



# The Mystical Principles of **Intimate Relationships**

## Table of Contents

- Einführung zum Kurs .....1
- Das intime subtile Internet ..... 4
- Triaden, Mentorengruppen und Übungen .....6
- Meditation Anfang.....9
- Meditation Ende..... 12
- Transparente Kommunikation..... 12
- Schattenarbeit und Evolutionäre Energie ..... 15
- Schattenarbeit oder Yoga/Zukunft ..... 16
- Der feminine Aspekt des Zuhörens ..... 17
- Karma ..... 19
- Der maskuline Aspekt des Zuhörens..... 22
- Hausaufgabe, Teil 1..... 23
- Subtile Fähigkeiten und Präsenz ..... 24
- Die Gewohnheit..... 25
- Hausaufgabe, Teil 2 ..... 26
- Q&A - Sehen und gesehen werden..... 27
- Q&A- 3-Sync Übung.....30
- Q&A - Zeit, Raum und nachhaltiges Leben ..... 33

[00:00:00]

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

Robin: Vielen Dank, Digo. Und ein herzliches Willkommen euch allen bei dieser ersten Kurseinheit zu diesem faszinierenden neuen Thema “Mystische Prinzipien intimer Beziehungen”.

Wir hatten ja schon eine Einführungssession und eine Frage-Stunde, und jetzt tauchen wir mit Thomas direkt in das Thema ein. Ich lebe in Nordschottland mit meiner wunderbaren Frau Kosha, und wir hatten das Glück und den unglaublichen Segen, dass Thomas Kosha und mich vor drei Jahren in Deutschland getraut hat.

Intime Beziehungen stehen für mich also im Mittelpunkt meines Lebens und meiner Praxis. Ich bin seit etwa acht Jahren Schüler von Thomas, und ich finde dieses Thema persönlich sehr interessant und denke auch, dass es ein Thema ist, das für viele, viele Menschen sehr lebendig und wach ist.

Im Moment sind an die 700 Menschen im Kurs, aus 34 verschiedenen Ländern. Etwa 150 von euch machen zum ersten Mal einen Online-Kurs von Thomas mit, euch heiße ich ganz besonders herzlich willkommen.

Zum Ende der Session melde ich mich noch einmal, um ein paar der Fragen zu stellen, die ihr schriftlich eingereicht habt.

Und jetzt möchte ich ohne weitere Umschweife weitergeben an Thomas in Tel Aviv, damit er uns mitnimmt auf diese tiefe und transformatorische Reise, um die mystischen Prinzipien zu erforschen, die intimen Prinzipien zugrunde liegen.

## **Einführung zum Kurs**

Thomas: Vielen Dank euch beiden, Digo und Robin. Und hallo an alle. Willkommen im Kurs. Ich bin sicher, dass wir alle gespannt sind auf diese transformative Kraft und auch auf die Erkenntnisse und die Verbindung zwischen unserer menschlichen Erfahrung – unserer Verletzlichkeit, unseren Mustern, die wir aus der Vergangenheit tragen, unserer inneren Programmierung, unserer Fähigkeit, Intimität zuzulassen und das Leben zu teilen – und den mystischen Lehren, der spirituellen Praxis, dem höheren Streben in uns. Und wie diese beiden zusammenpassen.

Und wie wir schon in der Einführung zu diesem Kurs gesagt haben, ist es auch das, woran ich interessiert bin und woran ihr hoffentlich interessiert seid: Einem tiefen Eintauchen in beide Welten und zu erkennen, dass sie nicht getrennt sind. Meine tiefe Menschlichkeit, mein Wunsch nach Beziehung, dass ich schöne und ekstatische Zeiten in meiner Beziehung erlebe, aber auch schwierige und herausfordernde Zeiten – wie all das zu erleben auch meine spirituelle Praxis sein kann, mein Entwicklungspfad. Und mein Sehnen danach, bewusste Wahrnehmung und Erwachen zu finden und anzuwenden bei jedem Schritt, den ich im Leben mache. Und deshalb denke ich, dass es in diesem Kurs einerseits um Intimität geht, um intime Beziehungen, Sex und das Leben darum herum.

Gleichzeitig hat dieser Kurs aber auch eine sehr starke kulturelle Komponente. Denn ist uns denn klar, wie viele Werte, neue Einsichten und Perspektiven wir in unserer eigenen Entwicklung rund um intime Beziehungen eingebaut haben? Sind uns die Spannungen bewusst, die in uns bestehen können zwischen dem, was ich gelernt habe, was ich gesehen habe und den Dingen, denen ich ausgesetzt bin, und dem, was ich in meinem authentischen Kern wirklich bin?

Die zwei Kräfte, mit denen wir viel arbeiten werden sind “Becoming” – Werden – und “Belonging” – Zugehörigkeit. Wie kann ich dazugehören, Intimität erleben, mich tief mit einem anderen Menschen verbinden und gleichzeitig nicht mein Werden aufgeben, meine Entwicklung, meinen Antrieb, meinen Eros, mein Erwachen. Und umgekehrt. Werden und Zugehörigkeit sind also zwei Kräfte, über die wir in diesem Kurs viel sprechen werden. Und zu sehen, wie finde ich sozusagen das Herz und das Zentrum dieses Kreuzes. Wie finde ich die Verletzlichkeit, aber auch die Integration meines Becoming und Belonging durch die intime Beziehung.

**[00:05:00]**

Wie ich schon in der Einführung gesagt habe, können wir unterscheiden zwischen dem sehr mönchischen monastischen Weg, einem Weg in Einsamkeit in einer Höhle im Himalaya – oder wir leben unsere spirituelle Praxis auf dem Marktplatz. Und auf dem Marktplatz geben wir Intimität und Beziehungen nicht auf, sondern wir erwachen in ihnen und durch sie.

Was die Dinge einerseits komplexer macht. Andererseits denke ich aber auch, dass der kulturelle Beitrag, den wir dadurch leisten, großartig ist. Wenn also Erwachen und Erleuchtung nicht nur ein persönlicher Weg ist, sondern wir ab einem bestimmten Punkt unseres Erwachenprozesses plötzlich sehen: „Wow, es geht nicht nur um mich. Erwachen hat nichts mit mir zu tun, es ist etwas viel Größeres. Es geht um den Bewusstseinsstrom, in den ich als

Mensch eingebettet bin.“

Aber es ist noch viel größer als das. Und dann sehen wir: „Wow, je mehr wir erwachen, desto mehr leben wir in bewussten Beziehungen und auch in Gemeinschaften, die bewusste Beziehungen beherbergen.“ Es geht dann nicht mehr nur um die Menschen, die Intimität und Beziehungen leben, sondern um die Kultur, die wir darum herum aufbauen. Haben wir eine Kultur, die unsere (Verhaltens)Muster unterstützt, die dazu führt, dass wir die Vergangenheit wiederholen, dass wir unsere Traumata wiederholen? Oder haben wir eine Kultur, die das Gegenteil bewirkt? Die uns hilft, authentischer zu werden und in unserer Beziehung mehr zu erwachen. Die uns hilft, sogar noch intimer und verbunden zu sein, von Moment zu Moment zu Moment.

Also gibt es, wie gesagt, einen individuellen Aspekt in diesem Kurs, aber eben auch einen kulturellen Aspekt, den ich sehr interessant finde und den wir auch tiefer erforschen werden – wie die beiden zusammenspielen und was dadurch unterstützt wird. Wie Robin schon gesagt hat, wir sind hier viele, viele Menschen aus verschiedenen Ländern rund um den Globus, was auch verschiedene kulturelle Hintergründe bedeutet. Wir alle haben verschiedene kulturelle Imprints, treffen uns hier und erforschen ein ähnliches Streben in uns.

Und ich denke, das macht es sehr gehaltvoll. Es ist also nicht nur ein Kurs, den ich konsumiere und die Kurseinheiten, die ich hier habe, sondern viel wichtiger ist, dass ich eingebettet bin in eine Gruppe von Gleichgesinnten, die auch die Praxis erforschen wollen, sie vertiefen wollen, neue Dinge herausfinden wollen, und sehen wollen, was sich durch uns zeigt. Denn ich glaube, dass der Kurs nicht nur festgelegte Informationen beinhaltet – das ist zwar auch so, es gibt eine Menge Informationen – aber es gibt auch etwas, was wir zusammen erst werden durch den Kurs, was wir noch nicht kennen, was keiner von uns kennt.

Es gibt also Eros, Innovation, eine kulturelle innovative Fähigkeit, die durch uns auftauchen wird und die zu diesem Zeitpunkt noch niemand kennt. Und das ist großartig. Es geht also nicht nur darum, was ich über meine Vergangenheit lernen werde und was ich über Dinge lernen werde, die ich schwierig finde, oder über Dinge, die ich üben kann, um meine Intimität zu vertiefen oder meine Liebesfähigkeit zu vertiefen, meine Fähigkeit zur Großzügigkeit oder meine Fähigkeit, klar und authentisch und in Beziehung zu sein. Sondern es gibt auch einen Faktor X, einen unbekanntem Faktor in allen von uns.

Und da wachsen wir hinein, während wir hier zusammen sind. Das ist eine emergierende/entstehende (Emergierend: Nach Ken Wilber eine

Qualität die unerwartet neu auftaucht und die man nicht aus dem bereits bestehenden ableiten konnte.) Qualität. Und ich glaube sowieso, dass, je erwachsener unsere inneren Funktionen werden, je mehr wir uns beziehen und buchstäblich unsere Fähigkeit trainieren, uns zu beziehen, und je mehr wir unsere mögliche Zukunft einbeziehen – in was wir hinein wachsen, das wir heute noch nicht kennen –, ich glaube, dass diese drei Teile zusammen das bilden, was wir eine emergente Beziehung nennen können.

Wir kümmern uns also um die Vergangenheit, wir beziehen uns ganzheitlicher und wir laden unsere zukünftigen Fähigkeiten ein.

[00:10:00]

Das ist also das übergreifende Thema in unserem Kurs, dass wir mit diesen drei Aspekten arbeiten, diesen drei Aspekten eines Menschen, einer Beziehung, einer Kultur, der Menschheit und des Universums, wie ich glaube.

Also, was wissen wir bereits? Und was sehen wir und sehen wir nicht in dem, was wir bereits wissen? Wie steht es mit unserer Fähigkeit, in Beziehung zu gehen? Und was ist das, von dem wir noch nicht wissen, dass es bereits möglicherweise Teil unserer Diskussion ist?

Ich denke also, das ist eine spannende Reise und, was die Reise noch spannender macht, ich werde eine Menge Inhalte anbieten. Wir werden hier zusammen Praktiken üben, besonders Meditationen und innere Reisen, und ich werde eine Menge Hinweise und Führung geben, sich bestimmte Aspekte anzuschauen, die wir vorher nicht angeschaut haben, damit wir uns unserer inneren und äußeren Landschaft bewusst werden.

## **Das intime subtile Internet**

Über die Kurseinheiten hinaus, die wir hier haben werden, macht es den Kurs wirklich lebendig, denke ich, dass wir innerhalb dieses Containers von vielen gemeinsam praktizierenden Menschen etwas schaffen, das wir ein Bewusstseinsfeld nennen. Wir kreieren etwas zusammen. Und das hat eine Kraft – eine transformative Kraft. Sechs Monate lang sind wir tatsächlich zusammen. Wir sind das, was ich das “intime Internet” nenne.

Wir treffen uns hier gerade in einem virtuellen Raum. Aber durch die inneren Fähigkeiten, die die mystischen Lehren uns geben, erkennen wir, dass wir tatsächlich gar nicht so weit voneinander entfernt sind. Selbst wenn wir an ganz verschiedenen Orten in der Welt sitzen, können wir auf einer anderen Ebene ziemlich intim miteinander sein. Als ob wir im selben Raum sitzen würden.

Und das ist eine erstaunliche Fähigkeit. Das ist ein Aspekt der mystischen Lehren, der, wie ich denke, immer mehr zum Mainstream werden wird – dass wir unsere, wie ich sie nenne, subtilen Fähigkeiten nutzen, die in gewisser Weise gleichzeitig mit der Technologie, für die sie benötigt werden, immer mehr in einer Kultur auftauchen und die wir jetzt gerade nutzen.

Wir haben also die Möglichkeit, etwas persönlich zu praktizieren. Ich kann etwas für mich praktizieren, aber es gibt unsichtbare Unterstützung, glaube ich, weil wir alle eine Absicht setzen. Wir haben alle die Absicht, gemeinsam etwas Bedeutsames zu praktizieren und den Raum von Intimität und intimen Beziehungen buchstäblich mit mehr bewusster Wahrnehmung zu füllen.

Und das Feld ist dabei eine großartige Unterstützung. Selbst, wenn ich jeden Morgen zu Hause sitze und meine Meditation mache oder ich mit meinem Partner etwas erforsche (oder mit anderen Menschen, wenn ich gerade nicht in einer Beziehung bin, wenn ich mit meinen Übungspartnern gewisse Aspekte erforsche), ist das Feld mit uns, tatsächlich sogar rund um die Uhr. Und das ist großartig. Ich glaube, das ist eine wunderbare Ressource. Das ist es, was eine Sangha, eine Gemeinschaft von spirituell Praktizierenden, tatsächlich ist. Ein Feld, das das Höchste unterstützt, was ich im Leben unterstützen möchte, in mir selbst und in anderen. Wir schaffen also ein externes Feld, das diese Absicht unterstützt. Und ich glaube, das ist eine fantastische Ressource.

Die Gemeinschaft von Praktizierenden und Kontakte mit Menschen auf der ganzen Welt, mit Menschen, von denen viele schon Erfahrung haben, die schon praktizieren, die sich ihr Leben schon angeschaut haben – da kommt also eine Menge Weisheit zusammen, und ich denke, wir alle zusammen haben eine sehr große Fähigkeit, da gibt es ganz viel Schwarmintelligenz. Da ist bereits etwas Großartiges, was wir alle zusammen in diesen Container bringen, eine Ressource.

Und ich denke, wir sollten alle diese Ressource nutzen, um diesen Kurs so lebendig, so tief und so transformativ wie möglich zu machen. Und um diese Ressource auch wachsen zu lassen, selbst wenn das ein bisschen abstrakt klingt. Aber wenn ich zu Hause sitze und meditiere und du sitzt zu Hause und meditierst, dann fügen wir etwas zu diesem Container hinzu.

[00:15:00]

In der spirituellen Tradition ist das eine Art, Energie zu erzeugen, als wären wir Generatoren. So, wie wenn du mit dem Fahrrad fährst und der Dynamo Energie für dein Licht erzeugt. Wenn wir hier spirituell praktizieren, erzeugt das ebenfalls Energie. Und diese Energie wird in eine Art kollektives Netzwerk eingespeist. Also kommt sie uns allen zugute. Jede Einsicht, die

jemand hat, ist grundsätzlich eine Einsicht für uns alle. Jedes Wachstum, jede Heilung, jede Integration die wir haben, bedeutet, dass wir alle wachsen.

## Triaden, Mentorengruppen und Übungen

Und das nennen wir kollektive Intelligenz. Dass ich die Möglichkeit habe, etwas, das vielleicht sehr persönlich für mich war, mehr und mehr in ein Feld zu bringen. Und da kommen die Triaden ins Spiel. Die Einteilung der Triaden findet in den nächsten ein oder zwei Wochen statt. Und dann, wenn die Triaden stehen, haben wir einen kleineren Generator und die Möglichkeit, die Übungen, die ich hier vorschlage, mit Gleichgesinnten zu machen. Mit Menschen, die vielleicht neue Perspektiven in mein Leben bringen, Arten, etwas zu betrachten, Gefühle, Bewusstheit, die ich vielleicht nicht habe.

Wir nennen das eine Gruppe von spirituellen Freunden oder gleichgesinnten Praktizierenden, und das bedeutet, unsere interpersonelle Praxis zu kultivieren. Zusammen können wir vielleicht mehr sehen als jede/r von uns allein sehen könnte.

Dieser Kurs besteht also natürlicherweise aus den Kurseinheiten, der Gemeinschaft, den Triaden. Und dann gibt es noch einige langjährige Schüler, die die Mentorgruppen leiten, von denen ihr schon gehört habt. Diese Menschen lernen schon länger bei mir und sie arbeiten jeden Tag mit anderen Menschen. Sie haben also Erfahrung, tiefe Praxis in dieser Arbeit, sie haben diese spirituelle Sehnsucht und sie sind in den Themen, mit denen wir uns beschäftigen, sehr firm.

In den Mentorgruppen hast du also die großartige Möglichkeit, Fragen zu stellen, die du hier vielleicht nicht stellen kannst. Wir werden hier immer Zeit bieten, zu arbeiten und uns Dinge anzuschauen, aber es gibt eben auch diese andere Ressource, die Mentorengruppen, wo du deine Fragen einbringen kannst und wo du auch Fragen stellen kannst zu Dingen, die ich sage, die dir vielleicht nicht ganz klar sind. Und wir laden natürlich auch alle ein, schriftliche Fragen einzusenden, und ich lese diese Fragen dann und bringe sie entweder ein in das, was ich hier sage, oder gehe in den Live-Sessions ganz explizit auf sie ein.

Die Mentorengruppen sind also eine weitere Ressource. Wir werden auch spezifische Mentorensessions haben zu speziellen Themen, die hochinteressant sind. Und dann ist da natürlich unsere individuelle Praxis. Und ich werde einige Übungen vorschlagen, die ich für sehr gut halte, wenn du möchtest, dass dieser Kurs ein Baum in uns wird, der wächst.



Der Kurs, genau wie jede andere spirituelle Praxis, ist wie ein Samen, den wir setzen und der wächst. Und wenn man sich um diesen Samen kümmert, wenn er die richtige Umgebung hat, die richtige Nahrung, wird aus ihm ein Baum der Weisheit. Und dieser Baum wächst durch das was ich bin, durch meine Vergangenheit, in meine potenzielle Zukunft. Aber gleichzeitig füllt er mein Leben mit mehr und mehr Bewusstheit.

Dieser Baum braucht also Nahrung. Er ist eine kleine Pflanze oder ein Samenkorn, und während diese Pflanze wächst, wächst die Weisheit in mir. Und um diese Pflanze beim Wachsen zu unterstützen, haben wir eine gewisse Bandbreite von Übungen. Das werden meditative und kontemplative Übungen sein. Das sind Körperwahrnehmungsübungen, denn unsere Körperwahrnehmung ist eine großartige Ressource, um Klarheit zu finden. Das sind geführte innere Reisen, die wir machen können, um gewisse Aspekte in uns zu finden, die wir selbst nur schwer sehen können. Und dann haben wir interpersonelle Übungen, die wir mit unserem Partner machen können, in unserer Triade, mit unseren spirituellen Freunden, in unserer Sangha, in unserer spirituellen Gemeinschaft.

**[00:20:00]**

Es gibt also die intersubjektiven Übungen, und dann gibt es Übungen, die eine Art Bewusstseins- oder Forschungspraktiken für eine ganze Woche sind. Manchmal werde ich also sagen: „Okay, lasst uns etwas anschauen, einen bestimmten Aspekt des Lebens, und ihn in deinem Alltag für eine Woche beobachten.“ Vielleicht kannst du dir Notizen machen, dich vielleicht spezifischer darauf einstimmen, dir Zeit nehmen, das in deinem Leben zu kontemplieren, um die Dinge sichtbarer zu machen als sie normalerweise sind.

Ein Teil unserer inneren Arbeit ist es, die Dinge wieder zu sehen, die wir nicht mehr sehen, weil sie für uns normal geworden sind. Sie sind Gewohnheiten geworden. Und wenn sie erst einmal Gewohnheiten sind, verschmelzen sie mit dem Hintergrund. Und dann sage ich: „Oh, so ist es.“ Und dann sagen andere Leute vielleicht: „Ja, da hast du recht. So ist das nun mal. Das kenne ich auch.“ Und wenn wir dann durch die Sprache diese kulturelle Vereinbarung haben, sind wir übereingekommen, dass etwas Ungesundes normal ist.

Und dann denkt man oft gar nicht mehr darüber nach, dass etwas Normales vielleicht gar nicht so normal ist. Erwachen bedeutet auch, aufzuwachen und diese Gewohnheiten wieder anzuschauen und die Dinge, die wir vielleicht nie in Frage gestellt haben, die wir jeden Tag leben und erfahren, die aber tatsächlich einen gewissen Aspekt in meinem Leben festschreiben oder



verschließen, so dass ich mich nicht wirklich weiterentwickeln kann.

Wir werden hier also viele, viele Vorschläge haben, über gewisse Aspekte im Leben nachzudenken. Und plötzlich ist es so wie mit diesen 3-D-Bildern, die ihr vielleicht kennt, diesen Büchern mit 3-D-Bildern. Jemand sagt dir: „Schau es dir an, schau hin!“ Und dann siehst du plötzlich das 3-D-Bild. Ich werde also hin und wieder so einen Vorschlag machen und sagen: „Schau es dir an, schau hin!“, bis wir sehen: „Oh wow, wirklich?“ Da gibt es etwas Verborgenes im Leben, etwas, das ich vorher nie angeschaut habe, und jetzt plötzlich „Ah, ich kann es sehen.“ Und wenn wir es einmal gesehen haben, vergessen wir es nie wieder.

Die Übungen, Triaden, Mentorgruppen, die Gemeinschaft, die Live-Sessions, das ist also unser Paket. Das ist eine Art Weg, den wir zusammen die nächsten sechs Monate gehen, um unsere intimen Beziehungen wirklich zu beleuchten und, noch wichtiger, was es bedeutet, Intimität und Beziehung in einem Container des höheren spirituellen Erwachens zu leben. Wir haben es die Mystischen Prinzipien genannt, weil ich auch viel über die Mystischen Prinzipien sprechen werde, die manche Dinge sehr leicht verständlich machen, warum manche Dinge in meinem Leben vielleicht so sind, wie sie sind. In der Praxis des Erwachens praktizieren wir also auch durch unsere Intimität.

Das ist also eine kleine Übersicht über unseren Kurs und das ganze Kurssystem. Natürlich könnt ihr jederzeit unserem Support-Team schreiben, wenn ihr etwas braucht. Wir wollen, dass sich jeder in diesem Kurs wirklich gut und gehalten fühlt. So dass wir zusammen das Gefühl eines Containers schaffen, ein Gefäß, in dem wir zusammen lernen, wachsen, Erfahrungen machen, Dinge beleuchten.

Und ihr habt mich jetzt natürlich die Worte Bewusstheit und Bewusstsein schon viele Male sagen hören. Ich schlage also vor, dass wir jetzt zusammen online meditieren. Wir werden das auf die eine oder andere Art in jeder Session machen. Und heute fangen wir mit einer Meditation an, die uns einfach tiefer unsere Fähigkeit zeigt, Dinge zu beobachten, unsere Fähigkeit, inneren Raum zu finden und aufmerksamer dafür zu sein, was dort gerade passiert.

**[00:25:00]**

Und so lade ich euch jetzt ein, mit mir auf eine innere Reise zu gehen, und hinterher fangen wir dann mit den ersten Inhalten für heute an.

## Meditation Anfang

Wenn du dich aufrecht hinsetzen kannst, das wäre gut. Und du kannst die Augen offen lassen oder schließen. Und dann machst du ein paar Atemzüge und lässt deine Aufmerksamkeit und Präsenz in deinen Körper fallen. Achtsamkeit bedeutet, das Bewusstsein mit der Wahrnehmung zu synchronisieren.

Lasst uns sagen, Achtsamkeit ist, wenn ich präsent bin mit dem was ist. Mir wird bewusst, was meine Wahrnehmung mir zeigt, von Moment zu Moment zu Moment. Meine Wahrnehmung zeigt mir zum Beispiel etwas über meinen Körper. Ich sitze, ich atme, und dieser Prozess wird mir mehr und mehr bewusst. Während ich dem Kurs zuhöre, achte ich vielleicht nicht so sehr darauf, was mein Körper tut. Aber jetzt nehme ich mir einen Moment und widme ihn meinem Atem, dem Sitzen, der Art, wie ich den Stuhl berühre, den Boden.

Dabei gibt es nicht viel zu tun, es geht mehr darum, deinem Atem zu erlauben, dich tiefer in deinen Körper zu führen und die Einfachheit deines Körpers zu genießen. Die Art wie du sitzt zu genießen – und in dem Moment werden dir höchstwahrscheinlich schon viel mehr Informationen und subtile Gefühle in verschiedenen Teilen deines Körpers gewahr. Wo sich dein Körper offen, pulsierend, fließend anfühlt. Wo sich dein Körper enger anfühlt, angespannt oder wo er andere Stresssymptome zeigt.

Und nimm auch wahr, wie zugänglich die innere Landschaft deines Körpers für dich ist. Ist mein Körper ein Ort, in dem ich gerne wohne? Bin ich glücklich, in meinem Körper zu sein? Ist mein Körper ein Zuhause?

Habe ich das Gefühl, dass die Landschaft – die innere Abbildung meines Körpers von den Füßen durch die Beine zu meinem Oberkörper – dass ich mich da wiedererkennen und fühlen kann, dass ich Zugang habe zu meinen inneren Empfindungen?

**[00:30:00]**

Und höchstwahrscheinlich, in dem Moment, wo ich nach innen schaue und achtsam bin, wo ich präsent bin mit meinen Empfindungen, da wächst auch mein Gefühl von innerem Raum. Lasst uns also einen Moment das innere Raumempfinden anschauen. Ich habe ein Gefühl, in mir ist Raum, wie ein Gefühl von Präsenz und Stille. Innerhalb all dieser Bewegungen ist auch ein Gefühl von Stille. Oder eine Art Zeugenqualität. Ich kann die Empfindungen in meinem Körper beobachtend wahrnehmen. Ein Teil von mir kann also sehen und fühlen und wahrnehmen. Sehen und fühlen.

Und mit diesem inneren Raum, egal, wie greifbar er gerade ist oder nicht ist, lasst uns unsere Reise fortsetzen und sagen: „Okay, da gibt es Körperempfinden, aber vielleicht gibt es auch emotionale Empfindungen?“ Fühle ich mich in diesem Moment mit meiner Gefühlswelt verbunden? Fühle ich mich unverbunden oder verbunden? Wenn da Emotionen sind, was ist ihr Geschmack? Und mit welchen emotionalen Inhalten beschäftige ich mich an diesem Punkt in meinem Leben viel?

Und bin ich im Allgemeinen freundlich und großzügig mit meinen emotionalen Erfahrungen? Oder empfinde ich sie als störend, als schwierig oder als stressig? Bin ich so mutig, wirklich an der ganzen 360-Grad-Skala der Emotionen teilzuhaben? Habe ich mir erlaubt, das Leben wirklich zu fühlen und auch meine emotionale Antwort auf das Leben zu spüren? Von Moment zu Moment zu Moment.

Und habe ich die Fähigkeit, meine emotionalen Reaktionen wahrzunehmen und mit ihnen präsent zu sein? Vielleicht gibt es Bereiche in meinem Leben, wo das leichter ist, vielleicht gibt es Bereiche, auch in meinen intimen oder anderen Beziehungen, wo das schwerer ist.

Und dann lasst uns für einen Moment zu unserer mentalen Verstandeswelt gehen.

**[00:35:00]**

Zu sehen, dass ich meine Verstandesaktivität, meine mentalen Vorgänge sehen und damit präsent sein kann.

Und dass ich die Qualität meines Verstandes, meinen Geisteszustand, ebenfalls fühlen kann. Manchmal ist er enger, dann kreise ich um Dinge und denke dieselben Gedankenmuster wieder und wieder. Und manchmal sitze ich mit einem offeneren, entspannteren und inspirierteren Geist. Dann kann ich neue Ideen empfangen, kreativ sein, mein Leben aus verschiedenen Perspektiven betrachten.

Ich kann genau jetzt meinen Geisteszustand fühlen. Ist er enger oder verschlossen oder offener und bereiter, frei und kreativ.

Und dann kann ich natürlich auch meine Verstandesaktivität spüren. Gehen mir gerade viele Gedanken durch den Kopf? Oder wenige. Oder gar keine.

Also habe ich die Fähigkeit, meinen Körper wahrzunehmen, während ich mit ihm verbunden bin, meine Gefühle wahrzunehmen, während ich mit ihnen verbunden bin, meinen Geist, während ich ihn fühle. Und natürlich gibt es da auch äußere Wahrnehmungen: die Temperatur, Klänge, die Atmosphäre, was ich sehe, was ich schmecke. Und da gehe ich einen Moment mit

meiner Aufmerksamkeit hin, um mit dem externen Input präsent zu sein, Wahrnehmungen aus meiner Umgebung, aus denen sich mein Moment ebenfalls zusammensetzt.

Wir synchronisieren also unsere Bewusstheit mit einigen der internen Wahrnehmungsebenen und der äußeren Wahrnehmung. Während wir das tun, gibt es vielleicht auch eine Komponente von innerem Raum. Etwas, das sich zeitloser und präsenter anfühlt. Oder still. Da gibt es in mir eine Ko-Existenz der Präsenz und Stille und der Aktivität in mir. Und lässt uns einen Moment diesem leiseren oder stillen Teil zuhören, diesem zeitlosen Teil. Lauschen wir hinein und richten wir unsere Aufmerksamkeit darauf.

**[00:40:00]**

Und in diesem Raum. Schau, was du dir für dich selbst gewünscht hast, als du dich für diesen Kurs angemeldet hast. Was war deine Motivation? Wonach suchst du? Was wäre das beste Ergebnis für dich als Teilnehmer an dieser Reise?

Oder vielleicht kannst du auch schauen, ob es da eine Schwierigkeit gibt, auf die du immer wieder triffst, die dich sozusagen begleitet, und wie die aussieht? Eine Frage, mit der du durchs Leben gehst, die mit dir durchs Leben geht? Oder gibt es eine Sehnsucht nach einer tieferen Praxis? Oder beides?

Was ist also die wahre Motivation für die Vertiefung? Oder die vielfältigen Motivationen dafür, Teil einer Gemeinschaft zu sein, die zusammen Intimität und intime Beziehungen praktiziert, erforscht, transformiert, integriert und beleuchtet als inneren Weg? Und wie lauten die Hauptfragen, die du in diesen Kurs, diese Forschergruppe einbringst? Schau einfach, was als erstes in dir auftaucht, wofür du wirklich gern ein paar Einsichten hättest oder Integration oder Transformation. Was du gern beleuchten würdest.

Und schau, ob du diese Fragen als einen Aspekt deines Lebens honorieren kannst. Besonders, wenn sie aus Schwierigkeiten oder Herausforderungen zu entstehen scheinen. Zu sagen: "Ah, das blockiert meinen Weg nicht - das ist mein Weg. Das ist meine Berufung als Mensch, mein Bewusstsein zu vertiefen und diese Fragen zu beleuchten."

**[00:45:00]**

Und manchmal schaue ich sie vielleicht ein bisschen unfreundlicher an oder ich stempole sie als „schwierig“ ab. Oder ich will sie aus meinem Leben entfernen. Vielleicht können wir sie aber mit einer etwas umfassenderen und neugierigeren Aufmerksamkeit betrachten. Dass das nicht meiner spirituellen Reise im Weg steht, sondern dass das meine spirituelle Reise ist. Meine

Reifwerdung, meine Evolution, mein Erwachen als Mensch ist das.

## **Meditation Ende**

Wunderbar! Wie ihr gesehen habt, ist ein Aspekt unseres Trainings hier, unser Bewusstsein zu erhöhen, und das fängt mit Achtsamkeit an, wie ich es nenne. Wie auch viele andere es nennen – Achtsamkeit ist ein Weg, mein Bewusstsein mit meiner Wahrnehmung zu synchronisieren. Manchmal, im Alltag – und ich bin sicher, dass wir alle oder viele von uns im Alltag viel zu tun haben – merken wir vielleicht, dass wir sehr in dem eingebunden sind, was wir gerade tun, und der Teil, der bewusst ist, tritt in den Hintergrund. Dann bin ich sozusagen ganz „drin“. Aber damit verliere ich meine Fähigkeit, wahrzunehmen, in was ich drin bin.

Und so sind Kontemplation, Meditation und tiefe spirituelle Praktiken Wege, um meine Fähigkeit zu verbessern, mehr und mehr gleichzeitig wahrzunehmen, in was ich drin bin. Und die Bewusstheit ist auch ein wichtiger Aspekt, weil ich damit in vielen angespannten oder schwierigen Beziehungssituationen – im Streit oder wenn ich durch eine distanzierte, unverdaute Situation verletzt bin, oder, wenn ich gerade keine Beziehung habe, aber eine möchte, oder das Thema Beziehung mich triggert – weil ich dann in diesen Situationen durch Bewusstheit immer mehr den inneren Prozess wahrnehmen kann.

## **Transparente Kommunikation**

Und ich werde in diesem Kurs natürlich auch einige Übungen vorstellen für Transparente Kommunikation, wie wir es nennen, oder Prinzipien von Transparenter Kommunikation, weil das eine großartige Praxis ist, die wir anwenden können. Ich werde hier die wichtigsten, die wir für den Kurs brauchen, vorstellen, und die wir auch als tägliche Praxis brauchen, weil sie tief beziehend ist. Transparente Kommunikation ist ein Bewusstseinsprozess in Bezogenheit, von Moment zu Moment zu Moment.

**[00:50:00]**

Und wir nennen es auch deshalb Transparente Kommunikation – nicht nur, weil wir alles teilen und alles dann transparent wird (das ist großartig und sehr wichtig), sondern wir nennen Transparente Kommunikation deshalb so, weil ich davon ausgehe, dass jeder Mensch in jedem Moment die gesamten Informationen über sein ganzes Leben in den Beziehungsraum ausstrahlt.

Wenn wir also zusammensitzen, sogar so wie wir jetzt, auf der ganzen Welt

verteilt, sendet jeder von uns wie ein Radiosender die ganze Information über sein oder ihr Leben in die Welt.

Und die Mystiker – und ich werde das Wort Mystiker definieren: Mystiker sind für mich die Menschen in tiefen Traditionen, die wirkliche Erkenntnisse hatten, und diese Erkenntnisse waren lebendig in den Worten und den Lehren und den Schriften dieser Menschen. Mystiker sind also auf gewisse Weise Experten in verschiedenen Traditionen – Menschen, die Erkenntnisse hatten, Erwachsenerfahrungen, und die fähig waren, diese Erkenntnisse zu verkörpern.

Von diesen Menschen haben wir also über tausende von Jahren viele Informationen über Erkenntnisse und über die Prinzipien der Praxis bekommen. Und so gibt es eine ganze Menge Wissen oder Lehren, die wir die mystischen Lehren nennen. Das ist also die Essenz in den Traditionen, und wenn wir uns unterschiedliche Traditionen anschauen, dann werden wir feststellen, dass diese Essenz, ob sie nun irgendwo in Tibet oder im Judentum oder in anderen Regionen der Welt gewachsen ist, sich ähnelt und wir eine sehr ähnliche Grundaussage in den Lehren finden.

Und ich glaube dass diese Grundaussagen der Lehren in unserer Zeit sehr, sehr wichtig sind, weil ich glaube, dass in unserer Zeit eine Hochzeit der inneren und äußeren Wissenschaft stattfindet, von inneren und äußeren Kompetenzen, und dass in dieser Ehe dann etwas neues geboren wird.

Und ich glaube, dass das eine transrationale Art der mystischen Praxis ist. Und ein Aspekt dieser Praxis ist, dass wir mehr und mehr in die subtile Sphäre des Lebens erwachen. Und wenn wir eine Beziehung eingehen, können wir natürlich sagen: „Oh, Beziehung bedeutet, dass ich mich in die Beziehung einbringen will. Ich habe gewisse Bedürfnisse und ich kann deine Bedürfnisse sehen und dein Leben hören. Und es gibt Liebe. Und wir leben zusammen.“

Und je mehr wir in diesen Grundstock der Beziehung hineinschauen, desto mehr werden wir sehen: „Wow, da ist noch so viel mehr dran, wenn wir beide hier in Beziehung gehen.“ Das sind nicht nur zwei Menschen und es geht nicht nur darum, wie ich mich in den Beziehungsraum einbringe. Mein Bewusstsein in der höchsten Form der Kommunikation ist tatsächlich, dass ich mich authentisch ausdrücken kann oder immer authentischer, dass ich mir des Raums zwischen uns bewusst bin und dass ich mir bewusst bin darüber, was du hörst.

Über zwei Menschen hinaus, zwei getrennten Entitäten, die zusammenleben, ist meine Praxis, also die höchste Form der Kommunikation, viel, viel mehr.

Aber dieses mehr kann am Anfang ein wenig abstrakt aussehen. Wie kann ich wissen, was du gerade hörst? Was bedeutet „Ich bin mir des Raums zwischen uns bewusst?“ Da gibt es vielleicht viele Fragen, aber wenn ich es erst einmal praktiziere, dann ist es beispielsweise, als ob man einen Raum betritt oder ein Konferenzzentrum oder einen heiligen Ort oder in der Natur; wir werden dann spüren, dass wir an verschiedenen Orten eine unterschiedliche Atmosphäre wahrnehmen oder verschiedene Erfahrungen haben.

Wir nehmen also Dinge wahr. Wenn wir Menschen treffen, haben wir ein bestimmtes Bauchgefühl. Und wenn wir auf diesen subtilen Sensor mehr achten und diesen subtilen Sensor trainieren – wie ein Instrument üben – und wir mit diesem Instrument immer besser werden, dann besteht die Welt plötzlich nicht mehr nur aus den Objekten und den Menschen und den Situationen und dem Leben, wie es so abläuft, sondern das Ganze ist angefüllt mit einer Menge von Informationen, die mir im Alltag vielleicht gar nicht so bewusst sind.

[00:55:00]

Transparente Kommunikation ist also eine Art von vielen verschiedenen Praktiken, um dieses Instrument besser zu spielen. Aber während ich mich mit diesem Instrument übe, erwache ich zu einer neuen Fähigkeit, in Beziehung zu gehen. Denn plötzlich sehe ich viel mehr in mir, ich sehe und fühle plötzlich viel mehr in anderen und gewisse Dynamiken, die ich vorher nicht gesehen habe, sind mir mehr bewusst.

Und ich trainiere meine Fähigkeit, das wahrzunehmen. Ich bin nicht mehr nur „drin“, sondern ich kann diese Dynamik sehen. Und das ist, wie ich glaube, ein großartiges Werkzeug. Und die Mystiker wenden diese Werkzeuge sehr oft an. Und sie üben so lange, bis sie eine Meisterschaft darin erlangt haben. Von diesem Wissen können wir etwas lernen, selbst wenn die meisten Menschen eine Menge Zeit brauchen, um diese Fähigkeit zu dieser hohen Exzellenz zu bringen. Uns jedoch kann es schon eine Menge über das intersubjektive Erwachen beibringen. Dass es zwischen dir und mir nicht nur Luft gibt, und dass, wenn ich etwas sage, ich mich mehr und mehr darauf trainieren kann, mir bewusst zu sein, was du hörst, ob du mich hörst, von welchem Platz aus du mir antwortest, und und und.

Alle unsere Entwicklungsstufen sind also ein Teil dieses Moments, und es hängt nur von meiner Bewusstheit, meinem Geschick und meiner gegenwärtigen inneren Situation ab, wieviel ich fähig bin, wahrzunehmen.

Deshalb denke ich, dass im Beziehungsraum die Werkzeuge der Transparenten Kommunikation sehr hilfreich sind, denn sie helfen uns, das zu



beleuchten, was wir den intersubjektiven Raum nennen, den Raum zwischen dir und mir, zwischen mir und der Gruppe, zwischen mir und der Welt. Dass das eine Einheit wird. Dass die Kommunikation ein Bewusstsein ist, das das Ganze einschließt: mich, den Raum zwischen uns, und dich.

Und es ist in sich selbst schon eine Praxis, dass ich sage: „Wow, die höchste Form der Kommunikation ist tatsächlich eine Sache des Bewusstseinsprozesses um das ganze Ding herum. Wie oft im Leben praktiziere ich das?“ Oder wie oft ziehe ich mich in mich selbst zurück? Denn höchstwahrscheinlich, wenn ich sehr beschäftigt bin, wird meine Aufmerksamkeit um mich selbst kreisen. Und wenn ich dann Menschen treffe, braucht es wirklich eine Praxis.

## **Schattenarbeit und Evolutionäre Energie**

Daher werden wir im Kurs also auch unterscheiden zwischen dem, was wir Integrationspraxis nennen könnten – das ist, wenn wir uns den Stress anschauen, den wir haben, weil es in uns unintegrierte Teile gibt. Teile in mir also, die noch nicht erwachsen sind, und ich leide an den Symptomen, wenn die jüngeren Teile von mir in Beziehung gehen. Denn manchmal in einer Beziehungsdynamik sehen wir plötzlich bei einem Streit einen Fünfjährigen, der mit einer Siebenjährigen streitet, da stehen also zwei anscheinend erwachsene Menschen, aber die innere Funktion, die Software, ist erst fünf und sieben.

Die Hardware sieht also aus wie ein Erwachsener, aber die Software ist in dem Moment nicht erwachsen. Und dann sollen also der Fünfjährige und die Siebenjährige diesen Konflikt lösen. Oder in diesem Konflikt eine höhere Inspiration finden. Diese Momente und die Schwierigkeiten, die aus solchen Situationen entstehen, die Beziehungsdynamiken darstellen, brauchen also Integrationsarbeit. Wir brauchen profunde Schattenarbeit oder Integrationsarbeit, um diese Aspekte wachsen zu lassen. Und so gesehen ist dann also die Schwierigkeit in meiner Beziehung, wenn ich das so sehen kann, tatsächlich ein Segen, weil sie mir immer und immer wieder zeigt, wo ich hinschauen muss.

Der herausfordernde Teil meiner Beziehung ist das Hinweisschild, wo ich hinschauen soll. Er sagt: „Schau hin!“ Und das immer und immer wieder, bis ich wirklich hinschaue. Oder ich mache freiwillig mit und schaue mir diese Dinge bereits freiwillig an, ohne die Herausforderungen.

[01:00:00]

Aber was ich letztendlich finden werde ist ein Antrieb für meine Evolution,

denn wenn ich mir diese herausfordernden Stellen wirklich anschau, werde ich eine Perle finden. Und diese Perle ist evolutionäre Energie.

Jedes Mal, wenn ich etwas integriere, wachse ich. Ich werde größer. Ich habe mehr Fähigkeiten. Ich habe mehr Fähigkeiten, etwas einzuschließen, zu verstehen, zu lieben, empathisch zu sein, klar zu sein. Und die Fähigkeit zu wählen wächst ebenfalls. Zu wählen und „ja“ oder „nein“ zu sagen. In Beziehungen werden wir in den schwierigen Bereichen oft feststellen, dass diese Funktion der einfachen Wahl von „ja“ oder „nein“ nicht erwachsen ist.

### **Schattenarbeit oder Yoga/Zukunft**

Ein Teil ist also die Evolution unseres Willens, die Evolution zu einem erwachsenen Menschen. Das schauen wir uns an, wenn wir uns den Integrationsaspekt anschauen. Dann kann ich sagen: „Ah, was ist das richtige Werkzeug für die Fragen in meiner Beziehung? Muss ich Integrationsarbeit machen? Oder muss ich (was der andere Teil ist) Yoga machen?“ Nicht nur eine spezifische Form von Yoga, sondern Yoga als eine Form der spirituellen Praxis, um gewisse Fähigkeiten zu trainieren, über das hinaus, was wir bis heute wissen.

Das entsteht nicht durch Reifwerdung, sondern das ist Innovation. Wenn also die spirituelle Praxis meine Emergenz ist, dass ich durch die Art wie ich lebe wachse, dass ich auf der Weltkarte der Menschheit in ein neues Territorium hineinwachse. Dass ich in neue Fähigkeiten hineinwachse, von denen ich bis heute nichts wusste, die überraschend sind, die neu sind, die frisch sind, die kreativ sind, die aufregend sind. Und das erweitert mein Bewusstsein wirklich in etwas hinein, das ich vorher nicht gesehen habe.

Und wir werden an beidem arbeiten. Was ist das Yoga der intimen Beziehung, wo brauchen wir Praxis, um Funktionen zu entwickeln, die wir, evolutionstechnisch gesehen, auf unserem kulturellen Level noch nicht genug entwickelt haben. Und was sind die Integrationspraktiken. Und genauso ist es mit dem Stress. Wir sagen dazu Stress, aber das Wort Stress wird, denke ich, zu viel benutzt. Dieses Wort kann viele, viele Dinge bezeichnen, und oft auch viele unbewusste Dinge. Das werden wir also auch noch weiter erforschen.

Ich bin vielleicht gestresst wegen meiner Schatten und meiner unintegrierten Teile. Also klebe ich das Wort Stress auf die unintegrierten Teile. Und da braucht es Integrationsarbeit. Aber Stress kann auch bedeuten, dass ich wirklich neue Funktionen entwickeln muss - zum Beispiel dafür, in Beziehung zu gehen - die in der Menschheit noch nicht so verbreitet sind, so dass wir

wirklich ganz neue Funktionen entwickeln, und das ist auch Stress. Das ist evolutionärer Stress oder Entwicklungsstress, wenn ich eine neue Fähigkeit entwickeln muss.

Wenn ich also Läufer bin und ich möchte dieselbe Distanz schneller laufen, vielleicht nur ein bisschen schneller, muss ich viel trainieren. Da gibt es also eine Art Stress, um eine neue Funktion zu entwickeln. Und so glaube ich an ein Fließen; dass wir an einen Platz kommen können, wo ich meine intime Beziehung aus einem neu entstehenden Fluss leben kann und wir damit die Fähigkeit erhöhen, intim zu sein, uns wirklich aufeinander zu beziehen. Mehr aus unserem Kern heraus und aus einer tiefen Verletzlichkeit, anstatt aus einer tiefen Abwehrhaltung zu reagieren.

Und dass wir zusammen in einen Raum hineinwachsen und wir es wagen uns so tief zu öffnen, dass wir diesen Raum in unserer Verletzlichkeit teilen. Das ist schon ein Abenteuer an sich, weil uns das mit unseren tiefsten Ängsten konfrontieren wird, mit unseren tiefsten, nicht integrierten Teilen. Das wird uns mit vielen Dingen konfrontieren, die wir tatsächlich gar nicht sehen wollen.

[01:05:00]

Aber je mehr das passiert, passiert Schönheit, und diese Schönheit wird noch schöner, wenn wir gemeinsam entscheiden, uns zu entwickeln und etwas zu werden, das wir nicht kennen. Das nennen wir den Faktor X, ein Faktor, der jetzt schon im Raum steht, den wir aber (noch) nicht sehen. Das ist die Zukunft, die potenzielle Zukunft, die wir noch nicht kennen. Aber sie kann offenbart werden. Das nennen wir Innovation.

Und wir haben Innovation in der Technik, in der Wissenschaft, und genauso haben wir auch Innovation in intimen zwischenmenschlichen Beziehungen. Wir haben die Fähigkeit, dort Innovation zu schaffen.

Stress also ... wenn du das falsche Werkzeug für die falsche Situation benutzt – das schafft sogar noch mehr Stress, weil wir nicht das richtige Werkzeug für die richtige Anwendung nehmen. Also schauen wir uns Integrationsarbeit an, und dann gibt es das Yoga, da gibt es die spirituelle Praxis, da gibt es das Erweitern der Kanäle, die wir jetzt schon haben, um die Möglichkeit von morgen zu werden. Das ist also ein Aspekt unserer Wahrnehmung.

## **Der feminine Aspekt des Zuhörens**

Und der andere Aspekt beginnt mit etwas ganz Einfachem, und das ist Zuhören. Und ich möchte ein bisschen mehr über das Zuhören sprechen,

auch wenn sich das nach etwas ganz Gewöhnlichem anhört. Nichts Besonderes, wir hören alle zu. Und ich bin sicher, dass wir alle oft das Gefühl haben, dass wir richtig zuhören und das möchte ich tiefer erforschen. Und auch, dass wir, bis wir uns nächstes Mal treffen, mehr auf den Prozess des Zuhörens achten.

Wenn wir miteinander reden, gibt es zwei Formen des Zuhörens. Die eine ist, wenn ich dir erlaube, in mir zu landen. Eine Metapher, um Intimität zu beschreiben wäre also, dass es den Mond gibt in einer romantischen Sommernacht. Und es gibt einen See und der Mond spiegelt sich im See. Wenn es windstill ist und die Wasseroberfläche sehr glatt, dann sieht der eine Mond normalerweise genauso aus wie der andere Mond. Wo ist der Mond also? Du kannst sagen: „Dort ist der Mond, aber hier sieht er ganz genauso aus.“

Intimität, wenn wir also wirklich ineinander landen, wenn wir der anderen Person erlauben, in uns zu landen, dann braucht das eine Menge Offenheit und Verletzlichkeit. Es braucht eine glatte Wasseroberfläche. Dann wirst du in mir so klar wie möglich auftauchen. Intimität hängt also von der Fähigkeit ab, sich ineinander landen zu lassen. Ein Punkt ist also, dass ich dir erlaube, in mir zu landen. Was bedeutet das? Es bedeutet, dass ich dich fühlen kann, dass ich dich sehen kann, und dass ich dir zuhöre, sodass ich in dem Moment wirklich mit dir verbunden bin.

Meine Fähigkeit, in Beziehung zu gehen, braucht dieses Landen, und dass ich in dir lande. Und wir wissen alle, dass es in den Momenten, wo wir in einer Beziehung wirklich eng werden, nicht viel Landen gibt. Da ist es mehr wie auf einem Tennisplatz „dum-dum-dum-dum-dum-dum-dum.“ Aber wir landen nicht ineinander. Wir spielen nur den Ball hin und her, weil das Landen auf einen sehr schwierigen Bereich in mir trifft.

Aber wenn du nicht in mir landen kannst, dann kann ich dir nicht antworten. Wenn wir sagen, die Fähigkeit zu antworten ist auch Ver-Antwortung, dann braucht ein ver-antwortlicher Erwachsener die Fähigkeit, zu antworten, und das braucht die Fähigkeit, die andere Person in mir landen zu lassen, und das ist Intimität.

In den Momenten von Intimität lassen wir uns also gegenseitig aufeinander ein. Und wenn du dir anschaust, was du gerade machst, während du mir zuhörst (falls du mir gerade zuhörst), dann ist da auch ein Landen. Worte landen in uns.

[01:10:00]

Zuhören ist ein Zugang zum inneren Raum. Zuhören ist der Sinn, der

vielleicht am meisten von allen Dingen Zugang erlaubt. Und wenn wir nur für einen Moment darauf achten, wenn wir zuhören und wir erlauben, dass der Raum ganz offen ist, dann entsteht da plötzlich Raum in mir. Und dann ist da Offenheit dafür, etwas zu empfangen. Der femininere Aspekt des Zuhörens ist also Empfangen, etwas den Zugang zu erlauben.

## Karma

Und das ist ein wichtiger Aspekt des Zuhörens, denn wenn ich schon in Abwehrhaltung bin und ich das Gefühl habe, dass ich mich von dir distanzieren, und dann sagst du etwas, was mir nicht gefällt, dann trete ich normalerweise (energetisch) einen Schritt zurück. Oder ich mache (energetisch) einen Schritt nach draußen.

Aber kann ich genau in der Mitte bleiben, selbst wenn mir im Raum der Verletzlichkeit etwas nicht gefällt? Also entweder kontrahiere ich mich und trete zurück, oder ich springe hinaus, oder ich bleibe im Zentrum.

Und Zuhören ist auch ein Bewusstseinsprozess, denn wenn ich so durch mein Leben gehe, denke ich vielleicht gewohnheitsmäßig, dass ich doch die ganze Zeit Menschen zuhöre. Aber wenn ich darauf achte und ich die Auflösung erhöhe, dann sehe ich: „Ja, aber oft höre ich nicht voll und ganz zu.“ Manchmal bin ich schon in Deckung. Ich höre zu, aber ich bin schon in Deckung. Und wenn ich dann nicht darauf achte, weil diese Deckung so gewohnheitsmäßig ist, dann weiß ich nicht mal, dass ich in Deckung bin.

Erst später fühle ich dann, dass ich mich ein bisschen angespannt habe. Oder ich fühle Anspannung in meinem Herzen, in meinem Hals, in meinem Kopf, wo auch immer. Wir sagen also in der Transparenten Kommunikation: wann immer wir eine Situation verlassen (und in Beziehungen kommt das natürlich oft vor) und wir fühlen uns hinterher erschöpfter oder haben weniger Lebensenergie als vorher, dann ist uns was entgangen. Jedes Mal, wenn das passiert, waren wir uns der Dynamik nicht voll und ganz bewusst.

Und wenn du dir nur deine eigene Geschichte anschaust und sagst: „Wie viele Situationen mit meinen Partnern – frühere Partner oder aktuelle Partner – hatte ich, wo ich rausgegangen bin und ich habe mich so erschöpft gefühlt, ich habe Anspannung gespürt, ich habe mich distanzierter gefühlt, ich habe hinterher eine Menge Bewegung gefühlt?“ Und so musste die Situation also viele Momente später verarbeitet werden.

Und so kann man auf gewisse Weise Karma beschreiben. Karma ist, wenn ich etwas mit meinem Partner erlebe, und ich kann es in dem Moment nicht

verarbeiten und dann denke ich über die Situation und meinen Partner vielleicht noch zwei, drei, vier Tage später nach, und ich laufe mit dieser Situation herum und ich kann für den Rest meines Lebens deshalb nicht voll zur Verfügung stehen. Wenn jemand also eine Beziehungsdynamik im Hintergrund laufen hat und diese Person dann mir begegnet, dann reicht die Rechenleistung dieser Person nicht aus, um sich voll und ganz auf mich einzulassen. Und umgekehrt.

Diese verzögerte Energie, also die Zeit, die ich brauche, um die Situation später durchzuarbeiten, daran zu denken, sie zu fühlen, darüber zu schreiben, mit anderen darüber zu sprechen - diese Energie ist das eigentliche Karma.

Und das ist natürlich nur eine kleine Version davon, jedenfalls manchmal. Aber es zeigt mir: „Oh, wow, immer wenn ich mir diese Situation nicht anschau, muss ich sie wiederholen.“ Weil ich also nicht herausgefunden habe, warum ich diese Situation nicht verarbeiten konnte, werde ich sie wiedererleben. Also erleben wir dieselbe Dynamik noch einmal. Und dann noch einmal.

Wenn wir das Erwachen also ernst nehmen, dann sagen wir: „Wow, wir haben hier alle eine Verantwortung.“ Und diese Verantwortung liegt darin, in der Lage zu sein, zu antworten. Und wenn ich dir heute nicht antworten kann, dann ist es meine Verantwortung, meine Ver-Antwortung zu erhöhen und herauszufinden, welche tiefere Dynamik da in mir abläuft, die das verursacht.

**[01:15:00]**

Manchmal hören wir zum Beispiel die Frage: „Woher weiß ich, dass eine Beziehung zu Ende ist?“

Wenn Menschen sich also in schwierigen Beziehungen befinden und sagen dann: „Okay, woher weiß ich, wenn die rote Linie überschritten ist?“ Dann könnten wir sagen: „Okay, das ist vielleicht deine Frage, aber wir könnten stattdessen auch eine andere Frage stellen: Warum weißt du das nicht?“ Wofür opfere ich da gerade mein inneres Wissen, dass ich nicht mehr selbst weiß, wann es an der Zeit ist?

Und das trifft nicht nur auf das Ende einer Beziehung zu, sondern auch auf jeden unklaren Moment. Weshalb opfere ich meine tiefste Intimität, meine Klarheit, meine Liebesfähigkeit, damit ich unklar sein kann? Und ich glaube, das ist eine sehr, sehr mächtige Frage. Und diese Frage lässt sich höchstwahrscheinlich auch nicht in einer Minute oder in kurzer Zeit beantworten, aber ich glaube, es ist eine sehr wichtige Frage.

Wenn ich sage, dass mein Erwachen, das Göttliche, mein höchstes Erwachen

meine erste Priorität ist, dann muss ich diese Frage stellen. Denn erste Priorität bedeutet wirklich erste Priorität. Aber in dem Moment, wo ich unklar werde, ist es nicht mehr meine erste Priorität. Dann wird Unklarheit meine erste Priorität. Und das ist, denke ich, auch sehr radikal. Aber wenn du es so betrachtest, dann sehen wir: „Wow, als Mensch habe ich die Verantwortung, wenn ich sage, dass ich wirklich spirituell praktiziere, dass ich dann solche Situationen untersuche und erforsche, wo es ein Überbleibsel gibt, oder Situationen, die Nachbearbeitung brauchen, die Karma hinterlassen, die Spuren hinterlassen.“

Und wenn ich mich darauf einlasse, dann wird mein Leben wachsen. Ich glaube nämlich, dass wir alle Glück haben. Die Tatsache, dass wir in diesem Kurs gelandet sind, bedeutet höchstwahrscheinlich, dass wir alle schon eine lange Praxis haben oder zumindest etwas Praxis. Wir haben Zugang zu unseren Ressourcen, also Menschen und Situationen, die uns helfen können, uns selbst zu reflektieren. Wenn ich also etwas selbst nicht sehen kann, dann muss ich jemanden finden, der mir helfen kann, es zu sehen.

Wenn ich wahrhaft praktiziere, dann wird das meine Berufung sein. Und dann wird es meine Verpflichtung sein zu sagen: „Okay, wenn es da eine Unklarheit gibt, dann werde ich zuerst damit sitzen. Ich sitze mit mir und ich schaue es mir an: „Okay, was genau ist da eigentlich passiert? Warum konnte ich die Situation nicht komplett verarbeiten? Wo bin ich stecken geblieben? Was habe ich nicht gesehen?“ Und dann, wenn ich selbst keine Klarheit darüber finden kann, in meiner Meditation oder meiner inneren Befragung, dann gehe ich zu meinen spirituellen Freunden oder ich gehe zu einem Therapeuten oder ich gehe zu einem Spezialisten für dieses Thema. Oder ich finde eine Ressource, die mir hilft, über den Prozess Klarheit zu gewinnen.“

Was, wie wir schon gesagt haben, nicht nur in meinem Interesse liegt. Natürlich liegt es auch in meinem Interesse, aber es ist auch etwas, was ich für einen viel größeren Kontext tue. Denn wir erleben uns vielleicht sehr persönlich, aber ich bin sicher, wie ich immer sage, ich bin sicher, dass du nicht das Copyright auf Ärger hast oder darauf, beleidigt zu sein. Ich habe es auch nicht, was schade ist, denn dann wären wir reich und würden eine Menge Geld dafür bekommen. Aber tatsächlich ist es so, dass Ärger, beleidigt sein und die meisten anderen emotionalen, mentalen oder körperlichen Prozesse, die wir täglich erfahren, schon andere Menschen vor uns erfahren haben, und zwar schon lange vor uns. Diese Dinge sind also in uns angelegt, aber sie sind nicht so persönlich, wie wir oft denken.

**[01:20:00]**

Wenn wir also etwas in uns selbst lösen, dann tragen wir damit buchstäblich



zu einem viel größeren evolutionären Kontext bei. Und ich denke, das ist aufregend, denn da gibt es Funktionen in mir, die evolutionäre Gewohnheiten sein mögen, Gewohnheiten, die von Generation zu Generation weitergegeben werden, emotionale Prozesse, Gedankenprozesse, physische Prozesse. Aber tatsächlich haben wir die Chance, diese Vergangenheit umzuschreiben und sie für etwas Neues zu öffnen. Es ist also eine persönliche Arbeit, aber es ist auch ein viel größerer Beitrag zur Gesellschaft und zur Kultur an sich.

## **Der maskuline Aspekt des Zuhörens**

Wenn ich jetzt also auf den Prozess des Zuhörens zurückkomme, haben wir gesagt, dass es den Aspekt des Zuhörens gibt, der Informationen einlässt. Ich lasse dich in mir landen. Im weiteren Kurs werden wir noch viel mehr darüber hören. Und dann gibt es den anderen Aspekt des Zuhörens, der mehr der maskuline Aspekt des Zuhörens ist. Und wenn ich maskulin und feminin sage, dann meine ich nicht Männer und Frauen. Ich meine diese energetischen Prinzipien in uns.

Das Zuhören, das mehr gerichtet ist, das zielstrebig ist, das fokussiert ist, als ob wir in einem lauten Restaurant zusammensitzen und wir wollen wirklich hören, was der andere sagt. Wenn du mich also wirklich hören willst und ich will dich wirklich hören in einem sehr lauten Restaurant.

Und wir werden sehen, dass wir, wenn wir jemand in einer lauten Umgebung hören wollen, auf eine gewisse Art und Weise zuhören. Es hat eine stärkere Konzentration, es ist zielgerichtet, es ist zielstrebig – und wir müssen uns einstimmen. Denn wenn es viele Geräusche gibt, wie hört man dann eine Stimme aus vielen Geräuschen heraus? Wir müssen uns also einstimmen.

Diese Einstimmung ist die zweite Fähigkeit, die wir alle haben. Ich glaube, wir alle haben die Fähigkeit, sehr eingestimmt zu sein, sehr offen zu sein und, im besten Falle gleichzeitig, sehr eingestimmt zu sein. Ich lasse dich also ein und ich bin voll auf dich eingestimmt, ich höre dein Lied, ich höre deine Stimme, ich höre deine Musik, selbst, wenn es laut ist. Und ich lasse dich in mir landen.

Diese scheinbar zwei Funktionen ... es gibt da eine Hochzeit. Im Zuhören gibt es eine Hochzeit. Das fokussierte Zuhören und das raumhafte Zuhören vereinigen sich. Und wenn ich sie dann praktiziere, dann ist das das Yoga, das ist die spirituelle Praxis, beide zu erweitern, die Fähigkeit, zielgerichtet zu sein und die Fähigkeit hereinzulassen – und dann gibt es diese Hochzeit. So dass sie nicht mehr zwei sind. Ich bin eingestimmt und offen zur gleichen

Zeit, jedenfalls hoffentlich die meiste Zeit über.

## Hausaufgabe, Teil 1

Und als Erforschung bis zur nächsten Kurssession, lade ich dich ein, auf das Zuhören zu achten, selbst wenn das simpel klingt. Wie hörst du jemandem zu, wenn du dich einstimmst? Wie hörst du zu, wenn du der anderen Person erlaubst, in dir zu landen? Gibt es da einen Unterschied für dich? Gibt es keinen Unterschied für dich? Was sind die Fähigkeiten oder Kapazitäten, die wir aus beidem erhalten? Was kann ich also lernen, wenn ich mich fokussiere und konzentriere und einstimme?

Einstimmen bedeutet, dass ich dir auf fokussierte Weise zuhöre und dass ich deine Einzigartigkeit fühle. Mein ganzes Nervensystem bekommt die Einzigartigkeit dessen, was du bist, wie einen gefühlten Sinn herein, als ein Hören, als ein Sehen, als Intuition. Und ich nehme dann wirklich teil an der Einzigartigkeit, die du bist.

[01:25:00]

In der spirituellen Praxis sehen wir, dass das höchst spezifische ein Spiegel des höchst universellen ist und das höchst universelle das höchst spezifische beinhaltet. Erwachen oder Non-Dualität bedeutet also nicht, dass wir alle in derselben Suppe schwimmen. Es bedeutet, dass die Einzigartigkeit dessen, was du bist und was ich bin in seinem Kontrast, in seiner authentischsten Form, die höchste Schönheit besitzt und dass es im universellen Prinzip nicht-zwei ist.

Das universellste und das spezifischste sind also Nicht Zwei. Das bedeutet spirituelle Praxis – und es bedeutet nicht, dass wir jetzt alle in derselben Suppe schwimmen, sondern dass die Unterschiede und die Einzigartigkeit und die Farben und die verschiedenen Aspekte verschiedener Blumen alle schön sind, und sie sind schön, weil sie spezifisch sind. Und spezifisch zu sein bedeutet nicht, getrennt zu sein. Spezifisch zu sein kann bedeuten, nicht getrennt zu sein, vereint zu sein, Nicht Zwei zu sein.

Und so ist im Zuhören das Aufnehmen und das Einstimmen, damit ich dein spezifisches Lied höre. Und das übe ich als spirituelle Praxis oder Yoga: mich einzustimmen auf die Menschen, mit denen ich spreche, mich wirklich auf Menschen einzustimmen, bis ich teilhaben kann an dieser spezifischen Qualität oder der Einzigartigkeit von jedem.

In den mystischen Traditionen nennen wir das den einzigartigen Code einer Person. So wie jede Webseite einen Code hat. Und wenn ich diese Webseite

kenne, dann kann ich dich im kosmischen Internet googlen, dich aufrufen, und dann gibt es plötzlich diese ganze Webseite von dir. Alle Informationen sind dann zugänglich.

Und wenn wir das Zuhören und das in Beziehung gehen üben, dann wird das buchstäblich möglich. Und wenn wir dann unsere Intuition, unser Sehen, unser Wahrnehmen, unser Fühlen und unsere Körperintelligenz kombinieren mit unserer spirituellen inneren Verbundenheit und unserem Bewusstsein, dann wird das zu einem sehr kraftvollen Instrument oder Werkzeug, mit dem wir die Welt erfahren können.

### **Subtile Fähigkeiten und Präsenz**

Und so lade ich euch ein, diese zwei Arten des Zuhörens zu üben und sie über das hinaus zu erforschen, was wir heute bereits wissen, und die feinen Aspekte davon zu erforschen. Subtile Fähigkeiten. Die heißen subtil, weil sie haarfein sind.

[Spricht leiser] Wenn sie nicht so laut sind, können wir sie nicht so gut oder so leicht hören und wir müssen etwas besser zuhören, weil man das Flüstern nicht so leicht versteht.

[Spricht in normaler Lautstärke] Ich sage also, dass in den subtileren Fähigkeiten die Dinge nicht so laut und offensichtlich sind, als wenn ich mit normaler Stimme spreche. Und das trifft für jede Information zu. Eine Menge Kommunikation findet also statt durch andere Dinge als die Stimme und die Körpersprache und die offensichtlicheren Aspekte der Kommunikation.

Ich glaube sogar, dass die meiste Kommunikation tatsächlich zwischen den Zeilen stattfindet, in den subtilen Aspekten. Wenn ich also auf das Zuhören achte, werde ich sehen: „Ja, ich dachte, dass ich voll und ganz zuhöre, aber tatsächlich spüre ich, dass ich mich ein wenig schützen möchte.“ Oder dass ich im Geiste schon mit etwas anderem beschäftigt bin und dich gar nicht wirklich einlasse. Ich nehme mir nicht die Zeit, dich zu treffen. Wer immer „du“ auch ist, ob das der Taxifahrer ist, die KassiererIn, dein Beziehungspartner oder dein Arbeitskollege.

Da gibt es vielleicht die Gewohnheit wegzurennen, in die Zukunft zu laufen und nicht mit dem präsent zu sein, was gerade ist. Ich möchte also schon im nächsten Moment sein und diesen Moment einfach nur hinter mich bringen. Und so scheint es, als ob mir die Zeit fehlt. Und dieser Zeitmangel ist ja sowieso schon eine Pathologie unserer Zeit, dass wir immer zu wenig Zeit haben. Das ist ein Symptom. Und wir werden uns noch näher damit befassen,

was es bedeutet, immer keine Zeit zu haben. Wovon das ein Symptom ist.

[01:30:00]

Präsenz bedeutet also, dass du jemandem begegnest, der präsent ist, dass diese Person ganz da ist und nicht schon in den nächsten Moment läuft. Und ganz da zu sein ist sehr kraftvoll, denn wenn wir jemandem begegnen, der ganz da ist oder ganz hier ist, dann erinnert uns das daran, selbst präsent zu sein. Wir müssen ein bisschen mehr im Moment ankommen. Das ist magnetisch. Präsenz hat Magnetkraft.

Und in der Magnetkraft dieser Präsenz gibt es eine Art höherer Auflösung für unseren Prozess. Das ist ein sehr, sehr hilfreiches Werkzeug. Deshalb ist es so wertvoll, Präsenz zu üben, weil sie uns in so vielen Situation und Aspekten unseres Lebens weiterhilft.

## Die Gewohnheit

Das ist also die eine Sache, und die zweite ist die Gewohnheit. Die Gewohnheit ist unser Dauerfreund. Es ist ein bisschen so wie im „Herrn der Ringe“. Ich weiß nicht, ob ihr den Film kennt. In dem Film Herr der Ringe zieht Gandalf, der die Weisheit verkörpert, mit all den Freunden des Rings umher, und sie müssen Abenteuer bestehen. Und man kann sich den ganzen Film über die Frage stellen: „Warum ist der eigentlich nicht allein losgezogen?“ Weil er nämlich die ganze Zeit über irgendwie damit beschäftigt ist, jemanden zu retten oder die ganze Gruppe Hobbits dazu zu bekommen, sich aufs Ziel zuzubewegen.

Aber tatsächlich laufen wir alle mit inneren Hobbits rum. Wenn Hobbits die Teile von uns sind, in die wir hineinwachsen, über die wir was lernen, die wir manchmal schwierig finden und manchmal denken, dass es ohne sie leichter wäre. Aber aus irgendeinem Grund ist es für das Leben nötig, dass wir zusammen herumziehen. Der Weisheitsaspekt in uns erkennt also, dass all die Funktionen in mir - die, die ich Blockaden nenne und die, die ich wirklich mag - miteinander gehen. Sie sind eine Art Gemeinschaft, die diese Lebensfrage zusammen lösen.

Und einer unserer Dauerfreunde, und ich denke auch einer unserer Dauerfreunde in intimen Beziehungen, ist der Gewohnheits-Hobbit, der Hobbit, der Gewohnheit heißt. Also die Funktion - die biologische und die psychologische und möglicherweise sind auch noch andere Teile daran beteiligt - mit der ich Gewohnheiten schaffe. Was eine gute Seite hat (dass ich nämlich Dinge lernen kann und sie nach gewisser Zeit dann kann), aber eben auch eine andere Seite. Wenn ich Dinge aus Gewohnheit tue, dann

verhindere ich vielleicht Emergenz und Evolution, Intimität und Eros. Ich verhindere möglicherweise viele Dinge und ich sehe dich dann vielleicht nicht mehr.

Dann sagst du eines Tages: „Ah, du? Dein Name ...“ Es spielt keine Rolle ob es Peter, Susanne oder was anderes ist. „Ah, Peter. Ah, meine Frau.“ Wenn ich sage: „Ah, meine Frau“, ohne mich auf sie einzustimmen und ohne sie wirklich zu fühlen, oder ich begegne meiner Frau und stimme mich nicht wirklich auf sie ein, oder ich treffe meinen Partner, meine Kinder, meine Arbeitskollegen, ohne mich wirklich einzustimmen, dann sind wir höchstwahrscheinlich schon in der Beziehungsgewohnheit.

Mein Gehirn lädt auf gewisse Weise die Gewohnheit herunter und nicht die tatsächliche, lebendige Energie.

Und das klingt so simpel, aber ich glaube, dass es tatsächlich etwas Bahnbrechendes ist. Aus den Gewohnheiten zu erwachen, die wir schaffen und denen wir unterliegen. Ich glaube, unsere ganze Biologie neigt dazu, Gewohnheiten zu kreieren. Und die Evolution braucht das auch.

Aber es hat auch einen Nachteil. Und aus diesem ganzen Komplex zu erwachen ist, glaube ich, ein sehr wichtiger Aspekt nicht nur beim Leben von Beziehungen, sondern grundsätzlich für das ganze Leben und die Wachheit darin.

## **Hausaufgabe, Teil 2**

Und deshalb ist der zweite Teil der Erforschung bis zum nächsten Mal die Aufgabe, darauf zu achten, was du in deinem Leben an Gewohnheiten finden kannst, all das aufzuspüren, was du gewohnheitsmäßig machst. Und vor allem, wenn du derzeit in einer intimen Beziehung bist, oder, wenn du gerade keine Beziehung hast, du dir frühere Beziehungen anschaust – oder natürlich auch andere Aspekte deines Lebens: Welche Gewohnheiten kannst du erkennen?

**[01:35:00]**

Gewohnheiten. Sei dir ihrer einfach bewusst, ohne sie zu bewerten als gut oder schlecht. Schau einfach hin: „Oh ja, gewohnheitsmäßige Antworten, gewohnheitsmäßige Interaktionen mit Menschen, ohne sie richtig anzuschauen. Wo ich denke, dass ich sie kenne, anstatt mehr darüber herauszufinden, wer sie gerade in diesem Moment sind.“ Sodass die Praxis, Gewohnheiten zu transzendieren, uns mehr und mehr zur täglichen Praxis wird.

Ich glaube, das ist genug Theorie für heute, das war schon eine ganze Menge. Und nächstes Mal werden uns weiter die Grundlagen anschauen unserer Fähigkeit, in Beziehung zu gehen. Bis dahin übergebe ich jetzt erst einmal an Robin oder Digo und dann laden wir euch ein, Fragen zu stellen und wir können mehr miteinander sprechen.

## Q&A – Sehen und gesehen werden

Digo: Ja, danke, Thomas. Und ja, wir werden heute auf Fragen von Teilnehmern eingehen. Und wenn du eine schriftliche Frage einreichen oder live eine Frage stellen möchtest, dann kannst du auf den Q&A Knopf drücken oder den „Raise a hand“-Knopf unten links an deinem PC oder Mac oder unten auf deinem mobilen Gerät. Und ja, Robin geht jetzt für uns auf die schriftlichen Fragen ein. Robin, ich übergebe an dich.

Robin: Danke, Digo. Und danke dir, Thomas, für diese wunderbare Grundlage für unseren Kurs. Ich denke, das war wirklich brilliant. Vielen Dank dafür.

Es sind eine Menge interessanter Fragen hereingekommen. Hier ist eine: „Was hat es mit unserer Einzigartigkeit auf sich, dass wir solche Angst haben, voll und ganz gesehen zu werden, wo wir uns doch gleichzeitig danach sehnen, dazuzugehören und gesehen werden zu werden? Wo ist die Trennung hinter diesem Paradoxon?“

Thomas: Das ist eine schöne Frage. Und eine Sache, über die ich immer wieder reden werde ist, dass es sehr, sehr hilfreich, heilend, integrierend sein wird und die Welt wirklich zu einem besseren Ort zum Leben macht, wenn wir die Schwierigkeiten, Blockaden oder herausfordernden Aspekte in uns nicht so nennen - sondern sie Funktionen nennen. Funktionen, die wir mal gebraucht haben, die wir aus der Intelligenz heraus installiert haben, um uns einzuordnen in unsere Ursprungsfamilie oder in die Umgebung, in der wir aufgewachsen sind.

Dass diese Funktionen vielleicht nicht mehr zeitgemäß sind, ist eine andere Sache. Aber wir haben all diese Sachen nicht aus Dummheit gemacht, sondern weil wir intelligent sind, und sie sind keine Dysfunktionalität. Zu einer gewissen Zeit waren das sehr hilfreiche Funktionen.

Das ist das eine, und ich werde hier im Kurs noch öfter darüber reden.

Und mit deiner Frage hängt das so zusammen: Wenn wir wirklich hinsehen, wird das Leben sehr intensiv. Und wenn wir wirklich gesehen werden, wird das Leben ebenfalls sehr intensiv. Daher meistens unsere Versuche, Intimität zu vermeiden, und das, was hochkommt, wenn wir in intimen Beziehungen

sind – das sind die Aspekte, wo es so viel Unbehagen gibt, dass wir sie runterregulieren.

Wenn wir wirklich gesehen werden, kommt diese Intensität nach oben. Und damit auch Angst, Wut, Scham, alles Mögliche, sogar Liebe und Lebendigkeit und Kreativität, all das, was wir runterreguliert haben; Kraft, die Evolution unseres Willens. Angst und Widerstand, das Paar, das wir oft in intimen Beziehungen in der Kommunikation finden. Gesehen werden bedeutet, dass wir uns in den tiefsten Aspekten unseres Selbst begegnen.

**[01:40:00]**

Und so müssen all die alten Wunden, die Traumata, und viele, viele Aspekte gesehen werden. Denn sehen bedeutet nicht nur sehen, sondern sehen bedeutet, dass wir auch voll und ganz gefühlt werden. Und viele von uns haben die Erfahrung in der Kindheit gemacht, dass wir nur teilweise gesehen wurden, dass man nur gewisse Aspekte von uns gesehen hat und andere nicht.

Und dann fängt all das an, sich zu bewegen. Und deshalb ist das Sehen einerseits so heilsam, und wenn wir eine Gesellschaft kreieren, die sieht, dann ist das heilsam. Aber wir müssen uns nur anschauen, wie oft das Sehen reduziert wurde, und das habe ich schon oft gesagt – wann immer jemand über eine Schwierigkeit im Leben spricht, dann sehen wir, wie die Fähigkeit zum energetischen Sehen reduziert oder sogar gestoppt wird.

Wir können uns also nicht selbst klar sehen in den Bereichen unseres Lebens, wo wir unklar sind, und wir lernen daher buchstäblich, unsere Fähigkeit zum Sehen zu reduzieren. Aber das ist so weit verbreitet, dass ein Großteil unserer Kultur, wie ich glaube, darauf basiert, dass wir gewisse Dinge nicht sehen. Das ist eine Grundlage unserer Kultur - nicht zu sehen.

Und je mehr uns das bewusst wird, uns all das bewusst wird, was wir nicht sehen, desto mehr übernehmen wir die kulturelle Funktion der Expansion. Wir erweitern damit tatsächlich die Kultur und den kulturellen Prozess. Und in der Beziehung ist es genauso. All die Punkte, die da anliegen, durch die wir uns in unseren intimen Beziehungen hindurcharbeiten, waren vom ersten Moment an da. Wir haben sie nur nicht gesehen.

Ich glaube, dass alles im ersten Moment da war. Die Beziehung bedeutet, herauszufinden, was beim ersten Treffen schon da war. Es gibt also eine Menge, was wir in unserem Alltag nicht sehen, und dann finden wir es dadurch heraus, dass wir Erfahrungen machen. Und warum kommt damit so viel hoch, wie du gesagt hast? Weil sehen und gesehen werden auch, wie ich glaube, eine unserer tiefsten Sehnsüchte ist.



Und ich glaube, dass das etwas ist, was wir einander geben können. Deshalb ist eine Gemeinschaft von Praktizierenden so wertvoll, weil da, wo mein Sehen eingeschränkt ist, nicht unbedingt das Sehen von allen anderen eingeschränkt ist. Wo dein Sehen reduziert ist, können anderen Menschen sehr wohl sehen. Deshalb wird eine Gemeinschaft von Praktizierenden eine Art selbst-erweckendes Feld, wenn wir ihm unsere Zeit, unser Bewusstsein und unsere Übungen widmen.

Also ist beides wahr: Unsere tiefste Kapazität für Heilung und auch das, was uns manchmal am meisten Angst macht, ist die wirklich tiefe Begegnung und das gesehen werden. Und wenn wir mit all dem arbeiten, was hochkommt, wenn wir gesehen werden, dann werden wir immer mehr ganz und vor allem fangen wir dann auch an zu sehen.

Wirkliches Sehen bringt also auch Sehen hervor. Sehen ist also wie ein ansteckender Virus, der das Sehen in anderen oder in mir anregt, wenn wir uns ihm wirklich aussetzen. Wenn du also wirklich ganz tief in mich hineinblickst, dann hilft mir das, mich selbst zu sehen. Und das ist, wie ich glaube, eine der großartigsten Funktionen, die wir haben. Und mit Sehen meine ich nicht nur das visuelle Sehen, sondern auch das Sehen mit dem Herzen. Eine Kombination von Sehen und Fühlen. Und dann wird es zu einem wunderbaren Werkzeug der Evolution.

Und selbst, wenn dadurch die tiefsten Ängste und die tiefste Scham und der tiefste Ärger und die tiefste Kraft in uns hochkommen – mit den Fähigkeiten die wir haben und für uns als wahre spirituelle Praktizierende ist das dann – zumindest, wenn wir uns dem Leben mehr hingeben wollen als Schmerz und Genuss – das, wonach wir gesucht haben, weil wir wissen, wenn wir durch das unangenehme Gefühl gehen, wirklich gesehen zu werden, dann erweitern wir dadurch unser Leben, und nicht nur unser Leben, sondern das Leben im Allgemeinen.

**[01:45:00]**

Und wir vergrößern dadurch unsere Fähigkeit, dem Leben zu antworten. Und das ist, denke ich, ein Segen.

Also, ja, ich denke, das ist genug zu dieser Frage, damit auch andere noch etwas fragen können. Dazu gibt es höchstwahrscheinlich noch viel mehr zu sagen, aber danke für diese Frage, das ist eine wunderbare Frage.

Digo: Ja, danke dir, Thomas. Und danke Robin, dass du diese Frage weitergegeben hast. Wir haben zwei Live-Fragesteller und hören die erste Frage von [Fragestellerin].

### Q&A- 3-Sync Übung

Fragestellerin: Hi, Thomas.

Thomas: Hallo.

Fragestellerin: Natürlich hast du auch über meine Frage gesprochen mit dem Abschnitt darüber, dass ich es mir erlaube, gesehen zu werden. Und ich habe eine tiefe Sehnsucht danach, in einem Gespräch gesehen und gehört und gefühlt zu werden, und trotzdem fühle ich mich davon abgeschnitten, wie ich da wirklich hinkomme. Damit bin ich vielleicht noch nicht ganz präsent.

Thomas: Wenn du sagst, du bist noch nicht ganz präsent damit, was ist der Prozess des nicht ganz präsent seins?

Fragestellerin: Da bin ich nicht sicher. Lass mich schauen, ob ich mich da reinfühlen kann. Mein Gefühl ist, dass ich eine Sehnsucht habe, wirklich gefühlt und gehört zu werden, aber wenn ich dann ein Gespräch mit jemandem habe, empfinde ich das nicht so. Und mir ist nicht so ganz klar, was da dann nicht ganz präsent ist.

Thomas: Genau. Also in diesem Kurs, und das hast du vielleicht schon von mir gehört, werde ich nächstes Mal eine Übung vorstellen, die wir machen können und die relativ einfach ist. Wir nennen sie 3-Sync, dreifache Synchronisation. Es ist eine Übung aus der Transparenten Kommunikation. Wir sagen also: Okay, bei allem, in jedem Moment, bei jeder Erfahrung die ich mache, sogar gerade jetzt zum Beispiel, scanne ich mich und sage: „Okay, was sagt mein physischer Körper gerade? Was ist gerade meine emotionale Erfahrung? Und was ist gerade meine mentale Erfahrung?“

Und dann sag mir das doch jetzt gerade mal über deinen physischen Körper und deinen Emotionalkörper und deine mentale Erfahrung.

Fragestellerin: Mein physischer Körper fühlt sich lebendig an, ich fühle sehr viel Bewegung innen. So ein bisschen ein Kribbeln, ich spüre meinen Brustraum, meine Beine, aber nicht mein Sitzen auf dem Stuhl. Und meine Emotionen sind, ich fühle mich ängstlich und sehr zart und sehr jung, falls „jung“ eine emotionale Beschreibung ist. Und mental habe ich eine Menge Neugier und Aufregung, da bin ich sehr interessiert und neugierig.

Thomas: Hmm. Also wenn ich dir zuhöre, dann habe ich das Gefühl, das du die drei Zustände sehr gut beschreiben kannst. Eins, was wir vielleicht hinzufügen können: wenn du sagst: „Okay, ich hab Angst“, zu sehen, ob du dich etwas tiefer in die Angst entspannen kannst, als ob du deinem Nervensystem erlaubst, sich etwas tiefer in diesen ängstlichen Platz in deinem Körper

hinein zu entspannen, an den Plätzen, wo du das in deinem Körper fühlst, dich da mehr hinein zu entspannen.

Was ich höre ist, dass du schon Übung hast, du hast einen guten Eindruck, und wenn ich sehe, wie du dich selbst fühlst, da hast du einen ziemlich guten Eindruck von deiner inneren Welt.

**[01:50:00]**

Und dann schlage ich vor, dass du denselben Prozess, den du jetzt gerade durchlaufen hast, auch in den Situationen anwendest, die du erwähnt hast. Wenn du also das Gefühl bekommst, dass du nicht voll gesehen wirst, wie fühlt sich das als physischer, emotionaler und mentaler Prozess in dir an?

Wenn du das fühlst, dann sagst du: „Okay, der andere empfängt oder hört mich nicht ganz.“ Was ist in dir dann der Prozess von „du empfängst mich nicht ganz“? Du nimmst das also mit in gewisse Situationen in deinem Leben, wo du dieses Gefühl hast, aber dann schaust du dir wirklich an, wie sich diese Situation in dir zusammensetzt. Was ist deine physische, emotionale und mentale Erfahrung von „du hörst mich nicht ganz“. Verstehst du, was ich meine?

Fragestellerin: Ja, tue ich.

Thomas: Ja. Und was ich manchmal auch interessant finde, ist, wenn ich über das „du“ spreche, die zweite Person, die mich nicht ganz hört, wie beteilige ich mich denn daran, nicht gehört zu werden? Was habe ich gerade über mich selber gesagt?

Fragestellerin: Uh-huh.

Thomas: Das ist auch eine interessante Forschung, denke ich. Wenn ich sage: „Du hörst mich nicht ganz“, trage ich dazu irgendwie bei? Oder was habe ich über mich selbst gesagt? Das ist es wert, einmal näher betrachtet zu werden. Ob du da etwas in dir selbst finden kannst, das dazu beiträgt.

Fragestellerin: Ja, natürlich. Da bin ich auch neugierig. Was ist es, das in mir dazu beiträgt? Während wir gesprochen haben hatte ich das Gefühl, dass sich da etwas öffnet in meinem empfangen werden wollen und nicht empfangen werden wollen. Da gibt's einen Teil, der sich enthakt, das fühle ich in meiner Brust und in meinen Schultern, aber da passt etwas nicht ganz zusammen.

Thomas: Genau. Und ich bin sicher, dass du da noch mehr findest, wenn du da weiterforschst. Was wir eigentlich genau über uns selbst sagen, wenn wir sagen, dass die andere Person uns nicht empfängt. Auf welche Weise spiele ich da selbst eine Rolle in dieser Komposition, und wie sage ich vielleicht

etwas aus über mich selbst, wenn ich das über den anderen sage.

Was habe ich also Ähnliches über mich selbst gesagt? Und ich glaube, das ist sehr wertvoll, denn dann sehe ich: „Ah, manchmal projizieren wir eine Energie nach außen, die wir tatsächlich in uns tragen.“ Und wenn uns das bewusst wird, dann verändern sich viele dieser Situationen, weil wir einen Teil unserer Kraft zurückerlangen.

.Und ich denke, das ist ein – aber ich sehe an deinem Lächeln, dass es da einen Weg gibt und da eine Energie kommt. Ja.

Fragestellerin: Das sieht nach einem sehr lustigen Spiel aus, und mir ist auch bewusst, dass, wo ich mich heute hier mit dir zeige und das laut ausspreche, über 400 Leute mir dabei zuschauen, was eine Öffnung bringt, das „oh, ich werde nicht empfangen“ gehen zu lassen. Also hast du mich empfangen.

Thomas: Ja. Und du hast etwas sehr Schönes gesagt, die Tatsache, dass gerade so viele Menschen zuschauen. Der Q&A Teil unseres Kurses ist dazu da, dass sich jeder hier online mit uns einstimmen kann, mit unseren Interaktionen präsent sein kann, weil das eine wunderbare Ressource ist. Denn in diesem Feld hier ist so viel Präsenz und so viel Klarheit. So viel Mitgefühl und Empathie und Einstimmung, dass das zu unserem evolutionären Treibstoff wird, wenn wir das nutzen. Es macht wirklich einen Unterschied.

Als ob wir der Person, die hier online ist, eine Chance geben, und einfach durch die Aufmerksamkeit und Präsenz allein passiert schon etwas. Das ist sehr richtig, was du gesagt hast.

[01:55:00]

Fragestellerin: Ja, ich kann den Unterschied in meinem Körper spüren. Er fühlt sich nicht mehr so sehr wie ein Teil an, einfach ausgebreitet, sondern eher wie ein Strom, der durch meinen ganzen Körper fließt, und ich spüre, wie ich sitze.

Thomas: Wunderbar, wow! Ich mag es, wie du deinen inneren Zustand reflektieren kannst. Das gibt mir eine Menge Informationen und das ist schon für sich ein gutes Training.

Fragestellerin: [lacht] Danke.

Thomas: Lass es uns für heute dabei belassen. Vielleicht gibt es dazu noch mehr zu sagen, aber das ist für den Kontext.

Fragestellerin: Ja.

Thomas: Vielen Dank.

Fragestellerin: Ja. Bis dann! [lacht]

Digo: Danke, [Fragestellerin]. Und für heute haben wir noch eine weitere Frage. Und es tut mir leid, dein Name ist nicht klar zu erkennen, aber ich denke, du weißt, dass ich dich aufrufe. Fang an, wenn du soweit bist.

## Q&A - Zeit, Raum und nachhaltiges Leben

Fragestellerin: Hi, Thomas. Danke für diesen wunderbaren Kurs. Im Moment habe ich keine Beziehung, ich stehe am Beginn einer intimen Freundschaft. Aber wenn ich allein bin, dann bin ich ganz klar in meiner Mitte und klar in allem, was ich tue. Wenn ich in einer Beziehung bin, dann habe ich das Gefühl, dass ich diese Mitte verliere, weil es dann unsere Mitte ist oder meine Mitte mit einer anderen Person zusammen. Und ich habe das Gefühl, dass ich da was übersehe, denn ich liebe es, das andere zu fühlen. Ich liebe es, zu geben, aber irgendwie verliere ich mich dabei. Und mir ist nicht klar, in welchem Moment das passiert. Und bei den letzten Erfahrungen, die ich gemacht habe, die in so etwas wie Missbrauch oder ausbeutender Beziehung endeten, hatte ich das Gefühl, ich gebe und gebe, aber ich verliere mich selbst darüber.

Thomas: Kannst du in dich hineinfühlen und dann von dem Platz aus sprechen oder von dem Prozess aus „Ich verliere mich“? Was ist das für ein Prozess? Wofür stehen diese Worte? Was ist der Prozess, wenn jemand sich verliert?

Fragestellerin: Okay. Am Anfang ist es mein Wunsch, den anderen glücklich zu machen. Ich bin glücklich, wenn der andere glücklich ist. Also sage ich immer „ja“, ich gehe dahin und ich gehe dorthin. Selbst Sachen, die ich nicht mache, wenn ich allein bin, wenn ich in meiner Mitte bin. Wenn ich mit jemandem zusammen bin, sage ich „ja“ zu Dingen, zu denen ich „nein“ sage, wenn ich allein bin.

Aber nicht von einem Platz aus, wo ich sage: „Okay, ich möchte nicht ja sagen, aber ich sage ja.“ Es ist mehr, dass es mir Freude macht, ja zu sagen. Und ich bin glücklich, ja zu sagen, aber irgendetwas sehe ich da nicht von mir oder höre ich nicht von mir, und das ist der Punkt, wo ich sage, ich verliere mich.

Thomas: Was ich höre, ist, dass „dich zu verlieren“ auch bedeuten könnte, dass du viele Dinge tust. Und wenn ich dir zuhöre, höre ich, dass du einerseits sagst, dass du das tust, weil du gerne gibst, aber da bin ich mir nicht so sicher. Ich bin nicht sicher, ob das wirklich immer stimmt, wenn du wirklich deinem inneren Kern zuhörst.

Denn ich glaube, Großzügigkeit in einer Beziehung und wirklich eine Balance

zu finden zwischen Geben und Nehmen, Energie herein- und hinauslassen, das ist etwas Schönes. Und sogar eine Großzügigkeit, die darüber hinausgeht, ist ebenso schön.

[02:00:00]

Aber wenn es auf Kosten dessen geht, dass du dich wie du selbst fühlst oder deinen eigenen Rhythmus lebst, in deinem Raum und deiner Zeit --- Ich glaube, dass es eine Evolution unseres Willens gibt – und darauf komme ich bald im Kurs – da lernen wir innerlich, unseren Raum zu entwickeln, wir entwickeln die Zeit, denn ich glaube, Zeit ist eine Funktion für uns. Wenn Menschen also sagen: „Ich bin zur richtigen Zeit am richtigen Ort“, das ist eine Funktion in uns.

In Bereichen, wo unser Wille nicht voll individualisiert und erwachsen ist, fehlen uns Zeit oder Raum. Wir haben also nicht genug Platz oder wir sind nicht im richtigen Timing oder Rhythmus für unser Leben. Und deshalb bin ich mir nicht so sicher, ob dein Geben immer aus einer Verbindung mit deiner Mitte kommt und ob du in deiner Mitte fühlst, dass du das wirklich geben willst. Das ist Großzügigkeit. Aber manchmal liegt diesem Geben vielleicht zum Beispiel auch eine Angst zugrunde.

Und manchmal sind wir uns dieser Angst nicht immer bewusst, und da kann es passieren, dass wir ein bisschen zu schnell damit sind, „ja“ zu sagen. Manchmal, wenn unser „ja“ von einem geerdeten Platz aus kommt, dann kommt es aus einer inneren Angebundenheit heraus, und manchmal kommt ein „ja“ oder „nein“ bevor wir die Angst berühren. Wir sagen bereits „ja“, bevor wir uns selbst voll wahrgenommen haben. Und ich würde tippen, dass das bei dir so ist, und dazu bräuchten wir ein bisschen mehr Zeit als wir hier haben, um tiefer in den Prozess einzusteigen, aber es könnte eine sehr gute Übung für dich sein, dir wirklich, bevor du „ja“ sagst, ein paar Sekunden Zeit zu geben, um hineinzuspüren, was du eigentlich wirklich willst.

Und manchmal auch zu bemerken, wie schnell du antwortest.

Fragestellerin: Okay.

Thomas: Manchmal kommt ein „ja“ ganz natürlich aus unserer Mitte, und manchmal sagen wir sehr schnell „ja“, aber das ist dann eigentlich ein Symptom dafür, dass wir uns selbst nicht ganz wahrnehmen.

Fragestellerin: Uh-huh.

Thomas: Und darunter liegt eine tiefere Angst, die sich aber nur zeigt, wenn es Zeit dafür gibt. Dann, wenn du dir ein paar Sekunden Zeit gibst ...

Fragestellerin: Okay.

Thomas: ... dann wirst du spüren, ob du „ja“ aus einer Freiheit heraus sagst, oder ob du „ja“ sagst aus einem anderen Grund, der auftaucht. Und das ist wichtig. Das wird es lösen, oder zumindest mehr zeigen, wenn du dir ein paar Sekunden nimmst und sagst: „Okay“ und du hineinspürst, ob es ein „ja“ oder „nein“ ist.

Und gib dir dafür mehr Zeit als gewöhnlich.

Fragestellerin: Okay.

Thomas: Selbst, wenn es nur zwei oder drei Sekunden sind. Ein bisschen länger hineinspüren, ob es wirklich das ist, was du tun willst.

Fragestellerin: Hmm. Yeah.

Thomas: Oder, wenn du dir zwei oder drei Sekunden gibst, du das Gefühl hast: „Ja, aber ich habe ein bisschen Angst, was passiert, wenn ich jetzt ‚nein‘ sage. Davor habe ich etwas Angst.“ Dass du dir dieser Dynamik bewusst bist.

Fragestellerin: Ja, ich glaube, ich habe gesehen, dass da etwas darunter liegt, das mir nicht klar ist. Und ich kann es auch ein wenig in meiner Energie fühlen. Ich spüre, wie meine Energie zu der anderen Person geht. Selbst wenn ich nicht bei ihm bin, denke ich „ich und der andere“. Oder „ich und die anderen“. Und in dem Moment wird mir klar, wenn du fragst, welches Opfer bringe ich da, dass ich keine Klarheit habe, das hat hohe Resonanz für mich. Weil ich glaube, dass ich da etwas von mir opfere, weil ich keine Klarheit finden kann.

Thomas: Genau, das sehe ich auch. Und wenn wir etwas mehr Zeit hätten hier online, dann könnten wir ein wenig tiefer gehen, um das aufzudecken. Denn was wir uns anschauen ist nachhaltiges Leben. Nachhaltiges Leben bedeutet, dass wir einen Weg finden, in einer intimen Beziehung zu leben, aber grundsätzlich auch alles zu leben, was es in unserem Leben gibt.

**[02:05:00]**

Im mystischen Verständnis gibt es eine Energie, die von unten aus der Erde steigt, die uns nährt. In Indien nennen sie sie Shakti. Wir können sagen, dass ist die Steckdose, der Stecker für den Computer. Dieser Stecker muss also in die Erde gesteckt werden. Wenn unsere Energie also aufsteigt und das unser Antrieb im Leben ist, dann ist das unser Wille, unser Interesse, unsere Motivation. Und wenn wir ein nachhaltiges Leben leben, dann stehen wir in diesem Strom und sind darin zentriert.

Wenn ich mich zu sehr zurücklehne, wenn ich mich der Beziehung also widersetze, oder mich zu sehr anstrenge, dann verliere ich 20, 30, 40 %



dieser Elektrizität. Ich muss dann mein Handy ständig aufladen, weil es nicht geladen ist. Es wird überhaupt nie mehr voll aufgeladen.

Fragestellerin: Yeah.

Thomas: Und wenn Menschen sich zu sehr in die Beziehung hineinhängen, dann ist das gewöhnlich aus Angst. Und wenn sie sich zu sehr zurücklehnen, dann ist das gewöhnlich, weil sie im Widerstand fixiert sind gegen einige Teile in sich selbst. Dann halten wir ständig Distanz, damit uns die Menschen nicht zu nahe kommen.

Aber in der Mitte, da gibt es einen regenerativen Weg, eine Beziehung zu leben. In dieser Mitte kann ich wirklich wachsen und mich entwickeln und dazugehören.

Und mein Gefühl ist, wenn ich dir zuhöre, dass es da bei dir ein zu sehr Reinhängen gibt und dass es dadurch nicht ganz nachhaltig ist. Dann wirst du nicht ganz aufgeladen. Also opferst du einen Teil deiner Lebensenergie für Nähe oder Intimität.

Fragestellerin: Hmm.

Thomas: Und dann kommt früher oder später die Rechnung, weil das einen Preis hat.

Fragestellerin: Yeah. [lacht] Das ist schon passiert.

Thomas: Ja. Ich denke, wir haben hier ein wirklich wichtiges Gespräch. Und ich finde es wirklich mutig, dass ihr beide euch gemeldet habt und vor so vielen Menschen sprecht. Denn ich denke, dass sich in euren Fragen viele andere auch wiederfinden. Das kommt oft vor. Wenn wir uns also zu sehr reinhängen oder uns zu sehr rausnehmen, dann gibt es Nebenwirkungen, weil wir uns nicht nachhaltig aufladen können.

Und wenn unser Leben dann voller wird, oder später in der Beziehung, wenn wir Kinder haben, oder wenn unser Leben generell sehr voll ist, dann spielen diese 30 % eine wirklich große Rolle. Denn wenn ich meine Energie nicht voll wieder auflade, wenn ich viel um die Ohren habe, dann spüre ich das sofort. Etwas fehlt. Ich führe kein nachhaltiges Leben.

Wir leben dann von unserer Substanz und das wird ein Teufelskreis.

Fragestellerin: Yeah. Yeah, danke, Thomas.

Thomas: Ich danke dir. Danke für deine Offenheit. Sehr schön. Danke.

Digo: Danke, Thomas, für deine Antworten. Danke für all die Fragen, die reingekommen sind. Viele, viele Fragen. Robin, ich übergebe wieder an dich.

Robin: Ja, danke, Digo. Und danke auch noch einmal an dich, Thomas, für so einen wunderbaren Beginn unseres Kurses zu den mystischen Prinzipien intimer Beziehungen. Da hast du wirklich einen wunderbaren Grundstein für unsere weitere gemeinsame Reise gelegt.

Danke auch an alle, die Fragen gestellt haben, entweder schriftlich oder, wie Thomas gesagt hat, dass ihr euch verletzlich gemacht und euch geöffnet habt und eine Frage live gestellt habt. Eure Präsenz und eure Energie bauen definitiv unser Feld auf, und das ist ein wunderbarer Beitrag, also danke ich euch dafür.

Ich habe noch ein paar Ankündigen zu machen, nur um sicher zu sein, dass ihr wisst, wie ihr voll am Kurs teilnehmen könnt und wir ihr am besten zum Kurs beitragen könnt. Innerhalb von 48 Stunden stellen wir eine Aufnahme dieser Session auf die Webseite, und nächste Woche wird auch ein englisches Transkript erhältlich sein.

Sowohl die Mentorengruppen als auch die Facebookgruppe sind jetzt offen. Also geht bitte auf die Kurswebseite, um eure Mentorgruppe auszuwählen und herauszufinden, wie ihr euch auf Facebook mit anderen Schülern austauschen könnt. Wir sehen das als wirklich kraftvollen Weg an, Erfahrungen auszutauschen und unsere Sangha aufzubauen.

Es wird auch noch ein paar Spezialsessions geben, zusätzliche Sessions mit Mentoren und mit Thomas während der Kurszeit. Manche von euch haben einen Fragebogen ausgefüllt und uns wissen lassen, an welchen Spezialthemen sie besonders interessiert sind. Basierend auf eurem Input planen Thomas und das Assistenten-Team, sechs bis acht zusätzliche Sessions anzubieten, in denen es um die Sonderthemen wie Elternschaft, Sexualität, Konfliktmuster in Beziehungen und anderes geht.

**[02:10:00]**

Die Daten und Zeiten und Themen für diese Sessions geben wir bald bekannt. Achtet also auf diese Email.

Innerhalb der nächsten zwei Wochen werden auch die Aufteilungen für die Triaden bekanntgegeben. Wenn du bei der Anmeldung nicht erklärt hast, dass du eine Triade möchtest und es jetzt willst, dann ist noch Zeit dafür. Bitte schreibe an den Kurssupport unter

[onlinecoursesupport@thomashubl.com](mailto:onlinecoursesupport@thomashubl.com) und gib einfach durch, dass du an einer Triade interessiert bist.

Und unsere nächste Session wird am Samstag, den 4 Juni, um 18 Uhr CET stattfinden.

Und wenn dir jetzt noch Fragen kommen, wenn du deine Hausaufgaben machst, über das Zuhören forschst, oder über deine Gewohnheiten, wenn du zwischen jetzt und der Session am 4. Juni Fragen an Thomas hast, dann gibt es auf der Webseite einen Ort dafür, wo du Thomas eine Frage stellen kannst. Diese Fragen werden Thomas vorgelegt, und er wird seine Antworten dann in die folgenden Sessions einbringen.

Also schaut euch auch dazu bitte die Kurswebseite an, und fragt ruhig auch zwischen den Sessions.

Vielen Dank also noch einmal an Thomas für diese wunderbare erste Session und euch allen ein großes Dankeschön für eure Präsenz auf dieser Reise. Wir wünschen euch bis zur nächsten Session am 4. Juni alles Gute und freuen uns darauf, euch bald alle wiederzusehen.

Bis dann!