

# A Course in Mystical Principles, Part 3

TRANSFORMATION THROUGH MYSTICAL KNOWLEDGE

## Inhaltsverzeichnis

|  |    |
|--|----|
| Wie wir in und durch unsere Kultur Schatten einsperren.....      | 2  |
| Alles ist Teil unseres Weges .....                               | 6  |
| Alles ist Praxis .....   | 9  |
| Beginn der Meditation .....                                      | 11 |
| Ende der Meditation .....  | 15 |
| Synchronisation in allen Lebenslagen.....                        | 16 |
| Unsere Praxisgemeinschaft: Potenzial und Verantwortung.....      | 23 |
| Globales gesellschaftliches Bezeugen und kulturelle Praxis ..... | 26 |

[00:00:00]

*Moderator: Willkommen bei der elften Session des Kurses „Mystische Prinzipien, 3. Teil“.*

*Zur Erinnerung, diese Aufzeichnungen wurden während einer Live-Übertragung angefertigt, und du hörst vielleicht zeitbasierte Hinweise. Nicht alle diese Hinweise sind für diesen Kurs als Selbststudium relevant. Wir haben sie belassen, um eine qualitativ hochwertige und nahtlose Aufzeichnung zu gewährleisten und die Teachings bestmöglich zu bewahren.*

*Und hier ist nun Thomas.*

Thomas: Ich denke unsere Reise war bisher sehr reichhaltig – einerseits durch die höheren Schichten unserer Bewusstseinsforschung und die kontemplativen Übungen, und damit werden wir auch heute wieder weitermachen; und dann haben wir auch herausgefunden, wie wir das als unseres kulturelles Umfeld anwenden können. Um nur einen kurzen Überblick darüber zu geben, was wir das letzte Mal gemacht haben – wir haben das letzte Mal über die Sangha 1.0 gesprochen, die wir alle kennen. Dann haben wir über die Sangha 2.0 als ein auftauchendes, präsentenes Bewusstseinsfeld gesprochen. Und dann haben wir über eine Sangha 3.0 gesprochen; hier sind die höheren Stufen, die wir vorgestellt haben, mit beinhaltet, bis hin zur kausalen Stufe oder bis zum elektrisch-weißen Licht und allem, was als Teil unserer sozialen Architektur darunter liegt.

Und natürlich ist das schon etwas weit hergeholt, es ist eine Vision, denn viele Gruppen, die ich gesehen habe, arbeiten im Grunde an einer Sangha 2.0, sodass wir uns als emergierende Wesen zentrieren können, wobei es, wie wir das letzte Mal gesagt haben, um die Großzügigkeit der Mitwirkung und des Zuhörens geht – die beiden Kräfte zwischen uns. Wie Emergenz – Emergenz ist das Auftauchen neuer Informationen, neuer Möglichkeiten, neuer Einsichten, neuer kultureller oder wissenschaftlicher oder interpersonaler Arten, wie wir Leben gestalten können. Neue Möglichkeiten, die durch uns geboren werden können.

Und das braucht natürlich eine gewisse innere Fluidität. Deswegen haben wir am Ende der vergangenen Session gesagt: Je höher wir den Berg der Entwicklung hinaufsteigen – da gibt es dann immer eine Realisation und dann die Verkörperung dieser Realisation. Also buchstäblich haben wir zum Beispiel eine Einsicht und dann muss die Einsicht in den meisten Fällen durch uns geerdet werden.

Und wir alle kennen Situationen, in denen wir Einsichten haben und dann vergessen wir sie entweder wieder oder wir teilen sie mit ein paar Leuten aus unserem Leben und dann können wir immer freier in unserem Leben mit diesen Einsichten gehen und sie werden zu einem Teil unseres Lebens – diese gewissermaßen neue Ordnung betritt unseren Fluss, wird zu unserem Fluss, und nach einiger Zeit erscheint das normal.

Wir haben uns in einer der letzten Sessions auch die Hierarchie angeschaut – von dort, wo sie ein Flüstern ist, bis sie dann normal wird – auf den verschiedenen Stufen der Innovation, wie Innovation als subtile Einsichten hereinkommt, bis sie sich manifestieren und sie zu einer manifestierten Realität werden, in der wir gehen.

## Wie wir in und durch unsere Kultur Schatten einsperren

Kultur ist also im Grunde diese flüssige Möglichkeit, die wir von Moment zu Moment auskristallisieren. Und dann haben wir am Ende der Session über die „Barcode Leser“ gesprochen, und dort möchte ich heute weitermachen. Ihr erinnert euch: Jedes Mal, wenn du eine Situation mit jemandem auflöst, mit dem du früher einen Konflikt oder Spannungen hattest, oder von denen du sagst: „Oh, vielleicht ist er oder sie eine schwierige Person“ oder „Das ist eine schwierige Situation“ oder manchmal in einer therapeutischen Umgebung: „Das ist ein schwieriger Klient.“

Und dann ist es immer spannend zu schauen: „Okay, was habe ich über mich selbst ausgesagt, als ich sagte, die andere Person sei schwierig?“ Ich habe also nichts über die andere Person gesagt, ich habe etwas über mich selbst gesagt. Was habe ich denn über mich gesagt? Was bedeutet es, dass ich mich nicht ganz so auf diese Situation, Person, Umgebung beziehen kann, dass ich dabei in flüssiger Beweglichkeit bleiben kann?

[00:05:00]

Und so, dass ich mich wirklich auf diese Situation beziehen und auf sie antworten kann und es keine Spuren hinterlässt. In schwierigen Situationen erkenne ich also, dass ich diese Erfahrung nicht wirklich in mir beinhalten kann.

Dies habe ich nun mehrfach gesagt und möchte uns daran erinnern, dass ich es für sehr interessant halte, dass wir zusätzlich dazu, dass wir über die höheren Stufen von Kulturbildung nachdenken, wie zum Beispiel bei einer Sangha 2.0 und 3.0, auch unsere Bewusstheit steigern in Bezug auf das, was wir als „gegeben“ hinnehmen oder die eingefrorenen Erfahrungen. Wenn Sprache also eine Art ist, die Erfahrungen, die wir haben, irgendwie einzufrieren und wir das durch den Sprachcode übertragen ... Der Code der Sprache befähigt uns also, Information innerhalb des Systems auszutauschen; und natürlich hilft uns Sprache auch, die Schatten einzufrieren, die Aspekte einzufrieren, die eigentlich Leid sind. Das bedeutet Leiden.

Und ich bin mir sicher, wenn irgendein Therapeut A sagt: „Oh, heute hatte ich einen schwierigen Klienten oder eine schwierige Session“ – und der andere Therapeut sagt: „Oh ja, ich hatte auch einen schwierigen Klienten“ – was dann passiert ist, dass wir die Natur eines „schwierigen Klienten“ zwischen uns fixieren. Und wir sind uns beide einig, dass das die Wahrheit ist. Und sobald wir das tun, sperren wir tatsächlich unsere innere Schattendynamik in der kulturellen Umgebung ein.

Und ich glaube für kulturelle Yogis oder Praktizierende oder Leute, die eine spirituelle oder mystische Praxis innerhalb der Kultur ausüben, ist es eine Art, unsere Zimmerdecke zu öffnen und immer mehr Segen zu empfangen und zu lernen, wie wir mit diesem Segen in unserem Leben arbeiten, mit dem Herunterladen zu arbeiten, den Updates, den höheren Stufen des Lichtes, den höheren Stufen der Präsenz und der transpersonalen Einsicht, sodass das zu einer Realität für uns wird. Andererseits werden wir uns auch immer stärker darüber bewusst, welche Schatten und Schwierigkeiten bereits „normal“ sind.

Wenn wir dem also durch Sprache als Kultur zustimmen, bedeutet es, dass ein schwieriger Klient auf einen anderen schwierigen Klienten trifft und dann steht die Natur des schwierigen Klienten fest. Sobald dies eine Vereinbarung ist, bin das nicht mehr nur ich, sondern ich erhalte die Bestätigung einer oder vieler anderer Personen in der Kultur, dass das wahr sei. Und sobald das wahr ist, akzeptiere ich das als etwas Gegebenes.

Und ich denke für uns als eine Praxisgemeinschaft, die im intersubjektiven Feld erwacht – wir üben unsere mystische Praxis, wir praktizieren den Berg im Tal. Egal wie hoch ich den Berg hinaufgehe, der Berg steht immer im Tal.

Und selbst wenn der Tempel auf der Spitze des Berges steht, ist der Berg auch das Tal. Denn die Basis des Berges steht im Tal. Und das bedeutet, unser höchstes Erwachen wird zur Erleuchtung unserer tiefsten Menschlichkeit. Das bedeutet auch, dass wahrhaftige mystische Praktiker innerhalb der Kultur Kulturdesigner sind und dass sie auf eine Art auch verantwortlich sind. Weil wir darauf antworten, sind wir verantwortlich dafür, das, was wir als gegeben nehmen, zu erhellen, die normalen Dinge, in denen wir leben in der eingefrorenen Schattendynamik.

Denn eingefrorene Schattendynamiken sperren den Schatten in der Kultur ein. Genauso, wie wenn wir den ersten Test haben – erinnert ihr euch? – als eine Heilung, eine Integration, eine Einsicht über eine Person. Der zweite Test besteht darin, wie ich das in meine Arbeitsumgebung einbringe. Wie bringe ich das in meine intime Beziehung ein, wie bringe ich das in meine Freundschaften ein? Wie verändert sich mein soziales Netzwerk, wenn ich mich verändere?

[00:10:00]

Und dann gibt es also diese Ausdehnung. Der zweite Test bedeutet also, dass mein soziales Umfeld sich verändern muss. Und andererseits ist es auch wahr, dass viele Dinge, die meine Schattendynamik sind, vielleicht bereits in meiner Umgebung fixiert sind.

Dass bedeutet, dass meine Umgebung „Energie Dollar“ für meine Schatten investiert. Ein Schatten – oder eine unbewusste Dynamik in einer Person – kann also innerhalb der Kultur niemals allein existieren. Denn wenn die Kultur ihn nicht unterstützt – keine Finanzierung, kein Geld, Ende dieses Unternehmens.

Aber wir finanzieren uns glücklich gegenseitig unsere Schatten, denn ein Schatten findet Schattenfreunde. Und ein weiterer Schatten freundet sich mit anderen Schatten an. Die Schattengesellschaft ist also immer mitten unter uns, ohne, dass wir das wissen. Deshalb nennen wir das unbewusst.

Dies bedeutet also: Wenn wir Licht herunterladen, dann geht es nicht nur um unsere eigene Schattenarbeit – es ist unsere eigene Schattenarbeit, und der zweite Test unserer eigenen Schattenarbeit ist es, die kristallisierten oder normalgewordenen Schattentendenzen aufzuschließen – wie die Kontraktion in meinem Rücken oder einen schwierigen Klienten oder eine schwierige Situation oder Stress. Dies sind alles Wörter, die normalerweise einen Prozess verdecken.

Und solange wir diesen Prozess verdecken, werden wir Geld ins Schattenland investieren. Und wir stellen uns vielleicht Fragen über Politik, über Wirtschaft, über gesellschaftliche Dynamiken, aber tatsächlich fragen wir nach den Schatteninvestitionen, die getätigt werden.

Wir haben es das letztes Mal am Ende so gesagt – der Berg, der höchste Download verkörpert sich durch unsere tiefste Menschlichkeit. Es bedeutet, dass der Seelenkörper sich herabsenkt und das höhere Licht senkt sich durch mich und meine menschliche Erfahrung herab, und durch meine tiefste Menschlichkeit und die Strukturen, die tiefsten Strukturen in mir, um zur ursprünglichen Verletzlichkeit zurückzukehren, die das Licht in meine Umgebung ausstrahlen kann.

Und heute möchte ich mir auch den Barcode Leser noch etwas genauer anschauen. Immer, wenn es mir also durch meine innere Arbeit gelingt, etwas zu lösen und nicht in meinem Leben eine Situation nochmal zu erzeugen – ich habe also eine Schwierigkeit mit jemandem oder ich habe so eine Person, die bei meiner Firma arbeitet und die ich lieber nicht dort hätte, ich hätte es lieber, dass er geht, denn ohne diese Person, ihn oder sie wäre es viel besser – aber jetzt muss ich mit diesem Kollegen oder dieser Person in meiner Umgebung leben oder mit einem Gruppenteilnehmer – und immer, wenn ich lerne zu erkennen, was diese Person mir zeigt, kann mein Barcode-Leser einen Code lesen.

Und das letzte Mal sagten wir auch, dass tatsächlich eine Seele eine Persönlichkeit hat. Nicht eine Person hat eine Seele. Stell dir mal vor wir drehen das um und wir sagen: „Wow, eine Seele ist ein größerer Bewusstseinszustand, und der drückt sich auch durch eine Persönlichkeit aus, durch mein Leben.“

Und die Seele wird weiser.

In der integralen Begrifflichkeit nennen wir das Multiperspektivität. Denn als eine Person ist es schwierig für mich, viele Perspektiven zu halten – ich kann über deine Perspektive nachdenken, aber normalerweise sind wir nicht wirklich multiperspektiv. Wir haben eine kognitive Funktion, die eine andere kognitive Funktion annehmen kann. Wir haben eine emotionale Funktion, die einfühlsam sein kann.

Aber auf Seelenebene bedeutet es, dass ich es tatsächlich lernen kann, durch deine Augen zu blicken. Und du kannst es lernen, durch meine Augen zu blicken, was bedeutet, dass diese Perspektive in eine andere Perspektive eingebettet ist.

[00:15:00]

Und nach der Meditation werde ich das zeigen und etwas aufmalen, damit es sichtbarer oder greifbarer wird, was ich meine. Dass wir im wahrsten Sinne des Wortes – wenn wir Situationen auflösen, dann fallen nicht nur die Schwierigkeiten weg – ich werde buchstäblich weiser. Als ob das Teil meines Tikkuns ist, die Öffnung meiner Lebensfrage hin zu einer Antwort.

Wenn meine Lebensfrage sich also in eine wandelnde Antwort verwandelt – viele der Schwierigkeiten, die ich in meinem Leben habe, oder der Fragen, die in meinem Leben auftauchen, oder der Dinge, die ich durch mein Leben löse, sind wie gesagt tatsächlich Teil dieser ursprünglichen Lebensfrage. Wir sind eine wandelnde Frage – und irgendwann wird das Erwachen zu einer wandelnden Antwort.

## Alles ist Teil unseres Weges

Und dann, während wir das umdrehen, wird der Code unseres Lebens erhellen – unser Lebensweg wird uns immer bewusster – auf diesem Weg lösen wir bestimmte Dinge. Immer, wenn wir eine Sache auflösen, haben wir nicht nur diese Erfahrung gelöst und diese Erfahrung hat sich in etwas anderes verwandelt – unser Seelenkörper wird buchstäblich weiser.

Und das nennt man oft „positives Karma“. Als ob Qualitäten in uns gestärkt werden. Die Schwingung unseres Seelenkörpers geht hoch, steigt an. Und ein subjektiver Effekt, wie sich das für mich anfühlt, ist, dass ich flüssiger bin und weniger in Lebenssituationen steckenbleibe.

Jetzt könnten wir sagen: „Oh, seit ich auf dem spirituellen Weg bin, stecke ich eigentlich mehr fest. Es ist wie in einer Waschmaschine. Sobald ich eine Sache löse, kommt eine andere Sache.“ Und wie wir schon einige Male in den MP-Klassen gesagt haben, für eine Zeitlang ist das auch ziemlich normal. Warum? Denn bevor wir mit dieser starken inneren Reise beginnen, befinden wir uns meistens mit unserer Erfahrung in einer gewissen Blase.

In dem Moment, an dem wir mit einer kraftvollen spirituellen Praxis oder einem inneren Weg beginnen, flößen wir dieser Blase tatsächlich Bewusstsein ein. Und plötzlich werden mir viele der ungesesehenen Aspekte dessen, wer ich bin, bewusst. Und das taucht in mir als Tumult auf, es taucht aber vielleicht auch als herausfordernde Situationen um mich herum auf. Plötzlich gibt es mit meinem intimen Partner mehr Herausforderungen, es ist auf der Arbeit herausfordernder, vielleicht wechsle ich die Arbeit, und dann nochmal. Es gibt viel Bewegung im Leben.

Und das ist, denke ich, auf jeden Fall für einige Leute ein Teil des Weges. Aber wenn wir unsere Reise fortsetzen, werden wir in dieser herausfordernden Umgebung auch tatsächlich weiser. Wir wachsen, wie Wein, der viele Jahre ruht und dann zu einem richtig guten, alten Wein wird.

Die Weisheit ist also wie ein Baum, der in uns wächst, und wenn wir diesen Baum nähren, dann wächst er buchstäblich durch uns durch und transzendiert uns. Und eine Art, das zu betrachten, ist, dass der Seelenkörper ... zunächst einmal arbeite ich immer mehr von diesem höheren transpersonalen Raum aus, das heißt die Kapazität, meine Persönlichkeit zu bezeugen nimmt zu, die Kapazität, meinen Prozess zu bezeugen, nimmt zu, die Kapazität, meine Beziehungsdynamik zu bezeugen, nimmt zu, mir werden kollektive Dynamiken bewusster. Ich bin buchstäblich mehr und mehr – oder manche wachen in großen Stücken auf, andere erwachen Schritt für Schritt – wir illuminieren buchstäblich die Komposition unseres Lebens immer mehr.

Aber das bedeutet auch, dass ich anfangs noch sehr stark mit meinem Körperempfindungen, meinen Emotionen und meinen Gedankenprozessen, meinen Vorstellungen identifiziert bin. Und dann, wie wir das im Verlauf dieses Kurses auch sehen werden, wird vielleicht immer mehr transpersonales Bewusstsein Teil unserer Alltagsrealität sein, es gibt mehr Momente in meinem Leben, in denen ich in einer Zeugenfähigkeit ruhen kann. Es gibt immer mehr Momente in meinem Leben, in denen ich inneren Raum habe. Es gibt immer mehr Momente in meinem Leben, in denen sich Situationen flüssig von selbst in dem Moment lösen, in dem sie passieren, sodass die Erfahrung immer flüssiger wird.

[00:20:00]

Ich bin weniger auf eine Möglichkeit festgelegt und ich bin immer offener dafür, mit dem Leben zu tanzen. Es gibt mehr Lebendigkeit, mehr Lebensenergie, wir lösen mehr Schattenaspekte und sie werden uns bewusster – sobald wir sie in uns erkennen, sehen wir sie auch in anderen und verwickeln uns weniger darin. Und ganz langsam – oder schnell – gehen wir den Berg hinauf.

Jedes Mal, wenn wir etwas lösen, ist es wie gesagt nicht nur so, dass einige Stücke der Vergangenheit wegfallen, der ungelösten Energie, die mein Leben überschatten, sondern es macht auch „piep“ und der Barcode-Leser der Weisheit liest einen weiteren Code, der nun Teil der Weisheit ist. Das Licht meiner Seele scheint da hindurch.

Bei Heilern zum Beispiel, jedes Mal wenn wir als Therapeuten oder Heiler oder als irgendein Praktiker eine Person in einem Heilungsprozess wirklich unterstützen, lesen wir den Barcode. Unser Energiefeld füllt sich also mit immer mehr Information. Umso mehr wir arbeiten, umso stärker wird unsere Heilkraft. Umso höher wir praktizieren und umso mehr wir uns in der Präsenz üben, umso höher ist das Licht, das durch diese Codes scheint, es überträgt diese Energie immer, immer stärker zurück.

Unser Energiefeld wird also buchstäblich immer mehr zu einem Generator. Es ist immer mehr eine Art Perpetuum Mobile. Wir bringen also den Faktor X mit hinein, wir bringen Licht hinein, es scheint durch die Codes, die wir bereits gelesen haben, und es ist eine Online-Heilfähigkeit für alle, die diesen Code in ihrem Energiefeld haben. Und so können immer mehr Themen, Schwierigkeiten und Dinge in kürzerer Zeit gelöst werden

Es ist also egal, ob dies durch den Archetyp des Heilers geschieht oder durch irgendjemanden, der Situationen löst – es ist das gleiche Prinzip. Sobald sich etwas in mir gelöst hat, kann ich das in dir erkennen, ohne mich darin zu verwickeln, und so breitet sich Klarheit aus. In anderen Worten könnte man sagen, unser Energiefeld ist eine holographische Animation des Lebens; und umso mehr wir das Leben integrieren, umso mehr vom Leben wird in uns abgebildet – und das nennt man Intimität.

Wenn also dein Code in mir repräsentiert ist und mein Code in dir repräsentiert ist, dann können wir buchstäblich eine transpersonale Intimität erleben. Was, denke ich, die Grundlage für wahre Zusammenarbeit ist. Wahre Zusammenarbeit – oder Intimität – bedeutet, dass ein höheres Licht durch den Code hindurchscheint, der in uns beiden eingebettet ist.

Und das bedeutet, im Leben sieht es so aus, dass wir eine sehr gute Zusammenarbeit haben, wir können einen Beitrag zum Leben leisten und wir sind fähig, über Konkurrenz, Neid und all die menschlichen Schwierigkeiten, die uns bei Zusammenarbeit oft begegnen, hinauszugehen und wir werden gemeinsam buchstäblich eine andere Stufe der Kompetenz zur Innovation erreichen. Eine wahre Zusammenarbeit basiert, glaube ich, auf einer transpersonalen Intimität, die wiederum auf Weisheit basiert.

Und ich werde nach der Meditation zur Visualisierung ein paar Skizzen anfertigen. Manchmal ist es leichter und greifbarer, wenn wir diese Dinge sehen können.

Das ist zunächst mal eine Rückversicherung für alle, die mit einer tiefen spirituellen Praxis beginnen. Falls das eine Zeitlang viel aufwirbelt, ist das eigentlich eine gute Sache, denn wenn wir bewusster werden, dann wird uns manches bewusster und das bedeutet, dass unsere Vergangenheit schneller auftauchen wird. Das heißt nicht, dass sie ohne unseren Weg nicht aufgetaucht wäre, aber das dauert länger.

[00:25:00]

Der spirituelle Weg ist eine Beschleunigung unserer Entwicklung. Wir laden also mehr Licht herunter – und Licht, eine höhere Schwingung bedeutet mehr Licht, mehr Information in kürzerer Zeit. Umso größer die Geschwindigkeit der Information ist, umso kleiner ist die Welt. Umso größer die Geschwindigkeit der Information ist, umso kleiner wird die Welt werden.

Und jetzt, wenn es jetzt so aussieht, als ob das Universum dort draußen ist, wird es vielleicht eines Tages in uns sein. Wenn wir also über das universelle Bewusstsein sprechen – entweder ist das Universum, in dem ich bin, das Universum, oder das Universum ist in mir. Und wir werden danach vielleicht über die Sangha 4.0 sprechen. Das ist ein weiterer Schritt zur Wir-Evolution, glaube ich. Aber das heben wir uns für bis nach der Meditation auf, damit es spannend bleibt.

## Alles ist Praxis

Aber jetzt lasst uns das mal so sagen: Wenn die Schwierigkeiten auftauchen und die Waschmaschine in uns läuft, dann ist das wie eine Beschleunigung der Evolution, dass dabei auch sehr viel unbewusstes Material an die Oberfläche kommt. Wenn wir uns in einer guten Umgebung befinden und bereit sind, das zu integrieren, und die Verantwortung übernehmen, nach Unterstützung zu suchen, wenn wir sie brauchen, dann wird das zu einem sehr gut funktionierenden System. Und nach einiger Zeit werden wir bemerken, dass immer mehr Situationen mit immer weniger Reibung erlebt werden können.

Und um uns noch mal daran zu erinnern: Natürlich basiert dieser Kurs auf den Informationen, die wir teilen, aber auch ganz stark auf der Praxis, die wir hier ausüben, und auf den intersubjektiven Praktiken, weil wir Mystiker auf dem Marktplatz sind. Das bedeutet, unsere Triaden-Arbeit, unsere intersubjektive Arbeit ist sehr wichtig, denn jedes Mal, wenn ich mit jemandem rede, besteht die Möglichkeit, dass es in mir „piep“ macht – mein Barcode-Leser kann etwas lernen.

Ich lerne also online, während ich mit dir rede. Ich studiere das Buch des Lebens. Jedes Mal, wenn ich mit einer Person spreche, kontempliere ich die Situation. Für einen Mystiker zählt jeder Moment. Es gibt keinen anderen Moment, der wichtiger ist als dieser. Das bedeutet also, derjenige, der gerade bei mir ist, das ist der wichtigste Moment, denn das ist der Moment des Erwachens. Und dies ist der Moment des Erwachens. Und dies ist der Moment des Erwachens. Und ich habe das schon mal gesagt, ich glaube, das ist der Anfang wahrer Liebe. Dass ich nicht mehr einer vorgestellten Zukunft nachrenne, sondern es der Zukunft erlaube, durch die Präsenz zu landen - das ist Liebe.

Und das bedeutet, dass ich nicht renne, schon darüber nachdenke, mit wem ich als nächstes rede, während ich mit dir spreche - ich rede also mit dir, und in diesem Moment lese ich das Buch des Lebens, genauso wie in der nächsten Situation. All die Information, die ich brauche, steht mir also im Grunde die ganze Zeit zur Verfügung. Und sobald das wirklich in mir landet ... Denn mein Verstand sagt vielleicht: „Aber nein, es gibt Situationen, die wichtiger sind, und Situationen, die weniger bedeutsam sind. Es gibt Menschen, die mir wichtiger sind und andere, die weniger wichtig sind.“ Ja, das stimmt. Einerseits haben manche Situationen mehr Energie für uns und andere weniger Energie. Und dennoch: Jeder Moment ist *der* Moment des Erwachens. Es ist egal, ob er mehr oder weniger Information hat, denn in jedem Moment ist all die Information beinhaltet.

Und das ist die Praxis der Präsenz, Achtsamkeit, gehen, wo wir gerade sind; und das ist auch eine tiefe Verkörperungs-Praxis. Ich sage das auch, um uns daran zu erinnern, dass wir in einigen der MP-Sessions geübt haben, durch den Körper zu reisen und unseren Körper/Geist zu erhellen; das bedeutet, unser Körper ist ein unglaubliches Gefäß oder Werkzeug, das sehr viel Information hält und das eine wunderbare Antenne ist. Sehr viele Informationen fließen in meinem Lebensalltag durch meinen Körper.

[00:30:00]

Und mein Körper ist eine Art Resonanzfeld. Und darum immer wieder Zeit zu investieren für die Erleuchtung und für die Fluidität dieser inneren Körpererfahrung, die mein Leben erdet, aber auch meine höheren Zustände im Leben erdet.

Lasst uns also immer wieder darauf zurückkommen, selbst wenn es so einfach und so normal erscheint, wie ich in diesem Körper lebe - aber wir werden auf immer mehr Information stoßen, umso mehr wir die Auflösung innerhalb unseres Körpers vergrößern.

Lasst uns also wieder gemeinsam auf die Reise gehen. Wir werden wieder Aspekte unserer eigenen Meditations- und Kontemplationskompetenz erforschen. Und dann werden wir mit der Theorie weitermachen.

## Beginn der Meditation

Wir nehmen uns wieder ein paar Augenblicke Zeit, um in unseren Körper hineinzusinken.

Und lass dich von deinem Atem in die Einfachheit des Sitzens hineinragen. Erinnerung dich, Achtsamkeit ist die Synchronisation der inneren Bewusstheit und der inneren Sinneswahrnehmung. Was erzählen mir meine Sinne über mein hier Sitzen? Und ich bringe das einfach in die Präsenz, dieses Sitzen.

Und ich schaue auch, ob mein Körper immer mehr zu einem erleuchteten Zuhause oder zu einem Resonanzkörper für das Leben wird – wie der Gitarrenkörper für die Gitarrensaite.

Und dass ich gehen kann, als ob mein gesamter Körper überall Augen hätte.

**[00:35:00]**

Und auch die immer feineren Empfindungen zu bemerken, die Schönheit, in einem Ozean der Empfindungen zu sitzen – dazu gehören angenehme Empfindungen, das Strömen, der Fluss. Dass die innere Kommunikation flüssig ist.

Und es beinhaltet auch all die Spannungen, Kontraktionen, Bereiche in meinem Körper, die schwerer wahrzunehmen sind, wo es scheint, als ob die Empfindbarkeit niedriger ist, weniger Präsenz ist.

Und dann lasst uns die emotionale Welt mit einbeziehen, und auch die mentale Welt – Schritt für Schritt, als die Reichhaltigkeit dieses Moments.

Und dann lasst uns mal einen Moment üben – so, wie wir darüber vorhin gesprochen haben: Falls du in den letzten Tagen eine schwierige Interaktion hattest, eine schwierige Situation – dann denke mal einen Moment an diese Situation.

**[00:40:00]**

Und dann schaust du mal, wie die Situation in dir landet. In etwa so: „Okay, was ist denn der physische Aspekt der Situation, die ich schwierig oder stressig nenne, in meinem physischen Körper?“ Wenn du dir also so eine Situation vorstellst, falls du da welche hattest, oder eine, wenn du dir da mal deine Körperempfindungen anschaust – war dein Körper offen, kontrahiert, voller Lebendigkeit, angespannt? Kannst du ein klares Gefühl deines Körpers in diesem Moment beschreiben?

Und dann mache das Gleiche mit deiner emotionalen Welt. Wie landet diese Situation in deiner emotionalen Welt? Was ist der emotionale Inhalt? Hast du die Emotionen gefühlt oder hast du dich davon abgeschnitten? Was war der Geschmack, die Intensität? Warst du fähig, das zu fühlen und zu bezeugen? Oder ist der Zeuge in der Erfahrung zerfallen? Hast du dich abgetrennt gefühlt?

Und dann auch deine mentale Aktivität oder deinen mentalen Zustand in diesem Moment zu sehen, wenn das möglich ist. In der Erinnerung – war der Verstand leer, voller Aktivität, war er eng, war er offen? Habe ich mich in dem Moment noch kreativ gefühlt – oder abgetrennt von meiner Kreativität?

Und habe ich mich mit meinem höheren Selbst verbunden gefühlt, mit dem Licht? Konnte ich eine Art innere Verbindung spüren? Oder habe ich das Gefühl innerer Anbindung verloren?

Und zu schauen, ob du diese Qualitäten mit einer Art Freundlichkeit bezeugen kannst, nicht gleich mit einem irgendwie negativen Blick. Zu erkennen, welche Schichten sich leicht beschreiben lassen, welche Schichten sich schwerer beschreiben lassen.

Und dann die Kontemplation zu nutzen, um zu sehen: okay, gibt es da einen tieferen Aspekt, der mir nicht bewusst war, jetzt, während wir gemeinsam praktizieren? Was war die Schwierigkeit in mir? Wie habe ich mein Erleben reduziert?

Gibt es da etwas Tieferes – jetzt, wo ich diese Situation nochmal kontempliere – worüber ich mir bewusst werden kann? Eine tiefere Emotion? Eine tiefere Körperempfindung?

Was, wenn ich mich mehr in diese Schwierigkeit hineinentspanne?

**[00:45:00]**

Ich lasse die Situation noch etwas mehr in mir landen. Ich kann jetzt Bezeugungskapazität und innere Bewusstheit zu dieser Vergangenheit bringen.

Und vielleicht auch tiefer – aus einem tieferen inneren Wissen innerhalb dieser tieferen Raumhaftigkeit können Einsichten auftauchen, insbesondere in Bezug auf sich wiederholende schwierige Situationen.

Es gibt da ein Flüstern, das gehört werden kann. Lasst uns dem einen Moment Zeit geben, damit es erscheinen kann.

Und dann richten wir unser Bewusstsein wieder auf den höchsten Punkt – auf unseren Kopf und darüber – und wir dehnen unser Bewusstsein aus, falls das leicht für dich ist, um dich mit der Illumination oder den Lichtempfindungen über deinem Kopf zu verbinden. Verbinde dich einfach damit. Wenn das schwieriger ist, dann öffne einfach deine Krone für den Raum über deinem Kopf. Fühle dich da ein, entspanne dich hinein.

Wenn du dich mit dem Licht verbindest, schau mal, was der höchste Punkt ist – das weiße Licht oder ein Gefühl von goldenem Licht und darüber ein Gefühl von Raum, tiefer Präsenz, und darüber dann vielleicht elektrisches Licht, elektrisch-weißes Licht, mit einer Art Elektrizität – wo auch immer du Zugang zu Verbindung hast, verweile dort, fühle es, entspanne dich hinein, halte deine Konzentration, ohne dabei eng zu werden.

**[00:50:00]**

Und auch offen zu sein für Licht oder Energie – falls du das nicht als Licht siehst, vielleicht hörst du das als einen Ton oder du fühlst ein Herunterströmen der Energie, die durch dein drittes Auge in deinen Körper fließt – Energie, die irgendwie die Kanäle nutzt, also dein Nervensystem, deine Wirbelsäule, um sich durch dich zu erden.

Selbst bei denen, für die es schwer ist, Licht zu sehen – vielleicht erhältst du ein Gefühl von einem strömenden Energiefluss, selbst wenn das nicht als eine visuelle Empfindung auftaucht.

Und von diesem Platz der höheren Verbindung kannst du wieder eine Art Absicht oder inneres Gebet formulieren, wie du das auch nennen magst, um Erwachen einzuladen, Integration oder Einsichten für bestimmte Bereiche deines Lebens oder Innovation für bestimmte Bereiche deines Lebens. So wie es dir angemessen vorkommt, sage dies im Inneren in deinen eigenen Worten.

Und dann lasse diese Worte entweder über der Lichtstufe verschwinden, mit der du dich verbinden kannst, oder lasse sie in der Tiefe deines Herzens versinken, und wiederhole das dann noch zwei Mal.

**[00:55:00]**

Und sobald du fertig bist, kannst du die Intention oder das Gebet ganz loslassen. Und sitze einige Augenblicke in dieser Präsenz, in diesem Lauschen – lausche auf das ganz Subtile, das Flüstern. Falls es irgendetwas gibt, das gesehen oder gehört werden möchte, dass das auftauchen kann.

Und genieße die Großzügigkeit der Präsenz, die Schönheit der Stille, die Tiefe, die immerzu der Wirklichkeit zugrunde liegt.

Und schließlich verbinde dich noch einmal mit dem Feld, das wir erschaffen. Jeder, der hier gerade dabei ist. So viele verschiedene Orte. Und wir füllen den virtuellen Raum mit Intimität, und wir dehnen die menschliche Kapazität aus; sie wächst, mit dem Zeitalter des Internets, zu einem Innenraum, der immer mehr einen globalen Welt-Raum beinhalten kann.

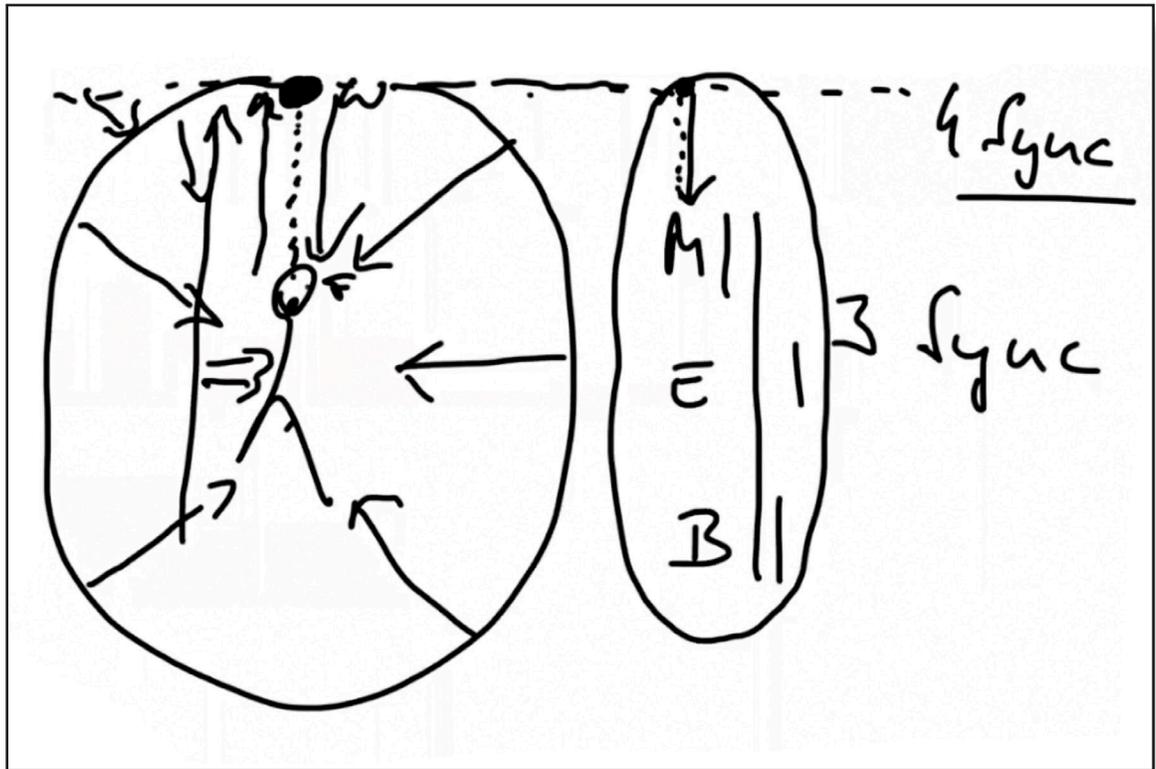
[01:00:00]

Einfach nur um unser Feld zu beinhalten, fühlt einander durch das subtile Netz und fühlt die Kraft der vielfältigen Intelligenz, Fähigkeiten, Kernenergien, Intentionen, Praktiken, Einsichten.

Viele Menschen dehnen Präsenz und Bewusstsein aus, Kohärenz. Das wird zu einem immer greifbareren Feld. Das baut Stabilität und eine Wahrscheinlichkeit auf. Es ermöglicht dir die Kapazität, zu wachsen.

Und dann kehre langsam zurück in deinen Körper, fühle deinen physischen Körper, die Füße auf dem Boden, die Art wie du sitzt, atme ein paar Mal tiefer durch und kehre langsam zurück.

## Ende der Meditation



Zeichnung 1

Gut, lasst uns mit der Zeichnung beginnen, die ich erwähnt habe. Wir kehren zur Kapazität des Seelenkörpers zurück – hier ist eine Person. Anfangs meditieren wir und wir verbinden uns zum Beispiel mit dem weißen Licht. Das weiße und das goldene Licht zusammen bilden eine Art Körper, unsere Seele [*malt einen Kreis um diese Person*].

Nun könnten wir also sagen: „Das bin ich“ [*deutet auf die Person*]. Auf einer bestimmten Entwicklungsstufe dehnt sich mein „Ich“ aus. Das Subjekt der einen Entwicklungsstufe wird zum Objekt – meine Bezeugungskapazität [*deutet auf den Kreis um die Person herum*]. Ich habe also die Kapazität, meinen Körper zu bezeugen, ich habe die Kapazität, meine Emotionen zu bezeugen, ich habe die Kapazität, meinen mentalen Zustand zu bezeugen, weil ich in immer mehr Momenten meines Lebens in diesem höheren Bewusstsein oder im transpersonalen Bewusstsein ruhe.

Das transpersonale Bewusstsein hat eine Schicht, die wir als inneren Raum empfinden, die Kapazität zu bezeugen; aber es gibt da auch einen energetischen Fluss, den wir als Licht erleben, als einen Informations- oder Energiestrom. Das gibt uns Energie.

Und selbst, wenn ich das während der Meditation nicht spüre – vielleicht fühle ich es in einem inspirierenden Gespräch oder in einem kreativen Moment. Plötzlich fühle ich mich energiegeladen. Ich fühle mich voller Energie und davor war ich vielleicht müde, aber plötzlich ... ich war müde und mir begegnet ein guter Freund, wir führen ein anregendes Gespräch, es ist zu Ende und plötzlich fühle ich mich voller Energie.

Und ich habe keinen Kaffee getrunken, ich habe keinerlei aufputschenden Substanzen zu mir genommen. Etwas ist passiert. Daher kann es auch passieren, dass ich nach der Licht-Meditation eine Art Elektrizität spüre, ich fühle eine höhere Schwingung in mir, ich fühle mich erhöht.

## Synchronisation in allen Lebenslagen

Ihr erinnert euch – es gibt den 3-Sync oder den 4-Sync – die Synchronisation der mentalen, emotionalen und körperlichen Erfahrung. Und wenn ich einen schwierigen Moment habe, werde ich höchstwahrscheinlich kein synchronisiertes Gefühl haben – ich werde diese drei asynchron empfinden. Sie sind also nicht synchronisiert.

[01:05:00]

In dem Moment benutze ich dann die gleiche Übung, die wir in der Meditation geübt haben und ich tue dies nun in einer schwierigen Situation – vielleicht habe ich einen Streit mit jemandem. Und beim Streiten fällt mir ein: Oh ja, okay, ich kann es kurz überprüfen. Was passiert in meinem Körper? Mein Körper fühlt sich etwas kontrahiert an und es gibt da einen Druck, nehmen wir mal an in meinem Herzen. Was fühle ich emotional? Ich kann gerade nicht einmal sagen, was ich fühle, oder ich fühle mich sehr wütend oder ich habe große Angst oder ich fühle – aber ich fühle Angst und habe meine Basis verlassen. Ich fühle mich nicht mehr geerdet. Ich fühle Angst – aber fühle mich herausgezogen. Was fühle ich in meinem Verstand? Oh, da fühle ich große Aktivität. Ich versuche zu denken und Argumente dafür zu finde, wie ich ein weiteres Argument finden kann.

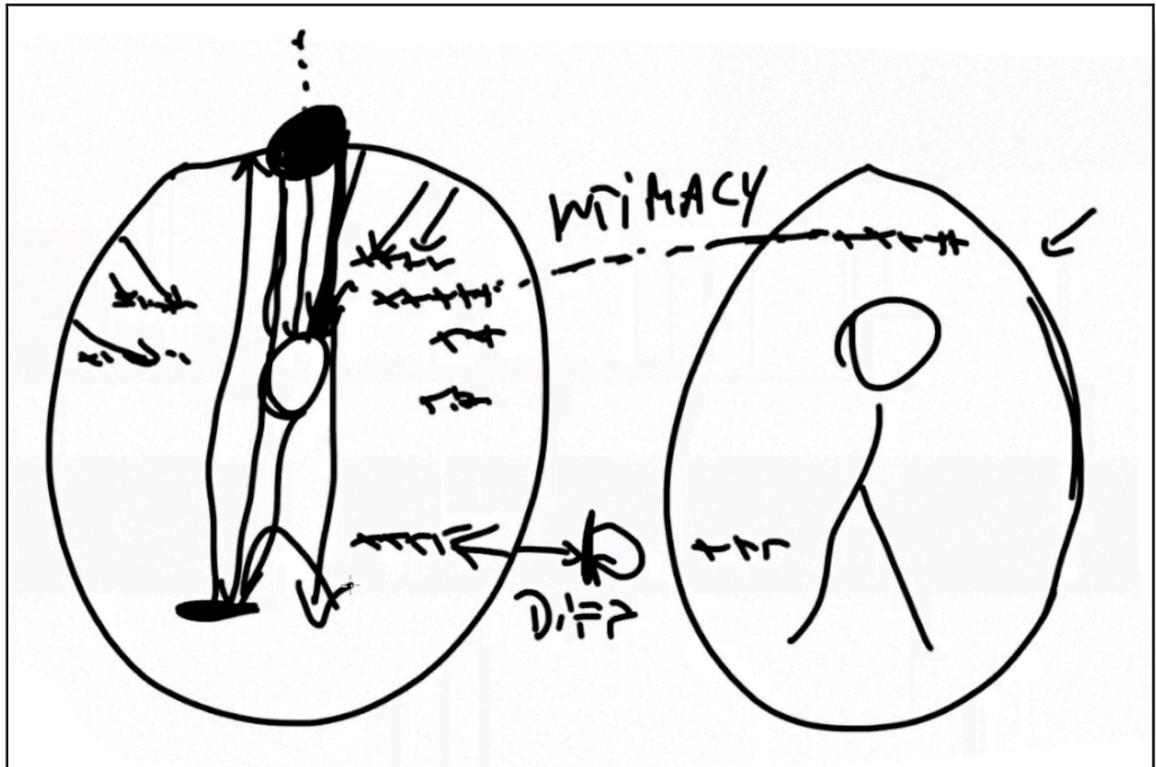
Und dann erkenne ich: „Oh, wow, was, wenn ich mich in diese Situation hineinentspanne?“ Dann erkenne ich: „Ja, eigentlich befinde ich mich in diesem Streitgespräch, aber in Wirklichkeit habe ich gerade viel Angst.“ Und dann entspanne ich mich tiefer in die Angst hinein. Und wenn ich das immer übe, wenn ich mich daran erinnere – denn wenn ich mit dieser Situation voll und ganz identifiziert bin, dann werde ich höchstwahrscheinlich nicht daran denken – aber wenn es da ein bisschen Raum gibt, denke ich vielleicht daran, das zu üben.

Und wenn ich mich in der Situation nicht daran erinnere, dann kann ich das im Nachhinein machen und die Vergangenheit, die in mir zurückgeblieben ist – weil sie sich da nicht von allein erlösen konnte – mit Bewusstsein füllen und sie mir in meiner Kontemplation noch mal anschauen. Meine Kontemplation ist also tatsächlich ein Reinigungsprozess, um ein nachhaltiges Leben zu führen.

Denn in einer asynchronen Erfahrung habe ich in meinem Körper einen zerstreuten Energiestrom. Shakti steigt vom Boden auf, die Lebensenergie, die aufsteigt – denn es gibt einen Strom, der nach oben führt, den wir Motivation nennen; wir können ihn auch Bestreben nennen, „ich strebe nach dem höheren Bewusstsein“.

So lange ich das anstrebe, ist das also da oben. Das Licht ist oben, und ich bin hier. Aber irgendwann mit mehr Übung wird es herunterfließen. Und irgendwann wird sich die gesamte Situation verändern und immer mehr meines Bewusstseins ruht als mein höheres Selbst. In immer mehr Momenten werde ich mich dann also plötzlich als eine synchronisierte Einheit wahrnehmen. Mein höheres Selbst, meine mentale, emotionale und körperliche Aktivität wird sich in immer mehr Momenten wie eine synchronisierte Einheit anfühlen. Deshalb bezeichnen wir das als den „4-Sync“.

Und das bedeutet, dass meine Persönlichkeit, meine Konditionierung, meine Menschlichkeit von einem höheren Bewusstsein umfasst wird. Ich werde bezeugen können: mein früheres „Ich“ ist nun in mir. Und durch mein weiteres Wachsen kann ich immer mehr Situationen in mir beinhalten. Aber warum? Denn wenn wir hier weitermachen und wir sagen ...



Zeichnung 2

Sagen wir mal hier ist eine Person. Und hier ist noch eine Person.

Und wir haben gesagt, wenn der Barcode-Leser immer mehr Codes einliest, dann sind hier im Energiefeld dieser Seele also immer mehr Codes beinhaltet. Was bedeutet es, dass sie beinhaltet sind? Sie sind auch mit Licht gefüllt. Licht durchdringt diese Codes und deshalb kann ich diese Situation in diesem Moment flüssig erleben.

Die Weisheit nimmt hier also tatsächlich mit der Menge der hier repräsentierten Codes zu. Wenn ich also diese Person hier treffe – diese Person, Person B – und der Code dieser Person befindet sich bereits in meinem Energiefeld, dann werde ich ganz natürlicherweise einen höheren Grad an Intimität herstellen können.

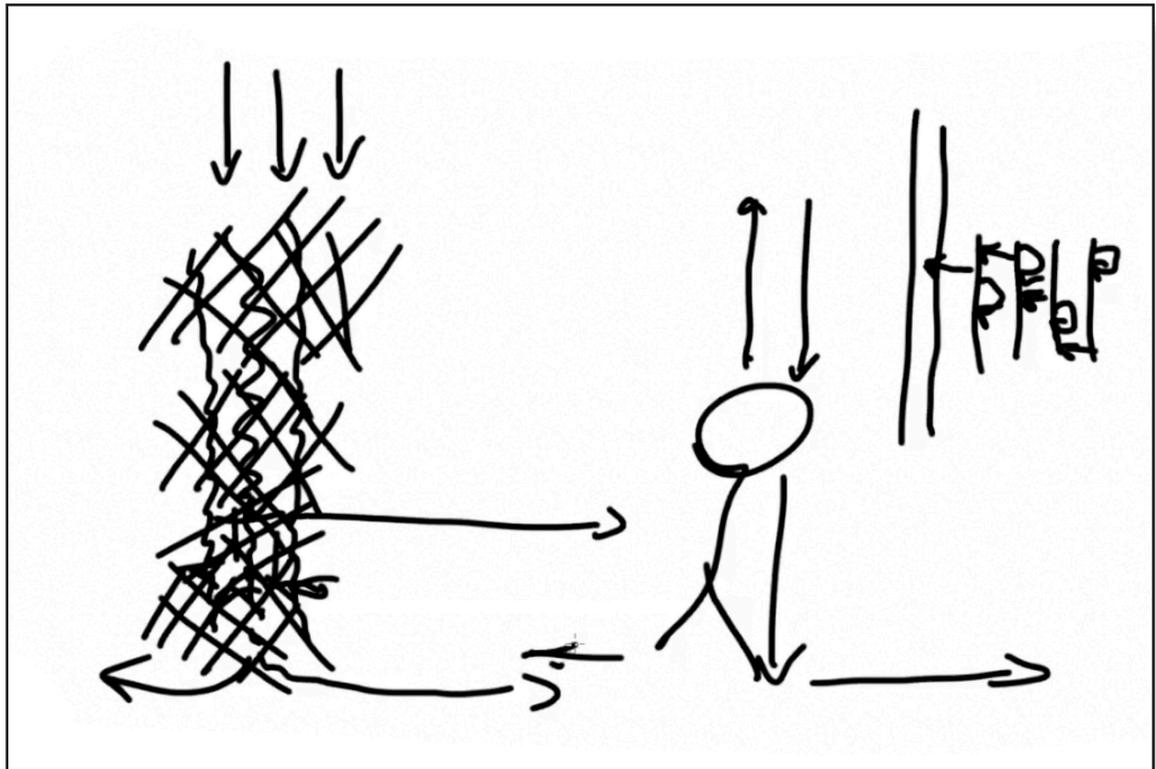
[01:10:00]

Wenn ich Schwierigkeiten habe, das zu lesen – weil hier ein Code ist [*zeichnet Symbole in das Energiefeld von Person B*], und hier ein Schatten [*zieht zwischen den Figuren eine kurze vertikale Linie und einen Pfeil, der dadurch blockiert wird*], mein Schatten, dann werde ich diese Situation als schwierig erleben. Warum? Weil ich nicht sehe. Ich sehe nicht ganz, ich kann diese Person nicht ganz erfahren, ich kann diese Erfahrung nicht ganz umfassen, das empfinde ich daher als eine Spannung. Oder ich erlebe das nur teilweise und muss deshalb einen sich wiederholenden Erfahrungskreislauf durchmachen.

Und das letzte Mal haben wir auch gesehen – bevor wir hierhin gehen – umso höher das Licht ist, das hier durchfließt [*zeichnet einen gepunkteten nach unten zeigenden Pfeil zur Krone der Person A*], desto stärker erstrahlen diese Codes. Jedes Mal, wenn ich eine Situation auflöse, wird diese Schwierigkeit hier [*zeigt auf die vertikale Linie, den Schatten zwischen den Personen*] zu einem Code in dem erleuchteten Feld, und das löscht diese Schwierigkeit und verwandelt sie in eine flüssige Erfahrung. Ich werde also schöpferisch sein können, die Situation in mir landen lassen können. Und weil sie in mir landen kann, kann ich darauf antworten. Und so wird sich meine Verantwortung, meine Fähigkeit, auf einen immer größeren Radius des Lebens zu antworten, steigern. Dies bedeutet auch, dass sich mein Bewusstsein für einen immer größeren Radius des Lebens steigern wird.

Und dann haben wir auch gesagt, wenn wir mehr üben, dann ... Streben bedeutet, dass ich etwas anstrebe, dass ich übe und übe – aber es gibt auch das Herunterladen. Es gibt also eine Motivation von unten nach oben – das ist die Motivation, die aus der Vergangenheit in die Zukunft kommt. Aber wir werden die Zukunft immer mehr herunterladen und die Zukunft – das Flüstern, die innere Anbindung, die Weisheit, das göttliche FM – wird immer mehr zu meinem Schwerpunkt.

Mein Schwerpunkt verlagert sich nach oben, bis ich immer mehr Momente von einem höheren Zentrum aus erlebe. Aber das bedeutet auch, dass sich die höhere Energie durch mich herunterlädt. Das bringt normalerweise anfangs sehr viel Schattenmaterial an die Oberfläche – aber wenn mehr Licht eingebaut ist, fließt die Elektrizität durch die verschiedenen Netzwerke.



Zeichnung 3

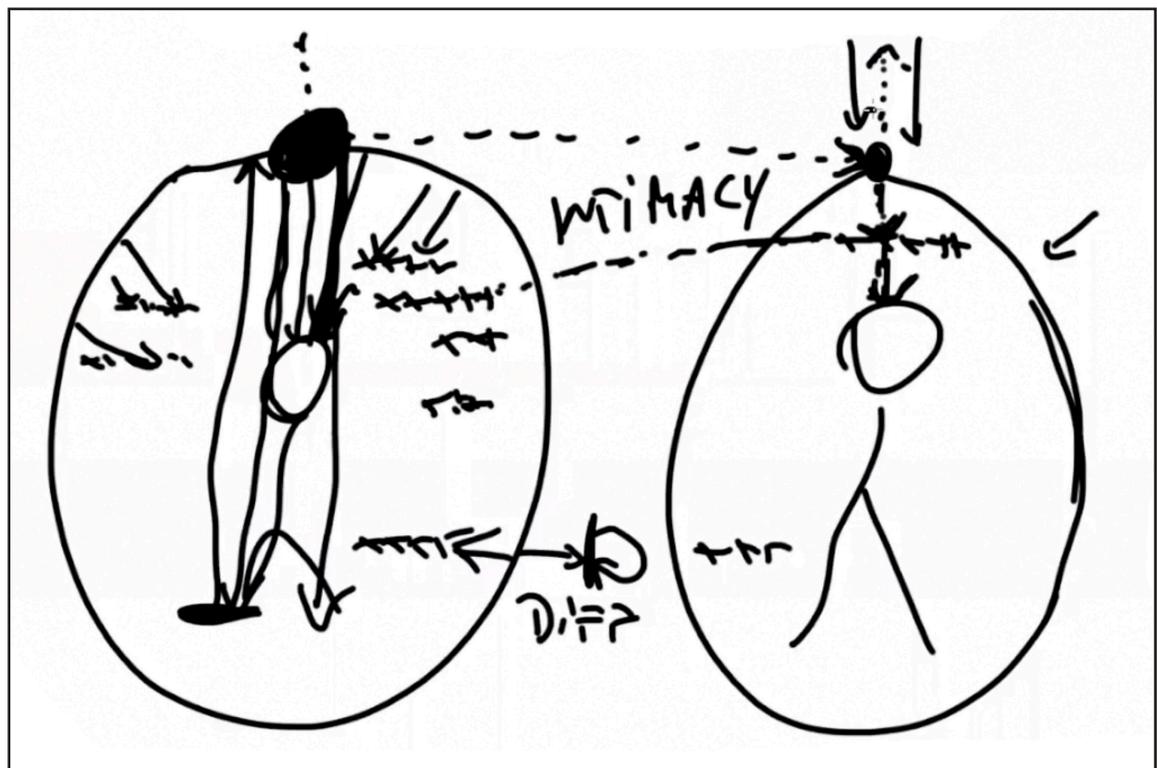
Denn auf einer anderen Eben könnten wir sagen, ein Mensch ist eine Komposition verschiedener Netzwerke. Jede Entwicklungsstufe schafft also auch ein Elektrizitätsnetzwerk in uns. Und das Licht geht runter, es fließt durch diese Elektrizitätsnetzwerke. Wenn da eine Blockade ist, gibt es da eine Schwierigkeit. Normalerweise projizieren wir das nach draußen und sehen das dann in der anderen Person oder in einer Situation.

Wenn wir das miteinander verbinden – wie gesagt, deshalb sind Mystiker in der Regel Klempner und Elektriker, denn entweder öffnen wir verstopfte Rohre oder wir reparieren das Stromnetz, damit das Licht durch den gesamten Körper-Geist fließen kann und es eine integrierte Illumination gibt.

Die integrierte Illumination ist eine flüssige Erfahrung oder, in anderen Worten, eine Kohärenz oder eine Synchronisation. Es bedeutet, das Leben kann in mir landen und ich kann darauf antworten. Am Anfang der Praxis also, umso mehr Licht hereinkommt – all die Netzwerke, die Traumata, all die Plätze, an denen die Elektrizität nicht fließen kann ... Und das letzte Mal haben wir gesagt, warum die Elektrizität nicht fließen kann – weil hier der Meridian ist [*malt eine vertikale Linie als Repräsentation des Meridians*], hier sind die Stufen des Karma, die sich nach Abtrennung anfühlen [*malt kurze vertikale Linie rechts vom Meridian*] und sich wiederholende Erfahrungen erschaffen [*malt Enzo-Pfeile an jede kurze vertikale Linie*]. Und jede Schicht der Wiederherstellung bringt uns näher an unseren authentischen Kern, der mitwirkt oder ein Teil des Lebensflusses ist oder Teil des Meridians.

Jede Wiederherstellung stellt also auch das Elektrizitätsnetz wieder her, sodass das Licht heruntergeladen wird. Wenn der Schwerpunkt einer Person nach oben geht, kommt mehr Energie runter. Mehr von der höheren Energie kommt nach unten und erdet sich in der Umgebung. Das haben wir bereits gesagt.

Wenn wir jetzt noch mal zu dieser Zeichnung zurückkommen ...

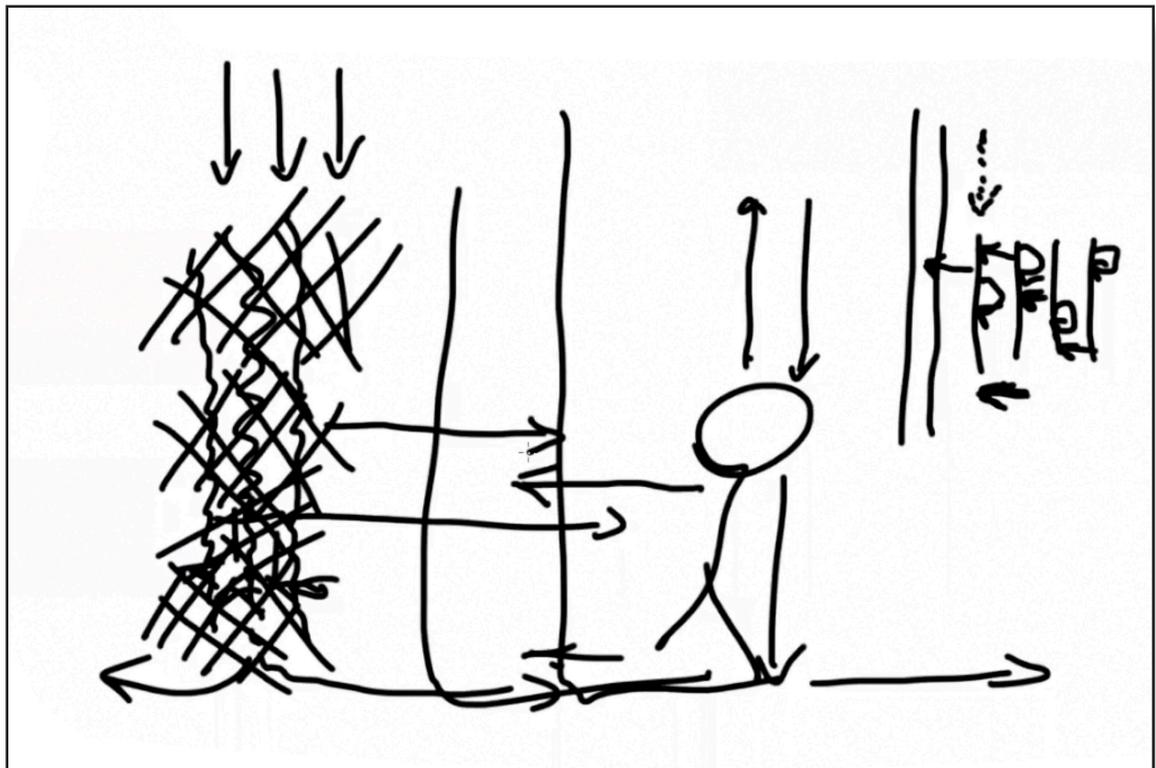


Zeichnung 2a

[01:15:00]

Wenn wir zu dieser Zeichnung zurückkehren bezieht sich das auch – wenn wir einem Lehrer begegnen – auf unsere Beziehung zu einem Lehrer. Ein Lehrer ist ein Energiefeld, das viele Codes beinhaltet. Die Erleuchtung durch das Licht, das durch die Codes strahlt, hilft uns, unseren eigenen Code zu beleuchten. Ich werde das hier zeigen. Hier ist die Energie unserer Seele [*macht einen Punkt über den Kopf von Person B*]. Diese Energie wird uns dabei helfen, unser eigenes Licht zu aktivieren, unsere eigene codierte Information zu erhellen – um da Licht hindurch zu scheinen und um unser Leben zu illuminieren.

Wir fühlen das normalerweise einerseits vielleicht als Heilung oder als Integrationsprozess, inneres Wachstum; andererseits fühlen wir es, weil wir zu diesen höheren Stufen eingeladen werden, sie uns sogar vorgestellt werden, bis die innere Anbindung stark genug ist, um den Ball am Rollen zu halten. Das ist dann also ein sich selbst aktivierendes Feld: der hohe Grad an innerer Aktivierung hält die Flamme am Brennen.



Zeichnung 3a

Und wie gesagt, manchmal, bei diesen Stufen der Wiederherstellung zum Beispiel [*öffnet Zeichnung 3 und zeigt auf die kurzen vertikalen Linien rechts vom Meridian*], wenn wir uns von einer Schicht der Wiederherstellung zur nächsten bewegen, gehen wir normalerweise durch etwas Unangenehmes hindurch [*zeichnet einen Pfeil von einer vertikalen Linie zur nächsten in Richtung Meridian*]. Und warum? Weil diese Schicht der Distanz – die Entfernung vom ursprünglichen Meridian – Karma ist.

Und natürlich, wir alle, jeder einzelne von uns weiß: Wenn wir, sagen wir mal, nicht ganz ehrlich mit jemandem sind und irgendwann haben wir das Gefühl, wir möchten wirklich ehrlich sein. Wir müssen oft etwas Unangenehmes durchmachen, um wiederherzustellen, was nicht von Anfang an wiederhergestellt wurde.

Aus der unehrlichen Energie muss also wieder die Wahrheit hergestellt werden. Im Moment des Eingestehens oder im Moment der Wiederherstellung gehen wir normalerweise durch kleine Unannehmlichkeiten hindurch – oder durch große Unannehmlichkeiten, das hängt von der Situation ab.

Wenn dies also in unserem Leben passiert, dann wissen wir zumindest, warum das so ist. Aber wir alle sind in Schichten der Wiederherstellung hineingeboren worden, die uns nicht einmal bewusst sind. Wenn Leute auf der ganzen Welt – Leute in Deutschland mit dem Holocaust, Leute in Südafrika, Leute in Südamerika – in individuelle und kollektive karmische Felder hineingeboren werden – es passierte nicht zu unserer Lebenszeit, wir haben also nicht einmal eine Erinnerung an die Schichten der Wiederherstellung, durch die wir uns hindurcharbeiten, wir erleben nur die Symptome davon.

## Unsere Praxismgemeinschaft: Potenzial und Verantwortung

Jedes Mal, wenn tiefe Wiederherstellung stattfindet, durchlaufen wir normalerweise etwas Unangenehmes, um das Karma zu verbrennen zu Licht, um die Frage in eine Antwort umzuwandeln. Und oft wird es schwieriger, wenn wir ihm immer näher kommen. So, als ob die Möglichkeit bestünde, dass wir uns umdrehen und sagen wollen: „Es ist zu schwer. Es ist zu viel, irgendwas ist zu viel. Die Intensität von irgendetwas ist zu groß.“

Und an dieser Stelle ist es normalerweise sehr von Vorteil, wenn es eine andere Person gibt, einen Freund, eine Gemeinschaft, eine Sangha, einen Lehrer, wenn es eine Umgebung gibt, die uns darin unterstützt, den ersten Schritt zu tun.

Denn in einer Praxisgemeinschaft können wir tatsächlich das Licht oder die bewusste Wahrnehmung oder die Präsenz füreinander halten. Das passiert auch jedes Mal, wenn wir hier für unsere Treffen zusammenkommen. Das passiert auf jedem Retreat, das passiert bei jeder spirituellen Praxis in den Triaden. Und ich glaube das kann – oder sollte – die Grundlage einer gesunden Gesellschaft oder Kultur sein: Dass wir dieses Licht füreinander halten, die Großzügigkeit des Lichtes füreinander, und die Großzügigkeit der Präsenz, damit wir durch diese Phasen hindurchgehen hin zu einer tieferen Authentizität oder, so könnten wir das auch nennen, hin zu einem potenzialorientiertem Leben.

[01:20:00]

Sodass wir gegenseitig unser Potenzial immer mehr unterstützen, sodass wir alle im wahrsten Sinne des Wortes irgendwann das Lied singen, das wir singen können. Und in diesem Wiederherstellungsprozess ist es also gewöhnlich von großem Vorteil, wenn wir uns in einer unterstützenden Umgebung befinden.

Deshalb ist das nicht alles bei der spirituellen Praxis: „Ja, ich bin hier, ich mache das und das, und wenn ich mag, dann tue ich das, und wenn nicht – dann lasse ich es.“ Das ist wunderbar, aber das ist oft noch so etwas wie spirituelle Wellness. Und dann gibt es eine tiefere Hingabe, und wenn ich mich meiner Praxis tiefer widme, dann vertieft sich auch die Intensität.

Und diese tiefere Intensität bedeutet zum Beispiel auch, dass ich mich im Feld mit meinen spirituellen Praxispartnern einbringe, dass wir die Vereinbarung treffen können, uns gegenseitig zur Rechenschaft zu ziehen. Und wir sagen: „Okay, das gilt für die Praxis, das gilt für die Intentionen, die wir setzen.“ Ich kann also mit meinen Triadenpartnern eine Absicht setzen und sagen: „Hört mal zu, ich werde mir diesen Bereich in meinem Leben anschauen. Ich weiß, dass hier eine Schwierigkeit in meinem Leben liegt, und ich verpflichte mich, das in den nächsten sechs Monaten wirklich zu erforschen – mit meiner Triade, in meinen Kontemplationen, vielleicht mit einem Therapeuten, mit wem auch immer – ich werde die richtige Person finde, die mich dabei unterstützen kann.“ Und die Triadenpartner können den Prozess halten und bezeugen, und das ist eine Art von Verbindlichkeit. Das ist die Intimität unter spirituellen Freunden, um gegenseitig ihr Wachstum zu unterstützen.

Aber dann liegt es auch in meiner Verantwortung, dich zu fragen und herauszufinden, ob es da Fortschritt gibt, ob du die Praxis durchführst und wie du mit deinen Bestrebungen weitergehst. Und ob du damit noch weitermachst.

Das ist so eine Verantwortlichkeit in der spirituellen Praxis. Und das bedeutet auch, dass es da eine gewisse Menge an Selbstverpflichtung gibt. Selbstverpflichtung, das bedeutet im spirituellen Sinne, dass ich meinen Stecker an einer Steckdose anschlieÙe.

Und so, wie du das hier fühlst, oder, glaube ich, in jedem spirituellen Feld – dass es in jedem wahrhaft spirituellen Feld natürlich einen Lehrer gibt, eine Sangha und ein Feld. Es gibt eine Übertragung. Und all das zusammen ist eine sehr kraftvolle Kombination. Und mit dieser Selbstverpflichtung nutzen wir auch wirklich diese Intensität für unser Wachstum.

Und wir sehen auch, dass neben dem, was wir auch durch die vielen Feedbacks hören, die wir während des Kurses erhalten, dass viele Leute einen sehr starken inneren Prozess fühlen. Auch in den Mentorentreffen berichten viele über innere Bewegungen oder Veränderungen, die passieren. Und wie gesagt, unsere Gemeinschaft gibt es nicht nur während der Kurs-Übertragungen und zu den Zeiten, zu denen wir uns treffen, sondern sie ist ein Feld, dem wir uns tief widmen. Und dieses Feld aktiviert unser inneres Feld und unsere Kompetenzen.

Das ist ein schöner Kreislauf; und wie gesagt, je mehr wir praktizieren, umso stärker laden wir das Feld auf, weil jede/r in der Sangha dem Feld die Praxis, die Präsenz und die Einsichten hinzufügt. Und so gibt es einen sich vergrößernden Container und Intensität.

Und wir sehen das zum Beispiel auch bei einigen Retreats. Wenn jemand vor der Gruppe spricht: diese Kapazität des Feldes, eine Präsenz und eine Kohärenz für diese Person zu halten, die Großzügigkeit des Zuhörens; es bedeutet, dass wir, wenn wir uns einstimmen – oder auch hier, beim Frage-und Antwortteil, wir werden das in ein paar Minuten tun – wenn wir gemeinsam die Präsenz halten, dann hat das eine erstaunliche Kraft.

**[01:25:00]**

Ich denke eine der größten Kräfte, die ein Kollektiv haben kann, ist es, einen präsenten Container für eine andere Person oder für einen Prozess zu halten und in der Großzügigkeit der aktiven Teilnahme an diesem Prozess zu sitzen und rezeptiv zuzuhören. Das ist ein unglaubliches Gefäß für Heilung, Transformation und Einsicht.

## Globales gesellschaftliches Bezeugen und kulturelle Praxis

Und ich glaube, umso mehr Container wir für individuelle Prozesse zur Verfügung stellen können, aber auch, wie wir bei der letzten Übertragung gesehen haben, für kollektive Prozesse – das globale gesellschaftliche Bezeugen, wie wir das nennen; dass Menschen zusammenkommen und diese Kohärenz für kollektive Ereignisse aufbauen ist, denke ich, die Zukunft – dass wir für die kollektiven Themen, die die gegenwärtigen Schwierigkeiten der Welt zu sein scheinen, Container mit der Kapazität des Bezeugens erschaffen.

Und das kann die Situation der Europäischen Gemeinschaft sein, es kann sich um jede andere Herausforderung handeln – wie globale Erwärmung oder Konflikte oder irgendwas auf der Welt – oder sogar lokalere Herausforderungen, denen wir gegenüberstehen.

Was ist also unsere Fähigkeit, diese Herausforderungen in uns landen zu lassen? Und warum nennen wir sie überhaupt „Herausforderungen“? Es ist das Gleiche: Warum ist eine schwierige Situation oder eine Person, die ich schwierig nenne, schwierig? Warum also ist eine globale Herausforderung schwierig? Ich denke, dies ist eine tiefe Selbst-Erforschung, aber auch ein tiefer kultureller Forschungsprozess, auf den wir uns einlassen können.

Und eine weitere Sache, die ich hier auch mit einbringen wollte und über die wir im letzten „Timeless Wisdom Training“ gesprochen haben, ist folgende: Ich glaube, Präsenz und Bewusstsein in der kulturellen Praxis – wenn wir uns also dafür entscheiden, innerhalb der Kultur zu leben – Bewusstsein bedeutet buchstäblich, wie wir hier sehen, sich über den gesamten Prozess bewusst zu sein. Der gesamte Prozess dessen, ein Mensch innerhalb einer Kultur zu sein. Und das bedeutet auch, und auch das ist eine schöne Erforschung, es ist etwas, was den Psychologen nicht neu ist, aber ich denke es ist auch etwas, was immer mehr zu einer kulturellen Fähigkeit werden kann: Wir können uns die Tatsache anschauen, dass wir bei interpersonalen Beziehungen in unserem Leben – wir haben ja mit verschiedenen Menschen in unserem Leben Beziehungen – dass wir uns bewusster darüber werden, wie oft wir einander das Drehbuch unseres Films zeigen.

Und das möchte ich damit sagen: Wenn uns Menschen begegnen, zum Beispiel in einem bestimmten Zusammenhang, dann gibt es bestimmte Leute, die sich selber wieder erschaffen – wir alle erschaffen uns selber wieder – auf eine bestimmte Art, an einem bestimmten gesellschaftlichen Platz. Oder in einem Gruppenkontext. Oder in einem sozialen Kontext. Und bis wir diese Aspekte integrieren und sie eine emergierende Beziehung mit der Welt haben, solange sie in mir festgelegt sind, werde ich diese Rolle im gesellschaftlichen Kontext spielen müssen.

Und dass wir erkennen: Wenn wir Menschen begegnen, dann gibt es da viel Energie, die die ganze Zeit übertragen wird. Und manchmal bin ich mir darüber bewusst, manchmal bin ich mir darüber vielleicht nicht bewusst. Zum Beispiel sage ich vielleicht: „Oh, das ist eine Person, mit der ich mich lieber nicht treffe, wenn ich zu meiner Firma gehe oder mich in einer Gruppe befinde oder wenn ich meinen Nachbarn sehe. Diese Person – vielleicht wähle ich lieber einen anderen Weg, denn wenn mir diese Person begegnet, mag ich es nicht, im Kontakt mit ihr zu sein.“

Und mir bewusster darüber zu sein, wie das in mir landet, wie tief es in mir landet, und was für ein Drehbuch mir da jemand aushändigt, das ich zu lesen beginne.

[01:30:00]

Denn ich denke, wir sollten nicht vergessen, dass wir gegenseitig in unseren Leben auftauchen. Ich erscheine also auf deinem Bildschirm und du erscheinst auf meinem Bildschirm. Und das nennen wir dann Beziehung.

Aber wie klar der Bildschirm ist, auf dem wir erscheinen, das ist eine sehr spannende Frage. Die Energie der einen Person überträgt Energie, und die Energie der anderen Person überträgt Energie, und wir tauchen gegenseitig in unseren Filmen auf. Und ich denke, immer, wenn ich Menschen treffe, wenn wir bereits fähig sind, mit Augen überall am Körper umherzugehen, dass ich erkennen kann, dass mein Körper tatsächlich die ganze Zeit sehr viel Information empfängt.

Und manchmal ist mir das bewusst, und manchmal werde ich vielleicht reaktiv, weil es mir nicht bewusst ist. Und dann spiele ich eine Rolle im Film von jemand anderem, und dann sagt diese Person: „Siehst du? Es stimmt!“ Zum Beispiel wenn jemand die Erfahrung hat, dass die Leute mit dieser Person in der Gruppe keine Übungen zusammen machen wollen. Und die Person fühlt sich, auch im Leben, noch einsamer. Und wir erzählen einander: „Ach, da drüben ist es interessanter. Oh, ich möchte diese Übung mit einer Person machen, bei der ich das Gefühl habe, dass es da mehr Klarheit gibt.“

Aber manchmal ist uns dabei vielleicht nicht bewusst, dass wir tatsächlich bereits eine Rolle im Film eines anderen übernommen haben. Und ich denke, je mehr wir als Kultur nicht nur das, was wir für „gegeben“ halten, entschlüsseln, sondern auch entschlüsseln, wie wir einander die Drehbücher unserer Filme präsentieren und wir, ohne uns darüber bewusst zu sein, eine Rolle darin spielen.

Mit Bewusstheit besitzen wir tatsächlich die Kompetenz, das Drehbuch des Films umzuschreiben – und das Leben von jemandem hat sich verändert. Weil der Schauspieler nicht das tut, wo wir dann sagen können „Siehst du? Es stimmt. Man sieht mich nicht.“

Und ich bin sehr an der kulturellen Anwendung interessiert. Was bedeutet es, wenn das immer mehr zu einer kulturellen Kapazität wird, diese Übertragung zu erhellen – die Energie, die wir gegenseitig aufeinander übertragen – und dann sagen wir: „Oh, ich fühle mich so. Ich habe mich entschieden, dort drüben hin zu gehen.“ Manchmal bin ich mir nicht so sicher, ob das wirklich unsere Wahl war oder ob wir damit bereits eine Rolle im Film der anderen Person spielen.

Ich denke, es ist eine schöne Übung, immer, wenn uns Menschen begegnen und wir bereits eine innere Bewusstheit praktizieren, dass wir uns dann auch darüber bewusst sind, insbesondere in den ersten Sekunden einer Begegnung, was eigentlich in mir passiert bei diesem 3-Sync: Meine mentale, emotionale und körperliche Erfahrung ist der Resonanzkörper für die Welt, und umso mehr ich das praktiziere, was wir hier sehr viel tun, wird das tatsächlich zu einem ganz sensiblen, lebendigen und verfeinertem Werkzeug, um mich auszudrücken, aber auch, um die Welt zu empfangen. Es ist also die Großzügigkeit des Ausdrucks – das ist mein Teilnehmen. Umso mehr ich in mir synchronisiert bin, gibt es eine Großzügigkeit des Teilnehmens, und das ist eine Botschaft. Und nicht mitzuwirken ist auch eine Botschaft.

Aber auch wenn ich die Welt empfangen, all die Millionen Antennen meines Körper-Geistes, die hochverfeinerte Sensibilität des feinstofflichen Feldes zeigen mir viel Information aus meiner Umgebung. Natürlich auch über mich selbst im Inneren, aber im Außen ist es das Gleiche. Dass es da sehr viele Informationen gibt, die in jedem Moment umgesetzt werden, und dass es wirklich Spaß macht, damit zu spielen.

[01:35:00]

Wenn ich also mit meinen Augen spiele, die über den gesamten Körper verteilt sind, ist das eine interessante Funktion. Denn wenn ich mir darüber nicht bewusst bin, nenne ich das vielleicht: „Ja, da habe ich sehr viel negative Energie aus meiner Umgebung aufgenommen.“ Und in spirituellen Feldern hören wir das sehr oft: Wenn jemand sagt „Ich habe sehr viel negative Information oder Energie aus meiner Umgebung aufgenommen“ – dann heißt das normalerweise, dass mir der Übertragungsprozess nicht ganz bewusst war und auch nicht meine eigenen Resonanzmuster, die begonnen haben, in Resonanz zu gehen, unbewusste Muster, die mit meiner Umgebung in Resonanz gehen.

So, ich denke das ist für heute genug. Wir machen nächstes Mal weiter. Und ja, übt – das haben wir bereits gesagt.

*Moderator: Und damit endet die elfte Session des Kurses „Ein Kurs in Mystischen Prinzipien, Teil 3“.*