

Walking Forever: Mystical Principles 4

Inhaltsverzeichnis

Der Fluss der Zeit: Die Vergangenheit integrieren, Raum für eine emergente Zukunft schaffen	1
Tikkun: In Ausrichtung leben, unsere spirituellen Bedürfnisse ehren	6
Die Erforschung vom Tod, Vollendung von Kreisläufen	10
Beginn der Meditation	13
Ende der Meditation	16
Grobstoffliche, feinstoffliche und kausale Felder	16
Hausaufgabe	25
Q&A: ‚Bei jemandem sein‘: Andere beim Sterbeprozess begleiten.....	28
Q&A: Ein Dilemma als Möglichkeit für Wachstum willkommen heißen.....	32

[00:00:00]

Thomas: Ja, da sind wir wieder nach der Stille-Woche, und ich hatte während der Stille-Woche auch einige Gedanken, die ich in dieser Session mit euch teilen will. Wie wir uns vorstellen können, machen wir diesen Kurs, weil wir uns anschauen wollen, wie eine profunde spirituelle Praxis es uns ermöglicht, eine andere Beziehung zum Sterbeprozess und zum Tod zu finden. Und auch wie sie uns hilft, Praktiken zu finden – wir haben in diesem Kurs angefangen mit Praktiken, die unsere Batterie wieder aufladen, die einen gesunden bewussten Lebensstil schaffen, und uns auch angeschaut, welche Ressourcen wir haben, die uns helfen, unserer Substanz zu erhalten, ein Leben zu leben, das sich in Energie-Ökonomie-Balance befindet und in das wir durch unsere spirituelle Praxis mehr Energie hereinbringen. Und nicht zu vergessen, dass die spirituelle Praxis das Leben, das wir leben, mit mehr Energie bereichert. Denn normalerweise beginnen wir, wie wir letztes Mal schon erforscht haben, mit der Geburtsblaupause und den Geburtsbedingungen. Aber unsere spirituelle Praxis fügt dem Licht hinzu, Bewusstsein und Information.

Der Fluss der Zeit: Die Vergangenheit integrieren, Raum für eine emergente Zukunft schaffen

In einer kulturorientierten spirituellen Praxis, wenn wir auf dem Marktplatz in der Kultur leben, machen wir auch sehr viel Integrationsarbeit, um die Vergangenheit zu integrieren, damit wir eine Zukunft haben. Ich sage das noch mal. Wir haben darüber schon gesprochen, aber ich möchte in dieser Session ein bisschen über Zeit sprechen, sodass wir im mystischen Verständnis – ich denke ich habe das auch schon mal erwähnt – nicht das Morgen unbedingt als die Zukunft betrachten. Wir sehen eine potenzielle Zukunft, aber für viele Menschen ist das morgen tatsächlich eine Wiederholung von gestern – das von der Realität unserer Eltern und Großeltern und von wem auch immer. Die wird uns als unser morgen wiederholt, und deshalb ist sie nicht die Zukunft, sondern eine Wiederholung der Vergangenheit. Und ich denke, wenn wir das vom mystischen Standpunkt aus betrachten, warum wir uns tatsächlich den Tod anschauen, warum wir Zeit damit verbringen, den Tod zu erforschen, wenn wir auch einfach unser Leben leben könnten... Warum also, wenn es nicht gegenwärtig ein wirkliches Thema in meinem Leben ist, verbringe ich meine Zeit damit?

[00:05:00]

Aber die spirituelle Praxis sagt auch: „Natürlich wollen wir das Leben in all seinen Dimensionen erforschen und wir wollen das, was wir vom Tod lernen können, für unser Leben nutzen, aber auch für unsere spirituelle Verankerung im Göttlichen.“ Das ist letztendlich unsere erste Priorität. Meine erste Priorität ist es nicht, den Tod zu verstehen. Meine erste Priorität ist es, in Gott verankert zu sein im Göttlichen und im Erwachenzustand. Was kann ich darüber lernen, wenn ich mir den Tod anschau? Das ist sehr wichtig, denn sonst würde es aussehen, als hätten wir einen Kurs über den Tod – was wir nicht haben. Wir haben einen Kurs über Gott, über das Erwachen, über eine tiefe Verankerung im Bewusstsein – und die Erforschung des Alterns, des Todes und des Sterbens ist eine Art, zu lernen. Was wir lernen, ist ein Leben von Ehrlichkeit, ein Leben von Vollendung, wir lernen etwas über Energiekreisläufe – und warum? Ihr erinnert euch – ich werde mal für einen Moment verschwinden, ich verschwinde, und wir haben, ihr erinnert euch ... Wir haben gesagt, der Zenkreis – normalerweise sieht der hübscher aus – aber wir stellen uns vor, es ist ein Zenkreis.

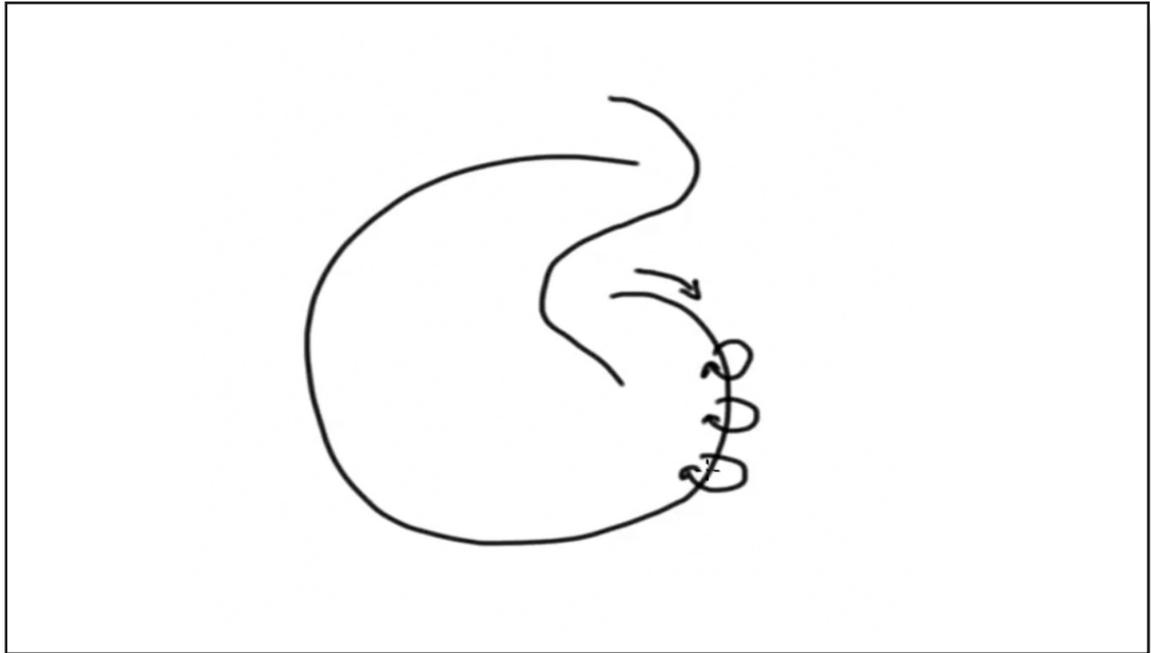
Warum ist es ein Kreis? Wir haben gesagt, Energie wird geboren, und wenn Energie erst einmal geboren wurde, kann sie nicht aufgehoben werden. Sie kann aufgehoben werden, aber zuerst muss sie sich vollenden, wie ein Fußball. Den kannst du wegstossen, und er muss seine Energie abgeben. Egal, wie er sie abgibt, er muss seine Bewegung vollenden. Wir haben gesagt, unsere Lebensenergie muss ihre Bewegung vollenden, bis sie hier ins Nichts zurückkehrt. Nichts. Und wenn die Energie aufhört, ist der Zenkreis offen. Das ist Raum. Das ist der Raum, den wir in unserer Kontemplationspraxis vertiefen. Wenn ich also in tiefere Meditationszustände gehe, praktiziere ich Raum. Warum? Weil Raum nicht nur eine Ressource bei der Verdauung des Lebens ist, sondern auch eine Ressource der Entgiftung. Er ist eine Ressource der Integration, eine Ressource, um Lebenserfahrungen zu integrieren, und er ist eine Ressource, die letztendlich unsere Lebenszeit beinhaltet. Viele Prozesse in unserem Leben sind zirkulär, besonders unintegrierte Energie ist zirkulär, kommt also immer und immer wieder zurück. Wir nennen es: Das sind die Lebensmuster in unserem Leben.

Unsere Lebensmuster sind einfach unerlöste zirkuläre Energien, Fußbälle, die im Raum herumfliegen und gewissermaßen meine Präsenz stören, weil ich vergangene Erinnerungen und vergangene Gefühle habe. Plötzlich habe ich in Situationen Angst, wo es keinen Grund gibt, Angst zu haben, ich denke Gedanken, die kommen, und kann meinen Verstand nicht beruhigen, ich habe Körperempfindungen, Anspannungen, Stressmuster, Kontraktionen. All das ist die Vergangenheit. Die Vergangenheit spricht also ständig in uns und durch uns, die ganze Zeit. Aber warum? Weil sie sich integrieren möchte. Der Selbstheilungsmechanismus des Lebens möchte die unverdaute Erfahrung integrieren. Was passiert, wenn die Erfahrung sich verdaut? Frieden. Wenn also Präsenz in der Meditation Frieden ist, pures Bezeugen, tiefe tiefe raumhafte Kapazität, das Leben als Raum zu beinhalten, Energie und Struktur als Raum zu beinhalten, dann erforschen wir, wenn wir den Tod erforschen, vor allem erst einmal Erfahrungen. Wie wird es sein? Was werde ich erleben? Wie werde ich mich fühlen? Wie läuft der Prozess ab? Werde ich leiden? Bin ich...

[00:10:00]

Ich fokussiere meine Energie auf dieses Erleben, das Energie ist. Und um etwas tiefer einzutauchen – die letzten beiden Male haben wir uns einen sehr wichtigen Aspekt angeschaut, nämlich, dass ich ein Freund, ein Partner, ja sogar ein Liebhaber meiner Angst werde. Warum ist das wichtig? Weil die Angst, wenn sie unintegriert ist, meine Zukunft kreierte. Unintegrierte Energie ist die Straße, die ich von hinter mir aufnehme und vor mir auslege und die ich meine Zukunft nenne. Die unintegrierte Energie hat dann in der Zukunft eine Stimme.

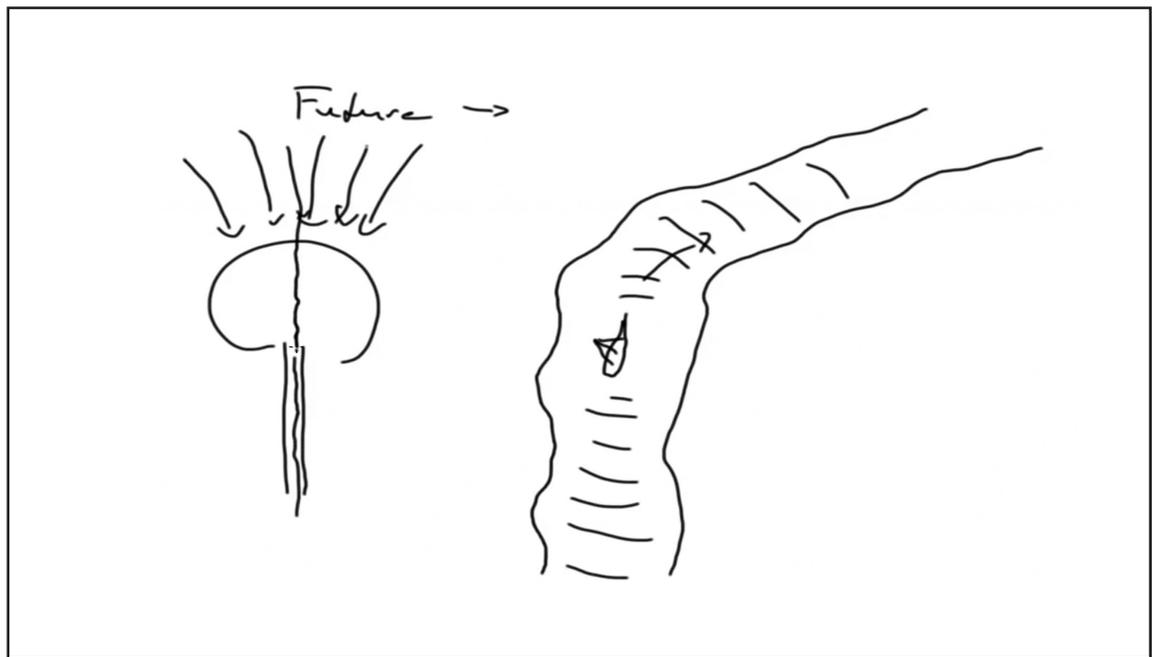
Wenn wir also über den Tod sprechen, sprechen wir über Vollendung. Wir sprechen über Kreisläufe, die sich vollenden, und wir werden – vielleicht nächstes Mal oder in einer der nächsten Sessions – darüber sprechen, was passiert, wenn Lebenszyklen unterbrochen werden von Unfällen, von Verbrechen, von Selbstmord, von... was also passiert, wenn ein Kreislauf sich nicht vollendet. Aber letztendlich sagen wir, der zu Grunde liegende Prozess ist ein Kreislauf des Lebens. Das Leben hat eine Frage – durch mich, durch dich, durch jeden. Das Leben hat eine Frage. Die Vergangenheit und die Zukunft lieben sich, und diese Frage läuft durch mein Leben. Ich bin eine gehende Frage. Die Vergangenheit, Karma und ein Schuss Zukunft, Inspiration, Innovation, Kreativität, kreieren zusammen ein Leben.



Zeichnung 1

Der Fluss der Zeit, der Fluss – was heißt das, der Fluss? Sagen wir... Ein sehr schöner Weg, unser Leben zu beschreiben, aber auch den Mechanismus unseres Lebens, ist es, zu sehen: Hier ist ein Flussbett. Das ist Wasser. Das ist das Wasser unseres Lebens, denn, ihr erinnert euch, in Meditationen, Kontemplationen sehen wir, dass alles, aus dem der jetzige Moment besteht, Bewegung ist. Es gibt nichts, das sich nicht bewegt. Da gibt es Raum, der still zu sein scheint, und alles andere bewegt sich. Entweder bewegt es sich sehr langsam – unser Planet bewegt sich durch das Universum, meine Empfindungen, mein Körper bewegen sich. Ich habe Lebendigkeit im Körper, ich habe Emotionen, ich habe Gedanken, ich habe Wahrnehmungen und Vorstellungen, Intuitionen – aber wenn ich ruhig sitze, dann sehe ich, dass alles, jeder kleine Gedanken, jede Wahrnehmung im Raum, alles Bewegung ist. Alles sind Gehirnwellen mit Informationen. Alles sind Erfahrungen, Qualitäten, die sich verändern, verändern, bewegen.

Viele der Weisheitstradition nennen das Leben deshalb den Fluss des Bewusstseins. Es ist ein Fluss. Jetzt könnten wir sagen: Wenn da ein kleines Boot ist, und dieses Boot sich vorwärtsbewegt, dann könnten wir sagen, dass das Boot seine Zukunft in der Zukunft trifft, morgen. Aber das Boot sendet Energie in die Zukunft und in die Vergangenheit. Jeder von uns, die ganze Zeit: die Welle nach vorn und die Welle nach hinten. Dieses Boot... Da gibt es auch eine Antriebsenergie, ihr erinnert euch, in unserem Zentralkanal. Wenn das unser Gehirn ist [zeichnet einen Kreis links vom Fluss] und hier kommt höheres Licht, höhere Energie rein [zeichnet Pfeile über das Gehirn] ist unser Gehirn wie ein Empfänger für die Zukunft. Das ist die wirkliche Zukunft. Das ist die Zukunft aus dem höheren Bewusstsein. Das sind die Updates. Das ist Emergenz. Das ist Innovation, Kreativität, neue Ideen, neue Gedanken kommen durch Energie herein und landen in unserem Nervensystem. Und hier ist ein Zentralkanal [zeichnet eine Linie unter das Gehirn]. Das ist Ausrichtung. Ausrichtung.



Zeichnung 2a

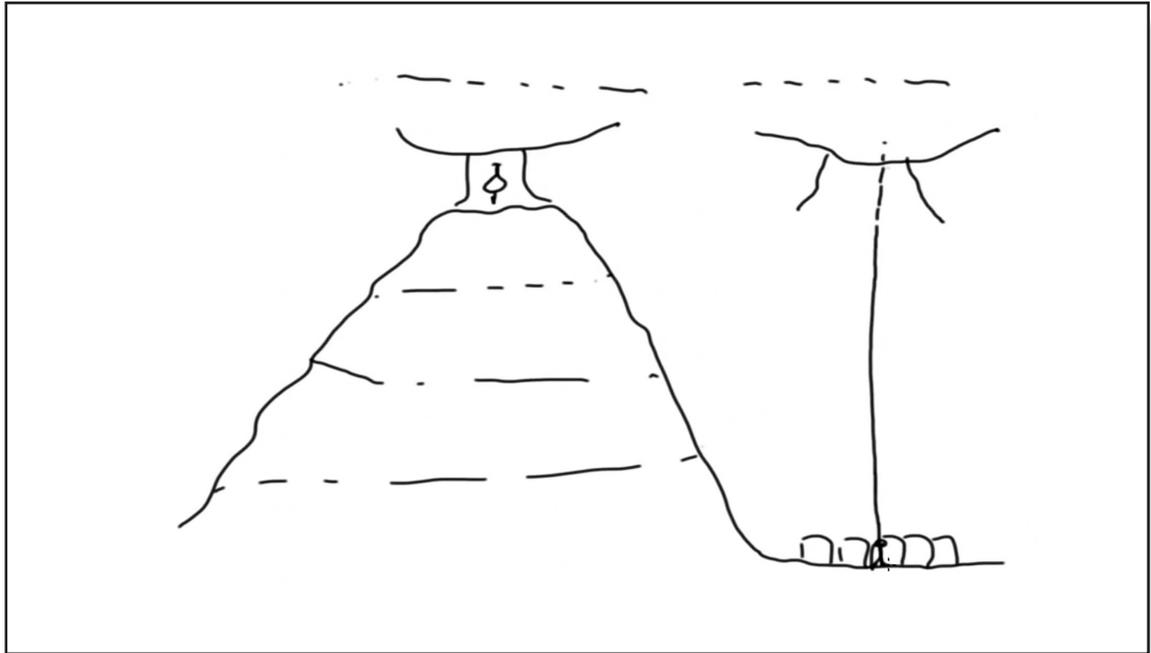
In unserem Meditationsretreat hatten wir eine schöne Metapher – denn in MP1 haben wir die Reise in den mystischen Prinzipien begonnen mit dem Weg den Berg hinauf, und auf dem Berg gibt es einen Tempel.

[00:15:00]

Tikkun: In Ausrichtung leben, unsere spirituellen Bedürfnisse ehren

In dem Tempel ist eine Flamme. Der Tempel ist leer, und die Flamme ist Schöpfung. Das Bewusstsein ist leer, die Natur des Bewusstseins ist leer, und die Natur der manifesten Welt ist eine schöpferische Kraft, die das Universum bewegt. Einfach so, aus dem Nichts heraus, wird Energie geboren. Und in den mystischen Traditionen ist der non-duale Zustand des Bewusstseins das Nicht-Zweisein von Leere und Fülle, das Nicht-Zweisein von Schöpfung und nichts, pures Bewusstsein. Das pure Bewusstsein ist also in jeder Form nicht-zwei. Innen und Außen ist nicht-zwei.

Wenn wir praktizieren, dann gehen wir gewöhnlich den Berg hinauf, wie wir das genannt haben, und wir kommen in unserer Praxis höher, bis wir uns in einer Art non-dualen Zustand stabilisieren können. Das wird oft als etwas angesehen, das viele Menschen erfahren haben, wenn sie die Kultur verlassen haben. Viele Heilige sind in die Berge gegangen, in Höhlen, in Klöster, und sie haben sehr intensiv praktiziert. Aber heutzutage und für uns, scheint es, ist hier das Tal [*verlängert die horizontale Linie neben dem Berg*], hier ist die Stadt, hier sind unsere Städte [*zeichnet Kästen auf die horizontale Linie*], hier ist unser Leben – natürlich metaphorisch gesprochen. Und auf dem Berg ist Frieden, da ist der non-duale Zustand. Und Ausrichtung bedeutet nun, dass der Tempel sein Zuhause im Marktplatz findet. Das hier, der Berg, ist eine monastische oder Retreat-Version [*zeichnet eine gestrichelte Linie über den Berg*] – und das hier ist die tantrische oder „Mitten im Leben, in der Kultur“-Version der spirituellen Praxis [*zeichnet eine gestrichelte Linie über dem Tal*]. Um also eine Ausrichtung zu haben, müssen alle Stufen meiner spirituellen Praxis in meinem Leben repräsentiert sein. Wenn ich hier in einer Stadt lebe, muss der Tempel in mir sein. Ich muss Raum schaffen für ein Leben, das es zulässt, dass ich in Ausrichtung lebe.



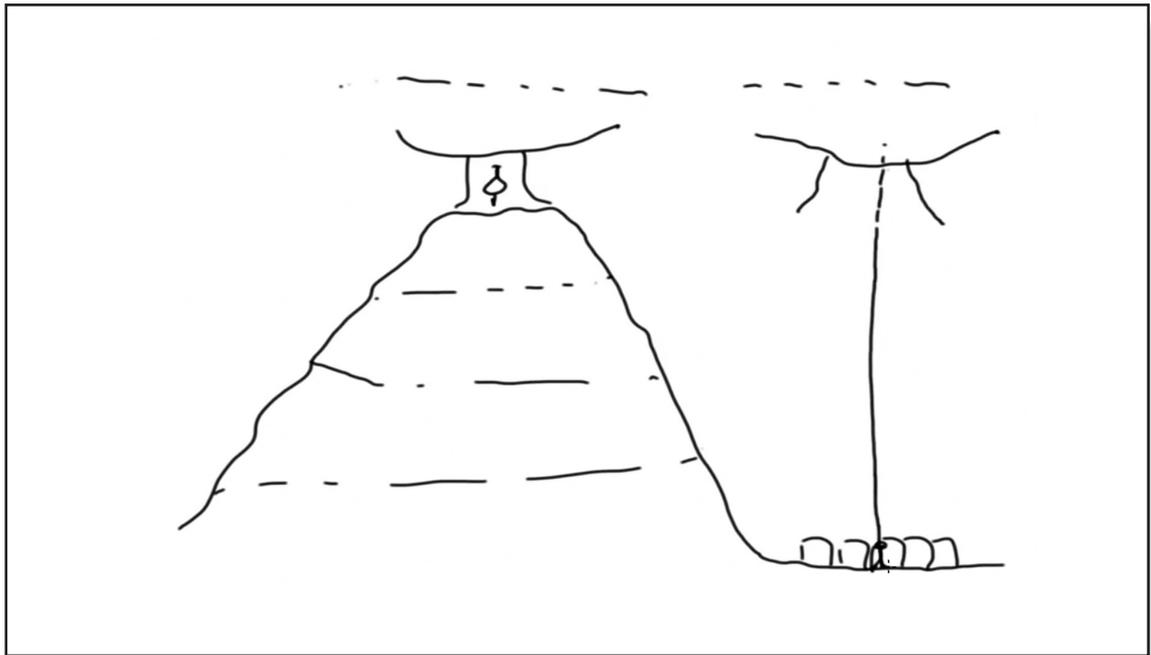
Zeichnung 3

Ausrichtung bedeutet mit allen Bedürfnissen: Mein Körper hat ein Bedürfnis. Wenn ich also in einer Stadt lebe – dieses Beispiel habe ich heute gebracht – und ich möchte gesundes Essen essen, wenn ich also in einer Stadt lebe und möchte gesundes Essen und ich verlasse meine Wohnung und nebenan ist ein Schnellimbiss, dann wäre der leichte Weg: Ich gehe einfach in den Schnellimbiss und kaufe Fast Food. Aber wenn ich meinen Körper spüre und ich spüre, dass gewisses Essen nicht das Essen ist, das ich essen möchte, weil es meinen Körper nicht auf gesunde Weise ernährt, dann muss ich vielleicht losgehen und Bio-Nahrung oder gesünderes Essen in einem Laden kaufen, der weiter weg ist, weiter die Straße runter. Ich muss mehr Energie investieren, aber mehr Energie... Sobald klar ist, dass ich in meinem Leben genügend Sport treiben will, dass ich gesundes Essen essen möchte, dass ich ein emotional gesundes Leben brauche und daran arbeiten werde, es zu integrieren oder meine Traumata zu integrieren, sodass ich immer fähiger werde, mit meiner ganzen Kapazität am Leben teilzunehmen. Wenn ich meinen Körper spüre, dann spüre ich, was mein Körper braucht, und ich werde das Essen wählen, das gesund ist für mich. Wenn ich nicht ganz in Kontakt bin mit meinem Körper oder meinen Emotionen, Essen esse, das nicht gesund für mich ist, und dann wird das gewisse Tendenzen in meinem Körper darin unterstützen, sich mehr zu manifestieren.

[00:20:00]

Wenn das für physische Bedürfnisse stimmt – wie Nahrung und Sauerstoff, eine Umwelt, wo ich ein gesundes Leben leben kann und ein gesundes Sexualleben habe, wo ich ein gesundes emotionales Leben habe, wo ich ein mentales Leben habe, wo ich mentale Bedürfnisse habe – dann habe ich aber auch spirituelle Bedürfnisse. Ausrichtung bedeutet, dass diese inneren Bedürfnisse eine Linie bilden. Ich bin nicht nur dafür verantwortlich, meinem Körper Nahrung zuzuführen, die meinen Körper gesund erhält, ich bin auch dafür verantwortlich, eine Praxis zu haben, die es Spirit erlaubt, durch mein Leben bewusst und ganz seinen Platz einzunehmen. Das ist im Grunde das, was man in der jüdischen Tradition „seinen Tikkun machen“ nennt. Es bedeutet, dass ich... Das, was in meinem Leben nicht in Ausrichtung ist, ist wie ein Puzzlestück, das nicht ins Puzzle passt, und wenn viele Puzzlestücke nicht in das große Puzzle passen, dann sehen wir das Bild nicht, das das Puzzle zeigt. Wir sehen dann den Tempel im Leben nicht. Wir sehen keine funktionierende Gesellschaft. Wir sehen kein Leben, das gesund mit der Natur und all ihren natürlichen Gesetzen ausgerichtet ist, und kein System, das synchronisiert ist.

Wir sehen, dass das System außer Balance gerät – vielleicht in mir selbst, in meinem Körper, meinen Emotionen, meinen Gedanken und meinen Beziehungen mit der Welt oder auch in der Welt insgesamt, in der Gesellschaft, wie wir mit der Natur umgehen, wie wir miteinander umgehen, wie wir Trauma hervorrufen, kollektives Trauma. Wir werden gewöhnlich in eine Welt hinein geboren, die teilweise nicht mehr in Ausrichtung ist aufgrund der Vergangenheit.



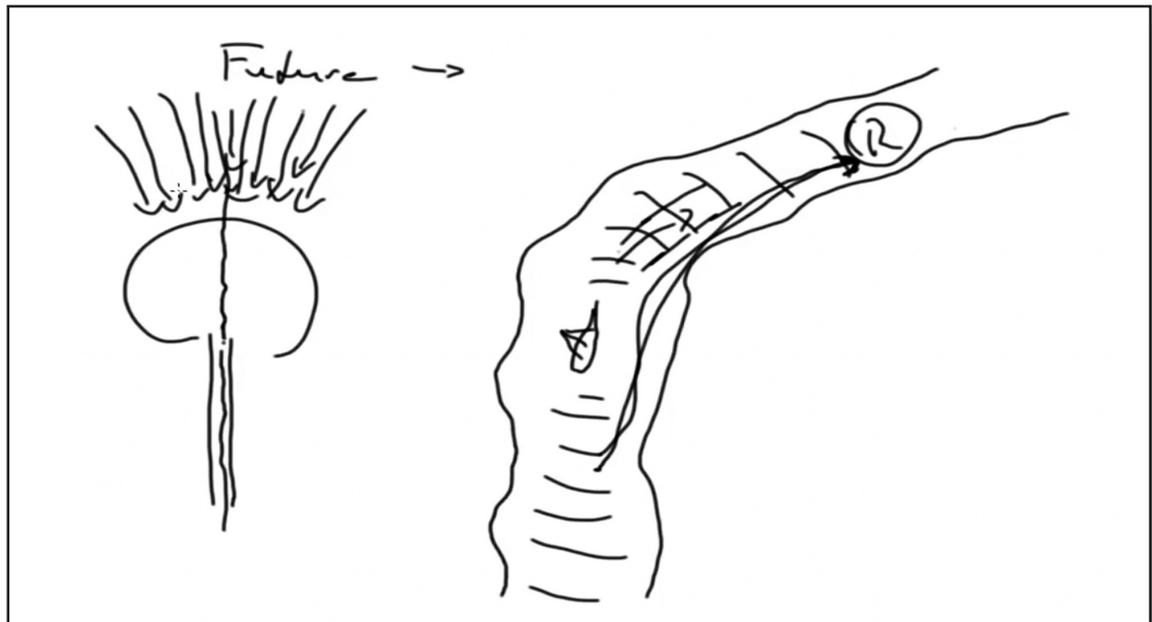
Zeichnung 3

Und ich sage all das, weil unser kleines Boot... Es gibt Tendenzen in mir, da gibt es eine Vergangenheit, die ich bereits in die Zukunft schicke, und wenn dann das Boot da vorbeifährt, wird diese Zukunft meine Realität. Aber tatsächlich ist es ein Teil der Vergangenheit, der hier wieder auftaucht. Es ist ein unerlöster Kreislauf, der versucht, zur Vollendung zu kommen – ich treffe also nicht auf meine Zukunft, sondern ich treffe auf meine Vergangenheit. Es sieht aus wie mein Morgen, aber tatsächlich schicke ich Wellen in die Zukunft.

Die Erforschung vom Tod, Vollendung von Kreisläufen

Aber die Zukunft ist nicht nur die Wiederholung der Vergangenheit, sie ist auch die wirkliche Zukunft, die Inspiration ist, Kreativität, der Treibstoff des Genies, der Treibstoff des Künstlers, der Treibstoff des Wissenschaftlers, der Treibstoff der höheren Innovationsfähigkeit, die durch uns landet, und plötzlich etwas der Realität hinzufügt, die wir kennen – weil es frisch ist. Eros und Kreativität haben den Duft von Sauerstoff und Frische. Der erotische Aspekt des Lebens ist deshalb erotisch, weil er frisch ist, der kreative Eros – wenn ich eine neue Idee habe, dann bin ich aufgeregt. Warum? Weil sie frisch ist. Ich denke etwas, was ich vorher noch nicht gedacht habe, und das finde ich inspirierend, spontan und erhebend. Kreative Menschen kennen das, dass sie oft Erkenntnisse haben, die neu sind, frisch, und die uns wacher machen.

Ich glaube, dass das Genieprinzip – wenn das Genie nicht eine Person ist, sondern ein Prinzip –, das ist, wie ich schon in einem der anderen Kurse gesagt habe, wie eine Jungfrauengeburt. Als ob es aus dem Fluss heraus geboren wird, ist es nicht-reflektiert und es ist neu. Und hinterher kommen wir und sagen: „Wie hast du das gemacht? Was ist das? Was für ein Phänomen ist hier passiert?“ Und dann schaffen wir eine Theorie darum herum, aber in dem Moment, wo es geboren wird, ist es ... In dem Moment, wo es geboren wird, ist es frisch. Es kommt herein.



Zeichnung 2b

[00:25:00]

Ich glaube, viele von uns hier im Kurs haben diese Momente, wenn du weißt, du hast etwas gesagt, das frisch ist. Es ist hier, und du hast nicht darüber nachgedacht, es kam einfach. Das ist der Punkt, an dem die echte Zukunft landet. Das ist es, was wir in der Meditationspraxis „wenn das Licht herunterkommt“, „wenn Tropfen von Licht hereinkommen“ nennen, und das ist etwas, was wir stärken können.

Und ich sage das deshalb: Weil ich glaube, dass wir in der Erforschung des Todes tatsächlich Vollendung erforschen. Wir erforschen die Vollendung von Zyklen, das Gepäck – Angst, das Gepäck des Nicht-gehen-Lassens, das Gepäck des Festhaltens von Menschen, die sterben, und von Menschen, die im Leben sind, die im Leben bleiben, Verwandte oder Freunde oder so – das die Kultur des Todes und des Sterbens differenziert, weil wir verbunden sind. Wenn wir zum Beispiel eine Familie sind, Familienmitglieder, oder wir stehen jemandem sehr nahe, dann sind wir durch das Tor des Todes miteinander verbunden. Wenn jemand eine traumatisierende Sterbeerfahrung hat, und es bleibt eine Familie zurück, und es war sehr plötzlich, dann besteht das Trauma in beiden. Es besteht in der Nach-Welt, wenn man sie so nennen möchte, und es besteht in dieser Welt, und die beiden haben Auswirkungen aufeinander. Nach Kriegssituationen oder nach dem Zweiten Weltkrieg hier in Europa und Deutschland oder an anderen Orten gibt es durch kollektive Traumatisierung die Energie, die noch immer im System eingeschlossen ist und die eine Vergangenheit hat, und es braucht Generationen, um diese Vergangenheit aufzulösen.

Für uns ist das in unserem Leben dasselbe. Unser Leben, was bedeutet das, ein spirituelles Leben? Spirituelles Leben bedeutet nur, dass wir das Leben in Ausrichtung mit dem Fluss leben, mit der Essenz des Lebens, sodass die Essenz des Lebens und die Art, wie das Leben von einer Generation zur nächsten weitergegeben wird, als heilig geehrt wird. Die Heiligkeit des Lebens ist die Essenz. Die Elektrizität im Kabel, die ist heilig – wie eine Generation das Leben weitergibt an die nächste Generation. Wie ich, glaube ich, letztes Mal gesagt habe, ist es sehr interessant, darüber nachzudenken, dass das Leben all die Schätze aus hunderttausenden Jahren von Evolution in all die Menschen gesteckt hat, die jetzt am Leben sind.

Ein paar Generationen enthalten alles, was das Leben über hunderttausende Jahre hinweg gelernt hat. Unsere Körper, unsere Emotionen, unsere mentalen Strukturen, unsere Fähigkeit, Gesellschaften aufzubauen – das Leben hat all das in alle von uns investiert, wie in einem Lernprozess von hunderttausenden oder mehr, von Millionen von Jahren. Die Elektrizität durch alle Nervensysteme, Körper, die biochemischen Prozesse, alles, was Lebensenergie schafft, Chi, und in unseren genetischen Codes ist alles enthalten, was wir bis jetzt gelernt haben. Ich denke, das ist ziemlich erstaunlich, wenn ich das kontempliere: Einerseits, wie fragil das System ist, einige wenige Generationen erhalten die Linie so vieler Lebenszeiten, und gleichzeitig ein Teil dieser Auswirkungen, es passieren also Dinge in unserem Leben, die aus den Generationen vorher stammen – Auswirkungen, Wellen, die in die Zukunft geschickt wurden und in unserem Leben als unser Leben erscheinen. Spirituelle Praxis ist gewissermaßen zu sagen: „Okay ich bin hier.“ Ich bin hier in dieser Geburtsblaupause. Das ist es, was ich von meinen Eltern, von meinen Vorfahren bekomme. Das ist es, was ich von Spirit bekomme, von der Zukunft, und meine Praxis ist es, immer mehr ein Leben zu leben, in dem ich Kreisläufe vollende.

[00:30:00]

Ich kläre Beziehungen. Ich kümmere mich um die unintegrierten Teile. Ich bringe Energie nach Hause, und dann ist das meine Praxis: ein Leben voller Ehrlichkeit zu leben, voller Klarheit, Mitgefühl, Liebe, Präsenz. Dies sind alles Qualitäten, die Energie nach Hause bringen. Und je mehr Energie nach Hause kommt wegen der bewussten Aufmerksamkeit und der Erdung und des Praktizierens eines Lebensstils, der sich vielleicht die Mühe macht, zum Bio-Laden zu gehen anstatt zu dem Laden, der keine Nahrung anbietet, die nachhaltig gesund ist ... Dass ich also die nötigen Schritte unternehme, mein Leben so zu gestalten, dass ich die Energie nach Hause bringe, die Energie nach Hause bringe, die Energie nach Hause bringe.

Was ich letztes Mal vorgeschlagen habe, die Erforschung von... Wenn du einfach alles aufschreibst, was dir zum Tod einfällt, dass wir uns die Ängste anschauen: Habe ich Angst vor dem Sterben wegen der frühen Bindungsmuster, wegen Trauma in meinem Leben, wegen epigenetischen oder generationsübergreifenden Traumata in meinem Leben oder weil ich den Tod in meiner Familie als traumatisierend erlebt habe durch einige Menschen, die in meiner Familie oder in meiner nahen Umgebung gestorben sind.

Alles davon hat ein Echo: Wellen in die Vergangenheit, Wellen in die Zukunft. Wir sitzen im Resonanzfeld von Echos, die ganze Zeit. Präsenz und Tiefe im Raum zu finden, mich durch Präsenz immer mehr im Leben zu erden, erlaubt es mir, diese unbeendeten Teile zu verdauen. Warum? Weil präsent sein, Raum und die Umschaltung im Nervensystem von Aktivierung zu Entspannung – Entspannung erlaubt es dem Körper zu verdauen, Entspannung erlaubt es meinem Körper zu entgiften. Wir kennen das bei vielen Menschen. Wenn du sehr gestresst bist oder über längere Zeit hoch aktiviert bist und dich dann ausruhst, dann ist es sogar schwer, sich auszuruhen, manchmal werden Menschen auch krank oder zeigen alle Arten von Symptomen, weil der Körper weiter diese Energie festhält und festhält und festhält, und wenn er dann entspannt – puff – kommt diese Energie zurück. Sie muss zurückkommen, um sich zu integrieren, aber das machen wir eben auch durch spirituelle Praxis. Wir schaffen ein Feld, damit wir verdauen und die Erfahrungen integrieren können, die noch immer warten, die wir mit anderen Worten die Vergangenheit nennen, damit wir ein präsenteres und kontemplativeres Leben leben können.

Ich denke, bevor wir mit mehr Theorie weitermachen über das Thema, dass ich später erforschen möchte – den Sterbeprozess mehr aus dem Aspekt der inneren Wissenschaft von Energie – lasst uns wieder eine Meditation machen. Wie gesagt, die Mystischen-Prinzipien-Kurse sind hauptsächlich dazu da, die erste Priorität zu unterstreichen, und von dort aus können wir dann erforschen, was immer wir erforschen, in diesem Fall Tod und Sterben. Aber es ist klar, dass das in meiner ersten Priorität verankert ist und nicht umgekehrt. Die erste Priorität ist der erwachte Zustand, meine Verbindung zum Bewusstsein selbst, und die Erfahrung ist darin enthalten. Das ist eine Art erwachter Moment. Lasst uns jetzt die Zeit nutzen, um wieder auf eine innere Reise zu gehen, und dann machen wir mit der Erforschung weiter.

Beginn der Meditation

Wie schon die Male zuvor lasst uns damit beginnen, dass wir uns von unserem Ausatmen in das Sitzen tragen lassen. Und jedes Mal, wenn ich ausatme, dann erlaube ich es der Welle meines Ausatmens, mich in den Körper zu führen, ins Sitzen und in die Schönheit, dass einfach nur das Sitzen schön ist.

[00:35:00]

Im physischen Sitzen liegt eine Einfachheit. Mein Körper atmet. Ich kann meine Körperhaltung spüren. Und jedes Mal, wenn ich ausatme, dann geht eine Welle meines Atems in die Erde.

Und wenn ich mich im Körper verankere, sind da alle möglichen Körperwahrnehmungen. Vielleicht fühlt sich mein Körper ziemlich entspannt und offen an, fließend, strömend, atmend. Vielleicht sind Teile des Körpers angespannt, schmerzen, sind gestresster oder nicht verfügbar. Vielleicht fühle ich mich aktiviert. Wie immer es ist, Präsentsein ist eine Art liebevoller Umarmung von was immer ich vorfinde.

Und wenn ich mich in meinen Körper sinken lasse, gibt es subtilere Empfindungen, fühlbar, verfügbar. Vielleicht bekomme ich auch einen emotionalen Geschmack, nur vom jetzigen Moment. Ich bemerke eine emotionale Qualität – sehr subtil oder sehr stark, das spielt keine Rolle. Oder fühle ich mich abgetrennt, taub oder kann nicht klar sagen, was ich fühle? Das ist auch gut. Wie immer es ist: Ja.

Beim Sitzen spüre ich natürlich auch meine mentale Aktivität. Vielleicht ist dein Verstand sehr schnell. Vielleicht ist der Verstand sehr ruhig. Offen oder kontrahiert.

[00:40:00]

Während ich sitze, habe ich natürlich auch Eindrücke oder Wahrnehmungen von meiner Umgebung. Ich fühle die Temperatur, höre subtile Geräusche, es gibt eine Atmosphäre im Raum. Aus meinem externen, meinem internen Sinnesinput setzt sich gewissermaßen mein Erleben zusammen, wie wir gesagt haben. Alles bewegt sich. Wahrnehmung ist Bewegung.

Während ich mit dieser Zusammensetzung präsent bin, habe ich vielleicht schon ein Gefühl von einer inneren Ausdehnung, Raumhaftigkeit, Zeitlosigkeit. Ich kann diesem Ausdehnungsgefühl lauschen und damit bleiben, mit dieser inneren Stille.

Dann können wir ... Ich kann, wenn ich mein Leben erforsche und an Vollendung denke, sehen, was in meinen gegenwärtigen Lebensumständen, welche Dinge nach Vollendung verlangen – in dir, in Beziehungen, Verpflichtungen, bei deiner ganzen Lebensreise, wo du spürst, ah, hier gibt es gewisse lose oder offene Enden, wo, wenn ich mehr darauf achte, wenn ich Beziehungen kläre, wenn ich gewissermaßen das Haus aufräume oder putze, es mehr Raum gibt, es mehr Sauerstoff gibt, es mehr Frieden gibt, Stille. Gibt es Dinge, die immer und immer wieder auftauchen und die Klärung und Aufmerksamkeit brauchen?

[00:50:00]

Vielleicht ist das auch mit unbehaglichen Gefühlen verbunden, wenn du diese Bereiche klären würdest. Und vielleicht gibt es Bereiche, die nicht dafür geeignet sind, wo es nicht möglich ist, oder wo du es vielleicht nicht schaffst, eine gewisse Art der Vollendung hinzubekommen. Vielleicht gibt es auch andere Bereiche, wo du eine gewisse Schwelle überschreiten müsstest, wenn du dich um sie kümmerst.

Und dann gibt es vielleicht Bereiche, die einfach zu vollenden sind, wo die Energie zu einem Stillstand kommen kann und nicht mehr zurückkommt und zurückkommt und zurückkommt.

Wenn du dir eine aussuchst, eine dieser unvollendeten Situationen, Bereiche, Beziehungen, und dann schaust, okay, was wird hier gebraucht, um die Energie mehr in Vollendung zubringen? Was hindert dich vielleicht daran, es zu tun? Welche Schritte könnte es geben, um mehr Klarheit und Klärung, Auflösung und Integration zu erreichen? Und/oder was würdest du brauchen – Unterstützung, Hilfe, Erkenntnis – was brauchst du, um dich um diesen Bereich zu kümmern?

Dann lasst uns im zweiten Teil diese Frage jetzt gehen lassen. Wir haben einige Aspekte gesehen, vielleicht einige Möglichkeiten, wie wir uns darum kümmern können, und vielleicht Ressourcen, die du brauchst.

[00:55:00]

Dann lasst uns jetzt praktizieren. Schauen wir, okay, wenn ich sitze, gibt es einen Zentralkanal durch meine Wirbelsäule. Vielleicht kannst du diesen Zentralkanal spüren: Dass du sitzt und von deinem Becken nach oben gibt es einen Zentralkanal, der am obersten Punkt deines Kopfes endet. Richten wir unsere Aufmerksamkeit für einen Moment auf den höchsten Punkt unseres Kopfes und lauschen wir einfach. Der Raum über deinem Kopf ist offen, er ist ein Empfangsfeld. Das Nervensystem des Gehirns ist eine Empfangsantenne. Ich kann lauschen. Ich kann auf den Raum über mir lauschen. Mein Gehirn lauscht.

Natürlich ist es nicht nur das Gehirn, ich lausche mit all meinen Kapazitäten.

Und für die, die schon mehr Erfahrung darin haben, nach oben zu gehen, wenn du damit experimentieren willst, dein Bewusstsein anzuheben: Wenn es leicht für dich ist, kannst du dein Bewusstsein anheben und es höher über deinen Kopf bringen. Die, für die das schwieriger ist, können einfach weiter lauschen. Einfach lauschen und empfänglich sein und dich in den Raum über dir entspannen. Und wenn du dein Fühlbewusstsein nach oben ausdehnen willst, kannst du es höher über deinen Kopf bringen und schauen, ob es ab einer gewissen Höhe Lichtwahrnehmungen gibt.

Du schaust über deinem Kopf, du spürst über deinem Kopf, und wenn Gedanken kommen, achte nicht auf sie, bleib einfach auf die Bewegung konzentriert, erforsche den Raum über deinem Kopf und fühle und schaue mit deiner inneren Sicht und lausche hoch über deinen Kopf hinaus.

Wenn du mit einem Gefühl von Lichtwahrnehmung oder Licht in Verbindung trittst, dann stimme dich darauf ein, fühle es. Lass es eine fühlbare Wahrnehmung werden, die dich dort stabilisiert und/oder erlaube es der Lichtwahrnehmung, nach unten zu fließen, in dein zentrales Nervensystem. Wenn das schwer ist oder sich blockiert anfühlt, dein Bewusstsein nach oben zu richten, dann lausche und empfangen einfach weiter – einfach offen, empfänglich, mit Energiewahrnehmungen, die nach unten fließen, die ohne Licht kommen, mit visuell wahrnehmbaren Licht, es spielt keine Rolle.

Dann lass deine Aufmerksamkeit langsam wieder zu deinem Körper zurückkehren, sodass du deinen Körper fühlen kannst, und vielleicht ist da immer noch eine Art innerer Raum oder Ausdehnung.

Bevor wir aufhören, lauschen wir einfach ein paar Augenblicke, ob es da irgendeine Information gibt, eine Erkenntnis, eine Intuition, die auftauchen möchte, die sich zeigen möchte. Hier ist ein offener Raum dafür. Alles, was das Leben dir mitteilen möchte, hier ist genügend Verfügbarkeit dafür.

Dann mache ein paar tiefere Atemzüge. Spüre deinen Körper und deine Füße auf dem Boden. Atme ein paar Mal tiefer ein und aus, um dich wirklich wieder mit deinem Körper zu verbinden. Und dann komm langsam zurück.

Ende der Meditation

Grobstoffliche, feinstoffliche und kausale Felder

Gut. Gut. Also, zwei Sachen: Wie gesagt, präsent sein, Raum schaffen, verdauen, an die Oberfläche bringen, was vollendet werden will, Raum hineinbringen in die Art, wie wir unser Leben leben, und in die Praxis in unserem Leben, sind, denke ich, essenzielle und sehr wichtige Aspekte davon, ein Leben zu leben, das es uns erlaubt, unsere bewusste Wahrnehmung vom Leben zu verdauen und zu vertiefen, und auch, wenn es um das Leben und den Tod geht. Denn wenn ihr euch an den Anfang erinnert, wir haben damit begonnen, zu sagen, dass es eine physische Realität gibt, in der mein physischer Körper lebt, und dass es eine ganze energetische oder feinstoffliche Realität gibt, in der meine feinstofflichen Körper leben – das ist, wenn wir ... Zum Beispiel, wenn wir träumen.

Wenn wir träumen, dann reisen wir mit unserem energetischen feinstofflichen Körper, und in einigen der yogischen oder inneren Praktiken können wir lernen zu reisen, das zu einem bewussten Prozess zu machen oder auch denselben Körper zu benutzen, um in der feinstofflichen Welt zu reisen. Wir nutzen diese feinstoffliche Welt für Heilarbeit und um andere Menschen zu fühlen, auch uns selbst, um Informationen zu bekommen – das ist die Welt, durch die Einsichten und Intuitionen, Inspirationen zu uns kommen. Das ist ein ganzes Reich. Darüber sprechen wir heute ein bisschen mehr, über die Wissenschaft dieser energetischen Welt.

Und dort ist auch der Raum ein ausgedehntes Gefühl, aber ein bereits stilleres Gefühl innen: Wenn ich nicht nur von meinen Gedanken, meinen Gefühlen, meinem Leben, wo es hingeht, was passiert, geplagt werde, sondern wenn ich in der Meditation schneller und schneller in ein Gefühl von Ruhe und Ausdehnung komme. Und innerhalb dieser Ausdehnung beginnt dann vielleicht etwas an die Oberfläche zu kommen, aber das ist dann in einem anderen Gehirnwellenzustand. Das ist dann eine andere Erfahrung.

Und dann, ab einer bestimmten Tiefe der Meditation – und ich bin sicher viele von euch kennen das – verwandelt sich der Raum zu einer realen, fundamentalen Präsenz, und diese fundamentale Präsenz ist nicht ausgedehnt. Das ist kein Gefühl von Raum. Es ist ein Gefühl von brennendem Sein, Präsenz.

[01:05:00]

Dort ruhen bereits viele meiner Körperempfindungen in dieser Stille. Das ist es, was wir einen kausalen Bewusstseinszustand nennen. Ich werde mich mal wieder künstlerisch betätigen.

Okay, wir haben also gesagt, es gibt eine grobstoffliche Realität [*zieht eine Linie und schreibt „gross“ für grobstofflich*], es gibt eine feinstoffliche und es gibt eine kausale Realität. Hier lebt mein Körper [*malt eine menschliche Figur unter die grobstoffliche Realität*]. Hier leben meine ganzen Energiekörper [*zeichnet Energiekörper unter die feinstoffliche Realität*]. Und hier ruht alles davon [*unter „kausal“*]. Nichts. Leer.

Und so bewegen wir uns in unserer spirituellen Praxis von dem Punkt, wo wir mit dem physischen Körper und der physischen Identität identifiziert sind und bewegen den Schwerpunkt langsam in die feinstoffliche Welt, sodass ich also gleichzeitig immer mehr in der physischen und der feinstofflichen Welt lebe. Und letztendlich bewegen wir das Zentrum unseres Lebens ins Kausale, was bedeutet ich lebe simultan: Ich habe einen kausalen Bewusstseinszustand, ich bin immer bewusster in der feinstofflichen Welt und ich lebe noch immer in der physischen Welt. Aber ich habe drei große Zustände, die die großen Weisheitstraditionen beschreiben. Wenn man sich den Buddhismus, Judaismus, das Christentum, was auch immer, anschaut, findet man eine Beschreibung der drei - und des nondualen Zustands natürlich, dem nächsten - aber diese drei Zustände scheinen in den verschiedenen Traditionen universell zu sein.

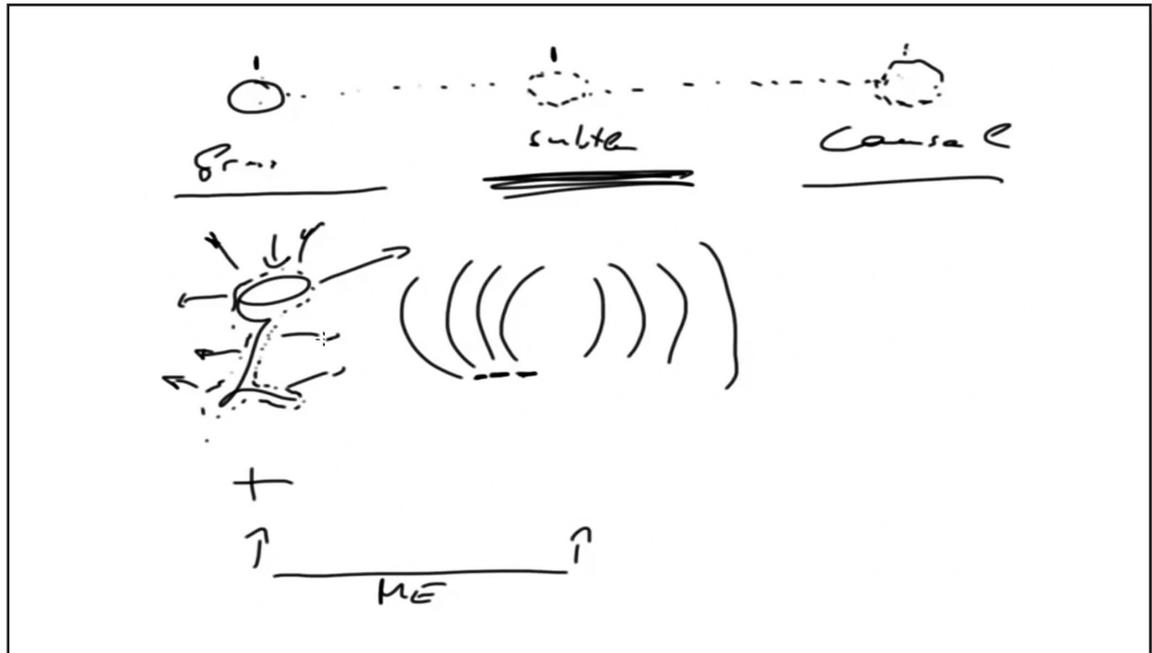
Wenn wir also über den Tod sprechen, dann sprechen wir gewöhnlich über den physischen Tod, es betrifft also zuerst einmal meinen physischen Körper, und dann kommt das große Unbekannte. In den mystischen Lehrern stellen wir fest, dass die Reise des Sterbeprozesses und des Prozesses nach dem Tod eine feinstoffliche Reise ist. Deshalb kann ich, wenn ich meinen Schwerpunkt erst einmal ins Kausale verlagert habe, bereits das physische und das subtile Universum gewissermaßen beinhalten, denn der kausale Zustand ist fundamentaler, er ist bewusster und beinhaltet eine größere Perspektive als der feinstoffliche und der physische.

Eine spirituelle Entwicklung ist es, unser Schwerpunkt durch die spirituelle Praxis mehr zu verschieben, sodass wir immer mehr im kausalen Bewusstseinszustand verwurzelt sind und/oder diesen Bewusstseinszustand immer leichter erreichen können, denn in der Meditation sinken wir durch die feinstofflichen Dimensionen in das kausale Feld. Das wird mit der Zeit zu einem Zustand - von Gipfelerfahrungen, wenn es zum ersten Mal passiert ... Bei den meisten Menschen verschwindet es wieder, und dann kommt es wieder, aber man kann es nicht erzwingen.

[01:10:00]

Es scheint so, als ob es uns passiert, aber man darf dabei nicht vergessen, dass „uns“ normalerweise diese Dimension ist [*grobstofflich*] und diese [*feinstofflich*]. Das ist das, was wir „ich“ nennen. Das ist mein physisches Selbst, vielleicht mein emotionales Selbst, mein mentales Selbst und vielleicht einige andere subtile Dimensionen, die meine Identität kreieren. „Ich“ ist also hier [*verbindet „grobstofflich“ und „feinstofflich“ und schreibt „Ich“*]. Wenn es mir passiert oder ich den kausalen Zustand erreichen will, dann will ich etwas, in dem ich stattfinde. Das Blatt Papier enthält meine Schrift. Wenn diese kleine Figur das Papier hereinziehen will, dann wird das schwierig, weil sie auf dem... sie ist das kleinere Ding. Und so kommen Kausalzustände oder Zustandsbewusstsein oder auch feinstoffliche Realitäten in unser Leben und verschwinden wieder, weil sie größer sind als das identifizierte Selbst.

Jetzt möchte ich ein bisschen zu der feinstofflichen Dimension übergehen, zu dieser Dimension, denn im Sterbeprozess, wenn der physische Körper gewissermaßen seine Funktionen einstellt, ist eines der Dinge, die passieren, dass es da eine Schicht um den Körper herum gibt, die viele bereits kennen. Eine Art ätherische Energie. Das ist unsere Lebensenergie. Sie ist unserem Körper sehr nah, und diese Energie zerstreut sich dann gewöhnlich. Diese Energie ist wie eine Art Klebstoff, der gewissermaßen explodiert. Nicht explodiert, aber er verteilt sich in der Umgebung, in die Umgebung. Deshalb können wir es manchmal fühlen, wenn wir – jeder von uns der schon einmal jemanden durch den Sterbeprozess begleitet hat oder in diesen Momenten präsent war – man kann das wirklich fühlen, „puff“, plötzlich ist da mehr Lebensenergie im Raum, Energie, die freigesetzt wird.



Zeichnung 4a

Diese Energie, und dann beginnt eine ganze Reise. Ich habe das bereits in einer der ersten Sessions gesagt und ich denke jetzt ist die Zeit, darauf zurückzukommen - wenn wir hier unseren Körper haben [zeichnet eine menschliche Figur], dann haben wir hier verschiedene Energiezentren. Hier, hier, hier, hier, hier, hier, hier [zeichnet Kreise vor der Figur]. Wir haben gesagt, eine Sache ist Ausrichtung, eine Art innere Kohärenz - wenn unsere Zentren durch unsere spirituelle Praxis zu einer Linie werden und nicht mehr viele fragmentierte, verschiedene Linien sind wie hier [zeichnet kleine Linien außerhalb des Zentrums auf beiden Seiten] - in einer Linie ist also Ausrichtung. Das sind auch Energieschwingungen. Energieschwingungen. Und je höher wir gewöhnlich durch unsere spirituelle Praxis gehen, desto mehr wird der Schwingungszustand erhöht.

Und gewöhnlich gibt es in unserem Leben irgendwo einen Schwerpunkt. Das ist der Bewusstseinszustand, der sich aus den meisten Momenten zusammengenommen ergibt. Manchmal bin ich ein bisschen höher, manchmal ein bisschen niedriger, aber letztendlich kommt es hier zu diesem Schwerpunkt oder es kommt hier zu diesem Schwerpunkt. Diese verschiedenen ... das ist wie ein ganzes Wellennetzwerk. Es ist eine Art Wellenfeld. Wir haben vorher gesagt, in dem Prozess, wenn ich Energie vollende ... Unvollendete Energie fixiert einen Teil von mir auf diesen Schwingungsebenen. Wenn es da eine Menge unverarbeitete, frühe Trauma-Energie gibt, dann werden mich viele Momente zurückrufen in diese Frequenz. Ich verbringe dann meine Lebenszeit damit, Existenzangst zu haben, aber wenn ich Existenzangst habe, wenn ich in meine Existenzangst magnetisiert werde, dann kann ich das Leben nicht nach meinem Lebenspotenzial verarbeiten – dass ich ein multiperspektiver, integraler Mensch bin, der die Perspektiven anderer Menschen beinhalten kann, der Widersprüche beinhalten kann, der mitfühlend, klar und an Entwicklung interessiert ist.

[01:15:00]

In den Momenten, in denen ich am meisten getriggert bin, kann ich diese Funktion nicht ausüben, also ruhe ich nicht an meinem allgemeinen Schwerpunkt. Ich bin in einer niedrigeren Schwingung fixiert, in einer regressiven Schwingung. Das ist eine Gesamtkomposition aus den höchsten Momenten – manchmal habe ich natürlich sehr hohe, ausgedehnte Momente: Wenn ich praktiziere, wenn ich durch die Natur gehe, wenn ich wirklich offen bin und alles perfekt erscheint, alles im Fluss zu sein scheint – aber das wird ausbalanciert, wenn das Leben mein frühes Trauma triggert oder mein Bindungstrauma, ich bin also vielleicht in einer Beziehung, wo ich so fixiert bin auf meinen Partner, dass ich sehr viel Zeit damit verbringe, Angst davor zu haben, meinen Partner zu verlieren.

All das zusammen schafft ein Schwerpunkt-Bewusstsein, und dieser Schwerpunkt ist wichtig, weil wir gewissermaßen die Designer unseres Nach-Leben-Prozesses sind. Der Nach-Leben-Prozess ist wie so eine Art Traumwelt. Wenn wir träumen, dann gehen wir auch durch unsere eigene oder zum größten Teil eigene subtile Landschaft – oft die unintegrierten Energien und manchmal zukünftige Erkenntnisse – aber die ganze Landschaft meiner feinstofflichen Welt ist die Landschaft meiner Träume.

In meinen Träumen erlebe ich Dinge, dissoziierte Dinge. Alle Menschen, die mich jagen, die mich verfolgen, oder die schönen Dinge, mein Potenzial, vielleicht sogar Vorahnungen, viele Dinge, die in der feinstofflichen Welt sind, werden so gezeigt. Es gibt viele Bücher und Mythen über diese Unterwelt, die höheren Welten und über die Himmel – und so ist alles zusammen eine subtile Komposition. Deshalb streben wir in der spirituellen Praxis danach, Energie zu vollenden, Energie zu integrieren und diese Energiekreisläufe zu vollenden, die in mir gespeichert sind. Wenn es Beziehungen gibt, die ich in tiefere Harmonie oder Ehrlichkeit oder Klarheit bringen kann, sodass mein ganzes Leben integrierter wird. Alles, was nicht integriert ist, bringt Energiepools in eine gewisse Fixierung, und alles, was integriert ist, fügt meinem Zentralkanal Energie zu. Alles, was ich integriere, ist Treibstoff in ein höheres Bewusstsein. So schaffe ich einerseits einen kohärenten Zentralkanal durch Integration. Mehr Energie läuft durch meine Wirbelsäule, weil mehr Entwicklungszyklen zurückintegriert werden in meinen Kanal.

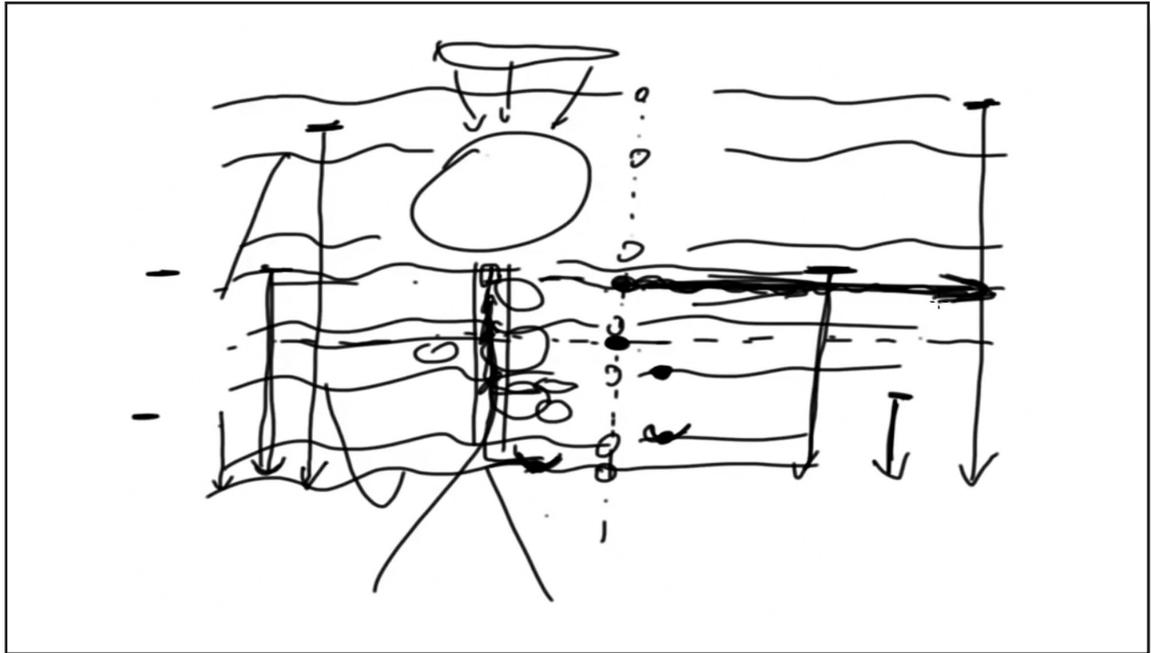
Durch meine spirituelle Praxis verbinde ich mich mit dem Licht meiner Seele und ich praktiziere Präsenz; alles zusammen lässt also die Schwingung ansteigen. Mein Schwerpunkt erhält ein Upgrade, und je höher der Schwerpunkt ist, desto mehr sehe ich. Wenn mein Schwerpunkt hier ist [*zeigt auf Brusthöhe der Figur*], dann ist meine Welt so groß. Wenn mein Schwerpunkt hier ist [*zeigt auf Taillenhöhe*], das ist meine Welt so groß. Das ist ein Unterschied. Wenn mein Schwerpunkt hier ist [*zeigt auf den Scheitel*], dann ist das Universum so groß [*zeichnet einen Pfeil, der den Scheitel mit Basis verbindet*]. Das ist ein Unterschied.

Im kabbalistischen jüdischen Mystizismus gibt es die Aussage, dass „wir ein Instrument bauen müssen, um etwas wahrzunehmen“. Jeder technisch versierte Mensch stimmt da wohl zu: Wenn ich das Funknetzwerk nutzen will, dann brauche ich ein Gerät dafür. Ohne ein mobiles Gerät gibt es zwar immer noch die Schwingungen des Funknetzwerks, aber ich habe kein Gerät, also kann ich das nicht spüren. Ich kann es nicht nutzen und es existiert nicht. Vielleicht existiert es in meiner Vorstellung, aber es existiert nicht in meinem Leben.

[01:20:00]

Vielleicht weiß ich davon, aber es gehört nicht zu meiner Realität, weil ich es nicht nutzen kann. Hier ist es dasselbe: Mit dem Upgrade der Realität erscheint mehr Welt in mir. Mehr von der Realität erscheint in mir. Deshalb wird das Universum plötzlich viel größer, wenn wir in die feinstoffliche Welt erwachen. Denn plötzlich gibt es da ein feinstoffliches Universum, zusätzlich zum physischen Universum. Ich sage das, weil: Wenn wir trainieren, wenn wir eine spirituelle Praxis haben, um uns vorzubereiten, dann leben wir natürlich ein immer volleres Leben, aber unser Leben kommt auch zu einer Vollendung, sodass wir eines Tages gehen können. Es hängt also davon ab – mein Schwerpunkt ist gewöhnlich mein Ausstiegstor. Wenn ich also mit meinem Leben identifiziert bin, ist meine gegenwärtige Realitätswahrnehmung das Ausstiegstor, wenn ich sterbe. Das bedeutet, die Größe von dem hier ist mein ... Das ist der Tod, den ich erleben werde [*zeichnet einen weiteren Pfeil vom Brustbereich zur Basis*] oder das ist der Tod, den ich erleben werde [*zeichnet einen Pfeil von der Taille nach unten*] oder das hier [*zeichnet ein Pfeil vom Scheitel nach unten*]. Im Leben. Nach dem Leben.

Wenn ich auf dieser Schwingung aussteige, dann wird das der Architekt meiner Nach-Welt. Wenn ich hier auf diesem Schwerpunkt aussteige [*auf Brusthöhe*], wenn das mein Schwingungszustand im Leben ist, dann wird das der Architekt meiner Nachwelt, wie ich den Sterbeprozess erleben werde. Es ist wie ein Traum. Wenn mein Energiefeld aufgeladen ist mit sehr viel Enge und vielleicht Neid oder Aggression oder mit unintegrierter Schwingung, dann taucht das in meinen Träumen als Alpträume auf, es taucht als all diese Erfahrungen auf, um sich zu verdauen. Es liegt nicht daran, weil es gut oder schlecht ist – es möchte sich verdauen und es möchte in mein Wachbewusstsein kommen. Wenn ich also viele gewalttätige oder erschreckende Träume habe, dann versucht Energie an die Oberfläche zu kommen. Beim subtilen Nachtodesprozess ist es dasselbe. Das ist das, womit ich identifiziert bleibe; weil ich damit im Leben identifiziert bin, wird so auch die Landschaft aussehen. Das ist wichtiges Wissen, weil wir Praktiken haben, mit denen wir uns vorbereiten können.

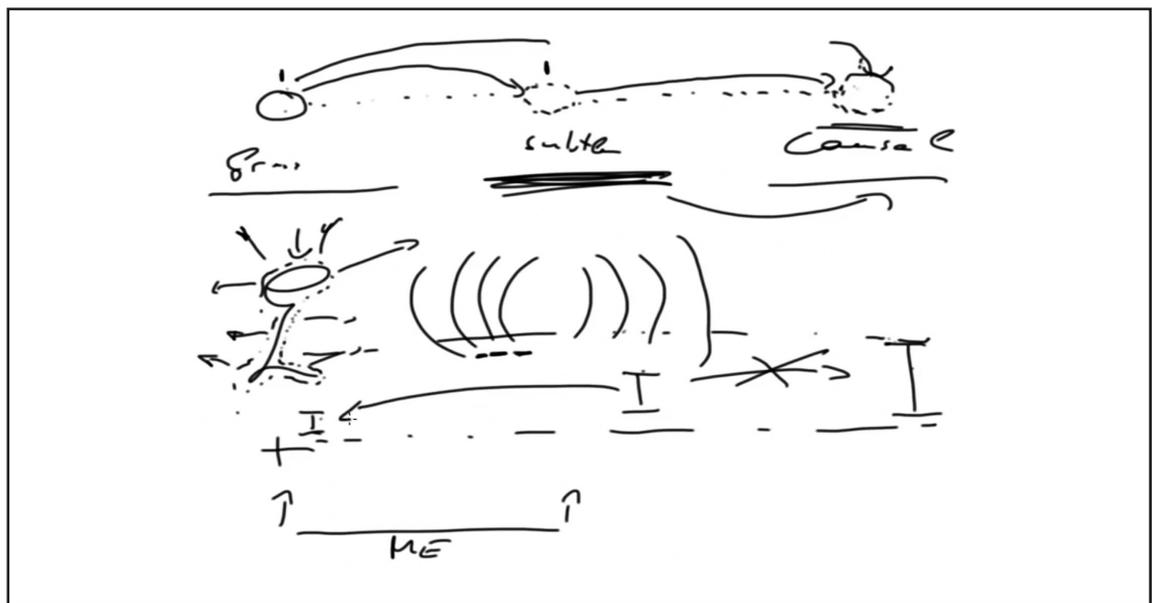


Zeichnung 5

Eine Praxis, um diesen Prozess zu transzendieren, ist ... Schauen wir mal ... Diese hier [öffnet *Zeichnung 4*] - das wir unseren Schwerpunkt von hier [grobstofflich] zu hier [feinstofflich] erhöhen und von hier [feinstoffliches Feld] zu hier [kausales Feld] - oder wir haben eine Satori-Erfahrung, die uns direkt von hier nach hier katapultiert [von grobstofflich nach kausal]. Das ist auch möglich, es ist nicht immer ein linearer Prozess. Dass wir also von der grobstofflichen Identifikation „Oh, ich bin mein Körper, ich bin meine Emotionen, ich bin meine Gedanken, und das bin ich und alles andere ist das andere“ ... ich habe also eine gesunde Individuation, ich weiß um mein Selbst, aber dann transzendiere ich mich, was bedeutet, ich de-identifiziere mich davon, nur das zu sein, in eine größere Realität. Plötzlich ist mein Körper in mir, meine Emotionen sind in mir, mein Gedankenprozess ist in mir, aber die Identität von mir wächst. Es ist ein immer tieferes Bewusstsein, das diese Aspekte beinhaltet und eine immer größere Perspektive schafft. Eine Praxis ist also, immer tiefere Stille-Zustände zu praktizieren, bis Stille sich in kausale Stille wandelt, denn kausale Stille ist ein größeres Ich als das feinstoffliche Ich.

[01:25:00]

Das ist das kleine Ich [*schreibt „ich“ unter das grobstoffliche Feld*]. Das ist bereits ein größeres Ich [*schreibt „ich“ unter das feinstoffliche Feld*]. Und „Ich“ nicht im Sinne von „Ego“, „Ich“ im Sinne des tiefsten Selbst, das sich des Prozesses bewusst ist. Das hier [*größeres Ich unter dem kausalen Feld*] ist sich dessen und dessen bewusst [*feinstofflich und grobstofflich*], oder das hier beinhaltet das feinstoffliche und das physische, und das [*das „Ich“ auf dem feinstofflichen Level*] kann nicht das hier sehen [*das Kausale*], aber es kann das hier bezeugen [*das Grobstoffliche*]. Eine der Praktiken, wie wir das machen, ist wie gesagt, kontemplative meditative Praxis, die es uns ermöglicht, in Stille-Zustände zu versinken.



Zeichnung 6

Hausaufgabe

Und ein anderer Prozess, um das zu erreichen ist, dass ich mich frage, wenn ich hier jetzt sitze, was ist der tiefste Platz, der diesen Moment bezeugt? Der tiefste Platz in mir, der sich dieses Moments bewusst ist? Wenn ich meinen physischen Körper bezeugen kann, dann gibt es zumindest eine Funktion, die fähig ist, den physischen Körper zu bezeugen, der physische Körper ist also innerhalb dieser Funktion. Was immer dieser größere Teil auch ist, er ist sich meines Körpers bewusst. Was immer der größere Teil ist, der sich meiner Emotionen bewusst ist, meiner Gedanken, dieses Raums, meiner subtilen Wahrnehmungen usw.

Was beinhaltet der tiefste Teil? Ich beinhalte meinen Körper, dann transzendiere ich in eine größere Perspektive. Ich bin nicht nur mein Körper. Ich bin nicht nur meine Gedanken. Mein Denken findet in mir statt, aber die Perspektive, das tiefere Bewusstsein ist größer als das, und dann – Raum, und dann, okay, was ist sich des Raums bewusst? Was ist das Bewusstsein, das sich bewusst ist, dass ich mich raumhaft fühle? Dann kann Raumhaftigkeit nicht meine tiefste Perspektive sein. Es gibt etwas Tieferes als das, und dann noch tiefer und dann noch tiefer.

Gewissermaßen hat der Heilige Ramana Maharshi auch mit dieser Technik praktiziert mit „okay, was ist das tiefste Ich?“ Was ist das Ich, was ist das Ich, das tiefer ist als das Ich, und was ist noch tiefer, bis wir – auf gute Weise – alle Perspektiven in eine Art non-duale Zustandserfahrung transzendieren können. Das ist eine Praxis. Es ist eine interessante Praxis, die man machen kann, zu sagen: „Okay, was ist sich des tiefsten Ortes bewusst, den ich im Moment „mich“ nenne?“ Dann kontempliere oder bezeuge ich einfach den tiefsten Aspekt. Und vielleicht ist dann da ein tieferer Aspekt, der den Aspekt bezeugt. Damit kann ich das vertiefen ... Ich untersuche das Bewusstsein selbst, Bewusstheit selbst.

[01:30:00]

Das ist definitiv eine Praxis, und dann, damit wir auch noch etwas Zeit für Fragen und Antworten haben, werden wir sehen, wie die Lichtmeditation, die wir heute gemacht haben, im Zentralkanal nach oben, auch eine Praxis ist, wie wir uns mit dem Licht verbinden. Viele Menschen, die Nahtoderfahrungen hatten, beschreiben auch eine Art Kanal ins Licht, eine Erfahrung, in Licht getaucht zu sein. Der Zentralkanal ist auch ein Ausstiegstor, es gibt also ein Ausstiegstor durch unsere feinstofflichen Körper hier, aber es gibt ein zentrales Ausstiegstor. Nächstes Mal sprechen wir noch weiter über das zentrale Ausstiegstor und wie zum Beispiel die Lichtmeditation und die Meditation, um den Kanal zu öffnen, im Sterbeprozess ein Anker sein kann, um sich auch mit dem höheren Bewusstsein zu verbinden und den Prozess zu transzendieren.

Ja, aber hören wir hier vielleicht erst mal auf, und vielleicht noch eine Anmerkung dazu, was wir letztes Mal am Ende gesagt haben, dass eine der Praktiken, um zu schauen, wie meine Beziehung zum Tod ist, natürlich die ist, ihn zu bezeugen.

Das mache ich natürlich nur, wenn ich mich stabil genug dafür fühle; wenn ich gerade sowieso von meinem Leben überfordert bin, dann ist es vielleicht besser, das nicht zu tun. Aber wenn ich das Gefühl habe, ja, ich will das erforschen, wie wir zum Beispiel letztes Mal gesagt haben, dann kann ich auf Friedhöfe gehen oder ich besuche Bereiche im Leben, die in der Gesellschaft mit dem Tod in Verbindung stehen, und dann gebe ich mir Zeit zu sitzen und zu erforschen. Wie fühle ich mich? Gibt es einen Teil in mir, der sich dadurch getriggert oder sich an diesen Orten unbehaglich fühlt? Dann schaue ich, der unbehagliche Teil ist bereits eine Resonanz, auf die ich in mir treffe, wo ich mich höchstwahrscheinlich zurückziehe oder wo ich mich abschotte oder wo ich mich von den unbehaglichen Gefühlen dissoziieren will. Was sind unbehagliche Gefühle? Offensichtlich Gefühle mit einer Geschichte, denn ich fühle mich nicht heute auf dem Friedhof unbehaglich. Ich fühle mich heute unbehaglich angesichts eines Schattens der Vergangenheit. Unbehaglich ist nicht der Ort, wo ich heute bin, sondern der Ort, auf den ich in mir treffe, wenn ich heute hier bin. Das ist spannend. Das ist eine spannende Praxis, weil ich der Vergangenheit begegnen kann.

Es ist der Wandbehang, den ich auf den Friedhof lege, mit dem ich mich unbehaglich fühle, nicht die Situation hier. Situation ist ein Ort und ein Raum in der Zeit, aber ich habe offenbar eine Verbindung in die Vergangenheit, die aktiviert wird. Ich kann lernen, damit zu arbeiten – präsent sein. Ich kann mich mit meinen Triadenpartnern austauschen, wenn ich das Experiment mache, oder mich austauschen mit Menschen, zu denen ich eine engere Beziehung habe, und rede darüber, damit diese Energie in Bewegung bleibt; behalte das nicht nur für dich, durch das Gespräch bleibt die Energie in Bewegung und ich kann sie erforschen, oder ich schreibe darüber, wie wir letztes Mal gesagt haben, sodass du immer mehr über diese subtile Landschaft lernst, denn das ist die subtile Landschaft – was ist unbehaglich, wenn ich an diese Orte gehe. Es ist nicht der Ort, der unbehaglich ist, sondern etwas in mir fühlt sich unbehaglich, da treffe ich also bereits auf die Prägungen in meiner subtilen Landschaft, die ich durch Präsentsein und Bewusstheit klären kann und mehr präsent damit werde.

Das also, um weiter zu experimentieren, aber wie gesagt, mach das, wenn du dich selbst in einem angemessenen Zustand dafür befindest, dass du nicht zu verstört oder zu traumatisiert bist oder gerade an einem Trauma arbeitest und sowieso fragil bist, dann ist es vielleicht besser, das nicht zu tun. Aber wenn du das Gefühl hast, dass das etwas ist, dem du dich hingeben kannst, dann ist das definitiv ein interessantes Experiment.

Q&A: ‚Bei jemandem sein‘: Andere beim Sterbeprozess begleiten

Moderator/in: *Ich werde ein paar Fragen kombinieren. Es gibt viele interessante Fragen, und eine Frage stellt sich, denke ich, vielen Menschen, und das ist die Frage, wie sie jemanden begleiten, der im Sterben liegt. Jemand hat geschrieben, dass ihre Mutter im Sterben liegt und wie sie am besten bei ihr sein und sie begleiten kann. Und dann gab es andere Fragen, in denen es um das Ausstiegstor geht, und ob man jemandem dabei helfen kann oder was passiert, wenn ein Kind stirbt? Also die Beziehung zu jemandem, bei dem man ist, und diese Fragen zum Ausstiegstor, wenn du darüber noch mehr sagen könntest.*

[01:35:00]

Thomas: Beginnen wir damit, jemanden zu begleiten. Das ist sowieso ein größeres Thema, auf das wir im Kurs immer wieder zurückkommen werden. Aber natürlich ist jeder, wie schon gesagt, dem Leben verantwortlich – gewissermaßen kommen wir alle mit einem Vertrag mit dem Bewusstsein oder dem Göttlichen her, und sind damit verantwortlich dafür, ein Leben zu führen, das es dieser Dimension erlaubt, durch uns stattzufinden, wir können uns also darum kümmern, ein Leben voller Bewusstheit zu führen. Vielleicht müssen wir unser gegenwärtiges Leben ändern, damit das passieren kann, aber ich glaube, viele Menschen hier haben bereits ihr Leben geändert, um Platz zu haben für gewisse Praktiken und gewisse Dinge, und deshalb tun wir andere Dinge nicht. Es gibt eine Art Wiederausrichtung. Wir lassen einige Dinge gehen, neue Dinge kommen, das Leben erfährt ein Upgrade. Das Leben zentriert sich mehr. Aspekte, die mehr mit dem Schattenmaterial in unserem Leben verbunden waren, Schattenbeziehungen, Situationen, Umstände, fallen langsam weg, wenn ich Integrationsarbeit mache.

Manchmal ist das auch ein schmerzhafter Prozess, aber Dinge, die nicht zum Kern meines Lebens passen, müssen wegfallen, und es kommen mehr Dinge, die dazu passen. Das ist die innere und äußere Entgiftung – und die schafft Klarheit, die schafft einen bewussteren Raum in mir und wie mein Leben aussieht. Wenn mein Leben etwas völlig anderes zeigt, dann funktioniert etwas nicht. Das ist das eine.

Ich sage das, weil es einen Teil gibt, mit dem wir bei Menschen, die im Sterben liegen, sein können – mit unserer Liebe, unserem Mitgefühl, unserer Klarheit, auch mit unseren spirituellen Fähigkeiten, den subtilen Kapazitäten, wo wir mehr Informationen wahrnehmen können als die, die man nur sieht – das ist alles möglich, und trotzdem gibt es etwas, wofür jede Seele, jeder Einzelne von uns, selbst verantwortlich ist, was ich nicht notwendigerweise für den anderen tun kann. Wenn ich mein Leben in einer gewissen Ausrichtung und einer gewissen Qualität und Praxis leben, dann bestimmt das nur, wie mein Leben läuft, zumindest ein Teil davon.

Man muss immer wissen, es ist nicht möglich, die Person in eine Richtung zu wünschen, von der ich denke, dass es die richtige Richtung ist, bei jemandem zu sein, ist also wirklich „mit ihm oder ihr zu sein“ – nicht meine Version ist die, von der ich denke, dass sie auch für die andere Person gut wäre. Deshalb geht es beim „bei jemandem sein“ immer darum, einen Weg oder eine Beziehung zu der Person zu finden, die wirklich da ist, in diesem Prozess. Das ist ein wichtiger Teil, den ich ... Bei jemandem zu sein bedeutet wirklich, dass ich dir und deiner Energie und deiner Intelligenz einen Platz gebe und eine Beziehung zu dir finde. Ich sage nicht: „Ich möchte, dass du so bist, dass es für mich angenehm ist oder zu meinen Vorstellungen passt“. Das ist ein wichtiger Teil, denn jemanden zu begleiten heißt auch, dass ich sehe, okay, wo projiziere ich meine Perspektive auf dich oder wo fühle ich wirklich den Fluss deines Lebens und kann wirklich mit dir sein – wie zwei Flüsse, zwei Wasserströme. Das ist, denke ich, ein sehr wichtiger Teil, dass ich kläre, was verstehe ich darunter, wenn ich die Worte höre „bei jemandem sein“, und wie versuche ich vielleicht, etwas auf dich zu legen, was nicht wirklich du bist, sodass ich also sage: „Ja, die Demut wirklich deinen Lebensweg zu respektieren“.

[01:40:00]

Und natürlich die spirituelle Praxis von Gebet, Kontemplation, Raum, dass ich auch die unbehaglichen Gefühle beinhalte, die in mir hochkommen, Ängste, die in mir hochkommen, Trauer, auch die Teile von mir, wo ich mich nicht mit dem Tod konfrontieren möchte. Deshalb schauen wir uns die Angst vor dem Tod so sehr an, weil das der Teil ist, den ich nicht anschauen möchte, also ist das der Teil, den ich auch nicht sehen kann. Wenn ich mehr ein Freund und eine Art Partner für meine Angst bin und ich meine Angst beinhalten kann, dann kann ich auch viel mehr mit einer Person sein, die im Sterben liebt, weil ich nicht – ich muss nicht meine Angst managen und versuchen, dort zu sein, sondern ich kann mit dem Tod entspannt sein, weil ich mich selbst hineinentspannt habe. Das ist eine ganz andere Qualität des „mit jemandem sein“. Sonst muss ich die ganze Zeit meine inneren Vermeidungsprozesse managen, während ich bei der anderen Person bin. Um das zu tun, versuche ich vielleicht, einige Ideen auf die andere Person zu projizieren, aber das ist nicht, wer diese Person wirklich ist.

Die Person, ich kann die Person fühlen, den Menschen in seinem oder ihren Prozess, wenn meine Energie offen ist. Das ist „mit jemandem sein“. In der Integrations- oder Trauma-Arbeit mit Menschen kann ich nur, wenn ich die andere Person fühle, wirklich in Kontakt sein, in Beziehung, und bei jemandem zu sein, der im Sterben liegt, bedeutet, dass ich eine Beziehung habe. Und wenn ich diese Beziehung nicht in mir selbst habe, dann kann ich diese Beziehung nicht mit der Person neben mir haben, denn die Teile, die ich in mir selbst verleugne, sind die Teile, die ich in der anderen Person verleugnen werde. Jedes Verleugnen braucht eine Kompensation, weil ich keine direkte Beziehung habe, muss ich eine Beziehung bauen – durch eine Idee, ein Konzept, einen Druck, ein Zurückziehen, einen Widerstand – alle Art von Symptomen, die ich auf jemanden projiziere.

Aber je mehr ich das in mir beinhalten kann, desto mehr Weisheit ist das. Weisheit ist: Wenn ich das Leben in mir beherbergen kann, kann ich es auch in dir beherbergen, und dort findet die Unmittelbarkeit von Liebe, Intimität, Mitgefühl, wirklicher Transmission von Präsenz statt – und das Tempo, denn der Sterbeprozess hat einen Rhythmus. Er hat ein Tempo. Und das ist nicht der Rhythmus, den ich für richtig halte. Es ist der Rhythmus, der da ist, und der einzige Weg, den herauszufinden, ist die Beziehung. Nur in der Beziehung finde ich deinen Rhythmus. Ich dränge dich nicht. Und ich halte dich nicht zurück. Ich gebe deinem Rhythmus Raum und ich finde die Beziehung – von Moment zu Moment zu Moment. Und das ist ein wunderschöner Prozess, aber es ist auch eine gute Selbstreflexion, weil ich all die Stressfelder in mir spüren werde, den Druck, und all die Teile, die ich als meine eigene Hausaufgabe managen muss.

Deshalb können Menschen, die diese Hausaufgaben gemacht haben, unglaublich tolle Begleiter sein, und Menschen, die sie nicht gemacht haben, können eine Menge Wissen haben, aber sie können diesen Prozess nicht wirklich begleiten. Da wir alle nicht superklar sind, werden wir den Prozess des Begleitens als ein gegenseitiges Lernen und einen Entwicklungsprozess nehmen – für die Person, die stirbt, und für mich. Der zweite Schritt ist natürlich, dass all meine authentischen Bewegungen, alles, was in mir hochkommt, wenn ich bei jemandem bin, besonders, wenn ich bei jemandem bin, der mir nahesteht, der zum engeren Kreis gehört, dass es da einen natürlichen emotionalen Fluss gibt und dass das definitiv ein Teil des Prozesses ist, ein Teil der Schönheit des Prozesses.

[01:45:00]

Emotionen sind wie die Beziehungsfarbe des Lebens. Emotion ist Verbindung, wenn es also so aussieht, als ob jemand aus dieser Verbindung geht oder stirbt, dann kommen natürlich Emotionen hoch, weil wir verbunden sind, wir stehen in Verbindung, wir sind ... Das ist ein Teil des Gewebes des Lebens, und Emotionen sind die Bausteine dieses Lebensgewebes. So verbinden wir uns. So gehen wir in Verbindung, und dann ist der nächste Schritt also meine eigene Bereitschaft, in dieser emotionalen Erfahrung zu sein und diese emotionale Erfahrung immer mehr zu mir zu nehmen, mit allem, was das bedeutet. Das heißt nicht, dass jemand, wenn er erst einmal spirituell ist, keine Emotionen mehr hat, dass er nicht verbunden ist. Dass wir einfach abgehoben sind, einfach cool und präsent. Nein. Es ist eher so, dass die Menschlichkeit in uns sogar noch mehr Raum hat, da zu sein.

Ich kann da selbst schauen und fragen, in welchen Momenten fühle ich mich abgetrennt oder taub – abgetrennt oder taub heißt nicht transpersonal oder transzendent. Das ist was anderes, zwei verschiedene Dinge. Ich kann also tief verbunden und warm sein in diesem Prozess, und gleichzeitig kann ich einen größeren Raum halten. Ich kann natürlich, wenn meine Fähigkeiten es erlauben, dem subtilen Energieprozess folgen, der stattfindet, und darauf eingestimmt sein, eingestimmt sein auf die Seele der Person, eingestimmt sein auf den Aufbruchprozess dieser Person, und das unterstützen – darüber sprechen wir noch – durch meine eigenen spirituellen Kapazitäten.

Dann natürlich – und das ist auch noch ein weiteres Thema für den Kurs – geht es darum, was ist die Praxisgemeinschaft, wie wirkt sich eine Praxisgemeinschaft oder eine Sterbekultur aus, die von Spirit, Licht und Bewusstheit und von offener Menschlichkeit durchdrungen ist. Was kann die Kultur tun, um jemandem im Aufbruchsprozess zu unterstützen? Das ist möglich, so lange wir respektieren, dass jeder seine oder ihre Lebensreise hat. Wir nehmen diese Lebensreise nicht auseinander, um das zu bekommen, was wir wollen. Wir unterstützen sie – und trotzdem ist es noch Leben und Energie und ihre Lebensreise.

Q&A: Ein Dilemma als Möglichkeit für Wachstum willkommen heißen

Sprecher/in: Hi, Thomas.

Thomas: Hey. Schön, dich zu sehen.

Sprecher/in: Hi. Ja. Schön auch dich zu sehen. Meine Frage dreht sich nicht so direkt um die Unmittelbarkeit des Todes, sondern eher um Vollendungen. Ich bin in letzter Zeit in einer ziemlich intensiven Krise, sowohl mit ... einem meiner Kinder, meinem jüngsten Kind, meinen Kindern allgemein, und meiner Mutter. Ein Kontext für mich ist, dass ich ... eins meiner Lebensthemen handelt davon, sichtbar zu werden, und eins meiner Lebensthemen dreht sich um das Begleiten, und es ist mir sehr klar, woher das stammt. Es gibt eine ursprüngliche Beziehung mit meiner Mutter dazu.

Meine Mutter ist in einem Altersheim, und ich besuche sie regelmäßig. Was sich mir zeigt, wenn ich sie besuche, ist, wie lebendig sie dann wird, ich weiß also, sie ist nicht wirklich glücklich, im Altersheim zu sein im Gegensatz dazu, bei einem ihrer Kinder zu leben. Ich kämpfe da mit einem inneren Konflikt, dem Weg meiner Arbeit in der Welt zu folgen und mich um sie zu kümmern. Und ich dachte, du könntest mir vielleicht helfen, da eine Perspektive zu bekommen.

[01:50:00]

Das ist ein ständiger Dialog, den ich habe, und ich erforsche, ob es mehr mein Weg ist, die Arbeit in der Welt fortzusetzen und auszubauen oder mich um sie in ihren letzten Jahren zu kümmern. Wie lange das gehen wird, ist natürlich ein unbekannter Faktor. Und ja, ein Wort, das nach der Meditation in mir aufkam, ist „Opfer“, und ich denke, es gibt da ein Thema in ihrem Leben, das jetzt auch bei mir ankommt. Also ja, wenn du mir da auf irgendeine Weise helfen könntest, da eine Perspektive zu bekommen.

Thomas: Ja. Ich denke, ich würde nicht danach schauen – in dieser Phase würde ich nicht nach der Lösung suchen, sondern mir den Prozess anschauen, denn du hast gesagt, manchmal gibt es da einen Konflikt zwischen den beiden Seiten, und mich interessiert der Konflikt. Ich denke, innerhalb des Konflikts wird es keine zufriedenstellende Lösung geben. Wenn du diesen Konflikt nicht verlassen kannst und schauen kannst, „Okay, was können wir tun, das richtig ist?“, dann schlage ich vor, sich den Konflikt selbst näher anzuschauen. Warum sind diese zwei Stimmen im Konflikt? Weil es entweder deine Intuition oder dein innerer Fluss ist, sich um deine Mom zu kümmern, oder vielleicht könnten sich um deine Mom und deine Lebensarbeit zu kümmern auf andere Weise zusammengehen oder alles würde bleiben, wie es ist – aber es scheint, als ob es da in der Mitte eine Kreuzung gibt, und diese Kreuzung ist nicht vollständig klar. Da gibt es eine Spannung. Wenn du sprichst und ich hineinspüre, dann fühle ich diese Spannung an der Kreuzung, da ist was fixiert.

Da würde ich hingehen und herausfinden, warum gibt es da diesen Konflikt? Warum wird das kein Fluss, keine Bewegung, dass das von innen heraus für dich klar wird? Denn sonst denkst du am Ende „Was sollte ich tun, was richtig wäre?“ Und das ist offensichtlich nicht das Richtige, denn es gibt kein „richtig machen sollte“. Von deiner Energie her, was ist die Emergenz in deiner Energie, die dir das Gefühl gibt „Ah, das ist mein Weg, mit der Situation umzugehen“. Es spielt keine Rolle, wie das dann aussieht, aber diese Klärung hat noch nicht stattgefunden.

Der erste Schritt, den ich unternehmen würde, ist also, nicht auf das Ergebnis zu schauen. Ich würde mir den Prozess anschauen und ich würde herausfinden, welche Kräfte da in dir in Konflikt stehen – und natürlich in deinem eigenen Entwicklungsprozess, der noch nicht ganz reif oder gereift ist. Ein Aspekt von dir geht mit dieser Situation von einem jüngeren Ort aus um, wenn ich dir zuhöre, und das ist nicht der Konflikt. Diese Entscheidung kommt nicht voll aus deinem Selbst als reife Frau, die hier heute sitzt.

Ich denke, dieser jüngere Ort muss wieder an die Oberfläche kommen. Was schafft diese Stagnation, dass sie als mentale Frage in dir auftaucht? Ich denke, wenn wir ... Wenn wir uns in der Frage wiederfinden, was wäre das Richtige, das ich jetzt tun sollte – das heißt, dass wir nicht ganz fühlen, was das Richtige wäre. Da würde ich hingehen und vielleicht kannst du mir sagen – wir haben hier nur wenig Zeit, um in den Prozess zu gehen – aber vielleicht kannst du mir beschreiben, was ... Wenn ich dich frage: „Welche Kräfte stehen da im Konflikt?“ Und du schaust in dir, wie ist da die innere Resonanz?

[01:55:00]

Sprecher/in: Die Kräfte im Konflikt sind der Drang, sich ins Leben zu bewegen, einfach zu leben, mein Leben zu leben, und das Bedürfnis, mich um sie zu kümmern. Die stehen im Konflikt miteinander. Das ... ja, die stehen im Konflikt. Eins scheint das andere auszuschließen, und ich sehe das durchaus auch als Kindheitserfahrung. Ja.

Thomas: Ja. Der andere Teil, der Satz, der für mich herausstach, ist, dass ich dich sagen hörte: „Meine Reise ist es, sichtbarer zu werden“. Mein Gefühl ist, dass der Teil, der auf dem Weg ist, sichtbar zu werden, natürlich diesen Widerstand hat, zurückzutreten. So wird es dem Teil in dir erscheinen, wenn du einen Teil deiner Arbeit in der Welt aufgeben müsstest, wobei ich nicht mal weiß, ob das wirklich nötig wäre. Das ist im Moment ein weiteres Entweder/Oder. Aber ich denke, das ist die Spur, dass da noch etwas ist im Bereich ganz mit deiner Energie in diese Welt zu kommen, das jetzt auch ein Teil dieses Konfliktes ist. Und ich denke, echte, nachhaltige Unterstützung für dich wäre es, diesen Teil mehr nach vorn zu bringen, diesen Teil erwachsen werden zu lassen, sodass es dann von dort aus die Freiheit gibt, zu entscheiden.

Von dem Teil aus könnte jede Entscheidung in Präsenz und Annehmlichkeit gehalten werden. Du wirst spüren, dass das das Richtige ist, was du tun solltest, aber im Moment sehe ich dich noch nicht an dem Platz. Ich sehe, dass du zuerst etwas Unterstützung brauchst, dir diesen Konflikt noch näher anzusehen und die Kraft zu sehen, denn die Kraft, die gesehen werden will, ist noch immer auf dem Weg dahin, gesehen zu werden, du entwickelst dich da hinein. Diese Energie hat noch nicht die Freiheit, eine solche Entscheidung zu halten. Sie ist zu jung dafür. Sie wird sich natürlich eingeschränkt fühlen. Sie wird sich natürlich von einer Wahl überwältigt fühlen, sich, ich weiß nicht, auf andere Weise um deine Mom zu kümmern. Und ich weiß nicht, ob das die Entscheidung wäre, zu der du kommen würdest. Das sage ich damit nicht. Ich sage nur, dass diese Energie das noch nicht fühlen kann. Und daher musst du zu der Frage gehen, „Was ist das Richtige und was sollte ich tun?“, aber ich denke, dass es keine nachhaltige Unterstützung ist, sich auf diese Frage zu konzentrieren.

Wie fühlst du dich, wenn wir sprechen?

Sprecher/in: Ja. Ich fühle eine Klarheit, welchen Weg ich erforschen soll, und das ist wirklich hilfreich. Das ist es, was ich will. Danach habe ich gesucht. Ich danke dir.

Thomas: Ja, denn ich denke, diese Situation in deinem Leben sieht gerade aus wie eine Herausforderung. Ich weiß nicht, Entscheidung oder nicht, aber tatsächlich ist das gut für deine eigene Entwicklung. Die Tatsache, dass du es nicht weißt, ist eine ständige Reibung in dir, die dazu beitragen wird, dass du aus dir herauskommst. Das ist ein Teil des evolutionären Treibstoffs für dich, ich denke also, wenn du dich der Frage wirklich hingibst, dann wirst du persönlich wachsen und dann wird diese Frage eines Tages verschwinden. Eines Tages wirst du es wissen. Du wirst aufwachen und „Oh, ja, richtig. Das ist es, was ich hier tun will.“ Aber es hat dir geholfen, etwas zu entwickeln, was sowieso wachsen muss. Das ist eine gute Situation.

Sprecher/in: Ja, ist es. Sehr gut. Danke. Das ist hilfreich.

Thomas: Ich denke, Gerald Hüther, ein bekannter Neurobiologe in Deutschland, sagt, er liebt Dilemmas, weil Dilemmas keine Krisen sind. Krisen sind sehr fundamental, während Dilemmas immer Chancen zum Wachstum sind, weil sie uns an einen Platz bringen, wo wir etwas nicht wissen, aber sie sind nicht so fundamental, dass wir in einer existenziellen Krise sind. Aber sie stören uns genug, dass wir uns entwickeln müssen. Ich mag diese Beschreibung, und ich sehe das hier als Dilemma, aber als eins, das Treibstoff ist für deine Entwicklung ... für diese Energie, die in die Welt hinauswächst. Dieses Entweder/Oder wird verschwinden.

[02:00:00]

Sprecher/in: Cool. Ich wette, wenn ich da ankomme, wird das eine große Erleichterung sein. Ja. Ich freue mich auf das Wachstum. Danke dir.

Thomas: Wunderbar. Ich danke dir.