

Walking Forever: Mystical Principles 4

Inhaltsverzeichnis

Zusammenfassung der letzten Session.....	1
Sich der Schichten von Angst bewusst werden, die den Tod überschatten	3
„Angstkino ”— die Schwingungspalette von Angst in Körper, Emotionen und Verstand	7
Bewusstsein vertiefen, inneren Raum erweitern	11
Beginn der Meditation	18
Ende der Meditation.....	21
Zusammenfassung der heutigen Session	21
Hausaufgabe	24
Q&A: Unser Erleben vom Tod integrieren, um Energie ins Leben zu bringen	25
Q&A: Arbeit mit Kindheitstrauma, das sich im Körper manifestiert hat	29
Q&A: Dem Göttlichen vertrauen, wenn wir im Moment des Todes nicht bewusst sind.....	33

[00:00:00]

Thomas: Hallo zusammen. Wir sind nach der langen Sommerpause zurück und werden unsere Reise in unser Erleben von Tod und Sterben und auch von der Kultur dazu vertiefen.

Zusammenfassung der letzten Session

Wir werden noch viele Aspekte besprechen, aber um das ein bisschen zusammenzufassen: Wir haben über verschiedene Energielevel gesprochen, auf die ich noch zurückkommen werde, wir haben über die Identifikation gesprochen mit mir als dem grobstofflichen Selbst, mit mir in einem physischen Körper in einer physischen Welt; dass wir uns dann durch unsere spirituelle Praxis mehr und mehr der subtilen Dimension des Lebens öffnen, dass wir Einblicke bekommen oder hineingeworfen werden oder in Meditationserfahrungen plötzliche Öffnungen haben in Kausalzustände, Stille-Zustände, sehr tiefe Leere-Zustände; und dass es letztendlich zum non- dualen Bewusstsein kommt.

Wir haben auch darüber gesprochen, wie aus der Erfahrung unseres Lebens und aus der Geschichte unseres Lebens, auf die ich noch zurückkommen möchte, auch eine Menge Ängste gespeichert werden. Individuelle Ängste, kollektive Ängste. Letztes Mal haben wir uns zwei Dinge angeschaut: Die Blaupause – ihr erinnert euch, wir haben eine Reise gemacht, eine meditative Reise durch diese Blaupause. Diese Geburtsblaupause, die Energien, die in uns zusammenkommen, wenn wir sagen, dass ein Mensch entsteht aus dem Liebesspiel der Zukunft, die das Licht ist, und der Vergangenheit, die das Karma ist. Jeder von uns nimmt eine gewisse Mischung dieses Lichts mit, das in einer Dimension unsere Seele ist und in einer höheren Dimension das göttliche Licht, das durch uns hindurchscheint. Das ist der bewusste Aspekt, das ist die Ressource, das ist die Intelligenz, das ist der Fluss des Lebens, der Lebenssinn. Und da gibt es diesen Teil der Vergangenheit, den wir mitnehmen, der unverarbeitet ist, unintegriert und teilweise unbewusst oder der unbewusstes Material ist. Und da sind natürlich die Bewusstseinsstrukturen, die das Leben entwickelt hat. Wir sind also eine Ansammlung, eine Komposition, ein Orchester, das aus diesen Kräften zusammengesetzt ist.

Letztes Mal haben wir an einem sehr interessanten Punkt aufgehört, wo wir gesagt haben: „Wie kann unsere spirituelle Praxis präzise genug sein, dass sie nicht zur Umgehung wird, um die Angst vor dem Tod zu vermeiden, sondern zu einer Ressource, um die Angst vor dem Tod zu betrachten, und zu einer Ressource, um uns immer mehr durch die Angst vor dem Tod zu erden.“

Wir haben gesagt, vielleicht finden wir heraus, dass es gar keine Angst dem Tod gibt. Vielleicht stehen viele der Ängste, die wir haben, in Verbindung mit anderen Schichten in uns. Wir haben gesagt, dass wir diese Diskussion fortführen würden, diese Erforschung darüber, woraus dieses unheimliche, ängstliche, manchmal zutiefst bedrohliche Gefühl besteht, das ich habe, wenn ich an meinen eigenen Tod denke, wenn ich den Tod um mich herum erlebe oder um mich herum erlebt habe in der Vergangenheit, während der Zeit meiner Entwicklung, vielleicht in der Familie oder bei engen Freunden, wo ich den Tod als traumatisches Erlebnis erfahren habe. Da sind also vielleicht viele verschiedene Schichten in uns gespeichert – entweder ist es eine Schicht oder vielleicht sogar eine Überlagerung von vielen Schichten. Wenn ich den Tod betrachte, dann betrachte ich ihn durch die Vergangenheit, durch die Speicher der Vergangenheit, und ich sehe ein drei- oder vierdimensionales Hologramm von Angst.

[00:05:00]

Und dann schaffen wir eine Kultur um den Tod herum, wo es fast schon eine Selbstverständlichkeit ist, dass die meisten Menschen vor dem Sterben oder vor dem Tod Angst haben. Aber vielleicht finden wir durch eine tiefere Erforschung heraus, dass entweder die meisten dieser Ängste oder vielleicht sogar alle diese Ängste gar nicht mit dem Tod in Verbindung stehen. Sie stehen in Verbindung mit anderen Schichten in uns. Wenn Spiritualität kein Konzept ist – ein Konzept von Reinkarnation, ein Konzept von anderen Kräften, ein Konzept von etwas, das uns hilft, die Ängste, die wir haben, zu vernachlässigen oder nicht anzuschauen oder uns gar zu sagen, dass wir uns nicht fürchten müssen, aber tatsächlich tun wir es doch – sondern wenn Spiritualität eine Erdungskraft ist, mit der wir lernen (entweder allein oder, wenn das zu überwältigend ist, mit anderen Praxispartnern oder mit Therapeuten oder Trauma-Therapeuten), diese Ängste zu integrieren, dann finden wir vielleicht heraus, dass die Ängste, die auftauchen, tatsächlich Ängste sind, die wir in unserem Leben haben und die wir vielleicht sowieso als Einschränkung oder als Blockade oder als Stagnation in unserem Leben sehen.

Das bereitet uns dann darauf vor, uns immer mehr in den Moment des Todes hineinzuentspannen als ein Vertrauen in die Intelligenz des Lebens. Manchmal hört man ja diese Sätze: „Okay, vertraue dem Leben und vertraue der Intelligenz des Lebens und vertraue dem Fluss des Lebens“, aber wo ist all dieses Vertrauen, wenn es um den Tod geht? Vertraue ich also dem Fluss des Lebens? Vertraue ich darauf, dass die Kernintelligenz, die Intelligenz des Lebens, die sich durch hunderttausende von Jahren zu erhalten haben scheint, hier mit uns angekommen ist?

Niemand von uns wäre hier, wenn es das Leben nicht über hunderttausende von Jahren bis heute geschafft hätte. Etwas hat sich selbst erhalten. Etwas hat sich durch die Zeitalter bewegt und ist genau jetzt lebendig und stellt sich die Frage nach dem Tod. Irgendwie sind wir hier angekommen.

[00:10:00]

Sich der Schichten von Angst bewusst werden, die den Tod überschatten

Ich denke also, wir werden heute diese Erforschung fortsetzen. Ich habe letztes Mal gesagt, wir schauen uns heute an, welche anderen Schichten von Angst möglicherweise in der Mischung stecken, wenn wir den Tod betrachten. Ich denke, es ist auch eine sehr interessante Übung – und alles, was ich sage, ist für eine Menge von Angst vor dem Tod gedacht, die ich noch selbst in mir beherbergen und mit der ich noch selbst umgehen kann. Wenn es mich aus der Bahn wirft oder wenn so viel Angst in mir hochkommt, dass ich das Gefühl habe, dass ich damit allein nicht fertig werde, dann ist es natürlich wichtig, dass ich zu einem professionellen Therapeuten gehe oder zu einem Trauma-Spezialisten und wirklich jemanden finde, der mich im Integrationsprozess unterstützt, sodass ich das nicht alleine machen muss. Aber für viele Menschen ist das eine spirituelle Übungsfrage, mit der sie sich allein beschäftigen können. Ich denke also, eine sehr interessante Übung könnte es sein, dass wir eine kurze Geschichte schreiben. Vielleicht eine halbe Seite, vielleicht eine Seite. Wir schreiben eine kurze Geschichte: Wenn du an den Tod oder das Sterben denkst und die Gefühle bemerkst, die in dir aufsteigen, und alles aufschreibst, was dir in den Sinn kommt. Du schreibst alles auf, was innerlich in dir aufsteigt.

Und du schreibst so lange, wie es eben dauert. Vielleicht ist es am Ende ein Bestseller im Buchformat. Aber selbst wenn nicht, wird die Übung sehr hilfreich sein, denn ich glaube, wenn du diesen Text schreibst, wird er dir sehr viel über dein Leben erzählen. Also ein Vorschlag für die Hausaufgabe, wenn es nicht zu überwältigend für dich ist: Setz dich hin, nimm dir etwas Zeit und sage: „Okay, wenn ich ans Sterben oder an den Tod denke, was steigt dann in mir auf? Was fühle ich?“ Dann schreibe ich auf, was ich fühle, aber vielleicht sind es auch Dinge wie: „Oh, ich habe Angst, dass dies oder das, dass dies oder das nicht in meinem Leben passieren wird, oder ich habe Angst, allein zu sein, ich habe Angst, nicht geliebt zu werden, ich habe Angst, dass ich in der tiefsten Dunkelheit meines Lebens ende“ oder was auch immer, ohne das zu zensieren. Alles, was aufsteigt, ist wichtig und hat eine Stimme und sollte nicht missachtet werden, damit wir sehen, okay, wir machen eine Tour durch die Zusammensetzung unserer eigenen inneren Welt.

Wie wir wissen, gibt es oft verschiedene Stimmen und Qualitäten, die in uns auftauchen. Es ist also nicht nur eine Sache, es sind höchstwahrscheinlich mehrere Dinge. Ich denke also, es wäre interessant, alles aufzuschreiben, egal, wie lang es wird, und dann zu schauen, wenn du es noch einmal liest, ob du vier bis sechs Sätze herauskristallisieren kannst. Und dann unterstreichst du vier bis sechs Sätze, die dir sehr wichtig erscheinen und von denen du denkst, dass sie die kraftvollsten Sätze sind in dem, was du geschrieben hast. Und dann kontemplierst du diese Sätze und schaust, welchen Bezug diese Sätze zu deinem Leben, zu deiner gegenwärtigen Erfahrung und zur Komposition deines Lebens haben.

Ich denke, das kann eine sehr interessante Übung sein. Mache sie, wenn du Zeit dafür hast und das Gefühl hast, du stehst wirklich dafür zur Verfügung, nicht zwischen zwei anderen Sachen, die dich sowieso schon stressen. Mach sie am Wochenende oder wenn du mehr Zeit hast, dich wirklich damit zu beschäftigen. Ihr könnt das auch in einer Triade zusammen machen oder euch hinterher anrufen und euch über die Übung und die Sätze austauschen.

Der Grund, warum ich das sage – ich mache jetzt eine Zeichnung ... Sagen wir, das Leben ist ein Fluss. Das Leben ist eine Welle. Alles was geschaffen wurde, ist gewissermaßen auch eine Welle, und Energie bewegt sich dort. Sagen wir, der Tod ist ein Übergang in dieser Welle. Da wir also lebendig sind, leben wir in den Nachwirkungen von Karma, zumindest die meiste Zeit unseres Lebens, aber eine spirituelle Praxis kann diesen Prozess beschleunigen. Wir haben gesagt, Karma ist unintegrierte Vergangenheit und hat daher ein Schicksal. Dort gibt es also keine freie Emergenz, sondern das ist an gewisse Dynamiken gebunden.

[00:15:00]

Deshalb sieht die Zukunft vielleicht wie die Zukunft aus, aber tatsächlich ist es die Vergangenheit, die Wiederholung der Vergangenheit.

Daraus entstehen eine Menge der Erfahrungen in der Raum-Zeit, die sich wiederholen, die nicht emergent sind. Das Leben versucht, die Vergangenheit zu integrieren, um sich zu entgiften. Das ist sozusagen ein Selbstheilungsmechanismus.

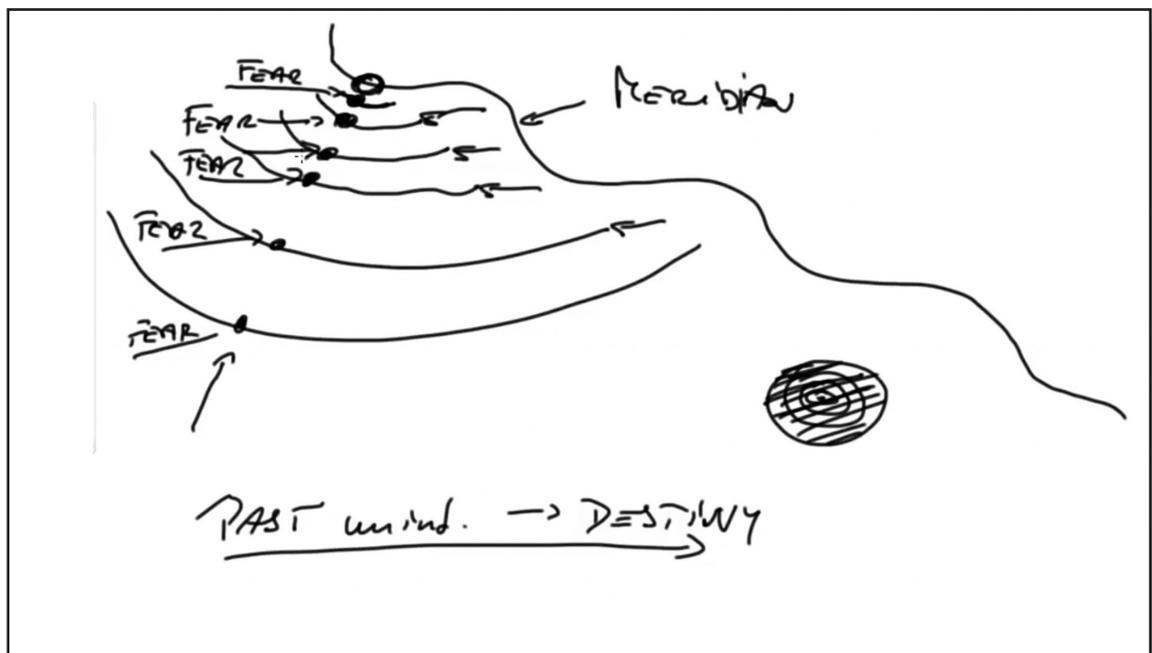
Wir haben letztes Mal zum Beispiel gesagt, dass in unserer Basis ... Für viele von uns fühlt sich der Bindungsprozess in unserer Basis nicht ganz sicher an. Wir haben gesagt, dass es da möglicherweise Basisschichten von Angst gibt. Dann haben wir gesagt, vielleicht gibt es da eine Schicht ... Es gibt also vielleicht eine Angst hier und vielleicht eine Angst hier [*zeichnet Punkte auf die Welle*]. Das bedeutet, dass ich dem Tod während meines Lebens ausgesetzt war, und vielleicht habe ich einige dieser Ereignisse als traumatisierend erlebt, als überwältigend, als sehr schwierig. Da blieb also eine Narbe zurück. Und diese Narbe ist auch mit Angst aufgeladen. Der Bindungsprozess ist mit Angst aufgeladen.

Dann sind da andere Schichten des Lebens, kollektivere Schichten, wo die Geschichte – viel größere Kreise der Geschichte in unserer inneren Zusammensetzung, derer wir uns nicht einmal bewusst sein müssen (und oft sind wir es nicht) – Schichten von Schreckenstaten angehäuft hat, die im Leben passiert sind und die kollektives Trauma oder Angst in uns abgespeichert haben. Wenn wir leben, leben wir in einer Mischung aus Energiefeldern, aus denen unsere Erfahrung zusammengesetzt ist. Das ist wie bei einer Gitarre: Manchmal wird eine Saite angeschlagen und dann eine andere Saite und eine weitere und eine weitere. Wenn wir also sagen, wir schauen uns den Tod an – und hier ist der Tod [*schreibt „D“*] – dann betrachten wir ihn von hier [*zeichnet einen Pfeil nach oben durch all die Schichten von Angst*] und schauen dabei vielleicht durch bewusste, halbbewusste und unbewusste Schichten von Angst. Und die sitzen alle in konzentrischen Kreisen auf dem Ereignis und so überschatten sie den Übergang. Das ist wie eine Art Membran.

Mich interessiert es - und ich denke, das können wir zusammen erforschen und herausfinden - ob es wirklich eine Angst vor dem Tod gibt oder ob die Trennung vom Kern, von der Essenz, auch vom Meridian des Lebens ... ob der Fluss, der innere Fluss der Schöpfungsintelligenz oder der Emergenz oder des inneren Antriebs, des inneren kreativen Antriebs, dass das Leben sich immer wieder selbst gebiert ... ob wir bei diesem Übergang wirklich über die Angst vor dem Übergang sprechen oder ob wir über die Überlagerungen all dieser Möglichkeiten sprechen. Dass ich also Angst habe, allein zu bleiben, dass ich Angst habe, für immer ausgelöscht zu werden, dass ich, was auch immer für Ängste da aufkommen, Ängste vor dem Leiden.

Das ist also etwas, was ich gerne mehr erforschen würde. Ich denke, dass zum Beispiel die Übung, die Schreibübung, und dann die Destillation von gewissen Sätzen, die wir herausnehmen und kontemplieren, diese Sätze, die am meisten Resonanz erzeugen, aus welchem Grund auch immer ... Wenn ich also den Text nehme und alles aufschreibe, was mir in den Sinn kommt, ohne, dass es viel Sinn ergeben muss, und dann unterstreiche ich einige der Sätze, die die meiste Resonanz haben, wenn ich es noch einmal lese. Ich nehme die vier oder sechs stärksten Sätze und kontempliere sie.

[00:20:00]



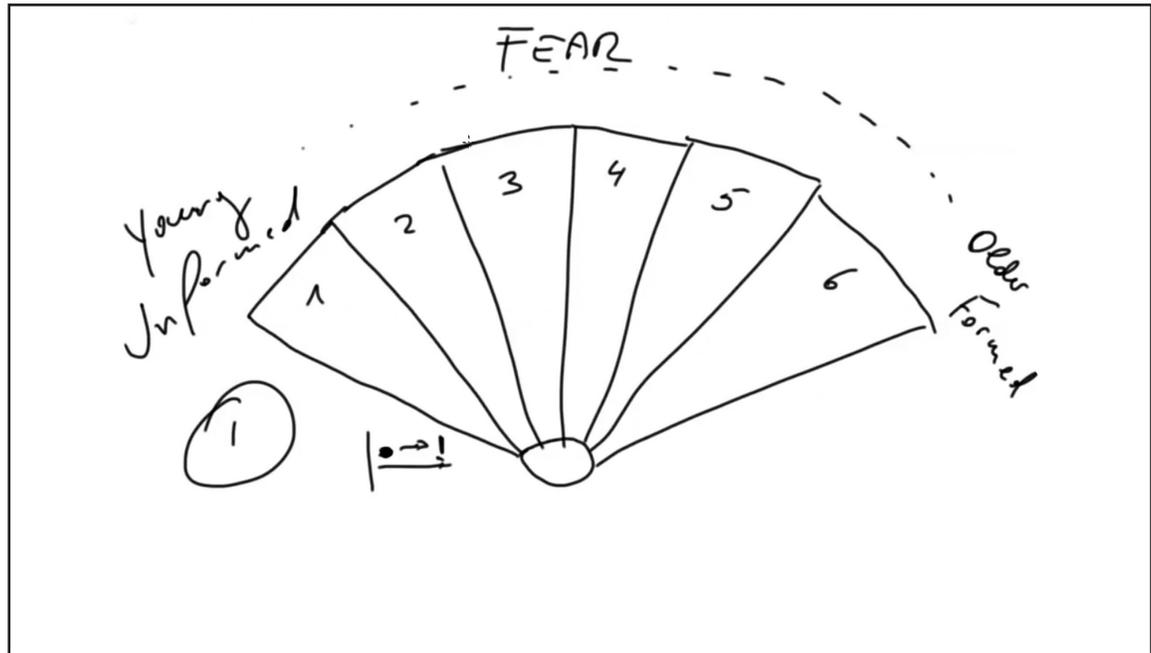
Zeichnung 1a

„Angstkino“ – die Schwingungspalette von Angst in Körper, Emotionen und Verstand

Das ist also eine Art, das zu betrachten. Die andere Sache ist, dass wir herausfinden werden, dass Angst Schwingungszustände hat und dass da nicht nur Angst ist. Wir haben gesagt, Angst ist im Grunde ein unfair beurteilter Freund, denn oft hat Angst diesen Ruf, sehr problematisch zu sein und unser Leben zu blockieren und alles zu behindern, was wir wirklich wollen. Angst hat Schattierungen. Wenn das das Spektrum der Angst ist [*zeichnet einen Fächer und schreibt „Angst“ darüber*] – das ist das Spektrum der Angst, es gibt verschiedene Farben, Farbtöne derselben Farbe, wie wenn man zu einem Innenarchitekten geht und es gibt verschiedene Farbtöne, verschiedene Alter, verschiedene Ebenen – von sehr ungeformt zu sehr geformt, von sehr jung zu älter. Da ist diese ganze Bandbreite von Ängsten.

Bei der Arbeit mit Emotionen ist es meiner Meinung nach sehr wichtig, dass die Emotionen nicht nur eine Eigenschaft haben. Es ist wichtig, wenn ich Angst habe und ich fühle, dass... Wenn das ich bin [*zeichnet eine senkrechte Linie links vom Fächer*] und ich bin eingehüllt in Angst [*zeichnet einen Kreis um die Linie*] oder aber die Angst ist eine sehr konkrete Emotion, die mit einem sehr konkreten Ereignis in meinem Leben in Verbindung steht [*zeichnet eine weitere senkrechte Linie und einen Punkt daneben für die Angst*], dann ist das ein Unterschied. Hier [*erste Skizze*] habe ich das Gefühl, es gibt keine Lokalisierung, ich bin überflutet von Angst und ich kann nicht einmal sagen, wovor ich Angst habe. Hier [*zweite Skizze*] weiß ich genau, wovor ich Angst habe. Das sind verschiedene Bereiche des Spektrums.

Deshalb, denke ich, ist es bei der Arbeit mit Angst sehr wichtig zu sagen: „Okay, welche Ressourcen habe ich bei der Arbeit mit der Angst?“ Wir haben schon gesagt: Meine Ressource ist mein Körper, meine Ressource ist die innere Verbundenheit. Meine Ressource kann die Beziehung zu jemandem sein, dem ich vertraue. Meine Ressource – wenn ich mich von meinen Ängsten überwältigt fühle, dann macht es ab einem gewissen Level der Intensität keinen Sinn, dass ich versuche, damit alleine fertig zu werden und mich dem mutig stelle, denn dann brauche ich einen externen Partner wie einen Therapeuten, der bei mir ist und mir hilft, mich in meine eigenen Ressourcen zu führen und mich in meiner Arbeit mit meiner Angst zu leiten.



Zeichnung 2

Oft ist es aber nicht so existenziell und wir haben bereits genügend Basis. Wir haben genügend Erdung in uns selbst, sodass ich die Emotion zurückreflektieren kann in meinen Körper. Ich habe meinen Körper als Ressource. Ich bringe die Angst zurück in meinen Körper und lokalisiere sie in meinem Körper: Wo in meinem Körper fühle ich die Angst? Fühle ich sie in meinem Hals? Fühle ich sie in meiner Brust? Fühle ich sie in meinen Beinen? Fühle ich sie in meinem Bauch? Wo ist sie lokalisiert? Kann ich sagen, wo sie lokalisiert ist?

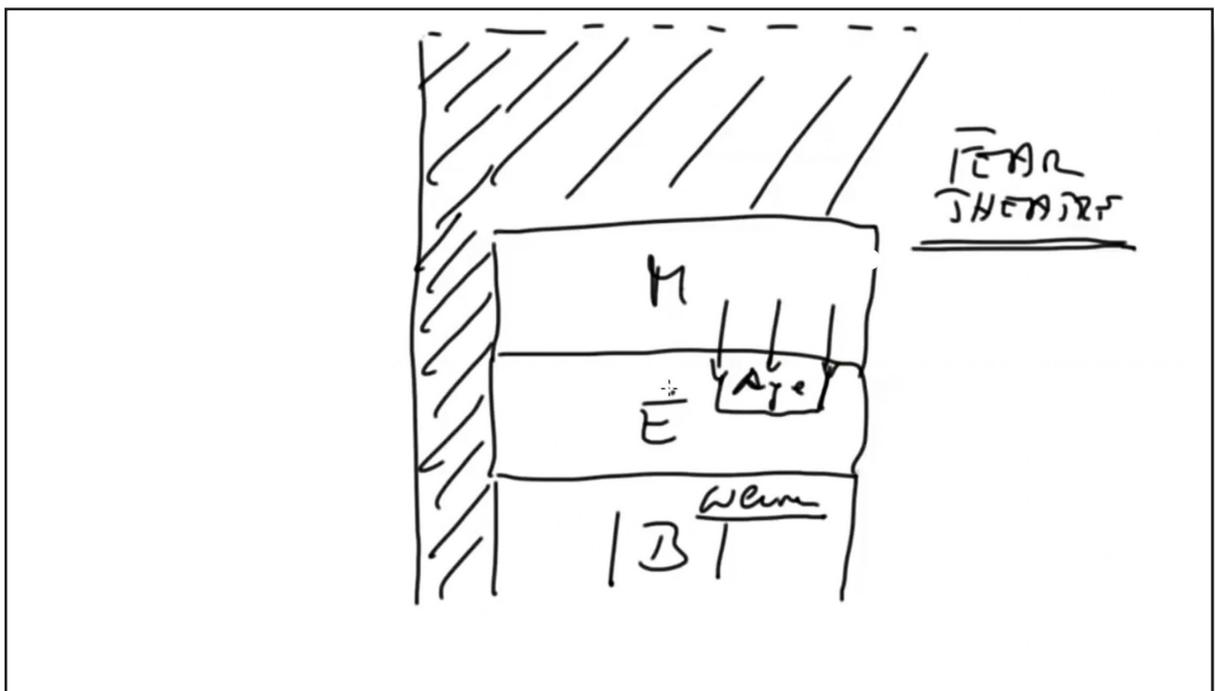
Dann kann ich in meinem emotionalen Körper bestimmen, welches Alter die Angst hat. Also, wo sitzt die Angst und das Alter der Angst. Welche Emotion – es ist Angst. Und wie alt fühlt die sich für mich an? Fühle ich mich sehr jung, wenn ich dieses Gefühl habe? Fühle ich mich älter?

Zu sehen, dass Angst in meinem Verstand oft als sehr kreatives Gedankenkinno auftaucht. Meine Gedanken sind sehr kreativ darin, großartige Dinge zu finden, vor denen ich Angst habe. Die Angst, die Energie der Angst, sucht also im Verstand einen Partner, einen ängstlichen Gedanken, der zu der Energie passt, und zusammen tauchen sie dann im Angstkinno auf. Das ist also das Angstkinno [*schreibt „Angstkinno“ neben die mentale Blockade*].

[00:25:00]

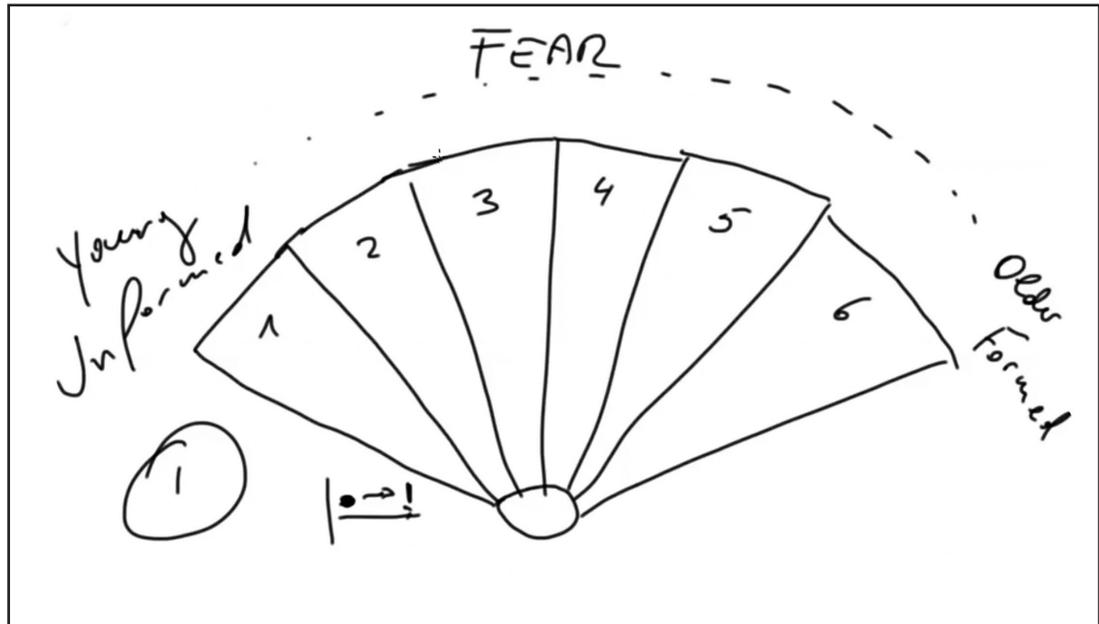
Hier tanzen alle möglichen Szenarien, wovor ich jetzt gerade Angst habe. Ob das jetzt stimmt oder nicht, wissen wir nicht unbedingt, Ob ich wirklich vor dem Angst habe, von dem ich denke, dass ich Angst davor habe. Meistens greift sich die Angst den passendsten Gedanken, der zur Verfügung steht, und präsentiert ihn unserer bewussten Wahrnehmung. Wenn wir tiefer gehen, wenn wir noch einmal schauen, ob wir den Gedanken von der Angst trennen können: „Ich habe Angst vor dem Tod oder vor dem Sterben.“ Okay. Dann sage ich: „Okay, wenn ich mich einstimme und die Gedanken gehen lasse ...“ Zuerst benutze ich den Gedanken als einen Trigger, um zu schauen: „Okay, was passiert in mir, wenn ich an Tod oder Sterben denke?“. Dann fang ich an, eine Energie in mir zu spüren.

Wenn ich dann Angst habe, dann schaue ich: „Welches Alter ist das? Welche Angst ist das? Wie fühlt sich die Angst an? Wo ist die Energie? Wie ist der Schwingungszustand? Kann ich das Gefühl in meinem Körper und auch in der Präsenz erden?“ Eine weitere Ressource, die wir hier haben, ist Präsenz, innerer Raum. Innerer Raum ist eine sehr wichtige Präsenz, auf die ich noch zurückkomme, weil ich denke, dass das ein wichtiger Torweg ist, diese innere Präsenz.



Zeichnung 3a

Wir haben also gesagt, im Körper lokalisiere ich die Angst: wo. Im Emotionalkörper fühle ich die Angst, und die Angst hat ein Alter. Denkt an das Spektrum [zeigt Zeichnung 2]. Sehr ungeformt, sehr jung, vorgeburtlich, bei der Geburt. Ich werde älter, es wird mehr geformt, konkreter [zeigt Zeichnung 3].



Zeichnung 2

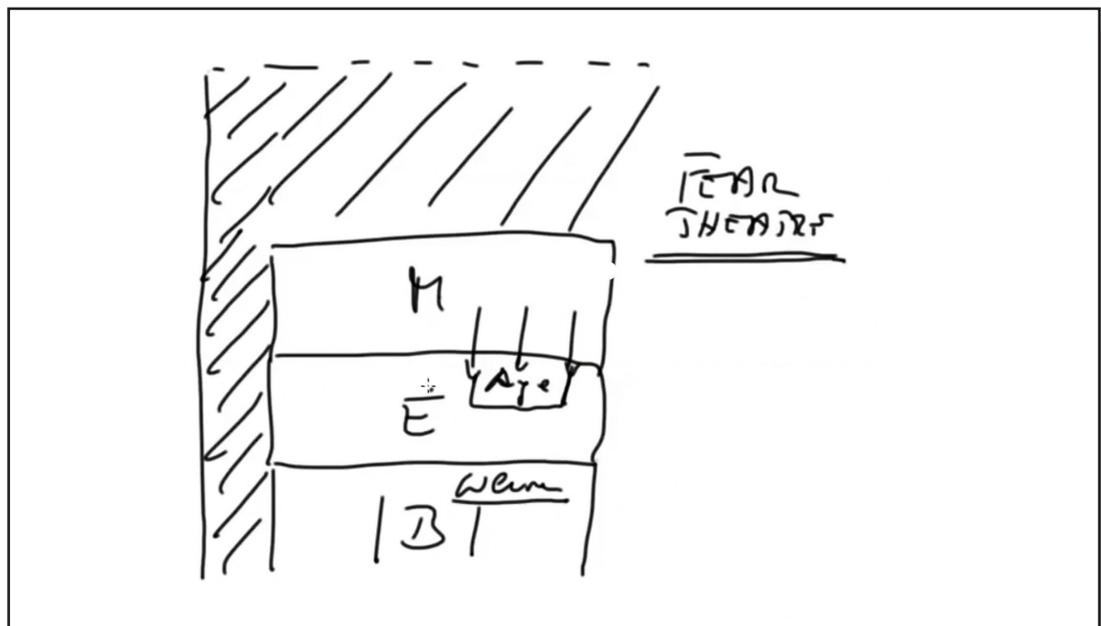
Und dann gibt es eine mentale Komponente, aber da muss man darauf achten, dass der Verstand oft Teil des Kinos ist, dass ich denke: „Oh, ich habe vor diesem oder jenem in meinem Leben Angst. Ich habe Angst, einen neuen Schritt zu machen. Ich habe Angst, etwas in meinem Leben zu verändern. Ich habe Angst ...“ Aber wenn ich wirklich hinschaue, wenn ich zurückgehe, dann habe ich nicht Angst vor der Veränderung. Die Veränderung triggert in mir eine Angst, die viel jünger ist als mein gegenwärtiges Erleben.

Das habe ich also mit dem Kino gemeint, dass die Energie oft nach einer Gedankenform schaut, nach einem Gedanken, der jetzt mit meiner Angst verbunden ist. Das sieht auch wirklich sehr echt aus, dass es das ist, vor dem ich Angst habe, aber dann sehen wir oft: Da spielen noch andere Ängste in meine Erfahrung mit hinein. Im Grunde versucht also die Vergangenheit, sich zu erlösen.

Wenn wir das erst einmal wissen, dann sagen wir, okay, wunderbar. Wir haben die Ressource des Körpers. Wir haben die Ressource der Präzision. Wir haben die Ressource, Gedanken und Emotionen zu trennen, sodass ich nicht hängenbleibe in meinem: „Oh, es ist unangenehm, an den Tod zu denken.“ Was heißt das denn, „es ist unangenehm“? „Es ist unangenehm“ bedeutet, dass es in mir ein Gefühl triggert, das ich jetzt gerade nicht fühlen möchte. Und deshalb nenne ich es unangenehm. Aber „unangenehm“ ist kein Gefühl. Das ist eine Interpretation.

Bewusstsein vertiefen, inneren Raum erweitern

Deshalb ist es so wichtig, dass wir, wenn es um mentale Aktivität, emotionale Aktivität, physische Aktivität geht, sehr bewusst und präsent sind. Präsent sein heißt, dass ich immer noch die Fähigkeit habe, zu bezeugen, ein Zeuge meines gegenwärtigen Erlebens zu sein. Manchmal ertrinkt die Zeugenqualität in der Intensität der Erfahrung, dann übernimmt die Erfahrung, dann bin ich irgendwie in meinem Erleben gefangen. Ich denke, viele von uns kennen das Gefühl, und dass wir dann wieder mehr Raum spüren, inneren Raum, der die Erfahrung umgibt. Das ist ein anderer Zustand.



Zeichnung 3a

Deshalb denke ich, es ist sehr interessant, wenn wir hierher zurückkommen [öffnet Zeichnung 1], dass die Ängste nicht immer das sind, als was sie sich ausgeben. Ich denke, es ist ein großes kulturelles Experiment, herauszufinden, ob die Angst vor dem Tod, die viele Dinge sein kann, eine Gegebenheit ist, die wir akzeptiert haben, oder ob sie ein Nebenprodukt ist von vielen anderen Prozessen, in denen wir sowieso leben, und damit eine perfekte Projektionsfläche, auf der diese auftauchen können.

[00:30:00]

Ich denke, das ist eine Forschungsfrage, denn jede vorausgedachte Version des Todes ist nicht der Tod, sondern eine Annahme meines Verstandes, der sich vorstellt, wie es sein wird. Aber das entsteht nicht aus der Präsenz heraus. Das entsteht normalerweise aus einer Projektion der Vergangenheit auf die Zukunft. Und das ist sehr wichtig zu wissen, denn alles, bei dem ich darüber nachdenke, wie es wohl sein wird, ist eine Projektion der Vergangenheit auf die Zukunft. Es ist die vorausgedachte Version, nicht die Emergenz selbst.

Wenn also spirituelles Erwachen oder Erwachen ... Und Erwachen bedeutet ein präsenteres Bewusstsein, dass unsere Geburtsblaupause und unser gegenwärtiges Erleben transzendiert, sodass wir in mehr und mehr Tiefe ruhen. Und Tiefe ist die Dimension des Raumes und die Vertiefung des Raumes; je mehr Raum, desto mehr Licht kann durch uns hindurchfließen, weil wir innerlich verfügbarer sind. Die Tiefendimension des Lebens ist also ein Gefühl von Hiersein, ein Gefühl, hier zu sein.

Die Raum-Zeit dagegen sagt uns immer, dass es ein Vorher und ein Nachher gibt. Die karmische Kondition sagt uns also ständig, dass es ein Vorher und ein Nachher gibt. Gewöhnlich ist dieses Vorher und Nachher energetische Vergangenheit, die sich in die Zukunft projiziert. Die wirkliche Zukunft ist Raum und Emergenz. Emergenz kommt aus Tiefe, aus Stille, wo die Intelligenz des Lebens sich von Moment zu Moment zu Moment immer wieder selbst gebiert.

Das ist anders als eine lineare Vorausprojektion von „was war, wird wieder sein“. Das ist ein Unterschied. Ich denke, in unserer Kultur werden die beiden oft verwechselt. Weil es morgen ist, ist es die Zukunft. Im mystischen Verständnis ist das nicht so. Die Vergangenheit kann morgen wieder stattfinden, in die Zukunft projiziert, aber es ist die Vergangenheit. Die Emergenz ist eine Zukunft, die ich nicht kenne. Emergenz ist eine Zukunft, die frisch ist, die aus dem Grund des Seins geboren wird, und die ganz neu ist. Das ist eine andere Art von Zukunft.

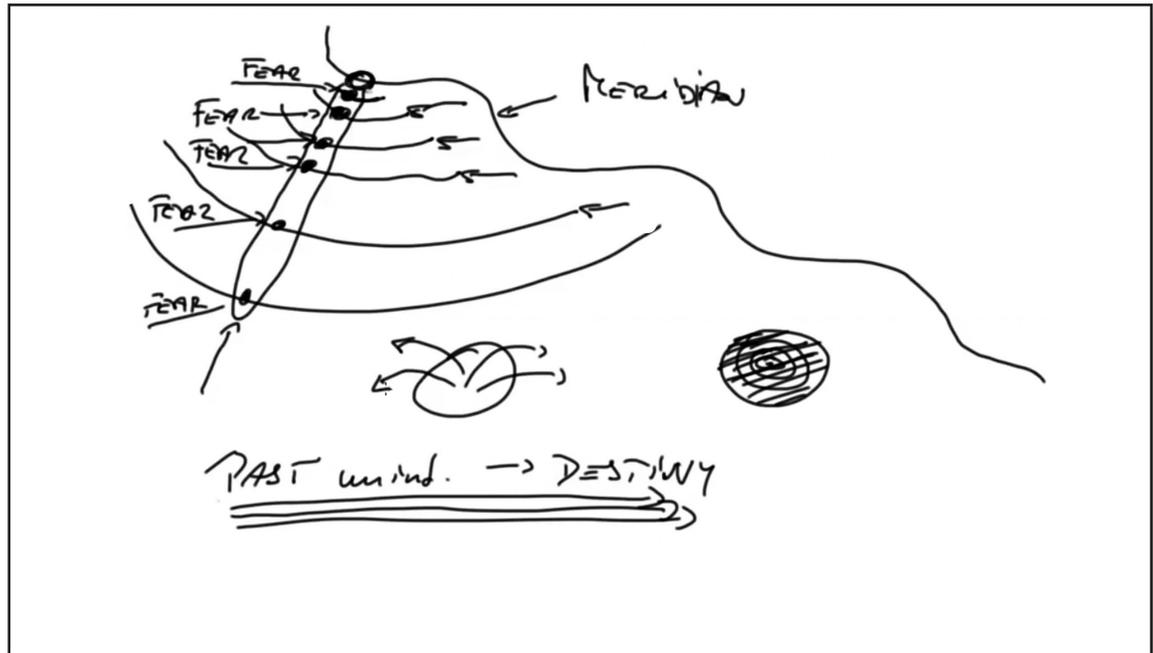
Diese Dinge erscheinen vielleicht wie theoretische Philosophie, aber ich denke, für unsere Erfahrung ist das ein sehr wichtiger Aspekt, denn in der Vergangenheit und der Angst bin ich normalerweise wie gesagt an die Vergangenheit gebunden. Die Angst erlaubt mir also nicht, den Tod zu sehen. Sie erlaubt mir nur, die Vergangenheit zu sehen, die vor dem Tor steht, nicht das Tor selbst – wenn es überhaupt eins gibt.

Die Angst blockiert also meine Sicht und erlaubt mir nicht, den Tod wirklich zu sehen. Sie erlaubt mir nur, meine eigene Geschichte zu sehen. Es ist also wichtig, mit ihr zu arbeiten, denn wenn wir sagen, dass wir an einer Spiritualität interessiert sind, die die Angst nicht umgeht – oder alle anderen Arten von Gefühlen, die mit dem Tod einhergehen –, sondern die uns darin erdet ... Denn wenn wir uns darin erden, dann erden wir uns auch in unserem Leben. Die beiden sind von Natur aus miteinander verbunden.

Der Prozess, mit der Angst vor dem Tod zu arbeiten, ist also tatsächlich ein Prozess, mich im Leben zu erden, und ich werde durch diesen Prozess Energie freisetzen, die in meinem Leben sowieso stagniert. Das ist sehr interessant und ich denke auch sehr vielversprechend, weil es Teil einer tiefen spirituellen Praxis ist und auch Anteil daran hat, Teile meiner karmischen Geburtsblaupause zu erlösen.

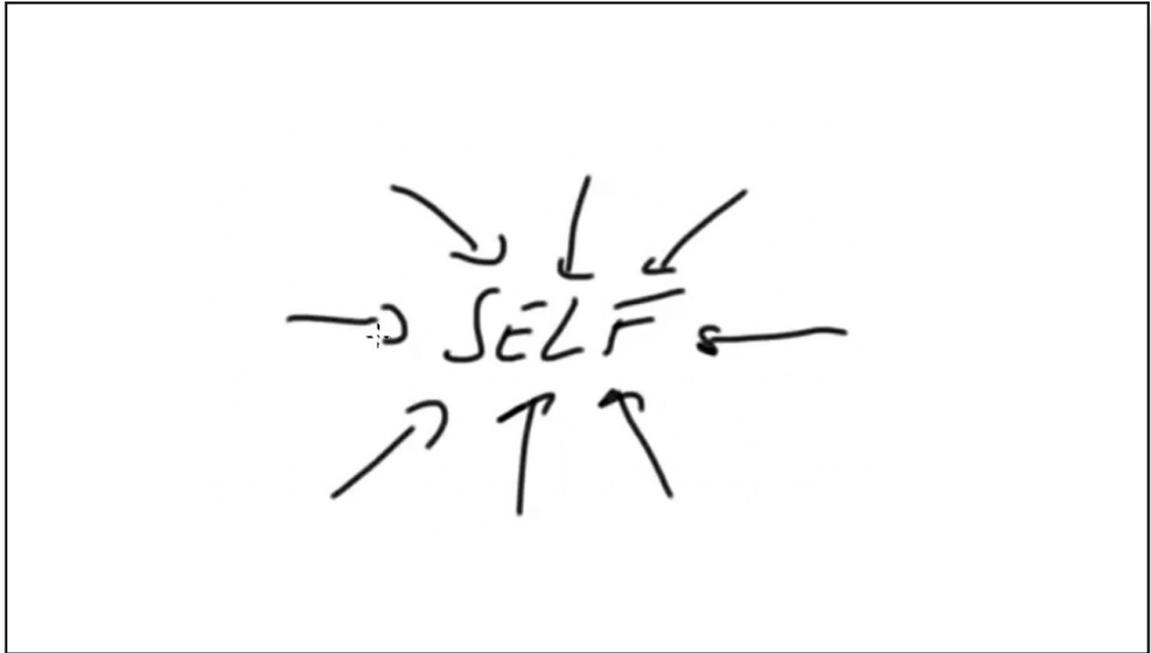
[00:35:00]

Das hilft mir also gewissermaßen, meine eigene Geburtsblaupause umzuschreiben, weil meine Geburtsblaupause die Informationen enthält, die mein Leben heute ausmachen. Deshalb halte ich das für eine kraftvolle Praxis, und es ist auch eine Praxis aus tiefen spirituellen Traditionen heraus, die sowieso schon stattfindet, das ist also nichts Neues. Aber es ist etwas, wo wir uns mit der ursprünglichen Kreativität des Universums wieder verbinden, und das geht mit sehr viel Transzendenz einher. Das schauen wir uns nach der Meditation noch an.



Zeichnung 1b

Ich glaube, mein Selbst, alles, was ich mit dem verbinde, wer ich bin, mein Subjekt, das Subjekt, ich, wie ich mich sehe - wir werden uns das nach der Meditation noch anschauen - denn meine Angst vor dem Tod und davor, mein Selbst gehen zu lassen ... Wenn ich mir vorstelle, ich lasse mein Selbst gehen, dann sehe ich, an was ich festhalte oder was die unerlöste Energie ist, die sich durch mein Leben noch erlösen will. Ich denke, das ist auch ein sehr starker Prozess. Darauf kommen noch zurück.



Zeichnung 4a

Für beide Erforschungen, die Bindung an mein Ich und die Arbeit mit der Angst, ist natürlich eine gewisse Dimension von innerem Raum nötig, denn innerer Raum gibt mir die Freiheit zu erforschen, aber auch zu erforschen, während ich bereits in einem tieferen Sinn von Präsenz ruhe als nur in meinen physischen, emotionalen und mentalen Aktivitäten. Das ist eine unglaubliche Ressource. Deshalb machen wir auch in jeder Kurs-Session eine geführte Meditation: Um das Gefühl eines größeren raumhaften Selbst zu vertiefen. Und ein raumhaftes Selbst, das wissen wir bereits, sinkt später in das tiefere Gefühl der Leere und dann letztendlich in die Absorption eines non-dualen Zustands.

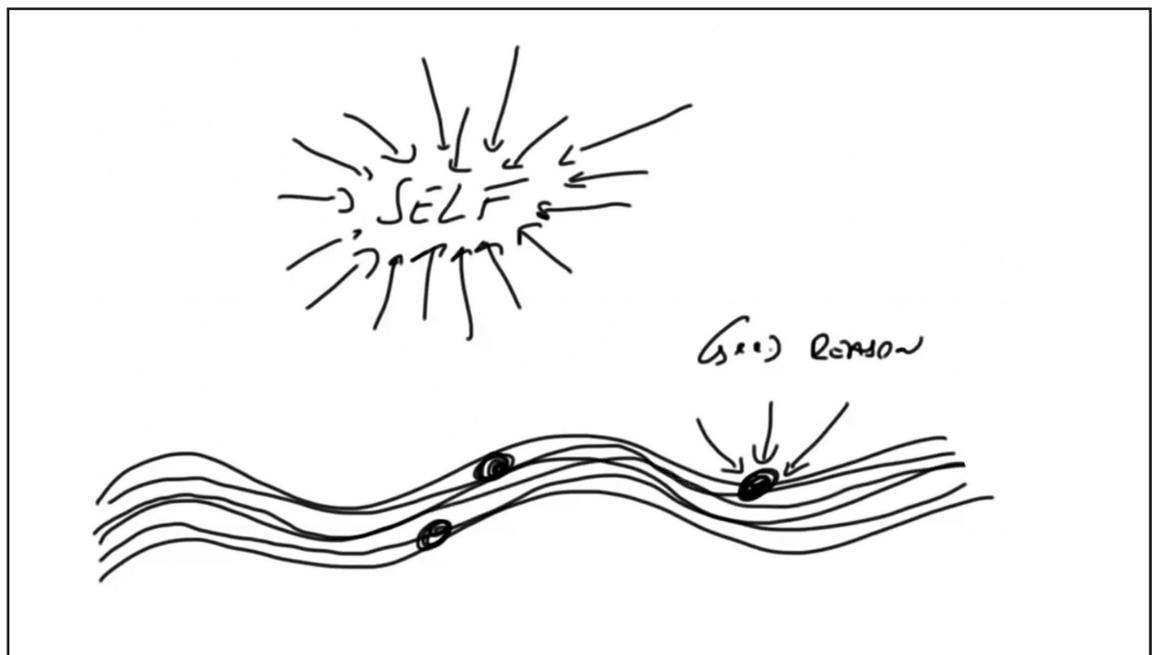


Zeichnung 3b

Wenn es erst mal ein Gefühl der Ausdehnung gibt und ich das weiter und weiter übe, dann entwickle ich immer mehr Zeugenbewusstsein. Und das ist großartig -- wenn ich es nicht als Umgehung benutze -- um Ängste zu integrieren, aber es ist auch großartig, weil ich in mein Selbstgefühl Raum hereinbringe, Raumhaftigkeit, transpersonalen Raum. Mein Selbstgefühl setzt sich normalerweise zusammen aus internen und externen Wahrnehmungen, physischen, emotionalen, mentalen und subtilen Wahrnehmungen von innen und von außen. Dort bringe ich Raum hinein, sodass sich mehr und mehr sehen kann, wo ich an mir selbst festhalte, wo ich nicht im Fluss des Lebens bin, denn wenn wir sagen *wu wei wu* [sic] ... Im Tao Te King nennen wir es *wu wei wu* [sic], die Kunst des Nicht-Handelns, das heißt genau im Strom des Flussbettes zu sein, im Strom des Flusses des Lebens.

[00:40:00]

Es gibt keinen Widerstand. Wo ich an mir selbst festhalte, versuche ich, den Fluss festzuhalten. Ich halte den Fluss hier, ich halte den Fluss hier, ich halte den Fluss hier [zeichnet Punkte über den Wellenfluss]. Und das sind die Stellen in meinem Leben, wo ich auch Energie zurückhalte, weil ich es der Erfahrung nicht erlaube, hindurchzufließen. Ich halte es fest. Und wir haben im Kurs bereits gesagt, wenn es ein Festhalten gibt, gibt es auch immer einen guten Grund dafür. Es gibt immer einen guten Grund in unserer Entwicklung, warum wir damit angefangen haben. Das ist also kein Versagen, das ist eine Einladung, mich selbst besser kennenzulernen und schlussendlich das Festhalten loszulassen und in der Intelligenz meiner Seelenreise zu baden.



Zeichnung 4b

Okay. Damit die Theorie nicht zu dicht wird, lasst uns wieder gemeinsam auf eine innere Reise gehen, und danach kommen wir hierauf und auf die Erforschung zurück.

Beginn der Meditation

Nehmen wir uns Zeit und machen wieder ein paar tiefe Atemzüge. Okay. Ich lasse mich mit jedem Ausatmen in mein Sitzen sinken, ich sinke ins Sitzen und ich fühle das Gewicht meines Körpers, der sitzt. Ich fühle die Einfachheit des Sitzens. Ich fühle, wie mein Ausatmen mich tiefer ins Sitzen trägt. Ich kann meinen Körper fühlen, ich kann meinen Körper spüren.

Ich kann die Welle meines Ausatmens sich so weit ausfächern lassen, wie sie will, so tief, wie sie mich tragen will. Und dann bekomme ich ein Gefühl – ist mein Körper ein Ort, an dem ich sein will? Ist mein Körper ein Instrument, das ich schätze, durch das ich fühlen kann, dass ich gerne erforsche, in dem ich gerne auf Reisen gehe?

Und auch die Qualität eines Nervensystems zu bemerken; fühlst du dich sehr aktiviert oder gestresst, während du dich in deinen Körper entspannst? Fühlst du dich entspannt? Hast du das Gefühl, wenn du sitzt und dich hineinsinken lässt, dass dein Körper in einen inneren Zustand der Wiederaufladung geht, sich regeneriert, eine innere Ausdehnung erfährt? Dass dein Körper wärmer wird oder sich ausdehnt?

[00:45:00]

Es fühlt sich an, als ob der Körper ein Bad nimmt, ein warmes Bad im Becken der Präsenz. Das Nervensystem mag die Präsenz wirklich und bemerkt die Einladung, sich zu regenerieren, denn es ist nicht nur entspannter, es bekommt auch ein Gefühl der Verbundenheit mit dem Leben, dafür, dass das ganze Leben die Steckdose ist, die das Leben regeneriert. Diese Verbundenheit mit allem ist die Quelle der Energie.

Und dass das Individuum eine Bedeutung im Ganzen hat, und dass die Bedeutung des Ganzen bei allen Individuen liegt. Wenn wir uns also entspannen und den tieferen Raum betreten, wird das Echo der Verbundenheit stärker und das lädt auch die individuelle Batterie auf.

Und dann kannst du natürlich, wenn du den inneren Raum erkennst, deine Bewusstheit wieder bei der Raumhaftigkeit ruhen lassen. Da gibt es eine Tiefendimension, die Dimension der Tiefe, und da gibt es Raumhaftigkeit und Stille, ein Gefühl von Ausdehnung, Präsenz und eine zeitlosere Qualität.

[00:50:00]

Und bemerke auch, dass es im Nervensystem höchstwahrscheinlich eine immer tiefere Entspannung gibt, die dem Raum lauscht und die innere Bewegung verlangsamt. Und wenn etwas von vorher noch hoch aktiviert ist, gibt es ein tieferes Beinhalten, tiefere Bewusstheit, die diese Aktivierung beinhaltet. Lasst uns einige Momente dieser zeitlosen Qualität lauschen und dem Gefühl von „ich bin hier, ich bin hier“.

Dann können wir auch üben zu sehen, okay, wenn Präsenz eine Ressource in meinem Leben ist, wenn mein Körper vielleicht eine Ressource in meinem Leben ist, wenn die Beziehung zu gewissen Menschen eine Ressource in meinem Leben ist, wenn vielleicht Spirit oder das Licht eine Ressource in meinem Leben ist, dann schaust du, okay, welches sind die Ressourcen in meinem Leben, die mir Kraft und Energie geben, wo ich mich wieder aufladen kann, um Ängsten und tieferen abgespaltenen Aspekten zu begegnen? Was nährt mich? Was ist sicherer Boden? Für manche Menschen ist das ein Spaziergang in der Natur. Für andere Menschen ist es Intimität, ihr Partner, die Nähe zu guten Freunden oder zu einem Therapeuten oder zu Praxispartnern.

Was sind deine Ressourcen? Die Erinnerung an gewisse Menschen in deinem Leben, die dir sehr gutgetan haben oder die Gemeinschaft zu der du gehörst? Und dann können wir das Experiment machen, das ich schon letztes Mal versprochen habe: Zu schauen, ob es etwas gibt, vor dem du in deinem gegenwärtigen Leben Angst hast, das aber nicht so überwältigend ist, dass du von Angst überflutet wirst. Und wenn du das Gefühl hast, dass es zu überwältigend ist, dann bleibe einfach bei der meditativen Stille.

[00:55:00]

Und du spürst hinein, ob es da Ängste gibt, die leichter zu beinhalten sind, ob es etwas in deinem Leben gibt, vor dem du Angst hast, das durch eine Entscheidung oder eine Lebenssituation aufgekommen ist, oder chronische Ängste, die du vielleicht schon längere Zeit hast?

Du denkst daran und schaust, ob du deinen Körper noch gut fühlen kannst. Du schaust, wo du diese Angst in deinem Körper fühlst. Gibt es da einen bestimmten Bereich? Und dann zu schauen, ob du die Angst spüren kannst, den Bereich und die Angst gleichzeitig, und ob du das in Präsenz halten kannst. Die Präsenz bezeugt, wie der Körper die Angst empfindet.

Und dann hat diese Angst vielleicht ein Alter. Wie alt ist diese Angst? Sehr jung, vier Jahre alt, sieben Jahre alt, zwölf Jahre alt? Du gehst durch das Spektrum, und wenn du nicht sicher bist, dann kannst du damit ein bisschen spielen. Spüre dich. Ist die Angst jünger? Ist sie älter?

Und wie gesagt, mach das nur mit Ängsten, die du beinhalten kannst. Wenn du weißt, dass es da Ängste gibt, die dich bereits in der Vergangenheit überwältigt haben, dann ist es besser, das mit professioneller Unterstützung zu tun, nicht allein.

Wenn du das Alter dann besser feststellen kannst, dann gleiche dein Fühlbewusstsein an das Alter an – wenn ich also zum Beispiel spüre, dass die Angst vier Jahre alt ist, dann gleiche ich mein Fühlbewusstsein an vier Jahre an. Ich fühle die Angst in diesem Bereich meines Körpers und ich bin präsent mit ihr in diesem Bereich und bleibe bei ihr.

Ich kann sie im Erleben meines Körpers beinhalten, und ich fühle mich immer noch geerdet damit.

[01:00:00]

Und atme dabei sanft weiter. Du wirst sehen, dass der Körper, dass dieser Bereich im Körper, dass es da eine Entspannung gibt in diesem Bereich im Körper ... und die Präzision mit der Qualität der Angst. Wenn wir mit Angst präsent sind, dann gibt es oft nach ein, zwei oder drei Minuten eine Art Entspannung oder Erwärmung oder Ausdehnung in diesem Bereich des Körpers oder zumindest vertieft sich etwas um eine Ebene.

Das hier ist also die Referenz und die Erfahrung, um zu sehen: „Okay, nicht jede Angst, die ich in mir spüre, kommt vom selben Ort.“ Und es ist nicht so, dass sie alle ganz verschieden sind. Es ist eher eine Bandbreite von Eigenschaften desselben Gefühls, aber mit verschiedenen Abtönungen derselben Farbe. Und dann kommen wir wieder auf eine der Ressourcen zurück, nach denen ich euch vorher gefragt habe. Welche Ressourcen gibt es? Menschen in deinem Leben, die dir nahestehen. Deinen Körper. Die Natur. Liebe Menschen, Mitglieder der Gemeinschaft. Das sind Ressourcen in deinem Leben. Spirit. Präsenz.

Und dann noch einmal nachzuspüren, ob du deinen Körper und deine innere Landschaft immer noch gut fühlen kannst. Du entspannst dich wieder in deinen Körper und in das Sitzen. Und schau, ob es zum Ende der Meditation hin im inneren Raum etwas gibt, das aufsteigen will, ob es irgendeine Information gibt, die sich zeigen will.

Manchmal vielleicht auch gewisse Ängste zu sehen, die wir in unserem Leben festhalten und mit einer gewissen Situation verbinden – und da betrachten wir wirklich die tieferen Bausteine dieser Erfahrung, wir sehen, dass eine Situation eine Angst auslöst, aber dass diese Angst sich nicht unbedingt auf diese Situation bezieht. Und so lernen wir, uns immer mehr zu erden.

Und wie gesagt, wenn das nicht leicht geht, dann ist es gut, sich Unterstützung zu suchen, jemanden, der als externe Ressource dient, ein anderes Nervensystem, das dir hilft, dich tiefer in diesen Aspekt einzufühlen, und das als externe Führung für die innere Integration dient. Auf diese Weise kann man Schichten von Energie erlösen und sie in uns selbst zu tieferer Erdung transformieren.

[01:05:00]

Dann mache wieder ein paar Atemzüge, einige tiefere Atemzüge, und fühle deinen Körper. Massiere deinen Körper vielleicht auch sanft und komme zurück in dein gegenwärtiges Alter und deine gegenwärtige Perspektive. Und dann öffne langsam wieder die Augen.

Ende der Meditation

Zusammenfassung der heutigen Session

Also, was wir jetzt erforscht haben und was vielleicht mit einem gewissen Teil unseres Erlebens in Verbindung steht, ist, wie oft wir Ängste, die in der Archäologie unseres Seins gespeichert sind, mit externen Situationen verbinden. Und dann haben wir das Gefühl, es geht um die Situation, aber tatsächlich ist es die Situation, die die Gitarrensaite anschlägt, unter der diese Angst gespeichert ist. Und so können wir immer präsenter mit uns sein. Und, wie ich schon während der Meditation gesagt habe, wenn das nicht leicht ist, weil es zu überwältigend ist oder ich sehr große Angst habe, dann brauchen wir äußere Unterstützung dafür. Es macht also keinen Sinn, sich zu zwingen, darüber zu kontemplieren oder zu meditieren, wenn es überwältigend ist, denn das bedeutet dann, dass die Basis nicht stark genug ist, die Angst zu halten, und dann brauchen wir eine Unterstützung für die Basis, um die Angst zu transformieren. Sonst erschöpft das nur das System und bringt keine wirkliche Transformation. Deshalb sind wir in ein soziales Netzwerk eingebettet, um diese Unterstützung zu haben.

Ich denke, für die Erforschung von Tod und Sterben ist es sehr wichtig, dass wir lernen ... Viele Menschen können das in ihrer Selbsterforschung machen, weil die Ängste nicht so existenziell sind. Sie können das selbst erforschen und einen Weg finden, mit ihrer eigenen Energie zu arbeiten, um das mehr und mehr zu erlösen, und zwar durch präsent Sein und Körperbewusstheit, durch emotionale Bewusstheit, durch präsent Sein, und all das hilft uns dann, aus diesem Kreislauf von Gedanken und Ängsten, Gedanken und Ängsten, Gedanken und Ängsten auszubrechen, sodass ich sehen kann: „Ah! Ich kann diesen Kreislauf in meinem Körper erden.“

Dann bin ich nicht mehr von den Blumen hypnotisiert, sondern ich kann das in die Wurzeln zurückbringen und diese Angst erden. Denn manchmal finden wir uns vielleicht in diesen Kreisläufen von ängstlichen Gedanken, die ein Gefühl auslösen, dieser ängstliche Gedanken löst ein Gefühl aus, und dann können wir das Denken gehen lassen und uns mehr auf die Energie konzentrieren, die dieses Denken antreibt. Und dann zu schauen: „Okay, worum geht es bei meiner Angst wirklich?“ Das gibt mir dann eine geerdete Erfahrung und hilft mir, mich wirklich auf die Situation einzustimmen. Und vielleicht brauche ich ein Gespräch oder einen Austausch mit jemand anderem, um das zu erden, sodass ein externes Nervensystem mir bei diesem Prozess hilft, wenn der allein für mich schwer ist.

Das ist meiner Meinung nach ein sehr wichtiges Werkzeug auch in der Erforschung der Angst vor dem Tod und dem Sterben, denn das ist einerseits ein existenzielles Thema. Und andererseits treffen wir vielleicht auf Energieschichten, die wir in uns immer weiter klären können, um mehr Präsenz herauszukristallisieren. Denn wir haben ja gesagt, wenn wir in unserem System Schichten von Angst erlösen, löst sich auch die unerlöste Energie der Vergangenheit immer mehr und wird zu Frieden.

[01:10:00]

Das Einzige, worauf wir wirklich achten müssen in diesem Prozess: Wir müssen lernen zu unterscheiden, wann da wirklich Raum ist und wann ich mich dissoziiert fühle, wann ich also nicht sagen kann, was ich fühle. Ich lerne also, diese zwei Zustände zu unterscheiden. Der eine ist: „Ich kann nicht sagen, was ich fühle, ich fühle nichts.“ Und der andere ist ein verbundenes Gefühl von Präsenz und Raum, dass ich also das Gefühl habe, ich bin verbunden, ich fühle meinen Körper, und ich bemerke sogar, zumindest am Anfang, die emotionalen Qualitäten und den Raum, es gibt also eine Verbundenheit mit dem Raum. Dagegen fühle ich mich in der Dissoziation abgeschnitten oder taub oder ich kann nicht sagen, was ich fühle, oder ich fühle meinen Körper nicht. Das ist also eine wichtige Unterscheidung.

Eine andere Erforschung ist natürlich, wenn wir uns die Angst vor dem Tod anschauen: Wie ist mein Selbstgefühl oder was sind die Teile von mir, die ich Angst habe zu verlieren. Ich denke, das ist auch eine sehr wichtige Erforschung, denn dieses Ich – wenn das Ich sich zusammensetzt aus meinem Körpergefühl, meinen Emotionen, meinen Gedanken und meinen externen Wahrnehmungen – fühlt sich am Anfang vielleicht wie ein sehr festes Selbst an. Wenn wir durch unsere spirituelle Praxis dort mehr Raum hereinbringen, werden wir innerlich raumhafter, es gibt mehr Tiefendimension und es gibt mehr Zeugenbewusstsein.

Wenn ich also lerne, mich selbst zu beobachten bei der Frage: „Okay, wovor habe ich Angst, wenn ich sterbe?“, dann spüre ich auch die Teile in mir, an den ich festhalte oder die festgehalten werden. Das ist also auch ein Bewusstseinsprozess für die Kontraktionen des Lebens, denn die werden sich so zeigen. Auf beide Arten also: Was habe ich Angst zu verlieren, wenn ich sterbe? An welchen Teilen von mir halte ich fest und welche Ängste tauchen auf, wenn ich die Ängste erforsche? Das sind zwei Wege, mein Leben zu klären und die Erfahrung meines Lebens zu klären.

Um heute auch genügend Zeit für Fragen zu lassen, nehmen wir das jetzt und fragen: Was nehmen wir aus der heutigen Session mit? Der eine Teil ist, dass wir sehen, Präsenz und Zeugenbewusstsein sind sehr wichtige Werkzeuge für meinen Transzendenzprozess. Das zweite, was wir mitnehmen, ist zu sehen: Okay, Ängste in meinem Leben im allgemeinen, aber besonders, wenn ich meine Angst vor dem Tod anschau, sind eine Ansammlung von Energien, die möglicherweise Entwicklungsenergien sind, möglicherweise auch kollektive Trauma-Energien. Denn ich glaube, wie schon letztes Mal gesagt, dass die Schreckenstaten, die wir einander als Menschheit über Generationen hinweg angetan haben, noch immer in uns nachhallen und dass viele der gewalttätigen Gräueltaten in uns als Angst vor dem Tod nachhallen. Wenn ich mich also tiefer erde, dann sinke ich langsam durch diese Schichten hindurch, um mit meiner gesamten Lebenskomposition immer mehr präsent zu sein.

Hausaufgabe

Das heißt also, dass eine spirituelle Praxis essenziell ist, weil sie mir die Ressourcen von Raum und Präsenz gibt, normalerweise durch eine regelmäßige Kontemplationspraxis, durch Meditation oder eine Meditationspraxis, und auch durch eine von Moment-zu-Moment-Meditationspraxis. Das bedeutet, dass ich Dinge achtsam tue und mit Bewusstheit, und dass ich auch meine gewohnheitsmäßige Art, Dinge zu tun, freiwillig oft ändere, um Lebensenergie freizusetzen, was uns auch präsenter macht. Das ist vielleicht ein einfaches Beispiel, aber wenn ich meine Zähne mit der linken Hand putze statt mit der rechten oder umgekehrt, dann macht mich das präsenter, weil es eine ungewohnte Art ist, dasselbe zu tun.

[01:15:00]

Wenn ich diese Art von erfrischenden Momenten in meinen Tag einbaue – und ich muss das nicht zwanghaft machen – macht mich das präsenter und gleichzeitig setzt es ätherische Energie frei, die in Gewohnheitsmustern gebunden ist, und schafft so neue, frische Situationen. Das gibt mir Energie und macht mich lebendig.

Dann haben wir gesagt: Lasst uns eine Geschichte schreiben. Wenn ich über die Ängste vor dem Tod und Sterben schreibe, wovor habe ich dann tatsächlich Angst? Du schreibst eine Geschichte von einer halben oder einer ganzen Seite, so viel wie dir eben einfällt, und dann destillierst du vier bis sechs Sätze heraus und schneidest sie aus, wie mit kopieren/einfügen, und dann kontemplierst du nur diese Sätze, die die wichtigsten Sätze für dich sind. Ich denke, das ist auch eine interessante Übung, und dann schaust du, welche Beziehung diese Sätze zur Zusammensetzung deines Lebens haben. Wenn dein ganzes Leben eine Komposition ist und alles, was in deinem Leben geschieht, einen Grund hat, weil es ein Teil der Komposition deines Lebens und deines gegenwärtigen Lebensaufbaus ist, in welcher Beziehung stehen dann diese Sätze zu diesem Aufbau? Das ist, denke ich, auch eine sehr interessante Übung.

Wir vertiefen also unsere Erforschung der Angst vor dem Tod und natürlich auch des Echos, dass der Tod auch mit Leiden verbunden ist, oder zumindest der Sterbeprozess. Darüber werde ich nächstes Mal noch ein bisschen mehr sagen, denn dazu kommen viele Fragen herein, dass der Tod verbunden ist mit Leiden und Schmerzen und vielleicht Krankheit. Darüber sprechen wir nächstes Mal noch und auch über die Projektion von Leiden auf den Tod, die tatsächlich ein Effekt des Karmas ist, das wir als Menschheit geschaffen haben, das wir noch mit uns herumtragen und das wir auf diesen Moment projizieren. Was also der Unterschied zwischen den beiden ist.

Q&A: Unser Erleben vom Tod integrieren, um Energie ins Leben zu bringen

Sprecher/in 1: Hi, Thomas.

Thomas: Hey, schön, dich zu sehen.

Sprecher/in 1: Hi. Ich habe dich auch länger nicht gesehen. Ich habe Herzklopfen, weil ich mich gemeldet habe und mit dir sprechen werde, aber ansonsten fühle ich mich ziemlich ruhig. Bei meiner Frage geht es um die Erfahrung, die ich während dieses Kurses und im letzten Monat gemacht habe, und auch heute wieder, und ich hoffe, dass du zu diesem Thema mehr sagen kannst, was du ja sowieso immer so schön tust.

In der Meditation, die wir gerade gemacht haben, bin ich in meinen Körper gegangen, genauer gesagt in den Bereich des linken Eierstocks. Und ich habe etwas erlebt, dass ich jetzt schon öfter erlebt habe: Ich war etwa drei Jahre alt und habe in diese Energie hineingespürt. Und dann geht es in die Vergangenheit, in die Zeit, bevor ich meinen Körper betreten habe, da ist diese Lücke zwischen meinem Leben jetzt und der Zeit, bevor ich inkarniert bin.

Letzten Monat habe ich die Meditation, die du uns angeboten hast, ziemlich regelmäßig gemacht, jeden Tag, die zur Geburtsblaupause. Ich wollte diesen Moment wirklich erleben, aber ich bin immer in der Zeit als Dreijährige gelandet, und dann bin ich in eine Zeit gekommen, bevor ich inkarniert bin. Als ob ich diesen Moment einfach nicht erreichen kann.

[01:20:00]

Und dann hat sich das vor zwei Wochen in einer Diade mit einer meiner Gleichgesinnten einfach geöffnet. Da war etwas in der Verbindung mit ihr, das hat sich wirklich geöffnet, und ich habe diese Verbindung gespürt zu dem Moment, bevor ich inkarniert bin, und ich wollte nicht kommen, als ob ich noch nicht bereit gewesen wäre. Da gab es also all diese Energien in Verbindung zu der Zeit vor der Inkarnation, aber in dieser Zeit mit ihr hat sich etwas geöffnet, und dann konnte ich mich in den nächsten Meditationen danach mehr auf den Geburtszeitpunkt einstellen.

Und da gab es tatsächlich Freude. Ich hatte Momente, wo ich mich gewollt fühlte, und es war freudig. Die Frage ist also, was ... Ich meine, das ist eine persönliche Frage zu meinem eigenen Prozess, da es dieses Element, aber es geht auch darum, was da passiert. Was ist dieser Zug zu der Vergangenheit vor der Inkarnation und dass man nicht bereit ist oder nicht hier sein will? Wenn ich mich darauf einstimme, dann fühle ich Wärme, ich fühle mich geliebt, ich fühle, dass meine Seelensenz an diesem inkarnierten Ort ist und dass mir das gefällt.

Und ich wollte auch noch sagen, was den Tod angeht, das habe ich dir schon mal gesagt, meine Eltern sind bei einem Autounfall gestorben, ich hatte Krebs, ich hatte also Erlebnisse, wo ich dem Tod begegnet bin. Gewissermaßen bin ich mehr im Einklang mit dem Tod als mit dem Leben. Diese Schleier des Todes und die Angst vor dem Tod – ich hatte Erlebnisse, wo das okay ist. Sterben ist vielleicht ein Problem, aber der Tod selbst – ich denke, das ist okay. Ich höre jetzt erst mal auf.

Thomas: Mir kommen mehrere Dinge in den Sinn, wenn ich dir zuhöre. Das eine ist: Wenn wir in der inneren Prozessarbeit auf Dinge stoßen, wie du mehrmals gesagt hast – du hast versucht, dich einzustimmen, und das ging nicht, oder du bist abgeschweift und deshalb ging es nicht, und dann hat es sich plötzlich geöffnet. In den Momenten, wo wir innere Arbeit machen, und es aussieht, als ob ein Schritt nicht funktioniert, liegt auch eine Schönheit darin zu akzeptieren, dass es gerade nicht funktioniert. Das, auch wenn es nicht funktioniert, trotzdem *etwas* funktioniert.

Sprecher/in 1: Damit freunde ich mich gerade mehr an. Das liebe ich an deiner Arbeit, dass du anders bist. Das ist für mich sehr weich. Das gefällt mir.

Thomas: Das ist also das eine. Ich wollte das nur als Prozess hervorheben – nicht nur für dich, aber aus dem heraus, was du gesagt hast; dass wir manchmal versuchen, irgendwohin zu gelangen, aber das funktioniert dann nicht, und das in diesem scheinbaren Widerstand oder was immer die Blockade ist, auch eine Schönheit liegt und eine Intelligenz. Das ist auch so, wenn Menschen sagen: „Oh, für mich ist es schwierig, mich an etwas aus anderen Leben zu erinnern“ – wenn das nicht von selbst passiert, gibt es dafür einen guten Grund. Auch bei diesen ganzen anderen Lebenserfahrungen, die hereinkommen oder nicht hereinkommen – für manche Menschen scheint das sehr leicht zu sein. Für andere Menschen fühlt es sich so an, als ob sie keinen Zugang zu irgendetwas davor oder danach haben.

Ich nehme das, was du geteilt hast, als Anlass, dass wir alle sehen: Okay, wenn es leicht ist, ist es schön. Und wenn es nicht leicht ist, ist das auch schön, denn dann achten wir die Tatsache, dass es in diesem Moment eben so sein muss. Denn manchmal setzen Menschen sich in ihrem Prozess unter Druck und sagen: „Oh, da funktioniert etwas nicht“, anstatt anzuerkennen, was da funktioniert, damit es so aussieht, als ob es nicht funktioniert.

[01:25:00]

Und die andere Sache ist: Als du gesagt hast „ich war nicht bereit“, was da in mir aufsteigt, wenn ich dir zuhöre: Vielleicht gibt es da diese Wahrnehmung oder dieses Erleben, das nach meinem Verständnis nicht unbedingt bedeuten muss, dass das Leben nicht bereit war. Da ist also dieses Gefühl, und das ist auch eine gute Überleitung dazu, wenn wir darüber sprechen, was im tibetischen Buch vom Leben und vom Tod oder in anderen Traditionen gesagt wird über die Zeit nach dem Tod und die ganzen Ebenen, in denen die Energie ...

Sprecher/in 1: Bardo.

Thomas: Genau, sie reisen durch das Bardo. Dass wir also sehen, dass es alle möglichen Wahrnehmungen gibt, auch während der Meditation zum Beispiel, dass wir aber so nüchtern und so klar wie möglich bleiben, wenn wir das interpretieren. Ich weiß nicht, ob das bedeutet, dass du nicht bereit warst zu kommen. Aber wenn Energien inkarnieren, dann kleiden sie sich oft in alle möglichen Arten von karmischen Gewebe, das sie übernehmen, wenn die Energie den physischen Körper betritt.

Wenn wir also sehen: „Ah! Da gab es offensichtlich eine gewisse Interferenz und es gab eine gewisse Energie, die das so empfunden hat“, aber das sagt nicht notwendigerweise etwas darüber aus, ob du bereit oder nicht bereit warst, als Seele oder als Inkarnation hierher zu kommen. Ich würde diese Interpretation also loslassen und nur sehen: „Okay, das ist das Gefühl, das in mir aufsteigt und dieses Gefühl ist ein Teil des Gewebes dieser Astralfärbung“.

Was das bedeutet – und ich bin mir da nicht so sicher, was die Interpretation angeht –, aber das Gefühl ist da, und indem du bei dem Gefühl bleibst, klärt es dieses Gefühl, indem du präsent damit bleibst, und das erlaubt deiner Präsenz, es zu transzendieren, um dich sogar noch präsenter zu machen. Dann hast du also Teile dieses Astralgewebes transzendiert und sie in Präsenz verwandelt. Das ist, denke ich, wichtig.

Dann hast du noch etwas gesagt, zum Tod, du hast gesagt, dass deine Eltern bei einem Autounfall gestorben sind.

Sprecher/in 1: Meine Eltern sind zusammen bei einem Autounfall gestorben, und etwa fünf Tage danach, nach dem ersten Schock, habe ich das Universum gefragt: „Okay, wo seid ihr, Leute?“. Und da habe ich sie sehr stark erlebt, ihre Essenz kam zu mir in einer Lichterfahrung, und das war sehr schön. Wenn ich also sage, die Schleier sind dünner, dann deshalb, weil ich eine Erfahrung hatte, die mir sehr viel Wärme und Verständnis davon gegeben hat. Manche Leute haben gesagt, ich hätte unter Schock gestanden und mir das eingebildet, aber für mich war das sehr real. Ich meine, ich könnte dir noch mehr davon erzählen aber...

Thomas: Manchmal gehen diese Dinge vielleicht Hand in Hand. Wir können unter Schock stehen und gleichzeitig gewisse Erlebnisse haben, die wir uns nicht notwendigerweise einbilden. Trotzdem gab es da eine gewisse Qualität von Schock – diese Möglichkeit würde ich offenlassen, dass das auch stimmt.

Sprecher/in 1: Zehn Jahre später musste ich mir bei meiner eigenen Erfahrung mit Krebs die Frage stellen: „Okay, wenn ich es nicht schaffe, wie fühlt sich das für mich an?“ Und ich hatte einfach dieses Gefühl von Raum und Ausdehnung in meine eigene Essenz, dieses „Oh, da ist sowas, dass ein Aspekt von mir damit gut klarkommen wird“. Diese beiden Dinge zusammen waren Grundsteine meiner direkten Erfahrung mit einer Todessituation, und sie waren beide positiv und warm und expansiv.

Thomas: Gibt es da noch eine Frage, die du gerne stellen würdest?

Sprecher/in 1: Nun ja, es geht mehr um das Umgehen des Lebens und die Angst vor dem Leben. Es ist nicht so sehr die Angst vor dem Tod, es ist eher: „Okay, was hält mich davon ab zu leben und vollkommen zu inkarnieren?“. Und da schließt sich der Kreis zu diesem nicht bereit sein; in meinen Situationen geht es mehr um Verkörperung und darum, in der Welt zu sein. Damit bin ich gerade im Prozess.

[01:30:00]

Thomas: Genau. Die Frage ist also?

Sprecher/in 1: Die Frage ist ... Weißt du, was mir einfällt, die Essenz der Frage ist gewissermaßen: Was ist die Frage? Was ist die Frage, die ... Ich meine, ich will nicht nerven, aber das zieht sich so durch. Wie lautet die Frage, die mich mehr hierher bekommt? Ich meine, ich bin in einem Prozess. Und es ist okay für mich, wo ich in diesem Prozess stehe.

Thomas: Also, meine Erfahrung beim Zuhören – ich habe diese Frage aus einem gewissen Grund gestellt, denn manchmal, wenn wir uns darüber klar werden müssen, welche Frage wir eigentlich haben ... Also ich habe da ein bisschen gehört, dass die Frage ist, wie du deine ganze Energie ins Leben bringen kannst. Das ist das, was ich gehört habe. Und indem wir mehr verfeinern, was diese Frage wirklich bedeutet, können wir sehen, wie wir... Denn wir müssen uns tiefer einstimmen, um unsere Fragen zu verdeutlichen.

Mein Gefühl ist, wenn ... Mein Gefühl ist, wenn ich dir zuhöre, dass du dir das vielleicht mit jemandem anschaust. Mein Gefühl ist, wenn du zum Beispiel über den Autounfall deiner Eltern sprichst oder sogar über deine eigene Krankheit, dass ich mir zum Beispiel sofort die Überreste dieser beiden Situationen anschauen würde. Mein Gefühl ist, dass es da tatsächlich einen Schock gab. Wenn ich dir zuhöre ... Ich habe eine Schockqualität gespürt, als ich dir zugehört habe, die nicht die Erlebnisse betrifft, die du hattest, sie können also genauso wahr sein, aber mein Gefühl ist, dass es da einen Einschlag in dein System gab, der noch nicht verdaut ist. Für mich hat das definitiv noch eine Resonanz in deinem System.

Ich denke also, wenn du dir das anschaust und mit jemandem tiefer daran arbeitest, dann wäre das nach meinem Gefühl ein Weg ... das ist der Weg, den ich jetzt wählen würde, nach dem, was ich von dir gehört habe, um tiefer ins Leben zu gehen und zu sagen: „Schauen wir uns an, wie dieser Schock und dieses Erlebnis immer noch in deinem Körper lebt und wie es immer noch versucht, sich zu verarbeiten.“

Das wäre für mich ein Weg, denke ich, tiefer ins Leben zu gehen, und ich denke, das ist nur eine archäologische Schicht, aber mit der würde ich anfangen und dann schauen, worauf die liegt, ich denke, das wäre für mich der Weg in dein Leben.

Sprecher/in 1: Ja. Als du das gerade gesagt hast, habe ich Traurigkeit in mir gespürt. Ich danke dir, Thomas.

Thomas: Ich danke dir.

Q&A: Arbeit mit Kindheitstrauma, das sich im Körper manifestiert hat

Sprecher/in 2: Hi, Thomas.

Thomas: Hallo.

Sprecher/in 2: Meine Frage dreht sich um den Tremor, der bei mir aufgetaucht ist, als ich um die 30 war, ich denke 33. Das war zu der Zeit, als ich entschieden habe, die Beziehung zu meinem Mann zu beenden. Ich denke, dieser Tremor hat sich gezeigt, als ich im Prozess dieser Scheidung war. Ich habe diesen Tremor immer noch, und der Tremor zeigt sich, das geht jetzt schon 20 Jahren so, wenn ich nervös bin, wenn ich etwas tun muss, was mich nervös macht. Ich habe viel mit Meditation, Yoga und alternativer Medizin daran gearbeitet. Ich wollte keine normalen Medizin, was sie angeboten haben, war chemische Medikation oder Botox-Injektionen. Das wollte ich nicht. Jetzt bin ich auf der Suche nach einem Rat dazu, aus welcher Richtung ich das angehen sollte - von dem Zeitpunkt, wo ich 30 war oder als ich jünger war?

[01:35:00]

Thomas: Ja, ich denke, in deinem Falle ist Meditation oder Yoga nicht das richtige Werkzeug. Das kannst du natürlich machen, das ist immer für dein Leben allgemein gut, aber das ist kein Werkzeug, das ich wählen würde für einen Tremor, denn ich habe sofort das Gefühl, wenn du darüber sprichst, dass es mich zu einem Punkt zieht, wo du noch sehr jung warst, vielleicht ein Jahr alt, sehr, sehr jung.

Und dann ist mein Gefühl, dass das Ende deiner Beziehung mit deinem Mann einen sehr frühen Prozess in dir getriggert hat, der versucht, sich zu erlösen. Um daran zu arbeiten, würde ich sofort - wenn ich jetzt mehr Zeit hätte für eine Reihe für Sessions mit dir - dann würde ich sofort zu diesem früheren Ort gehen und schauen, was da getriggert oder ausgelöst wurde, das damals für dich sehr verstörend war. Das hat nichts mit dir als 30-jährige Frau zu tun, sondern hat eine sehr viel frühere Erfahrung getriggert.

Auch, wenn ich dich jetzt anschau, kann ich sehr stark die Aktivierung fühlen, die an diesem frühen Ort stattgefunden hat ... Mein Gefühl ist, dass das gesehen und gehalten werden muss. Deshalb denke ich, dass Meditation etwas ist, dass du alleine machen kannst, aber der Schnellweg zur Lösung ist, glaube ich, dass du dich von jemand anderem gehalten fühlst. Weil das zu früh war, ist das etwas, was du dir selbst nicht geben kannst. Du kannst stundenlang meditieren, aber das wird sich nicht lösen, denke ich, denn ich spüre sofort, dass da ein sehr frühes Halten-Werden gebraucht wird, weil es einen sehr existenziell verängstigten Ort gibt, der sicher gehalten werden muss, der spüren muss, dass alles sicher sein wird und dass alles gut ausgeht. Ich denke, das ist die Richtung.

Und dazu braucht es jemanden, der das mit dir macht, damit die Energie dieser Person dieses Halten ausstrahlen kann, das eine frühe Bindungsenergie ist, damit du dich sicher fühlen kannst. Und ich glaube, dann würde sich dein Nervensystem langsam wieder entspannen und das verdauen, weil diese Scheidung einfach eine viel tiefere Schicht getriggert hat.

Deshalb denke ich, dass es schwer für dich sein würde, das allein zu machen, denn die Bewusstheit, die du von diesem Alter hast, ist begrenzt, weil es so früh war. Die meisten Menschen erinnern sich kaum an das Alter von einem Jahr. Deshalb ist es schwer für uns, dort allein hinzugehen. Deshalb schlage ich vor, dass du das mit jemandem machst, der das gut kann, mit dem du schauen kannst: Was hat dieser Stress der Scheidung, die höchstwahrscheinlich ein großes Stressmoment in deinem Leben war, in einem viel tieferen Teil von dir ausgelöst, was hat das also angestoßen oder unter Druck gesetzt?

[01:40:00]

Da würde ich schauen, denn für mich fühlt sich das wie eine sehr junge Energie an, die versucht zu sprechen, die aber keine andere Stimme hat als den Körper. Da wird etwas im Körper ausgedrückt, das noch keine eigene Stimme zum Sprechen hat. Deshalb kommt es durch den Körper raus, aber es ist ein sehr junger Ort, der durch angemessenes Gehalten-Werden gehört werden kann. In dem Alter ist die Körperkommunikation sehr wichtig. Wenn der Körper eines kleinen Kindes und der Körper der Mutter oder des Vaters sich durch physischen Kontakt verbinden und miteinander verschmelzen, dann gibt es da eine Wärme und einen Austausch, dann können sich beide Nervensysteme in die Sicherheit entspannen, dass das Leben sicher sein wird, dass das Leben sicher ist. Diese Qualität ist, denke ich, wichtig.

Sag mir, was in dir passiert, wenn ich darüber spreche?

Sprecher/in 2: Ich bin bewegt. Ich bin bewegt. Als du von dem sehr frühen Alter gesprochen hast, war ich emotional sehr berührt. Ich versuche, es zu veratmen. Ich atme damit, ich bin damit, und es erinnert mich daran, was mir erzählt wurde – ich selbst erinnere mich nicht daran, ich war zu klein – dass ich fast in meiner Wiege gestorben wäre und dass meine Eltern mich ins Krankenhaus gebracht haben. Als wir dort angekommen sind, ging es wieder, ich habe geatmet, aber ich war sehr blass – ich weiß nicht ob es blau oder blass war –, aber diese Geschichte ist mir gerade wieder eingefallen. Ich weiß nicht, wie alt ich war. Meine Eltern sind gestorben und ich kann sie nicht fragen, aber ich erinnere mich, dass sie die Geschichte erzählt haben. In meiner Vorstellung war ich sehr klein, weil ich in einer Wiege gelegen habe, aber ich war das vierte von fünf Kindern. Meine Mutter war, denke ich, sehr mit den Kindern beschäftigt, eins nach dem anderen, wir folgten dicht aufeinander.

Und dann ist da die Geschichte meiner Eltern. Sie hatten oft Streit und es gab oft schlechte Stimmung im Haus. Das ist meine Interpretation und meine Vorstellung, aber ja, als du diesen sicheren Platz erwähnt hast, habe ich gesehen, dass das etwas ist, was oft in mir getriggert wird, wenn ich mich nicht sicher fühle.

Thomas: Genau. Ich bin ziemlich sicher, wenn du dir das anschaust... Auch jetzt schon, das hat Intimität geschaffen zwischen uns hier. Du hast die emotionale Verletzlichkeit gespürt, die dabei entsteht. Ich denke, das geht in die richtige Richtung. Ich bin sicher, wenn du jemanden in deinem Umfeld findest – denn ich höre ja, dass du sowieso schon auf dem Weg der inneren Erforschung bist – wenn du also jemanden findest, der sich auf dich einstimmt und der dir helfen kann an diesen frühen Ort zu gehen, der vielleicht auch in Trauma-Arbeit befähigt ist, dann wirst du sehen, dass sich das lösen kann. Diese Energie kann integriert werden, da bin ich ziemlich sicher. Ich glaube nicht, dass... Ja, ich bin ziemlich sicher, dass du das integrieren kannst. Deshalb denke ich, wenn das, was wir hier angefangen haben, weitergehen könnte, dann wirst du sehen, dass dein Nervensystem ganz langsam wieder Impulse von Sicherheit bekommt. Ich denke auch, dass diese Erfahrung in der frühen Kindheit, die du geschildert hast, an die du dich nicht erinnern kannst, damit in Verbindung steht.

Deshalb ist es auch so schwer für dich, dort allein hinzugehen, weil es schwer zu fassen ist, nicht leicht zu greifen. Jemand anderes, der das spiegeln kann, und ein gutes Gefühl für diese frühen Ebenen hat – ich würde mir so jemanden suchen.

Sprecher/in 2: Die Herausforderung ist, den richtigen zu finden.

Thomas: Ja, aber ich bin sicher, wenn du das wirklich willst, gibt es einen Weg. Wenn du innerlich die Absicht fasst: „Okay, mein Weg des Erwachens braucht das jetzt, und ich werde die richtige Person finden“, dann findet sich auch jemand, du wirst sehen.

Sprecher/in 2: Ja, auf jeden Fall, das glaube ich auch.

Thomas: Sehr gut.

Sprecher/in 2: Vielen, vielen Dank.

Thomas: Ich danke dir.

Q&A: Dem Göttlichen vertrauen, wenn wir im Moment des Todes nicht bewusst sind

Moderator/in: Thomas, diese Frage kommt von Sprecher/in 3, und ich möchte ihr den Respekt erweisen, die ganze Frage vorzulesen, auch wenn wir nicht mehr so viel Zeit haben. Sie hat geschrieben: „Nachdem sich mir die Gnade eines non-dualen Reichs geöffnet hat, während ich den buddhistischen Weg gegangen bin, und nachdem ich die meisten meiner Traumata integriert habe durch die Arbeit der letzten 20 Jahre, blicke ich mit Dankbarkeit auf mein Leben zurück. Die Liebe zu allen lebenden Wesen erfüllt mich mit Ehrfurcht. Ich befinde mich jetzt in dem Prozess, an Krebs zu sterben. Ich bin im Einklang damit, nach Hause zu gehen, sozusagen, aber ich habe noch die Angst, meinen Körper verwirrt zu verlassen, wegen der wahrscheinlichen Metastasen in der vorderen Hirnregion. Und ich halte an dem Wunsch fest, meinen Körper durch den Scheitel bewusst ins Licht zu verlassen.“

Ihre Frage an dich ist: „Was passiert, wenn wir ohne Bewusstheit sterben? Muss ich mich dem hingehen und dem Leben und dem Tod erlauben, sich auf ihre eigene Art zu entfalten?“ Sie hat auch geschrieben, dass sie dir dankt, Thomas, für die Kostbarkeit und die Präzision deiner Lehre, das wollte ich also auch teilen.

Thomas: Das berührt mich sehr. Zuerst einmal, es gibt einen Unterschied zwischen Bewusstheit und den Teil von uns, der versucht, die Kontrolle zu behalten, und das Bewusstheit nennt. Was ich damit sagen will: Wir haben vielleicht das Gefühl: „Oh, ich muss im Sterbeprozess das Richtige tun“, und das schafft dann schon einen inneren Druck, es richtig zu machen. Da gibt es dann also schon eine Spannung.

Wenn wir uns das anschauen – denn dazu sind noch mehr Fragen hereingekommen: Wie ist das bei Demen, und wie ist es, wenn ich aus gesundheitlichen Gründen bei meinem Sterbeprozess keine völlige Klarheit habe ... Ich denke, was wir hier erforschen, und deshalb freue ich mich sehr über diese Frage, ist der tiefste Aspekt der menschlichen Reise, dass wir an einen Punkt kommen, wo wir dem Leben vertrauen, dass das Leben eine eigene Intelligenz hat, die größer ist als das, was ich geschehen lassen kann.

Ich stelle mich also in den Dienst des größeren Lebens. Ich werde alles Mögliche tun, um das offenste, das liebendste, das mitfühlendste, klarste und präsenteste Gefäß zu sein, das ich sein kann – und letztendlich verneige ich mich. Ich sage das deshalb: Mir ist auf dem Retreat im Himalaja einmal ein Gebet eingefallen, dass ich jetzt hier aufsagen werde, weil ich es für eine großartige Metapher für unsere spirituelle Reise halte. Das Gebet geht so:

In der Stille meines Herzens bin ich.

In der Stille meines Herzens höre ich deinen Namen.

In der Schönheit der Welt sehe ich dein Gesicht.

Ich bin dankbar für das, was mir gezeigt wurde,

Und ich bin dankbar für das, was verborgen blieb,

denn dies ist dein Wille

Und deshalb bin ich hier,

jetzt und für immer.

Amen.

[01:50:00]

Es gibt viele Dinge in diesem Gebet, auf die ich mich jetzt beziehen kann, aber ich möchte auf den Teil eingehen, wo es heißt: „... Und ich bin dankbar für das, was ich gesehen habe oder was mir gezeigt wurde, und ich bin gleichermaßen dankbar für das, was verborgen blieb, denn das ist dein Wille, und deshalb bin ich hier.“ In der letztendlichen spirituellen Praxis, wo Gott meine erste Priorität ist, ist die höchste Praxis, mich zu verneigen. Das heißt, was immer ich aus meiner Praxis heraus tun kann, die höchste Praxis ist es, mich zu verneigen.

Das heißt auch, wenn mein Leben ein Leben des Dienstes ist, ein Leben des Gebens, ein Leben des Mitgefühls, ein Leben, in dem ich meine Schatten betrachte, ein Leben, in dem ich alles tue, was dazu beiträgt, meinen Weg zu gehen, ist die höchste Praxis doch, dass ich mich vor dem verneige, was größer ist als ich. Interessanterweise haben wir in der Meditation heute gesagt, wenn wir uns entspannen, werden wir wieder aufgeladen und unser Körper wird regeneriert. Wenn wir uns entspannen, bekommen wir bei der Ausdehnung in diese Raumhaftigkeit auch ein Gefühl davon, dass alles miteinander verbunden ist, und dass die Intelligenz von allen das Aufladegerät für unsere eigene individuelle Batterie ist.

Deshalb trägt, was immer wir im Leben tun können, zu unserem Schwingungszustand bei, zu der Bewusstheit, die wir ausstrahlen – solange wir leben. Selbst für die Menschen, die durch körperliche Gebrechen oder Krankheit im Moment des Todes und des Sterbens geistig nicht klar sind und ihr Leben nicht bewusst verarbeiten können, ist die höchste Praxis die Gnade. Ich denke, das ist super wichtig, denn „ich bin dankbar für das, was ich sehe, und bin dankbar für das, was verborgen bleibt“ bedeutet, dass mein Ego nicht die Kontrolle über mein Leben übernimmt. Wenn es so ist, dann ist es eben so.

Darin steckt sehr viel Liebe und Demut, dass es eine Dimension des Lebens gibt, wo ich mich einfach verneigen und empfangen kann. Mit anderen Worten, wenn wir durch den Todes- und Sterbeprozess gehen, ist die Bewusstheit, die größer ist als mein Körper, eine Bewusstheit, die sowieso da ist. Selbst wenn es so aussieht, als ob Menschen in ihrer physischen Dimension gewisse Funktionen nicht mehr haben, bedeutet das nicht, dass diese Bewusstheit verloren gegangen ist, denn sie ist größer als der Körper. Das ist sehr wichtig. Da kann also Friede sein, und da ist, in manchen Situationen, einfach ein Verneigen, wo man sagt: „Okay, so ist es nun.“ Ich kann das nicht festhalten oder begreifen oder es selbst tun.

Das ist sehr wichtig, und deshalb bin ich sehr froh, dass du diese Frage gestellt hast, denn ich denke, egal, was wir üben, wir sollten immer wissen, dass die Hingabe an die höchste Intelligenz die höchste Übung ist. Wir praktizieren also unser ganzes Leben lang, und ich bin ein großer Befürworter von einer tiefen spirituellen Praxis und von Hingabe – dass also nicht wir eine Praxis unserem Leben hinzufügen, sondern unser Leben der Praxis hinzufügen – das ist also etwas anderes.

[01:55:00]

Ich bin für professionellen Mystizismus, aber der allerprofessionellste Mystizismus ist der, der sich in uns vor der Dimension des göttlichen, Gottes, der ultimativen Präsenz oder wie immer wir das nennen wollen, verneigt, und der weiß, dass es immer etwas gibt, das höher ist als ich. Wenn ich mich an diese Hierarchie halte ... Diese Hierarchie ist sehr wichtig, weil sie mir die Randgebiete meiner Egostruktur zeigt, die den spirituellen Weg als ihre neue Errungenschaft betrachten möchte. Wenn diese Hierarchie klar ist, dann wird meine spirituelle Reise keine Errungenschaft, sondern ist das Verschmelzen mit, die Hingabe an das, was größer ist als ich.