



TRANSCRIPT

Course Session 1

# The Mystical Principles of Healing INTEGRATING THE PAST – PRESENCING THE FUTURE

## Inhaltsverzeichnis

Einführung und Begrüßung .....1

Beginn der Meditation.....5

Ende der Meditation .....7

Mit erhöhtem Bewusstsein zuhören.....7

Heilung als Wiederherstellung der ursprünglichen Bewegung .....9

Der Entwicklungsimpuls der Seele..... 11

Horizontale und vertikale Fähigkeiten entwickeln ..... 12

Entdecken „wie es ist“ ..... 13

Warum Meditation so wichtig ist..... 15



[00:00:00]

## Einführung und Begrüßung

Thomas: Herzlich willkommen! Wie wir gehört haben, ist dies eine große Gemeinschaft, über den ganzen Globus verteilt. Ich begrüße euch ganz herzlich bei dieser Erforschung, wie ich das nenne, des sehr faszinierenden Themas „Leben“. Wir erforschen das Leben, ein für mich sehr faszinierendes Thema, und wie das Leben sich selbst integriert, und seine Erfahrungen.

Wir werden immer wieder geführte Meditationen haben in diesem Kurs, innere Erforschungen, weil wir viele Fähigkeiten entwickeln wollen, bzw. es fortsetzen, diese Fähigkeiten zu entwickeln. Und um diese subtileren Fähigkeiten von Heilung zu entwickeln, brauchen wir ein sehr gut durchflutetes Instrument, ein von Bewusstheit durchdrungenes Instrument und ein immer klareres Instrument, um zu empfangen, um mit etwas zu sein, um sich auf etwas zu beziehen, um Schichten des Lebens zu berühren, die in unserem höheren Bewusstsein sind, in unseren höheren Kapazitäten. Da ist es wichtig, dass wir praktische Erforschungen haben in jeder Klasse, die uns in die verschiedenen Teile des menschlichen Bewusstseins führen.

Also in diesem Kurs, da haben wir all unsere Module, und jedes mal werden wir einen anderen Aspekt dieser Arbeit erforschen und wir werden gemeinsam etwas aufbauen. Aber das Wichtigste ist, dass das, was wir gemeinsam aufbauen, nur wertvoll ist, wenn wir es üben. Die Praxis ist also im Grunde dieses Herunterladen und das Installieren dieser Erforschungen in unserem eigenen Leben, die Manifestation in unserem Leben. Das ist es, was es wertvoll macht.

Und ein weiterer Grund, warum wir diese Erforschungen einem großen Feld von Menschen und Praktikern anbieten wollten, die schon in diesem Bereich arbeiten, ist, dass dort diese Erforschung unmittelbar verbunden ist mit unserer alltäglichen Erfahrung. Selbst wenn wir nicht professionell mit Menschen arbeiten im Bereich Heilung oder Integration oder Coaching, wird die Praxis den Kurs lebendig werden lassen.

Deswegen werde ich sehr starke Empfehlungen geben, wie ich das sehe, wie diese Erforschungen landen können und weiter übertragen werden können in unserem Leben. Und dazu brauchen wir bestimmte Praktiken. Und eine der Praktiken, die wir anwenden werden und die wir brauchen, wenn wir auf die eine oder andere Weise mit der Erweiterung unserer Bewusstheit arbeiten, ist die ... Und Heilung hat eine Menge damit zu tun, dass wir die Seite vergrößern, sodass ich den Text sehen kann, den wir noch nicht lesen können, weil er noch nicht auf die Seite passt. Also wenn du dir eine Seite Papier vorstellst, und da ist ein Text oder eine Zeichnung, die auf das Papier passt, dann sagst du: „Ah, das ist der Text.“ Aber stell dir vor, der Text ist größer als das Papier. Dann kannst du das sehen, was auf dem Papier steht, aber nicht den Anfang und das Ende von dem Satz, weil der außerhalb des Papiers steht. Und unsere Bewusstheit zu vergrößern oder Erwachen oder wie man das auch benennen mag – und Heilung –, das bedeutet soviel wie das Papier zu vergrößern, das uns zur Verfügung steht, damit wir den gesamten Text sehen können. Und das bedeutet, dass wir eine bewusste Erfahrung haben.

Oft haben wir nur eine teilweise bewusste Erfahrung. Das heißt, viel Information, wir nennen das auch Energie, wird ausgelassen, weil wir es nicht bewusst verarbeiten können.

[00:05:00]

Das heißt wir brauchen eine regelmäßige Meditationspraxis, eine Kontemplations- oder Gebetspraxis, wir können die auch verbinden, und wir werden das gemeinsam erforschen. Wir werden sehen, wie das in unsere Arbeit passt.

Und wir werden auch die Arbeit in den Triaden brauchen. Ich nenne das „spirituelle Freunde“, sodass wir Menschen haben, mit denen wir erforschen können, was für mich in diesem Kurs, bei dieser Erforschung passiert. Und auch was passiert, wenn ich dieses Wissen anwende in meinem Leben, was ist die Schönheit davon und die Einsichten, und was sind die Schwierigkeiten, die ich erfahre.

Wenn ich dazu eine Gemeinschaft habe, und wir uns dort gegenseitig zuhören, wenn wir unsere Einsichten teilen und unsere Schwierigkeiten, dann können wir sehr viel lernen. Beide haben eine Menge Energie, die Einsichten und die Schwierigkeiten. Die sind beide wunderbar, denn das ist wie der Treibstoff für unsere Arbeit. Also, das sind die Triaden, und dann gibt es noch die Gruppen mit sechs Teilnehmern, wo wir in einer größeren Gruppe zusammenkommen, um herauszufinden, wie die mystischen Prinzipien für uns auf dem Marktplatz landen können.

Und das Schöne, was heute passiert ist, dass der König des rationalen Wissens, die Wissenschaft, heiraten muss, und zwar heiratet er die Braut, das mystische Wissen. Die Wissenschaft und die mystische Offenbarung vereinigen sich also, sie heiraten, und was dabei entsteht, ist das, womit wir uns in diesem Kurs befassen. Das ist eine wunderbare Verbindung, deren verschiedene Aspekte wir erforschen werden.

Wenn wir sehen, wo in unserem professionellen Leben wir das anwenden – wir üben und erforschen, und dann kommen wir wieder zusammen mit unseren Kollegen und tauschen uns darüber aus, was funktioniert, und was nicht. Und das benutzen wir als eine Möglichkeit zu üben; und dann gibt es auch noch die Mentorengruppe, in denen ein Team von uns ... Menschen, die schon seit vielen Jahren in unserer Gemeinschaft sind und diese Prinzipien praktizieren, und die zugleich auch Fachleute auf ihrem eigenen Gebiet sind, die also die beiden Bereiche schon verbunden haben, und die können den Prozess auch sehr befruchten. Und es sind ja auch viele neue Teilnehmer da, für die das noch neu ist, diese Arbeit, und die Mentorengruppen sind eine Plattform dafür, zu vertiefen, zu klären, die Fragen zu stellen, die keinen Raum in diesen Live-Sessions hatten, sodass ihr in das Material hineinwachsen könnt.

Und es wird auch die Transkripte von den Sessions geben. Manchen Menschen tut es gut, wenn sie nachlesen können, worüber wir gesprochen haben. Für viele ergeben sich neue Einsichten beim Durchlesen des Materials.

Was ich sagen möchte ist, dass wir hier einen wunderbaren Praxiscontainer geschaffen haben, der uns darin unterstützt zu erden, über was wir hier gesprochen haben. Und ich erwarte nicht, dass alles, was ich hier in dieser Kursession sage, unbedingt sofort Sinn macht und klar ist. Manchmal wird es Phasen geben, wo ich mich nicht voll verbinde mit dem, was ich höre, in dem Moment. Und das ist okay. Es wird sich ohnehin nach und nach von selber erden, da bin ich ganz sicher.

Bevor wir mit dem Inhalt von heute beginnen, möchte ich etwas gerne in unsere Aufmerksamkeit bringen; und danach werden wir eine kleine Meditation durchführen. Nämlich, dass es hier eine Gemeinschaft von Menschen gibt, die hier buchstäblich aus der ganzen Welt zusammengekommen ist.

[00:10:00]

Und wir haben in unserem Leben eine Leidenschaft. Und viele von uns widmen dem archetypischen Weg der Heilung viel Zeit, Energie, Liebe und Forschung. Und es ist ein wunderbarer Weg, denn während wir ihn gehen, tauchen wir in die Tiefe des Lebens ein.

Und da hier viele Menschen als eine Gemeinschaft zusammenkommen, verstärkt und unterstützt diese Gemeinschaft die Heilung.

Wenn jemand an Heilung interessiert ist, dann ist da eine Intelligenz, die sich entfaltet, die lernt, die Energie aufbringt, um tiefer und tiefer zu verstehen, wie das Leben funktioniert, wie Heilung funktioniert, und wie wir uns gegenseitig unterstützen können, unser Leben voller zu leben.

Zu lernen, wie wir unsere Bewusstheit in Gebiete ausdehnen können, in denen wir noch nicht so wach sind, wie wir sein können. Und da ist die Liebe am Werk, denke ich. Liebe ist nicht was wir fühlen, wenn Harmonie da ist und alles gut ist. Das ist der Effekt von Liebe. Aber Liebe wirkt besonders da, wo wir den Effekt von Liebe noch nicht fühlen, und wir durch die Erweiterung unserer Bewusstheit mehr und mehr beinhalten können von dem, was sich bislang ausgeschlossen fühlte – in uns, in unserer Kultur, im Leben selbst.

Und die Gemeinschaft, die hier zusammengekommen ist, bedeutet auch, dass wir alles Menschen sind, die diese Intelligenz bereits in sich tragen, die das Leben erforschen möchte. Es gibt andere Spezialisten, die sich für andere Gebiete interessieren, die eine andere Intelligenz in sich tragen. Aber wenn wir diese Intelligenz in uns in Bezug auf Heilung synchronisieren, dann steckt da eine große Kraft drin.

Wir haben tausende von Jahren von Erfahrung mit mystischem Wissen, aber ich möchte auch explorieren, wie diese Gemeinschaft uns heute in der Praxis unterstützen kann. Was passiert, wenn heute 700 Menschen zusammenkommen, die sich unterstützen, und die jeden Tag Klienten sehen, jemanden coachen, die Bodywork-Sessions geben, die sich jeden Tag beziehen und Qualitäten von Heilung ausstrahlen, über die mentale und emotionale und spirituelle Ebene, körperliche Präsenz, und über soziale Fähigkeiten. Das heißt, es ist da ein Feld, das ich aufbauen möchte zwischen uns allen, das uns alle unterstützen wird in unserer eigenen Arbeit, und das ist sehr aufregend, ein tolles Experiment. Und wir werden noch mehr darüber sprechen, wie wir dieses Feld kultivieren können, sodass wir tatsächlich diese Unterstützung fühlen können, als Rückenwind für unsere Arbeit.

## Beginn der Meditation

Bevor wir diese Erforschung des mystischen Themas weiter vertiefen, lasst uns erstmal einsinken und meditieren, und danach gibt es mehr Theorie.

Wenn du möchtest, dann setze dich bequem hin und entspanne dich. Wenn du möchtest, kannst du die Augen schließen. Und nur für einen Moment schaue, fühle, lass dich einsinken in was auch immer gerade präsent ist in deinem Körper. Der Körper ist ein guter Anker, um sich zu zentrieren, um präsenter zu werden im Jetzt.

[00:15:00]

Ich fühle meinen Körper, ich sitze, ich spüre meinen Atem, und ich werde kongruent mit meinen momentanen Körpererfahrungen. Das bedeutet, meine innere Bewusstheit und Aufmerksamkeit und die Wahrnehmung meines Körpers verbinden sich mehr.

Und ich beleuchte immer mehr, und werde mir mehr bewusst, wenn ich mich nach innen wende, wie reich und wie vielfältig und weit und farbenfroh meine momentane Körperwahrnehmung gerade ist.

Manchmal ist das im Hintergrund, wenn ich sehr geschäftig bin im Alltag. Und hier ist eine Vielfalt im Spektrum, in dem ich meinen Körper wahrnehme.

Stille.

Und wenn ich mich in meinen Körper sinken lasse, werden mir viele subtile Wahrnehmungen bewusst, wenn ich mich darauf einstimme. Bereiche, zu denen ich leicht Zugang habe, und Bereiche, die nicht so leicht zugänglich sind. Stress, Offenheit, viele Bewegungen.

Meinen physischen Körper zu fühlen hat eine bestimmte Qualität. Und dann kann ich mir meine emotionale Landschaft anschauen und kann wahrnehmen, wie sieht es da heute aus, an diesem Punkt in meinem Leben. Und ich bin mir auch bewusst, was ich verändere, um meine emotionale Welt wahrzunehmen. Ich verändere meinen Fokus, um meine emotionalen Qualitäten wahrnehmen zu können. Fühle ich mich gerade angebunden, fühle ich mich überwältigt, fühle ich mich gerade leer und unverbunden?

Und zu bemerken, was ist die Qualität des Fokusses, den ich benutze, um die emotionalen Zustände wahrzunehmen. Was ist da anders, als wenn ich mich auf den Körper fokussiere? Was ähnlich?

Und dann bewege ich mich hinein in meine mentale Landschaft. Was ist die Qualität meines mentalen Zustandes, jetzt gerade, und was verändert sich da, wenn ich meinen Fokus von den Emotionen auf die mentale Eben verschiebe? Manchmal ist mein Denkprozess offen, kreativ, inspiriert, und manchmal ist mein Verstand sehr beschäftigt mit dem Alltäglichen. Manchmal fühle ich mich mehr kontrahiert im Denkprozess, dann drehen sich meine Gedanken im Kreis.

[00:20:00]

Also da sind die Gedanken, und dann ist da der Verstand, der eine greifbare, spürbare Qualität hat, in dem die Gedanken stattfinden. Da gibt es unterschiedliche Stadien, Zustände, in denen sich der Verstand befinden kann, auf der mentalen Ebene.

Und dann verändere ich meinen Fokus und konzentriere mich auf Wahrnehmungen um mich herum.

Vielleicht sind da kleine Geräusche, oder auch große, je nachdem, wo du sitzt, die Temperatur im Raum um dich herum, die Qualität des Raumes, vielleicht sind da andere Menschen; achte darauf wie du das tust, wie schalte ich um von innerer Wahrnehmung auf äußere Wahrnehmung.

Und lasst uns jetzt in die äußere Wahrnehmung etwas mit einschließen – und wenn du das vorher noch nie gemacht hast, setzt du einfach die Absicht, das zu tun – nämlich all die anderen Teilnehmer, die hier im Kurs sind, hunderte von Menschen ... Dass ich auf irgendeine Art und Weise ein Gefühl von ihnen bekommen kann – und das ist keine ganz konkrete Wahrnehmung, so wie der Stuhl, auf dem ich sitze, sondern eine subtile Wahrnehmung. Und selbst wenn ich damit mich nicht sofort verbinden kann und das nicht gleich fühle, nehme ich wahr, dass da eine Atmosphäre ist, selbst hier in diesem virtuellen Raum, da ist ein innerer Raum, wie eine Innenseite, die den ganzen Globus umspannt.

Lasst uns einfach die Intention setzen, dass wir durch eigene Wahl, durch unsere bewusste Entscheidung, von heute an ein Teil dieser Gemeinschaft sind, mit all den Qualitäten und Kompetenzen in dieser Gemeinschaft. Da ist schon ganz viel reife, gewachsene Intelligenz vorhanden. Lasst uns mal sehen, ob wir davon einen Geschmack bekommen können. Diese gewachsene, kristallisierte Intelligenz. Und diese gemeinsame Motivation.

Und zugleich können wir auch nochmals anschauen: Was ist denn meine Hauptmotivation, bei diesem Kurs dabei zu sein? Was ist es ganz genau?

[00:25:00]

Was erhoffe und wünsche ich mir davon, Teil dieser Gemeinschaft zu sein, was ist mein Sehnen, was ist mein Interesse daran? Und vielleicht gibt es da verschiedene Schichten in meiner Motivation.

Meine Motivation ist verbunden mit der Intelligenz, die meine Fähigkeiten mit antreibt. Vielleicht für einige oder viele dieser Menschen ein wichtiger Teil des Lebens. Und sich klarer zu werden über die eigene Motivation ist immer hilfreich.

Und dann inmitten all dieser Wahrnehmungen, der Inhalte, auf die wir geschaut haben, ist da die ganz einfache zeitlose Präsenz. Diese ganz schlichte Wahrnehmung von innerem Raum, von Bewusstheit. Und da ist eine Dimension von Tiefe, Präsenz, die all diese aufsteigenden Inhalte beherbergt. Lasst uns dort bleiben, in dieser Schlichtheit, dieser Einfachheit von Sein. Zeitlosigkeit, in der ich mich hier fühle.

Und in dieser Zeitlosigkeit entsteht vielleicht Bewegung und Stille.

Und langsam, atme tief ein, und komm zurück, zum Körper, und hierher.

## Ende der Meditation

[00:30:00]

## Mit erhöhtem Bewusstsein zuhören

Heute sprechen wir also über die mystischen Prinzipien, und warum wir diesen Kurs so genannt haben, „Mystische Prinzipien der Heilung“, und was es mit dieser Terminologie auf sich hat. Einige wissen, dass es einen Kurs gab, der „Mystische Prinzipien“ hieß. Da haben wir erforscht, was die transpersonalen Prinzipien sind, die erforscht wurden durch ein Experiment: Das Mystische bedeutet, dass da eine Erforschung unserer subjektiven Erfahrung stattfindet, die wir immer weiter vertiefen. Und immer wieder haben Menschen ihre gesamte Lebenszeit dem gewidmet, die Erfahrungen zu erforschen, die wir machen, um tiefere Offenbarungen zu erfahren. Es gibt viele Menschen, rund um den Globus, über verschiedene Zeitalter hinweg, in unterschiedlichen Kulturen, die die gleichen Prinzipien entdeckt haben. Und ich möchte einige der Prinzipien hier einführen, die ich für wichtig halte, und auch die Terminologie, die wir hier benutzen, um Heilung zu erforschen und die Anwendungen der mystischen Prinzipien in unserer Arbeit.

Und dazu muss ich zunächst einmal einige der zentralen Prinzipien vorstellen. Da ist die Schönheit, die viele von uns kennen, z. B. wenn wir wirklich in Meditation einsteigen. Da ist die Schönheit des tatsächlichen Ruhens, des einfachen Seins. Und da ist die Schönheit, wenn ich dir zuhöre, und beim tiefsten Zuhören in mir, da bin ich einfach, da bin ich einfach da, und stehe zur Verfügung. In meiner tiefsten Verfügbarkeit, da höre ich zu als dieses Sein, als Ruhem, als Raum. So wie in der Meditation. Wenn ich sitze und höre, wie vielleicht jetzt gerade, wenn ich den Worten zuhöre, die ich höre, dann hat das Zuhören eine achtsame und bewusste Qualität. Es ist nicht einfach nur Zuhören. Es ist Zuhören mit einer erhöhten Bewusstheit. Und wenn wir das jeden Tag anwenden, im Leben, mit Menschen, mit denen wir ohnehin arbeiten, und wenn wir dann tiefer erforschen wie dieses Zuhören geht, das ist eins der mystischen Prinzipien, dann kommen wir zu der Kompetenz der Stille.

Die Kompetenz der Stille entspricht dem Stück Papier, auf dem der Text geschrieben steht. Und ich werde später mehr sagen zu diesem Text. Stell dir vor jeder von uns ist Text im Buch des Lebens. Das Papier beinhaltet den Text. Wenn wir ein Buch lesen, dann konzentrieren wir uns auf die Buchstaben und wir sehen das Papier gar nicht, obwohl wir die ganze Zeit auf das Papier schauen. Meine Bewusstheit, meine Aufmerksamkeit ist aber nicht mehr auf dem Papier, weil ich mit dem Inhalt beschäftigt bin. Was ich lese, kreiert eine Bedeutung in mir. Die Buchstaben werden also in mir lebendig und schaffen eine Bedeutung – oder eine Verwirrung. Aber sie schaffen etwas.

Und Meditation ist ein Weg, das Papier des Lebens wieder einzuführen. Präsenz selbst, Bewusstheit selbst, der originäre Zuhörer. Der ursprüngliche Zuhörer ist das Papier.

[00:35:00]

Wenn du etwas schreibst, wird das Papier allem zuhören, was du darauf schreibst. Es wird alles was du aufzeichnest, beinhalten. Oder hast du je erlebt, dass du etwas schreibst, und plötzlich fehlen fünf Buchstaben? Nein. Denn Papier beinhaltet und transzendiert.

Das Papier ist der ursprüngliche Zuhörer, und in der mystischen Tradition, da schauen wir uns verschiedene Stadien der Meditation an, die diesen ursprünglichen Zuhörer enorm vertiefen und erweitern können. Also was viele heute unter Zuhören verstehen: In tiefster Meditation, da werden wir zu reinem Zuhören. Also das ist eine Fähigkeit, die wir brauchen, und die wir erforschen werden, und viele tun das natürlich auch schon. Das ist die Erforschung des ursprünglichen Zuhörers.

Und all die Geschenke und all die Kompetenzen, die wir dadurch erhalten. Wir werden uns das weiter anschauen, was diese Geschenke und Fähigkeiten sind, die dieser ursprüngliche Zuhörer für uns bereithält.

## Heilung als Wiederherstellung der ursprünglichen Bewegung

Und wenn ich sie nicht erforsche, bekomme ich die Geschenke nicht. Aber wenn ich mich darauf einlasse, dann erhalte ich diese Geschenke ständig. Tausende, Millionen von Menschen haben dies seit Jahren in ihrem Leben erforscht. Und bestimmt auch viele von uns.

Und dann gibt es noch eine weitere unglaubliche Fähigkeit. Und das ist die Kapazität von Bewegung. Die Schönheit von Leben ist, dass es sich bewegt. Bewegung ist Schönheit. Bewegung ist Klarheit. Bewegung ist Heilung. Die Wiederherstellung der ursprünglichen Bewegung ist Heilung. Alles, was ich bin, bewegt sich.

Mein Verstand fixiert Realität zu bestimmten Formen. Und in der Realität, in der grobstofflichen Realität ist dies sinnvoll, aber es entkoppelt mich ein wenig, und deshalb ist es bedeutsam, die ursprüngliche Bewegung wieder zu erkennen. Wie kann ich dich als Komposition sehen und hören, und wie kann ich all den Instrumenten zuhören, aus denen du dich zusammensetzt - wie ein hochtrainierter Dirigent. Jemand der sagen kann, was viele nicht können, dass die vierte Violine im Orchester den Ton nicht getroffen hat.

Und das ist die andere Form - zur Bewegung gehört eine andere Form von Zuhören. Das ist das Einstimmen. Ich muss präsent sein mit dem Orchester, wenn ich in der Philharmonie sitze, da sind großartige Musiker, die Weltbesten, und dann höre ich der Komposition zu. Ich höre auf die Kommunikation, die stattfindet. Das ist bewusstes Zuhören und Einstimmen mit einem hohen Level von Kompetenz, und das kreiert ein Feld von Kommunikation, das Exzellenz bewirkt, weil es sehr kohärent ist. Wenn ein Orchester spielt, dann ist da ein hoher Grad an Synchronizität und Kohärenz, und das ist das, wovon wir Gänsehaut bekommen. Da ist ein hoher Level an Zuhören und Kommunikation, die ganze Zeit. Alle Instrumente im Orchester kommunizieren auf dynamische Art und Weise miteinander.

Und der Dirigent hört Dinge, die viele Menschen im Publikum nicht hören. Und ich möchte erforschen, wie ich im Leben Dinge hören kann, die andere Menschen nicht hören. Ich kann eine Exzellenz entwickeln in der Kunst der Einstimmung, die mir Information zeigt im Text, der sonst nicht im Text zu lesen ist.

Das heißt, das gesamte Spektrum subtiler Bewusstheit spielt eine Rolle.

[00:40:00]

Der physische Körper, die physischen Umstände, und dann gibt es einen Ozean von Informationen und dann ist da die Stille. Und in diesem Ozean von Information ... wenn du dieser Dirigent bist, wenn du den Verdacht hast, dass die dritte Violine vielleicht den Ton nicht getroffen hat, und du auf die dritte Violine hören möchtest, um zu sehen, ob das vielleicht noch einmal passiert, wie machst du das? Wie hörst du, wenn zehn Menschen sprechen, dieser einen Person zu? Das ist die Qualität, die mich sehr interessiert. Und das ist die Qualität, die ich in diesem Kurs auch erforschen möchte, denn das ist eine Kompetenz.

Dass ich diesem einen Violinenspieler in dir zuhören kann, der den Ton trifft oder nicht, das ist ein weiterer Aspekt der Exzellenz von Zuhören. Das eine ist, die Welt in Meditation zu beinhalten, und die andere Kompetenz ist die laserscharfe Einstimmung.

Also die hohe Fähigkeit von Bewegung ist, sehr auf die Bewegung eingestimmt zu sein, ein Experte darin zu sein. Und um auf Bewegung eingestimmt zu sein, muss ich mich bewegen. Und die mystische Erforschung beschäftigt sich viel mit der ursprünglichen Bewegung, die Schöpfung genannt wird. Die Kraft, die das Universum in Bewegung versetzt. Und wir können sagen, ja was für eine großartige Kraft, ja, das stimmt, es ist noch großartiger, als wir uns das vorstellen können. Und gleichzeitig wirkt diese Kraft durch mich. Sie wirkt durch jeden, der spricht. Das heißt die Kompetenz der Bewegung ist das, was uns wieder verbindet, und da gibt es zwei Aspekte des Erwachens: Das eine ist die Stille, der ungeformte Teil der Mystik. Und der andere ist: im Zentrum der Bewegung befindet sich die kreativste Kraft, durch die sich die Welt kreierte. Und wir haben gesagt, der König und die Braut. Der König der Wissenschaft, und die Braut des mystischen Wissens - ich glaube, sie müssen heiraten, damit wir die Vorteile dieser Heirat genießen können.

Wenn ich beide Kompetenzen erwerbe, die von Bewegung und die von Stille, und wenn ich das mit meiner Erfahrung als menschliches Wesen verbinde, dann sind das transpersonale Prinzipien, die ich gerade erfahre, und ich kann sagen: Ich bin hier, und hier ist das. Thomas sitzt hier, und du siehst eine Person, und diese Person hat bestimmte Eigenschaften. Das ist das eine Level.

## Der Entwicklungsimpuls der Seele

Und der andere Level unserer Erforschung – das ist die Papiergröße. Das nächstgrößere Papier ist, was wir Seele nennen. Die Seele ist etwas, das schwer zu greifen ist, und es gibt da viele Konzepte, man kann nur schwer wissen, was das genau ist, es gibt verschiedenen Definitionen. Und es gibt ein bewusstes Erwachen auf dem Seelenlevel, in dem Klarheit kommt. Lasst es uns im Moment als Hypothese nehmen, dass es dieses kleine Papier gibt, das nennen wir Persönlichkeit, und das nächstgrößere Stück Papier nennen wir Seele, und die ist damit gefüllt, wo meine Leidenschaft liegt, was mein Leben antreibt, meine Motivation, hohe Bewegung. Sie ist eine zunehmende Erfahrung von Licht in der Meditation, die treibende Kraft dieser Lebenszeit, durch die ich mich gerade bewege.

Und in seiner reinsten Form ist sie der Eingang zu einem Aufzug. Die Seele ist in all diesem verbunden mit meinem Leben, aber am Ende des Tages ist sie die Tür zu einem Aufzug.

[00:45:00]

Dann frage ich mich: „Ja, ich lebe mein Leben, ich bin im Fluss. Ich habe viel verwirklicht in meinem Leben.“ Und dann ist alles, was ich finde, ein Aufzug?

Aber wenn ich in diesen Aufzug von Wesentlichkeit einsteige ... wir werden noch erforschen, was es bedeutet, essenziell, wesentlich, zu sein. Und wenn ich Wesentlichkeit erkannt habe, finde ich einen Aufzug. An diesem Tag steige ich in diesen Aufzug, und dieser Aufzug bringt mich nach Hause. Es ist der Aufzug zu einem Reich, das nicht mehr das menschliche Reich ist.

Und eine Offenbarung zu haben von dieser kreativen Kraft und dem Ursprung dieser Kraft, manche nennen das Gott, manche nennen es den ultimativen kreativen Impuls, manche nennen es das Ausatmen des Universums – wie auch immer wir das nennen, da liegt ein unglaubliches Geschenk in dieser Kraft. Wenn ich das übertrage in meine Heilarbeit, wie auch immer ich es nenne, dann ist da der Level der Person, da ist der Seelenlevel für Erforschung, und dann ist da der Level dessen, was sich mir nur offenbaren kann.

Aber ich kann mich vorbereiten. Und die Offenbarung ist sehr kraftvoll.

## Horizontale und vertikale Fähigkeiten entwickeln

Was das bedeutet ist, dass ich die Fähigkeit habe, auf dem menschlichen Level zu arbeiten, ich habe die Fähigkeit, das Leben kennenzulernen in der horizontalen Beziehungsebene, und ich habe die Fähigkeit, das Leben kennenzulernen durch eine vertikale Entwicklungslinie. Und ich möchte beide Linien, vertikal und horizontal, erforschen.

Und die Vertikale ist ein unglaublicher Aufzug, wie in einem verrückten Gebäude, der mich in hohe Stockwerke bringen kann. Und je höher ich komme, desto kraftvoller wird das Leben. Da ist eine Kraft verfügbar für mich und für meine Heilkraft, die hereinkommt als Information und als Energie.

Und ich möchte die Fähigkeit der Menschen erforschen, mit dieser Elektrizität verbunden zu sein. In der Mystik nennen wir das die Elektrizität des höheren Bewusstseins. Und so fühlt es sich tatsächlich an. Diese Elektrizität hat eine starke transformative Kraft. Eins der Prinzipien ist, dass höheres Bewusstsein die Kraft hat, das bisherige Bewusstsein zu transformieren. Die Zukunft, das höhere Bewusstsein hat die Kraft, das zu verändern und umzuschreiben, was wir wissen..

Und wir haben das viele Male gesehen in der Geschichte. Mit der Stufe des rationales Wissens hat sich viel Wissen neu geschrieben. Viele Bücher darüber, wie wir das Leben verstehen, sind neu geschrieben worden. Die Zukunft hat die Vergangenheit umgeschrieben. Wir leben nicht mehr nur in einem mystischen Reich oder Universum, nicht mal mehr in nur einem Universum. Das haben wir auf gute Art integriert.

Durch die Wissenschaft hat sich viel verändert. Durch all die Erkenntnisse der modernen Wissenschaft hat sich tatsächlich unser Verständnis von Leben verändert. Das ist ein großartiges Beispiel für das Prinzip, für das mystische Prinzip, dass die Zukunft die Vergangenheit umschreiben kann.

Aber dass unsere Bücher und unsere Weltanschauung umgeschrieben wurde, ist nur das Eine. Wir können auch buchstäblich die Schwierigkeiten umschreiben, die wir vielleicht gerade erfahren. Und ich möchte die horizontalen Kapazitäten erforschen, die wir als Menschen entwickeln können, und die vertikalen Kapazitäten, die wir entwickeln können, und wie diese drei Dimensionen Teil werden können meines Lebens, davon, wie ich das Leben anderer beeinflusse und davon, wie ich Leidenschaft in die Welt bringe.

[00:50:00]

Also das Geschenk dieser Verbindung, dieser Hochzeit ist, dass wir die Fähigkeiten nutzen, die wir gefunden haben und weiter finden werden durch die wissenschaftlichen Erkenntnisse, durch die Struktur der Welt, die für uns eine rationale Struktur ist. Diese Struktur hat eine gewisse Eigenschaft, die uns Bedeutung und Verstehen der Welt gibt, und die Hochzeit gibt uns die Durchdringung mit der großen Exzellenz des Inneren.

Und es ist nicht nur das Innere, aber die hohe Exzellenz beginnt mit der Erforschung des Inneren, bis es zu einer Verschmelzung des Inneren und der äußeren Erforschung kommt, und etwas Neues entsteht. Ich will wissen, was ist diese neue Dimension, wenn das Äußere und das Innere hochsynchron sind, und den nächsten Schritt offenbaren.

## Entdecken „wie es ist“

Und unsere Geschichtsbücher sind voll davon, dass das, was wir für Wahrheit hielten, nur teilweise wahr ist. Wir hatten so viele Annahmen, wie die Welt ist, wie der Mensch ist, wie Dinge funktioniert, und wie wir auf das Leben schauen, und wie wir mit dem Leben umgehen. Und wir geben es weiter in der Form: So ist es.

Aber wenn wir zurückschauen, zum Beispiel auf die Menschen, die dachten, dass die Welt eine Scheibe ist, dann lächeln wir – wie konnten die das nur denken? Also, stell dir vor, wir in 100 oder 500 Jahren, wenn wir zurückschauen, wie wir die Welt heute betrachtet haben. Na ja, so kann man das auch sehen, aber wie kann man das tatsächlich glauben?

Da ist also Fluidität – und deshalb rede ich so viel von Bewegung: Wir sprechen hier nicht darüber, wie es ist, sondern wir betrachten, wie wir es im Moment wahrnehmen. Und wir vergrößern die Fähigkeit, wahrzunehmen wie es ist, und wir können die Struktur kreieren, die diese Offenbarungen brauchen, und sie dann gehen lassen, damit der nächste herausfinden kann, wie es ist.

Aus menschlicher Sicht finden wir ständig heraus, wie es ist. Wieder und wieder. Und wir bauen auf allem auf, was in der Vergangenheit schon herausgefunden wurde. Darauf bauen wir auf, das ist klar. Aber das bedeutet nicht, dass es so ist. Wie es ist, das werden wir herausfinden.

Die Schönheit dieser Arbeit mit Menschen ist, dass es dort eine gegenseitige Neugier gibt, und ein Interesse, das uns dazu bringt, etwas Neues herauszufinden. Und das uns nicht nur Neues herausfinden lässt, sondern mir ein Puzzleteil zeigt vom Hologramms des Menschseins.

Und in der mystischen Exploration da interessieren wir uns für die Phänomene der Dinge und die Erfahrung der Dinge, aber wir sind noch mehr interessiert am Code dieser Erfahrung. Was ist der innerste, essenziellste Aspekt dieser Erfahrung. Es geht nicht nur um die Erfahrung in der Welt, sondern es geht darum, die Essenz der momentanen Erfahrung zu spüren. Und das benötigt viel Übung für die meisten. Für manche ist das leicht. Aber für die meisten ist es so, wie in der Philharmonie zu spielen. Wenn du dort spielst, bedeutet das wahrscheinlich, dass du die Hälfte deines Lebens geübt, hast: geübt hast, um dort sitzen zu können.

[00:55:00]

Und ich glaube, in der spirituellen Tradition und im spirituellen Verständnis, da ist das auch so. Die Menschen, die ich getroffen habe, die einen hohen Level an Kompetenz haben, die haben viel geübt. Das heißt das Geschenk dieser Kompetenzen, das wir ernten dürfen, ist großartig. Und: Wir müssen unser Leben darin investieren.

Dieser Kurs heißt „Die mystischen Prinzipien von Heilung“, denn es ist wie ein Dreieck für mich. An der Spitze der Pyramide ist das erwachte Prinzip, das Göttliche, das höchste Prinzip. Und es durchdringt mein Verständnis von Leben und Beziehung.

Leben und Beziehung hat ein nach unten zeigendes Dreieck, eine Spitze des Dreiecks ist die Vergangenheit, das, wo ich herkomme. Und das bestimmt meine Fähigkeit, mich zu beziehen, in einem hohen Grad.

Und dann gibt es ein nach oben zeigendes Dreieck, und die Spitze des Dreiecks ist die Zukunft, das ist das mystische Dreieck und der Beziehungsraum. Und ich bin daran interessiert, wie diese zwei Dreiecke miteinander leben?

Wie lebendig sind diese beiden Dreiecke in mir, während ich spreche? Das bedeutet, wenn ich das Wort Zukunft benutze, dann rede ich nicht unbedingt davon, was morgen passiert oder in einem Jahr, denn ein Jahr später kann auch eine Wiederholung von heute sein. Ich spreche von einer neuen, höheren Entwicklung, sodass morgen nicht nur eine Wiederholung von heute ist.

Und die Vergangenheit ist das, von wo wir kommen. Das ist unsere Wurzel, die unser Leben kreierte. Ich glaube, diese Spannung werden wir viel erforschen, zwischen diesen beiden Dreiecken. Die Spannung, der Eros, das Liebesspiel zwischen Vergangenheit und Zukunft, das ist kreative Spannung, Eros steckt da drinnen, und das treibt unser menschliches Leben an.

Ich weiß, ich spreche gerade viele Prinzipien an. Und vielleicht ist das ein bisschen viel für manche, die neu sind, aber ihr könnt sie nachlesen in den Transkripten. Um uns vertraut zu machen mit dieser Terminologie ist das aber wichtig. Manchen ist es schon vertraut. Wir brauchen diese Qualitäten und Namen und das Verständnis, was ich damit meine, damit wir tiefer gehen können in die Anatomie von Heilung, so wie ich sie verstehe.

## Warum Meditation so wichtig ist

Und das führt uns zur Praxis in diesem Kurs. Ich habe das am Anfang gesagt. Wir brauchen alle, und einige tun dies schon, eine Meditationspraxis. Die Meditationspraxis bringt mir Stille bei. Ich gehe durch mein Leben, und ich lese Texte. Ich gehe auf der Straße, und ich lese die Straßennamen, ich lese die Plakate und was auf den T-Shirts der Menschen steht. Ich laufe durch das Leben und lese Texte. Aber wenn ich das Buch lese, dann vergesse ich, dass ich auch auf das Papier schaue. Das heißt, wenn ich meditiere, dann ist das wie eine Erinnerung daran, dass ich auch auf Papier blicke. Das Papier dieses Moments ist genauso wichtig wie das, was in diesem Moment passiert.

[01:00:00]

Und ich brauche irgendeine Praxis, eine Übung, damit ich im Idealfall ständig Zugang zu beidem habe, zu meiner Erfahrung und zu dem Papier, zu meiner Erfahrung und zur Bewusstheit. Zu meiner Erfahrung und dem ursprünglichen Zuhörer, meinem Wissen und meinem Nicht-Wissen.

Wenn ich abgeschnitten bin von Nicht-Wissen, dann bin ich mehr reduziert auf meine Vergangenheit, auf das, was ich weiß, und nicht konzentriert auf das, was ich werden kann.

Aber wenn ich in einer bestimmten Situation – egal, ob ich mit jemandem irgendwo sitze oder allein bin – eine gesunde Balance haben kann zwischen Wissen, also die Welt kennen, alle Menschen, die ich kenne, kennen, meine Erfahrungen haben, und Nicht-Wissen, dann bin ich Raum, bin ich Bewusstheit und ruhe darin.

Ich kann sein, während ich aktiv bin, dann bin ich, und ich bin aktiv. Es ist nicht, dass ich nur aktiv bin. Ich „bin“, und ich agiere. Und das sind nicht-zwei.

Meine Meditationspraxis wird mir mehr Zugang verschaffen zu dem Raum zwischen den Dingen. Wenn du zwischen die Buchstaben schaut in dem Buch, und du fokussierst deine Aufmerksamkeit auf den Raum dazwischen, dann siehst du, dass es die Buchstaben nur gibt, weil da das Papier ist. Wenn da kein Papier wäre, dann wären da keine Buchstaben, um darauf zu landen. Das ist das, was so faszinierend ist am mystischen Wissen. Wir wissen, dass die Buchstaben nur existieren aufgrund der Leere. Keine Buchstaben ohne die Leere, das Nichts-Sein. Kein Leben ohne den leeren Raum. Das ist eins der Hauptprinzipien der Mystik.

Wir werden in der nächsten Session tiefer darauf eingehen. Es geht darum, wie aus Nichts – und so steht das im Tao Te King, der Kabbala, in all den zentralen Lehren der großen Traditionen, sie beziehen sich auf diese zwei Qualitäten – wie aus dem Nichts etwas geboren wird. Sobald es geboren ist, muss es seine Bedeutung erfüllen, um wieder zu Nichts zurückzukehren. Und das ist der Zen-Kreis. Offene Intelligenz ist der Raum im Zen-Kreis. Dieser Zen-Kreis ist unser Leben, ist mein Leben. Und ich werde wahrscheinlich mein gesamtes Leben damit verbringen, herauszufinden, worum es in diesem Zen-Kreis in meinem Leben geht.

Wenn ich mein Expertentum vertiefen möchte im Bereich auf Heilung, dann muss ich ein Experte werden in Raum, Präsenz, Verfügbarkeit – ich bin hier und ich bin verfügbar –, um herauszufinden, zu was ich werde, sodass ich weiß, was das Papier ist, um die Buchstaben verstehen zu können.

Das bedeutetet in meiner täglichen Praxis, dass ich zumindest eine bestimmte Zeit damit verbringe, einfach nur zu sitzen und zu lauschen. Auch wenn das nicht immer leicht ist, das Herrliche an dieser Meditation ist der Geisteszustand, wo ich nur sitze und lausche und allem, was auftauchen will, erlaube, aufzutauchen. Ich bin sicher, viele von euch machen das schon. Aber es ist auch eine Einladung an die von euch, für die Meditation neu ist, diese Praxis wirklich zu beginnen, denn das ist ein wichtiger Aspekt dieses Kurses. Wenn ihr diese Fähigkeiten entwickeln wollt, dann braucht ihr eine wachsende innere Bewusstheit, einen größeren inneren Raum, um die Prozesse des Lebens verstehen und beinhalten zu können.

[01:05:00]

Wenn ich das täglich mache ... Stell dir die Computeranimationen vor, die neuen Browser, du siehst all die Webseiten, die offen sind, auf dem Computer, bei mir sind das immer ganz viele, ich vergesse immer, die Fenster zu schließen. Wenn ich also ein neues Browserfenster öffnen möchte, dann sind da ganz viele andere Fenster, die noch offen sind, die meinen Computer verlangsamen, und der Computer wird immer langsamer. Und wenn ich all diese Schichten von Webseiten sehe, die ganzen Papiere, die da aufeinander liegen, dann ist meine tägliche Meditation wie ein kleiner Korridor daneben.

Da ist mein Leben, und da ist ein Korridor, ein Raum für Präsenz und Bezeugung. Und weil ich das jeden Tag tue, auch wenn es nur eine halbe pro Tag ist, dann wird das zu einer halben Stunde von Präsenz. In der jüdischen Tradition, Sabbat, der siebte Tag, das bedeutet, dass da ein Tag im Prozess meines Lebens ist, an dem ich nicht das Gleiche tue, was ich jeden Tag tue, und das bedeutet Schöpfung.

Da ist ein Tag Kontemplation. Eine halbe Stunde Kontemplation gibt es da bei mir, die frische Luft herein bringt. Das ist wie eine Klimaanlage, eine Belüftung in meiner Erfahrung.

Da ist meine tägliche Erfahrung und die frische Luft ist eine Ressource, sie füllt meine Batterie wieder auf. Eine halbe Stunde Meditation füllt meine Batterie auf. Und es macht nichts, ob ich eine halbe Stunde da sitze, und meine Gedanken kreisen um all das, was ich nicht gemacht habe, was ich sagen wollte und nicht gesagt habe, um alle möglichen Ideen, die ich habe; oder ob ich plötzlich vielleicht diese Süße des Sein berühre.

Und diese Süße, still sein zu können, die kann ich ausstrahlen. Wenn ich still bin, dann strahlt diese Stille aus durch mich. Das heißt mein Belüftungssystem bringt Luft hinein in das System, selbst wenn ich mit jemandem spreche. Wenn ich mit jemandem spreche, dann ist da die ganze Zeit frische Luft. Und das ist eine schöne Qualität, dann wird die Luft im Raum nicht so stickig und du wirst nicht so müde. Und dann ist da viel Sauerstoff, was die Neuronen im Gehirn befeuert.

Aber diese frische Luft bewirkt auch, dass ich plötzlich Dinge sage, die ich noch nie vorher gesagt habe, dass ich plötzlich Dinge weiß, die ich nicht wusste. Und ich bin mit einer Person, und ich sage Dinge, die ich eigentlich gar nicht wissen kann.

Also in diesem einfachen Sitzen und Sein liegt die Schönheit des Neuen. Frische Luft ist eine Metapher dafür, neue Inspiration hereinkommen zu lassen. Und das ist eine Fähigkeit, nicht von mir als Person, sondern des Lebens an sich. Und noch darüber hinaus – wir brauchen das. Es ist lebensnotwendig für mein Wohlbefinden und das Wohlbefinden des Lebens.

Denn plötzlich, wenn ich regelmäßig praktiziere, dann passt mehr und mehr Text auf mein Papier. Plötzlich bin ich fähig, kohärenter zu lesen, was in diesem Buch steht. Davor haben immer Sätze gefehlt, und dann hat sich mein Herz verschlossen und ich fühle diese Kontraktionen.

Und dann fühle ich mich nicht geerdet. Was war der Satz davor? Was ist der Satz danach? Ich kann ihn nicht lesen.

[01:10:00]

Je mehr ich sitze und meditiere, desto mehr vergrößere ich mein Papier. Plötzlich ist da mehr Platz für die Inhalte. Der Text des Lebens zeigt mir mehr Information.

Nicht nur mehr frische Luft wenn ich arbeite, sondern ich genieße das Buch auch mehr, weil das Buch größer wird, die Geschichte der Menschen, mit denen ich zusammen bin, wird zugänglicher. Also, ich lade alle von euch ein, und ich weiß, viele von euch tun das ohnehin schon. Ich lade euch ein in das Experiment, diese Tunnel zu kreieren, diese Korridore neben unserer Lebenserfahrung.

Diese Tunnel von Präsenz, indem wir mindestens eine halbe Stunde pro Tag sitzen und nur zuhören, achtsam sind, für unsere Erfahrung. Nicht nach Stille zu suchen oder nach Nicht-Stille, sondern einfach nur von Moment zu Moment zu sehen, was in uns aufsteigt. Körperwahrnehmungen, Emotionen, Bilder, mentale Gedanken, was immer zu uns kommt.

Wir werden mehr und mehr sehen, wie wichtig dieser Raum ist, wie essenziell. Wir werden ihn brauchen, um in diesem Kurs arbeiten zu können. Wir brauchen einen größeren Korridor, wir brauchen mehr Luft, Raum für diesen Kurs.

Das andere, und ich bin mir sicher, viele von euch die zuhören, tun dies auch ohnehin schon und sind vielleicht Experten darin. Und dennoch können wir immer mehr entdecken. Das, was wir in der Anfangsmeditation gemacht haben, können wir auch üben. Das heißt, ich lerne mehr meinen Fokus zu beobachten. Wenn ich mich auf meinen Körper fokussiere, dann sehe ich, dass ich das tue, und auch zugleich welches Werkzeug ich benutze, wenn ich auf den Körper schaue, wenn ich mich dann auf die Emotionen einstimme, herauszufinden, wie ich diese Veränderung vollziehe, und wie komme ich von den Emotionen zur mentalen Erfahrung? Wie kann ich dir erzählen, was ich denke, wie kann ich dir sagen, was ich fühle, und wie kann ich dir sagen, wie mein Körper sich anfühlt? Und wie kann es sein, dass, wenn ich mein Bein fühle oder meine Knochen, wenn ich Zugang zu meinen Knochen habe, wie mache ich das, im Vergleich zu „ich habe Zugang zu meinem Bauch“, was mache ich dann? Was ist der Unterschied, meine Leber zu spüren oder meine Knochen?

Also mehr zu üben, und die Übung hat schon begonnen, mit den Triaden und den Mentorengruppen wird das fortgesetzt werden, aber auch meine Praxis im täglichen Leben, diese Funktionen meines Fokusses, meiner Fähigkeit, mich einzustimmen, zu üben.

Und mit dieser Einstimmungsfähigkeit spielerisch umzugehen. Wir werden da immer mehr Exzellenz erreichen, in dieser Präzision, wie ein Laser, in diesem Fokus.

Gut, ich denke, das ist genug im Moment. Vielleicht werden wir die Zeit nutzen, die noch übrig ist, um in einen Austausch zu gehen und zu sehen, ob du Fragen hast, die du hineinbringen möchtest. Um zu sehen, was gerade in unserem virtuellen Raum passiert und präsent ist.

Und wir können einen Dialog haben miteinander. Also, ich übergebe hiermit an unser Team und dann werden wir sehen, wie es weitergeht. Es wird vielleicht ein oder zwei Minuten dauern, bis du Fragen stellen kannst, und ich gebe ab an mein Team!