du siehst, formt, ohne dass Du es merkst. Und das Beunruhigendste? Du lebst in beiden gleichzeitig, auch wenn Du es noch nicht weisst.

Vielleicht spürst Du das in bestimmten Momenten. Wenn Du das Gefühl hast, dass jemand dich beobachtet, und wenn Du dich umdrehst, bemerkst Du, dass die Augen auf dich gerichtet sind. Wenn Du von einem Ort träumst, den Du noch nie besucht hast, aber beim Aufwachen das Gefühl hast, ihn bereits besucht zu haben.

Wenn Du an jemanden denkst und im nächsten Moment erscheint diese Person oder sendet eine Nachricht. Zufälle? Helena Blavatsky nannte dies Echos der Seele. Symptome dafür, dass das Bewusstsein versucht, den Schleier zu durchdringen.

Aber warum spürst Du das jetzt und nicht vorher? Was hat sich geändert? Oder vielleicht, was verändert sich in dir? Viele ignorieren diese Empfindungen lieber. Schließlich ist es bequemer, zu glauben, dass alles das Ergebnis des Geistes ist. Es ist einfacher, weiterhin an der Oberfläche zu leben, ohne tauchen zu müssen.

Aber Du bist so weit gekommen. Und das sagt viel

Have you ever had the strange feeling that something is about to happen, even though everything seems normal? A quiet uneasiness, as if the air around you were filled with an ancient secret that was about to be revealed?

If so, maybe it's not just your imagination; maybe you're starting to feel the calling.

And once this call repeats itself inside you, there is no going back to sleep.

Helena Blavatsky said that the universe is a sacred book, but only a few know how to decipher its symbols.

Most people live as if everything were literal, visible, and concrete. But there is something beyond that. Something that moves behind matter.

A field of reality, as real as the one you breathe in, only hidden and waiting to be remembered.

And that's what we're talking about here.

Not about believing in something new, but about remembering something that has always been with you.

The reality as you know it is only one side of the coin. There is another, silent side that vibrates in parallel and shapes the world you see without you even noticing. And the most unsettling thing? You live in both at the same time, even if you don't know it yet.

Perhaps you feel this at certain moments. When you have the feeling that someone is watching you, and when you turn around, you notice that their eyes are fixed on you. When you dream about a place you have never visited, but when you wake up, you feel as if you have already been there.

When you think of someone and then, moments later, that person appears or sends you a message. Coincidence? Helena Blavatsky called this "echoes of the soul." Symptoms that consciousness is trying to penetrate the veil.

But why do you feel this now and not before? What has changed? Or perhaps, what is changing within you? Many prefer to ignore these feelings. After all, it is more convenient to believe that everything is the result of the mind. It is easier to continue living on the surface without having to dive deeper.

But you have come so far. And that says a lot.

aus. Denn nur wer bereits begonnen hat zu erwachen, kann erkennen, dass es etwas jenseits des Alltagslärms gibt.

Und wenn Du das spürst, kannst Du es nicht länger ignorieren.

Es ist kein Zufall, dass alte Traditionen auf der ganzen Welt – ägyptische, vedische, tibetische, pythagoräische – von parallelen Realitäten, unsichtbaren Augen und subtilen Dimensionen gesprochen haben. Sie schufen keine Mythen, sie beschrieben Karten des Unsichtbaren.

Und Helena Blavatsky war eine der wenigen, die den Mut hatten, diese Traditionen für die moderne Welt zu entschlüsseln. Sie warnte, wer die Wahrheit sucht, muss zunächst alles verlernen, was man ihm gesagt hat. Was Du Realität nanntest, ist vielleicht nur eine Schicht, eine Reflexion, ein Erfahrungsfeld, das Dein Bewusstsein trainieren soll, sich daran zu erinnern, wer Du bist.

Aber warum redet niemand offen darüber? Warum wurde diese Wahrheit unter Jahrhunderten des Rationalismus und der Ablenkung begraben?

Weil sie gefährlich ist.

Denn wenn Du entdeckst, dass Du in zwei Welten lebst, wird nichts mehr so sein wie zuvor. Du wirst aufhören, dich an von außen auferlegte Regeln zu halten, und beginnen, Deinem inneren Kompass zu folgen.

Und das System mag keine freien Individuen. Es mag keine Augen, die sehen, was nicht gesehen werden sollte. Hast Du dich jemals gefragt, warum bestimmtes Wissen geheim gehalten wurde? Warum sind so viele antike Symbole in Verruf geraten? Warum haben ganze Zivilisationen Hinweise auf Portale, Frequenzen und innere Lichter hinterlassen? Aber all dies wird heute als Aberglaube oder Fantasie behandelt? Ist es nicht seltsam?

Helena Blavatsky wusste es. Sie widmete ihr Leben der Wiederherstellung dieses Wissens, das die vergessenen Punkte zwischen Wissenschaft, Spiritualität und Bewusstsein verbindet. Sie sagte, dass es Wahrheiten gibt, die nicht gelehrt, sondern nur erweckt werden können.

Und genau das passiert, wenn Du zulässt, dass echter Zweifel in Dein Herz eindringt. Zweifel, der nicht leugnet, sondern fragt, was wäre, wenn ich nur einen Bruchteil dessen lebe, was ich bin? Kannst Du es jetzt fühlen? Dieses subtile Ziehen in deiner Brust, als würde sich etwas bewegen? Es ist keine Angst. Es ist Erinnerung.

Because only those who have already begun to awaken can recognize that there is something beyond the noise of everyday life.

And when you feel it, you can no longer ignore it.

It is no coincidence that ancient traditions around the world—Egyptian, Vedic, Tibetan, Pythagorean—have spoken of parallel realities, invisible eyes, and subtle dimensions. They did not create myths; they described maps of the invisible.

And Helena Blavatsky was one of the few who had the courage to decipher these traditions for the modern world. She warned that those who seek the truth must first unlearn everything they have been told. What you call reality may be just a layer, a reflection, a field of experience designed to train your consciousness to remember who you are.

But why does no one talk openly about it? Why has this truth been buried under centuries of rationalism and distraction?

Because it's dangerous.

Because when you discover that you live in two worlds, nothing will ever be the same again. You will stop following rules imposed from outside and start following your inner compass.

And the system does not like free individuals. It does not like eyes that see what should not be seen. Have you ever wondered why certain knowledge has been kept secret? Why have so many ancient symbols fallen into disrepute? Why have entire civilizations left behind references to portals, frequencies, and inner lights? But today, all of this is treated as superstition or fantasy? Isn't that strange?

Helena Blavatsky knew this. She dedicated her life to restoring this knowledge, which connects the forgotten points between science, spirituality, and consciousness. She said that there are truths that cannot be taught, but only awakened.

And that's exactly what happens when you allow genuine doubt to enter your heart. Doubt that doesn't deny, but asks, what if I only live a fraction of who I am? Can you feel it now? That subtle tugging in your chest, as if something is stirring? It's not fear. It's memory.

Erinnerung an etwas, das deine Seele bereits weiß, dein Verstand aber vergessen hat. Im Laufe der Geschichte wurden diesem Erwachen viele Namen gegeben. Erleuchtung, Satori, Gnosis, Samadhi, innere Vision.

Aber in der Praxis ist es einfach. Dann beginnt man, das Unsichtbare zu sehen, ohne die Augen schließen zu müssen. Es ist, wenn man das Gefühl hat, dass die Zeit langsamer vergeht und der Raum atmet.

Es geht darum, Dinge zu verstehen, die noch nicht gesagt wurden, und zu wissen, was noch nicht gezeigt wurde. Aber eines sagt ihnen niemand:

Dieses Erwachen ist kein Schicksal. Es ist eine Berufung. Und nur wenige haben den Mut, ihm zu dienen. Denn um über die gewöhnliche Welt hinauszusehen, muss man 'in ihr sterben'.

Im Trost der Unwissenheit in der sichere Zone rationaler Erklärung, der vorhersehbaren Routine, die dich Tag für Tag betäubt, sterben.

Vielleicht überschreiten deshalb so wenige die Schwelle. Vielleicht bleiben deshalb so viele auf halbem Weg stehen. Aber was ist, wenn Du einer von denen bist, die weitermachen? Was wäre, wenn alles, was Du bisher gefühlt hast, nur der Auftakt zu etwas viel Größerem wäre? Spürst Du einen leichten Druck auf Deiner Stirn? Eine Hitze zwischen den Augenbrauen? Eine Vibration, die dich scheinbar anzieht? Es mag subtil erscheinen, aber ignoriere es nicht.

Helena Blavatsky erklärte, dass an diesem Punkt, zwischen den physischen Augen, das dritte Auge pulsiert. Und er ist nicht irgendein Auge. Er ist der Schlüssel.

Nicht um Geister oder Auren zu sehen, sondern um die Realität so zu sehen, wie sie ist, und nicht so, wie Du programmiert wurde. Dieser Punkt zwischen deinen Augen, in alten Kulturen bekannt z.B. als 'Urne', als 'Auge des Horus', ist nicht bloss symbolisch gemeint. Er reagiert sensibel auf bewusste Aufmerksamkeit.

Und sie aktivieren es einfach. Nicht, weil sie einem Ritual folgten, sondern weil sie ihre Aufmerksamkeit aufrichtig nach innen gerichtet haben. Und das ist es, was das Schlummernde erweckt.

Aber das Erwachen erfordert Mut. Denn das Verborgene zu sehen, bedeutet auch, sich selbst zu sehen. Und dazu sind wir nicht immer bereit.

Wie ist es mit dir?

Es ist leicht, zu glauben dass Du bereit bist. Doch

A reminder of something your soul already knows, but your mind has forgotten. Throughout history, many names have been given to this awakening. Enlightenment, satori, gnosis, samadhi, inner vision.

But in practice, it's easy. Then you begin to see the invisible without having to close your eyes. It's when you feel that time is passing more slowly and space is breathing.

It's about understanding things that haven't been said yet and knowing what hasn't been shown yet. But there's one thing nobody tells you:

This awakening is not fate. It is a calling. And only a few have the courage to serve it. For to see beyond the ordinary world, one must 'die in it'.

Die in the comfort of ignorance, in the safe zone of rational explanation, the predictable routine that numbs you day after day.

Perhaps that is why so few cross the threshold. Perhaps that is why so many stop halfway. But what if you are one of those who continue? What if everything you have felt so far is just the prelude to something much greater? Do you feel a slight pressure on your forehead? A heat between your eyebrows? A vibration that seems to draw you in? It may seem subtle, but don't ignore it.

Helena Blavatsky explained that at this point, between the physical eyes, the third eye pulsates. And it is not just any eye. It is the key.

Not to see ghosts or auras, but to see reality as it is, and not as you have been programmed to see it. This point between your eyes, known in ancient cultures as the 'urn' or 'eye of Horus', is not merely symbolic. It reacts sensitively to conscious attention.

And they simply activate it. Not because they followed a ritual, but because they sincerely turned their attention inward. And that is what awakens the slumbering.

But awakening requires courage. Because seeing what is hidden also means seeing oneself. And we are not always ready for that.

How are you doing?

It's easy to believe that you're ready. But when the

wenn die ersten Wahrheiten ans Licht kommen, schrecken viele Menschen zurück. Es ist, als würde man aus einer dunklen Höhle kommen und direkt in die Sonne schauen.

Licht kann blind machen, bevor es heilt.

Deshalb sagte Helena Blavatsky:

"Bevor Du um das Licht bittst, bereite dich darauf vor, zu ertragen, was es offenbart."

Was verrät es? Dass das Leben, das Du lebst, möglicherweise nicht deines ist. Dass die Gedanken, die Du wiederholst, möglicherweise nicht deine sind. Dass die Ängste, die dich leiten, unsichtbare Erbschaften sind. Dass die Entscheidungen, die Du triffst, Ausdruck von Konditionierung sind.

Dass das Bild, das Du im Spiegel siehst, nur die Hülle ist. Und dass das Wahre selbst verborgen ist. Im Schweigen.

Aber dieses Schweigen spricht jetzt. Und wenn Du den Mut hast zuzuhören, wird es dich aus dem Labyrinth führen.

Dieses Video ist nicht nur eine Erklärung. Es ist eine Einladung. Nicht für neues Wissen, sondern für Deine vergessene Erinnerung.

Du brauchst dazu keine neuen Überzeugungen.

Es tauchen nur neue Fragen auf. Und die vielleicht wichtigste davon ist: „Warum jetzt?“

Warum spürst Du jetzt diese Unruhe? Warum hast Du diese Worte jetzt angezogen? Warum hast Du jetzt das Gefühl, am Rande von etwas zu stehen, das Du nicht benennen kannst? Denn jetzt bist Du bereit.

Die alte theosophische Lehre besagt, dass die Lehre erscheint, wenn der Schüler bereit ist.

Manchmal erscheint es in Form eines Textes. Ein anderes Mal in einem Video. Aber immer, erscheint es als Echo dessen, was sie bereits wussten.

Helena Blavatsky schrieb: *"Nichts ist gefährlicher, als mit geschlossenen Augen zu sehen."*

Und deshalb öffnet sich heute, in diesem Moment, etwas in dir. Etwas, das nicht auf Erklärungen, sondern nur auf Präsenz beruht.

Bleibt die Frage, wirst Du weitermachen? Wirst Du durch den Schleier gehen oder wirst Du dich zurückziehen? Wenn Du dich entscheidest, dem Beispiel zu folgen, bereite dich vor. Denn die Realität wird nicht mehr so aussehen wie zuvor. Und die Welt, die einst eine Szene war, wird zum Spiegel.

Und alles, was passiert, einschließlich dessen, was

first truths come to light, many people recoil. It's like coming out of a dark cave and looking directly into the sun.

Light can blind you before it heals.

That is why Helena Blavatsky said:

"Before you ask for light, prepare yourself to endure what it reveals."

What does it reveal? That the life you live may not be yours. That the thoughts you repeat may not be yours. That the fears that guide you are invisible legacies. That the decisions you make are expressions of conditioning.

That the image you see in the mirror is only the shell. And that the truth itself is hidden. In silence.

But this silence is now speaking. And if you have the courage to listen, it will lead you out of the labyrinth.

This video is not just an explanation. It is an invitation. Not to new knowledge, but to your forgotten memories.

You don't need any new beliefs to do this.

New questions arise. And perhaps the most important of these is: "Why now?"

Why do you feel this restlessness now? Why did you choose these words now? Why do you now feel like you are on the brink of something you cannot name? Because now you are ready.

The old theosophical teaching states that the teaching appears when the student is ready.

Sometimes it appears in the form of text. Other times in a video. But always, it appears as an echo of what they already knew.

Helena Blavatsky wrote: *"Nothing is more dangerous than seeing with closed eyes."*

And that is why, today, at this moment, something is opening up inside you. Something that is not based on explanations, but only on presence.

The question remains: will you continue? Will you go through the veil, or will you retreat? If you decide to follow the example, prepare yourself. Because reality will no longer look the same as before. And the world that was once a scene will become a mirror.

And everything that happens, including what you

Du als Problem betrachtest, wird sich als Botschaft offenbaren. Und all der Schmerz. Wie ein Passwort. Aber um das zu erreichen, musst Du den ersten Schritt machen.

Und der erste Schritt ist einfach, aber endgültig. Akzeptiere, dass es mehr gibt, als dir gesagt wurde. Und dass Du bereits beginnst, es zu erkennen.

Jetzt atme! Nicht in Eile. Keine Angst.

Spüre einfach die Luft. Die Präsenz. Die Vibration.

Das Unsichtbare flüstert. Du kannst es hören. Denn was als nächstes kommt, ist kein Inhalt. Es ist ein Portal.

Stell dir für einen Moment vor, dass alles, was Du Wahrnehmung nennst, nur ein Teil dessen ist, was tatsächlich um dich herum geschieht. Dass Du in einem Raum mit geschlossenen Fenstern lebst.

Und dass das, was man sehen kann, die Formen, die Farben, die Situationen, nur begrenzte Projektionen dessen sind, was draußen existiert. Stell dir nun vor, dass sich in diesem Raum ein Geheimfenster befindet. Ein Fenster, das nur Du öffnen kannst.

Und wenn Du dich öffnest, verändert sich nicht nur die Welt da draußen, sondern Du veränderst dich auch. Das Licht dringt ein. Luft kommt herein.

Und alles in dir muss sich organisieren, um mit der neuen Ebene der Wahrheit fertig zu werden, die sich offenbart. Genau das passiert, wenn Du beginnst, deinen wahren Blick zu erwecken. Und dieser Blick kommt nicht von physischen Augen.

Hast Du dich jemals gefragt, wie es möglich ist, Dinge in deinen Träumen zu sehen, zu fühlen und zu erleben? Selbst mit geschlossenen Augen? Wie es möglich ist zu fliegen, zu berühren, Stimmen zu hören, Menschen zu treffen, zu weinen, zu lächeln oder Angst zu haben? Und das alles ohne äußere Reize, in einem Szenario, das man im wachen Leben noch nie erlebt hat? Die Antwort liegt in dir. Buchstäblich. Und das Wichtigste, es passiert jede Nacht.

Aber das Merkwürdigste ist, dass sich die meisten Menschen diese Fragen nie stellen. Wir verbringen die meiste Zeit unseres Lebens damit, die einfache Tatsache zu ignorieren, dass wir im Schlaf Zugang zu einem erweiterten Geisteszustand erhalten. Und es spielt keine Rolle, ob Du dich an den Traum erinnerst oder nicht.

Die Tatsache, dass Du träumst, ist bereits ein Beweis dafür, dass ein Teil deines Bewusstseins aktiv ist und in der Lage ist, Realitäten zu erschaffen, die so lebendig sind wie die, in der Du jetzt lebst. Wer schaut im Traum zu? Wer spürt die Angst, die

consider to be a problem, will reveal itself as a message. And all the pain. Like a password. But to achieve this, you have to take the first step.

And the first step is simple, but definitive. Accept that there is more than you have been told. And that you are already beginning to realize it.

Now breathe! Don't rush. Don't worry.

Just feel the air. The presence. The vibration.

The invisible whispers. You can hear it. Because what comes next is not content. It is a portal.

Imagine for a moment that everything you call perception is only part of what is actually happening around you. That you live in a room with closed windows.

And that what you can see – the shapes, colors, situations – are only limited projections of what exists outside. Now imagine that there is a secret window in this room. A window that only you can open.

And when you open yourself up, not only does the world outside change, but you change too. Light penetrates. Air comes in.

And everything within you must organize itself to cope with the new level of truth that is being revealed. This is exactly what happens when you begin to awaken your true vision. And this vision does not come from physical eyes.

Have you ever wondered how it is possible to see, feel, and experience things in your dreams? Even with your eyes closed? How is it possible to fly, touch, hear voices, meet people, cry, smile, or feel afraid? And all of this without any external stimuli, in a scenario you've never experienced in your waking life? The answer lies within you. Literally. And most importantly, it happens every night.

But the strangest thing is that most people never ask themselves these questions. We spend most of our lives ignoring the simple fact that we gain access to an expanded state of mind while we sleep. And it doesn't matter whether you remember the dream or not.

The fact that you dream is already proof that part of your consciousness is active and capable of creating realities that are as vivid as the one you are living in now. Who is watching in the dream? Who feels the fear, the joy, the surprise? It is not your physical

Freude, die Überraschung? Es sind nicht deine physischen Augen, es ist nicht dein physischer Körper. Also, was ist es? Helena Blavatsky sagte, Träume seien flüchtige Einblicke in die 'Seele in Bewegung', in Momente, in denen der Körper schläft, das geistige Wesen jedoch erwacht.

Sie erklärte, dass es im Menschen einen Punkt gibt, einen verborgenen Schlüssel, der direkten Zugang zu den unsichtbaren Dimensionen der Existenz ermöglicht. Der größte Fehler, den Senioren bei Vergesslichkeit machen, ist, nicht zu verstehen, wo die Vergesslichkeit überhaupt herkommt.

Und dass dieser Schlüssel in uns allen vorhanden ist, auch wenn er vergessen wird. Dieser Punkt, der oft als 'drittes Auge' bezeichnet wird, ist kein mystisches oder symbolisches Konzept. Es ist ein echter Hinweis auf eine natürliche Fähigkeit, die Du bereits besitzt, auch wenn Du nicht weisst, wie Du sie be-wusst einsetzen sollst.

Verschiedene spirituelle Traditionen auf der ganzen Welt sprechen von diesem Zentrum der erweiterten Wahrnehmung. Die alten Ägypter stellten es im Auge des Horus dar, Hindus nennen es Aina.

Helena Blavatsky beschrieb es als die Widerspiegelung spiritueller Wahrnehmung, eine stille Antenne, die in der Lage ist, Schwingungen außerhalb der physischen Welt einzufangen. Aber warum haben wir den Kontakt zu dieser Fähigkeit verloren? Warum werden wir mit dieser Gabe geboren, wachsen aber auf, als ob sie nicht existierte? Die Antwort mag einfacher und schmerzhafter sein, als es Dir zunächst erscheint.

Wir verlernen. Wir wurden darauf konditioniert, alles abzulehnen, was nicht gemessen, benannt oder rational erklärt werden kann. Schon in jungen Jahren wurde uns beigebracht, dass die Realität auf das beschränkt ist, was die fünf Sinne erfassen können:

"Wenn es nicht sichtbar ist, ist es nicht real. Wenn man es nicht bewiesen kann, ist es egal."

Und so lösten wir uns nach und nach vom Unsichtbaren. Wir haben uns selbst diskreditiert. Von unseren Empfindungen. Aus unserer Intuition. Aus unserer Seele. Aber es gibt etwas, das keine formale Bildung vollständig beseitigen konnte.

Die Zeichen, diese Momente, in denen Du trotz aller Logik weisst:

Du fühlst oder bemerkst etwas, was sonst niemandem auffällt.

Vielleicht ist dir etwas in dieser Art passiert:

Eines Tages gingst Du die Straße entlang und hattest

eyes, it is not your physical body. So what is it? Helena Blavatsky said that dreams are fleeting glimpses into the 'soul in motion', into moments when the body sleeps but the spiritual being awakens.

She explained that there is a point within humans, a hidden key that allows direct access to the invisible dimensions of existence. The biggest mistake seniors make when they forget things is not understanding where forgetfulness comes from in the first place.

And that this key is present in all of us, even if it is forgotten. This point, often referred to as a 'third eye', is not a mystical or symbolic concept. It is a genuine indication of a natural ability that you already possess, even if you do not know how to use it consciously.

Various spiritual traditions around the world speak of this center of expanded perception. The ancient Egyptians depicted it in the eye of Horus, Hindus call it Aina.

Helena Blavatsky described it as the reflection of spiritual perception, a silent antenna capable of picking up vibrations outside the physical world. But why have we lost touch with this ability? Why are we born with this gift, but grow up as if it did not exist? The answer may be simpler and more painful than it first appears.

We are unlearning. We have been conditioned to reject anything that cannot be measured, named, or explained rationally. From an early age, we were taught that reality is limited to what the five senses can perceive:

"If it's not visible, it's not real. If you can't prove it, it doesn't matter."

And so we gradually detached ourselves from the invisible. We discredited ourselves. From our feelings. From our intuition. From our soul. But there is something that no formal education could completely eliminate.

The signs, those moments when, despite all logic, you know:

You feel or notice something that no one else notices.

Perhaps something like this has happened to you:

One day, you were walking down the street and

plötzlich das Gefühl, dass etwas Schlimmes passieren würde, aber es gab keine offensichtlichen Anzeichen.

Keinen konkreten Grund. Aber trotzdem hast Du die Straße überquert, deinen Weg geändert und bist in Deckung gegangen. Minuten später geschah dort, wo Du sonst gewesen wärst, etwas.

Ein Unfall. Ein Aufruhr. Eine Gefahr.

Und Du dachtest, was für ein Glück. Aber tief in deinem Inneren wusstest Du, dass es kein Glück war. Es war etwas Größeres.

Oder vielleicht bist Du mit einem seltsamen Gefühl aufgewacht, als hättest Du im Schlaf etwas sehr Reales erlebt. Als ob Du eine Nachricht bekommen hättest. Als ob Du eine Erinnerung in dir trügest, von der Du nicht wusstest, woher sie kam.

Und im Laufe des Tages tauchten Zeichen auf. Ein Satz. Eine Zahl. Ein Gesicht. Die alle diesen ersten Eindruck bestätigten. Zufall? Nicht mehr!

Helena Blavatsky sagte, dass das Universum nicht schreit. Es flüstert. Und wer lernt, auf das Flüstern zu hören, muss sich nicht länger von Tragödien erschüttern lassen.

Ist Dir schon einmal aufgefallen, dass Babys manchmal ins Leere starren und lächeln, als würden sie etwas sehen, das sonst niemand sieht? Hast Du jemals ein Kind sagen hören, dass es mit einem unsichtbaren Freund spricht? Oder Orte und Menschen beschreibt, die es noch nie getroffen hat? Die meisten Erwachsenen ignorieren dies oder finden es albern. Aber die alten Mystiker wussten, diese Kinder erfinden es nicht. Sie nutzen das, was sie mit der Zeit vergessen werden.

Die moderne Wissenschaft hat herausgefunden, dass Babys Bereiche des Gehirns nutzen, die mit zunehmendem Alter dazu neigen, inaktiv zu werden. Und diese Bereiche hängen mit Vorstellungskraft, Empathie und der Wahrnehmung von Mustern zusammen. Aber was die Wissenschaft Vorstellungskraft nennt, nennen spirituelle Traditionen Zugang zu den feinstofflichen Ebenen.

Denn das sich etwas Vorstellen bedeutet nicht, etwas aus dem Nichts zu erschaffen. Es bedeutet, sich auf etwas einzustimmen, das bereits auf einer anderen Frequenz existiert. Und das ist die Quintessenz.

Das 'dritte Auge' ist kein Auge, das Bilder sieht. Es handelt sich um ein Radar, das Frequenzen erfasst. Es ist ein innerer Kompass, der darauf hinweist, wo die Wahrheit liegt, auch wenn die Welt das Gegenteil zeigt.

suddenly had the feeling that something bad was going to happen, but there were no obvious signs.

No specific reason. But still, you crossed the street, changed your route, and took cover. Minutes later, something happened where you would have been.

An accident. A riot. A danger.

And you thought, how lucky. But deep down inside, you knew it wasn't luck. It was something bigger.

Or maybe you woke up with a strange feeling, as if you had experienced something very real in your sleep. As if you had received a message. As if you were carrying a memory inside you that you didn't know where it came from.

And throughout the day, signs appeared. A sentence. A number. A face. All of which confirmed that first impression. Coincidence? Not anymore!

Helena Blavatsky said that the universe does not scream. It whispers. And those who learn to listen to the whisper no longer need to be shaken by tragedies.

Have you ever noticed that babies sometimes stare into space and smile as if they can see something that no one else can? Have you ever heard a child say that they are talking to an invisible friend? Or describe places and people they have never met? Most adults ignore this or find it funny. But the ancient mystics knew that these children are not making it up. They are using something that they will forget over time.

Modern science has discovered that babies use areas of the brain that tend to become inactive with age. These areas are related to imagination, empathy, and pattern recognition. But what science calls imagination, spiritual traditions call access to the subtle planes.

Because imagining something does not mean creating something out of nothing. It means tuning into something that already exists on a different frequency. And that is the essence of it.

The 'third eye' is not an eye that sees images. It is a radar that detects frequencies. It is an inner compass that points to where the truth lies, even when the world shows the opposite.

Aber warum haben wir solche Angst, ihm zu vertrauen? Vielleicht, weil uns beigebracht wurde, im Aussen nach Antworten zu suchen. Es folgen fertige Formeln. Systeme, die im Austausch für Gehorsamkeit Sicherheit versprechen.

Aber die Seele wurde nicht geboren, um zu gehorchen. Sie wurde geboren, um sich zu erinnern, zu fühlen, zu erschaffen.

Und das alles beginnt damit, dass Du dich entscheidest, auf das zu achten, was im Inneren passiert, und nicht auf das Äußere.

Vielleicht spürst Du gerade etwas:

Leichten Druck auf die Stirn. Ein Kribbeln zwischen den Augenbrauen. Eine subtile Wärme. Das ist keine Einbildung. Das ist Wahrnehmung. Eines der ersten Anzeichen dafür, dass dein Bewusstsein beginnt, sich in eine neue Frequenz zu bewegen.

Helena Blavatsky erklärte, dass das Erwachen des Zentrums zwischen den Augen der erste Schritt zur inneren Vision sei. Nicht weil dieses Zentrum magisch ist, sondern weil es der Konvergenzpunkt zwischen Körper und Geist ist.

Aber das Erwachen geschieht nicht wie im Film. Es ist keine Lichtexplosion. Es ist keine plötzliche Offenbarung.

Es ist ein Prozess. Ein langsames Aufblühen. Eine Rückkehr zur Sensibilität. Eine Einladung zum Zuhören.

Und deshalb geben so viele zunächst auf. Weil sie Wunder erwarten. Und Schweigen erfahren. Sie erwarten Antworten. Und erhalten Fragen. Sie erwarten Blitze. Und erhalten Schatten. Aber das ist der Weg.

Denn bevor man sieht, was draußen ist, muss man nach innen schauen. Und je nachdem, was drin ist, ist es nicht immer leicht, sich damit auseinanderzusetzen.

Helena Blavatsky sagte, dass sich das erste Tor des Erwachens nicht mit Formeln öffnet, sondern mit Ehrlichkeit.

Mit brutaler Ehrlichkeit. Mit der Fähigkeit, sich selbst ohne Masken anzusehen. Mit dem Mut, sich der eigenen Leere, Ängste, Süchte und Illusionen zu stellen. Und das tut weh.

Es tut weh, weil es alles zerstört, was man aufgebaut hat, um äusserlich stark zu wirken. Es tut weh, weil es den Charakter entwapfnet.

Aber es ist dieser Schmerz, der die Heilung einleitet. In diesem Moment beginnt der Flug [oder Fluss?].

But why are we so afraid to trust it? Perhaps because we have been taught to look for answers outside ourselves. Ready-made formulas follow. Obedient systems that promise security in exchange for obedience.

But the soul was not born to obey. It was born to remember, to feel, to create.

And it all starts with you deciding to pay attention to what is happening inside, rather than outside.

Maybe you're feeling something right now:

Light pressure on the forehead. A tingling sensation between the eyebrows. A subtle warmth. This is not your imagination. This is perception. One of the first signs that your consciousness is beginning to move into a new frequency.

Helena Blavatsky explained that awakening the center between the eyes is the first step toward inner vision. Not because this center is magical, but because it is the point of convergence between body and mind.

But awakening does not happen like in the movies. It is not an explosion of light. It is not a sudden revelation.

It is a process. A slow blossoming. A return to sensitivity. An invitation to listen.

And that's why so many give up at first. Because they expect miracles. And experience silence. They expect answers. And receive questions. They expect lightning. And you get shadows. But that is the path.

Because before you can see what's outside, you have to look inside. And depending on what's inside, it's not always easy to deal with.

Helena Blavatsky said that the first gate of awakening is not opened with formulas, but with honesty.

With brutal honesty. With the ability to look at yourself without masks. With the courage to face your own emptiness, fears, addictions, and illusions. And that hurts.

It hurts because it destroys everything you have built up to appear strong on the outside. It hurts because it disarms your character.

But it is this pain that initiates healing. At that moment, the flight [or flow?] begins.

Wie oft hast Du versucht, dein Leben zu ändern und bist gescheitert? Wie oft hast Du dir selbst versprochen, die Dinge anders zu machen, und Du haben es nicht getan? Wie oft hattest Du das Gefühl, am Rande einer Transformation zu stehen, aber etwas hat dich zurückgezogen?

Vielleicht ist dieses Etwas nicht die Welt. Vielleicht liegt es an deiner Trennung von dem, was sich in der Mitte ihrer Stirn befindet. Denn solange Du mit nach innen geschlossenen Augen versuchst, dich zu verändern, wirst Du dich im Kreis drehen. Aber wenn Du anfängst, mit deinem inneren Auge zu schauen, fügen sich die Teile zusammen.

Die Antworten kommen. Und Veränderung ist keine Anstrengung mehr. Es ist eine Konsequenz.

Möchtest Du wissen, warum so viele spirituelle Meister während der Meditation die Augen halb geschlossen hielten? Warum starrten sie in die Mitte ihrer Stirn, als würden sie etwas Unsichtbares beobachten? Denn da ist die Brücke, die Grenze, der Schlüssel. Und sobald man darüber hinweg ist, fängt alles an, sich neu zu organisieren.

Du beginnst, Muster in Ereignissen zu bemerken. Du fängst an, Dinge vorherzusagen, ohne zu verstehen wie. Du beginnst zu spüren, was Worte nicht sagen. Du beginnst zu wissen, was richtig ist, ohne es rechtfertigen zu müssen.

Aber sei vorsichtig. Denn das Erwachen des dritten Auges ist keine Superkraft. Es ist keine Abkürzung. Es ist kein Weg, dem Schmerz zu entkommen.

Im Gegenteil. Er lässt dich all den Schmerz sehen. Deinen und den der Welt. Es macht dich sensibler, verletzlicher, echter. Und hier beginnt die eigentliche Transformation.

Weil Du aufhörst, wegzulaufen. Hör auf, so zu tun, als ob. Hör auf, zu gehorchen. Und fang an zu leben.

Was hier gesagt wird, ist keine Theorie. Es ist eine Erinnerung. Eine Berufung. Eine Bestätigung dessen, was Du tief im Inneren bereits weisst.

Du fühlst es. Und jetzt fängst Du vielleicht an zu verstehen. Wenn Du soweit gekommen bist, hast Du bereits erkannt, dass sich in dir ein unsichtbares Auge befindet. Ein stiller Bewusstseinspunkt, der ohne Form, aber mit Tiefe beobachtet.

Ein subtiles Zentrum, das über das Sichtbare hinausfühlt und nach und nach zu erwachen beginnt. Aber diesen inneren Blick zu erwecken, ist nur der Anfang. Wie jede neue Bedeutung braucht sie Struktur, Richtung, eine Basis, ein Radar.

Egal wie empfindlich es ist, es geht ohne Führung

How many times have you tried to change your life and failed? How many times have you promised yourself to do things differently and you didn't? How often have you felt like you were on the verge of a transformation, but something pulled you back?

Maybe this something is not the world. Perhaps it lies in your separation from what is in the center of your forehead. For as long as you try to change with your eyes closed inward, you will go around in circles. But when you begin to see with your inner eye, the pieces will fall into place.

The answers are coming. And change is no longer an effort. It is a consequence.

Would you like to know why so many spiritual masters kept their eyes half-closed during meditation? Why did they stare at the center of their foreheads as if they were observing something invisible? Because that is where the bridge, the boundary, the key is. And as soon as you cross it, everything begins to reorganize itself.

You begin to notice patterns in events. You start to predict things without understanding how. You begin to sense what words do not say. You begin to know what is right without having to justify it.

But be careful. Because awakening the third eye is not a superpower. It is not a shortcut. It is not a way to escape pain.

On the contrary. It lets you see all the pain. Yours and that of the world. It makes you more sensitive, more vulnerable, more genuine. And this is where the real transformation begins.

Because you stop running away. Stop pretending. Stop obeying. And start living.

What is being said here is not a theory. It is a reminder. A calling. A confirmation of what you already know deep down inside.

You feel it. And now you may begin to understand. If you have come this far, you have already realized that there is an invisible eye within you. A silent point of consciousness that observes without form, but with depth.

A subtle center that senses beyond the visible and gradually begins to awaken. But awakening this inner vision is only the beginning. Like any new meaning, it needs structure, direction, a foundation, a radar.

No matter how sensitive it is, it will be lost without

verloren. Und deshalb werden wir jetzt darüber sprechen, was das Erwachen unterstützt. Weil eine nicht unterstützte Wahrnehmung zu Verwirrung führt.

Eine Ausdehnung ohne Verankerung wird zum Ungleichgewicht. Bist Du bereit, ein Fundament zu errichten, das niemand sieht, das aber alles trägt?

Helena Blavatsky sagte, dass die menschliche Seele wie ein lebendiger Tempel sei und dass jede Erleuchtung ohne die richtigen Säulen zusammenbreche.

Sie sprach nicht von leeren Überzeugungen oder mechanisch wiederholten Praktiken. Sie sprach von drei inneren Kräften, die, wenn sie zusammengeführt werden, das Portal zwischen den Welten öffnen. Kräfte, die so einfach wie vergessen sind, so mächtig wie unterschätzt.

Die erste dieser Säulen ist Stille.

Nicht die Stille der Umgebung, sondern die Stille die im Inneren geschieht. Zwischen den Gedanken, in den unsichtbaren Pausen des Geistes. Hast Du jemals den Klang gehört, der in der Lücke zwischen einer Idee und einer anderen entsteht? Hast Du jemals die Lücke zwischen einem Atemzug und dem nächsten gespürt? Dieser Raum ist der Anfang von allem.

Hier beginnt sich das Wirkliche zu manifestieren. Warum haben wir solche Angst vor der Stille? In der Stille kommen Wahrheiten zum Vorschein. In der Stille spricht die Seele.

Aber auch in der Stille offenbaren sich alle inneren Geräusche. Die unterdrückten Stimmen. Unausgesprochene Emotionen. Die verzerrten Wünsche.

Schweigen gibt uns keinen Frieden. Es zeigt uns, warum wir keinen Frieden haben.

Und vielleicht vermeiden wir es deshalb so sehr, mit unseren eigenen Gedanken allein zu sein. Wir schalten den Fernseher ein. Wir scrollen über den Bildschirm.

Wir füllen jede Sekunde mit etwas Klang. Aber tief im Inneren wissen wir: Je mehr wir vor der Stille davonlaufen, desto mehr laufen wir vor uns selbst davon.

Helena Blavatsky warnte, dass Schweigen ein Feuer sei. Es verbrennt das Ego. Es verzehrt Illusionen. Es bringt ans Licht, was verborgen war.

Aber in diesem Feuer entstehen auch wahre Offenbarungen. Denn nur in der Stille hört der Geist auf zu reagieren. Und beginnt zu verstehen.

Was wäre, wenn Du nach Momenten der Stille su-

guidance. And that is why we are now going to talk about what supports awakening. Because unsupported perception leads to confusion.

Expansion without anchoring leads to imbalance. Are you ready to build a foundation that no one sees, but which supports everything?

Helena Blavatsky said that the human soul is like a living temple and that any enlightenment without the right pillars will collapse.

She did not speak of empty beliefs or mechanically repeated practices. She spoke of three inner forces that, when brought together, open the portal between worlds. Forces that are as simple as they are forgotten, as powerful as they are underestimated.

The first of these pillars is stillness.

Not the silence of the surroundings, but the silence that occurs within. Between thoughts, in the invisible pauses of the mind. Have you ever heard the sound that arises in the gap between one idea and another? Have you ever felt the gap between one breath and the next? This space is the beginning of everything.

This is where reality begins to manifest itself. Why are we so afraid of silence? In silence, truths come to light. In silence, the soul speaks.

But even in silence, all inner noises reveal themselves. The suppressed voices. Unspoken emotions. The distorted desires.

Silence does not give us peace. It shows us why we have no peace.

And maybe that's why we avoid being alone with our own thoughts so much. We turn on the TV. We scroll across the screen.

We fill every second with sound. But deep down, we know that the more we run away from silence, the more we run away from ourselves.

Helena Blavatsky warned that silence is a fire. It burns the ego. It consumes illusions. It brings to light what was hidden.

But this fire also gives rise to true revelations. For only in silence does the mind cease to react. And begin to understand.

What if you sought moments of silence, not as the

chen würden, nicht als Abwesenheit von Geräuschen, sondern als Präsenz von Bewusstsein?

Stell es dir vor: Du beginn den Tag nicht in Eile, sondern mit Präsenz. Setz dich drei Minuten lang hin, schließe die Augen und beobachte einfach. Denke nicht.

Nicht kontrollieren. Erlaube es einfach. Es mag klein erscheinen, aber es verändert alles, weil Du beginnst, dir einen inneren Raum zu schaffen. Eine Etage. Ein Tempel.

Doch Stille allein reicht nicht aus. Sie muss von bewusster Atmung begleitet werden. Das ist die zweite Säule.

Und hier geht es nicht um ausgefeilte Techniken oder komplexe Praktiken. Die Rede ist von der einfachsten und am meisten vernachlässigten Handlung: Aufmerksames Atmen.

Ist dir schon einmal aufgefallen, dass Du die meiste Zeit automatisch atmest? Die Luft kommt und geht. Aber Du bist nicht da. Die Atmung wird kurz, flach und angespannt.

Und es wirkt sich auf dein gesamtes System aus. Körperlich, emotional und geistig. Der Körper gerät in Alarmbereitschaft.

Der Geist wird schneller. Emotionen häufen sich. Alles aufgrund mangelnder bewusster Luft.

Aber wenn man mit Präsenz atmet, beginnt sich etwas zu verändern. Der Körper entspannt sich.

Der Geist wird langsamer, die Seele kommt zur Ruhe und darüber hinaus wird die Atmung zum Portal.

Eelena Blavatsky erklärte, dass die Atmung die Brücke zwischen der sichtbaren und der unsichtbaren Welt sei, zwischen Körper und Geist, zwischen dem Jetzt und dem Ewigen.

Kannst Du es jetzt fühlen?

Atme tief ein, langsam, tief. Halte einen Moment inne und lasse los, mühelos. Tue dies dreimal. Achte nun darauf, was sich geändert hat, auch wenn es subtil ist.

Und genau das, diese kleine Veränderung ist der Beginn der inneren Alchemie. Warum machen wir das nicht öfter? Weil wir vergessen. Weil wir immer laufen und nie bewusst innehalten.

Weil wir glauben, dass wir grosse Veränderungen brauchen, obwohl wir in Wirklichkeit kleine Gesten brauchen, die wir *bewusst* wiederholen.

absence of noise, but as the presence of consciousness?

Imagine this: you start the day not in a rush, but with presence. Sit down for three minutes, close your eyes, and simply observe. Don't think.

Don't control it. Just allow it. It may seem small, but it changes everything because you begin to create an inner space for yourself. A floor. A temple.

But silence alone is not enough. It must be accompanied by conscious breathing. That is the second pillar.

And we're not talking about sophisticated techniques or complex practices here. We're talking about the simplest and most neglected action: mindful breathing.

Have you ever noticed that most of the time you breathe automatically? The air comes and goes. But you are not there. Your breathing becomes short, shallow, and tense.

And it affects your entire system. Physically, emotionally, and mentally. The body goes into alarm mode.

The mind speeds up. Emotions pile up. All because of a lack of conscious air.

But when you breathe with presence, something begins to change. The body relaxes.

The mind slows down, the soul finds peace, and beyond that, breathing becomes a portal.

Eelena Blavatsky explained that breathing is the bridge between the visible and invisible worlds, between body and spirit, between the present and eternity.

Can you feel it now?

Take a deep breath, slowly, deeply. Pause for a moment and let go, effortlessly. Do this three times. Now pay attention to what has changed, even if it is subtle.

And it is precisely this small change that marks the beginning of inner alchemy. Why don't we do this more often? Because we forget. Because we are always rushing around and never consciously pause to reflect.

Because we believe that we need big changes, even though what we really need are small gestures that we *consciously* repeat.

Atmen ist mehr als Sauerstoff. Es trägt Energie. Es trägt Absicht. Und wenn es mit Präsenz angewendet wird, beginnt es, den Körper zu reinigen, den Geist zu beruhigen und das Energiefeld zu öffnen.

Was wäre, wenn ich dir sagen würde, dass eine Änderung deiner Atmung dein Denken verändern könnte?

Das ist keine Metapher. Es ist Physiologie. Wenn Du langsam und tief atmest, beginnt dein Gehirn mit unterschiedlichen Frequenzen zu arbeiten. Deine Gehirnwellen passen sich an.

Das Nervensystem kommt wieder ins Gleichgewicht. Und in diesem neuen Zustand erweitert sich deine Wahrnehmung.

Aber es gibt noch eine dritte Säule!

Diejenige, die die ersten beiden unterstützt. Und ohne sie geht alles verloren. Es ist die gezielte Aufmerksamkeit.

Aufmerksamkeit zu lenken ist die kraftvollste Handlung, die Du ausführen kannst. Denn das, worauf Du deine Aufmerksamkeit richtest, erweitert sich. Was Du gedanklich ignorierst, wird 'gelöscht'.

Aufmerksamkeit ist bewusste Wahl. Es ist gezielt. Es ist Schöpfung.

Wusstest Du, dass der größte Teil deines Leidens auf verstreute Aufmerksamkeit zurückzuführen ist? Der Geist springt von Gedanke zu Gedanke wie ein ruheloser Affe. Du versuchst, dich zu konzentrieren, aber irgendetwas lenkt dich ab. Du fängst etwas an, aber der Geist ist bereits in die Zukunft gewandert.

Oder Du gehst zurück in die Vergangenheit. Und so lebst Du als Zuschauer deines eigenen Lebens, anstatt der Protagonist zu sein. Aber wenn Du lernst, die Aufmerksamkeit auf einen Punkt zu richten, sei es dein Atem, ein Wort, ein Ton, ein inneres Bild, beginnst Du, die Kontrolle über deinen Geist zu übernehmen.

Beginne mit dem Aufbau mentaler Stärke. Beginne, auf Bewusstseinszustände zuzugreifen, die dir zuvor unerreichbar schienen. Und wenn Aufmerksamkeit ein Muskel wäre, wie trainierst Du ihn?

Die gute Nachricht ist, Aufmerksamkeit lässt sich trainieren. Die schlechte Nachricht ist, dass dies Übung erfordert. Es erfordert Zeit, es erfordert Geduld. Aber es ist das Training, das alles verändert.

Gerichtete Aufmerksamkeit ist es, die einen gewöhnlichen Moment in einen heiligen verwandelt.

Helena Blavatsky nannte dies aktive Präsenz. Der Zustand, in dem die Seele beginnt, das Bewusstsein

Breathing is more than oxygen. It carries energy. It carries intention. And when applied with presence, it begins to cleanse the body, calm the mind, and open the energy field.

What if I told you that changing your breathing could change the way you think?

This is not a metaphor. It is physiology. When you breathe slowly and deeply, your brain begins to work at different frequencies. Your brain waves adjust.

The nervous system regains its balance. And in this new state, your perception expands.

But there is a third pillar!

The one that supports the first two. And without it, everything is lost. It is focused attention.

Drawing attention is the most powerful action you can take. Because whatever you focus your attention on expands. Whatever you ignore mentally is 'deleted'.

Attention is a conscious choice. It is purposeful. It is creation.

Did you know that most of your suffering is due to scattered attention? The mind jumps from thought to thought like a restless monkey. You try to concentrate, but something distracts you. You start something, but your mind has already wandered into the future.

Or you go back into the past. And so you live as a spectator of your own life, instead of being the protagonist. But when you learn to focus your attention on one point, be it your breath, a word, a sound, an inner image, you begin to take control of your mind.

Start building mental strength. Begin to access states of consciousness that previously seemed unattainable. And if attention were a muscle, how would you train it?

The good news is that attention can be trained. The bad news is that this requires practice. It takes time, it takes patience. But it is the training that changes everything.

It is focused attention that transforms an ordinary moment into a sacred one.

Helena Blavatsky called this active presence. The state in which the soul begins to drive consciousness

und nicht den konditionierten Geist anzutreiben. Hier kommen die drei Säulen zusammen:

Stille, Atmung und Aufmerksamkeit

Drei einfache Elemente. Aber zusammen bilden sie ein unantastbares Dreieck. Ein Energiefeld, das das Erwachen des dritten Auges unterstützt. Ein innerer Zustand, der nicht von deiner Umgebung, deiner Religion oder deiner Kultur abhängt.

Du kannst dies jetzt üben, wo immer Du gerade bist. Schließe deine Augen. Atme dreimal tief durch.

Beachte die Zwischenräume zwischen den Gedanken. Und richte deine Aufmerksamkeit auf den Punkt zwischen den Augenbrauen. Schau einfach zu.

Erzwinge es nicht. Erwarte nichts. Sei einfach.

Spürst Du eine leichte Veränderung? Das ist der Anfang. Nicht durch Meditation, keine Technik, sondern aus der Wiederverbindung mit deinem ursprünglichen Bewusstsein. Nun musst Du dir die Frage stellen: „Wie bereit bin ich, diesen Zustand aufrechtzuerhalten?“

Denn die meisten Leute berühren diesen Bereich nur einmal und kehren dann zur Automatik zurück.

Aber diejenigen, die darauf bestehen, diejenigen, die sich verpflichten, diejenigen, die wiederholen, diejenigen, die das Portal öffnen, nicht weil sie es erzwungen haben, sondern weil sie gelernt haben, es zuzulassen. Was wäre, wenn die Praxis wichtiger wäre als das Ergebnis? Was wäre, wenn der einfache Akt der Aufrechterhaltung der Präsenz ihre Realität verändert? Wir sind es gewohnt, nach schnellen Effekten zu suchen. Messergebnisse. Etwas sofort spüren wollen.

Aber wahres Erwachen geschieht nicht so. Es geschieht langsam, schweigend, im Hintergrund, bis einem eines Tages klar wird, dass sich alles verändert hat.

Hast Du jemals eine Blume mit Gewalt blühen sehen? Das Erwachen der inneren Vision ist wie eine Blume. Sie braucht Platz, Zeit, Nahrung. Und genau das sind die drei Säulen.

Boden, Wasser und Licht. Ohne sie bleibt das spirituelle Auge geschlossen. Oder noch schlimmer, es öffnet sich auf instabile Weise und erzeugt Verwirrung, Angst und Ungleichgewicht.

Hast Du jemals von Menschen gehört, die intensive spirituelle Erfahrungen machten, damit aber nicht umgehen konnten? Dies geschieht oft, weil es an Struktur mangelt. Verankerung fehlte. Die Säulen fehlten.

rather than the conditioned mind. This is where the three pillars come together:

Stillness, breathing, and mindfulness

Three simple elements. But together they form an inviolable triangle. An energy field that supports the awakening of the third eye. An inner state that does not depend on your environment, your religion, or your culture.

You can practice this right now, wherever you are. Close your eyes. Take three deep breaths.

Notice the spaces between thoughts. And focus your attention on the point between your eyebrows. Just watch.

Don't force it. Don't expect anything. Just be.

Do you feel a slight change? That is the beginning. Not through meditation, not through technique, but through reconnecting with your original consciousness. Now you must ask yourself the question: "How ready am I to maintain this state?"

Most people only touch this area once and then go back to automatic mode.

But those who insist, those who commit, those who repeat, those who open the portal, not because they forced it, but because they learned to allow it. What if the practice were more important than the result? What if the simple act of maintaining presence changed their reality? We are used to looking for quick effects. Measurable results. Wanting to feel something immediately.

But true awakening doesn't happen that way. It happens slowly, silently, in the background, until one day you realize that everything has changed.

Have you ever seen a flower bloom by force? The awakening of inner vision is like a flower. It needs space, time, and nourishment. And those are precisely the three pillars.

Soil, water and light. Without them, the spiritual eye remains closed. Or worse, it opens in an unstable way and creates confusion, fear and imbalance.

Have you ever heard of people who had intense spiritual experiences but couldn't deal with them? This often happens because there is a lack of structure. Anchoring was missing. The pillars were missing.

Deshalb warnte Helena Blavatsky: Nicht jeder Zugang ist Fortschritt. Nicht jede Vision ist Wahrheit. Unterscheidung beginnt an der Basis.

Und diese Grundlage beginnt jetzt. Hier, bei dir.

In der Stille, die Du erschaffst.

Im Atem befehlst Du. In der Aufmerksamkeit, die Du erhältst. Warte, bis Du das Gefühl hast, bereit zu sein. Oder fängst Du mit dem an, was Du jetzt hast?

Das wahre Geheimnis liegt nicht in versteckten Techniken. Es liegt in der Beständigkeit, mit der Du zu dir selbst zurückkehrst.

Und jetzt, da Du die drei Säulen kennst, liegt die Wahl in deinen Händen.

Die meisten Menschen glauben, dass man an einem besonderen Ort sein muss, um Zugang zu höheren Dimensionen des Bewusstseins zu erhalten. Ein stiller Raum, umgeben von Natur, mit Kerzen, Weihrauch und einer mystischen Atmosphäre.

Aber was nur wenige verstehen ist, dass der wahre Tempel nicht draußen liegt, sondern drinnen. Und dass die Qualität der Erfahrung nicht von der physischen Umgebung abhängt, sondern von der Schwingungsfrequenz deines inneren Feldes. Es ist möglich, im Stau in tiefe Expansionszustände zu gelangen. Beim Abwaschen des Geschirrs.

Während wir schweigend zwischen lauten Gebäuden spazieren gehen. Denn was das Heilige aktiviert, ist nicht das, was Du siehst, sondern wie Du innerlich bist.

Es ist die Qualität deiner Aufmerksamkeit. Es ist die Reinheit deiner Absicht. Es ist die Festigkeit, mit der Du festhältst, was anderen entgehen würde.

Unter den Eingeweihten wird eine alte Geschichte erzählt. Es ist die Rede von einem Mönch, der in einem abgelegenen Kloster hoch oben auf einem Berg lebte. Jahrelang praktizierte er in Stille und meditierte mehrere Stunden am Tag.

Sein Energiefeld wurde subtiler und sein Geist wurde ruhig. Doch eines Tages schickte ihn sein Meister in die Stadt, wo er unter Menschen leben, arbeiten, interagieren, gemeinsam Essen essen und durch Straßen voller Lärm und Reize laufen musste. Der Mönch leistete Widerstand, weil er dachte, dass dies alles, was er erreicht hatte, zunichte machen würde. Aber widerwillig gehorchte er.

Jahre später, als er ins Kloster zurückkehrte, begrüßte ihn der Meister mit einem Lächeln. Und er sagte zu ihm: „Nun ja, der Tempel ist drinnen und niemand kann ihn dir wegnehmen.“

This is why Helena Blavatsky warned: "Not every approach is progress. Not every vision is truth. Discernment begins at the base.

And this foundation begins now. Here, with you.

In the stillness that you create.

In the breath you command. In the attention you receive. Wait until you feel you are ready. Or do you start with what you have now?

The real secret does not lie in hidden techniques. It lies in the consistency with which you return to yourself.

And now that you know the three pillars, the choice is in your hands.

Most people believe that you need to be in a special place to access higher dimensions of consciousness. A quiet room, surrounded by nature, with candles, incense and a mystical atmosphere.

But what few understand is that the true temple is not outside, but inside. And that the quality of the experience does not depend on the physical environment, but on the vibrational frequency of your inner field. It is possible to reach deep states of expansion in a state of congestion. While washing the dishes.

While we walk silently between noisy buildings. Because what activates the sacred is not what you see, but how you are inside.

It is the quality of your attention. It is the purity of your intention. It is the firmness with which you hold on to what others would miss.

An old story is told among the initiates. It is about a monk who lived in a remote monastery high up on a mountain. For years, he practiced in silence and meditated for several hours a day.

His energy field became more subtle and his mind became calm. But one day his master sent him to the city, where he had to live among people, work, interact, eat meals together and walk through streets full of noise and stimuli. The monk resisted, thinking that this would ruin everything he had achieved. But reluctantly he obeyed.

Years later, when he returned to the monastery, the master greeted him with a smile. And he said to him: "Well, the temple is inside and no one can take it away from you."

Diese Geschichte ist mehr als eine Metapher. Sie ist eine Erinnerung. Die Vorbereitung des inneren Tempels ist keine Suche nach idealen Bedingungen.

Es ist die Fähigkeit, das Heilige überall zu stabilisieren. Denn der wahre Praktiker wartet nicht auf äussere Stille, um zu meditieren. Er verwandelt Chaos in Stille.

Er wartet nicht auf den perfekten Moment. Er gibt sich selbst auf. Und das verändert alles um ihn herum.

Ist dir schon einmal aufgefallen, wie dein Körper auf unterschiedliche Umgebungen reagiert? Wieso fühlst Du dich an bestimmten Stellen müde, auch ohne körperliche Anstrengung? Wieso fühlst Du dich bei anderen erfrischt, ohne ersichtlichen Grund? Die moderne Wissenschaft bestätigt, was die Alten bereits wussten.

Das menschliche Energiefeld reagiert direkt auf Umweltreize. Licht, Geräusche, Temperatur, die Anwesenheit anderer Menschen, subtile Absichten.

Dein Körper ist eine Antenne. Dein Geist ein elektromagnetisches Feld. Deine Aufmerksamkeit ein subtiler elektrischer Strom. Alles beeinflusst. Und alles wird beeinflusst.

Eine im 'Journal of Environmental Psychology' veröffentlichte Studie zeigte, dass der tägliche Kontakt mit chaotischen Stadtgeräuschen, Hupen, Sirenen, Maschinen, den Kortisolspiegel im Körper erhöht, das für Stress verantwortliche Hormon. Andererseits reduziert das einfache Hören von Naturgeräuschen für 15 Minuten am Tag Entzündungsmarker und stärkt das Immunsystem.

Das ist keine Esoterik. Das ist Physiologie. Dein Feld vibriert entsprechend dem, was durch es hindurch geht.

Aber selbst mit diesen Beweisen unternehmen nur wenige etwas dagegen. Warum? Weil wir uns daran gewöhnt haben. Wir haben uns an den Lärm gewöhnt. An die Eile. An das Ungleichgewicht.

Und genau dieser chronische Zustand *unbewusster* Anspannung verhindert die Vertiefung des inneren Sehens.

Der innere Tempel ist vorhanden, aber er ist mit Schwingungstrümmern bedeckt. Nicht aus Bosheit, sondern aus Nachlässigkeit.

Stell dir deinen Geist als einen Garten vor. Wenn man nicht aufpasst, wächst Unkraut. Wiederkehrende Gedanken, angeborene Ängste, Stimmen, die nicht deine sind.

This story is more than a metaphor. It is a memory. The preparation of the inner temple is not a search for ideal conditions.

It is the ability to stabilize the sacred everywhere. For the true practitioner does not wait for external stillness to meditate. He transforms chaos into stillness.

He doesn't wait for the perfect moment. He gives himself up. And that changes everything around him.

Have you ever noticed how your body reacts to different environments? Why do you feel tired in certain places, even without physical exertion? Why do you feel refreshed in others for no apparent reason? Modern science confirms what the ancients already knew.

The human energy field reacts directly to environmental stimuli. Light, noise, temperature, the presence of other people, subtle intentions.

Your body is an antenna. Your mind is an electromagnetic field. Your attention is a subtle electric current. Everything influences. And everything is influenced.

A study published in the 'Journal of Environmental Psychology' showed that daily exposure to chaotic city noises, horns, sirens, machines, increases cortisol levels in the body, the hormone responsible for stress. On the other hand, simply listening to nature sounds for 15 minutes a day reduces inflammatory markers and strengthens the immune system.

This is not esotericism. This is physiology. Your field vibrates according to what passes through it.

But even with this evidence, few are doing anything about it. Why? Because we have become accustomed to it. We've gotten used to the noise. To the rush. To the imbalance.

And it is exactly this chronic state of *unconscious* tension that prevents us from deepening our inner vision.

The inner temple is there, but it is covered in vibrational debris. Not out of malice, but out of negligence.

Think of your mind as a garden. If you're not careful, weeds will grow. Recurring thoughts, innate fears, voices that are not yours.

Und das Gefährlichste? Sie werden zur Norm.

Und wenn der Lärm konstant wird, fühlt sich die Stille seltsam an.

Aber es gibt einen Weg. Ein Wendepunkt. Und er beginnt mit einer einfachen Geste. Deiner bewussten Entscheidung, einen Raum zu schaffen. Einen Schwingungsraum. Eine Raumzeit, in der Du mit Präsenz existieren kannst.

Ist dir schon einmal aufgefallen, wie bestimmte Menschen einen Raum betreten und sich die Energie verändert? Sie reden nicht immer viel. Manchmal sind sie einfach nur da.

Aber etwas ändert sich. Das Klima verändert sich. Die Schwingung verändert sich.

Es ist kein Charisma. Es ist keine Persönlichkeit. Es ist Kohärenz.

Es ist das ausgerichtete, stabile, stille Schwingungsfeld. Menschen, die ihren inneren Tempel bereits gebaut haben.

Wer nicht reagiert, strahlt.

Und das ist kein Geschenk. Es ist Übung. Helena Blavatsky sagte, dass der wahre Mystiker jemand ist, der mitten im Chaos sitzen und dennoch innerlich regungslos bleiben kann.

Nicht aus Gefühlskälte, sondern durch Präsenz. Verwurzelte Präsenz. Stabile Aufmerksamkeit. Lebendiger Atem.

Du kannst jetzt damit beginnen. Wo auch immer Du bist. Schließe für ein paar Sekunden die Augen. Atme. Beobachte die Umgebung. Hör auf die Geräusche. Aber bekämpfe sie nicht. Hör einfach zu.

Erkenne, dass alles da ist. Aber das bist Du auch. Mittendrin.

Und dieses Zentrum ist dein Altar. Die Tempelvorbereitung beginnt mit der Entscheidung. Eine Entscheidung, die keine großen Reden braucht, sondern Konsequenz.

Wende dich jeden Tag für ein paar Minuten nach innen. Der Welt nicht entfliehen. Aber um dich daran zu erinnern, wer Du darin bist.

Hattest Du jemals das Gefühl, dass Du einen sicheren Ort bräuchtest, um besser atmen zu können? Wolltest Du schon immer einen Ort verlassen, weil dich etwas störte, aber nicht wussten, was?

Das ist dein Feld, das dir sagt, dass etwas nicht stimmt.

Aber was wäre, wenn der sichere Ort überhaupt kein

And the most dangerous thing? They become the norm.

And when the noise becomes constant, the silence feels strange.

But there is a way. A turning point. And it starts with a simple gesture. Your conscious decision to create a space. A vibrational space. A space-time in which you can exist with presence.

Have you ever noticed how certain people walk into a room and the energy changes? They don't always talk much. Sometimes they are just there.

But something is changing. The climate is changing. The vibration is changing.

It is not charisma. It is not personality. It is coherence.

It is the aligned, stable, silent vibrational field. People who have already built their inner temple.

If you don't react, you shine.

And that is not a gift. It is practice. Helena Blavatsky said that the true mystic is someone who can sit in the midst of chaos and yet remain inwardly motionless.

Not out of numbness, but through presence. Rooted presence. Stable attention. Lively breath.

You can start now. Wherever you are. Close your eyes for a few seconds. Breathe. Observe your surroundings. Listen to the noises. But don't fight them. Just listen.

Recognize that everything is there. But you are too. Right in the middle.

And this center is your altar. Preparing the temple begins with a decision. A decision that does not require grand speeches, but consistency.

Turn inwards for a few minutes every day. Not to escape the world. But to remind yourself of who you are in it.

Have you ever felt like you needed a safe place to breathe better? Have you always wanted to leave a place because something was bothering you, but didn't know what?

This is your field telling you that something is wrong.

But what if the safe place wasn't a place at all? What

Ort wäre? Was wäre, wenn es ein Staat wäre? Die Außenwelt wird immer schwanken. Aber man kann konstant sein.

Du kannst zum Zentrum werden, das stabilisiert. Der stille Fleck in der Mitte des Rades. Das Auge des Sturms.

Und glaub mir, das verändert alles. Denn wenn Du dein Feld stabilisierst, beginnt die Realität zu reagieren.

Du ziehst unterschiedliche Menschen an. Verschiedene Situationen. Verschiedene Empfindungen. Es ist, als würde sich die Welt anders drehen.

Nicht, weil sie sich verändert hat. Sondern, weil Du deine Frequenz geändert hast. Die moderne Physik zeigt bereits, dass Teilchen auf Beobachtung reagieren. Dass der Beobachter das Experiment beeinflusst.

Aber was nur wenige sagen ist, dass auch ihr innerer Zustand das Ergebnis verändert. Die gleiche Geste, die in Eile oder in ruhiger Präsenz ausgeführt wird, hat völlig unterschiedliche Auswirkungen.

Derselbe Ort scheint anders zu sein, wenn man sich in innerem Frieden befindet.

Wusstest Du, dass der menschliche Körper ein elektromagnetisches Feld erzeugt, das mehrere Meter vom physischen Körper entfernt gemessen werden kann? Das 'Hard Math Institute' hat gezeigt, dass das Gehirn sogar über ein bis zu 5000 mal stärkeres magnetisches Feld als das Herz verfügt. Das bedeutet, dass Ihre Emotionen, Ihre Gedanken und Ihre Absichten ein Feld um Dich herum erzeugen, das die Umgebung beeinflusst, auch ohne Worte.

Und das Mächtigste daran?

Dieses Feld ist formbar. Er lässt sich trainieren, es kann umprogrammiert werden.

Aber um dies zu tun, musst Du aufhören zu reagieren. Fang an zu agieren, zu bauen. Fang an, Verantwortung zu übernehmen.

Helena Blavatsky nannte dies echte Magie.

Diese basiert nicht auf äußeren Ritualen, sondern auf Schwingungsdisziplin. Die Fähigkeit, erhöhte Zustände auch in dichten Umgebungen aufrecht zu halten. Die Fähigkeit, inmitten der Illusion klar zu bleiben.

Hast Du jemals darüber nachgedacht, dass Du jeden Ort in einen Tempel verwandeln kannst? Dein Zimmer. Eine Parkbank. Eine Ecke der Küche.

Der Platz spielt keine Rolle. Was zählt, ist das Feld, das Du erzeugst. Und was dieses Feld aktiviert, ist

if it were a state? The outside world will always fluctuate. But you can be constant.

You can become the center that stabilizes. The still spot in the middle of the wheel. The eye of the storm.

And believe me, that changes everything. Because when you stabilize your field, reality begins to react.

You attract different people. Different situations. Different sensations. It's as if the world is spinning differently.

Not because it has changed. But because you have changed your frequency. Modern physics already shows that particles react to observation. That the observer influences the experiment.

But what few people say is that their inner state also changes the result. The same gesture performed in a hurry or in a calm presence has completely different effects.

The same place seems different when you are at inner peace.

Did you know that the human body generates an electromagnetic field that can be measured several meters away from the physical body? The 'Hard Math Institute' has shown that the brain even has a magnetic field up to 5000 times stronger than the heart. This means that your emotions, your thoughts and your intentions create a field around you that influences the environment, even without words.

And the most powerful thing about it?

This field is malleable. It can be trained, it can be reprogrammed.

But to do this, you have to stop reacting. Start to act, to build. Start taking responsibility.

Helena Blavatsky called this true magic.

This is not based on external rituals, but on vibrational discipline. The ability to maintain elevated states even in dense environments. The ability to remain clear in the midst of illusion.

Have you ever thought about the fact that you can turn any place into a temple? Your room. A park bench. A corner of the kitchen.

The space doesn't matter. What counts is the field that you create. And what activates this field is the

die regelmässige bewusste Wiederholung dieser disziplinierenden Übung.

Lege eine Zeit dafür fest. Und tue dies fünf Minuten am Tag:

Schliesse deine Augen. Atme. Beobachte. Fühle.

Mit jeder Wiederholung stärkt sich dein Feld.

Dein Geist beruhigt sich. deine Wahrnehmung erweitert sich. Und nach und nach hörst Du auf, dich auf die Umgebung zu verlassen, um Frieden zu spüren.

Dieser Frieden hängt von dir ab. Die Vorbereitung des inneren Tempels ist eigentlich ein Erinnerungsprozess. Du räumst nur auf, was hochgekommen ist.

Der Glanz war schon da. Die Kraft war schon da. Aber es war abgedeckt. Und jetzt fängst Du vielleicht zum ersten Mal an zu graben.

Dieser Tempel ist nicht physisch. Er ist die Grundlage des Erwachens. Hier finden die drei Säulen ihren Platz. Hier stabilisiert sich das dritte Auge. In ihm offenbart sich das Unsichtbare.

Die Frage ist nun, wirst Du ihn bauen?

Denn niemand anders kann es für dich tun:

Atme. Aber jetzt tust Du es bewusst, mit Absicht.

Atme nicht, nur um zu leben. Atme wie jemand, der sich darauf vorbereitet, eine unsichtbare Grenze zu überschreiten. Atme, als würdest Du erkennen, dass dein eigener Atem das Passwort zu einem Portal ist, das schon immer da war und darauf wartete, von dir genutzt zu werden.

Wie oft hast Du heute schon geatmet, ohne es zu merken? Wie oft hast Du schon kurz, ängstlich, automatisch oder vergessen geatmet? Die meisten Menschen gehen durchs Leben, ohne sich darüber im klaren zu sein, dass das, was sie am Leben hält, sie auch aufwecken könnte. Befindet sich der Tempel im Inneren und die Säulen sind bereits fest, muss nur noch der Mechanismus aktiviert werden. Der Schlüssel, der alle Elemente verbindet, muss noch gedreht werden.

Und dieser Schlüssel ist bewusstes, tiefes, rhythmisches, lebendiges Atmen. Ein Ritual, das einfach erscheint, aber die gesamte innere Struktur des Geistes und des feinstofflichen Feldes verändert.

Das sogenannte Ritual der sieben Atemzüge wurde nicht von einer bestimmten Tradition erfunden.

Es erscheint mit Variationen in alten Weisheitsschulen in Indien, Tibet, Ägypten, und sogar in okkulten Manuskripten aus dem mittelalterlichen Europa. Es

regular, conscious repetition of this disciplining exercise.

Set a time for this. And do it for five minutes a day:

Close your eyes. Breathe. Observe. Feel.

Your field strengthens with every repetition.

Your mind calms down. Your perception expands. And little by little, you stop relying on your surroundings to feel peace.

This peace depends on you. Preparing the inner temple is actually a process of remembering. You are only clearing up what has come up.

The shine was already there. The power was already there. But it was covered. And now you might be starting to dig for the first time.

This temple is not physical. It is the foundation of awakening. This is where the three pillars find their place. This is where the third eye stabilizes. This is where the invisible reveals itself.

The question now is, will you build it?

Because no one else can do it for you:

Breathe. But now you do it consciously, on purpose.

Don't breathe just to live. Breathe like someone preparing to cross an invisible boundary. Breathe as if you recognize that your own breath is the password to a portal that has always been there, waiting for you to use it.

How often have you breathed today without realizing it? How often have you breathed briefly, anxiously, automatically or forgotten? Most people go through life without realizing that what keeps them alive could also wake them up. If the temple is inside and the pillars are already fixed, all that remains is to activate the mechanism. The key that connects all the elements still needs to be turned.

And this key is conscious, deep, rhythmic, living breathing. A ritual that seems simple, but changes the entire inner structure of the mind and the subtle field.

The so-called ritual of the seven breaths was not invented by any particular tradition.

It appears with variations in ancient schools of wisdom in India, Tibet, Egypt, and even in occult manuscripts from medieval Europe. It is a universal

handelt sich um einen universellen Code, der Kulturen und Jahrhunderte durchdringt und dabei immer die gleiche Essenz beibehält.

Bewusstes Atmen hilft, dich durch Präsenz an dich selbst zu erinnern.

Aber was ist das Besondere an sieben Atemzügen? Die Zahl sieben trägt eine tiefe Symbolik in sich. Es gibt sieben Tage in der Woche. Sieben Musiknoten.

Es gibt sieben Hauptchakren im feinstofflichen Körper. In vielen esoterischen Traditionen gibt es sieben Stufen des inneren Erwachens. Die Zahl 7 steht für einen Zyklus, für einen Übergang, für eine Brücke zwischen dem Sichtbaren und dem Unsichtbaren.

Und deshalb ist diese Abfolge von sieben Atemzügen, die *mit Präsenz und Absicht* ausgeführt werden, nicht nur physiologisch.

Es ist Alchemie. Pure Magie.

Schließe für einen Moment die Augen. Stell dir vor, Du wärst in einem stillen Raum. Du musst dabei nicht perfekt sein, nur *ehrlich bemüht*.

Beginne nun, langsam durch die Nase einzuatmen.

Spüre, wie die Luft wie ein goldener Faden hereinströmt. Stell dir vor, dass dieses goldene Licht jeden Teil deines Körpers erfüllt. Wenn deine Lungen voll sind, halte einen Moment inne.

Lass dann die Luft vorsichtig ab.

Stell dir vor, wie die Spannung beim Loslassen nachlässt. Stell dir vor, dass alles, was dich belastet, alles, was dich verwirrt, alles, was dich zurückhält, durch dieses Ausatmen entweicht.

Dies ist der erste Atemzug. Es verändert nicht alles auf einmal, aber es signalisiert dem Körper und dem Bewusstsein, dass etwas Neues begonnen hat. Er ist der Berufene, das Klopfen an der Tür, die Brise vor dem transformierenden Sturm.

Der zweite Atemzug wird tiefer.

Der Körper beginnt langsamer zu werden. Der Geist gibt ein wenig nach. Das Atmen bringt jetzt mehr Bewusstsein mit sich.

Möglicherweise bemerkst Du, dass Du präsenter bist. Möglicherweise spürst Du, wie deine Hände kribbeln, deine Schultern sich entspannen und dein Gesicht weicher wird.

Das Wetter beginnt sich zu ändern. Dein Geist rennt nicht mehr. Er beginnt sich zu öffnen.

Mit dem dritten Atemzug zeigt sich der Übergang, die Grenze, die Brücke.

code that permeates cultures and centuries, always retaining the same essence.

Conscious breathing helps to remember who you are through presence.

But what is so special about seven breaths? The number seven is deeply symbolic. There are seven days in the week. Seven musical notes.

There are seven main chakras in the subtle body. In many esoteric traditions, there are seven stages of inner awakening. The number 7 stands for a cycle, for a transition, for a bridge between the visible and the invisible.

And that is why this sequence of seven breaths, performed *with presence and intention*, is not just physiological.

It's alchemy. Pure magic.

Close your eyes for a moment. Imagine you are in a quiet room. You don't have to be perfect, just make an *honest effort*.

Now start to breathe in slowly through your nose.

Feel the air flowing in like a golden thread. Imagine that this golden light fills every part of your body. When your lungs are full, pause for a moment.

Then release the air carefully.

Imagine how the tension eases as you let go. Imagine that everything that burdens you, everything that confuses you, everything that holds you back, escapes through this exhalation.

This is the first breath. It doesn't change everything at once, but it signals to the body and consciousness that something new has begun. It is the called one, the knock on the door, the breeze before the transforming storm.

The second breath gets deeper.

The body begins to slow down. The mind gives way a little. Breathing now brings more awareness.

You may notice that you are more present. You may feel your hands tingle, your shoulders relax and your face soften.

The weather starts to change. Your mind is no longer running. It begins to open up.

The third breath reveals the transition, the boundary, the bridge.

Hier spüren viele etwas Neues, eine leichte Wärme in der Mitte der Brust, ein Leuchten hinter den Augen, einen dezenten Druck zwischen den Augenbrauen. Andere spüren vielleicht nur eine wachsende Ruhe. Das Wichtigste ist, zu fühlen.

Jetzt kommt der vierte Atemzug. Nun haben sich die Gehirnströme bereits verändert.

Die Wissenschaft zeigt, dass das Gehirn nach drei bis vier tiefen, achtsamen Atemzügen beginnt, in Alphawellen zu arbeiten, einem Zustand der Entspannung und Achtsamkeit. Der rationale Geist gibt der Intuition Raum. Die Geräusche beginnen nachzulassen. Die Seele beginnt zu flüstern.

Beim fünften Atemzug beschreiben viele eine innere Erweiterung, ein Gefühl von Leichtigkeit. Als ob der Körper breiter geworden wäre, als würde die Haut die Präsenz nicht mehr einschränken.

An diesem Punkt sagten die Alten:

"Die Seele beginnt den Platz des Egos einzunehmen, weil das gewöhnliche Selbst sich zurückzieht und sich das wesentliche Selbst nähert."

Beim sechsten Atemzug herrscht eine so tiefe Stille, dass es beunruhigend ist. Der Körper verschwindet fast aus der Wahrnehmung.

Dein Geist will nicht mehr rennen. Es herrscht Schwebezustand. Als stündest Du kurz vor dem Einschlafen, bist aber wacher als je zuvor.

Die Grenze zwischen den Welten löst sich auf. Das Atmen ist nun nicht mehr nur körperlich, es ist energetisch.

Der siebte Atemzug ist der Eingang.

Es ist der letzte Schliff. Die Aktivierung ist abgeschlossen. Wenn Du hier deine Augen geschlossen hältst und deine Aufmerksamkeit auf dem Punkt zwischen deinen Augenbrauen richtest, bemerkst Du möglicherweise Lichter, Bilder, Symbole oder einfach einen Zustand völliger Leere.

Es scheint, als ob nichts passiert. Aber es gibt etwas, das in dir neu ausgerichtet wird. Hier passt sich das Feld an.

Hier offenbart sich die innere Vision, wenn auch in Fragmenten.

Hattest Du jemals das Gefühl, an einem Ort zu sein, der kein Traum, aber auch kein wirklicher Gedanke war? Als ob Du dir einer anderen Ebene der Realität bewusst wärst, selbst wenn dein Körper still war?

Viele berichten davon nach dem siebten Atemzug. Andere empfinden einfach einen inneren Frieden. Eine einladende Stille. Eine wortlose Gewissheit.

Many feel something new here, a slight warmth in the center of the chest, a glow behind the eyes, a subtle pressure between the eyebrows. Others may only feel a growing calmness, but the most important thing is to feel.

Now comes the fourth breath. Now the brain waves have already changed.

Science shows that after three to four deep, mindful breaths, the brain begins to work in alpha waves, a state of relaxation and mindfulness. The rational mind gives way to intuition. The sounds begin to subside and the soul begins to whisper.

On the fifth breath, many describe an inner expansion, a feeling of lightness. As if the body has become wider, as if the skin no longer restricts your presence.

At this point the ancients said:

"The soul begins to take the place of the ego because the ordinary self withdraws and the essential self approaches."

On the sixth breath there is such a deep silence that it is unsettling. The body almost disappears from perception.

Your mind no longer wants to run. You are in a state of limbo. As if you are about to fall asleep, but are more awake than ever before.

The boundary between the worlds dissolves. Breathing is no longer just physical, it is energetic.

The seventh breath is the entrance.

It's the finishing touch. The activation is complete. If you keep your eyes closed here and focus your attention on the point between your eyebrows, you may notice lights, images, symbols or simply a state of complete emptiness.

It seems as if nothing is happening. But there is something that is being realigned within you. This is where the field adjusts.

The inner vision is revealed here, albeit in fragments.

Have you ever had the feeling of being in a place that was not a dream, but not a real thought either? As if you were aware of another level of reality, even when your body was still?

Many report this after the seventh breath. Others simply feel an inner peace. An inviting silence. A wordless certainty.

Aber warum tun das so wenige regelmäßig?

Weil sie Komplexität mit Tiefe verwechseln.

Wir glauben, dass es schwierig sein muss, machtvoll zu sein. Und deshalb vernachlässigen wir das Einfache, das Wesentliche, das Direkte.

Bewusstes Atmen ist die am besten zugängliche Brücke zwischen der inneren und äußeren Welt.

Es ist kostenlos. Es ist immer bei dir. Und doch wird es ignoriert.

Der Grund? Weil es Präsenz erfordert. Bewusstes Sein. Aber dies erzeugt zu Beginn möglicherweise körperliches Unbehagen. Es entsteht ein Verlangen, damit aufzuhören.

Es scheint dir einfacher, weiterzulaufen. beschäftigt zu bleiben, auf Äusserlichkeiten zu reagieren.

Aber vielleicht bist Du ja nun bereit, nicht mehr wegzulaufen.

Das Sieben-Atem-Ritual ist ein mächtiges Werkzeug, um deine Frequenz zu ändern. Eine tägliche Geste der Neuausrichtung. Ein Verbindungstraining. Und darüber hinaus ein Zeichen an das Universum.

Du bist verfügbar. Du bist anwesend. Du befindest dich in einem aufnahmebereiten Zustand.

Und dieser Zustand ist selten. Die meisten Menschen leben in einem reaktiven Zustand. Immer auf das nächste Problem, die nächste Aufgabe, die nächste Ablenkung wartend.

Und in diesem Zustand innerer Unruhe wird das Energiefeld fragmentiert.

Das Denken wird beschleunigt. Der Körper wirkt angespannt. Und die Seele zieht sich zurück.

Aber sobald Du mit Präsenz atmest, kommst Du zurück. Du sammelst Deine Fragmente wieder ein. Du hörst wieder auf dich selbst, erinnerst dich.

Hast Du dich jemals gefragt, warum ein kluger Körper nach einem stressigen Tag als erstes einen tiefen Seufzer ausstößt? Dieses Seufzen ist ein Selbstheilungsinstinkt. Dein Körper versucht dir zu sagen: „*Halt an, atme, komm zu dir selbst zurück!*“

Was, wenn Du öfters auf diese Bitte hören würden?

Tief durchatmen ist mehr als nur Sauerstoff. Es ist eine Neuprogrammierung. Jeder bewusste Atemzug beseitigt eine Lärmschicht.

Jede bewusste Atemsequenz stimmt dich auf eine größere Realität ein. Klarer, mehr im Einklang mit dem, was Du wirklich bist.

Und es spielt keine Rolle, wo Du dich befindest.

But why few people do this regularly?

Because they confuse complexity with depth.

We believe that it must be difficult to be powerful. And that's why we neglect the simple, the essential, the direct.

Conscious breathing is the most accessible bridge between the inner and outer world.

It's free of charge. It's always with you. And yet it is ignored.

The reason? Because it requires presence. Conscious being. But this may cause physical discomfort at the beginning. It creates a desire to stop.

It seems easier for you to keep running, to stay busy, to react to outward appearances.

But perhaps you are now ready to stop running away.

The Seven Breaths Ritual is a powerful tool to change your frequency. A daily gesture of realignment. A connection training. And beyond that, a sign to the universe.

You are available. You are present. You are in a receptive state.

And this state is rare. Most people live in a reactive state. Always waiting for the next problem, the next task, the next distraction.

And in this state of inner turmoil, the energy field is fragmented.

Thinking is accelerated. The body seems tense. And the soul withdraws.

But as soon as you breathe with presence, you come back. You collect your fragments again. You listen to yourself again, you remember.

Have you ever wondered why the first thing a smart body does after a stressful day is let out a deep sigh? This sigh is a self-healing instinct. Your body is trying to tell you: "*Stop, breathe, come back to yourself!*"

What if you listened to this request more often?

Breathing deeply is more than just oxygen. It is reprogramming. Every conscious breath removes a layer of noise.

Each conscious breathing sequence attunes you to a greater reality. Clearer, more in tune with who you really are.

And it doesn't matter where you are. Not even what

Nicht einmal, was gerade passiert. Du kannst dies überall tun. Im Badezimmer, bei der Arbeit. Im öffentlichen Nahverkehr. Mitten in einem schwierigen Gespräch. In der Stille des Morgens.

Das Ritual mit den sieben Atemzügen erfordert keine Zeit. Es erfordert *Absicht*. Was wäre, wenn Du es zur Gewohnheit machen würdest? Stell Dir sich vor, wie sich Deine Frequenz ändern würde, wenn Du jeden Tag nur zwei Minuten lang bewusst atmen würdest.

Stell dir vor, wie es deine Stimmung, Deine Klarheit, Deine Intuition beeinflussen würde. Stell dir vor, wie dies deine Entscheidungen, deine Beziehungen, deine Energie verändern würde.

Das ist kein Traum. Es ist Übung.

Und deshalb stellen so viele spirituelle Traditionen den Atem in den Mittelpunkt der Einweihung. Denn wer seinen eigenen Atem beherrscht, beginnt, seine eigene Realität zu meistern.

Wusstest Du, dass der Körper in fortgeschrittenen Meditationszuständen seinen Sauerstoffverbrauch so stark reduziert, dass er in einen fast schlafähnlichen Zustand eintritt, jedoch bei vollem Bewusstsein?

Dieser Zustand wird in bestimmten Traditionen Samadhi genannt. Und alles beginnt mit dem Atmen. Also, wer hätte gedacht, dass dieser einfache Trick helfen kann, Demenz zu bekämpfen? Wusstest Du, dass Gedächtnis und Erinnerung außergewöhnliche Zustände erreichen können? Du musst nur die Automatik verlassen.

Zurück zur Präsenz. Atme mit Absicht. Siebenmal.

Täglich. Es verändert Dein Leben. Nicht, weil Du Lichter siehst oder mystische Visionen hast, sondern weil Du anfängst zu spüren, wer Du bist, wenn alles still wird.

Du bist nicht deine Gedanken. Du bist nicht dein Körper. Du bist derjenige, der das alles beim Atmen beobachtet.

Und wenn diese Wahrheit eindringt, wird das dritte Auge nicht nur aktiviert, es beginnt klar zu sehen. Und diese Klarheit verändert die Welt. Es gibt einen Moment, in dem alles in Ordnung zu sein scheint, auch ohne ersichtlichen Grund.

Ein Moment, in dem die Zeit langsamer wird, die Gedanken verstummen und etwas in dir, etwas, das geschlummert hat, wieder zu atmen beginnt. Dieser Moment ist keine Belohnung. Er ist eine Erinnerung, eine sanfte Berührung des Gewissens, die flüstert. Du warst nie getrennt, Du hast es nur für

is happening. You can do it anywhere. In the bathroom, at work. On public transport. In the middle of a difficult conversation. In the silence of the morning.

The ritual with the seven breaths does not require time. It requires *intention*. What if you made it a habit? Imagine how your frequency would change if you consciously breathed for just two minutes every day.

Imagine how it would affect your mood, your clarity, your intuition. Imagine how it would change your decisions, your relationships, your energy.

This is not a dream. It is practice.

And that is why so many spiritual traditions place the breath at the center of initiation. Because those who master their own breath begin to master their own reality.

Did you know that in advanced states of meditation, the body reduces its oxygen consumption so much that it enters an almost sleep-like state, yet remains fully conscious?

In certain traditions, this state is called samadhi. And it all starts with breathing. So, who would have thought that this simple trick could help combat dementia? Did you know that memory and recollection can reach extraordinary states? You just have to leave the automatic mode.

Return to the present moment. Breathe intentionally. Seven times.

Every day. It changes your life. Not because you see lights or have mystical visions, but because you begin to feel who you are when everything becomes still.

You are not your thoughts. You are not your body. You are the one who observes all of this while breathing.

And when this truth sinks in, the third eye is not only activated, it begins to see clearly. And this clarity changes the world. There is a moment when everything seems to be fine, even without any apparent reason.

A moment when time slows down, thoughts fall silent, and something inside you, something that has been dormant, begins to breathe again. This moment is not a reward. It is a reminder, a gentle touch of conscience that whispers. You were never separated, you just forgot for a while.

eine Weile vergessen.

Auf dieser Reise haben wir Dinge gehört, die wir vielleicht schon seit langer Zeit gefühlt haben, von denen wir aber nie wusstest, wie sie benennen sollten. Subtile Wahrnehmungen, Intuitionen, die vor der Logik kamen, Vorahnungen, die wir ignorierten, weil wir sie für reine Zufälle hielten.

Jetzt beginnst Du zu verstehen, dass diese Signale Echos deiner eigenen Seele waren, die versuchten, den Lärm zu durchdringen.

Du hast gelernt, dass es in dir einen heiligen Raum gibt. Ein Schwingungstempel, in dem Frieden nicht von der Stille um ihn herum abhängt, sondern von der Präsenz im Inneren. Du verstehst, dass dein Körper atmet, aber dein Bewusstsein deine Atmung leitet.

Dieses Schweigen ist keine Abwesenheit, sondern ein fruchtbares Feld. Diese Aufmerksamkeit ist eine kreative Kraft. Und dass das Unsichtbare nicht das Gegenteil des Realen ist.

Es ist die intimste Schicht dessen, was existiert. Aber Wissen reicht nicht aus. Wahre Macht liegt nicht in der Anhäufung von Wissen, sondern darin, die Wahrnehmung in die Praxis umzusetzen.

Transformation geschieht nur, wenn das Bewusstsein die Routine berührt, wenn das Heilige in das Gemeinsame eindringt, wenn die innere Vision nicht auf besondere Momente beschränkt bleibt, sondern zu einer Lebensweise wird. Und deshalb musst Du dich jetzt in diesem Moment entscheiden. Was machst Du mit all dem? Du kannst dir dieses Video ansehen, dich inspiriert fühlen und dein Leben wie bisher weiterführen.

Das ist es, was die meisten tun. Aber es gibt die Wenigen, die Seltenen, die etwas anderes empfinden. Etwas, das stärker pulsiert.

Etwas, das ruft. Und diese Wenigen gehen nicht auf Automatik zurück. Diese entscheiden sich für die Integration.

Wenn Du einer dieser Wenigen bist, findest du hier einen strategischen Plan, um diese Reise zum Leben zu erwecken. Ein einfacher, praktischer, aber tiefgreifender Plan. Etwas, das jeden Tag aufrichtig getan werden kann und das im Laufe der Zeit die Art und Weise verändert, wie Du denkst, fühlst, entscheidest und lebst.

1. Schaffe täglich bewussten Raum.

Wähle einen Platz in Deinem Zuhause. Es könnte eine Ecke, ein Stuhl, ein Teppich auf dem Boden sein.

On this journey, they have heard things that they may have felt long ago but never knew how to name. Subtle perceptions, intuitions that came before logic, premonitions that he ignored because he thought they were mere coincidences.

Now you are beginning to understand that these signals were echoes of your own soul trying to penetrate the noise.

You have learned that there is a sacred space within you. A temple of vibration where peace does not depend on the silence around it, but on the presence within. You understand that your body breathes, but your consciousness guides your breathing.

This silence is not absence, but fertile ground. This attention is a creative force. And that the invisible is not the opposite of the real.

It is the most intimate layer of what exists. But knowledge is not enough. True power lies not in the accumulation of knowledge, but in putting perception into practice.

Transformation only happens when consciousness touches routine, when the sacred penetrates the ordinary, when inner vision is not limited to special moments but becomes a way of life. And that is why you must decide right now, in this moment. What will you do with all of this? You can watch this video, feel inspired, and continue living your life as before.

That's what most people do. But there are a few, the rare ones, who feel something different. Something that pulsates more strongly.

Something that calls out. And these few are not automatic. They choose integration.

If you are one of these few, here is a strategic plan to bring this journey to life. A simple, practical, yet profound plan. Something that can be done sincerely every day and that, over time, will change the way you think, feel, decide, and live.

1. Create a conscious space every day.

Choose a place in your home. It could be a corner, a chair, or a rug on the floor.

Es muss nicht schön oder still sein. Nur Deins. Gib diesem Raum eine Absicht.

Dies ist der Ort, an dem Du dich an dich selbst erinnerst. Diese Absichtsgeste prägt das Feld. Macht den Ort lebendig.

Mach ihn heilig.

2. Beginne mit den sieben Atemzügen.

Atme jeden Tag, morgens oder abends, vor dem Schlafengehen oder beim Aufwachen siebenmal bewusst ein.

Atme tief ein. Halten. Atme präsent aus.

Dies dauert weniger als zwei Minuten. Aber wenn es ehrlich gemacht wird, führt es zu einer tiefgreifenden Veränderung in deinem Energiefeld.

3. Der Punkt zwischen den Augenbrauen

Richte Deine Aufmerksamkeit nach sieben Atemzügen auf die Mitte Deiner Stirn. Erzwing es nicht. Fühle es einfach.

Vielleicht gibt es eine Hitze, ein Kribbeln, einen Druck. Vielleicht nichts. Es spielt keine Rolle.

Konsistenz ist wichtiger als das Ergebnis. Du trainierst die Wahrnehmung, nährst deinen inneren Blick zu nähren.

4. Übe aktives Schweigen

Gönn dir im Laufe des Tages mindestens einen Moment der Stille. Auch nur für 90 Sekunden.

Es könnte vor einem Treffen sein. Im Badezimmer. Im Auto. Beim Schlange stehen auf dem Markt.

Hör einfach auf. Schließe Deine Augen.

Atmen. Fühlen.

Dadurch wird Dein System neu programmiert und schafft Raum zwischen Reiz und Reaktion. Lass die Seele sprechen.

5. Registriere die Signale

Halte ein Notizbuch, einen Blog oder eine Notiz-App auf Ihrem Handy bereit. Schreibe deine Empfindungen, Träume, Zufälle auf.

Eine Zahl, die sich wiederholt. Ein Satz, der wie eine Antwort zu sein scheint. Ein Gedanke, der nicht Deiner war. Dies ist Dein Navigator-Tagebuch.

Es geht nicht um Kontrolle. Es geht um Anerkennung. Signale verstärken sich, wenn sie wahrgenommen werden.

6. Übe Schwingungskohärenz

Bevor Du schlafen gehst, frag dich: *"Habe ich heute*

It doesn't have to be beautiful or quiet. Just yours. Give this space a purpose.

This is the place where I remember myself. This intentional gesture shapes the field. It brings the place to life.

Make it sacred.

2. Start with seven breaths.

Every day, in the morning or evening, before going to bed or when you wake up, consciously breathe in seven times.

Take a deep breath. Hold it. Breathe out slowly.

This takes less than two minutes. But when done sincerely, it leads to a profound change in your energy field.

3. The point between the eyebrows

After seven breaths, focus your attention on the center of your forehead. Don't force it. Just feel it.

Perhaps there is a sensation of heat, tingling, or pressure. Perhaps there is nothing. It does not matter.

Consistency is more important than the result. You train your perception, nurture your inner vision.

4. Practice active silence

Treat yourself to at least one moment of silence during the day. Even if it's only for 90 seconds.

It could be before a meeting. In the bathroom. In the car. While waiting in line at the market.

Just stop. Close your eyes.

Breathe. Feel.

This reprograms your system and creates space between stimulus and response. Let your soul speak.

5. Record the signals

Keep a notebook, blog, or note-taking app on your phone handy. Write down your feelings, dreams, and coincidences.

A number that repeats itself. A sentence that seems like an answer. A thought that wasn't yours. This is your navigator's diary.

It's not about control. It's about recognition. Signals become stronger when they are noticed.

6. Practice vibration coherence

Before you go to sleep, ask yourself: *"Did I stick to*

das eingehalten, was meiner Meinung nach für mich wahr ist?" Verurteile dich nicht. Mach dir keine Vorwürfe.

Schau einfach zu. Bewusstsein ist der erste Schritt zur Veränderung. Der einfache Akt, diese Frage zu stellen, verändert bereits Ihre Schwingung.

Das ist der Anfang. Mit der Zeit wirst Du etwas Merkwürdiges bemerken. Situationen, die dich früher geärgert haben, scheinen jetzt weniger wichtig zu sein.

Menschen, die dich früher erschöpft haben, berühren dich nicht mehr wie früher. Orte, an denen Du dich getrennt gefühlt hast, jetzt stört es dich nicht mehr.

Dies geschieht nicht, weil sich die Welt verändert hat, sondern weil Du dich verändert hast. Weil sich Dein Fachgebiet geändert hat. Weil dein Bewusstsein begann, den Raum einzunehmen, der zuvor von Ablenkung dominiert wurde.

Wer ist nicht in Gedanken versunken?

Und dann passiert eines Tages ohne Vorwarnung etwas Erstaunliches:

Du gehst herum und erkennst, dass Du bewusst anwesend bist, wie sich dein Körper anfühlt, dass Du auf dem Weg bist, deinen inneren Frieden zu finden.

Du nimmst die Umwelt wahr, ohne sofort zu an den angeblichen Klimawandel zu denken. Du erwartest zum ersten Mal gar nichts. Du bist einfach *präsent*. Im Hier und Jetzt.

In diesem Moment öffnet sich das Portal. Nicht als Vision, sondern als Gewissheit.

Die Gewissheit, dass Du immer hier in der Gegenwart warst. Du warst es immer. Und dass alles, absolut alles, eine Vorbereitung auf genau diesen Moment war.

Erinnerst Du dich an den blinden Fleck des Bewusstseins? Dieser geheimnisvolle Raum zwischen Schlaf und Wachen, in dem alles Wahre erscheint? Jetzt beginnst Du bewusst darauf zuzugreifen. Es ist, als würde man zwischen den Welten schweben, aber geerdet bleiben. Es ist ein zeitloser Raum, in dem der Körper schweigt und die Seele beobachtet.

Und je öfter Du diesen Raum besuchen, desto zugänglicher wird er, vertrauter, natürlicher. Es hört auf, ein Geheimnis zu sein, und wird zu deinem zweiten Zuhause. An diesem Punkt ist die innere Vision kein vorübergehender Zustand mehr.

Es wird zu einer Existenzweise. Du beginnst, die

what I believe is true for me today?" Don't judge yourself. Don't blame yourself.

Just watch. Awareness is the first step toward change. The simple act of asking this question already changes your vibration.

That's the beginning. Over time, you will notice something strange. Situations that used to annoy you now seem less important.

People who used to exhaust you no longer affect you as they did before. Places where you used to feel separated no longer bother you.

This is not happening because the world has changed, but because you have changed. Because your area of expertise has changed. Because your consciousness began to occupy the space that was previously dominated by distraction.

Who isn't lost in thought?

And then one day, without warning, something amazing happens:

You walk around and realize that you are consciously present, how your body feels, that you are on your way to finding inner peace.

You perceive the environment without immediately thinking about alleged climate change. For the first time, you don't expect anything. You are simply *present*. Here and now.

At that moment, the portal opens. Not as a vision, but as a certainty.

The certainty that you were always here in present. Time. You always were. And that everything, absolutely everything, was preparation for this very moment.

Remember the blind spot of consciousness? That mysterious space between sleep and wakefulness where everything appears to be true? Now you are beginning to consciously access it. It is like floating between worlds, but remaining grounded. It is a timeless space where the body is silent and the soul observes.

And the more often you visit this space, the more accessible, familiar, and natural it becomes. It ceases to be a mystery and becomes your second home. At this point, the inner vision is no longer a temporary state.

It becomes a way of life. You begin to see the other

andere Person hinter der Maske zu sehen. Du beginnst, die Umgebung jenseits der Dekoration zu spüren.

Hörst Du auch 'zwischen den Zeilen' zu, fängst Du an, Muster wahrzunehmen. Und was am wichtigsten ist, Du beginnst, auf dieser Grundlage zu handeln.

Und das verändert alles.

Aber sei vorsichtig. Denn hier entsteht eine neue Herausforderung: Das spirituelle Ego.

Helena Blavatsky warnte, dass der wahre Eingeweihte derjenige ist, der sieht und schweigt, der versteht und dient, der weiß und nicht angibt. Wenn sich Deine Vision erweitert, ist es leicht, dich besonders zu fühlen.

Aber das wahre Zeichen dafür, dass Du dich weiterentwickeln, ist nicht, wie viel Du siehst. Es kommt darauf an, wie sehr Du liebst, wie viel Du vergibst, wie bescheiden Du handelst.

Die Welt braucht nicht mehr erwachte Menschen, die denken, sie seien überlegen. Es braucht mehr ganzheitliche, mitfühlende, geerdete und klarere Menschen.

Und das kannst Du werden. Nicht mit Formeln, aber mit Wiederholung, mit Präsenz, wirklich. Die letzte Frage lautet, bist Du bereit, weiterzumachen; denn die Reise endet hier nicht.

Es beginnt hier. Und wenn diese Nachricht etwas in Dir berührt hat, wenn Du das Gefühl hast, dass Du nicht mehr an der gleichen Stelle bist, an der Du warst, als Du dieses Video gestartet hast, dann ist dies dein Zeichen. Der nächste Abschnitt deines Lebens wird nicht von Anstrengung bestimmt sein.

Es wird durch Ausrichtung verschoben, durch Stille, durch das Atmen, durch Präsenz. Und Du musst es nicht alleine tun. Dafür wurde dieser Kanal erstellt, zur Erinnerung, wie ein Kompass, als sicherer Raum.

Hier vertiefen wir diesen Weg mit jedem neuen Video, mit Praktiken, Geschichten, Offenbarungen und Wissen, die verborgen waren, aber jetzt in Erinnerung bleiben. Wenn Du klarer werden möchtest, abonniere den Kanal 'Jenseits des Wissens'. Genieße dieses Video, nicht aus Verpflichtung, sondern als eine schwingende Geste der Dankbarkeit und Gegenseitigkeit.

Und wenn Du möchtest, teile deine Erfahrungen in den Kommentaren. Es kann anonym sein. Es kann kurz sein. Aber schreibe.

Schreiben ist integrierend. Schreiben ist versiegeln.

person behind the mask. You begin to sense the environment beyond the decoration.

If you also listen 'between the lines', you begin to notice patterns. And most importantly: You start acting on that foundation.

And that changes everything.

But be careful. Because here a new challenge arises: The spiritual ego.

Helena Blavatsky warned that the true initiate is the one who sees and remains silent, who understands and serves, who knows and does not boast. When your vision expands, it is easy to feel special.

But the true sign that you are evolving is not how much you see. It depends on how much you love, how much you forgive, how modest you act.

The world does not need more enlightened people who think they are superior. It needs more holistic, compassionate, grounded, and clear-minded people.

And you can become that. Not with formulas, but with repetition, with presence, really. The last question is, are you ready to continue, because the journey doesn't end here.

It starts here. And if this message has touched you in some way, if you feel that you are no longer in the same place you were when you started this video, then this is your sign. The next phase of your life will not be defined by effort.

It is shifted through alignment, through silence, through breathing, through presence. And you don't have to do it alone. That's why this channel was created, as a reminder, like a compass, as a safe space.

Here, we deepen this path with each new video, with practices, stories, revelations, and knowledge that were hidden but now remain in our memory. If you want to become more clear, subscribe to the Beyond Knowledge channel. Enjoy this video, not out of obligation, but as a vibrant gesture of gratitude and reciprocity.

And if you like, share your experiences in the comments. It can be anonymous. It can be brief. But write.

Writing is integrative. Writing is sealing.

Schreiben bedeutet, die eigene Reise mitzuerleben. Du bist soweit gekommen, das ist alles. Der Rest ist Übung.

Wir sehen uns im nächsten Video, wo der nächste Schlüssel enthüllt wird. Bis dahin atme durch, fühle, erinnere dich. Du kommst nach Hause.

23. Juli 2025

Meine persönliche Erkenntnis

Peter Berner

Ich habe das, was ich hier ergänzend anfüge, bereits ganz am Anfang meiner Scientology-'Karriere' – die Technologie ist gewiss nützlich, aber die ideologisch verseuchte 'Kirche' hätte man m.E. spätestens 1983 entsorgen sollen¹ – durch meine schon immer ungebrochene Experimentierfreude selber herausgefunden.

Von dem was von Elena Blavatsky im Video, resp. im hier vorliegenden Transkript berichtet wird, habe ich schon früher gehört, aber es hat mich erst seit kurzem wirklich zu interessieren begonnen.

Aber nun zu meiner Erkenntnis aus einem spontanen und erfolgreichen Versuch, eine politische Demo, die in Bern, im Bereich der Heiliggeistkirche stattfand, innert Minuten zu entschärfen.

Wohlvollendes und geduldiges, aber schweigendes Beobachten einer realen Situation, mit offenen Augen, aber ohne ihre Elemente denkend zu bewerten – quasi wie eine Kamera – ist m.E. eine extrem unterschätzte menschliche Fähigkeit; denn dieses Vorgehen vermindert im beobachteten Bereich die Wirkung von restimulierte Traumata.

Mit etwa Übung kannst Du spüren, wenn sich die Situation entspannt hat und Du weggehen kannst.

Normalerweise regst Du dich vermutlich eher auf, wenn Du etwas beobachtet, das dir gegen den Strich geht. Aber auf diese Weise konfrontierst Du nicht das, was Du beobachten könntest, sondern restimulierst nur ungehandhabte *eigene* Traumata.

Ich weiss durch eigene Erfahrung dass man die meisten konfrontativen Situationen rasch entschärfen kann, indem man, statt sich über eine antagonistische Person aufzuregen, sie mit *entspannter Präsenz* konfrontiert, wodurch sich die Situation sofort entspannt. Die Person kommt sofort

Writing means experiencing your own journey. You've come this far, that's all. The rest is practice.

See you in the next video, where the next key will be revealed. Until then, breathe, feel, remember. You are coming home.

07/23, 2025

My personal cognition

Translated with www.DEEPL.com

I discovered what I am adding here at the very beginning of my Scientology “career” – the technology is certainly useful, but in my opinion, the ideologically contaminated “church” should have been disposed of by 1983 at the latest – through my own unbroken enthusiasm for experimentation.

I had heard about what Elena Blavatsky says in the video, or rather in the transcript provided here, before, but it has only recently begun to really interest me.

But now to my insight from a spontaneous and successful attempt to defuse a political demonstration that took place in Bern, in the area of the Heiliggeistkirche, within minutes.

Observing a real situation with kindness and patience, but silently, with open eyes but without evaluating its elements intellectually, *almost like a camera*, is an extremely underestimated human ability; because this reduces the effect of restimulated trauma – if you do it *consciously*.

With a little practice, you will be able to sense when the situation has calmed down and you could leave.

Normally, you are probably more likely to get upset when you observe something that goes against your grain. But in this way, you are not confronting what you might observe, but merely restimulating your own unresolved traumas.

I know from my own experience that most confrontational situations can be quickly defused by confronting an antagonistic person with a *relaxed presence* instead of getting upset, which immediately calms the situation. The person immediately calms down emotionally, becomes thoughtful, and in

emotional runter, wird nachdenklich und geht in den meisten Fällen von sich aus weg.

most cases walks away on their own.

¹ Scientology: Technologie versus Ideologie

Scientology ist eine spirituelle Technologie, die von Ronald Lafayette Hubbard in jahrzehntelanger praktischer Forschung und Erprobung entwickelt und der Öffentlichkeit 1950 erstmals im Buch 'Dianetik: Die moderne Wissenschaft der geistigen Gesundheit' vorgestellt wurde, das die Urfassung einer *wirksamen* Trauma-'Therapie' enthielt.

Hubbard hat herausgefunden, wie unser Denken funktioniert – wir denken normalerweise in Bildern – und weshalb wir aufgrund von reaktivierten, weil *ungelösten Traumata* zunehmend 'dünnhäutiger' und aggressiver werden.

Seine Technologie sollte keinesfalls mit der zu Recht in Verruf geratenen 'Kirche' verwechselt werden, die nicht von ihm selbst, sondern von fanatischen und sehr unbedarften Mitgliedern gegründet wurde.

Die Scientology-Technologie als Ganzes ist eine *hochpräzise Wissenschaft*, die durch die Selbstüberschätzung fanatischer Mitglieder in Verruf geraten ist. Angebliche 'Sektenexperten' wie Hugo Stamm, die nicht zwischen der Scientology-Ideologie und der Scientology-Technologie zu unterscheiden vermögen, sind bloss Symptome einer unreflektierten Gesellschaft, die sich aus Bequemlichkeit auf Autoritäten stützt.

Um 1983 herum verliess ich und auch eine grosse Anzahl Mitglieder die sich zunehmend repressiv gebärdende 'Kirche' und gründeten die von ihr unabhängige 'Freie Zone', um die Technologie zu erlernen und anzuwenden. Und auch, um sie vor Abänderungen zu bewahren, die ihre Wirksamkeit vermindern würde.

Meine persönliche Haltung:

"Wer auch immer spirituelle Freiheit verspricht, der sollte Selbstbestimmung und Wahlfreiheit auch tatsächlich gewährleisten, um glaubwürdig zu sein und zu bleiben."

¹ Scientology: Technology versus ideology

Scientology is a spiritual technology developed by Ronald Lafayette Hubbard over decades of practical research and testing. It was first presented to the public in 1950 in the book 'Dianetics: The Modern Science of Mental Health', which contained the original version of a *working* trauma therapy.

Hubbard figured out how our minds work – we usually think in pictures – and why we get more sensitive and aggressive because of *unresolved trauma* that keep coming back.

His technology should not be confused with the rightly discredited 'church', which was not founded by himself, but by fanatical and very naive members.

Scientology technology as a whole is a *highly precise science* that has been discredited by the overconfidence of fanatical members. Alleged 'cult experts' such as Hugo Stamm, who are unable to distinguish between Scientology ideology and Scientology technology, are merely symptoms of an unreflective society that relies on authorities out of convenience,

Around 1983, I myself and also a large number of members left the increasingly repressive 'church' and founded the independent 'Free Zone' in order to learn and apply the technology. And also to protect it from changes that would reduce its effectiveness.

My personal attitude:

"Whoever promises spiritual freedom should actually grant self-determination and freedom of choice in order to be and to remain credible."