



The Mystical Principles of **Intimate Relationships**

Table of Contents

Rückblick auf die vorige Session1

Emergenz und Ausrichtung auf den Intelligenzfluss.....3

Tikkun: Die Transformation von Anspannung und dem Gefühl, festzustecken5

Im Körper geerdet sein7

Meditation Anfang.....9

Meditation Ende 15

Hausaufgabe 1..... 15

Der Körper als Informationsfeld..... 15

3-Sync und Triadenarbeit..... 18

Belonging und Becoming – Zugehören und Werden 22

Interne und externe Dimensionen 24

Die Musik der intimen Beziehung 26

Hausaufgabe 2..... 27

Hausaufgabe 3..... 29

[00:00:00]

Digo: Hallo und herzlich Willkommen bei der zweiten Kurseinheit von “Mystische Prinzipien intimer Beziehungen”. Ich heiße Digo und gehöre zum Supportteam. Unser Moderator heute ist Amy Fox. Ich wünsche allen heute eine wunderbare Kurs-Zeit und übergebe an Amy.

Amy: Vielen Dank, Digo. Herzlich willkommen an alle. Wie Digo schon sagte, ich bin Amy Fox und gehöre zu Thomas’ langjährigen Studentinnen. Ich nehme heute von meinem Zuhause am Stadtrand von Boston aus teil, und Thomas wird sich gleich aus Tel-Aviv melden.

Ich wollte gern alle die besonders willkommen heißen, die am Kurs teilnehmen und gerade nicht in einer intimen Beziehung sind. Unsere Freunde Robin und Kosha, die die letzten Sessions moderiert haben, haben über ihre Beziehung gesprochen und wie Thomas sie getraut und jeden willkommen geheißen hat.

Ich bin momentan nicht in einer Beziehung. Deshalb dachte ich, es wäre schön, all diejenigen ganz besonders herzlich willkommen zu heißen, die am Kurs teilnehmen, um einerseits die Fähigkeiten zu erwerben, die man in jeder intimen Beziehung anwenden kann, die aber andererseits auch wirklich, wie ich, sehr stark daran interessiert sind, die Dimension unseres Codes zu erforschen, die damit zu tun hat, einen Partner anzuziehen oder in einer intimeren Beziehung zu sein.

Ich bin also sehr aufgeregt, diese Reise mit euch zu machen und zu sehen, was sich dadurch in unseren Leben verwirklichen lässt. Und damit habe ich das große Privileg, das Wort an Thomas zu übergeben, der uns bei dieser Forschungsreise begleitet und leitet.

Thomas, ich übergebe an dich.

Rückblick auf die vorige Session

Thomas: Vielen Dank, Amy und Digo, und hallo an euch alle. Ich werde kurz zusammenfassen, worüber wir letztes Mal gesprochen haben. Letztes Mal hatten wir einen etwas allgemeineren Ausblick darauf, um was es in diesem Kurs geht, was wir zusammen erforschen werden, und haben zumindest einige der Themen angerissen.

Ich habe das Wort emergente, also immer wieder neu entstehende Beziehung benutzt. Wir werden heute auf unsere Verankerung schauen und unsere eigene Basis und unsere Fähigkeit, auf Beziehung als etwas zu vertrauen, das förderlich ist, das unser Potenzial unterstützt, das ein Ort der

Authentizität ist, ein Ort, wo ich keine Dynamiken oder Verträge mit anderen Menschen kreieren muss, die eben nicht förderlich für mich sind, sondern dass ich aus einem Platz des authentischen Antwortens auf die Welt heraus lebe.

Das bedeutet auch, dass ich an einem Platz authentischer Ver-Antwortung lebe, wo ich antworte und die Fähigkeit zu antworten habe, was im Englischen ein schönes Wortspiel ist: response-ability = responsibility. Wenn ich also in einer authentischen Bezogenheit ruhe, von Moment zu Moment zu Moment, ist das auch eine Art, ein Leben voller Verantwortung zu führen, denn dann ist Verantwortung keine Pflicht; Ver-Antwortung ist meine Fähigkeit, zu antworten.

Wie immer ich gewählt habe mein Leben zu leben, denn am Ort der Beziehung gibt es, wie wir sehen werden, eine Wahl. Da gibt es die Wahl „ja“ zu sagen, da gibt es die Wahl „nein“ zu sagen, da gibt es die Wahl, in Beziehung zu gehen und auch, ganz authentisch, zu sagen: „Nein, ich will etwas anderes“, oder „Ich will es auf andere Art machen“.

Wir werden uns heute näher die Grundlage anschauen, die in uns lebt, ein Teil davon höchstwahrscheinlich bewusst, ein anderer Teil vielleicht unbewusst für uns, sodass wir nur die Effekte davon sehen. Aber die Sicherheit, die ich habe, aus der heraus ich in Beziehung gehe - so wie der Boden und die Blume, aus der Nahrung kommen und die Chi-Kraft -, die Energie, die Lebensenergie, die aus mir kommt und eingebettet ist in eine Basis, die sicher ist, energetisiert, lebendig, neugierig, mutig und aus der heraus ich in Beziehung gehen kann.

Letztes Mal haben wir gesagt, eines der Ziele dieses Kurses ist, zu sehen, wie sehr ich ruhen kann oder zurückkommen kann zu einem Platz, wo ich mit dir zusammen entstehe, von Moment zu Moment zu Moment. Wir haben auch gesagt, dass Beziehung ein Wort ist, das nicht komplett dienlich ist, denn was wir wirklich erreichen wollen ist ein Sich-aufeinander-Beziehen von Moment zu Moment. Und dieses Sich-von-Moment-zu-Moment-aufeinander-Beziehen ergibt dann eine Art Beziehung.

[00:05:00]

Aber dann ist es buchstäblich wie eine spirituelle Praxis. Wie eine Art von Moment-zu-Moment-Kontemplation, sodass ich in meiner Beziehung ruhen kann im Sinne von „Oh, jetzt bin in einer Beziehung, also kann ich mich zurücklehnen und ich muss nicht von Moment zu Moment meine Bewusstseinspraxis üben.“

Aber, wie wir letztes Mal gesagt haben, ist die Großzügigkeit des Zuhörens,

des Teilnehmens, Hereinlassens eine große Sache. Das klingt so einfach, es klingt, als ob es nur ums Zuhören ginge. Nein, nein. Es ist viel mehr als das.

Wir werden das noch tiefer erforschen, und dann werde ich in dieser Session auch einige Grundprinzipien der Transparenten Kommunikation vorstellen, besonders das, was wir die 3-Sync nennen: die Synchronisation meiner mentalen, emotionalen und physischen Fähigkeiten als eine Art Übung für sich selbst.

Das kann ich in meinen Triaden machen, wenn ich Triaden-Praxis habe, und ich kann das bei mir selbst jeden Tag machen, besonders in den Momenten, die ich schwierig nenne. Ich habe dann tatsächlich ein Werkzeug, mit dem ich arbeiten kann, um meinen eigenen Prozess zu erforschen und vielleicht auch, um zeitweise Klarheit zu finden, oder zumindest darüber Klarheit zu finden, um was es in dem Prozess geht, in dem ich stecke, wenn es eine schwierige Situation gibt.

Wenn es gerade jetzt eine schwierige Situation mit meinem Partner gibt, dann kann ich wirklich erforschen, was genau eigentlich schwierig daran ist. Denn „schwierig“ ist ja schon ein Wort, das einen gewissen Prozess verdeckt. Was ist also der eigentliche Prozess einer schwierigen Situation? Oder einer schwierigen Phase in einer Beziehung? Oder auch beispielsweise in der Schwierigkeit, einen Partner zu finden? Wofür steht das Wort „schwierig“? Oder, in anderen Worten, wie kann ich mein Prozessbewusstsein wieder öffnen, das von gewissen Worten verdeckt wird? Wie zum Beispiel „Stress“.

Wenn ich eine stressige Zeit habe mit meinem Partner oder in meinem Leben ganz allgemein oder bei meiner Arbeit, was bedeutet das dann: Stress? Vielleicht gibt es viel zu tun, dann ist meine Kapazität, mit der Komplexität des täglichen Systems umzugehen, überstrapaziert oder ich erreiche die Grenzen meines Gefäßes.

Aber es könnte auch sein, dass ich schwierige Beziehungsdynamiken erlebe mit meinen Kollegen oder mit meinem intimen Partner oder mit meinen Kindern. Und dann brauche ich ein Werkzeug, um Klarheit zu finden. Was bedeutet das Wort Klarheit also wirklich, was steht dahinter?

Und was bedeutet der Prozess wirklich, wenn er von Klarheit durchdrungen ist? Das werden wir heute auch wieder in unserer Meditation erforschen.

Emergenz und Ausrichtung auf den Intelligenzfluss

Eine andere Sache, warum ich es sehr hilfreich finde, dass wir hier in mehreren Sessions eine ähnliche Eingangsmeditation machen, ist, dass es

mich zunächst einmal mit diesem 3-Sync verbindet. Wir nennen es 3-Sync – das ist eine Art Abkürzung dafür, von der Synchronisation oder eben Nicht-Synchronisation meines körperlichen, emotionalen und mentalen Selbst zu sprechen.

Das wiederum bedeutet, dass ich in einem Organ ruhe – oder eben nicht ruhe –, dass also mein Körper, mein Emotionalsystem und mein Mentalsystem ein Organ werden. Wenn ich das weiterführe in eine tiefere spirituelle Praxis, dann würden wir sagen, dass alle meine inneren Funktionen Teil einer übergreifenden Kohärenz sind.

Je mehr ich in diesem inneren Zustand der Kohärenz lebe und Situationen in meinem Leben aus dieser Kohärenz heraus erfahre, desto mehr werden das Innen und das Außen und meine inneren Funktionen in Kohärenz gehalten, was weniger Abtrennung bedeutet.

[00:10:00]

Ich fühle mich weniger abgetrennt. Ich fühle mich umfassender. Die Kernintelligenz meines Seins kann dann mehr und mehr Situationen in meinem Leben auf flüssige Weise, auf emergente Weise verarbeiten.

Das Wort Kohärenz und das Wort Emergenz, spontanes Entstehen, sind sehr nah miteinander verwandt. Wenn etwas aus dem Moment heraus entsteht, wenn ich aus diesem Moment heraus entstehe, dann bin ich kein vorgeformtes, geplantes Selbst, sondern ich ruhe in einem tiefen Zustand der Präsenz, aus dem das Leben entsteht. Und ich bin Teil dieses Lebens. Du bist Teil dieses Lebens. Die Welt ist Teil dieses Lebens. Aber es gibt eine Art emergierende Bewegung.

Wir haben von Menschen gehört, von verschiedenen Menschen auf der ganzen Welt, dass, wenn sie ein gewisses Level des Erwachens oder der Bewusstseinsverwirklichung erreicht haben, das Leben praktisch aus einer Art von Stille heraus entsteht, die eine grundlegende Art von Präsenz im tieferen Selbst ist. Und aus diesem Selbst heraus entsteht das Leben.

Dies bedeutet mehr und mehr Freiheit, weniger und weniger Trennung. Daher wird die Intelligenz des Seins mehr und mehr freigesetzt. Wenn wir zum Beispiel das Tao Te King lesen, im Tao Te King steht dieser berühmte Satz über Wu Wei Wu, Nicht-Handeln.

Nicht-Handeln bedeutet nicht, dass wir nichts tun. Nicht-Handeln bedeutet, dass wir den Prozess des Lebens nicht aufhalten oder beschleunigen. Wir treiben das Leben nicht an, schneller zu laufen, und wir haben keinen Widerstand, wenn das Leben langsamer läuft. Sondern wir stimmen uns auf den Fluss ein, sodass wir wirklich in dem Intelligenzfluss schwimmen, in dem

wir jetzt gerade auch schwimmen.

Wir bewegen uns alle, und diese Bewegung trägt uns. Diese Bewegung ist intelligent. Intelligenz ist praktisch die Teilnahme, die fließende Teilnahme, an diesem größeren Fluss. Wir schwimmen als Menschen. Wir schwimmen nicht nur als Menschen, wir schwimmen als Wesen in diesem Intelligenzfluss, der viel größer ist, der lange vor mir da war und lange nach mir da sein wird.

Tikkun: Die Transformation von Anspannung und dem Gefühl, festzustecken

Aber dieses Schwimmen bedeutet auch Teilnahme. Es ist wichtig, wie ich schwimme. Es hat eine Bedeutung, wie ich schwimme. Und ich schwimme auch in einer viel größeren Bewegung. Emergenz, das Wort Emergenz, bedeutet, dass ich in Beziehung bin und die Bewegung des Flusses spüre, von Moment zu Moment zu Moment, und zwar als mein authentisches Selbst.

Aber dieses authentische Selbst ist nicht statisch. Dieses authentische Selbst ist eine Bewegung. Wenn also diese Bewegung in uns freigesetzt wird – Menschen fragen oft: „Okay, was ist der Tikkun?“. Ich spreche oft vom Tikkun. Das ist ein Wort aus der jüdischen Tradition, und es bedeutet, dass, wenn eine Seele geboren wird, diese Seele durch viele, viele Schichten der Menschheitsgeschichte inkarniert, also ins Leben tritt.

Wir übernehmen viele Funktionen, die wir gelernt haben, aber wir übernehmen auch viele unerlöste Momente der Menschheit – individuelle Situationen und sehr kollektive Traumata. Wir werden in diese ganze Zusammensetzung hineingeboren. Da gibt es einen Tropfen Licht (so wie ich das immer zeichne), ein Tropfen Licht als die Bewegung unserer Seele, der in dieses Leben inkarniert und sich manifestiert durch viele Schichten hindurch.

Und da gibt es dann oft eine Spannung zwischen der Vergangenheit und der Zukunft. Die Zukunft ist unsere Seele, die Vergangenheit sind die tausend und abertausend Jahre der Menschheit.

[00:15:00]

Und das bedeutet auch tausende von Jahren von Beziehungsdynamiken, die in uns verankert sind. Es bedeutet tausende von Jahren von Menschenleben, in denen Menschen in Beziehungen gelebt haben und in Beziehung miteinander waren und sich fortgepflanzt haben, herausgefunden haben, wie das funktioniert, und auch Wege gefunden haben, wie das in verschiedenen Epochen der Menschheit funktioniert.

Vor zehntausend Jahren war es anders. Vor fünftausend Jahren war es anders. Sogar vor nur fünfhundert Jahren war es anders. Wir entwickeln uns

mit den Umständen, durch die die Menschheit geht. Aber wir entwickeln uns auch mit den inneren Fähigkeiten, der Komplexität des Sich-Beziehens. Und das ist lebendig in uns.

Das hat eine Bedeutung in der spirituellen Art der mystischen Wissenschaft. Die Zeit, in der wir geboren werden, hat eine Bedeutung. Der Code der Zeit ist wichtig, denn die Zeit hat eine gewisse Qualität, wie jetzt, 2016, oder der Zeitpunkt, wann wir geboren wurden, der Zeitpunkt, an dem wir ins Leben traten, hat eine gewisse Zusammensetzung.

Wir kommen mit einer Intelligenz, um die Spannung zwischen der Vergangenheit und der Zukunft zu lösen, das unverarbeitete Karma zu lösen, das wir oft als Blockaden empfinden, als Schwierigkeiten, als etwas, das wir durcharbeiten müssen, etwas, durch das wir hindurch müssen, um uns zu befreien und mehr aufblühen zu können.

Diese Arbeit, diese Transformation von Spannung, von diesem Gefühl, mehr steckengeblieben zu sein, mehr blockiert zu sein, mehr zurückgehalten zu sein, in Fluss oder Bewegung, Intelligenz, Verwirklichung, nennen wir den Tikkun, diese Transformation. Das ist meist ein Kern in unserem Sein, aber wenn er aufgeschlossen wird, gibt er eine Menge Intelligenz frei.

Dann würden wir sagen, dass Menschen in ihr höchstes Potenzial dieser Lebenszeit erblühen. Damit gehen eine Menge Erkenntnisse oder eine Menge Erwachen einher. Das nennen wir Tikkun, diese Art der Wiederherstellung. Es ist eine Art Wiederherstellungsprozess.

Und das tun wir oft auch in Beziehungen. Wir stellen einen Teil in uns wieder her – und das hat eine mehr psychologische Dimension und eine mehr spirituelle Dimension. Und diese beiden sind nicht getrennt. Im Grunde sind sie nur eine fortwährende Bewegung in der mystischen Wissenschaft.

Mit den Schwierigkeiten, die wir in Beziehungsdynamiken bearbeiten, polieren wir also gewissermaßen einen Teil unseres Selbst. Und wenn wir unser Leben dem wirklich widmen, dann ist es, wie ich letztes Mal schon gesagt habe: Aus der mystischen Perspektive sind die Schwierigkeiten unser Weg, sie sind uns nicht im Weg und sie blockieren unseren Weg nicht.

Denn wenn ich die Beziehung sehe zwischen dem, was ich schwierig nenne und dem, was ich als Karma sehe, das meine Seele aufgenommen hat – und das ist kein persönlicher Prozess. Oft denken die Leute, „Oh, ich habe was falsch gemacht. Ich habe in der Vergangenheit was falsch gemacht und deshalb bin ich jetzt in diesen Situationen.“ Ich denke, das ist keine stichhaltige Interpretation. Das ist viel zu persönlich.

Eher so, dass wir alle aus einem tieferen Grund in Lebenssituationen hineingeboren werden, und wenn wir unser Leben dem mit ganzem Herzen widmen, dann wird das auch die Intelligenz in uns freisetzen. Jeder von uns hat laut der mystischen Lehren die Intelligenz in sich, um diese Art von Wiederherstellung zu enthüllen.

Das heißt nicht, dass das immer passiert, aber es heißt, dass das Potenzial dazu in allen von uns ist. Und das ist großartig, denn es bedeutet, dass jeder von uns eine wunderbare Ressource in sich trägt.

[00:20:00]

Wenn wir die aktivieren und damit arbeiten, wenn wir uns dem widmen, haben wir die Kraft, das zu transformieren, was wir heute schwierig oder herausfordernd oder unklar oder verwirrt oder unwissend im Sinne von „ich weiß nicht, wo's hingeht“ nennen.

Einerseits sind das gute Neuigkeiten. Andererseits sind es auch gute Neuigkeiten, die Hingabe brauchen, die Praxis brauchen, die es nötig machen, dass wir alle unsere Präsenz und Bewusstheit dem widmen.

Das ist nicht nur etwas, das uns einfach so geliefert wird; es ist eher wie ein Baum in uns. Wenn du dich um diesen Baum der Weisheit kümmerst, dann wird er wachsen. Und blühen.

Im Körper geerdet sein

Ich weiß, dass das ein kurzer Überblick ist. Darin stecken schon viele Themen, die wir näher beleuchten können. Worauf ich hier zurückkommen will ist der praktische Aspekt: Dass ich durch meinen Körper, zum Beispiel, wenn ich hier sitze, durch mein Körpergefühl eine großartige Ressource habe.

Jeder hier hat eine großartige Ressource.

Im Körper geerdet zu sein bedeutet, dass ich meinen Körper – also den Körper an sich, mein emotionales System und mein mentales System – mit Bewusstheit und Präsenz fülle, was bedeutet, ich tränke den Raum in dem ich bin mit meiner Präsenz. Wie jetzt, ich sitze in einem Raum, und ich tränke mein ganzes Körperfeld, mein ganzes Körperbewusstsein, meine Erfahrung – oft durch meinen Körper in dem Raum, in dem ich sitze – mit Bewusstheit.

Lasst uns wieder gleich zusammen auf eine Reise gehen, die uns helfen wird, das zu tun, das auch in unseren Alltag aufzunehmen, diese Verankerung in meinem – wir nennen es Body-Mind – die Zusammensetzung der mentalen,

emotionalen und physischen Aktivitäten oder Prozesse.

Wenn ich eine immer klarere Einsicht habe in das, was in mir vorgeht, oder Bewusstheit habe darüber, was in mir vorgeht, dann ist das eine sehr hilfreiche Information, die ich in schwierigeren Situationen oder herausfordernden Situationen nutzen kann, oder dann, wenn ich das Gefühl habe, ich weiß gerade nicht, wo's hingehet, dann kann ich erstens mich einem solchen Moment hingeben und zweitens habe ich eine innere Referenz, wo ich nach einer Antwort suchen kann.

Im Körper geerdet zu sein ist ein sehr hilfreiches Werkzeug, wenn ich an inneren Themen oder Blockaden oder Schwierigkeiten arbeiten will. Dann ist eine wachsende Bewusstheit im Körper eine großartige Ressource.

Wir wollen schauen, ob wir unsere Prozessarbeit auch immer auf die körperliche Dimension zurückreflektieren können. Sodass, wenn ich sitze und mich jemand fragt: „Okay, was passiert jetzt gerade in diesem oder diesem Teil deines Körpers?“, ich eine ziemlich klare Art habe, darauf zu antworten. Sodass ich dir praktisch jeden Moment, wenn du mich spezielle Dinge zu meinem Körper fragst, antworten kann, dass das ein Gebiet ist oder eine Landkarte, die ich kenne, und zwar nicht so, dass ich es gestern gelernt habe und mich jetzt daran erinnere, sondern dass ich von Moment zu Moment darauf zugreifen kann, wenn ich mit dir spreche.

Das wird dann eine Funktion oder Ressource, auf die wir zählen können, dass der Körper ein sehr intelligentes System ist, und dass die Tatsache, dass ich mir der Funktionen und der Intelligenz dieses Systems bewusst bin, eine großartige Ressource ist. Je mehr ich es übe, desto mehr werde ich sehen „Wow, das ist tatsächlich eine sehr, sehr fundamentale Grundlage, in die ich meine Prozesse und auch meine intimen Beziehungen einbetten kann.“

[00:25:00]

Das wollen wir heute wieder üben, vielleicht ein wenig mehr verfeinert als letztes Mal, denn die Körperdimension ist eine Dimension, wenn ich einer Schwierigkeit begegne, und dann sage ich: „Okay, ich mache jetzt dieses 3-Sync.“ (Ich werde das nachher zeichnen, dann ist es leichter zu verstehen.)

Ich kann sagen: “Okay, ich gebe dir eine ganz klare Antwort, wenn du fragst ‘Okay, was passiert in deinem Körper, in deinen Emotionen, in deinem Verstand?’“ Das kann ich auch mit mir selbst machen. Ich habe einen Streit, und dann kann ich sehen: „Ah, in meinem Körper ziehe ich mich ein wenig zusammen, in meinen Emotionen fühle ich mich abgetrennt und mein Verstand ist überaktiv“, zum Beispiel.

Das wäre eine kurze Betrachtung dieser drei Dimensionen. Oder ich fühle

einen starken Druck auf meinem Herzen. Ich spüre ein Menge Gefühle in mir herumwirbeln und mein Verstand ist leer. Da gibt es viele, viele verschiedene Versionen, aber sie sind sehr hilfreich, weil das der Lebensprozess ist, der da abläuft.

Lasst uns wieder eine geführte Meditation machen, die auch, wie ihr sehen werdet, eine Raum-Dimension enthält, die Dimension des Bewusstseins.

Innerer Raum bedeutet, dass ich die Fähigkeit habe, meinen Prozess zu beobachten, wie wir letztes Mal schon gesagt haben. Da sind Verstand, Gefühle, Körper. Und dann gibt es da die Fähigkeit, diese drei zu beobachten.

Später werden wir unser Höheres Selbst, unsere Seele, das Licht, die Zukunft als weitere Dimension zufügen, aus der die Inspiration kommt. Da ist also die Bewusstheit, die Stille ist, Präsenz, was sehr wichtig ist, denn das gibt mir die Fähigkeit einer Art inneren Freiheit innerhalb des Prozesses.

Das ist anders, etwas völlig Anderes als eine Art innerer emotionaler Dissoziation. Dissoziation ist nicht dasselbe wie innerer Raum, selbst wenn das manche Menschen innen drin verwechseln mögen. Bei einer Dissoziation fühle ich nicht. In der Präsenz bin ich noch fähig zu fühlen und ich kann gleichzeitig mein fühlendes Bewusstsein beobachten.

Ich fühle mich meiner Umgebung gegenüber offen und ich bin aus Achtsamkeit und innerem Raum und tieferer magnetischer Präsenz heraus fähig, den aktuellen Prozess zu bezeugen. Damit werden wir arbeiten, und das ist auch eine einfache Übung, die man leicht in der Triadenarbeit anwenden kann.

Jetzt gehen wir zusammen auf eine Reise, und dann machen wir mit der Theorie weiter.

Meditation Anfang

Und wir fangen wieder an mit – du kannst das mit offenen oder geschlossenen Augen machen – und um ein Körpergefühl zu bekommen, fangen wir wieder an mit der Einfachheit des Sitzens.

Ich sitze. Ich atme, und ich bin mir meiner Körperhaltung bewusst, des Atems, der Freude, einfach zu sitzen.

Es gibt nichts zu tun, nur die Freude, die Einfachheit. Einfach hier zu sitzen und zu atmen und zu sein.

Und dann bemerke die Freundlichkeit, die Freundlichkeit mit der du deinen Körper betrachtest. Für manche Menschen ist der Körper ein sehr natürlicher Ort, sodass sich die Menschen sehr zu Hause fühlen, ungezwungen, den Körper genießen. Es ist dann eine freudige, spielerische, lebendige und sehr verbundene Erfahrung.

[00:30:00]

Wenn du in deinem Körper sitzt, fühlst du dich sicher, zu Hause, geerdet. Da liegt eine Schönheit in der Einfachheit, dieses erstaunliche Wunder, das wir Körper nennen, zu bewohnen.

Für andere Menschen ist der Körper ein Ort, den sie teilweise bewohnen und teilweise nicht.

Für manche Menschen ist es ein unheimlicher Ort und es ist nicht leicht für sie, wirklich in ihrem Körper zu sein.

Wir wollen das ganze Spektrum respektieren – von nur ein Zeuge oder Zaungast zu sein bis hin zu ganz geerdet und zu Hause zu sein –, und alles, was dazwischen liegt.

Ich bin mir bewusst, wie ich mich fühle und wie ich meinen Körper betrachte. Dieses Gefühl und diese Betrachtung haben eine Qualität.

Manche Menschen sind gegenüber dem Körper sehr misstrauisch. Es ist nicht leicht, ihm zu vertrauen, besonders, wenn wir in der Vergangenheit schwierige Erfahrungen hatten.

Das wollen wir respektieren. Wir wollen der Art, wie wir unseren Körper betrachten, gegenüber mitfühlend sein.

Es hängt natürlich auch davon ab, in welcher Lebensphase, in welchem Alter, in welchen Umständen ich im Moment bin.

Lasst uns die Qualität bemerken, mit der ich in meinen Körper schaue.

Die Qualität: Ich spüre in meinen Körper hinein. Das ist vorsichtig. Es ist voll und geerdet. Es fühlt sich indirekt an. Oder es ist schwer für mich, meinen Körper überhaupt zu spüren. Ich stelle mir meinen Körper vor, aber ich spüre ihn nicht tatsächlich. Manche Menschen stellen sich vor, den Körper zu spüren. Es ist eine mentale Erfahrung, keine physische.

Ohne zu versuchen, etwas zu verändern; kein Grund, Druck aufzubauen oder zu denken, etwas sei richtig oder falsch.

Lasst uns einfach nur mit Mitgefühl bemerken, wie ich meinen Körper mag, so wie er ist. Oder ich mag meinen Körper nicht so, wie er ist. Oder nur

gewisse Aspekte.

Und wieder bemerke ich nur, werde mir der Qualitäten oder Beziehung bewusst.

Wenn ich mir in diesem kontemplativeren Zustand einfach nur die Frage stelle: "Ernte ich die Intelligenz meines Körpers, die physische Intelligenz, den Schlüssel zur physischen Intelligenz?"

Fühle ich mich mit der Intelligenz meines Körpers verbunden? Bin ich fähig, diese Intelligenz im Alltag zu nutzen?

[00:35:00]

Nutze ich die intuitiven Fähigkeiten meines Körpers, die Art, wie er Lebenssituationen widerspiegelt? Nutze ich die Selbstheilungskräfte meines Körpers, weil ich gut in ihm geerdet bin?

Kann ich darauf vertrauen, dass mein Körper aktiv wird, wenn ich sehr aktiv sein muss? Kann ich seiner Kraft, seiner Lebendigkeit, seiner Stärke vertrauen? Und auch seiner Entspannung, dem Fluss der Lebensenergie, der Regeneration meines Körpers?

Ich kann die Schönheit meines Körpers und die natürliche Ausstrahlung meiner Lebensenergie, meines Ausdrucks und meiner Kreativität durch meinen Körper genießen. Freude und sexuelle Lust durch meinen Körper.

Und wieder, wie sehr ich innerlich "ja" oder „vielleicht" oder "nein" sagen kann zu gewissen Fragen, die ich stelle. Entspanne dich einfach in diese inneren Antworten oder Gefühle hinein – mit Mitgefühl.

Ah, sich der Qualitäten bewusst werden. Und sich der Tendenzen bewusst werden.

Und dann auch – fühlt sich mein Körper wie ein Zuhause an? Fühle ich mich zu Hause, wo ich bin, weil ich mich in meinem Körper zu Hause fühle? Ich sitze in meinem Körper und es gibt ein innerlich fest installiertes Gefühl von Heimat, Sicherheit. Ja.

Oder vielleicht gibt es eine Ambivalenz. Manchmal fühle ich mich sicher, manchmal nicht. Oder ich fühle mich fast nie sicher. Ich fühle ständig diese unterschwellige Angst. Oder Unsicherheit. Ich fühle mich nicht ganz verwurzelt, ich fühle mich größtenteils nicht verwurzelt.

Und schaue und fühle wieder nur sanft und mit Mitgefühl. Und kreierte Intimität mit dem, wie es nun mal ist. Und finde eine Beziehung zu dem, wie es nun mal ist. Ohne es sofort anders haben zu wollen. Ohne zu denken, es

ist falsch so.

[00:40:00]

Es ist richtig, weil es jetzt gerade da ist. Höchstwahrscheinlich kann es wachsen, sich entwickeln. Und so ist es eben gerade jetzt.

Dann lass uns ein bisschen durchs Körperfeld reisen und lass uns schauen, ob ich ein Gefühl für meine Füße auf dem Boden bekomme.

Noch mal, manchmal stellen sich Menschen die Füße nur vor. Lasst uns schauen, ob ich durch meinen Körper hindurchspüren kann, ganz bis zu meinen Füßen hinunter, bis ich ein Fühlbewusstsein meiner Füße habe.

Und da bleibe ich für einige Momente. Ich atme weiter. Und dann schaue ich auch in meine Füße. Wenn mir das schwerfällt, dann bemerke ich das und spüre weiter in meine Füße hinein.

Und dann stell dir vor, dass du die Kamera für dein inneres Schauen benutzt. Das ist da, wo du dir Dinge vorstellst, wo du innere Dinge visuell siehst.

Dann schaust du mit deinem inneren Schauen, ob du auch einen visuellen Eindruck von deinen Füßen bekommen kannst.

Das ist nicht nur eine Vorstellung. Du schaust wirklich in deinen Körper hinein, ganz bis zu deinen Füßen, selbst, wenn es am Anfang ein ziemlich verschwommenes Bild ist.

Und du fühlst deine Füße und du kannst dich mit deinem inneren Schauen verbinden, mit deinem körperlich gefühlten Spüren deiner Füße.

Lass uns schauen, ob du da bleiben kannst, selbst, wenn dein Geist dich manchmal einlädt, in andere Gedankenprozesse einzusteigen.

Dann finde zwei oder drei Punkte in deinem Körper, egal wo, in verschiedenen Bereichen deines Körpers, wo du dasselbe machst. Du spürst in diesen Bereich hinein. Das kann ein inneres Organ sein, ein Knochen, ein Gelenk, dein Nervensystem, egal was.

Du schaust in diesen Ort hinein, du spürst in diesen Ort hinein. Du lässt diese beiden Sinne sich treffen. Es ist wie ein innerer Röntgenblick auf deinen Körper, auf gefühlte Weise.

Sie treffen sich und geben dir Informationen. In manchen Bereichen ist schon die Information, dass es schwierig ist, sich mit diesem Bereich zu verbinden, eine Information.

[00:45:00]

Und du fühlst dich taub, gestresst in dem Bereich, angespannt, getrennt, überfordert, überaktiv. Da ist die Empfindlichkeit reduziert, es gibt nur ein wenig Empfindlichkeit. Oder es gibt eine Menge Informationen, auf die ich leicht zugreifen kann.

Und so kannst du also diesen Bereich in deinem Körper sehen, und du kannst ihn fühlen. Wenn du ein klareres Gefühl dafür bekommen hast, gehst du weiter, suchst einen anderen Ort, andere Qualitäten.

Bemerke auch die Qualität der Präsenz und Konzentration.

Auf manche Bereiche kann ich mich viel leichter konzentrieren. Dann gibt es Bereiche, die ich versuche, zu fühlen, aber ich werde ziemlich leicht abgelenkt von meinem Körper oder Geist.

Ich schaffe es nicht, meine Konzentration auf den Bereich zu halten, den ich ausgesucht habe. Und das bemerke ich ebenfalls als Teil des Prozesses.

Wenn du mit den drei verschiedenen Stellen fertig bist, lass uns einem Moment lang der Kommunikation zuhören.

Lasst uns uns einstimmen auf die Kommunikation in meinem Körper, die intra-physische Kommunikation, die Art, wie die verschiedenen Teile meines Körpers miteinander kommunizieren.

Ich höre einen Moment lang dieser Kommunikation zu.

[00:50:00]

Du siehst, dass es da ein sehr intelligentes System gibt. Manchmal ist es etwas reduziert durch vergangene Erfahrungen, Traumata, starke Konditionierung, Lebensumstände und unseren inneren Zustand aufgrund dieser Lebensumstände.

Aber da gibt es ein unterschwelliges potenziell hochintelligentes Gleichgewicht, eine Balance, wie die vielen, vielen Funktionen ständig miteinander kommunizieren.

Oder es gibt ein hohes Level von Intelligenz zum Regulieren, Anpassen, Kommunizieren, das versucht, die höchstmögliche Balance im aktuellen Moment zu finden.

Das umfasst natürlich auch meine emotionale und mentale Erfahrung. Im besten Sinne sind sie alle miteinander verbunden, ineinander geerdet, kohärent miteinander – sie spielen dieselbe Musik.

Und auch zu sehen, dass es da eine Art innere Landkarte des Körpers gibt, als ob ich eine innere Landschaft habe, von den Füßen bis zum Kopf, und

oberhalb und unterhalb gibt es ein ganzes Land, ein ganzes Gebiet.

Das ist das Gebiet, mit dem ich am physischen Universum teilnehme.

Das ist das Gebiet, durch das ich mit der physischen Welt um mich herum verbunden bin, und meine Fähigkeit, darauf zu antworten, meine Fähigkeit, koordiniert zu sein, orientiert zu sein, reaktionsfähig, beweglich, und meine Fähigkeit, Dinge in der Welt zu manifestieren.

Das Transformatorische hat einen Einfluss in der physischen Welt, kann Energie in das physische Reich hoch- oder runtertransformieren.

Es ist wie ein Computerchip, der in einem großen Computer eingestöpselt ist, und deshalb voll an dessen Intelligenz teilhaben kann.

[00:55:00]

Während ich, sofern es mir gerade mit Mitgefühl und Fürsorge möglich ist, meinen physischen Körper und all seine Funktionen umfassend einschließe, gibt es auch eine Dimension der Tiefe.

Innerhalb dieser Dimension meines Körpers werde ich achtsam. Ich synchronisiere meine Wahrnehmung mit meinem Bewusstsein. Das ist Achtsamkeit.

Der nächste Schritt ist dann höchstwahrscheinlich, dass, wenn du nach innen schaust, du eine Dimension von Raum oder innerem Raum findest, eine Art stille Präsenz oder raumhafte Ausdehnung.

Dass die Silhouette deines Körpers nicht mehr so fest ist, sondern auch eine Dimension von Raum hat.

Ich habe inneren Raum.

Da gibt es ein Gefühl von innerer Präsenz, sogar die Fähigkeit zu beobachten, wie ich meinen Körper spüre. Ich betrachte den Prozess meines Körpers.

Lasst uns dieser Dimension von innerem Raum lauschen, die Aufmerksamkeit vom Körper auf die Raumhaftigkeit der inneren Stille und Präsenz lenken oder auf etwas, das noch zeitloser ist.

Ich lausche dieser zeitlosen Qualität und Stille. Da gibt es eine Dimension von Tiefe.

Und dann lasst uns alle gewahr werden, dass sich darauf jetzt gerade viele hundert Menschen einstimmen, Intimität erforschen, Beziehung, Liebe. In sich selbst, mit anderen ... und die entstehende Qualität dieses Vorgangs.

Lasst uns spüren, dass wir das zusammen machen und nicht nur getrennte Teilnehmer sind, sondern eine miteinander verbundene Intelligenz.

[01:00:00]

Da gibt es viele Qualitäten. Da gibt es eine Menge Lebenserfahrung, eine Menge Intelligenz, Klarheit, Einsichten, Weisheit, die wir alle teilen. Es ist ein Pool innerhalb dieser Forschung.

Und dass wir einander spüren können, selbst wenn tausende von Kilometern zwischen uns liegen, als eine Art virtuelle Sangha, eine Gemeinschaft von Praktizierenden.

Da gibt es eine subtile Fähigkeit, uns wirklich gegenseitig wahrzunehmen, uns zu spüren, oder zu lernen, diese Fähigkeit zu nutzen, die die Mystiker auf sehr kraftvolle Arten ausgedrückt haben, diese Fähigkeit, die wir alle haben.

In der Entwicklung des Internets gibt es eine Art subtiles Netz, wie eine innere Fähigkeit, verbunden zu sein. Das Internet wird dann intim.

Dort, wo wir uns gegenseitig spüren, wird es warm.

Und dann komm in deinen Körper zurück, mache ein paar tiefe Atemzüge, und komm langsam zurück.

Meditation Ende

Dann lasst uns jetzt mit der Theorie weitermachen, die nicht nur Theorie ist, sondern eine Art mystisches Wissen, das sehr alt ist und aus vielen, vielen Lebenszeiten der Praxis entstanden ist.

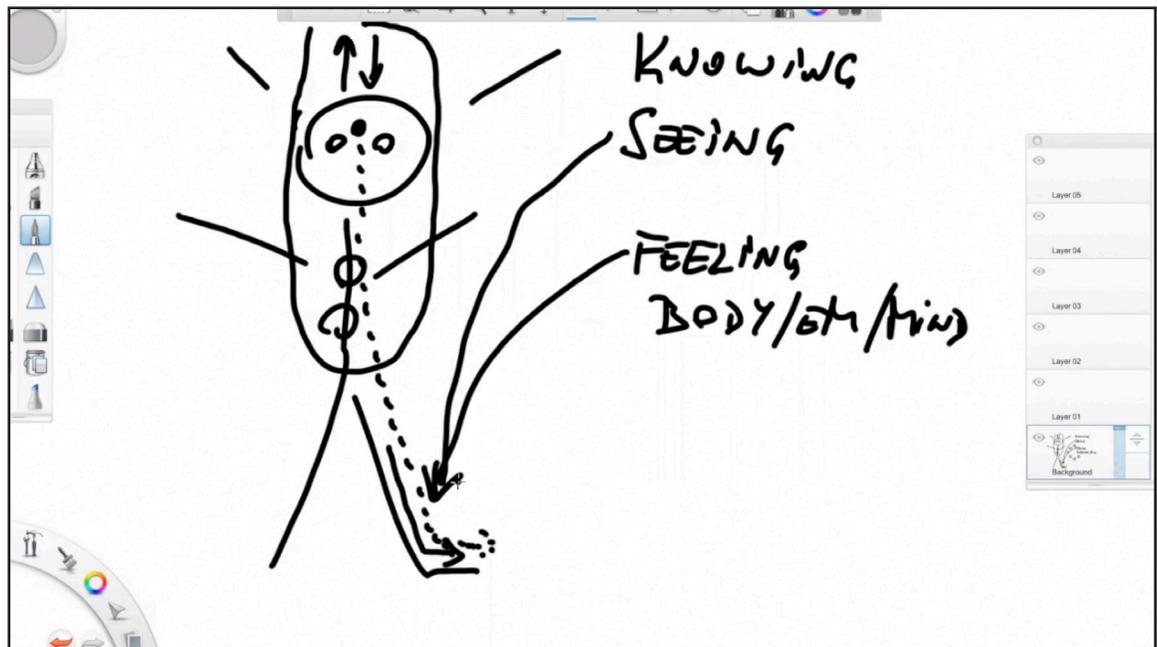
Hausaufgabe 1

Was wir gerade gemacht haben, ist eine wunderbare Übung, die wir machen können, bis wir uns das nächste Mal treffen. Das Erstellen dieser Landkarte, diese innere Bestandsaufnahme im Körper, die Reise durch den Körper als Kontemplation, diese Art von physischer – aber es ist nicht nur eine physische, sondern eine Art physisch-energetische Fähigkeit.

Der Körper als Informationsfeld

Wir haben also gesagt, dass wir schauen und spüren, also nehmen wir unsere innere Vision und wir nehmen unser Herz und unser Hara, das Zentrum unseres Körpers im Unterleib, und wir verbinden sie.

Ich zeichne das mal wieder auf, um es zu verdeutlichen.



Hier ist also eine Person. (Thomas malt eine Figur auf die linke Seite des Zeichenbildschirms.)

Wir sprechen in der spirituellen Praxis über verschiedene Zentren. Das ist unsere Krone. (Er zeichnet diagonale Linien auf beide Seiten des Kopfes und zwei Pfeile über den Kopf, die jeweils nach unten bzw. nach oben zeigen).

Dort kommt höhere Information herein, oder wir streben zu einer Art transpersonalen Dimension.

Und hier haben wir die Augen. Das ist das dritte Auge. (Er zeichnet Augen und das dritte Auge auf das Gesicht und die Stirn der Figur.) Das ist das innere Schauen.

Das ist das innere Wissen. (schreibt „Wissen“ neben die Krone).

Das ist das innere Schauen. (schreibt „Schauen“ neben die Augen) Und das Herz und das Hara zusammen kreieren ein Gefühl. (Er malt Kreise um das Herz und Hara der Figur und eine diagonale Linie, neben die er „Gefühl“ schreibt.)

Natürlich auch ein Gefühl vom Körper, der Emotionen und dem Geist. (Er schreibt „Körper“, „Emotionen“ und „Geist“ unter „Gefühle“.)

Das Gefühl ist also ... alles hat natürlich eine innere Dimension und eine

äußere Dimension. Aber wir wollen sehen, ob diese drei ein Organ werden, dass die Zentren eine Funktion werden (zeichnet einen Kreis um die drei Zentren).

Sodass mein Schauen, zum Beispiel, wenn ich meinen Körper spüre, ich meine Füße spüre durch meinen Fühlsinn, und ich schaue gleichzeitig in meine Füße durch mein Schauen (malt Linien von "Fühlen" und "Schauen" zu den Füßen).

[01:05:00]

Ich verbinde diese zwei in bestimmten Bereichen meines Körpers. Dann ist mein Körper so eine Art Informationsfeld. Ein Feld voller Informationen, und ich kreierte eine innere Bewusstheit dadurch, dass ich mich spüre und sehe.

Das ist natürlich eine wunderbare Qualität für jemanden, der mit Heilung arbeitet. Das ist eine wunderbare Qualität, um in schwierigen Situationen an seinem eigenen Prozess zu arbeiten. Und das ist, natürlich, ein schöner Prozess, denn je mehr ich in meinem Körper geerdet bin, desto leichter ist es, auf physische Situationen in meiner physischen Umgebung zu reagieren. Ich bin dann mehr verbunden.

Das ist auch eine Funktion, die manche Menschen zum Beispiel in tantrischen Praktiken nutzen, um mit ihrem inneren Energiestrom zu arbeiten in Bezug auf Intimität, Sexualität und dem transpersonalen Aspekt der Sexualität, zum Beispiel.

Für all das aktivieren wir diese inneren Kapazitäten, und sie sind buchstäblich Kapazitäten: Schauen bedeutet Klarheit in meinem Leben. Das kommt mit einer Kapazität. Es ist nicht nur, dass ich meinen Körper sehe, sondern er entwickelt auch ein Gefühl von Klarheit.

Und je mehr ich das übe, desto mehr kann ich buchstäblich das Leben sehen. Was bedeutet, je mehr ich fähig bin, mich auf viele, viele Dimensionen des Lebens zu beziehen, und zwar gleichzeitig. In Alltagssituationen. Und je mehr ich zu fühlen imstande bin, ist es ebenso.

Das geht mit Mitgefühl einher, mit der Fähigkeit, bedeutsame Beziehungen herzustellen, es geht mit der Fähigkeit einher, auch Dinge zu spüren, die subtiler sind, und Dinge zu spüren, die vielleicht erst in mein Leben treten werden.

Fühlen hat also viele Dimensionen. Es gibt viele Dimensionen des Fühlens. Es geht nicht nur darum, Emotionen zu fühlen. Ich fühle zwar auch Emotionen, aber ich kann viel mehr fühlen. Ich fühle das Leben.

Für manche steht Fühlen hauptsächlich in Verbindung mit: „Oh, ich bin emotional.“ Nein. Fühlen bedeutet schon auch, Emotionen zu fühlen. Aber Fühlen bedeutet, dass ich die Qualitäten um mich herum spüren kann. Ich kann Produkte spüren, die wir schaffen. Ich kann andere Menschen fühlen. Oder Firmen spüren. Ich kann die Gesellschaft und die Dynamiken in der Gesellschaft spüren. Ich kann viel, viel mehr als das fühlen.

Da gibt es also das Fühlen. Natürlich ist da das Fühlen meines emotionalen, physischen und mentalen Selbst. Da ist das Schauen, und da ist das Wissen. Da ist eine Art höheres transpersonales Wissen, das in Verbindung steht mit unseren höheren Fähigkeiten.

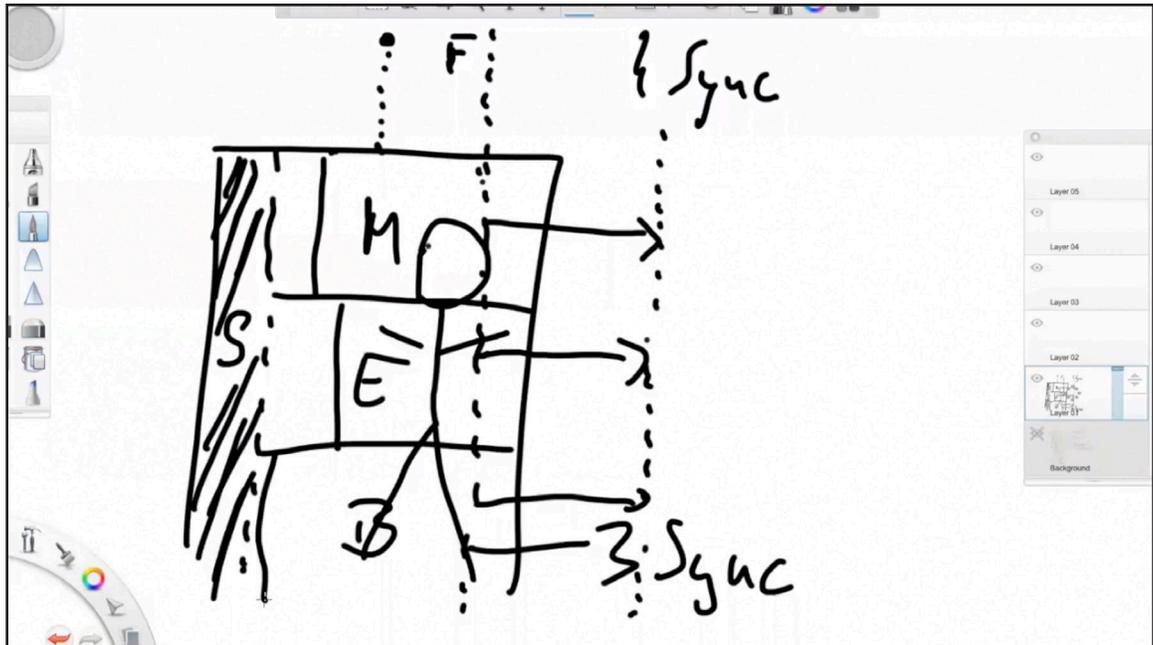
3-Sync und Triadenarbeit

Wir arbeiten also grundsätzlich daran, ein einziges Organ zu schaffen. Oft laufen nicht alle synchron, oder einige sind blockierter, und andere sind weniger blockiert, einige sind zugänglicher und andere sind weniger zugänglich. Aber durch gesunde spirituelle Praxis schaffen wir letztendlich eine Art Ein-Organ-Gefühl.

Und das ist Teil der Kohärenz. Das ist eine Art, innere Kohärenz aufzubauen.

Und dann haben wir gesagt – das hier ist ein Diagramm aus unserer Transparenten-Kommunikations-Praxis. (Thomas beginnt mit Zeichnung 2 und zeichnet eine senkrecht stehende rechteckige Box.)

Wir haben gesagt, hier sind die Dimensionen, mit denen wir üben: der Geist, die Emotionen und der Körper. (Thomas teilt die Box in drei Teile und schreibt von oben nach unten M (für Mind = Geist), E und B (für Body = Körper) hinein.



Hier ist wieder unser Höheres Selbst, die höhere Inspiration. Das kann man gewissermaßen auch die Zukunft nennen. Dorthinein entwickeln wir uns. (Er malt eine gestrichelte Linie oberhalb der Box und schreibt daneben "F" für "future").

Wenn ich das Wort "Zukunft" verwende, meine ich nicht die zeitliche Zukunft. Ich meine die Zukunft im Bewusstsein. Was ist die Zukunft, in die ich mich hineinentwickle?

Und hier ist die Dimension des Raums. (Er zeichnet diagonale Linien in den Bereich „S“, der links von der großen Box mit den „M-E-B“-Sektionen liegt.)

Raum bedeutet innerer Raum, die Fähigkeit zu beobachten, und das Auftauchen eines transpersonalen Selbst, oder einer transpersonalen Welt oder transpersonalen Dimension meiner selbst.

Und hier ist das, was wir "3-Sync" nennen. Wenn die drei synchron sind, nennen wir es 3-Sync. (Er zeichnet eine gestrichelte Linie, die die M-, E- und B-Sektionen verbindet.) Und wenn sie bis ganz oben synchron sind, nennen wir es 4-Sync. (Er zieht die gestrichelte Linie weiter bis in den Bereich „Zukunft“.)

Wenn wir synchron sind, bedeutet das, dass meine mentale Information, meine emotionale Information und meine physische Information dasselbe aussagen. Es kommt also von allen dreien dieselbe Information.

[01:10:00]

Es ist sehr interessant, im Leben mir selbst oder anderen zuzuhören und zu sehen, wie viele Momente im Alltag synchron sind. Wenn du dich selbst in schwierigen Situationen beobachtest oder wenn du andere beobachtest, wenn du einfach das Leben um dich herum kontemplierst.

Und dem widmest du etwas Zeit, als eine Art "Mitten-im-Leben"-Praktizierender. Das ist eine Art von spiritueller Kontemplation. Wir kontemplieren das Leben, und wir fühlen und sehen und werden uns bewusst, ob die drei in vielen, vielen alltäglichen Lebenssituationen synchron sind – oder eben nicht.

Ohne darüber reden zu müssen, nur für mich selbst. Ich nehme mir einfach Zeit, das zu bemerken, diese Funktionen im Leben um mich herum zu beleuchten.

Und ich werde erstaunt sein, wenn ich meine Aufmerksamkeit dahin richte, in wie vielen Momenten ich anfangen zu sehen, zu fühlen, oder mir bewusst zu werden, dass es eine De-Synchronisation gibt. Der Geist sagt etwas anderes als die Emotionen und der Körper. Und so bekommen wir gemischte Impulse oder unklare Kommunikation, nicht synchrone Kommunikation von Menschen. Oder es ist bei mir auch so.

Aber wenn mir das bewusst wird, ist das schon eine große Sache. Weil es bedeutet, das ich nicht in den Symptomen hängenbleibe. Ich schaffe bereits eine größere Bewusstheit.

Das ist eine wichtige Grundlagenarbeit, die ich auch in meiner Triade machen kann. Wir können einander fragen: „Okay, ich lausche.“ Jemand teilt zum Beispiel etwas über ihre/seine Beziehungsdynamik oder die Tatsache, dass sie/er sich nach einem Partner sehnt und derzeit keinen Partner finden.

Oder vielleicht wollen sie auch keinen Partner. Und so können wir einfach nur die Frage stellen: „Okay, wenn du mir sagst, was du mir sagst, gib mir einfach nur wieder, wie das in deinem Geist landet. Beschreibe mir den Zustand deines Geistes. Beschreibe mir den Zustand deiner Emotionen und beschreibe mir den Zustand deines Körpers.“

Dann hören wir einfach zu. Wir beobachten den Bewusstwerdungsprozess, den der andere durchläuft. Und ich höre, dass der andere mir die Zustände beschreiben kann – oder eben auch nicht –, was beides gleich gut ist, denn beides enthält Informationen über den Prozess.

Und dann können wir natürlich durch unsere kontemplative Praxis im Leben mehr und mehr bemerken, wie gut ich das beobachten kann.

Normalerweise, wenn wir in schwierigen Situationen stecken, ist es für viele so, dass sie diese Beobachtungsfähigkeit verlieren und sich ganz identifizieren mit dem Beziehungstreit oder der Anspannung in der Beziehung oder dem eigenen inneren Prozess in Bezug auf den Partner.

Das ist also eine sehr hilfreiche Landkarte, in der ich mich widerspiegeln kann. Wenn ich mich also dort hineinstelle (er zeichnet eine Figur in die 3-Sync-Box), dann kann ich mich auf der Landkarte sehen. Oder ich kann mir sogar Notizen machen am Anfang. Ich kann es niederschreiben und sagen: „Ah, in dieser Situation ...“ Das kann ich für mich selbst machen, zu Hause.

Wenn ich in einer bestimmten Situation Schwierigkeiten habe, dann kann ich mir Notizen machen und sagen: „Ah, mein Verstand ist ganz leer.“ Oder mein Verstand ist überaktiv. Oder ich spüre geistige Anspannung. Meine Gedanken oder Gefühle kreisen immer wieder um dasselbe. Selbst wenn ich mich unverbunden oder taub fühle, das gehört auch dazu. Das ist ein sehr wichtiger Aspekt. Das heißt nicht, dass etwas falsch ist. Sondern es sagt etwas aus. Das ist auch eine Information.

Also nicht nach der richtigen Information suchen, sondern sich die Information anschauen, die da ist. Dann schaue ich mir das an, oder ich fühle mich selbst hinein oder ich höre es von dir. Dann, wenn wir das in der Triadenarbeit machen, kann ich sagen. „Ah, ich höre.“ Dann schaue ich, ob ich spüren kann, was die Person in der Triade sagt, während ich sie beobachte, während ich beobachte, wie die Person etwas teilt.

Und das ist bereits ein sehr guter Prozess, weil wir merken werden, dass in den meisten Fällen, wo es eine Schwierigkeit gibt, wir fühlen werden, dass es nicht synchron ist. Da gibt es unterschiedliche Botschaften von den verschiedenen Körpern. Und das ist es, wo die Stressoren oder die Unklarheit sitzen.

[01:15:00]

Das also für den Anfang. Ich werde zur Triadenarbeit noch mehr sagen. Aber für den Anfang ist das ein einfaches Werkzeug, das jeder nutzen kann, denke ich, und das wir zusammen benutzen können. Und wir können einander dabei beobachten, wie wir dieses Werkzeug benutzen. Und dann werden wir das vertiefen, denn natürlich können wir mit dieser Übung in eine viel höhere Auflösung der Komplexität gehen.

Ich denke, das ist ein einfacher Start für jeden. Und ich möchte auch noch sagen, dass ihr bitte sehr achtsam seid, wenn ihr einander in den Triaden Feedback gebt und dass ihr die anderen erst fragt, ob sie Feedback wollen. Und wenn jemand sagt „nein, das ist für mich zu viel“, das dann zu

respektieren.

Auch achtsam dafür zu sein, dass manche Menschen vielleicht in der Vergangenheit schwierige Erfahrungen gemacht haben. Manche Menschen tragen alte Traumata mit sich herum. Dass wir also wirklich einander spüren, wenn wir miteinander sprechen, und nicht nur versuchen, Feedback zu geben, weil das etwas ist, das ich lernen will. Und achtsam zu sein dafür, ob die Person es wirklich aufnehmen kann oder nicht.

Wenn Menschen sagen, nein, sie wollen das nicht, dass das dann respektiert und nicht übergangen wird. Es ist sehr wichtig, dass wir darin eine respektvolle Kultur haben, wo wir lernen, einander zu spüren, auch wegen des Kontexts und der Umgebung. Und dass wir am Anfang auch darüber sprechen können, wie wir das in unserer Triade sehen, welche Verbindlichkeit wir da miteinander eingehen.

Natürlich gibt es da eine Art Vertraulichkeit in der Triadenarbeit und im ganzen Kurs, dass, was immer wir hier in den Online-Sessions beobachten, im Prozess mit anderen, dass wir darüber nicht außerhalb des Kurses sprechen mit anderen. Und dass wir auch in den Triaden darauf vertrauen können, dass die Information unter uns bleibt.

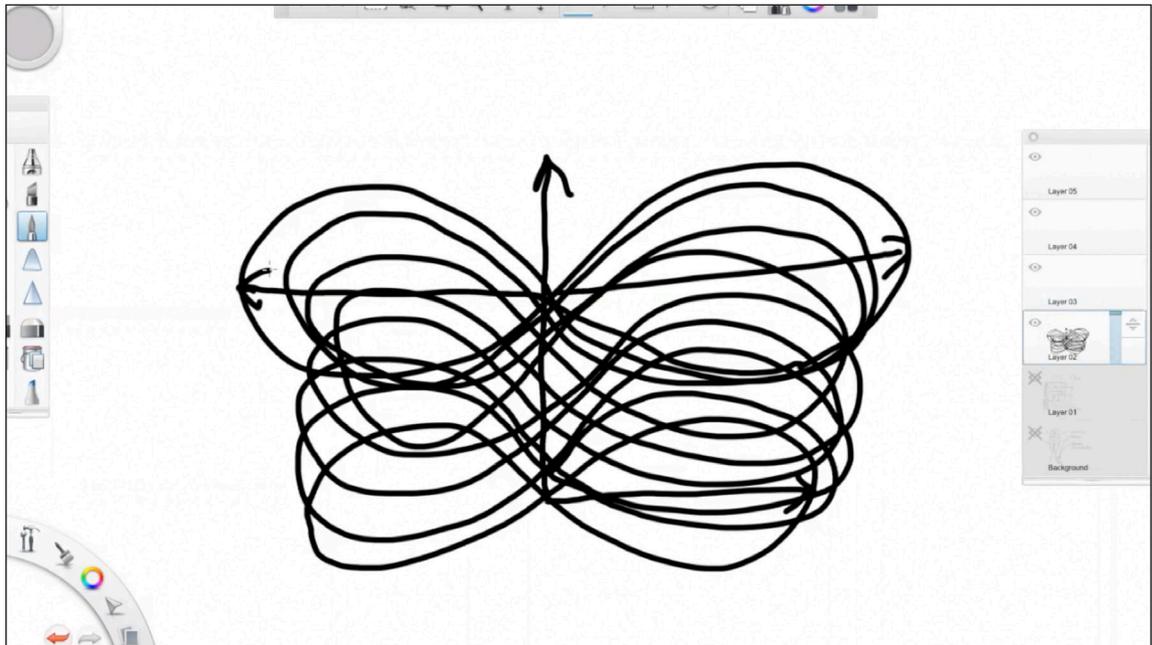
Das sind sehr wichtige grundlegende Komponenten unserer Zusammenarbeit hier, damit wir alle das Gefühl haben, in einem geschützten Raum zu sein, der so sicher ist, dass wir uns bis zu dem Grad öffnen können, den wir selbst wählen.

Und gleichzeitig damit die Ermutigung, die Intelligenz und das Feld hier zu nutzen, oder diese Intelligenz, die wir hier zusammen schaffen, die einfach eine großartige Möglichkeit bietet, frische Luft in unsere inneren Räume zu lassen, die vielleicht schon seit längerem ohne Frischluft sind. Was bedeutet, dass wir wieder anfangen, zu atmen und Bewusstheit in Bereiche unseres Lebens bringen, die vielleicht schon seit einiger Zeit geschlossen waren.

Belonging und Becoming – Zugehören und Werden

Ich möchte mit etwas anfangen, bei dem wir heute natürlich wegen der Zeit nicht so tief einsteigen können. Aber ich werde zumindest damit anfangen, und das ist die Grundlage. Ich denke, das Beste, womit wir anfangen können, ist unsere Grundlage.

Und dass viele, viele Dynamiken, von denen wir hören werden oder die wir im Laufe des Kurses erforschen werden, tatsächlich auf etwas sehr Grundlegendes zurückgehen.



Und dieses Grundlegende sind zwei Kräfte. In diesem Kurs arbeiten wir mit zwei Kräften. Das bedeutet, dass wir alle eine Sehnsucht haben, dazuzugehören. (Er malt eine liegende Acht am unteren Rand des leeren Bildschirms und eine Linie mit einem Pfeil von der Mitte des Unendlichkeitssymbols, der nach oben zeigt.)

Und dass wir alle eine Sehnsucht haben, zu werden. Das ist etwas, was für den Rest unseres Lebens so weitergehen wird und für den Rest des Lebens überhaupt, dass wir etwas werden, uns entwickeln wollen, und dass wir dazugehören wollen.

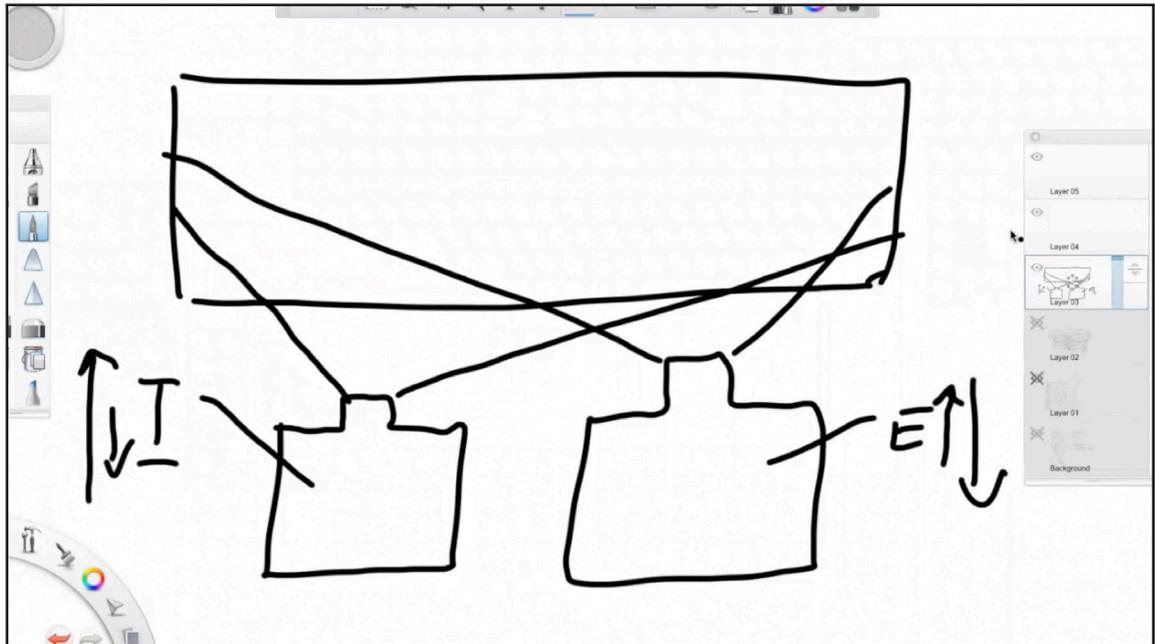
Das Zugehören ist die Beziehungsfähigkeit, die Fähigkeit, unser Werden auf unsere Umgebung zu beziehen. (Fügt eine weitere liegende Acht über der anderen hinzu.) Manche von euch, die vielleicht schon an anderen Kursen teilgenommen haben, haben das schon von mir gehört. Für manche anderen ist das vielleicht, zumindest in unserem Kontext, neu, dass unser Leben wächst (er malt mehrere Lagen von Unendlichkeitssymbolen über die anderen).

[01:20:00]

Wir sind durch Schichten und Schichten von Zugehören und Werden in unserer Entwicklung gewachsen. Das schafft eine externe Dimension und es schafft eine interne Dimension in uns.

Es schafft die Fähigkeit, die externe Dimension hereinzunehmen und sie in der internen Dimension zu verarbeiten. Das ist sehr wichtig, denn das ist eine

Fähigkeit, die viele, viele Implikationen hat.



Interne und externe Dimensionen

Eine Implikation ist, dass es da eine Leinwand gibt. (Beginnt Zeichnung 4 mit einer Kinoleinwand und Projektoren.)

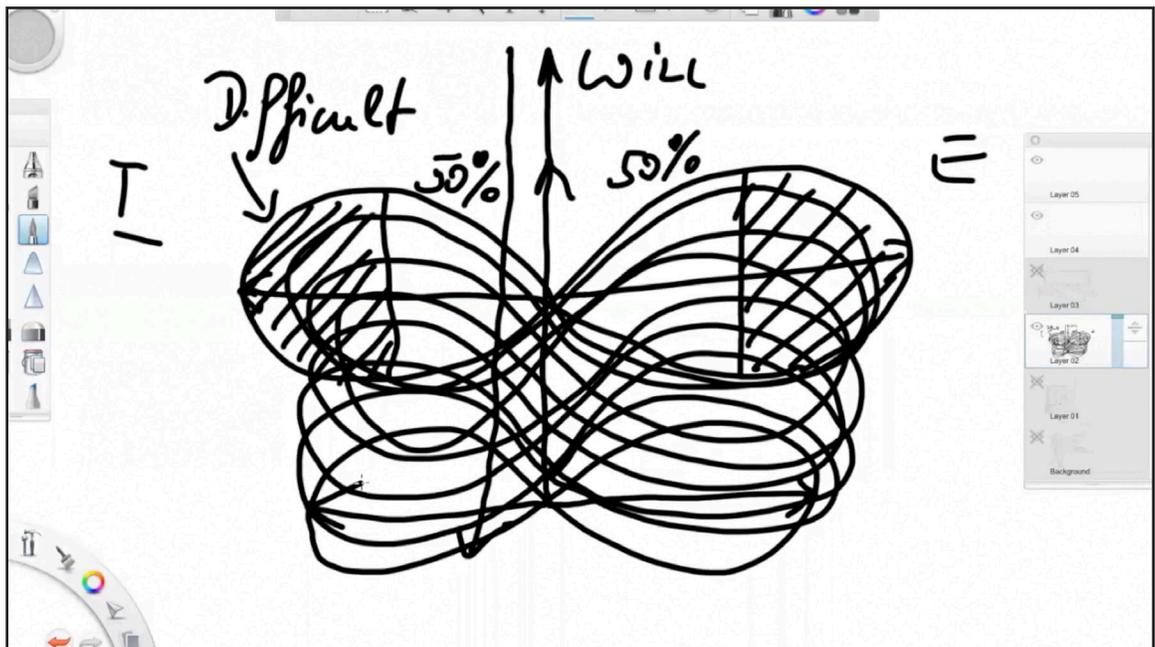
Das ist unsere innere Kinoleinwand. Da gibt es einen Projektor und einen anderen Projektor, wenn wir das vereinfachen wollen. (Er zeichnete die beiden Projektoren rechts und links unten ins Bild.) Einer ist der externe und der andere ist der interne. (Er schreibt „I“ für intern neben den linken und „E“ für extern neben den rechten.)

Diese Projektoren werfen Informationen auf die Leinwand, und wir schauen die ganze Zeit zu. Jetzt, wenn du auf deinen Computer schaust und mir zuhörst – hoffentlich hörst du mir zu – dann machst du genau das gerade eben. Und ich tue das genau jetzt ebenfalls. In unseren Gehirnen. Unsere Gehirne versuchen die Informationen aus unseren internen und externen Sinnen ein- und auszublenden.

Als wir die Meditation gemacht haben, hat der externe Projektor weniger Informationen gesendet, war weniger intensiv. Und der interne hat dafür aufgedreht. Und jetzt ist wahrscheinlich dein interner ein wenig runtergeregelt und dein externer schiebt mehr Energie, mehr Licht auf die Leinwand.

Das ist eine ganz natürliche Funktion. Da gibt es also eine dynamische Balance, um einerseits nicht überflutet zu werden, aber andererseits fähig zu sein, in Beziehung zu gehen mit den wichtigen Informationen, entweder den inneren oder den äußeren.

Wenn wir jetzt zurückkommen, warum ich das sage ist, weil, wenn wir auf das Werden und das Zugehören zurückkommen, jedes Zugehören, nein, Werden, hat hier, hier drinnen, einen Willen. (Er schließt Zeichnung 4 und zeigt Zeichnung 3 noch einmal, wo er „Wille“ neben den Pfeil oben zufügt.)



Das ist es, was ich will, aber nicht nur als ein Ego, das ist auch das, was das Leben durch mich will.

Wir haben also gesagt, dass es eine interne Dimension und eine externe Dimension gibt. (Schreibt ein I für intern auf die linke Seite der liegenden Acht und ein E für extern auf die rechte Seite der liegenden Acht). Und warum ist das wichtig? Weil, wenn wir in Beziehung gehen mit Menschen – manche Menschen leben in einer Balance zwischen dem Internen und dem Externen, in einer dynamischen Balance. Sodass das Gehirn und das Nervensystem, die emotionale Bewusstheit und die physische Bewusstheit und meine externe Wahrnehmung alle in dynamischer Balance sind.

Und in der spirituellen Praxis lernen wir, wie wir diese Wahrnehmungen erhöhen und sie gleichzeitig auf der Leinwand halten, sodass es weniger und weniger Trennung gibt.

Das bedeutet, dass ich mit meinem authentischen Kern verbunden bin. Ich kann meine innere Wahrnehmung spüren und ich kann meine äußere Wahrnehmung spüren. Ich kann in Beziehung zu dir gehen, dich fühlen, zum Beispiel, und gleichzeitig mich fühlen. Das ist eine Fähigkeit, dass ich mehr und mehr gleichzeitig auf meiner Leinwand halten kann, durch Präsenz.

Aber was oft passiert ist, besonders in herausfordernden oder schwierigen Situationen – weil wir noch nicht wissen, warum wir es schwierig oder herausfordernd nennen --, dass diese Fähigkeit eingeschränkt ist. Wir treffen auf einen Bereich in uns, wo diese Fähigkeit, sagen wir, halbiert ist. (Zeichnet eine senkrechte Linie durch die "interne" Seite der liegenden Acht und schraffiert die Hälfte davon, macht dann dasselbe auf der "externen" Seite.) Und so friere ich einen Teil meiner inneren Erfahrung ein, zu der ich keinen Zugang habe, oder ich friere einen Teil meiner äußeren Erfahrung ein, zu der ich keinen Zugang habe. Aber ich bin immer noch in dieser Situation.

[01:25:00]

Jetzt habe ich also nur noch 50 % meiner Fähigkeit, eine Situation zu lösen, die ich herausfordernd nenne. Und genau deshalb nenne ich sie ja normalerweise herausfordernd.

Herausfordernd oder schwierig ist das hier. Das ist schwierig. (Zeigt auf die schraffierten Stellen in der Zeichnung). Es liegt nicht so sehr an der Situation, sondern mehr an meiner Unfähigkeit, diese Fähigkeit zu verarbeiten, diese Situation mit meiner Fähigkeit voll zu verarbeiten. Wenn ich also nur 50 % meiner Rechenleistung habe, um einen Streit in der Beziehung zu verarbeiten, dann nenne ich ihn normalerweise schwierig.

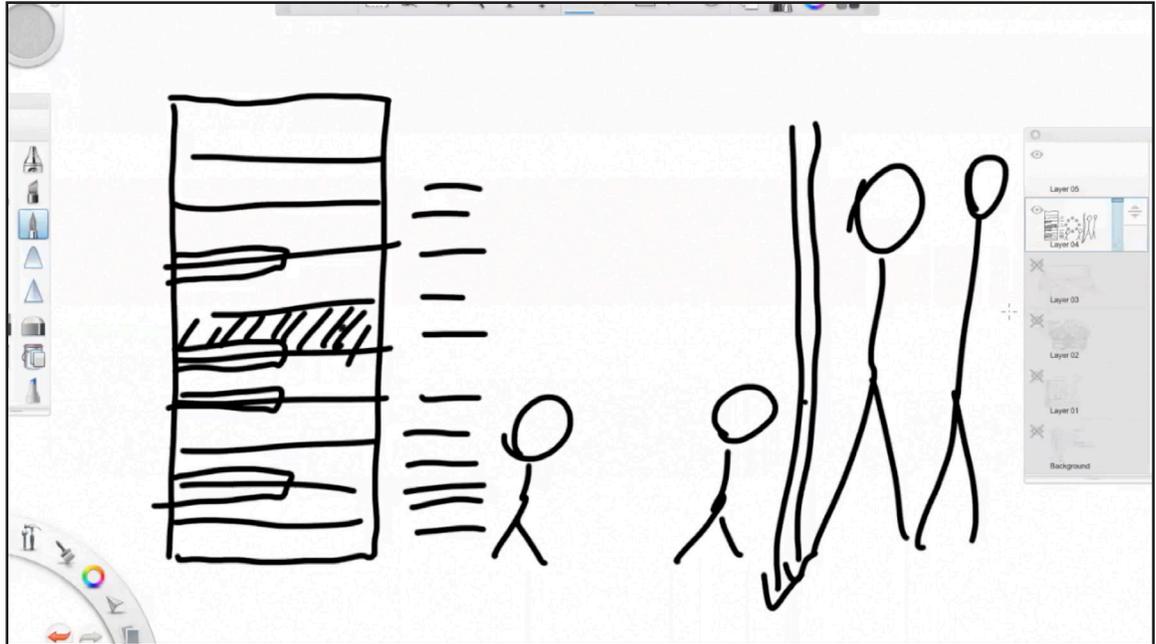
Werden und Zugehören ist also natürlich sehr komplex, aber das ist etwas, von dem ich glaube, dass es ein tiefes Eintauchen wert ist, denn innerhalb dieses scheinbar simplen Paares ist unser Paar, sind wir als ein Paar. Werden und Zugehören ist ein Paar.

Die Musik der intimen Beziehung

Und das ist, glaube ich, die Grundlage jeder Beziehung und natürlich auch jeder intimen Beziehung, denn intim bedeutet, dass es sehr tief geht in den Kern dessen, was wir sind. In der Intimität, in Liebesbeziehungen, in sexuellen Beziehungen, in Ehen, gehen wir oft zu sehr tiefen Stellen in unserem Sein.

Und dadurch werden viele, viele Schichten dieser dynamischen Balance von Werden und Zugehören, von innen und außen, herausgefordert. Und wir können sicher sein, dass die, wo die Klaviatur des Lebens – wir haben eine

Lebensklaviatur. (Er schließt Zeichnung 5 und öffnet eine neue Seite, wo er eine Klaviertastatur malt und Strichmännchen hinzufügt.)



Ja, es ist eine Art Tastenfeld. All die Schichten unserer Entwicklung zur Reife – hier also das Tastenfeld unseres Lebens. Sodass unsere Beziehungen – es spielt keine Rolle, wie viele Frequenzen von dem, was ich bin, die Beziehung berührt – auf diesem Tastenfeld gespielt werden und dieses Tastenfeld berühren.

Daher ist das aus mystischer Perspektive gesehen großartig, denn all die Tasten, die nicht gestimmt sind, werden sich irgendwie zeigen müssen. Denn die Musik einer intimen Beziehung, der Tanz einer intimen Beziehung, der erotische Tanz, der Liebestanz, der Zusammenleben-Tanz, und zusammen einen Weg im Leben zu gehen, das ist konstante Bewegung. Das ist ständige Musik.

Es ist eine Liebesbeziehung. Es ist ein Tanz. Es ist eine Art Liebestanz im Leben. Und daher wird es immer da, wo das Klavier nicht richtig gestimmt ist und wir diese Note spielen müssen, ein wenig schräg klingen. Oder sogar richtig schräg.

Und daher ist das aus mystischer Perspektive großartig, denn wir bekommen die Teile in uns zu sehen, deren wir uns nicht bewusst sind. Und wenn es beim Erwachen und dem spirituellen Leben um höhere Bewusstheit geht und darum, mehr der göttlichen Präsenz und göttlichen Liebe und dem göttlichen Mitgefühl und der Klarheit durch uns zu verkörpern – weil wir ein

Leben in einer Kultur leben, weil es Mystiker in der Kultur gibt – das bedeutet wir müssen es verkörpern. Es muss ganz durch uns hindurchgehen. Es muss den ganzen Weg gehen. Das Licht muss ganz hindurchgehen.

Und die Beziehung wird mir zeigen, wo das Licht nicht durchgeht – warum ich den Geist nicht voll verkörpern kann. Und das ist großartig.

Erstens ist das eine Chance, und zweitens ist es buchstäblich eine Herausforderung, viele, viele Jahre des Lernens, Werdens und Zugehörens. Und dass es da einen Willen gibt und dass das Leben etwas durch uns will, und dass das Leben auch diese Intelligenz in Beziehung bringen will mit der Welt durch uns. (Er schließt Zeichnung 6 und zeigt wieder Zeichnung 5.)

[01:30:00]

Hausaufgabe 2

Da gibt es noch eine wunderbare Hausaufgabe. Ich möchte, dass ihr als Hausaufgabe euch anschaut, wann immer ihr das Wort „herausfordernd“ oder „schwierig“ benutzt, dass ihr euch das merkt und dann, zu Hause, eine Art Reflexionsübung dazu macht nachts oder abends, oder vielleicht auch am Morgen, wann immer ihr Zeit habt. Dass ihr den vorigen Tag reflektiert, oder euch am Abend hinsetzt und den Tag Revue passieren lasst. Oder vielleicht sogar ein Notizbuch mitnehmt und aufschreibt, wann immer ihr etwas als „schwierig“ erfahrt.

Und dann kontempliert ihr euch selbst, und das müssen nur ein paar Minuten sein. Ich schaue in mich und sage: „Okay, was ist der eigentliche Prozess von ‚schwierig‘? Warum klebe ich das Etikett ‚schwierig‘ auf diese Situation?“ Wenn ich will, kann ich auch ein paar Reflexionen über die 3-Sync niederschreiben, also Geist, Emotionen und Körper.

In der schwierigen Situation, was ist da in meinem Geist passiert, in meinen Emotionen, in meinem Körper. So dass ich lerne, das Wort „schwierig“ oder „herausfordernd“ in einen Prozess zurückzuübersetzen. Denn wenn ich erstmal eine Interpretation für den Prozess habe, ist er normalerweise verschlossen. Und wenn ich ihn aufschließe – denn Wörter, Sprache frieren Erfahrungen ein. Wenn ich die Erfahrung auftauen will, muss ich das Wort nehmen und es wieder in einen flüssige Prozess einschmelzen. Oder blockierten Prozess. Wie auch immer, Hauptsache Prozess.

Was ist meine tatsächliche Erfahrung, wenn ich sage, ich hatte ein Gespräch mit meinem Partner und das war schwierig? Oder ich finde keinen Partner und das ist schwierig. Was bedeutet das, schwierig? Was ist meine

tatsächliche Erfahrung, mental, emotional, physisch, wenn ich „schwierig“ sage?

Oder ich hatte ein stressiges Geschäftsmeeting. Oder ein schwieriges Meeting. Oder manche Leute sagen: „Oh, ich hatte einen schwierigen Kunden.“ Was ist eigentlich ein schwieriger Kunde? Was habe ich über mich selbst gesagt, wenn ich sagte: „Das ist ein schwieriger Kunde?“ Ich habe nichts über diese Person gesagt. Oder manche sagen: „Oh, ich habe einen schwierigen Nachbarn.“ Und dann sage ich vielleicht: „Ja, vor zwei Jahren habe ich in einem Haus gelebt, wo es auch einen schwierigen Nachbarn gab.“ Was wir dann gemacht haben: Wir haben Lebensenergie in eine kollektive Pathologie investiert.

Denn zuerst einmal waren wir uns einig, dass es einen schwierigen Nachbarn gibt. Zweitens sind wir übereingekommen, über die Person zu sprechen und nicht über uns. Und drittens haben wir Lebensenergie, Chi, in einen Schattenprozess investiert. Vielleicht haben wir es gut gemeint, aber das ist egal, wir haben in einen Schattenprozess investiert.

Sagen wir, wir zerlegen diese Worte, die kulturelle Vereinbarungen geworden sind. Ich bin in einer schwierigen Phase meiner Beziehung. Und der andere dann: „Ja, ich bin auch in einer schwierigen Phase in meiner Beziehung.“ Da sind wir also und wir fangen schon an, etwas zu teilen und die Situation festzuschreiben, anstatt sie in einem Prozessbewusstsein zu halten.

Und deshalb werde ich euch in diesem Kurs immer und immer wieder daran erinnern. Ich werde verschiedene Möglichkeiten vorstellen, wie Erfahrungen in Worte eingefroren werden, von denen ich glaube, dass sie nicht wirklich hilfreich sind, wenn wir unser Leben transformieren wollen.

Hausaufgabe 3

Als Hausaufgabe haben wir also die Körperbewusstseins-Praxis und die Praxis der Schwierigkeiten. Und auch, uns Notizen zu machen. Ich mache mir Notizen. Ich nehme eine zeitlang ein kleines Notizbuch mit als Praxis, und ich mache mir Notizen nach dem Geschäftsmeeting, nach einem Gespräch mit einer Person, mit meinem Partner, was auch immer. Ich mache mir Notizen. Und am Abend, schaue ich mir, sagen wir, drei Notizen an und ich sage: „Okay, was ...?“ Ich kontempliere das. Das ist eine Art spiritueller Praxis am Abend oder am Morgen, wann immer ich Zeit habe. Oder ich sitze im Bad oder im Zug oder im Flugzeug. Ich nutze die Zeit, um diese Dinge zu reflektieren.

[01:35:00]

Ich sage: "Okay, als ich gesagt habe, diese Situation war schwierig ...?"
Dann führe ich es darauf zurück, was mein Prozess war. Was tatsächlich der Prozess des „schwierig seins“ war.

Ich, glaube, um ... ich sehe, dass wir noch ein wenig Zeit lassen wollen für den Q&A-Teil der heutigen Session. Wir werden diese Reise ins Werden und Zugehören definitiv weiterführen. Werden auch als ein Gefühl von Bezogenheit und der Fähigkeit, Intimität zu schaffen, oder nein, Zugehören, um intim und in Beziehung zu sein, und Werden ist Freiheit, Erforschen und Entwicklung, wie diese beiden Kräfte in mir leben, und besonders in meinem Herzen, in der Verletzlichkeit meines Herzens.

Dazu sage ich nächstes Mal mehr und ich gebe jetzt weiter, und wir gehen zum Q&A-Teil dieser Session.

Digo: Okay, danke, Thomas. Und wir nehmen eine schriftliche Frage an, die Amy für uns stellt. Amy, leg los.

Q&A - Unterscheidung zwischen innerem Raum und Dissoziation

Amy: Danke, Digo. Und danke, Thomas, für die wunderbare Meditation und Lehre. Eins der Dinge, über die du gesprochen hast, war, wie wir lernen, zwischen innerem Raum und Dissoziation zu unterscheiden. Dazu hat jemand eine Frage gestellt. Sie sagte, dass, je mehr sie beobachtet und je mehr sie bewusst ist, desto weniger steigt sie in Drama ein und desto weniger wird sie in ihre Gefühle geworfen oder fühlt die Bewegung ihrer eigenen Gefühle.

Aber sie fragt, wie sie erkennen kann, ob das einerseits Evolution ist oder andererseits Abtrennung oder Rationalisierung oder eine Art von Distanziertheit?

Thomas: Richtig. Das ist eine großartige Frage, und auch eine sehr wichtige Frage.

In den feinen Details müssen wir natürlich von Moment zu Moment schauen und auch im Prozess selbst. Das kann auch eine Mischung von verschiedenen Dingen sein. Es kann sein, dass ich manchmal durch meine Kontemplation und meine Meditationspraxis meine Fähigkeit zu beobachten verstärke, meine Fähigkeit, präsent zu sein mit was immer in mir auftaucht.

Das ist eine Fähigkeit, die in jedem wächst, der eine ernsthafte Meditationspraxis betreibt. Für die meisten Menschen, die eine Kontemplations- oder Meditationspraxis haben, wie eine Art Stille-, Beobachtung- oder Achtsamkeitsgrundpraxis. Diese Fähigkeit wird wachsen. Das ist eine spirituelle Kapazität.

Und das kann überschattet werden von großen Öffnungserfahrungen, aber manche Menschen haben diese großen Öffnungserfahrungen nicht und trotzdem gibt es da, langsam, langsam, eine wachsende und sich verstärkende Fähigkeit, präsent zu bleiben. Und das kann Hand in Hand gehen damit, dass ich durch verschiedene Ebenen meines Seins gehe, je nach meiner Lebenserfahrung.

In vielen Bereichen, wo ich mich integriert fühle, werde ich die Beobachtungsfähigkeit haben und werde dynamisch in Beziehung gehen können zur Welt.

Und dann treffe ich vielleicht einen Bereich von reduzierter Bewegung, oder einen Bereich, der nicht integriert ist, und dann ist die Fähigkeit zur dynamischen Beziehung reduziert. Und dann ist es fixiert, zurückgehalten. Dann können, in dem Bereich, der Beobachtungs- und der dissoziative Effekt da sein und zusammen in der Situation präsent sein.

Das ist das Eine. Grundsätzlich ist die Beschreibung, die du gegeben hast, für viele Menschen so, die diese wachsende Bewusstheit für präsent sein und beobachten haben. Wir sind nicht mehr so involviert und identifiziert mit unseren Ego-Strukturen, sondern eher fähig, sie zu beobachten, was uns mehr Freiheit gibt.

Aber in der Verkörperungsspiritualität, wie in einer Praxis wo wir wirklich den Geist in unseren Körpern verankern wollen, müssen wir uns buchstäblich bewusst sein über die feinen Unterschiede, wo wir diese Schwierigkeiten umgehen und uns in der Präsenz verstecken. Und der einzige Weg, das zu tun, ist sich von Moment zu Moment wirklich beiden bewusst zu sein. Ich beobachte mich selbst, aber ich bemerke auch die Momente, wo ich mich tatsächlich ein wenig taub fühle.

[01:40:00]

Manchmal ist es sehr offensichtlich und dann sage ich: „Ja, aber jetzt fühle ich mich wirklich nicht verbunden.“ Aber manchmal ist es nicht so stark. Manchmal ist es subtiler.

Ich werde es nur bemerken, wenn ich durch die 3-Sync gehe, also diesen Check für das Mentale, das Emotionale und das Physische. Dann werde ich sehen: „Ah, tatsächlich kann ich dir im Moment nicht wirklich sagen, wie mein emotionaler Status ist.“

Je mehr ich also auch das übe, desto besser werde ich darin. Dann ist diese Funktion mehr und mehr online für mich. Am Anfang brauche ich wirklich diese Art Check-in. Aber je öfter ich es mache, desto mehr wird es zu einem natürlichen Werkzeug, das in mir sozusagen verkörpert ist. Das geht dann

ganz schnell. Dann werde ich die subtilen Momente bemerken, wo ich Angst oder Ärger betäube, wo ich meinen Ärger reduziere, wo ich die Scham nicht fühlen will, wo ich Widerstand gegen Scham habe und so weiter.

Wenn ich mich tatsächlich ein wenig von meinem Körper abtrenne – und, wie gesagt, das ist nicht Null oder Hundert; es gibt auch all diese Zwischentöne in der Mitte, also ein ganzes Spektrum. Deshalb kann man diese Frage nicht so einfach beantworten, weil es eine sehr feine Einstimmung braucht.

Aber es bedeutet, dass, wann immer du jemanden fragst oder dich selbst fragst: „Okay, was ist dein emotionaler Status?“, dass du dann bemerkst: „Ah, es ist leicht, in Beziehung zu gehen.“ Ich fühle mich emotional verbunden, selbst wenn meine Gefühle im Moment ganz ruhig sind, hier und jetzt. Oder ich fühle mich ein wenig abgetrennt und stumpf. Ich bin nicht ganz in meiner Verletzlichkeit, in dem Moment. Oder ich spüre, dass ich einen Schritt zurückgetreten bin. Oder ich fühle mich innerlich ein wenig mehr distanziert. Oder, natürlich, die andere Sache ist, dass ich mich innerlich sehr aufgewühlt fühle, das ist dann die andere Seite des Pendels.

Ich denke, die Zusammenfassung der Antwort ist, dass ich, je mehr ich sowohl präsent sein als auch Body-Mind-Synchronisation übe, die feinen Details bemerken werde. Wenn es sehr offensichtlich ist, ist es sowieso offensichtlich. Aber wenn es nicht so offensichtlich ist, braucht es eine verfeinerte subtile Bewusstheit meiner selbst, damit ich die feinen Details bemerke.

Aber das ist sehr hilfreich, weil ich dann vielleicht sehen kann dass ich – in den Interaktionen mit meinem Partner, in bestimmten Diskussionen – schon fühle, dass ich einen Schritt zurückgetreten bin. Ich habe die Verletzlichkeit verlassen und bin ein bisschen distanzierter, und ich bin aus dem Beziehungsraum herausgetreten. Innerlich. Ich rede immer noch mit meinem Partner, aber innerlich fühle ich, dass ich meine Empfindungsfähigkeit schon um 30 oder 50 Prozent reduziert habe.

Ich habe also tatsächlich die Beziehung verlassen. Bei diesem Thema bin ich nicht mehr ganz in der Beziehung. Das ist wichtig. Wenn wir wirklich darüber sprechen, die Muster unserer Beziehung zu transzendieren, dann bedeuten diese 50 Prozent buchstäblich, dass ich die Beziehung verlassen habe. Und dann komme ich vielleicht zurück. Aber wenn sich das summiert und ich mir dessen nicht bewusst bin, dann ist mir nicht bewusst, zu welchem großen Teil ich nicht in dieser intimen Beziehung lebe, selbst wenn ich mit der Person im selben Haus lebe.

Ich denke, das ist meine Antwort für den Moment, und der Rest kommt,

denke ich, mit der Praxis.

Okay.

Digo: Wunderbar. Danke, Thomas. Danke, Amy, dass du diese Frage für uns gestellt hast. Und jetzt haben wir einen Live-Anrufer. Q1. Q1, ich schalte jetzt dein Mikrofon frei. Fang an, wenn du soweit bist.

Thomas: Hallo,[Q1].

Q&A – Zur Triadenarbeit

Q1: Hi, Thomas. Hi, Amy. Also ich habe mich mit[nickname] angemeldet. Ich bekomme Antworten. Die richtige Email ist[nickname]. Aber jetzt, nur Digo, nur zur Info. Ich brauche einen Moment, präsent zu sein.

Ich schätze wirklich, was Amy am Anfang mit uns geteilt hat, darüber eine Beziehung zu wollen.

[01:45:00]

Ich wollte mich heute einfach zeigen, weil ich das Gefühl habe, dass ich einen Schritt zurückgetreten bin in einer kleinen Einsamkeitsperiode. Ich kam aus einer 30jährigen Beziehung mit einem Mann, der zu mir sagen konnte, „wenn ich zur Arbeit fahre, dann gehe ich in eine Art Box und ich denke buchstäblich nicht mehr an dich, bis ich dich wiedersehe“.

Nach dem Ende meiner Ehe bin ich mit einem Mann ausgegangen, der mich die ganze Zeit voll im Blick hatte. Und er ist auch auf einem sehr, sehr tiefen spirituellen Weg. Da gibt es einen Teil, den ich da vermisse, denn er hat diese Bereiche getroffen. Zum Beispiel hat er gesagt: „Du sagst zwar, dass du weißt, dass alles gut ist, aber im Schlaf siehst du zu Tode geängstigt aus.“

Und bei unserem letzten Treffen in Kalifornien habe ich erfahren, was das war, diese Furcht. Ich hatte diesen Mann, der mir alles wiedergegeben hat, das er fühlte. Zum Beispiel, wenn ich mich so präsentierte, und so redete, dann hat er mit mir geteilt, wie unsynchron ihm das vorkam.

Aber es kam dann soweit, dass mir klar wurde, dass es sich gegen mich selbst richtete, dass es nicht diesen ausgeglichenen Fluss gab, kein Hin und Zurück. Ich war bereit, mir anzuschauen, was er in mir sah, aber ich hatte nicht das Gefühl, dass es umgekehrt auch so war, also ging das zu Ende.

Aber jetzt stellt sich heraus, das ich keine ... ich bin nicht in einer Beziehung und ich habe nicht mal eine Freundschaft, in der ich diese Sachen üben kann. Ich bin in keiner Sangha und ich habe drei Triaden, mit denen ich mich treffe. Ich bekomme auch andere Hilfe. Aber selbst in den Triaden, in der Sangha,

gibt es diesen Teil, wo wir alle erreichen wollen, dass die anderen sich wohl und okay fühlen.

Ich finde das etwas ... das macht es ein wenig schwierig, weil ich nicht fühle, dass die Trigger kommen, und da kommt dann Frustration in meiner Triade hoch, weil ich mich danach sehne, auf diesem Level gesehen zu werden.

Thomas: Und kannst du das ansprechen?

Q1: Habe ich, auf so viele Arten. Es ist interessant, die, wo ... meine anderen zwei Triaden sind mit Frauen, und die vom Zwei-Jahres-Kurs ist mit zwei Männern. Und ich habe sogar angeboten, noch jemanden mit hineinzubringen, wegen der Dynamik, jetzt, wo ich mit zwei Männern (in der Triade) bin, ich habe das Gefühl, es ist etwas, das mir auf den Weg gelegt wurde.

Aber ich habe das Gefühl, dass ich keinen tieferen Platz erreichen kann. Und ich weiß, dass ich mich danach sehne, und ich habe das Gefühl, dass ich aus einem tiefen Platz heraus teile ...

Thomas: Wie ist denn die Frage dazu? Gibt es etwas, das du erforschen möchtest?

Q1: Wie gehe ich damit um, und suche ich etwas außerhalb von mir anstatt die Verantwortung zu übernehmen, aus eigener Kraft dahin zu kommen?

Thomas: Hmm... Da gibt es einige Dinge, die ich ansprechen möchte.

[01:50:00]

Zuerst mal, was ich einerseits höre, ist auch ein authentischer Wunsch, wirklich tiefer ins Leben zu schauen. Also ist da auch ein authentischer Wunsch, tiefere Schichten zu erforschen, und du möchtest wirklich tiefer gehen. Ich denke, das ist großartig. Ich denke, das ist was Gutes.

Daher bitte ich dich, das in deine Triaden zu bringen. Denn ich denke die Triade, besonders die Triade, die zum Zwei-Jahres-Programm gehört, ist ein Ort, wo wir als Triade ständig durch das wachsen, was in uns passiert, in Bezug auf diese Triade.

Also ist das eine Art Alchemistenkessel, in dem wir zusammen stecken. Das ist wichtig, das in den Triadenprozess zu bringen, in dem Sinne, weil das eine langfristige gemeinsame Verbindlichkeit ist. Also ist das grundsätzlich ein guter Ort dafür.

Aber dann gibt es zwei Dinge, die ich für wichtig halte, wenn du diese Frage stellst. Eins ist, mein Gefühl ist, wegen dieser Angst - und du bist dir dieser Stelle bis zu einem gewissen Grad mehr bewusst geworden -, und da ist etwas sehr Starkes passiert. Aber durch eine Art frühem Management dieser

Angst kann es sein, dass du dich immer wieder in Situationen findest, wo du härter mit dir selbst bist als manchmal gut für dich ist.

Es ist wichtig, ja, die Tiefe der Erforschung, die Tiefe von "Ich will wirklich erwachen, ich will wirklich mein Leben klarer und voller sehen", und auch klarer und voller zu leben. Aber nicht auf Kosten davon, dass du dich selbst damit ein bisschen verletzt, weil du zu viel Druck ausübst.

Und diese Tendenz sehe ich auch in dir. Aber die Tendenz, diesen Druck zu schaffen ist tatsächlich eine ungefühlte Angst. Oder eine Unsicherheit in der Basis. Und so ist die Weichheit – da ist eine Art von Sanftheit und Weichheit in deinem Heilungsprozess, die auch gebraucht werden. Also ja und nein, Ich sehe, dass da ein authentischer Impuls ist, der tiefer gehen will, aber da ist auch die Gefahr, dass du versuchst, das zu pushen, ohne dich selbst ganz zu spüren.

Dann kann da eine Reibung in dir entstehen. Diese Sanftheit – denn die Sanftheit ist ein anderes Wort dafür, ein tieferes Fühlen zu erlauben. Wenn Angst in unserem System gespeichert und unterdrückt wird, reduzieren wir unser Fühlen. Wie wenn du ein Kind siehst, das Angst hat, normalerweise nehmen wir es dann in den Arm und halten es. Du weißt schon, in einem gewissen Alter. Und in diesem Gehaltenwerden kann das Kind sich entspannen und sich wieder selbst mehr spüren – die Angst spüren, die Angst entspannen, und Vertrauen schöpfen.

Und diese Sanftheit – als Erwachsene lernen wir manchmal, diesen Ort zu unterdrücken, diesen unsicheren Ort, um zu funktionieren. Aber im Heilungsprozess erlauben Sanftheit und Weichheit, dass die tiefere Empfindungsfähigkeit in der Basis wieder eingeschaltet wird, als ob sie wieder aktiviert wird.

Dann fühlen wir diese Angst, aber wenn wir diese Angst oder Unsicherheit spüren und sie zu überwältigend ist, dann brauchen wir professionelle Unterstützung, und wenn die so ist, dass wir wirklich in Beziehung dazu gehen können, dann können wir uns da hineinentspannen. Und dann schalten wir unsere Empfindungsfähigkeit ein. Sonst versuchen manche Menschen mit aller Macht, zu praktizieren, aber tatsächlich schalten sie, wenn sie praktizieren, auch einen Teil von sich ab. Und dieser Teil kann dann nicht wirklich heilen oder integriert werden.

Das ist die eine Sache, die ich wichtig finde.

Die andere ist, dass ich spüre, dass dasselbe auch für die Traurigkeit gilt, die ich in deinem Herzen spüre, dass es da eine Traurigkeit gibt, als ob dein

Herz ein bisschen blutet. Und dieselbe Sanftheit, denke ich, muss auch hier angewendet werden.

[01:55:00]

Wenn wir gehen, besonders wenn wir eine langjährige Beziehung verlassen – dass dieser Prozess, und ich werde im Kurs auch noch darüber sprechen, was passiert, wenn wir eine Beziehung verlassen – denn eine Beziehung ist eine Art Weisheitspraxis. Aber nicht nur, in einer Beziehung zu sein, sondern auch, mit dem Leben zu fließen, Beziehungen zu beginnen und zu verlassen, wenn es nötig ist. Das ist Teil einer Wellenbewegung in unserem Leben.

Manche Menschen leben sehr lange mit demselben Partner, aber für manche Menschen ist es auch mal Zeit, ganz natürlich eine Beziehung zu beenden. Und ich spüre, dass dein Herz da noch ziemlich verletzlich ist, und ich glaube, die Weisheit ist, dass wir lernen, sehr bewusst durch diesen Prozess zu gehen und ihm Zeit zu geben, und in Beziehung mit dem Prozess zu bleiben, damit er keine Narbe wird.

Wenn das Herz blutet, als eine Metapher, dann haben diese Gefühle Zeit, sich zu integrieren. Wenn du sagst, dass du 30 Jahre in einer Beziehung warst, das ist ein großer Teil, eine Beziehung, die schon sehr stark verinnerlicht wurde. Eine Beziehung, die ein Teil von dir wurde, von deiner Identität.

Wenn so etwas endet, passieren, denke ich, eine Menge Reorganisationsprozesse in einem Menschen. Bei manchen Menschen, wenn sie eine Beziehung verlassen und das nicht voll verarbeiten, hinterlässt das eine Narbe. Und diese Narbe verhindert manchmal zukünftige Beziehungen.

Indem wir diesen Prozess durchlaufen, und ich denke das ist wieder, wo wir dieselbe Sanftheit und liebevolles Mitgefühl brauchen, ja, dieser Prozess ist schon auf deinem Weg.

Das ist keine Frage, und da ist schon genug Halten und genug Bewusstsein in dir, um das sanft mitzunehmen. Ich denke, beide Dinge, der Teil mit der Angst und der Teil mit der heilenden Wunde, sind wichtig, würde ich sagen, wenn ich dich jetzt sehe.

Hast du Resonanz zu dem, was du hörst?

Q1: Absolut.

Thomas: Ja.

Q1: Ja, genau. Ich meine, das ist eine Menge, wenn man allein ist.

Thomas: Richtig.

Q1: Weißt du, es ist ein anderer Rapport mit Sangha-Mitgliedern als mit jemandem von außerhalb der Sangha, der zufällig als Freund da ist. Aber ja, jetzt fühlt es sich richtig an und ich denke, was ich seit Kurzem lerne, ist Freundlichkeit zu verkörpern.

Thomas: Genau, genau. Ich denke das ist eine große Zutat in deinem Prozess, und auch für viele andere. Aber wenn du das im Hinterkopf behältst, ist das ein tolles Gewürz oder Kraut, das man im Haus haben sollte.

Q1: Okay.

Thomas: Ich danke dir sehr.

Q1: Ja, danke.

Thomas: Bye-bye.

Q1: Bye.

Digo: Ja, danke dir, Q1, für deine eindringliche Frage. Und jetzt gibt es ein paar Abschlussworte von Amy. Amy, leg los.

Amy: Danke, Digo, und danke euch allen.

Ein paar Ankündigungen: Die Triaden sind zusammengestellt worden. Wenn du auf eine Email mit Infos zu deiner Triade wartest und noch keine bekommen hast, lass es uns bitte wissen. Bitte schreib an das Support-Team unter onlinecoursupport@thomashuebl.com, alles in einem Wort.

Wir werden dem Kurs noch spezielle Sessions hinzufügen mit den Mentoren und mit Thomas. Wir möchten allen danken, die den Fragebogen ausgefüllt haben und uns wissen ließen, welche Sonderthemen sie am meisten interessieren. Basierend auf eurem Input, planen Thomas und das Assistententeam sechs bis acht zusätzliche Sessions, die sich um Themen wie Elternschaft, Sexualität, Konfliktmuster in Beziehungen drehen werden, alles reiche Themen, die da vorgeschlagen wurden.

Wir werden die Daten und Zeiten für diese Sessions noch ankündigen. Bitte haltet nach den Emails mit dieser Info Ausschau.

Unsere nächste Kurssession zu intimen Beziehungen wird in zwei Wochen stattfinden, am Sonntag, den 19. Juni, um 18 Uhr CET. Und wenn du in der Zwischenzeit Fragen an Thomas hast, gibt es einen Ort auf der Webseite, wo du die Frage schriftlich einreichen kannst.

[02:00:00]

Nur eine Erinnerung daran, dass wir uns die Fragen genau anschauen. Thomas liest alle Fragen und lässt sie in den Kurs einfließen, und es ist daher sehr hilfreich, wenn du deine Frage knapp und präzise stellen kannst und was du möchtest, worauf er eingeht, denn manchmal bekommen wir sehr lange Fragen, mit denen wir nicht so gut arbeiten können.

Bitte schau auf die Kurswebseite, um deine Frage einzureichen, und für mehr Infos darüber zu bekommen, wie du das machst.

Danke, euch allen, für diese wunderbare Session. Habt einen schönen Nachmittag oder Abend und genießt den restlichen Tag.