



Energetische Verknüpfungen - „Das Jahr des Indigos“



Liebe Familie, Glückliches „2010“ und Willkommen zum Jahr des Indigos! Der Letzte November brachte uns in einen mächtigen neuen Energiezyklus, einer, der uns schwankend in seiner Spur gelassen hat, versuchend, die persönliche innere und äußere Balance herzustellen, die erforderlich wird, durch dieses neue Terrain zu navigieren. Was in diesem Augenblick in den mehrdimensionalen Feldern geschieht, ist ein so gigantischer Übergang zu unserem Bewusstsein, dass „Worte“ völlig unzureichend sind, um dies zu beschreiben.

Dieses Jahr ist der erste Zyklus in dem dieser Planet beginnen wird die Energie-Architektur zu bauen und zu beherbergen, die das Indigo-Rassen-Bewusstsein und seine Gruppenaufstiegsmission unterstützt. Die Indigo-Rassen haben gebaut, verflochten, Stein für Stein eingeflochten ~ das Fundament, das die Weitergabe und Austausch der Lichtspektren den 6D-Indigos erlaubt, die auch die höheren Oktaven des Blauen Strahl-Bewusstseins einschließen. Das Blaue Strahl-Bewusstsein ist auch bekannt als die Oraphim, die kosmischen Eltern der Indigo-Rassen, und sie sind zugänglich und fähig, jetzt die inkarnierten Indigo-Rassen zu unterstützen. Diese „Einheits-Feld Blaue Strahl-Rassen“ sind vor kurzem über das 13. Tor in unser planetares Gitter und sein holographisches Matrixfeld wieder verbunden worden. Am 09. Dezember konnten wir ein Sternentor mit einem pulsierenden Blauen Strahl über Norwegen sehen, der außerhalb der Mitte des schwarzen Loches projiziert war, wie in der Fotografie zu sehen. Diese Norwegen-Spirale wurde schnell mit einem gescheiterten russischen Raketen-Test erklärt, allerdings hat meine persönliche Erfahrung mit dem Türkisen Strahle oder „Blauen Licht“ eine vollkommen andere Natur.

Diese Sternentore sind Zugangspunkte (wie WurmLöcher) in den Zeit-Raum-Feldern und sie sind niemals geöffnet worden, während sie es jetzt sind. Dies ist ein Teil der Reihenfolgen von Aktivierungen während des galaktischen Bewusstseins-Zyklus, die für diese Ebene Frequenz, Dimension und Wesen zur Verfügung stellen, die jenseits der 7 Sonnenebenen unseres 3D Planeten Erde sind. Die Hüter-Perspektive ist, dass diese

„galaktischen“ Ebenen und wo wir hingehen, niemals zuvor mit dieser Dichte verbunden worden sind. Wir stehen an der Schwelle des Unbekannten und sind die mutigen Seelen, die hier sind, das Unbekannte in physische Verkörperung zu bringen. Es werde mehr Phänomene in diesem Jahr auftreten und dokumentiert werden, während das Unsichtbare mit zunehmender Klarheit sichtbar für uns gemacht wird. Diese geöffneten Wurmlöcher gewähren leichte Verbindungspunkte zwischen den menschlichen Rassen in dieser 3D-Dichte und der Menge von Rassen, die in anderen Dimensionen existieren. Es wird nicht überraschend sein, zunehmende Ebenen von „glaubwürdigem“ Außerirdischen Kontaktes zu sehen, von dem schließlich in den Massenmedien berichtet werden wird. Es ist einfach eine Frage der Zeit.

Hypnagogie

(bezeichnet einen Bewusstseinszustand, der beim Einschlafen auftreten kann)

Zusätzlich brachte diese letzte Verschiebung noch eine mächtige Ankurbelung in der „Frequenz-Wählscheibe“, die unsere Beziehung zum Raum-Zeit-Feld drastisch verändert hat. Dieser letzte Zyklus legte radikal eine Folge von altersschwachen oder veralteten Zeitlinien-Architekturen zusammen, die uns einen wirklichen Sinn vom „Verlieren“ von Zeit gibt, oder vom Existieren in einem merkwürdigen „Zwischen“-Zeitzustand. Dieser Zustand ist dem ähnlich, sich innerhalb des hypnagogen Zustandes zu befinden, ein anderer Gehirnwellenzustand, der unser bewusstes Bewusstsein in den Dimensionsraum zwischen „wach Sein und Schlafen“ legt. (Bevor ihr nachts in den Schlaf geht, schirmt ihr euch mit der 12D-technik ab. Dann gebt acht, ihr seid denn im Begriff während des Einschlafens in die Unbewusstheit zu fallen, während euer Körper sich tief entspannt. Ihr fühlt sich in eurem Körper Wärme ausbreiten und einen niedrigen Ton in eurem Ohr. Manchmal, wenn ihr das Licht noch an habt, werdet ihr das leichte flackern in eurer Peripherie-Vision, oder einem Gegenstand in eurer Peripherie sehen. Dies ist der Zugang zum Hypnagogen Zustand. Es ist der Zustand, in dem Astralprojektion geübt wird.)

Aus der Wächter-Perspektive ist dieser Zustand außerhalb unseres „aufwachenden“ sichtbaren Licht-Spektrums gewesen (und wird uns wieder zugeführt, während wir jetzt erwachen). Dieser Zustand ist, wenn ihr beginnt die Schichten der Matrix-Architektur des Hologramms „zu sehen“. Im Verlauf der Geschichte haben Philosophen und Wissenschaftler viele Theorien über diesen Bewusstseins-Zustand dokumentiert, haben allerdings ihre Schlussfolgerungen zu illusorischen Halluzinationen des Beobachters degradiert. Aber in Wirklichkeit können diese Gegenstände in der Ansicht (während der Hypnagogie oder im Klar-Traum-Zustand) Codierungs-Symbole, geometrisch oder mathematisch, sein, die in der Sprache des holographischen Matrixfeldes benutzt werden, und unsere Vorstellung von Wirklichkeit schaffen. Die Gehirn-Neurochemie wird diese holographischen Teile in Farben und Formen organisieren, die sich bewegen oder zusammenrücken. (Diese holographischen Matrix-Felder werden als hierarchisches System von „Himmels-Management-Strukturen“ eingerichtet, die jede dimensionale Ebene der Existenz definieren und bestimmen. Jede Ebene hat ein „Pfortner“-Bewusstsein oder Spezies, die innerhalb seines dimensionalen Raumes existieren) Die Wissenschaft verweist auf diese beweglichen Gegenstände die innerhalb der Hypnagogie als „Tetris-Effekt“ beobachtet werden, hierdurch wurde auch ein Videospiele hervorgebracht, das viele von uns auf den Handys oder Computern gespielt haben.

Dies bringt uns zur Erkenntnis, dass die nächste Serie unglaublich hoher Oktaven „galaktischer“ Frequenzen aufeinanderfolgend zu unserem Planeten und in unsere Körper heruntergeladen werden. Das ändert unseren Gehirnwellen-Zustand und seine in Verbindung stehenden Neuro-Chemischen Funktionen. Es verändert unsere DNS-Struktur. Wir fühlen diese energetische Auswirkung als tiefe grundlegende zelluläre

Verschiebung in unseren Körpern. Alles, von dem wir glaubten, dass wir es sind, zieht schnell fort. Wir beginnen, die Muster der Matrix und die Strukturen zu „sehen“, die seine Architektur definieren. Wer sind Wir ohne die Matrix, um uns zu definieren. Wir sind im Begriff, herauszufinden....

Die System-Wiederherstellung

Während der letzten Wochen, ähnlich einem alten Computer-System das aktualisiert wird, machen wir einen „System-Wiederherstellungs-Prozess“ durch. Dies ist der Umformatierung unserer Festplatte (alle Datenarchive werden gelöscht) und dem Ersetzen unseres „Motherboard“-Schaltkreises ähnlich. Die Festplatte hat die Speicherkapazität für alle unsere Daten (d.h. Zellgedächtnisse und Gehirn-Dateilagerung), während das Motherboard die zentralisierte Platine ist, von der die ganzen Daten unterscheiden und ihre Impulse geben, um die passenden „Glaubens-System-Programme“ oder installierte Software zu verlegen und zu überprüfen. Diese installierte Software wird mit dem „Persönlichkeitsprogramm“ und den autonomen Funktionen des Körpers verglichen. (Essen, Hormonverteilung, Energie-Management-Funktionen, Atem usw.) Jene elektrischen Impulse werden angetrieben und gehandhabt durch die mehrfachen Befehlssätze, die das Motherboard erhält. Wenn die grundlegende Struktur unserer physischen Funktion und unseres „Persönlichkeits-Programms“ ersetzt werden, werden wir uns natürlich sehr sonderbar fühlen, verworren und manchmal im Zustand totaler nervlicher Systemerschöpfung. Dies wird ein sich wiederholendes Thema im Aufstieg durch dieses ganze Jahr sein, während immer mehr Leute diese „System-Wiederherstellung“ erfahren.

Die Umwandlung während dieses letzten Frequenz-Downloads und seiner „System-Rücksetzung“ ist besonders mächtig und kraftvoll gewesen. Für viele von uns die Fähigkeit zu haben in einem „Durchschnitt“ anerkannt zu arbeiten, ist generell notwendig für unsere 3D-physischen Körper und Persönlichkeit, verbunden mit unseren Übereinkommen. Wir haben unsere Bewegung ungemein verlangsamen müssen. Dies bedeutet, dass wir nicht im gleichen grundlegenden Lebensstilmuster, das wir hatten, fortfahren können, (alte Energiemuster), sondern wir müssen neue kreative Entschlossenheit finden, wenn wir unseren Körper zur Verfügung stellen für das, was genährt (eben die Seele) werden muss. Zusätzlich sind die energetischen Plattformen, die unseren alten Lebensstil unterstützten, jetzt offiziell nicht mehr existent, und wenn wir auf die alten Wege beharren, werden wir uns sehr leidend vorfinden. Oft erfordert das Gehen lassen dessen, was an der Oberfläche erscheint und die geistige „Analyse-Lähmung“ wie ein „unüberwindliches Problem“ zu sein, die mit unseren alten Wegen „strategisch“ Probleme zu lösen kommen. Strategisch Probleme zu lösen ist aus dem Fenster geflogen und nur der „JETZT“-Moment ~ Gegenwart ~ bleibt übrig. (Jeder, der noch mit einer geistigen Vor-Planungs-Strategie bei der Mikrobewältigung seines Lebens arbeitet, wird in Hindernis um Hindernis laufen, die ihn zwei Schritte rückwärts und keinen Schritt vorwärts bringt.) Uns ist ein neues Bedienungsfeld für unser Leben gegeben worden und wir lernen jetzt, wie wir es durch das Aufgeben von Kontrolle benutzen können!

Um innere Harmonie zu schaffen, können wir nicht mehr die Orte ignorieren, die wir vernachlässigt oder innerhalb von uns vernachlässigt haben. Jede letzte Verwundbarkeit, Beschränkungsglaube, wunder Punkt, emotional verletzten Bereichen, physische Probleme dringen an die Oberfläche und verlangen unsere Aufmerksamkeit. Viele Male sind wir physisch nivelliert worden um sicherzustellen, dass wir „innerhalb“ dessen sind und nicht davor weglaufen, indem wir Ablenkungen schaffen. Es gibt kein Weglaufen vor dem, was uns innerhalb gegenübergestellt wird. Es ist für viele

unglaublich unbequem gewesen. Wir gehen in dieser Zeit wahrlich den Weg der erzwungenen „Selbst-Meisterung“.

Diese Selbstmeisterung erfordert eine andere angewandte Ebene eines multidimensionalen Lebensstiel-Ansatzes. (Wie diene ich meinen physischen, emotionalen, mentalen und geistigen Selbsten in einer integrierten und sich ausgleichenden Weise?) Viele dieser intensiven neuen Änderungen treten innerhalb unserer grundlegenden Lebensstrukturen auf, die radikale Ernährungs-Änderungen, Änderungen des Biorhythmus und Biochemie, schlafende und Schläfchen haltende Muster, physische oder emotionale Bedrängnis, geänderte Arbeits- und Sozial-Interaktions-Muster, radikale Wende von abrupten Änderungen, die sich innerhalb von Beziehungen, Wohnsitz und Arbeit bewegen. Es ist täglich alles sehr surrealistisch, dass alles genau im JETZT, diesem Moment, im Fluss von Synchronizität die Wege zu richten, über die wir uns durch unser Leben bewegen.

Nulllinie oder Ausflippen

Einige von uns, die wir diese letzten Verbesserung erfahren, oder ein Teil der jüngsten planetaren Gitterheilung gewesen sind, sind seit Wochen in einer Art „Winterschlaf“, ähnlich dem Zustand der „Überwinterung“ zu Weihnachten. Wie ein Bär im Winter schläft, ist ein Erhalt der persönlichen Energien direkt durchgeführt worden. Es gibt kein Energie-Auslaufen oder Beutezüge in externe Felder. Erlaubt diese neue Lichtkörper-Verbesserung zusammen mit dem Wiederfinden und ruht euch aus, damit ihr es integriert. Dieser Winterschlaf-Zustand hat eine ähnliche Qualität wie die „Nulllinie“, wo ihr fast bereit seid, euren Impuls zu überprüfen um sicherzustellen, dass euer System noch online ist. Ich habe mich immer wieder im tiefen Meditations-Zustand mit flacher Atmung und perfekter Stille befunden. Im Allgemeinen gibt es keine vorhandene Energie für intensiven Gehirnfokus, Gesprächsaustausch oder die Einführung neuer Projekte während dieser Winterschlaf-Phase. Der physische Körper muss noch sehr während seiner Koordination durch die Zeit-Raum-Felder zu einer „Null-Zeit“-Plattform bewegt worden sein. Die Ruhe und Tiefe ist so gewaltig gewesen, es ist fast eine „Nulllinie“ von Nicht-Existenz und Leere. Es ist ein Raum-Weg jenseits aller Selbstbeobachtung. Wir werden (aus unseren Raum/Zeit-Koordinaten, einschließlich unseres astrologischen Konfigurations-Gepräges) in eine vollkommen neue Energie-Plattform-Architektur verschoben, in einen Raum von Null-Zeit.

Das andere Lager, das diese Verschiebung durchmacht, hat einen tiefen Kontrast in den Erfahrungen. Jene, die nicht fähig sind den Mental-Körper genug zu befreien, sich durch diese planetare Verwandlung zu entspannen, haben Anfälle von extremer Besorgtheit, obsessiver Sorge oder alten Suchtmustern. Während der letzten 60 Tage habe ich Leute mit Panik und Sorgen erlebt, wie ich es noch nie vorher beobachtete. Diese negativen Gedankenmuster sind weitestgehend Impulse vom Mental-Körper und sind ein Teil der erforderlichen Disziplin und Heilung des Körpers, um sich in Unterordnung zu entspannen und der höheren Quellen-Intelligenz zu vertrauen. Die innere „Armageddon“-Erfahrung geschieht, wenn der Mental-Körper des Persönlichkeits-Programms (Ego) eine Bedrohung durch die Unterordnung erfährt oder als Vernichtung wahrnahm, was natürlich durchgeführt wird, wenn der höhere Seelen-Körper (Quellen-Intelligenz) beginnt, das Fleisch zu übernehmen. An diesem Punkt gibt es nichts als Vertrauen, sich diesem Prozess zu ergeben. Allerdings haben viele Leute nicht die Werkzeuge oder den Kontext zu verstehen, was ihnen passiert. Wenn wir nicht informiert und verwirrt sind, schafft es viel mehr Furcht und Widerstand. Wie wir wissen, macht Widerstand den Prozess viel schwieriger und die Person erfährt viel Leiden, was sonst als die „dunkle Nacht der Seele“ bekannt ist. Wir gehen immer wieder durch die Schichten der „dunklen

Nacht“, bis wir unseren Ego-Verstand vom Denken Kontroll-Organ des Körpers zu sein, diszipliniert haben. Da wir viel mehr Leute sehen werden, die durch diesen Erwachens-Prozess der „dunklen Nacht“ verwirrt werden, können wir es verstehen und das Licht halten, das sie tröstet und unterstützt. Das ist unser übergeordneter Dienst für sie und unseren Planeten.

Um über das Egoleiden hinaus zugelangen sind wir dazu ermutigt worden, die Oktave unseres 3D-Solar-Plexus anzuheben (unsere 3D-bewusste Verstandes-Matrix-Schalttafel) zum 5D Höheren Mental-Körper. Sobald wir das negative Ego gemeistert haben (d. h. Furcht), wird innerer Frieden unter allen Umständen erzielt. Etwas Fähigkeit auf diesem Gebiet wird erforderlich sein, um psychisch-geistige Integration in den gegenwärtigen und bevorstehenden Änderungen aufrechtzuerhalten. Uns ist ein Ziel-Datum gegeben worden, um alles vollständig vom 3D-kollektiven mentalen Körper innerhalb der nächsten zwei Jahre zu entfernen. Setzt eure Absicht jetzt, um eurer Seele zu dienen und von der 3D-Verstandes-Kontrolle befreit zu werden. Gebt niemals auf und setzt euer Vertrauen in die Gottes-Quelle für eure Versorgung ein.

Neue Sternensaat-Projekte

Mit dem 08. November-Aufstiegs-Zyklus ist eine neue Kontroll-Technologie für den Mental-Körper in die 3D-holographische Architektur gesetzt worden. Dies verschlimmert den mentalen Druck auf den Körper deutlich, den eine Menge Leute erfahren, die Krisenpunkte von Belastung tragen. Weil Männer dazu neigen, mehr fokussiert auf den Mental-Körper zu sein, haben viele starke Sorgen mit Anti-Depressions-Medikamenten und Herzinfällen erfahren. Es fühlt sich wie ein zerschmetterndes Gewicht für jemanden an, dem nicht klar wird, was in seinem Verstand oder Körper passiert. Uns wurde viel Unterstützung und Hilfe gegeben, die Oktave des Mental-Körpers zu einer höheren 5D-Verstandes-Integration zu heben, um die Auswirkung auf diesen Mental-Körper-Stranges zu vermeiden. Negatives Ego zu reinigen und zu Hause zu bleiben, ist im Moment einfach das wirksamste Werkzeug.

Netzwerker haben gearbeitet, um neue Transitwege umzuleiten, die Ausgangspunkte für jene erlauben, die wählen innerhalb der nächsten zwei Jahre an ihren physischen Körpern vorbeizugehen. Das bedeutet, dass viele in der Lage sein werden, über den Reinkarnationszustand zu gelangen, sich davon befreiend, wieder zu dieser Ebene zurückzukehren. Dies sind große Nachrichten. Dies ist großartig wegen der Umorganisation der Astral-Ebene und des Zusammenbruchs und Demolierung der nicht wahren Aufstiegs-Matrixen, die früher in der 4D-Ebene existierten. (Diese Seelen müssen nicht im falschen Nabel zur Astralebene geführt werden) Die komplexe Architektur der falschen Aufstiegs-Matrix des „weißen Lichtes“, webte das Material holographischer Realitäts-Einsätze wie einen doppelseitigen Spiegel in die 4D-Astral-Schichten. Diese komplexen Systeme zogen die Seelen weg, die sich mit dem „weißen Licht“ in der 4D-Oktave verbunden haben. Dies ist ein Bereich, in dem viele planetare Lichtarbeiter innerhalb der Astralschichten die Illusion von Zufriedenheit und einer Art betrunkenen Glücks erhielten und sich verloren. (Dies wird als „Wohlfühl-Implantat“ bezeichnet um jeden unbeweglich und ineffektiv zu halten) EIN massives System falschen Absaugens des weißen Lichtes, das von den Gründern (Hüter) während der Weihnachts-Woche beendet wurde. Dies war eine systematische Vorbereitung während 2009, die dazu führte, durch das „Wassermann-Projekt“ die verwundbaren Gallen-Meridian-Strukturen zu heilen und die 2D/4D-Ebenen (emotionale Körper des Menschengeschlechts) in der Astralebene zu vereinen, was den Gründern „erlaubte“ dieses System zu zerstören. Ja, sie verwenden das Wort „zerstören“, da diese Situation nicht schön war. Diese 4D-Astralebenen-Architektur hat viele ägyptische Erinnerungs-Reinigung sowie Energieschutt-Abbau, Giftigkeit und

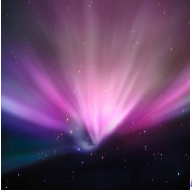
Trauma gehalten. Es ließ viele schwarzmagische Systeme sich verbinden und es wurde mit den „kollektiven Gedankenformen“ verbunden. Die Reinigung von dieser Toxizität geschieht jetzt und bringt eine Menge seltsamer Symptome allergischer Art als Antwort des Körpers. Dies kommt aus einer „Überlastung“ und Stillstand und Entgiftung ist obligatorisch. Erinnert euch daran, dass energetische Parasiten physisch schaffen und die Mikroorganismen in unserem physischen Selbst diese Änderungen wiedergespielt haben. Allergische Symptome sind von Entzündungen, die durch Infektion oder Verletzung des Körpers verursacht werden. Wenn ihr Hitze, angeschwollen, aufgebläht oder allergisch fühlt, hilft vielleicht die Anti-Entzündungs-Therapie, bleibt alkalisch, vielleicht fastet ihr oder esst sehr wenig mit proteolytischen Enzymen (d. h. Pankreatin, Bromelain, verdauungsfördernde Enzyme), das hilft dem Körper viel. Wenn der Körper überlastet ist, gibt es nicht genügend Mittel zur komplexen Verdauung, und die Last wird auf die Leber und die Nieren abgeladen. Kümmert euch jetzt bewusst um eure Entgiftungs-Organen.

Wiederauferstehungs-Prototyp-Aktualisierung

Zusätzlich hat durch die Auferstehungs-Schablone (seit 12. April 2009) für einige Sternensaat-Prototypen ein neuer Zyklus der Verkörperung begonnen. Die Polarlicht-Familien lenken und arbeiten hauptsächlich mit diesen neuen Schablonen, die wieder-kodiertes Rohmaterial für das physische Selbst erfordern. Dies bedeutet eine elementare Körperstruktur-Verbesserung für den Rohstoff des physischen Selbstes, während es in den chemischen Strukturelementen der 3D-DNS-Programme aufgezeichnet worden ist. (Die Gründer vergleichen den elementaren physischen 3D-Körper als einen „leblosen“ Ton, der durch die Gottes-Quelle „wieder-belebt“ werden muss ~ dem lebenden Licht-Code.) Sobald von der falschen Nabel-Struktur freigegeben, ändert das Energie-Management im Monaden-Atomkörper, der auf der 1D-Ebene verbunden ist (was bekannt ist) die Weitergabe-Folgeaufzeichnung. Die Wiedergabe-Folge ist der Moment genauer zellulärer Aufzeichnung der Inkarnationserfahrung und Geburt in diesen physischen Körper. Fürs Erste bedeutet dies für jene, die an diesem Projekt teilnehmen, dass unsere Körper von der „zellulären Aufzeichnung“ der physischen Geburt in 3D befreit werden. Auf der Macht-/Energie-Management-Struktur, die sich innerhalb des elektromagnetischen Batterie-Körpers verändert, wächst das ätherisch gewebte Material, das dem physischen Körper am nächsten ist, zu einer „neue Haut“. Diese „neue Haut“, die auf dem ätherisch gewebten Material erscheint, ist in Wirklichkeit der Prozess, von dem die zelluläre Matrix im ätherischen Körper seine neue „Haut“ in die Zellen des physischen Körpers projiziert. Anscheinend ist dies ein Schritt, wie die Wieder-Verschlüsselung der elementaren Struktur des physischen Körpers erreicht wird. Es wird erwähnt, dass dieser Prozess ein Meilenstein ist, der die hierarchale Verbindung zwischen mehrdimensionalen Systemen abbricht, die ein „verbrauchtes Modell“ benutzt haben. Verbrauchtes Modell bedeutet, dass die „Entität“ etwas Externes konsumieren muss, um zu „existieren“. Die Wiederauferstehungs-Schablone ist entworfen, um die Verbindung in der Kette zu durchbrechen, die das verbrauchte Modell in allen Dimensionen schafft. (Verbrauchtes Modell ist eine andere Art zu sagen, dass es andere Lebensformen konsumieren oder in Extremen Vampirismus, Parasitismus und Phantom-Matrixen speisen, sind.) Es bedeutet, dass das Wesen sich tragen und von seiner inneren Quelle existieren kann, ohne eine externe Energie zu benötigen, um seine Existenz fortzusetzen. Wegen der Änderung in unserer physischen Energie-Management-Umwandlung können wir sehr wenig Nahrung benötigen. Es ist wirklich sehr erstaunlich!

Wir sind in diesem Abenteuer zusammen, bis zum nächsten Mal.... Bleibt im Licht eures Avatar-Herz-Weges! In diesem Jahr und den nächsten, sollten wir mehr energetische

Unterstützung und Verbindung für unsere Indigo-Familie erfahren, als jemals zuvor!



Seid liebenswürdig zu euch selbst und gegenüber anderen