



The Mystical Principles of Healing

PART 2

Inhaltsverzeichnis

- Die Wahrnehmung verfeinern1
- Die Bewegung von Lebensenergie wahrnehmen2
- Präzises Einstimmen auf spezifische Schwingungszustände 4
- Sich auf die Frequenz und den Rhythmus von Licht einstellen6
- Präsenz und Karma als Erfahrungen von Raum-Zeit 11
- Beginn der Meditation..... 14
- Ende der Meditation 17
- Das Prinzip der Nach-Zeit..... 18
- Präsenz und Bewusstheit in der Supervision..... 24
- Vergebung ist eine Folge von Wiederherstellung 27
- Wiederherstellung der Raum-Zeit..... 28
- Zusammenfassung 29
- Q&A: Die Vorstellung loslassen, alles zu integrieren30
- Q&A: Wie Wiederherstellung geschieht..... 32

[00:00:00]

Thomas: Hallo zusammen, willkommen zur fünften Session dieses Kurses. Wir haben wieder viele Fragen hereinbekommen, sehr interessante und aufmerksame Fragen, vielen Dank dafür. Ich werde versuchen, sie – zumindest zum Teil – in diese Session heute einzubringen.

Die Wahrnehmung verfeinern

Vielleicht nur eine kurze Zusammenfassung von dem, was wir uns bisher angeschaut haben: in den ersten beiden Sessions haben wir uns den ersten Kurs angeschaut und einige der Prinzipien, die ich im ersten Kurs vorgestellt hatte.

Aber da war auch was, was ich für wirklich wichtig halte, und das bezieht sich auch auf eine Frage, die hereinkam, was bedeutet, in der Praxis der Transparenten Kommunikation – das heißt, in der Praxis, mir des Kontakts zu meinem inneren Selbst bewusst zu sein und mir des Raumes zwischen uns bewusst zu sein und dessen, was auch immer die energetische Übertragung oder der energetische Zustand der Person ist, mit der ich spreche – was bedeutet, die Praxis der Kommunikation heißt, das ganze System mit einzuschließen.

Wenn wir das machen, haben wir gesagt, habe ich innerhalb meiner eigenen Entwicklung Zugang zu der Ebene, wo ich, ich weiß nicht, laufen lernte oder wo ich meine Sexualität entwickelt habe oder wo ich gewisse Kapazitäten von Autonomie in Raum und Zeit entwickelt habe. Und weil es da ein Instrument gibt – in der mystischen Arbeit betrachten wir oft das Prinzip, ein Instrument zu haben, dass die Realität empfangen kann.

Die Wahrnehmung ist also ein Instrument, und ich kann dich empfangen. Aber in unserer verfeinerten Praxis oder in einer verfeinerten mystischen Praxis betrachten wir die Feinheit dieser Wahrnehmung. Ich kann zum Beispiel meine Füße fühlen, ich fühle also meine Füße, wie sie auf dem Boden stehen. Ich bekomme da einen ersten Eindruck. Wenn ich meine Bewusstheit darauf richte, bekomme ich einen ersten Eindruck, wie sich das anfühlt. Dann kann ich meinen Körperfühlsinn benutzen.

Ich kann auch meine innere Sicht nutzen. Ich kann also genau jetzt in meine Füße schauen. Ich kann von innen sehen, wie meine Füße aussehen, wie ihr energetischer Zustand aussieht, und ich kann fühlen, wie meine Füße auf dem Boden stehen. Ich benutze dafür zwei Funktionen in mir: visuelle Wahrnehmung und Körperfühlsinn-Wahrnehmung. Und in der Kontemplationspraxis vereine ich die beiden. Der Input durch den visuellen Kanal und durch den Körperfühlsinn vermischen sich.

Aus der energiezentrierten Perspektive gesehen, praktiziere ich, eine Kohärenz herzustellen zwischen meinem Hara – also meiner ganzen Körperbewusstheit –, meinem Herzen und meinem Dritten Auge. Ich fühle, ich sehe und ich fühle meinen Körper. Diese Funktionen schaffen dann in mir eine Linie, und diese Linie schafft eine Kohärenz zwischen den Energiezentren.

Wenn ich mich jetzt auf meine Füße einstimme, sehe ich meine Füße auf dem Boden stehen. Ich fühle meine Füße auf dem Boden stehen – wir können das zusammen machen – und dann kann ich bemerken, dass mein erster Eindruck nur ein allgemeiner Überblick ist. Ich sehe – ich halte ein Buch. Aber wenn ich mich tiefer einstimme, werde ich sehen, dass ich das Buch öffnen kann und es ein Inhaltsverzeichnis gibt. Viele Schichten meiner Entwicklung, viele Kreisläufe meiner Entwicklung erten sich genau jetzt durch meine Füße.

In der verfeinerten Wahrnehmung kann ich Entwicklungsschichten finden, wo das Erden leichter ging und es eine gesunde Entwicklung und Erdung gibt. Und dann gibt es andere, die noch immer darauf warten, ihren Kreislauf zu vollenden. Sie sind vielleicht erfüllt von Angst oder Widerstand oder von allen möglichen Empfindungen.

[00:05:00]

In der verfeinerten Wahrnehmung meiner Füße kann ich Schichten fühlen: Schichten von Energie, Schichten von Entwicklungsenergie. Deshalb habe ich in MPH1 oft gesagt, dass ich glaube, dass ein Mensch – mein Gehirn verwandelt Menschen in ... dass sie aussehen wie eine Form in Raum und Zeit, aber tatsächlich strahlen Menschen viele Schichten von Energie in den Raum aus.

Die Bewegung von Lebensenergie wahrnehmen

Wenn jemand vor mir sitzt, kann ich also fühlen: „Okay, welche Entwicklungsschicht hat mehr Energie? Und in welcher Entwicklungsschicht dieser Person gibt es weniger Energie, weniger Lebensenergie?“

Dann haben wir in MPH1 gesagt, dass die Seele eine Bewegung ist, dass die Seele ein Lichtfunken ist, der inkarniert, der hereinkommt – oder die Zukunft der Evolution „ergibt“ [macht mit den Fingern Führungszeichen]. Sie ist Intelligenz, Ko-Intelligenz, Motivation, tiefes Interesse. Sie nimmt karmischen Staub auf, Schichten von Karma. Sie taucht durch die kollektive Energie, durch Bewusstseinsstrukturen, Familiensysteme und Ahnenreihen und dem Zusammenkommen der DNA meines Vaters und meiner Mutter.

All das ist ein Teil der Zusammensetzung meiner Blaupause, die Blaupause meiner Geburt: die Zeit, der Raum, wo der Funken der Seele inkarniert. All das hat Tendenzen – bewusste Tendenzen, unbewusste Tendenzen – und wächst ständig weiter. Wir haben alle diesen Prozess durchlaufen. Die Seele ist eine Bewegung, und Chi – Lebensenergie – ist ein Effekt dieser Bewegung.

Wenn ich jemanden anschau und ich sage, dass etwas energetisiert ist, dann sehe ich, dass es sich bewegt. Wenn es sich weniger bewegt oder sehr viel weniger, dann fühle ich das als einen Mangel an Energie. Wenn ich also das Gefühl habe, dass mein Level von Lebensenergie gering ist, dann gibt es weniger Bewegung. Chi ist wie der Wind der Bewegung. Wenn ich mich energetisiert fühle, wenn ich das Gefühl habe, in meinem Lebenszweck zu sein und wenn ich in Beziehung bin und inspiriert, dann fühlt sich höchstwahrscheinlich meine Lebensenergie hoch an.

Warum? Weil das Chi hoch ist und es eine Menge Bewegung gibt. Wenn wir auf eine Dissoziation treffen, im dissoziierten Feld, ist unser Chi niedrig. Das trifft auf Individuen zu, aber das trifft auch für einen ganzen Gruppenprozess zu. Wenn in der Gruppe die Energie nach unten geht, sind wir auf etwas gestoßen. Wir dissoziieren. Wir sind auf unbewusste Zonen gestoßen. Die Energie geht raus – wir sagen, die Energie sinkt, was bedeutet, wir sind auf Karma gestoßen.

Wenn wir den darunterliegenden Prozess sehen, geht die Energie wieder nach oben, weil wir uns mit der Bewegung verbinden.

Ich erwähne das, weil ich noch einige Prinzipien vorstellen möchte, die vielleicht ziemlich komplex sind. Und ich brauche diese Begriffe wie Chi, Lebensenergie, Vitalität, weil, wie gesagt – wir haben in MPH1 viel darüber gesprochen – Vitalität einer unser wichtigsten Maßstäbe im Prozess ist. Wenn ich das Gefühl habe, dass ich im Prozess müde werde, „oh wow“, dann bemerke ich bereits etwas sehr Wichtiges. Wenn ich sehe, dass mein Klient müde wird oder die Gruppe müde wird, dann sind das sehr wichtige Anzeichen.

Fassen wir zusammen: Chi, Lebensenergie, die verschiedene Systeme in mir energetisiert, und das ist ein Effekt von Bewegung. Wenn meine sexuelle Energie lebendig ist und in einer guten Struktur meiner Entwicklung gehalten wird und durch meinen Körper fließt, dann ergibt das Gefühl von Attraktivität. Aber weil das attraktiv ist, weil es offen ist und fließt, strahlt das Energie aus. Diese Energie wird von Energiesensoren erkannt. Wenn wir Menschen sehen, machen wir „piep“ [deutet an, wie ein Gegenstand über einen Scanner gezogen wird]. Es gibt ein Radar und wir erkennen Energie, da ist sexuelle Anziehungskraft. Aber es kann auch kognitive oder intellektuelle Anziehung geben oder spirituelle Anziehung.

[00:10:00]

Wenn ich starke spirituelle Kapazität habe und ich sehe jemanden, der stark entwickelt ist, dann mache ich „piep“. Mein Radar wird sich von dieser Energie angezogen fühlen. Warum? Weil sie energetisiert ist. Es gibt viel Bewegung. Heilung ist die Wiederherstellung der Bewegung zur ursprünglichen Bewegung der Schöpfung – im Grunde des Göttlichen.

Präzises Einstimmen auf spezifische Schwingungszustände

Wenn ich mit jemandem sitze – es gibt verschiedene Level dieses Kreislaufes, haben wir gesagt, und dieser Kreislauf findet für uns in verschiedenen Funktionen statt, in verschiedenen Entwicklungsschichten, bis wir reif sind und darüber hinaus.

Wenn dieser Kreislauf bis hin zum Beziehungspunkt voll entwickelt ist, kann ich dort, in dieser Funktion, als reifer Mensch agieren, und ich habe die Wahl, „ja“ oder „nein“ zu sagen. Das wirkt wie eine kleine Wahl, aber es bedeutet, dass ich fähig bin, Entscheidungen zu treffen. Ich fühle mich in intimen Beziehungen nicht ko-abhängig. Ich weiß, wann es Zeit ist, zu etwas „ja“ zu sagen. Ich weiß, wann es Zeit ist, zu etwas „nein“ zu sagen. Ich weiß, wann es Zeit ist, eine Situation zu verlassen. Es gibt eine Freiheit, „ja“ und „nein“ zu sagen.

Wenn ich noch in einem früheren Entwicklungslevel kreise, dann fühle ich mich vielleicht festgelegt. Ich habe vielleicht Angst, „nein“ zu sagen, oder ich habe Angst, „ja“ zu sagen, also werde ich das durch Zwiespältigkeit oder Widerstand oder zu starke Bindung ausdrücken. Am Beziehungspunkt sind die Struktur und die Energie, die durch die Leitung laufen, sagen wir, voll entwickelt. Deshalb, wie wir letztes Mal gesagt haben, Trauma zum Beispiel ... traumatische Einflüsse, die von Menschen als traumatisierend erfahren werden, was einen starken Effekt auf das System hat. Das kann grundsätzlich in jedem Alter einer Person passieren, was bedeutet, es findet in einer gewissen energetischen Schicht statt, die ich fühlen kann.

Wenn jemand mit vier Jahren traumatisiert wurde, kann ich in meiner energetischen Wahrnehmung – wenn die Person dasitzt und während die Person mir etwas aus ihrem Leben erzählt und was ihr zugestoßen ist – kann mein Nervensystem sich bereits auf dieses Alter einstimmen in dem – sagen wir, es war ein einzelnes Ereignis – in dem dieses Einzelereignis passiert ist.

Während die Person spricht, stimme ich mich auf den Schwingungszustand ein, und dann kann mein Nervensystem die Symptome in dem Alter und den Einfluss der traumatisierenden Energie fühlen. Deshalb – denn es kam die Frage „Was bedeutet es, sich auf verschiedene Schichten einzustimmen?“. Jedes Entwicklungsalter hat eine Energieakte in der Person.

Ich kann diese Akte suchen, sie hervorholen, sie anschauen, sie lesen. Dann sehe ich den Einfluss auf das System. Ich sehe die Reaktion oder Antwort im System, und ich kann in dem Moment eine Beziehung schaffen. Diese Beziehung, eine energetische Beziehung, ist eine Ressource, weil das System größer wird. Wir fühlen oft, dass das Nervensystem – wenn es zum Beispiel abgeschaltet ist oder übererregt – dass mein Nervensystem darauf reagiert, aber in der richtigen Schwingung reagiert es darauf am effektivsten, weil ich mich in dieser Schwingung mit der Person in Raum und Zeit in dem betreffenden Alter verbinde.

Deshalb machen wir oft Meditationen, in denen wir lernen, uns einzustimmen, und wir lernen, uns durch verschiedene Systeme einzustimmen – wie ihr in MPH1 gehört habt, da haben wir viele geführte Meditationen gemacht –, denn wenn mein Empfänger offen und geerdet ist, dann werden mein Körper, mein emotionales System, mein mentales System, meine spirituelle Bewusstheit, all das wird dann wie ein Instrument, das auf Musik reagiert und mit Musik in Resonanz geht.

[00:15:00]

Dort hat das System eine sehr hohe Fähigkeit, präzise Beziehungen aufzubauen, denn ich glaube an den Erwachensweg am Marktplatz, an eine verkörperte Spiritualität. Präzision ist Liebe, was heißt – wenn wir wirklich die spezifische Person vor uns meinen und einen spezifischen Teil der Person, dann ist das eine präzise Beziehung. Das ist ein potenzial-orientierter Weg, Kultur oder Gesellschaft zu schaffen.

Dann haben wir letztes Mal gesagt, glaube ich, dass die Basis unserer Wahrnehmung Raum-Zeit-Rhythmus ist, also verschiedene Funktionen in mir. Mein Körper hat einen bestimmten Rhythmus. Vielleicht hat mein cranio-sakrales System einen gewissen Rhythmus. Mein emotionales System hat einen gewissen Rhythmus. Meine mentale Kapazität hat einen bestimmten Rhythmus.

Wenn ich in meiner Entwicklung darin unterstützt wurde, meinen eigenen Rhythmus zu finden und von diesem Rhythmus aus mit anderen Rhythmen in Beziehung zu gehen, dann habe ich aus dem Geerdet-Sein in meinem eigenen Rhythmus heraus die Fähigkeit, mit anderen Rhythmen in Beziehung zu gehen. Aber wenn mir beigebracht wurde, mich ständig an andere Rhythmen anzupassen, und ich meinen eigenen Rhythmus nicht gefunden habe, dann werde ich mich ständig daran orientieren – ich werde mich daran orientieren, die Rhythmen anderer Menschen im Blick zu haben, anstatt hier zu sitzen und mich auf andere Rhythmen zu beziehen.

Das ist das eine.

Sich auf die Frequenz und den Rhythmus von Licht einstimmen

Es gibt auch in meiner spirituellen Entwicklung einen Pulsschlag, also wenn ich mich auf meine Seele einstimme oder auf das Höhere Selbst oder wie man es auch nennen will – das Licht. Das Licht hat einen Rhythmus. Es hat auch eine Frequenz, und mein Nervensystem kann sich auf diese Frequenz einstimmen. Wenn wir die Lichtmeditation machen, dann stimme ich mich tatsächlich zum Beispiel auf das weiße Licht oder das goldene Licht oder jede andere Art von Licht ein. Das hat einen gewissen Schwingungszustand, und mein Nervensystem fängt dann an, mit dem Licht in Resonanz zu gehen.

Aber wenn ich erst einmal angefangen habe – und deshalb üben wir hier eine Praxis, die eine Kombination ist. Wenn Gott meine erste Priorität ist, wenn Erwachen meine erste Priorität ist, wenn der Meridian meine erste Priorität ist – wie die Schöpfung selbst – dann kann Transformation von Hingabe angetrieben werden. Also üben wir Hingabe, Verneigen, den Segen anzunehmen und Transformation: Energie zu meistern, viel wissenschaftliches Wissen zu haben, viel therapeutisches Wissen zu haben, viel Körperarbeit-Wissen zu haben – wie auch immer wir es anwenden – oder medizinisches Wissen.

Aber das kommt mit dem Segen des höheren Bewusstseins, und das höhere Bewusstsein ergießt sich in und durch diese Fähigkeiten.

Warum ist das wichtig? Zuerst einmal deshalb: Wenn wir eine spirituelle Praxis beginnen, dann wird Veränderung bereits mit der Entscheidung für diese Praxis eingeleitet, auch wenn mir das nicht bewusst ist. In dem Moment, wo ich die Wahl treffe, das Erwachen oder Gott als meine erste Priorität zu wählen, bringt diese Wahl einen Segen mit sich. Und oft sind wir uns zu Beginn eines Kurses, wenn wir unseren spirituellen Weg beginnen, dieses Segens nicht bewusst. Also üben wir und wir müssen sogar üben, ohne ganz genau zu wissen, wohin wir gehen; aber ich habe eben den Wunsch oder aber ich stecke in einer Krise.

[00:20:00]

In der Krise gibt es eine potenzielle Öffnung. Oder ich wache plötzlich eines Morgens auf und ich fühle: “Ah, ich will mehr vom Leben.” Ich verspüre einen Wunsch. Ich habe ein Bedürfnis, ein neues Bedürfnis, ein Seelenbedürfnis oder ein Geistesbedürfnis. Und dann folge ich diesem Bedürfnis. Ich fange an, Bücher zu lesen. Ich gehe zu Workshops. Ich mache Kurse. Ich meditiere. Ich übe. Ich gehe vielleicht in ein Kloster oder was auch immer. Ich folge diesem Bedürfnis. Warum ich das sage: Weil in der spirituellen Praxis, wenn es ein authentischer spiritueller Weg ist, das Licht, das hereinkommt, sich oft schon auf das System auswirkt, selbst wenn das am Anfang noch unbemerkt bleibt.

Und dann in der Lichtmeditation – wir machen die nachher wieder zusammen – in der Lichtmeditation, wenn das ich bin [hält einen Stift senkrecht hoch] und dies das Licht ist [legt seine andere Hand mit der Handfläche nach unten über den Stift], dann ist das am Anfang vielleicht schwer für mich. Wenn mein Nervensystem erst einmal offen ist – deshalb nehmen wir das Dritte Augen und die Krone und den Weg durch, sagen wir den Neokortex, so öffnen wir uns. Sodass die Möglichkeit – höheres Bewusstsein als ein Potenzial – anfängt, mit meinem manifesten Leben in Resonanz zu gehen, mit mir, mit meiner Erfahrung.

Also gibt es ein Resonanz-Phänomen. So, wie wenn du deine Gitarre stimmst und du hast den richtigen Ton, und du stimmst deine Gitarre, bis du denselben Ton da hast. Dann ist sie gestimmt. So ist es auch mit dem Licht: bis mein Nervensystem das Licht empfangen kann.

Wir haben den Empfänger [zeigt auf den Stift]. Da ist ein Empfänger, hier ist das Licht [deutet das Einströmen von Licht in den Stift durch die Finger an]. Und dann habe ich plötzlich eine subjektive Lichterfahrung. Aber in der spirituellen Praxis ist Licht effektiv. Es ist nicht nur eine Erfahrung. Es ist nicht nur, dass ich plötzlich weißes Licht sehe oder irgendeine Art von Licht.

Dieses Licht, das sich herunterlädt – so nennen wir das, es lädt sich herunter und kommt in meinen Körper – viele Menschen hatten wahrscheinlich die Erfahrung, dass Energie entweder als Licht oder als ein Strömungsempfinden hereinkommt oder dass ich in der Meditation sitze und plötzlich hast du das Gefühl, dass etwas nach unten strömt – es lädt sich buchstäblich herunter.

Du lädst die Zukunft herunter, denn Licht ist Potenzial. Es ist die Zukunft, die in meine Erfahrung kommt. Mein gegenwärtiger Bewusstseinszustand empfängt also etwas. Aber um zu empfangen, muss ich mich öffnen – oder manche Menschen werden auch vom Leben geöffnet. Manchmal ist es so dunkel, dass wir keinen Ausweg mehr sehen. Dann erscheint plötzlich das Licht. In der Krise haben die Menschen plötzlich Erwachens-Erfahrungen, weil etwas losgelassen wird, und dann erscheint der Lichtfunke. Plötzlich gibt es eine Öffnung.

In der kontemplativen Praxis schwinde ich mit dem Licht und ich schaffe den ersten Eindruck und ich vertiefe diese Beziehung. Ich vertiefe sie, sodass ich mehr und mehr Licht herunterlade, bis das eine stabilere Verbindung wird. Dieser höhere Bewusstseinszustand schafft also durch regelmäßiges Üben eine stabilere Verbindung mit meinem Nervensystem und mit meiner inneren Erfahrung, und dann mit meinem Hormonsystem und dann mit meinem emotionalen Leben und dann mit meiner Verkörperung, mit meinem Körper.

Es kommt tiefer und tiefer und tiefer in meine Erfahrung. Also wird es verkörpert. Was bedeutet, mein ganzes Körpersystem: physischer Körper, emotionaler Körper, mentaler Körper, meine Fähigkeit, mit sozialen Strukturen verbunden zu sein, kulturellen Strukturen und der höheren Möglichkeit – all die werden mehr und mehr synchronisiert.

Aber wenn mein Leben in gewissen Bereichen ein wenig asynchron ist, wenn es also Karma oder Zeit-Raum-Verzerrung gibt – darüber werden wir heute sprechen – wenn ich also in gewisse Bereiche meines Lebens verstrickt bin, dann wird die spirituelle Praxis eine Korrekturbewegung hervorrufen. Denn das Licht kommt herein, kommt hier herunter, stößt gegen die Trauma-Struktur – zum Beispiel eine Trauma-Kontraktion [bewegt die Finger den Stift hinunter bis zur Mitte, wo sie plötzlich anhalten, als wären sie auf ein Hindernis gestoßen], und dann drückt das Licht gegen das Trauma und bringt es natürlich zum Vorschein.

[00:25:00]

Deshalb ist es wichtig, genügend Wissen darüber zu haben [zeigt auf den Trauma-Bereich], denn oft wird das in der spirituellen Praxis in die bewusste Wahrnehmung geschoben. Das wird hochkommen. Deshalb kommt bei Menschen, die einer tiefen spirituellen Praxis folgen, der unbewusste Kram gewöhnlich hoch. Warum? Weil Licht bewusste Wahrnehmung ist.

Wenn es hereinkommt, fängt es an, unser Nervensystem Schritt für Schritt einzuschalten. Deshalb glaube ich, dass verkörperte Spiritualität bedeutet, unsere Schattenarbeit zu machen, unsere Trauma-Arbeit, unsere ganze Integrationsarbeit, während wir die spirituelle Praxis ausüben – und dass wir auch wissen, für wen die spirituelle Praxis wegen der Trauma-Strukturen zu überfordernd sein könnte.

Dann kümmern wir uns zuerst um den Aufbau einer angemessenen Basis, die das Licht, das hereinkommt, halten kann. Andererseits kann Licht auch eine Ressource sein, weil es als nährend erfahren wird, Nahrung für die Seele, und damit eine Ressource für die Integrationsarbeit sein kann. Wenn wir die Lichtmeditation machen, bauen wir buchstäblich eine Beziehung auf zwischen dem höheren Bewusstsein und meinem gegenwärtigen Bewusstsein, und da schaffen wir eine stabilere Verbindung. Das muss man natürlich regelmäßig machen, aber dann werden mein Drittes Auge, meine Krone, mein höheres Bewusstsein eine stabilere Verbindung schaffen, sodass ich mich immer mehr willentlich verbinden kann.

Ein Grund, warum ich das sage: Weil ich in der heutigen Meditation mit euch wieder die Lichtmeditation machen will und sehen ... Ich bin sicher, dass alle die, die neu zum Kurs dazugekommen sind, inzwischen Zeit hatten, sich die Meditationen aus dem ersten Kurs anzuhören und auch Zeit hatten, einen Teil des Materials zu üben - und wir machen das wieder zusammen, weil wir zusammen ein Feld schaffen, und gewöhnlich ist es leichter, wenn wir zusammen üben. Das ist das eine.

Das andere ist, dass wir sehen, dass Licht - in der spirituellen Praxis, wenn das Licht hereinkommt - dass Licht einen Effekt hat. Licht kommt mit Bewegung und Information. Da sind eine Schwingung und eine Information und eine Bewegung. Wenn ich jetzt die Lichtmeditation mache - wenn du in einen Tempel geht, wenn du an einen heiligen Ort gehst, an eine heilige Stätte, wenn du einen sehr hohen Moment der Inspiration hast, dann hast du gewöhnlich ein Hochgefühl. Aber dieses Hochgefühl ist eine höhere Schwingung, die mein Nervensystem berührt, die meine innere Erfahrung berührt.

Das ist also ein Upgrade für meine Bewegung. Ich schwinde wirklich höher, was bedeutet, ich bewege mich schneller. Aber nicht schneller im Sinne von Aktivierung, sondern schneller im Sinne einer größeren Perspektive aufs Leben oder eines höheren Bewusstseins. Wenn wir die Lichtmeditation machen, habe ich nicht nur eine Lichterfahrung, sondern das Licht fügt, wenn es hereinkommt, Information hinzu und Bewegung, was bedeutet, es verändert meine Ursprungsenergie. Meine Ursprungsenergie bekommt ein Upgrade.

Am Anfang fühlt sich das an wie Wellen. Ich mache also die Meditation. Ich habe den Tag über ein Hochgefühl. Vielleicht geht das nach einer Weile zurück, dann übe ich wieder. Es steigt wieder an. Es geht wieder runter, aber ich bekomme einen Geschmack von höheren Zuständen. Langsam, langsam lädt sich das Licht in den Körper herunter. Aber wenn das geschieht, dann wirkt sich das auf mein Leben aus, denn es kommt Information hinzu - wie wenn man Uran nimmt und Information - Energie - hinzufügt und damit ein Material schafft, das potenziell sehr gefährlich ist.

[00:30:00]

Wenn ich jetzt Energie und Information zu meinem Body-Mind hinzufüge, ist das tatsächlich ein Segen, weil es meinen Body-Mind erleuchtet. Es macht mein Leben bewusster, aber es fügt auch Information, wie wir letztes Mal gesagt haben, zum Planetenfeld hinzu und leitet eine Korrektur der Zeit-Raum-Verzerrung ein.

Präsenz und Karma als Erfahrungen von Raum-Zeit

Letztes Mal habe ich gesprochen von Zeit-Raum als ... ich werde euch das zeigen. Ich hoffe, ihr könnt meine Zeichnung sehen.

Präsenz, können wir sagen, ist – wie wir letztes Mal gesagt haben – ein Moment, wo die Vergangenheit und die Zukunft im Moment enthalten sind. Sie sind im Moment verbunden [zeichnet einen großen Kreis, der zwei kleinere Kreise „P“ und „F“ enthält].

Karma oder Trauma oder Dissoziation bedeutet, dass die Zukunft und die Vergangenheit außerhalb des Moments liegen. Ich erfahre, ich denke ständig an eine Zukunft – eine potenzielle Zukunft [zeichnet einen großen Kreis und zwei kleinere Kreise „P“ und „F“ außerhalb].

Ich träume davon, wie mein Leben aussehen könnte oder ich bin ständig mit der Vergangenheit beschäftigt – mit den Dingen, die ich nicht gemacht habe oder den Dingen, die am Vortag oder dem Tag davor in meinem Leben angespannt waren – und das hält mich beschäftigt. Entweder externalisiere ich zeitweise Information oder ich fühle mich distanziert. Also werde ich getriggert. Ich kontrahiere mich. Dann habe ich das Gefühl, du bist da drüben [zeigt von sich weg] und ich bin hier, hier drin [zeigt auf sich].

Wenn ich eine Rede anschau, wie bei Donald Trump, als er Präsident wurde und er seine Antrittsrede gehalten hat, was auch immer, dann sehe ich entweder das Entfernte – also getrennt von mir, also habe ich eine Reaktion darauf, ich sehe es vielleicht als getrennt. Wenn ich in Beziehung mit ihm bin, dann ist es im Raum nicht getrennt. Dann ist das ein integraler Bestandteil des Feldes. Es ist ein Unterschied, ob ich mich distanzriere oder ob ich in Beziehung bin und innerhalb der Beziehung derselben oder anderer Meinung bin. Das sind zwei ganz unterschiedliche Erfahrungen.

Wenn Raum-Zeit als die Zukunft und die Vergangenheit beinhaltend erfahren wird, dann fühle ich mich präsent. Die Gruppe fühlt sich präsent. Wir denken nicht daran, wann es vorüber sein wird, das ist im Moment mit enthalten. Selbst, wenn ich für morgen etwas tun muss, ist das im Jetzt mit enthalten. Wenn das nicht so ist, dann ist das eine Art Stress, dann wird die Zukunft eine Art – dann gibt es da eine Anspannung mit der Zukunft.

Hier ruhe ich in Präsenz, und die Vergangenheit und die Zukunft beinhalten das mit. Das ist, glaube ich, ein tiefes Prinzip der Präsenz. Aber das ist auch ein tiefes Prinzip einer verkörperten Spiritualität, denn in den Schichten, wo ich entweder dissoziiert oder traumatisiert bin, treffe ich auf Schichten, wo die Information ausgeschlossen wurde.

Unbewusstes Karma bedeutet, dass wir uns mit dem beschäftigen, was ich die Nach-Zeit nenne. Wir beschäftigen uns mit der Verzerrung von Raum und Zeit, also beschäftigen wir uns eigentlich mit den Auswirkungen von Mustern. Wir befinden uns in einer Schleife. Wir erleben Dinge wieder und wieder und wieder. In der Karma-Zeit oder der Nach-Zeit beschäftige ich mich mit den Nachwirkungen der Erfahrung.

[00:35:00]

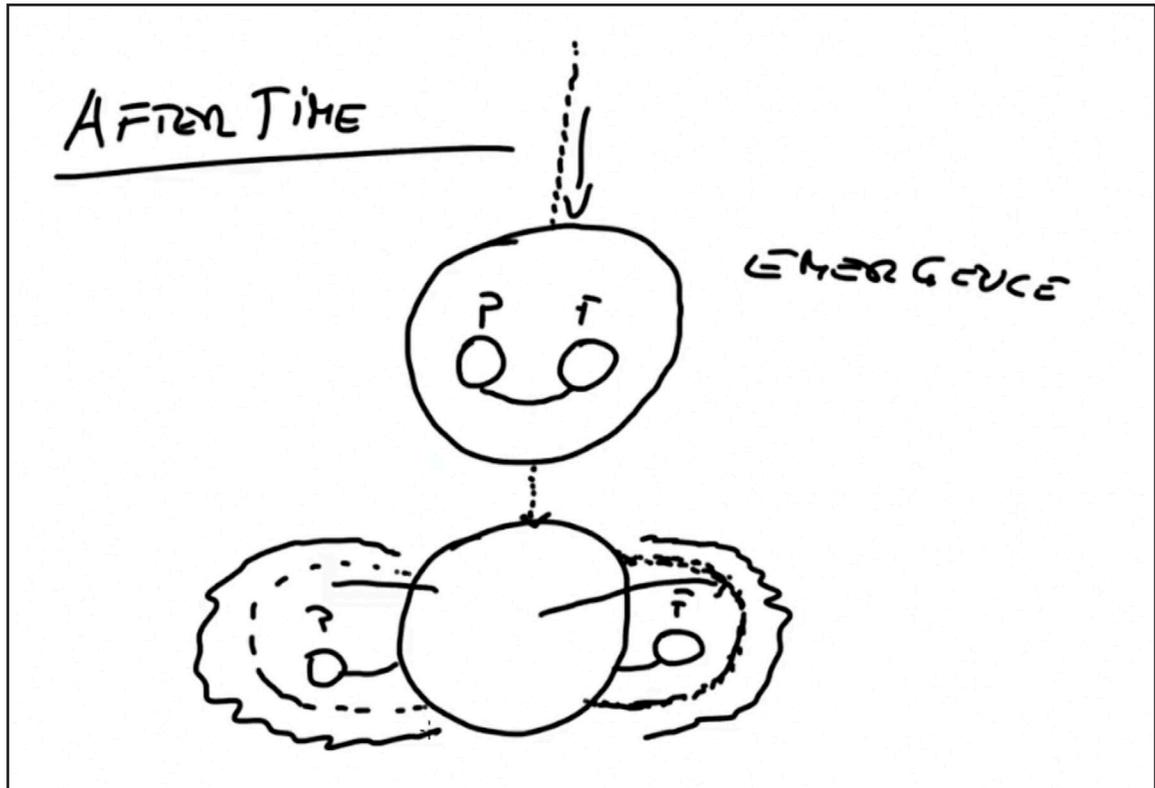
Wenn ich die Erfahrung mit beinhalten kann, dann kann die Erfahrung sich wie ein Kreis schließen und sich ins Jetzt integrieren. Wenn es zu überfordernd ist, wird die Energie ausgeschlossen oder abgespalten. Dann brauche ich noch einen Moment oder ein Leben, um sie zu integrieren. Das nennen wir Nach-Zeit.

Wir sprechen nach der Meditation noch mehr über Nach-Zeit.

Wenn die Lichtmeditation in einen präsenten Moment kommt, wenn das Licht sich in einen präsenten Moment herunterlädt, dann ist es zunächst einmal in seiner Emergenz mit enthalten. Hier ist das ein imaginärer Gedankengang – die Zukunft [zeichnet einen Pfeil zu dem außenliegenden Kreis „F“].

Aber wenn sich das Licht hier herunterlädt [zeichnet einen Pfeil auf den großen Kreis zu], wird diese Blase oder diese Blase [zeichnet Wellenlinien um die Kreise außerhalb des großen Kreises] früher oder später vom Licht aktiviert. Also wird mir die ausgeschlossene Raum-Zeit bewusst. Damit beginnt die Wiederherstellung.

Deshalb hören wir in den mystischen Schriften viel über Rettung, über Erlösung, über Wiederherstellung, denn wenn das Licht hereinkommt, beleuchtet es das, was nicht mit enthalten ist, was gewissermaßen nicht Teil der Beziehung ist.



Zeichnung 1

Sehr schön, dann lasst uns zuerst eine Meditation machen, und dann sprechen wir ein bisschen mehr über die Nach-Zeit. Denn ich glaube, wenn wir von der individuellen Arbeit zur kollektiven Trauma-Arbeit übergehen, dann ist Nach-Zeit, denke ich, ein Konzept, das sehr - es ist kein Konzept, es ist ein Teil des Lebens - das sehr wichtig ist für das Verstehen von kollektiven Übereinkünften und kollektiven Prozessen.

Setzen wir uns aufrecht hin und machen wir zusammen eine Meditation, und dann können wir mit dem Material weitermachen.

Wir beginnen mit der Meditation.

Beginn der Meditation

Du kannst wieder, wenn du willst, deine Augen schließen und die ersten Momente deines Sitzens nutzen, um auszuatmen. Jedes Mal, wenn du ausatmest, lass dich vom Ausatmen tiefer in deinen Körper tragen. Genieße die Einfachheit des Sitzens, und bemerke einfach das Sitzen. Ich bemerke einfach die Körperempfindungen, die auftauchen, die Körperhaltung, die Bewegung meines Atems und die Empfindungen, die auftauchen, die Lebendigkeit.

Und ich erlaube meinem Atem, mich tiefer in den Körper zu führen.

Dann, während ich mein Körperempfinden vertiefe – wie wir schon in den ersten Sessions gesagt haben – kann ich ein Gefühl für meine Fähigkeit bekommen, meine innere Körperwelt zu empfinden. Berühren meine Beine den Boden, sitzt meine Energie in meinem Körper oder bin ich vielleicht ein wenig entwurzelt oder bin ich ein wenig gestresst im Körper, bin ich etwas angespannt.

[00:40:00]

Oder fühle ich mich andererseits lebendig. Ich empfinde Strömungsbewegungen. Ich fühle, wie Information durch meinen Körper geleitet wird: eine Menge innerer Information läuft gerade durch meinen Körper, viele Systeme kommunizieren miteinander, es gibt diese ganze innerkörperliche Kommunikation, während ich hier sitze und das still beobachte, mich einstimme.

Und dann spüre ich vielleicht Bereiche im Körper, wo das intensiver ist, weniger intensiv, wo es fast keine Empfindungen gibt. Vielleicht spüre ich in manchen Bereichen meines Körpers sogar eine Abstoßung. Ich habe das Gefühl, dass es schon schwer ist, diese Bereiche überhaupt zu spüren. Jedes Mal, wenn ich da reinspüren will, fühlt es sich an wie zwei – wie dieselben Pole von zwei Magneten. Sie stoßen einander ab.

Wenn ich in meinen Körper hineinspüre und in meinen Körper schaue, kann ich die zwei Kanäle nehmen und sie auf zwei verschiedene Bereiche meines Körpers konzentrieren und sehen/fühlen.

Während ich die Wahrnehmung sehe/fühle, sehe ich das Organ. Ich sehe den Bereich. Vielleicht bekomme ich einen ganzen Überblick und ich fühle es gleichzeitig auch. Vielleicht ist am Anfang das Sehen etwas unscharf – nur ganz schwache Eindrücke. Für manche ist das Sehen sehr präzise, sie können die inneren Organe sehen. Wie es auch ist, es ist gut so. Das ist mein Instrument. Das ist meine Kapazität, wo mein Körper direkt mit einem anderen Körper kommuniziert. Wo mein Nervensystem direkt mit einem anderen Nervensystem kommuniziert, ohne kognitive Interpretation. Es kann den Prozess interpretieren, aber es gibt auf dieser Ebene eine direkte Kommunikation.

Wir fühlen uns selbst. Wir fühlen einander.

Und dann ist natürlich innerhalb dieses physischen Körpers meine emotionale Erfahrung eingestöpselt, die sich für manche Menschen manchmal abgetrennt anfühlt. Dann tauchen die Emotionen als eine getrennte Erfahrung auf, aber sie sind nicht im Körper geerdet. Aber Emotionen wollen sich im Körper erden. Wenn ich Angst habe, dann fühle ich das irgendwo. Wenn ich Ärger empfinde, dann fühle ich das irgendwo im Körper ... Scham, Freude.

Mein emotionaler Körper ist entweder verbunden und mit dem physischen Körper vereint ... aber manchmal fühlt er sich abgetrennt an. Und dass die emotionale Erfahrung eine Basis hat und daraus Stabilität zieht. Sie ist nicht sofort überwältigend. Sie wird in einer Leitung gehalten, in einer Struktur.

[00:45:00]

Und darüber kommt meine kognitive Fähigkeit herein: der Zustand meines Geistes und auch, dass ich mich selbst denken fühlen kann. Vielleicht hat auch mein Denken irgendwo im Körper eine Abbildung. Ich kann fühlen, wie Körper, Emotion und Geist eine Einheit sind, in einer ... eine Einheit. Oder manchmal erfahre ich sie als voneinander getrennt. Mein Verstand nimmt Tempo auf. Stress taucht auf, und mein Verstand driftet ab und ich fühle meinen Körper nicht mehr. Oder ich komme zurück zu: Ich kann meinen Körper fühlen, meine Gefühle und meinen Gedankenprozess.

Dann ist mein Verstand entweder offen, kreativ, empfänglich, inspiriert oder mehr eingeschlossen in kreisenden Mustern der Vergangenheit. Und entweder ist er ein wenig abgehoben oder er ist auch geerdet durch das Emotionale und das Physische.

Dann bemerke ich auch Raum - inneren Raum. Ich fühle das Bewusstsein, dass sich meiner ganzen inneren Welt bewusst ist. Ich kann diesem Bewusstsein lauschen, in die Tiefe dieses Bewusstseins hineinlauschen, und ich finde eine Dimension von Stille, von Tiefe.

Dann kannst du, wenn du willst, auch mit deinem Fühlsinn fühlen und mit dem Schauen. Du kannst dein Bewusstsein über den Kopf hinausheben und fühlen, empfinden, über deinem Kopf schauen, dein Bewusstsein weiter nach oben heben. Du kannst die Absicht setzen, dich mit deiner Seele zu verbinden, mit dem Licht, mit deiner Kernintelligenz, dich zu erheben und - in dieser offenen, empfänglichen Weise - über deinem Kopf zu fühlen.

[00:50:00]

Und du bewegst dich weiter. Immer, wenn ein Gedanke auftaucht, lass ihn gehen. Bewege dich weiter in deinem Fühlsinn, höher, um dich mit dem Licht zu verbinden. Manche sind schon in diesem Prozess. Manche finden gerade ihren Weg dort hinein. Du erforschst das einfach nur mit Neugier. Wenn du das Gefühl hast, du bist angespannt, entspanne das einfach. Wenn Gedanken auftauchen, entspanne sie und setze deine Erforschung oberhalb des Kopfes fort.

Vielleicht gibt es da eine Empfindung von Erhellung. Vielleicht gibt es da eine Lichtempfindung - weißlich, bläulich, golden. Sei offen für verschiedene Möglichkeiten. Wenn du eine Erhellung fühlst, dann fühle dich hinein. Schau hinein. Schau, ob du die Konzentration dort halten kannst.

Wenn das schwer für dich ist, dann kannst du auch einen Raum über deinem Kopf öffnen mit der Absicht, dich mit deiner Seele zu verbinden und die Energie einfach nach unten kommen lassen. Wenn du die Verbindung zu einer Erhellung findest, fühlst du sie und nach einer Weile ist es so, als ob du einen Trichter öffnest. Du entspannst dein Gehirn und lässt die Schwingung hinunterfließen in deinen Körper. Das Licht kommt herunter in den Kopf, ins Dritte Auge und dann weiter hinunter in den Körper. Und dieses Gefühl zu empfinden - Licht im Körper - was normalerweise ein erhebendes Gefühl ist.

Weißes Licht fühlt sich freudig an. Goldenes Licht kommt mit einem liebevollen Gefühl. Es kommt ein höheres Gefühl mit, eine höhere Empfindung.

Wenn du eine gewisse Lichtempfindung findest und ihr erlauben kannst, in den Körper hinunter zu kommen, dann kannst du auch noch höher gehen und schauen, was über dieser Lichtebene ist. Es ist, als ob ich mein Bewusstsein noch weiter nach oben ausdehne. Und wieder mit der Neugier, noch höher zu gehen. Vielleicht gibt es da noch eine weitere Schicht, und das Licht und das Gefühl verändern sich.

[00:55:00]

Wie gesagt, wenn es schwerfällt, sich mit dem Licht zu verbinden, mit dem Gefühl von Licht, verbindest du dich vielleicht mit dem Gefühl von Energie. Du sitzt einfach – und sitzt in einer empfänglichen, inneren Offenheit – und erlaubst dem Licht, soweit in den Körper zu kommen, wie es fließen will.

Wenn du willst, kannst du auch die Funktion eines Gebetes nutzen, einer inneren Absicht. Wenn es Fragen in deinem Leben gibt, Fragen zu Klienten, Fragen zum Erwachen oder Bereiche in deinem eigenen Leben, dann kannst du eine Frage formulieren oder eine Absicht, und sie dann nach oben steigen lassen ins Licht. Diesen Vorgang wiederholst du dann zwei Mal. Oder, wenn dir das leichter fällt, lässt du sie in die Tiefe deines Herzens sinken und wiederholst auch das noch zwei Mal.

[01:00:00]

Und wenn du soweit bist, kannst du einfach zu dem Gefühl von innerer Stille und Präsenz zurückkommen und ein paar Momente empfangend in diesem Raum sitzen, dem inneren Raum.

Am Ende der Meditation wollen wir wieder alle von uns, die wir hier sitzen, mit hineinnehmen – wo immer wir auch sitzen – und wir können auch das ganze Feld des Kurses mit hineinnehmen. Setze die Absicht, dich auf das Feld des Kurses einzustimmen – die wir hier zusammen sitzen – und dann fühle dich in den ersten Eindruck hinein, der auftaucht. Sei präsent mit diesem ersten Eindruck. In der subtilen Welt sind wir – da gibt es eine Intimität über die Distanz hinaus.

Und dann lass deine Aufmerksamkeit wieder langsam ganz zum Körper zurückkehren. Erde dich, fühle deine Füße auf dem Boden. Mache vielleicht ein paar tiefere Atemzüge, und dann komme langsam zurück.

Ende der Meditation

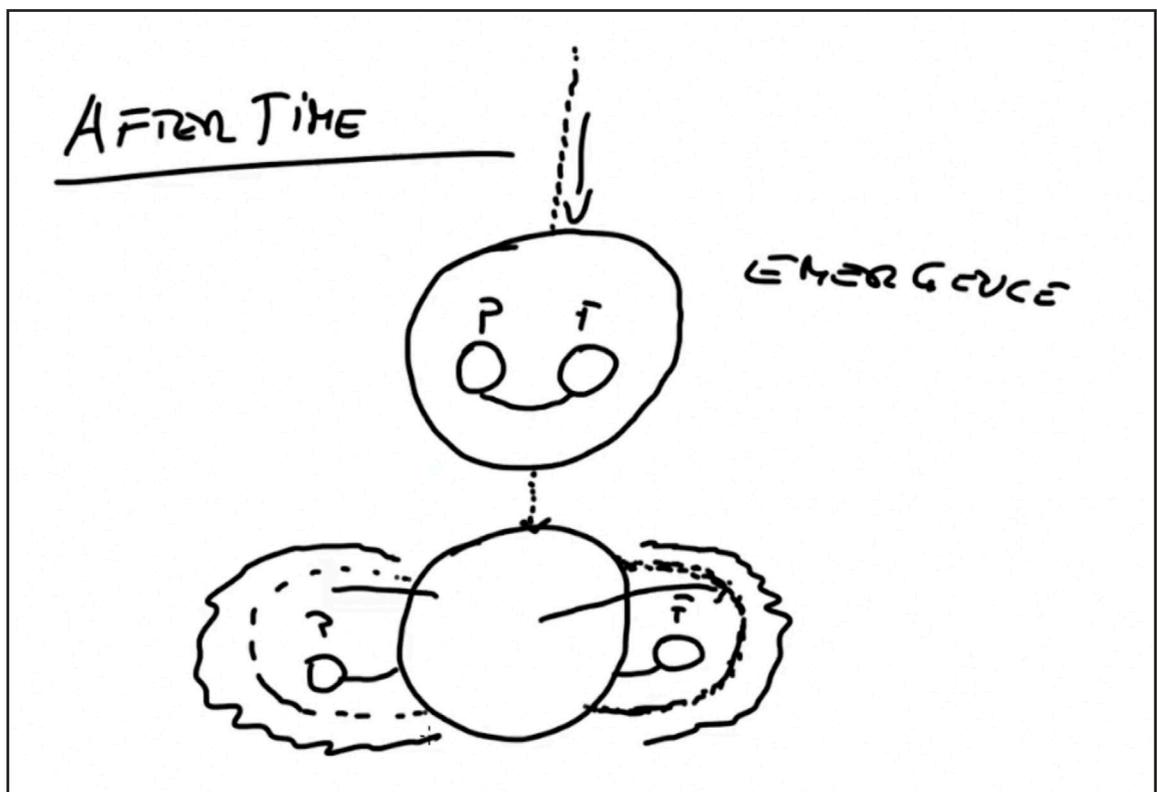
So, wenn du jetzt nach dieser Meditation mal reinfühlst, einfach, welche Effekte es gibt, ob es Effekte gibt – wenn es keine Effekte gibt, dann gibt es keine Effekte – einfach zu fühlen, wie sich das auf die Präsenz auswirkt, auf das Körperbewusstsein, auf die Schwingung.

Und wie gesagt, erinnern wir uns noch mal daran, dass, wenn ich die Lichtmeditation mache – vielleicht braucht es etwas Übung, bis das eine fließende Erfahrung ist – aber Licht ist Bewegung. Leben ist Bewegung. Licht verstärkt normalerweise die Bewegung. Meine spirituelle Praxis verstärkt meine Bewegung, und sie hat auch einen Effekt auf meine Raum-Zeit-Erfahrung.

Das Prinzip der Nach-Zeit

[01:05:00]

Ich möchte einen Moment lang hierher zurückkommen, um das Prinzip von Nach-Zeit anzuschauen [öffnet Zeichnung 1]. Wie ihr seht, haben wir das Lächeln der Präsenz oder die Spannung des Ausschließens, das immer mit Anspannung einhergeht: Anspannung mit der Vergangenheit, Anspannung mit der Zukunft.



Zeichnung 1

Ich möchte ein Prinzip noch mal zeigen, über das wir das letzte Mal gesprochen haben, als wir vom Meridian gesprochen haben [beginnt eine neue Zeichnung].

Der Meridian, wie ich sagte, ist nicht der Meridian wie der in unserem Körper. Der Meridian ist die Schöpfung. Wir bekommen einen Geschmack vom Meridian, wenn wir eine Einsicht haben, eine Offenbarung, wenn wir eine Erwachenserfahrung haben, wenn wir eine tiefe Öffnung erfahren.

Der Meridian ist also.

Und wenn ich dann heraustrete aus dem Meridian, durch Handlungen, durch meine Lebensweise, wenn ich nicht innerhalb der Ethik bleibe – der Meridian ist das Gesetz, aber er ist auch Ethik. Der Meridian ist das Leben in innerer Ausrichtung. Ich fühle mich im Meridian zentriert, und der Meridian ist.

Er ist also Präsenz. Es gibt keine Möglichkeit, den Meridian irgendwo zu finden. Der Meridian ist.

Aber wir ... wenn unsere Seele durch das Karma hindurch geboren wird, dann wird sie gewöhnlich auf eine gewisse Autobahn geboren, die sich zumindest für einen Teil meines Lebens getrennt vom Meridian anfühlt. Und die Wiederherstellung dieses Karmas bringt mich näher zum Licht, mein Leben wird also mehr erhellt. Die Lichtintensität geht hierhin [zeichnet einen Pfeil nach rechts], und die Wiederherstellung geht dorthin [zeichnet einen Pfeil nach links].

Ich gehe also oft durch Schwierigkeiten oder durch eine unbewusste Zone, ich integriere ein Trauma. Wir haben verschiedene Ausdrücke dafür, aber in der Wiederherstellungsbewegung verbessere ich meine Bewegung, weil das Licht – die Bewegung des Lichts, wie wir gesagt haben – hier eine Verzögerung hat. Sie wird dichter und dichter und dichter. Hier gibt es eine Verzögerung. Hier höre ich das Echo vom Echo vom Echo vom Echo vom Echo vom Echo des Lichts und des Göttlichen [zeigt auf einen Bereich rechts, der am weitesten vom Meridian entfernt ist].

Wenn mein Leben also hier oder hier stattfindet, bin ich zu einem gewissen Grad in meinem Leben mit der Nach-Zeit beschäftigt. Hier ist die Nach-Zeit [zeigt auf den Bereich rechts vom Meridian].

Nach-Zeit bedeutet, dass ich in meiner gewissen, meiner gegenwärtigen Lebenserfahrung meine unbewussten Muster nur mit Menschen teile, die ihre unbewussten Muster mit mir teilen. Denn wenn ich bewusst bin, investiere ich mein Chi nicht in unbewusste Muster. Wir treffen also Vereinbarungen über dieses gewisse Lebenslevel.

Ich habe hier eine Vereinbarung mit jemandem oder hier mit jemand anderen [zeichnet zwei X rechts vom Meridian ein].

Wenn ich also auf einer gewissen Autobahn lebe – das ist die Autobahn, das ist die Zusammensetzung von Licht und Schatten [zeigt auf die senkrechten Linien rechts vom Meridian], dann erschaffe ich mir ein Leben.

Mein Erleben der Welt kann also hier sein, kann hier sein, kann hier sein, aber es ist wie ein anderer Planet [zeichnet Kreise zwischen die senkrechten Linien]. Ich treffe andere Leute. Ich habe andere Themen in meinem Leben. Ich sehe die Welt auf unterschiedliche Art, denn das sind verschiedene Planeten. Sie ko-existieren alle als Möglichkeiten. Jeder trägt eine Möglichkeit der Erde in sich, aber es ist nicht dasselbe Erleben.

[01:10:00]

Wenn ich aus dem Meridian heraustrete, beginnt die Nach-Zeit. Da fängt Karma an. Und je tiefer es geht, desto dichter wird die Energie. Das Erleben wird dichter und dunkler. Also sinkt auch das Chi-Level.

Hier ist die Schöpfung. Es gibt Licht [zeichnet Pfeile nach oben und unten im Meridian]. Ich fühle mich verbunden. Ich fühle die Liebe, die Klarheit, die Präsenz des Meridians.

Wenn ich da heraustrete, beginnt der Lärm. Die Erfahrung im Meridian ist: wir bewegen uns sehr schnell und es ist still.

Licht schwingt sehr hoch, aber es gibt keinen Wind, wie dann, wenn man sehr schnell mit dem Auto fährt. Es gibt keinen Wind. Es ist ruhig. Es ist still – magnetische Präsenz und Elektrizität also. Wenn ich aus dem Meridian heraustrete, ist da plötzlich Wind. Wenn ich schnell fahre, ist es windig, und da fängt der Lärm der Welt an und die Verzerrung der Raum-Zeit.

Dann habe ich plötzlich eine Erfahrung von der Verzögerung von Zeit und Raum. Das ist, glaube ich, ein sehr wichtiges Prinzip: wie die Integrationsarbeit, die Transformationsarbeit, die Heilungsarbeit verbunden ist mit der spirituellen Dimension.



Zeichnung 2a

Auf andere Weise könnten wir es so darstellen [beginnt eine neue Zeichnung].

Hier ist der Meridian und hier sind die Schichten von Möglichkeiten des Lebens [zeichnet einen kleinen Kreis für den Meridian und mehrere konzentrische Kreise darum herum].

Hier ist das Zentrum [zeichnet einen Punkt in die Mitte des kleinen Kreises].

Ich bin zentriert. Wenn ich nicht zentriert bin, fange ich an, mich abgelenkt zu fühlen. Je weiter ich mich von meinem Zentrum wegbewege, desto abgelenkter fühle ich mich, desto mehr Spannung, Stress. Es gibt eine Verzerrung. Ich empfinde Zeit anders als ich sie im Zentrum empfinde.

Ich empfinde Raum anders. Ich fühle mich vielleicht in Zeit und Raum abgetrennt. Ich sehe vielleicht gewisse Menschen als abgetrennt oder distanziert. In diesen Kreisen leben wir auch in der Nach-Zeit, denke ich [zeigt auf die konzentrischen Kreise].

Das ist dasselbe, nur aus einer anderen Perspektive. Hier finden die Muster des Lebens statt [zeichnet kleine Kreise zwischen die konzentrischen Kreise]. Die Muster des Lebens, die unintegrierten Teile, die Schattenanteile kommen zum Ausdruck. Hier haben wir Muster und wir ko-kreieren Muster. Es braucht immer ein „wir“, um diese Muster gemeinsam zu erschaffen. Wenn wir in einer Kultur leben, dann teilen wir diese Muster miteinander. Wir sind uns über sie einig.

Klarheit dagegen stimmt dem Muster nicht zu. Sie ist sich im Klaren darüber, dass es da ein Muster gibt. Und warum sage ich das? Weil Karma oder Nach-Zeit vielleicht mein Haupteindruck sind, den ich von Zeit habe, und andere Menschen ebenso.

Wenn du also eine Vereinbarung triffst, dass „normal“ Nach-Zeit bedeutet und der Moment der Erleuchtung die Ausnahme ist, der Moment der Einsicht, der hohe Moment eines Kreativen, ein genialer Moment die Ausnahme sind – aber in den mystischen Lehren nennen wir das „die auf den Kopf gestellte Realität“. Die auf den Kopf gestellte Realität ist, wenn die göttliche Verbindung die Ausnahme ist und die andere Version des Lebens das Normale.

Nach-Zeit wird zur Norm, wie wir Raum-Zeit betrachten, und die Höhepunkte sind die präsentesten Momente, die verbundensten Momente, die kreativsten Momente unseres Lebens. Sie werden gewissermaßen die Ausnahme. Das ist die Natur des auf den auf den Kopf gestellten Aspekts der Realität: dass wir die karmischen Umstände als die Norm betrachten und die karmischen Umstände gewissermaßen die Basis davon werden – oder zumindest ein Teil der Basis davon werden – wie wir Kultur und Gesellschaft aufbauen. Und die erleuchteten Momente sind dann die besonderen Momente.

[01:15:00]

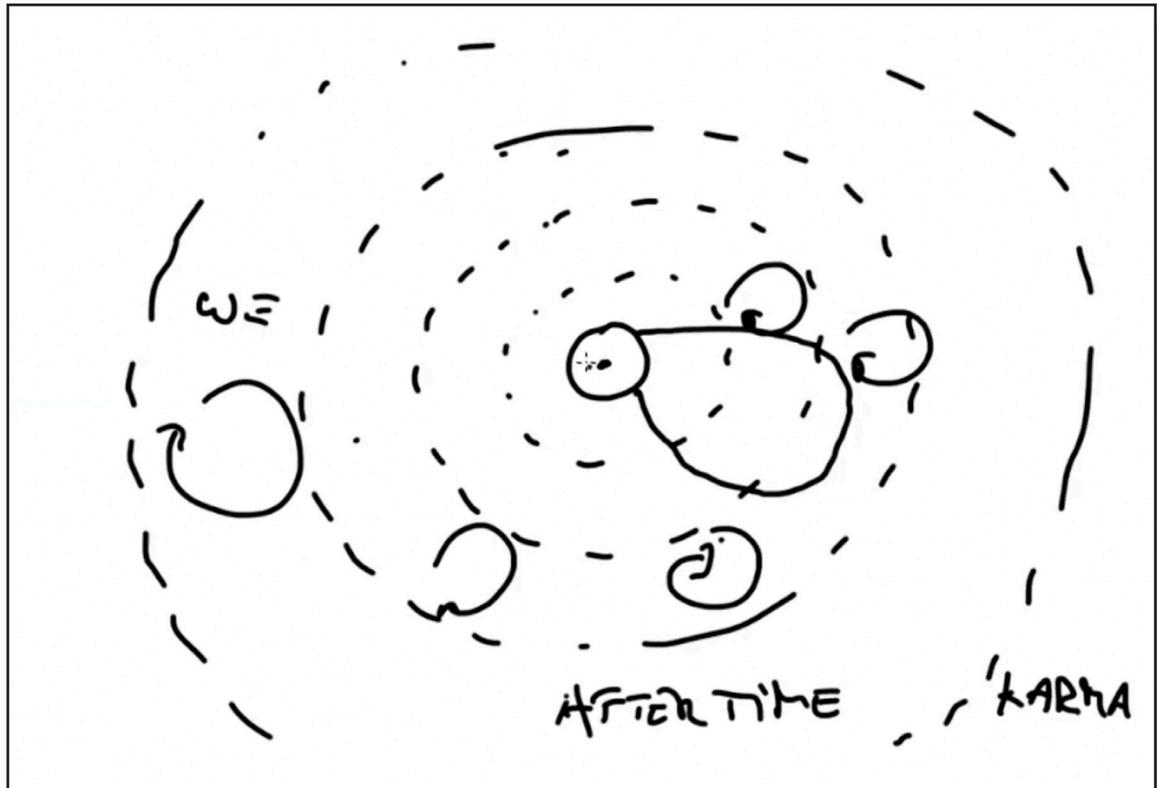
Das ist wichtig, denke ich, denn wenn wir mit Klienten arbeiten, bewegen wir uns oft zusammen in der Nach-Zeit, wenn es um Heilung und Wiederherstellung geht. Sehr oft gehen wir in die Nach-Zeit und bringen das, was ausgeschlossen oder nicht integriert wurde, zurück in die Integration, was auch bedeutet zurück in Beziehung. In der Kultur ist die mystische Praxis eine Beziehungspraxis, denn wenn ich einen höheren Bewusstseinszustand im Alltag leben will, dann muss ich das Licht in die Beziehung bringen.

Sonst würde ich sagen: „Oh, ich mache meine Praxis, und dann ist da mein Leben. Ich mache meine Praxis, und danach kommt mein Leben. Ich mache meine Praxis, und dann lebe ich wieder – und in meinem Leben ist mein Leben immer noch ein bisschen anders als meine Praxis. Meine Praxis gibt mir die Hochmomente, die stillen Momente, die Entspannung, und mein Leben gibt mir die Geschäftigkeit, gibt mir Leben.“

Aber so jage und renne ich immer Zustandserfahrungen nach, die meine Seele nähren, die meinen Geist nähren, die mich nähren.

Aber wenn ich ein verkörpertes, erleuchtetes Leben leben will, dann müssen wir die Nach-Zeit in den Meridian integrieren, was eine gehende Erhellung, eine gehende Erleuchtung, eine gehende Erkenntnis bedeutet. Dann ist das nicht nur ein Hoch, ein Glanzpunkt, und dann verschwindet das wieder in der Normalität meines Lebens. Dann ist das eine Hochebene, und mein Leben ist in diesem Zustand – also nicht außerhalb davon, was bedeutet es ist mehr und mehr nicht-zwei.

Denn wenn mein Leben und mein Zustand nicht-zwei sind, dann gibt es keine Spannung. Das ist es. Das Leben läuft im Meridian ab. Das Leben läuft in hoher Präsenz, in hoher innerer Anbindung, in einem Gefühl des vertikal und horizontal Verbunden-Seins ab. Das bedeutet, mein Herz ist offen. Ich bin auf horizontaler Ebene mit 2017 verbunden. Und gleichzeitig fühle ich die innere Anbindung an das Licht und ich fühle den inneren Fluss von Licht.



Zeichnung 3

Die Nach-Zeit kann die kulturelle Übereinkunft über Zeit werden. Und Präsenz – tiefe Präsenz, in der die Vergangenheit und die Zukunft beinhaltet sind – mag wie eine Ausnahme erscheinen. Das ist die auf den Kopf gestellte Realität anstatt einer göttlichen Anbindung und einem Leben in Präsenz und Zentriertheit. Achtsamkeit und Bezogenheit ist das Leben, und die Ausnahme ist das, was ausgeschlossen ist.

Aber ich habe das Gefühl, wenn die auf den Kopf gestellte Realität abläuft, dann haben wir eine völlig andere Sicht und kulturelle Übereinkunft über Zeit und Raum: das ist eine Korrektur. Praktisch gesprochen beginnt es da, wo ich mit einer Person sitze und wir schauen uns einige Dinge an ... die Präsenz also.

Präsenz und Bewusstheit in der Supervision

Jemand hat eine Frage gestellt zur Supervision. Und Supervision – ich komme wieder zurück zu meinem geteilten Bildschirm – ich denke, darüber haben wir in MPH1 gesprochen [beginnt eine neue Zeichnung].

Da ist ein Klient oder eine Person [zeichnet eine Figur links], hier ist der Therapeut [zeichnet eine zweite Figur rechts], und sie haben eine Beziehung hier [zeichnet eine gestrichelte Linie über die beiden Figuren].

Sagen wir, hier gibt es ein Thema [zeichnet einen kleinen Kreis vor den Klienten].

[01:20:00]

Aber wenn das Thema hier ... sagen wir, der Anfang davon liegt irgendwo hier in der Ahnenlinie [zeichnet eine gestrichelte Linie von dem kleinen Kreis zu einem X hinter dem Klienten].

Und hier ist ein Lebensthema [zeigt auf den kleinen Kreis].

Wenn wir also hieran arbeiten und wir das größere Bild nicht mit einbeziehen, dann scheint das sich gegen Veränderung zu sträuben. Wenn in dieser Interaktion das hier ungesehen bleibt [zeigt auf das X], dann wird sich das nicht bewegen. Andere Dinge werden sich bewegen, aber das hier wird sich sträuben und nicht ganz – es wird sich nicht integrieren lassen, weil es hier, im Therapeuten, keine Bewusstheit dafür gibt. Es liegt außerhalb der Landkarte.

Wenn wir einen Supervisor hereinbringen, eine Supervision, und diese Person dieses Level von Bewusstheit in der Präsenz des Supervisors halten kann – wo die Vergangenheit und die potenzielle Zukunft im Moment beinhaltet sind – dann ist das nicht das Andere. Das ist dann nicht draußen. Das ist dann Teil der Bewusstheit.

Und weil das schon mit beinhaltet ist, fügt das der Situation genügend Bewusstheit hinzu, dass das hier ganz bis zu seinen Wurzeln gesehen werden kann [zeichnet eine gestrichelte Linie vom kleinen Kreis zum X].

Hier gibt es einen Erhellungsprozess. Hier gibt es eine Heilung [zeigt auf das X], die hierher zurückschwingt und eine Bewegung schafft [zeichnet eine Linie vom X zum kleinen Kreis und den konzentrischen Ringen darum].

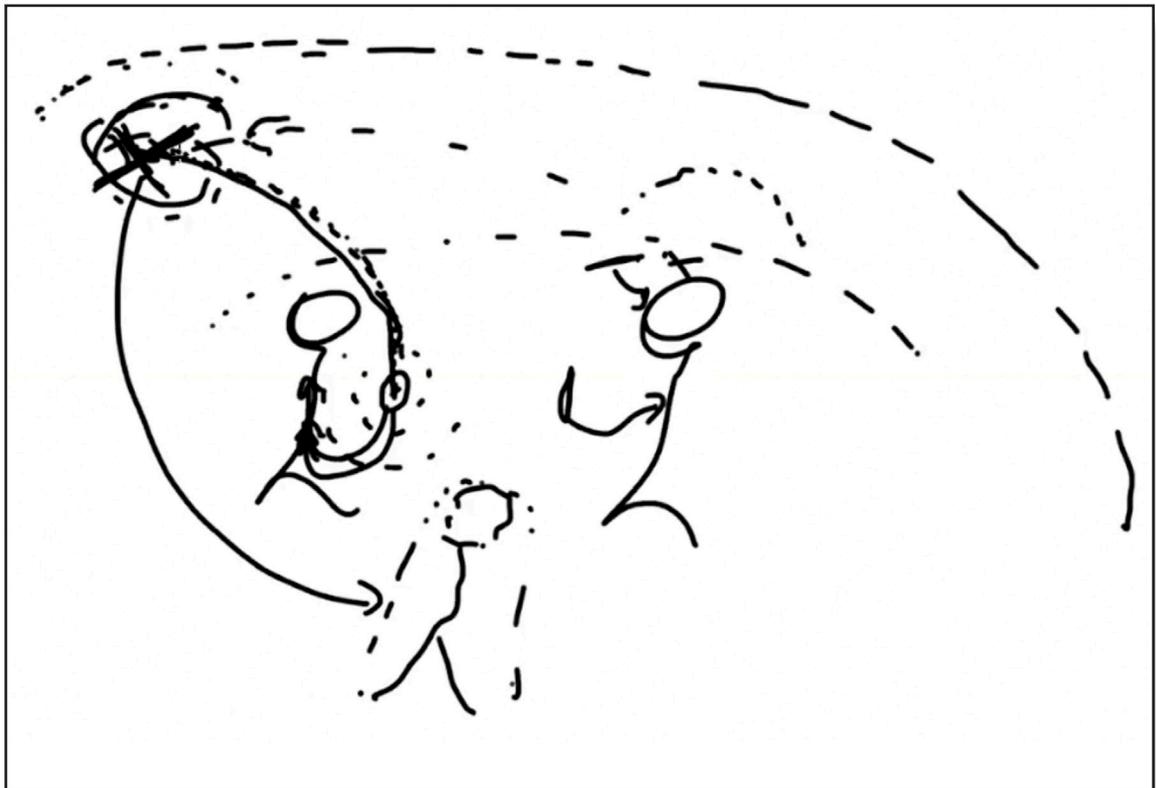
Es setzt etwas in Bewegung, und die Bewegung führt zu Integration. Und so kann sich das ganze System verbessern. Hier gibt es ein Lernen, um die bewusste Wahrnehmung zu erweitern, die Einstimmung und die Präsenz [zeichnet eine gestrichelte Linie über den Therapeuten].

Hier gibt es ein Lernen, weil es hier eine Heilung gibt [zeichnet einen Pfeil vom kleinen Kreis zum Klienten] und das ganze System ein Upgrade erfährt.

Gewissermaßen kann man Supervision einerseits so betrachten, dass wir eine bewusste Wahrnehmung hineinbringen und dann Einstimmung oder eine Kompetenz, die fähig ist ... denn wenn sich das nicht bewegt [zeigt auf den kleinen Kreis], gibt es hier oder hier einen Filter [zeichnet kurze Linien über den Kopf und vor den Körper des Therapeuten], der verhindert, dass das ganze Bild gesehen werden kann.

Wenn man daran arbeitet, wird das hier integriert [zeigt auf den Therapeuten], das wird hier integriert [zeigt auf den Klienten] und der Auslöser hier [zeigt auf das X] wird gewissermaßen integriert, weil die Energie verschwindet, die Vergangenheit verschwindet.

Wenn etwas wirklich heilt, gibt es daran vielleicht noch eine kognitive Erinnerung, aber es gibt keine Energie mehr, die das ständig zurückbringt. Wir könnten sagen, eine fundamentale Heilung hat keine Vergangenheit, weil die Energie, die die Vergangenheit war, integriert werden muss, damit wir weitergehen können.



Zeichnung 4

Vergebung ist eine Folge von Wiederherstellung

Deshalb glaube ich, wenn wir in Beziehungsarbeit oder Konfliktlösung über Vergeben sprechen, Vergeben eine Folge ist, keine Handlung. Vergebung ist eine Folge der Wiederherstellung der Beziehung und der Wiederherstellung von Energie. Denn manchmal versuchen Menschen, zu vergeben, und sind auch guten Willens, zu vergeben, aber wenn die Energie nicht wiederhergestellt wird, dann erinnern wir uns in Stresssituationen wieder daran, dass es da doch mal eine Verletzung gab. Und dann bringen wir das wieder in die Beziehung zurück.

Aber wenn etwas wirklich integriert wurde, ist Vergebung eine natürliche Folge – aber eine Folge der Wiederherstellung innerhalb der Beziehung. Dass wir uns wirklich fühlen können, dass wir wirklich zusammen an den tiefsten Punkt der Sache gehen, integriert die Vergangenheit, was bedeutet, die Vergangenheit verschwindet im Grunde, und die natürliche Folge davon ist Vergebung.

Ein anderes Wort für Vergebung ist die Wiederherstellung von Intimität: dass wir wieder in der Intimität unserer ursprünglichen Beziehung sind. Sie ist wiederhergestellt. Ich kann dich beinhalten. Du kannst mich beinhalten und wir sind präsent mit unserer Beziehung. Wir sind uns des Beziehungsraums bewusst.

[01:25:00]

Nichts ist ausgeschlossen, weshalb es eine Vergangenheit hat, eine Spannung, eine Verzerrung in Raum-Zeit und wir gemeinsam damit kämpfen.

Wir kämpfen, bis wir den tieferen Grund für den Kampf sehen und er in der Präsenz beinhaltet wird. Und in dem Aspekt sind wir nach der Wiederherstellung gemeinsam Präsenz.

Wir fühlen uns nicht getrennt in Raum und Zeit. Wir fühlen uns als integraler Bestandteil des Lebens. Ich denke, die Schönheit liegt darin, dass Vergebung ... wenn ich versuche, zu vergeben, dann gibt es da immer noch Energie zu integrieren. Wenn die Energie integriert ist, ist Vergebung eine natürliche Großzügigkeit. Das ist eine natürliche Folge davon.

Ich denke, wir wollen dem Frage- und Antwortteil noch etwas Zeit geben.

Wiederherstellung der Raum-Zeit

Aber das ist der Grund, warum ... Bei einem Trauma wurde die Entwicklung von Raum-Zeit verletzt und Raum-Zeit ist wie wenn man in den Vergnügungsparkt und dort in das Spiegelkabinett mit den Zerspiegeln geht. Sagen wir, ich kenne die Welt vom Blick in diese Kugel, eine Spiegelkugel.

Wenn ich es gewöhnt bin, dass es da eine Spiegelkugel gibt und ich sehe den Raum immer in dieser Spiegelkugel, auf der Oberfläche der Spiegelkugel, dann lerne ich die Realität kennen, indem ich auf meine Leinwand schaue. Im Moment erscheint der Raum, in dem ich sitze, das Studio hier, auf meiner Leinwand, aber meine Leinwand ist kein physisches Etwas. Es ist Raum-Zeit, und auf der Oberfläche von Raum-Zeit gibt es die Wahrnehmung.

Wenn ich schaue, worauf erscheint meine Wahrnehmung? Was würde ich fühlen? Wo erscheint gerade jetzt mein inneres Körperbewusstsein? Wo erscheint der Raum? Was ich betrachte, ist der Raum, aber der Raum auf meiner Leinwand. Aber die Leinwand ist keine Mauer in mir. Die Leinwand ist Raum-Zeit.

Wenn ich damit präsent bin, erscheint es zuerst als Raumhaftigkeit. Ich sehe: „Oh, wow, meine ganze Wahrnehmung erscheint in bewusstem Raum.“ Wenn ich es aber in der Traumatisierung gewöhnt bin, das Leben zu erfahren, indem ich auf diese Kugel mit dem gewissen Drall schaue, dann wird im Integrationsprozess natürlich meine Wahrnehmung der Realität wiederhergestellt. Aber das stellt die Raum-Zeit wieder her, also ist es tatsächlich eine grundlegende Wiederherstellung, denn was ich über das Leben weiß, was ich für das Leben empfunden habe oder was ich im Leben gesehen habe oder nicht gesehen habe, ändert sich.

Oft ändern sich auch Wertesystem und Arten der Interpretation, Denkweisen, wenn die Raum-Zeit sich integriert, weil der Raum dann nicht mehr wie derselbe Raum aussieht. Es wird ein vollerer Raum sein. Der Raum wird reicher sein. Menschen, die ich treffe, werden reicher sein. Ich sehe mehr von ihnen.

Wenn ich ein sexuelles Trauma habe und ich betrachte mein ganzes Leben lang bis jetzt andere Menschen durch das Trauma, dann werde ich einen gewissen Eindruck von Sexualität haben. Aber wenn ich meine Traumatisierung integriere, dann öffnet sich meine Energie. Raum-Zeit integriert sich, die Wahrnehmung wird holistischer, ich sehe plötzlich in der Welt mehr über Sexualität. Ich sehe viel mehr. Ich fühle es viel mehr um mich herum, in mir, also ist es reicher. Das Leben hat plötzlich mehr Farben, mehr Geschmacksrichtungen, ist aufregender.

Zusammenfassung

Sehr schön, wenn wir das also zusammenfassen, ich denke, das Konzept von Nach-Zeit ... dass Erfahrungen, die nicht ganz im Moment gehalten und gemacht werden einen weiteren Moment brauchen, um sich zu integrieren, ein ganzes Leben brauchen, um sich zu integrieren oder Generationen dafür brauchen.

[01:30:00]

Wenn es sich um kulturelles Trauma handelt – wenn wir sagen, Krieg ist nicht das, was passiert, aber Krieg passiert und alles, was davon beeinflusst wird ... Das bedeutet, dass die Nach-Zeit die ganze Integrationszeit ist, die wir brauchen, um über Generationen hinweg die Traumatisierung zu integrieren. Bei generationsübergreifendem Trauma, zum Beispiel.

Alles davon ist tatsächlich der Krieg, glaube ich, nicht nur das, was in der Raum-Zeit zu einem gewissen Zeitpunkt vor 60 Jahren oder 100 Jahren passiert ist. Nach-Zeit ist die Zeit, die wir brauchen, um uns um die Folgen dieses Ereignisses zu kümmern.

Dann ist das eine interessante Kontemplation: Wenn wir uns also einig sind, dass Karma-Zeit zumindest einen gewissen Teil davon prägt, wie ich Raum und Zeit erfahre und die Welt durch Raum und Zeit erfahre, und ich mit anderen Menschen konformgehe, dass Karma-Zeit normal ist, was sind dann die Vereinbarungen in der Kultur, die wir auf der Basis von Karma treffen und nicht auf der Basis von Licht?

Das ist ein interessantes Gespräch, das wir nächstes Mal fortsetzen werden. Ich weiß, dass es manchmal ein wenig abstrakt wirkt mit den Prinzipien, aber wir werden sehen, dass wir das für die kollektive Trauma-Arbeit zum Teil brauchen werden, um zu verstehen oder auch um an den kollektiven Trauma-Schichten zu arbeiten. Ich werde einen Teil dieses Materials für die praktische Anwendung brauchen.

Und auch, wenn wir nur im Moment sind, wenn wir mit jemandem sitzen und wir uns unintegrierte Themen anschauen, dann sind wir in einer gewissen Dimension von Zeit- und Raum-Erfahrung, die symptomatisch ist und mir eine Menge Information gibt. Wenn ich der Erfahrung zuhöre, die diese Person gemacht hat, auf welche Art von Leinwand schaut er oder sie da gerade, was ist die Erfahrung, die auf der Leinwand erscheint?

Wir werden diese Diskussion später fortführen. Selbst, wenn einige Dinge sich ein wenig schwer mit der alltäglichen Erfahrung in Verbindung bringen lassen ... wir machen das noch praktischer und werden das mehr erden und mehr Beispiele dazu geben. Du kannst das auch in deine Mentorengruppe bringen und dort die Fragen stellen, die aufkommen, während wir das hier durchnehmen.

Q&A: Die Vorstellung loslassen, alles zu integrieren

Digo: Danke, Thomas. Danke für deine heutige Lehre. Ja, da sind viele, viele Fragen hereingekommen. Alle sind natürlich wunderbar. Wir nehmen die von Kim. Kim fragt: „Wie können wir im Meridian leben, wenn wir noch Karma haben, bevor wir alles davon integriert haben?“

Thomas: Das spricht einen sehr wichtigen Teil an, dass wir sogar die Vorstellung loslassen müssen, dass ich erst alles integrieren muss, und dann werde ich im Meridian sein. Das ist auch ein Gedankenprozess, der mit der Karma-Zeit in Verbindung steht, dass ich auf lineare Weise alles integrieren werde und dann komme ich da an.

Nein. Erleuchtung selbst oder Erhellung oder Einsicht wartet nicht notwendigerweise. Oder Gnade. Erhellung ist oft ein Empfinden von Gnade. Es ist etwas, das in meinem Leben erscheint. Ich habe Gnade nicht aufgebaut und nun habe ich sie, Gnade ist etwas, das erscheint. Gnade ist etwas, das in meinem Leben erscheint und eine gewisse Qualität von Wiedererkennen, Offenbarung, Einsicht in mein Leben bringt.

Gnade steht nicht notwendigerweise in Verbindung mit meiner Trauma-Arbeit. Das ist Gnade. Das ist unvorhersehbar. Denn es kann sein, dass ich mich in der tiefsten Depression meines Lebens befinde; das Leben erscheint mir so dunkel, und dann gibt es diesen Moment der Offenbarung, und ich habe nichts integriert. Und wir haben ... es gibt Lehrer auf der Welt, die diesen Prozess durchlaufen haben, wo eine tiefe Depression oder ein tiefes Gefühl von Sinnlosigkeit in der Dunkelheit der Zustand war, wo das Licht oder die Erhellung oder das Erwachen erschien.

[01:35:00]

Da ist dieser Faktor X. Da ist das Göttliche, das ich nicht verstehen kann. Und die Schönheit liegt darin, dass ich es nicht verstehen kann. Das ist das Prinzip. Das Einzige, was bleibt, ist Hingabe. Ich muss mich verneigen. Wenn ich mich verneige, erhalte ich einen Segen. Warum? Weil ich eine Wahl getroffen habe, und meine Wahl ist, mich vor Gott zu verneigen. Aber nicht Gott als externe Figur irgendwo oder Gott im Sinne der Vaterprojektion. Er ist der Faktor des Lebens, der nicht begriffen werden kann, weil man ihn nur realisieren kann. Ich muss mich verneigen, und das Verneigen wird zum Segen, und der Segen hilft mir, mich an den Meridian zu erinnern.

Meine Praxis – gewissermaßen spielt es keine Rolle, wie viel ich integriere oder nicht integriere. Meine Praxis ist die Einladung, das Echo des Echos des Echos des Echos des Lichts zu hören. Wenn ich mich vom Licht getrennt fühle, ist die Praxis: Ich höre das Echo und ich verbinde mich wieder damit. Ich verbinde mich wieder. Die Praxis ist definitiv ein Weg ins Licht, aber sie ist nicht der einzige Weg. Deshalb wissen wir nicht, aber wir haben viele Werkzeuge, die Wiederverbindung mit oder die tiefere Bewusstheit von der ursprünglichen Verbindung zu üben, weil das Leben ... die Essenz des Lebens ist Licht. Weil ich lebendig bin, ist die Essenz des Lebens durch mich jetzt und hier lebendig.

Tatsächlich bin ich nie abgetrennt. Ich kann mich abgetrennt fühlen, aber ich bin es nicht. Ich schwimme im Fluss des Lebens. Warum? Weil ich lebendig bin. Wenn ich das Verneigen praktiziere, erhalte ich den Segen. Deshalb kann ein Gebet zum Beispiel ein unglaubliches Werkzeug sein in der Heilungsarbeit, weil es eine Ressource ist, die ich einladen kann, selbst wenn es keine konkrete Ressource ist, die ich greifen kann.

Das ist nicht wie ein Buch, das ich nehme und lese, aber es ist eine Ressource meiner Hingabe. Deshalb, wenn ich bete ... wie wir es vorhin gemacht haben, wenn ich eine Absicht setze, wenn ich eine Frage habe.

Wenn ich eine Frage habe zu jemandem, mit dem ich arbeite, und ich nehme sie und ich mache die Gebete – wir haben das gemacht: entweder lasse ich es ins Herz sinken oder ich lasse es hoch über dem Licht verschwinden – dann lade ich eine viel größere Intelligenz in mein Leben ein. Das ist ein wunderschöner Akt. Die Gnade kann durch das Gebet potenziell in die Situation eingeladen werden. Das heißt nicht, dass das immer passiert, weil wir es nicht geschehen lassen können. Wir können uns nur öffnen, weil es Hingabe ist. Es ist keine Kontrolle.

Die Hingabe kann den Fluss des Lernens durch diesen Kanal hereinbringen [zeigt auf den Zentralkanal des Körpers]. Integrität würde also bedeuten, dass ich weiß, wann ich eine Supervision haben sollte. Wenn ich mit jemandem in meiner Arbeit steckenbleibe, weiß ich: „Wow, die Tatsache, dass ich steckenbleibe, bedeutet, dass ich etwas nicht klar sehe, was heißt, ich kann eine Ressource hereinbringen, die mir hilft, zu sehen, mich weiterzuentwickeln und die meinem Klienten hilft, sich weiterzuentwickeln.“

Gleichzeitig habe ich auch eine von Natur aus eingebaute Supervision, und hier bedeutet Integrität zu wissen, was ich wann nutze: meine Meditationspraxis, eine höhere Quelle der Intelligenz, eine kompetente Person, einen Lehrer, meinen Therapie-Lehrer oder einen anderen medizinischen Fachmann, der die Kompetenz hat, die ich brauche, um mich zu unterstützen.

Nirgendwo steht geschrieben, dass wir das allein machen müssen. Das ist sowieso schon eine Frage. Wir sollen die Intelligenz des Feldes nutzen, wie die horizontale Intelligenz und die vertikale. Beziehung, Isolation erkennen, Praxis, Austausch, in mein Leben bringen, was mich beim Lernen unterstützt, meine Schattenarbeit machen, aber auch meine Praxis ausüben.

[01:40:00]

All das ist eine Einladung, mehr und mehr potenziell in den Meridian zu rutschen. Aber manchmal ist es nur ein Gipfelerlebnis. Der Meridian wird zu einem Höhepunkt des Erwachens, und dann scheint es, als ob ich wieder herausrutsche. Viele Menschen haben Öffnungen – Satoris – und dann wieder ins normale Leben zurück, und Satoris und wieder ins normale Leben zurück, bis wir die klarer etablieren können.

Q&A: Wie Wiederherstellung geschieht

Digo: Sara fragt: „Wie geschieht Wiederherstellung, und wie bewegen wir uns näher an den Meridian heran?“

Thomas: Wie ich vorher gezeigt habe – ich zeige das noch mal [öffnet Zeichnung zwei].

Wiederherstellung passiert – aber das ist eine plumpe Erfahrung, das ist nicht ganz wie es ist. Das ist nur, damit wir das Prinzip besprechen können. Das ist metaphorisch, aber nicht nur metaphorisch. Sagen wir, ich habe hier – hier gehe ich raus. Sagen wir, ich lüge meinen Partner an oder ich habe eine Affäre mit jemandem, aber ich belüge meinen Partner darüber. In dem Moment trete ich aus dem Meridian heraus. Ich trete heraus, weil ich mich kontrahieren muss, um zu lügen [zeichnet einen Pfeil vom Meridian nach rechts].

Die Tatsache, dass ich lüge, bedeutet, dass ich nicht in der Präsenz der Bewegung bleiben kann. Ich muss eine Position herstellen und eine Kontraktion herstellen, und dann schaffe ich eine Distanz zu meinem Partner, weil ich nicht mehr in der tiefsten Intimität bin, weil ich lüge.

Ich verstecke etwas. Um es zu verstecken, trete ich weg. Ich trete aus der ursprünglichen Intimität heraus und lebe dann in Anspannung. Ich kann das zwar aufrechterhalten, wenn ich will, aber dann werde ich in Anspannung leben. In dem Moment, wo ich reinen Tisch mache und das wiederherstellen will, muss ich durch die Nachwirkungen gehen: die Scham, vielleicht die Angst, weil es einen Grund gab, warum ich aus dem Licht herausgetreten bin.

Es hatte einen Grund: da war schon dieser karmische Staub. Da gab es etwas, warum ich mich entschieden habe, nicht die Wahrheit zu sagen. Eigentlich gründete das schon auf einem kleinen Abstand vom Meridian, den ich durch meine Erfahrung verstärkte, aber ich bin dann noch tiefer vom Licht weggegangen.

Dann fühle ich die Auswirkungen davon und das schafft eine Spannung. Nach einiger Zeit fühle ich, dass ich so nicht weiterleben kann. Das schafft einen Druck in mir. Warum? Weil ich jetzt fühle, dass die Position, die ich halte, reduzierte Bewegung schafft, und ich mich nicht glücklich damit fühle – oder ich muss diesen Bereich, der das fühlt, abschalten.

Wenn ich raustrete und das wiederherstelle, muss ich durch das Gefühl von Schmerz gehen, das all dies hervorgerufen hat, das Gefühl von Verzerrung, mein eigenes Schamgefühl oder was immer in mir hochkommt, Angst und andere Dinge. Ich muss durch diese Energie hindurchgehen.

Und je länger es andauert, desto mehr Energie hat sich in diesem Bereich angestaut. Dieser Bereich hier ist verstopft [zeichnet dicke Linien durch zwei senkrechte Spalten rechts vom Meridian], und wenn ich das lange aufrechterhalte, wird das mehr und mehr zu Struktur, weil die Energie – die Kontraktion – kristallisiert. Also brauche ich wieder Zeit, das wiederherzustellen, weil ich durch diese ganzen Gefühle hindurchgehen muss, durch den ganzen Prozess, um die Beziehung potenziell wiederherzustellen.

Wenn ich weiß, dass ich gelogen habe, dann weiß ich, was ich wiederherstellen muss. Ich weiß, warum ich mich nicht gut fühle. Ich weiß, warum ich mich in gewissen Momenten von meinem Partner distanziert fühle – weil ich Energie zurückhalte. Ich bin nicht ganz da. Ich kann mich nicht ganz in die Beziehung hineinentspannen, aber ich kenne den Grund dafür, also weiß ich, was ich wiederherstellen muss.

[01:45:00]

Aber wenn ich nach dem Holocaust in das Feld des Holocaust hineingeboren werden, dann weiß ich – als Ich – nicht, was passiert ist. Ich sehe nur die Auswirkungen – Symptome in meinem Leben, in mir, weil ich in die Nach-Zeit hineingeboren wurde. Ich wurde in die Raum-Zeit-Verzerrung des Holocaust hineingeboren.

Eigentlich weiß ich es nicht, weil ich nicht weiß, was ich wiederherstellen soll. Ich sehe nur die Auswirkungen. Ich sehe Symptome in meinem Leben, die ich zu heilen versuche, zu integrieren, ich gehe zur Therapie, versuche alle Arten von Behandlungen, um mich um bestimmte Symptome in mir zu kümmern, und es braucht einen Bewusstseinsprozess, um das Feld zu öffnen und damit ich eine bewusste Offenbarung habe.

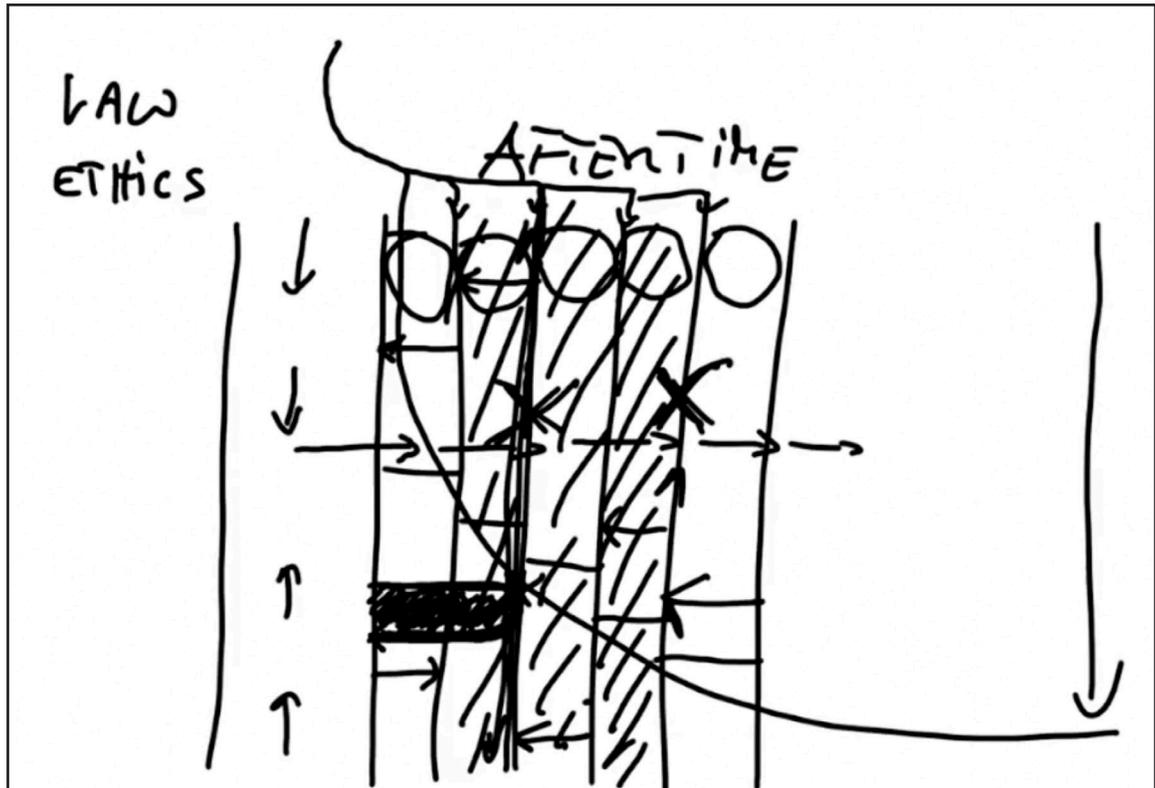
Denn wenn ich die unbewusste Energie hier habe [zeichnet eine vertikale Linie rechts vom Meridian], dann ist die unbewusste Energie hier Schicksal.

Wenn etwas passiert und ich werde da hineingeboren und es hat einen unbewussten Effekt auf mein Leben, dann werde ich Entscheidungen treffen – ich werde immer wieder Entscheidungen aus der Angst heraus treffen. Ich werde immer wieder Schwierigkeiten haben, Entscheidungen zu treffen, aber ich weiß nicht, warum. Ich fühle nur, dass jedes Mal, wenn ich eine wichtigere Entscheidung zu treffen habe, ich hier und dort und hier und dort herumtanze. Ich weiß nicht, vielleicht ja und vielleicht nein. Ich habe das Gefühl, dass ich keine Klarheit finde. Und wenn das ein Muster ist, dann weiß ich manchmal nicht, was ich wiederherstellen soll. Ich sehe nur die Auswirkungen.

Natürlich kann der Effekt ein Entwicklungseffekt in meinem Leben sein, aber es kann auch ein kollektiver Effekt sein, aus dem mein Entwicklungseffekt resultiert. Das bedeutet, unbewusste Energie ist Schicksal, und Energie, die sich ihrer selbst bewusst wird, ist eine Möglichkeit. Plötzlich kommt die Wahl ins Spiel. Wenn ich mir der unbewussten Kräfte bewusst werde, die mein Leben steuern, habe ich tatsächlich die Möglichkeit, das wiederherzustellen, denn ich werde mir bewusst, was mein Leben steuert, und das gibt mir die Wahl, etwas anderes zu wählen.

Ich sehe, wow, ich gehe da zum tiefsten Punkt, wo die Angst ... sagen wir, es gab Bindungsangst, die Angst, sich zu binden, und dann integriere ich sie auf der Ebene. Nicht auf der Ebene, wo sie in meiner Erfahrung auftaucht, sondern auf der tiefsten Ebene, wo sie überhaupt auftaucht. Und plötzlich gibt mir das die Freiheit, eine andere Wahl zu treffen in meiner Beziehung, in meinem Leben, im Allgemeinen, wie auch immer.

Das heißt also, unbewusste Energie übernimmt die Führung. Ich werde immer wieder ähnliche Dinge tun. Selbst wenn ich denke, ich wähle, wähle ich tatsächlich aus der Angst heraus. Es gibt eine gewisse Energie, die mir eine Autobahn vorgibt, und ich fahre auf dieser Autobahn.



Zeichnung 2b

Die andere Option ist, dass ich mir der Autobahn bewusst werde, und dann habe ich die Wahl, eine andere Autobahn zu wählen. Ich sehe: „Oh, wow, ich fahre auf der A1, aber eigentlich muss ich auf der A9 fahren, denn das ist die Bestimmung meiner Seele.“ Meine Seelenbestimmung ist nicht hier [hält einen Stift hoch]. Wenn wir uns abgetrennt fühlen, dann fahre ich auf dieser Autobahn, aber wenn ich meine Praxis ausübe oder meine Integrationsarbeit mache, dann finde ich heraus, dass mein Lebenssinn auf der A9 liegt.

Die Kurskorrektur von hier nach hier [bewegt den Stift seitlich] ist die Heilung, was bedeutet, ich finde meinen Platz im Leben, was bedeutet, ich finde mein Zentrum im Leben. Durch die Korrektur oder durch die Integration kann ich eine andere Autobahn wählen.

Das ist eine schöne Art, Wiederherstellung zu sehen, denn wenn ich weiß, dass ich etwas angestellt habe, dann kann ich hingehen und es wieder in Ordnung bringen, jedenfalls in den meisten Fällen. Wenn ich nicht weiß, was das Ereignis war, und ich bin hineingeboren worden, inkarniert in die unbewussten Auswirkungen der Vergangenheit, dann werden die mein Schicksal sein, bis ich herausfinde, was die Energie auf der Autobahn antreibt.

Die Energie wird sich durch mich ihrer selbst bewusst und wird zu einer Möglichkeit, dann habe ich eine Wahl. Ich kann einen anderen Weg wählen, weil ich jetzt einen anderen Weg fühlen kann. Ich bin nicht an diese Angst oder irgendeinen anderen Effekt gebunden. Ich kann einen anderen Weg wählen.

[01:50:00]

Das ist die Stelle, wo ich plötzlich Gott mehr wollen kann als meine Angst. Ich kann meine Bestimmung mehr wollen als meine Angst. Ich bin nicht unbewusst an diese Angst gebunden. Das ist nur ein Beispiel, ein einfaches Beispiel, aber ich denke, das zeigt die Mechanik, die Kräfte in meinem Leben.

Ja, ich denke für heute ist es genug. Das war sowieso sehr viel. Lasst das einsinken. Vielleicht ist das für manche leicht und nah an dem, wie sie ihr Leben sowieso betrachten, und für andere ist es vielleicht etwas Neues, über das sie nachdenken, sich einfühlen und ihren Weg finden können. Ihr könnt sehr gern eure Fragen einschicken, Dinge, die hochkommen, oder sie auch in die Mentorengruppen bringen. Ich weiß, dass die Mentoren sich freuen, auf die Fragen einzugehen, und dann kann es mehr Austausch und Gespräche in den Mentorengruppen geben.