

**Tauche auf aus deinem Alltagsdrama!  
Lebe im HIER und JETZT! Aber wie?  
Das ClarityProject hat darauf eine  
Antwort.**

von Martin Müller

„Willst du aufwachen oder weiter leiden?... Erlaube dir, einen praktischen Schritt in Richtung Freiheit zu machen!

Anstatt die meiste Zeit deines Lebens in festgefahrenen Gewohnheiten und Problemen zu leben, kannst du frei und spontan sein und das Leben genießen.“

Dieser „Weckruf“ des ClarityProjects wurde zu meiner ganz persönlichen Erfahrung. Begründer von Clarity ist der amerikanische

Psychologe und Mystiker Jeru Kabbal. Er entwickelte einen systematischen Prozess in 5 Stufen, einen effektiven Weg, um sich immer mehr dem Augenblick zu öffnen und spirituelle Weisheiten wirklich in den eigenen Alltag umzusetzen. Clarity heißt übersetzt Klarheit - und mehr Klarheit war es auch, die ich mir in meinem Leben erhoffte, als ich mich bei Lila Unger und Nishkam Koch zum ClarityProcess anmeldete. In einem neuntägigen Seminar durfte ich die Stufen 1 bis 3 mit erleben. Ich kam ohne große Erwartungen - und wurde umso reicher beschenkt.



Foto: Mag. Martin Müller

**Sei das JETZT.**

**Jetzt ist immer neu...**

- Du hast bereits alles, was du brauchst!  
- Das Leben ist ein großes Geschenk des Universums!... Solche und ähnliche Weisheiten hört und liest man heutzutage immer häufiger und allorts - der Clarity Process führte mich ganz praktisch in diese Erfahrungen. Erstmals erlebte ich Weisheiten, die ich bislang nur aus Büchern kannte, als tiefe Wahrheit in mir selbst. Aus Theorie wurde Praxis, und die schenkte mir ein ganz anderes, neues, tiefes Gefühl von JA!

Besonders erstaunte mich, dass der ClarityProcess sogar meine Verbindung zur Natur wieder herstellte - ich erlebte danach die Natur um mich in einer neuen Leichtigkeit und Tiefe, die ich nicht erwartet hätte. Ein ganz besonderes Erlebnis war für mich auch die *Quantum Light Breath-Atemmeditation*, die ein Kernstück der ClarityWork darstellt. In dieser Atem-Meditation hatte ich sehr eindrucksvolle innere Erlebnisse - vom Nacherleben meines eigenen Geburtsvorganges bis hin zum Hervorberechnen kreativer, poetischer Sätze wie: *Wir müssen nicht liebenswert erscheinen, sondern einfach sein.* - oder - *Wir sind Liebe, die reine Freude. Außerhalb der Liebe ist nichts.*... Während des Atmens konnte ich regelrecht spüren, wie sich "verkrustete", alte, in meinem Unterbewusstsein abgespeicherte Muster in Nichts auflösten. Befreit von diesem alten Ballast erlebe ich heute, Monate nach dem Prozess, die Entfaltung meines kreativen Potenzials immer stärker. Dabei habe ich einfach "nur" losgelassen - aber Loslassen genügt, um Wahrheit zu erfahren!.

Der einstündige Atemprozess war wie ein Feuerwerk der Gefühle für mich. Insgesamt geht es in den neun Tagen aber eher gelassen und freudvoll, jedoch immer intensiv zu. Das ist umso hilfreicher für den Alltag.

### **Innere Arbeit mit dem Unterbewusstsein**

Die Arbeit mit dem eigenen Unterbewusstsein macht einen Großteil der Clarity-Arbeit in den ersten Stufen aus und



Die Clarity-Trainer  
Nishkam Koch und Lila Unger



## The Clarity Project®

ist auf einer subtilen Ebene besonders (ent-)spannend. Sie beschäftigt sich mit jenem Teil in uns, der meist ganz unbemerkt vorgibt, was wir zu tun und zu lassen haben - egal ob unser Bewusstsein es will oder nicht. Unser Unterbewusstsein hatte am Beginn unseres Lebens eine wichtige Funktion: als Babies hatte es uns zu beschützen und unser Leben zu erhalten. In dieser stärksten Prägezeit wurde unser „Biocomputer“ aber auch durch ALLE Erfahrungen (egal ob positive oder negative) programmiert. Und wie die Programme in einem Computer, bleiben auch die Programme des Unterbewusstseins so lange aktiv, bis sie bewusst geändert werden. So betrachtet, hat also das Unterbewusstsein der meisten Menschen seine kindliche Mentalität nie abgelegt. Denn (ich weiß, es klingt unglaublich, ist aber



so): Solange wir unser Unterbewusstsein nicht als eigenständige und selbstverantwortliche Erwachsene ins Bewusstsein holen und in der Tiefe „umprogrammieren“, verteidigt es uns mit infantilen Strategien.

Aus eigener Erfahrung kann ich euch sagen: Es befreit unglaublich, sich darüber bewusst zu werden, dass viele sogenannte Probleme nicht aus dem Jetzt, sondern aus „alten Hüten“ der Kindheit genährt werden!

### Spiritualität für den Alltag

Clarity stellt also praktische „Werkzeuge“ bereit, um derartige unbewusste Programme gezielt zu verändern. Und diese Werkzeuge sind genial einfach und lassen sich ganz leicht in den Alltag integrieren.

Eine weitere Besonderheit ist, dass dieser systematische Weg - selbst wenn man schon sehr viel spirituelle Arbeit hinter sich hat - immer noch neue Perspektiven eröffnet.

Im Lauf des Seminars durfte ich auch erfahren, welche Bedeutung hinter der spirituellen Erkenntnis steckt, dass alles miteinander verbunden ist. Man wird tatsächlich auch im spirituellen Sinn klarer und freier - frei von vielen alten Denkmustern und Verhaltensweisen, die den geistigen Fortschritt und die persönliche Entfaltung oft behindern.

Und plötzlich versteht man dann auch die Bedeutung des Satzes:

*„Wir sind nicht menschliche Wesen, die eine spirituelle Erfahrung machen - wir sind spirituelle Wesen, die eine menschliche Erfahrung machen.“*

### infos

**Der ClarityProcess** ist ein angeleiteter Bewusstseins-Weg, um Klarheit, Selbstsicherheit, seelische und körperliche Gesundheit im Leben zu erlangen. Er ist für „Anfänger“ geeignet, bietet aber auch neue Perspektiven für jene Menschen, die schon viel innere Arbeit auf ihrer Lebensreise geleistet haben und wirklich zu Hause ankommen möchten.

**Die Clarity-Arbeit** besteht einerseits aus einfachen praktischen Übungen und andererseits aus wichtigen Informationen zur Anwendung des Erfahrenen im Alltag. Die Atmosphäre in den Seminaren ist ruhig, entspannt und geprägt von gegenseitigem Respekt und der Freude an Selbsterforschung. Empfohlen wird, die Stufen 1-3 in einem 9-tägigen Seminar zu belegen - es ist aber auch möglich, mit der Stufe 1 in einem Wochenendkurs zu beginnen.

### Das ClarityProject

... bietet *Quantum Light Breath-Meditations-CDs* und Seminare im deutschsprachigen Raum an.

### Nächste Termine:

ab 2. Juni und ab 1. September 2006  
im Raum München.

**Info:** [www.clarityproject.de](http://www.clarityproject.de)

**Tel:** ++49 - (0)4651 - 20 10 88

### Anmeldung:

Seminarorganisation

Magdalena Schüttendiebel

**Tel:** ++49 (0)8065 - 10 35

**E-mail:** [magdalena@clarityproject.de](mailto:magdalena@clarityproject.de)

(Bei Kontaktaufnahme bitte das Stichwort „Wege“ angeben!)

**Mag. Martin Müller**

... lebt und arbeitet als Freier Journalist in N.Ö. und ist nach mehrjähriger spiritueller Suche auf das Clarity Project gestoßen.

**Kontakt:** [marmue@gmx.net](mailto:marmue@gmx.net)