

The Mystical Principles of Healing

INTEGRATING THE PAST – PRESENCING THE FUTURE

Inhaltsverzeichnis

Aus Gewohnheiten und Mustern erwachen.....	2
Höheres Licht.....	4
Beginn der Meditation.....	7
Ende der Meditation	11
Die Anatomie des Höheren Lichts.....	12
Höhere Lichtebenen stabilisieren und herunterladen	14
Bewusste Entwicklung	16
Sich mit höheren Fähigkeiten verbinden.....	18
Kristallisierte Strukturen schmelzen.....	20
Trauma mit bewusster Wachheit sehen.....	21
Individuelle und kollektive Heilung	24
Sich mit dem höheren Bewusstsein verbinden	26

[00:00:00]

[00:00:30]

Thomas: Ja, begrüßt euch ihr alle. Hier sind wir wieder. Und wie Nikolas schon gesagt hat, haben wir jetzt eine ganze Weile das sehr notwendige Grundverständnis von der Basis, der Struktur, von Beziehung zwischen freier Energie und Strukturbildung erforscht. Wir haben den tiefen Antrieb der menschlichen Erfahrung erforscht, den wir in der Mystik Seelenenergie nennen, die inkarniert, die Karma auf sich nimmt, was bedeutet, dass sie in die Vergangenheit der Menschheit eintaucht und alle Errungenschaften der Menschheit annimmt, aber auch die ungelösten Dinge.

Und wir haben erforscht, wie es da immer einen Antrieb, Eros, einen kreativen Impuls, einen evolutionären Impuls gibt, der uns weiter treibt und der uns dazu bringt, neue Dinge zu erforschen, neue Einsichten zu gewinnen, Innovationen voranzutreiben und so immer wieder die Menschheit voranzubringen. Und da gibt es unsere Fähigkeit, die äußerste Grenze oder den weitesten Fortschritt unseres menschlichen Bewusstseins in neue Strukturen weiterzuentwickeln.

Und wie wir alle wissen, baut das Leben die Strukturen ab, die wir nicht mehr brauchen und ersetzt sie durch Strukturen, die wir im Moment noch nicht einmal kennen. Das Interessante, was ich heute erforschen möchte, ist: Ich möchte etwas mehr von dem Wissen vorstellen, mit dem wir das letzte Mal schon begonnen haben, über die Kabel. Das ist in der mystischen Sprache der Ausdruck für ein offenes System. Das könnte man mit einem offenen Nervensystem gleichsetzen, und dass durch starke traumatische Einflüsse diese Kabel verstopft werden. Als ob sie miteinander verschmelzen, wodurch Bereiche in uns entstehen, die wir als blockiert empfinden, als nicht mehr angefüllt mit unserem Fühlbewusstsein, schwer zugänglich, unbewusst oder von Symptomen umgeben.

Und was ich auch heute erforschen möchte – denn wir werden jetzt auch mehr und mehr schauen, wie wir dieses Wissen anwenden können im Heilungsprozess ... Und ein Aspekt davon ist, dass es im mystischen Verständnis so ist: Je näher wir an den Ursprung, an die Quelle herankommen, desto bewusster werden wir uns der transpersonalen Ebenen von Bewusstheit, die näher am originären, kreativen Impuls sind. Und eine ganz einfache Korrelation wäre da ... Es ist, als ob wir näher an den Urknall herankommen und eintauchen in die ursprüngliche Energie, die alles ausatmet. Also, das stimmt jetzt natürlich nicht so ganz, denn ich denke, wir werden noch ganz viele Einsichten und Offenbarungen haben im Bereich Kosmologie, wie wir sie jetzt sehen, die wieder alles auf den Kopf stellen und alles in einem anderen Licht erscheinen lassen.

Aber wir kommen der ursprünglichen kreativen Flamme näher, und diese Flamme ist eine Metapher für den allerersten kreativen Impuls, die göttliche oder höchste Intelligenz, die in ihrer Natur perfekt ist. Das ist durch nichts eingeschränkte Bewegung. Darüber haben wir schon in der ersten Session gesprochen.

Aus Gewohnheiten und Mustern erwachen

Aber was wir heute betrachten wollen ist folgendes: Wenn da eingefrorene Bereiche sind oder wenn es Strukturen in unserem Leben gibt wie zum Beispiel starke Gewohnheiten, mit denen wir identifiziert sind, die wir die ganze Zeit ausleben, dann schränken die uns in unserer Bewegung ein.

[00:05:00]

Und das sind wichtige Teile, die ich mir im Erwachensprozess anschauen muss, denn entweder identifiziere ich mich mit den Symptomen, die sich um mein Trauma herum gebildet haben, oder ich identifiziere mich mit meinen Gewohnheiten – emotionale Gewohnheiten, Verhaltensmuster, Gedankenmuster, soziale Gewohnheiten, Süchte. Und das sind alles Strukturen, die schwer zu verändern sind.

Was wir erforschen wollen in der mystischen Heilung: Dass ich dir spiegeln kann oder du deinem Klienten spiegeln kannst, welches Muster du da gerade mehr oder weniger unbewusst fährst oder dass du mit dem Muster identifiziert bist, denn das regt ein umfangreicheres Erwachen in diesem Bereich an. Wenn es nicht mehr voll auf meiner Linse klebt – denn wenn es ganz auf der Linse klebt, können wir es nicht sehen. [Thomas hält sich die Hand dicht vor die Augen.] Wenn ich die Hand von der Linse nehme, dann sehe ich plötzlich: Ah, es ist ja gar nicht dunkel im Zimmer, da war nur eine Hand.

Da ist also schon genug Licht im Raum, dass ich die Hand sehen kann. Also entweder geht es um mich und ich stecke drin: Ich bin dieses Gefühl. Ich bin dieser Gedanke. Ich bin dieser Körper. Ich bin dieses was auch immer. Und dann gibt es kein Licht, und man kann nicht mal die Struktur sehen. Dann bin ich komplett mit der Struktur identifiziert. Dann bin ich, zum Beispiel, komplett identifiziert mit der Idee, dass ich Menschen, die ich noch nicht kenne, als Fremde erlebe. Dasselbe bei vielen anderen großen Strukturen im Leben, von denen wir denken, das ist eben so.

Und von diesen Strukturen gibt es viele: kollektive Gewohnheiten, kollektive Ego-Strukturen, die auch auf unserer Linse kleben, weil wir denken, so sind die Dinge eben. Aber je mehr wir erwachen, desto mehr sehen wir: Nein, so sind die Dinge gar nicht. Das ist nur eine Möglichkeit, wie es sein kann, was nicht bedeutet, dass diese Möglichkeit falsch ist. Es ist eben nur eine Möglichkeit von vielen. Das heißt nicht, dass es so sein muss.

In dem Spiegelprozess von zwei Menschen steckt immer das Potenzial, dass sich plötzlich eine größere Perspektive auftut. Dann sehe ich plötzlich etwas, was ich vorher nicht sehen konnte. Was vorher ganz auf meiner Linse klebte, wie ein Aufkleber auf dem Objektiv, ist jetzt vor der Kamera, und deshalb kann ich es sehen. Und wenn ich es erst einmal sehen kann, dann ist da schon Raum. Da ist dann Raum zwischen dem, was ich gerade bin und dieser Struktur. Ich kann sie sehen. Ich kann sie beinhalten und transzendieren. Ich bin eine größere Perspektive. Ich bin nicht nur dies. Und ob dieses „dies“ dann so bleibt oder ob es sich wegen dieses Erwachens ändert, das sehen wir dann.

Und das ist eine Art von Transzendenz, dass wir aus etwas erwachen. Es gibt dann mehr Raum. Der Raum und die Struktur sind dann eingebettet in einen größeren Bewusstseinsraum, in eine größere Perspektive – und deshalb können wir darüber hinauswachsen.

Die zweite interessante Sache beim mystischen Heilungsprozess ist dieses Bild: Einen Löffel zu nehmen, wenn er kalt ist, ihn hochzuheben, immer höher, ihn in die Hitze hinaufzubringen, ihn einzuschmelzen, sodass er die Form ändert, ihn dann wieder herunterbringen, abzukühlen – und dann sieht dieser Löffel tatsächlich anders aus. Wenn die Struktur also gewissermaßen durch Energie erhitzt wird, wird sie flüssiger, kann sich verändern, sich öffnen, heilen, Dinge lösen, und dann gemessen an der ursprünglichen Blaupause, dem Bauplan, gesünder wieder herunterkommen.

Höheres Licht

Das ist ein interessantes Phänomen, das ich auch schon erwähnt habe. Und ich möchte dem immer näher kommen, wie diese Arbeit funktioniert. Eine Art, wie das funktioniert, ist durch höheres Licht. Die transpersonalen Aspekte des menschlichen Wesen sind einerseits höherer Raum, Stille, höheres Bewusstsein, Zeugenbewusstsein, reines Bewusstsein, So-Sein, und andererseits höhere Ebenen von Licht, intensivere Intelligenz, mehr Information, transpersonale Information, Akasha-Felder und so weiter, bis hoch zur höchsten Intelligenz, wo der individuelle Geist voll mit dem Geist Gottes verschmilzt und voll mit dem höchsten Geist verschmilzt.

[00:10:00]

Dann haben wir plötzlich Zugang zu Wissen, zu dem wir alleine, als getrenntes menschliches Wesen, keinen Zugang hätten. Ich kann als Individuum aus Büchern lernen, aus dem horizontalen Feld, von Menschen, von meinem Umfeld. Ich habe eine Daten-Form, genauso wie mein inneres Universum geprägt und geformt wird von meinem Umfeld.

Und dann gibt es diesen Strom von Inspiration, Intuition, der neue Tropfen von Licht hereinbringt, wie ein Update für die Menschheit. Und in der heutigen Meditation möchte ich die Möglichkeit anschauen, mein eigenes Energiefeld durch Praxis immer mehr zu öffnen, hin zu dieser höheren Dimension des Lichts, der Energie und der Information. Und nur zum Verständnis, wenn ich „höher“ sage, meine ich einen höheren Schwingungszustand, der eine höhere Kohärenz hat und daher schneller ist.

Höheres Licht ist schneller als die Energie, mit der ich normalerweise lebe. Jeder von uns hat so einen Bewusstseinschwerpunkt. Das ist der Bereich, in dem wir in den meisten Momenten das Leben erleben. Manchmal gibt es natürlich stärker kontrahierte Momente, wo ich mich wirklich verschließe und entwicklungsstechnisch in Regression ver falle. Und dann gibt es Höhepunkte, wo wir grandiose Einsichten, meditative Erfahrungen und kreative Geistesblitze haben.

Aber im Grunde gleicht sich das dann aus auf einen Bewusstseinschwerpunkt, eine Art Gleichgewicht, in dem ich den größten Teil meines Lebens verbringe. Das ist dann also meine normale Perspektive vom Leben. Wenn wir das von einem integralen Level aus sehen, dann könnten wir sagen, das ist meine Entwicklungsstufe. Das ist der Bewusstseinschwerpunkt, auf dem ich leben kann, das spiegelt sich in meinem Alltag und in all den Fähigkeiten, die sich auf dieser Entwicklungsstufe zeigen. Das sind die Fähigkeiten, auf die ich normalerweise Zugriff habe.

In regressiven Momenten verliere ich einige von ihnen. In besonders guten Momenten bekomme ich ein paar dazu. Aber manchmal haben wir Einsichten, und dann verstehen wir plötzlich etwas. Und fünf Minuten später sagen wir: „Moment mal, wie war das? Wie geht das? Ich habe gerade etwas verstanden, aber jetzt habe ich es wieder vergessen.“ Jedes Mal, wenn das passiert, haben wir eine höhere Schwingung berührt. Für fünf Minuten leben wir plötzlich in größerer Kohärenz, und dann kommen wir wieder zurück in unseren normalen Schwingungszustand und haben wieder unsere gewohnte Perspektive. Das ist eine flüssige Bewegung, das ganze Leben lang.

Die spirituelle, mystische Seite dieses Kurses sagt uns, dass wir etwas tun können, um unser getrenntes Sein einfließen zu lassen in das höchste göttliche wache Bewusstsein, in den höchsten Bewusstseinszustand. Dafür können wir etwas tun. Und was wir dafür tun können, ist Meditation.

Es gibt eine Art von Meditation, die uns hilft, präsenter zu werden – die habe ich euch schon vorgestellt. Aber jetzt möchte ich eine zweite Art von Meditation einführen, die uns hilft, unseren Kanal für höhere Ebenen von Licht zu öffnen. Um da Profis zu werden, müssen wir das, wie bei allem, täglich üben. Es ist nicht so, dass wir das nur einmal machen, und dann wissen, wie es geht. Nein, wir müssen das täglich üben, um unsere Wahrnehmung bewusst und vorsätzlich für größere Perspektiven zu erweitern.

In der integralen Sprache würden wir sagen: Wir induzieren selber eine vertikale, höhere Entwicklungsstufe. Wir können etwas tun, um auf der Leiter des Bewusstseins aufzusteigen, aber es ist eben auch Arbeit. Über Raum und Stille zu meditieren bedeutet, das Arbeiten loszulassen, um in eine tiefere Stille zu fallen, die sonst von meiner Aktivität überschattet wird. All der Lärm in meinem Verstand, in meinen Emotionen, in meinem Körper überschattet die Stille, deshalb ist es dort so laut.

Aber im Bereich der energetischen, vertikalen Leiter – wir nennen das Leiter, weil wir tatsächlich für einige Zeit nach oben gehen, wir lernen nach oben zu gehen – da verbinden wir uns und wir richten unsere Aufmerksamkeit sehr stark auf höhere transpersonale Ebenen.

[00:15:00]

Manche nennen das das „höhere Selbst“, manche nennen das ihre „Seele“. Aurobindo nannte das „die höheren Ebenen des Verstands“, den intuitiven Verstand, den Überverstand, den Superverstand, was alles bedeutet, dass wir in viel intelligentere Bewusstseinszustände kommen.

Ich denke, dass große Genies von dort ihre Einfälle bekommen. Dort haben wir Zugang zu transpersonaler Information, und das macht auch das Heilen genial. Dort gehen wir über individuelle, horizontale, reflektive Prozesse hinaus, sogar über Empathie auf emotionalem, mentalen und physischen Level. Dort gehen wir über das hinaus, was wir als getrennte Individuen kennen.

Dort gehen wir auch über die Intuition hinaus, was ja bedeutet, Zugang zu haben zu Informationen, die schon im Feld sind. Ich spreche davon, in transpersonale Zustände zu kommen, tatsächlich in meine Zukunft zu gehen und auch in die Zukunft der Person, mit der ich arbeite. Das ist spannend, denn zuerst einmal muss ich das in mir selbst etablieren, aber dann kann ich tatsächlich lernen, mich durch diese Funktion auf dich einzustimmen. Ich stimme mich nicht mehr auf dich ein als die Person, die ich mit mir im Raum sitzen sehen, sondern ich gehe nach oben und stimme mich von dort aus auf dich ein, das heißt, ich stimme mich bereits von deinem Höheren Selbst auf dich ein, von deiner Seele und höher und höher.

Und das ist spannend, denn plötzlich bekomme ich Informationen, die ich wie gesagt als getrenntes Wesen nicht haben könnte. Damit wollen wir also anfangen und eine Meditation vorstellen, die ihr, wie ich vorschlage, jeden Tag macht, außer, wenn ihr euch sehr ungeerdet fühlt. Diese Meditation solltest du nicht machen, wenn du dich im Moment sehr wacklig oder ungeerdet fühlst, oder wenn du das Gefühl hast, dass du auf ein starkes Trauma in dir getroffen bist und in Therapie bist und dich sowieso auf dünnem Eis bewegst. Dann mache diese Meditation bitte nicht.

Aber wenn du dich gut eingerichtet fühlst in dir, zwar die alltäglichen Herausforderungen kennst, aber dich gut geerdet fühlst, dann ist das kein Problem. Nur, wenn du das Gefühl hast, du bist gerade in einer persönlichen Krise, ist es besser, wenn du diese Meditation jetzt gerade nicht machst und lieber wartest, bis du ein anderes Level in deinem Leben erreicht hast, wo du standsicherer bist.

Das Wichtigste ist, und ich habe das schon gesagt und wiederhole es noch mal, dass wir die Meditation immer machen. Wir öffnen uns dafür. Am Ende kommen wir zurück, erden uns richtig gut und gehen dann in unseren Tag. Wir rennen nicht danach herum, und alle unsere Tore stehen offen. Wir kommen zurück, wir erden uns, und dann gehen wir in unseren Tag. Und dann machen wir die Meditation am nächsten Tag wieder – man kann sie auch zwei Mal machen, morgens und abends – um das zu üben.

Es ist eine sehr kraftvolle Meditation. Man findet sie in allen großen Traditionen. Im Herzen der mystischen Tradition finden sich sehr ähnliche oder gleiche Meditationsformen, denn das ist die Art, wie wir das Göttliche kontaktieren. So bekommen wir ein Gefühl für den energetischen Aspekt des Göttlichen.

Sehr schön, das machen wir also heute. Fangen wir an, und wir fangen wieder mit der Meditation an, die wir schon kennen, und dann tauchen wir tiefer in die neue. Und hinterher machen wir weiter mit neuer Theorie.

Beginn der Meditation

Gut. Also ihr könnt euch mal mit aufrechter Wirbelsäule hinsetzen und alles, was wir bisher gesagt haben, in euch hineinsinken lassen. Schau, wie du dich jetzt gerade fühlst. Mach ein paar Atemzüge, um deine Energie im Körper zu erden, sodass du deinen Körper fühlst.

[00:20:00]

Jedes Mal, wenn du ausatmest, führt dein Ausatmen dich tiefer. Die Alltagsaktivität, die sich in deinem Verstand und in deinen Gefühlen und auch in deinem Körper zeigt: Durch Meditation lernen wir, diese Aktivität in einem Ruhezustand zu bringen, sodass wir ganz aktiv sein können und an der Welt teilnehmen können und wenn wir wollen, können wir zurückkommen. Das ist, wie wenn das Wasser eines Springbrunnens wieder im Becken zur Ruhe kommt. Und das Becken oder die Schale wäre um deinen Unterleib herum. Die Wasserfontäne kehrt also in ein stilles Wasserbecken zurück.

Jedes Mal, wenn du ausatmest, erlaubst du deiner Energie herunterzusinken. Deine Verstandesaktivität ist Teil der Wasserfontäne, genau wie die Gefühlsaktivität oder das Fühlbewusstsein und die Emotionen, der Körper ... als ob das ganze Wasser zurückkommt in eine zentrierte Erdung in der Basis.

Und dann kannst du wieder deine zweikanalige Bewusstheit anwenden, als ob du eine Vision von deinem Körperfühlbewusstsein hast, und ein bisschen in deinem Körper herumreisen. Schau dir einige Bereiche an und schau, ob du einen visuellen Eindruck von diesem Bereich erhalten kannst eine körperlich gefühlte Wahrnehmung. Wenn sich diese beiden Kanäle synchronisieren, also wenn du es fühlst und siehst, dann kannst du da einen Moment bleiben und dann kannst du zu einem anderen Bereich in deinem Körper weitergehen. Nur, um zu sehen, wie zugänglich die verschiedenen Bereiche deines Körpers sind.

Du kannst dir auch die anschauen, die dich anziehen, die deine Aufmerksamkeit auf sich ziehen. Du siehst, wo dein Körper heute in Balance ist. Und wo die Zentren von Stress, Anspannung oder Leere sind.

[00:25:00]

Manchmal reicht es schon, klarer zu sehen, zu fühlen und sich hineinzuentspannen, um einige der gestressten Zentren in Bewegung zu bringen oder damit kontrahierte Bereiche sich öffnen. Und dann wie vorher beim Körper auch noch einmal in die emotionale Welt hineinzuspüren und einen Moment lang ein Abbild deiner emotionalen Welt zu bekommen, deiner emotionalen Landschaft. Ist sie offen, verbunden, abgetrennt, leer, voll, angespannt, fließend? Und auch durch deine eigene Praxis zu erleben, dass du immer mutiger wirst, die sehr angenehmen und freudigen Zustände voll zu erleben, aber eben auch die, die herausfordernder sind, voll zu erleben, also die, die du sonst eher vermeidest oder umgehst.

Und dann dasselbe auch noch einmal mit dem mentalen Zustand. Du schaust, wie dein Verstand im Moment so ist. Ist er offen? Ist er kontrahiert? Wie ist dein Gefühl im Moment im Leben? Drehst du dich im Kreis mit deinen Gedankenmustern, die etwas eng sind und nicht wirklich kreativ? Fühlt sich dein Verstand sehr offen an, empfänglich wie eine leere Tasse, sodass der Verstand sich auch immer weiter erweitern und updaten kann?

Dann komme ich wieder zurück zu meiner Körperbewusstheit für einen Moment. Ich fühle meine Basis und dann bewege ich mich die Wirbelsäule entlang bis zu meinem Kopf hinauf.

Und jetzt betrachte ich mit meinem inneren Schauen den höchsten Punkt meines Kopfes, meine Krone. Ich fühle meine Krone, ich höre meine Krone. Und ich bleibe einige Augenblicke konzentriert auf meine Krone.

[00:30:00]

Und dann bewege ich mich weiter. Oder wenn ich dort hinhöre, kann ich vielleicht auch einen Ton hören, wenn ich mich darauf einstimme. Vielleicht kann ich den höchsten Punkt meines Kopfes auch sehen. Ich kann durch mein Körperbewusstsein den höchsten Punkt auf meinem Kopf fühlen. Und dann dehne ich meine Körperbewusstheit aus und gehe höher. Ich gehe über meinen Kopf hinaus – nicht nur in meiner Vorstellung, sondern ich fühle tatsächlich höher und höher über meinen Kopf hinaus. Ich schaue auch höher und höher. Ich vergrößere meine Bewusstheit über meinen Kopf hinaus und erforsche weiter die visuellen und die auditiven Wahrnehmungen und die gefühlte Wahrnehmung über meinen Kopf hinaus. Es ist wie eine Erweiterung meines Kopfes. Und ich gehe weiter hinauf, wie in einem Aufzug. Als ob ich einen Aufzug nehme vom höchsten Punkt meines Kopfes aus weiter nach oben, die Verlängerung meiner Wirbelsäule durch meinen Kopf nach oben.

Und dann mal zu sehen: Wenn du höher gehst, kannst du da irgendwie sehen, fühlen, irgendwas wahrnehmen, wie eine Empfindung von Licht? Es gibt dort Lichtempfindungen. Meist beginnt das wie mit einer Wahrnehmung von weißem Licht. Du blickst nach oben, du fühlst nach oben, bis du eine Wahrnehmung von Licht hast, die irgendwie etwas heller ist. Für manche ist diese Lichterfahrung sehr stark, für manche ist das nur wie so ein kleines Leuchten, eine ganz leichte, sanfte, noch gedämpfte Erhellung.

Wenn da überhaupt kein Leuchten ist, dann ist das auch nicht schlimm. Gehe einfach weiter nach oben. Jedes Mal, wenn du etwas denkst, sinkst du wieder nach unten, das wirst du sehen. Denken verhindert, dass du höher gehen kannst. Wir lassen also alle Gedanken los und fangen dann wieder von vorn an, vom höchsten Punkt des Kopfes gehen wir nach oben.

Und wenn du dich mit einer bestimmten Lichtschwingung verbinden kannst, dann verbindest du dich damit, du fühlst sie und du bleibst da. Du fühlst sie weiter und du hältst dein Bewusstsein dort, ohne ins Denken zu kommen. Spüre einfach nur, was dein Verstand dir sagt. Bleib einfach da, spüre diese Lichtschwingung und lasse sie sich ausdehnen.

Wenn du das zum ersten Mal machst und es dir nicht so leicht fällt, dann mach dir keine Sorgen, das ist nur eine Frage der Übung. Das ist wie, wenn du zum ersten Mal Rad fährst, da war das wahrscheinlich auch nicht leicht. Wir gehen nach oben, bleiben dort, und wenn es keine Lichtwahrnehmung gibt, gehen wir weiter nach oben und schauen weiter oben und hören dem Verstand nicht zu. Wir bleiben einfach bei der Einstimmung auf den Bereich über deinem Kopf, bis du vielleicht irgendeine Art von Licht wahrnimmst.

[00:35:00]

Manchen hilft es, sich vorzustellen, die beiden Hemisphären des Gehirns zu entspannen. Die Entspannung der Hirnhälften ermöglicht es in unserer subjektiven Wahrnehmung mehr, dass das Licht hereinkommen kann. Das ist manchmal leichter. Wenn wir zu angespannt sind, dann ist das schwieriger, und dann ist es gut, das Gehirn zu entspannen.

Um dann das Schauen aufrechtzuerhalten, wendest du das dritte Auge nach oben oder du schaust von innen nach oben. Genauso, wie du vorher in deinen Körper hineingeblickt hast, schaust du jetzt von unten über deinen Kopf hinaus. Du forschst einfach weiter, gehst höher, fühlst höher hinauf. Und wenn du dich bereits mit dem Licht verbunden hast, dann bleibst du da und fühlst das. Nach einer Weile kannst du das entspannen, dann wirst du wie ein Kegel, ein Trichter für das Licht, und das Licht kann mehr in deine Hände fließen oder in deinen Kopf.

Wenn du möchtest, kannst du dein Bewusstsein oben lassen, beim Fühlen dieser Lichtschwingung, und dich dann entspannen, als ob deine Krone sich öffnet und du dem Licht erlaubst, in deinen Körper hinunterzufließen. Und wenn es für dich schwierig war, dich mit dem Licht zu verbinden, dann spielt das jetzt keine Rolle. Wir kommen zurück und entspannen das Gehirn und bleiben einfach in einem entspannten, aufnehmenden, zuhörenden Zustand. Entspanne dein Gehirn und den Raum über deinem Kopf und bleibe da einfach einen Moment und lausche. Einfach lauschen.

[00:40:00]

Und dann kannst du dich aus diesem Zustand des Zuhörens, in dem du dich gerade befindest, mit der Gruppe verbinden und das kollektive Feld spüren. Und wenn du willst, kannst du auch wieder zum Licht gehen und dich von dort aus mit dem Feld verbinden. Wenn du da eine Verbindung hast mit einer Lichtschwingung, dann verbinde dich von dort mit unserem Gruppenfeld. Fühle uns, fühle uns, wie wir das gerade kollektiv üben.

Dann verbinden wir uns noch mal für einen Moment mit dem Licht des gesamten Kurses. Wir lauschen dem Licht dieses gesamten Kurses, als ob es ein gemeinsamer, höherer Impuls ist, der uns alle miteinander verbindet in der subtilen Welt, ein höherer Seelenteil dieses gesamten Kurses. Und dann kannst du das einfach loslassen, in deinen inneren Raum sinken, in die Einfachheit des Hierseins, die Einfachheit von Stille und Präsenz.

[00:45:00]

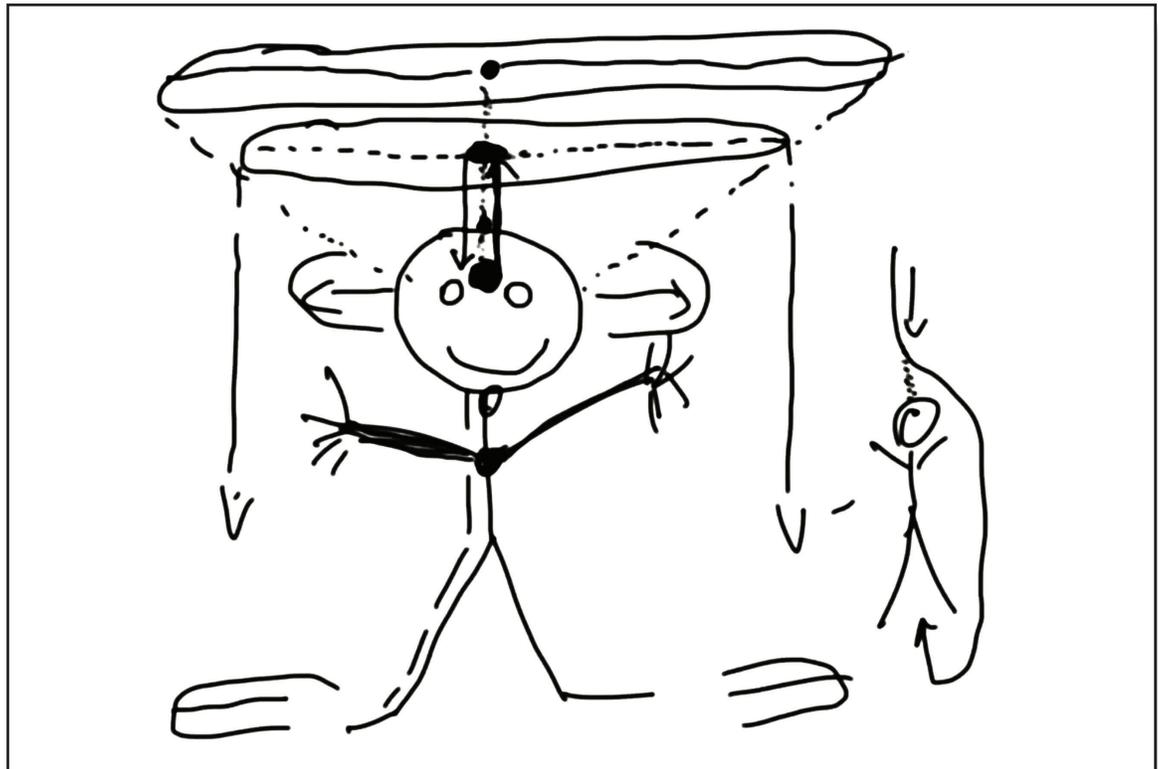
Und dann komm in deinen Körper zurück. Mache ein paar tiefe Atemzüge. Fühle dich, erde dich. Wunderbar.

Ende der Meditation

Gut. Lasst uns mal anfangen. Also, es gibt ein paar Dinge, über die wir sprechen müssen in Bezug auf diese Meditation. Besonders für Leute, die schon den Kurs „Mystische Prinzipien“ oder andere Kurse bei mir besucht haben, ist das vielleicht schon mehr vertraut. Aber für manche ist dies vielleicht das erste Mal, dass sie so etwas machen, deshalb möchte ich euch da gerne etwas theoretischen Hintergrund zu dieser Meditation geben.

Wie gesagt, wenn es vielleicht schwer war, dich mit irgendeiner Art von Licht zu verbinden, dann macht das überhaupt nichts, denn das ist etwas, was mit der Übung wachsen wird und was sich dann schon zeigen wird. Für manche ist es nicht so leicht. Als sie es in der Vergangenheit angefangen haben zu üben, war es nicht leicht. Aber irgendwann wächst das dann. Es ist nicht so, dass jeder, der am Anfang nicht so viel Erfolg hat, das später auch nicht kann. Also wenn das jetzt schwierig für dich wahr, dann mach einfach weiter. Ich bin mir ganz sicher, es wird sich mehr und mehr öffnen.

Wenn du schon mehr Erfahrung mit dieser Meditation hast, dann geh immer zum höchsten Level des Lichts, mit dem du dich verbinden kannst, und bleibe damit für einige Zeit präsent. Fühle das Licht und lass es in deinen Körper kommen.



Zeichnung 1

Die Anatomie des Höheren Lichts

Ich möchte mit den Zeichnungen erklären, was wir hier gerade getan haben. Sagen wir, hier ist ein sehr glücklicher Teilnehmer des Kurses „Mystische Prinzipien von Heilung“. Der ist ganz verkörpert, gut geerdet. Und heute in der Session haben wir Folgendes getan: Wir gehen hier zu unserem Frontalkortex oder zu unserem dritten Auge – wie wir das nennen, hängt davon ab, ob wir die wissenschaftliche oder die mystische Sprache verwenden – und wir wenden unsere Bewusstheit von hier nach oben zum höchsten Punkt unseres Kopfes. In der spirituellen Sprache heißt das, wir verbinden uns mit unserer Krone.

In der spirituellen Dimension gibt es verschiedenste Stufen von Bewusstheit über unserem Kopf, das ist das höchste subtile Reich. Wenn da jemand mehr darüber lesen möchte: dazu findet ihr sehr viel bei Aurobindo in seinen Vorträge über Integrales Yoga. Wir finden das aber auch in der kabbalistischen Tradition, in den Sufi-Traditionen und in den Yoga-Traditionen in Indien, im Hinduismus, im Taoismus.

Kann du deine innere Vision so klären, bis du nichts mehr siehst als Licht? Das ist aus dem Tao Te King, das Lao-tse geschrieben hat. Im Grunde finden sich in jeder Tradition Bezüge und Verweise zu dieser Art von inneren Praxis. Auch im Christentum sehen wir die ganzen Heiligen-Statuen verschiedener Traditionen mit Bereichen über ihrem Kopf, die wie kleine Berge aussehen. Aber tatsächlich sind das höhere erreichte Stufen von verwirklichtem Bewusstsein.

[00:50:00]

Für einige von uns ist das ganz klar, und für manche wird es neu sein. Was wir gerade geübt haben, ist Folgendes: Wir haben unsere Aufmerksamkeit, unsere Wahrnehmung des dritten Auges nach oben gewendet zum höchsten Punkt unseres Kopfes. Und von dort erhöhen wir unsere Bewusstheit. Da gibt es verschiedene Entwicklungsstufen, so würde ich das nennen, in der subtilen Welt, die zu neuen Ebenen werden.

Die sind unsere potenzielle Zukunft. Wenn das nicht in meinem Alltagsbewusstsein ist, dann ist es meine potenzielle Zukunft. Wenn ich in meiner Meditation plötzlich eine Lichterfahrung habe, dann sehe ich einen Teil meiner Zukunft, und dann komme ich zurück und lebe mein Leben, und dann habe ich irgendwann wieder eine Lichterfahrung.

Diese Höhepunkt-Erfahrungen sind wie Berge in meinem täglichen Bewusstseinsstrom, die sich damit verbinden. Also so lange es nichts ist, zu dem ich bewusst Zugang habe und in dem ich dann später leben kann, passiert es mir nur hin und wieder, und ich weiß nicht, wie. Aber was das bedeutet ist: Höheres Licht ist Wissen, Einsicht, Erkenntnis, Kohärenz, Energie, und potenzielle Heilkraft. Wenn ich mich mit einem der ersten Level verbinde, dann kann ich noch höher gehen zu einer noch stärkeren Lichtebeine, die noch stärkere Kräfte von Informationen, Energie, Transformation usw. enthält, und ich kann mich so immer weiter nach oben arbeiten.

Es gibt da verschiedene Stufen, es gibt eine ganze Anatomie dazu; und wir fangen jetzt nur einfach mal damit an, dass der Raum über unserem Kopf ein ganz wichtiger Bereich in der spirituellen Entwicklung ist. Es gibt ganz viel Wissen dazu, wie wir uns damit verbinden können, wie wir nach oben gehen, was bedeutet, dass wir uns verbinden. Es gibt eine Aufwärtsbewegung und es gibt eine Abwärtsbewegung. Aber es ist dasselbe wie wenn die Seele hereinkommt und als Mensch aufsteigt. ihr erinnert euch. Es ist dieselbe Energie.

Hier über dem Kopf, kommt das Licht herunter [zeigt auf die zweite Figur rechts]. Und hier kommt das Licht auch herunter [zeigt auf die Figur links]. Nur hier ist es schon manifestiert als Ich, als mein Leben [zeigt auf den Körper der rechten Figur], und hier beginnt es erst sich zu manifestieren als mein Leben [zeigt auf den Bereich über dem Kopf der rechten Figur]. Aber es ist die gleiche Energie.

Wir möchten diese Verbindung schließen. Als einzelner Mensch habe ich nicht so viel bewussten Zugang zu diesen höheren Stufen, auch wenn sie potenziell immer da sind, denn daher komme ich ja als Seele. Die Seele lebt dort. Aber so lange ich von diesem Energiefeld über meinem Kopf nichts weiß, weiß ich nicht, was die Seele ist, und dann kann ich sie nicht bewusst mit einbeziehen. Ich kann das kognitiv machen, aber nicht wirklich mit meiner gesamten Bewusstheit.

Woher ich komme als Seele ... die Seele, die eintaucht in tausende und abertausende von Jahren der menschlichen Entwicklung und die als zentrale Energie durch meine Wirbelsäule läuft, als Motivation in meinem Leben – jetzt machen wir sie uns bewusst und erforschen ihre Lichtnatur. Wenn wir diesen Kreis bewusst schließen, wenn ich mich bewusst verbinden kann mit dem Level, aus dem heraus meine Energie inkarniert ist, dann ist das schon mal ein ganz wichtiger Punkt in der spirituellen Entwicklung. Das ist schon ein Teil der Befreiung.

In meiner Meditation mit den Zentren über meinem Kopf gehe ich also immer weiter zurück. Also nicht buchstäblich zurück, sondern ein immer größeres Erwachen für die Energieebene, aus der meine Seele sich inkarniert hat. Das ist der Schwingungszustand meiner Seele. Und meine Seele – wie wir schon gesagt haben – ist eingetaucht in Schichten von menschlichem Bewusstsein und hat sie aufgenommen. Mein Körper besteht aus Schichten von menschlichem Bewusstsein, meinen Emotionen, meinen Gedanken, meinem Leben in 2015. 2015 ist eine Bewusstseinsschicht, die wie eine Jacke ist, die ich trage.

Höhere Lichtebenen stabilisieren und herunterladen

Das Modell, in dem ich inkarniert bin, betrachte ich wie wenn du ein neues Auto kaufst: Alle Funktionen dieses neuen Autos sind die Funktionen, die uns heute zur Verfügung stehen. Das rationale Denken ist eingebaut, die Emotionsmuster sind eingebaut. Wir können Flugzeuge und Raketen bauen auf technischer Ebene. Das ist in 2015 eingebaut. Das ist das Modell, das wir jetzt gerade kaufen können, das neueste Modell eines Menschen.

Wir haben gesagt: Unsere tägliche Erfahrung ist eine Zusammensetzung aus dem neuesten Modell der strukturellen Entwicklung und der Motivation, der Software. Die Seelenenergie ist gewissermaßen die Software.

[00:55:00]

In der Lichtmeditation lernen wir jetzt, uns aufwärts zu bewegen. Also im Moment nennen wir das aufwärts, später sagen wir dann nicht mehr hoch und runter. Aber am Anfang ist es hilfreich, sich das so vorzustellen. Nach oben zu gehen, nach oben zu fühlen, bis wir uns mit dem Licht verbinden können, und dann öffnen wir unsere Krone, sodass das Licht hereinkommen kann und unser drittes Auge und unser Herz berühren kann. Das Herz berühren ist ganz wichtig für die Heilarbeit, denn von dort kann diese Energie in unsere Hände gehen. Und dann muss das Licht noch weiter herunterkommen, bis es unsere Füße erreicht.

Wir gehen also nach oben, wir verbinden uns mit höheren Stufen des Lichts – sagen wir mal weißes Licht. Und wenn wir uns da stabilisieren können über unserem Kopf, dann lassen wir das weiße Licht herunterkommen und wir lassen uns davon berühren. Und es kommt mit einem erhebenden Gefühl. Wenn du dich mit dem Licht verbindest, und es kommt durch das dritte Auge in dein Herz, dann fühlst du dich danach fröhlicher, du hast Auftrieb. Wir fühlen, dass das, was problematisch erschien, jetzt viel weniger ein Problem ist, denn es hat unseren Schwingungszustand erhöht. Die alten Gedankenmuster sind dann nicht mehr so wichtig und die emotionalen Muster sind nicht mehr ganz so wichtig. Dasselbe mit den alten Körpermustern ... der Körper fühlt sich besser. Symptome im Körper können plötzlich verschwinden.

Aber weil das kein ständiger Zustand ist, sondern so ein Höhepunkt in der Morgenmeditation, verschwindet das vielleicht nach ein paar Stunden oder auch nach einer halben Stunde wieder, weil wir in diesem Zustand noch nicht zu Hause sind. Das passiert auch, wenn Leute zu Workshops kommen, dann gibt es da so ein Hoch und das fühlt sich toll an. Aber weil wir in dieser Schwingung noch nicht dauerhaft leben können, sinkt sie wieder ab. Wir müssen das also üben, bis wir stabil auf einer höheren Frequenz bleiben können.

Die nächsthöhere Bewusstseinsstufe wird dann durch die vorherige Bewusstseinsstufe heruntergeladen. Wenn das also mein bisheriges Level war [malt einen Halbkreis rechts und links vom Kopf der Figur], dann ist das nächste Level größer und es wird heruntergeladen, bis ich so in meiner Basis leben kann. Meine Basis wird zum Gefäß, und deshalb sprechen wir so viel über die Basis, denn die Basis muss diese höheren Stufen der Bewusstheit beinhalten können.

Also, das Licht kommt hier herunter, immer weiter herunter, und die größere Bewusstseinsstufe wird heruntergeladen in meine Basis. Meine Basisenergie muss sich erweitern für jeden Bewusstseinszustand, jede Initiierung – wenn ich das erste Mal weißes Licht sehe oder das erste Mal goldenes Licht sehe oder wenn ich sogar noch darüber liegende Anteile sehe. Das ist wie eine Initiierung, ich habe ein Erwachensmoment. Mir wird etwas ganz Neues offenbart, und es ist wirklich neu, weil ich nie vorher so etwas gesehen habe. Ich habe nie zuvor so etwas gefühlt.

Bewusste Entwicklung

Und das kommt dann langsam herunter. Aurobindo spricht vom Herunterkommen des „Super-Minds“ in unseren Körper. Vor allem im späteren Leben hat er sehr viel zu geübt, diesen Super-Mind, das Super-Mentale, wie er es nannte, in den Körper herunterzubringen, sodass jede Zelle im Körper beginnt, in diesem hohen Bewusstseinszustand zu schwingen, sodass der menschliche Körper nur ein Gefäß ist für ein ganz starkes intensives Bewusstsein.

Auf diese Weise erhält ein großer Teil unserer genetischen Information, unserer emotionalen Information ein Upgrade.

Ich spreche jetzt nicht über aktuelle wissenschaftliche Genetik. Also manche Dinge, die ich jetzt hier erzähle, lassen sich nicht wissenschaftlich nachweisen im Moment. Aber aus mystischer Sicht bin ich mir ganz sicher, dass wir unsere tiefste Struktur mit immer höheren Bewusstseinszuständen verbinden und dass da ein ganz starker transformativer Effekt stattfindet. Wir löschen alte Prägungen und schreiben sie neu. Wir schreiben die Vergangenheit um, um zu einer neuen Zukunft zu werden.

[01:00:00]

Ich spreche also über, wie ich das nenne, „bewusste Evolution“. Evolution ist nicht nur ein zufälliger Prozess von Einsichten und Erkenntnissen und dann der Manifestation davon. Sondern wir haben durch unsere spirituelle Praxis ein unglaubliches Werkzeug, um Kreativität, Inspiration, Innovation und Offenbarung eine Fähigkeit werden zu lassen, statt sie dem Zufall zu überlassen.

Manchmal mag es so scheinen, als ob ich Glück habe, weil ich einen kreativen Moment oder eine Einsicht habe. Aber ich kann mich auch bewusst verbinden durch meine spirituelle Praxis. Ich entwickle also die Fähigkeit, kreativ und innovativ zu sein.

Sobald dieser Kanal den ich zwischen dem dritten Auge gemalt habe ... das ist, als ob die beiden Hirnhälften sich verbinden. Sie bilden eine Brücke aus, und diese Brücke wird immer stärker. Als ob wir eine Verbindung bilden im Gehirn zwischen dem dritten Auge und der Krone. Und diese Verbindung öffnen wir dann bewusst, sodass wir das tun können, wann immer wir wollen. Wir können sie auch schließen, wenn wir wollen, denn wir müssen nicht mit so einem offenen Kanal in der Innenstadt herumlaufen.

Aber wir haben ständig dazu Zugang. Wenn ich also mit Klienten arbeite, dann setze ich mich hin, und ich kann mich sofort öffnen, und dann kommen alle Fähigkeiten, die dazugehören, ebenfalls herein. Jede Ebene über dem Kopf, die ich gezeichnet habe, beinhaltet neue Fähigkeiten mehr zu sehen, mehr zu wissen, mehr zu fühlen. Es gibt durch diese Übung ganz viele Upgrades für das Operationssystem, auf dem mein Leben basiert. Deshalb ist das in allen Traditionen so eine zentrale Praxis. Das ist im Grunde die innere Anatomie der Tradition, mein Bewusstsein für die Dimensionen zu öffnen, die oft über das hinausgehen, was wir im Alltag kennen.

Nun gibt es aber auch einige Dinge, mit denen wir sehr vorsichtig umgehen müssen. Deshalb habe ich auch so viel Wert gelegt auf die Basis, denn wir haben nicht nur einfach so über die Basis gesprochen. Wir haben über die Basis gesprochen, damit wir die Natur der Struktur und der Verkabelung meiner Struktur verstehen. Wenn ich mir jemanden anschau, dann sehe ich, wie diese Person aussieht und von dort aus entstehen dann vielleicht assoziative Ideen, wie diese Person vielleicht ist. Ich sehe das im Gesicht, ich sehe das in der Körperstruktur, ich höre, wie diese Person spricht.

Aber in der subtilen Wahrnehmung kann ich mich auch verbinden mit noch mehr Informationen aus der Peripherie oder ich kann auch – wie wir letztes Mal schon gesagt haben – hineintauchen in das Zentrum. Also ganz bewusst am Anfang der Session kann ich mich mit deinem Zentrum, mit deinem Kern verbinden und von dort steht mir das gesamte Spektrum zur Verfügung. Ich kann mich immer noch mit der Peripherie deiner Persönlichkeit verbinden, aber ich habe einen viel tieferen Zugang als das. Und das ist ganz wichtig, denn – ich schalte hier noch mal um zu meinen wunderbaren Zeichnungen [Thomas öffnet Zeichnung 1].

Also, wann immer wir uns mit diesen Schichten über unserem Kopf verbinden, die ich gemalt habe: Diese Schichten kommen mit höheren Fähigkeiten, von dort sehe ich mehr und von dem nächsthöheren Level sehe ich noch mehr. Das ist, als ob ich ein Hochhaus hinaufklettere, ein sehr hohes Gebäude, und dann schaue ich vom 20. Stock auf Manhattan oder ich schaue vom 57. Stock auf Manhattan. Meine Perspektive ist dann viel größer.

Sich mit höheren Fähigkeiten verbinden

Die mystische Landkarte, die mir zur Verfügung steht in Bezug auf einen Klienten, ist auch die Landkarte ... Ich sehe also entweder die Person vor mir oder ich kann höher hinaufgehen und sehen, dass ich da höhere Fähigkeiten von Visualisierung, von Sehen, von plötzlichem Wissen habe. Und dann redet die Person, und auf meinem Bildschirm wird mein drittes Auge dadurch wirklich größer. Je höher ich gehe, desto größer wird mein Bildschirm. Wie diese neuen Fernsehbildschirme. Die sind riesig. Irgendwann passen die gar nicht mehr ins Wohnzimmer.

[01:05:00]

Irgendwann hast du also einen riesigen Bildschirm, und je größer dein Bildschirm ist, desto mehr kannst du darauf sehen. Vorher siehst du deinen Klienten als Person, und plötzlich öffnet sich die Karte und mehr und mehr der Informationen über den Klienten tauchen auf. Das Beziehungsnetzwerk, die karmischen Verbindungen und Verstrickungen. Je höher ich hinaufgehe, desto mehr steht zur Verfügung. Die Einstimmung ist also kein horizontaler Prozess von meinem Herzen zu deinem Herzen und von meiner Basis zu deiner Basis, sie findet auch statt von meiner Krone zu deiner Krone und von meinem Höheren Selbst zu deinem Höheren Selbst. Von meinen höchsten Kapazitäten zu deinen höchsten Kapazitäten, und von meiner Zukunft zu deiner.

Aber wenn das nicht mehr meine Zukunft ist, weil ich von dort schon lebe, dann beziehe ich mich von meinem Jetzt auf deine Zukunft. Dann habe ich plötzlich Zugang zu Information, die sehr transformativ ist, weil es die Information ist, auf die du dich zu bewegst in deiner Entwicklung. Das ist es, wohin sich deine Energie entwickeln will. Es hat mit deiner Lebensmission zu tun, mit dem starken Antrieb, der dein Leben antreibt.

Es ist ein Unterschied, wenn ich dazu Zugang habe. Ich habe dann Zugang zu einer kraftvollen Ressource. Jeder Moment, den wir im Kontakt sind, schließen wir einen elektrischen Stromkreis. Ich gehe von meinem dritten Auge aus zu meiner Krone und gehe höher. Von dort aus verbinde ich mich mit dir. Da schließen wir also einen Stromkreis. Und hier in der Zeichnung siehst du das Gleiche. [Thomas öffnet Zeichnung 1]. Ich gehe hier zu diesem zweiten Kreis, den du über dem Kopf siehst. Von hier aus fühle ich meinen Klienten. Indem ich den Klienten von hier fühle, schließe ich einen Stromkreis. Dieser Stromkreis stellt Energie bereit, von der aus ich verbunden bleiben kann mit meinem Klienten in diesem Prozess.

Das energetisiert den Prozess und ist eine starke Ressource. Das letzte Mal haben wir gesagt, sich mit meiner zentralen Energie zu verbinden, mit meinem Zentrum, ist eine ganz tiefe Ressource im Heilprozess. Das heißt, wenn der Therapeut im Zentrum des Klienten geerdet sein kann, dann halten wir die Zentralenergie, und dann ist es leichter, vom Klienten erfahren zu werden. Also wenn du das mit mir machst, dann kann ich das plötzlich besser fühlen, weil du mich dort fühlst. Das ist ein Stromkreis, der sich öffnet oder schließt. Das ist eine großartige Ressource.

Super, wir kommen noch mal hierauf zurück, ich hoffe das wird jetzt klarer. Wenn ich dich von hier fühle, dann ergibt sich zwischen unseren beiden Energiefeldern ein Stromkreis. Je mehr der eingestimmt ist, desto mehr befinden wir uns beide auf einem hohen Level von Kohärenz, und das bedeutet, dass da ein tiefes Fühlen, ein tiefes Verstehen ist. Aber nicht nur ein persönliches Verstehen, sondern auch ein tiefes transpersonales Verstehen.

Je stärker die Energie ist, desto größer ist das transformative Potenzial. Wir haben gesagt, diese Kreise, die wir oben beim Kopf gemalt haben – ihr bekommt später diese Zeichnungen, um die noch mal anzuschauen – wir öffnen uns, wir verbinden uns und dann laden wir herunter und manifestieren. Jeder kreative Moment, jede innovative Idee ist wie ein kleiner Download, ein Herunterladen. Der Download passiert, weil sich gewöhnlich jemand auf ein Thema konzentriert.

[01:10:00]

Meistens ist es nicht so, dass Leute einfach nur herumlaufen und plötzlich eine Erkenntnis in der Quantentheorie haben. Meistens ist es so, dass sich Menschen intensiv mit Quantentheorie beschäftigen, und dann gehen sie spazieren oder entspannen sich oder stehen unter der Dusche – und dann haben sie plötzlich eine Erkenntnis.

Wenn ich mich konzentriert mit etwas beschäftige, dann ist da sowieso schon Exzellenz, und wenn ich mich dann entspannen kann, dann habe ich beides. Ich habe das Licht und ich habe den Raum. Und diese Kombination ist die beste Voraussetzung für großartige Neuheiten. Diese Konzentration und Exzellenz bedeutet, dass ich schon sehr verbunden bin und dann kommt der Raum, weil ich mich auch entspannen kann und ich kann Nicht-Wissen. Wenn ich Nicht-weiß, aber ich weiß viel, dann können große innovative Einsichten hereinkommen, in jedem Bereich.

Wir haben gesagt, dass Innovation wie ein kleines Herunterladen ist, wie ein kreativer Moment, etwas wird klar. In der spirituellen Praxis lernen wir, die nächsten Stufen der Entwicklung herunterzuladen in unser System.

Das bedeutet: Wenn ich kohärenten Zugang zu diesem Licht habe und wenn das kohärent die ganze Zeit durch meinen Körper fließt, dann gibt es, wenn ich zum Beispiel mit jemandem sitze, eine Übertragung von diesem Licht. Wenn ich jemanden berühre, dann gibt es eine noch stärkere Übertragung von meinen Händen auf den Körper dieses Menschen. Also ich kann dieses höhere Licht benutzen für die Heilarbeit. Natürlich sprechen wir noch mehr darüber, wie das funktioniert, denn wir müssen uns da um einige wichtige Dinge kümmern, denn es kommt wirklich auf die Stufe an, auf der wir uns verbinden können, und das ist sehr kraftvoll.

Kristallisierte Strukturen schmelzen

Wir haben schon gesagt: Gewohnheiten sind Strukturen, die sehr stark in uns kristallisiert sind, mit denen wir identifiziert sind und in die wir Chi-Lebensenergie hineingeben, indem wir jeden Tag diesen Mustern folgen. Wenn ich bei jemandem immer ein bestimmtes Verhaltensmuster an den Tag lege, dann gebe ich Chi-Lebensenergie in das Muster hinein und dann wird das noch in meinem Nervensystem verkabelt. Dann wird das Muster immer stärker.

Wenn ich das Licht nehme, wenn ich mich mit dem Licht verbinde und mich dann mit einer Struktur verbinde, die jemand als Begrenzung erfährt in seinem Leben, dann nehme ich eine höhere Bewegung, ich schließe einen Stromkreis zu der Gewohnheit, und dann beginnt diese höhere Bewegung, die starke Identifikation und die Gewohnheit zu öffnen. Sie wird dann flüssiger und lässt sich leichter umbauen oder transzendieren. Und das ist ein ganz kraftvolles Werkzeug, denn wir können tatsächlich kristallisierte Strukturen schmelzen und öffnen und flüssiger werden lassen, sodass es für den Klienten einfacher wird, dann selber daran zu arbeiten.

Lasst uns da mal kurz hineinspüren, denn das ist eine ganz wichtige Zutat. Wenn ich mich hier verbinden kann [Thomas deutet nach oben] mit diesem Muster in dir, dann kann ich einen Stromkreis von mir zu dir und zu diesem Muster schließen und dabei eine hohe Verbindung halten. Während wir miteinander reden, halte ich diese Verbindung, und dann fließt Energie durch diese Verbindung, als ob ich ein Kabel wäre, das damit verbunden ist. Und das kann das Schmelzen unterstützen.

Trauma mit bewusster Wachheit sehen

Und was ist Licht? Licht ist bewusste Wachheit. Ein erleuchteter Körpergeist ist ein Körpergeist, der von Licht gefüllt ist, von bewusster Klarheit erfüllt ist. Und das bedeutet: Wenn wir die Kabel mit der Struktur verbinden, dann induziert das im Bewusstsein des Klienten, dass da das Licht angemacht wird in dem Bereich des körperlichen, emotionalen und mentalen Erfahrungsraums.

Denn wenn wir ein Trauma haben oder eine unbewusste Zone in unserem Körper-Geist-System, dann können wir das normalerweise nicht fühlen.

[01:15:00]

Wir sehen das dann sogar in der Meditation. Wenn ich versuche, den einen bestimmten Bereich in meinem Körper zu fühlen, dann denke ich an was anderes oder ich fühle mich abgelenkt. Oder wenn du dich um etwas in deinem Leben kümmern willst, und dann merkst, dass du ständig was anderes machst, als dir wirklich diesen Bereich im Leben anzuschauen. Dann ist immer irgendetwas anderes plötzlich wichtiger.

Das heißt dann, dass wir auf eine unbewusste Zone treffen, und dann werden wir Opfer unserer eigenen Verteidigungssysteme, unserer Abwehrsysteme. Dass es da ein Gebiet in meinen körperlichen, emotionalen, und mentalen Strukturen gibt, zu dem ich keinen Zugang habe und das in der energetischen Sichtweise dunkler ist, weniger mit Licht gefüllt. Die Lichtintensität ist dort geringer, und das bedeutet, da gibt es im Erleben des Klienten weniger Bewusstheit. Da fließt weniger Licht durchs Energiesystem. Es hat meistens auch weniger Durchblutung, weniger Nährstoffzufuhr, weniger Sauerstoff, weniger von vielen Dingen. Oder es gibt Gebiete drum herum, wo es zu viel von etwas gibt. Da ist eine Stagnation, und manchmal gibt es zu viel von etwas. Also zu viel oder zu wenig von dem, was gebraucht wird.

Und einfach nur, indem ich das Licht anmache in diesem Bereich des Hauses ... Es ist, als ob im zweiten Stock des Hauses etwas mit der Elektrizität nicht stimmt, du kannst das Licht nicht anmachen. Und weil dir das ein bisschen unheimlich ist im dunklen Bereich deines Hauses rumzulaufen, gehst du da nicht hin. Denn jedes Mal, wenn der Aufzug dort stoppt und es dort dunkel ist und es dir unheimlich wird, gehst du da nicht rein. Da gehen wir lieber in den dritten Stock oder in den ersten Stock, aber wir gehen nicht in den zweiten Stock. Und je länger wir da nicht hineingehen, desto unheimlicher wird es dort im zweiten Stock.

Und dann, wenn wir sitzen, mit dem Elektrizitätsnetzwerk und der horizontalen Verbindung und Einstimmung, dann können wir gemeinsam den Schalter für den Stromkreis finden. Im Körper, im Gehirn und im Nervensystem wird die bewusste Wahrnehmung mehr aufgedreht durch diese Übung, und plötzlich hat diese Person eine Einsicht oder wird sich bewusst über diesen Bereich in ihrem Körper oder in ihrer emotionalen Welt oder in ihrer mentalen Welt. Wenn dort in der unbewussten Zone das Licht angeht, dann fühlen wir plötzlich, was wir vorher nicht fühlen konnten, wir sehen plötzlich, was wir vorher nicht sehen konnten.

Es gibt natürlich schon Therapiemethoden, mit denen wir traumatisierte Bereiche lokalisieren können anhand der Augen. Wenn jemand von einem traumatisierten oder einem unklaren oder schwierigen Bereich im Leben spricht, dann sehen wir, dass sein energetisches Sehen dort nicht hinschauen kann. Also die Leute können dann zum Beispiel keinen klaren Augenkontakt mit mir halten, während sie mit mir sprechen, oder die Augen werden leer, wenn sie mich anschauen, während sie über diesen Bereich sprechen. Das ist eine kleine, aber sehr wichtige Botschaft.

Wenn ich das sehe, dann weiß ich: „Ah, okay, dieses Gebiet ist unbewusst.“ Manchmal ist das nur ein, zwei Sekunden, dass die Person weg ist für einen Moment oder nur für eine Sekunde und dann kommt sie wieder. In dem Moment, in dem die Person nicht da ist, da treffen wir auf die unbewusste Zone. Das ist das Gleiche wie in der Körpermeditation. Wir schauen in den Körper hinein, in die Knie, in die Hüfte, in die Füße, wir fühlen da hinein und plötzlich denke ich ans Frühstück oder ich denke ans Abendbrot oder an meine Arbeit.

Wir als Menschen sollten wirklich konzentriert bleiben können auf den Körper, wenn wir uns bewusst auf den Körper konzentrieren. Wo ich das nicht kann, bin ich auf einen unbewussten Bereich getroffen. Wie wenn sich zwei Magnetpole treffen. Und ich empfinde das dann als Ablenkung. Ich denke an etwas anderes. Schau irgendwo anders hin. Aber ich kann nicht bei dem Bereich bleiben, auf den ich mich konzentriere. Ich kann mein inneres Schauen, mein Körpergefühl und meine emotionale Bewusstheit in dem Bereich nicht aufrecht erhalten. Etwas wird sich abgelenkt anfühlen, taub, ich kann dort nichts fühlen und mich nicht verbinden.

[01:20:00]

Diese höhere Meditation ist also wie ein Boost, eine Beschleunigung von Licht, um Licht in diese Gebiete hineinzubringen. In einer höheren Version davon – das hängt jetzt von der Erfahrung ab, von der Fähigkeit – fühlt sich das manchmal auch wie Hitze an. Je weiter zurück ich in der Schöpfung gehe, je höher ich gehe, desto tiefer begeben sich hinein in eine Gottesrealisation. Und je näher ich dem komme, desto intensiver wird das Licht. Es hat dann auch viel stärkere Heilkraft und intensivste Transformationskraft.

Deshalb haben wir mit der Basis begonnen, denn die Basis ist wie eine Tasse, die das höhere Licht halten können muss und das durch den Körper kanalisieren muss. Das ist der Unterschied zwischen einer spirituellen Praxis, die für das Kloster geeignet ist oder für die Höhle und einer spirituellen Praxis, die auch auf dem Marktplatz funktioniert. Auf dem Marktplatz müssen alle höheren Erkenntnisse in meiner Basis landen. Die frühere Größe meiner Basis muss sich, wenn das Licht hereinkommt, erweitern. Die Basis muss größer werden und dann kann das Licht hereinkommen.

Individuelle und kollektive Heilung

Es gab eine tolle Frage dazu, wie das ist mit der Verbindung zwischen der individuellen Heilung und der kollektiven Heilung. Das ist eine Frage, über die ich auch über eine Stunde reden könnte, aber ich möchte jetzt nur ein paar Dinge dazu sagen und ich werde wahrscheinlich später noch mehr darauf zurückkommen.

Aber sagen wir, ich als Heiler: Wenn ich zunächst einmal etwas in mir heile, und das trifft auf jeden Heiler zu, und wenn wir klarer mit etwas werden, wenn wir die Berufung spüren, therapeutische Arbeit in der Welt zu tun, wenn wir medizinische Arbeit tun wollen und wenn wir mit Menschen arbeiten, um sie zu unterstützen, ein gesünderes, umfassenderes, bewussteres Leben zu führen ... Wann immer mir da selber etwas klar wird und ich integriere das in mir, dann fließt bewusste Klarheit durch mich durch diesen Bereich in die Welt.

Und dann hat mich jemand gefragt: „Aber wie ist denn das? Wir haben ja auch Muster in unserer Menschheit, die irgendwie genetisch verankert sind, die wir in der Vergangenheit schon hunderte Male durchlebt haben. Und es gibt da Schichten und Schichten und Schichten von Karma aus der Vergangenheit, die verschiedene Schattierungen desselben Musters repräsentieren. Gibt es die Möglichkeit, das auch kollektiv zu heilen?“

Ja natürlich, die gibt es schon. Das ist eine ganz tolle Frage, denn das bezieht sich auch darauf, was im Moment gerade in der Welt passiert und wie viel kollektives Schattenmaterial im Moment gerade hochkommt. Die Schönheit ist, dass jeder Einzelne, der in Verbindung mit dem Licht an sich arbeitet und jeder, der seine eigenen Dinge integriert und transzendiert, wie ein Code in einem großen Netzwerk von verschiedensten Codes ist. Stell dir ein großes System von verschiedenen Codes vor, und ein Code ist nicht mehr geschlossen. Ein Code fängt an zu schwingen. Stell dir ganz viele Codes vor, als ob du in einen Computer hineinschaust in Großaufnahme. Du schaust hinein, du siehst ein Wort, dann zoomst du wieder heraus, und dann siehst du viele Wörter und noch mehr Wörter und den Text und noch mehr Text und noch viel mehr.

Also wenn ich mich hineinzoome in einen Buchstaben oder in ein Wort, dann ist das dein Name. Wenn du dich da hinein zoomst, dann siehst du, dass die Buchstaben entweder geschlossene Energiesysteme sind oder sie beginnen sich zu öffnen. Sie beginnen zu schwingen.

Wach sein oder erleuchtet sein bedeutet, dass die Buchstaben unseres Lebens zu schwingen beginnen. Sie werden lebendig, werden zu einem lebendigen Energiefeld, und diese lebendigen Energiefelder strahlen in die Umgebung aus, sie kreieren einen Welleneffekt in ihrem Umfeld. Die Buchstaben strahlen Licht aus. Heiliger Text ist ein offener Text. Der ist nicht geschlossen, es geht nicht um Meinungen, es geht nicht darum, wie eine Person das Leben wahrnimmt. Ein heiliger Text kommt von einem anderen Ort. Er kommt aus einer offenen sehr hohen Kohärenz, die alles mit einschließt.

[01:25:00]

In der Bibel, wenn die Stimme Gottes spricht, dann fühlt sich jeder angesprochen und keiner fühlt sich ausgeschlossen. Jeder, der zuhört, hat das Gefühl: „Oh, das hat mich gemeint, das hat genau zu mir gesprochen.“ Von der göttlichen Offenbarung wird niemand ausgeschlossen. Sie spricht zum tiefsten Zentrum in dir und die Person daneben hat das gleiche Gefühl und der nächste auch. Die göttliche Stimme spricht zu allen, weil alle Codes mit einbezogen sind.

Und warum? Weil es nicht darum geht, über eine Meinung zu sprechen. Wir sprechen nicht über das Leben. Die göttliche Stimme spricht durch die Codes. Wenn die göttliche Stimme spricht, werden alle Buchstaben erhellt.

Die Offenbarung, zum Beispiel in der Bibel, ist, dass jeder Buchstabe im Code zu strahlen beginnt. Deswegen fühlt es sich an, als wäre Gott die intimste Erfahrung, der intimste Zustand, der möglich ist. Reine Intimität, die zu jedem einzelnen individuellen Code spricht.

Also wenn der Heiler die Heilarbeit praktiziert, dann passiert folgendes: Wir müssen hier etwas transzendieren, denn sonst kann keine umfassende Heilung geschehen. Wir müssen etwas transzendieren und etwas integrieren und dann beginnt es auszustrahlen. Je mehr wir arbeiten und je mehr Menschen um uns herum heilen ... es ist, als ob sich Stromkreisläufe schließen und schließen und schließen. Je mehr Stromkreise von diesem einen Code her geschlossen werden, desto mehr breitet sich das in der Umgebung aus. Und damit werden die morphogenetischen Wellen, die dieses Muster im kollektiven Feld hat, ausgelöscht oder transformiert.

Die großen Heiligen, die es in der Geschichte gab, bei denen vielen Menschen Heilung und Transformation gefunden haben und Erwachen, die sind wie ein ganz starker Generator, der die ganze Zeit Energie abstrahlt. Das ist wie ein offener Code. Erleuchtung ist leer, sodass das Licht hindurchscheinen kann. Erleuchtung ist ein Erwachen, als ob der Code explodiert und plötzlich gibt es nur mehr Licht. Das Licht breitet sich durch den früheren Code aus, das Licht breitet sich aus. Und dann geht ein Generator an, mehr und mehr Codes werden aktiviert, und das löscht gewisse Muster aus der karmischen Vergangenheit aus. Tausende Jahre von Karma werden transformiert, und zwar in alle Richtungen des Kreuzes.

Je stärker das Erwachen ist, je stärker die Öffnung, desto stärker ist auch der horizontale Effekt. Wir haben das in der Geschichte gesehen. Wie kommt es, dass wir 2500 Jahre nach Buddha Buddhismus haben, und ein oder zwei Milliarden Christen auf der ganzen Welt? Oder wieso haben die großen Propheten und Botschafter so einen starken Einfluss auf die Kultur gehabt? Selbst wenn manches davon zu sehr großen Grausamkeiten geführt hat, gab es da einen ganz starken evolutionären Impuls, der stattgefunden hat.

Sich mit dem höheren Bewusstsein verbinden

Viele Dinge beginnen mit der Meditation, die wir heute gemacht haben. Je höher ich mich verbinden kann, desto stärker ist die Aktivierung meines eigenen Lebens. Und wir werden sehen, dass diese Meditation unser Leben verändert, wenn wir sie regelmäßig praktizieren. Es aktiviert und verändert unseren Code. Es ist nicht nur eine Lichtmeditation. Ich stelle mir nicht nur ein bisschen Licht vor. Es ist nicht eine Visualisierung von Licht.

Es ist tatsächlich eine Verbindung mit den höheren Zentren meiner eigenen bewussten Wahrnehmung, und das aktiviert mein Leben, mein persönliches Leben als Mensch, und es verbindet mich wieder mit dem Ursprung, von dem ich herkomme. Wenn ich über das Seelenlevel hinausgehe ... Denn die spirituelle Praxis hört nicht dort auf, wo die Seele beginnt. Die Seele ist nur ein Zwischenschritt, und dann transzendieren wir unsere Seele und wir beginnen zu erwachen ins göttlichen Reich. Und das verändert unser Leben radikal. Unsere Erkenntnis darüber, wer wir sind, wird umgebaut, und das ist auch die Grundlage für Heilung, dass die Erkenntnis der Schwierigkeiten umgebaut wird und in höhere Übereinstimmung gebracht wird mit dem Ursprungskern des Menschen, der vor uns sitzt.

[01:30:00]

Ich wollte mit diesen Hintergrundinformationen gerne tiefer einsteigen, weil es so wichtig und bedeutsam ist für jede spirituelle Praxis und für unsere Arbeit hier. Wie ich schon gesagt habe: Wenn du dich im Moment sehr wackelig fühlst, dann ist diese Meditation gerade nicht richtig für dich. Warte, bis du dich besser geerdet fühlst. Und wenn du die Meditation machst, dann Sorge dafür, dass du dich nach der Meditation gut erdest, dass du deine Füße fühlst, deine Basis spürst, bevor du in den Tag hineingehst.

Wenn du mehrere Meditationen machst, dann vermische sie nicht. Mach nicht fünf Minuten davon und fünf Minuten hiervon. Mache 20 Minuten Stille-Meditation, um Präsenz zu üben, und 20 Minuten Lichtmeditation. Aber klar voneinander getrennt, nicht zwischendurch hin- und herwechseln.

Ich glaube, dass es von großem Wert ist, sich auf diese Erforschung einzulassen. Teile die Erfahrung, die du sammelst, mit deinen Triaden, in deinen Studiengruppen, mit den professionellen Kollegen. Vielleicht hast du auch schon Erfahrung damit. Wir lernen als Sangha aus zwei Dingen. Wir lernen aus den Fragen, die sich aus den Schwierigkeiten ergeben, und aus den Fragen, die sich aus unserer Inspiration und Neugier heraus ergeben. Und als Drittes lernen wir aus den Erkenntnissen, die wir haben.

Alle drei sind wichtig. Die Schwierigkeiten sind wichtig. Wenn ich diese Schwierigkeiten nicht verstecke und ich nicht denke: „Oh, alle anderen können das schon“, dann kann ich daraus lernen. Und wir lernen natürlich durch unsere Neugier, durch unsere Motivation und dadurch, dass wir unsere Einsichten miteinander teilen. Wenn ich eine Erkenntnis mit dir teile, dann kannst du dich auf mich einstimmen und nicht einfach nur hören, was ich darüber erzähle, sondern du kannst dich einstimmen auf den Ort, von dem meine Einsicht kommt.

Welchen Bewusstseinslevel habe ich berührt, um diese Erkenntnis zu haben? Wenn du einen Meditationslehrer hast, dann muss dein Meditationslehrer sich in deine Meditation einfühlen und in das, was du dort erlebt hast, um etwas darüber sagen zu können, ob du Fortschritte machst. Wir müssen das ineinander fühlen, wo wir schon hingehen können und wo nicht. Und nicht versuchen, irgendwo hinzugehen, wo wir noch nicht sind, und dann darüber reden, wenn das nicht wirklich unsere Erfahrung ist. Bleib bei dem, was deine Erfahrung ist. Das ist die Autobahn zur höheren Entwicklung. Nicht über etwas zu reden, als ob ich es wüsste, aber ich weiß es nur vom Verstand her.

Wenn wir teilen, was unsere tatsächliche meditative Erfahrung ist in der Triade, mit deinen professionellen Partnern, wenn wir wirklich sehen, wie das vielleicht schon Teil unserer Erfahrungen geworden ist in unserer Arbeit als Therapeut, Arzt, als Krankenschwester, als Bodyworker und in all den verschiedenen Gruppen, die wir haben, und wir schauen, welchen Bezug das zu meiner Arbeit hat. Hast du damit schon Erfahrung? Was waren denn meine Highlights in meiner Arbeit? Wo habe ich denn Schwierigkeiten damit in meiner Arbeit? Wo bin ich damit nicht verbunden?

Und diese Lebenserforschung ist ganz ganz wichtig, um auch zu sehen, wo das Störungen in mir hervorruft, wo ich Dinge anders wahrnehme. Das ist ganz ganz wichtig, das ins Gespräch zu bringen, um zu wachsen.

Schön. In dieser Session ging es vornehmlich darum, diese Meditation vorzustellen und die Hintergrundinformationen zu geben. Das nächste Mal sprechen wir noch mehr darüber, welchen Bezug das zur Trauma-Arbeit hat.