



The Mystical Principles of Healing

PART 2

Inhaltsverzeichnis

- Einen Resonanzkörper aufbauen2
- Anderen Raum, Energie und Struktur geben..... 4
- Inspirationsbereich und größtmögliche Heilung5
- Die Blaupause des eigenen Lebens ändern.....9
- Bewusste und unbewusste Aspekte der Blaupause 13
- Genetische Tendenzen und ihr Ausdruck als eine Funktion des Wir-Raumes 15
- Beginn der Meditation.....20
- Ende der Meditation 23
- Tendenzen durch horizontale und vertikale Klarheit umschreiben 23
- Bewusstes und unbewusstes Chi 27
- Das Buch des Lebens schreiben und lesen 29
- Q&A: Schatteninvestitionen und die Gestaltung von Kultur 31
- Q&A: Mit Zittern bleiben und regulierende Funktionen respektieren 34

[00:00:00]

Thomas: Hallo zusammen. Ich werde nur schnell ein paar Dinge wiederholen, die wir letztes Mal gemacht haben, und dann vertiefen wir unsere Erforschung. Wir werden in Kürze von den individuellen Eigenschaften, über die wir gesprochen haben, übergehen und schauen wie die sich auf kollektiver Ebene anwenden lassen, wo genau der Übergang zwischen dem Individuum und dem Kollektiven ist und wie sie ineinander hineinspielen.

Aber bevor wir das tun, eine kleine Erinnerung daran, dass es in unserem Kurs natürlich um Inhalte geht. Es geht darum, Prinzipien zu studieren, Wissen zu erwerben – was ich innere Wissenschaft nenne – und die Wissenschaft der Energie, die Wissenschaft, wie wir mystische Praktiken und wissenschaftliche Einsichten in unserer Arbeit anwenden. Aber wie bei der Kampfkunst – man kann ein Buch lesen über die Kampfkunst, aber ein Kampfkünstler ist jemand, der das Wissen der Kampfkunst durch den Körper verkörpert.

Und das ist dasselbe, was wir letztes Mal im Kurs gesagt haben – wir hatten diese fünf grundlegenden Prinzipien, wenn ihr euch erinnert – aber ich, der ich täglich mit Menschen oder Gruppen oder Kollektiven arbeite, muss diese Prinzipien durch meinen Körper verkörpern. Das heißt, ich verankere das Wissen in meinem Körper, in meinen Emotionen, in meinen Gedanken, in meinen Begegnungen mit Menschen.

Und so sprechen wir hier nicht nur über Wissen, wir sprechen über Transmission, Übertragung, denn das Einzige, was in der Arbeit mit Menschen wirklich funktioniert, ist echte Transmission. Ich kann jede Menge Wissen haben, aber wenn ich nicht verbunden bin, gibt es keine Transmission. Energie bedeutet immer, dass etwas energetisiert ist, dass du einen lebendigen Moment hast, dass du einen inspirierten Moment hast.

Inspiration ist also ansteckend. Ein inspirierter Mensch inspiriert höchstwahrscheinlich andere Menschen. Deshalb ist die Leitung von Gruppen dort am besten, wo du an deiner vordersten Entwicklungsschwelle bist, dort wo der Gruppenprozess oder der Leitungsprozess oder Ausführungsprozess interessant sind. Warum? Weil es dort die höchste Transmission gibt. Und natürlich verbinde ich meine Leidenschaft mit der richtigen Verständnisebene – aber trotzdem ist da meine Leidenschaft.

Wenn ich nach fünf Jahren merke, da ist keine Leidenschaft mehr, da ist keine Energie mehr, dann muss ich aufhören mit dem, was ich tue, oder ich muss schauen, wo meine Evolution steht, weil ich ganz offensichtlich den Zug meiner eigenen Entwicklung verpasst habe.

So lange also etwas energetisiert ist, hat es eine starke Transmission, weil es mit dem Meridian verbunden ist. Der Meridian ist also im Grunde – wie gesagt, die Seele ist ein Funke, eine Funke, der durch unsere Wirbelsäule läuft. Und unsere Wirbelsäulen sind energetisiert, und die Energie, die durch meine Wirbelsäule läuft, nimmt am Meridian teil, am Licht des Meridians. Eine Seele ist kein abstrakter Begriff, sie ist ein Energiefluss, der genau jetzt meinen Körper energetisiert.

Einen Resonanzkörper aufbauen

Wenn wir sagen, okay, Heilarbeit bedeutet, dass mein Körper – die Verkörperung meiner eigenen Energie in meinem physischen Körper ... mein Körper spricht mit deinem Körper. Meine Emotionen sprechen mit deinen Emotionen. Also ist meine Praxis – durch meine innere Körperkompetenz – dass ich lerne, buchstäblich mit meinem Körper zuzuhören. Ich lerne, zuzuhören, und ich übe es die ganze Zeit, durch meinen Körper anderen Körpern zuzuhören, nicht durch mein kognitives Verständnis der Interpretation ihrer Körperhaltung und ihrem Verhalten und ihren Bewegungen.

Das ist natürlich auch ein Teil davon, aber ich trainiere mir an, wirklich in meinen Körper zu sinken und aus meinem Körper heraus deinem Körper zuzuhören, ohne Übersetzung. Mein Körper erkennt Kontraktionen in deinem Körper, Energieflüsse in deinem Körper, und das sofort, weil es direkt ist. Es muss nicht durch meinen kognitiven Verstand laufen. Wenn ich erst darüber nachdenken muss oder es in einen mentalen Kontext stellen muss, kann ich das zwar machen, aber das ersetzt nicht die Intelligenz davon, wenn mein Körper mit deinem Körper spricht. Das ersetzt nicht, dass mein emotionales Feld schwingt und mit deinem emotionalen Feld in Resonanz geht. Mein emotionales Feld weiß sofort, was du empfindest.

[00:05:00]

Wenn ich nicht weiß, was du fühlst, dann fühlst du entweder nichts oder ich bin nicht mit meinem eigenen emotionalen Feld verbunden, sodass ich nicht mit dir in Resonanz gehe – also muss ich darüber nachdenken, was du fühlen *könntest*. Und ich sage das, weil wir nun so ziemlich in der Mitte unseres Kurses angekommen sind und das noch einmal eine Erinnerung ist – okay, welche Fähigkeiten üben wir hier? Eine der Fähigkeiten ist innere Körperkompetenz. Wir haben schon in MP1 und MP2 viele Meditationen, wo wir uns auf eine Körperverbindung beziehen und dass meine Knochen mit deinen Knochen in Resonanz gehen. Ist es nicht so, dass in einem gesunden medizinischen System die Menschen, die im Krankenhaus arbeiten, schon gleich wissen, was uns fehlt, wenn wir ein Krankenhaus betreten? Ist es nicht so, dass mein Körper mit deinem Körper spricht?

Und dann nehmen wir das Konzept von Nach-Zeit auf und wir sagen, wenn wir in Zeit-Raum getrennt sind, was heißt, ich bin in der Zeit abgetrennt: entweder hänge ich in meiner Vergangenheit rum oder ich hänge in meiner Zukunft rum, wenn die Zukunft und die Vergangenheit vom Jetzt getrennt sind. Oder ich sitze im Jetzt und die Zukunft emergiert und die Vergangenheit emergiert, wenn sie gebraucht wird, aber dann weiß ich, dass vergangene Energie sich freisetzen will.

Und dasselbe gilt für die räumliche Trennung. Wenn ich mich distanziert fühle und ich nicht das Gefühl habe, dass wir uns in einem miteinander verbundenen Feld befinden, dann kommt ein Fremder in den Raum und ich spüre Distanz, und dann ist diese Distanz schon ein Teil der Nach-Zeit. Wenn ich mir dessen bewusst bin, sage ich: „Wow, ich sitze gerade in einem Nach-Zeit-Moment.“

Aber weil das nach meinem Gefühl kollektiv weithin anerkannt ist, ist es eben so, wie es ist, so fühlen wir eben – besonders mit Fremden, wo wir uns erst kennenlernen müssen, wir müssen also einen Teil der Geschichte überbrücken, um einander ordentlich zu fühlen. Dann brauchen wir Zeit, aber das ist Nach-Zeit, soweit wir uns das kürzlich angeschaut haben.

Was bedeutet – ich will damit sagen, dass eine Kompetenz darin besteht, dass ich lerne und mich die ganze Zeit darin übe, mit meinen verschiedenen Kanälen zuzuhören. Eines Tages sitze ich in einem Café und höre zu. Ich höre meinen Klienten zu. Ich spiele damit, durch meinen Körper zuzuhören und Dinge durch meinen Körper mitzubekommen, weil ... Warum? Weil ich übe. Ich trainiere mich. Ich will – Kampfkunst kommt für die meisten nicht aus heiterem Himmel [*schnippt mit den Fingern*], sondern durch ganz viel Training, Training, Training, bis die Bewegung verkörpert ist.

Dasselbe gilt dafür, dass ich anderen Menschen durch verschiedene Kanäle zuhöre. Und dann werde ich sagen: „Wow, einige Kanäle sind offener, die sind für mich leichter zugänglich, und mit anderen tue ich mich schwerer.“ Also übe ich und ich öffne die Kanäle, bei denen ich mich schwerer tue und ich trainiere die, die mir sowieso schon leicht fallen weiter.

Und letztendlich lerne ich, mein Körperwissen – natürlich mein Body/Mind-Wissen – zu nutzen, also die resonante Oberfläche meiner inneren Kohärenz, wenn innere Kohärenz ein Körper ist, der mit den Emotionen verbunden ist, die mit dem Verstand verbunden sind, der mit dem Höheren Selbst verbunden ist, sodass alles zusammen eine Linie ergibt und diese eine Linie kohärent ist.

Und deshalb ist es dann ein Resonanzkörper.

Wie bei einer Gitarre: du zupfst die Saite, du spielst sie, und der Resonanzkörper verstärkt die Musik. Der Klient, der vor mir sitzt, ist also die Gitarrensaite – die Energie – und ich werde zu dem Resonanzkörper, indem ich zuhöre und die Musik in mir höre. Kohärenz ist also eine gut gebaute Gitarre, und die Musik ist wunderschön. Selbst, wenn die Musik nicht harmonisch ist, bin ich mir bewusst, dass sie nicht harmonisch ist. Warum? Weil sie tief in mir resoniert. Diese Qualität des Zuhörens braucht also meine innere Körperkompetenz, braucht einen Körper, der mit den Emotionen verbunden ist und mit dem Verstand verbunden ist und mit dem Höheren Selbst verbunden ist. Sie sind also alle [*macht ein Klickgeräusch*] wie Computerchips in die Leiterplatte gesteckt und sie sind in einer Linie und ein organisches Musikinstrument.

[00:10:00]

Anderen Raum, Energie und Struktur geben

Und dann haben wir – die andere Art der Meditation, die wir praktizieren, ist die Stille-Meditation. Ich glaube, als jemand, der mit Menschen arbeitet, brauchen die meisten von uns Zeit, einfach nur zu sitzen.

Die meisten von uns werden Zeit brauchen, einfach nur in der inneren zeitlosen Raumhaftigkeit zu sein. Ich glaube, wir brauchen das, um Raum zu praktizieren, denn wir sind oft Raum. Und dann brauchen wir das auch für unseren eigenen inneren Hygieneprozess. Ich brauche das auch, um mit meiner eigenen Energie präsent zu sein, denn wenn meine Lebensaktivität überhandnimmt, gerät die Beziehung zwischen Raum, Energie und Struktur außer Balance. Und wenn ich aus der Balance bin, wie kann ich dann Menschen darin unterstützen, selbst mehr in Balance zu sein?

Als jemand, der mit Menschen arbeitet, bin ich verantwortlich dafür, Raum, Energie und Struktur bereitzustellen: geerdete Struktur in meinem Körper, die mit Struktur in Resonanz gehen kann. Energie, um Bewegung zu sein: um einerseits mit der Bewegung eines anderen in Resonanz zu gehen, aber auch, um selbst in einer sich entwickelnden Bewegung zu sein, in meiner eigenen Arbeit.

Wenn meine Arbeit sich nicht mehr bewegt, spüre ich, dass das Chi weniger wird, sinkt, stagniert. Meine eigene Update-Fähigkeit wird immer niedriger werden und weniger Transmission ausstrahlen. Das ist ein Zeichen dafür, dass ich nicht mehr verfügbar bin, um meinem eigenen Flüstern zu lauschen.

Wenn ihr euch erinnert, ich denke, ich habe dies in MPH1 erwähnt, das Flüstern ist der subtile Ruf – die Zukunft – die durch meinen eigenen Inspirationsbereich hereinkommt. Und dann haben wir gesagt, der Inspirationsbereich ist im Grunde dieser Teil meiner eigenen höheren Anbindung. Egal, wie hoch ich in meiner inneren Meditationspraxis gehen kann, es gibt immer einen noch höheren Ort, der mein Inspirationsbereich ist. So ist es mit den Klienten, mit denen ich sitze. Mein eigener Inspirationsbereich ist also feinstoffliche Energie, die sich auf einer höheren Frequenz bewegt.

Die hingebungsvolle Praxis ist eine Praxis, wo Licht durch mein höheres Bewusstsein hereinkommt und ich anfangs, mit dieser höheren Energie in Resonanz zu gehen, was heißt, eine langsamere Bewegung holt eine schnellere Bewegung ein. Mein höheres Bewusstsein ist das schnellere Bewusstsein, 400 PS, und hier ist es langsamer [*schreibt „langsamer“*]

Warum langsamer? Weil es mehr manifestiert ist. Es hat mehr Struktur.

Inspirationsbereich und größtmögliche Heilung

Wenn ich mit meinem Höheren Bewusstsein in Resonanz gehe, steigt die Geschwindigkeit. Wenn ich also meinen eigenen Evolutionsprozess mitgestalte, heißt das, dass ich Raum brauche, um der vordersten Entwicklungsschwelle meiner eigenen Bewegung zu lauschen, der vordersten Entwicklungsschwelle meiner eigenen Evolution.

Ich brauche Raum zum Zuhören. Meine eigene Evolution kommt vielleicht durch meine Arbeit: wenn ich überrascht bin, wenn ich spreche, und ich etwas sage, das mich überrascht. Dann sehe ich, wow, meine eigene Zukunft kommt durch meine Arbeit herein. Wenn ich Gruppen leite und plötzlich neue Dinge hereinkommen, dann bin ich ein lebendiges Update, während ich meinen eigenen Weg gehe. Und das ist das, was wir lehren, weil Gesundheit die Wiederherstellung der ursprünglichen Bewegung ist. Wenn wir die ursprüngliche Bewegung wiederherstellen, stellen wir die Teilnahme am Meridian wieder her. Wir schwimmen im Fluss unserer Seele. Deshalb sagen viele Leute: „Ich bin im Flow, im Fluss.“

Wenn ich meine Bewegung wiederherstelle, dann muss die hereinkommende Energie mein Nervensystem beschleunigen. Mein Nervensystem – in der Meditation gibt es eine innere Kohärenz, die anfängt, mit der höheren Kohärenz zu schwingen, was heißt, ich beschleunige den Energiefluss in meine eigene Erfahrung hinein. Und das nennen wir den Inspirationsbereich.

[00:15:00]

Der Inspirationsbereich ist das, was ich immer noch irgendwie greifen kann, selbst, wenn es für mich noch keinen kompletten Sinn ergibt. Das bedeutet, ich habe irgendwie eine Idee, ich finde sie sogar faszinierend. Irgendwie ... ich verstehe etwas und dann vergesse ich es wieder, und ich verstehe es wieder und ich vergesse es wieder. Aber Einsichten im Inspirationsbereich halten mich gewissermaßen in Verbindung mit dem Duft des Göttlichen, dem Duft der Kreativität, dem Duft der Inspiration, der Innovation.

Ich habe das Gefühl, dass die größtmögliche Heilung ebenfalls dann passiert, wenn wir aus diesem Bereich in uns heraus arbeiten können, wenn dieser Bereich etwas ist, das ich kontinuierlich in mein Leben herunterlade. Das ist also ein Teil meiner 150 Gigabyte Lebensenergie – die meine Seele genannt wird – und meine Seele bringt ein gewisses Datenpaket mit. Und während meines Lebens lade ich etwas herunter, im besten Sinne, ich bringe 150 Gigabyte der Zukunft in meine Geburtsblaupause meines Lebens ein – und dazu kommen wir später noch, zur Blaupause. Meine Geburtsblaupause ist meine DNA, und die ist verbunden mit meinen Eltern, mit meinem sozialen Umfeld und so weiter.

Jeder von uns ist in einer Geburtsblaupause eingebettet, und unser Leben ist im Grunde ein mögliches Update, eine evolutionäre Bewegung innerhalb dieser Geburtsblaupause. Meine Seele – die Energie, die mit der nächsten Generation hereinkommt – bringt ein potenzielles Intelligenz-Update für die früheren Lebensumstände mit. Deshalb ist das Leben, ist spirituelle Praxis keine „Ich“-Praxis, denn es geht nicht um mich. Ich bin nur eingebettet in einen riesen Bewegungsfluss, der sich Leben nennt. Meine Seele ist ein gewisses Intelligenzpaket. Jeder bringt ein etwas anderes Intelligenzpaket mit, und dieses Datenpaket wird heruntergeladen oder auch nicht.

Das neue Betriebssystem, das ich installiert habe, braucht mich, um ein Update zu bekommen, ich muss den Update-Knopf drücken. Wenn ich nach drei Jahren nicht einmal den Update-Knopf gedrückt habe, werde ich wahrscheinlich gewisse Programme nicht mehr nutzen können.

Aber genauso ist es auch mit mir. Wenn ich mein Leben nicht update, wenn mein Leben kein *Werden* ist, werde ich nach einiger Zeit merken, dass ich weniger Lebensenergie habe. Ich fühle mich weniger motiviert. Ich habe weniger Lust, am Morgen aufzustehen. Ich habe nicht mehr das Gefühl, dass mein Leben funkelt, Saft hat, sexy und lebendig ist. Es verliert seine Kreativität und läuft automatischer ab. Die Bewegung wird gewissermaßen mehr und mehr von meiner Struktur verdeckt.

Wenn ich lange Zeit auf Sicherheit setze, dann verdecke ich meine Bewegung und fange an, zu einem stehenden Gewässer zu werden. Und das ist okay, ich muss dann nur die Symptome sehen und ich muss auch die Symptome in anderen erkennen und sagen: „Ah! Das Werden hat keinen ... wo ist der Saft des Werdens? Wo ist die Essenz dessen, in das wir hineinwachsen? Wo ist der Funke des Inspirationsbereichs?“

Denn der Inspirationsbereich ist dort, wo das Flüstern ist, wo wir das Flüstern hören, wo ich in meiner Meditation meinen eigenen Ruf vernehme. Wenn ich eines Tages höre, dass die Arbeit, die ich gerade mache, zu Ende ist, dann höre ich das durch das Flüstern. Ich höre es, bevor es hier in der Welt zu Ende ist. Wenn es hier endet, dann gab es davor schon eine Zeit, wo ich im Flüstern gehört habe, dass sich etwas geändert hat.

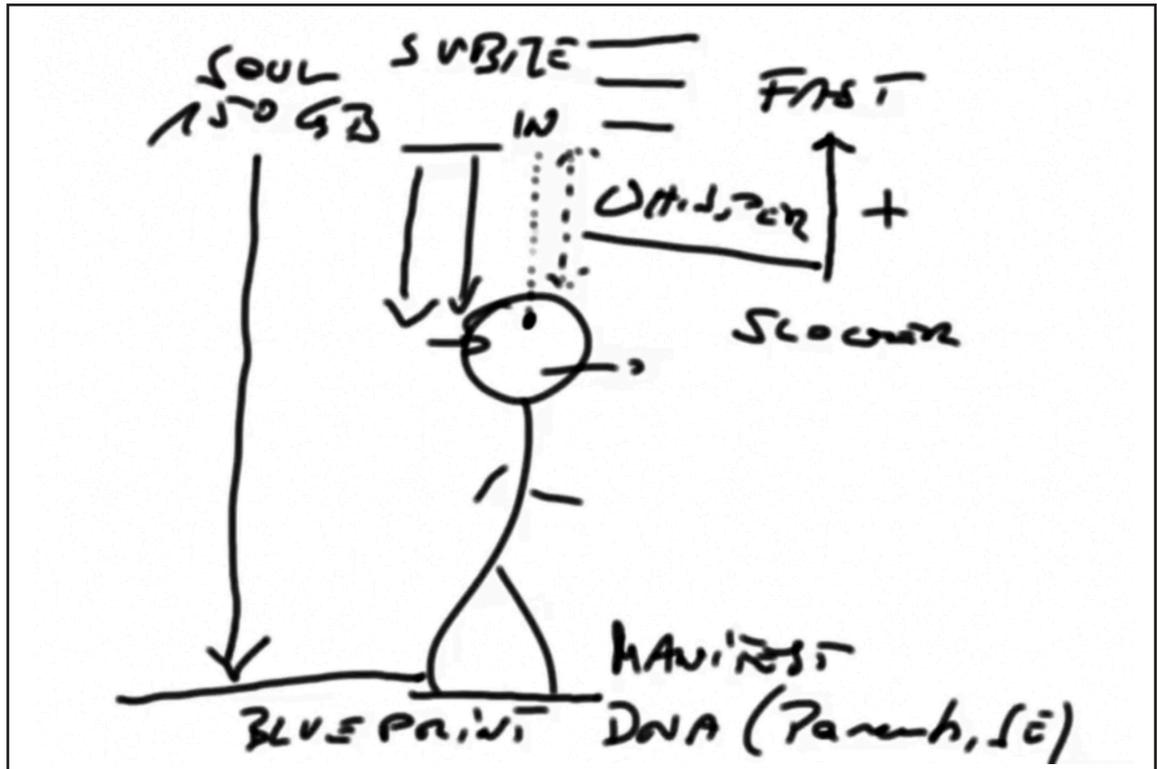
Das ist also subtil. Je höher ich gehe, desto subtiler wird es. Und je weiter ich herunterkomme, desto manifestierter ist es, manifestiert.

[00:20:00]

Je höher ich gehe, desto subtiler wird das Flüstern. Es ist, als ob der Lärm der Welt lauter ist als das Flüstern der Zukunft. Das heißt, mein geschäftiges Leben ist lauter als das Flüstern meines eigenen Werdens. Deshalb muss ich lernen, innen still zu werden. Ich kann einen 18-Stunden-Arbeitstag haben und trotzdem muss ich wissen, wie ich still bin.

Es geht nicht darum, ein Leben zu leben, in dem ich vorsichtig bin und mich nicht stresse, weil ich meine Meditationspraxis aufrechterhalten will. Es geht darum, dass ich lerne, im Lärm der Welt meditativ zu sein. Das ist natürlich das Beste, denn dann manifestiere ich Stille innerhalb der Bewegung – sie werden mehr und mehr Nicht-Zwei. Aber auf meinem Weg dorthin ist Stille eine essenzielle Praxis, wenn ich im Gespräch mit meiner eigenen Zukunft bleiben will, mit meiner eigenen Wachstumsschwelle, mit meinem eigenen Update.

Denn ich glaube, wenn ich den Teppich ausrolle, um mit Menschen zu arbeiten, dann muss ich meine eigene Zukunft kennen. Ich muss wissen, wohin ich gehe. Ich muss wissen, wo meine höhere Steckdose ist. Ich muss wissen, wo meine Updates herkommen. Und dann werde ich es eines Tages vielleicht nicht mehr wissen, selbst, wenn ich lausche, und dann ist es vielleicht an der Zeit für mich, innezuhalten und zu sagen: „Okay, vielleicht brauche ich eine Auszeit, vielleicht brauche ich ein halbes Jahr oder ein Jahr Pause, und vielleicht kommt da ein größerer Energiesprung.“



Zeichnung 1a

Manche Menschen ... wie kann ich das hier wegwischen [Bemerkung zu seinem Zeichentablett].

Die Lebensenergie eines Menschen geht also hierhin [zeichnet eine senkrechte Linie nach oben] und dann gibt es einen Spurwechsel, und dann geht die Energie hier weiter [zeichnet eine senkrechte Linie links von der ersten Linie].

Die Blaupause des eigenen Lebens ändern

Manchmal, wenn ich zuhöre, habe ich hier meinen Inspirationsbereich und ich lade diese Energie herunter [zeichnet Pfeile neben die erste senkrechte Linie], aber dann gibt es hier keine Weiterführung [zeigt auf die Spitze der senkrechten Linie], was bedeutet, es muss sich etwas in meiner Blaupause ändern.

Ich muss also langsam, langsam etwas in meinem Leben ändern, um zuzuhören, um mich in einen neuen Energiestrom einzustöpseln. Manche Menschen fahren ihr ganzes Leben auf derselben Autobahn, aber manche Menschen wechseln ihre Autobahn zu einem anderen Strom.

Und deshalb ist es für viele von uns sehr wichtig – jedenfalls hin und wieder, wenn wir das Gefühl haben, es ist richtig – eine Auszeit zu nehmen. Manchmal geht die Energie nicht weiter. Ich kann so viel zuhören wie ich will, aber auf dieser Frequenz 101.3 FM: kein Sender. Nur auf 99.6 FM. Der nächste Radiosender geht also hier weiter *[zeigt auf die zweite senkrechte Linie]*.

Aber wenn ich versuche, zuzuhören, und dann ärgerlich werde und dann will ich es herausquetschen und ich will es erzwingen und dann will ich mein Leben verwirklichen, aber leider – keine Energie. Deshalb haben manche Menschen Erfolg in dem, was sie machen, aber wenn sie nicht auf die Energie achten, dann geht die Energie, die Lebensenergie runter, sie reduziert sich. Und dann wollen es Leute oft erzwingen und dann wird es nur noch schlimmer, weil das noch viel mehr Lebensenergie verbrennt.

Aber dieser Strom hier hat keinerlei Energie, weil er nicht mehr eingestöpselt ist *[zeigt auf die erste senkrechte Linie]*.

Also muss ich meine neue Energiequelle finden. Wo ist meine neue Energiequelle? Da sind nur – hier sind vielleicht 100 Gigabyte meines Lebens *[zeigt auf die erste senkrechte Linie]*, aber das nächste Gigabyte ist hier, hier sind 50 mehr für meine Lebenszeit *[zeigt auf die zweite senkrechte Linie]*.

All das zusammen ist meine Energie. Deshalb sind Präsent-Sein und die Entwicklung einer inneren Umgebung von Stille, Kohärenz, Präsenz, Zeitlosigkeit so wichtig, weil ich dort mein Flüstern höre. Und wenn mein Flüstern sich ändert, dann muss ich etwas in meinem Leben ändern. Wenn etwas – diese Lücke hier zwischen diesen beiden Energieströmen bedeutet, dass ich etwas in meiner Blaupause ändern muss, weil das meine vorigen Entscheidungen sind und die meine karmischen Lebensumstände schaffen. So sieht mein Leben heute aus.

[00:25:00]

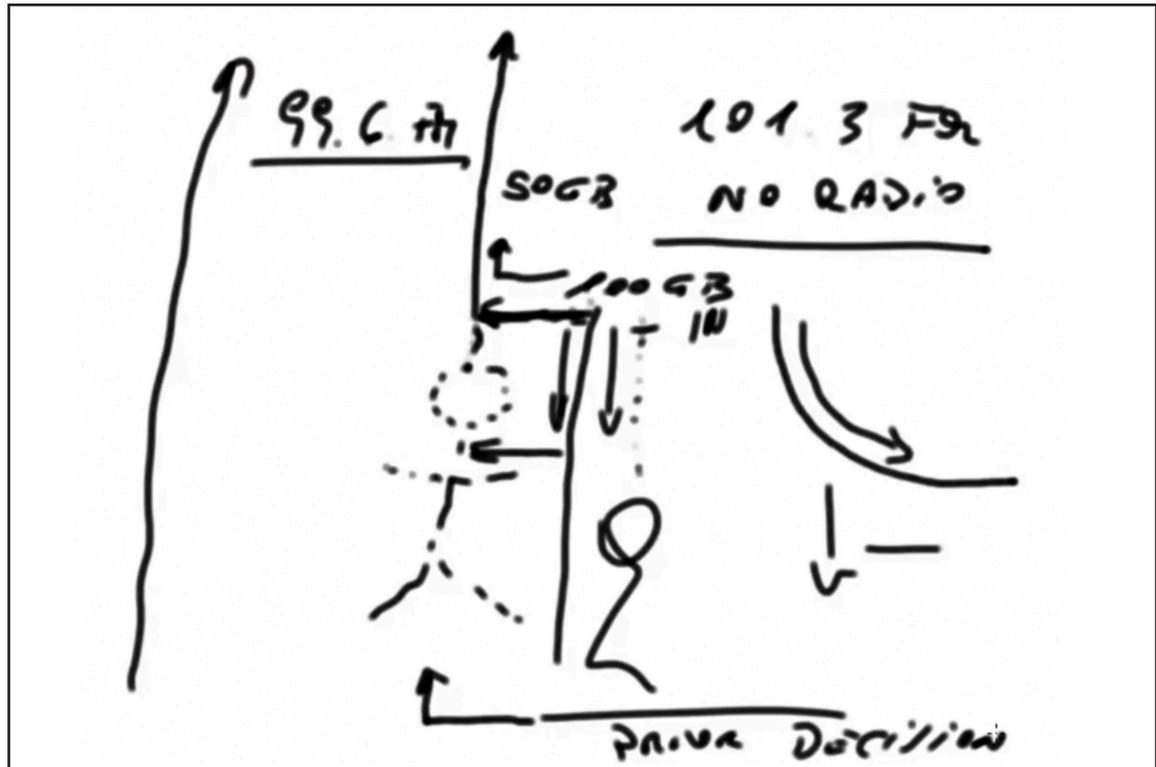
Wenn ich mich ändern will, dann muss ich höchstwahrscheinlich etwas in meinem Leben ändern, um innerhalb eines neuen Energiestroms zu leben. Deshalb sind das Verankert-Sein, die spirituelle Praxis, die hingebungsvolle Praxis so wichtig, weil von dort die Energie kommt. Energie ist nur ein Effekt von Bewegung. Meine Seele ist ein Funken. Wenn ich also eine Chi-Reduzierung spüre, heißt das, dass ich meinen Plug-In, meine Anbindung verloren habe.

Es ist wie bei einer Lampe, wie die Lampen hier im Studio. Wenn ich eine der Lampen aus der Steckdose ziehen würde, gäbe es kein Licht mehr. Dann würdet ihr mich nicht sehen – oder ihr würdet weniger von mir sehen. Wenn es ein flackerndes Licht gibt, wenn ich es rausziehe oder es ein Problem mit dem Kabel gibt, dann siehst du das Licht angehen und ausgehen, an, aus, an, aus.

Aber wir sind alle eingestöpselt, in eine Art Steckdose. Und diese Steckdose energetisiert mein Leben. Daher kommt meine Kreativität. Das passiert, wenn ich arbeite und ich mich von meiner Arbeit elektrisiert fühle und wirklich Leidenschaft für meine Arbeit empfinde. Das bedeutet, dass ich diese Elektrizität spüre.

Deshalb sage ich oft, Mystiker sind Klempner und Elektriker. Wir stellen einfach das Stromnetzwerk wieder her und wir stellen das Wasserleitungssystem wieder her, das Leitungssystem wo – verstopfte, verstopfte Rohre. Wir öffnen verstopfte Rohre und wir verlegen neue Stromleitungen, um das Haus zu erleuchten. Elektrizität ist bewusstes Fühlbewusstsein, und die Klempnerarbeiten bestehen darin, dass wir verstopfte Rohre der Vergangenheit für neues Wasser frei machen, für neue Bewegung, die sich durch uns manifestiert.

Deshalb sage ich, dass die hingebungsvolle Praxis – um auf die Kompetenzen zurückzukommen, die wir hier trainieren – darin besteht, dass ich genügend Zeit habe, dass ich mir Zeit nehmen muss, um Zeit zu haben, still in der Meditation zu sitzen. Stille Meditationszeit zusätzlich zur Praxis der inneren Körperkompetenz und zusätzlich zur Licht-Praxis.



Zeichnung 2

Weil ich die innere Körperkompetenz brauche, um ein gestimmtes Instrument zu haben, brauche ich meine eigene Stille-Zeit, um die Qualität meines Zuhörens zu vertiefen, um meinem eigenen Flüstern zuzuhören, um mein Update nicht zu verlieren und um mein eigenes Inneres zu entgiften – ihr kennt das, all die Energie, wenn ihr abends nach Hause kommt und ihr merkt, wow, ich hätte den und den noch anrufen sollen, ich hätte das und das noch machen sollen, ich bin mit dem und dem beschäftigt, drei Sachen stehen noch auf der Liste, zehn Emails habe ich nicht geschrieben, und dann spürst du, wow, jede Menge Energie!

Und dann sprichst du mit jemandem, ihr hattet Streit, und der Streit ist nicht gut gelaufen und er bleibt in dir hängen. Es gibt also eine Menge Energie, die potenziell in meinem System stagnieren und gewissermaßen hängenbleiben kann. Und je mehr Energie sich in meinem System ansammelt, desto weniger flüssig und offen werde ich in meinem Umfeld sein.

Wir haben von der „Licht-Kompetenz“ gesprochen, was bedeutet, auch mit seinem Flüstern verbunden zu sein. Die „Präsenz-Kompetenz“, die Stille bedeutet, Zuhören, genügend Raum für den Raum zu haben. Am Anfang sieht Raum aus wie einfach nur Raum. Für viele von uns ist das etwas, was sowieso Teil unseres Lebens ist, aber für viele Menschen ist Raum etwas, das eine Art Nichtstun darstellt, das nicht sinnerfüllt ist und das auch bedeutungslos ist, weil es nicht mit Bedeutung gefüllt ist. Aber das heißt nicht, dass es nicht wichtig wäre.

Raumhaftigkeit ist ein wirklich wichtiger Aspekt. Ich brauche Raum. Ich brauche Energie, die Bewegung ist. Und ich brauche Struktur, die Manifestation oder Erdung ist. Diese Aspekte sind die Aspekte, mit denen wir arbeiten. Und dann üben wir natürlich auch durch das gestimmte Instrument das subtile Bewusstsein – wie die Einstimmung auf die richtige Frequenz – um uns auf die Energiefelder anderer Menschen einzustimmen und uns präzise mit der Information zu verbinden und nicht verschwommen.

[00:30:00]

Ich wiederhole diese Kompetenzen, weil ich euch sehr nachdrücklich dazu einladen möchte, euch wirklich die Zeit zu nehmen, um sie wirklich weiter zu üben, denn das ist der fruchtbare Boden, auf dem der Kurs landet. Wenn wir mit diesem Kurs weitermachen, ist das beste Ergebnis der Teilnahme an diesem Kurs, wenn der Kurs landet, wenn die Transmission des Kurses und das Wissen – das nicht nur Wissen ist, sondern eine Art aktive Energie und die Energie des Kurses – in den Qualitäten landet, die ich gerade erwähnt habe. So nutzen wir unsere Zeit am besten, denn dort hängen wir zusammen und haben das beste Resultat der Lehren, den besten Nutzen aus den Lehren.

Ich möchte noch auf eine Sache zurückkommen und dann machen wir unsere Praxis.

Bewusste und unbewusste Aspekte der Blaupause

Ich bringe das alles auch noch mal an, weil – wenn ich das hier schließe ...
[Bemerkung zu seinem Zeichentablett]

Und wir sagen, okay – wir haben gesagt, hier ist die Blaupause. Hier ist die Blaupause unseres Lebens *[kehrt zu Zeichnung 1 a zurück und zeigt auf die waagerechte Linie mit der Bezeichnung 'blueprint']*.

In MPH1 haben wir uns die Blaupause angeschaut. Sagen wir mal, dass Zeit-Raum – ein Moment in der Zeit, wo meine Seele in mein Leben heruntergeladen wurde – eine gewisse Informationszusammensetzung hat. Es ist kodierte Information. Es ist wie ein Code, wie ein Programmiercode. Dieser Code ist verantwortlich für die Lebensumstände, mit denen ich beginne, also die genetischen Tendenzen, die ich – oder der genetische Code und die genetischen Tendenzen – in die ich hineingeboren wurde: meine Kernfamilie, meine sozialen Strukturen um mich herum, das Schulsystem, die Kultur, den Code des Zeitalters.

Jeder von uns wurde natürlich seit Äonen auf kollektivem Level in einen speziell kodierten Zeit-Raum hineingeboren. Das Kollektiv ist, seit dem Moment, wo wir das Internet und diese Technik entwickelt haben und dann die mobile Kommunikation und all das, ein Teil der kodierten Information dieser Zeit. Mein Leben ist also tief verbunden mit diesen kulturellen oder kollektiven Entwicklungen. Sie sind in mir auch abgebildet. Und das alles zusammen nennen wir die Blaupause.

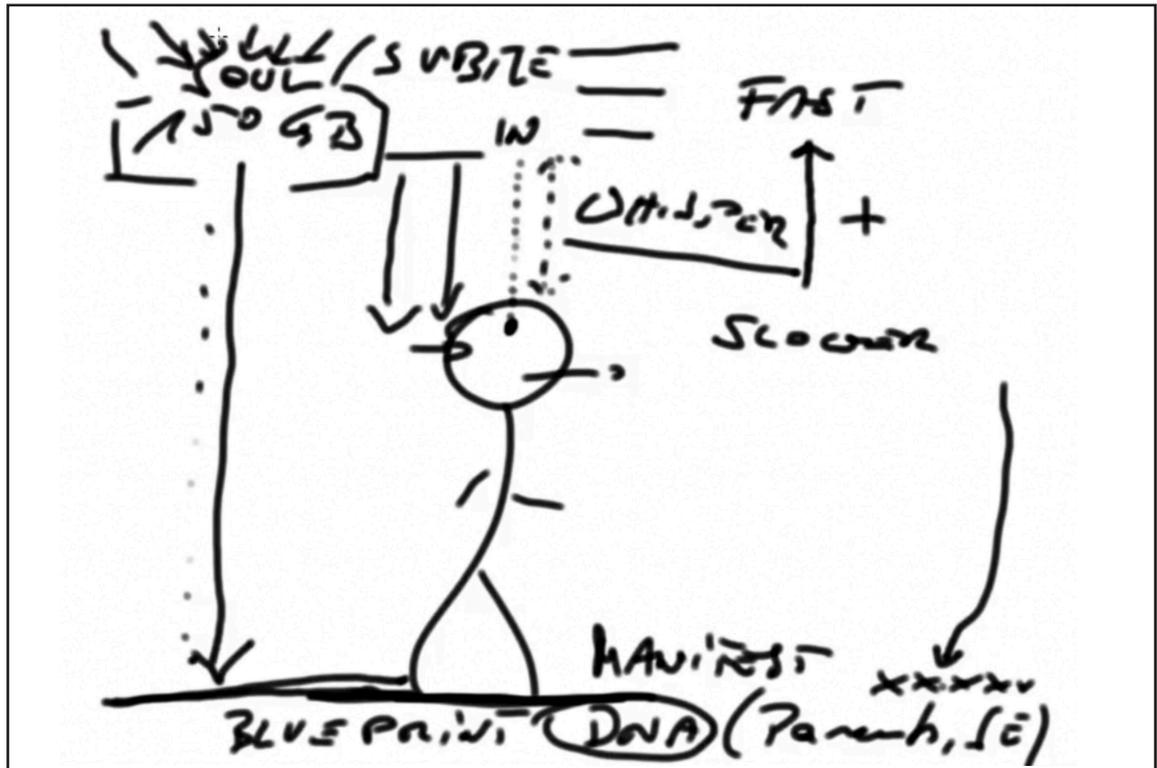
Aber die Blaupause ist, wie wir gesagt haben, gewöhnlich eine Zusammenstellung meiner ... da ist meine Intelligenz, die sich durch diese Blaupause herunterlädt, aber dann gibt es Bewusstseinsstrukturen, derer wir uns bewusst *sind*. Jeder lernt laufen. Jeder lernt sprechen – fast jeder. Und wir lernen, rational zu denken, und so weiter. Es gibt also bewusste Strukturen – individuelle und kollektive Strukturen – und es gibt *unbewusste* Strukturen und Dynamiken und Chi-Ströme, die Teil unserer Matrix sind, ein Teil unseres kollektiven Energiefeld oder Informationsfelds.

Wenn wir einerseits – indem wir dem Flüstern zuhören, indem wir kreativ sind, indem wir Leidenschaft empfinden für das, was wir machen – so laden wir unsere Updates herunter. Die Seele kommt also gewöhnlich nicht als eine Menge – 100, 150, das ist nur eine Zahl – als ein Datenpaket, sondern dieses Datenpaket wird während unserer Lebenszeit heruntergeladen. Wenn es einmal ganz heruntergeladen ist, fühlen wir uns komplett.

Die Schönheit eines kompletten Downloads liegt darin, dass es keine Überreste gibt. Das heißt, oben ist unten. Oben ist unten, was heißt, dass ich am Ende meines Lebens nicht das Gefühl habe, es fehlt etwas. Oben ist unten. Es gibt Frieden.

[00:35:00]

Und darüber hinaus können wir natürlich höheres Bewusstsein in unsere Seele herunterladen, dass wir also göttliche Energie hereinbringen, wie Yogis das tun - oder tiefe Meisterschaft öffnet diesen Code der Seele und ist dann noch mehr verbunden mit dieser Steckdose. Darüber sprechen wir später noch.



Zeichnung 1b

Genetische Tendenzen und ihr Ausdruck als eine Funktion des Wir-Raumes

Worüber ich sprechen möchte ist - und dann gehen wir in unsere Meditation - ist, dass ich glaube, dass wir hier ... dass unsere Blaupause, wie wir gesagt haben, auch genetische Tendenzen hat.

Wenn hier also eine Person ist [zeichnet eine Figur], haben wir über Trauma gesprochen. Wir haben über eine Art generationsübergreifende Übertragung von Trauma gesprochen: wie Traume von einer Generation zur nächsten weitergegeben wird. Und dass es manifestierte Strukturen in unserem Bewusstsein gibt, aber dass es auch Tendenzen gibt, die die Wahrscheinlichkeit darstellen, mit der sich ein bestimmter Aspekt - oft in der Form von Gesundheitsproblemen - manifestiert.

Aber um sich zu manifestieren – einige von ihnen sind, sagen wir, ganz klar so stark, dass sie sich auf jeden Fall manifestieren. Aber einige, glaube ich, brauchen eine Wir-Struktur, die in den Schatten investiert. Wenn wir genügend Menschen um uns haben, die uns unterstützen, genügend Umstände um uns herum, wie ein Ernährungsumfeld, ein soziales Umfeld, vielleicht ein sexuelles Umfeld, was auch immer, ein Umfeld, das uns hilft, unsere Tendenzen durch den äußeren Wir-Raum zu entwickeln.

Es gibt also immer zwei Kräfte: eine Kraft ist, dass meine Tendenz stark genug ist, um dich mit zu beinhalten, und dein Schatteninvestment in meine Tendenz mit hineinzunehmen, um sie real zu machen. Tatsächlich wird der Wir-Raum dort oft gebraucht, um die Tendenzen zu manifestieren, denn die Tendenzen sind unsichtbare Felder, die wir in unser Umfeld ausstrahlen. Wir gehen mit einem unsichtbaren Feld von Tendenzen, und wenn diese Felder Investoren finden, die Schatten-Chi, unbewusstes Chi in meine Tendenz investieren – warum ist es unbewusst? Weil wir, wenn du dir der Schattendynamiken oder genetischen Tendenzen, die tatsächlich ungesund für mich sind, nicht bewusst bist, dann werde ich – wir beide in der Unbewusstheit unseres Wir-Raumes baden, unserer Inter-Subjektivität.

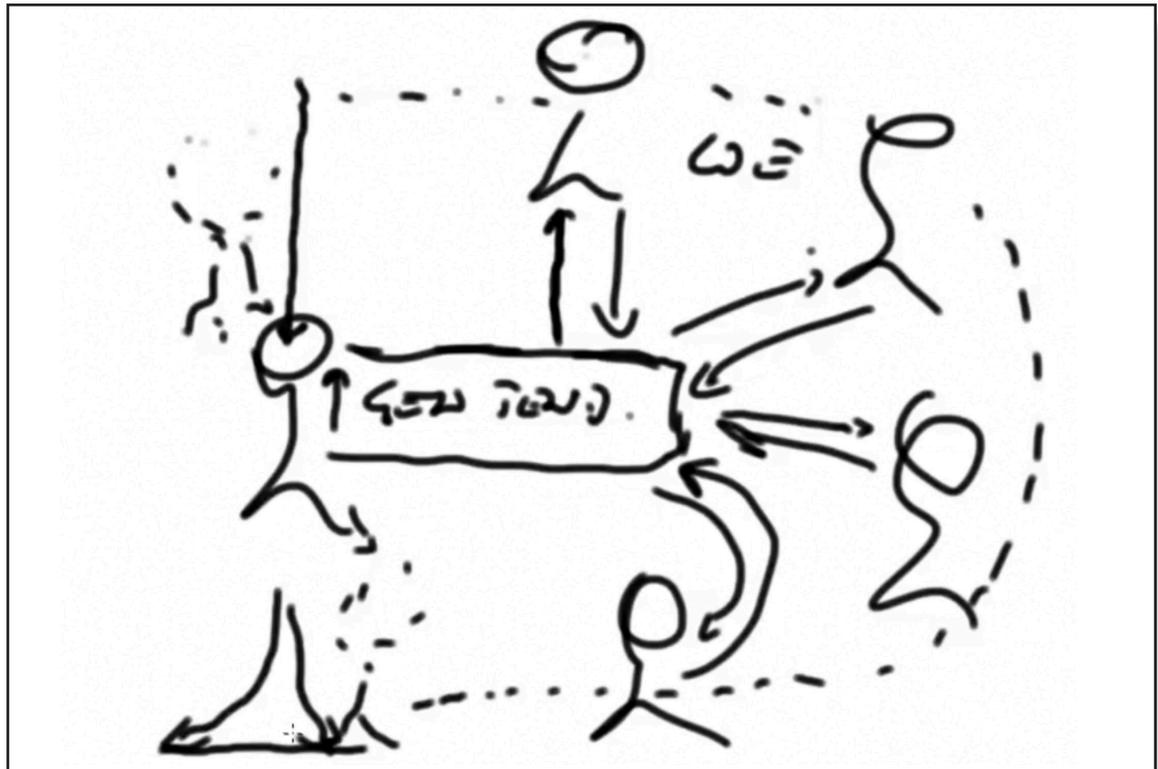
Aber dasselbe gilt auch für unser Lebenspotenzial. Es gibt Tendenzen, die mit meiner Intelligenz verbunden sind, die tatsächlich ein potenzialorientiertes Umfeld brauchen, damit diese Art von positiver Entwicklung in mir unterstützt wird, dass diese Ressource in mir stärker wird. In beiden Fällen investieren wird ständig Chi – einmal als lichterfülltes Geld und einmal als Schattengeld.

Das heißt, dass wir tatsächlich immer völlig miteinander verbunden sind und wir Mitglieder derselben Firma sind, denn viele der Tendenzen könnten wir ohne den Wir-Raum um uns herum nicht manifestieren, denn diese Investitionen aus dem Wir-Raum werden gebraucht, damit sich die Wahrscheinlichkeit, dass etwas sich manifestiert, erhöht.

Ich möchte darüber nach unserer Meditation noch mehr reden, denn diese genetischen – diese Tendenzen in uns sind Teil unserer Blaupause. Und letztes Mal haben wir am Ende gesagt, dass der Einfluss der Download-Energie, wenn wir die Zukunft hereinbringen, bedeutet, dass wir die Macht haben, diese Blaupause umzuschreiben.

[00:40:00]

Ich denke, das ist die Grundlage von – ich glaube, das ist ein großer Aspekt von individueller Heilung. Dort sind die hingebungsvolle Praxis und die transformative Praxis miteinander verbunden. Aber wir wollen uns auch vom Individuellen, vom „ich“ zum „wir“, zum „alle“ bewegen.



Zeichnung 3a

Wenn ich sage, wow, der Planet ist nicht nur ein definierter Ball, der durch Raum-Zeit fliegt, sondern der Planet ist eine Möglichkeit, für die viele andere Möglichkeiten potenziell verfügbar sind. Ein Mensch macht also nicht nur ein Update für sich, und mein Betriebssystem bekommt nicht nur ein Update für es allein, sondern der Planet – ein hochkomplexes System – hat ebenfalls verschiedene Potenzial-Manifestationen von sich.

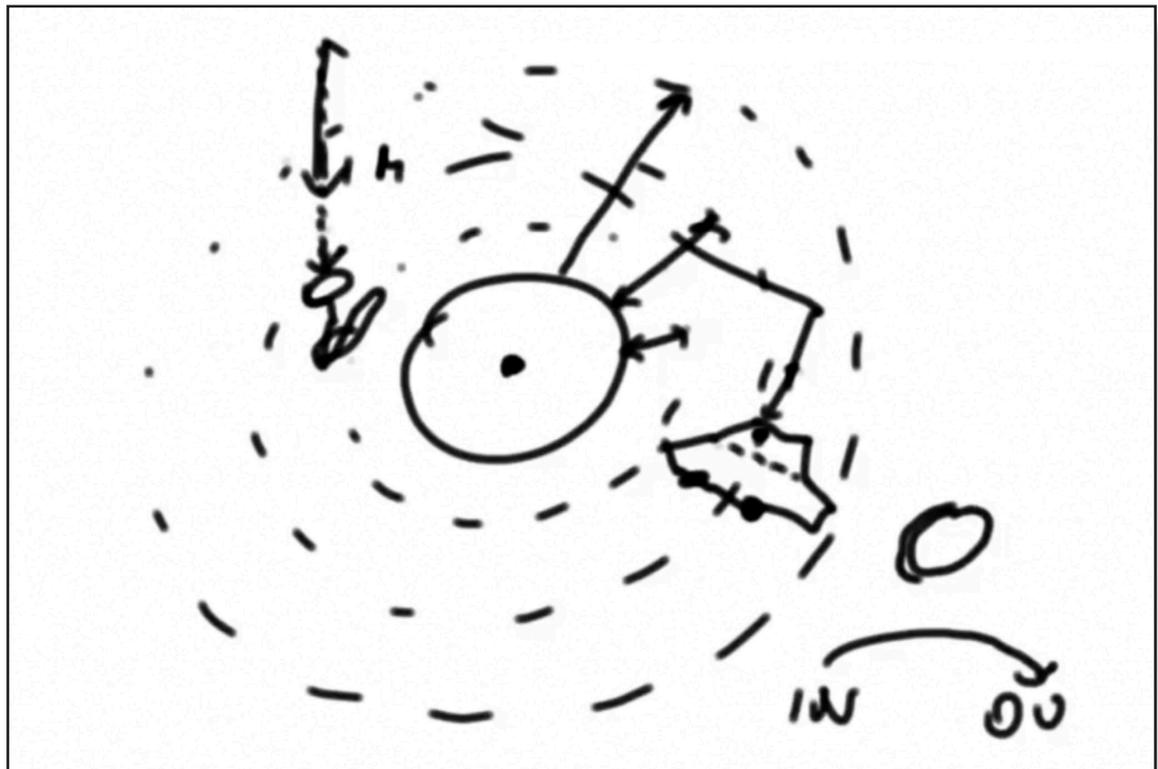
Das heißt, wenn wir eine hingebungsvolle Praxis haben, die zukünftige Information hereinbringt, dann nennen wir diese Zukunft Information – dass jemand zum Beispiel meditiert und kontempliert und verbunden ist mit diesem höheren Potenzial und jemand in Australien fährt morgens zur Arbeit und hat einen innovativen Gedanken.

Und gewöhnlich würden viele Menschen nicht – also hier sitzt jemand und meditiert [zeichnet eine sitzende Figur]. Und hier sitzt jemand im Auto und fährt mit einem Oldtimer zur Arbeit [zeichnet ein Auto]. Hier kommt Licht herein [zeichnet eine gestrichelte senkrechte Linie über dem Kopf der sitzenden Figur]. Licht bedeutet Information und Bewegung.

Und hier, da ist - jemand, der hier sitzt, hat einen Einfall [*zeigt auf die Figur im Auto*].

Ich denke, dass diese beiden Ereignisse potenziell miteinander in Beziehung stehen: dass innere und äußere Wissenschaft - innere und äußere Wissenschaft *scheinen* getrennt zu sein wegen der Komplexität des Systems und wegen dem Nach-Zeit-Effekt - aber tatsächlich befinden sie sich auf einer Münze. Sie sind eine Münze, aber eben verschiedenen Seiten der Medaille. Auf der einen Seite der Münze hat man „innere“ und auf der anderen Seite der Münze hat man „äußere“.

Gut, darauf kommen wir also nach der Meditation zurück, aber ich denke, die Blaupause ist eine sehr wichtige Qualität. Vielleicht werden wir das also jetzt mit in unsere Meditation nehmen, und ich komme wieder zurück.



Zeichnung 4

Sehr schön. Sagen wir ... wir haben über einige der Kompetenzen gesprochen, die – natürlich neben dem therapeutischen Wissen, dem Gruppenleiter-Wissen, dem Wissen des Physiotherapeuten, dem Trauma-Wissen – meiner Meinung nach wichtig sind. Welche verkörperte Qualität muss in mir landen, damit – wie bei der Kampfkunst – mein Körper biegsam genug ist, um das Wissen zu verkörpern?

Und wir beginnen wieder damit, den verschiedenen Resonanzsystemen zuzuhören, den verschiedenen Kanälen in unserem Körper. Und dann werden wir vielleicht – wenn wir erst einmal in der Präsenz ruhen – uns wieder mit der Blaupause unseres eigenen Lebens verbinden, denn jeder von uns sitzt in einer teilweise oder bis zu einem gewissen Grad bereits transformierten Blaupause.

Einige der Tendenzen, die du mitgebracht hast, sind also schon integriert, haben eine Kurskorrektur erfahren, an denen hast du gearbeitet, die hast du integriert – einige der Tendenzen sind also bereits transzendiert, vielleicht integriert und transzendiert. Einige der Bewusstseinsstrukturen sind von der Kamera abgefallen, weil ich durch mein Leben gewisse Bewusstseinsstrukturen transzendiere.

[00:45:00]

Was heißt, wodurch ich heute schaue und wie ich die Welt heute sehe, liegt teilweise daran, dass ich mit der Kamera identifiziert bin, mit einer Perspektive, einer Art, Dinge zu sehen, einer Art der Verarbeitung, des Denkens, Fühlens. Wenn also, wie Ken Wilber sagt, das Subjekt des eigenen Bewusstseinszustands das Objekt des nächsten wird, dann heißt das, dass der Aufkleber, der heute auf der Kamera klebt – oder auf einem Teil der Kamera – von der Kamera abgezogen wird, weshalb er dann vor der Kamera ist. Das heißt dann, es ist jetzt Raum zwischen mir, dem „mir“, das jetzt ist, und dem „mir“, das vorher war – dazwischen ist Raum. Also wurde es zum Objekt meines neuen Selbst.

Meine Blaupause besteht aus teilweise bewussten Bewusstseinsstrukturen, und es gibt auch die unbewussten Dimensionen des individuellen und kollektiven Bewusstseins, und das ist meine Kamera. Und wir wollen sehen, wie viel dieser Kamera noch das Original-Modell ist oder wie sehr wir unsere Videoproduktion schon mit Updates versehen haben, um auf dem neuesten Stand zu sein.

Beginn der Meditation

Also, lasst uns – wenn du willst, kannst du die Augen schließen und du – lass dich wieder von deinem Atem in den Körper führen, und zwar buchstäblich in den physischen Körper.

Wie schön es ist, einfach zu sitzen und die Einfachheit des Sitzens zu genießen. Besonders in einer sehr komplexen und geschäftigen Welt, dass wir immer zurückkommen können in die Verwurzelung unseres physischen Lebens.

Der Energiemotor transformiert auch den physischen Aspekt, Materie, das physische Universum. Es gibt einen Einfluss von Spirit auf Substanz. Bewusste Evolution. Ich bin mir bewusst, wie die Bewegung meines Lebens das Leben, Lehm, Erde, Wasser, Kohle mitschöpft und mitgestaltet.

Mein Körper ist ein Teil des Planeten – Wasser des Planeten, Kohlenstoff des Planeten, Sauerstoff wird geformt und das Leben um mich herum wird durch mein Leben geformt. Die Bewegung hat also einen Effekt auf die Struktur. Die Struktur leitet die Bewegung weiter. Die Leitungen leiten das Wasser weiter. Das Kabel den Strom.

[00:50:00]

Je mehr du in deine Körperwahrnehmung hineinsinkst, achte auf deine Freude daran. Wie sehr genießt du es, den physischen Körper zu fühlen und auszuruhen und zu spüren? Wie sehr genießt du es, im Leben zu sitzen, in der Welt manifestiert zu sein?

Auch strukturell verkörpert zu sein, dass es da also Struktur gibt.

Dass ich durch meinen Körper das physische Leben verstehe. Ich verstehe Manifestation. Ich verstehe andere Körper. Durch meinen Körper kann ich sofort Anspannungen in deinem Körper fühlen. Ich spüre Bewegung. Ich spüre Verbindung oder Abtrennung.

Mein Körper ist ein erstaunliches Instrument.

Verschiedene Bereiche in meinem Körper, verschiedene Gewebe von verschiedener Dichte; Knochen, Muskeln, Gewebe, Organe, das Nervensystem und andere, die mit der Empfindungsfrequenz spielen können, die mich in meiner Kommunikation verankert. Muskeln kommunizieren mit Muskeln, Knochen mit Knochen, natürlich weitergeleitet durch das Nervensystem. Mein Nervensystem ist ein sehr verfeinertes Wahrnehmungsinstrument.

Wenn ich zu meinem emotionalen Körper übergehe, der in meinen physischen Körper eingestöpselt ist, dann sind die Emotionen geerdet in physischen Stellen und Empfindungen. Ich kann die Frequenzänderung fühlen, wenn ich mich auf meine emotionale Welt einstimme. Ich bin in einem anderen Schwingungszustand der mit dem Schwingungszustand meines Umfelds in Resonanz geht.

Mein Emotionalkörper versteht Emotionen. Da braucht es keinen Übersetzer, keinen Dolmetscher. Direktübertragung. Mein Körper kann meine emotionalen Erfahrungen erden: Ärger, Angst, Freude, Liebe, Traurigkeit, Scham. Geerdet in meinem Körper, empfunden durch meine emotionale Erfahrung. Dynamische Zusammenarbeit. Freier Fluss von Chi, von Lebensenergie.

[00:55:00]

Meine mentalen kognitiven Fähigkeiten sind ebenfalls in die vorigen zwei eingestöpselt. Mein kognitives Denken ist durch meine Emotionen und meinen physischen Körper in der Welt geerdet. Meine Gedanken sind keine dissoziierten Gedankenprozesse, sondern gefühlte Prozesse.

Wenn ich mich auf meine kognitiven Fähigkeiten einstimme, ändere ich wieder die Frequenz: philosophische Gedanken, Diskussionen, philosophische Diskussionen verstehen. In dem Tanz liegt eine Schönheit, und der Tanz ist im Körper geerdet.

Dann die Inspiration, wenn ich meiner Kreativität lausche, dem Flüstern, meiner Wachstumsschwelle, dem, was ich gerade aufregend finde, was mein Feuer anfacht. Und all das wird gehalten in Präsenz, Stille, Lauschen. Wenn ich durch verschiedene Stadien meines Selbst gehe, wenn ich zuhöre, und ich fühle – Zuhören ist also ein großer Teil des kontemplativen Innenraums.

Ich kann eine innere Raumhaftigkeit spüren, eine Ebene der Stille, die hereinkommt. Wenn ich mein Lauschen auf inneren Raum ausrichte, gibt es da sofort Stille.

Dann können wir sagen, als ein Experiment, vielleicht zuallererst, wenn ich zuhöre und die Absicht setze, wie viel – wenn ich mich einstimme auf die Ursprungsblaupause meines Lebens – wie viel dieser Blaupause ist heute noch in mir aktiv?

[01:00:00]

Welche Tendenzen und natürlich auch welche Bewusstseinsstrukturen sind in mir lebendig – was natürlich auch alle meine Entwicklungsebenen wie Laufen, Reden, Fühlen, Denken, soziale Begegnungen einschließt, diese Bewusstseinsstrukturen, die wir alle durchlaufen?

Und dann die Tendenzen – starke Tendenzen, schwächere Tendenzen – die Teil meiner Ahnenlinie sind. Manche davon haben sich vielleicht durch mein Leben manifestiert. An manchen arbeite ich gerade. Einige davon wurden umgeschrieben, sie sind schon integriert und transzendiert. Wie sieht die Blaupause aus? Was erscheint in mir, wenn ich die Absicht setze, mir meine Geburtsblaupause anzuschauen, die Landkarte, den Plan, die kodierte Information, in die ich hineingeboren wurde?

Gibt es da irgendeine Wahrnehmung, ein inneres Gefühl, eine Visualisierung? Denkt immer dran, wenn die Vergangenheit wirklich integriert wurde, verschwindet sie. Wenn die Vergangenheit umgeschrieben wurde, ist sie aus dem Buch des Lebens gelöscht.

In der Verbindung mit dieser Blaupause liegt vielleicht eine Menge Information. Vielleicht findest du ein oder zwei Tendenzen, die potenziell aktiv sind oder innerlich aktiv sind – und die innerhalb des Wir-Raumes noch aktiver werden, in dem sozialen Netzwerk, in dem du lebst. Das kann in intimen Beziehungen sein, das kann mit Kollegen sein, das kann in deiner Sangha sein, in deiner Gemeinde, mit deinen Freunden.

Um eine symbiotische Tendenz in meiner intimen Beziehung zu haben, brauche ich ein Gegenstück, um sie zu manifestieren. Um Süchte zu manifestieren, brauche ich ein Umfeld, das meine Süchte unterstützt. Um unbewusste Konditionierungen zu manifestieren, brauche ich ein unbewusstes Feld, das sie fördert.

[01:05:00]

Du brauchst einen Wir-Raum, um diese Tendenzen zu stabilisieren, sodass sie manifestierte Strukturen werden. Vielleicht kannst du ein Gefühl bekommen, wo eine dieser Tendenzen möglicherweise ein „wir“ findet – eine kulturelle Resonanz – um sich zu stabilisieren oder zu nähren. Wie nährst du einige Tendenzen durch Menschen, die da mitmachen oder sie „füttern“?

Und dann zu schauen, welche die höhere Möglichkeit dieser Muster-Manifestation wäre. Welche Bewegung würde zu einer Veränderung führen? Was braucht diese Tendenz, um umgeschrieben zu werden?

Und bevor wir zurückkommen, lasst uns wieder ein Gefühl für all die Menschen bekommen, die in diesem Moment an dieser Erforschung teilnehmen. Dass wir einerseits individuelle Teilnehmer sind, aber gleichzeitig auch ein Teil einer kollektiven Erforschung.

Es gibt einen „Ich“-Teil meiner Perspektive: ich und mein Inneres. Und dann gibt es einen „Du“-Part meiner Perspektive, der mich im Spiegel zeigt: die Menschen, die ich kenne, denen ich begegne und mit denen ich verbunden bin. Und ein Teil davon ist eine Forschungsgemeinschaft für Erforschungen, Übungen, Entwicklung, die einen Raum-Aspekt hat – inneren Raum – Präsenzfähigkeit, Energie oder Bewegung, Information und Struktur, Erdung, Verkörperung.

[01:10:00]

Und dann komm langsam zurück zu deinem Körper, deinem Atem. Mache ein paar tiefere Atemzüge. Komm zurück zu deiner gegenwärtigen Perspektive, und von deiner gegenwärtigen Perspektive komm ganz zurück.

Ende der Meditation

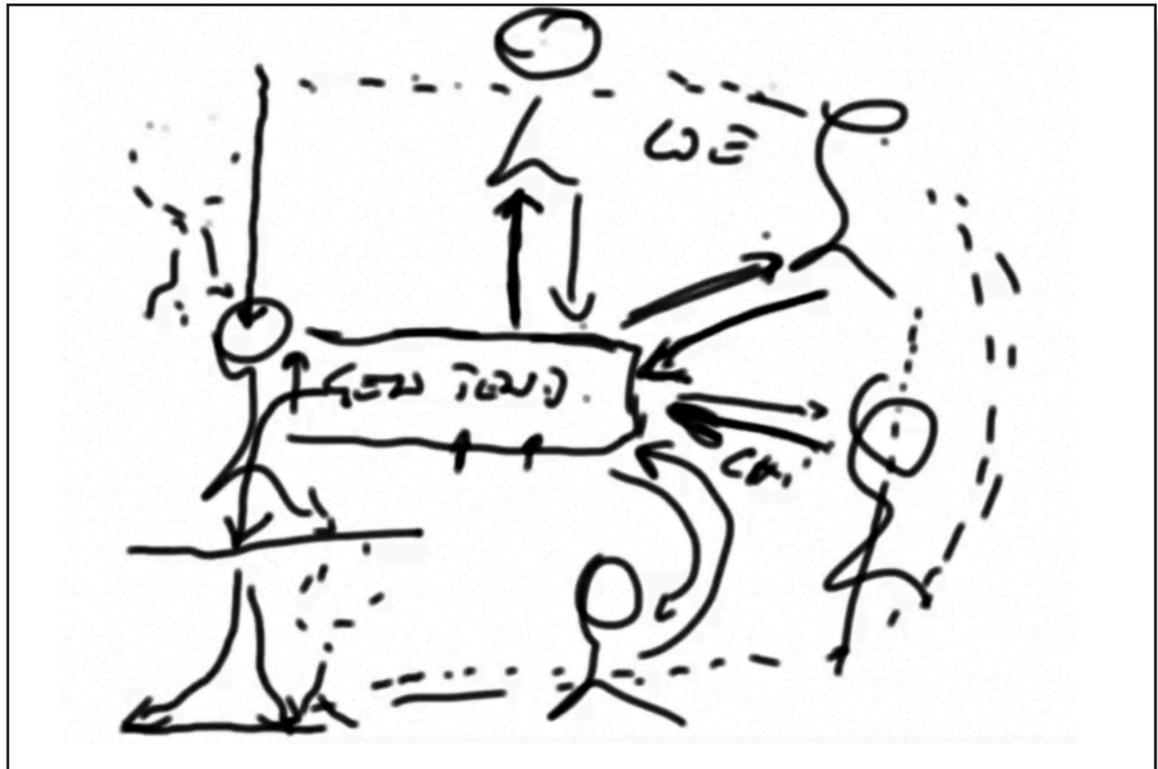
Sehr schön, dann machen wir da weiter.

Wir haben uns die Tendenz angeschaut – und das kann man natürlich auch noch weiter erforschen in den Triaden und den Praxisgruppen oder in der individuellen Kontemplationspraxis.

Tendenzen durch horizontale und vertikale Klarheit umschreiben

Ich möchte kurz darauf zurückkommen, mir das „wir“ anzuschauen. Einerseits ist es so: Wenn es eine stark energetisierte Tendenz gibt, kann diese Tendenz stabilisiert werden, indem der Wir-Raum mit hineingenommen wird: sie manifestiert sich dann im Wir-Raum drum herum und wird von den Schatteninvestitionen oder den Investitionen von Chi in diese Tendenz gefördert.

Gleichzeitig ist es jedoch so, dass die Klarheit eines Umfelds – das wissen wir natürlich alle und das ist Teil unserer Arbeit – diese Tendenzen umschreiben kann. Wenn erst einmal wenigstens die Schattentendenzen oder die Tendenzen, die zu Gesundheitsproblemen führen, oder unbewusste Muster, die das Leben dieser Person nicht unterstützen, von der Klarheit und der Ausrichtung umgeschrieben wurden – der horizontalen und der vertikalen Klarheit – dann destabilisieren wir gewissermaßen diese ungesunden Tendenzen und helfen ihnen, umgeschrieben zu werden bis mindestens zu dieser Blaupause.



Zeichnung 3b

Jetzt haben wir aber verschiedene Aspekte von - wir haben verschiedene Aspekte. Wenn es hier diese Tendenz gibt, haben wir entweder den Wir-Raum, zu dem auch der Heiler, der Therapeut, der Mediziner, der Physiotherapeut gehört - es gibt da also die Umschreibung durch den horizontalen Einfluss.

[01:15:00]

Was heißt, wir destabilisieren diese Tendenz mittels einer starken Energie, die aus dem Horizontalen kommt und der Person hilft, das im mentalen, emotionalen, physischen, sozialen Feld zu manifestieren und diese Geburtsblaupause umzuschreiben und meistens sogar darüber hinaus. Was heißt, dass Tendenzen, die mit der Ahnenlinie kommen, die Teil der Blaupause sind, die jetzt Teil des Lebens der Person sind, in der Vergangenheit umgeschrieben werden. Wenn wir also sagen, die Zukunft ist diese höhere Qualität, die entweder durch meine hingebungsvolle Praxis hereinkommt - denn wenn ich nicht weiß, wie ich das verändern kann, habe ich freien Zugang zu dieser Inspirationsleitung, die die Leitung zu meiner Seele ist, zu meiner ursprünglichen Bewegung.

Jeder kann sich jederzeit an diese höhere Quelle wenden und diese Kraft mit beinhalten, die eine höhere Bewegung ist, und sie in sein Leben einladen. Der Segen meiner Blaupause, der Segen meiner höheren Energie, ist auch der Segen der Höheren Intelligenz, die potenziell immer frei zugänglich ist.

Wir haben auch das Umschreiben durch das horizontale – das ist die Arbeit, die wir machen – und gewissenmaßen durch unsere Arbeit, und auch durch die hingebungsvolle Praxis, wenn hier die Vergangenheit ist [*schreibt „past“*], was ein anderes Wort ist für die Energie, die noch übrig ist oder ein Rest ist, der aus der Ahnenlinie kommt.

Der Holocaust ist also als Energie gespeichert – zum Beispiel durch Eltern oder Großeltern, die den Zweiten Weltkrieg erlebt haben oder den Holocaust – als Tendenzen, die durch die generationsübergreifende Trauma-Übertragung in der Blaupause gespeichert wurden, die wir mitbekommen haben.

Wir wurden, wie wir letztes Mal gesagt haben, in Tendenzen hineingeboren, an denen wir nicht teilgenommen haben. Wir haben die Tat nicht begangen. Deshalb haben wir, wenn wir in das Trauma-Feld hineingeboren wurden, normalerweise viele Fragen, warum gewisse Aspekte, Tendenzen, Gesundheitsprobleme, Schwierigkeiten in unserem Leben auftreten. Denn, wie gesagt, wenn ich eine unehrliche intime Beziehung habe und ich meinen Partner anlüge und ich aus meiner inneren Ausrichtung heraustrete und dann komme ich zurück in die Wiederherstellung, dann weiß ich zumindest, was ich wiederherstelle.

Aber für viele unserer Klienten und auch für uns selbst ist es oft so, dass wir nicht wissen, was wir wiederherstellen, weil wir in kollektive Felder hineingeboren wurden. Ob das jetzt Sklaverei ist oder Apartheid oder ob das der Syrien-Krieg ist oder der Krieg im Nahen Osten oder ob das Überreste vom Holocaust sind oder andere Narben irgendwo auf der Welt, spielt dabei keine Rolle.

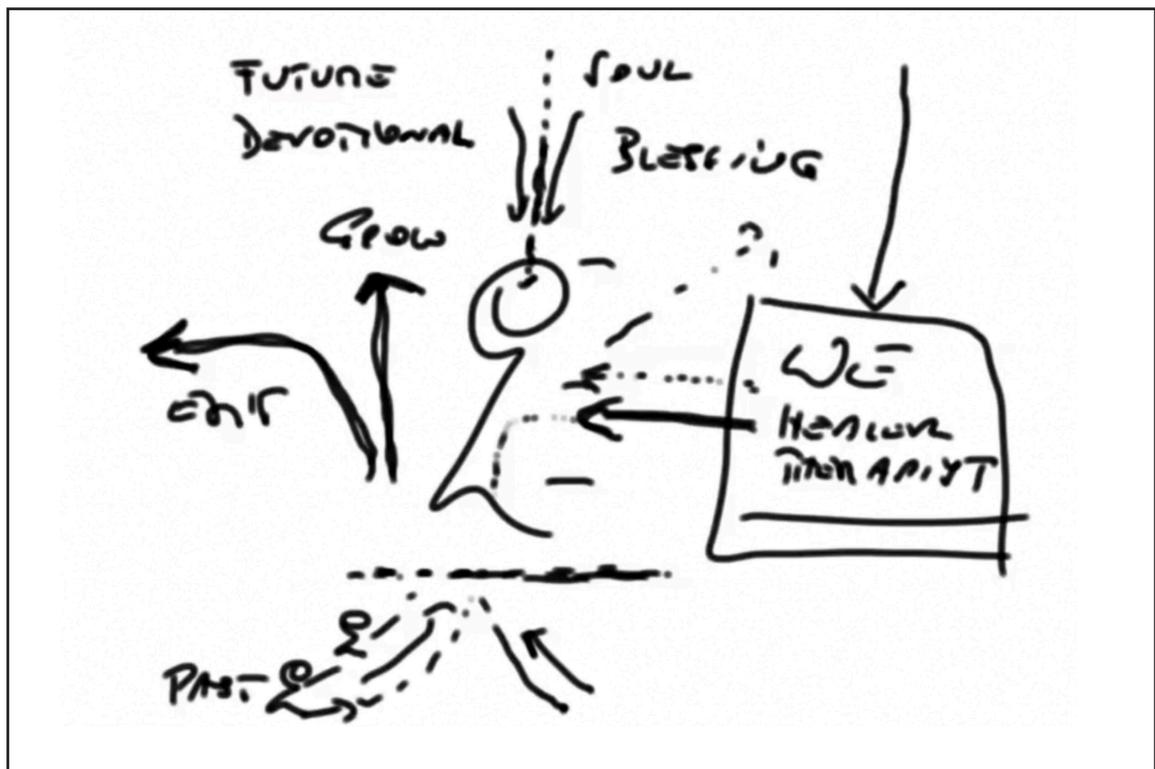
Wir haben gewöhnlich keine kognitive Erinnerung, sodass wir sagen könnten: „Oh, weil ich unehrlich mit meiner intimen Partnerin war, ich gelogen habe, ich ein Jahr lang eine Affäre hatte, muss all die Energie, die damit geschaffen wurde, wiederhergestellt werden, damit die Intimität wiederhergestellt wird.“ Das ist sehr klar. Aber wie viele Menschen wurden getötet, und die Schwierigkeiten in unserem Leben sitzen mit uns im Zimmer?

Deshalb wird zuerst einmal die Ausbreitung der Tendenzen, das Umschreiben – wie die Destabilisierung der Tendenzen. Aber in der Destabilisierung gibt es ein gewisses Maß an Destabilisierung, mit dem wir umgehen können. Aber angesichts eines klaren „Wirs“, das bei meinen Tendenzen nicht mitspielt, habe ich nur zwei Optionen: die eine Option ist zu wachsen, die andere Option ist zu gehen.

[01:20:00]

Wenn Tendenzen umgeschrieben werden müssen, dann heißt das, es gibt eine äußere Klarheit, die bei meinen Tendenzen nicht mitspielt. Das empfinde ich als evolutionären Druck, wo ich entweder diesen evolutionären Druck nach außen projiziere und sage: „Ich mag dich nicht. Deinetwegen fühle ich mich unbehaglich.“ Und wenn wir dann damit umgehen können, werden wir wachsen. Wenn nicht, müssen wir ein klares Umfeld verlassen, wir gehen raus, wir entkommen dem evolutionären Druck – oder wir wachsen.

Das sind im Grunde die Funktionen, mit denen wir arbeiten: eine horizontale Klarheit, eine vertikale Klarheit, und wir verbinden die beiden auch als eine Korrektur innerhalb des Wir-Raumes.



Zeichnung 5

Bewusstes und unbewusstes Chi

Das heißt auch, dass jemand, jeder, zwei verschiedene Arten Chi hat. Es gibt bewusstes Chi und unbewusstes Chi. Jemand hat gefragt: „Wie kann es sein, dass Menschen scheinbar nicht im Meridian stehen und trotzdem energetisiert sind?“ Wir haben gesagt, wenn wir .. je mehr wir ... wenn da der Meridian ist und wir aus dem Meridian heraustreten, je weiter ich dann weggehe, desto mehr sinkt meine Lebensenergie.

Aber dann hat jemand gefragt: „Wie kann es sein, dass Menschen in der Welt, die schlimme Dinge tun, energetisiert sind?“ Natürlich können sie energetisiert sein, denn im Lichtaspekt meiner selbst bekomme ich eine Menge Chi daraus, dass ich an der ursprünglichen Bewegung teilnehme. Bewegungs-Chi ist ein Effekt, wie wir in MPH1 gesagt haben. Chi, Lebensenergie, ist eine Folge von Bewegung. Ich fühle mich lebendig, und was ich fühle ist, dass ich in Bewegung bin. Wenn ich das Gefühl habe, ich stagniere oder hänge fest, dann spüren wir, dass die Energie, die Lebensenergie, niedriger ist, und dann weiß ich, ich bin in meinem Leben auf etwas gestoßen, was ich nicht fühle oder sehe, und das ruft die Stagnation hervor.

Wenn wir die Stagnation beseitigen, setzt das normalerweise eine Menge Chi frei. Das positive Chi stammt also daraus, dass ich an der ursprünglichen Licht-Energie teilnehme, die Intelligenz ist. Ich bin mit meiner Essenz verbunden. Ich bin mit dem verbunden, wozu ich hier bin. Ich bin mit meiner Mission verbunden, mit meinem Sinn, mit meinem Willen. Das Minus-Chi stammt daraus, dass viele Menschen Ärger, sexuelle Energie, Angst, Scham oder alle möglichen anderen Aspekte unterdrücken – Potenzial.

Wenn wir unser Potenzial unterdrücken, hat diese Energie auch eine Menge Chi, aber die wohnt, die bleibt in einem unbewussten See. Ich sende all das Chi, das wir nicht leben, auf die kollektive Bank, auf die Chi-Bank. Wie ich gesagt habe, kollektives Trauma ist ein dunkler See, auf den unsere Kulturen gebaut wurden – unsere Städte stehen also auf dunklem Wasser. Dunkles Wasser ist unbewusste Lebensenergie. Diese unbewusste Lebensenergie ist dunkel, weil sie außerhalb unseres Bewusstseins liegt.

Diese Tasche von unbewusstem Chi kann stark energetisiert sein. Wenn sich also jemand in diese Energie einstößt und diese Energie weiterleitet, sieht das vielleicht sehr lebendig aus, weil es eine Menge Chi gibt. Die Tatsache, dass die Motivation und die Resultate dieser Handlung vielleicht für denjenigen selbst und sein Umfeld nicht gut sind, steht auf einem anderen Blatt.

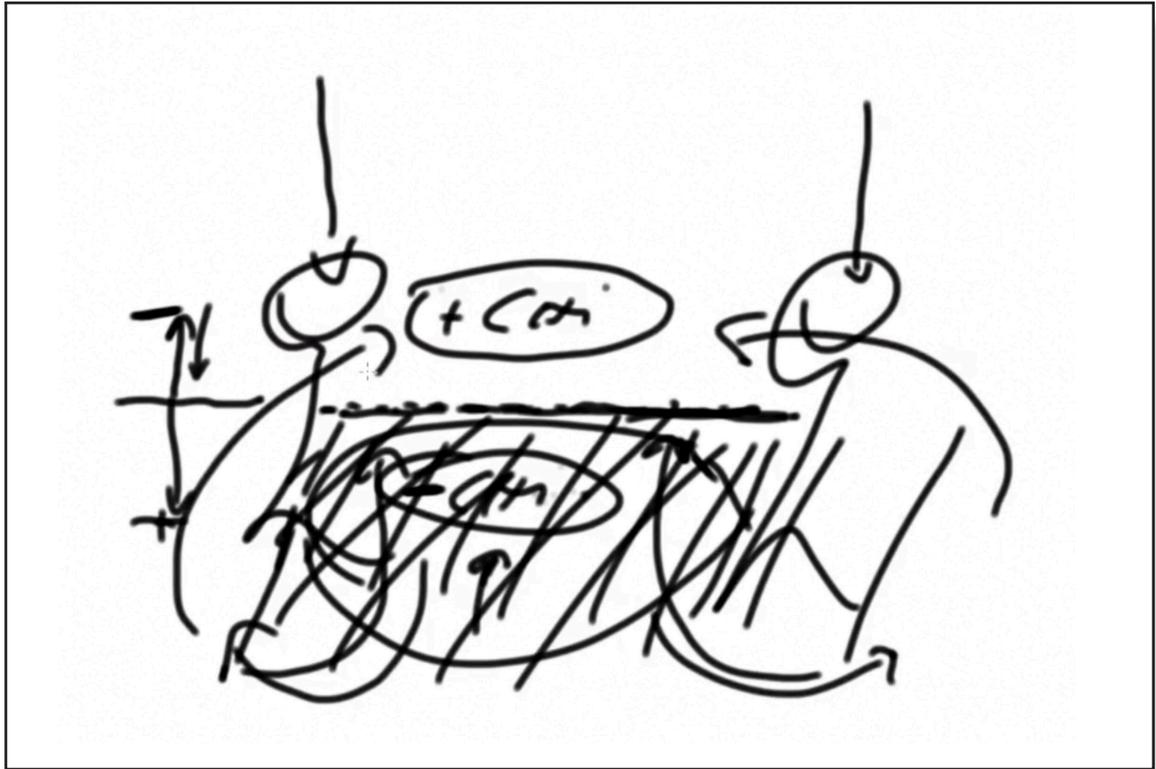
Und vergesst nicht, dass in ungelebtem Ärger eine Menge Chi steckt. Der Chi-Verlust, den ich in meinem bewussten Selbst erfahre ist gleich – mindestens – dem Chi-Überschuss in meinem unbewussten Selbst. Die Menge von Ärger, die ich unterdrücke, empfinde ich als ein Absinken von Chi in meinem bewussten Selbst – wegen dieser Kontraktion. Das heißt, dass dieser Teil tief energetisiert ist, und deshalb hat er so viel Macht.

[01:25:00]

Und deshalb ist das in Zeiten wie diesen, wo einerseits eine Menge Energie hereinkommt, aber gleichzeitig eine Menge unbewusstes, kollektiv unbewusstes Material ausbricht, wie wir es in der Welt zur Zeit sehen, eine potenzielle Bombe. Und das war auch eine Bombe in der jüngeren Geschichte von Deutschland in den 30er Jahren und es ist auch jetzt eine potenzielle Bombe, weil es eine Menge Chi enthält. Und dieses Chi hat eine potenzielle kreative Kraft, eine kollektive, kreative Kraft.

Wir müssen lernen, damit zu arbeiten, um das zu entladen, denn je mehr wir es entladen, desto mehr nehmen wir den Treibstoff aus diesen Bewegungen und Manifestationen und bringen es zurück zum potenzial-orientierten Chi-Fluss unserer bewussten Kultur.

Okay, ich denke, das ist für heute genug Information.



Zeichnung 6

Das Buch des Lebens schreiben und lesen

Ich denke, die Schönheit liegt darin, dass wir sehen, dass unsere hingebungsvolle Praxis zusammen mit unserer horizontalen Klarheit die Kraft hat, die Blaupause umzuschreiben, mit der ich hereingekommen bin oder sogar die Kraft hat, das umzuschreiben, was vor der Blaupause war, also meine Ahnenlinien. Und dass jede Veränderung und Heilung im Jetzt, im Grunde einen Domino-Effekt in die Zukunft hinein hat. Sie korrigieren meinen Weg in der Zukunft. Ich gehe in eine andere Richtung.

Ich verändere einige Entscheidungen der Vergangenheit und schaffe Raum für neues Potenzial. Und gleichzeitig ist da ein Impuls, der in der Zeit zurück in die Vergangenheit geht. So wird also ein Aspekt der Vergangenheit umgeschrieben, was heißt, dass jeder von uns, wie wir letztes Mal schon gesagt haben, ein Autor und ein Leser des Buches des Lebens ist.

Es ist so, als ob du das Buch des Lebens liest *und* schreibst. Je mehr Nach-Zeit es gibt, desto mehr sind das Lesen und das Schreiben getrennt. Wenn wir lesen, haben wir schon wieder vergessen, was wir geschrieben haben. Je mehr das Wort und die Energie nicht-zwei sind – je mehr die Non-Dualität realisiert ist – desto mehr werden das Lesen und das Schreiben dasselbe. Es passiert dann im selben Moment.

Das heißt in der Nach-Zeit, wenn ich in den Folgen der Vergangenheit bin – wie wiederkehrende Muster, die in meinem Leben auftreten, durch die ich zyklisch durchgehe und wo ich nicht weiß, wie ich da rauskomme – wenn ich Zeit damit verbringe, die Vergangenheit wiederherzustellen, dann lese ich ständig die Zeitung von gestern, ich habe also vergessen, was ich geschrieben habe. Je mehr die beiden zusammenkommen – das Schreiben und das Lesen – desto kraftvoller wird der Heilungsprozess, denn dort findet die wirkliche, die essentielle Heilung statt. Das heißt, sie ist präzise und wirkt sich auf die Vergangenheit und die Zukunft aus. Die Buchstaben im Buch des Lebens verändern sich, während wir schreiben.

Das ist erstaunlich. Das bedeutet, dass die Realität nicht festgelegt ist. Sie ist eine potenzielle Realität, die von unserem gegenwärtigen Bewusstseinszustand fixiert wird, aber potenziell ist sie eine offene Seite. Da möchte ich nächstes Mal weitermachen, wenn wir uns anschauen, was genau ist denn das kulturelle Haus und das kulturelle Haus, das wir bauen? Und warum bauen wir kulturelle Häuser, in denen wir nicht wohnen möchten?

Und wie spielt kollektives Schattenmaterial, der Chi-See, über den wir gerade gesprochen haben, wie spielen kollektive Narben in die Architektur unserer Kultur hinein? Zum Beispiel die Frage, die ich schon einmal gestellt habe: „Wie kommt es, dass unser Gesundheitssystem weltweit gesehen nicht genügend Geld hat? Wie kommt es, dass der Selbstheilungsmechanismus des menschlichen Systems nicht genügend energetisiert ist?“

[01:30:00]

Q&A: Schatteninvestitionen und die Gestaltung von Kultur

Amy: Danke, Thomas. Ich finde das so inspirierend, diesen Gedanken, dass wir durch unsere eigene Praxis und unseren Transformationsprozess die Möglichkeit haben, nicht nur die Zukunft umzuschreiben und wiederherzustellen, sondern auch die Vergangenheit. Und viele, viele Menschen haben heute Fragen zu dem Stoff heute gestellt und zu der evolutionären Möglichkeit, mit der Sangha und mit spirituellen Freunden zu interagieren, also stelle ich vielleicht davon welche.

Die erste kam von Lynn – und es kommen immer noch welche herein. Sie fragte: „Könntest du noch mehr dazu sagen, wie das unbewusste Feld die Schatteninvestitionen speist und wie das die Tendenzen von Individuen beeinflusst, einerseits?“ Und die zweite Hälfte ihrer Frage war: „Wie wäre die Erfahrung von jemanden, der klar wird oder sogar klarer als das Feld, in dem er oder sie sich aufhält? Würden sie als eine störende, disruptive Kraft wahrgenommen werden?“

Thomas: Ja, ich meine, einerseits, störende Kraft, ja, wir haben in der Geschichte oft gesehen, wie Fehler ... sehr klare Menschen, die ... wo die Klarheit anfing, auszustrahlen, war die Tendenz sehr groß, dass das als störend empfunden wurde. Ich denke, es gibt also eine größere Tendenz, dass das so sein kann, aber es muss nicht immer so sein.

Das Schattengeld, das ist einfach. Viele Menschen kennen meine Beispiele, aber ich wiederhole sie noch mal. Wenn jemand zu mir kommt und sagt: „Okay, ich habe eine starke Verspannung im Rücken.“ Und vielleicht zeichne ich das auf, denn wenn wir uns das hier anschauen, ist das eine super Zeichnung. Jeder erkennt sofort, was gemeint ist.

Wenn also jemand sagt: „Oh, ich habe eine Verspannung im Rücken und das tut weh. Der Schmerz strahlt in meinen Rücken aus.“ Dann sagt der andere vielleicht: „Oh, ich kenne da einen guten Masseur.“

In dem Moment, wo das passiert, sieht das aus wie ... Hier haben wir also den Schmerz [*zeichnet einen Punkt hinter der ersten Figur*] und hier haben wir das „oh, vielleicht brauchst du eine Massage [*schreibt ein „oh“ über die zweite Figur*], um den Schmerz zu lindern.“

Wir würden sagen: „Oh, da hatte die Person eine gute Absicht.“ Und das stimmt schon, da ist eine gute Absicht, aber da ist auch diese unbewusste Teilnahme am Objektifizieren der Sprache. Die Objektifizierung der Sprache sagt, dass offenbar nur eine Fernbedienung helfen kann, mit diesem Alien umzugehen [*schreibt ‚alien‘*], weil da auf dem Rücken der Person ein Alien lebt, der mit niemandem verbunden ist, und wir nur hoffen können, dass durch die Gnade der Fernbedienung irgendjemand sich mit dieser Verspannung befasst.

In dem Moment beziehe ich mich nicht nur mindestens auf die Objektifizierung der Sprache, ich unterstütze das gesamte System darin, abgetrennt zu bleiben, denn offensichtlich ist in dem Moment die Verspannung ja keine Verspannung, also eine unbewusste Aktivität, die die Person aktiviert, um mit ihrem oder seinem Leben fertigzuwerden, sondern ein abgetrenntes, eigenständige Objekt, ein „es“, das fröhlich so weitermachen kann. Dieses Alien wird dann glücklich sein, weil es zuerst einmal eine Massage bekommt. Und zweitens wird es, wann immer es wieder Aufmerksamkeit haben möchte, einfach wieder Schmerz hervorrufen, denn es ist ja ein „es“.

Wenn ich das sehe ... oder das andere Beispiel, das ich oft bringe, ist der Fremde. Wenn du immer noch glaubst, dass die Menschen, die wir draußen treffen, Fremde sind, und zu sehen, dass ich durch eine evolutionäre Vorspul-Bewegung gehe, wenn ich dir näher kommen muss, wenn ich dich kennenlernen muss.

[01:35:00]

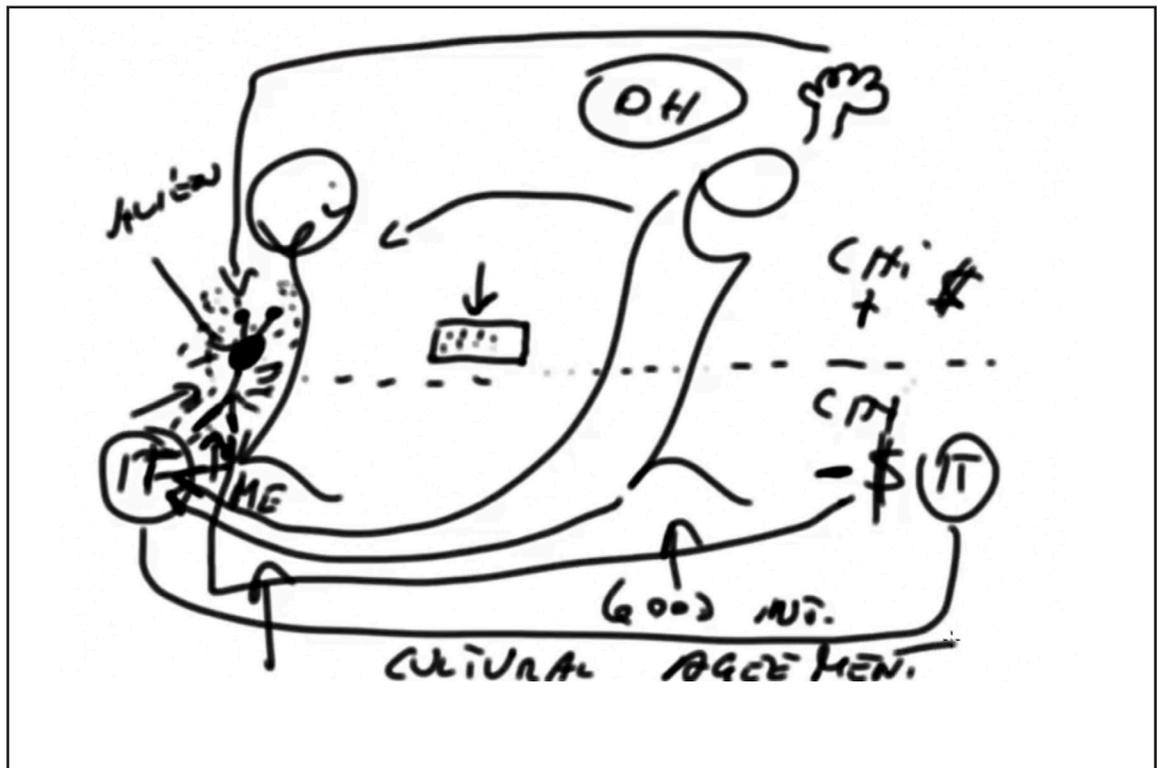
Wir sind uns vielleicht kollektiv einig, dass der Fremde die Person ist, der wir begegnen, anstatt dass der Film „Fremder“ auf meiner Kamera abläuft und ich ihn auf der Person, der ich begegne, anschau. Und höchstwahrscheinlich hat die neue Person, der ich begegne, denselben Prozess, was in tausenden von Jahren von gegenseitigem Abschlagen, Vergewaltigung und was auch immer endet, weil man Zeit braucht, sich kennenzulernen.

Wir sitzen in evolutionären Tendenzen, die Teil unserer Blaupause sind, die hier und hier hochkommen [*zeichnet Pfeile auf die beiden Figuren zu*], die wir teilen oder teilweise teilen oder ineinander schwer verstärken. Wessen ich mir nicht bewusst bin, kann ich in meinem Wir-Raum nicht erhellen. Meine intersubjektive Intelligenz, meine relationale Intelligenz ist der begrenzte Vorrat an unbewusstem Chi-Geld, Chi-Dollars – das sind Chi-Dollars auf der Minus-Seite.

Hier habe ich Chi-Dollars auf der Plus-Seite [schreibt „chi“ und ein Pluszeichen]. Das Plus ist also potenzial-orientierte Investition und das Minus ist Schatteninvestition. Die Schatteninvestition fließt sofort in dieses Alien und macht es größer. Der Schatten wächst also und bleibt ein glücklicher Schatten.

Wenn ich das erst einmal weiß, sage ich: „Wow, unsere Beziehungsräume sind in jedem gegebenen Moment voller bewusster und unbewusster Investitionen.“ Wegen der Natur unserer Leben teilen wir viele davon. Einige Strukturen ... wenn dieses „es“ mit einem bewussten Teil konfrontiert wird, besteht die Chance, dass das „es“ wieder von einem „das bin ich“ übernommen wird. „Ich unterdrücke meine Angst, meine sexuelle Energie, meinen Ärger, und deshalb spanne ich meine Rückenmuskeln zu sehr an“ ist eine ganz andere Art, das zu sagen. Aber die Tatsache, dass ich es „es“ nenne, bedeutet, dass ich mir zuallererst einmal nicht darüber bewusst bin. Zweitens habe ich einen Partner gefunden, der meine „es“-Sprache teilt, da wir diese kulturelle Vereinbarung haben.

Wir denken, das ist normal so, und deshalb wird es auch so bleiben.



Zeichnung 7

Q&A: Mit Zittern bleiben und regulierende Funktionen respektieren

Moderator: *Wegen eines technischen Problems während der Live-Ausstrahlung wurde die Frage dieses Teilnehmers neu eingespielt:*

„Seit dem Anfang dieses Kurses habe ich einen starken inneren Ruf vernommen, dass gewisse Änderungen nötig sind in meiner Arbeit als Osteopath mit eigener Praxis. So, wie du das heute erklärt hast, ein Wechsel der Autobahn oder die Autobahn wechseln. Und damit kommt ganz viel Angst. Meine Frage ist: Brauche ich mehr Zeit und mehr Übung oder wie gehe ich damit um? Besonders dieser neue Raum, in den man hineingeboren wird, das würde ich gern ausdrücken. Es gibt eine Menge Themen in meiner Familie, in der Ahnenlinie und in meiner eigenen Geburtsgeschichte und meine Frage „wie werde ich gehört werden“?“

Thomas: Du sagst also, du arbeitest als Osteopath und du möchtest einen Teil deiner Arbeit ändern oder du möchtest mit deiner eigenen Entwicklung voranschreiten. Aber dieses Gefühl bringt auch eine Menge Angst oder Ängstlichkeit in dir hoch, es wirklich zu machen.

Sprecher/in: Ja, diese Öffnung für den Wir-Raum, denn wenn ich mit einem Klienten in meiner Praxis arbeite, ist das ein ziemlich sicherer Container. Und ich habe das Gefühl, dass ich das Gefäß da wirklich offenhalten kann. Aber in einer Gruppe kann ich mir das nicht vorstellen oder habe Angst davor „Wie wird man mich sehen? Wie wird man mich aufnehmen? Wird man mich verstehen?“ Und daraus entsteht eine Menge Anspannung.

Thomas: Hast du das Gefühl, dass du das richtige Umfeld hast – ein unterstützendes Umfeld, um dich über diese Dinge auszutauschen?

[01:40:00]

Sprecher/in: Ja, das habe ich. Ich habe sehr gute Kollegen, mit denen ich darüber reden kann, die viel mit den biodynamischen Aspekten arbeiten, und andere gute Kollegen. Und meine Frau auch, die arbeitet zwar nicht im Heilumfeld, aber sie ist eine sehr gute Gesprächspartnerin und kann sich einfühlen, ohne vielleicht die Worte dafür zu haben, die du benutzt, aber sie ist sehr hilfreich und trägt das mit.

Thomas: Wenn du ein bisschen über den Inhalt deiner Angst sprichst, was ist dieses Angst? Was sagt dir diese Angst?

Sprecher/in: Einerseits die junge Seite, dass ich anderen Menschen schade – denn bei der Geburt meines Großvaters ist seine Mutter gestorben und bei meinem Geburtsvorgang ist meine Mutter zusammengebrochen wegen des Schmerzes, den ich ihr verursacht habe, weil ich so kraftvoll war.

Thomas: Kannst du den letzten Satz noch mal sagen? Ich habe nicht alles gehört.

Sprecher/in: Meine eigene Geburt, als ich einige Rückführungssitzungen gemacht habe, hatte ich das Gefühl, sehr kraftvoll zu sein und ich habe sehr viel Kraft, aber wenn ich sie ausdrücke, könnte ich anderen schaden. Das war die Erfahrung von meiner Geburt, weil meine Mutter dabei zusammengebrochen ist.

Thomas: Wie wirkt sich das ...

Sprecher/in: Ich halte mich zurück, ich erlaube mir nicht, aus mir herauszugehen.

Thomas: Und wie fühlst du dich, wenn du das sagst?

Sprecher/in: Ich zittere.

Thomas: Wie fühlst du deinen Körper, wenn du das sagst?

Sprecher/in: Er zittert und ist kalt.

Thomas: Kalt, richtig. Lass uns das einen Moment fühlen, denn ich kann das ganz deutlich spüren, wenn du darüber sprichst, es ist, als ob du vom unteren Teil deines Körpers abgeschnitten bist. Du sitzt nicht mehr ganz in dir selbst.

Sprecher/in: Das Sitzen geht, aber ja, meine Beine zittern. Mein Thorax zittert. Mein Kiefer zittert, meine Kaumuskeln.

Thomas: Richtig. Schauen wir, ob wir das zusammen fühlen können, auch das Zittern und den Kälteaspekt und die Angst, dass wir das, genau, ob wir das einen Moment teilen können. Wie geht es?

Sprecher/in: Es hat sich schon ein bisschen entspannt, aber es hält noch an.

Thomas: Richtig, das Gefühl hatte ich auch. Bleiben wir ...

Sprecher/in: Es tut nicht mehr so weh, es ist mehr der Körper. Aber der Kopf, da hat es sich schon ein bisschen abgekühlt.

Thomas: Ja. Lass uns noch ein bisschen beim Zittern bleiben. Richtig. Denn mein Gefühl ist, wenn wir einen Stromkreis zwischen einander schaffen, zwischen uns, dann kann ich ... ich stimme mich ein. Ich beschreibe das jetzt ein bisschen wegen unseres Kurses. Wenn ich also ... Wenn du über dein Gefühl sprichst und ich sehe den Effekt dessen, was du mitteilst in deinem Körper, dann lasse ich mein Nervensystem in Resonanz gehen mit der Qualität von Furcht und Zitterigkeit, die ich in deinem Körper spüre. Da ist Angst und da ist Zitterigkeit, aber die haben auch ein gewisses Alter. Und wenn ich mich in das Alter hineinentspanne und dieses Alter fühle, dann ist es so, als ob wir rennen, wir gehen laufen, wir joggen am Strand und dann rennen wir im selben Tempo.

Dann sehen wir, wie die beiden Körper und die beiden Einstimmungen – diese Einstimmung – eine Beziehung schafft, ja genau, in diesem frühen Teil. Erzähl mir von deinem Prozess.

Sprecher/in: Ich versuche, etwas mehr Verbindung zu meinem Sakrum zu bekommen, zum unteren Rücken. Ich merke, dass ich [*beugt sich vor, als wolle er rennen und macht ein Geräusch*] versuche, ein wenig – nicht wirklich weg, aber ja, ich will auch nicht ganz hier bleiben. Ein Teil will weglaufen, aber ich weiß, dass ich hierbleiben muss, weil das ein ziemlich perfekter Ort ist.

[01:45:00]

Thomas: Richtig. Lass uns auch den Teil respektieren, der weglaufen will, dass wir zumindest die Bewegung respektieren, die rausgehen will, dass wir „ja“ sagen auch zu dieser Bewegung, denn das ist ja auch eine intelligente Regulierungsfunktion. Zu der Zeit war sie gut und ich denke, wenn wir sie wirklich respektieren, werden wir mit ihr zusammenarbeiten und sie dann mehr hier in die Verkörperung bringen. Der Teil, der weglaufen will, ist also genauso willkommen wie der Teil, der hierbleiben will.

Wenn du mir jetzt beschreibst, wie du dich jetzt in deinem Körper fühlst, was passiert mit dem Zittern?

Sprecher/in: Das Zittern hält noch an, aber ich fühle mich innen viel ruhiger, es scheint mir also mehr ein Rest meiner Gewebe-Erinnerung zu sein, das braucht vielleicht noch ein bisschen, bis das abklingt, aber ja, drinnen fühlt es sich viel besser an.

Thomas: Dann vielleicht als letzter Schritt, wenn du die Art fühlst, wie du mich anschaust und dir bewusst wirst über die Energie deiner Augen, die Energie deiner Augen, die sich mit mir verbinden, wie – kannst du mir beschreiben, wie du ...?

Sprecher/in: Das hält mich auf der Spur, meine Augen, denn ich habe jahrelang eine Brille getragen, aber ich habe das starke Gefühl, dass ich die nicht für alle Ewigkeit brauchen werde. Und da sind bereits zwei oder drei oder vier Dioptrien, die ich hatte, weggefallen.

Aber es wechselt, von Moment zu Moment – manchmal habe ich sehr klare Sicht und das ist eng verbunden mit der Ängstlichkeit, die du erwähnt hast, mit diesem Raum, ich habe das Gefühl, als ob meine Augen mein Bild projizieren, und ich habe den Bildschirm zu nah vor der Nase. Wenn ich versuche, den Raum im Zimmer auszudehnen, wird das Bild auch klarer. Aber wenn ich nicht vertraue, dann ist das schwer. In Session vier habe ich geweint, das gab mir mit den Augen wirklich einen Kick, das hat viel mit mir gemacht, aber es hat nicht angehalten. Es war dann wieder viel schwieriger, genügend entspannt zu sein, um das Licht durchzulassen.

Thomas: Wie fühlen sich deine Augen jetzt an?

Sprecher/in: Sie sind okay, aber ich sehe dich nicht ganz klar.

Thomas: Ich denke, das wäre mein nächster Schritt, aber das würde länger dauern und vielleicht ist es auch besser, das mit jemandem zu machen, der mit dir im Zimmer sitzt. Ich würde jetzt so mit dir weitermachen, wenn ich mit dir in einer längeren – wie in einer Session, einer wirklichen Session – was ich da jetzt machen würde, ist, zurückzugehen zu der Art, wie du siehst, und ich würde sagen, okay, lass uns die Regulierung, die in deinen Augen passiert, gemeinsam fühlen, wie du einen Teil deiner Beziehung gerade durch deine Augen regulierst. Und dann mit dieser Regulierung wirklich freundlich zu sein. Da gibt es etwas Wichtiges darin, wie du Beziehung reguliert – richtig, richtig – wie du Beziehung durch deine Augen regulierst, und das ist eine intelligente Funktion.

Sprecher/in: Ja, denn wenn du auf deine Hände schaust, ist das okay, aber jemanden in die Augen zu schauen, das ist schwierig.

Thomas: Genau, genau, genau. Der nächste Schritt – vielleicht hast du jemanden, mit dem du sowieso arbeitest, ich würde eine Session machen über die Art, wie du regulierst, wenn du jemanden anschaust und was ist da ... mehr die regulierende Funktion zu fühlen, die das hat. Und ich bin sicher, dass es zu einer tieferen Erdung kommen wird, wenn du die Regulierungsfunktion der Augen spürst und die Emotionen, die damit verbunden sind. Ich denke, je mehr du damit in Kontakt kommst, wird sich etwas im Sakrum und im unteren Teil deines Körpers entspannen und öffnen.

[01:50:00]

Sprecher/in: Ja, ja genau. Das hatte ich in Session 4. Aber soweit ich weiß, ist es nicht sofort stabil.

Thomas: Genau, genau, genau. Das ist also vielleicht etwas, das du zu einem Therapeuten mitnimmst, mit dem du arbeitest, und das ist für mich definitiv der nächste Schritt in deinem Prozess. Denn ich sehe, wie dann ein Teil deines unteren Rückens und deines Sakrums und deiner Beine mehr energetisiert werden, und mehr Energie wird das entspannen, und ich denke, dass dich das unterstützen wird in einem festeren Stand bei der Gruppenarbeit. Ich bin sicher, dass die Tatsache, dass du diese Angst spürst und dass sie dich zur inneren Arbeit drängt, die du gerade machst, sowieso ein Teil deiner Evolution ist, vor Gruppen zu stehen, das geht also sowieso Hand in Hand. Ja, ich danke dir dafür.

Sprecher/in: Ich danke dir, für die Sangha und dass ihr den Raum für mich gehalten habt.

Thomas: Ja, gleichfalls. Ich bin auch dankbar für alle, die den Raum für dich gehalten haben. Vielen Dank.

Sprecher/in: Ich danke dir.