

Jonathan & Andi Goldman

HEILSAMES SUMMEN

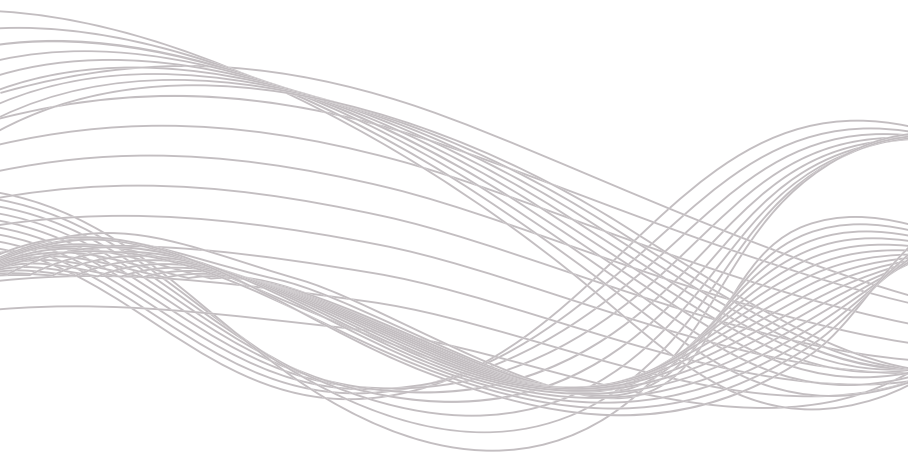
Klangmassage

für Körper & Seele

Mit Übungen
für bewusstes
Summen und
Atmen

TASCHENBUCH

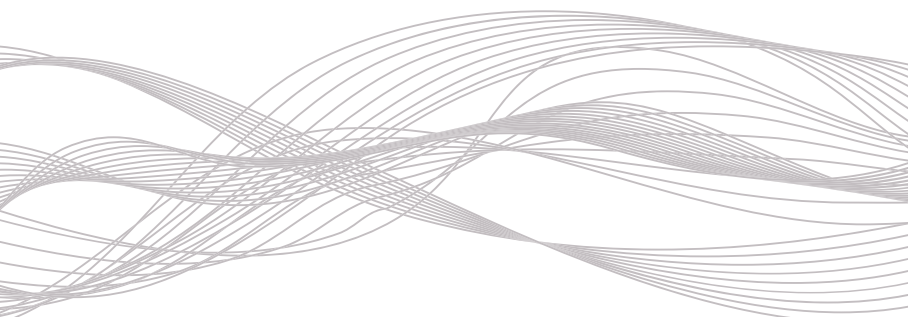
man
kau:



Jonathan und Andi Goldman

Heilsames Summen

*Klangmassage
für Körper und Seele
Aus dem Englischen von
Theresia Übelhör*



Haben Sie Fragen an den Verlag?
Anregungen zum Buch?
Erfahrungen, die Sie mit anderen teilen möchten?

Nutzen Sie unser Internetforum:
www.mankau-verlag.de



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Jonathan und Andi Goldman

Heilsames Summen

Klangmassage für Körper und Seele

E-Book (pdf): ISBN 978-3-86374-479-3

(Druckausgabe: ISBN 978-3-86374-478-6, 1. Auflage 2018)

Mankau Verlag GmbH

D-82418 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Übersetzung: Theresia Übelhör, Heidelberg

Lektorat: Redaktionsbüro Julia Feldbaum, Augsburg

Endkorrektorat: Susanne Langer-Joffroy M. A., Germering

Umschlag: Manuela Hutschenreiter, X-Design, München

Gestaltung Innenteil: Mankau Verlag GmbH

Illustrationen: Can Stock Photo / Liubou (2/3, 10, 16, 24/25, 44/45, 66/67, 78/79, 94/95,
112/113, 134/135, 152/153, 170, 178/179); Inner Traditions International (49, 50, 71, 72,
74–76, 104–110, 125–129, 146, 148–150, 156, 203, Kolummentitel)

Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Copyright © 2017 by Jonathan Goldman and Andi Goldman

Published by arrangement with Inner Traditions International Ltd., Rochester, VT USA

Dieses Werk wurde vermittelt durch die

Literarische Agentur Thomas Schlück GmbH, Hannover.

Alle Rechte der deutschsprachigen Ausgabe: © 2018, Mankau Verlag GmbH, Murnau

Wichtiger Hinweis des Verlags:

Die Autoren haben bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit
Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr; Verlag
und Autoren können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen,
die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch dargestellten Inhalte
ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung, und suchen Sie bei
Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

*Wir haben uns dieses Buch
gegenseitig gewidmet!*

*Es ist das Ergebnis großer Zuneigung,
von Respekt und Freude, und wir hätten es
ohne den anderen nicht schreiben können.
Mit großer Dankbarkeit und Wertschätzung
würdigen wir die außergewöhnliche
Beziehung, die uns geschenkt wurde und
die das Erscheinen dieses Buches möglich
gemacht hat.*

Inhalt

Vorwort von Dr. John Beaulieu	11
Einleitung	17

Teil I: Grundlagen

Kapitel 1: Warum summen?	25
Senkung von Blutdruck und Herzschlagfrequenz	27
Erhöhte Stickoxidwerte	30
Verbesserung der Lymphzirkulation	34
Erhöhte Melatoninspiegel	35
Endorphinausschüttung	36
Oxytocinausschüttung	40
Kapitel 2: Die Schallphysik	45
Frequenzen	46
Resonanz	47
Wie Klänge heilen können: Methode 1	51
Wie Klänge heilen können: Methode 2	53
Amplitude	56
Ultraschall vs. hörbare Klänge	59
Kapitel 3: Atmung und Klänge	67
Pranayama, die Wissenschaft der Atmung	68
Zwerchfellatmung	70
● Zwerchfellatmung	72
Das Intonieren: Übung mit selbst erzeugten Klängen	73
● Intonierungsübung	74



<i>Kapitel 4: Unsere Gedanken sind von Bedeutung</i>	79
Der Placeboeffekt	80
Universität Lesley	82
Eine lebensverändernde Erkenntnis	83
Fotografien von Wasserkristallen	85
Good Vibrations	86
Das Quantenfeld	88
Der Gang übers Feuer	90
Der Quantenklang	91

Teil II: Übung macht den Meister

<i>Kapitel 5: Wie wir summen</i>	95
Die Schwingungen spüren	96
Sie wissen, wie man pfeift	97
Die Nase muss frei sein	98
Wie wir summen	101
Wählen Sie eine angenehme Tonhöhe	102
⊗ <i>Mit dem Summen beginnen</i>	104
⊗ <i>Spüren Sie die Schwingungen</i>	106
⊗ <i>Veränderung der Tonhöhe</i>	108
⊗ <i>Ein Lied summen</i>	110
Zusammenfassung	111

Kapitel 6: Die Übertragung der Intention 113

Wir sind einzigartig vibrierende Wesen	114
Techniken zur Encodierung der Intention	115
Die Verschlüsselung durch Dankbarkeit	116
Die Verschlüsselung durch Visualisierung	118
Wann die Intention übertragen wird: der Ruhepunkt	119
Der nächste Schritt: was programmiert wird	119
Ein kurzer Überblick	121
Intention und Summen	123
☉ <i>Summen Sie Ihre Wirbelsäule hinauf und hinunter</i>	125
☉ <i>Die Übertragung der Intention</i>	128
Verarbeitung Ihrer Erfahrung	130
Die Wirkung feinstofflicher Energie	131

Kapitel 7: Das Yoga des Summens 135

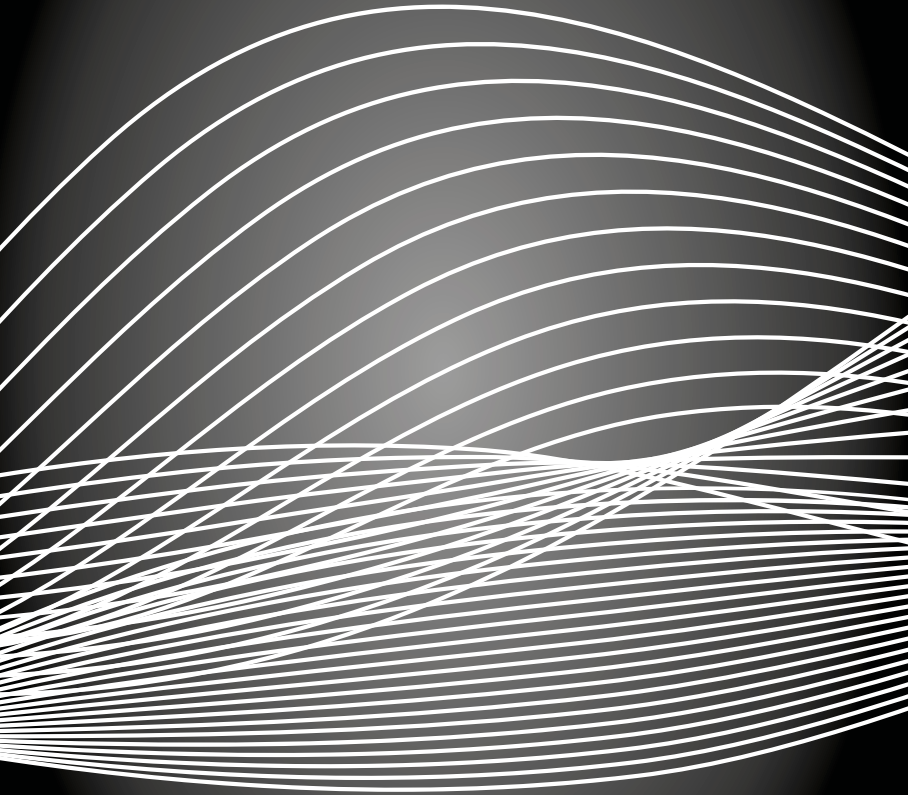
Verschiedene Yogapfade	136
Summen und die Yogasutras	138
Die Bhramari Pranayama	140
Om versus Summen	143
Mudras – Handgesten	145
Achtsamkeit	148
☉ <i>Bhramari Pranayama</i>	148

Kapitel 8: Die Summ-Hypothese 153

Was ist eine Hypothese?	154
Neuronen und neuronale Netze	155
Mikrotubuli-Vibrationen	157
Schwebungsfrequenzen	159
Gehirnwellen	160
Neuronale Plastizität	162
Alzheimer und das Summen	163
Schädelhirntrauma und das Summen	164



Schlaganfall und das Summen	165
Posttraumatische Belastungsstörung und das Summen	167
Schlussgedanken	168
Nachwort – Ein Neubeginn	171
Die Bienen-Lady	174
Blick in die Zukunft	176
<i>Anhang</i>	<i>179</i>
Die Nutzung der Audiotracks	180
Danksagung	182
Empfehlenswerte Literatur und Musik	184
Bücher	184
Musik	198
Über die Autoren	203
Anmerkungen	205
Stichwortregister	210



Vorwort von Dr. John Beaulieu

Das Summen ist eine instinktive Klangheilung, die bereits in der Kindheit beginnt. Es handelt sich um eine Form von Tonsierung (der Artikulation gedehnter Vokale) und Musizieren, die das innere Gleichgewicht wiederherstellt. Jeder auf der Welt summt, unabhängig von Kultur oder Glaubenszugehörigkeit. Wir fragen uns genauso wenig, warum wir summen, wie wir uns fragen, warum wir atmen. Wir tun es einfach. Doch wie wir sehen werden, beginnt die Wissenschaft, Versäumtes nachzuholen und Beweise dafür vorzulegen, dass das Summen unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden fördert.

Ich kann mich nicht erinnern, irgendwann nicht gesummt zu haben. In meiner frühen Kindheit habe ich gesummt, während ich Klavier gespielt habe. Ich habe mir den ganzen Tag über stimmliche Varianten ausgedacht. Als ich älter wurde, begann ich Klavierdarbietungen zu geben. Ich war schockiert, als ich zum ersten Mal eine Aufnahme meines Klavierspiels hörte und feststellte, dass ich zur Musik gesummt hatte – und zwar so laut, dass das Publikum es hören konnte. Ich hatte gar nicht gewusst, dass ich gesummt hatte.

Im Laufe der Zeit wurde mir klar, dass das Summen ein integraler Bestandteil der Art und Weise war, wie ich Musikkompositionen lernte und mir einprägte. Wenn mir kein Klavier zur Verfügung stand, übte ich gewöhnlich an einer faltbaren Kar-



tontastatur, die natürlich keinen Klang erzeugte; ich summte die Noten, während meine Finger über die Tasten huschten. Als ich an der Universität von Indiana Klavier studierte, belegte ich einen Meisterkurs beim Konzertpianisten Vladimir Ashkenazy. Wir saßen im Aufenthaltsraum an einem Tisch und warteten darauf, dass der Unterrichtsraum frei würde. Ashkenazy wollte keine Zeit verschwenden, deshalb forderte er mich auf, den 1. Satz von Beethovens „Sturm“-Sonate auf dem Tisch zu spielen. Er summte, während er beobachtete, wie ich die Sonate auf der Tischplatte zum Besten gab.

Dann sagte er Dinge wie „hier ein bisschen mehr Gefühl“ und ließ mich die Passage wiederholen, und wir summten dazu mit mehr Gefühl. So ging das mehr als eine halbe Stunde lang, und in dieser Zeit begannen sich Leute um den Tisch zu scharen, um dem Meisterkurs zu lauschen. Als die Stunde vorüber war, klatschten alle Zuhörer Beifall. Ich erzählte Vladimir, dass ich auf der Bühne gesummt hatte und jetzt versuchte, es bei Konzerten zu unterlassen. Er sah mich lange schweigend an. Dann summte er ein langes „HMMMMMMMMM“. Schließlich standen wir auf und gingen nach Hause. Am folgenden Abend ergatterte ich für sein Klavierkonzert einen Platz in der ersten Reihe. Ich konnte hören, wie er summte, während er spielte.

Mehr als 40 Jahre lang habe ich Studenten beigebracht, zur Beruhigung ihres Nervensystems eine Stimmgabel zu nutzen. Und ich habe ihnen immer geraten, zur Stimmgabel zu summen. Ich sagte ihnen, dass das Summen ebenso wichtig sei wie die Stimmgabel selbst. Das Summen verstärke in Resonanz mit der Stimmgabel die ausgleichende Wirkung.

Summen ist ein akustischer Anker zur Herstellung eines Gleichgewichts. Und im Grunde brauchen Sie nicht einmal



eine Stimmgabel. Sie können so tun, als befänden Sie sich, wenn Sie einfach summen, im Einklang mit der Stimmgabel.

Jetzt zum wissenschaftlichen Teil. Anfang des Jahres 2001 arbeitete ich bei Cell Dynamics mit Forschern der State University von New York zusammen. Im Zentrum unserer Arbeit stand eine chemische Verbindung namens Stickoxid (NO), ein Nervenbotenstoff, der für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden unverzichtbar ist. Stickoxid wird als Gas in 60-Minuten-Zyklen von Endothel-, Nerven- und Immunzellen ausgeschüttet. Eine Beeinträchtigung der Stickoxidausschüttung führt zu zahlreichen Krankheiten, wie zum Beispiel zu Herzerkrankungen, Motoneuronenerkrankungen, Amyotropher Lateralsklerose (ALS), Depressionen, Morbus Parkinson, Autoimmunerkrankungen, Alzheimer, Verdauungsstörungen und sexueller Dysfunktion.

Im Laufe unserer Forschungen fanden wir heraus, dass der Klang, der von Stimmgabeln von BioSonic erzeugt wird, die Stickoxidausschüttung im Körper ankurbelt. Sofort veröffentlichten wir über dieses Thema einen Artikel im *Medical Science Monitor*¹. Schon bald darauf bekam ich wissenschaftliche Veröffentlichungen über das Summen und die Stickoxidausschüttung zu Gesicht, in denen festgestellt wurde, dass die nasalen Stickoxidwerte beim Summen im Vergleich zur stummen Ausatmung stark ansteigen.²

Mit einem Mal ergaben all die Jahre, die ich damit verbracht hatte, Musikstücke zu summen und meine Studenten anzuweisen, mit Stimmgabeln zu summen, auf einer ganz anderen Ebene Sinn.

Jetzt haben Jonathan und Andi Goldman dem Thema Summen ein ganzes Buch gewidmet, das viele wichtige Informationen und Übungen enthält. Jeder, der summt – mit



anderen Worten, jeder von uns –, sollte dieses Buch lesen und sich freuen, dass er immer besser summen kann.

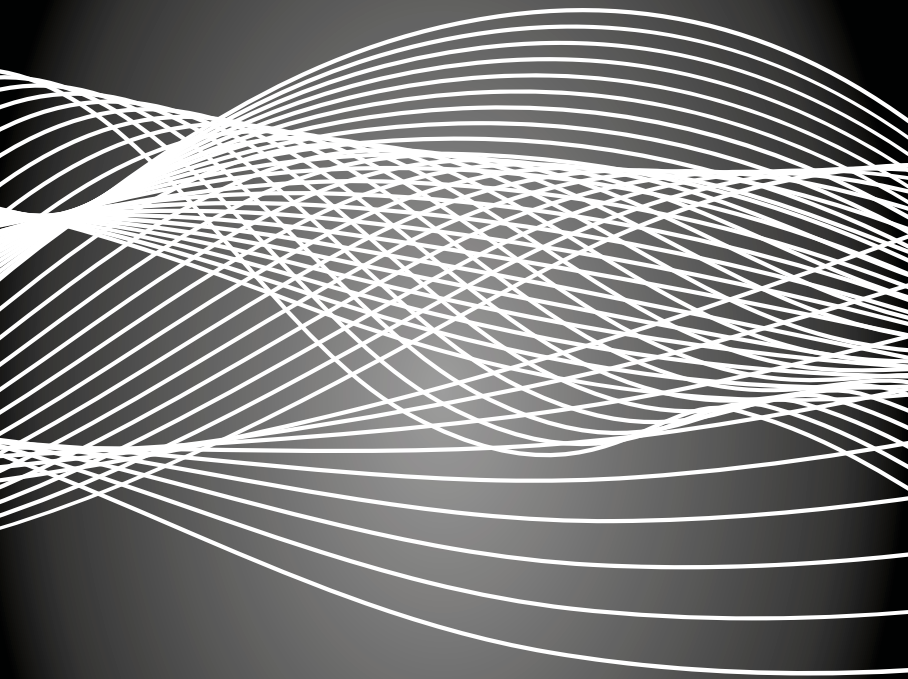
Edgar Cayce war ein großartiger Psychologe, der als der „schlafende Prophet“ bekannt war. Einmal sagte er bei einem psychologischen Vortrag: „Bemühen Sie sich, durch Üben und Anwendung von selbst erzeugter Musik mehr Harmonie in Ihr Leben zu bringen. Und sei es auch nur auf einem Kamm – MACHEN SIE MUSIK!“

Mit unserem heutigen Wissen über Klangheilung, Stickoxid und das Summen würde ich Cayces Aussage folgendermaßen abändern: „Bemühen Sie sich, durch Üben und Anwendung von selbst erzeugter Musik, mehr Harmonie in Ihr Leben zu bringen. Auch wenn Sie nur summen – MACHEN SIE KLÄNGE UND MUSIK!“

Dr. John Beaulieu, Stone Ridge, New York
(*Heilen mit Musik und Klang*)

Dr. John Beaulieu ist einer der berühmtesten Philosophen und Innovatoren auf dem Gebiet der Klangheilungstherapien. Als weltbekannter Vortragsreisender, Komponist und Arzt der Naturheilkunde hat Dr. Beaulieu eine bahnbrechende Technik mit dem Namen BioSonic Repattening entwickelt, eine natürliche Methode zur Heilung und Bewusstseinsentwicklung mithilfe von Stimmgabeln und anderen Klangkörpern, die auf den in der Natur vorgegebenen Klangverhältnissen basieren. Er ist Autor von *Heilen mit Musik und Klang* und von *Human Tuning: Sound Healing with Tuning forks*. Er hält weltweit Vorträge und bietet Übungsseminare für Ärzte der Naturheilkunde an.

Seine Website finden Sie unter: www.biosonics.com.



Einleitung

Willkommen in diesem Buch! Es hat Sie zweifelsohne eine gewisse Überwindung gekostet, nach einem Werk über das Summen zu greifen. Soweit wir wissen, ist dies das erste Buch, das diesem Thema gewidmet ist – und das ist der Grund, weshalb wir es geschrieben haben. Das Summen könnte eine der wirkungsvollsten natürlichen Fähigkeiten sein, die wir besitzen, doch den meisten von uns ist das überhaupt nicht bewusst. Wir hoffen, dies hiermit zu ändern.

In diesem Buch geht es um das bewusste Summen, das heißt, mit einer bestimmten Absicht oder Erwartung zu summen, anstatt einfach vor sich hin zu summen, ohne uns dessen bewusst zu sein. Sie werden bei der Lektüre dieses Buches, wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit dem bewussten Praktizieren des Summens widmen, feststellen, dass es ein außergewöhnliches Instrument zur Heilung und Veränderung darstellt.

Das Summen ist ganz einfach und hat sehr nützliche Auswirkungen, es senkt nicht nur den Blutdruck und die Herzschlagfrequenz, sondern stimuliert auch die Ausschüttung lebenswichtiger Hormone, wie zum Beispiel Melatonin, und Stickoxid. Diese positiven Ergebnisse sind wissenschaftlich nachgewiesen, und sie fördern nicht nur Ihre Gesundheit, sondern auch Glück und ein allgemeines Gefühl des Wohlbefindens.

Wir nutzen schon sehr lange Klänge als therapeutisches und transformierendes Werkzeug – gemeinsam haben wir mehr als ein halbes Jahrhundert der Erforschung, dem Testen und der Vermittlung der heilsamen Kraft der Klänge gewidmet.

Jonathan ist auf dem Gebiet der Klangheilung ein führender Pionier und ein Experte im Bereich der Obertöne. Darü-

ber hinaus ist er preisgekrönter Komponist von Musikstücken zur Heilung und Meditation.

Andi ist ganzheitliche Psychotherapeutin. Sie hat sich auf die Klangheilung spezialisiert und arbeitet mit Jonathan seit zwanzig Jahren auf dem Gebiet der Klangheilung zusammen. Trotz dieser jahrelangen Erfahrungen sind wir bei den Recherchen und der Abfassung dieses Buches auf erstaunliche Informationen über den schlichten Akt des Summens gestoßen. Wir sind überzeugt, dass auch Sie von der Wirkung des Summens überrascht sein werden.

Die Ausgangsidee für ein Buch über das Summen war, dem Massenpublikum die heilende Wirkung der eigenen, selbst erzeugten Klänge klarzumachen. Unserer Erfahrung nach neigen die meisten Menschen, wenn sie das Wort Klangheilung hören, dazu, einen glasigen Blick zu bekommen. Sie wissen nicht, worum es geht, sind der Meinung, es klinge esoterisch, und haben deshalb kein Interesse, mehr darüber zu erfahren. Viele Menschen gehen sofort davon aus, dass sie eine gewisse Musikalität besitzen, entweder ein Instrument spielen oder singen können müssten, um die Klangheilung praktizieren zu können. Doch das Summen erfordert keine besonderen Fähigkeiten – jeder kann summen, und jeder kann von den außergewöhnlichen Vorzügen profitieren, die das Ergebnis der selbst erzeugten Klänge sein können. Das soll jedoch nicht heißen, dass das Summen nicht musikalisch sein kann, aber es ist nicht notwendigerweise musikalisch. Summen ist einfach Klang – Schwingungen, die wir alle für die Heilung und Transformation nutzen können.

Unser Buch soll in erster Linie dazu dienen, die Leser über die dem Summen innewohnende Kraft zu informieren und ihnen Erlebnisse mit ihren eigenen selbst erzeugten Klängen



zu ermöglichen. Selbst wenn Sie so viele Jahre auf dem Gebiet der Klangheilung gearbeitet haben wie wir, haben Sie sich vielleicht auf Vokallaute, Mantras, Stimmgabeln, Kristallschalen oder spezielle Instrumente konzentriert, die bestimmte heilende Frequenzen erzeugen. Doch die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass Ihnen das einfache Summen weitgehend entgangen ist.

Wir garantieren Ihnen, dass Ihnen die Informationen und Übungen in diesem Buch die Möglichkeit bieten, die Welt des Summens auf eine Weise zu erleben, wie Sie es sich zuvor nie hätten vorstellen können.

Teil I des Buches, „Grundlagen“ (ab Seite 25), konzentriert sich auf Klänge im Allgemeinen und die Komponenten von selbst erzeugten Klängen, die notwendig sind, damit Sie das bewusste Summen in Ihr Leben integrieren können. Wir werden uns speziell mit der Physik der Klänge als Energie befassen und der Frage nachgehen, weshalb sie heilen können. Wenn Sie die Grundprinzipien der Klangheilung kennenlernen, werden Sie verstehen, weshalb Klänge in Wahrheit die grundlegende Schöpfungsenergie des Universums sein können.

Zunächst ergründen wir die natürliche Kraft Ihrer eigenen Stimme und machen Sie dann mit den physiologischen Vorzügen von selbst erzeugten Klängen vertraut – mithilfe von Daten, die das Ergebnis von verschiedenen überprüften und wissenschaftlich bestätigten Forschungsstudien sind. Sie werden dieses Material gewiss sehr faszinierend finden. Es ist tatsächlich so spannend, dass Sie ihm vielleicht ein wenig skeptisch gegenüberstehen werden. Aber wir versichern Ihnen, es ist absolut realistisch und wirklich verblüffend.

Dann werden wir auf die Bedeutung und Kraft unserer Atmung beim Summen zu sprechen kommen. Es ist tatsächlich notwendig, richtig atmen zu lernen – nämlich langsam und

tief –, um die wunderbare Klangenergie wirklich erfahren zu können. Ohne Atmung gibt es keine Klänge.

Nachdem wir uns mit der Atmung beschäftigt haben, werden wir beginnen, Sie durch einige Grundübungen zu führen, die Ihnen die Erfahrung ermöglichen, dass selbst erzeugte Klänge sich auf verschiedene Körperteile auswirken können. Für viele von Ihnen wird diese Erkenntnis bereits lebensverändernd sein.

Daraufhin befassen wir uns mit der außergewöhnlichen Art und Weise, mit sich der Intentionen, beziehungsweise das Bewusstsein, nicht nur auf die Klänge, die wir erzeugen, auswirken können, sondern auch auf unsere gesamte Realität. Unsere Intentionen fördern und verstärken die Wirkung der selbst erzeugten Klänge.

Teil II dieses Buches, „Übung macht den Meister“ (ab Seite 95), konzentriert sich darauf, den Leser durch Übungen zu führen, die es ihm erlauben, verschiedene Techniken des Summens einzusetzen. Wir beginnen auf einem niedrigen Niveau und gehen zu fortgeschrittenen Übungsformen des Summens über. Dabei werden Sie erfahren, wie Sie das Summen in verschiedenen Körperteilen spüren. Außerdem werden Sie lernen, wie Sie verschiedene Bewusstseins Ebenen – Glaube, Absicht, Visualisierung und mehr – auf Ihre Summübungen übertragen können.

Als Nächstes werden wir Methoden des Summens vorstellen, die als fortschrittliche Yogaübungen gelten. Sie werden, so wie wir, die starke Wirkung feststellen, die sich aus diesen Übungen ergeben kann. Und bedenken Sie bitte, dass es nicht notwendig ist, irgendeine Art von spiritueller oder religiöser Einstellung zu haben, wenn Sie mit diesen Übungen experimentieren; es handelt sich dabei einfach um wirkungsvolle Instrumente für die Transformation, die sich durch das Summen manifestiert.



In Kapitel 8, „Die Summ-Hypothese“, werden wir den Gipfel unserer Reise erreichen, indem wir einige bahnbrechende Arbeiten auf den Gebieten der Klänge, Schwingungen und des Gehirns vorstellen werden. Und obwohl wir die Theorien und Zusammenhänge, über die wir spekulieren, nicht mit Sicherheit nachweisen können, werden Sie die Konzepte und Forschungsergebnisse, über die wir Sie informieren, gewiss faszinierend und erstaunlich finden. Vielleicht werden sie zu dem wichtigsten und bahnbrechendsten Material zählen, auf das Sie je stoßen werden.

Auf vielen Seiten werden Sie Hinweise finden, die Sie auffordern, sich einen oder mehrere Audiotracks anzuhören, die den Übungstext begleiten.

Hinweis: Sie können sich die Audiotracks auf <https://audio.innertraditions.com/humeff/> herunterladen. Sie sind auf Englisch und von den Autoren gesprochen.

Manchmal kann es hilfreich sein, einem anderen beim Durchführen der Übung zuzuhören, um den Klang dann selbst erzeugen zu können. Doch jeder bringt unterschiedliche Klänge hervor, und wir wollen nicht, dass Sie versuchen, die Klänge nachzuahmen, die wir aufgenommen haben. Diese Aufnahmen sollen lediglich dazu dienen, Ihnen eine Vorstellung von der Art des Klangs zu liefern, den Sie erzeugen sollten. Lesen Sie bitte den Abschnitt mit der Überschrift „Die Nutzung der Audiotracks“ ab Seite 180, um Hilfe für den Einsatz dieser Audiotracks zu erhalten.

Vor allem ist uns daran gelegen, dass Ihnen die Sache Spaß macht. Es soll kein Wettbewerb entstehen, wie gut oder schlecht Sie die Klänge, um die es in diesem Buch geht, hervorbringen. Es soll keinen Wettstreit geben, ob Sie sie lauter



oder länger hervorbringen als alle anderen. Diese Klänge sind lediglich Instrumente, die Ihnen helfen, innere Resonanz zu spüren.

Wir freuen uns sehr darauf, Sie auf die Reise in die Welt des Summens mitzunehmen. Babys können summen. Senioren können summen. Jeder kann summen! Und das Ergebnis ist eine wirklich positive und starke Veränderung. Wir haben unsere eigene Transformation durch die Kraft des Summens hinter uns, und jetzt hoffen wir als Verfechter der Klangheilung, dass unser Buch auch Sie durch Ihren eigenen starken Heilungsprozess führen kann.

Wir danken Ihnen, dass Sie nach diesem Buch gegriffen und es bis hierhin gelesen haben. Damit haben Sie bereits den ersten Schritt einer Reise gemacht, die es Ihnen ermöglichen wird, Bereiche des Bewusstseins und der Schwingungen zu ergründen, die Sie faszinieren und erfreuen werden. Genießen Sie sie!