



TRANSCRIPT

Course Session 3

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

Table of Contents

Zusammenfassung von Session 2.....1

Beginn der Meditation.....3

Ende der Meditation7

Einstimmung üben und Absichten setzen8

Dem ersten Impuls präzise zuhören10

Das Buch des Lebens lesen 11

Die Seele und Karma 14

Das Zusammenspiel von Lebensenergie und Substanz 17

Meine Lebensfrage beantworten 21

Hausaufgabe 22



[00:00:00]

Thomas Ich begrüße euch alle, wir sind wieder da, zu unserer gemeinsamen Erforschung. Und bevor wir unsere Meditation beginnen ... Wie ich das letzte Mal schon gesagt habe: oft werden wir den Anfang der Session zum Zentrieren benutzen, aber auch für gemeinsame Erforschung verschiedener Energien und Aspekte des menschlichen Wesens, der verschiedenen Zustände, der drei großen Zustände, nämlich des grobstofflichen, subtilen und des kausalen Zustandes. Und letztendlich kann uns all das zu einer non-dualen Erkenntnis verhelfen.

Zusammenfassung von Session 2

Nun, um darauf zurückzukommen was wir letztes Mal gemacht haben – wir haben angefangen, in das Wesen der Energie zu tauchen. Wir haben gesagt, dass Energie eine Art ist Bewegung in einem sehr hoch schwingenden Zustand zu beschreiben; es ist eine Form von Bewegung. Die Moleküle in meinem Körper bewegen sich, auch die hochfrequente Lichterfahrung in einer hochsubtilen Erleuchtung ist eine Form davon. Wenn wir uns die spirituellen Traditionen anschauen, gibt es gibt verschiedene Stadien von Erwachen, und eine davon wird Erleuchtung genannt, wo wir höhere Intensitäten von Licht und der Schöpfung erfahren.

Egal wie konkret oder strukturiert oder manifestiert etwas ist, zum Beispiel dieser Tisch hier auf dem mein Computer steht, oder wie abstrakt oder schwingend etwas ist: Wenn es erscheint, hier im Leben, dann hat es Energie.

Und wenn wir nehmen, was wir hier in diesen zwei Stunden tun und das anwenden in unserer Praxis, wenn wir herausfinden, was leicht ist und was schwer, alle unsere Einsichten, und wenn wir das zusammenbringen in einer Praxisgemeinschaft ... Und ich habe die Fragen angeschaut, die hereinkommen und die ich nach und nach beantworten werde. Sie werden hier mit einfließen und auch über Facebook wird es Antworten geben. Aber um daran zu erinnern, alles womit wir uns hier beschäftigen, da geht es um Bewegung. Wie dicht auch immer oder wie hochfrequent die Bewegung ist. Es geht um Bewegung. Und Heilung ist oft die Wiederherstellung der ursprünglichen Bewegung.

Und ich habe angefangen, über den Inkarnationprozess zu sprechen. Wie wir von mystischer Perspektive aus sehen, wie wir ins Leben gekommen sind. Was die Komponenten sind, denn die sind sehr wichtig. Beide Komponenten. Der Aspekt der Vergangenheit der Menschheit, all die Entwicklungen, die bisher passiert sind, aber auch der Impuls, der wir sind, die Seele, das Licht, die Intelligenz, das Potenzial, das wir mitbringen. Beide dieser Schichten sind sehr wichtig, um zu verstehen, durch welche Spannungen wir gehen im Leben.

Und auch die Fragen in meinem Leben. Was ist eine Frage ganz grundsätzlich? Was ist die Natur einer Frage? Und viele Menschen, die zu jemandem kommen, der heilt, kommen mit einer Frage. Mit etwas was schlecht oder gar nicht funktioniert. Etwas, wobei sie Unterstützung brauchen. Was ist also die Natur, was ist die mystische Natur einer Frage?

Und, ich möchte in Erinnerung rufen, dass wir über Energie gesprochen haben, das ist Bewegung. Ich habe über die Kristallisation von Bewegung gesprochen, das ist Struktur.

[00:05:00]

Die Verdrahtung in meinem Körper, wie mein Körper aufgebaut ist. Die Strukturen in meinem Körper, in meinen Emotionen, in meinem Denken, Sozialstrukturen, die ich in meinem Leben entwickelt habe, und alle anderen Strukturen, zum Beispiel, wenn ich eine Firma führe. Alles basiert auf den gleichen Prinzipien.

Kristallisierte Energiestruktur hat eine Dichte. Und sobald Energie kristallisiert ist in Struktur, ist sie mehr oder weniger fixiert in eine Möglichkeit. Also, je mehr ich mich manifestiere, desto mehr werde ich (nur) eine Möglichkeit. Je mehr ich in die freie Energie hineingehe, eröffnen sich daraus viele Möglichkeiten. Aber, sobald ich mich manifestiere als Thomas, ist diesem Körper, dieses emotionale System, dieser Mentalkörper, nur eine Möglichkeit. Und es fragt sich, wie sehr ich fixiert ich bin in dieser einen Möglichkeit.

Wir werden erforschen: Was ist mein Wahrnehmungspotenzial? Was kann ich üben? Wo kann ich besser werden? Wie kann ich differenzierter werden? In meinen eigenen Prozessen. Ich kann auch meine eigenen Prozesse benutzen als Reflektionswerkzeug für meine Prozessarbeit. Und ich werde mich verfeinern in meiner Fähigkeit mich einzustimmen auf andere. Ich kann dann besser unterscheiden, was in mir passiert und was ich wahrnehme von anderen.

Und wir werden das üben, mit verschiedenen Übungen, wie wir diese Einstimmungsfähigkeit verbessern können, um tiefer eintauchen zu können in die Realität.

Und bevor wir weiter machen mit der Theorie, denkt bitte dran: mit dieser Theorie bauen wir etwas auf. Auch wenn einige Aspekte vielleicht sehr einfach erscheinen für einige von euch. Wir brauchen einige Bausteine, denn nicht jeder hier im Kurs hat den gleichen Hintergrund und den gleichen Erfahrungsschatz. Also wir bauen etwas auf, damit wir alle das gleiche Fundament haben. Manches mag sehr einfach erscheinen, wir werden das aber mehr und mehr vertiefen.

Beginn der Meditation

Also, wenn du möchtest, kannst du dich wieder zurücklehnen, dich mit einer aufgerichteten Wirbelsäule hinsetzen. Du kannst die Augen schließen. Und wir gehen wieder gemeinsam auf die Reise. Wir wissen, es gibt eine grobstoffliche Welt, das physische Universum. Und sobald wir eintauchen in unseren inneren Raum, betreten wir das subtile Universum von Wahrnehmung. Das Universum von Energie, Information, Bewegung und verschiedenen Dimensionen des Menschen.

Und in der Meditation landen wir manchmal in einer ganz tiefen Stille und Präsenz. Das kann beginnen mit einem Gefühl von Weite. Und es kann dazu führen, dass wir tief vom Ungeformten absorbiert werden. Und wir experimentieren also mit diesen Zuständen.

Also schließe die Augen und nimm dir einen Moment, um deine Aufmerksamkeit in den Körper sinken zu lassen. Und wir beginnen wieder mit ganz einfacher Körperwahrnehmung. Die Einfachheit des Sitzens. Ich sitze in meiner bestimmten Körperhaltung. Ich fühle, wie mein Körper in dieser Position sitzt.

Eine weitere ganz einfache Sache ist mein Atem. Ich atme. Und ich bemerke einfach wie ich atme.

[00:10:00]

Innere Wahrnehmungen beginnen mehr hervortreten und klarer zu werden. Meine innere Welt öffnet sich. Sie zeigt sich in all ihrer Farbenpracht. In all ihren Düften und Bewegungen.

Und lasst uns tiefer eintauchen in die Einfachheit meiner Körperempfindungen. Nach der Bewegung des Atems und der Körperhaltung ist das also ein ganz ausgeklügeltes Kommunikationssystem in meinem Körper. Einige Teile meines Körpers kommunizieren mit den anderen Teilen und mit meinem zentralen Nervensystem.

Und ich kann mir bewusst werden über diesen Ozean von Empfindungen, die die ganze Zeit stattfinden. Aber die meiste Zeit ist das mehr im Hintergrund, im Unterbewusstsein. Aber da ist diese Reichhaltigkeit. Und ich kann durch meinen Körper reisen. Und ich kann diese fließenden Empfindungen erforschen – wo im Körper bin ich mit diesem Strömen verbunden, zu welchen Teilen im Körper finde ich nur schwer Zugang?

Und ich kann wieder beginnen, mich auf verschiedene Strukturen in meinem Körper einzustimmen. Das letzte Mal haben wir das mit Knochen gemacht. Ich fange mit dem Oberschenkelknochen an.

Und dann lasse ich die erste Wahrnehmung auftauchen in mir. Ob ich die richtige Dichte, die richtige Frequenz finden kann? Und dann gehe ich tiefer, sodass mehr Informationen auftauchen können. Ich vertraue dem ersten Eindruck. Dann tauche ich tiefer darin ein. Und lausche. Und ich versuche, konzentriert zu bleiben, ohne mich ablenken zu lassen. Und ich versuche diese Frequenz der Einstimmung zu halten für einige Zeit, ohne sie zu verlieren.

Und ich bleibe dabei. In dieser verfeinerten Wahrnehmung, der Qualität dieses Knochens, dieser Dichte. Und ich kann auch fühlen wie stark der Knochen energetisiert ist. Und vital. Und wie er mit Bewusstheit durchflutet ist.

[00:15:00]

Und dann richte ich meine Aufmerksamkeit auf die Muskeln um diesen Knochen herum. Und ich beobachte: was verändere ich, um meine Aufmerksamkeit von meinem Knochen auf den Muskel zu lenken? Welche Qualität spüre ich in den Muskeln? Wie ist die Einstimmung anders? Bin ich in der richtigen Frequenz für den Muskel? Und ich bleibe eingestimmt mit meiner fühlenden Bewusstheit und halte das eine Weile.

Dann sieh, ob du ein Gefühl bekommen kannst dafür, wie viel Vitalität da ist und wie diese fühlende Bewusstheit den Muskel energetisiert. Meine Muskeln so bewusst zu fühlen, energetisiert sie.

Und dann gehe ich weg vom Muskel und stimme mich ein auf meine Haut. Und ich schaue mal, ob ich Zugang zu meiner Haut habe. Wie ist die Frequenz meiner Haut im Vergleich zu meinem Muskel? Also setze deine Absicht, und vertraue dem ersten Eindruck. Für manche Menschen ist es schwieriger, Zugang zur Haut zu erhalten, besonders wenn sie berührt werden. Vielleicht gibt es dort eine unbewusste Schicht von verminderter Offenheit in der Haut. Vielleicht von früheren unangenehmen Erfahrungen. Und dann ist das vielleicht schwieriger, Zugang zu finden. Vielleicht ist es für mich sehr offen und geht ganz leicht. Vielleicht kann ich die Frequenz gut halten, ohne sie zu verlieren. Und auch zu bemerken, wenn ich abschweife, das auch das eine Botschaft sein kann. Jedes Mal, wenn ich an etwas anderes denke, obwohl ich die Intention setze hier zu sein, sagt mir das was.

Und dann lasst uns einmal auf die Kommunikation einstimmen die in meinem Körper passiert. Die Verbindungen, mein lokales Internet meines Körpers. Und wie der gesamte Organismus verdrahtet ist.

[00:20:00]

Es gibt einen andauernden Strom von Informationen durch meinen Körper auf verschiedensten Ebenen.

Und ich stimme mich ein auf diesen Strom von Informationen. Auf das Kommunikationssystem innerhalb meines Körpers. Welche Bereiche scheinen gut angeschlossen zu sein an das Breitbandnetz meines Körpers, an das Internet meines Körpers? Welche Bereiche müssen mit eingeschränkter Verbindung arbeiten?

Das Kommunikationssysteme im ganzen Körper ist eine ganz, eine ganz wichtige Einheit. Information energetisiert den Bauplan meines Körpers. Sie bringt höhere Bewusstseins Ebenen in meine Verkörperung. Sie bringt Kohärenz in meine innerkörperlichen Kompetenzen. Sie macht mein Body-Mind-System, also mein Körper- Geistsystem zu einer synchronisierten Einheit; füllt meinen Körper mit Licht, also mit bewusster Wahrnehmung. Sie erhellt, sie nährt meinen Körper.

Dann stimmen wir uns ein auf die vitale Lebensenergie. Wir nennen Lebensenergie Chi in der Chinesischen Medizin. Wie viel Vitalität und Lebensenergie fließt durch meinen Körper? Das ist ähnlich wie das Kommunikationssystem. Wie kann ich diese Energie, dieses Chi, diese Lebensvitalität, wie kann ich diese durch meinen Körper fließen fühlen?

Wenn du das noch nie getan hast, dann setze einfach die Intention, dass du die Lebensenergie spüren möchtest und dich darauf einstimmst. Durch diese Intention verbindest du dich mit diesem Level deines Seins. Und dann vertraue wieder auf den ersten Eindruck. Das kann visuell sein, kann ein Körpergefühl sein, kann ein inneres Wissen sein. Dann höre tiefer auf diesen ersten Eindruck, bleibe darauf eingestimmt.

Und erforsche unterschiedliche Bereiche im Körper. Einige Bereiche sind vielleicht durchströmt mit Lebensenergie, andere Bereiche sind vielleicht unterernährt, weniger versorgt. Manche Bereiche sind vielleicht überaktiv, unter Druck, manche Bereiche sind vielleicht wie eingefroren. Oder Freudvoll.

[00:25:00]

Gut. Und dann schließen wir unseren emotionalen Körper mit ein. Ganz allgemein. Wir schließen auch die Einstimmung auf unser emotionales System mit ein. Wir setzen die Intention und schauen: was taucht als erstes in mir auf? Wir stimmen uns darauf ein. Und sehen, wie dieser erste Eindruck sich ausdehnt. Und wir sehen, wie sich das in meinem Körper repräsentiert. Wie die Emotionen vielleicht mehr in bestimmten Bereichen festhängen und freier sind in anderen Bereichen.

Welche Emotionen erlebe ich im Moment in meinem Leben? Wo ist Balance? Gibt es eine gesunde Balance zwischen dem Auftauchen und dem Ausdruck von Emotionen und dem wieder Vergehen oder fühlt es sich so an, als ob ich viele Emotionen unterdrücke? Zurückhalte? Oder bin ich über expressiv und drücke sie so stark aus, dass das auch meine Energie erschöpft? Vielleicht gibt es bestimmte Emotionen, mit denen ich mich wohl fühle und andere die ich nicht mag? Die ich vielleicht chronisch unterdrücke, von denen ich mich abtrenne?

Und dann stimme ich mich ein auf meine mentale Dimension. Und ich verweile dort ein bisschen, um zu sehen: was verändere ich, wenn ich von meinem emotionalen Zustand wechsele zu meiner mentalen Ebene, meinem rationalen Denken? Wenn ich in der Meditation sitze, dann kann ich meinen Denkprozess beobachten oder voll von ihm eingenommen sein. Es gibt einen Teil, der diese mentale Aktivität bezeugen kann, und der sich meines mentalen Zustandes bewusst ist. Oder manchmal fühlt sich das kontrahiert und verschlossen an.

Und sich auch der Dimension deiner Selbst bewusst zu sein, mit der du dich einstimmst. Und wie du das tust. Wie stimme ich mich auf meine mentalen Kapazitäten ein? Wie stimme ich mich auf die mentalen Kapazitäten eines anderen ein? Nach was für einem Radiosender suche ich dabei auf meinem Empfänger?

[00:30:00]

Dann lasst uns unsere Wahrnehmung wieder öffnen für die Gruppe, für die Gruppe dieser vielen, vielen Menschen. Rund um den Globus herum, die sich gerade mit dieser selben Übung beschäftigen. Die alle die Intention setzen, sich auf dieses gemeinsame Feld einzustimmen. Wir setzen die Intention, uns dieser Gemeinschaft von Praxis und Forschung bewusst zu werden.

Und selbst wenn du noch nicht so viel mit kollektiver Einstimmung beschäftigt hast: sei einfach neugierig was auftaucht in dir im subtilen Feld. In diesem Subtle-Net (Wortspiel zu Internet), in dem wir alle verbunden sind. Dieses subtile Netz in dem wir nicht so getrennt sind trotz Zeit und Raum. Wir können einander fühlen. Einander sehen. Wir können einander kennen.

Wenn wir uns gemeinsam auf dieses kollektive Feld einstellen, dann intensiviert sich das, diese Präsenz, diese Einstimmung. Wenn wir diese gemeinsame Ausrichtung, gemeinsame Intention fühlen. Und auch wenn ich mir darüber bewusst werde, wie viel Wissen, wie viel heile Energie, wie viel Interesse, Intelligenz hier zusammenkommt. Wie viel Berufserfahrung. Und das ist eine Ressource, eine subtile energetische Ressource.

Und dann lasst uns für einen Moment ruhen in der Präsenz, in der allem zugrunde liegenden Einfachheit, Tiefe. Wie das Papier, auf dem die Buchstaben des Lebens erscheinen. In einem unendlichen Raum, in einer Zeitlosigkeit. Im Bezeugen.

[00:35:00]

Und dann meine Aufmerksamkeit zu fokussieren auf den Raum zwischen den Wahrnehmungen. Ich höre auf die Stille, den inneren Raum. Vielleicht ist da ein Gefühl von Ausweitung, Ausdehnung, eines Fließens des Körpers, Grenzen, innere Grenzen.

Ende der Meditation

Lasst uns mit der Theorie anfangen. Heute haben wir etwas in der Meditation erforscht. Und wir werden das immer wieder tun, um unsere Einstimmungsfähigkeit zu üben. Und ich werde ein bisschen was zum Einstimmen sagen.

Einstimmung üben und Absichten setzen

In der Welt der Energie, in der Wahrnehmung, haben wir die Fähigkeit unsere Wahrnehmung zu trainieren, sodass sie ein kristallklares Instrument wird. Und wie wir alle wissen, bis es soweit ist, müssen wir selbst durch einen Klärungsprozess gehen. Und uns zu klären bedeutet, dass wir selber so viel wie möglich die Anteile wieder zurück gewinnen müssen, von denen wir uns abgetrennt haben. Alles was in meinem eigenen Energiefeld nicht integriert ist, wird mir nicht erlauben, eine klare Wahrnehmung zu haben. Es ist als ob ich durch eine Windschutzscheibe schaue die ein verzerertes Glas hat. Dann schaut die Straße nicht gerade aus, sondern verzerrt.

[00:40:00]

Und durch unsere spirituelle persönliche Arbeit reinigen wir unseren Bildschirm, unsere Windschutzscheibe, sodass unser Bild klarer wird, und wir so die Straße mehr und mehr so sehen wie sie wirklich aussieht.

Also in der Kabbala und der mystischen Tradition wird gesagt: Um die Welt wahrzunehmen in einer bestimmten Dimension, müssen wir zuerst ein Instrument aufbauen. Und ohne dieses Instrument gibt es diese Wahrnehmung nicht. Und mit einem unintegrierten Instrument gibt es weniger Wahrnehmung.

Also diese Übungen fallen uns manchmal schwerer und manchmal leichter. Und das ist die Schönheit. Manchmal habe ich das Gefühl, dass mit einer internen Struktur in mir selber lange bleiben kann, ohne dass ich abschweife. Und manchmal bemerke ich, dass ich, obwohl ich die Intention setze da zu bleiben, nach zwei Sekunden an etwas anders denke. Dann sehe ich schon, das ist interessant, das ist interessant für die Arbeit später.

Für die Prozessarbeit. Ich werde da viel darüber reden, über diese Nicht-Synchronizität, die diesem Symptom zugrunde liegt. Wie kann das sein? Ich möchte mich auf einen Teil in meinem Körper konzentrieren. Wie kann es sein, dass ich dann abschweife und mich nicht konzentrieren kann? Denn grundsätzlich habe ich das Potenzial und die Konzentrationsfähigkeit ,länger als zwei Sekunden bei etwas zu bleiben.

In der Praxis des sich Einstimmens ist ein Aspekt, dass ich will, dass sich mein Körper-Geist-System synchronisiert, sodass es ein gut gestimmtes Instrument wird und es nicht fragmentiert ist. Ich möchte, dass meine Krone, mein drittes Auge, alle meine Zentren, mein Herz, mein Hara, alle Zentren in meinem Körper wie Perlen an einer Kette sind. Die synchronisiert sind miteinander. Normalerweise ist das nicht so, normalerweise kommunizieren sie nicht auf dem höchsten Level. Und das gibt mir ein eher fragmentiertes Bild meines Lebens. Eine fragmentierte Erfahrung. Und weil das für mich so normal ist, diese fragmentierte Erfahrung, nenne ich das „Ich“. Mein kleines Ich.

Und während meiner inneren Reise – und viele von uns wissen das schon – jedes Mal wenn wir etwas integrieren, dann gibt es eine größere Übereinstimmung. Es entsteht eine größere Vitalität, eine Verbesserung des Kommunikationssystems in meinem Körper. Ein Kommunikationsfluss. Es gibt einen besseren Up- and Download. Und was das bedeutet, darüber werde ich später noch mehr sprechen. Wir haben gesagt, dass unser hochladen nicht so erfolgreich war heute hier mit der Technik. Und das passiert auch im Körper oder kann in meinem Körper auch passieren. Dass mein Upload, mein Einspielen und Runterladen nicht so gut funktioniert.

Wenn wir das Einstimmen üben, in der Meditation, können wir an den subtilen Dimensionen arbeiten. Und da gehört alles dazu. Meinen Körper fühlen und hin bis zum ersten Schöpfungsimpuls fühlen, das erste göttliche Erscheinen, dieses Ausatmens des Kosmos. All das, auf all das kann man sich einstimmen ganz grundsätzlich.

Und wenn ich mich auf etwas einstimmen möchte, dann ist es, als ob ich meinen Empfänger nehme, mein Radio in der Küche, und ich stelle es ein auf eine bestimmte Radiostation. Und sobald ich 88.7 einstelle, erscheint diese bestimmte Wellenlänge. Und ich stelle mich vielleicht ein auf meinen Knochen, auf meinen Muskel, auf meine Haut – auf einer bestimmten Frequenz finde ich die Information dieser speziellen Gebiete. Meine physische Entwicklung, als ich ein Jahr alt war, meine sexuelle Entwicklung, als ich acht war, meine mentale Entwicklung als ich 13 war.

[00:45:00]

Ich kann mich einstimmen auf diese ganz spezifische Frequenz. Zu der Zeit als der traumatische Einfluss stattgefunden hat zum Beispiel. Als die traumatisierende Energie meinen Körper getroffen hat. Nicht zu den Auswirkungen des Traumas, sondern ich kann zu dem genauen Zeitpunkt gehen, selbst wenn das 40 Jahre her ist, als diese traumatisierende Energie meinen Körper getroffen hat.

Was immer ich mir aussuche, ich wähle das höchste Potenzial. Wenn ich bei einer Person die Energie lese, dann stimme ich mich ein auf das Höhere Selbst und ich hole mir die gesamte Blaupause der Person, ganz gleich wie hoch oder spezifisch oder ins Manifestierte ich meine Wahrnehmung ausrichte. Ich nutze immer dasselbe Prinzip, und das Prinzip ist, dass ich eine ganz klare Absicht setze. Ich setze eine Absicht, sich stimme ich auf mich oder jemand anderen ein und dann lasse ich den ersten Impuls, die erste Energie aufsteigen.

Dem ersten Impuls präzise zuhören

Ich warte für diesen ersten Impuls. Und ich vertraue diesem ersten Impuls. Für manche ist das visuell, mache wissen es einfach plötzlich, für manche ist es greifbar. Was auch immer es ist. Ich stimme mich ein. Es ist als ob ich die eine Saite der Gitarre anschlage. Oder die eine Note auf dem Piano. Und dann höre ich diesem Ton zu. Diesem Ton. Diesem Ton. Und man kann das üben mit Musik. Ich kann ein Instrument nehmen, ein Keyboard. Jedes Instrument, das verschiedene Töne hat. Und ich spiele damit: Wie höre ich zu? Und ich trainiere, zu hören wie das ist in einem lauten Instrument. In einer lauten Umgebung, wie kann ich dort in einer Kneipe einer Person zuhören?

Also ich trainiere diese Fähigkeit, konzentriert bleiben zu können ohne abzudriften. Sodass ich für eine Zeit lang da bleiben kann. Und ich lerne, wie ich diese Zeitspanne verlängern kann. Denn wenn ein Klient zu mir kommt, dann möchte ich diese Frequenz, dieses Energiefeld halten können während ich mit dieser Person rede, wie sie sich gefühlt hat als sie 2 Jahre alt war. In dieser Zeit, als das Trauma aufgetreten ist. Ich möchte darauf eingestimmt bleiben können. Ich möchte da sein noch während ich mit der Person rede. Und wenn ich nicht fähig bin, meine Energie zu konzentrieren, dann kann ich diese Frequenz nicht halten. Und dann werde ich immer abschweifen. Also wir müssen diese Fähigkeit trainieren, damit wir zu einem brillanten Werkzeug werden.

Also, ich setze die Intention, ich vertraue dem ersten Impuls. Wenn ich eine sehr fühlende Person bin, wenn ich diese Energien fühle, dann geht das vielleicht durch das Zentrum meines Herzens, dann werde ich das zuerst üben. Ich kann fühlen wie die Energie durch deinen Körper fließt. Ich kann diesen Bereich in deinem Körper fühlen. Dann benutze ich vielleicht das zuerst. Weil das eine Stärke von mir ist. Wenn ich sehr visuell wahrnehme dann trainiere ich diese Fähigkeit zuerst. Wenn ich einer bin, der es einfach weiß, dann übe ich das zuerst.

Welcher Kanal im Moment auch immer schon am offensten ist, den benutze ich. Und vielleicht gibt es schon einen offenen Kanal in dir, wenn du schon lange beruflich damit arbeitest. Also schaue ich, dass die anderen Sinne nachkommen, und irgendwann haben wir dann vielleicht auch eine Kohärenz im Wissen, Sehen und Fühlen von Energiefeldern. Und das ist nichts anderes als die Information, die der Körper ausstrahlt. Es ist die ganze Information einer Person, die gespeicherte Vergangenheit und die potenzielle Zukunft. Und all das ist gehalten in Präsenz, in ungeformter Präsenz.

Also, ich setze die Intention, ich warte auf den ersten Impuls, und wenn ich den habe, dann lausche ich ihm und tauche gleichzeitig darin ein. Der feminine Aspekt des Zuhörens ist das Empfangen, den ersten Impuls empfangen. Ihn hereinlassen. Und gleichzeitig tauche ich ein. Ich konzentriere mich darauf. Ich erlaube ihm, die Geschichte zu erzählen. Und das üben wir die ganze Zeit. Ich stimme mich ein, ich höre den Ton und dann höre ich noch präziser hin.

[00:50:00]

Das letzte Mal haben wir gesagt, dieser Dirigent, der die erste Violine im Orchester hört, wenn sie einen Ton nicht trifft. Das ist eine große Fähigkeit, so subtil wahrnehmen zu können.

Das Buch des Lebens lesen

Und wenn ich einen Ersteindruck habe, dann ist es wie auf meinem Bildschirm. Erscheint der erste Eindruck, dann stimme ich mich ein und ich lasse ihn sich ausbreiten.

Es ist wie die Webseite. Der erste Impuls ist die Webseitenadresse, die du in den Browser schreibst. Und dann erscheint die Webseite und dann kannst du auf die weiteren Links auf der Webseite sehen. Sexuelle Entwicklung, emotionale Entwicklung, mentale Entwicklung, was auch immer ich wissen will.

Ich stimme mich auf die kosmische Adresse ein, das wäre die Webseite. Und dann gehe ich zu den Unterkategorien. Mit den speziellen Frequenzen die ich möchte.

Es ist, als ob ich zum Buch des Lebens gehe. Ich gehe zum Inhaltsverzeichnis. Das Buch des Lebens bin entweder ich oder eine Person oder ein Umstand, eine Firma, ein Teil der Gesellschaft. Und ich schaue ins Inhaltsverzeichnis, für welches Kapitel ich mich interessiere. Und dann öffne ich die richtige Seite und dann stimme ich mich ganz spezifisch auf diese Qualität ein. Das letzte Mal haben wir gesagt, dass ein Mensch eine Komposition ist, ein Buch mit vielen Kapiteln, und ich möchte fähig sein, alle Kapitel so zu lesen, wie ich das möchte, wenn das nötig ist.

Wenn ein Mensch zu mir kommt und er spricht ein bestimmtes Thema an, zum Beispiel Beziehungsthemen oder irgendein anderes Thema im Leben, eine Traumatisierung. Und in dem Moment, in dem sich die Person auf dieses Thema konzentriert, ist es so, als ob da schon ein Licht unter diesem Text ist. Wie ein Vergrößerungsglas. Diese Person vergrößert schon die Buchstaben dieses Kapitels durch ihre oder seine eigene Intention.

Also wenn eine Person kommt und ein bestimmtes Anliegen hat und wenn jemand schon sehr klar ist, worum es geht, dann ist es leichter, sich damit zu verbinden. Denn es ist so, als ob es von hinten schon Beleuchtung des Textes gibt. Dieser Teil des Buches ist schon vergrößert. Es ist dann leichter für mich, das zu lesen. Es ist leichter für mich, mich darauf einzustimmen.

Und ich rede so viel davon, denn es ist ein ganz grundlegendes Werkzeug, das ich benutze, eine Schlüsselfähigkeit in der Arbeit mit Menschen, die sehr grundlegend ist. Und je höher wir in den mystischen Sphären gehen, desto kraftvoller wird dieses Werkzeug. Denn ich erhalte mehr und mehr Zugang zu transpersonalen Informationen. Und so wird es immer kraftvoller. Und ich fange an das mit ganz einfachen Dingen zu üben und dann verfeinere ich das auf immer abstraktere Ebenen von Realität.

Also das Prinzip ist: ich setze eine Intention. Auch die Person kommt schon mit einer Intention, mit einer Absicht und dann ist das leicht. Ich stimme mich ein darauf, auf die Qualität der Person, ich bekomme einen ersten Impuls. Ich erlaube, dass dieser erste Impuls sich öffnet. Ich empfangen ihn, und dann stimme ich mich noch tiefer ein. Und dann erhalte ich noch eine größere genauere Wahrnehmung der Person, ich vergrößere die Auflösung. Und erhalte so eine klarere Information.

Gut. Das ist das grundlegende Werkzeug, das wir die ganze Zeit benutzen. Und so kann ich lernen, wie ich mich in diesem subtilen Netz bewegen kann. Auf eine immer verfeinere, kompetentere Art und Weise.

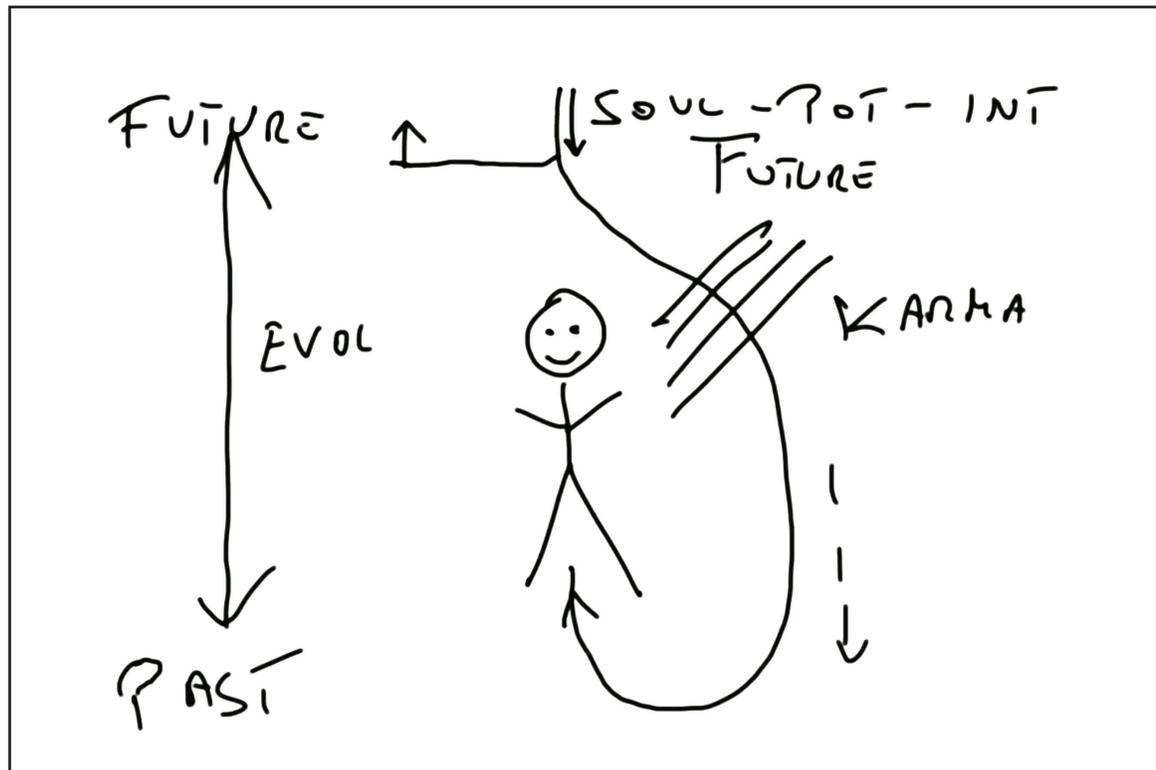
Natürlich, manche Dinge werden mir leichter fallen, manche schwerer. Aber es macht nichts, denn ich bin auf einer Lernreise. Und ich werde mit der Zeit zu einem gewissen Level von Exzellenz in meinem Leben ausdehnen.

Und damit werden wir unsere Erforschung vom letzten Mal fortsetzen.

[00:55:00]

Und heute habe ich zwei Dinge: Eine Sache auf die ich zurückkommen möchte und eine von der ich glaube, dass sie sehr wichtig ist in unserer Arbeit. Und das ist Lebensenergie. Dazu möchte ich gern was sagen.

Und dafür werde ich wieder diese Tafel zum Malen benutzen. Und ich werde euch mal mein echtes Alter zeigen, das sich gleich bei meinem Malen zeigen wird. Hier, jetzt solltet ihr sehen können, hier ist unsere Tafel.



Zeichnung 1

Die Seele und Karma

Wir haben das letzte Mal gesagt, dass dies meine Seele ist. Meine Seele ist ein Impuls. Meine Seele ist mein Potential. Meine Seele ist meine Intelligenz. Meine Seele ist ein hereinkommender Impuls, der ein Update in das Leben hinein bringt. [Thomas illustriert dies in Zeichnung 1.]

Die nächste Generation ist immer ein potentiell Update zu dem was wir jetzt haben. Und die Seele ... Was mit dem Inkarnationskreis geschieht, wie wir das beim letzten mal mit dem Zenkreis gezeigt haben, das passiert auch in kleinen Momenten. Das gleiche Prinzip trifft zu, wenn ich eine neue Einsicht, eine neue Idee habe. Etwas essentiell Neues, nicht eine Neukombination von etwas das ich schon weiß, sondern etwas wirklich Neues. Plötzlich habe ich diesen neuen Impuls, der ein Update zu meinem Leben ist.

Also, die Seele ist der Download, das Runterladen. Die Seele ist ein Herunterladen meiner Selbst aus der Zukunft. Die Seele ist auch die Zukunft. Und ich werde darüber noch mehr sagen, wenn wir über Zeit reden. Das mystische Verständnis ist nicht, dass die Zukunft morgen ist, sondern wenn Morgen ein Update ist. Morgen kann auch die Wiederholung von gestern sein in einem Muster, in einem Zyklus.

Die Seele ist die Zukunft, die in die Menschheit kommt, um etwas upzudaten. Zu erneuern. Es ist ein potenzielles Update. Aber es ist noch nicht sicher, dass ich wirklich mein Seelenpotential verkörpern werde in meinem Leben. Mein ganzes Leben lang muss ich das Seelenpotenzial herunterladen durch dieses Körper-Geist-System. Und das ist eine Kombination aus Vergangenheit und Zukunft. Denn in dem Moment, in dem die Seele runterkommt und sich downloadet, geht sie durch Karma hindurch. Das ist wie Staub auf der Linse, es ist am Anfang ganz subtil, und je weiter sie herunterkommt, desto dichter wird es. Und diese Dichte, diese Verdichtung wird eine Lebenszeit.

Diese Dichte sind hunderte und tausende Jahre von körperlicher Entwicklung, von emotionaler Entwicklung. Tausende von Jahren von mentaler Evolution und sozialer Evolution. Der Impuls der Seele muss durch all diese Schichten und Level gehen, nimmt diese Schichten an. Am Anfang war es ein Tropfen Licht, und der wird nun beschichtet, angekleidet mit subtilen Körpern. Mit einem emotionalen Körper, mit einem mentalen Körper, bis es ein physischer Körper wird. Der physische Körper ist der dichteste. Die Seele hakt sich ein in den Menschen, in den physikalischen Körper, und das wird zu einem Leben. Zu einer Lebenszeit.

Also von dem Moment an wo bei der Empfängnis die erste Verbindung geschaffen wird, beginnt der Prozess des Herunterladens, das Downloading. Der physische Körper entwickelt sich, alle Körper entwickeln sich, und das Herunterladen der Seele schafft eine Lebenszeit.

[01:00:00]

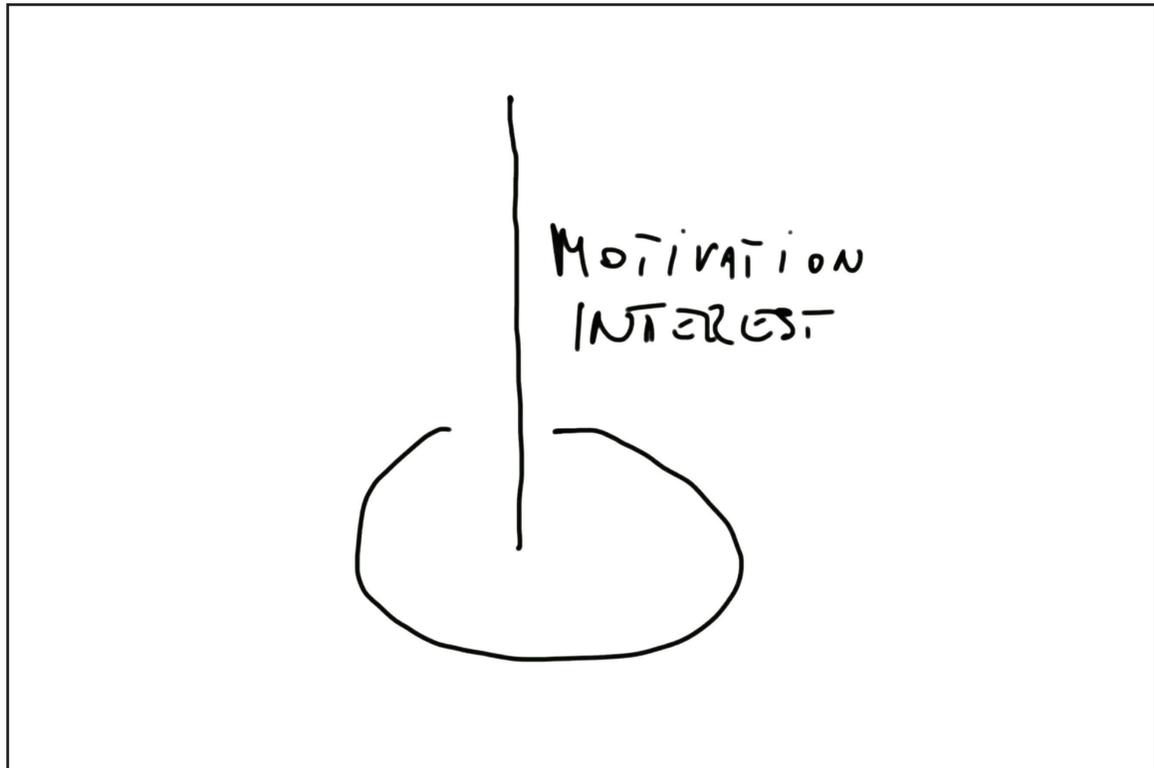
Und wir leben also in der Spannung zwischen der Vergangenheit und der Zukunft. Da gibt es eine Spannung. Die Seele und die Vergangenheit der Menschheit. Und all das, wie du hier sehen kannst, wird gehalten in Präsenz, und das ist das Papier. Das Papier, das du siehst, ist Zeugenbewusstsein, ist ungeformtes Bewusstsein. Ist unser Gesicht vor Zeit und Raum. Und während ich hier sitze bin ich auch Präsenz. Mein Gesicht vor Zeit und Raum. Ich bin der Zeuge des Universums, dieses Moments, dieser Zeichnung.

Und wenn ich hinausschaue, dann blicke ich durch meine Sinne. Und gleichzeitig bin ich auch hier als Präsenz. Und ich bin immer hier als Präsenz. Und daran verändert sich nie etwas. Es mag überlagert sein durch das, was auf dem Papier passiert. Vielleicht hast du zuvor nicht so sehr auf das Papier geschaut, sondern auf das geachtet was ich male.

Aber selbst wenn wir gefangen sind in der Wahrnehmung, dann ist das Papier trotzdem da. Wenn wir ein Buch lesen, dann ist da immer das Papier. Im Moment sitze ich hier; ich bezeuge diesen Moment. Als Stille, als innerer Raum. Als kausale Bewusstheit, und ich bin mir bewusst darüber was passiert. Ich sitze in einem Studio, ich schaue auf einen Bildschirm, ich male auf einem Bildschirm. Meine Sinne können die Informationen wahrnehmen. Und meine Kapazität, meine innere Kapazität kann den Moment verarbeiten.

Es gibt also eine Spannung zwischen der Zukunft und der Vergangenheit, und das ist Evolution. Evolution ist angetrieben durch die Spannung zwischen Zukunft und Vergangenheit. Zwischen Seele und Karma. Es ist wie eine gesunde Spannung, die uns vorantreibt. Obwohl die Kraft dazwischen, das, was uns hier in der Seele antreibt, auch Eros ist. Eros möchte voran streben.

Und wir werden viel damit arbeiten mit diesem Bild [Thomas deutet auf Zeichnung 1]. Denn wir sehen, dass dieser hereinkommende Impuls Licht ist. Höhere Intelligenz. Einige Menschen nennen das, diese Schichten von Bewusstheit, oben über unserer momentanen Erfahrung, von der Seele an und höher, das Höhere Selbst. Und alles was darunter ist, ist unsere normale Persönlichkeit, unser kleines Selbst, unser konditioniertes Selbst.



Zeichnung 2

Also, meine momentane Erfahrung besteht aus einer Linie. Machen wir ein zweites Bild auf [Thomas beginnt Zeichnung 2.]

Wir haben eine Linie und ein Feld. Die Linie geht durch meine Wirbelsäule. Das ist die Energie durch meine Wirbelsäule, meine zentrale Energie. Und die kreiert ein Feld. Und dieses Feld ist mein Leben. Jedes Mal, wenn wir eine Intention setzen aus der Linie heraus, schaffen wir ein Feld, eine Möglichkeit, eine Erfahrung, eine Lebenszeit. Also, wenn wir das anschauen [Thomas zeigt auf Zeichnung 1], das ist das gleiche wie das. Das ist die Energie die durch unseren Wirbelkanal fließt.

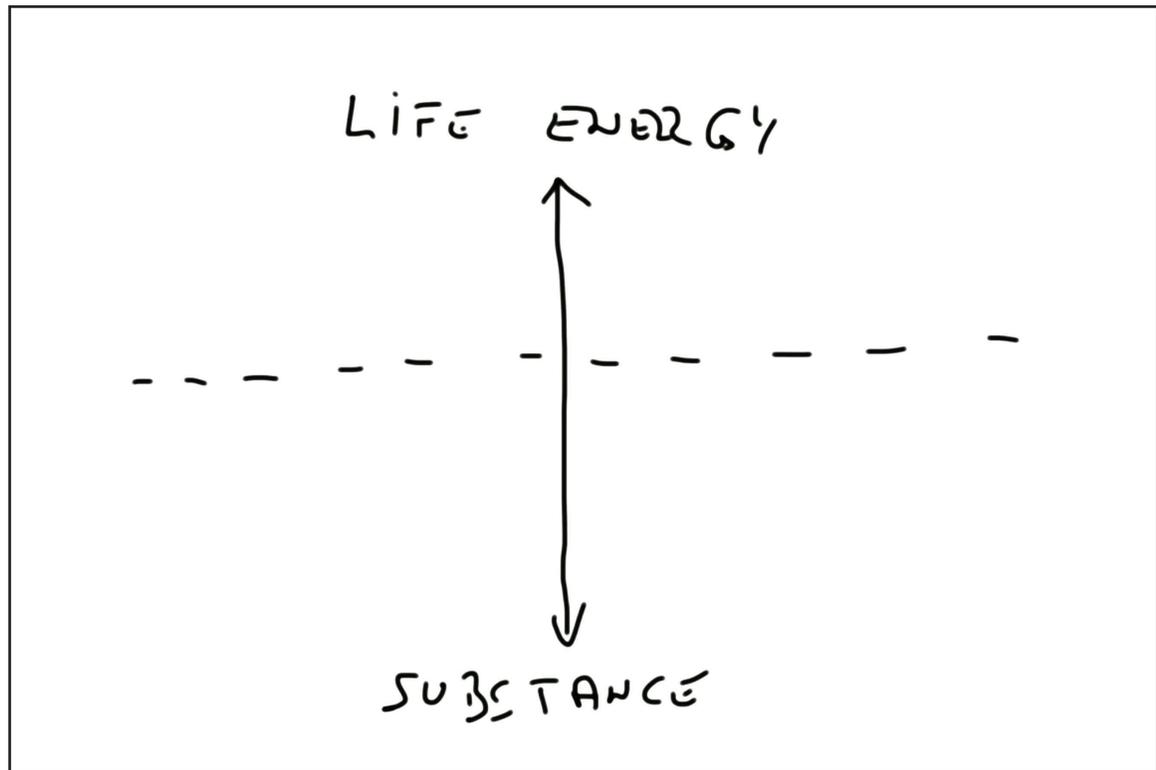
Und während sich diese Energie entwickelt, bewegt sie sich durch verschiedene Entwicklungsstadien. Sobald das angefangen hat, wird sie immer währende Bewegung sein. Und diese Linie [Thomas zeigt auf Zeichnung 2] nennen wir auch Motivation. Oder tiefes Interesse. Diese Linie durch unsere Wirbelsäule ist das, was uns antreibt, was uns jeden Morgen aufstehen lässt, was mich interessiert, was uns hinzieht zu den Dingen, die uns anziehen. Wenn man das Wort „Seele“ nicht benutzen will oder es nicht so spirituell klingen soll, kann man auch das Wort „Essenz“ dafür benutzen. Oder Motivation. Denn das ist diese tiefe Motivation, das wofür ich mich wirklich tief interessiere. Das ist verbunden mit meiner Seele. Und wenn ich das lebe, dann führt das zu Freude.

[01:05:00]

Das Zusammenspiel von Lebensenergie und Substanz

Und das führt zur nächsten Frage. Was lädt meine Energie mit Lebensenergie auf? Und was leert sie? Also wenn ich auf mein eigenes Leben zuerst einmal schaue, wenn du fühlst, dass deine Lebensenergie hoch ist. Deine Vitalität ist groß. Was trägt dazu bei? Was trägt zu einer hohen Vitalität bei? Was sind die Dinge, die dazu beitragen? Wenn du dich energetisiert fühlst, dich glücklich fühlst, zu leben. Du bist froh, das zu tun, was du tust. Du fühlst dich präsent. Dein Körper ist aufgeladen. Energetisiert. Es fühlt sich dynamisch an.

Und was führt dazu, dass wenn der Level an Lebensenergie niedrig ist? Wann fühlst du dich erschöpft? Ausgelaugt? Vielleicht hast du eine Session gehabt mit einem Klienten und du fühlst dich danach müde und brauchst einen Kaffee. Und du weißt, es ist nicht eine biologische Müdigkeit, weil es vielleicht nach der ersten Session am Tag war und du gerade erst einen Kaffee hattest. Was reduziert deinen Level von Lebensenergie? Was saugt dich aus? Welche Momente empfindest du als energieraubend?



Zeichnung 3

In dieser Arbeit hier, da betrachten wir das Zusammenspiel zwischen Lebensenergie und Substanz. Ich erkläre mal, was ich damit meine.

Lebensenergie und Substanz. Lebensenergie ist im Grunde unser tägliches Geldkonto. Unser Cash Konto. Wie haben Lebensenergie und Substanz. Stell dir mal vor, du hast ein Tageskonto, du hast ein Geschäft. Da gibt es eine Menge Geldfluss und du brauchst ein Konto wo du Bargeld hast. Wo du Geld hast, das du regelmäßig benutzen kannst. Es ist flüssig, es ist da. Deine Lebensenergie ist das Geld, mit dem du täglich arbeitest.

Meine Substanz ist mein Sparkonto. Stell dir vor, du hast ein Sparkonto und du hast genug Geld darauf liegen. Und es fühlt sich an wie eine stabile gute Basis, auf der du dich auch mal ausruhen kannst. Auf der du grundsätzlich sicher bist und stabil. Und wir werden später noch mehr erforschen was diese Basis ist.

Da ist also Substanz und da ist Lebensenergie. Wenn meine Lebensenergie flüssig ist, fühle ich mich energetisiert. Und ich tue viele der Dinge, die ich liebend gerne tue. Oder ich tue Dinge und ich habe keinen Widerstand dagegen und ich bin sehr kohärent in meinem Körper-Geist-System. Ich bin nicht so sehr fragmentiert oder eingefroren. Dann werde ich mich in vielen Momenten meines Tagesablaufs energetisiert fühlen.

Wenn ich einen Lebensstil habe, wo ich Nachhaltigkeit in der Lebensenergie habe, dann kann ich die Energie in Substanz einfließen lassen. Und Substanz aufbauen. Und wenn wir über die Basis sprechen, dann werden wir noch mehr darüber sprechen, woraus die Substanz besteht, welche Substanz wir haben und welche Basis wir aus unserer Entwicklung mitbekommen haben. Manche Menschen haben da ein chronisches Defizit in ihrer Basis. Und dann ist es für manche recht schwierig, die Basis aufzufüllen. Und manche haben eine gute Basis. Lass uns zuerst über die Lebensenergie sprechen und dann komplexer werden.

Lebensenergie ist das, was ich täglich benutze. Sie fließt zum Teil zurück in mein Sparkonto, sodass der Kontostand stabil bleibt.

[01:10:00]

Wenn ich also nachhaltig lebe und mein Tageskonto in einem guten Fluss ist, dann bleibt meine Substanz stabil und stark. Und wenn ich eine sehr herausfordernde Phase in meinem Leben habe und ich mal Geld vom Sparkonto brauche, dann kann ich das nehmen von dem Sparkonto was ich habe. Dann kann ich das nehmen. Aber wenn ich zu viel herausnehme aus diesem Sparkonto, dann verbrenne ich meine Substanz. Dann verbrauche ich die. Und wenn ich meine Substanz aufbrauche, dann schafft das Probleme. Denn es braucht lange Zeit meine Basis wiederherzustellen, meine Substanz wieder aufzubauen. Aber wenn ich manchmal Herausforderungen im Leben begegne und ich nehme etwas aus meinem Sparkonto und da ist genug, dann nehme ich was heraus. Aber wenn ich dann wieder zurückkomme auf einen ausgeglichenen Lebensstil, dann kann ich das wieder auffüllen.

Und ein Großteil unserer Arbeit hat damit zu tun, mich zu synchronisieren. Und anderen zu helfen, sich zu synchronisieren. Sodass sie ein Leben führen können, das nachhaltig ist; dass die Lebensenergie auf so hohem Niveau bleibt, dass wir nicht ständig unsere Substanz aufbrauchen müssen. Und viele wissen das, wie man von der Substanz wegnehmen kann, wegnehmen kann, wegnehmen kann... Und es scheint nicht so schlimm zu sein. Aber irgendwann ist es wie ein großer Schock, denn unser Leben gerät dann aus der Balance. Es gibt dann das Burnout-Syndrom. Dinge funktionieren nicht mehr. Es kommt zu einer großen Krise in meinem Leben. Und dann bekomme ich die Rechnung präsentiert bekomme von meinem Lebensstil.

Dann kann es sein, dass ich nicht nur einen körperlichen Burnout oder einen emotionalen Burnout habe. Es kann auch sein, dass dieser Mangel an Substanz, dass dadurch eine Firma zusammenbricht. Alle möglichen Dinge können passieren in meinem Leben. Alles Mögliche kann schief laufen. Weil ich mich nicht darum gekümmert habe. Und irgendwann kommt die gesamte Rechnung. Und ich werde das Wort Lebensenergie benutzen für die Flüssigkeit, die Flüssigkeit meiner Vitalität. Und die Vitalität ist wiederum verbunden mit meiner zentralen Kernbewegung. Wenn ich in einem hohen Grad mit meiner Kernbewegung synchronisiert bin, dann fülle ich meine Batterie. Das ist so wie wenn ich ein iPhone habe, ein Handy, und ich rede und ich spreche an einem Handy und während ich spreche, lädt es sich automatisch wieder auf. Ich verbrauche nicht meine Batterien, sondern es lädt sich von alleine wieder auf. Es braucht keine Zeit am Aufladegerät.

Und ich habe das schon in anderen Kursen gesagt, recht oft: wenn ich Urlaub brauche, um meine Batterie wieder aufzufüllen, dann ist es an der Zeit, auf mein Leben zu schauen. Denn es soll nicht so sein, dass ich Urlaub brauche, um meine Batterie wieder aufzufüllen. Ferien sollten einfach eine schöne Zeit mit meiner Familie, mit Menschen sein, die ich mag. Für Reisen, für Meditationsretreat, für Entwicklung, für andere Dinge. Es ist nicht so gedacht, dass ich Ferien brauche, um wieder aufladen zu können, weil ich konstant zu viel Energie in meinem täglichen Leben verbrauche.

Was also ist ein Lebensstil, der so nachhaltig ist, dass ich nicht die Ferien brauche, um mich aufzuladen? Bei welchem Leben schaffe ich nicht mehr Karma, damit ich nicht immer wieder durch die gleichen Erfahrungen hindurchgehen muss? Das ist dasselbe.

Meine Lebensfrage beantworten

Wenn wir wieder auf die Zeichnung schauen. [Thomas zeigt Zeichnung 1.] Da ist diese Zeichnung, die zeigt die Seele, diese Spannung mit der Vergangenheit. Da ist die Spannung. Und diese Spannung ist auch, wenn man das umdreht – das kann ich hier nicht – ein Fragezeichen.

[01:15:00]

Also die Spannung zwischen der Seele, dem Potenzial und der Intelligenz und dem Karma und der Vergangenheit der Menschheit ist meine Lebensfrage. Das ist die Frage, die das Leben durch mich stellt. All die Schwierigkeiten, Spannungen, Einsichten, all die Erkenntnisse und Erleuchtungen, die ich in meinem Leben haben werde, werden durch diese Struktur repräsentiert.

Dieses Fragezeichen ist die Spannung zwischen der Vergangenheit und der Zukunft. Wenn ich mein Leben erhelle in diesem Leben, beleuchte, dann beantworte ich meine Lebensfrage. Das ist natürlich nicht eine rationale Frage. Es ist die Auflösung der Spannung zwischen der Vergangenheit und der Zukunft in eine Erleuchtung. Dann werde ich zu einer laufenden Antwort. Ich werde zu einer ständigen Antwort. Zu einer lebendigen Antwort in meinem Leben. Ich werde zu einer innovativen Kraft in meinem Leben. Ich beantworte meine Lebensfragen. Ich wache auf in dieser Lebenszeit, weil ich das Karma auflöse.

Aber in Momenten, in denen es Rückstände gibt, in denen verringere ich meine Lebensenergie. Zum Beispiel in einer Therapiesession. Und ich bin nicht ganz klar, was da vielleicht die Dynamik in der Session ist und ich bleibe stecken in einer Session. Und nach einer Session fühle ich mich vielleicht müde und erschöpft. Und ich weiß nicht, was da passiert ist. Und ich weiß nicht, wie ich da weiter machen kann. Es gibt vielleicht viele Widerstände. Wenn ich mich nach einer Session erschöpft fühle, dann ist das wie eine subtile Kreation von Karma. Also vielleicht zum einen denke ich nach der Session noch öfter dran und versuche vielleicht herauszufinden, was ich da gemacht habe, was da passiert ist.

Also, das heißt, es hat sich nicht voll im Moment aufgelöst. Also das kann auch passieren, wenn du mit deinem Partner redest, zum Beispiel, und am nächsten Tag denkst du vielleicht immer noch an das Gespräch vom Vortag. Weil da vielleicht noch nicht aufgelöste Energie ist, die dich beschäftigt und belastet. Emotionale, mentale Energie. Und das erlaubt mir dann nicht im gegenwärtigen Moment voll präsent zu sein. Mit all den Menschen nach dieser Interaktion.

Hausaufgabe

Gut. Wir haben diese Frage der Lebensenergie. Und wie Lebensenergie sich überträgt in Substanz. Und wie ich ein nachhaltiges Leben führen kann, das sich gut selber tragen kann. Und das ist auch die Hausaufgabe, zu erforschen, bei dir und bei den Menschen, mit denen wir arbeiten: Was ist der Level an Lebensenergie, die du jeden Tag hast, die deine Klienten haben. Und was ist das Verhältnis zwischen Lebensenergie und Substanz? Wie viel Lebensenergie sehe ich in Menschen? Und wie viel Substanz? Und ich werde jetzt Substanz nicht weiter definieren. Ich lass das jetzt mal so offen als Forschungsfrage. Und wir kommen später darauf zurück.

Wenn ich einen Klienten habe, wie kann ich erkennen, wie viel Substanz diese Person hat, sodass sie Herausforderungen relativ lange und geerdet durchleben kann, ohne dass es ihr schadet. Und andere Personen werden vielleicht nach kürzerer Zeit große Probleme in ihrer inneren Ökonomie, in ihrer inneren Bilanz von Lebensenergie bekommen. Also wie kann ich meine Substanz erneuern? Und für jeden ganz persönlich, was ist mein Level an Nachhaltigkeit?

[01:20:00]

Wie sehr lebe ich ein Leben, einen Lebensstil, der nachhaltig ist? Habe ich mehr nachhaltige Sessions mit meinen Klienten, gibt es mir Energie, wenn ich mit ihnen arbeite? Ich fühle mich danach nicht erschöpft, sondern vielleicht sogar energetisiert.

Und vielleicht in anderen Bereichen meines Lebens, gibt es da Menschen und Situationen, wo ich leichter erschöpft bin.

Schau also, wo dein Index ist. Wenn ich mein Leben anschau, was sind die Bereiche, wo ich müde werde, wo ich Rückstände habe? Wo es Rückstände von einer Situation gibt, die ich mit in nächste hineintrage? Und auch zu fühlen, wie das ein subtiles Kreieren von Karma ist. Und dass ich nicht voll präsent sein kann, wenn ich noch immer beschäftigt bin mit dem Moment von vorhin. Wenn Staub auf meiner Scheibe liegt, dann sehe ich nicht den Moment klar. Denn dann bin ich noch involviert in meiner Erfahrung, dass ich mir nicht einmal mehr dessen bewusst bin, was immer wach und da ist. Wenn ich so identifiziert bin mit meinem kleinen Selbst, dann hab ich nicht mehr die Wachheit und kann nicht mehr mein kleines Selbst inkludieren und größer sein.

Und was wahr ist für eine ganze Inkarnation. Wenn wir sagen der Impuls der Zukunft trifft auf die Vergangenheit der Menschheit und bildet eine spezielle kosmische Adresse. Es ist auch wahr für jeden Moment, und je mehr Momente ich lebe in Wachheit und Nachhaltigkeit, dann ist das ein großes Geschenk, ein großer Beitrag für mein eigenes Leben und für das anderer Menschen. Das ist ein Teil der Hausaufgabe. Und natürlich die Fortsetzung der Einstimmung. Wir haben viel über Einstimmen gesprochen. Ihr könnt das bitte weiter üben. Auch wenn ihr auf Widerstände trefft in euch. Wenn manche Dinge leicht und manche Dinge schwer sind. Bringt eure Schwierigkeiten mit in eure Mentoren-Gruppen, oder schreibt eure Fragen auf. Und wir sehen, wie wir das beantworten können. Und jetzt gehen wir über zum Frage-und-Antwort-Teil unserer Session. Ich entschuldige mich noch mal für die technischen Schwierigkeiten bei den Up- und Downloads hier. Und ich hoffe, dass die Aufnahmen trotzdem in Ordnung sein werden und ihr das so auf jeden Fall noch mal anhören könnt.