



The Mystical Principles of Healing

PART 2

Inhaltsverzeichnis

Rückblick auf vorige Sessions und Fragen1

Beginn der Meditation..... 12

Ende der Meditation 15

Fünf Hauptprinzipien..... 15

Praktische Anwendung der fünf Hauptprinzipien20

Integration von Trauma und Wiederherstellung der natürlichen Autorität 22

Die Bedeutung von Hingabe und Transformation 24

Q&A: Angst in Möglichkeit umwandeln 26

Q&A: Unausgesprochene Bedürfnisse anerkennen 29

[00:00:00]

Thomas: Willkommen. Hallo zusammen. Ja. Wir hatten bis jetzt einige reichhaltige und, wie ich glaube, auch intensive Sessions. Und ich würde jetzt gern einiges von diesem Material nehmen und das wirklich in unserer Alltagserfahrung verankern, auch in unserer täglichen Arbeit und schauen – wie wendet man das an? Was bedeutet Nach-Zeit dann? Was bedeutet Zeit-Raum-Rhythmus? Was bedeutet der Individuationskreislauf in meiner täglichen Arbeit, in meinen täglichen Begegnungen?

Rückblick auf vorige Sessions und Fragen

Ich denke, ein Großteil der Dinge, die wir uns angeschaut haben, laufen auf etwas sehr Einfaches hinaus, und das ist ein hohes Maß an Beziehungs-Intelligenz. Das zugrundeliegende Feld, das wir aufbauen können und das am Anfang ziemlich normal aussieht ... denn wenn ich mit jemandem in einem Zimmer sitze und ich die Person anschau und ich irgendwie mit der Person in Verbindung bin, dann ist das Beziehung. Aber wie wir in den Sessions gesehen haben, die wir schon hatten, ist Beziehung tatsächlich ein sehr komplexer Bewusstseinsprozess. Und Beziehung selbst ist fundamental wichtig, wenn wir uns eine verkörperte Spiritualität anschauen.

Wenn ich in eine Höhle gehe und übe, wie ich nach oben gehe und gewissermaßen in verschiedene Zustandserfahrungen gehe, dann ist das eine Art der Spiritualität. Die andere ist, dass wir uns jeden Tag auf dem Marktplatz bewegen und interagieren. Die Öffnungen und die Zustandserfahrungen sind für uns ein sehr wichtiger Teil der spirituellen Praxis, weil sie ein Initiationsprozess sind. Ich werde ins weiße Licht initiiert. Das erste Mal, wenn ich das weiße Licht sehe, ist das eine Initiation. Das erste Mal, wenn ich das goldene Licht oder das elektrische Licht sehe, ist das eine Initiation. Das ist wirklich eine Bewusstseinschicht, die vorher nicht zugänglich war, was bedeutet, dass meine Zimmerdecke höher geworden ist. Ich befinde mich buchstäblich in einer weiteren, höheren, größeren Realität.

Für alle von uns sind diese Initiationsprozesse – wenn ich auf einen längeren Stille-Retreat gehe oder wenn ich plötzlich aus heiterem Himmel bei der Morgenmeditation, zack, eine neue Einsicht habe oder ich in eine kausale Zustandserfahrung gehe, in einen Leere-Zustand, dann, wow! ... und gewöhnlich verschwinden diese Zustände oder diese Gipfelerfahrungen wieder. Und je mehr ich übe, desto häufiger passieren sie. Und je mehr ich übe, halten diese Zustandserfahrungen vielleicht länger an.

Aber der andere Teil, den wir viel üben – weil wir unseren Worten Taten folgen lassen wollen ... es ist für uns also wichtig, dass wir gleichzeitig ein hohes Prozessbewusstsein haben, denn Prozessbewusstsein bedeutet, dass wir das Licht verkörpern, das durch den ganzen Individuationsprozess hereinkommt, durch die ganze Evolution der Menschheit. Das bedeutet, das Licht muss hereinkommen, ganz bis nach unten, durch meine persönliche Entwicklung, die kollektive Entwicklung und weit darüber hinaus.

[00:05:00]

Damit wird das zu einem interessanten, aber auch sehr komplexen Unterfangen, denn es gibt viele Ebenen, die man miteinander verwechseln könnte. Wenn das Licht hereinkommt, schafft das einen Druck auf all die Bereiche, die noch nicht integriert sind, weil die die Energie nicht weiterleiten können. Wenn einige der unintegrierten Bereiche reduziert sind, bringt eine spirituelle Praxis dort Licht hinein, und dann beginnt dieser Bereich zu klappern.

Und dann werden Themen aus meinem Unbewussten an die Oberfläche meiner bewussten Wahrnehmung gebracht, von Unintegriertheit zu *bewusster* Unintegriertheit, sodass ich gewissermaßen die Leitung meiner persönlichen Entwicklung fertigstellen kann, die gleichzeitig eine Leitung der kollektiven Entwicklung ist, und das ist auch gleichzeitig mein Wiederherstellungsprozess zurück in den Meridian.

Es gab eine Frage: „Wie ist es, wieder in den Meridian zurückzukehren?“ Die Antwort ist: „Das wird unser Leben uns sagen“, denn es gibt keine Möglichkeit, das zu beschreiben. Man kann es nur leben. Denn wenn ich vom Karma aus auf den Meridian blicke, kann ich nur in mir eine Vorstellung generieren. Ich werde es nie wirklich wissen, wie es wirklich aussieht, bis ich flüchtige Blicke darauf werfen kann. Und durch diese flüchtigen Blicke werde ich – ein flüchtiger Blick auf eine höhere Realität: eine Einsicht, eine Erkenntnis, eine Zustandserfahrung ist wie Öl, das man ins Feuer gießt, wodurch das Feuer stärker brennt.

Jede Offenbarung ist im Grunde – oder jeder Moment der Gnade, jeder Segen, jedes Mal, wenn ich mich wirklich verneige und meditiere oder bete und ich den Segen erhalte und sage: „Wow.“ Die Schönheit des sich Verneigens und die Schönheit der Hingabe verstärkt erstens das Feuer meiner Praxis und zweitens auch meine Motivation zur Wiederherstellung.

Das bedeutet, wenn ich durchs Leben gehe oder an Sessions teilnehme, verbringe ich höchstwahrscheinlich den größten Teil der Zeit damit, durch die Nach-Zeit zu gehen – die Karma-Zeit – und mit Menschen durch den Wiederherstellungsprozess zu gehen. Je mehr ich in meinem Zentrum sitze, ist das die Schönheit der Heilung. Das ist die Schönheit der Heilung und Wiederherstellung. Das ist die Schönheit von Therapie. Das ist die Schönheit von Medizin. Das ist die Schönheit. Warum ist das schön? Weil es kongruent ist mit meiner Seele.

Es gibt Menschen, die nicht an Heilung interessiert sind, es sei denn, sie brauchen selbst welche. Sie haben kein Interesse daran, Heilung zu praktizieren. Sie haben viel mehr Interesse am Klavierspielen oder an höherer Mathematik. Aber Schönheit bedeutet, das Wort und die Energie wollen sich vereinigen. Das ist Schönheit: Wenn das Wort und die Energie eins werden. Wenn der Klang und die Musik und die Energie eins sind.

Wenn jemand Klavier spielt und eins wird mit der Musik, dann gibt es Momente, wo das ganze Publikum völlig von der Musik gefangen ist, weil das magnetisierend ist. Es ist magisch. Es ist ... da gibt es Momente, wo wir ehrfürchtig sind. Warum? Weil das Wort oder die Musik und die Energie eins sind. Das ist die ursprüngliche Schönheit.

Wir fühlen die Dissonanz des Lebens. Und die Dissonanz – wenn das Wort und die Energie nicht-zwei sind ... im Meridian zu leben, bedeutet gewissermaßen, dass das Wort und die Energie nicht-zwei sind. Und wenn sie zwei sind, dann empfinden wir das als Dissonanz im Leben. Wir spüren dort eine Lücke. Wir haben das Gefühl, dass wir gewissermaßen die ursprüngliche Authentizität verloren haben und wir mit den Nebenwirkungen der Lücke kämpfen.

Ich sage das, weil ich glaube, einfache Dinge ... uns an einfache Dinge zu erinnern ist ganz wichtig, wenn wir uns an das komplexe Verständnis von Prinzipien wie zum Beispiel der Nach-Zeit oder dem Meridian machen. Denn mein Körper ist zum Beispiel ein erstaunliches Werkzeug. Wie viel Freude empfinde ich in meiner täglichen Praxis, die erstaunlichen Fähigkeiten meines Körpers zu erforschen, dass mein Körper die ganze Zeit mit deinem Körper spricht? Mein Körper spricht die ganze Zeit zu allen.

Ich sehe, wie oft ich tatsächlich die Fähigkeit der direkten Kommunikation auf diesem Level überschreite, indem ich andere Fähigkeiten nutze, um Antworten zu finden: Wenn mein Körper mit deinem Körper spricht; wenn meine Emotionen mit deinen Emotionen sprechen, wenn meine kognitive Kapazität deine kognitive Kapazität versteht, wenn meine Inspiration mit deiner Inspiration tanzt; und wenn der Raum in der Tiefe meines Herzens und der Raum in der Tiefe deines Herzens nicht-zwei sind.

[00:10:00]

Und auf größerer Ebene – wir werden sehen, ob heute oder nächstes Mal ... Denn ich möchte das Gespräch auf die kollektiven Dynamiken ausweiten. Aber kollektive Dynamiken kann ich nur mit einer gewissen transpersonalen Einsicht verstehen. Und indem ich Dinge holistisch verstehe.

Ich kann natürlich vom Verstand her über kollektive Dynamiken sprechen. Aber wenn ich einen Innenraum habe, wie einen inneren 4D- oder einen wachsenden 5D-Raum – die innere Technik, um kollektive Felder wiederzugeben – dann wird das nicht nur in meiner kognitiven Fähigkeit wiedergegeben. Das wird in meinem Körper wiedergegeben. Das wird in meinen Emotionen wiedergegeben. Das wird wiedergegeben in meiner kognitiven Dimension, in meiner inspirativen Dimension, sozialen Dimension und so weiter. Das heißt, wenn wir unsere Fähigkeit ausdehnen und eine tiefe Praxis haben, um kollektive Dynamiken zu verstehen, müssen wir eine gewisse transpersonale Einsicht haben, denke ich.

Ich muss fähig sein zu fühlen, dass die Tiefe in meinem Herzen und die Tiefe in deinem Herzen ko-emergente Räume sind, wo Information gemeinsam emergent auftaucht, sodass Zeit, Raum und Rhythmus nicht notwendigerweise nur eine individuelle Sache sind. Sie sind eine individuelle Entwicklung, aber nicht nur eine individuelle Sache. Das ist sehr wichtig.

Wenn manche Menschen daher fragen: „Okay, muss ich den Inhalt des Traumas kennen?“ ... Und natürlich, nehmen wir als Beispiel, wenn ich aus dem Meridian heraustrete oder mich vom Meridian entferne, weil ich jemanden anlüge. Und dann halte ich diese Lüge zwei Jahre lang aufrecht, bis ich endlich fühle, dass ich so nicht mehr leben kann und ich es wiederherstelle. Und die zurückgestaute Energie aus diesen zwei Jahren muss sich lösen. Das wird einige Erfahrungen schaffen und ich werde einige Gefühle durchleben; vielleicht Angst, Scham oder alles Mögliche, Konflikte vielleicht, um die Energie wiederherzustellen.

Wenn ich mich diesem Prozess verweigere, dann bleibe ich mehr abgetrennt. Wenn ich den Prozess wiederherstelle und ich willens bin, mit Verletzlichkeit durch das Unbehagen hindurchzugehen, dann sage ich ja dazu, die Energie, die geschaffen wurde, wiederherzustellen. Ich stelle die Energie, die sich aufgebaut hat, wieder her, indem ich mir erlaube, sie zu fühlen, die Folgen der Entscheidungen, die ich getroffen habe, zu fühlen, und indem ich sie landen lasse, sodass schließlich Vergebung ... was bedeutet, die Vergangenheit verschwindet, die Energie der Vergangenheit verschwindet als Ergebnis.

Denn Vergebung ist nicht nur ein mentaler Akt, dass ich versuche, in mir den Raum zu finden, dir zu vergeben, sondern Vergebung oder vergeben ist eine Folge der wiederhergestellten Energie. Wenn eine Handlung keine Vergangenheit mehr hat, die nach Integrationserfahrungen ruft, dann bedeutet das, sie wurde wiederhergestellt. Der Raum ist frei. Und wenn der Raum frei ist, wurde Intimität wiederhergestellt. Und das nennen wir vergeben.

Vergeben ist, wenn das Herz wieder ja sagt, wenn wir zurückfinden in den natürlichen Rhythmus: zwei kosmische Adressen oder ein Kollektiv in einem Rhythmus, einem Pulsschlag. Und die ursprüngliche Intimität, die darin liegt, dass wir nicht mehr ... wir fühlen uns nicht mehr getrennt in Zeit-Raum. Das bedeutet, wir fühlen uns einbezogen. Wenn Raum-Zeit wiederhergestellt wird, bedeutet das, dass die Vergangenheit und die Zukunft jetzt sind und zwar in Präsenz.

[00:15:00]

In einigen Fällen weiß ich, wenn ich gelogen habe und in der Unwahrheit dessen geblieben bin, was immer ich herbeigeführt habe, und dann komme ich zurück und stelle es wieder her. Ich weiß, worum es geht, weil ich es getan habe. Aber wenn ich hineingeboren wurde, ist die Energie höchstwahrscheinlich jetzt in meiner Substanz verdrahtet, weil ich hineingeboren wurde. Jetzt ist das also in meiner Substanz verdrahtet. Und deshalb ist die Frage, ob du wissen musst, worum es geht, in manchen Fällen nicht die richtige Frage.

Ich denke, die richtige Frage ist: Wie kann ich präzise genug sein, der Energie präzise genug folgen, damit das Leben mir sagt, worum es geht? Ich denke, das ist eine der wichtigsten Praktiken, die wir uns hier im Kurs anschauen: wenn wir das zusammenbringen: „mein Körper spricht zu deinem Körper, meine Emotionen zu deinen Emotionen, meine Gedanken zu deinen Gedanken, meine Inspiration zu deiner Inspiration“, und dann teilen wir einen präsenten Raum, und dann bringen wir die transparente Kommunikation mit den verschiedenen Schichten ein. Diese Präzision bedeutet, dass ich ein gewisses Thema genau auf der Bewusstseins-ebene, auf der Entwicklungsebene anspreche, wo es auftaucht. Das heißt, es ist spezifisch.

Präzision ist Liebe und Liebe ist universell und spezifisch gleichzeitig. Das heißt, ich meine wirklich *dich*. Und ich meine *dich* in der Schwingung, die wir uns anschauen, weil die Beziehung höchstwahrscheinlich in dieser deiner Entwicklungsschicht in dieser Genauigkeit nicht angemessen war.

Wenn wir sagen, okay, wir haben alle die Fähigkeit, dass unsere Energiefelder ... wenn wir diese Energiefelder trainieren, können wir einander *ineinander* immer präziser abbilden. Das heißt, wir begegnen einander durch Raum und Zeit. Wir lieben einander sogar durch Raum und Zeit.

Denn wenn Raum-Zeit hier ist [*faltet die Hände*] und das Einbeziehen von der Vergangenheit und der Zukunft ist die Gegenwart – wenn die Gegenwart nicht nur dieser Moment ist, sondern die Vergangenheit und Zukunft *in diesem Moment beinhaltet* – dann wandert mein Verstand nicht in eine der beiden Richtungen. In meinen präsentesten Momenten denke ich nicht an Zeit. Warum? Weil ich hier bin. Die Zukunft taucht auf. Einsichten tauchen auf. Oder selbst, wenn ich etwas tun muss, taucht es auf in der Zukunft.

Das ist also eine interessante Eigenschaft. Was heißt es, in der Zeit abgetrennt zu sein: sich in der Vergangenheit oder einer imaginären Zukunft aufzuhalten? Oder im Raum abgetrennt zu sein: den anderen dort drüben zu erleben [*zeigt von sich weg*] und mich hier [*zeigt auf sich selbst*]? Und die Grade der Trennung zeigen mir im Grunde die Grade der Entfremdung. Je weiter wir voneinander entfernt sind, desto mehr kann sich die Lücke mit Dingen füllen, die Beziehung schwieriger machen.

Wir haben erstaunliche Werkzeuge wie den Individuationskreislauf, der uns Entwicklungseinflüsse zeigt; das Nach-Zeit-Prinzip, das uns zeigt, dass es nicht nur um Inhalte geht. Es geht also nicht nur um die Wahrnehmung, sondern um Raum-Zeit, dass Raum-Zeit nicht linear ist, sondern dass Raum-Zeit *ist*. Es ist eben nicht „gestern bis morgen“. „Gestern bis morgen“ ist schon ein Effekt davon, wie wir Zeit in der Nach-Zeit erleben.

Deshalb geht das am Anfang ein wenig gegen die Intuition, weil wir gelernt haben, dass Zeit und Raum eine Art Linie bilden: dass die Vergangenheit gestern oder noch davor war und dass die Zukunft morgen oder noch später ist. Aber aus mystischer Sicht ist das schon ein Effekt der Nach-Zeit. Das heißt nicht, dass „morgen“ nicht existiert, aber es ist eben in meinem „jetzt“ mit enthalten.

[00:20:00]

Deshalb ist der Meridian so wichtig, weil in der Heilarbeit der Meridian eine Art Leuchtturm ist. Und je mehr ich diesen Leuchtturm kontempliere, was auch heißt, je mehr ich meine innere Praxis mache, was auch heißt, wenn ich mich mehr mit kollektiven Feldern beschäftige, *muss* ich meine innere Praxis machen – oder jedenfalls die meisten Menschen – denn das gibt mir den Raum, das Kollektive nicht polarisiert zu betrachten; dann kann ich das Kollektive wirklich in mir abbilden, was bedeutet, ich bin innerlich synchronisiert und habe einen immer globaleren Innenraum, der kollektive Dynamiken beherbergen kann.

Das ist schön, denn wenn Intimität der Mond ist und der Mond spiegelt sich im See und wir können nicht unterscheiden, welches der richtige Mond ist – wenn also die Kultur in mir abgebildet wird – dann brauche ich mich auf keine Seite zu stellen, denn es gibt keine Seiten. Es gibt verschiedene Eigenschaften, aber keine Seiten. Wenn ich zu sehr ich bin, werde ich eine Seite wählen – die Seite, die sich meiner Ansicht nach oder für mich netter oder angenehmer anfühlt oder die Seite, die ich nicht so mag. Aber dann bin ich noch immer im Universum von „mag ich“ oder „mag ich nicht“ und das wird meine Sicht der Realität polarisieren.

Wenn ich erst einmal fähig bin, das Kollektive in mir abzubilden – was nicht bedeutet, dass ich mit allem konformgehe, aber ich kann es in mir abbilden und ich kann es in Präsenz in mir beherbergen – dann ist das eine ganz andere Geschichte. Aber das bedeutet auch, dass ich mehr und mehr als Raum im Herzen von allen anderen auftauche.

Deshalb ist die transpersonale Dimension sehr wichtig, weil ich sonst immer noch aus meiner persönlichen Perspektive auf das Kollektive blicke, womit bereits eine gewisse Filterfunktion einhergeht. Deshalb möchte ich noch einmal feststellen, dass es sehr wichtig ist – höchstwahrscheinlich machen die meisten Menschen im Kurs das sowieso – die regelmäßige Praxis auszuüben, entweder die Morgen- oder die Abendpraxis oder wann immer es passt am Tag, wirklich den Platz zu schaffen, Präsenz zu atmen oder die Lichtmeditation zu machen, um einen Geschmack von Licht zu bekommen, der auch immer mehr ein Geschmack des Meridians ist.

Denn ich praktiziere meine Vertikalität und ich praktiziere Präsenz, diese beiden Faktoren, und selbst wenn am Anfang – letztes Mal haben wir die Lichtmeditation hier im Kurs mehr eingeführt – und selbst, wenn es für manche Menschen schwer ist, sich mit dem Licht zu verbinden, spielt das keine Rolle. Das ist ein Teil der Praxis. Wir machen einfach weiter und machen es noch mal und noch mal und noch mal, und wir werden unseren inneren Raum vorbereiten.

Die Lichtmeditation und die Präsenzmeditation sind, glaube ich, Schlüsselpraktiken, genau wie die innere Reise, die wir hier immer im Kurs machen, weil mein Instrument – mein körperliches, emotionales, mentales Instrument – ein Schlüsselfaktor ist in meiner Fähigkeit, in Beziehung zu gehen. Wenn ich möchte, dass ich in Beziehung große Fähigkeiten habe, dann muss ich den vollsten oder höchsten Grad meines Instruments zur Verfügung haben, denn das ist die Basis meiner Arbeit: dass mein Nervensystem so offen und so geerdet ist – nicht offen und überfordert – offen und geerdet. Dass man Nervensystem tanzen kann mit jeder – von der Empfängnis bis heute oder sogar vorher und danach – dass mein Nervensystem mit deinem Nervensystem tanzen kann. Dass ich dich in mir abbilden kann ist höchstnotwendig, um die präzise Einstimmungsarbeit zu machen.

[00:25:00]

Später, nach der heutigen Meditation, möchte ich ein wenig über die Antwort des Nervensystems sprechen – oder die reduzierte Antwort des Nervensystems in unserer Arbeit. Wie kann ich in mir traumatisierte Bereiche abbilden, und wie spüre ich, wenn die reduzierte Antwort wieder in einen bezogenen Elektrizitätsfluss zurückkommt? Das schauen wir uns also später an.

Eine Sache noch zu dieser Frage zum Wissen, manchmal ... denn ich arbeite viel daran, dass wir den regulierenden Funktionen in uns den verdienten Respekt zollen. Dinge, die blockiert scheinen, sind nicht blockiert, sondern reguliert. Wenn für ein System oder einen Organismus eine Regulierung nötig ist und ich diese Regulierung respektiere – was manchmal bedeutet, dass ich nichts weiß über die Tatsache, aber ich die Regulierung respektiere – dann stehen die Chancen sehr gut, dass das System zulassen wird, dass für uns zusammen, innerhalb dieses Respekts, mehr Informationen auftauchen.

Wenn man sich an etwas nicht erinnern kann, ist das eine Regulierung, die offensichtlich notwendig ist. Und wenn etwas über die Generationen hinweg weitergegeben wurde, ist diese Information nun höchstwahrscheinlich fest eingebaut. Wenn ihr euch erinnert, in MPH1 haben wir darüber gesprochen, dass Trauma-Energie sich, wenn sie hereinkommt, mehr und mehr manifestiert. Und wenn sie sich im System manifestiert oder kristallisiert hat und die nächste Generation durch sie hindurch geboren wird, nimmt sie die Energie auf, wie eine Art Gussform. Und diese Gussform ist jetzt in der nächsten Generation, aber die Erinnerung daran ist im Bewusstseinsfeld.

Wenn wir also mit generationsübergreifendem Trauma arbeiten – nachdem wir einen präzisen Einstimmungsprozess entwickelt haben – ist die Erinnerung in dem einen Supercomputer, der sieben Milliarden oder wie viel auch immer Arbeitsplatzrechner hat. Wenn ich mein Gegenüber als getrenntes Einzelwesen sehe, das vor mir sitzt, habe ich vielleicht keinen Zugang, weil ich nicht weiß, wo das herkommt. Wenn ich es aber als Arbeitsplatzrechner sehe, der verbunden ist mit diesem erstaunlichen Supercomputer, und der Supercomputer hat all die Informationen gespeichert, dann kann ich durch den Arbeitsplatzrechner unter den richtigen Umständen Zugang bekommen zu den gespeicherten Informationen auf der Festplatte des Supercomputers.

Wenn die Menschheit ein Supercomputer ist, dann hat sie viele, viele Arbeitsplatzrechner. Ich denke, das ist eine interessante Art sich einzustimmen ... wenn ich mir also eine Person anschau – was für einige Ebenen stimmt – aber für einige Informationsschichten, besonders die generationsübergreifenden Linien, wird es sehr interessant, wenn ich tiefer schau und meinen eigenen Raum dem größeren Supercomputer öffne. Genauso, wenn Menschen fragen: „Okay, wie steht es mit der Heilung der Erde? Wir schauen uns viel an, wie wir Menschen heilen, aber was ist denn mit der Heilung der Erde?“ Für mich gibt es da nicht wirklich einen Unterschied. Für mich sind das Wasser in meinem Körper und der Kohlenstoff in meinem Körper die Erde, genau wie in jedem anderen.

Also gibt es vielleicht eine Planetensphäre, die die Biosphäre ist, und eine Sphäre von Tieren und Pflanzen und Steinen, und all das ist wichtig und wir können es getrennt betrachten, aber wenn wir die menschliche Heilung anschauen, schauen wir uns letztendlich die Heilung der Systeme im Allgemeinen an. Wenn ich also die Prinzipien, die durch meinen Körper laufen, erst einmal verstanden habe – dass, wenn ich das Licht in meiner Substanz verankere, ich tatsächlich Licht in die Materie des Planeten bringe – sieht es aus, als ob ich als Mensch arbeite, aber tatsächlich übersetze ich Geist in Materie.

[00:30:00]

Ich bereichere Materie mit höherer Frequenz-Information, mit Licht, und ich bereichere sie auf Substanzebene. Wenn also das Wasser in meinem Körper dasselbe ist wie das Wasser auf dem Planeten – die Ozeane – bereichert es also die Information des Planeten, wenn das Wasser in meinem Körper eine bestimmte Information bekommt. Das heißt, Menschen sind nicht *auf* dem Planeten. Sie *sind* der Planet. Das System *ist* der Planet, und wir sind ein integraler Bestandteil des Planeten.

Was uns zu einem anderen sehr interessanten Prinzip im mystischen Verständnis bringt – über das wir vielleicht sprechen, aber höchstwahrscheinlich ist das auch sehr wichtig für die kollektive Heilarbeit – nämlich, dass der Planet, aus einem mystischen Blickwinkel gesehen, keine festgelegte Realität ist, sondern eine manifestierte Möglichkeit.

Das habe ich letztes Mal schon gesagt: Ich glaube, wenn wir die Lichtmeditation machen und wenn ich das Licht sehe und mein Nervensystem anfängt, mit dem Licht in Resonanz zu gehen, ist es nicht nur, dass ich das Licht sehe und eine Erfahrung von Licht habe und nach der Meditation ist das wieder verschwunden. Ich glaube, das funktioniert anders. Nämlich so: wenn ich auf Licht meditiere, hat das Licht eine gewisse Geschwindigkeit, und mein Nervensystem fängt an, mit dieser Geschwindigkeit des Lichts in Resonanz zu gehen. Mein Nervensystem fängt an, innerhalb meines inspirativen Radius' – also dem Radius, den ich manchmal mindestens erreichen kann – mit dem Licht in Resonanz zu gehen.

Das ist wie bei einem Musikinstrument und dem Ton, und sie gehen in Resonanz. Ich lade etwas herunter, wenn ich sitze, ob es für eine Sekunde, eine Minute oder eine Stunde ist – wenn ich sitze, lade ich das Licht in mein Nervensystem herunter, und durch mein Nervensystem in meinen Körper, und durch meinen Körper in die Materie meines Körpers. Wenn ich das Licht in meinen Körper lasse, füge ich Geschwindigkeit hinzu, also schwinge ich höher. Deshalb haben wir nach spiritueller Praxis oft ein Hochgefühl. Wenn du intensiv betest oder wenn du sitzt und in deiner Meditation angebunden bist, dann hast du nach der Meditation höchstwahrscheinlich ein leichtes Hochgefühl; du bist ruhiger, aber auch hochfrequenter.

Warum? Weil das Licht heruntergeladen wurde und dieses Licht bringt Geschwindigkeit mit – wie Schwingung – und bringt Information mit. Weißes Licht und goldenes Licht sind nicht nur eine Erfahrung, sie haben auch einen Effekt. Ich denke, ich habe das im Kurs schon gesagt, dass der Energieaspekt des Göttlichen einen Effekt hat. Wenn der Geist uns berührt, hat das eine Auswirkung auf das Leben. Es ist nicht nur eine nette Erfahrung, es ist effektiv.

Deshalb hat es auch die Kraft, die Vergangenheit umzuschreiben. Deshalb verändert es buchstäblich das Leben, wenn das Licht hereinkommt und tiefer und tiefer geht. Es öffnet uns. Das Licht möchte tiefer gehen, aber wenn das Licht tiefer geht, fügen wir Information hinzu, nicht nur zu unserem eigenen Leben, sondern zum Leben allgemein. Das ist, denke ich, ein erstaunliches Prinzip: dass wir buchstäblich, durch unsere Praxis, unserem Planeten mehr Möglichkeit zufügen können – weil Licht Möglichkeit ist.

Und nicht nur dem Planeten; selbst, wenn wir die Landkarte später noch ausweiten, können wir Möglichkeit hinzufügen. Das bedeutet neue Erfindungen, neue wissenschaftliche Einsichten, allgemein neue Einsichten, neue künstlerische Offenbarungen, neue philosophische Offenbarungen, neue Arten, Intimität zu leben oder was auch immer. Wir haben buchstäblich einen Mechanismus für Updates, der frei zugänglich ist. Evolution wird zu einer Fähigkeit, und ich denke, das ist wirklich aufregend; Innovation, Evolution, Kreativität können eine Fähigkeit werden, die wir üben können.

[00:35:00]

Ich glaube, das ist es auch, was wir tun, wenn wir höher schwingendes Licht im Heilungsprozess nutzen, was heißt, wir verändern buchstäblich die Vorbedingung, die Blaupause eines angeborenen Zustands. Wir ändern die Information im Code dieses angeborenen Zustands. Aber andererseits haben wir die Fähigkeit, die zu unglaublichen Erfindungen der Menschheit führen kann. Die innere Wissenschaft spiegelt die äußere Wissenschaft wider. Meditation und spirituelle Einsichten sind von Natur aus verbunden mit unseren äußeren Offenbarungen, Erfindungen, Einsichten, Evolution und Intelligenz. Das bedeutet also, der Planet wird buchstäblich größer.

Selbst wenn das vielleicht ein wenig dem widerspricht, was wir – oder zumindest ich – in Teilen meiner Schulzeit gelernt habe; der Planet ist tatsächlich eine Möglichkeit, die wachsen kann und wenn wir durch die Nach-Zeit hindurchblicken, können wir viele Möglichkeiten sehen, nicht nur für unser Leben, sondern auch für unser kollektives Leben. Ich denke, dass sehen wir auch im Augenblick in der Welt. Wir können viele Möglichkeiten für neue Lebensstile hinzufügen. Das ist für mich eine wirklich aufregende Eigenschaft, die grundsätzlich frei zugänglich in jedem ruht.

Wenn ihr euch an das Licht erinnert, das durch das Karma hereinkommt – das Licht der Seele ist Möglichkeit und das Karma, die unbewussten Aspekte, sind Schicksal. Wir können die Möglichkeit bereichern, um unser Schicksal zu transformieren. Und das ist frei zugänglich. Jeder, der praktizieren möchte, jeder der mitmachen will, kann das völlig frei tun. Niemand muss, aber jeder kann. Ich denke, das ist an keine soziale Schicht gebunden. Das ist im Grunde frei zugängliches Internet, überall.

All das werden wir in unsere Meditation mitnehmen, und dann werde ich ein paar Dinge hinzufügen, und dann wird es am Ende wieder Raum für Fragen geben, mehr als letztes Mal.

Beginn der Meditation

Also, lasst uns zunächst wieder mit dem Instrument beginnen, mit der Schönheit dieses Instruments hier, wenn ich meine Augen schließe und ein paar Atemzüge mache und ich mich von meinem Atem in meinen Körper führen lasse.

Das bedeutet, dass der Projektor, der innere Input, wahrscheinlich stärker eingestellt wird und meine Fähigkeit, Information aus meinem sogenannten Inneren aufzunehmen, größer wird. Ich bleibe einfach bei der Schönheit und der Einfachheit des Sitzens, wie mein Körper sitzt, atmet; wie es innen eine Menge Fluss gibt. Es gibt eine Menge subtiler Bewegung.

[00:40:00]

Und wir können wieder damit anfangen, herauszufinden, wie sehr wir in unserer Basis sitzen, wie sehr ich fühle, dass ich mich in ein tiefes Sitzen entspanne, ein großzügiges Sitzen, ein reiches Sitzen. Ich genieße die Qualität meines Körpers, die Qualität des Sitzens in einer vollen Basis oder einer Basis, die so voll ist, wie sie jetzt eben ist. Vielleicht spüre ich auf dem Weg in meine Basis gewisse Grade der Kontraktion. Vielleicht ist sie ganz offen.

Vielleicht fange ich an, Emotionen zu berühren, wenn ich mich in meine Basis sinken lasse. Vielleicht ist sie sehr ruhig. Aber vielleicht ist es auch schwer, Kontakt zu meiner Basis zu bekommen. Vielleicht bin ich gestresst, kontrahiert, aktiviert in meiner Basis. Was immer es ist: ja. Ja. Auf was immer ich treffe, ist einfach dazu da, dass ich es erforsche.

Du kannst auch schauen, wie sehr du die Substanzebene deines Körpers genießt. Dein Körper ist Materie, die in der materiellen Welt geerdet ist, im physischen Universum. Und den Puls oder Rhythmus des physischen Universums und physischen Körpers zu spüren. Der physische Körper hat einen gewissen Rhythmus. Lauschen wir dem Rhythmus des physischen Körpers.

Haben wir das Gefühl, dass der Atem ganz in die Basis hinabfließen kann und auch in die Erde? Dass mein Atem sich von meinem Körper in die Erde ausbreitet, in die Materie unter mir? Oder wird mein Atem auf dem Weg nach unten aufgehalten?

[00:45:00]

Und wieder, was immer du findest, ist dazu da, dass du es erforschst. Es gibt keine bessere oder andere Version. Da ist diese Version, und die ist das Eingangstor. Schau, ob dein Atem und auch dein Nervensystem beim Ausatmen sich ganz in die Erde entladen können, und wenn nicht, dann bist du vielleicht neugierig, was sie aufhält. Wer begegnet dir auf dem Weg nach unten? Was begegnet dir? Aber sei neugierig.

Auf dem Weg nach unten begegnen dir vielleicht auch emotionale Geschmacksrichtungen. Vielleicht ist dein Körper sehr offen, aber vielleicht gibt es auch eine subtile Kontraktion oder eine stärkere Kontraktion. Wenn es eine Kontraktion gibt, gibt es einen Grund, warum sie nötig ist. Es dient irgendeinem Zweck, die Basis zu kontrahieren. Irgendetwas ist gut daran. Es ist intelligent.

Wir können sehen, wie Energie sich in Manifestation ausatmet, wie der Atem des Lebens Leben und Energie in die Erde atmen kann, was auch bedeutet, wie sehr wir unserem Licht und unserer Intelligenz erlauben, sich in die Erde auszubreiten, und der Kreativität erlauben, Materie zu formen – um die Skulptur unseres Lebens zu formen.

[00:50:00]

Wenn du noch einmal dem Puls deines physischen Körpers lauscht – wie ist die Schwingung dieses Pulses? Wie ist der Rhythmus? Wie sehr kann das Nervensystem sich in den Rhythmus des Körpers entspannen, auch in den Rhythmus der Regeneration, wie sehr dem Chi erlauben, das Sparkonto der Substanz aufzufüllen? Chi, tägliche Lebensenergie, um die Substanz zu regenerieren.

Und dann lasst uns das ... schauen wir einen Moment auch in unsere emotionale Welt. Wenn ich die Absicht setze, mich auf mein emotionales Feld einzustimmen. Ich höre auf den Rhythmus. Wie ist der Rhythmus meiner Emotionen, meines emotionalen Körpers? Gibt es einen Unterschied zu dem Rhythmus des physischen Körpers? Ist es derselbe Rhythmus?

Und wieder, wie frei fühle ich mich? Atmet mein emotionales Feld? Kann ich meine Emotionen ein- und ausatmen? Oder fühle ich eine Einschränkung, wenn ich meine Emotionen atme?

Und wenn ich dann zur Ebene meines Verstands gehe und ich die Absicht setze, den Puls meines Verstandes zu spüren – wie ist der Rhythmus, den meine kognitive Fähigkeit hat?

[00:55:00]

Und dann kann ich sogar zu meiner Inspiration gehen. Wenn ich mich auf meine Inspiration einstimme ...

Durch den Kanal meiner Inspiration kann ich mich verbinden. Wir haben das letztes Mal gemacht. Ich gehe über meinen Kopf und ich verbinde mich bewusst, als Experiment, mit dem Licht, mit dem Licht meiner Seele oder noch darüber.

Ich lausche. Ich schaue. Ich fühle. Und/oder ich öffne mich einem zwischen meinen Gehirnhälften nach unten strömenden Fluss. Wenn ich über meinen Kopf hinausgehe, gibt es da eine Dimension von Licht oder Klang oder Energieempfinden.

[01:00:00]

Und dann können wir uns in der Qualität und dem Puls oder Rhythmus des Lichtes – oder dieser höheren Energie – auch der Raumdimension bewusst werden, der Präsenzdimension, der Zeitlosigkeit, und der Stille und Präsenz von Raum lauschen.

Einen Moment lang setze ich aus diesem Raum heraus die Absicht, alle von uns, die wir hier online sind, mit einzuschließen, dass es da ein Feld gibt. Ich kann mich auf dieses Feld einstimmen und einen Fühleindruck von jedem bekommen, der mit uns sitzt, als Feld, als geteilte Absicht, als geteilte Präsenz.

Und dann komme langsam wieder zurück zu deinem Körper. Mache ein paar tiefere Atemzüge und dann komme langsam zurück.

Ende der Meditation

Gut, dann werde ich jetzt wieder meinen Bildschirm teilen, um einige ... da wir den Puls der verschiedenen Schichten unserer Erfahrung gesehen haben.

[01:05:00]

Fünf Hauptprinzipien

Also, sagen wir, Inspiration, Verstand, Emotionen, Körper. Und in Beziehung: Inspiration, Verstand, Emotionen, Körper [*zeichnet zwei identische Säulen aus Buchstaben IN, M, E und B*]. Es gibt also eine Beziehung und ein Pulsieren, natürlich, und einen Rhythmus, aber es gibt eine Beziehung auf jeder Ebene. Und natürlich gibt es eine holistische Ganzheit.

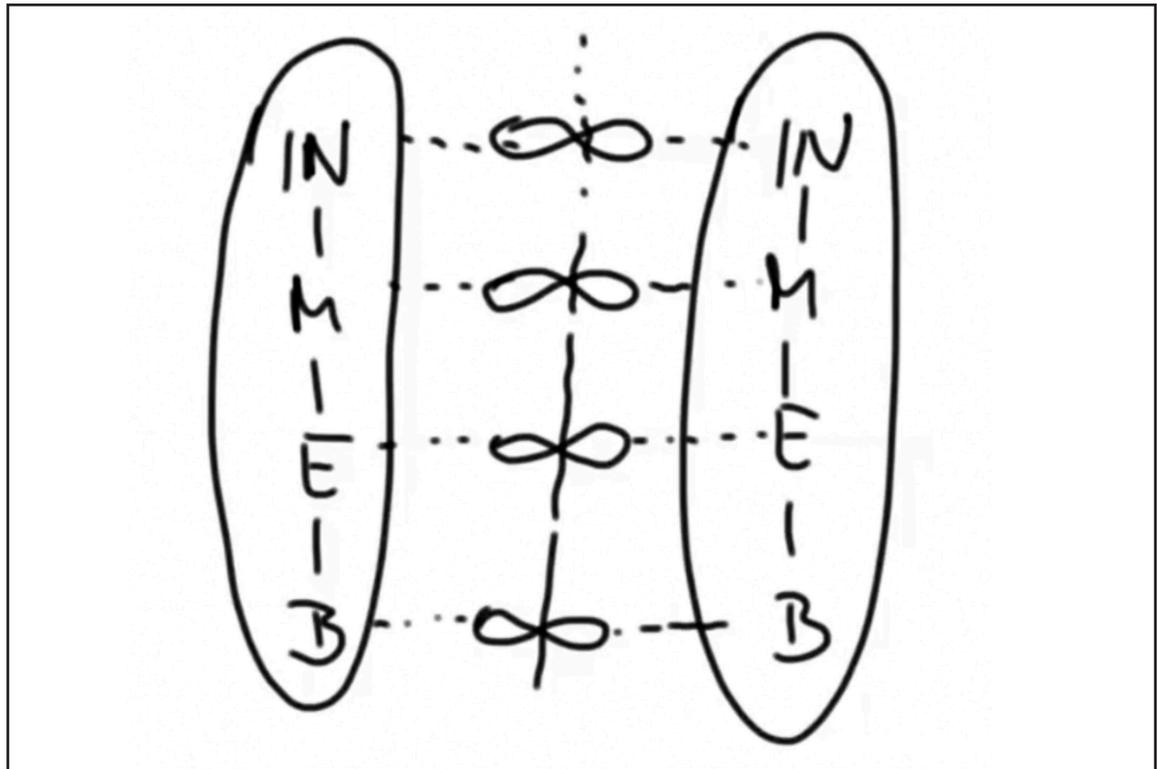
Wenn das ein Eindruck ist [*kreist die Buchstabensäule links ein*] und das einer [*kreist die Buchstabensäule rechts ein*], dann gibt es innen eine holistische Abbildung. Aber es ist sehr interessant, die Verfeinerung zu üben von: „Oh, habe ich wirklich geschaut, wie mein Körper zu deinem in Beziehung geht? Habe ich auf das Resonanzfeld geachtet, das Körper schaffen? Wie genau sieht die reiche Erfahrung davon aus, wie mein Körper deinen Körper abbilden kann und wie mein Nervensystem dein Nervensystem abbilden kann?“

Und damit kann ich spielen, darauf achten, kann das auch in den Triaden üben.

In den Triaden-Treffen auf Skype oder Zoom könnt ihr euch einfach hinsetzen und einfach in den Körper sinken oder in das emotionale Feld sinken und die Resonanzen auf der Ebene bekommen. Und natürlich gibt es eine kognitive Interpretation oder eine kognitive Betrachtung, aber dass wir lernen zu unterscheiden „Oh, das ist die Information, die ich durch mein emotionales Feld aufnehme und ich vergrößere sie, indem ich mehr Aufmerksamkeit auf die abgetrennten Teile lege.“

Und die meisten von uns sind natürlich sehr trainiert, die kognitive Dimension zu verstehen und wir sind auch in den anderen zwei trainiert, sodass die anderen zwei etwas mehr aufholen können. Die Intelligenz meines Körpers und der verfeinerte Grad, zu dem mein Körper deinen Körper versteht, und die Feinheit oder Subtilität, bis zu der das verfeinert werden kann – das ist sehr schön.

Lasst uns das vielleicht mitnehmen in die Triaden-Arbeit bis zum nächsten Mal, und selbst, wenn ihr virtuelle Medien benutzt, können wir uns aufeinander einstimmen und einander nur aus dem Körper heraus Feedback geben. Ich sinke also in meinen Körper. Ich spüre den Puls meines Körpers. Ich verbinde mich mit deinem Körper und ich beschreibe nach einiger Zeit einfach, was sich in mir abbildet, und du schaust dann, ob das für dich stimmig ist oder nicht. Und wir spielen ein bisschen mehr mit diesen Schichten und Ebenen, um unsere Fähigkeiten auf diesem Gebiet zu verstärken.



[Zeichnung 1]

Wenn wir das jetzt weiterführen ... okay, wir haben über Transparente Kommunikation gesprochen. Wir haben über den Individuationskreislauf gesprochen. Wir haben über den Meridian gesprochen und wir haben über Nach-Zeit gesprochen. Transparente Kommunikation lehrt mich, dass ich durch diese Schichten und natürlich den Raum auf jeder Ebene meiner Entwicklung mit der Welt schwinge.

Der Individuationskreislauf erzählt mir vom Beziehungspunkt: Wo habe ich die höchste reife Fähigkeit, zu jedem gegebenen Moment mit der Welt in Beziehung zu bleiben. Und dass ich fähig bin ... weil die Leitungen das Wasser leiten, bin ich fähig, das gegenwärtige Erleben selbst in einem emotional intensiven Moment zu verarbeiten. Ich bin fähig, die Erfahrung dieses Moments durch das Leitungssystem zu leiten. Das heißt, ich kann die Welt in mir beinhalten, und ich bin in der Welt enthalten, also gibt es da einen Kreislauf, Synchronisation, Beziehungspunkt.

[01:10:00]

Er [*der Individuationskreislauf*] lehrt mich die verschiedenen Entwicklungsstufen, wo die Energie langsam zu Struktur wird. Wo der Energie-Impuls sich selbst eine Struktur schafft, durch die er geleitet wird. Jeder Entwicklungsimpuls endet am Schluss in einem Kabel und wird zur Elektrizität im Kabel.

Und dieses System nutzt auch die Zukunft, weil wir Energie von der Erde nach oben gießen können und sie wird durch diese Leitung fließen, wie in deinem Haus. Du pumpst das Wasser in den obersten Stock, aber du musst auch Wasser nach unten bekommen. Also geht das Wasser wieder runter und geht durch das Leitungssystem nach unten. Wenn wir die Lichtmeditation machen, wird mein Nervensystem dafür genutzt. Meine Wirbelsäule wird dafür genutzt. Die Leitungen in meinem Körper werden genutzt und jede Zelle in meinem Körper wird energetisiert. Aber wenn ich wachse, bringt Shakti meine Energie nach oben und entwickelt sie zum heutigen ich.

Und dann haben wir über den Meridian gesprochen. Der Meridian, der das Gesetz ist. Und wir sprechen nicht vorrangig über das Gesetz in unseren Gesetzbüchern, obwohl die Gesetze in unseren Gesetzbüchern die externen Regulierungsfunktionen sein sollen, wenn die interne hohe Ethik nicht gelebt wird. Wenn ich in Übereinstimmung mit dem Gesetz lebe, lebe ich in Übereinstimmung mit dem Leben, mit der Essenz des Lebens.

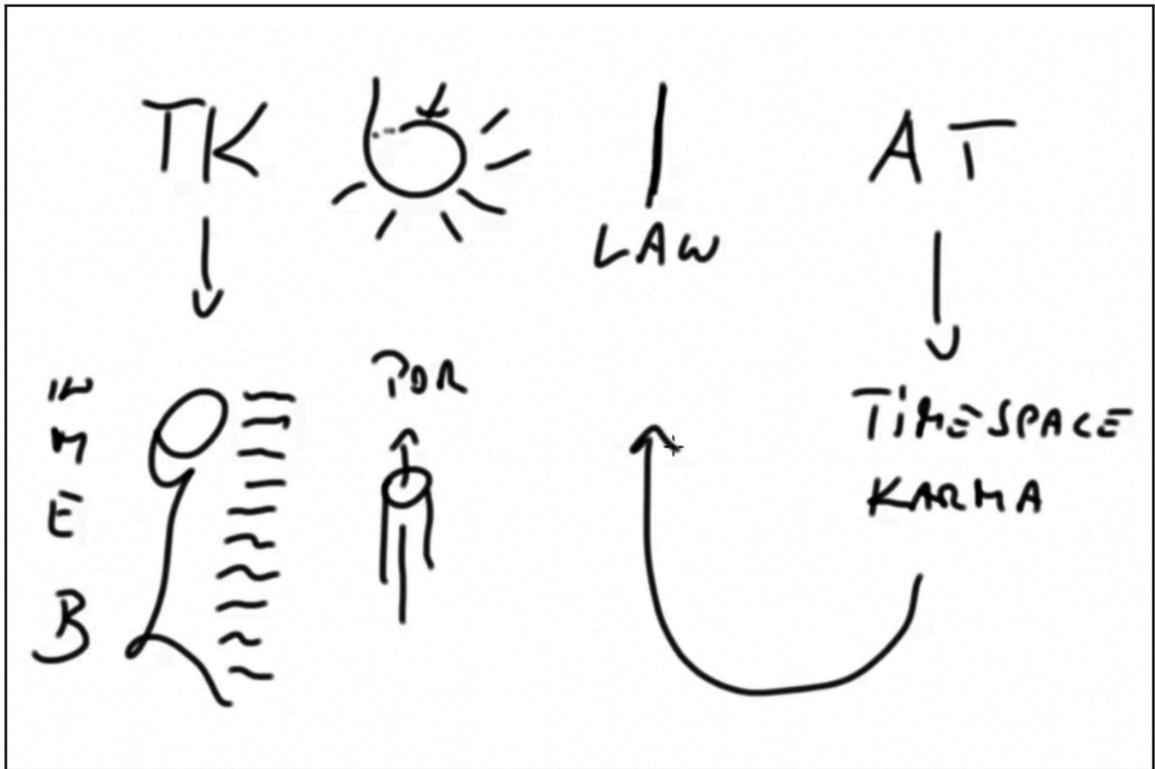
Und dann haben wir über die Nach-Zeit als Effekt gesprochen – das Zeit-Raum im Karma ist und es da eine Zeit-Raum-Verzerrung gibt. Und wenn wir uns kulturell über diese Verzerrung einig sind, dann haben wir eigentlich Übereinkünfte über Zeit und Raum und, vor allem, Trennung – dass wir uns getrennt fühlen und Getrennt-Sein normal ist, und der erleuchtete Moment, die Offenbarung und die höhere Einsicht die Ausnahme sind.

Wir haben das die auf den Kopf gestellte Realität des Lebens genannt: dass unsere Verbindung zu Gott, unsere göttliche Verbindung, eine Verbindung mit der Essenz des Lebens, die Ausnahme ist, weil wir das ursprüngliche Wort durch das Echo des Echos des Echos des Echos des Echos des Echos hören. Das heißt, wir hören das ursprüngliche Wort nicht mehr direkt, wo das Wort und die Energie nicht-zwei wären. Das Wort und die Energie sind zwei geworden. Und je weiter der Abstand ist, desto mehr Fragen haben wir und desto mehr Fragezeichen passen in die Lücke.

Und dann haben wir gesagt, die Wiederherstellung ist, dass Zeit-Raum oder Nach-Zeit wieder zurückgebracht wird zum Gesetz oder zum Meridian. Das heißt, dass der Teil, um den wir uns hinterher kümmern müssen - das Handgepäck, das ich von einem Moment zum anderen oder von einer Lebenszeit zur anderen mitnehme - wieder in das Gesetz integriert wird. Deshalb verschwindet die Vergangenheit und die Gegenwart taucht auf oder ist hier. Sie war immer hier, aber in der Nach-Zeit war ich so hypnotisiert von den Nachwirkungen, dass ich die ursprüngliche Präsenz vergessen habe.

Sehr schön! Das sind soweit die Hauptprinzipien, mit denen wir gearbeitet haben. Und heute haben wir natürlich noch eins hinzugefügt, nämlich, dass die Göttliche Kraft oder der Geist effektiv ist. Das heißt, die Göttliche Kraft hat die Fähigkeit, das Leben zu verändern. Die Gnade des Göttlichen hat die Fähigkeit, das Leben zu verändern. Höheres Licht hat die Fähigkeit, die Möglichkeit zu stärken, was bedeutet, es gibt eine Wahl.

Das sind, sagen wir, die fünf Hauptprinzipien unseres Kurses bis jetzt.



[Zeichnung 2]

[01:15:00]

Praktische Anwendung der fünf Hauptprinzipien

Was bedeutet das jetzt praktisch in meiner Alltagsarbeit?

Das bedeutet, zum Beispiel, wenn es hier im Energiefeld Trauma gibt *[zeichnet eine Figur mit einem dunklen Fleck vor ihr]* und ich bin hier *[zeichnet eine zweite Figur gegenüber der ersten]*. Wir wissen, dass das Energiefeld hier kontrahiert ist, sagen wir, um es einfach zu machen *[zeichnet eine senkrechte gestrichelte Linie zwischen den beiden Figuren, die bei dem dunklen Fleck einen Bogen macht]*.

Wenn ich die Kapazität eines offenen Energiefelds habe und ich habe die Kapazität, das in meinem Energiefeld abzubilden und es mit Bewusstheit zu fühlen – aber ich fühle die präzise Spezifität dieser Schwingung. Ich sehe nicht nur, dass dort etwas zurückgehalten wird. Ich sehe nicht nur, dass der Körper kontrahiert ist oder dass die Emotionen kontrahiert sind. Ich kann genau das in meinem Energiefeld abbilden, hier *[zeichnet eine kurze gestrichelte Linie vor der zweiten Figur]*.

Wir machen dasselbe wie wenn jemand sehr aufgeregt ist, und ... erinnert auch an die Metapher mit den zwei Zügen. Wenn ich in mir geerdet bin, kann ich mein Nervensystem mit dem Aktivierungsgrad des anderen Nervensystems schwingen lassen – und viele von uns wissen das sowieso – und im gleichen Tempo laufen, wie wenn du mit einem Läufer läufst, neben einem Läufer, der zu schnell läuft und sich verausgaben würde.

Du läufst in derselben Geschwindigkeit und dann beginnst du das Gespräch. Und langsam, langsam, läufst du langsamer und langsamer, sodass du den Aktivierungsgrad mit deinem Nervensystem als Ressource mitsteuern kannst. Und langsam, langsam lernen wird, uns in das gesteuerte Tempo des Nervensystems zu entspannen. Das ist eine Art, das zu nutzen.

Die andere Art ist, dass ich in meinem Nervensystem geübt habe, die richtige Energie im Individuationskreislauf zu finden, also die Energie, wo das Trauma im Individuationskreislauf ursprünglich passiert ist. Wenn das die Energie ist *[zeichnet eine gestrichelte Linie von hinter der linken Figur zum schwarzen Fleck]*, dann finde ich die Energie und gehe in Beziehung damit.

Wir haben gesagt durch die Prinzipien der Nach-Zeit, wenn ich in ein Schwingungsfeld eintrete ... sagen wir, es ist einfach, es ist ein Trauma das im Schwingungszustand abgebildet wird, dann kann ich dort hingehen und es in mir abbilden. Aber hier hat das Nervensystem vielleicht diese Aktivierungsschicht um es herum. Hier gibt es also eine hohe Aktivierung, aber innen ist es reduzierte Bewegung. Es gibt eine Kontraktion und eine reduzierte Bewegung.

Wenn ich mich also auf diese reduzierte Bewegung einstimme, reagiert das Nervensystem mit einer reduzierten Nervensystem-Antwort. Es gibt eine reduzierte Nervensystem-Antwort. Ich empfinde das dann als Dissoziation, als Taubheit, als ein Halten, als Kontraktion.

Wenn mein Nervensystem jetzt im selben Tempo läuft, dann nenne ich das in meiner Arbeit vielleicht Unbehagen in mir selbst. Aber wenn ich zulasse, dass dieses Unbehagen in mir abgebildet wird, dann wird vielleicht nach einer Minute, zwei Minuten, drei Minuten – wenn ich präzise bin, und das ist immer der Schlüssel, ich spreche hier von präziser Einstimmung – wenn ich präzise bin, dann begegne ich dieser Person durch Raum und Zeit.

Das heißt, wenn das passiert ist, als die Person fünf Jahre alt war, dann begegne ich der Person tatsächlich in Raum und Zeit. In der sogenannten Vergangenheit. Und die sogenannte Vergangenheit ist jetzt. Sie ist in der Gegenwart enthalten, denn in der Gegenwart ist alles enthalten, was bedeutet, die Vergangenheit und die Zukunft sind jetzt. Dieses Ereignis, das noch immer eine Vergangenheit enthält, ist jetzt. Die Korrektur der Nach-Zeit ist, dass wir die Energie der Nach-Zeit in das Jetzt entlassen. Das heißt, dass das Nervensystem, eine Weile, nachdem ich einen Impuls ausgesandt habe, ein Ping: „Ding!“ Und ich warte auf das „Dong!“. Am Anfang sende ich ein „Ding!“ aus, und es endet in Dissoziation. Es endet in Warte [*ahmt das gedämpfte Geräusch nach*].

[01:20:00]

Nach einer Weile wird langsam, langsam die Beziehung wiederhergestellt. Und was bedeutet das, Beziehung wird wiederhergestellt? Stromkreisläufe werden wiederhergestellt. Strom beginnt wieder zu fließen. Es gibt ein „ding“ und es gibt ein „dong“. „Ding!“ Am Anfang ist da ein zögerndes „dong“ [*ahmt das leise Geräusch nach*]. Aber nach einiger Zeit: „Ding, dong! Ding, dong! Ding, dong!“

Da gibt es ... Die reduzierte Nervensystemantwort beginnt wieder zu antworten. Es gibt den Anfang einer Antwort, und dann kommt die Antwort langsam zurück. Wenn wir durch Kontraktion oder Aktivierung gehen und wir dann langsam zu dem Inhalt kommen, der dort festhängt, kommen wir dann zurück zu dem Entwicklungsimpuls, der noch immer kreist – wie wir in MPH1 gesagt haben, in jedem Trauma gibt es einen Entwicklungsimpuls.

Wenn es hier im Entwicklungskreislauf passiert ist, gibt es einen Entwicklungsimpuls, der da noch immer festhängt. Für mich bedeutet das, indem ich dem Prozess folge, renne ich vielleicht schneller mit der Aktivierung, um zu helfen, das Nervensystem mitzusteuern, dann komme ich zu den gefrorenen Teilen und ich bilde sie in mir ab, um eine Beziehung durch Raum und Zeit zu schaffen. Dann kommen wir mehr und mehr zum Inhalt, und vom Inhalt kommen wir zum Entwicklungsimpuls, der sich nicht vollenden konnte, weil er in der Situation feststeckte.

Und durch diese Stadien verbinde ich mich Schritt für Schritt mit diesen Ebenen, bis der Entwicklungsimpuls befreit werden und diesen Kreislauf weiter verstärken kann und der heutigen Erfahrung beitreten kann. Das heißt, die Person wird sich natürlich vitaler fühlen, aber die Person wird auch einen Anstieg in der Intelligenz fühlen, die Möglichkeit ist.

Integration von Trauma und Wiederherstellung der natürlichen Autorität

Diese Person wird plötzlich Möglichkeit und Wahl haben. Eine andere Möglichkeit und eine andere Wahl kommen ins Leben dieser Person. Das ist interessant. Das Trauma wird integriert. Der Körper kann sich entspannen. Die Emotionen können sich entspannen. Die Energie wird sich entspannen. Das Energiefeld wird sich wieder auffüllen. Das heißt Grenzen ... Grenzen sind, wie wir gesagt haben, keine aufgestellten Zäune. Grenzen sind volle Energiefelder.

Natürliche Autorität bedeutet, dass Menschen mein Energiefeld spüren, weil es voll ist. Es gibt keinen Zweifel. Wenn das Energiefeld nicht voll ist, wird der Zweifel in mir zum Zweifel, der in der Welt abgebildet wird. Menschen werden mein Energiefeld dann nicht respektieren. Aber wenn es voll ist, spüren wir das. Es gibt keinen Zweifel. Das trainieren Menschen oft in Kampfsport-Trainings, wo wir üben, uns zu füllen. Und wenn wir lernen, unsere Energiefelder zu füllen, sodass es da keinen Zweifel gibt. Es ist klar. Wenn das Energiefeld klar ist, ist es klar. Es gibt keinen Zweifel.

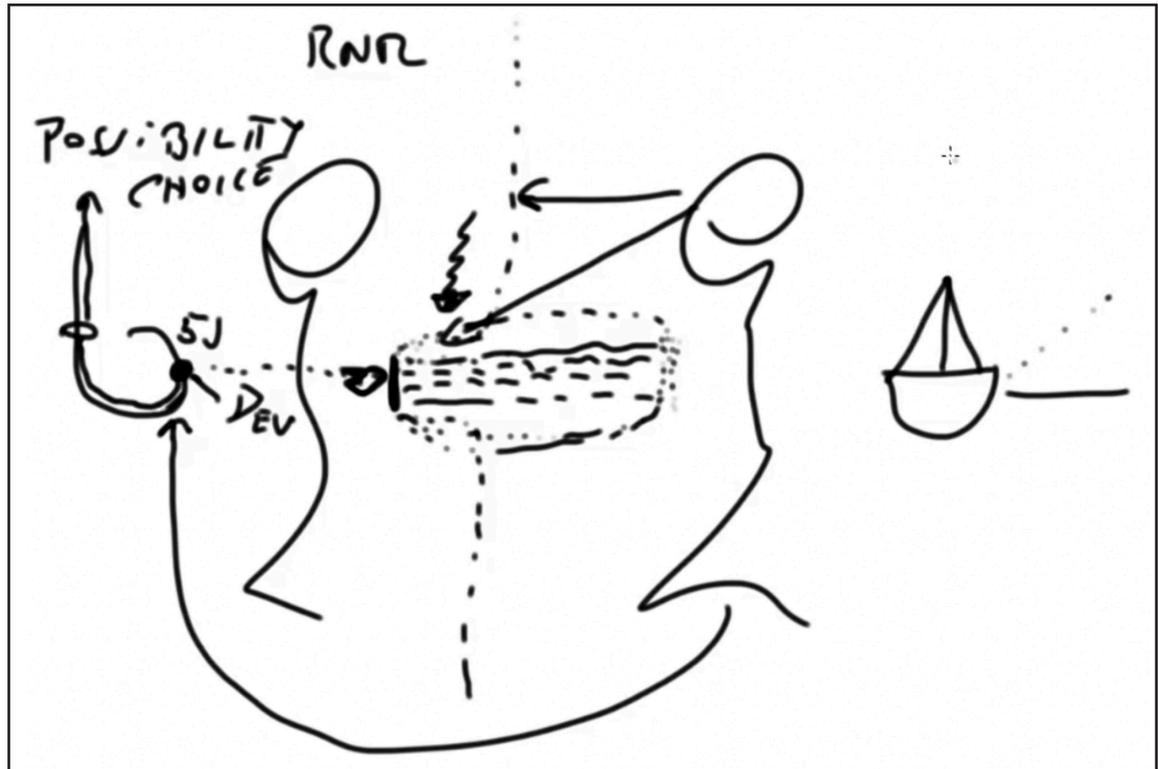
Wenn ich in einer Session eine Frage über den Prozess habe, dann weiß ich nur, dass ich gerade jetzt nicht klar bin. Warum ich nicht klar bin, ist die Frage, aber ich weiß, dass ich nicht klar bin.

Wenn die Entwicklungsenergie wiederhergestellt wird, kommt eine neue Möglichkeit zurück ins Leben der Person, und eine neue Möglichkeit, zu wählen. Das heißt bei einem Beziehungsthema wird die Beziehung neue Möglichkeiten und neue Wahlmöglichkeiten bekommen. Wenn es um die Arbeit geht, was immer auch das Thema ist, wenn es um Essen geht, um Sexualität, wenn es um jede Art von ... oder meine Autorität in meinem Leben oder meine Fähigkeit, Entscheidungen im Leben zu treffen: neue Möglichkeit und neue Wahl.

Ich denke, das ist auch ein interessanter Aspekt der Arbeit. Dass ich buchstäblich sehe, es gibt eine Kurskorrektur in meinem Leben, weil es eine neue Wahl gibt und eine neue Möglichkeit. Mein Boot ist gewiss nicht mehr auf demselben Kurs wie vorher. Mein Boot hat einen Kurs, der nicht dorthin führt *[zeichnet ein Boot und eine gerade Linie]*. Jetzt führt er dorthin *[zeichnet eine gerade gestrichelte Linie im Winkel zur vorigen Linie]*.

[01:25:00]

Das heißt, mein Leben nimmt einen anderen Kurs. Warum? Weil ich eine neue Wahl habe und eine neue Möglichkeit. Es gibt eine Kurskorrektur. Und die Kurskorrektur bedeutet, ich korrigiere mein Leben wieder in Richtung des Meridians. Denn die freiere Energie meiner Seele bedeutet, es gibt eine Kurskorrektur und die Kurskorrektur bringt mich tiefer in meine Zentrierung.



[Zeichnung 3]

Die Bedeutung von Hingabe und Transformation

Als wir gesagt haben, dass das Licht ... und wenn mein Leben hier ist [*hält die Hand senkrecht hoch*], durch meine Geburtsblaupause und all das Karma, und hier ist, sagen wir, meine Zentrierung [*hält den Stift rechts oben von seiner Hand senkrecht*].

Wenn ich die Lichtmeditation mache, schaffe ich Magnetismus. Das Licht also ... ich werde mehr und mehr die Lücke fühlen zwischen der Art, wie ich mein Leben lebe und der Art, wie meine Zentrierung wäre. Hier ist meine Zentrierung [*bewegt den Stift auf und ab*].

Ich kann nicht sagen, jetzt bin ich hier [*bewegt seine Hand unter den Stift*]. Nein, denn all die früheren Entscheidungen von Generationen und Evolution und Geschichte, kollektiv und individuell ... da gibt es eine Spannung.

Ich kann vielleicht hier meditieren [*neigt die Hand zum Stift*], aber wenn ich mein Leben lebe, fühlt es sich wieder nach hier an [*bringt die Hand wieder an die erste Position*]. Warum? Weil es hier eine karmische Konsequenz gibt, die mein Leben hier fixiert [*bewegt die Hand auf und ab*].

Je mehr ich übe, desto mehr beginnt das Licht hereinzuströmen, was bedeutet, die Möglichkeit und die Wahl werden gestärkt.

Was kann ich wählen? Ich kann mehr Gott wählen. Das heißt, wenn ich praktiziere, kann ich mein Leben wieder ausrichten oder wenn ich meine Karmas integriere, kann ich meine Karmas wiederherstellen. Und das geht Hand in Hand. Das ist der Prozess von oben nach unten und das ist der Prozess von unten nach oben [*bewegt die Hand und den Stift aufeinander zu*].

Ich muss sowohl mein Leben wiederherstellen und dann ändere ich meine früheren Entscheidungen. Ich schreibe das, was ich früher gewählt habe, um. Und das sind nicht nur meine persönlichen früheren Entscheidungen. *Frühere* gewählte Möglichkeiten, in die mein Leben eingebettet ist. Aber wenn ich immer mehr die Wiederausrichtung auf das Leben oder auf den Meridian wähle, dann synchronisiere ich. Mein Nervensystem synchronisiert sich mit dem Licht.

Das Licht kommt herein, zeigt mir mehr und mehr meine Schatten, unintegrierten Teile und Karmas, bringt sie in meine bewusste Wahrnehmung; deshalb fühlen sich Menschen, wenn sie einen wahren spirituellen Weg praktizieren, die ersten Jahre wie in einer Waschmaschine. Warum? Weil die ganze schmutzige Wäsche gewaschen wird.

Und dann können wir immer mehr den Worten Taten folgen lassen, weil ... ohne Prozessbewusstsein kann ich Zustandserfahrungen haben – viele spirituell Praktizierende können Zustandserfahrungen haben – aber es scheint, als ob zwischen der Zustandserfahrung und dem Leben eine Lücke bleibt. Deshalb brauchen wir Hingabe *und* Transformation. Wir müssen uns verneigen und den Segen annehmen und wir müssen unsere früheren Entscheidungen transformieren, um ganz einzutreten ... um unsere erste Priorität zu wählen.

Wenn ich eine Wahl treffe und ich praktiziere und mein Leben hingebe, dann hat diese Wahl einen gewaltigen Effekt auf mein Leben. Und diese Wahl ist nicht *eine* Wahl. Ich muss von Moment zu Moment zu Moment zu Moment zu Moment immer wieder wählen, und das für immer. Das heißt, ich lebe mein Leben als Praxis. Das heißt, Meditation ist nicht, wenn ich mich hinsetze, sondern mich hinzusetzen ist ein Effekt der Meditation. Das heißt, dass ich für immer gehe. Und das heißt, dass ich aufhöre, die Frage zu stellen: „Wann wird es vorüber sein?“

Das heißt, dass mein Leben sich mehr und mehr und mehr und mehr in die Zentrierung bewegt und die Frage „Wann wird es vorüber sein?“ in der Klarheit der Wahl verschwindet. Weil die Frage „Wann werde ich fertig sein?“ eine Nach-Zeit-Frage ist. Und Menschen fragen: „Wie lange muss ich noch Schattenarbeit machen?“ Es spielt keine Rolle. Die Frage ist nur das Abbild des Widerstands.

[01:30:00]

Das ist nur die Ambivalenz der Wahl. Menschen, die wählen, stellen diese Frage nicht. Warum? Weil es keine Rolle spielt. Es ist Real-Zeit, nicht Nach-Zeit.

Q&A: Angst in Möglichkeit umwandeln

Kosha: Danke, Thomas, für diese schöne und sehr präzise Session heute. Es sind viele Fragen hereingekommen. Ich möchte nur alle wissen lassen, dass Thomas wirklich all eure Fragen liest und ich denke, dass viele von denen, die heute hereingekommen sind, in der nächsten Kurs-Session behandelt werden. Alle Fragen werden ihren Platz finden.

In der, die ich heute einbringen möchte, geht es um die Lichtmeditation, und sie spiegelt auch einige der Fragen vom letzten Mal wieder: dass, wenn Menschen sich wieder verbinden und das Licht wirklich anfängt, hereinzukommen, es manchmal auch eine sehr intensive Erfahrung gibt und manchmal sogar eine Angst vor der Energie hereinkommt, vor dem Licht, das hereinkommt, und vor den Erfahrungen, die vielleicht damit einhergehen. Es gibt also eine Frage zu dieser Erfahrung und ich denke, die Menschen würde gern wissen, wie sie damit arbeiten sollen und brauchen vielleicht etwas Bestätigung.

Thomas: Ja, wenn du Bestätigung brauchst, alles, was wir wissen ... denn es ist interessant. Ich halte gern einen Prozess so einfach wie möglich. Was ist also das Einfachste, was wir wissen? Wenn ich die Lichtmeditation mache, ist alles, was ich weiß, dass ich ab einem gewissen Moment Angst bekomme. Dass ich Angst bekomme wegen der Intensität, ist bereits eine Annahme. Das weiß ich nicht, aber ich weiß, dass ich Angst empfinde. Sie scheint aufzutauchen, wenn ich die Lichtmeditation mache, aber ich wäre mir nicht so sicher, dass sie *wegen* der Lichtmeditation kommt.

Das ist eine Annahme, die vielleicht, vielleicht aber auch nicht stimmt. Und deshalb, nur, weil sie zur selben Zeit koexistiert, weiß ich das nicht. Aber das ist, denke ich, das Kraftvolle daran. Ich fange mit der Lichtmeditation an. Intensive Energie kommt herein und ich habe plötzlich Angst.

Was ich machen kann ist: „Ah, Angst. Wunderbar.“ Ich kann sogar verbunden bleiben, aber lass uns der Angst etwas Aufmerksamkeit schenken. Alles, was ich weiß, ist, dass ich Angst habe und dass die Angst in meinem Körper abgebildet wird. Ich schaue, wo in meinem Körper ist die Angst. Ich stimme mich auf die Bereiche im Körper ein, wo ich die Angst spüre. Ich stimme mich auf das Alter der Angst ein, denn Angst ist nicht gleich Angst. Angst ... es gibt viele Ängste, viele Frequenzen von Angst.

Also verbinde ich mich mit der Angst und ich verbinde mich mit dem Effekt der Vergangenheit, der auftaucht, wenn ich die Lichtmeditation mache. Ich verbinde mich mit meinem Körper. Ich erde meine Angst im Körper und ich schaue mir die Schwingung der Angst an. Was ist diese Angst? Ich schaue, ob ich mit der Angst bleiben kann. Wenn die Angst für mich allein zu überwältigend ist, muss ich mir Unterstützung suchen, wenn ich verantwortungsvoll bin.

Wenn das eine sehr frühe, starke Angst triggert, dann brauche ich natürlich eine zweite Person oder eine Beziehung oder einen professionellen Therapeuten, der mir hilft, mich mit dieser Angst zu verbinden, denn allein habe ich vielleicht nicht die Ressourcen in mir, um das zu tun. Aber wenn ich genügend Ressourcen habe, dann kann ich das in meiner Struktur abbilden, in meinem Körper, ich kann die Angst schwingen lassen und mit der Angst so präzise wie möglich bleiben, in der Schwingung, in der die Angst passiert, sagen wir dem Alter der Schwingung und der Energie der Angst.

Ich stimme mein inneres Fühlbewusstsein darauf ein und ich bleibe mit der Angst, ich bleibe mit der Angst, ich bleibe mit der Angst, bis ich fühle: [*stößt die Luft aus*] und die Angst sich in Energie verwandelt. Ich bleibe mit ihr. Und dann ist da vielleicht noch eine Welle, und dann warte ich wieder.

[01:35:00]

Also so, ich reduziere langsam die Intensität der Angst und transformiere die Angst – die gewöhnlich in der Vergangenheit gespeichert wurde – in Energie, in Vitalität, in Lebensenergie. Dann kann ich mich wieder verbinden. Wenn ich ... natürlich, von einem gewissen Level an schaffe ich es, mit dem Licht verbunden zu bleiben und mich gleichzeitig mit der Angst zu verbinden – und immer unter der Maßgabe, dass ich genügend Ressource habe, um mit der Angst umzugehen.

Wenn ich spüre, dass es eine überwältigende Angst ist und zu viel für mich allein, dann ist das auch gut, aber dann weiß ich, ich brauche eine externe Ressource, um mir zu helfen, mich innerlich auszustatten, damit ich mich um die Angst kümmern kann, denn dann ist die Angst vielleicht nur ein Vorbote von einer stärkeren Armee, die da auftaucht. Dann muss ich hingehen und schauen, was ich im Speicher meines eigenen Kellers finde.

Wenn ich die Lichtmeditation mache, ist das genau das, was ich vorher gesagt habe. Bei den meisten Menschen wird das in einem gewissen Stadium der Übung alle Arten von unintegrierten Themen hochbringen. Das muss so sein, denn die vorige Wahl – der Grund, warum ich nicht ständig im Licht bin – muss sich zeigen. Wie gesagt, wenn hier das Licht ist und hier bin ich *[hält die eine Hand und einen Stift hoch]*, und ich anfangen, die Lichtmeditation zu machen, dann ist da – in dem Moment, wo ich mich mit dem Licht verbinde, gibt es da Strom.

Je länger es dauert, desto mehr höhere Elektrizität wird in meinen Body-Mind geleitet, und das ist der Grund, warum ich nicht direkt unter dem Licht bin, warum ich so lebe, diese Lücke, diese Menge von Karma muss wiederhergestellt werden *[zeigt die Lücke zwischen Daumen und Zeigefinger]*. Auf dem Weg dahin wird ein Druck erzeugt, und dann kommt das Karma hoch. Die Energie kommt hoch.

Wenn ich dieser Energie folge und weiter alles wiederherstelle, was hochkommt, und ich das richtige Umfeld habe, wo es gebraucht wird, um das zu tun, dann werde ich meine Art zu leben wiederherstellen, damit ich verbunden gehen kann und auf verbundene Weise innerhalb des Lichts, und dann kann ich früher oder später in allen Bereichen meines Lebens ein verbundenes Leben gehen. Das passiert, wenn das Licht tiefer und tiefer und tiefer und tiefer in die Struktur kommt.

All die Wahlmöglichkeiten, die nicht dem Licht dienen, werden auftauchen, damit ich eine andere Wahl treffen kann. Das heißt, das ist alles Energie, aber das alles ist meine Lebenskonstruktion. Es ist der Aufbau meines Lebens. Alles, was ist – all die karmischen Strukturen in meinem Leben, die auf Schicksal und nicht auf Möglichkeit aufgebaut sind, werden sich zeigen.

Je mehr ich mein Schicksal integriere und es in Möglichkeit transformiere, desto mehr werde ich zu emergenter Bewegung. Je mehr ich zu emergenter Bewegung werde, desto mehr bin ich im Fluss meiner eigenen Seele und später im Strom des Lichts. All die Entscheidungen, die ich getroffen habe oder die in der Vergangenheit, in der ich sitze, getroffen wurden, müssen auftauchen.

Das ist der Prozess der Wiederherstellung. Eine starke spirituelle Praxis wird mich zwingen, wiederherzustellen oder mit der Praxis aufzuhören. Ich kann nicht mehr Licht im Leben wollen, aber mein Leben so lassen, wie es ist. Wenn ich anfangen zu praktizieren, dann ist das eine Entscheidung, aber das ist höchstwahrscheinlich für die meisten Menschen eine Entscheidung, sich zu verändern. Und alles, was neu kalibriert oder neu ausgerichtet wird, bedeutet, dass ich aufgehört habe, das eine zu wählen und stattdessen etwas Anderes wähle. Ich wähle das Licht, das Licht, das Licht, das Licht, das Licht, also ein Leben in Zentriertheit. So bringe ich mein Leben in Einklang mit dem Licht und mit dem Meridian.

Q&A: Unausgesprochene Bedürfnisse anerkennen

[01:40:00]

Sprecher/in: Hallo Thomas, hallo alle zusammen. Ja, tut mir leid, mein Name hier ist nicht richtig. Ja. Das ist eine intensive Session und ich bin durch die Angst gegangen und durch Beunruhigung während der Präsentation zur Lichtmeditation. Aber was jetzt sehr stark ist, ist eine Art von ... Ich kann den Druck nicht identifizieren. Der Druck ist in meinem Kopf und in meinem Hinterkopf und die ganze Rückseite meines Körpers runter. Und ich weiß, er taucht auf, wenn der Beziehungspunkt angesprochen wird, und ich denke an die Beziehung zu meinem Vater, der den Job nie zu Ende gebracht hat irgendwo, als ich ein kleines Kind war.

Ich frage mich also, ob das in Verbindung steht – und da sind noch alle möglichen anderen Dinge. Ich habe die Lichtmeditation in den letzten zwei Wochen intensiv gemacht und viele, viele Dinge sind hochgekommen und viele von ihnen sind überwältigend. Mir ist also nicht so ganz klar, was genau vor sich geht, aber es ist sehr stark. Es ist fast wie Tränen. Ich frage mich, was du vorschlägst.

Thomas: Hast du das Gefühl, dass du im Leben genügend Unterstützung hast? Hast du jemanden, der mit dir arbeitet?

Sprecher/in: Na ja, ich mache Sessions mit verschiedenen Fachleuten, aber ich konnte noch niemanden finden, der fähig ist, diese Absichten zu halten und an Trauma auf dem Level zu arbeiten, über das wir hier reden. Ich habe gesucht, aber ich habe Fachleute, die verstehen, was die Themen sind. Es wird nichts gesagt, was damit helfen kann.

Thomas: Weil so, wie das für mich klingt, wäre es sehr gut für dich, wenn du kontinuierlich an den Dingen arbeitest, die hochkommen. Einerseits machst du eine intensive Praxis und andererseits scheint es, als ob auf dem Strukturlevel ... als ob du die richtige Unterstützung brauchst, diesen Brennstoff zu nutzen. Wie zum Beispiel ... sagen wir, du bist an einer Tankstelle, aber es gibt kein Auto fürs Benzin. Wir brauchen also einen guten Motor, mit dem du das Benzin nutzen kannst, das du hast oder das durch dich hindurchläuft.

Mein Gefühl ist, jemanden zu haben, der auf kontinuierliche Weise mit dir arbeitet, ist ganz wichtig, weil es scheint, als ob da verschiedene Themen hochkommen, die einen tieferen Beziehungsprozess brauchen, um integriert zu werden. Sonst bringst du eine Menge Material hoch, aber dann scheint es, als ob nicht die richtige Basisstruktur da ist, um das Material zu halten, das hochkommt.

Nach meinem Verständnis, wenn ich dich fühle, dann ist mein Gefühl, dass es sehr gut wäre, den Brennstoff zu nutzen, der da zu dir kommt. Jedes Mal, wenn du die Lichtmeditation machst, kommt Brennstoff zu dir, spiritueller Brennstoff, und es braucht einen guten Motor, den zu verarbeiten; sonst schaffst du immer mehr Druck in dir.

Aber wenn du zu alleine bist, dann gibt es da ... es gibt dann ein definiertes Gefäß, das sich nicht im richtigen Tempo ausweitet, während du den Brennstoff in dein System lädst. Deshalb denke ich, es wäre sehr gut für dich, Unterstützung zu haben, wo du hingehen kannst und das machen kannst, was du jetzt mit mir machst, aber dass du das regelmäßiger im Leben hast, denn das wird nutzen ... deine spirituelle Praxis wird viel schneller in deinem Leben landen.

Weißt du, du machst Schritte, aber die Schritte werden viel schneller, wenn du horizontale Unterstützung hast für den vertikalen Brennstoff in deinem Leben. Was hältst du von dieser Möglichkeit, mehr Unterstützung in dein Leben zu bringen?

Sprecher/in: Oh, das fände ich wunderbar, aber das scheint sich einfach nicht zu verwirklichen.

Thomas: Schauen wir uns an, woran das liegen könnte. Wie kommt es, dass du das so wunderbar fändest, aber es verwirklicht sich nicht? Vielleicht kannst du mir ein bisschen von dieser Spannung erzählen, dass du es gerne hättest, aber es passiert einfach nicht.

Sprecher/in: Na ja, ich scheine einfach nicht die richtige Person zu finden. Ich habe gesucht und gefragt, und da ist diese Nicht-Synchronizität. Sagen wir, obwohl ich einen Therapeuten gefunden habe, der sehr qualifiziert ist und großartig, aber dieser Therapeut nimmt keine neuen Klienten mehr an oder der Therapeut lebt irgendwo in Europa und es ist nicht praktikabel, Sessions zu haben, und ich weiß nicht, was das verursacht.

[01:45:00]

Ich weiß, dass nicht genügend Unterstützung zu haben ein fortlaufendes Thema in meinem ganzen Leben ist, und ich versuche, da etwas Licht hineinzubringen.

Thomas: Sagen wir, es ist eine Funktion daran beteiligt, dass „nicht die richtige Person finden“ aufgetaucht ist. Sagen wir, diese Funktion ist intelligent und es gibt einen Grund dafür, darauf zu achten, wie nahe dir jemand kommen kann, und es gibt einen guten Grund darauf zu achten, dass niemand zu nah kommt, selbst wenn du auf einer Ebene sagst: „Oh, das möchte ich aber wirklich.“ Und ich glaube, dass du das auf dieser Ebene wirklich willst, aber vielleicht spielt es auch eine wichtige Rolle, dich davor zu schützen, dass jemand näherkommt.

Und ich denke, wenn wir das ein wenig ernster nehmen – dass es da eine Funktion gibt, die dich auch davor schützt, dass Menschen zu nahekommen – und dass es ein intimer Prozess ist, jemandem Zugang zu deinem Leben zu erlauben. Vielleicht hat diese Nicht-Synchronizität auch eine Funktion, und dann hören wir der Funktion mehr zu und auch, was das tiefere Bedürfnis ist. Vielleicht macht es das auch leichter, jemanden zu finden.

Wenn ich das sage, interessiert mich, was passiert in dir, wenn ich sage, was ich sage? Und als zweiter Schritt können wir schauen, in welcher ... wo wohnst du?

Sprecher/in: In Portland, Oregon.

Thomas: Portland, Oregon. Okay. Sag mir erst, was du fühlst.

Sprecher/in: Na ja, was ich fühle, wenn du das sagst, ist eine Menge Druck auf der vorderen Seite meines Körpers vom Herz zur Basis. Viel Schmerz im Unterbauch, wie ein scharfer Schmerz, und ich habe das Gefühl, es gibt da eine Art Schild, das jetzt im vorderen Teil beginnt zu schmelzen. Es ist genau, wie du es gesagt hast. Es ist ein Schutz. Etwas, das hart ist, fast wie ein sehr harter Schild, der vor mir war und der Dinge oder Menschen abgehalten hat.

Jetzt scheint dieser Herzschmerz ein wenig nachzulassen. Und es fühlt sich an als wäre es vor dem Körper gewesen. Es war nicht innen.

Thomas: Richtig. Das ist schön. Es gefällt mir, wie präzise du den Prozess beschreiben kannst. Du bist sehr gut auf den Prozess eingestimmt. Bleiben wir einen Moment bei diesem Gefühl des Schmelzens, als ob da ein Schild ist und es da im Körper auch gerade eine Art Entspannung gibt. Bleiben wir einen Moment damit.

Und auch anzuerkennen, dass diese Funktion einen sehr wichtigen Grund hatte oder hat, dort zu sein. Das ist nicht nur ein Problem. Das dient auch einer Sache. Und ich denke, wenn wir deinem Bedürfnis zuhören – für mich ist das ein unausgesprochenes Bedürfnis. Der Schutz ist ein unausgesprochenes Bedürfnis, das nicht gehört wurde. Wenn wir es jetzt also hören und wenn du und ich das in unserem Beziehungsraum anerkennen, dann kann dieses Bedürfnis, wenn es gehört wird, sich langsam entspannen.

Dann kann das wahre Bedürfnis – der Schutz ist ein Bedürfnis – aber dahinter gibt es auch noch ein anderes Bedürfnis: das Bedürfnis nach Verbindung, das Bedürfnis, unterstützt zu werden. Ich denke, wenn wir ein bisschen länger beim Prozess bleiben, dann kann die Weichheit des wirklichen Bedürfnisses dahinter auftauchen. Kannst du mir wieder sagen, wie du dich jetzt fühlst?

[01:50:00]

Sprecher/in: Da ist eine Menge ... Dinge bewegen sich und eine Sache bewegt sich und eine andere Sache kommt hoch. Es gibt eine neue Schmerzwellen im Brustbereich und ich verstehe, dass es ein körperlicher Schmerz mit emotionalem Schmerz darüber ist, dieses Bedürfnis vielleicht nicht zu haben ... oder Kummer oder so etwas. Im Bauchraum und Verdauungstrakt ist eine Menge los. Es ist, als ob alles verknotet und im Aufruhr ist.

Thomas: Ja, und teilen wir das für einen Moment, dass es da starke Emotionen gibt, die auch mit diesem Prozess verbunden sind und dass Emotionen ihre Zeit brauchen, dass du deine Zeit brauchst, wo fühlen kannst, was du fühlst, wo du weißt, du hast genügend Raum, dass dein Rhythmus wirklich zählt und der Rhythmus deiner Emotionen sehr wichtig ist.

Und höchstwahrscheinlich, wenn du es so stark in deinem Körper spürst, dass du lernst, dass einige dieser Emotionen keinen Raum hatten, keinen Rhythmus, und dann verarbeitest du sie durch den Körper, aber dass, wenn wir den Körperempfindungen ihre Zeit geben ... Was ist der emotionale Inhalt im Moment? Fühlst du irgendeinen emotionalen Geschmack?

Sprecher/in: Es ist nur ein sehr starker Druck. Es ist fast wie eine Mischung aus Kummer, Traurigkeit, Angst und Schmerz, und es ist sehr stark. Normalerweise kann ich zwischen verschiedenen Emotionen unterscheiden und sie sind sehr stark und überfluten mich manchmal. Jetzt ist es fast, als ob dieser Druck - oh! Der irgendwie weg ist.

Thomas: Richtig, und noch einmal, ich denke, ein Aspekt unseres Gesprächs gerade ist, dass du genügend Zeit hast, in deinem eigenen Tempo zu gehen. Für mich scheint es sehr wichtig, dass du das Tempo wählen kannst, dass du deinen eigenen Rhythmus hast. Und mein Gefühl ist, dass dieser Rhythmus nicht immer respektiert wurde, und dass es sehr, sehr wichtig für dich ist, dein eigenes Tempo zu haben. Dass du wählen kannst - dass die Wahl in deiner Hand liegt - und dass du genügend Raum und genügend Zeit hast, deine Wahl zu treffen.

Das scheint mir für dich sehr wichtig zu sein.

Und auch, was wir vorher gefühlt haben - aber mein Gefühl ist, dass sich das auch schon verändert hat, jedenfalls ein bisschen - dass dieser Schutz, dass dir niemand zu nahekommt, auch sehr wichtig ist.

Wenn es da innerlich Druck gibt oder Halten oder Aufruhr, ist das okay. Aber noch wichtiger ist, denke ich, die Botschaft, dass du Zeit zum Wählen hast. Dass du wirklich wählen kannst und es genügend Raum und Zeit gibt für einen inneren Rhythmus oder dein inneres Tempo. Das ist nach meinem Gefühl etwas, was deine innere Welt gerade wieder neu lernt - dass das eine Möglichkeit sein kann, dass dieser Rhythmus wachsen kann, von innen nach außen, und dass das deine Teilnahme an der Welt kreierte.

Ich mag das Trainingslevel, dass du darin hast, deinen inneren Prozess anzuschauen und die Art, wie du ihn beschreibst, wirklich sehr. Das ist schon eine schöne Ressource, die du geübt hast, und ich sehe, du hast schon praktiziert und hast eine innere Unterscheidungsfähigkeit. Das ist sehr schön. Wie fühlst du dich jetzt?

[01:55:00]

Sprecher/in: Ich empfinde mehr Raum. Es ist fast, als könne ich mich bewegen und atmen. Danke dir, Thomas. Vielen, vielen Dank.

Thomas: Das ist sehr schön und ich finde es sehr mutig von dir vor so vielen Menschen zu sitzen, auch wenn es scheint, als wären wir hier allein.

Sprecher/in: Das ist okay. Ich sehe, wie viele Teilnehmer online sind.

Thomas: Ja, aber ich finde es immer mutig, wenn jemand sehr intime Dinge von sich hier zeigt. Das ist wunderschön.

