

# Walking Forever: Mystical Principles 4

## Table of Contents

Kernprinzipien: Raum, Energie und Struktur .....	3
Den Kreis offenhalten.....	6
Wir sind die Vereinigung von Vergangenheit und Zukunft .....	7
Beginn der Meditation .....	12
Ende der Meditation .....	14
Inkarnation: Die Mischung von Licht und Karma.....	14
Meditation ist nicht persönlich .....	20
Authentisch in seiner Zeit zu sein ist der beste Anti-Aging-Prozess .....	23
Die Schönheit unserer Einzigartigkeit .....	24
Hausaufgabe .....	26
Q&A: Die Pausen zwischen Einatmen und Ausatmen beobachten .....	28
Q&A: Die vier Ebenen der Bewusstheit.....	30
Q&A: Andere im Sterbeprozess unterstützen .....	34

[00:00:00]

Thomas: Herzlich willkommen, alle zusammen. Ja, ich denke, wir befinden uns gemeinsam auf einer wunderbaren Reise durch die mystischen Prinzipien, speziell angewandt auf bestimmte Themen, aber wir gehen gemeinsam auf eine Reise. Ich denke, die Kurse, die wir bisher abgehalten haben, alle „Mystische Prinzipien“-Kurse, aber auch die anderen Kurse, sind im Grunde auch Sangha-Veranstaltungen. Da gibt es die Lehre, so wie heute, aber es gibt auch sehr reichhaltige und spannende Gespräche der Teilnehmer untereinander in den Mentoren-Gruppen. Dass ihr also wirklich die Übungen nutzt, die Fragen, die ich euch bitte zu kontemplieren, und die ganze Sangha als eine Ressource, als einen Wir-Raum, um zu erforschen, was immer wir in diesem Kurs erforschen werden.

Zweitens hat Amy erwähnt, dass wir eine Übungsgemeinschaft sind. In den mystischen Lehren geht es nicht zum Wissen. Es geht schon um Wissen, aber um angewandtes, aktives, energetisch aktives Wissen, das höchstwahrscheinlich nur durchs Üben Sinn ergibt. Dann können die Samen der Lehre wirklich im Innern aufblühen und uns Räume, Dimensionen unseres eigenen Bewusstseins zeigen – oder des Bewusstseins an sich –, die oft außerhalb unserer Reichweite liegen. Durch die Praxis entwickeln wir gemeinsam ein Instrument, um zu sehen – ihr erinnert euch oder habt euch vielleicht schon das Material angeschaut, das wir zur Vorbereitung dieses Kurses empfohlen haben, wenn dies euer erster „Mystische Prinzipien“-Kurs ist ... die mystischen Prinzipien oder die Kern-Lehren sagen auch, dass wir uns einerseits durch die spirituelle Praxis von uns selbst de-identifizieren.

Also können wir uns gewissermaßen in uns wie ein Fremder fühlen, aber nicht auf dissoziierte Weise, also nicht wie ein Fremder, der sich „seltsam fühlt“ oder der traumatisiert oder dissoziiert ist und sich deshalb abgetrennt fühlt. Es gibt einen anderen Weg, wie man üben kann, sich im eigenen Inneren wie ein Fremder zu bewegen, nämlich, indem ich untersuche, genau hinschaue, kontempliere, dem Leben innerhalb meiner Erfahrungen um mich herum zuhöre. Das ist eine Zeugenqualität, als ob da einen Raum gibt, der wächst.

Wie Amy schon erwähnt hat, möchte ich heute einige der wichtigsten Prinzipien anbringen – für die, die im vorigen Kurs waren und für alle, die jetzt erst zu uns stoßen. Ich bringe einige der wichtigsten Prinzipien, auf die ich mich immer und immer wieder im Kurs beziehen werden, weil sie zuerst einmal zeitlose Weisheitsprinzipien sind, aber eben auch Prinzipien, die wir brauchen, um wirklich unser mystisches Verständnis vom Altern, Tod, Sterben, dem höheren Gesetz, der Heiligkeit des Lebens, Karma und dem Reinkarnationsprozess zu vertiefen. All das braucht, denke ich, auch ein gewisses Wissen, Wissen als eine Grundlage für die Praxis, wie eine Art Landkarte oder eine Art Landschaft, sozusagen.

Wir werden in jeder Kurs-Session, so wie jetzt am Anfang eine theoretische Erforschung haben, und dann werden wir immer auch eine praktische Reise unternehmen, also das heißt wir werden gemeinsam eine geführte Meditation machen.

[00:05:00]

Danach machen wir gegebenenfalls mit der Theorie weiter, und dann haben wir in jeder Kurs-Session etwas Zeit für Fragen und Antworten, sodass wir auch etwas gemeinsame Zeit haben, um eure speziellen Fragen zu erforschen. Natürlich könnt ihr die auch schriftlich einreichen. Die Fragen, auf die ich während der Kurs-Session nicht eingehen kann, werde ich lesen und später ... entweder werde ich explizit darauf eingehen oder ich werde viele der Fragen und die dahinterstehenden Fragen in den Lehrprozess einfließen lassen, sodass die Fragen auch die Lehre in den Sessions beeinflussen.

### Kernprinzipien: Raum, Energie und Struktur

Eins der Kernprinzipien, mit dem wir arbeiten, ist der Zusammenhang von Raum, Energie und Struktur. So, wie wir heute hier sitzen, sind wir Struktur. Wir sind ein strukturierter Körper, kondensierte Lebensflüssigkeit, tausende und abertausende Jahre der menschlichen Evolution oder der Evolution des Lebens, die hier in allen von uns auf der ganzen Welt verteilt sitzt, wie wir gehört haben, und einen globalen Weltenraum teilt. Ich meine, die Tatsache, dass meine Neuronen und deine Neuronen, mein Körper und dein Körper und die Technik zwischen uns es ermöglichen, dass wir dieses Gespräch führen oder gerade diese Unterrichtsstunde haben, die ist doch erstaunlich. Aber wenn du jemanden vor 100 Jahren erzählt hättest, dass wir diese Livestream-Session mit Videoübertragung haben würden und wir uns sehen können und miteinander per Video kommunizieren können – vielleicht, wenn es ein Science-Fiction-Schriftsteller gewesen wäre, der würde uns vielleicht verstehen, aber die meisten Leute hätten dich angeschaut und gesagt: „Ein bisschen schräg.“ Aber jetzt sitzen wir hier, und die Tatsache, dass wir hier sitzen bedeutet, dass es Raum gab, kontemplativen Raum, Raum, um das Neue zu empfangen.

Wenn wir in der Meditation zusammensitzen und wir erkennen, dass es eine innere Ausdehnung gibt, ist da plötzlich mehr innere Raumhaftigkeit, mein Gehirn geht in eine andere Gehirnwellen-Kapazität, die Konturen meines Körpers fangen an, sich aufzulösen, mein Selbstempfinden wird raumhafter – all das, und auch einfach die Tatsache, dass ich zuhören kann. Im Lauschen ist Raumhaftigkeit. Wenn ich dir zuhöre, wenn du sprichst oder du mir zuhörst, wenn ich spreche, gibt es – der tiefste Teil in mir, der zuhört, ist Raum. Die Dimension von Raum, Stille, Präsenz, Leere, während wir die Meditationsübung machen, ist also ein sehr wichtiger Aspekt der spirituellen Verwirklichung. Der Raum vertieft sich also und es fängt mit Achtsamkeit an, wenn wir innere Raumhaftigkeit entwickeln, dann entwickeln wir, was wir in unseren Kursen magnetische Präsenz nennen, eine tiefe, tiefe Präsenz oder die Ausdehnung des Raumes verändert sich sogar zu einem tiefen, tiefen reinen Hier-Sein, das zeitlos ist, ewig-präsent. Und dann wird sogar vielleicht eine Absorption in die Leere selbst erreicht.

Das sind vier Ebenen der Stille, die Teil unserer meditativen Reise sind, und manche Menschen fallen in diese Zustände und wieder heraus, manche Menschen vertiefen ihre Kontemplation, Meditation und Gebetspraxis stufenweise, bis sie ein Gefühl von Raum etabliert haben. Raum ist auch gleich unserer Fähigkeit zu bezeugen. Als Raum kann ich die Körperempfindungen bezeugen, die ich gerade habe, ich kann meine emotionalen Aromen bezeugen, ich kann meine mentale Aktivität bezeugen, ich kann den Raum bezeugen, in dem ich sitze, die Kamera, auf die ich schaue – ich habe also Zeugenfähigkeit. Und noch einmal, Bezeugen bedeutet Zuhören. Ich höre zu, aber ich höre aktiv zu. Ich höre bewusst zu. Es ist eine Art offener Raum des Zuhörens.

[00:10:00]

Das ist also die Grundlage, die sehr einfache Grundlage von Meditation. Meditation bedeutet bewusst zuhören, von Moment zu Moment zu Moment zu Moment. Wir nennen diesen Kurs „Walking Forever“, „ewig gehen“. Ich möchte hier gleich zu Anfang des Kurses sagen, dass ewig zu gehen nichts mit Zeit zu tun hat. Diesen Satz, den ich gerade gesagt habe, werden wir erforschen, denn was bedeutet das denn, „ewig zu gehen“? Scheinbar, oh, ich gehe vielleicht sehr, sehr lange. Ich gehe ewig. Aber ewig zu gehen im mystischen Sinn hat nichts mit Zeit zu tun. Es hat etwas mit unserer Priorität zu tun. Es hat etwas mit der Intensität der Bewusstheit zu tun.

Raum gibt uns eine Erkenntnisdimension, die uns immer mehr in die zeitlose Dimension des Lebens führt – während Energie Bewegung ist. Energie ist die Bewegung des Universums, des sich entfaltenden Kosmos. Wenn du dir das Universum anschaust, bewegt sich im Grunde alles. Alles, was wir betrachten, bewegt sich in uns: Wenn ich mir einen Gedanken anschaue, denn gewöhnlich bewegen sich Gedanken. Sie kommen vielleicht immer und immer und immer wieder zurück, aber sie bewegen sich. Wenn ich Emotionen fühle, bewegen sie sich. Wenn ich meinen Körper betrachte – er bewegt sich, er verändert sich, ich habe verschiedene Wahrnehmungen. Und wenn ich mir die Welt anschaue, bewegt sich auch die Welt.

Heutzutage bewegt sich die Welt sehr schnell, und das ruft viele Spannungen in der globalen Sphäre hervor. Wenn wir nicht innerhalb der Bewegung bleiben, gibt es eine Spannung. Je schneller die Welt sich entwickelt, desto stärker spüren wir die Spannung, wenn wir in unseren alten Gewohnheiten und der Vergangenheit hängenbleiben. Deshalb wirkt die Welt immer polarisierter – einerseits bewegt sich Energie schneller, genau die Technik, die uns hier gerade verbindet, bewegt sich sehr schnell und wird sich noch viel schneller bewegen, und das menschliche Nervensystem, der menschliche Körper, die Gewohnheiten in unserer Psychologie, in unserer Biologie, die bewegen sich entweder entsprechend mit oder wir erzeugen eben Spannung.

Energie und Struktur sind also sehr wichtig. Sie sind sehr wichtig für unsere Entwicklung, aber sie sind auch sehr wichtig im Zusammenspiel. Mein Körper ist also zum Beispiel ein Zuhause für mein Erleben, aber im Sterbeprozess oder im Alterungsprozess verändert sich dieses Zuhause. Deshalb möchte ich im Kurs die Grundlagen aufbauen – ich nenne das das angewandte mystische Wissen. Über tausende von Jahren hinweg haben Mystiker sozusagen das Leben durch das mystische Experiment erforscht, und daraus entstand das, was ich die innere Wissenschaft nenne.

Wir können auf die innere Wissenschaft zurückkommen, so lange wir jetzt mitnehmen, dass die innere Wissenschaft – und die Beschreibungen des Lebens und die kontemplativen Erkenntnisse und die Durchbrüche im Bewusstsein und dass Menschen plötzlich Zugang hatten zu unglaublichem Verstehen – dass das alles wahr ist und Berichte und Wissen hinterlassen hat, da wir studieren können, aber immer in dem Wissen, dass das, was wir studieren, nur eine Art ist, die Dinge zu betrachten. Das würde ich gerne gleich am Anfang betonen. Wenn ich Zeichnungen mache oder wenn wir Diagramme zeichnen oder wenn ich Prinzipien vorstelle – dass ihr diese Prinzipien als Lebensprinzipien betrachtet und Platz lasst für den Faktor X. Es gibt immer einen Faktor X, über den wir nichts wissen.

[00:15:00]

### Den Kreis offenhalten

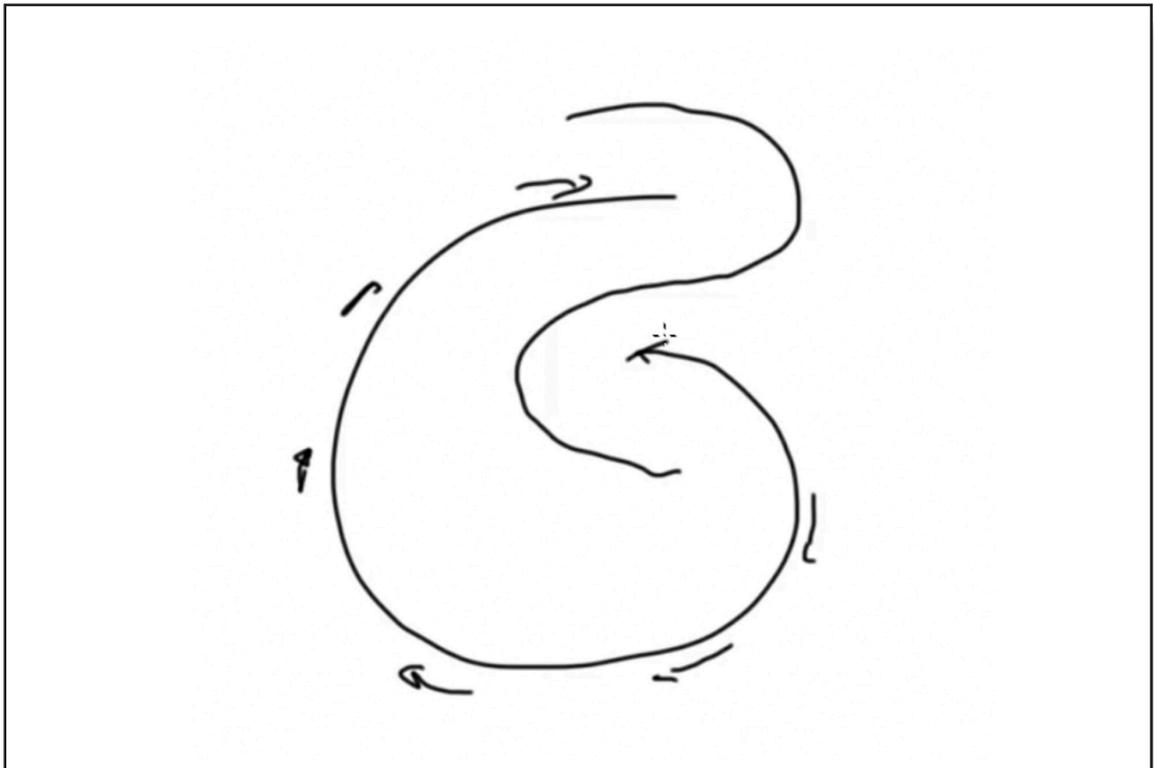
Es beginnt mit – ich zeige euch meinen Bildschirm – das grundlegende mystische Prinzip, mit dem wir im ersten Kurs begonnen haben, ist ein offener Kreis. Ich habe die Öffnung jetzt etwas größer gemacht, damit man sieht ... denn wenn ihr euch den Kurs hindurch beobachtet, dann atmet ihr hoffentlich alle, und ich werde hoffentlich den ganzen Kurs hindurch auch weiteratmen. Es gibt also ein Einatmen, dann gibt es eine Art Pause, dann gibt es ein Ausatmen, dann eine Art Pause. Dann atme ich hoffentlich wieder ein, und es gibt eine Pause. Dann gibt es ein Einatmen, eine Pause, und so weiter. Das Einatmen und das Einatmen, wie das Empfangen und Geben – Empfangen, die Schönheit im Empfangen, die Schönheit, dass wir Dinge im Leben brauchen, die Schönheit, dass wir um Dinge im Leben bitten.

Für manche Menschen ist es schwierig, um Dinge zu bitten und dass sie Dinge im Leben brauchen. Wir fühlen uns vielleicht minderwertig oder wir schämen uns. Vielleicht haben wir Angst, um Hilfe zu bitten, darum zu bitten, dass unsere Bedürfnisse in der Welt erfüllt werden. Wenn ich gelernt habe, dass das eine schöne und geschätzte Erfahrung ist, dann werde ich kein Problem damit haben, aber viele Menschen, die in ihrem Familiensystem „zu viel“ waren, haben das Gefühl, dass es lästig ist, also haben wir diese Funktion zurückgenommen. Aber das Einatmen ist die Luft, die zu uns kommt. Das Ausatmen ist das, was wir geben. Wenn wir also empfangen, geben wir – wir sind kreativ, wir bringen uns in der Welt ein. Wir sind Teil einer ko-kreativen Architektur im Leben

Der Kreis ist offen, weil da Stille ist, wenn ich einatmen, und Stille, wenn ich ausatme. Ich atme ein, da ist Stille, und ich atme aus, und da ist Stille. Viele spirituelle Praktiken arbeiten mit diesem Moment der Stille. Dort liegt die Intelligenz des Lebens. Dort sind die Außenseite des Kreises und die Innenseite des Kreises nicht-zwei, sie sind Raum. Da ist Raum in mir, in meinem Erleben – wenn ich mir den tiefsten Platz anschau, der lauscht und schaut, bin ich Raum. Und wenn ich nach außen schaue, dann sehe ich Dinge, ich fühle Dinge, und da ist auch Raum.

Da ist also ein System, und wenn es offen ist – und was ich jetzt sage, ist wichtig für den Alterungsprozess, denn wir sind in unserer Evolution irgendwo auf der Reise auf diesem Kreis. Das ist unsere Lebensenergie. Das ist der Moment unserer Geburt, und dann möchte das Leben sich durch uns bewegen. Wir wachen jeden Morgen wieder auf, und da ist dieser Schub von Lebensenergie, die Chi ist. Es ist emotionale Energie da, mentale Energie, und wir sind in Bewegung. Gleichzeitig ist da Raum. Es gibt also Raum, Energie und Struktur.

Wie schon gesagt, ist mein Körper eine Art Leitungssystem für meine Lebensenergie. Er ist ein Leitungssystem für meine Emotionen, für die Hormone, die Emotionen. Er ist ein Leitungssystem für meine mentale Aktivität – mein Gehirn, das neuronale Netzwerk, mein Nervensystem. Und mein Körper ist animierte Substanz. Er ist der lebendige Planet – das Wasser, der Kohlenstoff, all das des Planeten in animierter Form.



Zeichnung 1

### Wir sind die Vereinigung von Vergangenheit und Zukunft

Mit anderen Worten können wir sagen – und das ist ein weiteres der Prinzipien, mit denen wir viel arbeiten – ein Mensch ist eine Abwärtsbewegung und eine Aufwärtsbewegung. Es kommt also Geist, Spirit, herein, und es gibt die Vergangenheit, Substanz, die nach oben strebt – und in der Mitte sind wir. Wir empfangen also ständig Kreativität. Hier ist die Zukunft [*schreibt „Zukunft“ an den oberen Rand*], und wir kommen aus der Vergangenheit [*schreibt „Vergangenheit“ an den unteren Rand*]. Wir sind das Liebesspiel der beiden. Das sind wir [*zeichnet ein Kreuz mit einer offenen Mitte*].

[00:20:00]

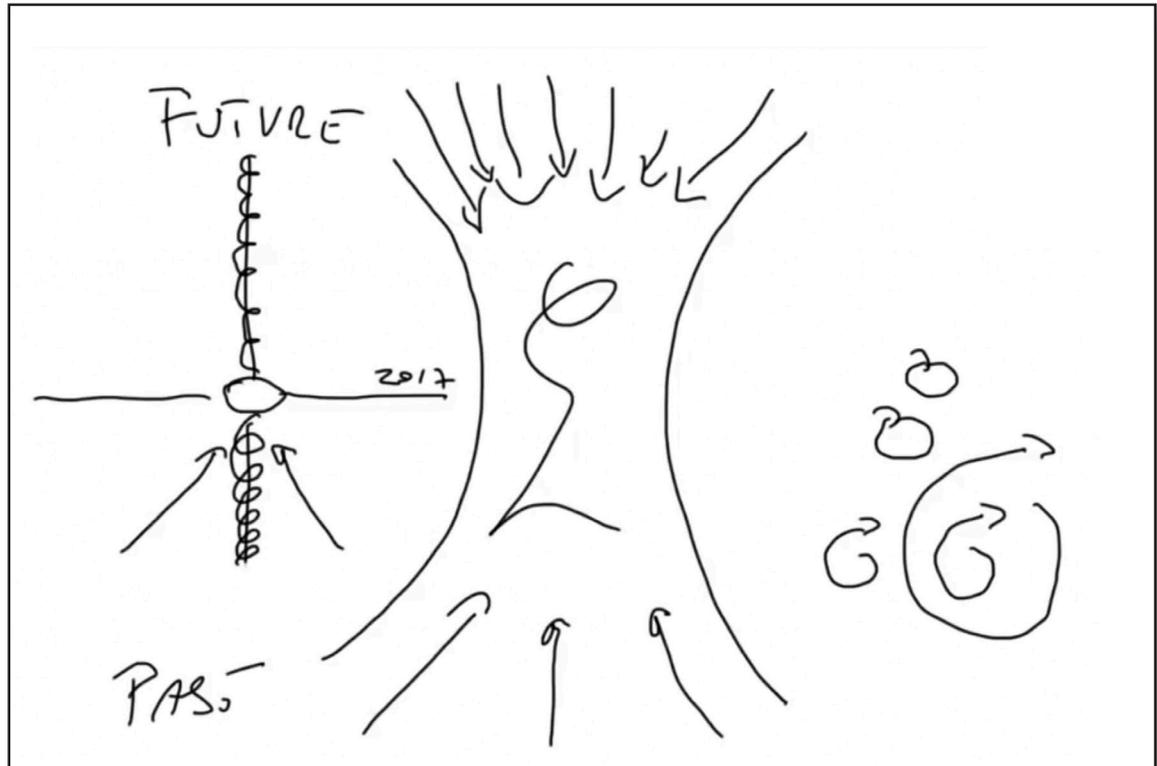
Wir sagen, die Zukunft ist nicht notwendigerweise morgen. Deshalb geht „ewig gehen“ nicht morgen weiter. Es könnte, aber das ist nicht die Hauptsache. Eine Zukunft ist die Entwicklung des höheren Bewusstseins, von der wir schon ein Teil sind. Die Tatsache, dass wir leben, bedeutet, dass die Zukunft als ein Tropfen Intelligenz durch uns inkarniert ist. Jeder einzelne von uns ist eine Art Mischung aus Vergangenheit – wir tragen die zelluläre Entwicklung des Lebens, wir tragen die emotionale Entwicklung des Lebens, niemand von uns hat Ärger oder Angst oder Scham erfunden. Das gab es vor uns schon, und es wird höchstwahrscheinlich auch noch da sein, wenn wir gegangen sind. Es ist also in einen riesigen Fluss eingebettet.

Wir nehmen an vielen Funktionen teil, die vergangene Funktionen sind. Bewusstseinsstrukturen, die bereits aufgetaucht sind – aber wir bringen ein mögliches Update herein. Da ist dieser Tropfen Intelligenz und Licht, der mit uns hereinkommt. So will die nächste Generation ein neues Update in die Generation davor bringen. Das nennen wir Evolution. Das nennen wir kreativen Fluss. Das nennen wir „das Leben aktualisiert sich selbst“. Das Leben aktualisiert ständig seine eigene Vergangenheit in eine neue, potenziell neue Zukunft. Entweder haben wir also sich wiederholende Muster in unserem Leben oder wir haben eine neue Zukunft. Das geht auf eine höhere Ebene, und die höhere Ebene geht wieder auf eine höhere Ebene. Und die höhere Ebene geht wieder auf eine höhere Ebene.

Und all das ist für uns sehr spannend, denn das ist das Grundlagenwissen, denke ich, dass die Vergangenheit – wir tragen die Vergangenheit in uns, vergangene Tendenzen, und es gibt eine bewusste Vergangenheit und eine unbewusste Vergangenheit, und dann gibt es die potenzielle Zukunft, die hereinkommt. Und da ist unser horizontales 2017, das ist unsere Beziehung zur Welt. Wir sind also im Prinzip Teil dieses Kreuzes, um im Zentrum ist unser Herz.

Zu wissen, dass wir Substanz und Struktur sind, dass wir Spirit sind, Licht, Zukunft, Innovation, Energie, und dass wir die ständige kreative Spannung sind zwischen der Vergangenheit und der Zukunft. Die Zukunft will voranstreben und die Vergangenheit hat ein Gewicht. Mein Körper hat ein Gewicht.

Die Struktur in meinem Leben hat ein Gewicht. Wenn du eine Firma gründest, hat das ein Gewicht. Wenn du ein Projekt entwirfst, hat das ein Gewicht. Es ist nicht nur eine Idee - es ist lebendig, es ist in der Welt, es gestaltet die Welt mit, es kommt mit der ganzen Dynamik, die es mitbringt - es hat ein Gewicht. Wenn also ein Tropfen Zukunft durch uns manifestiert wird, wird er in den Körper des Lebens implementiert. Das Licht wird im Körper des Lebens verwirklicht.



Zeichnung 2

Das bedeutet, wenn wir über etwas reden ... Wenn du zum Beispiel vor einigen hundert Jahren mit Menschen darüber gesprochen hättest, ins Kino zu gehen, hätten sie dich seltsam angeschaut, im besten Fall. Heute ist das höchstwahrscheinlich so in uns allen verankert, dass ins Kinos gehen, einen Film anschauen etwas ist, was wir alle kennen. Aber das ist etwas, was zu einer gewissen Zeit als erste Idee, erster Gedanke, Gefühl, Aufregung, dieses Projekt umzusetzen, implementiert wurde. Für mich ist es wichtig, dass wir in diesem Kurs festlegen – weil das für unsere spätere Erforschung wichtig ist: was ist die Vergangenheit, was ist die Karma-Vergangenheit, die karmische Vergangenheit, die Vergangenheit, die noch immer versucht, sich zu klären, und was ist die Zukunft, und wie wir das Liebesspiel der Vergangenheit und Zukunft sind, nicht nur im Moment unserer Empfängnis, sondern unser ganzes Leben lang.

[00:25:00]

Wir kommen von irgendwo her – Generationen, Ahnenlinien. Wir werden erschaffen. Es gibt einen Will, der uns heute antreibt. Und es gibt eine Zukunft – wir wollen Dinge, wir wünschen uns Dinge, wir haben eine tiefe Motivation. Wir möchten zum Leben beitragen. Die Zukunft will also durch uns real werden. Mit anderen Worten können wir sagen, dass das Reich des Göttlichen, das Reich Gottes etwas ist, das wir nur durch Umsetzung real machen können – selbst in der tiefsten Praxis ist der Erleuchtungsmoment Umsetzung, die stattfindet. Und dann *betrachten* wir unsere Verwirklichung nicht – die Verwirklichung *ist*.

Das Göttliche ist also etwas, das in diesen Momenten ist, und es ist auch der Schöpfungsprozess wie aus nichts etwas entsteht, also der Schöpfungsprozess des Universums, des Kosmos. Das Reich des Menschen ist die Übersetzung von Energie. Sobald es einen kreativen Prozess gibt, wird Energie geboren. Energie ist Bewegung und Information, die Bewegung von Information. Energie bewegt sich also und wir empfangen Inspiration. Wenn wir inspiriert sind oder wenn große geniale Menschen in der Welt inspiriert wurden, gab es einen Moment, wo Information empfangen wurde, Licht, Intelligenz – und dann ist die Manifestation, dass die Relativitätstheorie geschrieben wurde, ein Meisterstück der Musik geschrieben wurde oder eine Organisation in der Welt gegründet wurde, die hunderttausende Menschen unterstützt. Die Manifestation geschieht durch Arbeit. Das ist unsere innere und äußere Arbeit. Wir empfangen also und wir handeln. Deshalb habe ich vorher das Kreuz gezeichnet: Weil wir empfangen, landet es in uns, es vermischt sich in uns oft mit unserer Vergangenheit und dann gestalten wir durch Empfangen und Geben die Welt als Menschheit gemeinsam.

Das heißt, dass Raum und Energie und Struktur drei der wichtigen Prinzipien sind, die in jedem Moment in uns allen lebendig sind, also die tiefste Art, wie Bewusstsein in uns allen hier gerade sitzt, und es gibt nichts, was uns davon trennt. Es kann wohl sein, dass meine ganze Aufmerksamkeit bei der Energie und der Struktur verweilt, bei der Bewegung, der Bewegung innen, außen, bei Wahrnehmungen und bei der Struktur – ich und mein Körper, ich und mein Leben, ich und mein Haus, ich hier im Studio.

In allen von uns ist Zeitlosigkeit und Raum, immer-präsenes Bezeugen, genau jetzt präsent. Da ist Energie – und Energie ist nicht für alle von uns einfach so verfügbar. Für Energie brauchen wir ein Instrument. Deshalb können wir uns vor dem Göttlichen und Gott nur verneigen und den Segen empfangen. Wir können eine Menge über Energie lernen und wie Energie Struktur wird – das ist das Reich des Menschen, das ist das Reich der Meisterschaft von Energie, Heilung. Und wir werden uns in diesem Kurs das Altern anschauen – es ist ein energetischer und struktureller Prozess. Wir werden uns den Sterbeprozess anschauen, wo wir das Leben verlassen, durch welches Energie- oder Schwingungssystem wir das Leben verlassen, und wie der Nach-Prozess aufgebaut ist. Wir werden uns höhere Ethik und die Gesetze anschauen, die ordnenden Prinzipien des Lebens. Und in all diesen Erforschungen werden wir Raum, Energie und Struktur als drei bekannte Freunde nutzen, die hier sitzen und unser Erleben hier und jetzt bilden. Am Anfang scheint es vielleicht ein wenig theoretisch, aber eigentlich ist es ganz einfach: In uns allen gibt es genau jetzt ein Bezeugen, es gibt Lebendigkeit, Lebensenergie, Antrieb, Bewegung in uns allen, und es gibt Struktur, kristallisierte Struktur – der Körper, Verbindungen im Gehirn und im Körper, das Hormonsystem, viele Dinge außerhalb, unser Leben, wie wir arbeiten, wie wir uns durchs Leben bewegen.

**[00:30:00]**

Die Mystiker sind die, die die Komposition dieses Lebens durch innere Wissenschaft erforschen, durch Kontemplation, durch Gebet, durch Meditation, durch innere Erforschung, äußere Erforschung. Eine Art empirische Forschung darüber, wie die Komposition des Lebens aufgebaut ist und wie wir unser Instrument verbessern können, also zum Beispiel unsere Wahrnehmung und unsere Bewusstheit für Energie, um ein profunderes und größeres Universum zu sehen, zu fühlen und zu erleben. Genau wie Energie, wie Raum, ist also in uns allen in diesem Moment ein immer-präsenes Zeugenbewusstsein zugegen, eine immer-präsenes Leere. Genau wie es eine Praxis gibt, um unser Werkzeug zum Erwachen zu entwickeln und mehr von der Realität zu sehen und zu fühlen. Da spielt die spirituelle und mystische Praxis eine große Rolle.

Damit die Theorie-Teile nicht zu lang werden, möchte ich euch jetzt auf eine kontemplative Reise mitnehmen. Wir schauen, dass in jedem Modul ... wir werden natürlich eine Reise entwerfen, die zur Lehre passt, und die zur Entwicklung von inneren Kapazitäten beiträgt, um der Lehre im Innern zu folgen. Ich bin natürlich ein Verfechter der Praxis. Ich denke, eine spirituelle Reise zeigt sich darin, wie wir unseren Worten Taten folgen lassen, dass wir wirklich die Zeit zwischen den Sessions nutzen, um in die Praxis einzutauchen, sodass der Kurs in uns lebendig wird. Ich werde euch in jeder Session neue Übungsvorschläge machen, dann haben wir die Wochen dazwischen, um die Übungen auszuführen, um zu forschen, und vielleicht auch, um uns Fragen zu schicken. Ich freue mich darauf, sie zu lesen und in den Kurs-Sessions neue Hinweise zu geben.

### Beginn der Meditation

Also, setzt euch aufrecht hin und nehme ein bisschen in euch auf, was wir gehört haben. Einiges davon ist nicht so neu, einiges ist grundlegendes inneres Wissen, aber einiges ist vielleicht neu für euch.

Nehmen wir uns also die Zeit zu sitzen und lasst die Aufmerksamkeit in den Körper sinken. Wie schon gesagt, beginnt es einfach durch das Atmen. Ich kann die Einfachheit des Sitzens und Atmens genießen. Ich kann meinen Körper fühlen und in meinen Körper hineinsinken, wenn ich meine Aufmerksamkeit nach innen richte.

Ich genieße das Einatmen. Pause. Und das Ausatmen. Kurze Pause. Und das Einatmen. Pause. Und das Ausatmen. Kurze Pause. Sitz einfach weiter - einatmen, Pause, Ausatmen, und die Pause - noch ein paar Augenblicke lang, schau, wie der Atem dich tiefer in deine Körperbewusstheit trägt.

[00:35:00]

Das Sitzen, und auch die Pausen zwischen dem Ein- und Ausatmen sind offener Raum. Sie sind Momente der Stille, Raum.

Und während du im Körper ruhest und deine Körperwahrnehmung verfeinerst, spürst du immer mehr subtile Ströme und Bewegungen, Wahrnehmungen, und ein sehr reiches Informationsfeld ... angespanntere Körperbereiche, offenere Körperbereiche, Strömungsempfindungen.

Wenn du deinen Körper fühlst, hörst du bereits deinem Körper zu. In der Einstimmung liegt eine Eigenschaft des Lauschens.

Und dann ist da natürlich meine emotionale Landschaft. Da ist eine weitere Ebene des in mich Hineinlauschens – das ist mein emotionaler Zustand in diesem Moment, mein Leben in diesem Moment.

[00:40:00]

Wenn ich mich auf meine emotionale Landschaft einstimme, bekomme ich dann sofort Zugang? Oder fühle ich mich davon abgeschnitten?

Dann kann ich noch die mentale Landschaft besuchen. Ich kann die Denkaktivität erleben: viele Gedanken, wenig Gedanken, gar keine Gedanken. Ich kann auch fühlen, wie offen mein Geist ist, die Anspannung in meinem Geist. Manchmal ist der Geist eher umwölkt und kreist in sich wiederholenden Mustern. Manchmal ist der Geist sehr offen, wie kristallklares Wasser. In meiner Kontemplation kann ich sogar spüren wie ich in meinem Geist nach Gedanken greife oder wie ich beim Denken den Gedanken umschließe und ihn denke. Oder der Geist ist sehr offen und still, vielleicht ziehen Gedanken einfach durch.

Dann gibt es natürlich die Wahrnehmung des Umfelds, der Raum, in dem ich sitze, die Temperatur. Lärm, Geräusche, die Atmosphäre, all meine externen Wahrnehmungskanäle.

Alles, was wir beschrieben haben, ist Bewegung, Wahrnehmung, Energie, auch Struktur. Gleichzeitig höre ich allen zu. Ich bezeuge die Aktivität meines Geistes, die Aktivität meines Körpers und so weiter. Gleichzeitig ist das Lauschen, Raum, Präsenz.

Wir wollen nun unsere Aufmerksamkeit eine Weile auf das Lauschen in die Raumhaftigkeit richten. Die Natur des Lauschens ist offener Raum. Im Lauschen gibt es Stille, Raum. Eine Weile die Aufmerksamkeit nur auf das Lauschen selbst zu richten, Bewusstheit, Stille, dem Lauschen zu lauschen, einen Geschmack von innerem Raum zu bekommen.

Dann, wenn du willst, kannst du als letzten Schritt ein Gefühl dafür bekommen, woher du kommst – wie Vergangenheitslinien, Lebenslinien, durch deine Vorfahren zu diesem Moment in der Zeit führen. Dieser Moment in der Zeit gründet sich auf viele, viele Lebenserfahrungen, wo das Leben alles gelernt hat, was es zu diesem Moment beiträgt. All die Funktionen, Kapazitäten, tausende Jahre, wo das Leben etwas erkannt hat, und der bewusste Aspekt davon, genau wie der unbewusste Aspekt davon. Karma, Handgepäck aus der Vergangenheit, das noch nicht erlöst wurde. Das Trauma aus der Vergangenheit, das noch nicht aufgelöst wurde. Also die ganze Komposition, plus eine Zukunft die in das Angebot der Vergangenheit scheint.

[00:50:00]

Die Zukunft ruft uns. Sie sitzt die ganze Zeit hier mit uns, höhere Versionen von uns im Leben, in der Gesellschaft, höhere Potenziale. Wenn die Zukunft ein höheres Potenzial vom Jetzt ist, dann treffen sich das Angebot der Vergangenheit und der Ruf der Zukunft in unseren Herzen. Die Kapazität der Vergangenheit und das Werden sind zwei Kräfte, die unser Leben gestalten. Der Teil von uns, der so bleiben will, wie er ist, der Gewohnheiten und Strukturen erstellt, und der Teil von uns, der ständig werden will, um zu erfrischen, zu bewegen, zu erschaffen, zu erfinden, eine neue Zukunft zu finden – und die Zeitlosigkeit, die beides umfasst.

Dann lasst uns langsam einen tieferen Atemzug machen, einige tiefere Atemzüge, um den Körper zu spüren und die Füße auf dem Boden. Und dann kommt langsam zurück.

### Ende der Meditation

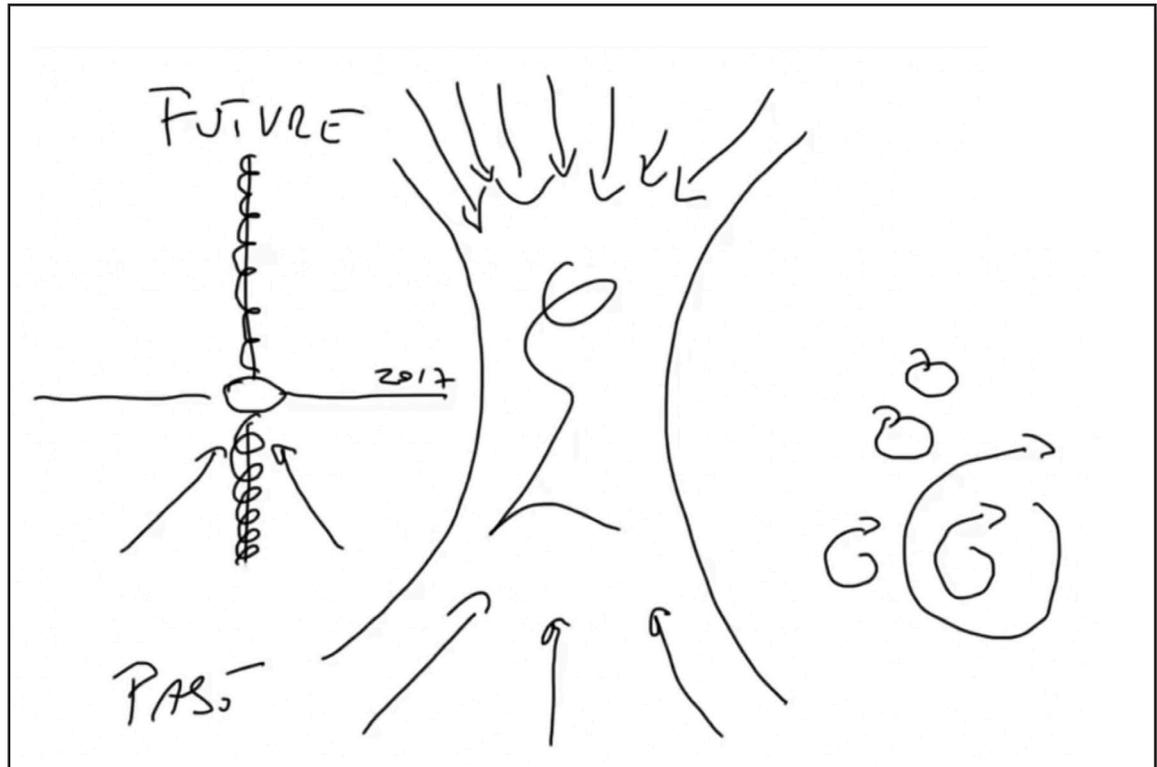
Das war also unsere Reise in eine tiefere Erfahrung dessen, worüber wir am Anfang gesprochen haben. Also die drei Aspekte, durch die höchstwahrscheinlich die meisten spirituell Praktizierenden in Laufe ihrer Reise hindurchgehen werden. Wir vertiefen also die Fähigkeit zum Zuhören, Raum. Wir verfeinern unsere Fähigkeit zu fühlen und etwas zu lauschen. Der Raum ist also offen. Er lauscht, und er lauscht einfach nur. Energie und Gefühl ist spezifischer – ich höre meinem Körper zu, ich höre meinen Emotionen zu, ich höre dir zu, ihr, ihm, der Welt, dem Universum. Dann haben wir gesagt, gibt es Struktur, Dinge werden manifestiert.

[00:55:00]

### Inkarnation: Die Mischung von Licht und Karma

Wir haben am Ende der Meditation auch gehört, dass es diese evolutionäre Spannung in uns gibt, in dem Teil, der ständig neugierig ist, sich immer weiter entwickeln will. Eros will nach vorn. Eros sagt: „Wow, wo ist der Sauerstoff? Wo ist das Feuer? Wo passiert was? Wie finde ich etwas Neues über das Leben heraus, das ich noch nicht kenne?“ Das ist dieser Antrieb, der Willen des Lebens, sich zu bewegen. Ich denke, es ist sehr wichtig für uns, Zeit zu haben, diesem Lebenswillen, der sich bewegt, zuzuhören. Diese Bewegung ist nicht an *unser* Leben gebunden.

Ich zeige hier noch mal was [*öffnet Zeichnung 2*]. Wenn du sagst, dass du hier den Baum noch sehen kannst, die Wurzeln und die Baumkrone, und die Wurzeln, noch ein paar Details mehr zu den Grundlagen.



Zeichnung 2

Wir haben gesagt, der Inkarnationsprozess – wir hatten diese Zeichnung in vielen Sessions – das Licht, spirituelles Licht einer gewissen Qualität kommt herunter, geht durch das Karma, die Vergangenheit, Bewusstseinsstrukturen und Bewusstseinschatten und kommt immer weiter herunter. Wir als Menschen sind das Ergebnis der Manifestation dieser Mischung von Licht und Karma.

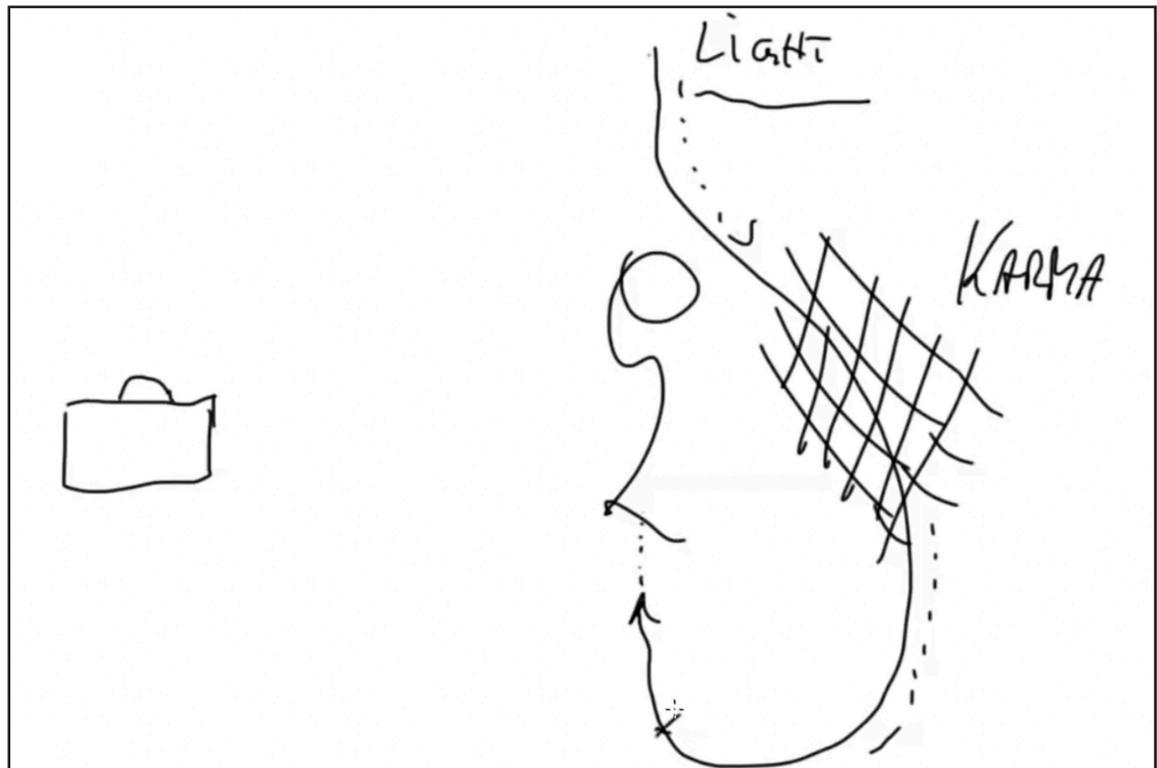
Für alle, die neue sind: ein sehr leicht verständliches Bild von Karma ist das Handgepäck. Jeder der oft mit dem Flugzeug fliegt, wie ich, nimmt Handgepäck mit. Handgepäck bedeutet, dass du deine Sachen bei dir hast. Die Stewardess sagt: „Lassen Sie Ihre Sachen nicht an Bord. Nehmen Sie sie mit. Achten Sie auf Ihr Zeug.“ Und das machen wir. Wir achten auf unser Zeug. Wir wissen nicht immer, welche Sachen wir herumtragen, aber wir achten auf sie, denn wir haben sie immer dabei. Wir wissen das. Wir geben einen Job auf, weil wir einige Leute nicht mögen. Wir finden einen neuen Job, und es gibt wieder Leute, die wir nicht mögen. Wir beginnen eine Beziehung, und sie ist schwierig. Wir denken: „Ach, wenn ich doch einen anderen Partner hätte.“ Wir beginnen eine neue Beziehung, und die entwickelt sich dann oft meist zumindest ähnlich. Also achten wir auf unsere Sachen. Wir hören auf die Stewardess und wir nehmen das Zeug mit in die nächste Beziehung, den nächsten Job, die nächste Inkarnation.

Und das Zeug besteht aus ... in einem einfachen Beispiel könnten wir sagen: Wenn wir in einem Gespräch einen Streitpunkt haben und dann sitzen wir beide eine halbe Stunde getrennt herum und wir denken über das Gespräch nach und das beschäftigt uns, dann sind wir eine halbe Stunde mit der Vergangenheit beschäftigt. Das ist Karma. Wenn diese Vergangenheit der Holocaust ist oder diese Vergangenheit ein Völkermord ist, oder diese Vergangenheit sehr schwer ist, dann beschäftigt und das nicht nur eine halbe Stunde lang, sondern über ganze Generationen hinweg. Es gibt, wie wir in der Welt sehen, genügend Karma, auf das man achten kann, und weil wir ökologische Wesen sind, auch wenn das oft nicht so aussieht, musst du das Leben sich um sein eigenes Zeug kümmern, sein eigenes Handgepäck.

Jedes Mal, wenn eine neue Generation inkarniert, inkarnieren wir in die Geschenke der Vergangenheit, Bewusstseinsstrukturen, über die Plato nachgedacht hat – worüber er nachgedacht hat, ist etwas, das wir mit uns herumtragen, wenn du dich dafür interessierst. Was das Leben bereits entwickelt hat ist ein Geschenk, eine Gabe, ein Beitrag zu unserem Leben. Auch der Holocaust, all der Schmerz und die Gräueltaten, all die Schwierigkeiten, die dort entstanden sind, gehen auch mit uns. Damit sind wir oft in unserem Leben beschäftigt, in unserer Schattenarbeit, in unseren Therapien, in unseren Trauma-Therapien, in unserer kollektiven Trauma-Arbeit.

[01:00:00]

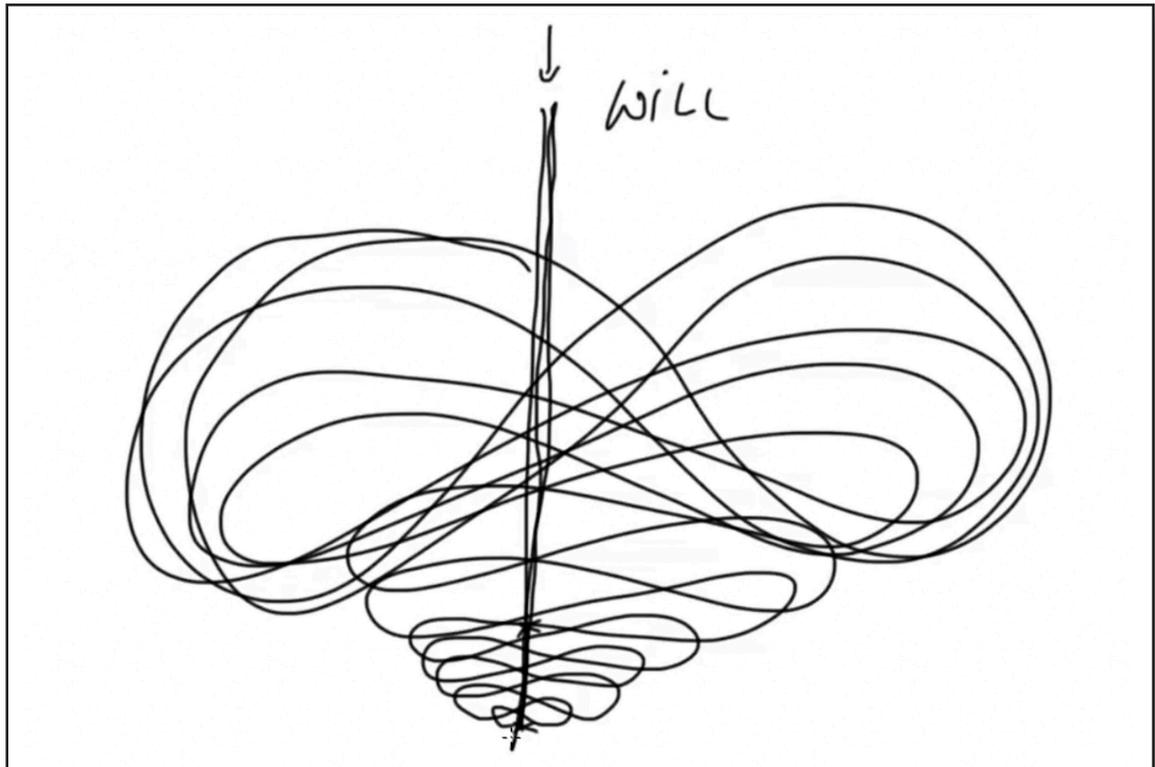
Wir tragen also das Gepäck, und weil wir am Ende des Tages das Zimmer aufräumen müssen, tun wir das eben. Im Inkarnationsprozess vom Moment der Empfängnis an – hier ist unsere Empfängnis [zeigt auf die untere Linie] und hier ist unsere Geburt [fügt eine zweite Linie oberhalb des nach oben gerichteten Pfeils hinzu] – vom Moment der Empfängnis an, gibt es diese Linie [zeichnet eine senkrechte Linie oberhalb des Pfeils].



Zeichnung 3a

Dann ... ich öffne mal eine weitere Zeichnung. Diese Linie nennen wir unseren Willen. Da kommt das Licht herein, der höhere Wille. Da ist unser Wille, von der Empfängnis bis zur Geburt, und das Leben erzeugt Substanz. Den Körper, und auch in unseren Eltern erzeugen wir Substanz. Wir schaffen Struktur. Im Zentrum der Struktur ist unser Wille, unser Rückgrat. Durch unser Rückgrat läuft Energie. Das schauen wir uns viel an und arbeiten auch viel damit.

So wie wir hier sitzen, läuft im Kern, durch unsere Wirbelsäule sehr viel Energie durch unser Nervensystem und durch die Struktur in unserem Nervensystem, wir haben also ...



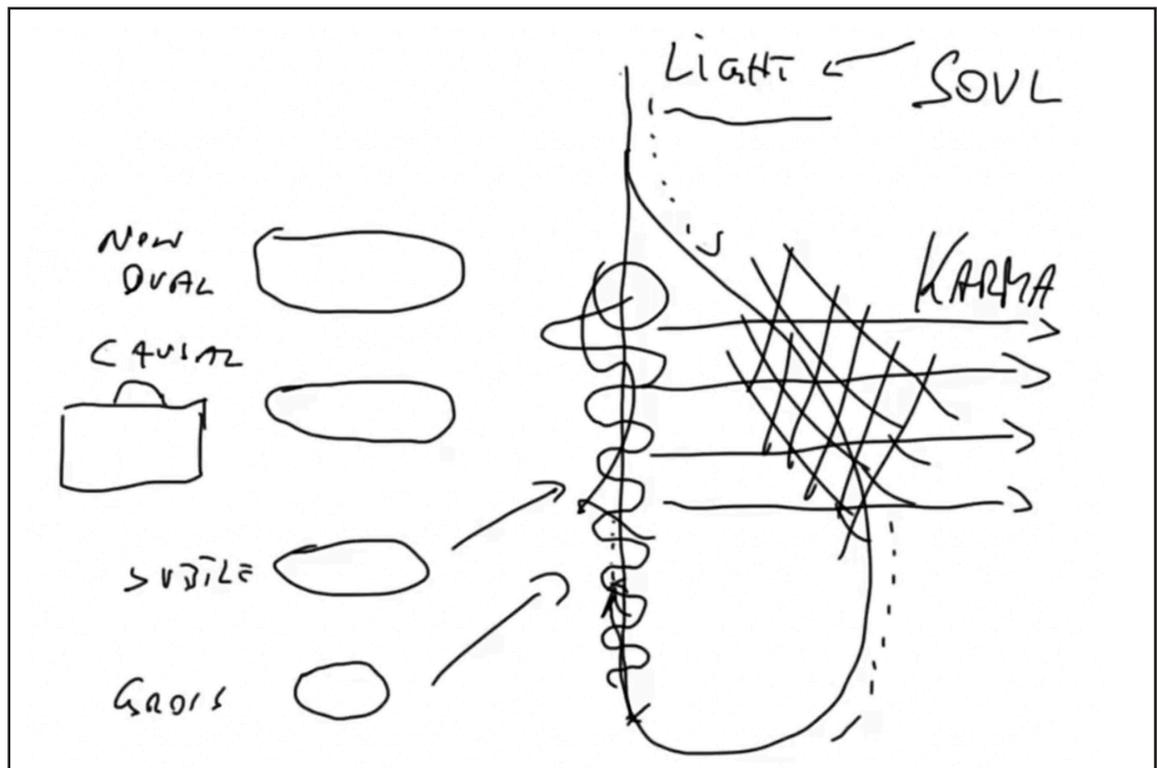
Zeichnung 4a

Ich komme noch mal kurz hierauf zurück [öffnet Zeichnung 3]. Es kommt also Licht herein. Das geht durch die Vergangenheit. Es mischt sich mit der Vergangenheit. Es gibt ein Liebesspiel. Dann gibt es den Willen und entlang der Willenslinie entwickelt sich unser Leben weiter, und weiter, und weiter. Wir haben also Licht, spirituelles Licht, höhere Information und unsere Seele. Unsere Seele ist feinstoffliche Energie. Ihr erinnert euch, nur, um das noch mal zu wiederholen, in der spirituellen Praxis beschäftigen wir uns mit vier Hauptzuständen, sozusagen. Es gibt das Grobstoffliche, das Feinstoffliche, das Kausale und das Non-Duale.

Das heißt also, es gibt eine grobstoffliche Realität meines Körpers, es gibt eine feinstoffliche Realität meines Körpers, es gibt eine kausale Bewusstheit und im besten Sinne ist alles das nicht-zwei. Wir werden uns auch viel die höheren Bewusstseinschichten anschauen in diesem Kurs, denn die sind sehr wichtig, um den Lebensprozess zu verstehen, den Sterbeprozess, wie die Nach-Zeit ... nicht die Nach-Zeit, aber der Prozess nach dem Tod aussieht. Praktiken, die wir lernen können, während wir leben, haben eine bewusste Erfahrung und Auswirkung auf unseren Sterbeprozess. Das ist also eine Praxis.

Als Mensch ist es für mich interessant, wo ich das Leben verlasse. Der Punkt, wo ich das Leben verlasse, wird von meinem Schwerpunkt bestimmt. Es ist die Komposition des Lebens, dass ich mit meinem Leben identifiziert bleibe. Das ist die Qualität – die physische, emotionale, mentale, spirituelle Qualität – der Bewusstheit, die ich im Laufe meines Lebens entwickeln kann. Wenn ich in meinem Leben sehr viel Ärger und Frustration auslebe, und Neid, und ich diesen Teil meines Energiefeldes sehr füttere, dann wird das auch zu einem Teil dazu, wie mein Leben nach dem Tod aussieht.

Der Lebensaustritt ist also ein sehr spannender Aspekt. Um diesen Austritt zu verstehen, müssen wir unser feinstoffliches Energiefeld kennenlernen, woraus es besteht, und wie wir lernen und üben können, auf die höchstmögliche Art aus dem Leben zu treten. Mit anderen Worten, durch unsere Erkenntnisse im Leben zu einem bewussten Übergang zu kommen. Das ist eine sehr spannende Praxis, denke ich, und ihr werdet im Laufe des Kurses sehen, wie das sehr stark auch die Art wie wir leben beeinflusst. Das ist nicht nur eine Vorbereitung auf das, was kommt, es ist eine Vorbereitung auf das, was ist. Das ist wirklich spannend.



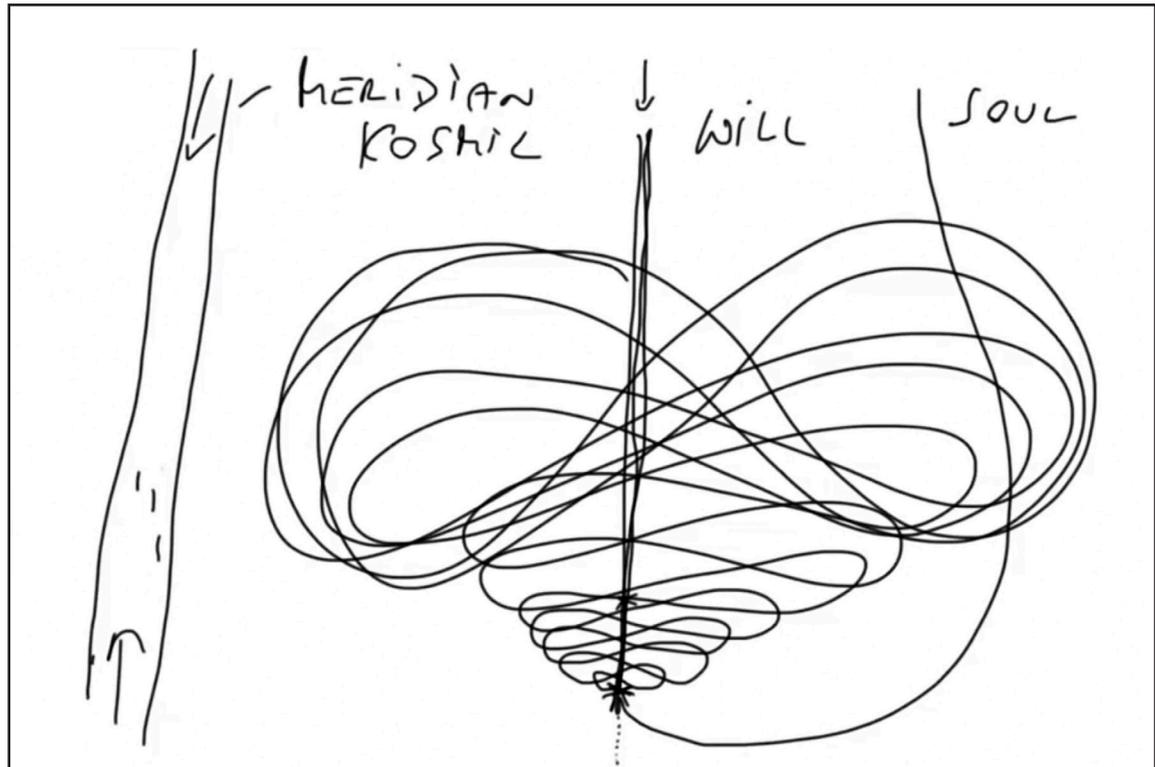
Zeichnung 3b

[01:05:00]

### Meditation ist nicht persönlich

Die zweite aufregende Sache ist, dass wir sehen, dass mein Wille – wenn hier meine Empfängnis ist [*öffnet Zeichnung 4 und deutet auf die untere vertikale Linie*], und die Seele schafft sozusagen hier eine Verbindung zur Empfängnis [*zeichnet eine Wellenlinie von oben zur Empfängnis*], hier ist die Empfängnis. Der Wille, der hier ist [*zeichnet eine gestrichelte Linie von der Empfängnis nach unten*] hat schon vorher existiert, denn es gab ein Spermium und es gab ein Ei und die wollten zusammenkommen. Und vorher waren das Spermium und das Ei im selben Zimmer, zwei Menschen, die zusammenkommen wollten.

Das Leben, der Lebenswille ist also ein unendlicher Fluss. Er ist ein unendliches Flussbett mit einer Zukunft und einer Vergangenheit. Dieser Wille ist nur ein kleiner Teil eines viel größeren Willens. Diesen viel größeren Willen nennen wir den Meridian, den kosmischen Meridian. Der Wille durch unser Rückgrat ist also ein winzig kleines Boot, das auf einem riesigen kosmischen Fluss reist. Das Leben will etwas erreichen, durch viele, viele Lebenszeiten vor uns und viele Lebenszeiten, die noch kommen. Unser Wille ist ein Teil des viel größeren Lebenswillens. Das macht es wirklich spannend – dass es bei der spirituellen Praxis nicht um uns geht. Es geht nicht um uns persönlich. Ich komme mal kurz zurück.



Zeichnung 4b

Bei der spirituellen Praxis geht es darum, uns zu transzendieren, und zu umfassen und zu transzendieren, und zu sehen: Wow. Als wir vorhin die Meditation gemacht haben – ich habe das in einem der vorigen „Mystische Prinzipien“-Kurs gesagt – „die Mediation machen“, ist nicht wirklich der richtige Ausdruck, denn Meditation *ist*, und mein Leben ist ein Teil davon. Das ist etwas anderes. Es ist nicht so, dass ich meditiere. Durch die Tatsache, dass ich regelmäßig sitze, nimmt mein Leben an etwas teil, das ewig ist. Es ist nicht „ich meditiere“ – ich nehme an etwas teil, das in mein Leben zu kommen scheint. Die Tatsache, dass wir an Meditation und Kontemplation und Gebet interessiert sind, zeigt, dass etwas Transpersonales in unserem Leben aufzutauchen beginnt.

Jemand liest ein Buch über Meditation oder hört einen Vortrag über Meditation oder hört von einem Freund davon oder geht in den Yogakurs und plötzlich ist da Meditation – wie immer es auch in ihr Leben kommt – oder er schreibt eine neurowissenschaftliche Abhandlung über Meditation, es spielt wirklich keine Rolle, denn etwas viel Größeres als ich und auch als mein Leben, kommt. Als ob ein Wind in mein Leben weht. Jemand hat ein Fenster offengelassen oder die Tür, und da kommt der Luftzug der Meditation herein. Plötzlich wird mir bewusst: Wow, Meditation. Oder vielleicht lese ich es im Time Magazin, auf der Titelseite sehe ich: Wow, Achtsamkeit. Was ist Achtsamkeit? Dann lese ich den Artikel. Dann finde ich heraus: Wow, vielleicht wird man so ein besserer Firmenchef. Dann fange ich vielleicht an, Achtsamkeit zu praktizieren. Aber warum? Weil ich ein besserer Firmenchef werden will. Vielleicht bin ich gar nicht so sehr an Spiritualität interessiert, aber ich bin daran interessiert, erfolgreicher zu sein.

Wie immer das auch in mein Leben gekommen ist, jemand hat die Tür offengelassen, denn jetzt ist es in meinem Leben. Es spielt keine Rolle, ob ich ein besserer Firmenchef sein möchte. Nach einiger Zeit sehe ich hoffentlich: Es geht im Grunde nicht darum, dass ich ein besserer Firmenchef werde, sondern es wirkt sich auf viel mehr Bereiche meines Lebens aus. Es wirkt sich auf meine Gesundheit aus, es wirkt sich auf meine Beziehungen aus, es wirkt sich auf meine Konzentration aus, es wirkt sich auf meine innere Raumhaftigkeit aus, es wirkt sich auf meine Fähigkeit aus, mit einzuschließen und zu transzendieren, zu beherbergen und zuzuhören.

[01:10:00]

Außer, dass ich ein besserer Firmenchef geworden bin, habe ich also einen spirituellen Weg begonnen, ohne dass mir klar war, dass ich das überhaupt wollte. Warum? Weil jemand das Fenster offengelassen hat. Das Außen, das Time Magazine, und das Innen sind also tatsächlich nicht-zwei. Diese Information kam in mein Leben, damit ich den Luftzug des Winds der Meditation spüre, eine Zeitlosigkeit ist in mein Leben getreten. Für manche kommt das durch einen tiefen spirituellen Antrieb oder eine Sehnsucht. Für manche kommt das durch andere Dinge, für manche kommt das durch eine Krise, aber effektiv ist etwas eingetreten. Ich sage sehr gern, dass Meditation ist, und das wir durch unser Sitzen ein Teil davon sind. Wir werden ein Teil der Meditation. Dann enthüllt sich uns ihre zeitlose transpersonale Natur immer mehr.

Dann ist es so, manchmal möchte ich nicht sitzen und manchmal möchte ich sitzen. Dann diskutiere ich mit mir selbst, meinem Lehrer, meiner Sangha, der Welt, warum ich sitzen muss, denn eigentlich bin ich ja ein freier Mensch, ich muss nicht sitzen. Dann gehe ich durch eine Phase wo ich herausfinde, was meine wirkliche Motivation ist. Und schließlich wird das Sitzen mir zur zweiten Natur. Ich sehe, wow, tatsächlich, als ganzer Mensch habe ich physische Bedürfnisse, ich habe emotionale Bedürfnisse, ich habe mentale Bedürfnisse, ich habe kognitive Bedürfnisse, ich habe interpersonelle Bedürfnisse – und ich habe spirituelle Bedürfnisse. Raum ... Ein Gärtner des Raums in meinem Leben zu sein – mich darum zu kümmern, dass ich genügend innere Raumhaftigkeit, Zeugenkapazität, Reflexionskapazität habe – ist ein Kernbedürfnis der Seele.

Und langsam finde ich heraus, es ist nicht so, dass ich die Meditation heranziehen, also als ob ich Meditation wie ein hübsches spirituelles Accessoire in meinem Wohnzimmer habe, sondern es ist so, dass die Meditation mich in die Meditation gezogen hat. Ich bin zum Accessoire im Wohnzimmer der Meditation geworden. Es ist nicht so, dass ich eine Seele habe – die Seele hat mich. Ich bin Teil einer viel größeren Realität. Das dezentralisiert meine Ego-Struktur. Es ist nicht so, dass ich kein Ego habe. Natürlich ist mein Ego da. Die Persönlichkeit und der Antrieb des Egos sind noch immer da, aber es hat im Glas eine andere Priorität. Wenn das Glas größer ist, ist dieselbe Menge Wasser immer noch dieselbe Menge Wasser, aber in dem größeren Volumen nimmt sie viel weniger Platz ein.

### **Authentisch in seiner Zeit zu sein ist der beste Anti-Aging-Prozess**

Ich als Hauptakteur in meiner Erleuchtungsreise werde also immer weniger wichtig. Mein Leben innerhalb der Erleuchtungsreise wird immer weniger wichtig. Aber die Spezifität meines Lebens ist wichtig. Das du du bist, ich ich bin, sie sie ist und er er ist das ist wichtig, denn wir werden sehen, wenn wir zum Beispiel das Altern erforschen, dass es der beste Anti-Aging-Prozess ist, wenn man authentisch in seiner Zeit steht. Das klingt ein bisschen paradox, denn oft wollen wir in einer anderen Zeit sein oder wir möchten vielleicht in einer anderen Zeit sein, aber mit der eigenen Zeit synchronisiert zu sein – den Koordinaten in Zeit und Raum – ist der kraftvollste Ort, an dem man sein kann. Deshalb sage ich, die Grundlage ist, dass mein Leben in einen viel größeren transpersonalen Prozess eingebettet ist, und die Spezifität meines Lebens ist gleichzeitig auch sehr wichtig.

Das ist ein weiteres schönes spirituelles Prinzip, denn es sagt aus ... wie in der Bibel, wo die göttliche Stimme in der Bibel ertönt: es ist das Universellste, aber gleichzeitig fühlt sich jeder angesprochen. Es ist also das Universellste, also wie ein universelles Prinzip. Jeder, der die Stimme des Göttlichen hört, hat das Gefühl, sie spricht genau zu mir. Das ist das Schöne daran. Das ist auch Schönheit. So heben wir Schönheit in der Welt hervor. Schönheit ist das Scheinen des Allerspezifischsten in jedem einzelnen von uns, in jedem einzelnen von uns wird einzigartige Energie erkannt – das ist Schönheit: Wenn die Einzigartigkeit vom Universellen erkannt wird, und das Universelle sich durch die Einzigartigkeit ausdrückt.

[01:15:00]

### Die Schönheit unserer Einzigartigkeit

Das ist auch etwas, was wir in diesem Kurs erforschen wollen: Was ist die Einzigartigkeit unserer Lebenskoordinaten? Denn das ist die einzigartige Komposition, warum wir hier sind – besonders in dieser Zeit, in dieser Komposition, mit unseren Interessen, mit unserer Lebenskomposition, mit unseren Vorfahren, in der Kultur, in die wir hineingeboren wurden. Das ist ganz wichtig. Deshalb bedeutet es nicht, dass es keine Rolle spielt oder es uns nicht kümmert, wenn wir sagen: „Nicht identifiziert sein mit nur ...“. Ich denke, das ist ein Missverständnis, dass manchmal in spirituellen Lehren auftaucht – aber das De-Identifizieren bedeutet tatsächlich, dass ich mich mehr kümmere, nicht weniger.

Es kann schon sein ... Okay, die Welt ist die Welt, manche Menschen sagen, die Welt ist sowieso nur eine Illusion und nur das Bewusstsein zählt. Ja, das Bewusstsein zählt, das stimmt, aber die Welt ist auch ein Teil des Bewusstseins. Das heißt, je mehr ich befreit bin von meinen eigenen Identifikationen, kümmere ich mich deshalb nicht weniger um die Welt. Es heißt, dass ich die Welt umso mehr liebe, weil ich die Schönheit des Spezifischen sehe. Ich habe sogar noch mehr Raum, dir zuzuhören, weil ich nicht irgendwo anders hinrenne – denn wir schwimmen sowieso im Fluss unserer Intelligenz. Wenn manche Menschen damit beschäftigt sind, irgendwo anders hinzurennen und keine Zeit haben, den Menschen zuzuhören, mit denen sie sprechen oder dem Leben zuzuhören, während es stattfindet oder den Situationen in ihrem Leben, dann ist das eine Art Schnelllauf; aber mit der eigenen Zeit synchronisiert zu sein, mit dem Fluss des Lebens synchronisiert zu sein, der sich sowieso bewegt, weil unsere Natur Bewegung ist, wir uns also sowieso bewegen – und deshalb haben wir dann Zeit für einander, zum Sehen, und dort findet dann Essenz statt. Das Essenzielle ist also, das Spezifischste an seinem einzigartigen Platz im Leben zu sehen. Jeder hat einen einzigartigen Platz und kann nicht durch jemand anderen ersetzt werden. Es ist eine einzigartige Komposition.

Ich denke, dann wird der Komponist oder der Dirigent, sagen wir der Dirigent ... das ist, wie wenn du vor dem Orchester stehst oder sitzt und du kannst die ganze Komposition hören, und du kannst wirklich die Schönheit der Geige und die Schönheit des Klaviers und die Schönheit des Saxophons genießen. Du lauschst ihrer Einzigartigkeit – sie müssen nicht alle gleich sein und sie wollen auch nicht alle gleich sein. Das Klavier und die Geige wollen nicht gleich sein. Die Schönheit liegt im Unterschied zwischen ihnen – sie können zusammenspielen. Das ist, denke ich, ein tiefes spirituelles Prinzip, dass in der Transzendenz das Leben sogar noch spezifischer werden kann. Im Erwachen des Transpersonalen können wir sogar noch persönlicher sein. Im Transpersonalen können wir sogar noch menschlicher sein. Weil wir unseren Platz im Leben einnehmen, transzendieren wir das Leben. Weil wir das Leben transzendieren, nehmen wir unseren Platz im Leben ein – also das Universale und das ganz Spezifische.

Ich glaube ... Ich sage das, weil das der Weg ist, herauszufinden, wer wir wirklich sind, und das ist auch der kraftvollste Weg herauszufinden, wie wir loslassen können. Wenn wir herausfinden, wer wir in diesem Leben wirklich sind, können wir auch herausfinden, wie wir dieses Leben loslassen können. Das ist eine Art Pendel. Es sieht aus, als ob wir mehr heranzoomen, aber wir zoomen mehr heran, um mehr loszulassen. Und wir zoomen auch mehr heran, um unsere Lebensmission mehr zu erfüllen – denn wenn Energie sich erfüllt, gibt es Frieden. Deshalb nennen sie die Heiligen „die, die keine Spur hinterlassen“. Die, die ihren Kreis vollenden, ihren Enzo. Wenn die Energie zum Abschluss kommt, gibt es Frieden. Du hörst also die Symphonie, du hörst das Orchester spielen, und am Ende ist Frieden. Es ist vollbracht.

[01:20:00]

Es ist nicht so, dass wir mitten im Stück aufhören, und dann will jeder die letzten Teile hören, die wir nicht gehört haben. Dann ist die Energie nicht zum Abschluss gekommen. Dann ist vielleicht eine Menge Spannung zurückgeblieben. Wenn die Energie sich erfüllt hat, gibt es Frieden.

Das sind also einige wichtige Prinzipien, auf die ich in den nächsten Sessions zurückkommen will. Jetzt können wir ... nehmen wir uns ein bisschen Zeit für Fragen, die im Feld sind, und lasst uns vielleicht einen Dialog führen, wenn ihr Fragen habt.

## Hausaufgabe

Als Praxis bis zum nächsten Mal lasst und zusammen als Gruppe schauen – seid euch auch bewusst, dass wir eine Gruppe sind, wir sind im Moment über 700 Leute, die auf der ganzen Welt verteilt sitzen – wir können auch ein Gefühl dafür bekommen. Wir werden das später auch in unsere Meditationen aufnehmen, dass wir buchstäblich ein Feld sind, ein Lernfeld, das etwas erforscht. Das ist sehr kraftvoll, denn je mehr wir synchronisiert sind, desto mehr werden deine Einsichten zu meinen Einsichten und meine Einsichten werden zu deinen Einsichten. Wir teilen das Feld miteinander.

Dass wir also das machen, was wir heute in der Meditation gemacht haben – wir erforschen Raum, Bezeugen, Energie, Struktur, und wie machen wir das: In der geführten Meditation oder in ganzen Archiv der „Mystischen Prinzipien“ gibt es viele geführte Meditationen, bei denen wir mit dem Körper anfangen, dann die Emotionen dazu nehmen, den Verstand und die Wahrnehmung. Dann dem Raum selbst zuzuhören, der Stille. Achtsamkeit bedeutet also, mich mit der Sinneswahrnehmung zu synchronisieren. Achtsamkeit führt mich höchstwahrscheinlich zu tieferem Raum und später letztendlich dazu, Präsenz zu lernen, tiefe magnetische Präsenz. Und dann später vielleicht zur Absorption in die Leere. Wir haben also diese Art tropfenweisen Weg, und wir beginnen mit der Sinneswahrnehmung, Struktur und Energie – bis in den Raum.

Dann können wir in dieser Kontemplation ein bisschen mit den zwei Kräften spielen: Der Teil in mir, der gern hätte, dass das Leben so bleibt wie es ist, dass es sich nicht bewegt, nicht ändert, alles lassen, wie es ist, einfach auf dem Sofa sitzen und sich nicht bewegen. Warum sich bewegen? Wozu all die Praxis? Warum überhaupt etwas in meinem Leben ändern? Warum die Dinge nicht so lassen, wie sie sind? Das ist viel einfacher. Ich weiß, wie's ist. Ich weiß, wie's geht. Belassen wir es dabei.

Dann gibt es diesen „nervigen, gemeine“ Teil in mir, der ständig vorankommen will. Ich habe Ideen, dann bin ich kreativ, ich will was riskieren. Ich will mutig sein, ich will neue Dinge tun, ich habe einen Antrieb. Je mehr ich mich in diesen Antrieb hineinfühle, desto mehr denke ich. „Wow, ich bin aufgeregt, weil es ein Teil von Eros ist, aufgeregt zu sein.“ Dann wollen wir an etwas im Leben teilnehmen. Da ist also dieser andere Teil und an den Tagen, wo ich mehr auf den Teil höre, bin ich voller Feuer. Ich halte nach Menschen Ausschau, mit denen ich neue Dinge tun kann. Ich beteilige mich an der Innovation der Welt. Und dann wache ich vielleicht eines Tages auf und ich sage: „Warum? Ich will heute nicht sitzen. Ich bin ein freier Mensch. Ich kann mich entscheiden, nicht zu sitzen. Warum? Warum soll ich jeden Tag sitzen? Warum sollte ich mir selbst diese Struktur auferlegen, jeden Tag zu sitzen? Ich kann in der Zeit andere Dinge tun. Ich bin frei.“

Dann sage ich mir also, dass ich ein freier Mensch bin, weil ich diese Gewohnheit des Sitzens unterbreche. Je mehr wir das zu uns nehmen, dass jeder von uns diese evolutionäre Stimme hat, aber gleichzeitig auch diesen Teil in uns der sagt: „Oh, ich bin so glücklich, dass ich heute nichts zu tun habe, ich kann nur sitzen und der sein, der ich bin, mit all dem Zeug, das ich habe, und mir keine Traumata anschauen und mir keine Schatten anschauen, einfach ich sein.“

Je mehr wir auf sehr menschliche Weise diese beiden Kräfte zu uns nehmen, desto weniger beklagen wir uns darüber, dass die Regierungen sich nicht ändern wollen, dass die Vorschriften in der Welt es uns schwermachen, Dinge in der Welt zu ändern, und warum es mit dem Klimaschutz manchmal nicht voran geht, sondern eher rückwärts. Dass diese Dinge passieren, liegt nicht nur daran, dass sie es nicht kapieren, sondern auch daran, dass wir oft nicht wollen.

[01:25:00]

Ich denke, je mehr die anti-evolutionäre Stimme in mir und die evolutionäre Stimme in mir gehalten und angenommen werden, präsent sind, desto eher fängt die Verantwortlichkeit an. Deshalb ist der Teil in mir, der innovativ sein will, die Struktur in mir, die eine Schwerkraft hat ... Der Tisch im Studio hat eine Schwerkraft, was auch hilfreich ist, weil er der Tisch bleibt, und mein Computer auf dem Tisch stehen kann und auch eine Schwerkraft hat. Struktur hat Schwerkraft. Wir alle haben eine gewisse Schwerkraft, und wir alle haben eine gewisse Zukunft.

Um also ein bisschen mit den Teilen in uns zu experimentieren, die Gewohnheiten schaffen wollen – denn wir werden uns auch teilweise Gewohnheiten anschauen und den Teil in uns, der ein Gewicht hat – auf gesunde Weise und vielleicht auch auf eine Weise, die Entwicklung behindert ... und dann die Zukunft. Die Liebe dafür, zu erforschen, zu wachsen, kreativ zu sein und innovativ.

Also Raum, Energie, Struktur und Schwerkraft – und Bewegung, Eros, Kreativität. Lasst uns diese Aspekte noch einmal zum Aufwärmen erforschen, ihnen zuhören, sie kontemplieren und auf sie meditieren. Von da aus gehen wir dann in der nächsten Kurs-Session weiter.

### Q&A: Die Pausen zwischen Einatmen und Ausatmen beobachten

*Moderator/in: Wir haben fantastische Fragen hereinbekommen. Einige davon beziehen sich auf die vier Ebenen der Bewusstheit, die du vorher im Kurs präsentiert hast. Ich werde die Frage dazu gleich stellen. Einige gingen sehr spezifisch auf die Meditationspraxis ein. Da du darüber gerade gesprochen hast, dachte ich, wir fangen mit einer Frage zur Meditation an. Es ist Julias Frage. Sie sagt, ihr ist aufgefallen, dass sie die Pause nach dem Einatmen kaum wahrnehmen kann, die sich sehr kurz anfühlt, wenn es überhaupt eine gibt, aber sie kann die Pause nach dem Ausatmen wahrnehmen.*

*Sie wollte fragen, ob du es für signifikant hältst und ob es etwas mit ihrer Beziehung zum Geben und Nehmen zu tun haben könnte? Sie sagt, es fühlt sich sehr herausfordernde an, diese Pause wahrzunehmen. Sie muss sich beim Atmen anstrengen, um das zu tun, und fragt sich ob du vielleicht Vorschläge für sie hättest, wie sie sich der Sache in ihrer Meditationspraxis annehmen kann.*

Thomas: Ja, natürlich. Ich meine, wenn wir das jetzt in einen Prozess der Schattenarbeit übernehmen würden, würde uns das natürlich etwas sagen über die innere Komposition, aber für den Anfang denke ich, ist es spannender, einfach nur zu sitzen und zu sagen. „Wow, ich finde gerade heraus – ich finde heraus, nicht: ich entdecke ein Problem – ich finde gerade heraus, dass diese Pausen zwischen dem Einatmen und dem Ausatmen ... und Einatmen und Ausatmen sind nicht im selben Rhythmus der Bewegung und bei der Länge ist der eine viel kürzer als der andere. Für heute, habe ich ... denn in diesen Pausen zwischen den Teilen des Atmens ist Raum. Für manche Menschen ist es ganz leicht zu spüren, wenn ich ausatme, ausatme, ausatme, ist das offener Raum, und dann atme ich wieder ein. Und in diesem offenen Raum ist es, als ob die Farben im Zimmer immer transparenter werden, und plötzlich schaue ich in die Leere. Und dann kommen die Farben im Zimmer zurück und werden zur Welt. Dann schaue ich wieder in die Leere, und dann kommen die Farben im Zimmer zurück. Es sieht aus wie mein Leben, und dann ist da wieder Leere. Ich denke, für den Augenblick, ohne auf die Bedeutung einzugehen, okay, was sagt das über mich aus, zum Beispiel, dass das Einatmen darstellt, wie wir das Leben annehmen können und das Ausatmen, wie wir teilnehmen – natürlich hat das eine Bedeutung, aber für die kontemplative Praxis im Moment ist es gut, einfach zu sagen: „Okay, wenn die Pause sehr kurz ist, gibt’s da eine Spannung.“

**[01:30:00]**

Wenn die Pause offen ist, wenn ich einatme und es gibt eine natürliche Pause, und dann atme ich aus, wenn es da keine Spannung gibt, dann ist das eine offene Bewegung. Es ist offen, und eine neue Welle kommt. Es ist also eine Art offener Bewegung. Was wir tun können ... wir können uns zuerst einmal bewusst werden – oder du dir – okay, da gibt es eine Spannung. Aber ich bin sicher, dir geht es nicht allein so. Und dann kannst du in den Pausen der Atembewegungen spüren, ah, da ist eine Spannung. Dann kann ich natürlich immer mehr in Beziehung gehen zu der Spannung, aber nicht, weil ich auf ein Problem gestoßen bin. Ich bin auf eine Funktion gestoßen. Das sage ich oft, vor allem in den Kursen, in denen es um Heilung und Schattenarbeit und Integration geht in unseren Trainingsprogrammen: „Wir entdecken keine Schwierigkeiten oder Probleme, wir entdecken Regulierungen oder regulierende Funktionen, die wichtig für uns sind.“

Das heißt nicht, dass es so bleiben muss, aber wir entdecken zuerst einmal etwas Intelligentes – nicht etwas, das nicht funktioniert. In dem Moment ist es also so, dass die Spannung zwischen den beiden Atembewegungen etwas Intelligentes ist. Du sagst: „Ah, das ist etwas Intelligentes. Wunderbar, was ist es also?“ Ich wende mich dem zu. Ich muss da nicht nachschauen, weil ich ein Problem finden will. Das ist sehr wichtig. Dann kann ich ein bisschen mit der Spannung spielen in meiner Kontemplation, dass immer, wenn ich zu diesem Übergang komme zwischen meinen beiden Atembewegungen ich fühlen kann, oh ja, ich bin angespannt. Tatsächlich halte ich einen Teil meines Atems an. Ich atme da nicht voll durch.

Etwas öffnet sich also nicht ganz. Dann können wir ein bisschen tiefer tauchen und schauen: Okay, wo in meinem Körper fühle ich diese Spannung, und vielleicht, wenn es da eine Spannung gibt, gibt es auch ein Zurückhalten von Energie. Dann kann ich dem noch mehr zuhören: Welche Energie genau habe ich denn gelernt in meinem System zurückzuhalten, weil es besser war, sie zurückzuhalten als sie ganz zu erleben. Dann kann ich im Schattenarbeitsprozess tiefer gehen. Aber im Moment denke ich ist es für uns interessant mehr der kontemplativen Praxis zuzuhören und die Pausen zwischen den Atembewegungen als kontemplative Möglichkeit zu nutzen, den Raum zu betreten.

### Q&A: Die vier Ebenen der Bewusstheit

*Moderator/in: Es gab eine ganze Reihe von Fragen zu den vier Ebenen der Bewusstheit. Lass ich die Grundlagenfrage stellen. Claudia fragt: „Könntest du etwas mehr sagen zu den vier Ebenen der Bewusstheit: grobstofflich, feinstofflich, kausal und non-dual?“*

Thomas: Sicher. Also, die grobstoffliche Ebene der Realität ist [*klopft auf den Tisch*] die Substanz des Lebens. Es tut weh, wenn man den Raum verlassen will, ohne vorher die Tür zu öffnen. Das ist die grobstoffliche Realität, die wir alle kennen.

Die feinstoffliche Realität ist, dass wir Qualitäten fühlen, aber sogar – warum sage ich das, weil wir etwas mit unserem Astralleib spielen werden, aber unser Astralleib ist das, wo wir hingehen, wenn wir träumen. Wenn wir träumen in der Astralwelt, sieht die Traumwelt für unseren Astralleib sehr real aus. In der spirituellen Praxis gibt es einige Praktiken, mit denen wir lernen können, diesen Traumkörper bewusst aus unserem physischen Körper herauszulösen, und dann erleben es manche Menschen, dass sie durch den Raum reisen, wo sie schlafen oder wo sie ruhen. Sie sind nicht wirklich ganz in ihrem Körper. Das ist etwas, das wir üben können. Und das zeigt auch, dass – die Natur unseres Traumkörpers erlebt das Leben in der Traumwelt. Aber wenn jemand einen Alptraum hat, sehen diese Alpträume gewöhnlich sehr real aus, wenn sie ablaufen. Das ist also sehr gruselig, furchterregend, aggressiv, was auch immer, während wir es erleben, und dann wachen wir auf, und vielleicht wachen wir auf mit Herzrasen oder mit viel Adrenalin im System. Und dann beruhigen wir uns langsam wieder. Dann sehen wir: „Oh, Gott sei Dank, das war nicht real!“

[01:35:00]

Für den Sterbeprozess ist das auch wichtig, denn wenn wir unseren physischen Körper verlassen, läuft die nächste Ebene der Identifikation in der Astralwelt ab. Wie ich vorhin gesagt habe, der Ablauf des Nachwelt-Prozesses hat viel zu tun mit der Art, wie wir unser Leben leben. Es ist so ähnlich wie im Traumkörper. Dieses Astralfeld ist wie eine Klaviertastatur. Das ist schön, denn als ich euch die Strukturen um den Willen herum gezeigt habe, die Linie des Willens ... all diese Ebenen sind tatsächlich Klaviertöne, von sehr physisch bis hin zu sehr, sehr subtil. Ein Teil dieser feinstofflichen Natur ist unsere Zukunft. Deshalb nenne ich in den Lehren der mystischen Prinzipien die innere Stimme der Zukunft oft ein „Flüstern“. Warum ist es ein Flüstern? Weil es weniger substanziell ist und subtiler.

Wenn wir also meditieren und unsere innere Welt vom Lärm freimachen – und nicht vergessen, dass mein Körper auch ein Teil des Lärms ist, meine Emotionen sind vielleicht ein Teil des Lärms, meine Gedanken, wenn ich darüber nachdenke, was ich gemacht und nicht gemacht habe, sind Teil des Lärms – wenn dieser Lärm sich beruhigt, kann man das Flüstern der Zukunft hören. Und es ist ein Flüstern, weil es subtiler ist. Es ist nicht so laut wie ein dumpfer Schlag in der physischen Welt. Deshalb ist das Präsent-Sein in der mystischen Praxis so unglaublich wichtig – um Innovation zu hören, um neue Erkenntnisse zu hören, um die innere Führung zu hören, um zu hören, wo wir mit unserem Leben hingehen.

Das ist die feinstoffliche Welt. Die feinstoffliche Welt ist wie eine Klaviertastatur. Für die Tastatur ist es nötig, dass wir Klavier spielen können, das heißt, wir müssen die subtile Einstimmung üben. „Die subtile Einstimmung üben“ beginnt bei der sehr physischen subtilen Erfahrung und geht bis zur sehr engelhaften, sehr hohen ... wie das Licht in der Meditation – weißes Licht, goldenes Licht, elektrisches weißes Licht – alle Arten von höheren Bewusstseinssebenen, die als Licht und Laut erscheinen, als inneres Erleben von Licht und Laut, und da gibt es auch subtile Ebenen. Vom dichtesten also bis zur subtilsten kreativen Energie, das ist die feinstoffliche Welt, ein ganzes Spektrum.

Dann gibt es die Realisation des Kausalen. Das Kausale ist das, was wir auch magnetische Präsenz nennen. Das ist, wenn in der Meditation mein Körper wegfällt. Ich habe kein Körperbewusstsein mehr, meine Emotionen fallen weg, die Aktivität meiner Gedanken fällt weg, meine Wahrnehmung geht schlafen und es gibt eine Art tiefe, tiefe präsente Stille. Innerhalb dieser präsenten Stille ist das Bezeugen. Wenn ich also mit dem Subtilen identifiziert bin, habe ich bereits einen größeren Schwerpunkt, als wenn ich nur mit meinem physischen Leben identifiziert bin. Wenn ich eine kohärenter kausale Bewusstheit erlange, dann habe ich plötzlich eine größere Bewusstheit als mein feinstoffliches und mein physisches Universum. Ich lebe also. Ich existiere noch immer im physischen Universum, weil ich im Körper bin, ich existiere im feinstofflichen Universum, weil ich auch Energie bin, und ich erwache genau jetzt im kausalen Universum oder in der kausalen Dimension, die leer ist, aber mit allem schwanger geht.

Ich sage noch mehr dazu, dazu gibt es natürlich noch viel mehr zu sagen, zu all diesen Ebenen. Sie sind viel komplexer, als ich das jetzt gerade ausdrücke. Ich gebe nur einen kleinen Vorgeschmack. In dieser magnetischen Präsenz, bin ich. Das ist die tiefe Essenz des Ich-Bin. All die Meditationen auf „Ich bin“. „Ich bin“-Meditationen auf das tiefste Gefühl von Hier-Sein – aber ich bin nicht hier als Freude, als kognitives Denken – es ist Sein. Ich Ich-Bin gibt es tiefes Bezeugen.

**[01:40:00]**

Und schließlich, wenn wir sitzen und diese kausale Bewusstheit vertiefen, werden wir vielleicht in die Quelle der Schöpfung gezogen. Dorthin wo aus Nichts etwas entsteht, und dann haben wir ein non-duales Satori. Non-duales Satori bedeutet, dass das Innen und das Außen und das Oben und das Unten ineinanderstürzen und es kein Innen und Außen und Oben und Unten mehr gibt.

Aber auf dem Weg dorthin gibt es das noch. Das sage ich, weil manche Menschen fragen: „Oh, wenn wir die Lichtmeditation machen, müssen wir da nach oben gehen?“ Ja, wir müssen nach oben gehen, weil das die Leiter des Bewusstseins ist. So lange ich mit mir hier drin identifiziert bin, gibt es einen Richtungssinn.

Wenn ich erst einmal eine gewisse Ebene von Erleuchtung oder Realisation erreicht habe, trifft das nicht mehr zu. Aber vorher trifft es zu. Warum? Weil ich damit identifiziert bin. Das ist sehr wichtig. In der Meditation, der Führung oder Praxis, gibt es einige Schritte, wie wir das Erwachen aufbauen können. Es geht vom Grobstofflichen zum Feinstofflichen, vom Feinstofflichen zum Kausalen, vom Kausalen zum Non-Dualen – immer die Möglichkeit miteingeschlossen, dass jemand „aus heiterem Himmel“ eine Erleuchtungserfahrung hat, die nicht dieser linearen Entwicklung folgt. Manchmal sitzen Menschen also und entwickeln ihre subtilen inneren Spuren weiter oder öffnen ihre feinstofflichen inneren Tore, und plötzlich – zack! – erleben sie einen non-dualen Zustand. Und der hält vielleicht sogar einen Monat an oder länger oder kürzer, vielleicht nur fünf Minuten.

Deshalb habe ich am Anfang gesagt ... was ich hier sage ist ... ich gebe eine Landschaft vor oder eine Landkarte einer Landschaft, und das schließt auch mit ein, dass es nicht nur eine lineare Entwicklung ist. Wir bieten hier also Übungen an, wie wir das auch schon in den vorigen „Mystischen Prinzipien“-Kursen getan haben, die uns helfen, unsere tiefere Verkörperung zu trainieren, die subtilen Fähigkeiten, all die Lichtmeditationen, die wir machen, um die höheren subtilen Fähigkeiten kennenzulernen, die wir haben, kausale Meditationen, und letztendlich, wenn wir damit sitzen und uns hineinfallen lassen, sodass wir gewissermaßen – dass es eine Absorption in die non-duale Bewusstheit gibt, physisch. Dann sind Raum, Energie und Struktur nicht mehr, sie sind nicht mehr getrennt. Sie sind nicht-zwei, dann sind Bewegung und Stille dasselbe.

Das ist vielleicht für den Moment genug. Ich denke, dazu gibt es noch viel mehr zu sagen. Wenn wir die verschiedenen Stufen kennenlernen, die wir durchlaufen, wenn wir uns von diesem Leben und dieser Lebenszeit de-identifizieren, werden wir ganz bestimmt darauf zurückkommen und diese Erforschung vertiefen. Das war nur ein Vorgeschmack, eine Art Trailer von unserer Reise.

### Q&A: Andere im Sterbeprozess unterstützen

Sprecher/in: Zuerst einmal freue ich mich sehr, hier zu sein. Thomas' Lehren sind mir nicht neu, aber das hier ist das erste Mal, dass ich in einer Gruppe mit euch arbeite. Ich bin also sehr glücklich und auch tief bewegt. Meine Frage ist ganz einfach. Es geschehen Dinge bei mir gerade, Menschen sterben oder sind letztes plötzlich verstorben. Es ist noch nicht lange her. Was ich fühle ist – die Menschen, die sterben, sind meine Eltern. Sie sind 91, also ist das keine Überraschung. Womit ich zu kämpfen habe ist folgendes: Wenn sie eine Menge Ablehnung mit sich tragen, eine Menge Ärger und viele Powertrips – und das tun sie, alle von ihnen, die Menschen, die kürzlich gestorben sind, sind viel jünger und Verwandte von mir – mir wird klar, dass sie gehen, und mich mit einem Erbe von erheblichem Gewicht zurücklassen. Und meine Frage ist, was ich mit dieser Erbschaft anfangen.

[01:45:00]

Thomas: Nun ja, das ist eine gute Frage. Und eine sehr weitreichende Frage. Schauen wir mal. Zuerst einmal: Nicht alles, was deine Eltern in sich tragen durch ihren Prozess, in dem sie dieses Leben und diese Ebene verlassen, ist deine Erbschaft. Wir müssen sehen, es ist nicht so, dass alles, was unsere Eltern nicht verarbeiten, jetzt bei uns bleibt. Aber es gibt natürlich Tendenzen im Familiensystem, die bei uns bleiben, und die verhärten sich vielleicht sogar oder werden in uns stärker. Das ist auch wahr. Aber es nicht so, dass alles, all die Ablehnung, die da war, jetzt deins ist und du musst jetzt damit fertig werden. So einfach ist es nicht.

Und das ist auch gut so, denn im Laufe unseres Lebens haben wir die Möglichkeit, uns zu verändern und einen Teil des Karmas, das wir in dieses Leben mitgebracht haben, umzuwandeln. Für manche Menschen funktioniert das gewöhnlich wirklich, und sie wandeln ihr Karma in Licht um. Da fühlen Menschen plötzlich diese starke Transformation, und das meiste Karma wird umgewandelt und wird zum Lebenszweck. Das wird also in eine tiefe Bedeutung umgewandelt. Und das erlaubt uns auch, dieses Leben mit sehr wenig Überresten zu verlassen. Im Moment unseres Todes, wenn wir die Offenbarung erhalten, wenn uns unser Lebensplan enthüllt wird, dann sehen wir gewissermaßen, wie unsere Lebensenergie, unser Lebensprozess, wir sehen gewissermaßen eine offene Landkarte. Für manche Menschen ist das ein Moment tiefen Friedens, weil es sich anfühlt wie, ja, großartig. Für manche Menschen ist es eher so, dass sie ein Gefühl bekommen von all den Dingen, die sie nicht in ihrem Leben getan haben, die sie aber tun wollten. Es ist wie der Teil des Potenzials, das sich nicht ausleben konnte.

Jedenfalls, um seinen Frage eingehender zu beantworten, der Tod ist eine geteilte Erfahrung, so wie ich das verstehe. Genauso wie ich glaube, dass Schatten kein individueller Posten ist, sondern eine Art Wir-Posten. Der Schatten in der Familie, der Schatten im System, der Schatten, den eine Person nur leben kann, die Tendenzen des Schattens, die nur in einem Umfeld leben können, die sie unterstützen. So, wie also der Schatten geteilte Essenz ist, ist es auch der Sterbeprozess. Wenn du also nach deinem eigenen Verständnis und wir im Laufe des Kurses ... ein Grund, warum ich diesen Kurs abhalten wollte ist, weil ich möchte, dass wir die Möglichkeit erforschen, den Tod und das Sterben zu einem bewussten Kulturprozess zu machen, wo wir einander zutiefst in diesem Prozess unterstützen.

Die Bewusstheit, die du also auch in den Sterbeprozess deiner Eltern bringst, zum Beispiel, ist ein Teil der ganzen Komposition. Das Licht, die bewusste Wahrnehmung, die Liebe, die Präsenz, das Dabei-Sein, alles, was wir in diesen Prozess einbringen, hat einen sofortigen Effekt auf die geliebten Menschen oder diejenigen Menschen – es spielt tatsächlich keine Rolle, wer es ist – es ist, als ob wir ein Erleben teilen, wenn wir daran teilnehmen. Das ist zutiefst wichtig, weil das auch zutiefst transformierend ist. Gewöhnlich, manchmal sogar noch in den letzten Augenblicken, kommt es zu einer tiefen Verletzlichkeit, und das Herz öffnet sich.

[01:50:00]

Es gibt auch einen Moment, wo sehr viel Energie freigesetzt wird. Der geteilte Moment des Sterbeprozesses ist oft ein Moment, in dem sehr viel Karma verarbeitet wird. Wenn sich die Kontraktionen des Lebens lockern, weil es nicht genug Lebensenergie gibt, geschehen viele schöne Dinge. Manche Menschen teilen auch mit, dass, ich weiß nicht, in den letzten Momenten im Leben ihrer Eltern es plötzlich zu einer tiefen Anerkennung kam oder es gab einen tiefen Moment der Liebe, des Sehens, der Schönheit, und dass diese Öffnung nur in diesem Augenblick geschehen konnte. Und dass sie vorher eine viel getrenntere und andere Art von Beziehung hatten.

Es gibt noch mehr Aspekte. Es gibt diesen Aspekt, wo wir unseren kulturellen Aspekt haben. Welche Art von Kultur wir um den Sterbeprozess schaffen, und wie ein bewusster Sterbeprozess tatsächlich eine evolutionäre Notwendigkeit ist. Dann gibt es diese Art von tieferer Intimität innerhalb der Familie, die sich vielleicht öffnet; sie öffnet sich nicht immer, aber sie tut es vielleicht. In den letzten Tagen oder Wochen gibt es tiefe Intimität, die plötzlich geteilt wird. Ich werde im Kurs noch mehr dazu sagen, was der Tod der Eltern für unsere Energie bedeutet, aber nicht alles, was unsere Eltern mit sich auf die andere Seite nehmen landet in unserem Schoß. Das ist also nicht ...

Ich denke, es ist sehr wichtig, das zu sehen. Es gibt auch eine Art Lebensverantwortung jeder Seele für ihre eigene Erfahrung. Und es gibt etwas in der Ahnenlinie, das eine Art Rückeffekt auf uns hat, das trifft, denke ich, auch zu. Deshalb ist ein bewusster Sterbeprozess eine unglaubliche Möglichkeit dafür, dass die spirituelle Fixierung sich öffnet. Ich denke, verschiedene spirituelle Kulturen haben verschiedene Rituale, um diesen Prozess zu unterstützen. Lass mich wissen, ob es etwas Spezifischeres gibt, an dem du gerade interessiert bist, denn einige Punkte, die auf deine Frage eingehen, werden wir später im Kurs sowieso noch tiefergehend behandeln.

Sprecher/in: Danke. Ich bin sehr glücklich mit deiner Antwort. Es ist mehr als genug. Ich bin bereit, alles in kleinen Häppchen aufzunehmen.

Thomas: Okay, okay.

Sprecher/in: Vielen, vielen Dank.

Thomas: Ich danke dir.