

Walking Forever: Mystical Principles 4

Inhaltsverzeichnis

In Ausrichtung leben: der Meridian und das Gesetz	1
Der kollektive Meridian der Menschheit	7
Unsere Geburtsblaupause.....	11
Beginn der Meditation	13
Ende der Meditation	16
Der dunkle See des kollektiven Unbewussten	17
Uns unserer Angst vor dem Tod bewusstwerden	21
Sich auf die Schwingungsfrequenz und das Alter der Angst einstimmen	25
Q&A: Angst verarbeiten, Mangel in Fülle verwandeln	29
Q&A: Die Anstrengung des Geburtsprozesses ist eine Initiation in diese Welt	34
Hausaufgabe	35

[00:00:00]

Thomas: Hallo zusammen. Willkommen zu dieser Session. Wir haben in den letzten Sessions gewissermaßen die Basis und Grundlage von Wissen aufgebaut. Wissen ist in diesem Kurs nicht nur Wissen, sondern eine Art Eingangstor zu verschiedene Aspekten, die jeden Moment in uns leben. Wenn ich also eine gewisse Grundlage lege, dann ist das intellektuelles Verständnis, aber es ist auch die Basis unserer Praxis. Wenn wir also über Energie sprechen und die Natur von Energie verstehen und verschiedene Bereiche unseres Körpers verstehen, Emotionen, Verstand, spirituelle Kapazitäten – alles davon ist im Grunde die Landschaft und alles davon ist die Struktur unserer Erfahrung. Wenn wir also unsere Erfahrung durchgehen, sind all diese Aspekte die Grundprogramme, mit denen unser Betriebssystem läuft. Deshalb ist es auch wichtig – wir kommen aus verschiedenen Kursen und Hintergründen – dass wir auf demselben Stand sind. Dann werden wir unsere Erforschung der Praxis des Sterbeprozesses vertiefen, aber auf dem Weg dorthin brauchen wir einige Trittsteine, damit wir genügend gerüstet sind, um unseren Kurs in eine nachhaltige Praxis umzusetzen.

In Ausrichtung leben: der Meridian und das Gesetz

Letztes Mal haben wir den Meridian sehr eingehend erforscht. Und wenn wir sagen „der Meridian“, ist das nicht nur ein Meridian im Körper, wie der Nierenmeridian oder der Lungenmeridian. Der Nieren- und der Lungenmeridian sind ein Ausdruck von Flow. Was ist ein Meridian im Körper? Der Meridian im Körper ist ein Energiefluss, und wenn dieser Meridian blockiert ist, hat unser Body-Mind Kontraktionen oder Blockaden, die im Körper gehalten werden, und dann fließt weniger Energie, was gewisse Auswirkungen hat. Wir können sagen, wir sind vom Spirit, der Seele, belebt. Die Seele in der feinstofflichen Dimension – und das werden wir immer weiter durch die Lichtmeditation und durch Präsent-sein erforschen – die Seele ist die Bewegung, die mich am Leben hält. Die Seele ist eine Art nach unten transformierter Ausdruck von Spirit, der ursprünglichen Schöpfungsenergie, aus der das Universum entsteht, denn, wie wir schon im Kurs gesagt haben, wenn ich mir das Universum anschau, dann ist alles in Bewegung. Einschließlich des Werkzeugs, das ich nutze, um etwas zu betrachten, nämlich meiner Wahrnehmung.

Mein Gehirn setzt das Leben jeden Augenblick wie ein Bildschirmfoto zusammen und sagt: „Okay, ich schaue durch eine Kamera, vor mir ist ein Computer“, aber tatsächlich bewegt sich alles – es gibt also Kohärenz im Objekt, eine Kohärenz im externen Objekt und eine Kohärenz in meiner inneren Wahrnehmung. Kohärenz ist sehr wichtig, denn wenn es zu wenig Kohärenz gibt, haben wir ernste psychologische Probleme, und wenn es zu wenig externe Kohärenz gäbe, gäbe es kein Objekt, keine Materie. Materie braucht eine gewisse Kohärenz, um stabil zu bleiben. Es gibt also Stabilität, es gibt Bewusstseinsstrukturen – dass meine Neuronen zusammenhalten, dass meine Zellen zusammenhalten, dass meine Emotionen durch meinen Körper fließen, dass ich mehr oder weniger kohärent fühlen und sehen und denken kann.

[00:05:00]

Das ist alles sehr wichtig, und die Kohärenz ermöglicht auch das Design der Bewusstseinsstrukturen. Wenn wir über Karma sprechen, das wir heute ein bisschen mehr erforschen werden – die Nachwirkungen des Lebens, die wir von einem Moment in den anderen mitnehmen. Was nehme ich also mit? Die Fähigkeit zu laufen, die Fähigkeit zu sprechen, die Kapazität meines Gedächtnisses – all das, die Bewusstseinsstrukturen der Dinge, derer ich mir gewahr bin, die ich weiß. Wir nehmen das als selbstverständlich, aber wir stehen jeden Morgen auf und können laufen. Die Tatsache, dass ich laufen kann, bedeutet, dass es da eine Bewusstseinsstruktur gibt, die es mir ermöglicht, diese Eigenschaft immer wieder zu reproduzieren. Das Großartige daran ist: Der genetische Code, mit dem wir von einer Generation zur nächsten Informationen übertragen, speichert das ebenfalls in einer kollektiven Datenbank. All die großen Erfindungen, all die großartigen Aspekte des Lebens, die wirklich nötig sind, werden irgendwo gespeichert, wie in einer kollektiven Cloud.

Diese Cloud wird immer und immer wieder zusammen mit unserer Seelenenergie ins nächste Leben, in die nächste Generation heruntergeladen. Es gibt also diese bewussten Bewusstseinsstrukturen, und dann gibt es einen ganzen See des Unbewussten.

Letztes Mal haben wir angefangen zu erforschen: Okay, es gibt den Meridian, den großen Meridian, der nach meinem Verständnis so eine Art Naturgesetz ist, ein Lebensgesetz. Das Gesetz. Die grundlegende energetische Blaupause. Durch ihn gibt das Leben Licht, Gesundheit und bewusste Wahrnehmung von einer Generation zur nächsten weiter. Aber in dem Moment, wo uns klar wird, dass dieser Meridian – von dem ich glaube, dass er kohärentes Licht ist ... Und in vielen Traditionen wird er auch non-duales Bewusstsein genannt; non-duales Bewusstsein und der Meridian sind im Grunde dasselbe. Wir haben gesagt, wenn wir – dazu gab es auch eine Frage, was ist „richtige“ Beziehung – wenn wir mehr und mehr in Ausrichtung mit dem Meridian leben, dann leben wir auch in der richtigen Beziehung zu allem.

Wenn wir aus dem Meridian herastreten, wenn ich lüge oder ein Leben lebe, das nicht ... Wenn ich mein Umfeld ausbeute, dann lebe ich nicht in der richtigen Beziehung. Wenn ich eine Nahrungskette habe, die nicht im Einklang mit einem ethischen Leben steht, dann sind wir nicht in der richtigen Beziehung. Wenn du nicht in der richtigen Beziehung bist, musst du dafür aus dem Lichtfluss herastreten sein. Wenn wir uns den Kern vieler Traditionen anschauen, gibt es eine starke Kohärenz, was es bedeutet, in der richtigen Beziehung zum Gesetz zu leben. Natürlich wurden diese traditionellen Lehren oft durch ihre Interpretationen herabgesetzt und dann in fundamentalistische Perspektiven gepresst – was dann natürlich nicht mehr der ursprünglichen Botschaft entspricht, sondern nur noch der abgeschwächten oder übersetzten oder interpretierten Form der ursprünglichen Botschaft – aber im Meridian selbst fließt Energie. Ich glaube, dass dieser Energiefluss genau jetzt mehr oder weniger durch alle Meridiane fließt und durch all unsere Meridiane.

Das ist das, was das Leben belebt, was die Vorstellung herausfordert, der wir vielleicht anhängen, dass wir fixierte Objekte sind – aber wir sind nicht fixiert. Mein Körper ist kein fixiertes Objekt. Mein Körper ist eine Komposition aus vielen Bewegungen. Dass diese Zellen zusammenarbeiten, bedeutet, sie müssen viel miteinander kommunizieren und in der richtigen Beziehung zueinander sein. Wenn diese Beziehung funktioniert, dann weiß jeder Teil von mir, was sein Zweck oder seine Aufgabe ist oder was sein Beitrag ist zu den Worten, die ich sage. Der Meridian als zentrales Ordnungsprinzip wird durch unser zentrales Nervensystem repräsentiert. Unser zentrales Nervensystem, das Nervensystem, hört, wie ich glaube, auf das Gesetz. Und das Gesetz ist zum Beispiel, dass Eltern ihre Kinder beschützen müssen. Kinder müssen sicher sein. Andererseits müssen Kinder ihre Eltern respektieren, was eine Beziehung herstellt. Diese Beziehung ist eine Übertragung von Information, Licht und Lebensenergie von einer Generation auf die nächste.

[00:10:00]

Dieses Gesetz bedeutet, dass, wenn das Gesetz verletzt wird, wenn wir nicht dafür sorgen, dass unsere Kinder sicher sind, dann passieren vielleicht schmerzhaft, traumatische Situationen, die Nachwirkungen haben, und diese Nachwirkungen – wie wir alle oder viele von uns wissen, die solche Nachwirkungen spüren – halten uns beschäftigt. Diese Nachwirkungen basieren auf Nach-Zeit, und das ist ein wichtiger Verständnismoment. Das tiefere innere Verständnis des Lebens- und Sterbeprozesses ist, dass ein großer Teil unseres Lebens von diesem unbewussten individuellen und kollektiven Energie-See gesteuert wird, und dass dieser unbewusste Aspekt festgelegt ist, das heißt, er hat ein Schicksal. Unbewusste Energie ... ich reproduziere ein unbewusstes Muster immer und immer wieder, weil ich mir der Energie, die es antreibt, nicht bewusst bin. Und so lange ich mir dessen nicht bewusst bin, werde ich es reproduzieren.

Wenn es erst einmal durch jemanden, durch Lebensumstände, Erfahrungen, Schwierigkeiten, Einsichten in mein Bewusstsein getreten ist, dann wird es von einem Teil der Kamera, die mich gerade filmt, zu einem Teil *vor* der Kamera. So, als ob dieser Stift die ganze Zeit ein Teil der Kamera war – wir würden da nicht groß drauf achten und denken, der Stift wäre ein Teil des Films. Aber wenn er plötzlich vor der Kamera auftaucht, dann sehen wir auf einmal, dass da ein Stift ist, er ist kein Teil des Films, er ist vor dem Film, er lässt sich ändern. Jede Bewusstseinsstruktur ist also entweder *ich* oder es tritt in mein Bewusstsein, dass sie *in mir* ist – beinhalten und transzendieren – was heißt, dass „ich“ etwas Größeres sein muss als dieser Stift, was heißt, „ich“ muss etwas Größeres als mein Körper sein, denn mein Körper taucht in mir auf, meine Gedanken tauchen in mir auf, aber „ich“ kann nicht nur meine Gedanken sein, denn ich kann meinen Denkprozess bezeugen – *wer bin ich also?*

In der Transzendenz wird das Subjekt größer und mehr Objekte werden in dieser Subjektivität gehalten – in der neuen Subjektivität, dem neuen Selbst, das nach der Erkenntnis geboren wurde. Warum ist das wichtig? Weil wir, um unsere Lebenszyklen zu verstehen ... Wir haben gesagt, unsere Seele ist Energie, ist Intelligenz, ist Tugend, und die Traditionen beschreiben oft als Tugend oder Tugenden, dass das positive Karma auch Licht ist, die Fähigkeit, unbewusste karmische Auswirkungen zu transzendieren. Das Licht, das durch jeden inkarniert ist, ist jetzt also als tiefe Motivation, tiefes Interesse, Intelligenz lebendig und ist die Energie, die belebt, die den Zellen meines Körpers lebenswichtige Energie gibt, die mir emotionales Erleben gibt, die mir die Fähigkeit gibt, zu denken, Logik zu haben, Gedanken, Lernen, wissenschaftliche Forschung, und die mir auch die Kapazität gibt, etwas anzustreben, weil sie mir einen potenziellen Drang zu dem hin gibt, was ich nicht kenne.

Das gibt mir die Fähigkeit, mich mit Inspiration und Innovation zu verbinden. Sehr kreative oder innovative Menschen haben die ganze Zeit neue Ideen, sie haben ständig neue Arten, etwas zu tun oder finden neue Möglichkeiten. Woher kommen diese Möglichkeiten? Sie kommen aus den höheren Aspekten, in die unsere Lebensmotivation hineinwächst. Dieser Drang – wenn wir zum Beispiel meditieren oder wenn wir im Wald spazieren gehen und Zeit für Reflexion haben, dann haben wir potenziell einen Moment, uns wieder mit diesem Kernstrom zu verbinden. Wir nennen das Selbstkontakt. Wenn ich also in dem Moment nicht ganz oder sehr dissoziiert bin, dann kann ich mich mit dem zentralen Gefühl meiner Selbst rückverbinden. In einer inneren Praxis – aber auch in Therapie oder in Trauma-Therapie, in Körpertherapien und Yoga und Tai-Chi – was machen wir da? Eine Sache ist, uns zunächst einmal wieder zu verbinden.

[00:15:00]

Letztes Mal haben wir gesagt, in der Meditation – wenn ich mich rückverbinde, kann ich lernen, den Dampf meines Geistes, diesen beschlagenen Badezimmerspiegel ... ich lasse diesen Dampf aus der heißen Badewanne wieder in die Badewanne zurücksinken, was den Verstand beruhigt und es mir ermöglicht, präsent zu sein. In der Präsenz-Meditation magnetisiere ich das also in den Kern oder in die Basis. Dann haben wir gesagt, dass der Kern mit dem Gesetz verbunden ist. Je mehr ich meinen Kern spüre, desto mehr spüre ich meinen gesunden Kompass im Leben. Ich habe eine Art ... Ich bin wieder mit meinem inneren Navi verbunden. Ich habe wieder mehr Lebensgefühl. Oft brauchen Menschen viel mentale Sicherheit, um die Abwesenheit dieses Lebensgefühls zu umgehen, mit dem ich ganz intuitiv spüre, ob Dinge richtig sind oder nicht, mit dem ich intuitiv spüre, ob ich in diese Richtung gehen sollte oder in jene. Mit dem ich intuitiv eine Verbindung zu allem Leben um mich herum habe – wenn ich mit Menschen spreche, fühle ich Dinge. Das schließt natürlich auch meine mentale Kapazität mit ein, aber meine mentale Kapazität ist nicht dazu da, mir genügend Sicherheit zu geben, um die Angst zu umgehen, die aus dem Nicht-Fühlen heraus entsteht.

Ein großer Aspekt der heutigen Erforschung ist die Kapazität, nicht zu fühlen. Dissoziation. Dissoziierte Momente sind Momente, wo ich meine Realität kognitiv verarbeiten kann, ich über mein Leben nachdenken kann, aber ich fühle mein Leben nicht. Ich fühle meinen Körper nicht ganz oder ich spüre meine Emotionen nicht – was bedeutet, ich habe die Verbindung zur Welt verloren. Ich hänge – meine mentale Verbindung wird die Hauptquelle, aus der ich mein Leben führe, und das ist immer unheimlich, auch wenn ich diese Angst nicht fühle. Um also die Angst vor dem Sterben und dem Tod zu erforschen, muss ich sehen: Oh, einer meiner besten Freunde ist die Fähigkeit zu dissoziieren. Trauma, die Fähigkeit, einen überwältigenden Teil meines Erlebens abzuschalten, um nicht völlig und ständig von dieser Intensität überflutet zu werden, ist eine sehr positive Funktion des Nervensystems – aber nicht vergessen, das Nervensystem ist ein Teil des Gesetzes.

Der kollektive Meridian der Menschheit

Unser ganzes Nervensystem, der zentrale Kern des Nervensystems jedes Menschen, ist ein Teil des großen Meridians. Wir alle zusammen ergeben den Meridian des Lebens. Warum? Weil wir die Kapazität des Lebens, lebendig zu sein, in uns tragen. Sieben Milliarden Menschen übertragen gerade, durch ihre zentralen Nervensysteme, die Kapazität zu leben. Wir bewahren alle gerade gemeinsam ein Geheimnis. Wir alle zusammen haben den geheimen Codes des Lebens. All die Milliarden Menschen, die zurzeit gerade leben, halten das Leben am Leben. Ich denke, das ist ziemlich großartig. Das bedeutet, dass durch all unsere Nervensysteme dieses Licht der bewussten Wahrnehmung und Lebendigkeit und die Fähigkeit, das eigene Erleben zu reflektieren – und überhaupt ein Erleben zu haben ... Das heißt, dass sieben Milliarden Menschen genau jetzt auf ihren inneren Bildschirm schauen.

[00:20:00]

Wenn ich also zuerst einmal nicht außerhalb von dir bin und von dir beobachtet werde, sondern ich auf deinem Bildschirm auftauche, weil ich bereits ein Teil deiner Wahrnehmung bin ... Du siehst mich nicht aus erster Hand, du siehst mich durch deine Wahrnehmung, was bedeutet, ich erscheine auf dem Monitor deines eigenen Erlebens – wo auch das Zimmer, in dem du sitzt, auftaucht, wo die Gefühle, die Gedanken die du gerade jetzt hast, erscheinen – alles erscheint gerade jetzt in der Wahrnehmung eines jeden. Diese Wahrnehmung ist Elektrizität, weil sie durch unser Nervensystem läuft – diese Elektrizität ist also Bewegung. Die ganze Bewusstheit allen Lebens, das gerade auf unserem Planeten lebt, ist lebendig, weil es sich bewegt. Weil niemand von uns jemals über die Wahrnehmung hinausgeblickt hat, was heißt, dass alles, was ich habe, um die Realität zu verarbeiten, meine Wahrnehmung ist – und Wahrnehmung ist Elektrizität. Ohne Elektrizität würde dein Computer diesen Kurs hier nicht anzeigen, ohne Elektrizität würde die Kamera mich nicht aufnehmen – wir sind also alle Teil einer erstaunlichen Bewegung. Das ist ziemlich cool. Und wir sind alle Teil dieser Bewegung, weil unsere zentralen Nervensysteme diese Bewegung des Lebens in diese Generationen leiten, die jetzt auf dem Planeten leben, und sie die Geheimnisse des Lebens bewahren – nachdem sie hunderttausend Jahre lang Erfahrungen gemacht haben.

Von der ersten Lebensform bis heute beinhalten unsere Körper und unsere zentralen Nervensysteme eine unglaubliche Ressource in all unseren Zellen und all unseren Körpern und im Leben. Wir sitzen wir in einem sehr verfeinerten Biocomputer, und alle Menschen, die gerade jetzt auf diesem Planeten leben, teilen die Intelligenz dieses Biocomputers.

Warum ich das sage: Das ist die Dimension unseres Spielbretts oder zumindest unseres planetarischen Spielbretts, wenn wir uns für den Moment nur das anschauen. Das ist die Dimension unseres planetaren Spielbretts – dass das Leben in alle Menschen, die jetzt leben, die Geheimnisse von hunderttausenden Jahren an Wissen, wie man lebt, investiert hat.

Ich denke, das ist ziemlich großartig, denn das ist nicht nur etwas, was da draußen existiert – denn all unsere Nervensysteme sind miteinander verbunden. Mein Leben ist kein abgetrenntes Leben. Mein Leben ist ein Wille, der offensichtlich über hunderttausende von Jahren lebendig geblieben ist – sonst wäre ich nicht hier. Und dasselbe trifft für jeden zu, der gerade zuhört, und für jeden anderen, der irgendwo lebt und gerade nicht zuhört. Das Leben hat in uns alle, die wir heute hier sind, investiert, und das ist ziemlich großartig, weil wir die Geheimnisse bewahren: in unseren Körpern, in unserem Verstand, in unseren Emotionen lebt das Geheimnis dessen, was das Leben seit Anbeginn des Lebens auf diesem Planeten herausgefunden hat und vielleicht auch schon vorher. Das Nervensystem hält – all die Nervensysteme, die gerade leben, bilden zusammen die Atmosphäre des menschlichen Erlebens. Ich denke, das ist ziemlich erstaunlich, denn ich kann niemals vom Leben abgetrennt sein. Niemand kann das. Das heißt, wir sind alle eingebettet in dieses erstaunliche Investment-Programm, das das Leben in 2017 hat.

Ich finde es sehr spannend, wenn das etwas ist, was unser Bewusstsein erfassen kann: All die Menschen, die jetzt gerade leben, bilden zusammen die Atmosphäre des menschlichen Erlebens. Was ich erlebe, mag auf Körperebene getrennt erscheinen. Möglicherweise haben wir auch die generelle Idee, dass wir das Leben in unserem Bewusstsein als getrennte Objekte betrachten, Menschen als getrennte Objekte im Raum betrachten – oder wir sehen Menschen als miteinander verbunden, weil wir seit tausenden von Jahren miteinander verbunden sind. Das Leben macht diese Investition – und probiert aus und schaut und verfeinert, verfeinert und verfeinert die Art des Zusammenlebens, die Art, wie man mit äußeren Herausforderungen umgeht, die Art, wie man mit dem Leben selbst umgeht.

[00:25:00]

Was ich damit sagen will: Einerseits gibt es diesen bewussten Aspekt davon, dass wir alle gerade leben, der die bewusste Qualität meiner aktuellen Erfahrung bildet – und dann gibt es diesen unbewussten See aller Aspekte des Lebens, die wegen dieses speziellen Freundes, der Dissoziation, unterdrückt werden mussten. Mein Nervensystem hat also die Fähigkeit, sich von der Intensität einer Erfahrung abzukoppeln. Wenn ein Kind missbraucht wird, ist die einzige Hoffnung oft, dass wir den Schmerz durch Abkoppeln reduzieren. Wenn Menschen gefoltert werden, ermordet, in Gaskammern gesteckt, dann haben wir die Fähigkeit, uns abzukoppeln, um den Schmerz zu lindern und zu versuchen, zu überleben. Aber bei all diesen Abkopplungen, all diesen Momenten, wo das Leben sich abgetrennt hat, wurde trotzdem Energie produziert, der Schmerz ist dennoch im Körper, wir fühlen ihn nur nicht. Es ist so, wie wenn jemand eine Operation hat und wir sagen: „Super, wir machen eine Narkose“, aber das heißt nicht, dass der Körper den Schmerz nicht hat oder den Schock der Operation nicht spürt. Es bedeutet nur, dass ich keine bewusste Wahrnehmung davon habe. Es gibt also eine Art Narkose-Funktion, aber das heißt nicht, dass der Missbrauch nicht mehr stattfindet. Es heißt nicht, dass die Folter nicht mehr stattfindet.

Ich denke, das ist ein wichtiger Aspekt unseres Kurses, denn ich möchte zumindest eine Forschungsfrage stellen: Wenn wir Angst vor dem Altern haben oder wenn wir Angst vor dem Sterben haben, haben wir dann wirklich Angst vor dem Tod oder haben wir Angst vor all den Momenten, wo wir uns abkoppeln mussten wegen schmerzvoller Tode? Diese Qualität in uns, die Art, wie das vielleicht in uns noch gespeichert ist, und das Echo und das Echo und das Echo der Vergangenheit – ist dieses Echo vielleicht irgendwie noch lebendig in unserem Bewusstsein?

Das ist also eine großartige Erforschung, denn wenn wir jetzt unsere Erforschung einiger Kernaspekte der mystischen Prinzipien vertiefen, Wissensaspekte, und wir sagen, okay, wie ... Denn spirituelles Wissen oder auch psychologisches Wissen könnte als eine Möglichkeit genutzt werden, die Intensität unseres Erlebens zu umgehen. Wenn ich ganz in meinem Erleben sein will, also immer präsenter in meinem Leben sein will, dann heißt das, dass ich beinhalte und transzendiere. Ich kann nicht dissoziieren und transzendieren, denn um zu dissoziieren, muss ich etwas wegschieben [*lehnt sich zur Seite, um seine Hand aus dem Bild zu halten*]. Und wenn ich etwas wegschieben muss, dann bin ich darin festgefroren. Was immer ich aus meiner bewussten Wahrnehmung heraushalten muss und was ich nicht in meine bewusste Wahrnehmung zurückkommen lasse, damit ich es draußen halten kann – ich habe diese Fähigkeit, aber sie kostet mich Energie. Wenn ich also den Kurs hier jetzt eine Stunde und zwanzig Minuten so halte [*lehnt sich weiterhin zur Seite und hält seine Hand aus dem Bild*], dann werde ich höchstwahrscheinlich in meinem Körper die Auswirkungen davon spüren. Es wird schwierig oder zumindest ermüdender sein. Aber wenn ich meiner Hand erlaube, zurückzukommen und sie nicht mehr wegschiebe, dann habe ich sie wieder in meiner bewussten Wahrnehmung – also kann sich etwas in mir entspannen, und deshalb kann ich meine Wahrnehmung ausdehnen. „Einbeziehen“ bedeutet, ich nehme das wieder zu mir, was ich weggeschoben habe – oder was wir als Kollektiv weggeschoben haben – und wir bringen es zurück ins Bild. Wir integrieren es, was bedeutet, dass die Energie zurückkommt und ein lebendiger Partner meines Lebens wird.

[00:30:00]

Wenn ein traumatisierter Aspekt irgendwo in meinem Unterbewusstsein wartet und ich ihn wieder zu mir nehme und ihn integriere, was bedeutet, ich bringe die Intensität zurück, die ich zu einer gewissen Zeit in meinem Leben weggeschoben habe, kommt die Energie, die eine Menge Spannung verursacht hat, zurück und integriert sich in den Kernkanal und wird zu meinem Chi, meiner Lebendigkeit. Denn wir erinnern uns, alle meine Meridiane sind voller Flow. Sie sollten jedenfalls voller Flow sein. Wenn ihr euch an den letzten Kurs erinnert, wir haben gesagt, die Kernenergie ist wie ein Brunnen. Wenn du in einen Park gehst und du die Wasserfontäne siehst und das Wasser fällt zurück ins Becken – so sollte Chi aussehen. Es kommt aus der Basis, geht nach oben, geht durch die Krone, die ... ein moderneres Wort für die Krone wäre Neokortex. Die Energie energetisiert alle Aspekte meines Nervensystems und landet vielleicht, wenn ich das so sagen will, in meinem frontalen Kortex oder in meinem Neokortex, und energetisiert alle Funktionen so gut es geht.

Lebensenergie ist eine Metapher, die yogischen Traditionen, Tai-Chi, das sind Metaphern, die wir in unserem zentralen Nervensystem zu praktizieren lernen, um es so lebendig und so energetisiert wie möglich zu halten. Das hält uns vital, das hält uns beschäftigt, das hält uns so funktional wie wir nur sein können im Laufe unseres Lebens. Aber alle Energie, die ich wegschieben muss, wird den Wasserstand im Brunnen sinken lassen, dann wird also der Druck im Brunnen weniger, weil ich gewissermaßen meinen Zentralkanal schließe. Deshalb werde ich dann mit gewissen Bereichen in meinem Leben Schwierigkeiten haben, besonders, wenn ich traumatisiert bin – ich funktioniere dann vielleicht auf einem höheren Aktivierungslevel, aber ich verbrenne auch viel mehr Lebensenergie, das ist also kein nachhaltiges Lebensmodell. Und dann bringe ich das zurück, ich fange an, meine Schatten zu integrieren, ich fange an meine – was immer „meine“ bedeutet – Schatten und Traumata zu integrieren, und dann fühle ich ganz von selbst mehr Energie. Das sind schon sehr wichtige Aspekte, denke ich, wenn wir da tiefer eintauchen möchten.

Unsere Geburtsblaupause

Heute möchte ich unsere Meditation dazu nutzen, wie ich letztes Mal versprochen habe, unsere Geburtsblaupause besser kennenzulernen. Ich werde ein paar Worte dazu sagen. Die Energie, wenn wir geboren werden ... In dem Moment sind eine Menge Energie und Erfahrungen, die wir in diesem Leben machen werden, bereits vorhanden. So, wie ich das auch schon gesagt habe: Im ersten Moment, wo zwei Menschen sich verlieben, ist alles schon da, aber weil wir uns verliebt haben, war alles ganz rosa. Und wenn die Hormone abgeklungen sind, finden wir heraus, wem wir da begegnet sind und durch unsere Ehe oder Beziehung finden wir heraus – höchstwahrscheinlich über Jahre hinweg – wem wir begegnet sind. Aber die Energie war schon in der ersten Sekunde vorhanden.

All die Informationen sind mit uns in den Raum gekommen. In der Beziehung geht es also darum, zusammen herauszufinden, was im ersten Moment schon da war, was wir aber nicht gesehen haben. Dann können wir uns vielleicht darüber beklagen oder darüber streiten, aber es war im ersten Moment schon da. Und mit unserem Leben, mit unseren Geburtsbedingungen ist es genauso. Die Information war im ersten Moment schon da. Natürlich ändert sich die Information, weil das Leben sich ändert und wir wachsen und – hoffentlich – weiser und integrierter und erfahrener werden, also arbeiten wir einen Teil dieser Energie durch.

Wir werden später die Blaupause unserer Geburt in einer experimentellen Reise besser kennenlernen, aber um zu erforschen, was hier im Kurs der nächste Schritt sein wird ... Unser Kurs sollte keine Umgehung der Angst vor dem Tod und dem Altern und dem Sterben sein, sondern unser Kurs kann eine authentische und echte Erforschung davon sein – dass wir mehr von dieser Angst sehen, dass wir mehr über ihre Zusammensetzung herausfinden und dass wir weiser werden, indem wir einige der Echos unserer Vergangenheit integrieren. Ich glaube, dass wir bei der Erforschung der Angst vor dem Tod einige Echos kennenlernen, die in der Menschheit schon viel länger aktiv sind als nur die Zeit, die ich Angst vor dem Sterben habe. Diese natürliche oder die kulturelle Übereinkunft, dass Menschen Angst vor dem Sterben haben oder dass sie so dissoziiert sind, dass sie es nicht fühlen, stimmt nach meinem Verständnis so nicht ganz.

[00:35:00]

Ich stelle die Auffassung auf den Prüfstand, dass es so etwas wie Angst vor dem Tod gibt, deshalb würde ich gern erforschen: Was ist diese Angst, was ist dieser Torwächter vor dem Tor, der furchteinflößend ist? Ich denke, das ist etwas ... und wir werden sehen, was wir finden. Jedenfalls ist das eine interessante Forschungsfrage.

Aber damit die Theorie nicht zu lang wird, lasst uns zunächst wieder zusammen auf eine Reise gehen, und dann machen wir mit dem zweiten Teil unserer Erforschung weiter. Was ich machen will – wir werden den ersten Teil der inneren Reise wieder als eine Art Einstimmung nutzen, und dann will ich mit euch die Blaupause anschauen. In dem Moment wo das, was wir die Seele nennen, das Licht unserer Seele, die Energie, die Intelligenz des Lebens, die Zukunft sich mit dem befruchteten Ei verbunden hat – das meiner Meinung nach die Lebendigkeit und der Geburtsmoment des Willens ist – von dem Moment an wollen wir etwas.

Aber bevor wir etwas wollen, wollen ein Ei und ein Spermium etwas, und bevor das Ei und das Spermium etwas wollen, wollen zwei Menschen etwas, und so weiter. Der Wille ist nicht nur mein Wille, weil der Wille etwas ist, das schon viel länger existiert und das auch in mir lebendig ist. Im Moment der Empfängnis und der Verbindung eines neuen Lebens, wo sich Intelligenz und Seele mit einem befruchteten Ei verbinden, gibt es diese innere Linie, die jetzt in meinem zentralen Nervensystem ist, in meiner Wirbelsäule und meinem Gehirn. Diese innere Linie ist von Anfang an da. Am Anfang ist das eine energetische Linie. Eine Art energetische Linie und um diese Linie herum wird mein ganzer Körper gebaut, mein ganzer Zentralkanal, mein ganzer Kern.

Ich möchte zu dem Moment zurückgehen, zur Blaupause dieses Augenblicks der Empfängnis – denn es kommt eine Menge Informationen von meinen Eltern, von meinen Vorfahren, aus dem Leben vor mir – was das Leben herausgefunden hat – und die Seele ist auch ein Schuss Zukunft. Es ist die nächste Generation, die in und durch die vorige Generation geboren wird. Das ist ein unglaublicher Moment, denn dieser Moment, wann immer der Moment deiner Empfängnis und dann deiner Geburt stattgefunden hat – dieser Moment der Geburt ist auch ein Moment, der auf dem kollektiven Bewusstseinslevel eine Qualität hat. Das heißt zum Beispiel, alle von uns sind in eine Zeit hineingeboren worden, wo wir ein erstaunliches Technikupdate erfinden, ein großartiges weltweites Internet, das es uns ermöglicht, das zu tun, was wir gerade tun, das es ermöglicht, mit vielen, vielen Menschen auf der ganzen Welt jeden Moment verbunden zu sein, wenn wir das wollen. Es ermöglicht uns ein globales Gehirn, das ist also eine besondere Qualität unserer Zeit, mit der wir alle verbunden sind.

[00:40:00]

Lasst uns die Geburtsblaupause erforschen, und dann kommen wir wieder zurück und setzen unsere Erforschung fort.

Beginn der Meditation

Lasst uns wieder einen Moment innehalten. Ihr habt mich jetzt viele Dinge sagen hören. Lasst uns das für einen Moment einsinken lassen und schauen, was in dir landet, was du denkst, was du fühlst, wie dein Körper sich fühlt, und dass wir einen Moment ruhen können. Jemand hat etwas gefragt zum Einatmen, einatmen, ausatmen und die Pausen dazwischen, worüber ich letztes Mal oder in Session 3 gesprochen habe.

Nimm dir ein paar Augenblicke Zeit und sinke in deinen Körper – was heißt, du fühlst deinen Körper, du richtest einen Teil deiner Aufmerksamkeit nach innen. Und dann erlaubst du dir bei jedem Ausatmen, tiefer in diese Körperwahrnehmung zu sinken.

Bemerke die Pause, die es in der Atembewegung gibt. Jedes Mal, wenn ich voll ausatme, gibt es da eine Pause, einen Moment der Stille, und dann atmet der Körper wieder ein, und da ist eine Pause, und der Körper atmet wieder aus.

Jedes Mal, wenn du ausatmest und hinterher, spüre, wie das Ausatmen dich tiefer in deine Körperbewusstheit bringt. Wie gesagt, der Körper ist eine Metapher für hunderttausende Jahre, die das Leben das Leben verfeinert hat. Die Prozesse – chemische Prozesse, die Biochemie, die Physiologie, die Anatomie, die Funktionen – all das wurde verfeinert, immer wieder ausprobiert. Es ist ein unglaublich verfeinerter Biocomputer.

Ich kann die subtileren Bewegungen spüren, wenn ich in den Körper einsinke und immer feinere Empfindungen. Da ist Unterscheidungsvermögen. Ich kann Bereiche meines Körpers spüren, die sehr offen sind, lebendig, flexibel, energetisiert. Und vielleicht sind andere Bereich des Körpers weniger lebendig, gehaltener, angespannter, vielleicht gestresster oder unruhig oder taub.

Das Körperinnere ist eine riesige Landschaft. Im Körper enthalten sind natürlich die emotionalen Aspekte des Lebens, die emotionale Schicht, die emotionale Landschaft. Ich kann entweder fühlen, dass ich mich in Freude zu Hause fühle, dass ich mich in Ärger zu Hause fühle, in Angst, in Liebe und Traurigkeit und Scham, dass ich also willens bin, diese Erfahrungen zu machen oder vielleicht bin ich in einigen davon eher zurückhaltend, vorsichtig oder taub, was immer einen guten Grund hat.

Innerhalb der emotionalen und physischen Landschaft hat das Leben natürlich diese erstaunliche Fähigkeit gebaut, Kognition – zu denken, Gedankenmuster zu haben, die die Realität und die Welt abbilden, das Innen und das Außen. Das ist die ganze Kapazität meines Verstandes. Der Verstand hat verschiedene Grade der Offenheit oder kreisende Muster, und dann ist der Verstand offen und kreativ oder verhaftet in alten Arten, mit der Realität umzugehen. Denkmuster, die kreisen, die immer wieder zurückkommen – oder eine inspirierte, offene Landschaft, die Innovation und Kreativität hereinbringt. Das Nervensystem als ein offenes Radar, um neue Möglichkeiten des Lebens zu empfangen, um in die Zukunft zu atmen.

Dann ist da natürlich Präsenz, da ist meine Fähigkeit hier zu sitzen und genügend inneren Raum zum Bezeugen zu haben. Mein Körper taucht in meiner Wahrnehmung auf. Ich kann meine Körperwahrnehmung bezeugen. Meine Emotionen tauchen in meiner Wahrnehmung auf. Ich kann meine gegenwärtigen emotionalen Qualitäten bezeugen. Mein Denken erscheint in meiner Wahrnehmung. Ich kann Gedanken bezeugen, die kommen und gehen. Ich kann mich selbst denken sehen, fühlen, spüren. Da ist innerer Raum, da ist die Fähigkeit zu reflektieren, da ist die Kapazität von innerem Raum, da ist Stille und Leere und Nicht-Wissen und Zeitlosigkeit, ein Gefühl von Sein, Werden und Sein, Bewegung und Stille.

[00:50:00]

Dann sagen wir, wenn wir absichtsvoll ... Wir haben gesagt, in der inneren Erforschung verbindet uns Intention sofort mit Information. Wenn ich mich also mit dem Moment meiner Geburt verbinde und ich sehe den Moment meiner Geburt wie eine Landkarte, wie eine Art Blaupause, ich sehen ihn mehr als Information ... Die Zukunft, die Intelligenz, die hereinkommt, plus die Energie der Vergangenheit, die durch das Leben weitergegeben wird. Ich setze also die Intention, mich mit dieser Blaupause zu verbinden, die natürlich eine Zusammensetzung ist aus der genetischen Information, die weitergegeben wird, den Qualitäten meiner Eltern, aber auch aus den Wurzeln dieses Baumes, also ganze Ahnenlinien. Energie dieses Ahnenbaums ist auch verbunden mit der Geschichte von Orten oder dem Ort, in dem ich geboren bin oder wo meine Eltern herkommen, meine Großeltern. Da gibt es viele Informationen, die an mein Leben weitergegeben werden, und da ist auch die Einzigartigkeit dieser Intelligenz, dieser inneren Motivation, der Antrieb, der belebt, der Spirit, der mein Leben belebt, die Qualität des Sinns meiner Seele oder ein Schuss Zukunft.

[00:55:00]

Also lauschen wir einen Moment dieser Blaupause. Wie ist die Kraft der Lebendigkeit und Intelligenz? Wie ist die Einzigartigkeit? Welche Energie treibt mein Leben an, gibt mir einen Sinn und Zweck, Richtung, tiefe Interessen, tiefe Kreativität? Diese Energie, dieses tiefe Interesse, dieser tiefe Sinn ist eine der reichsten Ressourcen in meinem Leben, das ist die Energie, die mich antreibt, das ist ein Ja. Ein Ja zum Leben, das da gerade durch meinen Kern fließt, durch mein zentrales Nervensystem.

Dann ist da die Information zu meiner Kernfamilie. Meine Eltern, vielleicht meine Geschwister. Da gibt es viele Informationen. Da sind ihre Vergangenheit und ihr Antrieb, ihre Seelen, ihr Erbe. Auch die Qualität der Beziehung, die es in diesem System gibt.

Dann ist da natürlich das ganze Ahnenfeld, der weitere Radius, die Lebensmuster, die weitergegeben werden, Lebensqualitäten.

Und dann ist da die größere Gesellschaft. Da ist die Zeit, in die ich hineingeboren wurde, der Geist, der Zeitgeist, der Geist dieser Zeit, das kollektive Bewusstseinslevel, in das ich hineintrete, Fragen, die das größere Kollektiv hat.

[01:00:00]

All das zusammen bildet eine Komposition, viele Instrumente, die Musik kreieren. Alles hat einen einzigartigen Klang, seine einzigartige kosmische Adresse in der großen Matrix des Lebens.

Dann stimmst du dich ein auf diesen Moment und du schaust einfach, was in dir auftaucht. Welche Qualitäten tauchen auf – ohne es zu sehr zu versuchen, in einem eher entspannten, forschenden, neugierigen Lausch-Modus, einfach die Intention setzen, zu fühlen und dann dem zu lauschen, was auftaucht. Im mystischen Sinn ist das ein Informationsfeld. Es ist eine Art Landkarte, wo all diese Informationen potenziell bereits verfügbar sind.

Vielleicht wurden einige der Aspekte, die du dort spürst, bereits verändert, erhellt, transformiert, transzendiert. Vielleicht sind einige der Qualitäten dort noch immer in gewissen Erfahrungen heute präsent.

Dann lasst uns langsam einen Augenblick mit der Frage haben, ob es da etwas Wichtiges als Einsicht oder Klarheit gibt und es für unser Leben heute auftaucht ... lasst uns lauschen, ob es da etwas Wichtiges zu wissen gibt, etwas, dessen wir uns gewahr sein sollten? Wenn du willst, kannst du mit dieser Frage sitzen und ein paar Momente lauschen, ob etwas auftaucht, das sich zeigen will.

Und dann lass diese Frage langsam gehen und komme zurück zu deinem Körperbewusstsein. Lasst uns einen Moment, bevor wir aufhören, zurückkommen zu der Vorstellung, dass das Leben hunderttausende Jahre Leben in genau diesen Moment investiert hat, wo Millionen Menschen die Errungenschaften des Lebens und die Lebendigkeit und Intelligenz hier und heute, 2017, in ihren Nervensystemen und Körpern tragen. Dass also nicht nur ich ein abgetrenntes Erleben habe, sondern dass alle Leben, die gerade am Leben sind, zusammen das menschliche Bewusstsein bilden.

Hunderttausende von Jahren und mehr haben Geheimnisse all dieser Leben, Verfeinerungen, in uns heute investiert und natürlich auch in die zukünftigen Generationen, die noch kommen. Ein riesiger Supercomputer. Eine Datenbank. Eine Cloud.

Und dann lasst uns langsam zurückkommen zum Körperbewusstsein, zu unserem heutigen Alter und macht ein paar tiefere Atemzüge und kommt langsam zurück.

Ende der Meditation

Der dunkle See des kollektiven Unbewussten

Also, was nehmen wir von dieser Reise mit? Einerseits sehen wir, dass da – vielleicht mache ich mal eine Zeichnung und teile meinen Bildschirm mit euch -- einerseits sagen wir, okay, dort ist der Moment unserer Geburt [*schreibt ein X*]. Unsere Geburt ist natürlich mit den Eltern verbunden und mit der Beziehung unserer Eltern. Da in der Mitte ist unser Wille [*zeichnet eine Linie vom X nach oben*], haben wir gesagt. Da ist unsere Empfängnis [*zeichnet eine gestrichelte Linie vom X nach unten*]. In unseren Eltern gibt es diesen Ahnenbaum, also wird Energie weitergeleitet. Dann ist da natürlich die größere Gesellschaft [*zeichnet eine gestrichelte horizontale Linie*].

All das – in der mystischen Erforschung betrachten wir Codes und Informationsfelder – all das ist im Moment meiner Geburt gewissermaßen gespeichert. Natürlich haben wir gesagt, dass die Energie, die unser Leben oder unsere Seele belebt, die feinstoffliche Energie ist, die wir lernen können zu erfahren, wenn wir eine innere Praxis haben und uns öffnen.

Das ist also die Zukunft [*schreibt oben „Future“*], das ist die Vergangenheit [*schreibt unten „Past“*]. Die Vergangenheit hat eine Struktur, eine unbewusste Struktur oder Energie. Nennen wir es Energie, unbewusste Energie. Die Struktur, das ist klar, lebt in unseren Körpern, lebt in unseren Emotionen, in unseren Gedanken, in unseren Funktionen. Und die unbewusste Energie sehen wir nicht – weil sie unbewusst ist. Die unbewusste Information in unserem Nervensystem – ein Teil des Unbewussten ist die Funktion meiner Leber jetzt gerade. Wenn ich trainiert bin, kann ich meine Leber fühlen, und wenn ich das nicht brauche, dann brauche ich nicht zu wissen, was meine Leber gerade macht. Das ist also Information, mit der ich mich potenziell verbinden kann, aber sie muss mir nicht ständig bewusst sein. Das ist eine Funktion meines Nervensystems, den Fokus und die Aufmerksamkeit zu verlagern.

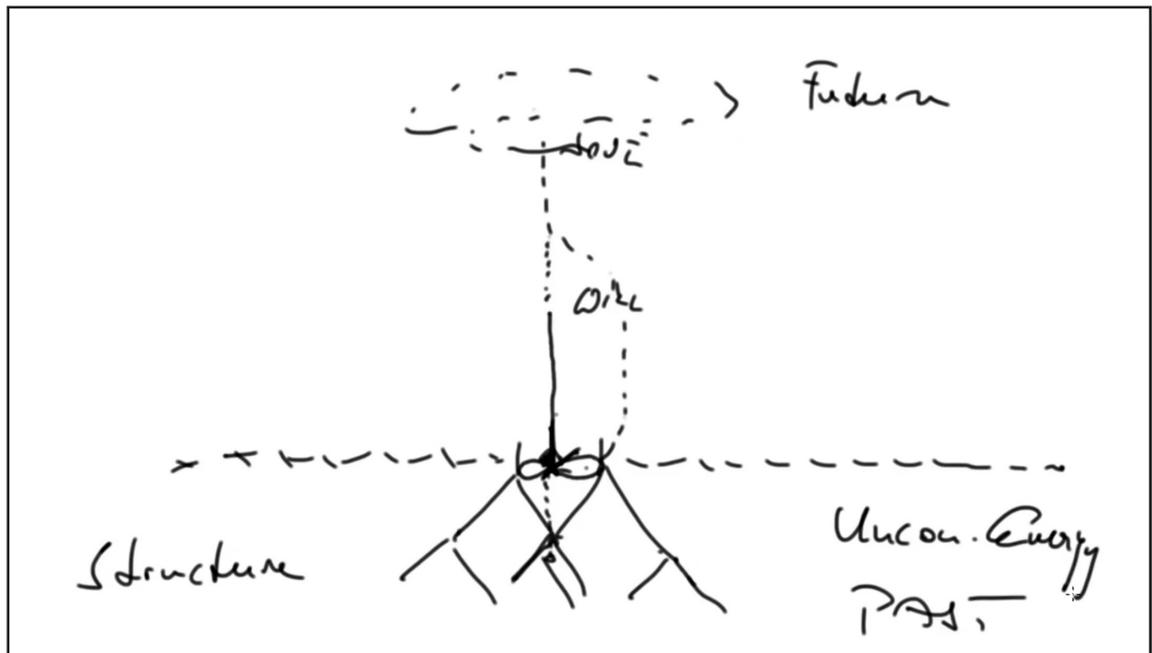
Dann ist da die unbewusste Energie, die Schattenenergie, mit der ich mich nicht verbinden kann, selbst, wenn ich das wollte. Sie ist versteckt, weggeschlossen, dissoziiert, traumatisiert, in unbewussten Mustern gespeichert. Ich sehe sie nur durch Symptome und Irritationen – oder Taubheit, was auch ein Symptom ist.

[01:10:00]

Das ist die Komposition, mit der wir arbeiten. Diese Meditation ist etwas, was man vielleicht noch mal machen und die Blaupause noch etwas weiter erforschen kann, denn je mehr Zeit wir haben, das zu erforschen, desto mehr Informationen können wir zutage fördern, die uns vielleicht ein paar Hinweise geben zu Themen, die heute in meinem Leben eine Rolle spielen – denn diese Information war als potenzielle Information ja damals schon vorhanden.

Dann haben wir gesagt, diese Komposition – was auch ein interessanter Aspekt ist, dass all die Leben, die heute gerade gelebt werden die Menschheit heute ausmachen, aber es ist eine Investition so vieler abertausender Jahre des Lebens, die das Leben in diesen Moment und in zukünftige Momente investiert hat. Das ist also eine großartige Meditation, um zu sehen: Ich bin nicht nur ein abgetrenntes Teilchen, ich bin ein Teil eines riesigen Lebensnetzwerks, wo das Leben gewissermaßen das Vertrauen ins Leben gibt, neue Dinge auszuprobieren, neue Dinge herauszufinden, kreativ zu sein und das Leben zu erweitern.

Das ist wirklich erstaunlich, denn deshalb ist das Leben heilig – weil uns eine Art brennender Fackel gegeben wurde, damit wir dieses Feuer unsere Lebenszeit lang tragen und es dann weitergeben, und kreativ zu sein und es weiterzugeben – entweder an die nächste Generation oder es weiterzugeben durch die Dinge, die wir im Leben tun und durch unseren Beitrag.

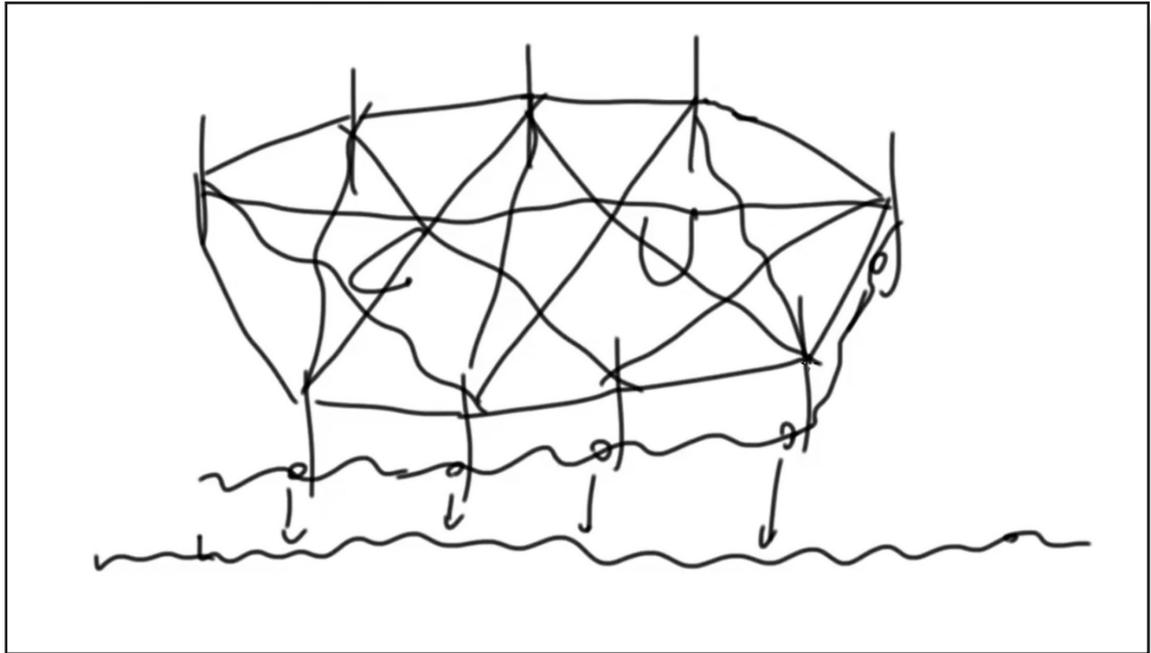


Zeichnung 1

Das ist also das eine – dass wir ein Feld von vielen, vielen Linien oder Nervensystemen haben, die gerade jetzt leben, wenn das die Metapher ist, und dass es hier eine Kohärenz gibt – sie sind alle miteinander verbunden. Im mystischen Verständnis ist das ganze Leben ein Lebensgewebe. Es sind keine getrennten Teilchen. Wir sind alle miteinander verbunden und die ganze Zeit läuft da Kommunikation ab. Es gibt bewusste Kommunikation und dann gibt es das Schattenfeld. All die unterdrückten Aspekte hier leben in einem darunterliegenden Schattenfeld.

Warum sage ich das in diesem Kurs? Weil ich glaube, dass viele der Gräueltaten, die stattgefunden haben – wir sprechen über die Errungenschaften des Lebens, die weitergegeben wurden, aber wir sprechen auch über all die Gräueltaten, all den Schmerz und das ganze kollektive Unbewusste, das mit uns hier sitzt in diesem dunkeln See, auf dem wir sitzen. Deshalb ist das für die Erforschung von Leben und Tod wirklich wichtig, denn dieses Feld, dieses kollektive Feld, das wir alle zusammen bilden, ist eine Art Wellenfeld, das sich ergibt, wenn all die Schattenaspekte miteinander kommunizieren. Genau wie wir mit unseren Handys kommunizieren und eine Art technisches Netzwerk schaffen, schaffen wir auch ein unbewusstes Netzwerk, ein Kommunikationsfeld, dessen wir uns nicht bewusst sind und das zur selben Zeit existiert.

Da kann es Übereinkünfte geben, kulturelle Übereinkünfte, in dieser bewussten Kultur, über den Tod und das Sterben, die ganz offensichtlich ein Produkt des bewussten und des unbewussten Aspekts des Lebens und Sterbens sind. Eine Kultur ist ein Lebensgewebe, das aus lauter Übereinkünften besteht. Sie ist eine Art Netz, das wir schaffen, und dieses Netz hat eine gesellschaftliche Struktur. Laut verschiedener Kulturen gibt es also verschiedene Übereinkünfte über das Leben und den Tod und wie wir beides sehen. Wir haben eine im Westen, wir haben eine nach den Traditionen der Ureinwohner, wir haben eine nach den asiatischen Traditionen, und in verschiedenen Traditionen haben wir verschiedene Netze, wo einige Dinge ähnlich sind und einige verschieden. Da gibt es dieses Netzwerk, das unser Beziehungsnetzwerk ist, das wir Kultur nennen und das ein bewusstes Wertesystem hat – aber dann ist da auch dieses unbewusste Feld darunter.



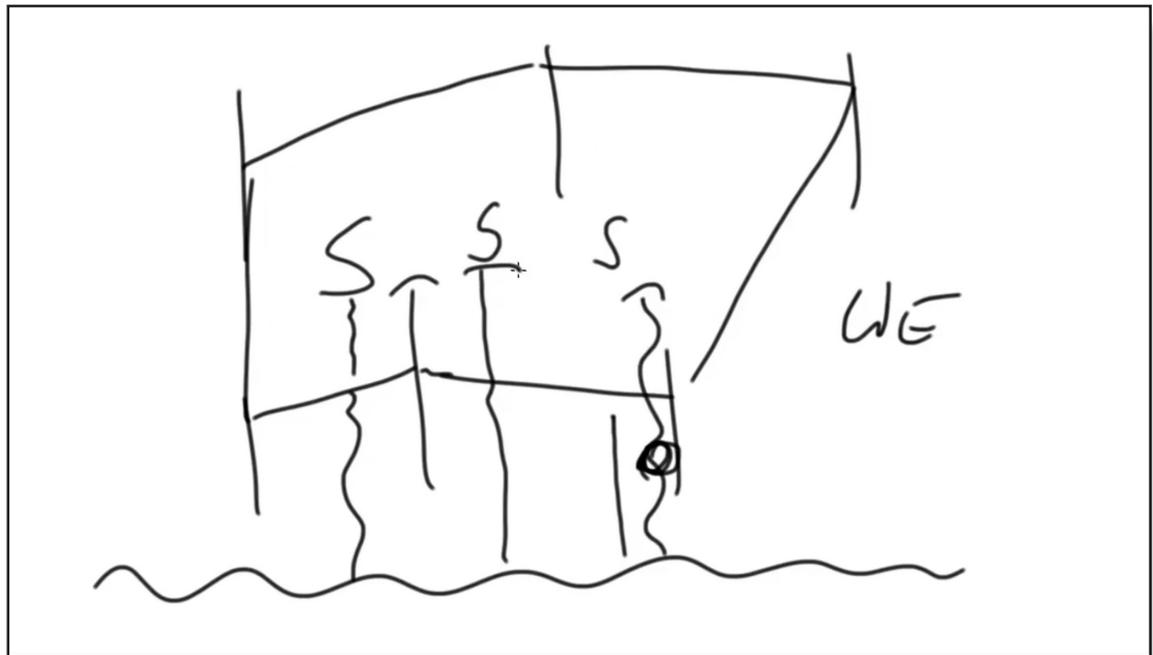
Zeichnung 2

Und ich glaube, dieses unbewusste Feld darunter schafft ständig ... wenn wir das einen Schritt weiterführen und wir haben hier wieder dieses Netz, und hier ist eine Verbindung [*zeichnet senkrechte Säulen, die durch horizontale Linien verbunden sind*] - dieses unbewusste Feld erzeugt hier Symptome [*schreibt mehrere „S“ in die Mitte*]. Das ist wie Bläschen, die aus dem kollektiven Unbewussten aufsteigen - weshalb *mein* Unbewusstes infrage steht, was heißt das denn, *mein* Unbewusstes? Es ist die Frage, ob *mein* Unbewusstes überhaupt existiert, ob es nicht immer ein geteilter Posten ist, der von unserem kulturellen Umfeld abhängt, dass wir also einen Wir-Raum brauchen, um den unbewussten Aspekt am Laufen zu halten. Aber dieses Feld hier produziert kleine Bläschen, die beim Platzen einen strengen Geruch verbreiten, und das führt zu Irritationen im Raum.

[01:15:00]

Uns unserer Angst vor dem Tod bewusstwerden

Für unsere Erforschung hier, wenn wir sagen: „Okay, wir wollen die Angst vor dem Tod erforschen und bewusst eintauchen“ – ich denke, das ist sehr wichtig. Wenn wir sagen: „Okay, ich bin jemand, der das Leben erforscht und sich wirklich die verschiedenen inneren und äußeren Aspekte des Lebens anschauen und das Leben mit bewusster Wahrnehmung erfüllen möchte“, dann ist es sehr wichtig, dass wir die Angst vor dem Tod erforschen, während wir noch am Leben sind. Ansonsten werde ich vielleicht zur Geisel der Angst vor dem Leben und weiß nicht mal, dass ich ein Gefangener bin, weil ich vielleicht sage: „Oh, ich habe sowieso keine Angst davor. Ich bin jung, ich bin was auch immer, ich habe keine Angst.“ Aber wenn wir wirklich tiefer gehen, werden wir sehen, oh, da gibt es gewisse Symptome, dass ich Angst vor dem Sterben und vor dem Tod habe, die einfach nur nicht in meiner bewussten Wahrnehmung auftauchen.



Zeichnung 3

Der andere Punkt könnte sein bei spirituell Praktizierenden: Wenn ich sage, okay, wenn hier wieder mein Leben ist [zeichnet eine senkrechte Linie in der Mitte] und hier meine Seele [schreibt oben „Soul“], was tun wir in der spirituellen Praxis? Wir versuchen, die höheren Aspekte von Bewusstsein und Präsenz zu erforschen, also könnte ich das vielleicht benutzen, um das zu umgehen, was ich hier nicht fühlen kann [zeichnet einen Pfeil nach unten]. Wir wollen also unsere Angst vor dem Tod auch nicht umgehen und mit Ideen von Reinkarnation und/oder Atheismus oder was auch immer spielen - wir spielen mit Ideen, aber wir versuchen auf philosophischem oder spirituellem Weg die tiefen, tiefen Gefühle zu umgehen und die Verletzlichkeit, die mit dem Leben einhergeht, mit einem endlichen Leben. So lange ich mit mir selbst identifiziert bin, bin ich mit einem endlichen Leben identifiziert, also kann ich versuchen auf mentalem, philosophischem oder spirituellem Weg davor wegzulaufen oder ich kann sagen: „Wow, ich kann Transzendenz praktizieren und ich kann tiefe Erdung praktizieren und eine Verletzlichkeit, eine tiefe Verletzlichkeit.“ Wir wollen uns jetzt die Möglichkeit der Transzendenz anschauen und gleichzeitig eine tiefe Erdung und Verletzlichkeit schaffen, indem wir uns der Angst vor dem Tod stellen, sie fühlen und erforschen.



Zeichnung 4

Letztes Mal haben wir schon gesagt, Angst als Emotion wird oft für gewisse Dinge verantwortlich gemacht, und in „Amnesty Emotionen“ haben wir Rechtsanwälte und unsere Klienten, unsere Emotionen, und wir beschützen unsere Klienten vor unfairen Anschuldigungen. Eine dieser unfairen Anschuldigungen ist, dass Angst uns blockiert, dass Angst also eine Emotion der Trennung wäre – und ich denke, das stimmt nicht. Angst ist eine Emotion der Verbindung. Wir haben letztes Mal gesagt, Angst ist zum Beispiel die Energie, die das Kind zurück zu den Eltern laufen lässt. Wenn ein Kind nach draußen geht und sich nicht mehr sicher fühlt, dann kann es zurückkommen, durch das Gefühl der Angst, zurück zu den Eltern, es sucht die Verbindung, kommt zurück an einen sicheren Ort und wird in einem sicheren Container gehalten. Wir haben gesagt, das ist das Gesetz. Wenn dieses Gesetz eingehalten wird, ist Angst Teil einer erstaunlichen Funktion. Wenn wir uns nicht sicher fühlen, gehen wir an einen Ort, der sich sicher anfühlt, um unser Nervensystem zu entspannen, um zu lernen, unser Nervensystem von Aktivierung – „Oh, ich habe Angst“ – zu Entspannung zu regulieren. Ich kann mich entspannen. Es ist sicher. Ich kann mich ausdehnen. Ich kann neugierig und kreativ werden, und wenn ich kreativ bin, dann will ich nicht auf dem Schoß meiner Mutter sitzen, dann will ich die Welt erforschen. Was passiert also ganz naturgemäß, wenn ich mein Nervensystem in das Nervensystem meiner Eltern entspanne? Meine Eltern werden immer weniger interessant und die Welt wird immer mehr interessant.

[01:20:00]

Ein Aspekt bei der Erforschung von Angst und auch der Angst vor dem Tod, ist natürlich unser Bindungsprozess, denn wenn ich eine Menge Angst in meiner Basis halte, weil ich einen unsicheren oder traumatischen Bindungsprozess hatte, wenn es um eine grundlegende Existenzangst geht, dann werde ich das nicht fühlen können. Im Gegenteil – wenn ich mich auf meine Basis einstimme, dann spüre ich vielleicht Angst und sage: „Oh, na ja, das Leben ist nicht sicher und zu sterben ist auch nicht sicher.“ Besonders, wenn meine Schutzmechanismen an Vitalität verlieren, werde ich dann vielleicht von Angst überschwemmt. Die Angst, die ich mir mein ganzes Leben lang nicht angeschaut habe – und anschauen bedeutet nicht, dass ich im Leben keine Angst hatte, es bedeutet, dass ich nicht wirklich geklärt habe, woher meine Angst kommt. Wenn ich dann älter werde und meine Schutzmechanismen die Hand nicht mehr aus meinem Bewusstseinsbereich halten [*lehnt sich zur Seite und hält seine Hand aus dem Bild*], wenn diese Hand älter und schwächer wird, dann kommt das Thema sowieso wieder in mein Bewusstsein. Deshalb werden manche Menschen, wenn sie älter werden, von unbewusstem Material überflutet, das dann vielleicht zurück in ihr Bewusstsein drängt.

Eine Sache, die wir klären müssen, wenn wir über die Angst vor dem Tod sprechen: Sprechen wir wirklich über die Angst vor dem Tod oder sprechen wir über die Angst vor einem unsicheren Leben? Das ist nicht dasselbe. Aber eines wissen wir auf jeden Fall: Wir sprechen über Angst, und wir wissen, wir können uns Angst zum Feind machen oder zu unserem besten Freund – selbst, wenn ich also am Anfang nicht weiß, woher die Angst kommt und was genau sie ist, was ich weiß ist: Es ist Angst. Es ist eine Emotion. Es ist eine Emotion, die ich höchstwahrscheinlich in mir selbst zu regulieren gelernt habe, das heißt, ich habe gelernt, ihre Intensität zu reduzieren. Und ich weiß, dass ich Praktiken finden kann, diesen „Feind“, der mich zu blockieren scheint, zu beinhalten, denn in anderen Worten bedeutet das, dass ich meine Angst blockiere, damit sie nicht voll und ganz in meinem Bewusstsein auftaucht. Es ist also nicht die Angst, die die Blockade hervorruft, sondern ich reduziere in meinem Bewusstsein die Kapazität, Angst zu fühlen.

Ich sage das, weil ich denke, dass das ein wichtiger Faktor ist. Denn sonst sagen wir vielleicht: „Oh, wir haben Angst vor dem Tod“, aber was wir tatsächlich sagen, ist: „Das Leben ist nicht sicher.“ Und das interpretiere ich als Angst vor dem Tod, denn wenn der Tod etwas Unsicheres ist, etwas, das mit dem Unerwarteten einhergeht, das ich nicht kennen kann, das ich nicht wirklich vorhersehen kann – ich kann intellektuell darüber nachdenken, aber ich werde nicht wissen, was es wirklich bedeutet, bis es eintritt ... Dieser unerwartete Aspekt kann all die Teile in mir triggern, wo ich das Gefühl habe, das Leben ist nicht sicher. Denn der Mangel an Vorhersehbarkeit und Vorauswissen von Situationen wird all meine frühen Bindungsängste triggern oder Bindungsängste allgemein, und die Aspekte von Dissoziation und Angstregulation aufzeigen, die ich gelernt habe. Das ist sicherlich ein Teil, aber ich sehe gerade, dass wir nicht mehr so viel Zeit für den Frage- und Antwortteil haben.

[01:25:00]

Sich auf die Schwingungsfrequenz und das Alter der Angst einstellen

Ich möchte dem Frage- und Antwortteil genug Raum geben. Für den Moment können wir also sagen, dass Angst eine Emotion ist, die unsere Aufmerksamkeit braucht und die wir von unserem Feind und etwas, was wir nicht haben wollen, in etwas umwandeln können, das unser Freund ist. Wie ein Hobbit, der mit uns geht. All die Freunde von Gandalf in „Herr der Ringe“ gehen zusammen auf eine Mission, und Angst ist einer unserer Hobbits. Wenn Gandalf, das Weisheitsprinzip, der Zauberer, der Magier ein innerer Aspekt unserer Seele ist, sind all die anderen Aspekte, die mit ihm oder ihr auf die Reise gehen, die Aspekte der archetypischen Reise unseres Lebens. Was bedeutet, Angst ist eine unglaubliche Energiequelle für uns, und wir müssen zunächst einmal auch nicht wissen, wo die Angst herkommt.

Wir werden die Möglichkeiten zusammen erforschen, aber dann ist es etwas für die Praxis von jedem von euch, herauszufinden, wie die Zusammensetzung in ihr oder ihm ist, und ob du es allein machen kannst oder ob du dabei Unterstützung brauchst. Wenn meine Basis sehr traumatisiert ist, dann brauche ich vielleicht Unterstützung dabei, weil ich vielleicht auf ein ganzes Meer der Angst treffe.

Wenn ich mit Angst arbeite, haben wir gesagt, gibt es zwei Aspekte oder vielleicht sogar drei. Es gibt den emotionalen Aspekt und den physischen Aspekt – wo in meinem Körper sitzt die Angst – und es gibt den Frequenz-Aspekt. Ich werde das mal aufzeichnen, dann ist es leichter. Da ist der emotionale Aspekt der Angst. Angst ist eine Emotion. Dann ist da Angst in meinem Körper. Da ist natürlich ... auf jeder Welle ist ein kleines Boot. Und das ist die Angst als Gedanke in meinem Verstand und das ist das Boot [*verbindet das Boot und den mentalen Aspekt mit einer gestrichelten Linie*], und das ist das Wasser [*verbindet den emotionalen Aspekt mit den Wellen*]. Wenn wir also Angst bekommen, dann aktiviert die Energie gewöhnlich unsere Gedanken und bringt uns eine Menge Möglichkeiten, wovor wir vielleicht Angst haben.

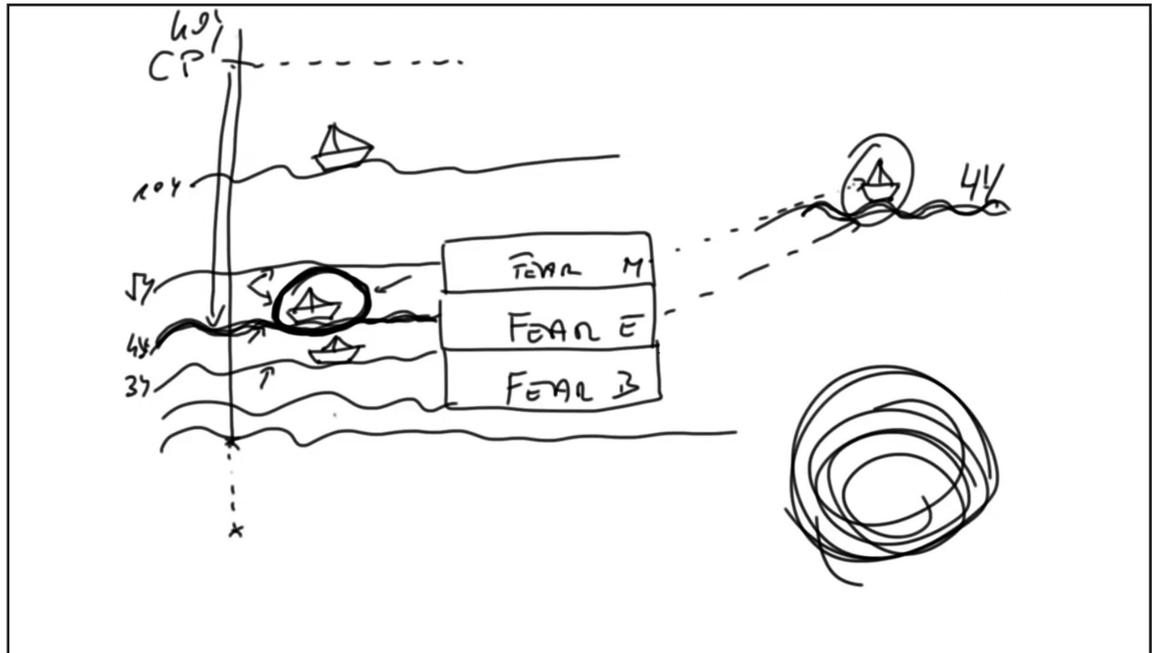
Natürlich, wenn da ein Tiger im Raum steht, dann ist es höchstwahrscheinlich sehr klar, wovor wir Angst haben, aber oft gibt es keinen Tiger im Raum. Alles, was im Raum steht, ist die Vergangenheit. Da ist dann also dieses kleine Boot, und das Boot ist das, was wir normalerweise betrachten, aber das viel Wichtigere ist das Wasser unter dem Boot, denn das bewegt das Boot. Der Gedanke und die Emotion sind also miteinander verbunden. Das heißt in Indien „Samsara“. Wir haben also einen physischen, einen emotionalen und einen mentalen Aspekt, und dann haben wir hier eine Zeitlinie [*zeichnet links eine senkrechte Zeitlinie*].

Die beginnt bei der Geburt oder sogar bei der Empfängnis und geht bis zu unserer gegenwärtigen Perspektive. Angst hat also viele, viele, viele Wasserströme [*zeichnet Wellenlinien über die Zeitlinie*], und jeder Wasserstrom hat vielleicht ein Boot. Das Boot schwimmt entweder hier oder das Boot ist hier usw. [*zeichnet Boote auf verschiedene Wasserlinien*]. Ich kann eine Angst haben, die drei Jahre alt ist, vier Jahre alt, fünf Jahre alt oder zehn Jahre alt. Wenn ich also einen angstvollen Gedanken denke, dann weiß ich noch nicht, aus welcher Energie der entsteht, aber meist geht es eben nicht um eine aktuelle Gefahr im Raum. Ich habe nicht Angst, eine Entscheidung zu treffen wegen der Entscheidung per se, sondern wegen meiner Vergangenheit oder der kollektiven Vergangenheit.

[01:30:00]

Ich habe vielleicht Angst, eine Entscheidung zu treffen, weil meine Großeltern den Zweiten Weltkrieg und den Holocaust erlebt haben. Jetzt müssen wir also herausfinden, welche Energie steht wirklich dahinter? Um welches Wasser handelt es sich? Bei der Arbeit mit Angst arbeite ich mit meinem Körper – denn sonst ist Angst nur eine Emotion, die sich wie ein Wirbelwind in meinem System ausbreitet und das ist dann sehr schwer, denn wenn die Angst vom Körper dissoziiert ist, kann das einen sehr starken Tornado in meinem System auslösen. Ich brauche also die Ressource meines Körpers, wenn möglich, um die Angst in manchen Bereichen meines Körpers zu spüren. Ich bin mit der Angst in meinem Körper präsent, und dann finde ich heraus, welches Schwingungsalter meine Angst hat, mit der ich arbeite. Das ist ein ganz wichtiger Faktor – denn sonst sage ich, ich habe Angst, aber ich stelle meinen Radioempfänger nicht auf den richtigen Sender ein. 88.6 FM ist nicht 102 FM. Wenn ich über diese Angst spreche [*zeigt auf das Boot der vier Jahre alten Angst*], aber mein Schwerpunkt des Schauens und Erlebens ist 40 Jahre alt, dann werde ich es nicht schaffen, diese Angst aus meinem Nervensystem herauszulösen. Ich muss wirklich hierhin gehen [*zeigt auf die vier Jahre alte Welle*] und die richtige Schwingung finden, wo der Gedanke, Angst davor zu haben, eine Entscheidung zu treffen oder Angst zu haben, eine Person anzusprechen, die ich attraktiv finde, und mit ihr zu reden – wenn diese Angst vier Jahre alt ist, dann muss ich die auch als vier Jahre alt fühlen. Und wenn ich meine Angst vor dem Tod falsch interpretiere und das tatsächlich eine Traumatisierung oder eine Angst ist, eine Bindungsangst, die ich empfunden habe oder zu dem Zeitpunkt nicht empfunden habe, dann muss ich die Angst hier klären. Sie zuerst fühlen, sie integrieren, sie entlassen – was bedeutet, ich öffne mein Nervensystem mehr, ich kann den Teil hier in diesem Boot klären [*zeigt auf das vier Jahre alte Boot*]. Es ist in meinem Verstand dieses Boot [*zeigt auf ein Boot rechts in der Gegenwart*], aber tatsächlich ist es ein vier Jahre altes Boot. Es ist nicht einfach nur Angst, sondern die Angst hat eine gewisse Schwingung.

Wenn ich hier präsenter sein will und weniger Angst haben will, dann muss ich zu dieser Schwingung gehen, muss in meinem Nervensystem den Speicherplatz dieser Angst spüren, muss sie sich integrieren lassen. Und wenn das zu überwältigend ist, weil ich traumatisiert wurde, dann brauche ich einen Spezialisten, der das mit mir macht und mir eine externe Ressource gibt, und dann kann die Angst integriert werden. Sie kommt dann zurück in den Zentralkanal meiner Energie, und mein Nervensystem kann sich selbst runterregeln und sich mehr entspannen und weniger Angst haben.



Zeichnung 5

Darüber sprechen wir vielleicht nächstes Mal noch mehr, aber es ist ein wichtiger Aspekt. Nächstes Mal werden wir gemeinsam auf eine Reise gehen und das zusammen machen auf unserer inneren Reise, aber es ist ein wichtiger Aspekt, denke ich, dass Angst nicht gleich Angst ist.

Es ist so, wie wenn du zu einem Innenarchitekten gehst und sagst: „Ich will ein grünes Wohnzimmer.“ Ein guter Innenarchitekt kommt dann und gibt dir ein ganzes Spektrum von Grün, du hast eine ganze Palette von Grüntönen. Dann suchst du dir den Farbton aus, den du möchtest. Mit Musik ist es auch so. Wenn du Musik hörst, hörst du keine Musik, du hörst eine Melodie, und wenn du dieselbe Musik spielen willst, musst du die richtige Melodie finden. Wenn jemand zu uns kommt und über Angst spricht, dann spricht er nicht nur über Angst, sondern über Angst, die ein gewisses Farbspektrum hat. Es kann die Angst eines Babys sein. Es kann die Angst einer Dreijährigen sein. Es kann die Angst eines Zehnjährigen sein. Vielleicht ist sie ganz ungeformt oder ganz konkret. Und wenn wir über die Angst vor dem Tod sprechen, müssen wir herausfinden, über was genau wir sprechen.

Es kann auch eine Zusammensetzung aus einzelnen Ängsten sein, und nächstes Mal werden wir unseren Katalog der Möglichkeiten ausweiten, aber ich kann da auch selbst schauen. Ich muss meine Angst nicht umgehen. Tatsächlich ist die Reise, bei der ich meine Angst integriere, eine sehr, sehr interessante Reise in meine eigene Archäologie, in meine kulturelle Archäologie, und es ist sogar eine Reise zur Menschheit. Wenn ich mich der Angst vor dem Tod öffne, entdecke ich das Leben, und vielleicht gibt uns das sogar die Kapazität des Mitgefühls für existenzielle Themen des Lebens. Wenn die Echos all des Schmerzes, aller Traumata und all der Gräueltaten, die wir als Menschheit einander angetan haben, noch immer in unserem Bewusstsein erklingen, können wir das nicht fühlen, solange unsere Existenz in Angst gehüllt ist.

[01:35:0]

Wir werden auf existenzieller Ebene nicht wirklich mitfühlend sein können, was heißt, wir fühlen uns vielleicht isoliert und abgetrennt, und das könnte auch ein Grund sein, warum wir einander nicht genügend unterstützen und diese Gräueltaten abstellen. Der Blumentopf unserer Existenz ist ein sehr wichtiger Faktor für das tiefe Ruhen im Leben. Und dann werden wir herausfinden, denke ich, ob es wirklich eine Angst vor dem Tod gibt oder ob es eine ganze neue Möglichkeit gibt, dieses Leben zu verlassen, die eine ganz neue Geschichte ist, die wir uns auf kollektiver Ebene bisher noch nicht erzählt haben.

Ich denke, das ist eine großartige Erforschung, und wir werden das nächste Mal auf jeden Fall vertiefen.

Q&A: Angst verarbeiten, Mangel in Fülle verwandeln

Moderator/in: Thomas, es gab heute so viele tiefe und schöne Fragen, es ist schwer, eine Auswahl zu treffen. Aber zum Ende hin kamen viele Fragen zur Angst herein. Eine dieser Fragen - ich versuche, sie zusammenzufassen - eine der Fragen war, ob die Angst vor dem Tod nicht ein unglaublich natürliches Phänomen ist, wenn wir möglicherweise auf einen sehr schmerzhaften Prozess zusteuern, in dem wir unseren Körper verlassen. Aber es gab auch Fragen dazu, wie man Angst integriert. Und mehrere haben gefragt, ob es wirklich nötig ist, diese Präzision zu haben und genau zu wissen, mit welchem Altersstrom die Angst in Verbindung steht, weil es sich oft so anfühlen könnte, als ob wir uns mit der Angst von uns selbst mit drei Jahren verbinden, aber dadurch verbinden wir uns mit einem viel tieferen Strom, der sich anfühlt, als ob er durch die Generationen hereinkommt oder durch ein kollektives Feld - also Fragen zu der Präzision und zur Integration der Angst.

Und, um das vielleicht zu vervollständigen, auch eine Frage zu – wenn ich anfangs, Angst zu integrieren, die aus einem Teil meiner Vergangenheit kommt, bedeutet das automatisch, dass es leichter für mich wird, die anderen Ängste zu integrieren oder ist da jeder der Ströme für sich?

Thomas: Zuerst mal, der Transzendenz-Prozess ... wir sind zunächst mal an unsere Identität gebunden, und unsere Identität ist eine Art Komposition. Unsere Identität ist eine Komposition aus vielen Dingen, und wir sind an das Musikstück gebunden, aber dann sehen wir, oh, das Musikstück ist eine Komposition. Da ist eine Geige, da ist eine andere Geige, da ist ein Klavier und da ist eine Trompete, und diese verschiedenen Instrumente bilden die Musik, die ich „ich“ nenne, was ich „ich“ nenne ist also ein andauerndes Musikstück. Es sind viele, viele Aspekte, die ein Selbstgefühl schaffen. Einer der Aspekte der Meditation ist gewissermaßen, den Raum zu vergrößern. Wenn ich den Raum vergrößere, kann ich langsamer machen und dann kann ich wie ein guter Dirigent hören ... was macht einen guten Dirigenten zu einem guten Dirigenten? Ein Aspekt ist ein ausgezeichnetes Gehör, und er hört Musikteile, die richtig klingen oder ein bisschen falsch oder richtig falsch. Und die, die richtig falsch klingen, hören vielleicht auch wir als Amateur, als Zuhörer, aber es gibt eine feine Einstimmung, eine professionellere Art – was heißt das, professionell? Es bedeutet, dass wir die feine Einstimmung machen, weil wir sehr erfahren sind, wir machen die feine Einstimmung, die andere Menschen gar nicht hören. Wenn also jemand sagt: „Okay, da ist Angst.“ – dann ist das für manche Menschen einfach Angst, aber jemand, der das Leben sehr tief erforscht, der sieht: „Wow, mein Selbstgefühl ist also auch eine Komposition aus viele, vielen Schichten meiner eigenen Entwicklung und vielen, vielen Schichten der kollektiven Entwicklung als solche.“

[01:40:00]

Das macht es zunächst einmal sehr spannend, aber so lange ich Angst als etwas sehe, was ich nicht haben will, ist das natürlich furchteinflößend. Aber in dem Moment, wo ich mich zur Angst hinwende und damit beginne und sehe: „Erstaunlich, die meisten Ängste, die ich heute habe stehen nicht wirklich in Verbindung mit den Situationen, die ich erlebe. Die meisten Ängste stehen in Verbindung mit vergangenen Prägungen, die in den Situationen, die ich erlebe, plötzlich auftauchen.“ Und das bedeutet: Wow, ich halte tatsächlich eine Möglichkeit in Händen, durch positive Aufmerksamkeit und Beinhalten und Interesse, Neugier und Mich-darauf-zu-bewegen, den schönen Aspekt der Angst zu sehen. Diese Angst wird immer mehr Schönheit haben, wenn ich mit ihr sein kann, präsent sein kann mit Angst, sie beinhalten kann, sie wieder zu mir nehmen kann, und sie dann erleben kann und in meinem Nervensystem lernen kann, dass ich, wenn ich Angst habe, die ganze Erfahrung haben kann. Dass das nichts ist, vor dem ich weglaufen muss und von dem ich mich dissoziieren muss und mich betäuben muss. Sondern etwas, in dem ich mehr und mehr sein kann, und wo ich mich wieder so regulieren kann, dass mein Nervensystem sich entspannen kann. Das habe ich vorhin schon gesagt – wenn ich natürlich starkes Trauma oder Entwicklungstrauma erlebt habe, dann brauche ich für einiges davon vielleicht einen Experten, der mir hilft, da durchzugehen und mit mir die Ressourcen aufbaut, damit ich das tun kann. Aber wenn ich die Ressourcen habe, dass ich meinen Ängsten begegnen kann, dann ist es ein schrittweises Training-Programm. Das ist etwas, wo ich sehen kann, dass ich Schichten der Vergangenheit klären kann – Handgepäck von einem Flugzeug ins andere, Karma, wie immer wir es nennen, unverarbeitete Information – und integrieren kann. Und das bedeutet, in der nächsten Situation, die so ist, werde ich es weniger fühlen oder in manchen Fällen werde ich es überhaupt nicht mehr fühlen.

Ich werde mit mir selbst in Beziehung bleiben können, mit dem Raum zwischen uns, mit dir oder der Situation, mit dem Team-Meeting, mit der Aufführung, damit, auf der Bühne zu stehen oder ein Projekt zu leiten oder zu entscheiden, eine Firma zu gründen, oder was auch immer. Es gibt die Möglichkeit, wenn wir daran arbeiten, das tiefer in uns zu erden, weil das Ganze letztendlich ein Erdungsprozess ist. Wir holen uns einfach nur den Boden zurück, der uns naturgemäß vom Leben gegeben wurde. Das Geburtsrecht, das Recht, im Leben zu sein, kommt Jemand hat uns am Anfang unseres Lebens ein Territorium auf diesem Planeten gegeben, und dieses Territorium liegt in uns. Die Basis ist eine Repräsentation dieses Territoriums. Unsere Basis und die dynamische Offenheit und die dynamische Beziehung unserer Basis mit der Basis aller anderen ist die Fähigkeit zu atmen, zu leben, Dinge zu bauen, zu manifestieren. Es ist auch die Fähigkeit, Spirit oder die Zukunft im Leben zu manifestieren, erfolgreiche Projekte zu haben. Warum? Weil jeder Mensch eine Erweiterung des Spielbretts ist. Jeder Mensch ist eine Erweiterung des Planeten. Der Planet expandiert, und wir alle fügen dem Leben etwas hinzu, wenn wir geboren werden.

Das heißt, dass die Energie, die hereinkommt, eine offene atmende Energie ist – oder sie wird eben durch Ängste und Kontraktionen und Halten und Scham zu einem gehaltenen Blumentopf, sie atmet nicht leicht in ihr Umfeld. Aber dann fühle ich mich erstens abgetrennt und zweitens kann ich dich dann nicht richtig fühlen. Wenn ich in meiner Basis isoliert und abgetrennt und weniger empfindsam bin, dann habe ich sozusagen weniger Basis-Mitgefühl, um mein Umfeld zu fühlen und mich wirklich um mein Umfeld zu kümmern. Dann werde ich mich mehr um mein Überleben kümmern, weil ich oft getriggert werde und ich nicht genug bekomme, ich bekomme einfach nicht genug. Für jemanden, der sich so fühlt [*schaut ängstlich und ballt die Fäuste*] ist Mangel ein naturgegebener innerer Zustand.

[01:45:00]

Dann werde ich ständig damit beschäftigt sein, sicherzustellen, dass ich im Leben genug habe, weil mein Basisgefühl Angst und Mangel ist, und das ist ein wichtiger Teil. Aber wir haben ein Instrument: durch innere Arbeit können wir diesen Mangel ausdehnen und ihn in Fülle umwandeln. Warum? Weil die Verbindung mit dem Strom des Lebens, mit der Kreativität des Universums und des Lebens ... Das Leben war schon hunderttausende von Jahren kreativ, also gibt es im Leben eine natürliche Kreativität, um mit den Herausforderungen umzugehen, durch die wir als Menschheit bis jetzt gegangen sind. Das heißt, es gibt in uns ein inhärentes kreatives Blubbern. Wenn wir das natürlich weiter ins Göttliche ausdehnen, gibt es da einen kreativen Fluss, der den ganzen Kosmos oder das Universum kreiert, der also naturgemäß überreich ist.

Wenn wir an unseren Ängsten arbeiten, wandeln wir Mangel in Fülle um. Wir wandeln „das bin ich und das ist meins“ in ... Natürlich gibt es immer noch ein „ich und meins“, aber dieses „ich und meins“ basiert auf Fülle. Es gibt ein naturgemäßes Territorium, das Recht zu sein, für jeden. Aber dann respektiere ich auch dein Recht zu sein, und du respektierst mein Recht zu sein, und zusammen sind wir dann sogar mehr. Deshalb denke ich, die innere Arbeit, um Angst zu klären, ist so wichtig. Und als Experten reicht es uns nicht, einfach nur der Angst zu lauschen – wie beim Musikhören, es reicht nicht ein großartiger Dirigent zu sein – wir müssen der Musik auf sehr, sehr verfeinerte Weise lauschen.

Heute habe ich natürlich nur den Bindungsprozess erwähnt, die Ängste daraus und das Alter dazu, aber der Holocaust oder jeder andere Genozid oder jede Art von Krieg oder was gerade in Syrien passiert oder was in Südafrika passiert ist haben eine ganze unbewusste Angstwelle hinterlassen, mit der sich Generation auf Generation befassen müssen. Das wird sich also in individuellen Symptomen und individuellen Themen in vielen Generationen nach dem Ereignis zeigen. Also ja, aber darüber sprechen wir nächstes Mal noch genauer.

Um die Antwort zusammenzufassen – ich denke, es ist sehr wichtig, eine verfeinerte ... weil nur die verfeinerte Wahrnehmung und das genaue Ansprechen der Angst uns letztendlich helfen wird, die Vergangenheit zu integrieren, damit wir zu Präsenz werden. Wir können sagen, wir fühlen Angst, aber dann kommt sie gewöhnlich immer und immer wieder zurück. Das ist nicht wirklich innere Arbeit und Angst klären. Das ist bis zu einem gewissen Grad nur ein Gefühl, aber nicht tief genug, und dann bleibt das ein wiederkehrender Kreislauf. Wir aber wollen unsere wiederkehrenden Kreisläufe transzendieren, um wirklich präsent zu sein.

Gab es da noch mehr, Kosha, zu dieser Frage, das ich noch nicht angesprochen habe?

Q&A: Die Anstrengung des Geburtsprozesses ist eine Initiation in diese Welt

Moderator/in: Ich denke, es wäre auch großartig – du hast jetzt zwei Bereiche angesprochen, die wir auch als Hausaufgabe mitnehmen könnten bis zur nächsten Session, und der eine betrifft das Vertiefen und Wiederholen der Meditation zur Geburtsblaupause. Dazu gab es auch eine Frage, Marianna und Andrew haben beide gefragt: „Was ist der Unterschied zwischen dem Zeitpunkt der Empfängnis und dem Zeitpunkt der Geburt?“ Ich weiß nicht, ob du Zeit hast, die Hausaufgabe für nächstes Mal zu stellen. Und die andere Frage war zum Thema Angst integrieren und Präzision. Wenn du noch präziser beschreiben könntest in dieser Session, wie wir das in Form einer regelmäßigen Praxis in unsere Leben bringen können?

[01:50:00]

Thomas: Die Frage zur Geburt. Die Geburt ist wichtig, denn mein Verständnis von Geburt ist – natürlich wurde das Leben bei der Empfängnis geschaffen und ist das Zusammenkommen von zwei genetischen Codes, und die Seelenenergie kreierte und belebt den ganzen Aspekt und schafft eine neue Linie des Willens, zusammen mit der genetischen Neu-Kombination. Dann ziehen wir durch die Beziehung der Eltern die Seele mehr herein. Aber durch den Geburtsprozess gibt es eine Initiation. Die Geburt ist eine Art Kanal ins Leben, das kennen wir natürlich auch aus der physischen Ebene, aber energetisch ist das wie ... Vor der Geburt ist die Seelenenergie sehr weit draußen. Durch die Geburt, auch durch die Schwierigkeit des Vorgangs – das ist ja ein stressiger Prozess – zieht die Reibung diese Energie der Seele mehr hinein und verbindet sie viel tiefer mit dem physischen Körper, das ist eine Art [*klatscht*], und dann dauert es noch drei Monate oder so bis die Energie sich durch die gesunde Beziehung zwischen dem Kind und den Eltern ganz in den Körper des Kindes einloggt.

Die Liebe und das Herz der Eltern und besonders der Mutter, sind sehr wichtig, um ein tiefes Einloggen zu erreichen. Es ist eine Art Einloggen. Es dauert gewöhnlich noch drei Monate oder so nach der Geburt, die Energie ganz hereinzubringen, aber beim Geburtsprozess ist auch die Reibung wichtig, um die Energie ganz hereinzubringen. Deshalb ist der Geburtsprozess auch eine Art Initiationsprozess, ein Eingangsprozess in unsere Welt, um diese Intelligenz, die wir Seele nennen, wie einen Tropfen Zukunft in den Körper zu bringen und das einzuloggen. Das ist ein wichtiger Prozess. Deshalb nennen wir es Geburtsblaupause, und die umfasst natürlich unsere Empfängnis, aber sie umfasst auch die Zeit, als wir ins Leben kamen, da gibt es eine spezielle Komposition hier auf dem Planeten, die wichtig ist.

Hausaufgabe

Zur zweiten Frage, ich denke, wir werden die Meditation nächstes Mal üben. Wir machen das zusammen – wie wir den physischen Körper und den emotionalen Körper zusammenbringen. Wir können bis zum nächsten Mal als Hausaufgabe machen, dass wir schauen, okay, wenn ich ängstliche Gedanken zu Situationen habe oder Themen, die mich ängstigen: Okay, ich habe einen Gedanken, der Gedanke schwimmt oder treibt auf der Angstenergie. Ich kann die Angst irgendwo in meinem Körper fühlen – vielleicht in meinen Beinen, vielleicht in meinem Hals, vielleicht in meinem Bauch – und dann konzentriere ich meine Wahrnehmung auf diesen Bereich im Körper, ich bringe also meine Bewusstheit in diesen Körperbereich. Ich schwinge in diesen Körperbereich. Ich fühle den Körper – sagen wir, meinen Bauch oder viele Menschen fühlen es zum Beispiel im Solarplexus oder im Hals oder in den Beinen, also bringe ich meine Bewusstheit dorthin, ich fühle die Angst dort. Dann kann ich, wenn ich präzise sein möchte, schauen, okay, wie alt fühlt sich diese Angst für mich an? Zu welchem Altersbereich steht sie in Beziehung? Habe ich das Gefühl, das ist die Angst einer Zweijährigen, eines Fünfjährigen, einer Zehnjährigen? Was ist das für eine Angst? In vielen Fällen spüren wir entweder einen Altersbereich oder ein spezifische Alter, das in dem Moment getriggert wurde. Dann gleiche ich mein Gefühl ab, ich verbinde mich mit dieser Angstenergie, bis ich mich in die Angst hinein entspannen kann und die Angst in mir als Erleben zurückkommt. Das heißt, von einem gehaltenen Bereich im Körper dehnt sie sich in den ganzen Körper aus und wird eine lebendige Erfahrung, und deshalb wird sie in Energie umgewandelt. Die Qualität der Angst wurde also als Lebensenergie freigesetzt

[01:55:00]

Das ist im Grunde der Prozess, aber ich bin sicher, wir werden nächstes Mal Zeit haben, das zusammen zu üben. Wir werden auf eine Reise gehen und dann fühlen, wie es sich anfühlt, wenn die Angst sich klärt.

Und noch einmal: Wenn jemand sehr traumatisiert wurde oder Missbrauch oder Gewalt und solche Dinge erlebt hat, dann kann es sehr wichtig sein ... Für einen gewissen Abschnitt meines inneren Prozesses brauche ich dann einen professionellen Psychologen, Psychotherapeuten, einen Trauma-Spezialisten, der in gewissen Aspekten des Prozesses bei mir ist als externe Ressource, die ich höchstwahrscheinlich nicht habe, wenn mir gewisse Dinge zugestoßen sind.

Ja, also ich denke die Hausaufgabe ist, wie du gesagt hast, mehr mit der Geburtsblaupause zu experimentieren und mir anzuschauen, wie ist das Spektrum meiner inneren Ängste, und den Prozess anzuwenden, den ich gerade beschrieben habe. Nächstes Mal werden wir unsere Landkarte der Angst vergrößern, die möglicherweise in uns oder durch uns lebt und bei der es wichtig ist, dass wir sie transzendieren.