

# Walking Forever: Mystical Principles 4

## Inhaltsverzeichnis

In Ausrichtung leben: Den Tempel auf den Marktplatz bringen.....	1
Bei Übergängen den Raum halten, das Licht im Körper erden .....	3
Ja zum Leben: Unser Vertrag mit dem Göttlichen .....	8
Während Lebensübergängen Rituale nutzen, um Karma zu transformieren .....	12
Beginn der Meditation .....	18
Ende der Meditation.....	21
Hausaufgabe .....	21
Schwellenmomente sind Tore, durch die Licht hereinkommt .....	22
Q&A: Generationsübergreifendes Karma heilen, eine neue Zukunft einbringen .....	25
Q&A: Emotionen sind die Hinweisschilder auf unsere Bedürfnisse.....	32

[00:00:00]

Thomas: Herzlich willkommen, alle zusammen. Wir hatten eine längere Pause, ich bin viel gereist. Aber ich denke, ich bin mit einigen guten Inspirationen für unsere heutige Session zurückgekommen. Wie Robin schon gesagt hat, haben wir uns am Anfang dieses Kurses die Verjüngung angeschaut, was es bedeutet, dass ich ein Leben führe, das grundsätzlich auf das Leben ausgerichtet ist. Wenn Spiritualität eine Art ist, zu sagen: „Wie sieht ein Leben aus, das auf die grundlegenden, fundamentalen Lebensprinzipien ausgerichtet ist?“ Dann ist der Lebensstil, der uns am meisten regeneriert und erneuert, einer, wo wir die innere Energetik unseres Körpers kennenlernen, die unserer Psyche und die des Kosmos. Wir leben dann immer mehr in Ausrichtung mit diesen Prinzipien.

### In Ausrichtung leben: Den Tempel auf den Marktplatz bringen

Das heißt, wie wir ja schon in anderen MP-Kursen gesagt haben, der Meridian oder das Gesetz, nicht nur das äußere Gesetz in unseren Gesetzbüchern, sondern das Gesetz als Stimme des Göttlichen. Ich verstehe Mystische Prinzipien als die Sprache des Göttlichen. So atmet das Universum aus. So ist alles in Bewegung. Ich glaube, dass wir auch in der Diskussion über Leben und Tod dran denken müssen, dass wir Leben und Tod und Teile unseres Lebens und Lebenssituationen oft aus der Perspektive der Abtrennung heraus betrachten, als ob wir einzelne Laptops wären und nicht Arbeitsstationen eines riesigen Supercomputers. Das ist eine ganz andere Art, das Leben anzugehen oder zu betrachten und es zu verstehen.

Wenn wir ein Supercomputer sind, wenn wir alle durch eine Art „Cloud“ miteinander verbunden sind, um das modern auszudrücken, dann sind Leben und Tod etwas anderes, als wenn ich mich selbst für ein abgetrenntes Wesen in einer großen Welt halte, in der Objekte herumspringen und wir uns in einer mechanistischen Weltsicht wiederfinden. Die mystischen Lehren beziehen sich immer auf diesen Supercomputer. Ich denke, damit kann man erstmal spielen, wie mit einer philosophischen Frage. Das ist auch ein Teil unserer Kontemplation. Wenn Menschen Erwachsenerfahrungen hatten oder wenn Heilige die Zustände beschreiben, in denen sie während Erleuchtungsmomenten waren, dann geht es da mehr um einen Supercomputer als um viele einzelne Laptops, viele verschiedene Menschen, aus denen sich die Realität zusammensetzt.

Das ist das eine. Wir haben uns angeschaut, was es damit auf sich hat, in Ausrichtung mit meiner Lebensenergie zu leben, meine Lebensenergie kennenzulernen, zu lernen, meinem eigenen Leben zu lauschen, zu lernen, der Energie zuzuhören, die ich bekomme – wie, ihr erinnert euch, die Essenz, die wir von unseren Eltern bekommen, und dass man so lebt, dass man sich um seine Lebensenergie kümmert. Nicht auf egoistische Weise, sondern auf eine bewusste Art, dass wir uns um Verkörperung kümmern, dass wir uns um die Aufladungsmöglichkeiten kümmern, die wir haben – ihr erinnert euch, Meditation, Raum, Licht, Lebensenergie und Basisenergie – es gibt viele Aufladungsmöglichkeiten, um die menschliche Batterie wieder aufzuladen. Die menschliche Batterie ist wie ein Generator.

**[00:05:00]**

Im mystischen Sinn, wenn wir sagen würden, wie kommen wir zum Tempel? In MP1 haben wir damit begonnen, dass wir sagen, da ist ein Tempel auf dem Berg. Dieser Tempel ist der erleuchtete Zustand. Dort sind die Flamme, die Schöpfung und die Leere, der Tempel, Raum, tiefe, tiefe Bewusstheit nicht-zwei.

Dann haben wir gesagt, es gibt alle möglichen Wege hinunter in das Tal der Trennung. Dort spielt sich das Leben, wie wir es kennen, auf dem Marktplatz ab. Ich glaube, wenn man will, dass der Tempel als eine Art Erkenntnis des Gottesbewusstseins in der Kultur seinen Sitz findet – sodass nicht nur ein paar Llamas, die in tibetischen Höhlen sitzen oder ein paar Heilige, die ausgestiegen sind und sich irgendwo ihrer Praxis hingeben und dann vielleicht zurückkommen ... Aber wenn man den Tempel als Metapher nehmen will, nicht nur als Metapher, der Tempel als Erkenntnis des göttlichen Bewusstseins in unserer Kultur, in der Mitte von Manhattan – dann gehört dazu, dass wir in Ausrichtung leben.

Sagen wir, wir sind Puzzlestücke dieses Tempels. Wie wenn man einen Tempel auf ein Puzzle malt und dann die ganzen Puzzlestücke auseinandernimmt. Und dann versucht man, sie wieder zusammensetzen. Wir sind die Puzzlestücke. Jeder von uns hat einen kleinen Teil des Tempels. Wir sind im Grunde der menschliche Tempel. Ich glaube, dass eine Kultur, die in Ausrichtung lebt, eine Kultur ist, die dem Dirigenten zuhört, dem höheren Organisationsprinzip des Lebens zuhört. Wenn wir dem alle zuhören ist es so, dass wir uns dabei alle verschieden ausdrücken, dass wir alle verschiedene Fähigkeiten, Intelligenzen haben, dass wir alle verschiedene Interessen, Motivationen haben, aber gleichzeitig werden wir alle angetrieben von – es heißt ja so schön „powered by“ – Gott. Die Elektrizität, die durch uns hindurchläuft ... es gibt da diese Elektrizität in unserem physischen Körper, aber die höhere Elektrizität ist eine Art kosmischer Kraft. Diesem vereinigerem oder vereinigtem Feld zuzuhören ist so, wie wenn man dem Hauptdirigenten zuhört. Jeder von uns spielt ein Instrument. Wenn wir also den Tempel auf dem Marktplatz haben wollen, wenn es ein Marktplatz sein soll, der leuchtet, der mit dem Licht des Göttlichen erfüllt ist, mit der Präsenz und der Liebe des Göttlichen, dem Mitgefühl, der Klarheit, dann müssen wir in Ausrichtung leben mit diesem inneren Kernprinzip.

### Bei Übergängen den Raum halten, das Licht im Körper erden

Das ist enorm wichtig, denn heute würde ich unser Gespräch gern etwas auf den Wir-Raum lenken. Was ist der Wir-Raum und warum ist der Wir-Raum wichtig? Wenn zum Beispiel jemand in einer Familie stirbt, warum ist es wichtig, dass das Wir den Raum hält? Warum ist es aus mystischer Sicht wichtig und warum ist es aus einer sehr menschlichen Perspektive wichtig? Und die sind natürlich im besten Sinne eins. Ich spreche darüber gern als „Schwellen“. Schwellen in unserem Leben sind enorm wichtig. Eine Schwelle kann eine Heirat sein, eine Geburt, wenn wir Eltern werden, unsere eigene Geburt war natürlich eine Schwelle, und wenn wir Großeltern werden. Und es ist auch eine Schwelle, wenn wir sterben.

Warum? Weil das Übergangszeiten sind. In den Übergangsphasen, wenn unsere Energie sich verändert ... Jeder, der Kinder hat, kennt den Moment, wenn man Mutter oder Vater wird, da war etwas plötzlich ganz anders. Warum? Weil es eine Schwelle ist. In dem Moment, wo du geboren wurdest, war plötzlich etwas ganz anders, logischerweise. In dem Moment, wo wir sterben, ist etwas ganz anders. Das scheint selbstverständlich, aber dann ist eine gute Frage: Was ist denn anders? Und was anders ist, aus energetischer Sicht: in diesen tiefen Momenten sind die Schleier des Lebens offener. Wenn du an einer Geburt teilhast, dann spürst du, wie die subtil-energetische Welt sich öffnet und eine tiefe Art von Regen aus feinstofflicher Energie mit dem Kind in den Raum kommt. Da ist etwas offen.

[00:10:00]

Wenn wir einen Moment auf heiligen Text zurückkommen – was ist der Unterschied zwischen einem heiligen Text und einem normalen Text? Der normale Text ist geschlossen. Warum ist er geschlossen? Weil er eine Möglichkeit des Lebens beschreibt. Er beschreibt Zeit. Er schreibt ein Buch worüber auch immer – eine technische Entwicklung, wissenschaftliche Forschung – aber er beschreibt etwas innerhalb der Zeit. Er beschreibt eine Möglichkeit oder einen Aspekt des Lebens. Der heilige Text dagegen ist offen, weil er die Realität nicht auf eine Möglichkeit einschränkt. Er öffnet die Realität für alle Möglichkeiten. Deshalb hat der heilige Text offene Buchstaben. Schwellen in unserem Leben erinnern uns an offene Buchstaben.

Ein offener Buchstabe ist ein Buchstabe – wenn ich den lese ... Wenn ich ein Heiliges Buch lese, dann wird der heilige Text zu einem feurigen Buchstaben in meinem Bewusstsein. Es ist, als ob man das in einer Computeranimation sieht, jemand liest ein Buch, und plötzlich wird das in ihm zu feurigen Buchstaben. Was heißt das, feurige Buchstaben? Es erinnert uns an die Flamme auf dem Berg, im Tempel, selbst wenn ... Es hängt von der Intensität des heiligen Textes ab, er hat eine Transmission. Das ist keine Information. Mystische Lehren sind nie Information. Selbst, wenn sie Information übermitteln, ist das nur zweitrangig. Der primäre Aspekt von mystischen Lehren ist die Transmission. Das ist etwas, was in mir lebendig wird und anfängt, mit meinem Nervensystem in Resonanz zu gehen, es fängt an, mit meinem Körper in Resonanz zu gehen. Es ist eine Art Aktivierung.

Wenn ich einen heiligen Text lese, dann verbinde ich mich mit einem höheren Bewusstsein, aus dem der Text kommt. Normalerweise kam der Text nicht *von* einer Person, sondern *durch* eine Person. Und wenn der Text durchgekommen ist, dann trägt er eine Menge Energie. Er hat eine Transmission. Wenn wir Übergänge als mystisch betrachten oder Schwellen als mystische Übergänge – wenn ein Kind ins Leben tritt, dann sehen wir das. Wenn wir ein Neugeborenes betrachten – es ist offen, es ist so offen. Da ist so viel Raum. Und nach ein paar Monaten sind wir dann im Leben.

Deshalb ist der Beginn unseres Lebens, die früheste Zeit unseres Lebens, superwichtig in der Erziehung, denn in dieser Phase verankert sich die Seele im Körper. Das ist die Zeit, besonders in den ersten drei Monaten, in der die Seele in die physische Welt gezogen wird, in den Körper. Das kann sehr glatt ablaufen – wir haben gesagt, die gesunder Liebe unserer Eltern, die Liebe unserer Eltern ist der Magnet, der mit der Seele des Kindes kommuniziert. Das Kind wird angezogen und weiter und immer weiter durch die Liebe und die Verbindung, durch Körperkontakt, Wärme, emotionale Verbindung.

Je gesünder dieser Prozess abläuft, desto mehr feinstoffliche Energie des Kindes bringen wir in den Körper und wir helfen ihm, sich im Körper zu verankern. Besonders in unserer Zeit ist der Grad der Entkörperung sehr hoch: durch Trauma und alle möglichen Lebensweisen, die das verstärken, dass die Energie mehr in die mentale Sphäre gezogen wird. Und auch dadurch, dass der Evolutionsschritt, den wir als Menschheit gerade machen, sehr wissenschaftlich und rational ist. Wenn das mit dem Körper verbunden ist, ist das perfekt, fantastisch, da sollten wir gerade auch sein. Aber wenn das nicht mit dem Körper verbunden ist, dann führt das dazu, dass wir die Natur nicht fühlen. Wir fühlen das Leben nicht. Deshalb müssen wir so viel über das Leben nachdenken – weil wir es nicht fühlen.

[00:15:00]

Manchmal sage ich, dass dieses Konzept, viele Konzepte und Interpretationen zum Leben nur unsere Unfähigkeit überbrücken, in Verbindung zu sein. Dann brauche ich ein Konzept. Wenn ich es nicht fühlen kann, dann muss ich etwas darüber wissen. Wenn ich es fühle, dann kann ich etwas darüber wissen – es kann mich inspirieren, ich kann eine Menge lernen, ich kann eine Menge studieren, was wunderbar ist, weil es mir Fähigkeiten gibt, die ich verkörpern kann – und dann verankert sich das rationale Zeitalter durch Emotionen und durch den Körper in der Welt. Wenn die Noosphäre, die Gedankensphäre, durch unsere Körper im Planeten verankert ist – wunderbar. Da liegt meines Erachtens gerade die gesunde Evolution.

Aber wenn sie nur teilweise verankert ist, fängt sie an, sich zu drehen. Sie dreht sich immer mehr. Dann brauche ich ein Konzept, dann muss ich wissen, was mein Lebenssinn ist, dann brauche ich es, dass mir jemand sagt, was mein Lebenssinn ist, weil ich es vielleicht zum einen nicht selbst fühle und zum anderen fange ich dann an, mit meinem Lebenssinn als einer Idee herumzulaufen, nicht als einen gefühlten Kontakt zu mir selbst, wo ich von Moment zu Moment weiß, dass mein Lebenssinn sich entfaltet, weil ich mit dem Generator verbunden bin. Ich bin verbunden mit meiner Seele und durch meine Seele mit dem Göttlichen, und deshalb werde ich von Gott „betrieben“. Wenn ich mit der Quelle verbunden bin, dann kommt da die Kraft her. Von dort kommt das Ausatmen des Lebens, der Ausdruck, die Kreativität, Beteiligung und Beziehung her. Dann fühle ich mich als Teil des Ganzen. Natürlich gibt es auch eine Einzigartigkeit, und diese Einzigartigkeit ist immer mit allem verbunden. Es ist ein Supercomputer – selbst, wenn es nur einen Arbeitsplatzrechner gibt.

Das ist sehr wichtig, denn je mehr ich mich von der Quelle abgetrennt fühle, desto mehr habe ich das Gefühl, es geht nur um mich, es geht um mein Leben, in der Spiritualität geht es um mein Leben. Aber in der Spiritualität geht es nicht um mein Leben, es geht um das Leben an sich. Erwachen hat mit dem Leben zu tun. Es öffnet mein Leben dem Leben. Es zieht mich nicht heraus, es bringt mich zurück hinein. Und durch dieses drin sein bin ich mit allem verbunden. Durch gesunden Selbstkontakt, wenn der Selbstkontakt immer mehr zurückgestrahlt wird in die Quelle, dann ist jeder Moment eine Wiedergeburt des ganzen Universums. Jeder Moment ist eine Emergenz des gesamten Universums.

Aber je mehr ich mich in Raum und Zeit verfangen, in Geschichte und Trauma, desto mehr bin ich an eine Kondition gebunden, und die Kondition nenne ich dann mein Leben. Je mehr sich das öffnet, desto mehr Präsenz beginnt stattzufinden, desto mehr wird die Vergangenheit ins Jetzt integriert ... deshalb habe ich dann manchmal eine gesunde Vorahnung von dem, was kommt. Deshalb erhalte ich Visionen davon, wohin mein Leben geht. Deshalb lausche ich von Moment zu Moment dem Dirigenten – wie ein Musiker, der dem Dirigenten zuhört und in Kontakt ist mit dem Dirigenten – und dann ist mein Lebenssinn etwas, was sich von Moment zu Moment zu Moment entfaltet. Dann muss mir niemand sagen, was mein Lebenssinn ist. Ich kann zwar Feedback einholen, um mich selbst durch jemanden, der mich tief sieht, klarer zu sehen, das ist wunderbar, so kann ich lernen, aber das Lernen ist dann mehr wie eine Rückverbindung meiner selbst mit mir selbst und zu einem größeren Selbst in der Tiefe des Bewusstseins. Sodass wir uns bewusst sind, ich bin durch den Grad der Entkörperung hier angekommen, denn der Grad der Entkörperung ist da, wo die Energie, höhere Energie, nicht ganz landen und sich nicht ganz im Planeten erden kann. Wir haben schon gesagt, ich glaube, die Menschen sind nicht *auf* dem Planeten, wir *sind* der lebende Planet. Wir sind Animationen des animierten Planeten.

Das heißt, Erleuchtung oder Verkörperung der Erleuchtung ist, dass sich die Zukunft dann verkörpern wird. Zum Beispiel wird sich jetzt das rationale und wissenschaftliche Zeitalter verkörpern, durch uns, in der Welt. Dann ist das ein absoluter Segen, denke ich. Wenn es uns jedoch hilft, Bretter über die Löcher in der Straße zu legen, dann müssen wir uns dessen nur bewusst sein, dass unsere Straßen voller Löcher, tiefer Löcher sind, und dass nur Bretter darüberliegen. Für manche Autos reicht das nicht aus, also brechen die ein. Das heißt, rationale Interpretationen und rationale Geschichten versuchen dort, unseren Mangel zu kompensieren, wo wir nicht in uns verankert sind und wo wir nicht in Beziehung sind.

[00:20:00]

Wir ersetzen Beziehung nicht durch Konzepte – nicht die Beziehung zu mir selbst, nicht die Beziehung zu dir, nicht die Beziehung zur Welt und nicht die Beziehung zum Göttlichen. Das ist ein Prozess, der von Moment zu Moment stattfindet. Wenn all die Methoden und all die Theorien und alles, was wir machen, dazu führt, dass wir immer verbundener sind mit dieser inneren Erdung in uns selbst, im Leben, und dass wir die Fähigkeit haben zu lauschen, dann wird sich alles, was wir tun – und besonders jetzt mit den Segen des wissenschaftlichen Zeitalters – erden. Der Segen des technischen Zeitalters wird sich durch unser Sein in der Welt erden. Deshalb ist das dann eine gesunde Entwicklung. Überall dort, wo es nicht geerdet ist, wird es Nebeneffekte und Symptome und Übertreibungen geben, und weil wir dort verloren sind, suchen wir dann nach immer mehr Information. Es ist schon in Ordnung, wenn wir mehr über das Leben herausfinden, denn das ist unsere Reise.

### Ja zum Leben: Unser Vertrag mit dem Göttlichen

Dazu kam auch eine Frage rein, die ich wichtig finde: „Was ist der Wille zum Leben und was ist die Angst vor dem Tod? Wenn ich leben will, habe ich dann nur Angst vor dem Sterben?“ – so in der Art, ich wiederhole das in meinen eigenen Worten. Ich glaube, dass unser Leben ein absolutes „Ja“ zum Leben ist. Leben will leben. Das Licht in uns ist ein Ja. Das Göttliche ist ein Ja. Gott ist ein Ja. Das ist volle Kreativität. Das hat eine Gerichtetheit. Es ist eine Art „Ja!“.

Wann immer es in unserem Leben ein „vielleicht“ oder ein „nein“ gibt, ein „nein“ zum Leben, dann wissen wir, dass wir durch Schmerz und Trauma und Schatten angefangen haben, zu dissoziieren und uns abzutrennen, und das erzeugt eine Lücke. Aber weil wir in ein Leben voller Lücken hineingeboren wurden, voller traumatisierter, individuell oder kulturell traumatisierte Felder, erscheint uns das normal; so leben wir eben. Aber ich glaube, dass wir im Grunde diesen inhärenten Antrieb im Leben fühlen ... und das sehen wir auch, wenn jemand innerlich tief verbunden ist und wir unseren Antrieb spüren, dann wachen wir auf und sind freudig. Wir wachen auf und wir spüren: Ja, das ist mein Leben!

Selbst wenn es Herausforderungen in deinem Leben gibt, spürst du, weißt du ... das heißt nicht, dass es keine Herausforderungen oder Schwierigkeiten im Leben gibt, aber die grundlegende Kraft darunter ist „Ja“. Ja, ich weiß, dass ich in meinem Leben bin. Ja, ich weiß, dass das genau das ist, was ich tun will. Ja, ich werde zuhören, wenn ich an eine Schwelle in meiner Energie komme, wo das, was ich heute tue, sich vielleicht verschiebt. Dann muss ich zuhören. Dann weiß ich einige Zeit lang vielleicht nicht, wo es für mich hingehet. Aber wenn ich in einer Übergangsphase bin, dann muss ich manchmal lauschen, kontemplieren, vertiefen, bis eine neue Energie hereinkommt. Das ist eine sehr wichtige Phase im Leben von Menschen, dass wir fühlen, okay, eine Phase meiner Evolution ist jetzt abgeschlossen.

Deshalb machen Menschen zum Beispiel Sabbatjahre, sie nehmen sich ein Jahr frei und lauschen einfach nur. Weil wir da unseren Browser aktualisieren. Wir hängen nicht fest in unserem Rennen, Rennen, Rennen, Rennen, Rennen. Denn dann bin ich nur ein Gefangener meines Lebens. Ich möchte aber eine gewisse Raumhaftigkeit behalten und kultivieren, damit ich am Leben bewusst teilnehmen kann. Nicht als Gefangener des Lebens. Sodass ich also nicht nur mit meinem Leben identifiziert bin, sondern den Raum schaffe, zu lauschen und meine Bewegung zu aktualisieren oder neu einzustellen oder wieder auszurichten. Ich lausche der Bewegung in meinem Leben. Dann gibt es eine gesunde Rückverbindung, vielleicht eine Anpassung, dann ist unser Lebensraum auch frischer. Dann wiederholen wir Dinge nicht für zu lange, wenn wir schon fühlen, eigentlich sind die vorbei und dass es nur meine Angst ist, die mich das weitermachen lässt, weil ich nicht weiß, was ich sonst machen sollte. Das sind die Momente, wo ich der Energie lauschen kann.

[00:25:00]

Also gesunde Verkörperung, zu lernen, die Lücken zu schließen – und Trauma, Schatten, starke Konditionierung, und vielleicht auch zu wenig Unterstützung, um unseren Bindungsprozess zu verkörpern ... Viele Dinge führen dazu, dass ich vielleicht nicht ganz verkörpert bin, und die Rückverbindung und die Erdung sind tiefe Aspekte der spirituellen Praxis, wie ich glaube. Auch zu sehen, dass wir alle einen Lebenswillen haben, dass unsere Natur ist, leben zu wollen, lebendig zu sein, den Vertrag unseres Lebens mit dem Göttlichen erfüllen zu wollen – denn der Grund dafür, dass wir leben, ist, dass wir einen Vertrag haben. Aber durch Karma, haben wir gesagt ... wie die Energie runterkommt und durch die kollektiven und die familiären Systeme geht und dann durch die individuellen Karmafelder, und das führt dann oft zu dieser Abtrennung.

Nicht in Verbindung sein, wie ich sie oft beschreibe, ist, wie wenn du über einen zugefrorenen Fluss gehst und sagst: „Oh, ich werde nicht nass.“ Ja, denn der Fluss ist unter dem Eis, da ist die Richtung, da ist die Bewegung. Wenn du auf dem Eis stehst, fühlst du die Bewegung nicht. Trauma ist gewissermaßen auch so. Da ist Bewegung, da ist die Seele, da ist der Fluss – aber ich kann es nicht fühlen. Und weil ich es nicht fühlen kann, suche ich nach Kompensation, all diese Gerüste, die wir da oben draufsetzen. Ein großer Grund, warum ich all das sage: Zuerst einmal, damit wir es wirklich genießen, am Leben zu sein. Ich glaube, das Göttliche möchte, dass wir voll und ganz leben, möchte, dass wir unser Leben so voll und ehrlich und freudig und ausdrucksvoll leben, wie es gerade geht.

Und dann haben wir letztes Mal auch über die Vollendung von Kreisläufen gesprochen. Es gibt diese Vollendung, wo ich an einer gewissen Stelle in meinem Leben, selbst wenn ich voll und ganz lebe, vielleicht das Gefühl habe, dass die Energie durch ist, und dann gibt es vielleicht einen Übergang in eine neue Energie. Das haben höchstwahrscheinlich viele von uns schon erlebt oder einige von uns – dass wir wirklich voll in Bewegung waren und es fühlte sich wie ein „Ja“ an, und dann gab es eine Phase, wo wir im Leben eine Rekalibrierung brauchten. Das ist ein gesunder Prozess. Für manche Menschen geht ein Strom lange, lange weiter. Für andere gibt es diese Rekalibrierungszeiten. Wir stimmen uns neu ein. Dann werden wir von einem neuen Energiestrom genährt. Das ist nicht für jeden gleich.

Auch der Lebenssinn sieht nicht für jeden gleich aus. Manche Menschen haben eine starke Berufung, die wissen schon mit drei Jahren, dass sie Musiker werden. Sie spielen ihr ganzes Leben lang ein Instrument und das erfüllt sie. Aber das ist nicht für jeden so. Das gibt es natürlich auch in verschiedenen Disziplinen, aber nicht jeder hat diesen Hauptintelligenzantrieb, der sich durchs ganze Leben zieht. Für viele Menschen ist das eine Zusammensetzung aus verschiedenen Dingen. Es ist eine Neueinstimmung beim Gehen. Nicht jeder hat diese Vision für die nächsten dreißig Jahre und weiß genau, wo es hingehet. Manche Menschen haben das. Die haben das. Die wissen genau, wie sich ihr Leben entwickeln wird. Aber wenn das nicht der Fall ist, heißt das nicht, dass etwas fehlt.

Ich sehe oft Menschen, die es stark stresst, diese Gewissheit nicht zu haben. Wenn ich diese Gewissheit nicht habe, heißt das auch, dass ich mich in Jetzt entspannen können muss. Und wenn wir uns ins Jetzt entspannen, kommen oft all die Ängste aus unserer Vergangenheit hoch – weil und deshalb wollen wir nicht im Jetzt sein. Die Suche nach einem Sinn sollte also keine Verstärkung dafür sein, dass wir nicht in unserer Basis sein können, dass wir uns nicht tiefer in uns ruhen können. Wir sollten hier sitzen können, ausatmen können, wie wir es in unsere Meditationen gemacht haben, und wenn ich keine so starke Vision habe, kann ich spirituelle Praxis anwenden. Ich kann auf Visionssuche gehen. Aber wenn sich das in meinem Leben nicht zeigt, dann ist das eben so. Wie ich in dem Gebet sage:

*Ich bin dankbar für das, was ich sehe,  
ich bin dankbar für das, was verborgen bleibt,  
denn das ist Dein Wille,  
und deshalb bin ich hier.*

Die Hierarchie des Prozesses ist klar. Ich verneige mich vor dem Göttlichen, weil ich deshalb hier bin. Das heißt, ich habe einen Vertrag mit dem Göttlichen. Mein Leben ist ein Vertrag mit dem Göttlichen. Das Leben hat durch mein Leben eine Frage, durch das Leben eines jeden. Deshalb muss die Hierarchie klar sein.

[00:30:00]

Wenn diese Hierarchie klar ist, wenn das Göttliche, die mystische Praxis, meine erste Priorität ist, dann werde ich das durch die Schwellen meines Lebens beibehalten. Die Heirat ist die Rückverbindung mit dem Göttlichen. Der Segen der Beziehungsarchitektur, die zwei Menschen zusammenbringt, verstärkt die Ressourcen, die man hat, um mit den Beziehungsschwierigkeiten umzugehen. Denn wir bringen alle Beziehungskarma mit in eine intime Beziehung. Aber wenn klar ist, was unsere erste Priorität ist, dann ist die Beziehung ein Teil davon. Dann ist nicht ein bisschen Meditation in meiner Beziehung – dann ist meine Beziehung innerhalb meiner Meditation, und das ist was anderes. Dann ist mein Sterben innerhalb meiner Meditation. Ich lebe innerhalb des Göttlichen. Das ist eine andere Hierarchie.

### Während Lebensübergängen Rituale nutzen, um Karma zu transformieren

Heute möchte ich ein bisschen darüber sprechen – sagen wir, da ist ein Familiensystem – wie der Wir-Raum eine sehr wichtige Funktion ist, wenn jemand das Leben verlässt. Ich glaube, der Grund dafür ist ... besonders in Familien. Wenn wir genetisch verbunden sind, sind wir ein Teil eines Familiensystems. Das ist so, wie wir gesagt haben, wie wenn ich auf mein Hemd ein Familiensystem zeichne, dann ist das durch den Stoff miteinander verbunden. Wenn es dann Falten gibt oder ich das Hemd zerknittere, dann ist das ganze System zerknittert. Dann unterliegt die ganze Zeichnung auf dem Hemd diesen Knitterfalten. Andererseits ist ein Tod im Familiensystem zuerst mal ein Teil des Lebens. Zweitens ist er wie gesagt eine Schwelle. Vor allem aber ist er bereits dem Göttlichen übergeben. Ich füge meinem Leben nicht Spiritualität hinzu. Ich füge der Spiritualität mein Leben hinzu.

In einigen der Online-Kurse haben wir über den Bus gesprochen – ich glaube, in den ersten Mystische-Prinzipien-Kursen – da haben wir über den Bus gesprochen. Dass auf dem Bus steht, wo der Bus hinfährt. Wir haben gesagt, der Erwachens-Bus hat einen Platz für Beziehung, einen Platz für Arbeit, einen Platz für Ausdruck, einen Platz für alles – aber es ist ganz klar, was auf dem Bus steht. Aber wir können auch im Beziehungs-Bus sitzen ... der hat dann einen Platz für Spiritualität. Er hat einen Platz für Arbeit. Er hat einen Platz für alles Mögliche.

Wenn ich die ursprüngliche Hierarchie des Lebens kenne, dann widme ich mein Leben dem Göttlichen, dem Erwachen und der ultimativen Präsenz, der ultimative Präsenz oder dem Sein – jeder Teil meines Lebens wird ein Teil davon sein und ich kann die Schwellen weise nutzen, weil sie energetische Kompositionen sind, die für die Karma-Integration sehr nützlich sind. Wenn wir zum Beispiel als Eltern ... wenn wir mehr Elternschulen hätten und wir mehr von einem Umfeld unterstützt würden, das uns hilft, von der Geburt an unsere Schatten zu integrieren, die durch unsere Kinder hochkommen, die getriggert werden – das wäre eine wunderbare Sache.

[00:35:00]

Und auch eine Heirat ist eine Schwelle – wir öffnen die Energie, das Licht kommt herein und hilft zwei Menschen, die maskulin-femininen Dynamiken zu transformieren, die tausende von Jahren alt sind, die oft vielen Traumata unterliegen und viel Geschichte haben, wir fügen also Ressourcen zu. Und wenn jemand stirbt, öffnen sich die Schleier ebenfalls, die Schleier zwischen der physischen und der feinstofflichen Realität öffnen sich. Deshalb ist der Moment eine Schwelle. Deshalb können wir ihn nutzen, um mehr Karma zu klären. Aber um mehr Karma zu klären, braucht es zwei Dinge: Man muss erkennen, was die Priorität ist, also die vertikale Ausrichtung, und es braucht eine horizontale Ausrichtung, also Beziehung.

Das sind die zwei Kräfte, die wir in dem Moment zusammenbringen müssen, wenn wir jemanden im Sterbeprozess unterstützen und auch während des Übergangs. Deshalb sind wir alle ... Die Vergangenheit, die unbewusste Vergangenheit, das Karma, mit dem wir in unserem Leben zu tun haben, hat zwei Seiten. Da gibt es Bewusstseinsstrukturen, die wir erben, die bewussten Strukturen des Bewusstseins, die unser Nervensystem aufbauen, unser emotionales System und Strukturen der Gesellschaft, die wissenschaftliche Forschungsprojekte aufbauen. Das ist wunderbar. Das ist etwas, was wir als Menschheit lernen, dass wir uns darauf verlassen können.

Aber dann gibt es diese unbewussten Energien, die auch Strukturen erzeugen, die Schattenstrukturen sind. Die wiederholen sich einfach immer nur, bis sie bewusste Strukturen werden und wachsen können. Deshalb wiederholt das Karma, mit dem wir uns in Trauma, in Schattenarbeit befassen oder das wir betrachten oder erleben, wenn wir Schwierigkeiten haben, die Vergangenheit. Und wenn es nicht erhellt wird, dann wird es die Vergangenheit weiter wiederholen. So lange wir am Leben sind, ist die Elektrizität, die durch unseren Körper fließt, die physische Repräsentation des Lichts, das die Kraft hat, das Leben zu transformieren. Aber dazu muss der Chip, unser Körper, unsere Seele muss im Körper eingestöpselt sein, und unser Körper kann dann die Vergangenheit des Planeten Erde in eine neue Möglichkeit transformieren – darum geht es in der mystischen Arbeit ja gerade.

Ich glaube, darauf ist die moderne Therapie aufgebaut: Dass wir die Vergangenheit transformieren, dass wir sie erhellen und ihr ermöglichen, zum Treibstoff für unsere weitere Evolution zu werden. Wenn wir zum Moment des Sterbens gehen ... In dem Moment, wo die Elektrizität ausgestöpselt wird, wird die Kraft oder die Möglichkeit, Karma zu transformieren ... Nur weil wir am Leben sind, heißt das nicht automatisch, dass wir unser Karma verbrennen oder transformieren. Aber es gibt das Potenzial dazu. Wenn wir am Leben sind, ist der Motor an. Durch Bewusstseinsarbeit, an der wir alle interessiert sind, vergrößern wir die Möglichkeit, dass wir Karma transformieren können. Wir öffnen das Leben, wir öffnen die Vergangenheit, um präsenter zu sein - und das lädt eine neue Zukunft ein.

Um auf dieses Familiensystem zurückzukommen - deshalb ist ein Gebetskreis, ein Meditationskreis, ein Beziehungskreis, ein Kreis der Verletzlichkeit, die emotionalen Prozesse, durch die wir als Verwandte gehen - oder auch als Menschen, die wir selbst im Sterbeprozess sind - wenn wir uns die Verletzlichkeit erlauben, ist unsere tiefste Menschlichkeit unsere höchste Möglichkeit, wie ich manchmal sage, und das bedeutet, dass wir in der tiefen Menschlichkeit und Verletzbarkeit des Menschseins unseren Geist oder Spirit am meisten erden können. In der Verletzlichkeit, einen emotionalen Prozess durchzumachen - und nicht zu versuchen, ein distanzierter Beobachter zu sein, sondern ein Beobachter von Verletzlichkeit mit einer tiefen Verbindung zum Leben ... und die Fähigkeit zu haben, das zu bezeugen ... damit transformieren wir bereits Energie.

**[00:40:00]**

In dem Moment, wo jemand aus einem Familiensystem aufsteigt, wird die Elektrizität ausgeschaltet, aber die Schleier sind offen. Die Schleier zwischen dieser Welt und der Nachwelt sind offen. Wir haben gesagt, der ätherische Körper, diese dünne Schicht um den Körper herum, den manche Menschen beschreiben, wenn sie offener werden - dass sie eine Schicht um den Körper herum sehen ... das ist Vitalität, das ist die Lebensenergie, die der Körper produziert. In dem Moment, wo sich die auflöst, trennt das den subtil-energetischen Körper vom physischen Körper, und der subtil-energetische Körper reist durch die Astralebene zur feinstofflichen Ebene, während der physische Körper stirbt.

Wenn dieser Prozess offen ist, bringen unsere Gebete, die Gebete der Menschen, die hierbleiben, gewissermaßen Licht herein. Und Licht bringt neue Möglichkeiten. Wenn die Schleier offen sind und das Göttliche unsere erste Priorität ist – egal, auf welcher Seite wir sind – dann bringen wir neue Möglichkeiten herein. Wir halten buchstäblich das Tor für die Zukunft auf. Wir unterstützen die Evolution. Wie man es auch sagen will, das erdet eine neue Möglichkeit innerhalb des Karmas, das alte Möglichkeiten reproduziert. Wie gesagt, unbewusste Energie ist Schicksal. Unbewusste Energie ist die Straße, die ich von hinter mir aufnehme und vor mir wieder auslege, was bedeutet, ich wiederhole durch Muster – heute nennen wir das Muster ... Ich nehme die Vergangenheit von hinter mir und reproduziere sie vor mir. Dann gehe ich diesen Weg und nenne ihn „morgen“, aber tatsächlich ist morgen dann nur eine Wiederholung von gestern oder letzter Woche oder letztem Monat. Oder vom letzten Leben.

Ich lege ihn vor mir aus, aber es gibt immer die Möglichkeit, mit dem Licht in Verbindung zu treten, was eine neue Möglichkeit hereinbringt, einen neuen Weg, der eine Kurskorrektur ermöglicht. Heilung und Integration, Heilung ist eine Kurskorrektur. Grundlegende Heilung in jemandes Leben – nicht nur das Polieren von einer Schicht, sondern wenn die Energie sich wirklich ändert ... normalerweise geht dann das Leben einer Person nicht mehr hierhin, sondern plötzlich dorthin [*zeigt in verschiedene Richtungen*]. Nach einiger Zeit ist es dann signifikant anders. Anstatt dass die Straße hier weiterverläuft, geht sie ein bisschen in eine andere Richtung. Das ist unglaublich. Wir können dann sehen, wie sich das Leben eines Menschen verändert und öffnet und neue Möglichkeiten hereinkommen.

Wenn sich die Energie transformiert hat, dann fallen gewisse Begrenzungen oft weg und neue Möglichkeiten öffnen sich im Leben der Person. Es geht weiter. Warum? Weil es das ist, was das Leben will. Das Leben in seiner Essenz will leben. Dasselbe ist es auch, wenn die karmische Energie, wenn die Elektrizität abgeschaltet wird ... die karmische Energie, die bis zu dem Tag noch nicht transformiert wurde, bleibt dann im System. So lange die Schleier offen sind und wir in dem Prozess sind, wenn wir also zusammenkommen, die Familie zusammenkommt und die Gemeinschaft zusammenkommt und das unterstützt ... die Gemeinschaft ist wie ein Präsenzkreis, ein Zeugenkreis, ein Unterstützungskreis, der der Familie die Möglichkeit gibt, mit ihrer Aufmerksamkeit wirklich bei dem zu bleiben, was in ihnen passiert, was in der Beziehung zu der Person passiert, die gegangen ist.

Wenn wir unseren Trauerprozess zulassen, wenn wir unsere menschlichen Emotionen zulassen – Emotionen sind der Stoff des Lebens, von Beziehungen. Wenn jemand stirbt, gibt es eine natürliche Welle von Emotionen, die in uns auftauchen. Das ist gesund. Das zeigt, dass wir verbunden sind, dass wir gesund mit dem Leben verbunden sind und dass es uns kümmert. Aber das ist keine Last, das ist eine tiefe Art des Fühlens als Mensch. Es zeigt, dass ich mit dem Leben verbunden bin. Dass ich ein Teil dieses Gewebe des Lebens bin.

[00:45:00]

Wenn wir diesen Prozess zulassen, hilft uns das, denn das Lebensgewebe, das verbunden ist, kann das gesund verdauen – wir haben letztes Mal auch über das Ausatmen gesprochen und wie man das Nervensystem von Aktivierung zu Entspannung umschaltet. Das ist auch die Verdauung des Lebensprozesses, das Verdauen des Lebens. Wir brauchen Raum und Zeit, um zu verdauen, das zu verarbeiten, es durchlaufen zu lassen, um damit präsent zu sein. Dann endet die Welle irgendwann ganz langsam und vollendet den Kreislauf. Das ist der menschlichere Teil davon.

Der spirituelle Teil ist der, dass durch Gebet, durch Meditation, Kontemplation, durch Rituale, Rituale, bei denen wir zusammenkommen, oder Beerdigungen zum Beispiel ... Die ursprüngliche Bedeutung einer Beerdigung war es, die ganze Situation, die Familie und die Seele, die geht, tiefer mit dem Licht zu verbinden, um diesen Prozess zu unterstützen und den Moment auch dafür zu nutzen, noch Karma zu transformieren, weil jetzt die Buchstaben offener sind.

Ihr erinnert euch, der heilige Text, die Buchstaben sind offen. Der Buchstabe ist nicht nur das, was er ausdrückt, der Buchstabe ist ein Energieüberträger. Der Buchstabe ist offen. Im normalen Text sind die Buchstaben geschlossener, sie beschreiben eine Möglichkeit des Lebens – und das ist alles gut so, wir brauchen diese Bücher. Was ich sagen will: Wenn die Buchstaben offen sind, kann sich im mystischen Sinn die Realität verändern. Wenn die Buchstaben geschlossen sind, ist das unsere Realität. Je mehr Licht wir hereinbringen, je inspirierter jemand ist, desto eine stärkere Übertragung haben Bücher, bis hin zu einem heiligen Text, der offen ist. Da geht es nicht darum, was wir lesen, wir können jeden heiligen Text nehmen und eine Geschichte lesen, aber im Grunde ist er in viele Dimensionen hin offen, damit wir Bewusstseins-Upgrades bekommen können.

An dieser Schwelle sind die Buchstaben des Lebens offener. Deshalb können wir Familienkarma transformieren – durch Achtsamkeit, durch Beziehung, durch unsere Verletzlichkeit, durch Licht. Höheres Licht einzuladen bringt eine höhere Zukunft mit sich. Oder, in anderen Worten: Die einzige Zukunft ist unser höheres Bewusstsein.

Da kommt durch Licht Innovation, Kreativität, einfach alles herein. Wir empfangen Licht in unserem Nervensystem und nennen das „wir haben plötzlich eine Idee“. Aber die Idee war ein Tropfen Licht, der sich mit mentaler Substanz ummantelt hat. Dann sind wir deshalb aufgeregt, und es kommt emotionale Substanz dazu. Dann spüren wir es im Körper, also erden wir es im Leben und machen es zu einem Projekt. Licht – eine Schicht ist das Mentale, eine weitere das Emotionale, eine weitere das Physische und dann das Erden im Planeten.

Also bauen wir ein Projekt, das man sehen kann, eine Bewegung, eine soziale Bewegung, eine Firma, was auch immer. Man sieht, es hat eine Skulptur im Stoff des Planeten geschaffen, aber ursprünglich war es eine Bewusstseinsfrequenz. Jemand oder eine Gruppe von Menschen oder mehrere Menschen haben es durch ihr Nervensystem empfangen und konnten es erden, und jetzt nennen wir es real. Aber die meisten realen Dinge, wie das Kino zum Beispiel, waren nicht immer real. Es gab Zeiten, da waren sie nur ein Tropfen Licht, es gab Zeiten, da hatten das Leute nur im Kopf, und jetzt können wir uns alle möglichen Filme anschauen und nennen es real. Es ist normal. Warum? Weil es viele Kinos auf der ganzen Welt gibt. Es ist eine soziale, eine kulturelle Skulptur.

Der Prozess geht natürlich immer weiter, aber wir können den Prozess auch nutzen. Das Licht, die Essenz des Lichts kann uns helfen, die unbewusste Vergangenheit zu transformieren und zu erhellen. Wenn wir Licht in ein Familiensystem bringen, Freunde, die Gemeinschaft, dann wird uns das Licht helfen, die ungesehenen Teile zu erhellen – denn wir sind emotional offen und berührt, und das intensiviert das. Außer, wenn wir uns isolieren und uns zurückziehen, aber wenn wir unsere Emotionen zulassen, hat das Licht leichter Zugang zu unserem Körper. Und in unserem Körper kann das Licht dann die Vergangenheit transformieren. Deshalb ist das ein starker Heilungs- oder Integrationsmoment. Es ist eine Schwelle.

[00:50:00]

In der Mythologie wurde beschrieben – diese Schwellen wurden seit tausenden von Jahren beschrieben. Ich denke, wir brauchen davon eine Art moderner Version, weil das eine Möglichkeit ist, eine Menge Karma zu integrieren. Sonst bleibt das Karma, weil es nicht mehr im Körper sein kann, im System. Dann muss sich das Leben auf andere Art darum kümmern. Das wollen wir durch Rituale erzielen, zum Beispiel bei den mystischen Beerdigungen, das waren Rituale, wie man auf die Situation auf eine solche Weise eingeht, dass der Motor offenbleibt.

Wie gesagt, es ist sehr wichtig, dass wir uns den Tod oder Beerdigungen oder Familien als das ansehen, was wir dem Göttlichen anbieten. Ich bringe nicht ein bisschen Spiritualität in den Moment des Sterbens – der Moment des Sterbens ist in meiner ersten Priorität enthalten. In den mystischen Lehren ist Gott immer die erste Priorität. Das heißt, ich biete mein Leben dem Göttlichen an und dann lausche ich. Ich lausche und ich strenge mich im Leben an – durch Demut, durch inneres Lauschen, durch Klärung meiner Schatten, meiner Traumata, meiner Leben – ein Gefäß zu werden, dass immer kongruenter gehen kann, Nach-Zeit reduziert, mehr in den gegenwärtigen Moment kommt, wo Sein und Werden sich im Herzen treffen, und dass das Herz eine Art Zentrum der Präsenz wird, wo das Leben enthalten ist, 2017 enthalten ist, die Vergangenheit enthalten ist, die Zukunft enthalten ist, alles im gegenwärtigen Moment.

Aber der gegenwärtige Moment ist nicht das Jetzt, fast eine Stunde, nachdem wir angefangen haben, der gegenwärtige Moment ist der, der das Bewusstsein beinhaltet, der diese Art Kreuz von der Zukunft, der Vergangenheit und der Welt beinhaltet.

Vielleicht ist es gut, wenn wir das ein bisschen wirken lassen in unserer Meditation. Wir geben dem ein bisschen Raum, damit es verdaut werden kann. Danach werde ich es noch etwas ausführen, und dann öffnen wir den Raum für Fragen.

### Beginn der Meditation

Ja. Setzt euch bequem hin, entspannt euch.

Wir fangen wieder mit dem Körper an – und das scheint so einfach, aber ich glaube angesichts der Tatsache, dass mit dem Körper hier hunderttausende oder Millionen von Jahren Geschichte sitzen, die Weisheit dieser ununterbrochenen Lebenslinie ... Jeder von uns hat, wie wir schon gesagt haben, seinen Stammbaum angeschaut und weiter und weiter zurück in die Vergangenheit. Du siehst einen ungebrochenen Willen, wie ein Lichtstrom, der Äonen und Äonen und Äonen zurückreicht.

[00:55:00]

Das Leben will leben. Das Leben will das Leben sein. Es sitzt hier in allen von uns, und unsere Körper repräsentieren die Weisheit und den Schmerz, den das Leben bis heute erreicht hat. Die Körper sind heilige Tempel, sie beinhalten die Information der bisherigen Evolution. Sie sind alle miteinander verbunden.

Wenn ich mich mit meinem Atem, meinem Ausatmen in den Körper sinken lasse, fühle ich natürlich meinen Körper, wie ich ihn eben fühle. Aber ich betrachte ihn auch, spüre hinein in wie eine Art ganz fein abgestimmten Biocomputer. Es ist großartig, alles, was das Leben bisher erreicht hat, anzuerkennen – ein komplexes Nervensystem zu bauen, ein komplexes Emotionalsystem zu bauen, Millionen von Zellen und Bakterien und andere Komponenten zu haben, die zusammenarbeiten. Das ist alles sehr verfeinert.

Das sind Lebenszeiten über Lebenszeiten von Echos, Erfahrung über Erfahrung, die hier heute sitzen. Wenn ich mich auf meinen Körper einstimme, ist all das präsent.

Und jedes Mal, wenn du ausatmest, lass dich von dem Ausatmen etwas tiefer in dein Körperbewusstsein tragen. Sitzen.

Bemerke auch, wie das Ausatmen weiter tief in den Boden fließt.

Bevor das nächste Einatmen beginnt, gibt es diesen herrlichen Moment der Stille. Da ist ein Moment von Raum.

Und dann schließe natürlich auch dein emotionales und mentales Leben mit ein, zu diesem Zeitpunkt in deinem Leben. Bist du emotional ruhiger, ausgeglichen? Fühlst du dich emotional getriggert? Und betrachte das wieder mit Mitgefühl und nicht als etwas, was gerichtet werden muss, werde dir nur einfach bewusst, wie es ist.

[01:00:00]

Dasselbe mit deinem Geisteszustand. Wie eine Art Momentaufnahme deines Inneren. Es ist eine Kompetenz, von Moment zu Moment sagen zu können, wie dein innerer Prozess aussieht. Wie sind wir im Körper verankert, Emotionen, Gedanken – die kohärent, ausgerichtet und synchronisiert oder fragmentiert sind.

Wenn es fragmentiert ist, betrachte es mehr als Held deiner Kindheit denn als Störung. In einem gewissen Moment unseres Lebens war diese Fragmentierung notwendig. Eine Intelligenz, der wir zuhören müssen.

Und dann achte auch wieder auf die Dimension des inneren Raums, der Stille, des Bezeugens. Meine gegenwärtige Erfahrung ist gehalten von, eingebettet in eine größere Dimension bewusster Wahrnehmung.

[01:05:00]

Dann kannst du, wenn du willst, im zweiten Schritt auch das Gewebe deiner Kernfamilie betrachten und ein Gefühl davon bekommen. Stimme dich ein auf die Qualitäten, die Karmas, die Ressourcen. Die bewussten und unbewussten Aspekte eines Familiensystems, das auf das Gewebe des Lebens gemalt wurde als Teil einer Ahnenreihe und als ein Kanal für das Licht, das leben will.

Was sind die Ressourcen und was sind die Karmas oder Schattenaspekte, was ist der erste Eindruck, wenn du das aufrufst, wenn du die Intention setzt, dich auf dein Familiensystem einzustimmen? Was sind die ersten Empfindungen, die du bekommst? Es spielt keine Rolle, ob das angenehm oder unangenehm ist – lässt uns anerkennen, was zuerst auftaucht, ohne es zu bewerten oder zu interpretieren.

Und wenn du den ersten Eindruck hast, kontempliere ihn, sei präsent damit. Lausche weiter. Lass weitere Qualitäten erscheinen, sodass du einen detaillierteren Eindruck bekommst von: das sind die Energien, die Qualitäten, die in meinem Familiensystem präsent sind. Schau, welche du magst, welche du gern annehmen würdest, und welche du gern zurückweisen würdest. In anderen Worten: Was ist angenehm und was fühlt sich vielleicht unangenehm an.

Dann kannst du im dritten Schritt ... Wir bleiben darin geerdet, und dann gehen wir für einen Moment nach oben. Öffne wieder einen Raum über deinem Kopf, setze die Intention, dich mit dem Licht zu verbinden, mit der Seele, dem höheren Selbst, wie du es auch nennst – mit einem höheren Bewusstsein. Öffne dich dafür oder bringe deine Aufmerksamkeit zum Scheitel deines Kopfes und höher. Dann richte deine innere Sicht nach oben. Spüre in den Raum über deinem Kopf und spüre und schaue da weiter, bis du vielleicht eine gewisse Ebene von Lichtempfindung erreichst, eine Lichterfahrung oder ein energetisches Strömen nach unten. Vielleicht ist es nicht visuell, sondern eine gefühlte Erfahrung.

Und sobald du entweder ein Gefühl von einem Strömen nach unten oder eine Lichtempfindung hast, lass das sacht durch oder in deinen Körper fließen. Vom Kopf nach unten, über das Herz weiter nach unten, wenn möglich bis zu den Beinen, so tief wie es fließen möchte, ohne einen Druck zu erzeugen. Und halte deine Aufmerksamkeit über der Krone offen. Das schafft eine Kohärenz zwischen dem höheren Bewusstsein, der Zukunft, neuen Möglichkeiten und der Vergangenheit.

Und dann am Ende, kannst du, wenn du willst, entweder ein Gebet sprechen oder eine Intention für dein Leben setzen. Nutze die Offenheit hier und jetzt in unserer Gruppe und sage das in deinen eigenen Worten oder behalte es in deinem Herzen oder schicke es hoch nach oben ins Licht. Wiederhole es zwei Mal und dann lass es gehen.

Und wenn du damit fertig bist, dann mache ein paar tiefere Atemzüge und komm langsam zurück. Gut.

### Ende der Meditation

### Hausaufgabe

Vielleicht ist es auch gut, das als Hausaufgabe zu machen, wenn du das aufschreiben willst ... wenn du dich auf dein Familiensystem einstimmst, die Karmas deines Familiensystems – und das hat, wie gesagt, zwei Aspekte. Da sind die unbewussteren Felder, auch der Teil unseres Familiensystems, den wir zu vermeiden suchen. Und natürlich die Ressourcen – die Verbindung, die Liebe, die Kraft, die Erdung, die Klarheit, die Intelligenz im System. Ich denke, es ist schön, dass uns das eine holographische Information über unsere Geburt gibt. Wir haben das schon mit der Geburtsblaupause gemacht, das hier ist ein bisschen ähnlich.

Wenn du das machst, frage auch: Okay, wenn ich mich einstimme, welche Qualitäten spüre ich, wenn ich mich in meinem Familiensystem erde? Welche Teile liebe ich wirklich? Welche Teile fühlen sich verbunden an? In manchen Familiensystemen gibt es viel Trennung. In manchen Familiensystemen fühlt sich das sehr verbunden an, gehalten, warm. Und je mehr ich mich einstimme, desto feinere Informationen können natürlich auftauchen.

Das ist auch wichtig, denn als wir über die Schwelle des Todes und des Sterbens gesprochen haben und wie wir da Licht hineinbringen – so, wie wir es jetzt gemacht haben, gewissermaßen ... damit bringen wir Licht in die Vergangenheit. Dann wird da immer ein bisschen Bewusstheit – und manchmal viel Bewusstheit – in die größtenteils unbewussten Dynamiken gebracht, die sich wiederholende Muster erzeugen, denn so lange sie nicht in bewusste Wahrnehmung gebracht werden, regieren sie unbewusst unser Leben. Je mehr wir in Beziehung gehen, das erhellen und diese Dynamiken integrieren, desto mehr werden sie zu Verbündeten.

Denn sonst sieht es so aus, als wären sie unsere Feinde, was natürlich nicht stimmt, aber so erleben wir es häufig. Deshalb sage ich oft und immer wieder, dass es da zu einem Umdenken, einem kulturellen Umdenken kommen muss, weil unsere so genannten Schwächen oder Schwierigkeiten oft die Helden unserer Kindheit sind. Dass wir sie, wenn wir uns so auf sie beziehen würden, anstatt sie immer weiter wegzuschieben, sie immer mehr integrieren. Wenn ich mich also auf mein Familiensystem einstimme und die anderen Teile, die ich nicht haben will, dann ist das keine Schwierigkeit, sondern das ist ein Teil, dem ich zuhören muss, damit ich ein transformierendes Bewusstsein werden und diese Tendenzen der Vergangenheit erhellen kann.

[01:20:00]

### **Schwellenmomente sind Tore, durch die Licht hereinkommt**

Wir haben also gesagt, dass das Familiensystem eine Vergangenheit beinhaltet und dass wir an den Schwellen die Chance haben, Energie zu transformieren, weil wir da oft verletzlicher sind, offener und emotional bewegter. Das ist ein wunderbares Tor, durch das Licht in die Emotionen und in den Körper kommen kann. Wir haben gesagt, dass hunderttausende Jahre in unserem Körper sitzen und das Licht da also hingehen muss. Transformation von Energie passiert durch den Körper und öffnet den Körper, die Informationen, die im Körper gespeichert sind, und lässt neue Möglichkeiten zu.

Es ist, also ob man einen neuen Chip nimmt, einen Computerchip, und ihn in den Supercomputer einstöpselt, und dort wird er dann durch die Lebensenergie energetisiert in eine neue Möglichkeit. So transformieren wir die Welt und so erden wir Innovation und so reformieren wir Kulturen und Gesellschaften, damit sie funktionaler, inkludierender und bewusster sind. Das ist definitiv bei allen Schwellen möglich. Deshalb gibt es das Ritual einer Beerdigung, das Ritual, sehr präsent zu sein, verbunden zu sein, Licht einzuladen – entweder durch Gebete, durch die Lichtmeditation oder durch eine damit tief vertraute Kapazität. Deshalb soll gewöhnlich die Anwesenheit eines Priesters, eines tief verbundenen Priesters, das Licht hereinbringen, um die Transformation von Karma zu unterstützen und um eine Generationskraft innerhalb dieses offenen Zeitfensters zu erzeugen, damit die Karmas sich öffnen können, und auch, um für beide Seiten Weisheit einzubringen; die Seele, die geht, wird von jemanden, der sich des Prozesses bewusst ist, darin gehalten, und das Familiensystem, die Freunde, die Gemeinschaft werden ebenfalls gehalten durch die Weisheit, wie man in dem Prozess ein Partner ist und in beide Richtungen einen Beitrag leistet: Für die Seele, die geht, für die Transformation des Karmas hier, und für die neuen Möglichkeiten, dass das Leben für die Familie und die Verwandten und auch die Freunde und die Gemeinschaft weitergeht.

Dann sind diese Momente, diese Rituale im Leben ein Ausdruck unserer tiefen Hingabe, sind ein Ausdruck unserer Hingabe zum Leben, dass das Leben eine spirituelle Praxis in jedem Bereich meines Lebens ist. Vielleicht müssen wir in gewissen Bereichen unsere spirituelle Praxis anpassen, ihr etwas hinzufügen, sie neu ausrichten – sie ist nicht immer gleich. Nein, wir leben in Zyklen. Wir leben in verschiedenen Phasen unseres Lebens, die verschiedene Praktiken brauchen. Einige werden gleichbleiben, einige werden dazukommen, aber es ist ein Unterscheid, ob jemand Single ist oder ob jemand gerade Vater oder Mutter geworden ist, das muss man dann also anpassen.

[01:25:00]

Deshalb liegt eine Schönheit darin, spirituelle Praxis innerhalb der Kultur zu praktizieren, auf dem Marktplatz. Die Energiezyklen dieser Momente unseres Lebens, unseres Lebens im Grunde, sind wichtig, und wir müssen uns auf sie ausrichten und ausgerichtet leben. Deshalb sind wir nie in der falschen Zeit. Unser Alter ist immer das perfekte Alter – unser Alter ist genau die richtige Energie, in der wir gerade leben sollten. Es gibt kein besseres. Das ist exakt die Energie, die die höchste Kapazität fürs Leben hat – für jetzt. Und auch die höchste Kapazität für Transformation – für jetzt. Wir haben immer den richtigen Geburtstag. Das ist die Zeit. Es ist immer die richtige Zeit, außer, wenn wir in der Nach-Zeit leben, dann fühlt es sich nicht so an, dann fühlt es sich an, als ob es noch eine andere Möglichkeit gäbe.

Mit Leben und Tod ist es genauso. Es scheint, als ob es eine andere Möglichkeit gäbe, als am Leben zu sein, aber das ist in den meisten Fällen eine Funktion von Dissoziation. Den Fluss nicht zu spüren, weil ich auf dem Eis stehe, erzeugt alle möglichen Symptome, und eins davon ist, dass ich nicht leben will. Deshalb – weil ich das Wasser nicht spüre – ist es wichtig, dass wir für Menschen, die sehr tiefe Depressionen haben ... das ist auch eine Art Funktion der Gemeinschaft, dass wir dem Leben sehr zur Verfügung stehen müssen, und dass jeder von uns, um eine gesunde Kultur zu schaffen ... In den mystischen Traditionen wird das oft als die 10 Prozent beschrieben. 10 Prozent unserer Zeit, unserer Energie, geben wir der Kultur zurück, weil die Kultur Unterstützung braucht, um funktional zu sein. Das Kollektiv wird energetisiert dadurch, dass wir Teile unserer Energie stiften. Nicht zu viel, denn das könnte unserer eigenen Energie schaden, aber die richtige Menge. Wenn das jeder macht, gestalten wir damit einen sehr unterstützenden, warmen Behälter für die Kultur. Jeder wird sich dazu inspiriert fühlen, irgendwo etwas beizutragen. Das ist eine wichtige Funktion.

Ich lebe mein Leben, aber ich gebe auch einen Teil. Und es ist nicht so, dass ich etwas gebe und dafür etwas zurückhaben will. Ich gebe, weil das mein Beitrag zur Kultur ist. Wenn es die richtige Menge ist, dann trägt meine Lebensenergie zum Kulturnetzwerk bei, genau wie die von anderen. Das erzeugt ein sehr wichtiges Netzwerk. Dadurch wird auch, ganz wichtig, eine Fürsorge für das Ganze oder die Kultur erzeugt.

Dieser Aspekt ... wir sehen also auch, dass wir wirklich zusammenkommen und Menschen in diesen Momenten unterstützen. Wir unterstützen diese Schwellen, weil wir ihre Weisheit verstehen, und das ist ein Beitrag zur Evolution, weil jede unbewusste Vergangenheit, die zu Präsenz transformiert wird, es einer neuen Möglichkeit erlaubt, hereinzukommen.

Das heißt, die spirituelle Praxis, die Bewusstheitspraxis, die Integrationspraxis öffnen immer die Tore, damit Innovation hereinkommen kann, und damit Innovation hereinkommen kann in ... sodass die Samen der Innovation wirklich im Boden unseres Planeten landen können. Unsere Körper sind gewissermaßen der Boden des Planeten, wo sich große neue Innovation verkörpern kann. Wie gesagt, wir nehmen einen Chip. Ein Tropfen Licht ist wie ein Computerchip. Wir stöpseln den in den Körper ein, der Körper energetisiert ihn mit Chi und lässt einen neuen Baum wachsen oder einen Teil von einem Baum, und der wird zu einer sozialen Skulptur. So wird Spirit zu Materie. So erleuchtet das höhere Bewusstsein das Leben.

### Q&A: Generationsübergreifendes Karma heilen, eine neue Zukunft einbringen

*Moderator/in: Okay, vielen Dank, Thomas. Sehr schöne und kraftvolle Lehren, denke ich. Ja, ich denke, es ist sehr hilfreich, so präzise zu sein darüber, was es ist, das stirbt, wenn wir diese Schwelle überschreiten, und was weiterlebt, und was wir auch individuelle und als Kollektiv tun können, um das zu unterstützen, dass mehr Licht und die Möglichkeit von mehr Transformation hereinkommt. Es gibt viele Fragen dazu, die uns Teilnehmer geschickt haben, besonders zum generationsübergreifenden Karma. Ich versuche mal und fasse ein paar davon zusammen. Eine Frage kam schon rein, bevor wir angefangen haben, zur Natur des generationsübergreifenden Traumas.*

[01:30:00]

*Jemand fragt: „Wenn ich generationsübergreifendes Trauma transformieren, welche Auswirkungen hat das auf meine Eltern und Großeltern, die noch leben oder schon tot sind? Beeinflusst das ihren Zugangspunkt, wenn sie dieses Leben verlassen oder mit welcher Bewusstheit werden sie wiedergeboren?“ Und dann hat jemand, auch dazu, gefragt: „Was passiert, wenn Familienmitglieder nicht mehr am Leben sind? Können wir dann immer noch familienübergreifendes Trauma transformieren? Ist zum Beispiel Aufstellungsarbeit dafür hilfreich?“ Und um vielleicht darüber zu einer dritten Frage zu kommen, wenn das okay ist: „Welches Karma kann transformiert werden? Ist es das Karma der ganzen Familiensystems in Beziehung zueinander oder das Karma von Individuen, die mit dem Verstorbenen verwandt sind? Ist es das individuelle Karma dessen, der stirbt? Gibt es auch ein Karma der ganzen Familie, in das wir mehr Licht bringen und das wir potenziell transformieren können?“*

Thomas: Ja zu allem, ja, ja und ja. Zu allem. Hier ist eine Person [*zeichnet eine senkrechte Linie*] und hier ist der Ahnenbaum [*zeichnet baumartige Äste unter die Linie*]. Das geht immer so weiter. Wenn also hier Energie reinkommt [*zeichnet einen Pfeil nach unten über die Person*], hier ist die Seele [*schreibt „Seele“ über den Pfeil*]. Und hier ist – sagen wir, durch die Beziehung zu den Eltern – Trauma von hier, das hier verdrahtet ist [*malte Kreise um die Linien, die die Eltern darstellen*]. Dieses Trauma kam von den Großeltern und hat sich hier übertragen. Innerhalb des Baumes – und hier ist noch ein Thema, das hier und hier wiederauftaucht [*kennzeichnet einen weiteren Ast und zieht Pfeile zur Person und den Eltern*]. Innerhalb des Baumes gibt es ein bewusstes und ein unbewusstes Feld. Diese unbewussten Schatten erzeugen auch hier ein Feld [*verbindet die Trauma-Punkte mit gestrichelten Linien*]. Das ist nicht nur ein individuelles, getrenntes Teilchen, das ist auch ein Wellenfeld. Das ist beides.

Wir sind alle – wenn ich mir Robin anschau, zum Beispiel, und jetzt 500 Leute Robin anschauen, dann ist Robin scheinbar eine Person, ein Mensch, der irgendwo sitzt. Aber Robin ist in allen von uns auch Wahrnehmung. Robin ist ein Wellenfeld, das wir alle gemeinsam schaffen, wenn 500 Leute ihn anschauen. Oder wenn ihr mich anschaut, ich bin ein Teilchen, aber ich bin auch ein Wellenfeld. Ich erscheine im Gehirn vieler Menschen, in ihrer Wahrnehmung und ihrem Bewusstsein, aber alle zusammengenommen schaffen ein Wellenfeld, das mit dem scheinbaren Teilchen da draußen in Verbindung steht. Und so ist jeder ein Teilchen, aber auch ein Wellenfeld, weil wir ineinander erscheinen.

Wenn wir ineinander erscheinen, dann sind wir bereits von der Wahrnehmung des anderen umgeben, denn wenn du mich siehst, siehst du mich *in dir*. Das heißt, es gibt ein Feld und es gibt ein Teilchen. Dasselbe trifft hier zu, das Trauma ist ein tatsächliches Trauma, das hier passiert ist vielleicht 1914, und dann taucht es hier in 2017 wieder in Form von Symptomen auf. Diese Übertragung von generationsübergreifendem Trauma ... natürlich, wenn hier Energie hereinkommt und diesen Teil erhellt, dann führt das zu einem Prozess. Die Person ist auf einem spirituellen Weg, die diese Themen nicht umgeht, sondern sie sich wirklich anschaut, sie integriert, also geschieht da Trauma-Integration oder generationsübergreifende Trauma-Generation, und das hier löst sich dann mehr und mehr. Wenn es sich löst, wenn die Energie sich verändert, jedes Mal, wenn sich Energie verändert, wird eine Kondition, die das Leben festhält ... denn generationsübergreifendes Trauma ist eine Bedingung, ist eine Autobahn ohne Ausfahrt, das kann sich nur auf eine Art, in eine Richtung bewegen. Warum? Weil es keine Wahl hat. Die Wahl, in der Vergangenheit viele Menschen zu töten oder Schmerz zuzufügen, wurde bereits getroffen. Diese Wahl hat diese Konsequenz nach sich gezogen, und diese Konsequenz hat keine freie Wahl. Karma, unbewusstes Karma, hat nie eine Wahl. Es hat nur ein Schicksal.

[01:35:00]

Aber hier, wenn ich am Leben bin, kann ich wählen, mir das anzuschauen. Die Wahl liegt in der Erhellung. Ich kann wählen, mein Karma zu betrachten. Wenn ich das tue und ich die Energie integrieren kann, die noch darauf wartet, gesehen zu werden, gefühlt zu werden, integriert zu werden ... Sobald wir diese Energie ohne Wahl integrieren, bringen wir eine neue Wahl herein. Darum geht es bei der Wiederherstellung. Darum geht es beim Jüngsten Tag. Es bedeutet, einer nicht zu sich genommenen Wahl eine Wahl zu geben. Karma ist immer eine nicht zu sich genommene Wahl, deshalb wird es weitergegeben. Deshalb wird der Schmerz weitergegeben. Es wurde nicht integriert und vom Gewebe des Lebens nicht angenommen, es ist gewöhnlich dissoziiert und abgelehnt. Deshalb muss es immer und immer wieder zurückkommen.

Der Grund dafür: Der Selbstheilungsmechanismus des Lebens will, dass es zurückkommt, weil er will, dass es wiederauftaucht, damit es angenommen wird. Wie unser Körper versucht es sich zu entgiften. Es versucht, sich zu entgiften. Solange die Körperfunktion stark genug ist, wird sie Dinge entgiften, um unseren Körper oder unseren Verstand zu reinigen. Gedanken tauchen auf, tauchen auf, tauchen wieder auf, weil sie die Energie entladen wollen, die in unserem Nervensystem engespeichert ist, damit sie sich entspannen können, damit der Selbstheilungsmechanismus meines Körpers wieder online kommen kann. Aber wenn ich meinem Körper keine Gelegenheit gebe, die Energie zu entgiften, die mich jeden Tag überlädt, dann wird mein Körper auch nicht so gut heilen, weil ich mein Nervensystem nicht in den Regenerationsmodus schalten kann.

Die Energie ohne Wahl kann durch Bewusstseinsarbeit ... alle spirituelle Arbeit besteht darin, eine Wahl an einen Ort zu bringen, der keine Wahl hat und der deshalb die Vergangenheit reproduzieren muss. Sobald das Licht hineingeht, das Licht hineingeht, gibt es eine Wahl. Wir bringen eine neue Zukunft hinein. Energie fließt hierher zurück [*in den Familienbaum*]. Weil diese Kondition inhärent hiermit verbunden ist, gibt es eine Art Brücke. Sobald die Energie über diese Brücke sich gelöst hat, wird die Energie ... sie bekommt einen Transformationsimpuls.

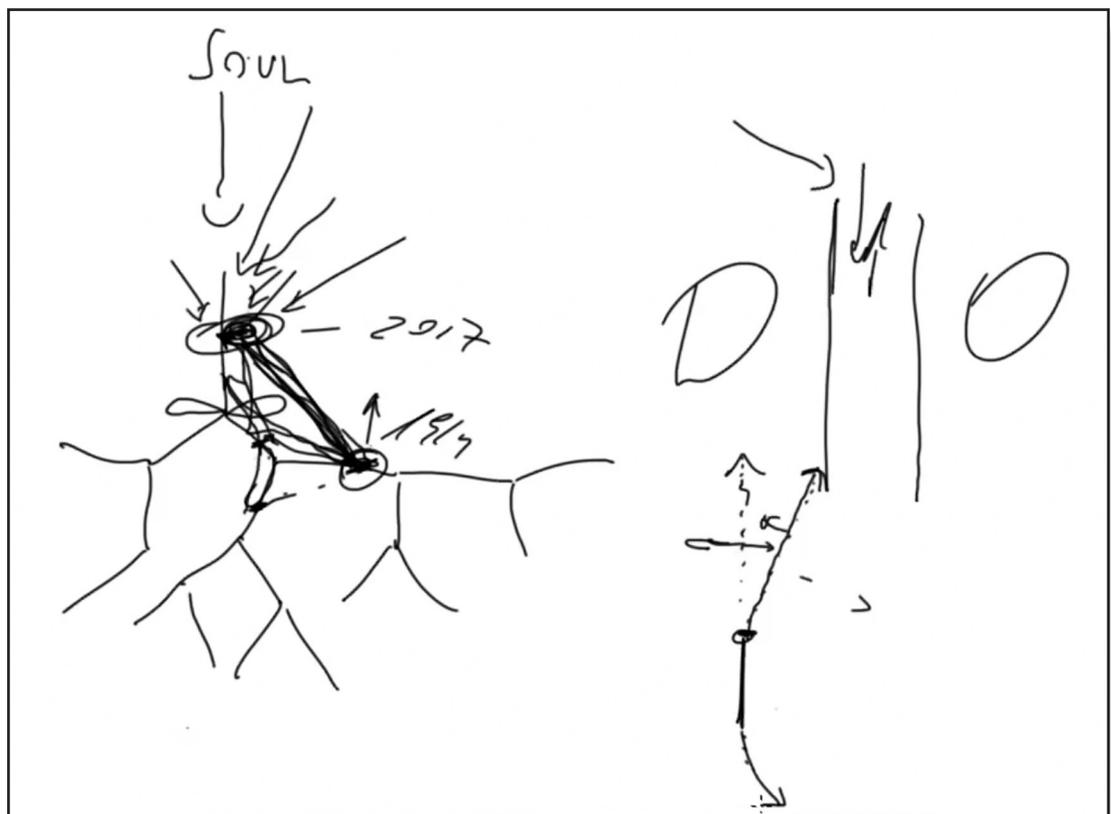
Deswegen sind mein Großvater und ich nicht so getrennt voneinander. Deshalb ändert sich etwas, wenn etwas heilt. Es ist so, wie wenn hier eine Person ist [*zeichnet eine senkrechte Linie*]. Das war der Lebensweg bisher [*zeichnet eine gestrichelte Linie über der Person*]. Wenn sich die Energie hier ändert, kommt hier plötzlich Licht rein [*zeichnet eine weitere gestrichelte Linie in eine andere Richtung*]. Ich treffe andere Entscheidungen. Ich begegne anderen Leuten. Ich fühle mich anders im Leben, und, und, und. Ich habe eine andere Resonanzfeldenergie, die ich aussende. Hier habe ich eine andere Energie. Das Leben, das hier mir begegnet, und das Leben, das mir hier begegnet, sind verschieden.

Das ist das eine. Energie schickt immer einen Impuls in die Zukunft, da gibt es also eine Kurskorrektur, und sie schickt einen Impuls in die Vergangenheit, und da gibt es dann eine Heilung. Es spielt keine Rolle, ob wir noch am Leben sind, ob das Familiensystem noch am Leben ist oder nicht. Das spielt keine Rolle.

Das ist jetzt nicht so einfach, das eins zu eins auf die Frage zu übertragen, da gab es einen Teil der Frage, ob die Eltern in einem anderen Zustand wiedergeboren werden. Wenn Energie zurückkehrt ins kollektive Feld, wenn wir sterben, dann geht unsere Energie zurück ins kollektive Feld des Planeten, ins kollektive Astralfeld, und dann ist es nicht mehr nur so, dass dieser Heilimpuls nur meine Eltern betrifft. Er wird das ganze System betreffen. Jeder von uns, der Integrationsarbeit macht, hat Auswirkungen auf das ganze System. Die Komplexität des Systems lässt es, denke ich, nicht zu, zu sagen, dass genau dieser Impuls exakt genau auf diese Energie passt, weil das viel komplexer ist.

[01:40:00]

Alles, all die Vergangenheit, die wir erlösen, bringt uns zurück in die Präsenz, bringt uns zurück in Beziehung, bringt uns zurück in die Rückverbindung mit dem Göttlichen, und deshalb haben wir dann eine höhere Zukunft als vorher.



Zeichnung 1

Sagen wir, wir haben einen Planeten. Der Planet ist ... die Bewusstheit des Planeten, all die Menschen, die gerade leben, haben einen Bewusstseinschwerpunkt. Und all das Bewusstsein, das wir gemeinsam haben, hat gerade eine gewisse Schwingung. Das ist das Bewusstsein, aus dem heraus wir Dinge betrachten, und wir betrachten zum Beispiel gerade die Möglichkeiten, mit dem Klimawandel umzugehen. Dieser Bewusstseinszustand hat nur eine gewisse Anzahl von Möglichkeiten.

Je mehr wir ... je mehr wir diese fixierten Punkte in der Vergangenheit auflösen – wie die Karmas, die Autobahnen schaffen, denn auf der Autobahn will ich mich nicht verändern. Und ich will mich nicht nur nicht verändern, ich habe sogar fast keine Wahl, weil ich wähle, mir das nicht anzuschauen. Die Wahl kommt erst dann, wenn ich es mir anschau – ansonsten werde ich meine unbewussten Muster einfach weiterführen. Und wenn ich sie weiterführe und Milliarden anderer Menschen tun das auch, dann sind die Wahlmöglichkeiten, die wir haben, reduziert. Aber je leichter das System wird, je mehr wir unsere Vergangenheit klären, je mehr wir die Vergangenheit integrieren, die – nicht vergessen – nicht die Vergangenheit in den Geschichtsbüchern ist, sondern die Vergangenheit, die gerade jetzt in uns lebendig ist. Weil sie Energie ist. Weil sie aus Energiemustern besteht.

Je mehr wir uns darum kümmern – durch die Schwellen, durch ein ausgerichtetes Leben, durch den Willen, zur Therapie zu gehen, Integrationsarbeit zu machen, Körperarbeit zu machen, auch Familienaufstellung, viele, viele Methoden, die vielleicht auch in verschiedenen Bereichen der Integration Kompetenzen haben (und alle zusammen stellen die Kapazität dar) und natürlich auch durch die mystische Dimension – desto mehr Kapazitäten gibt es für die Selbstheilung. Je mehr wir das anwenden, desto mehr Karma können wir integrieren. Auf kollektiver Ebene bringen wir dadurch gewissermaßen mehr Möglichkeiten ein, und das bedeutet mehr Zukunft. Was bedeutet, dass der Planet durch unsere Integration von unbewusstem Karma wächst. Der Planet wird größer. Die Möglichkeiten des Planeten werden größer. Wir haben mehr Innovationen. Wir haben mehr wissenschaftliche Durchbrüche. Wir haben mehr von allem, das uns hilft, nicht nur heil zu werden, sondern einfach überhaupt um zu werden.

Das ist großartig, weil durch jedes Karma, das integriert wird, unsere Kapazität als Menschheit, sich um die Lebensthemen zu kümmern, wächst. Diese Kapazität ... weil wir mehr sehen, mehr fühlen, unsere Intuition mehr online ist, unsere Inspiration mehr online ist, weil wir die Vergangenheit nicht mehr wiederholen und nicht mehr versuchen, eine Krise durch die alten Werkzeuge zu lösen, die erst zur Krise geführt haben. In Krisen oder Dilemmas brauchen wir Zukunft. Wir brauchen nicht die Vergangenheit. Die Vergangenheit hat uns hierher gebracht. Wie kann sie uns dann helfen, hier wieder herauszukommen? Wir müssen die Krise durch neue Impulse transzendieren. Das ist schon oft passiert. In der Vergangenheit ist es oft vorgekommen, dass wir scheinbar unlösbare Themen hatten, und plötzlich hatte jemand eine Idee. Aber diese Idee ist ein Teil der Innovationsfähigkeit des Systems.

Wenn also die Schwellen und unser Leben, die Art, wie wir zu leben wählen ... und deshalb ist die erste Wahl ... wenn Gott meine erste Wahl ist, dann wähle ich, mit dem Fluss des Lebens wieder in Ausrichtung zu kommen. Natürlich ist mein Leben der Prozess. Wenn das meine Wahl ist, dann verstärke ich die Ressourcen. Denn die Ressource ist das Licht, ist die bewusste Wahrnehmung. Es ist die Hauptressource, mit der ich mich und mein Leben von den Ketten der Vergangenheit befreien kann. Denn sonst weiß ich oft nicht, wieso ich immer alles wiederhole, weil es unbewusst ist. Ich sehe nur die Symptome, dass Dinge immer wieder passieren. Der Widerstand des Systems gegen Veränderung ist oft unbewusst, aber es fühlt sich an, als ob sich nichts ändert oder sich langsamer verändert.

[01:45:00]

Deshalb - und ich weiß, ich bringe das jetzt auf eine sehr große Ebene, aber das ist sehr wichtig ... Denn je mehr Menschen immer mehr das Licht wählen, desto mehr ... Licht ist die Metapher für bewusste Wahrnehmung. Je mehr wir also unsere Leben erhellen, die Traumata integrieren - die generationsübergreifenden oder die kollektiven - je mehr wir das integrieren, desto mehr öffnen wir die Möglichkeiten, dass viele Menschen viele Erkenntnisse haben, viele kreative Lösungen. Aber auch die Kohärenz des Systems wird größer sein, weil die Schattenkohärenz eine Inkohärenz erzeugt, und dann ist das System verwirrter, destabilisiert, nicht zusammen, nicht in Beziehung, es hat mehr Konflikte. All das liegt daran, dass das System - ob das System nun eine Person ist oder eben ein ganzes System - inkohärenter ist.

Je mehr wir uns das anschauen, desto mehr wollen wir unseren Beitrag dazu finden, je mehr das System ein Upgrade zu einer höheren Kohärenz erfährt, sodass wir mehr in Beziehung sind, wir arbeiten mehr zusammen, wir sind auf unserer menschlichen Reise viel mehr geeint und dadurch wird die Intelligenz der Menschheit viel, viel, viel größer. Das Rennen zwischen menschlicher und künstlicher Intelligenz ist tatsächlich ... das ist gewissermaßen eine Frage der Kohärenz des menschlichen Systems. Denn das Rennen ist eine Illusion. Ich glaube, es ist eine Illusion. Es ist nur eine perfekte Projektionsplattform für unsere Ängste. Aber es zeigt uns den Grad der Trennung darin, wie wir uns selbst erfahren. Natürlich müssen wir Dinge ethisch tun und es gibt Herausforderungen, aber im Moment werden die Herausforderungen durch eine Menge Ängste erlebt. Das Upgrade der menschlichen Intelligenz zur vollen Supercomputer-Kraft hängt von unserer Wahl ab, den Teil, der keine Wahl hat, zu erlösen und ihn zurückzubringen zu Möglichkeiten und letztendlich Präsenz. Wie die Rückkehr zur Ausrichtung auf den Meridian, auf das Leben.

### Q&A: Emotionen sind die Hinweisschilder auf unsere Bedürfnisse

Sprecher/in: Meine Frage dreht sich um die Familie. Während der Übung habe ich eine Menge Ablehnung gespürt. Ich spüre, dass ich meine Familie ablehne und sie gewissermaßen mich. Mir ist bewusst, dass das Energien sind, aber meine Persönlichkeit leidet darunter und mein Bewusstsein möchte dieses Karma integrieren und was damit einhergeht. Ich weiß nicht, wie ich das machen soll, wenn ich so viele vergiftete Beziehungen fühle. Es ist, als ob ich vergiftet werde, wenn ich zur Familie gehe. Ich versuche immer, gesunde Distanz zu halten. Aber in der Distanz habe ich nicht das Gefühl, dass ich die Familie integriere oder sogar mag.

Thomas: Sehr schön. Lass uns das erforschen. Was heißt ‚vergiftet‘? Kannst du mir erklären wie der Prozess ist von ‚vergiftet werden‘?

Sprecher/in: Ja. Wenn ich mit der Familie in Kontakt kommt und in Beziehung zur Familie, kommen all diese Themen wie Rache oder Wettbewerb auf, aber versteckt hinter Lächeln und guten Absichten. Es ist, als ob ich zwei verschiedene Wege sehe. Der eine, oberflächliche ist netter Kontakt, nette Gespräche, Geselligkeit, aber darunter spüre ich und mein Eindruck ist, dass sich da etwas ganz anderes regt.

Thomas: In dir oder in deinen Familienmitgliedern?

Sprecher/in: In meinen Familienmitgliedern, und ich komme in Kontakt damit. Ich bin derjenige, der die Rache oder den Hass spürt, ich weiß nicht, ob es Hass ist.

Thomas: Okay. Das ist das eine. Ich frage dich, wenn du vergiftet wirst, was ist der Prozess der Vergiftung in dir, dazu hast du nichts gesagt? Ich habe jetzt was über deine Familienmitglieder gehört, aber ich habe nicht so viel von dir gehört.

Sprecher/in: Wenn ich vergiftet werde, fühle ich mich ärgerlich. Ich habe das Gefühl, dass ich all die schlimmen Dinge sagen will, die ich fühle. Ich fühle, dass ich ... als ob ich vergiftet werde. Ich möchte sie schlagen.

**[01:50:00]**

Thomas: Okay. Sagen wir ... weil ich glaube, dass die Art, wie wir Dinge benennen, sie manchmal in unserem Bewusstsein fixiert – vielleicht können wir von heute an in dem Moment das Wort „Vergiftung“ gehen lassen und wir sagen stattdessen: „Deine Familie triggert einen Teil in dir, wo du anfängst, sehr viel Ärger zu spüren und wo viel Energie hochkommt, die vielleicht auch unausgesprochen ist.“ Ein Teil davon wurde vielleicht ausgesprochen, ein anderer Teil nicht, aber offensichtlich triggert die Beziehung zu deiner Familie alte Muster in dir – und natürlich auch in deiner Familie, aber ich bin jetzt mehr an deinem Teil interessiert, weil ich mit dir spreche.

Weil du es im Moment „vergiftet“ nennst, klingt es so, als ob dir etwas Schlimmes passiert. Denn wir wollen alle nicht vergiftet werden. Wir alle wollen nicht vergiftet werden oder was auch immer. Was ich höre, ist, dass du nicht vergiftet wirst, sondern du hast Gefühle, die du vielleicht teilweise unterdrückst, und diese Gefühle sind gewissermaßen die Hinweisschilder auf einen tieferen Prozess. Wenn du stattdessen sagst ... denn „vergiftet“ bedeutet, „ich will davon weg, ich will dort nicht sein, weil es giftig ist“.

Aber es vergiftet dich gar nicht – denn das führt zu deinem sofortigen Rückzug. Ich würde da gern bleiben und sagen: Ja, du wirst ärgerlich. Sehr schön, schauen wir uns das an: Dass du ärgerlich wirst, ist Teil deiner Menschlichkeit. Wenn wir jetzt beide anerkennen können, dass Ärger und auch all die Dinge, die mit dem Ärger einhergehen und rauswollen ... und auch, ich weiß nicht, vielleicht dir einen Raum zu schaffen im Familiensystem, deinen Platz zu finden im Familiensystem, und der Ärger ist vielleicht auch ein Botschafter davon. Einfach zu sagen: Okay, ich werde ärgerlich und ich möchte meinen Ärger erforschen. Ich drücke den Ärger nicht weg, ich sage: „Wow, interessant. Wenn ich zu meiner Familie komme, werde ich oft getriggert und ärgerlich. Oder manchmal werde ich getriggert und bekomme Angst.“ Vielleicht gibt es da noch mehr Gefühle.

Aber diese Gefühle sind dein ... sie sind die Tür in dein Gefängnis. Diese Emotionen sind die einzigen Türen in dein Gefängnis. Denn in dem Moment, wo du an einem giftigen Ort bist, willst du nur noch weg da, aber du kannst ja nicht wirklich weg. Du kannst körperlich weg, aber deine Familie ist wie ein Schwanz, der mit dir geht, wie diese Dosen, die an einem Auto hängen mit „Just married“ und viel Krach machen. Es ist egal, wo du hinfährst, die sind immer noch da. Der einzige Ausweg ist ... die Emotionen sind wie ein Segen, der dir zeigt: Ah, da ist die Tür. Vielleicht ist die Tür noch nicht offen, aber da ist die Tür. Ich denke, der Ärger ist ein Weg zu ... dem Ärger zuzuhören wird dich mit einem Bedürfnis verbinden. Dann ist es sehr interessant zu sehen, welches Bedürfnis unter dem Ärger liegt. Was brauchst du in deiner Familie? Was ist dein Bedürfnis, das mehr mit deinem Kern verbunden ist, das mehr mit deiner Verletzlichkeit verbunden ist?

Durch den Ärger hast du eine Rohrverbindung zu den Bedürfnissen. Wenn du dem Bedürfnis zuhörst, ist es egal, ob es in dem Moment erfüllt wird oder nicht. Darum geht es nicht. Du bist mehr mit deiner Energie verbunden. Du wirst herausfinden, welches Bedürfnis in dir steckt. Welches Bedürfnis habe ich bei meiner Familie? Vielleicht ist das, gewöhnlich ist das natürlich ein Bedürfnis, das viel früher schon nicht erfüllt wurde. Jetzt wird es nur jedes Mal reaktiviert. Höchstwahrscheinlich kennen das alle von uns hier, die online sind, wie wir immer wieder diesen ungenährten, unerfüllten Teilen begegnen.

Wenn du einfach - wir haben nicht so viel Zeit hier, um damit in eine ganze Session zu gehen - wenn du mir einfach sagst, was denkst du ist das Bedürfnis, an das dich dein Ärger erinnert? Ein unerfülltes Bedürfnis?

Sprecher/in: Ich weiß, was das Bedürfnis ist. Mein Bedürfnis ist, gesehen und anerkannt zu werden. Ich hatte immer das Gefühl ... mir wurde in der Familie immer gezeigt, dass ich anders bin. Wenn ich nicht anerkannt werden, kann ich nicht sein oder ins Werden wachsen in Beziehung zu ihnen, das ist es, was ich fühle.

**[01:55:00]**

Thomas: Richtig. Jetzt lass uns einen Moment atmen und hören, was du gesagt hast. Ich will gesehen werden, ich will anerkannt werden, und habe das Gefühl, ich kann in diesem Familiensystem meinen Platz nicht ganz einnehmen. Ich will in meiner Intelligenz gesehen und unterstützt werden und ich will das Gefühl haben, dass ich in Beziehung wachsen kann, weil es eine gewisse Entfremdung gab. Wir lassen diese Sätze einfach ein bisschen atmen, wie wenn du eine Weinflasche aufmachst und du den Wein etwas atmen lässt. Lassen wir den Satz atmen. Fühle ihn im Körper und wie sich dieser Satz im Körper anfühlt, in den Emotionen, in deinen Gedanken.

Ich sage das nicht, weil wir das hier in unserer Interaktion lösen werden, aber das Bedürfnis – selbst, wenn du sagst, okay, dieses Bedürfnis wird von meiner Familie nicht erfüllt, aber das Bedürfnis verbindet dich mit deiner Energie. Das Bedürfnis heute ... als erwachsene Frau hast du heute andere Möglichkeiten, zuerst einmal es einfach zu fühlen und ihm in dir zuzuhören, und das macht diesen Teil offener, du spürst die Energie in dir fließen, die sich als Bedürfnis ausdrückt.

Ich denke, indem du dich erdest und selbst, wenn du dich nur mit deinem Bedürfnis verbindest ... Wenn du spüren kannst, dass ich dein Bedürfnis höre, dein Bedürfnis verstehe und ich dich in deinem Bedürfnis fühle, schafft das eine Beziehung zu dem Bedürfnis oder zu dem Bedürfnis, das in dir ist und in diesem Moment auch außerhalb von dir. Denn ich kann mir vorstellen, dass es sich mit dem Gefühl, von der Familie nicht gesehen und anerkannt zu werden ein bisschen so anfühlt, als ob du gegen den Wind anrennst, und du versuchst es und versuchst es und versuchst es, aber es funktioniert nicht, funktioniert nicht, funktioniert einfach nicht.

In dem Moment, wenn du sagst, okay, ja, ich kann für einen Moment anstatt gegen den Sturm anzukämpfen zurückkommen, es zu mir zurückbringen, mich damit verbinden, und diese Energie geht jetzt mit mir in Verbindung oder vielleicht mit jemand anderem, dem du vertraust, der gerade in deinem Leben ist und der dich da hören kann. Dadurch entsteht ein größeres Netzwerk um diese Lücke herum. Wenn es da eine Lücke gibt ... ich sehe dich gegen den Wind anrennen und ich sehe deine Familie, und dazwischen ist eine Lücke. Dazwischen ist ein Tal. Wir müssen einen Weg finden, eine Brücke zu bauen.

Und die Brücke entsteht nicht dadurch, dass man mehr springt und wieder hinfällt und noch mehr springt. Das funktioniert nicht. Wir müssen einen anderen Weg finden. Die Emotion, das Bedürfnis, mit jemand anderen in Beziehung zu gehen mit diesem Bedürfnis, jemand, mit dem du arbeitest, wie mit mir gerade, Menschen, denen du vertraust, Übungspartner. Das zu stärken und dann zu schauen, wie diese gefühlte Zurückweisung ... aus was setzt sich Zurückweisung zusammen? Das Gefühl von Zurückweisung. Zurückweisung ist kein Gefühl. Zurückweisung ist eine Konsequenz eines ungefühlten Gefühls.

[02:00:00]

Wenn ich fühle, dass ich nicht zu jemandem durchdringe, fühle ich mich traurig, traurig, ängstlich, ärgerlich. Nach einiger Zeit nehme ich diese Gefühle zurück, und dann fühle ich mich distanziert und abgelehnt. Deshalb bringe ich einen Prozess immer zurück zu den hauptsächlichsten und grundlegenden Bausteinen, zu den einfachsten Gefühlen, die wir haben, und nehme Wörter wie „Zurückweisung“, „Vergiftung“ usw. auseinander, wie Interpretationen, und bringe sie zurück zu einer lebendigen Erfahrung. Wie fühle ich mich, wenn ich mich abgelehnt fühle? Was sind die emotionalen Bausteine von Zurückweisung? Was sind die emotionalen Bausteine von Vergiftung? Was ist das Fühlbewusstsein von einem Bedürfnis?

Denn wenn du erst einmal wieder mit der Erfahrung verbunden bist, dann fühlst du dich selbst. Von dort aus kannst du dich mit deinen Ressourcen verbinden. Du kannst zuerst mal ein Netzwerk mit jemand anderem aufbauen, und dann wird das, denke ich, dir helfen, Transformation in dein Familiensystem zu bringen, weil du dich transformiert.

Das würde ich dir für jetzt vorschlagen, in den zehn Minuten, die wir hatten. Wie fühlst du dich mit dem, was ich gesagt habe? Ist das in dir gelandet und hattest du Resonanz dazu?

Sprecher/in: Ja. Ja, für mich ist das, als wenn du mir den nächsten Schritt zeigst. Es ist, als ob ich vor einer Wand stand, und mir ist klar, was meine Gefühle sind, die unter diesen Worten liegen, und ich werde die durchgehen.

Thomas: Gut, das freut mich. Vielen Dank, dass du das vor allen hier geteilt hast. Das ist immer ein Geschenk für uns. Ich danke dir.