

Inhaltsverzeichnis

Lichtmeditation – Stufen des Lichtes.....	1
Lichtmeditation – ich vergrößere mein Energiefeld	7
Energetische Evolution – mich meinem Karma zuwenden.....	12
Energetische Evolution – zu einem Kanal werden	14
Beginn der Meditation.....	17
Ende der Meditation	20
Energetische Evolution – langsame und schnelle Züge	20
Innere und äußere Wissenschaft.....	26
Verkörperung	26
Hausaufgaben	28

[00:00:00]

Moderator: Willkommen bei der vierten 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.

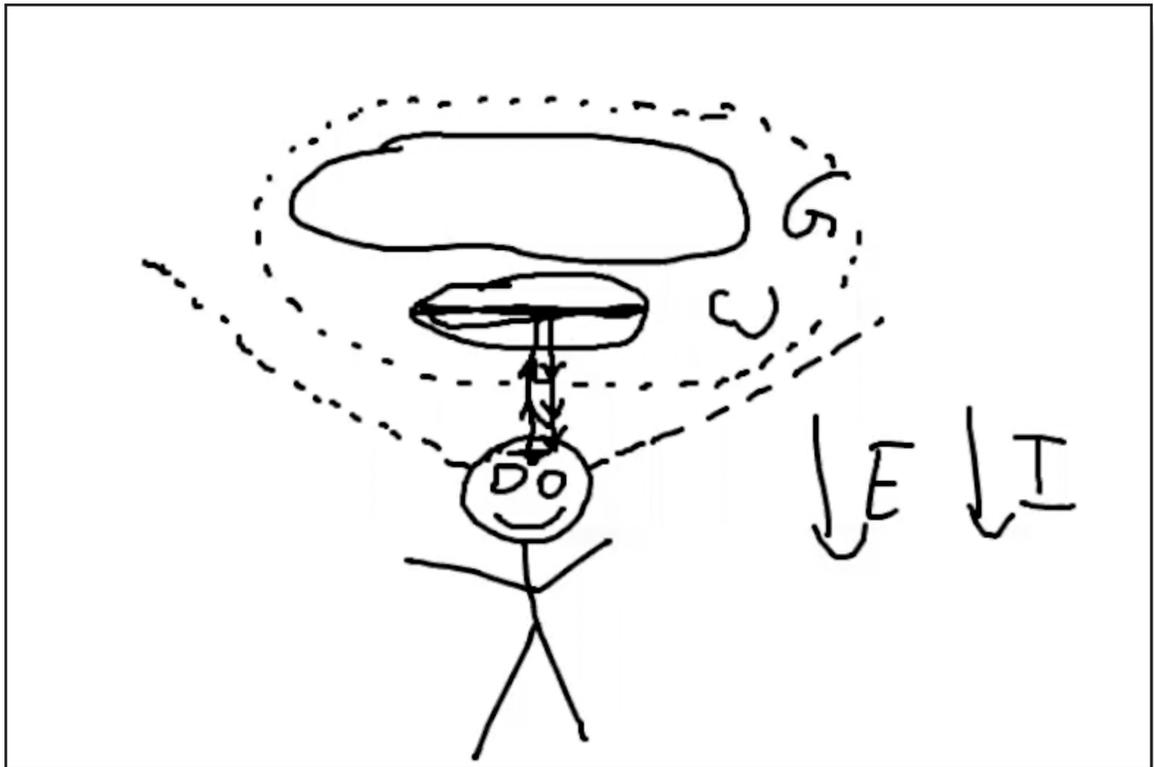
Lichtmeditation – Stufen des Lichtes

Wie ich schon das letzte Mal gesagt habe, möchte ich heute mit der Lichtmeditation etwas tiefer gehen. Wir hatten bereits zwei Module. Wir haben uns mit Präsenz und den verschiedenen Stufen des in die Präsenz-Bringens befasst. Das letzte Mal haben wir uns mit dem Licht befasst. Vielleicht werde ich unsere Teachings über Energie aus MP1 und MP2 etwas zusammenfassen.

Wie gesagt, Energie ist Bewegung. Energie ist Intelligenz in Bewegung. Energie ist Bewegung und Information. Wenn wir die Lichtmeditation machen, dann verbinden wir uns eigentlich mit einem schnelleren Zug, wie wir das letzte Mal gesagt haben. Wenn ich mit meiner inneren Verbindung höher gehe, sobald ich mich mit dem Licht verbinde, verbinde ich mich mit einer viel schnelleren Bewegung, als die, mit der ich vielleicht als Persönlichkeit lebe.

Wenn ich mich mit dem Licht verbinde, darüber haben wir das letztes Mal gesprochen – ich habe zwei Schichten mit energetischer Information über dem Kopf gemalt. Das bedeutet, wenn ich mich von meinem dritten Auge aus mit der Krone und weiter nach oben verbinde, irgendwann bis über meinen Kopf hinaus, dann ist mein Kopf voller mentaler Aktivität. Sobald ich diese Schicht des Denkens durchquert habe, komme ich bei etwas an, was viele das höhere Selbst oder die Seelenkapazität nennen.

Darüber werde ich noch etwas mehr sprechen.



Kurs-Session 3, Zeichnung 1

Einfach nur, um euch noch einmal daran zu erinnern: Wenn wir über Energie sprechen, dann sprechen wir über Intelligenz in Aktion. Energie ist ein sich bewegendener kreativer Impuls.

Ein Bereich der mystischen Lehre bezieht sich auf den manifestierten Ausdruck des Göttlichen, welches der kreative Impuls selbst ist, und dessen Auswirkungen. Der Effekt des kreativen Impulses besteht darin, dass sich im Grunde eine Schwingung verringert, um ein manifestiertes Universum zu erschaffen, ein materielles Universum, das Universum, in dem mein physischer Körper lebt. Diese physische Materie fühle ich, wenn ich gegen die Tür stoße und das weh tut, dann weiß ich, dass ich in einer materialisierten Realität lebe.

Die physische Dimension braucht natürlich Raum und Energie auf einer sehr dichten Schwingungsebene, damit wir sehen können, was wir sehen.

Und dabei nicht zu vergessen, dass wir hier nur über das Energiespektrum sprechen, das wir „Mensch“ nennen. Ein Mensch ist eine Antenne. Ein Mensch kann eine bestimmte Menge an Information empfangen. Er ist ein Innenraum, der durch unsere Wahrnehmung Information in einem Innenraum abbilden kann.

Wenn wir nach draußen schauen und sagen: „Okay, wir sehen ein Universum“ - nein, wir sehen den Bruchteil des Universums, der in diesen inneren Raum passt. Indem wir den inneren Raum vergrößern, kann das sogenannte äußere Universum in einer reichhaltigeren, annehmenderen, einbeziehenderen, man könnte sagen in einer größeren Perspektive abgebildet werden.

Bei der Lichtmeditation geht es sehr stark darum, die Perspektive zu vergrößern, sodass mehr vom Leben in mir landen kann. Manchmal hast du eine kleine Kaffeetasse. Manchmal hast du einen riesigen Becher für deinen Kaffee. Es passt also mehr Kaffee in deinen großen Becher. Das muss nicht unbedingt besserer Kaffee sein, aber es passt mehr hinein.

[00:05:00]

Wir erforschen wie man erwachen kann. Es ist ein Bereich der mystischen Lehre, in den Subtilkörper hinein zu erwachen; das ist der subtile Körper, den wir kennen, die Schwingungsebenen, in denen wir bewusst beheimatet sind. Zudem beinhaltet das den Teil des Schwingungskörpers, den wir unbewusst bewohnen, der uns unbewusst ist. Und dann gibt es noch all das jenseits unserer Zimmerdecke. Das sind Schwingungszustände, von denen wir noch nichts wissen. Aber je mehr wir praktizieren, umso mehr werden sie sich uns erschließen.

Wir haben gesagt: Die Antenne, das Instrument, das die kosmische Musik empfängt, wird immer größer oder tiefer oder das Spektrum wird breiter. Die Intelligenz steigt tatsächlich. Jedesmal, wenn wir das Wort Energie benutzen, sprechen wir von einer Bewegung. Energie ist immer eine Bewegung, es ist eine Bewegung von Information.

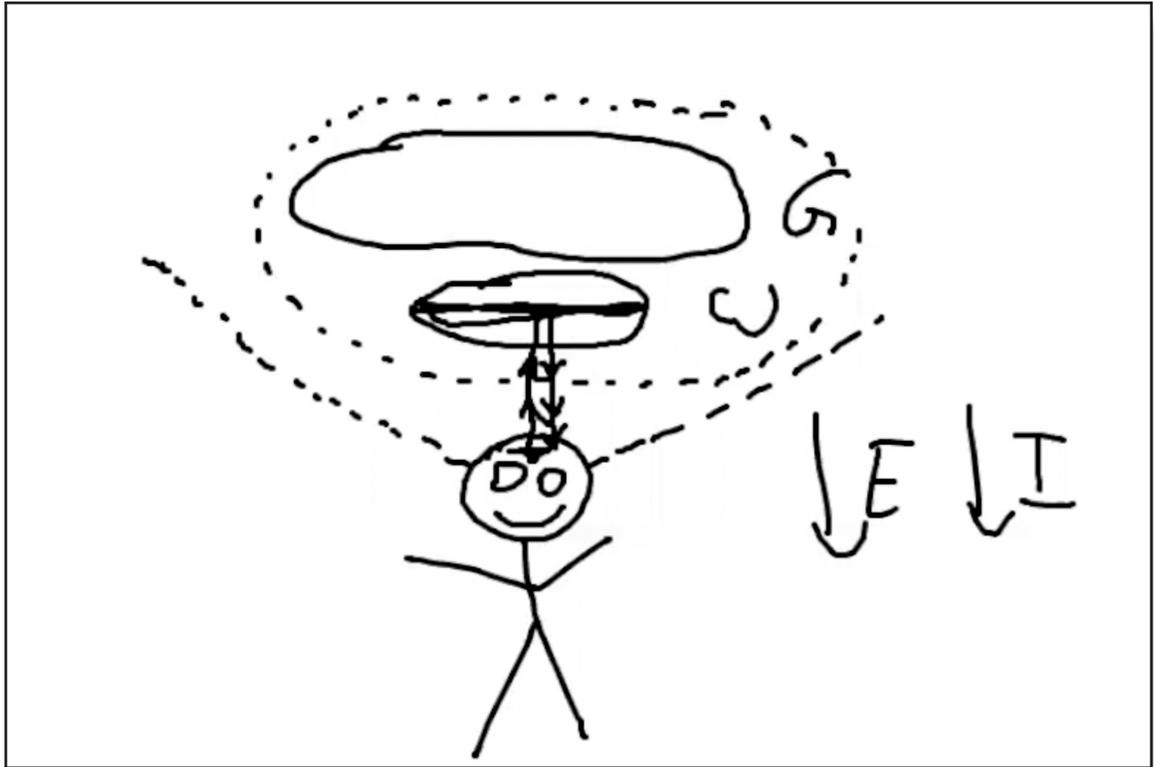
Wenn ich die Lichtmeditation ausübe, werde ich fühlen: Am Anfang ist es schwierig. An alle, denen das schwer fällt - alle, die neu zu diesem Kurs hinzugekommen sind und all diejenigen, die MP1 und MP2 auf der Schnellschritt durchlaufen haben - es mag sein, dass es etwas Zeit braucht. Sei einfach geduldig und räume dir die Zeit ein zu praktizieren, selbst wenn es am Anfang nicht ganz so einfach ist. Das ist wie beim Fahrradfahren oder bei allem, was beim ersten Mal, als wir es probiert haben, nicht leicht war. Irgendwann wird es zu einer Fähigkeit. Und es braucht einige Zeit zum Üben.

Wenn ich praktiziere und mich mit dem Licht verbinde, in den wenigen Sekunden – vielleicht sind es zu Beginn nur ein paar Sekunden, in denen ich dieses Leuchten schmecke – von einer langsameren Schwingung wird Kontakt zu einer schnelleren Schwingung hergestellt. In diesem Moment, mit jeder Sekunde, in der es mir gelingt, dort zu verweilen und die Verbindung aufrecht zu erhalten, steigt die Schwingungsfrequenz meines Nervensystems an. Ich werde einen energetischen Eindruck dieser Bewegung erleben, mich erhobener fühlen. Es bedeutet, ich beginne höher und schneller zu schwingen.

Und vielleicht entstehen Einsichten. Das sind Informationen. Die Information ist ein Boot auf dem Wasser. Die Information wird übertragen. Information bedeutet hier, dass ich tatsächlich mehr Einsichten haben werde, wenn ich die Lichtmeditation ausübe. Ich werde plötzlich Dinge verstehen, die ich vorher nicht verstanden habe.

Wenn wir über Energie sprechen oder über weißes Licht – weißes Licht besitzt eine Schwingung. Ich kann weißes Licht fühlen. Ich kann weißes Licht sehen. Ich kann weißes Licht hören, es gibt da also einen Schwingungsaspekt. Umso mehr ich auf das weiße Licht meditiere, werde ich Einsichten haben, die ich nicht gehabt habe, bevor ich begonnen habe, mit dem weißen Licht zu meditieren.

Das klingt jetzt sehr einfach, aber es gibt einen Grund, warum ich das sage.



Zeichnung 1

Das letzte Mal haben wir gesagt, hier sei ein MP3 Teilnehmer, noch immer motiviert, gute Energie. Wir befinden uns in der vierten Klasse. Wir stecken noch immer voller Energie. Jetzt üben wir die Lichtmeditation.

Hier ist das weiße Licht. Hier oben drüber befindet sich das goldene Licht. Zusammen ergibt es das, was einige das „Höhere Selbst“ nennen.

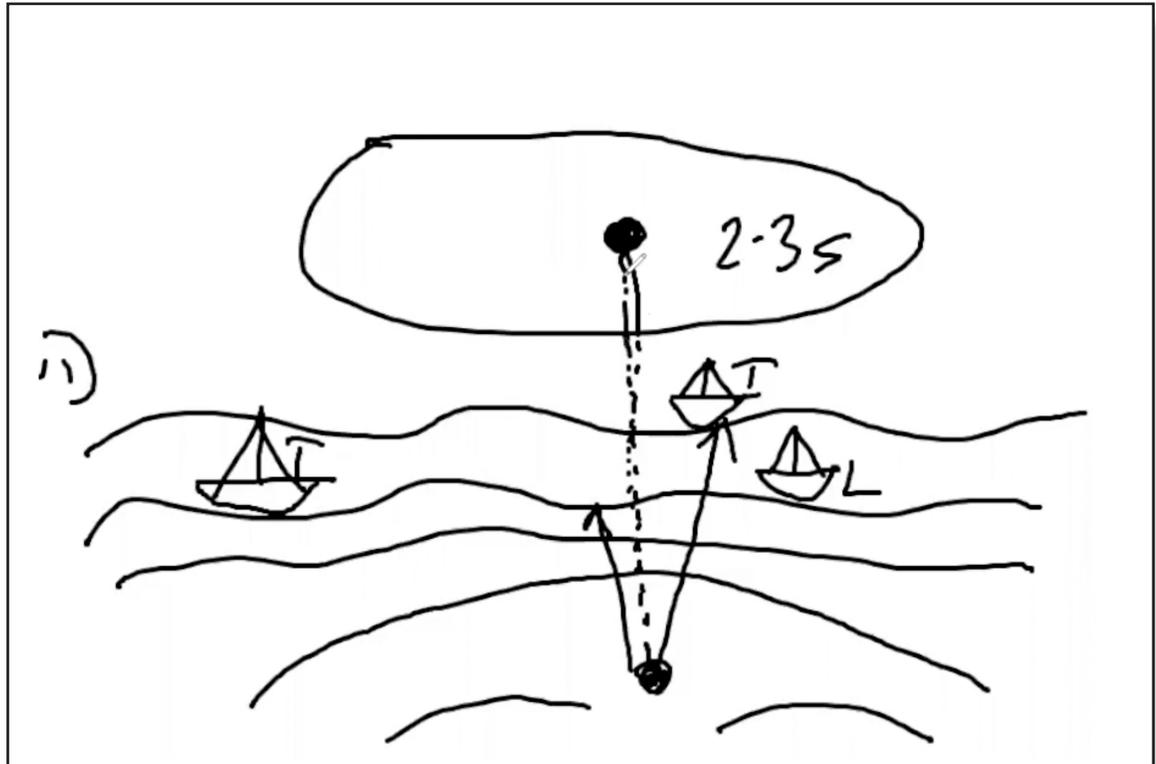
Wenn ich jetzt meditiere, beginnt mein drittes Auge, was auch meine vordere Hirnrinde ist, zu schwingen und sich mit dem weißen Licht zu verbinden.

[00:10:00]

Ich kreierte eine horizontale Stabilität. Jedes Mal, wenn ich mich hinauf strecke, wenn ich nach oben gehe, wie wir das nennen, kann etwas nach unten kommen. Mein drittes Auge hat eigentlich zwei Kanäle: Einen nach oben, einen nach unten. Ich kann mich nach oben strecken: 50 % aktiv, 50 % rezeptiv.

Meine Krone - das Energiezentrum, das manche das siebte Chakra nennen - öffnet sich und ermöglicht es, dass Information hinunterfließen kann. Was herunterfließt ist Energie. Und: Was herunterfließt, ist Information.

Wenn ich dann mit der Lichtmeditation weitermache, lerne ich es, mich auf der ersten Schicht des weißen Lichtes zu stabilisieren, wenn auch vielleicht nur für wenige Sekunden, bevor mein Denken wieder einsetzt.



Zeichnung 2

Hier ist ein Praktizierender, das dritte Auge, wir meditieren auf das weiße Licht. Wir verbinden uns mit dem weißen Licht und bleiben da *[Thomas malt einen Kreis über den Kopf des Praktizierenden, um auf das weiße Licht hinzuweisen]*.

Unterhalb befindet sich unser Verstand *[er zieht Linien zwischen dem höchsten Punkt des Kopfes und dem weißen Licht]*. Im Verstand - viele Gedanken-Boote. Dies ist ein ganz gewöhnlicher Gedanke - an etwas, was wir tun müssen, an etwas, was wir nicht gemacht haben, an etwas, was wir erledigen hätten sollen.

Hier ist das Schwingungsfeld unseres Verstandes. Hier oben ist das Licht. Jedes Mal also, wenn ich in der Meditation an etwas denke, fließt meine Energie in den Verstand. Und ich besuche ein Boot. Ich unternehme einen Kreuzfahrturlaub.

Dann komme ich zurück und erinnere mich – der Gedanke, dass ich die Lichtmeditation ausüben wollte. Und dann verbinde ich mich wieder.

Am Anfang sind das für manche vielleicht zwei bis drei Sekunden im Licht und dann geht es zurück zu den Gedanken. Und dann wieder zurück zum Licht, und dann wieder zurück zu den Gedanken.

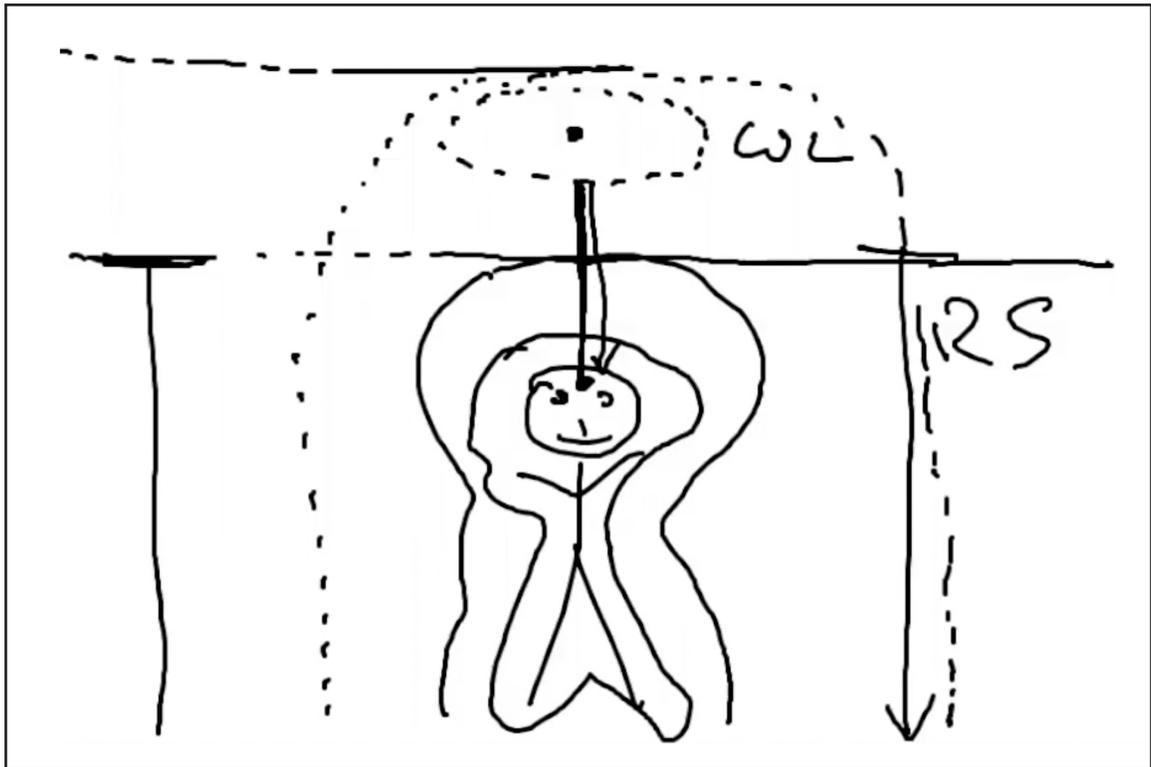
Warum? Weil ich, wenn ich höher gehe, die Stufe des Verstandes berühre. Für daran interessierte Menschen: Aurobindo, ein indischer Heiliger, hat in seinem Buch „Integrales Yoga“ eine meiner Meinung nach sehr detaillierte Beschreibung zu den Stufen des erleuchteten „Minds“, des Verstandes geliefert.

Diese Lehre korrespondiert sehr stark mit dem, was wir hier über die verschiedenen Stufen des Lichtes lernen, weil die verschiedenen Lichtstufen auch unseren „Mind“ erleuchten.

Bisher sprechen wir nur über diese zwei Schichten: das weiße Licht und darüber das goldene Licht. Wenn ich meditiere und meine Konzentration besser halten kann, werde ich es lernen, mich mehr in dem zu stabilisieren, was jenseits des Verstandes liegt.

Lichtmeditation – ich vergrößere mein Energiefeld

Und ich sage all dies, denn hier haben wir wieder unseren Praktizierenden:



Zeichnung 3

Dieser physische Körper [Thomas malt eine Figur]. Dann haben wir metaphorisch einen Emotionalkörper [er malt eine Linie um die Figur]. Wir besitzen einen Mentalkörper [er fügt eine weitere Linie um den Körper herum hinzu]. So, dies ist unser normales rationales Selbst. Hier oben befindet sich das konventionelle, rationale Selbst [er schreibt rechts „RS“].

Dieser Mensch lebt in einem Universum, das sich in diesem rationalen Selbst reflektiert [er zieht eine horizontale Linie auf der Stufe des Mentalkörpers, die die Grenze dieses Universums anzeigt]. Wenn wir uns diese Meditation vornehmen, dann gehen wir tatsächlich hierüber hinaus und es gibt dort potenziell ein neues Energiefeld [er zeichnet einen Kreis über dem Kopf des Praktizierenden und kennzeichnet ihn mit „WL“]. Und dieses neue Energiefeld kanalisiert Informationen in das rationale Selbst hinein.

Das weiße Licht lässt sich also selber in den rationalen Menschen einfließen und beginnt, Impulse in diesem Menschen zu senden, und diese Impulse sind eine energetische Information.

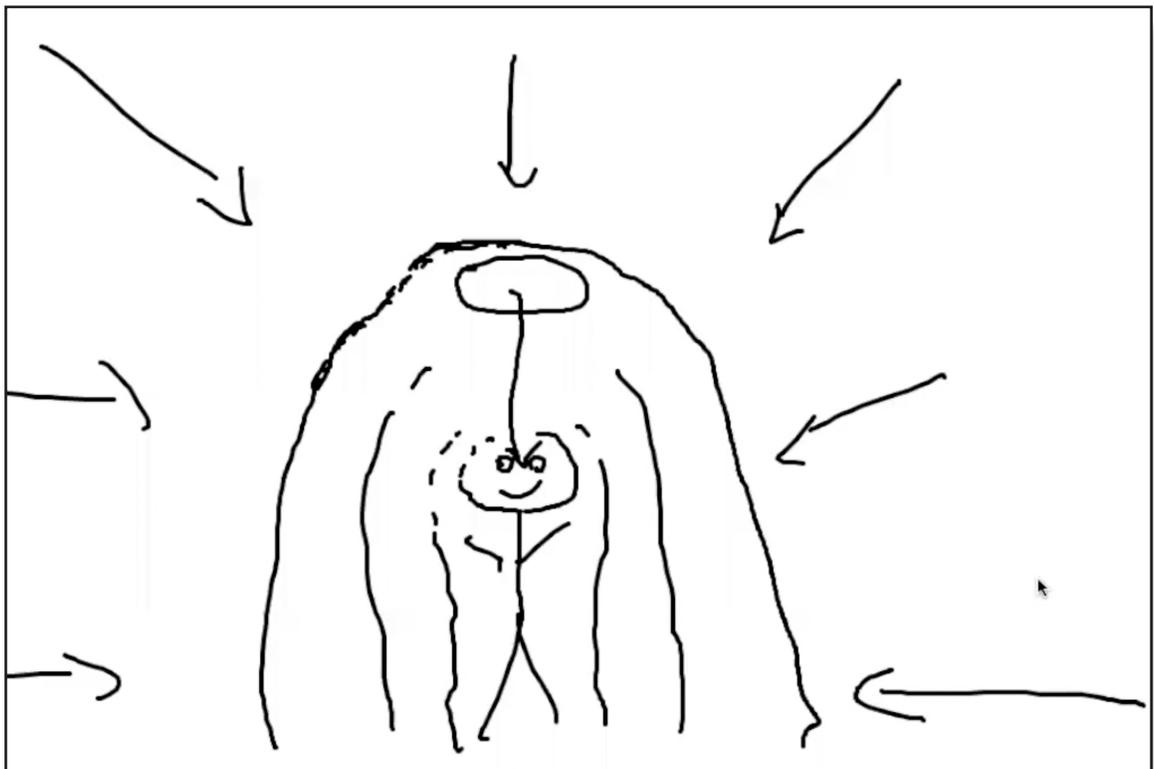
[00:15:00]

Mein Energiefeld wächst also *[er zeichnet eine Linie herab vom weißen Licht, die den Praktizierenden umgibt]*. Mein Energiefeld wird größer. Mein Universum auch. Wenn mein Energiefeld größer wird, wird mein Instrument größer.

Um das nicht zu vergessen: Das rationale Selbst war hier oben *[die horizontale Linie über dem Mentalkörper]*. Aber jetzt befindet sich die Grenze des Universums meiner Erfahrungen potenziell hier oben *[fügt eine neue horizontale Linie über dem weißen Licht hinzu]*. Dieser Teil hier ist eine potenzielle Erweiterung.

Aber je länger ich praktiziere, umso mehr ist dieses weiße Licht jetzt Energie – das bedeutet Potenzial – und irgendwann wird es zu einer Struktur in meinem Bewusstsein werden.

Und wir gehen zu nächsten Zeichnung über.

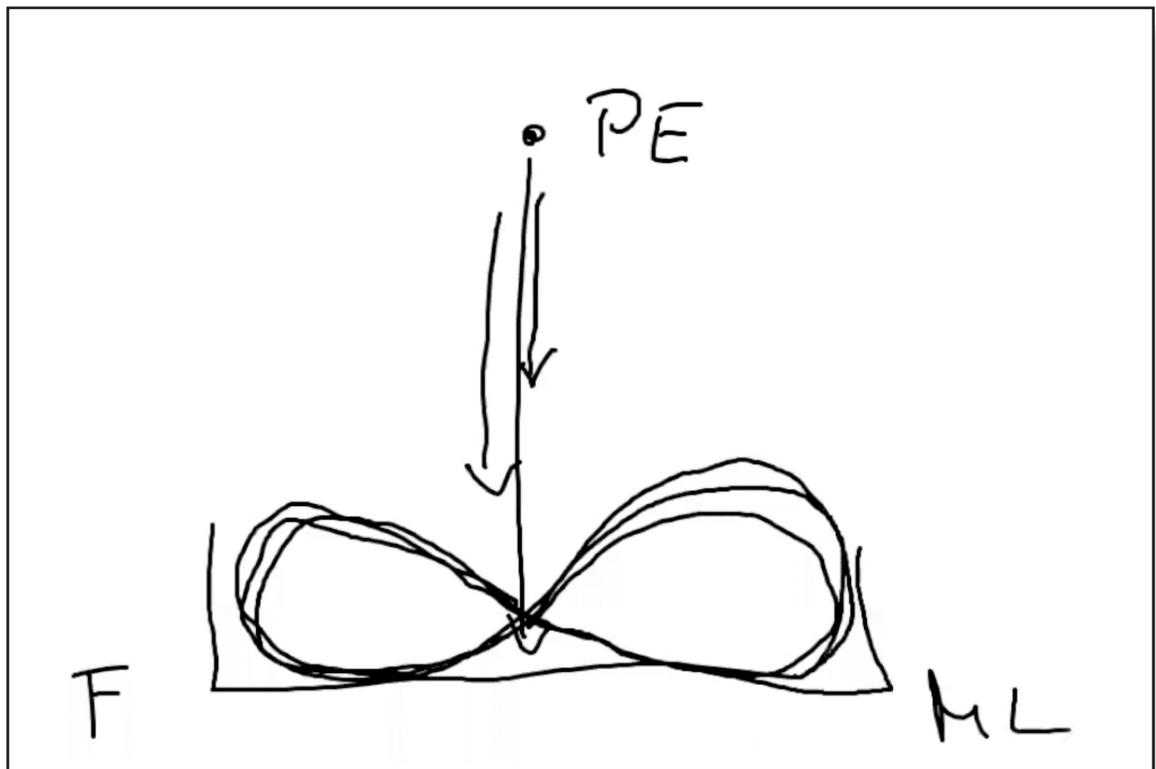


Zeichnung 4

Dann erkennen wir, dass dieser Mensch auch all diese Stufen im Energiefeld hat: physischer Körper, emotionaler Körper, mentaler Körper. Aber jetzt, da sich das weiße Licht in diesem Menschen mehr stabilisiert hat, beginnt das Nervensystem möglicherweise, es anzunehmen. Das Erleben dieses Menschen ist erweitert.

Die Perspektive dieses Menschen ist eine weitere Erfahrung, die auf verschiedenen Stufen das Universum mit einer höheren Auflösung reflektieren kann. Und nicht nur mit einer höheren Auflösung, sondern auch in einem größeren Intelligenzfeld, aus einer größeren Perspektive und in einer neuen Struktur.

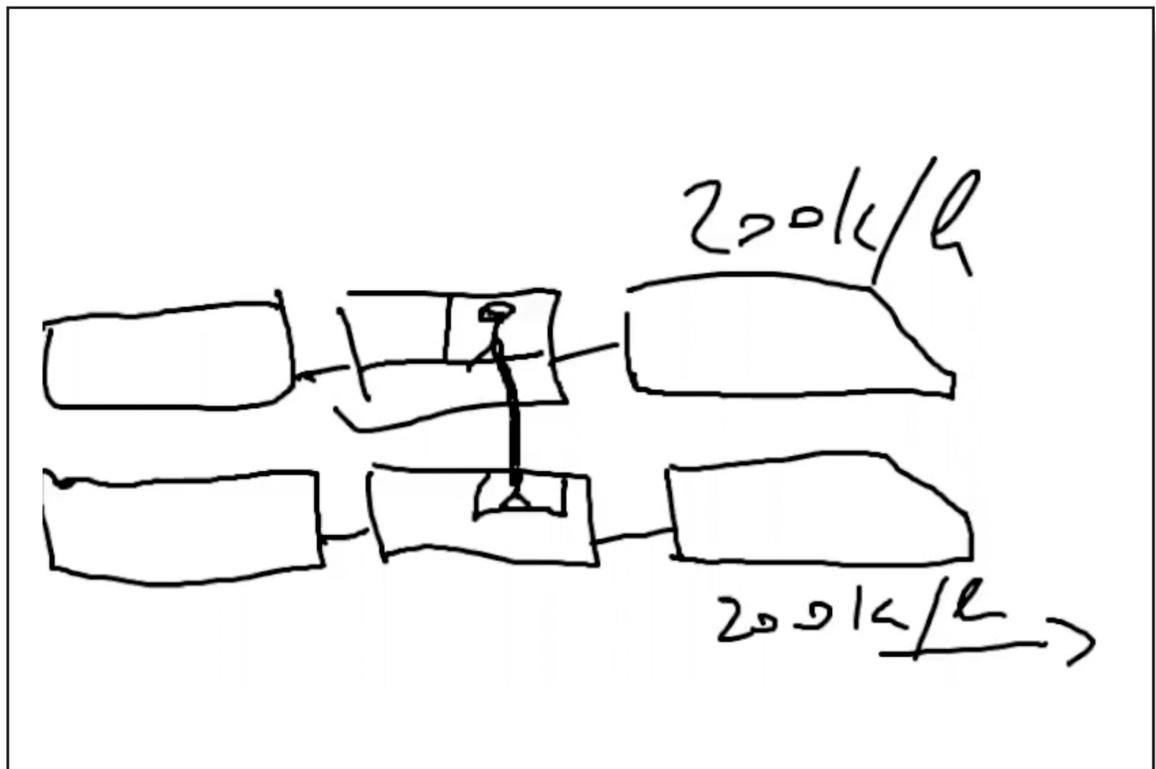
Denn, wenn du dich erinnerst, wir haben das in MP1 gesagt: Die Eltern, Vater und Mutter ... Hier ist die Seele eines Kindes. Die Seele inkarniert und der Inkarnationsimpuls, haben wir gesagt, verdrahtet ein neues Leben [*Thomas malt einen Punkt als Seele und von da aus einen Pfeil nach unten*].



Zeichnung 5

Energie wird zu Struktur [er zeichnet eine Achter-Schleife]. Potenzial wird zu manifestiertem Leben. Das Licht, das inkarniert, ist dieser Mensch – falls du dich an meine Zeichnungen aus MP1 und MP2 erinnerst – Energie kommt herunter. Dies ist das Potenzial eines Menschen. Potenzial-Energie [er schreibt „PE“ neben den Punkt] wird zu manifestiertem Leben [er schreibt „ML“ neben die Achter-Schleife].

Am Anfang sind die Eltern die Struktur, das Gefäß, der Blumentopf. Und dann wachsen und wachsen und wachsen wir. Irgendwann sind wir dann jetzt hoffentlich eine selbstständige Struktur, und wir können unser Leben eigenständig leben, weil sich ein Teil der Energie hier in uns so wie wir heute sind manifestiert hat.



Zeichnung 6

Wenn die Seele nun diese potenzielle Energie ist – hier ist die Seele [*Thomas schreibt „S“*], sie erschafft eine neue Struktur in diesem Menschen [*er malt darunter den Kopf eines Menschen*]. Der Mensch ist also jetzt – wir sind jetzt – die Struktur, wie die Eltern für das Kind. Und die Seelenenergie ist im Moment unsere überbewusste Qualität, bis wir diese wirklich als eine neue Perspektive einnehmen. Und dann ist sie nicht mehr überbewusst; dann ist sie unsere bewusste, alltägliche Lebensperspektive. Aber wie gesagt, sie besitzt eine höhere Schwingung.

[00:20:00]

Unser Energiefeld ist also größer, aber auch unser Verstand kann die Realität auf einer höheren Stufe verarbeiten. Unser emotionales System kann unser Leben auf einer höheren Stufe verarbeiten. Unsere physische Verkabelung im Nervensystem kann diese Energie kanalisieren. Und wir haben das letzte Mal gesagt: Das ist im Grunde der Punkt, an dem ein Mensch verstärkt beginnt, seine oder ihre Seelenberufung zu leben.

Es besteht eine Ausrichtung. Das Selbst ist nun wie ein größeres Selbst, das alle Funktionen des rationalen Menschen nutzen kann. Aber es fügt tatsächlich neue Bewusstseinsstrukturen hinzu, die es dort vorher nicht gab.

Energetische Evolution – mich meinem Karma zuwenden

Ein wichtiger Aspekt der energetischen Evolution ist, dass jeder neue energetische Impuls den Energiekörper öffnet, der die alte Gewohnheit ist. Es gibt einen Zustrom von neuer Energie, und diese neue Energie wird zu einem manifestierten, gehenden, lebendigen Instrument, wie ein verkörperter Geist in einer höherer Version.

Eigentlich sprechen wir über eine Art spirituellen, evolutionären Prozess, bei dem wir in dem Moment, in dem lernen, uns zu verbinden und eine höhere Intelligenz herunterzuladen, tatsächlich eine Innovationsfähigkeit entwickeln – heute nennen wir das Innovation oder göttliche Inspiration oder Miteinander-Verbunden-Sein oder Illumination. Indes welche Sprache wir auch immer dafür verwenden wollen, es gibt eine Art bewusstes evolutionäres Update von dem, wer wir heute sind, für das wir uns freiwillig zur Verfügung stellen können, das für jeden zugänglich ist, wenn wir das üben, um unser Leben absichtlich auf den neusten Stand zu bringen, und um auch eine größere Intimität mit dem Göttlichen herzustellen.

In einem der Kurse habe ich gesagt, dass die Seele eine Bahnstation sei – und dann werden wir unsere heutige Meditation machen. Von meiner Identität und meiner Persönlichkeit aus und von mir als ein identifizierter Mensch öffne ich mich für den Impuls, den wir Seele nennen, die eigentlich für diese Lebenszeit verantwortlich ist, die durch das Karma getaucht ist, das mit ihr verbunden ist.

Wir haben gesagt, von dem Moment an, an dem das Licht auf die karmischen Umstände trifft, sind wir eine wandelnde Frage. Und warum eine wandelnde Frage? Es gab da eine Frage unter den Fragen, und deshalb spreche ich darüber.

Wenn das Licht durch hunderte und tausende von Jahren menschlichen Karmas hindurchgeht und es annimmt – denn wir haben das Gehen nicht erfunden, wir haben auch Ärger nicht erfunden, wir haben nicht erfunden, was Plato bereits gesagt hat, viele Dinge haben nicht wir erfunden. Wir sind auf einem bereits vor uns existierenden Berg der Menschheit geboren worden. Viele Funktionen in meinem Gehirn waren nicht meine Erfindung, und wir besitzen darauf keine Urheberrechte.

Das Licht wurde in viele Bewusstseinsstrukturen hineingeboren und besitzt das Potenzial für ein Update, das nicht immer realisiert wird. Das potenzielle Update liegt an uns. Es hängt davon ab, wie wir unser Leben führen. Es hängt davon ab, wie viel wir praktizieren. Es hängt davon ab, wie stark wir uns engagieren. Es hängt davon ab, wie wir lieben. Es hängt davon ab, wie klar wir werden.

[00:25:00]

Es hängt im wahrsten Sinne des Wortes davon ab, wie wir uns unserem Karma zuwenden und lernen, es zu transzendieren. Nur indem wir uns unserem Karma zuwenden, es beinhalten und transzendieren, werden wir das Update hervorbringen, nach dem wir uns tief in unseren Herzen so sehr sehnen. Denn Freiheit, das Gefühl von Freiheit besteht darin, im eigenen offenen Fluss zu schwimmen. Wenn du schwimmen kannst und mit der Intelligenz verbunden bist, die unser Leben antreibt, dann sind wir natürlicherweise glücklich.

Und wir sind natürlich glücklich, weil wir uns so mit dem kosmischen Pulsschlag verbunden fühlen. Wir fühlen uns so verbunden, weil wir im Puls der Kreation schwimmen. Wir schaffen immer mehr Intimität mit dem Göttlichen, weil wir hier sind und zur Verfügung stehen, und weil wir mit der Bewegung verschmelzen, die wir auch sind.

In dieser immer tieferen Übereinstimmung mit der eigenen Bewegung erkennen wir, dass sich alles, was ich anschau, in Bewegung befindet. Nicht ist fixiert. Leben bewegt sich immer.

Wenn ich mich immer mehr mit der Bewegung verbinde, wenn ich zu Emergenz werde, wenn ich es wage, zu einem Auftauchen zu werden, dann tauche ich immer mehr als eine Antwort auf. Das bedeutet, wenn ich mein Leben wirklich dem Licht widme, das in die karmischen Strukturen hinein inkarniert – die karmischen Strukturen bestehen aus bewusstem Karma und unbewusstem Karma – wenn wir da eintauchen und das mit ganzem Herzen und ganz durchleben, so viel wir das können, und wir es transzendieren, sodass wir unsere Lebensfrage, die die Spannung zwischen dem Licht und dem Karma ist, in eine Antwort verwandeln; in der Terminologie der Kabbala ist das der Tikkun. Es ist die Befreiung der Spannung durch Transzendenz. Wir gehen dabei nicht von der Spannung weg, sondern in die Spannung hinein, um wiedergeboren zu werden als Freie, als ein freier Geist, sodass, wenn wir wiedergeboren werden, wir als eine wandelnde Antwort wiedergeboren werden.

Eine wandelnde Antwort bedeutet, dass ich in jedem Augenblick an dem Auftauchen der Fülle partizipiere, an der Kraft, die das Leben gerade jetzt erschafft. Die intelligente Emergenz – ich lebe nicht mehr nur als ein Faktor von Ursache und Wirkung. Daher komme ich, und dorthin gehe ich.

Ich nehme bewusster am Auftauchen der Kreation teil, ich bin also nicht mehr nur an meine ursprüngliche Ursache gebunden, die mein ursprüngliches Karma war, die Vorlage, die ursprüngliche Konditionierung, die ursprünglichen Gewohnheiten – physische, emotionale, mentale Gewohnheiten. Es gibt genug Freiheit – das heißt Leere und Energie – um frei im Moment aus der göttlichen Energie, die diesen Moment erschafft, aufzutauchen.

Energetische Evolution – zu einem Kanal werden

Mit der Lichtmeditation öffne ich meine physischen Gewohnheiten, ich öffne meine emotionalen Gewohnheiten, ich öffne meine mentalen Gewohnheiten, ich öffne meine sozialen Gewohnheiten. Ich öffne diese Gewohnheiten, um einen Geschmack davon zu erhalten, was es bedeutet, kreativ zu sein. Es geht nicht nur um „Ich bin kreativ“. Die Gesellschaft, in der wir leben, gibt uns Anerkennung für die Intelligenz, die wir sind. Nach meinem Gefühl ist dies ein veraltetes Modell. Eher ist es so: Was ist die Intelligenz, der wir dienen? Was ist die Intelligenz, die durch uns fließt?

All die Kreativität, die durch uns fließt, gehört im Grunde nicht uns. Wir sind nur damit gesegnet, Kanäle für sie zu sein und die Verantwortung erhalten zu haben, sie in unseren kulturellen Container einzubringen. Ich denke, auf diese Art ist das eine viel intelligenter Version des Anerkennens: Dass ich mich öffne und in dieser Offenheit gehört mir die Energie nicht. Die Energie fließt durch mich.

[00:30:00]

Und je mehr Licht durch mich fließt, umso natürlicher wird mehr Innovation durch mich und um mich herum geschehen. Aber ich tue das nicht. Ich öffne nur den Raum, um zu erlauben, dass es durch mich fließen kann. Ich trage dafür die Verantwortung. Aber in dem Moment, in dem ich Anspruch auf die Urheberrechte erhebe, freut sich mein Ego und springt darauf an, als ob es mir gehören würde.

Aber die göttliche Energie gehört tatsächlich niemals mir, ich verneige mich nur vor dem, das die Worte in meinen Mund legt. Das kann ein starkes spirituelles Konzept sein. Oder es kann ein Weg mit Leib und Seele sein, den Weg freizuräumen, damit wirkliche Emergenz durchkommen kann.

Wenn wir die Lichtmeditation ausüben und die verschiedenen Stufen der Lichtmeditation, dann induzieren wir, dass die Zukunft zuerst einen Einfluss auf unser Leben hat. Und sie öffnet meine Gewohnheiten. Wenn ich also sitze und meditiere, werden am Anfang meiner Meditationspraxis meine Gewohnheiten auch auf meinen Bildschirm hüpfen: „Ich will auch gehört werden, wenn ich mich verletzt fühle; ich möchte gehört werden, wenn ich an dies denke; ich möchte auch gehört werden, wenn mir meine Knie beim Sitzen während der Meditation weh tun; ich möchte auch gehört werden, wenn ...“

Viele der Gewohnheiten meiner Identität und meiner Persönlichkeit werden auftauchen. Das ist meine Verkabelung. Bei der Lichtmeditation, im Gegensatz zur Leermeditation, gibt es eine auf einen Punkt ausgerichtete Konzentration, wie in der Yogapraxis wenn wir sagen: „Löse deine Augen von all den tausend Formen und schaffe eine einzig auf das Göttliche gelenkte Ausrichtung.“ Richte also deine Augen auf Gott. Wende deine Augen der ersten Ursache zu, nicht den zahlreichen Ursachen.

Ich sage das, weil viele Menschen, wenn wir mit der Lichtmeditation beginnen, vielleicht erleben, dass wir uns für eine Weile mit dem Licht verbinden und dann wieder in unseren gewohnten Denkprozess zurückfallen. Dann verbinden wir uns wieder. Wir können dort eine gewisse Zeit bleiben. Wir kommen zurück. Aber irgendwann, wir haben das das letzte Mal gesagt, wird dies zu einer beständigeren, kontinuierlicheren Erweiterung meiner Perspektive.

Ich verstehe das als den Beginn meiner Bewusstseinsrevolution. Das ist der Anfang – dass wir tatsächlich ein Werkzeug in unseren Händen halten, um die menschliche Evolution zu beschleunigen. Vielleicht werde ich nach der Meditation noch mehr dazu sagen.

Ich denke, für heute haben wir genug von der Theorie, lasst uns das jetzt einfach mal machen. Und danach kommen wir zurück zu weiteren Beiträgen.

Denkt daran, wir haben gesagt, der Seelenaspekt eines Menschen setzt sich normalerweise zusammen aus einer weißen Lichtschicht und dann gelangen wir in unserer Erfahrung vielleicht zu einer goldenen Lichtschicht, die ein Gefühl von bedingungsloser Liebe mit sich bringt. Das weiße Licht taucht oft mit einem Gefühl bedingungsloser Freude auf.

Wenn wir dann noch höher gehen, betreten wir zuerst auch das Raumbewusstsein. Wie wir sagten, in den Stufen der Absorption gibt es Achtsamkeit und Raum. Es gibt magnetische Präsenz. Dann gibt es tiefe Absorption, einer der Samadhi-Zustände.

Wenn wir die goldene Schicht durchstoßen und unser Bewusstsein höher hinaus erweitern als die erste goldene Lichtschicht, dann kommen wir auch zuerst in einem tief raumhaften Gefühl an. Danach kommt eine Schicht Raum. Aber sie beinhaltet bereits die energetische Realisation unserer Seelenkapazität.

[00:35:00]

Wir haben gesagt, die Seele ist eine subtile Wesenheit oder eine subtile Realisation. In meiner Philosophie spreche ich über die Seele. Aber wirklich auf Seelenebene erwacht bin ich erst dann, wenn ich die Seele bewusst ganz mit einbeziehen kann. Dann wird das auch mein Energiefeld ausstrahlen. Wohin ich auch gehe werde ich den Schwingungszustand meiner Seele ausstrahlen. Das ist ein Teil meiner Übertragung. Das ist ein Teil der Musik, die wir die ganze Zeit ausstrahlen.

Teilweise wird dies in verschiedenen Religionen oder Traditionen zur Schau gestellt, in deren Gemälden, Skulpturen und Zeichnungen höherer Bewusstseinszustände. Wir können das in den indischen Yogapraktiken erkennen. Wir können das im Christentum sehen. Wir können das im Buddhismus sehen. Wir können das in der jüdischen Tradition sehen, im Sufismus.

In allen großen Traditionen sehen wir Bewusstseinszustände graphisch dargestellt. Viele davon zeigen höhere Zustände, die aktiviert werden. Und sie zeigen auch, dass diese höheren Zentren, die subtilen Fähigkeiten, nur weitere Trittsteine sind auf dem Weg zu einer viel tieferen Wachheit. Aber ein tieferes Wach-Sein beinhaltet auch diese subtilen Fähigkeiten. Sie können eine Falle sein, nach der man süchtig wird. Aber es kann auch sein, dass wir für diese subtile Kapazität nicht erwacht sind.

Großartig. Lasst uns unsere meditative Reise für dieses Mal beginnen und unsere Erfahrung vertiefen, und dann kommen wir zurück zur Theorie.

Beginn der Meditation

Beginne wieder mit dem Körper. Wir beginnen mit der Einfachheit des Sitzens, der Schönheit des einfach nur Sitzens. Hineinsinken in die Körperempfindungen.

Die Haltung meines Körpers, die Spannungen, das Fließen, die Lebendigkeit und die leereren Bereiche. Die eher subtilen Empfindungen.

Natürlich, die Bewegung meines Atems.

Wie gesagt, der erste Schritt ist so eine Achtsamkeit, eine Kongruenz oder Kohärenz mit den gegenwärtigen Wahrnehmungen. Innere und äußere Wahrnehmungen – sie in die Präsenz bringen.

Wir stellen sofort fest: Meine momentanen Wahrnehmungen in die Präsenz zu bringen – das beinhaltet meinen Körper, meine Emotionen, meine Gedanken, meine Eingaben von Außen – geht sofort auch einher mit zumindest ein bisschen mehr innerem Raum oder innerer Stille, Präsenz.

[00:40:00]

Auch wieder auf diese aufsteigende Raumhaftigkeit zu lauschen. Es können immer mehr innere Empfindungen, äußere Empfindungen sein.

Und zugleich lausche ich in den Raum zwischen den Wahrnehmungen.

Innerer Raum und das subtile Gefühl von Expansion. Die Konturen meines Körpers haben sich gelöst und sind ausgedehnter.

Der subtile Raum ist stiller, verfügbarer.

Und aus diesem inneren Raum uns noch einmal auch mit dem Boden zu verbinden, mit dem Raum, und mit meiner Fähigkeit, meine Basis zu fühlen, meinen Boden.

Und von dort richten wir unser Bewusstsein auf den höchsten Punkt unseres Kopfes. Und dann langsam darüber hinaus.

Du kannst dein inneres drittes Auge nach innen drehen und über deinen Kopf schauen, du hörst, du fühlst.

Und du gehst mit deinem Bewusstsein noch höher.

Du gehst einfach immer höher und höher, bis du auf irgendeine Wahrnehmung von weißlicher Illumination triffst.

Wenn Gedanken auftauchen, beachte sie nicht. Wenn Gefühle auftauchen, beachte sie nicht. Bleibe einfach konzentriert, aber auch sanft in deiner Aufwärtsbewegung.

Und dann ruhen wir zuerst in der Illumination des weißen Lichtes, falls das etwas ist, was du fühlen kannst. Wenn nicht, dann erforsche weiterhin den Raum über deinem Kopf. Falls das leichter ist, entspanne den Raum über deinem Kopf zuerst.

Und dann lausche sanft, fühle und schaue weiter nach oben, und schau mal, ob du auf dieser Stufe einfach eine Weile ruhen kannst.

[00:45:00]

Sobald du weißes Licht fühlst, stimme dich tiefer darauf ein. Blicke hinein. Lass es dann in deinen Körper herunterfließen. Als ob du einen Trichter öffnest, und du läßt es herunterfließen durch dein Speichersystem.

Falls das zu komplex ist, verweile einfach mit deinem Bewusstsein auf eine sanfte, erforschende Art über deinem Kopf.

Wenn du möchtest, kannst du auch die Qualität wahrnehmen, die das weiße Licht in deine innere Welt einführt, wie du dich fühlst, wenn du dich mit ihm verbindest, wie sich dein Körper anfühlt, dein emotionales System, dein Verstand.

Du bleibst verbunden, und falls es zu schwierig ist, all diese Dinge gleichzeitig zu fühlen, bleibe einfach beim dich Verbinden, beim Fühlen auf diesem höheren Schwingungszustand.

Wenn das für heute deine Grenze ist, bleibe dort.

Für alle, die weitermachen möchten: Schaut mal, ob ihr durch das weiße Licht durch und dann noch höher gehen könnt, und schaut ob es dort noch eine andere Stufe der Illumination gibt, eines gelblich-goldenen Lichtes.

Dann wieder das Gleiche – falls du einen Eindruck vom goldenen Licht erhältst und ein Gefühl von dem goldenen Licht, falls du eine Weile damit verweilen kannst, bleibe konzentriert und offen, in einer sanften Konzentration, ein damit Schwingen, ein sich darauf Einstimmen.

Wenn du möchtest, kannst du dich diesem Honig öffnen – in den Traditionen ist das manchmal eine Art goldener Honig – er fließt runter Richtung drittes Auge und in den Körper hinein, verbindet sich mit dem Hormonsystem unseres Körpers, und durch das Nervensystem; lass diesen goldenen Honig dein Leben berühren.

Wenn das nicht zu komplex ist, nimm auch das Gefühl wahr, das mit dem goldenen Licht auftaucht, wie es deine Perspektive verändert, dein Inneres, dein Lebensgefühl.

[00:50:00]

Falls das schwer ist, bleibe entweder beim weißen Licht, oder sitze einfach und entspanne deine Krone. Sitze mit einer rezeptiven Haltung und erlaube der Schwingung unseres kollektiven Feldes, dich einfach sachte einzuladen, an diesem Download teilzunehmen.

Wenn du möchtest, kannst du dort bleiben. Und für die, die weitermachen möchten, ihr könnt durch das goldene Licht gehen, und sogar noch einen Schritt höher hinauf, bis du wieder bei dieser tiefen Raumhaftigkeit ankommst, die kein Leuchten hat, aber eine tiefe Intensität von Präsenz, Stille.

Wenn du möchtest, kannst du entweder zum weißen oder zum goldenen Licht zurückkommen, je nachdem, was sich für dich stimmig anfühlt. Und wenn es schwierig zu kontaktieren ist, Sorge dich nicht. Dann bleibst du einfach da mit einem offenen, rezeptiven Raum über deinem Kopf.

Dann können wir wieder eine Art Gebet sprechen, eine Einladung der nächsten Stufe unseres Erwachens oder der nächsten Stufe der Klärung für etwas Wichtiges in deinem Leben.

[00:55:00]

Und du sprichst es vom höchsten Punkt des Lichts, und du bleibst verbunden mit dem Licht, und du formulierst es in deinen eigenen Worten. Oder bete in deinem Herzen und lasse die Worte tief in dein Herz sinken.

Oder du lässt sie vom höchsten Punkt des weißen Lichtes oder des goldenen Lichtes aus gehen, und du lässt sie noch höher hinaufsteigen und lässt sie verschwinden, als würden sie über der Zimmerdecke deines Bewusstseinshauses entschwinden.

Und dann wiederholst du das noch zweimal.

Wann immer du bereit bist – lass dir Zeit, diesen Prozess zu beenden – und wenn du fertig bist, sitze einfach in einem rezeptiven, lauschenden Raum und höre zu. Wenn es dort Stille gibt, gibt es dort Stille. Wenn Gedanken oder Einsichten auftauchen, lasse sie einfach erscheinen und verschwinden.

Lasse deine Energie langsam heruntersinken. Bringe dein Bewusstsein wieder in deinen Körper herunter. Verbinde dich wieder mit deiner Basis, deinen Füßen, bis du deine Füße gut fühlen kannst.

Du kannst auch ein paar Male tiefer ein- und ausatmen, bis du deinen physischen Körper gut fühlen kannst.

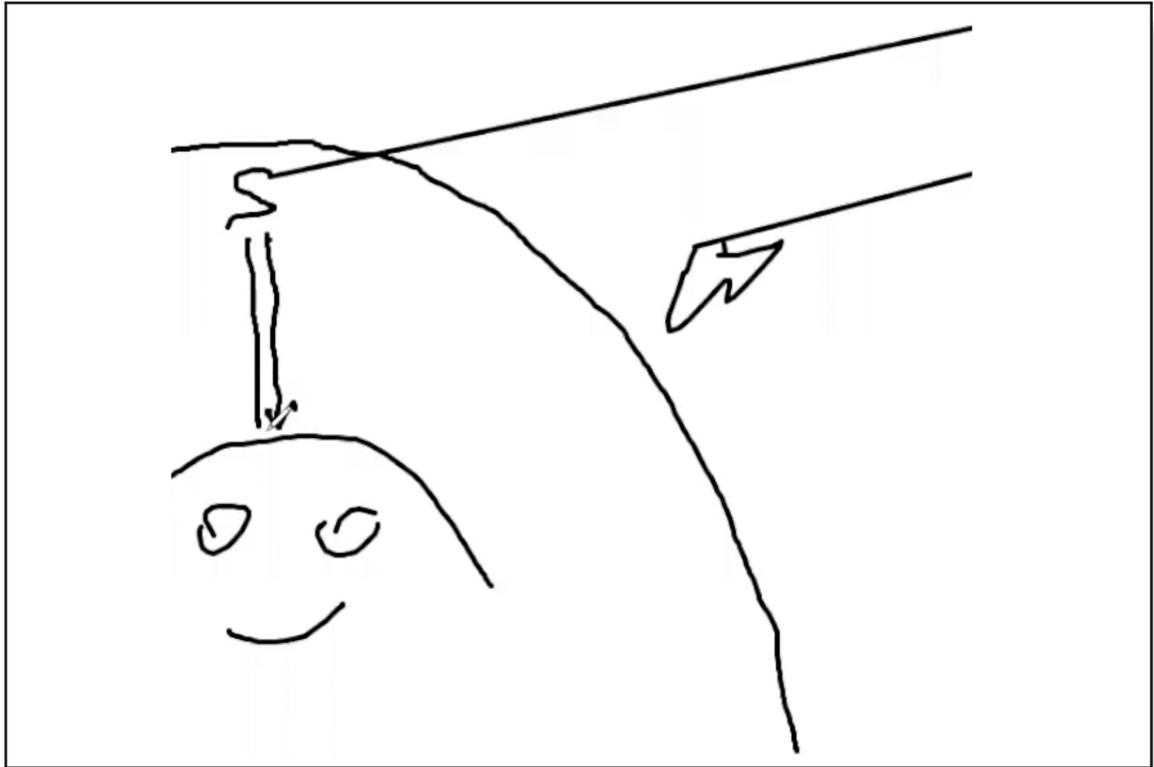
Dann kommt mal wieder zurück.

Ende der Meditation

[01:00:00]

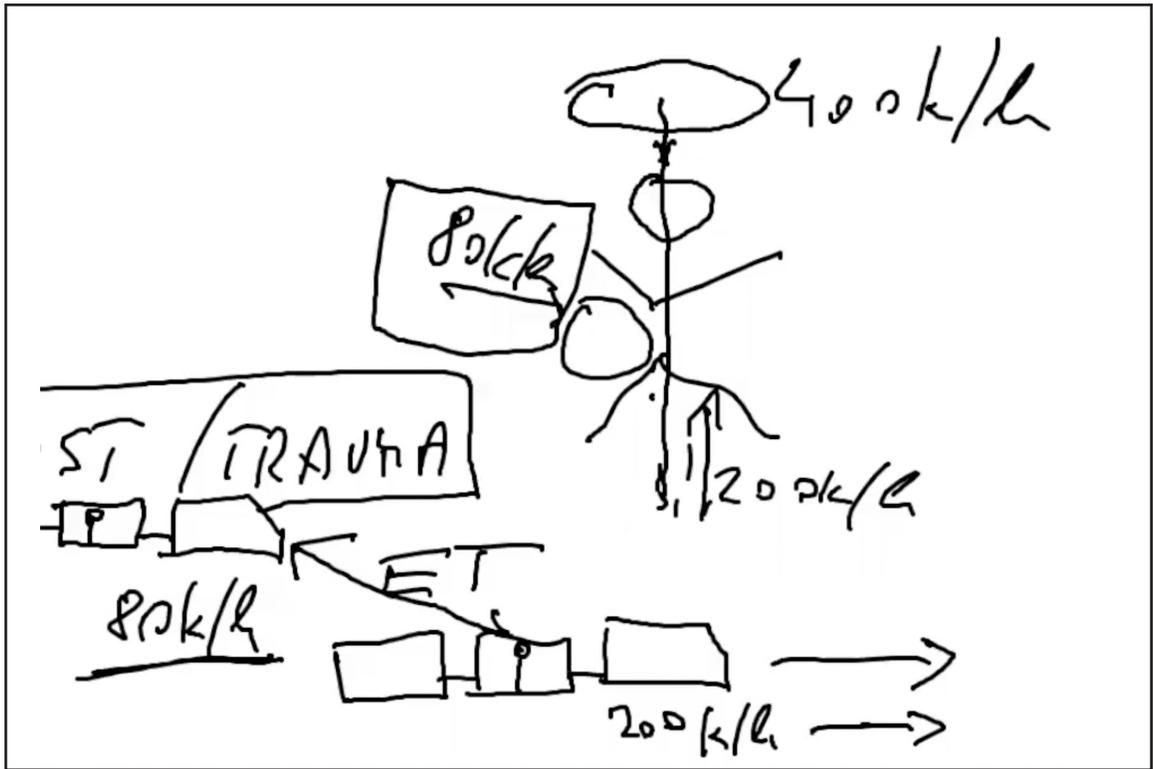
Energetische Evolution – langsame und schnelle Züge

Sehr gut. Gut, hier sind wir wieder zurück im physischen Universum. Hier ein paar vielleicht interessante Details über dieses Universum. Ich werde ein paar Dinge sagen, die ich bereits erwähnt habe, aber sie sind immer interessant.



Zeichnung 7

Du erinnerst dich daran, dass wir von Zügen gesprochen haben. Ein Zug fährt mit 200 km/h in diese Richtung. Ein anderer Zug fährt in diese Richtung, 200 km/h. Die eine Person öffnet das Fenster und spricht hier mit dieser Person, die auch das Fenster öffnet. Das ist Intimität. Das ist Verständnis. Das ist Eingestimmt-Sein. Das ist einander Fühlen. Das ist Klarheit.



Zeichnung 8

Nun ist hier ein Zug, 200 km/h. Hier ist ein anderer Zug, 80 km/h.

Etwas ist passiert.

Hier ist eine Person, und hier ist eine Person; und dies nennen wir „Vergangenheit“.

Wir nennen es „Trauma“.

Wenn dies in einem Menschen passiert und dieser Zug seine Reise fortsetzt [Thomas deutet auf den Zug, der 200 km/h schnell fährt], dieser Zug ist die Energie in unserer Wirbelsäule [er malt eine menschliche Figur], der Zug fährt bis zu 200 km/h. Und dennoch, ein Teil von mir ist mit 80 km/h unterwegs [er malt einen Kreis neben die Wirbelsäule der menschlichen Figur und schreibt daneben „80km/h“]. Dieser Teil mit 80 km/h lebt in der Vergangenheit.

Die Spannung zwischen diesen Zügen wird immer größer. Wenn dieser Zug bei 200 km/h bleibt und der andere Zug sich auf 80 km/h verlangsamt, dann steigt die evolutionäre Spannung zwischen diesen beiden Zügen. Evolutionäre Spannung – E.T. [*er schreibt „E.T.“ auf den die beiden Züge verbindenden Pfeil*]. E.T. hatte auch eine evolutionäre Spannung, er wollte nach Hause gehen!

Dieser Teil, die Vergangenheit und das Trauma, möchte wieder 200 km/h fahren. Denn ansonsten fahren in diesem Menschen viele Aspekte 200 km/h, aber ein Teil oder mehrere 80 km/h.

[01:05:00]

Das nennen wir eine intrapersonale Spannung. Und was machen wir nun damit?

Wir induzieren hier 400 km/h [*Thomas malt einen Kreis über den Kopf der Figur und schreibt „400 km/h“ daneben*]. Wir führen ein neues Zugsystem ein, das 400 km/h schnell ist. Das weiße Licht beschleunigt also meinen Zentralkanal, die Intelligenz meines Zentrums auf 400 km/h.

Jede Sekunde, die ich weißes Licht berühre, erhalte ich ein Upgrade für die Geschwindigkeit meiner Intelligenz. Ich partizipiere also tatsächlich an einer höheren Intelligenz.

Viele der Heiligen und Weisen beschreiben einen Aspekt, den Schöpfungsaspekt des Göttlichen, als das Betreten einer höchsten, erweiterten Intelligenz, die weit jenseits der Intelligenz liegt, die sie normalerweise als eine getrennte Wesenheit erlebt haben, als ein einzelner Mensch. Es ist, als ob der individuelle Verstand mit dem göttlichen Verstand verschmilzt. Plötzlich gibt es unvorstellbare Einsichten.

Was ich mit all dem sagen möchte ist, dass die unintegrierten Anteile – in dem Moment, in dem da ein Trauma ist, da können nicht mehr alle meine Züge mit ihrer Maximalgeschwindigkeit fahren. Die traumatisierte Region in meinem Wesen verlangsamt mich. Daher fixiert sich das in der Vergangenheit.

Karma ist in der Vergangenheit fixierte Energie. Und es kreierte eine Spannung mit der Zukunft. Es schafft Spannung zwischen meinem Jetzt und meiner potenziellen Zukunft. Umso mehr ich meinen Zug beschleunige [*deutet auf den Lichtkreis über dem Kopf der Figur*], umso stärker werde ich diese Spannung fühlen.

Wir beobachten das auch manchmal in intimen Beziehungen, in denen einer der Partner eine sehr starke spirituelle Praxis hat und der andere Partner nicht. Also entweder ist der andere Partner ohnehin schon sehr wach und wartet nur darauf, dass wir erwachen, dann ist das eine gute Nachricht und sie sind glücklich.

Aber es kann sein, dass wir eine tiefe spirituelle Praxis ausüben und dass unsere Züge schneller werden, aber nicht mit der gleichen Schnelligkeit, nicht mit der gleichen Geschwindigkeit. Dann entsteht eine Spannung zwischen uns. Zunächst eine kreative Spannung. Irgendwann kann es auch in einer nicht so konstruktiven Spannung enden.

Was wir in dieser Abbildung erkennen können ... Wir verstehen: Jedes Mal, wenn ein traumatisches Ereignis passiert oder – die Mischung aus Licht und Karma, wie wir am Anfang gesagt haben, ist eine Spannung aus in der Vergangenheit fixierter Energie und der Energie, die zu einer neuen Zukunft werden möchte.

Wenn wir eine tiefe, ernsthafte spirituelle Praxis ausüben, die uns immer mehr Leere und immer mehr Fülle zeigt, die also eine Leerepraxis mit einer Praxis des evolutionären Updates kombiniert, dann brauchen wir auch ein Upgrade für die Anteile in uns, die chronisch in der Vergangenheit leben. Das sind die Teile in uns, die in schwierigen Situationen auftauchen, in Situationen der Veränderung, wenn uns Herausforderungen begegnen, wenn Geschäftsführer Herausforderungen begegnen, wenn intime Partner auf Herausforderungen treffen, wenn wir kollektiven, kulturellen Herausforderungen gegenüberstehen. Die Teile von uns, die in der Vergangenheit leben, werden wir sehr deutlich wahrnehmen, denn entweder fühlen wir sie als regressive Tendenzen oder wir fühlen sie als Blockaden oder wir nehmen sie als ein Hindernis darin wahr, unser höchstes spirituellen Potenzial ganz zu verkörpern.

[01:10:00]

Wenn zwei Züge die gleiche Geschwindigkeit fahren und hier passiert etwas, dann haben wir eine Vergangenheit kreiert. Das ist Vergangenheit, ein Überbleibsel. Energie, die in einer niedrigeren, reduzierten Bewegung gehalten wird, werden wir als Vergangenheit erleben, als sich wiederholende Muster, die immer, immer wieder nochmal auftauchen. Die Vergangenheit möchte sich selber erlösen. Sie schreit und sie schreit durch die Lebensumstände. Sie schreit durch unsere Gedanken, unsere Emotionen, durch die Spannung in unserem Körper. Sie schreit so lange, bis wir ihr Schreien hören und ihr bis in die Essenz zurück folgen.

Manchmal wird das beschrieben als „die Perle in der Dunkelheit“. In dem Moment, in dem wir uns mit der Perle in der Dunkelheit verbinden, gelangen wir in eine Höhle, in der es ein kleines Licht gibt, und die Intelligenz, die eingefroren und reduziert ist, möchte sich selbst erlösen.

Oft wissen wir nicht, was in unseren unbewussten oder unterbewussten Dimensionen vergraben liegt. Wir werden das durch die Art, wie wir leben, entdecken. Integrität auf dem spirituellen Weg bedeutet, dass wir uns diese Momente vornehmen, die Situationen, die Herausforderungen, an denen wir steckenbleiben, wo wir regressiv werden und wir dissoziative Gewohnheiten, Momente, Aktivitäten, Reaktionen ausleben.

Wenn wir das ernst nehmen und uns darum kümmern, sodass wir sie wirklich mit an Bord nehmen, wie Gandalf – du weißt schon, „Der Herr der Ringe“ – Gandalf geht mit der ganzen Horde, mit all den Hobbits, jeder kreierte irgendein Unheil, Turbulenzen. Irgendwann wird klar, dass es bei dem ganzen Film um den Weisheitsaspekt geht, mit vielfältigen Aspekten des Lebens zu reisen. Und sie alle müssen diese eine archaische Reise lösen. Sie alle müssen sich gemeinsam auf diese Reise begeben.

All die Züge in mir werden also gemeinsam auf eine Reise gehen müssen. Ich kann meinem Karma nicht entgehen. Ich kann nur darin eintauchen, den Diamanten nehmen und wieder daraus auftauchen.

Ich sage dies, denn wenn wir die Lichtmeditation praktizieren, dann tragen wir die Verantwortung dafür – wenn uns Spannungen bewusst werden, Schatten, unintegrierte Anteile, und wenn wir durch unser Leben, dadurch, wie wir leben und wo wir hängenbleiben, wo uns Schwierigkeiten begegnen, Spannung, Stressfelder, Widerstände oder Taubsein – sodass wir für uns eine Umgebung finden, in der wir uns darum kümmern können.

Das bedeutet, wir sammeln die Züge, die langsamer unterwegs sind. Wie gesagt, die Vergangenheit ist ungelöste Energie. Karma sind Überreste. Wenn ich über unser letztes Gespräch noch eine halbe Stunde nach unserem Gespräch nachdenke, ist das Karma.

Es gibt kleines Karma, das ich kreierte – Gedanken und Gefühle und Körperempfindungen, die Energie reflektieren, die sich im Moment nicht vollständig selber lösen konnte.

Erwachen bedeutet also, die Auferstehung Christi bedeutet die vollständige Auflösung der Blaupause dieses Lebens in die Befreiung, also keinerlei Spur.

Durch die Lichtmeditation, wenn ich mit dem weißen Licht meditiere, ist das ein Upgrade für meinen Zug. Der evolutionäre Zug, in dem ich sitze, wird zu einem hypermodernen Zug. Deshalb ist das mystische Wissen nicht so eine Art Praxis, die wir irgendwo in einer sehr anachronistischen Umgebung ausüben. Das mystische Wissen beschäftigt sich mit den neusten Innovationen der Wissenschaft und Technologie und verschiedenen Lebensaspekten, weil es ein und dasselbe ist. Es ist ein Geschmack. Es besteht kein Unterschied zwischen dem Licht, das hereinkommt und der Innovation, die irgendwo auf dem Planeten stattfindet.

[01:15:00]

Innere und äußere Wissenschaft

In der inneren Wissenschaft wird etwas transzendiert. In der äußeren Wissenschaft wird etwas erfunden. Alles, was wir inkludieren und transzendieren und auf den neusten Stand bringen, wird als manifestierte Einsicht im Körper des Lebens auftauchen – innen und außen.

Wenn wir freiwillig die Lichtmeditation praktizieren, zunächst mit dem weißen Licht, dann mit dem goldenen Licht, dann transzendieren wir den Seelenkörper und irgendwann bricht er auf, um in höhere göttliche Dimensionen einzutauchen; wir bringen dadurch tatsächlich die Information der Menschheit bewusst auf den neusten Stand. Wir schaffen bewusst eine Praxis, die ein tief-innovatives Update auf vielen, vielen, vielen Gebieten ist.

Dies geschieht höchstwahrscheinlich zugleich mit einer Zunahme der Spannung, die ich fühle: „Wow! Ich sitze in der Lichtmeditation und ich fühle den nächsten reaktiven Moment, die nächste Herausforderung in meinem Leben sogar noch tiefer und stärker, weil mein gesamtes Bewusstsein und meine Sensibilität und meine subtilen Fähigkeiten zunehmen.“

Verkörperung

Das bedeutet also, ich muss besser geerdet sein, weil wir nicht als Yogis in einer Höhle sitzen und diese Praktiken ausüben. Wir verkörpern Spirit als eine wandelnde Praxis. Es gibt diese Bezeichnung „gehende Praxis“, wir gehen, leben unsere Praxis auf dem Marktplatz, weil wir uns nicht vom Marktplatz abtrennen.

Aber wir gehen mit gewissen Regeln auf den Marktplatz. Wenn du diese Regeln nicht kennst, geraten wir in Schwierigkeiten. Die mystischen Prinzipien sind natürliche Gesetzmäßigkeiten oder Arten von Schöpfung – wenn wir uns mit ihnen in Übereinstimmung befinden, entsteht „Flow“, Fließen. Wenn du sie nicht kennst, bekommst du vielleicht Ärger, weil wir dann Turbulenzen im Wasserfluss verursachen. Und dann schwimmen wir selber durch sie hindurch.

Die Verkörperungspraxis, und deshalb sage ich das nochmal, jedes Mal wenn wir die Lichtmeditation ausüben, müssen wir am Ende wieder zurückkehren zu unserer Erdung, weil wir die Effekte dieser Meditation wirklich in unseren physischen Körper hineinbekommen wollen.

Aurobindo hat sehr viel über die Verkörperung von Licht in den Zellen unseres Körpers geschrieben und über die Kapazität des höheren Bewusstseins, in unserem physischen Körper buchstäblich ein Update durchzuführen. Es gibt viele mystische, oft verborgene Funktionen, die uns die höhere Lichtmeditation geben kann, oder Fähigkeiten, die auftauchen, wenn wir lernen, das Licht in den Zellen unseres Körpers zu erden. Dies hat im wahrsten Sinnen des Wortes physiologische Auswirkungen auf unseren Körper.

Zuerst müssen wir immer wieder zu unserem Körper zurückkommen, um es zu verankern, weil wir gehende Praktizierende sind; wir sind keine sitzenden Praktiker. Solange ich im kulturellen Netz lebe und mich am kulturellen Netz beteilige, muss ich Spirit verkörpern. Ich kann nicht nur nach oben und raus gehen. Ich muss gleichzeitig hoch und runter gehen. Ich verankere das Licht in der dichtesten Schwingung; dies kreiert einen Stromkreislauf, und deshalb bewirkt das buchstäblich ein Upgrade für meine gesamte Inkarnation.

Zweitens müssen wir zurückkommen, weil wir uns auf ganz konkrete Aspekte unseres Lebens beziehen müssen. Dazu braucht es einen geerdeten Weg.

Und das Zweite dazu ist, wenn wir uns um unsere Schattenarbeit und unsere Erdung kümmern – denn Schattenarbeit ist normalerweise Erdungsarbeit; Schattenarbeit integriert meine regressiven, abgetrennten, traumatisierten Aspekte und hilft mir, mich tiefer zu verkörpern.

Die Verkörperung ist für einen gehenden Praktizierenden ein ganz grundlegender Aspekt – denn ansonsten befinde ich mich irgendwann vielleicht an einem Ort, von dem aus ich eigentlich immer weniger fähig bin, mein Leben zu leben, weil ich mich immer weniger geerdet fühle, ich fühle mich immer mehr sogar etwas verloren. Wir sehen manchmal Menschen, die durch ihre spirituelle Praxis immer mehr die Orientierung verlieren, statt sich zu erden.

[01:20:00]

Im Heilungsprozess kann das für eine Weile der Fall sein. Wenn wir uns also mit unserer Traumaarbeit und Schattenarbeit befassen, fühlen wir uns vielleicht wackeliger. Wir fühlen uns vielleicht nicht so sicher, nicht so stark, nicht so ... viele Dinge, weil wir Schatten integrieren.

Aber es geht nicht darum, durch unsere spirituelle Arbeit ganz oben auf dem Leben herum zu schweben, sondern tatsächlich fähig zu sein, mehr das Leben zu durchschauen, in den Kern des Lebens hineinzublicken – von Moment zu Moment zu Moment zu Moment zu Moment zu Moment zu Moment.

Das ist eine sehr starke Einladung, denn wir haben es hier mit einer sehr kraftvollen Meditation zu tun, selbst, wenn das ganz einfach klingt. Wie gesagt, mit 200 km/h zu fahren ist eine Sache. 1000 km/h zu fahren ist eine andere Sache. Je wacher ich werde für die tiefe kreative Kraft des Universums, umso mehr muss ich einen Lebensstil leben, der das auf eine gesunde Art reflektiert: Auf eine Art mit Integrität, Demut, Liebe und Einbeziehen, damit das Licht durch mein Leben auf alles ausstrahlen wird.

Hausaufgaben

Lasst uns als Praxis bis zu unserem nächsten Treffen natürlich auf jeden Fall mit der Lichtmeditation weitermachen. Und lasst uns auch achtsam sein in Bezug auf die Aspekte in unserem Leben, die vielleicht auftauchen – wo mir Schwierigkeiten begegnen, wo es Spannungen mit anderen Menschen gibt, wo ich mich verwirrt fühle, wo ich mich unverbunden fühle. Heiße diese Augenblicke also willkommen, denn sie alle sind hier, damit ich etwas lerne. Aber lasse sie auch nicht unbezeugt, un-präsent, unerforscht vergehen.

Für einige ist es hilfreich, ein Tagebuch zu führen und jeden Abend ein paar Momente meines Tages, an die ich mich erinnern kann, niederzuschreiben: wo ich festgesteckt habe, wo meine Lebensenergie abgenommen hat, wo mir ein Konflikt begegnet ist, den ich nicht auf eine kreative Weise lösen konnte.

Und dann eine dieser Begebenheiten auch in meine Abendmeditation oder in meine Triade zu meinen Praxispartnern mit einzubringen und tiefer zu betrachten: Was ist da eigentlich wirklich passiert, und gab es einen Umstand, der mir nicht bewusst war, oder Aspekte, die ich besser sehen kann; eine Art reflexive Abendpraxis, in der ich meinen Tag noch einmal aufgreife und mich um die Überreste kümmerge, selbst wenn es nur fünf oder zehn Minuten sind.

Wenn wir uns eine nachhaltige, gesunde Natur wünschen, müssen wir uns zuerst um den energetischen Abfall kümmern, den wir produzieren. Wenn tagsüber also ein Rest übrig bleibt, kann ich darauf zurückkommen und ich kann die Überbleibsel einsammeln und sie in Einsichten verwandeln.

Sehr gut. Ich denke, das ist es für heute. Das ist für heute genug Theorie. Und nächstes Mal werden wir weitermachen mit der Öffnung der Energiekörper und dem höheren Licht. Und auch, warum das für die Sangha 2.0 wichtig ist. Denn die Sangha 2.0 benötigt die Fähigkeiten der höheren subtilen Welt, um nicht nur einen virtuellen Studienraum zu kreieren, sondern auch einen Studienraum im subtilen Netz.

[01:25:00]

Wir haben also das Internet und das subtile Netz. Das Internet ist ein Ausdruck des subtilen Netzes. Im Moment unterstützt uns das Internet darin, bewusster und wacher im subtilen Netz zu werden. Und das subtile Netz hilft uns, das Internet auf die richtige Weise zu nutzen. Wenn wir die subtile Kapazität besitzen, eine jenseits von Raum und Zeit liegende Intimität zu herzustellen, dann werden wir in die Sangha 2.0 hineinwachsen, die die Fähigkeiten der höheren subtilen Welten nutzt, um zu studieren, zu erwachen, um miteinander zu praktizieren und zu der Sangha zu erwachen, die wir im subtilen Reich sind.

Denn wenn wir in der physischen Realität eine Sangha sind, dann sind wir auch eine Sangha in der subtilen Realität. Es ist also vielleicht gut zu wissen, wer wir da sind.

Moderator: Und damit endet die vierte Session des Kurses „Ein Kurs in Mystischen Prinzipien“.