

The Mystical Principles of Healing

INTEGRATING THE PAST – PRESENCING THE FUTURE

Inhaltsverzeichnis

Das Persönliche ist das Universelle.....	2
Ressourcen für unsere Arbeit	3
Der Einstimmungsprozess	6
Beginn der Meditation.....	8
Ende der Meditation	11
Entwicklung und Nutzung einer gesunden Struktur	11
Eine Struktur aufbauen, die energetische Intensität halten kann	17
Hilfe von außen, um die Struktur zu stärken.....	20
Die Transmission/Übertragung eines Heilers.....	22
Zusammenfassung	24
Kristallisierung.....	25
Die Vergangenheit umschreiben.....	26

[00:00:00]

[00:00:29]

Thomas: Hallo, alle zusammen. Herzlich willkommen zum Kurs heute Abend oder heute Morgen, je nachdem, wo ihr seid. Wo immer ihr seid, das ist bereits ein Aspekt unserer Erforschung. Die Schönheit unserer Erforschung ist ja auch: „Wow, ich bin Teil einer globalen Sangha, einer Gemeinschaft von Praktizierenden, Forschern, Wissenschaftlern.“ Vielleicht sprechen wir später im Kurs noch mehr darüber.

Und natürlich ist die globale virtuelle Struktur auch eine Struktur; eine Struktur, die sich in Zukunft noch viel weiter entwickeln wird, deren Pioniere wir gerade sind. Auch wenn Online-Kurse in den letzten Jahren immer populärer geworden sind, sind wir – und das dürfen wir nicht vergessen – trotzdem immer noch in der Pionierphase davon, herauszufinden, wie wir ein globales Inneres mit Bewusstheit füllen, und zwar nicht nur mit Achtsamkeit, sondern mit achtsamem Fühlbewusstsein.

Vom Verstand her ist uns sicher allen schon klar, dass wir eine globale Gemeinschaft sind, aber in unserem Fühlbewusstsein und in unserem subtilen Bewusstsein sind wir als Menschheit noch nicht so weit, unser globales Bewusstseinsfeld und unsere globale Menschheit mit einem globalen Bewusstsein zu füllen. Und das ist mit Sicherheit auch ein Aspekt unserer Erforschung, wie sich das auf Heilung, Integration, individuelle und kollektive Trauma-Integration bezieht, sodass wir, denke ich, Teil einer heraufdämmernden Zukunft sind. Und dass wir, wie auch immer die neuen Medien schon für Information, Werbung usw. genutzt werden, unsere subtilen Fähigkeiten durch das Internet trainieren, und zwar auf der ganzen Welt.

Ich denke, das ist eine aufregende Erforschung, über die wir auch in späteren Sessions noch sprechen werden, wie das als neue Technologie dienen kann, als Bewusstseinstechnologie sozusagen, dass die externe Technologie von den internen Fähigkeiten, die wir üben müssen, gespeist wird. Denn ich glaube, jedes Mal, wenn wir in die Zukunft gehen, müssen wir auch üben, wie die Zukunft real werden kann, was mich zum Thema vom letzten Mal bringt.

Das Persönliche ist das Universelle

Einst war die Basis meine Zukunft. Das dürfen wir nicht vergessen, wenn wir darüber sprechen, ins Leben zu treten, zu inkarnieren. In der ersten Phase unseres Lebens war eine Menge von dem, was heute unsere Vergangenheit ist, unsere Zukunft. Selbst die Fähigkeit aufzubauen, mich zu bewegen, meinen Körper zu bewegen, war einst meine Zukunft. Und jetzt erscheint es, als ob das meine Vergangenheit wäre.

Und damals, als ich das in mir verdrahtet habe und die offenen Möglichkeiten sich immer mehr vernetzt haben, wurde ich auch gewissermaßen reduziert. Wenn alles möglich und noch nichts manifestiert ist, dann ist eben alles möglich. Dann könnten wir sagen, ah, wir sprechen in diesem Kurs sehr viel über frühe psychologische Entwicklung.

Nicht wirklich. Wir erforschen den mystischen Prozess der Schöpfung durch frühe psychologische, körperliche, emotionale und mentale Entwicklung, aber wir erforschen tatsächlich ein universelles Prinzip, wie aus dem Göttlichen die ganze Welt geformt wird.

[00:05:00]

Natürlich ist ein Teil davon auch meine Welt und mein Erleben der Welt, aber das ist nur ein winziger Teil in der ganzen Kosmologie der Schöpfung.

Aber während wir sehr persönliche und intime Entwicklungsprozesse erforschen, können wir sagen: „Okay, ich kann mir immer eine Person anschauen und mir immer das Persönliche anschauen, aber ich kann durch das Persönliche das Universelle sehen.“ Wie ich früher im Kurs schon gesagt habe, ich möchte uns das ins Gedächtnis rufen: In der mystischen Praxis muss sich die Wahrheit, wenn wir sie im einzigartigen Spezifischen finden, auch im universellen Prinzip widerspiegeln, und das Universelle muss sein Echo im Einzigartigen und Spezifischen finden.

In diesem Kurs erforschen wir sehr früh die Entwicklungsregeln, um besser zu verstehen, wie der Heilungs- und Integrationsprozess von Trauma funktioniert. Aber wir verfolgen das als spirituellen Weg, weil für mich der Weg des Heilers, also von jedem, der mit Heilung arbeitet, ein archetypischer Weg der Erleuchtung ist. Selbst die Bodhisattvas der Heilung in der buddhistischen Tradition oder in anderen Traditionen – sie sind die großen Meister der Heilung. Und für sie war es der Weg der Erleuchtung, und diese Erleuchtung hatte die Heilung als Nebeneffekt.

Selbst, wenn es also so scheint, als ob wir uns sehr persönliche Entwicklungsprozesse anschauen, ist das für mich der Aufbau eines Grundwissens. Einige von uns haben dieses Grundwissen schon, und einige haben es nicht, da hier viele Menschen mit ganz unterschiedlichen Hintergründen zusammenkommen im Kurs. Also müssen wir es aufbauen. Aber indem wir es aufbauen, sehen wir eine Spiegelung eines universellen kreativen Prozesses, wie es schon im Tao Te Ching steht: „Und aus dem Tao wird Gott geboren“ oder „Das Tao gebiert den Einen und der Eine gebiert die Zwei und die Zwei gebären drei und viele.“

Durch unser Leben erforschen wir denselben Prozess, denn wir dürfen nicht vergessen, dass der spirituelle Weg immer die Bewegung erforscht, während sie schon passiert. Mein Leben geschieht ja schon. Ich erwache nicht außerhalb des Lebens. Ich erwache, während ich lebe. Also bin ich im Leben und ich bin zu einem gewissen Grad identifiziert mit dem Leben, und ich erforsche die Natur des Lebens, während ich es verkörpere.

Das ist normalerweise eine große Sache, denn viele Menschen in gewissen Disziplinen sagen, dass man das Leben auf der Entwicklungsstufe, auf der man ist, nicht verstehen kann. Du kannst das Leben nur in den früheren Entwicklungsstufen verstehen, aber nicht in der, in der du dich befindest, denn mit der bist du identifiziert. Die spirituelle Praxis hat diese sehr interessante Herausforderung, dass wir erwachen wollen, während wir am Leben sind. Deshalb ist es ein Spiegelbild, sich das Spezifischste anzuschauen, es ist ein Echo des Universellsten und umgekehrt. Und umgekehrt.

Ressourcen für unsere Arbeit

Hier noch zwei Dinge, bevor wir unsere Anfangsmeditation machen, die ich für wichtig halte an dem Punkt, wo wir gerade mit unserem Prozess sind. Eins ist: Was sind die Ressourcen unserer Arbeit? Eine Ressource, die wir haben, wenn wir getriggert werden oder wenn Dinge hochkommen, ist sicherlich unsere Struktur, der gesunde Teil unserer Struktur, oder unsere Struktur, die schon am richtigen Platz ist. Für die meisten von uns ist es nicht so, dass sie keine Struktur haben, sondern dass die schon vorhandene Struktur Schwachstellen hat. Die Struktur, die ich habe, ist also eine Ressource. Darin liegt die Fähigkeit, emotionale Ausbrüche oder das Auftreten von meist emotionaler Energie zu halten – aber auch spirituelle Öffnungen, die ich mit der Struktur halten kann, die ich schon habe.

[00:10:00]

Die nächste Stufe ist die Beziehungsfähigkeit, die ich habe, und die ich um mich herum gebaut habe. Meine Beziehungsintelligenz, der Ausdruck meines gesunden Beziehungswachstums, ist meine Fähigkeit, in Beziehung zu gehen, und spiegelt sich auch in dem Netzwerk um mich herum, das auch ein Teil meiner Ressourcen ist. Wenn dieser Teil in mir ziemlich gesund ist, dann werde ich mich eingebettet fühlen in einem gesunden sozialen Netzwerk – außer, ich treffe die Entscheidung, in der Höhle zu sitzen. Ich kann hochsozial und hochintelligent in Bezug auf soziale Intelligenz sein, aber trotzdem entscheiden, allein in einer Höhle zu sitzen. Das sagt dann nichts über meine soziale Intelligenz aus, sondern es ist dann eine Entscheidung, die ich getroffen habe. Oder ich kaufe mir ein Häuschen im Wald und sitze zwei Jahre im Wald, dann kann ich immer noch hohe Beziehungsintelligenz haben, die gesund entwickelt ist, und trotzdem diese Entscheidung treffen. Aber für alle von uns spiegelt das äußere Netzwerk um mich herum schon einen Teil meiner sozialen Intelligenz wider, der offen ist und gut funktioniert.

Das ist also eine Ressource: Wieviele Menschen, die mich unterstützen, habe ich um mich, und das sagt natürlich auch etwas über meine innere Struktur aus. Die Struktur, die ich schon habe, spiegelt sich natürlich auch in der Struktur um mich herum wider; meine Beziehungsfähigkeit und das soziale Netzwerk.

Dann kommen wir zu den spirituellen Aspekten, die ich gern erwähnen würde. Einer ist Präsenz, Achtsamkeit, wie man es nennt, die ist ja gerade ein Modewort. Achtsamkeit wird gerade in so vielen Lebensbereichen eingeführt. Ich halte sie für ein großartiges Werkzeug; Achtsamkeit im Alltag kann eine gute Ressource für herausfordernde Zeiten sein.

Achtsamkeit, wenn wir das ein bisschen weiterführen, wird innere Raumhaftigkeit, wird die Fähigkeit, einzuschließen und zu transzendieren, wird die Fähigkeit, ein inneres Gleichgewicht oder eine innere Landschaft zu haben, die erfüllt ist mit Stille, Präsenz, innerem Raum und später auch magnetischer Präsenz. Je länger ich in vielen Momenten in der Präsenz selbst ruhen kann, im Zeugenbewusstsein, desto besser kann ich das nutzen. Wenn ich es nicht als Bypass benutze, dann habe ich es als Ressource zur Verfügung. Meditation, Kontemplation, Gebet und ein achtsamer Lebensstil, von Moment zu Moment, um mich in einen präsenten, achtsamen Zustand zu bringen, wird dann eine Ressource für meine Integration- und Heilungsarbeit.

Ganz wichtig ist auch – und darüber sprechen wir noch mehr – wie wir die Ressourcen unseres Höheren Bewusstseins in unserem Alltag nutzen und natürlich auch in unserer Integrationsarbeit. Das heißt, wenn ich in meiner Meditation mehr und mehr Zugang zu meiner Zentralenergie habe – und da werde ich in der Meditation noch mehr drauf eingehen – also diese Linie, von der wir gesprochen haben, die durch unsere Wirbelsäule verläuft, der Wille, das ist die zentrale Energie.

Jemand hat gefragt: „Okay, wie ist das denn mit dem Chakren-System verbunden?“ Natürlich sind alle Chakren im Grunde an dieser Linie aufgereiht und Ausdrücke dieser zentralen Mittellinie. Wenn ich meine Basis entwickle ... als Kinder bauen wir unser Chakrensystem von der Basis aufwärts, also kann man jedes Chakra als einen Ausdruck einer gewissen Entwicklungszeit sehen, das auch diese Informationen enthält. Und dieses Chakra ist mit der Mittellinie verbunden.

Also der Wille in der Mitte entspricht der zentralen Intelligenz und – zumindest für einige Zeit in unserer spirituellen Entwicklung – auch unserer Seelenenergie, unserer Motivation.

[00:15:00]

Wir haben gesagt, am Anfang erfahre ich das vielleicht als Motivation, tiefes Interesse, und später erfahre ich das als Licht und später wird das noch durchdrungen von noch höheren Leveln des göttlichen Bewusstseins meiner spirituellen Praxis und sie letztendlich transzendieren. Meine Seele muss durch höhere Bewusstseins Ebenen transzendiert werden.

Und wenn wir diese Mittellinie betrachten: Je mehr Zugang ich in meiner jetzigen Erfahrung habe zu dieser Mittellinie – und wir werden das in der Meditation nutzen – je mehr ich mich in meinem Zentrum fühle, desto mehr wird das zu einer Ressource. Wenn ich mich am Rand meines Energiefeldes oder meines Erlebens gestört fühle, aber ich habe Zugang zu meinem Kern und ich bin durch meine spirituelle Praxis mehr und mehr in meinem Zentrum geerdet, dann ist das eine Ressource für mich, durch die ich allein mit meinen vielleicht unintegrierten Entwicklungsteilen arbeiten kann.

Für mich, als jemand, der mit Menschen arbeitet – und für jeden, der mit Menschen an Integrationsprozessen arbeitet – stimmt das auch für die Ich/Du-Beziehung, denn wenn ich verbunden bin mit dem höheren Bewusstsein, dann ist das auch eine Ressource für mich, dass ich mich in das traumatisierte Areal der Menschen einklinken kann, mit denen ich arbeite. Ich werde also das Verbindungsglied zwischen dem höheren Licht und dem Höheren Selbst der Person und der persönlichen Erfahrungen dieser Person. Und wir werden noch lernen, wie man das macht.

Aber bevor wir das tun können, kann nur ich das tun, und deshalb bauen wir diesen Kurs von der Basis her auf. Denn wenn ich mich nicht mit dir durch meine Energie verbinden kann, wenn ich mich mit deiner Basis nur durch mein kognitives Verstehen, aber nicht wirklich durch meine Energie verbinden kann, dann kann ich nicht zu diesem Verbindungsglied werden. Wenn meine eigene Erfahrung in der Basis traumatisiert ist, kann ich keine Elektrizität vom Höheren Licht oder Bewusstsein zu deiner Basis channeln. Wenn ich offen bin, kann das Licht ganz durch meinen Körper laufen, in der richtigen Frequenz meiner Basis, und deine Basis treffen. Ich glaube, das ist eine sehr kraftvolle Art von Heilung oder Integrationsarbeit.

Der Einstimmungsprozess

Da ist noch eine Frage reingekommen über den Einstimmungsprozess. Zum Einstimmungsprozess hat jemand gefragt: „Okay, was meinst du damit, dich einzustimmen und einen ersten Eindruck zu bekommen?“ Wenn wir energetisch arbeiten und wir uns mehr und mehr auf Menschen einstimmen, mit denen wir sprechen; Klienten, die zu uns kommen oder auch, wenn ich mich auf mich selbst einstimme, es ist immer dasselbe. Es ist derselbe Prozess.

Wenn ich meine Hand spüren will – und vielleicht machen wir das zusammen, damit es greifbarer wird – wie spüre ich meine Hand? Ich kann mich auf meine Hand konzentrieren. Ich kann die Absicht setzen, meine Hand zu spüren und dann habe ich plötzlich eine erhöhte Wahrnehmung vom Zustand meiner rechten Hand, zum Beispiel, und habe so also einen ersten Eindruck. Aber wenn ich dann in meine Hand gehe, in den ersten Eindruck, den ich bekomme ... und lasst uns das gemeinsam machen. Es ist dasselbe wie beim letzten Mal. Ich schaue in meine Hand, aber ich stelle mir meine Hand nicht vor. Ich schaue wirklich in meine Hand, und ich fühle meine Hand durch mein Körperbewusstsein.

Wir haben alle einen etwas anderen Zugang oder Kanal für subtile Informationen. Manchen von uns fällt es sehr leicht, Dinge durch ihren Körper zu spüren, manche von uns haben ein sehr visuelles Verständnis und einige von uns haben eine Art innere Wissen, aber keine oder kaum visuelle Eindrücke dazu und auch nicht so viel Körperbewusstsein.

[00:20:00]

Was immer mein Zugangspunkt ist, ich werde den einfachsten Zugang nutzen und die anderen Kanäle trainieren, haben wir gesagt.

Also machen wir das alle mal gemeinsam für einen Moment, auch, wenn es einfach klingt. Ich fühle meine Hand. Ich schaue in meine Hand. Bis ich zumindest eine Art visuellen Eindruck habe, selbst, wenn er verschwommen ist, und dann habe ich einen ersten Eindruck. Wenn ich dann mehr Zugang zu meiner Hand möchte, die Auflösung vergrößern möchte, dann stimme ich mich tiefer ein, ich konzentriere mich mehr auf diesen ersten Eindruck und lasse ihn sich entfalten. Plötzlich bekomme ich einen viel tieferen Eindruck davon, wie die Energie durch meine Finger strömt, welcher Teil meiner Hand im Moment mehr Energie hat und welcher Teil meiner Hand weniger energetisiert ist. Ich kann vielleicht sogar sehen, fühlen, ob es da Unterbrechungen im Energiefluss durch meinen Arm, meine Handgelenke und meine Hände gibt. Ich bekomme immer subtilere Strömungsgefühle.

Natürlich kann ich sehen, ob irgendwo der Energiefluss blockiert ist oder ob er offen ist, ob manche Frequenzen blockiert sind, ob einige Schichten meines Energiefelds weniger energetisiert sind, ich kann also buchstäblich die Auflösung erhöhen. Und das mache ich, indem ich mich auf den ersten Eindruck konzentriere, den ich bekomme.

Vor einigen Minuten hatte ich einen ersten Eindruck von meinem Arm und meiner Hand, und jetzt habe ich vielleicht einen viel feineren Eindruck. Wir haben das schon geübt. Und wir kombinieren immer das Sehen mit dem Körperbewusstsein und dem Fühlen. Das Hara steht für das Körperbewusstsein, verbindet sich zum Herzen, was bedeutet, mein Körperbewusstsein und mein Fühlbewusstsein vom Körper, und ich schaue in meinen Körper, sodass ich früher oder später Zugang zu jeder kleinsten Ecke meines Körpers habe.

Und jede kleinste Ecke meines Körpers hat viele Energieschichten, also enthält mein Arm sozusagen meinen ganzen Entwicklungsprozess, den Prozess wie ich mein physisches, sensorisches, motorisches Erleben verdrahtet habe. Wie mein Körperbewusstsein verdrahtet ist, ist in meiner Hand repräsentiert, und auch meine emotionale Entwicklung. Wenn mein Herz verschlossen ist, bekommt meine Hand weniger Energie. Wenn gewisse emotionale Aspekte blockiert sind oder blockierter als andere, dann kann ich das in meiner Hand lesen. Wenn ich sehr viel Angst im Körper halte, dann kann ich das in meiner Hand lesen. Aber wenn meine Energie offen ist, dann kann ich das auch in meiner Hand sehen und fühlen. Jeder Teil des Körpers enthält so viel mehr Informationen als nur das Organ, den Ort und den physischen Teil des Körpersystems.

Beginn der Meditation

Lasst uns das noch einmal machen, weil es so ein wichtiges Werkzeug ist. Für manche von uns mag das sehr einfach sein, aber für andere ist es nicht so leicht, dieses Einstimmen, wenn wir jetzt zu einem anderen Körperteil gehen und dasselbe machen. Ich schaue und ich fühle, und diese beiden Kanäle treffen sich; ich lasse sie einander begegnen. Und dann prüfe ich auch immer, ob ich mir mein Körperbewusstsein nur vorstelle oder ob ich wirklich meinen Körper fühle.

Wenn ich also zu meinen Hüften gehe oder einem anderen Teil, den du gewählt hast, und dasselbe tue, bekomme ich einen ersten Eindruck, und dann sehe ich schon, ob der erste Eindruck klar ist oder ein wenig verschwommen, ob er schwer zu fühlen ist, ob ich gar nichts fühle.

[00:25:00]

Wenn ich einen Körperteil wähle und feststelle, dass ich ihn nicht fühle, dann respektiere ich das und bleibe dort. Nichts zu fühlen ist auch ein Gefühl.

Ich erhöhe die Auflösung wieder und stimme mich tiefer auf den ersten Eindruck ein, tauche hinein wie eine Kamera, die auf etwas zoomt, ich intensiviere mein Körperbewusstsein und zoome heran. Ich erhöhe das Bewusstsein und die Auflösung. Was immer mein Verstand auch tut, ich lasse ihn sein Ding machen und konzentriere mich auf die Energien: Sehen, Körperbewusstsein, Treffen, Eintauchen, Eintauchen, Eintauchen, und dann Lauschen. Ich lausche den Informationen, die auftauchen.

Und ich achte auch sehr genau darauf, wie lange ich konzentriert bleiben kann. Wenn ich spüre, dass ich viel wegdrifte, dann ist das auch ein Symptom, das ich anerkenne. „Oh, ich möchte diesen Bereich spüren, aber ich denke ständig an was anderes. Ich verliere das Interesse. Ich werde müde. Okay, das sagt mir etwas. Wenn ich die Absicht setze, mich zu konzentrieren, und ich kann es nicht, dann ist das ein Zeichen. Es ist ein Teil der Kommunikation in diesem Bereich.“

Und noch einmal, wenn ich meinen Körper erforsche, dann achte ich sorgfältig darauf, ob ich irgendwo diese gewisse Taubheit spüre, dass ich nicht sagen kann, was ich gerade fühle oder abdrifte. Selbst wenn es nur für eine Sekunde ist. Wie gesagt, wenn ich mich konzentrieren will und es nicht kann, dann sagt mir das etwas.

Gut. Und wieder zu schauen, stelle ich mir diesen Bereich in meinem Körper vor oder schaue ich wirklich hinein und spüre ich das wirklich durch den Körper. Sich den Körper vorzustellen heißt nicht, den Körper zu fühlen, auch, wenn es sich manchmal ähnlich anfühlt. Manche Menschen sind auch sehr daran gewöhnt, ihren Körper nicht zu fühlen, sondern ihn sich nur vorzustellen.

Besonders, wenn wir mit Klienten arbeiten, das kennen sicher viele von uns. Wie wichtig es ist, dem Prozess zu folgen, wenn jemand einen Bereich in seinem Körper fühlt, eine Emotion, ob das reine Vorstellungskraft ist oder ob es stimmt, ob da ein echter sensorischer Impuls ist, den wir aufnehmen.

Und dann richte ich meine Aufmerksamkeit wieder auf mein Zentrum. Wir haben vorher über das Zentrum gesprochen und über die Linie, die durch meine Wirbelsäule verläuft, den zentralen Kanal. Wir machen hier dasselbe. Ich schaue in meinen zentralen Kanal. Ich setze die Absicht, mich darauf einzustimmen.

[00:30:00]

Ich fühle diesen Kanal mit meinem Körperbewusstsein und ich lausche auf den ersten Eindruck, den ich erhalte. Der Ersteindruck kann einfach auch sein, dass mir das leicht fällt oder dass das schwierig ist. Das ist schon die erste Information, dass es vielleicht schwierig ist für mich, das überhaupt zu fühlen.

Und dann bleibe ich dabei. Ich mache mir keinen Druck, sondern ich bleibe ganz genau dabei, was in mir aufsteigt. Wenn es schwer für mich ist, mich damit zu verbinden, wenn ich keine Information bekomme, auch gut. Wenn ich sofort einen starken Impuls bekomme, auch gut. Es ist nicht nötig, Energie unter Druck zu setzen. Energie spricht nur das aus, was da ist. Und ich werde immer feiner und respektvoller.

Und sobald ich den Ersteindruck habe, stimme ich mich weiter ein auf diesen Ersteindruck meiner Zentrallinie und ich fühle mich selber in meinem Zentrum, im Kern. Und wie ich schon gesagt habe: Manchen fällt das sehr leicht, für manche ist das sehr vertraut, an diesem Platz zu ruhen, und für andere ist das sehr schwierig. Und wo immer wir damit sind, ist großartig. Respektieren wir einfach, wo wir sind. Und von dort lernen wir weiter, verfeinern wir, stimmen uns weiter ein.

Und auch zu sehen, ob ich einen Eindruck von einer Bewegung in meinem Zentrum wahrnehme. Meine Zentralenergie ist wie ein Fluss, ein Strom. Es ist eine Bewegung, das Leben, wie es durch mich hindurch fließt. Wie ein Fluss, der durch meinen gesamten Körper fließt. Aber noch viel mehr: Er fließt durch mein gesamtes Sein.

Und auch: Wie ist diese Zentralenergie mit meinem physischen Körper verbunden, sodass ich sie durch meinen physischen Körper fühlen kann? Sie nährt meinen am stärksten kristallisierten Ausdruck. Die tiefste Natur, durch die ich lebe. Meine zentrale Energie ist verankert in meinem physischen Körper, und ich schaue, ob ich ein Gefühl dafür bekomme. Und mein physischer Körper ist ein Ausdruck dieses Energieflusses. Und vielleicht gibt es einige Bereiche in meinem Körper, wo ich mehr Zugang zu dieser Zentrallinie habe, und andere Gebiete, die sich nicht so verbunden anfühlen.

[00:35:00]

In dieser Mittellinie kann ich mich auch verbinden mit ... Diese Mittellinie ist wie ein Aufzug, und der geht bis hinunter in meine Basis, auch in meinem physischen Körper. Und er geht bis ganz nach oben, manche nennen das „zu meinem höheren Selbst“ oder „zu meiner Seele“, „zum Licht“. Es gibt viele Ausdrücke. „Größtes, höchstes Potenzial“, „die Verbindung zum evolutionären Impuls“. Und vielleicht kann ich dafür auch ein Gefühl bekommen, einen Eindruck davon, wie meine Zentrallinie sich mit dem höheren Selbst verbindet.

Dann lass uns mal schauen, ob wir uns verbinden können durch das höhere Selbst oder, wenn das leichter ist, durch unsere Herzen, ... ob wir noch mal ein Gefühl für die Gemeinschaft bekommen können; vielleicht auch durch unsere Körper, wie eine ganzheitliche ... Ich verbinde mich mit dem ganzheitlichen Eindruck von unserer Sangha in diesem virtuellen Feld mit all den Kompetenzen und der Intelligenz und den Fähigkeiten, die es dort manifestiert als Lebenspotenzial schon gibt und noch mehr Lebenspotenziale, die sich manifestieren können.

Ich stimme mich ein und erhalte wieder einen ersten Eindruck von diesem Feld, in dem sich alle von uns, jetzt gerade in diesem Moment, einstimmen. Und dann bekomme ich einen visuellen Eindruck, einen energetisch gefühlten Eindruck dieses Feldes. Und selbst wenn der erste Eindruck sehr verschwommen ist und gar nicht so klar: Wenn du an das Feld denkst, was passiert da in dir? Bemerke das einfach, und dann spüre noch mehr hinein.

[00:40:00]

Und dann zu sehen, ob du die kollektive Präsenz und Energie spüren kannst, dass wir hier alle gemeinsam da sind, gemeinsam kreieren, dass das auch wie ein Gefäß ist. Es gibt da einen kollektiven Container, es gibt eine kollektive Struktur. Natürlich ist das einerseits repräsentiert durch all die Technologie, das Internet usw., aber auch durch diese subtilen Strukturen, die es gibt. Diese kollektive Präsenz ist wie ein Organismus, der sich über sich selbst bewusst wird, dass er Struktur hat und werdendes Potential. Und weil es subtil ist, muss ich subtiler zuhören.

Und dann höre einen Moment dem Zuhören selber zu. Bemerke den inneren Raum, die Vertiefung dieses Innenraums, diese Fähigkeit zu bezeugen, die Gedanken, Gefühle und Körperwahrnehmungen, die aufsteigen. Und zugleich Bewusstheit mit der Bewusstheit selber. Ich lausche in das Bewusstsein selber hinein.

[00:45:00]

Und dann atme ein paar Mal langsam ein und aus. Komm wieder zu deinem Körper zurück. Fühle wie du sitzt, deine Beine, deinen Körper. Lasst uns langsam wieder zurückkommen.

Ende der Meditation

Gut. Super. Ich möchte etwas Zeit darauf verwenden, auf einige der Fragen zu antworten, die ich gelesen habe. Und auch darüber sprechen, was passiert, wenn wir tiefer in unsere Basis hineinschauen. Ja klar, wenn die integriert ist, dann ist das super und dann fühlen wir uns zu Hause. Aber wenn das nicht so integriert ist, dann beginnen wir Dinge zu fühlen. Dann fühlen wir uns vielleicht etwas verstört oder manchmal fühlen wir uns tauber. Wir werden Symptome dafür spüren, dass unsere Basis stellenweise nicht integriert ist.

Entwicklung und Nutzung einer gesunden Struktur

Und ein Aspekt, der sehr hilfreich ist, ist daran zu denken, dass wir diese vier Ressourcen haben. So nenne ich das jetzt mal, die vier Ressourcen: Meine eigene Struktur, also meine Fähigkeit zu beinhalten, was auch immer in mir auftaucht. Wir können uns das vorstellen wie ein isoliertes Kabel. Wenn du ein isoliertes Kabel hast, dann heißt das, dass der Metalldraht in dem Kabel ummantelt ist. Das bedeutet, dass Struktur und Elektrizität in Balance sind. Das Kabel sollte normalerweise fähig sein, die Elektrizität zu leiten, für die es gemacht ist.

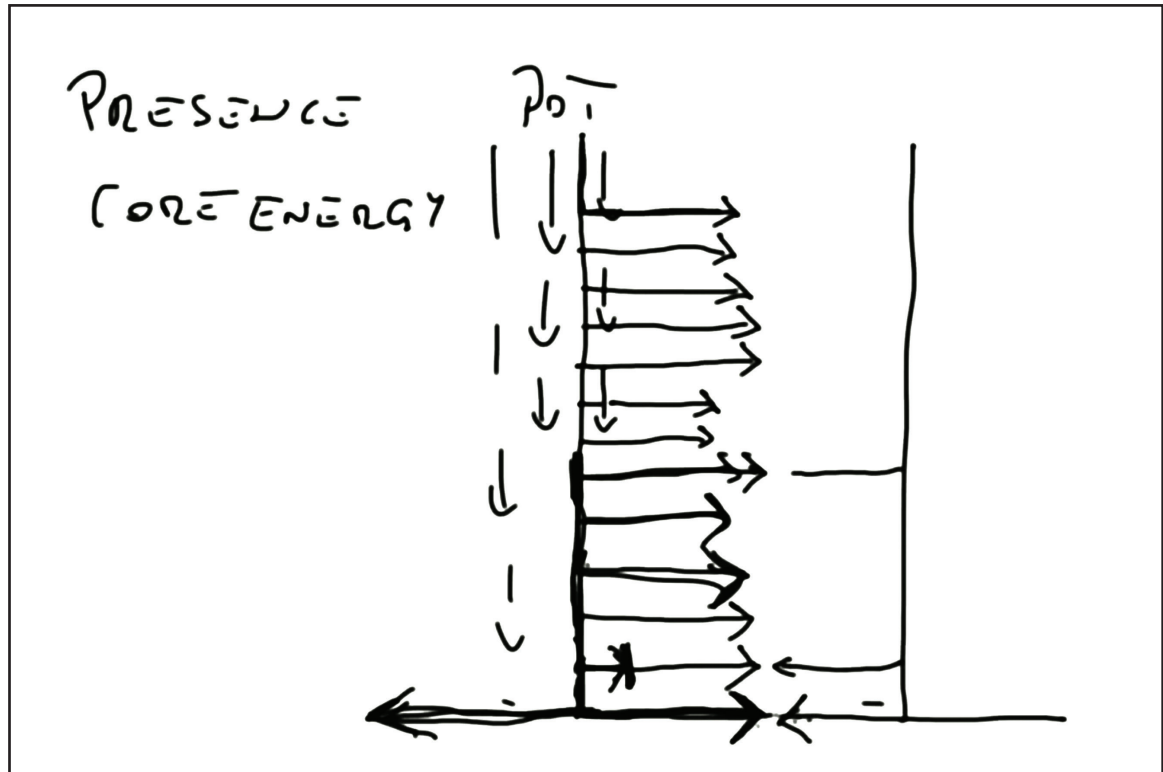
[00:50:00]

Aber wenn ich dieses Kabel dazu verwende, um Starkstrom da durchzuschicken und es brennt durch, dann ist das logischerweise nicht das, wofür es gemacht ist.

Und auch in der spirituellen Praxis ist das so: Wenn ich mich durch meine Meditation immer höheren Energieleveln öffne, und mein physischer Körper und mein Nervensystem das nicht kanalisieren können, dann verbrenne ich mein Nervensystem, weil das Modell dafür nicht gebaut wurde. Ich muss die Kapazität meines Nervensystem erweitern, um höhere Elektrizität halten zu können.

Und deswegen ist es in der spirituellen Praxis so wichtig, wenn ich auf dem Marktplatz lebe, dass ich sowohl nach oben als auch nach unten gehe, also auch meine angemessene Schattenarbeit mache, denn das sind die Bereiche, die am ehesten aufschreien, und wo die Isolierung des Kabels sowieso schon am Limit ist. Wo meine Struktur gesund ist, sind meine Kabel und Drähte angemessen zusammengesetzt. Und wir sprechen noch mehr über Trauma und die traumatisierten oder nicht integrierten Bereiche. Da sind meine Kabel noch nicht so gut isoliert. Also es ist dort entweder eingefroren und dumpf oder es fließt dort zu viel Energie und ist überlastet. Das ist ein Teil der Symptome, die in diesen Bereichen auftreten.

Und wenn das Leben auf einen traumatisierten oder unintegrierten Bereich trifft, woher weiß ich das? Weil ich das dann meist Problem nenne. Oder Herausforderung. Ich nenne es eine herausfordernde Zeit in meinem Leben. Ich fühle, dass ich nicht die Kapazität besitze, auf die Lebensumstände entsprechend meiner zentralen Intelligenz zu reagieren. Und das bedeutet – und jetzt komme ich wieder zurück zu meinen Zeichnungen hier:



Zeichnung 1

Also. Wenn hier wieder die zentrale Linie in unserem Körper ist – wir nennen das den Willen oder die zentrale Energie. [Thomas zeichnet eine senkrechte Linie.] Von jeder Entwicklungsstufe, wie letztes Mal gesagt, geht ein Ping-Impuls aus. Und vielleicht geht er nur bis in den physischen Körper – denn wenn ich meine physische Intelligenz verdrahte, dann mache ich das oft in mir selbst. Da geht also ein Ping von meinem Zentrum in meinen physischen Körper, und dann kommt eine Antwort aus dem physischen Körper zurück in mein Zentrum.

Und das ist das, was ich in meinen frühen Entwicklungsstadien tue; ich lerne meinen Körper zu bewegen, ich lerne meinen Körper kennen. Aus all diesen Möglichkeiten schaffe ich praktisch ... ich reduziere die Möglichkeiten von vielen auf weniger, und die werden verkabelt, die werden Gewohnheiten, sie werden Wege, die besten Wege für mich zu sein scheinen. Und so verkabelt meine Intelligenz die Struktur.

Also zu wissen, dass jedes Mal, wenn ich mich nach außen wende, ein Ping in die Welt geht, das mit meinem zentralen Kanal verbunden ist. Es geht hinaus, und dann ist da natürlich ein anderer Zentralkanal und ein anderer Mensch, der mein Ping wie einen Impuls empfängt, der in die Welt hinaus geht. Und dann kommt Information zurück, und ich verkabele mein eigenes System entsprechend. Mein inneres Universum hat also die Prägung meines äußeren Universums, und das ist das Universum meiner eigenen Erfahrungen.

Und wir haben darüber das letzte Mal gesprochen was der angemessene Kontakt ist auf jeder Entwicklungsstufe. Je wärmer, je liebevoller, je durchgehender der Kontakt ist, desto mehr Struktur wird verkabelt, und dann geht die Elektrizität meines Zentralkanals durch die Struktur in die Welt und erhält Informationen aus der Welt. Das nennt man Beziehung. Ich habe meinen Willen, und mein Wille drückt sich aus durch meine Struktur. Und ich kann mich auf die Struktur anderer Menschen beziehen, auf eine dynamische Art und Weise im positiven Sinn, und dann erhalte ich einen Impuls zurück.

Aber nicht zu vergessen, weil wir das noch brauchen, dass mein Wille, meine zentrale Intelligenz, mein Potenzial, sich ausdrückt durch den Inkarnationsprozess und dann drückt es sich aus durch meine Struktur.

[00:55:00]

Aber ständig läuft Elektrizität durch meinen zentralen Kanal. Da ist Strom. Und je mehr ich mich spirituell übe und meine höheren Zentren und mein höheres Bewusstsein öffne, desto mehr Elektrizität läuft durch meinen Zentralkanal und muss durch meine Struktur geleitet werden.

In einer Therapiesitzung mit einem Klienten ist es das Gleiche. Wenn ich eine nicht integrierte Basis habe, dann werde ich nicht fähig sein, die Integrationsprozesse eines anderen zu unterstützen, auf eine Art, die meinem höchsten Potenzial entspricht. Ich kann vielleicht ganz viel verstehen von der körperlichen, emotionalen und mentale, Entwicklung, aber nur, wenn mein System diese Information, die ich erhalte, durchleiten kann - ich nenne das „Übertragung“ - kann ich sie verarbeiten und die angemessenen Informationen durch meine Struktur zurückgeben. Das ist das, was wir Einstimmung nennen..

Jemand hat gefragt: „ Muss ich jemand anderen fühlen? Also muss ich mich zunächst auf meine eigenen Knochen einstimmen, um jemand anderen zu spüren?“ Und die Antwort ist: Im Grunde ja. Denn nur, wenn ich relativ bewusst bin zu einem hohen Maß in meiner eigenen Körperwahrnehmung – und deswegen üben wir diese innerkörperliche Kompetenz so viel – nur dann, wenn ich einen guten Zugang zu meiner eigenen körperlichen Struktur habe und sie auch ausdrücken kann, kann ich die subtile Übertragung des physischen Körpers der anderen Person in meinem Körper wahrnehmen.

Aber das heißt nicht, dass ich mich jedes Mal, wenn ich mit jemandem zusammen bin, zuerst auf meine Knochen konzentriere, denn wenn ich in meinem Körper erst einmal zu Hause bin, ist dieser Knochen nur eine Möglichkeit. Aber in meiner Basis – und deswegen reden wir so viel über die Basis – wenn ich mich in meiner Basis nicht zu Hause fühle, dann kann ich ganz viel intellektuelles Wissen über die Funktion der Basis haben, aber ich bin dann nicht fähig, durch meine Basis die verfeinerten Schichten der Basis von jemand anders zu erspüren.

Also wenn ich da selber in meiner frühen körperlichen Entwicklung nicht verbunden bin, dann kann ich mich nicht verbinden mit der frühen Entwicklung von jemand anderem. Vorsprachliche Entwicklung, sexuelle Entwicklung, uns so weiter. Selbst wenn ich kognitiv viel davon verstehe.

Aber durch meinen eigenen Körper, durch mein eigenes Energiesystem wird es dann schwieriger sein, mich zu verbinden. Deswegen ist der eigene Klärungsprozess so wichtig. In der Therapie ist es sowieso ganz klar, dass wir ganz viel Selbsterforschung und viele Therapiestunden für uns selbst benötigen, um Therapeuten sein zu können. Der Grund dafür ist auch, dass ich dann auch fähig werde, Dinge zu verkörpern und zu bewohnen, und sie deshalb bewusst mit Präsenz und zentraler Energie erfüllen kann. Das sind zwei unserer ganz wichtigen Ressourcen.

Die Zentrallinie kanalisiert sehr viel Energie. Und hier kommt mein authentischster Impuls herein. Der Impuls, der am authentischsten ist, selbst hier und jetzt, in diesem Moment. Hierher gehe und ruhe ich, wenn ich eine Entscheidung spüren möchte. Von hier aus möchte ich sehen, wohin meine Energie im Leben geht.

Nur wenn ich dort ruhe ... und das war eine andere Frage: Ist es wirklich so, dass ich mich einer Sache hingeebe, oder passiert diese Hingabe nicht sowieso? Natürlich, im Zentralkanal, wenn ich so mit meiner Zentralenergie verbunden bin, dann geht meine Energie irgendwo hin. Dann treffe nicht ich diese Entscheidung von dem abgetrennten Platz, den ich mein Ego nenne. Aber für die meisten Menschen ist das nicht ihre Realität.

Wenn ich nicht an diesem authentischen Platz im Zentrum meines Wesens ruhe und von Moment zu Moment fühle, wo es hinget, dann kann ich ebenfalls dem Leben hingegen sein, das stimmt schon. Aber viele Menschen kennen diesen Platz gar nicht. Die meisten agieren vom Rand ihres Energiefeld aus.

[01:00:00]

So, wie ich hier gerade sitze und aus meiner Zentralintelligenz her agiere, gibt mir diese Zentralintelligenz von Moment zu Moment Impulse, die authentisch sind für meine Zentralintelligenz, und wenn diese sich durch meine Struktur ausdrücken können, dann fühle ich, dass ich an meinem Platz bin. Mein Platz besteht also nicht nur aus dem frühen Entwicklungsprozess meiner Basis, mein Platz ist eine grundlegende Zusammensetzung aus der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft, die sich jetzt im Zentrum des Kreuzes treffen.

Also dieses Kreuz im Christentum oder das Kreuz ganz generell ist eine spirituelle Metapher. Im Zentrum, wo die beiden Linien sich treffen, ist es leer und diese Leere reflektiert: Alles ist dort, nichts kann gesehen werden. Und je mehr ich mich wegbewege von dem Zentrum des Kreuzes, desto mehr erfahre ich das Leben als Zukunft, Vergangenheit, als horizontale Erweiterung.

Aber auf der Zentrallinie ist der authentische Impuls auf jeder neuen Entwicklungsstufe. Ich nutze heute viele der Impulse, die ich schon ausgedrückt habe, und ich bilde neue Strukturen. Ich benutze das Internet, um subtile Fähigkeiten auszubilden und mir bewusst zu werden über Menschen, die jetzt in Australien sitzen. Das ist eine relativ neue Struktur im Bewusstsein, die sich jetzt erst ergibt und die sich aus einer Möglichkeit jetzt in eine Fähigkeit kristallisiert.

Also auf der ganz fundamentalen Stufe, wie ich meine Hand bewege, bis hin zu den höchsten Funktionen im Bewusstsein, die manchmal wie magische Fähigkeiten aussehen – alle gehen vom Zentralkanal aus. Sie sind authentischer Ausdruck eines Menschen, der sie praktiziert. Ihre Elektrizität benutzt die schon gewachsenen Strukturen, um sich auszudrücken, und bildet neue Strukturen. Das ist die höchste, aktuellste Form unseres Lernens. Die aktuellste Form meines Lernens heute ist die potenzielle Fähigkeit in meinem Erleben, die genau jetzt sich mehr manifestiert, indem ich sie übe.

Als ich geübt habe, meine Hand zu bewegen: Ich habe sie bewegt, ich habe sie bewegt, ich habe sie bewegt und heute ist es eine Funktion, über die ich nicht mehr nachdenken muss, die leicht ist, die ich täglich nutze, aber sie ist immer noch mit meinem authentischen Wesen verbunden. Dort, wo diese Funktion blockiert ist ... Wenn es da in meiner frühen Entwicklung eine Blockade gab, dann kommt dieser Impuls noch immer von meinem Zentralkanal, aber er stößt dann auf die Blockade und das schafft Druck. Taubheit und einen Druck. Ein Bereich hat dann zu viel Energie und ein Bereich hat zu wenig Energie, und in der Mitte ist eine unbewusste Zone.

Diese authentischen Impulse aus der Zentralenergie sind eine Ressource für mich als jemand, der mit Menschen arbeitet. Denn als jemand, der arbeitet, will ich diesen frühen unintegrierten Teil aus meiner Energie heraus fühlen können, aber ich kann auch die Elektrizität dahinter spüren, die immer noch authentische Impulse generiert.

Also wenn ich mich aus meinem eigenen Energiefeld heraus beziehen kann auf die richtige Entwicklungsstufe, dann kann ich im anderen dessen frühere physische Entwicklung spüren oder seine frühe sexuelle Entwicklung, und ich kann den authentischen Impuls dahinter fühlen, hinter dem nicht integrierten Teil, der von Moment zu Moment erscheint, der aber von der Person oft gar nicht mehr wahrgenommen wird.

Also meine eigene Bewusstheit wird zur Einladung für die Person, sich wieder bewusst zu werden über ihre eigenen authentischen Impulse, und kann helfen, dass diese authentischen Impulse wieder zum Wachstum von gesunden Strukturen beitragen.

[01:05:00]

Eine Struktur aufbauen, die energetische Intensität halten kann

Also wir haben diese zentrale Linie gesehen. Wir sehen all diese Schichten von Energie, die zu Struktur werden. Wir haben gesagt, dass der höchste Fortschritt meines Lernens heute eine mögliche Struktur ist. Der höchste Fortschritt unseres Lernen sind mögliche Strukturen in der Menschheit. Indem wir die üben, wenn wir sitzen und diese Einstimmung mit hunderten von Menschen rund um die Welt üben, wie wir das hier tun, glaube ich, schaffen wir eine neue Struktur, eine neue Bewusstheitsstruktur, die uns subtile Fähigkeiten geben wird, die meinen Aufenthaltsort transzendieren. Dann bin ich nicht mehr so gebunden an Raum und Zeit. Plötzlich habe ich Zugang, als Heiler, zu jedem auf der Welt. Und vielleicht nicht nur auf unserem Planeten, aber lasst uns mal beim Planeten bleiben.

Jeder hat jederzeit eine kosmische Adresse. Und wenn ich deine kosmische Adresse kenne durch deinen Namen oder durch dein Foto oder wie auch immer, dann habe ich Zugang zu deiner Energie. Jeder, der das Gleiche tut, kann das auch. Das ist eine Funktion, die nicht Teil unserer normalen Gesellschaft ist. Aber je mehr Menschen das praktizieren, umso normaler wird das werden. Denn meine Hand zu bewegen ist heute ziemlich normal, aber es war vielleicht nicht immer so normal. Einst war das meine Zukunft, meine Hand so zu benutzen, wie ich sie heute benutzen kann.

Wo auch immer ich diese unintegrierten Anteile habe, dort sind die Drähte, die Kabel mit dieser Isolation, nicht gut ausgebildet. Deswegen fühle ich mich leicht überwältigt, überfordert. Das Metallkabel liegt zu offen da. Viele Menschen kennen das bei posttraumatischem Stress-Syndrom oder anderen Traumata oder stark nicht integrierten Anteilen in unserem Sein. Eine Option ist, dass wir uns eingefroren und taub fühlen. Die andere Option ist, dass wir uns überwältigt fühlen oder hyperaktiv und es zu viel Elektrizität gibt. Oder beides.

In der Arbeit damit brauchen wir, wenn viele Dinge hochkommen, einen Anker. Ein Anker kann sein, dass mein mentales und emotionales und mein körperliches Sein sich synchronisieren. Wir müssen also Wege finden, wie wir diese drei Aspekte zu einem Organ synchronisieren können. Und eine Art ist, dass wir so viele Emotionen wie möglich in eine physische Repräsentation zurückbringen.

Was bedeutet das? Wenn zu Beispiel Angst auftaucht – und wir haben das in einer Frage- und Antwortsession schon besprochen: Wenn viel Angst aufkommt in mir, durch mein Leben, durch meine innere Arbeit oder durch was auch immer, dann ist eine Möglichkeit, meinen Widerstand zu überwinden. Denn ich mag meine Angst nicht, ich möchte ohne diese Angst sein, ich habe es eh schon schwer, weil ich davon überflutet werde, ich habe das Gefühl, die ganze Zeit auf Eis zu gehen und es ist sehr rutschig.

Und ich habe das schon im Kurs gesagt. Entweder in meiner spirituellen Entwicklung oder in meiner psychologischen Entwicklung oder in der Therapie habe ich vielleicht die Frage schon gestellt, vielleicht auch sehr oft: Wie lange braucht es denn noch? Wie lange muss ich denn noch daran arbeiten? Wie weit ist mein spiritueller Weg denn noch? Wann habe ich endlich Frieden?

Aber was uns das hauptsächlich sagt, jedenfalls in vielen Fällen, ist, dass ich nicht dort sein will, wo ich bin. Das kennt jeder. Wenn ich hier bin [Thomas hebt einen Stift hoch], wo ist die blaue Linie auf dem Stift? Ich frage mich schon, wann ich auf der anderen Seite des Stifts sein werde. Ich will den Weg nicht gehen. Wenn ich den Weg wirklich gehen will, dann frage ich nicht, wann ich auf der anderen Seite bin. Das interessiert mich dann nicht, weil ich gehen will, nicht Dinge überspringen. Aber wenn diese Erfahrung in irgendeiner Form „zu“ ist (zu intensiv, zu unangenehm etc.), dann frage ich: „Okay, wann ist das endlich vorbei?“

[01:10:00]

Und für mich ist das wichtig, wenn wir diese Frage stellen, dass da etwas ist, was „zu“ ist. Und dann die Frage zurückzubringen auf dieses „zu“. Dass es nicht so wichtig ist, wann wir da ankommen, sondern dass es viel wichtiger ist, was an dem Moment zu viel ist. Zu viel Angst, zu überwältigend, zu taub, zu viel Druck in meinem Sein. „Zu“. Ich muss dieses „zu“ hören – zu viel, zu wenig – und dann den Satz darauf zurückbringen, okay, gegen was habe ich gerade Widerstand, dass ich den Weg nicht gehen möchte?

Wenn das Gehen die Erleuchtung ist, und man bei der Erleuchtung nicht ankommt, sondern die Erleuchtung beim Gehen kommt, dann sind Stille und Bewegung nicht „zu“. Ich bin still, während ich gehe, und ich bewege mich, während ich völlig still bin. Ich frage nicht: „Wann komme ich an?“ So lange ich diese Frage stelle, weiß ich, dass ich nicht ankommen kann, weil ich nicht gehen will.

Für den Prozess ist es sehr wichtig, auf das „zu“ zu hören, zu viel oder zu wenig, das hinter dem Satz steht. Das ist das Einzige, was dieser Satz mir sagt. Es hat nichts mit meiner Entwicklung zu tun und sagt nichts darüber aus. Dieser Satz sagt nur, dass ich im Moment Vermeidung oder Widerstand gegen mein Gehen habe. Wenn ich höre, was denn „zu“ ist, dann kann ich damit in Beziehung gehen und es wieder in Beziehung bringen.

Wie gesagt, wenn ich sehe, oh, da ist zu viel Angst oder ich werde von Angst überwältigt, dann sehe ich: „Wow, wenn ich mich überwältigt fühle, dann können meine Kabel und meine Struktur die Energie, die durchs System läuft, nicht voll verarbeiten, in dem Bereich ist das Elektrizitätsnetzwerk zu dünn, also wie kann ich meine Fähigkeit verbessern, das Kabel zu isolieren?“ Und das bedeutet nicht, die Intensität herunterzufahren. Das Kabel zu isolieren bedeutet, eine Struktur zu bauen, die diese Intensität halten kann.

Also mein Körper ist, wie wir schon gesagt haben, ein wunderbarer Anker. Wenn der emotionale Körper unverbunden ist mit dem physikalischen Körper in diesem Bereich, dann sind die Gefühle überwältigend. Wenn die Gefühle zu schnell und nicht geerdet sind, dann überflutet das mein emotionales System, und es überflutet meinen Verstand. Mein Verstand wird dann auch verrückt, weil der die ganze Zeit darüber nachdenkt, wie man das abstellt und wie man es vermeidet und wie man es besser überlebt, wie, wie, wie. Durch meinen Verstand fließen dann auch zu viele Volt, und das ist unangenehm.

Hilfe von außen, um die Struktur zu stärken

Aber wenn ich das weiß, dann kann ich schauen: Was unterstützt das „Yin“? Das ist aus der chinesischen Medizin, Yin und Yang, das kennt ihr. Was unterstützt das „Yin“, wenn es überwältigt ist, mehr Substanz zu schaffen? Du brauchst mehr Substanz. Und mehr Substanz bedeutet, zum Beispiel, mehr physische Verankerung. Langsamer machen, dir erlauben, zu fühlen. Zu fühlen, dass es zu überwältigend ist, wenn ich allein bin, also brauche ich Unterstützung. Ich brauche einen äußeren Anker, sodass jemand anderes für gewisse Zeit das Isolationsband sein kann, das mir hilft, meine eigenen Kabel zu isolieren.

Ein Traumatherapeut ist jemand, der mir hilft, mein Trauma zu schmelzen, aber auch hilft, diese Energie wieder in Struktur und Substanz umzuwandeln, sodass ich nicht die ganze Zeit wie auf einem gefrorenen Fluss laufen muss und ständig Angst habe, dass das Eis bricht.

Eine Sache, die ich mit mir selber machen kann, ist zu schauen: Wie kann ich die körperliche Repräsentation meiner Emotionen finden? Wo fühle ich diese Gefühle in meinem Körper am stärksten? Und dann zu sehen: Kann ich meine Gefühle in diesem Bereich in den Körper hineinentspannen oder kann ich mich da mehr und mehr hineinentspannen?

Wenn meine eigene Struktur dafür genug Unterstützung bietet, dann geht das. Und wenn meine eigene Struktur dafür zu schwach ist, dann werde ich überflutet und dann brauche ich externe Unterstützung, um das zu überbrücken, was ich selber gerade nicht leisten kann. Und das ist meine Verantwortung. Anstatt zu lange zu versuchen, es alleine zu tun.

[01:15:00]

Manche haben diese Tendenz. Das ist Teil des Symptoms, dass sie es zu lange alleine versuchen. Andere haben das Symptom, dass sie zu schnell zu jemandem gehen und versuchen, es dadurch loszuwerden. Aber manchmal warten wir auch zu lang damit, die entsprechende Unterstützung anzufragen. Und es gibt so viele Menschen hier, die eine hohe Kompetenz haben, heilende Unterstützung zu geben in der Sangha.

Teil meiner Verantwortung ist es, zu lernen, dies zu unterscheiden. Wenn ich zu überwältigt bin, zu überflutet und wenn mir das zu oft passiert, dann brauche ich externe Unterstützung. Das ist Teil meines „Yin“. Was tue ich, wenn ich zu einem Traumaspezialisten oder zu einem anderen Spezialisten gehe? Ich stärke meine Struktur, weil er oder sie nur ein Spezialist sein kann, wenn diese Struktur dort vorhanden ist. Dann beziehe ich mich auf diese Struktur und ich nähre meine eigene Struktur und ich isoliere, also ich unterdrücke nicht, ich isoliere meine Kabel, meine Drähte. Dann können Struktur und Energie eine bessere Balance in mir finden, und ich kann die Intensität meines eigenen Erlebens verarbeiten. Ich habe dann eine verlässliche Struktur, meine authentischen Impulse auszudrücken.

Wenn wir zu dieser Zeichnung zurückkommen [Thomas bezieht sich auf Zeichnung 1], haben wir gesagt, dass die innere Linie, die Potenziellinie, die Mittellinie hier eine Leiterbahn ist für die Zentralintelligenz und meine Seelenenergie [Thomas zeichnet mehrere senkrechte Pfeile]. Und die drückt sich hier durch die Struktur aus und bringt sie in Beziehung mit der Welt [Thomas zeichnet einen waagerechten Pfeil von der Struktur aus], aber sie empfängt sie auch von hier, von der anderen Person [Thomas zeichnet einen waagerechten Pfeil, der auf die andere Pfeilspitze zeigt]. Das ist die andere Person.

Diese Struktur, dieses Kabel muss also in Bestform sein, damit ich mein authentisches Selbst gegenüber der Welt ausdrücken kann, damit ich meine Energie komplett ausdrücken kann und dann still werden kann, wie es im Tao Te Ching steht. Was bedeutet, ich drücke in einem Moment meine Energie voll aus und dann ruhe ich in Frieden. Aber wenn ich meine Energie nicht voll ausdrücke und sie irgendwo steckenbleibt, dann ist da Restenergie. Das ist dann ein Von-Moment-zu-Moment-Karma, das mich belastet. Dann denke ich hinterher noch oft an diesen Moment, ich fühle noch was dazu, und das belastet mich. Das bedeutet, dass meine Kabel nicht ganz in Beziehung gehen konnten mit der Welt oder ganz empfangen konnten, was die Welt zu mir brachte.

Das ist der ursprüngliche Feedback-Mechanismus. Wenn wir über Feedback sprechen, ist es das, was wir sowieso unser ganzes Leben lang schon tun, wir haben Feedback mit dem Leben. Wir senden Impulse aus wie ein Ping. In der Technik wird das ein „Ping“ genannt. Wir senden einen Impuls aus, und wir bekommen einen Impuls zurück. Wir senden einen Impuls aus, und wir bekommen entweder einen warmen Impuls zurück oder einen rauen Impuls, wir bekommen keinen Impuls zurück ... und das verdrahtet mein inneres Universum der Welt, wie ein Druckabguss der Welt in mir drin.

Die Transmission/Übertragung eines Heilers

Die Elektrizität ist wichtig. Denn im spirituellen Fortschritt ist diese zentrale Linie so wichtig, weil wir dort immer höher gehen im elektrischen Kraftwerksnetzwerk. Mit höherem Erwachen werden meine gesamten Systeme, mental, emotional, körperlich, höhere Energien leiten können müssen und diese in die Welt übertragen. Und das ist sehr wichtig und das ist auch, warum Heilung so kraftvoll werden kann: Wenn mehr und mehr Energie durch die richtigen Kabel geleitet und Teil der Übertragung wird.

Die Übertragung eines Therapeuten oder eines Heilers, die funktioniert von dem Moment an, wo wir unterschreiben. In dem Moment wo du dich für einen sehr kraftvollen Therapeuten oder Heiler entscheidest, oder du bist einer, und ein Klient entscheidet sich für dich, beginnt diese energetische Verbindlichkeit, und die Energie fängt bereits an, zu arbeiten. Die Übertragung von der anderen Person setzt ein.

[01:20:00]

Je stärker die Übertragung ist, desto stärker ist der Effekt schon, bevor man den Klienten überhaupt trifft. Das Treffen ist dann nur das Sahnehäubchen auf dem Kuchen.

Jeder Teil des physischen Körpers und des Nervensystems überträgt dann höhere Zustände von Erwachen und Bewusstheit in die Welt, und zwar ständig. Wo auch immer dieses Treffen stattfindet, wird das entweder empfangen oder nicht. Manchmal sind die Drähte blockiert, dann kann diese Energie nicht empfangen werden und manche fühlen die Übertragung dann nicht. Weil da vielleicht ein unbewusster Punkt in mir ist, und dann kann ich die Übertragung einer Person eben nicht fühlen.

Was wir hier üben, ist zu lernen, wie wir unsere höhere Entwicklung herunterladen können; wie wir unser Körper-Geist-System als Antenne verwenden können, als immer klareres Werkzeug, um den höheren Entwicklungszustand auf unsere Umwelt zu übertragen, in dem wir durch unser Leben ruhen. Und zu lernen, dies auch aus unserer Umgebung aufzunehmen, was auch die Frage beantwortet, wie man andere Menschen fühlt und sich auf sie einstimmt.

Ich kann nur dort wahrnehmen, wo ich integriert bin, und ich muss üben, die gesamten Entwicklungsstufen meiner eigenen Entwicklungsstruktur zu benutzen. Hier ist also der Zentralkanal, hier sind alle Stufen meiner Entwicklung, und durch diese beziehe ich mich auf die Welt. Ich fühle und drücke mich aus und dadurch kann ich die Entwicklung einer anderen Person in meinem zentralen Kanal wahrnehmen. Und dann habe ich eine Verbindung zu deren Zustand von Integration auf der jeweiligen Entwicklungsstufe.

Das brauchen wir, und deswegen können wir hier nicht nur eine Theorieklasse über Heilung haben, denn in einer theoretischen Klasse über Heilung klingen die Sachen zwar wunderbar, aber sie funktionieren nicht. Denn wenn meine Energie nicht darauf vorbereitet ist, ein Überträger, ein Leiter für diese Energie zu sein, dann wird das nicht funktionieren. Wenn ich das tun will, wenn ich von einer höheren Verbindungsstufe aus heilen und mich aus einem hohen Energielevel heraus mit dem Traumabereich eines anderen verbinden möchte, dann muss mein System offen sein. Wenn es nicht offen ist, dann gibt es keine Möglichkeit, das zu tun. Dann kann ich nicht die Beziehungsstation sein. Dann werden meine Klienten länger zu mir kommen, als es eigentlich nötig ist, weil ich an dieser Stelle nicht voll integriert bin.

Und wir werden über den Weg den Heiler zu heilen später noch sprechen, was die verschiedenen Stufen sind in diesem archetypischen Erwachensweg des Heilers und wie sie zusammenwirken. Was sind die Stufen der Veränderung vom Lernenden zum Praktizierenden zum Lehrer und zum Meister? Darüber sprechen wir später im Kurs noch.

Zusammenfassung

Um das noch mal kurz zusammenzufassen, was ich bisher gesagt habe: Ich glaube, für einige ist dies ganz einfaches, leicht verdauliches Material und für andere ist das schwieriger. Und für einige bringt es mehr Sachen hoch, weil da einfach mehr Sachen sind, und dann müssen wir schauen: Kann ich damit bleiben, wenn ich die Landkarte meiner Basis anschau und ich erkenne plötzlich: „Oh, in meiner Bindungsphase, in meiner eigenen physischen Strukturphase mit meinen Eltern und als ich gelernt habe, in Beziehung zu gehen, da treffe ich plötzlich auf ein Trauma und die verschiedensten Dinge tauchen auf?“

Da muss ich schauen: Kann ich damit allein umgehen? Und es ist wichtig, mir diese Frage zu stellen, ob ich Unterstützung von außen brauche. Denn das ist die schnellste Art und Weise, das zu integrieren.

[01:25:00]

Und wenn ich das selber machen kann, dann zu schauen: Kann ich mich synchronisieren, ist mein Emotionalkörper in meinem physikalischen Körper verankert, oder sind meine Emotionen sehr aktiviert und ich schaffe es nicht mehr, diese Energie in meinem Körper zu erden? Und dann zu schauen, ob ich die Intensität von, zum Beispiel, Angst in meinem Körper lokalisieren kann. Wo im Körper fühle ich die Angst? Dann schau ich, ob ich zumindest für ein paar Sekunden da bleiben kann, und dann kann ich das vielleicht auf eine Minute ausdehnen.

Das ist vielleicht am Anfang schwer, aber das kann ich üben und lernen, mich in meinem Körper auf meine Emotionen zu beziehen, in diesem Bereich meines Körpers zu bleiben, bei meinen Gefühlen, sie zu fühlen, und zu lernen, mein Nervensystem hineinzuentspannen in den körperlichen Bereich dieses Gebiets, wo die Angst hochkommt, bis die Angst als Energie die Schwingung ändert. Oft wird das dann ein Gefühl von Hitze ergeben, das Gebiet entspannt sich, es wird wie ein größeres Gefäß, und die Energie kann sich wieder leichter dort hindurchbewegen. Vielleicht mache ich das mit einer Schicht von Angst und dann denke ich, dass es vorbei ist, aber dann kommt die Angst zurück. Das heißt nicht, dass es nicht funktioniert hat. Wenn die Angst zurückkommt, ist das nur eine weitere Schicht. Es gibt so ein Schmelzen und dann taucht die nächste Schicht der gleichen Sache auf.

Kristallisierung

Dann hat noch jemand gefragt: Was bedeutet Kristallisierung?
Kristallisierung bedeutet – und wir reden da später noch mehr drüber, wenn es um Traumatisierung geht – wie Trauma sich kristallisiert. Wenn also ein traumatisches Ereignis passiert und in ein Energiefeld kommt, dann kristallisiert es immer mehr, je länger es im Energiefeld bleibt. Es kristallisiert sich dann in der Substanz und Struktur des Lebens dieser Person. Und wenn wir es über Generationen hinweg weitergeben, kommt sogar noch ein genetischer Aspekt dazu.

Es hängt davon ab, wie hoch das Level der Kristallisierung ist und wie wir mit den verschiedenen Leveln von Kristallisierung von Trauma arbeiten. Wenn es ein generationsübergreifendes Trauma ist, dann wiegt das sogar noch schwerer, als wenn es nur in diesem Leben ist. Es ist mir passiert – oder aber ich habe es übernommen und habe eine genetische Veranlagung dafür.

Und angefangen vom subtilen Impuls, der mehr kristallisiert und in der Substanz festgeschrieben wird, müssen wir das dann umkehren und es aus der kristallisiertesten Form herausschmelzen, Schicht für Schicht – wenn wir über Schichten sprechen – bis der kristallisierteste Aspekt geschmolzen ist.

Dasselbe passiert, wenn wir Inspiration auf einem hohen Level haben. Wenn wir die Zukunft empfangen. Menschen, die sehr zentriert und ausgerichtet sind, hören anstehende Veränderungen in ihrem Leben schon, wenn sie noch sehr weit weg sind. Wir nennen das das Flüstern. Wenn ich also das Flüstern der Veränderung höre, dann höre ich es, wenn die Veränderung noch weit weg ist. Manche Menschen hören die Veränderung erst, wenn sie eine Krise ist und sehr nah dran, und dann kann ich sie nicht mehr vermeiden.

Aber vor zwei Jahren war das ein Flüstern. Wäre ich vor zwei Jahren zentrierter gewesen, dann hätte ich schon fühlen können, dass mein Leben sich verändert hat, ich mich aber an dieser Beziehung festgeklammert habe. Ich habe mich an meinem Job festgeklammert oder an anderen Lebensumständen. Ich habe versucht, diese Intuition oder dieses Gefühl zu verdrängen, dass ich schon seit zwei Jahren habe, als ich eines Morgens aufwachte und gespürt habe, dass etwas anders ist.

Es ist immer dasselbe: Das subtile Flüstern der Veränderung nähert sich, wenn sich das Potenzial manifestiert, wenn der göttliche Impuls aus purer, perfekter Energie sich in Welten, Universen, Leben, Strukturen manifestiert; immer derselbe Prozess, im Höchsten und im Spezifischsten und Einzigartigen.

[01:30:00]

In der Arbeit mit Menschen sehen wir auch, zum Beispiel, wie tief ein Feedback aufgenommen wird. In der Transparenten Kommunikation üben wir sehr viel, wie ich hören kann, mit welchem Energielevel mich eine Person gerade hört, wo die Information aufgehoben wird, und von wo aus die Antwort oder Reaktion ausgeht. Und je reaktiver das normalerweise ist, desto weniger tief ist die Verankerung der Energie im anderen System, und desto weniger transformativ oder desto weniger heilend, integrierend ist der Austausch. Je weiter es in den Kern geht, desto mehr kann es die authentische Linie erreichen, die Stromleitung. Wenn ein Feedback sofort zum Zentralkanal geht, dann geschieht die Transformation online.

Die Vergangenheit umschreiben

Dazu hat auch jemand etwas gefragt: „Wenn ich von der Vergangenheit spreche, wie können wir die Vergangenheit umschreiben, wo sie doch schon passiert ist?“ Ja, natürlich. Das geschichtliche Ereignis hat schon stattgefunden, aber der Effekt dieses historischen Ereignisses ist vielleicht heute noch zu spüren und begrenzt deshalb mein derzeitiges Erleben.

Wenn ich sage, wir schreiben die Vergangenheit um – und vielleicht habe ich letztes Mal vom Fremden gesprochen ... Was immer auch die Gewohnheit ist, zum Beispiel wenn ich daran glaube, Fremde zu schaffen, dann sehe ich Fremde, Menschen, die ich nicht kenne, als Fremde, dann ist mein Verständnis davon eine Entwicklungsgewohnheit. Es ist nicht die Wahrheit, es ist eine Gewohnheit. Und das ist wahrscheinlich seit tausenden von Jahren in uns so verdrahtet. Und ich glaube, wir haben die Macht, die Verkabelung einer solchen Entwicklungsgewohnheit umzuschreiben, die wir entweder kollektiv die Vergangenheit nennen oder die Dinge sind, die in meinem eigenen Leben passieren und in mir verdrahtet sind. Wir haben also die Macht, diese Verkabelung umzuschreiben und sie wieder mit dem Ausdruck unseres authentischen Selbst zu füllen.

Und wenn es erst einmal umgeschrieben ist, aus dem kristallisiertesten manifestierten Symptom in meinem Körper, dann wird es ein Flüstern. Zuerst wird das Symptom in meinem Körper gelöst, in meinem Emotionalkörper, in meinem Mentalkörper, in meinen subtilen Körpern, dann verschwindet es aus meinem Energiefeld, und dann habe ich das Ereignis umgeschrieben. Das Ereignis hat keinen einschränkenden Effekt mehr auf mich, auf meine Unmittelbarkeit, auf meine Präsenz in diesem Moment. Mein Film wird nicht mehr von Werbeeinblendungen überschattet.

Das nenne ich „die Vergangenheit umschreiben“. Wir schreiben dieses Ereignis im Buch des Lebens um, weil wir jetzt die Zukunft dieses Ereignisses sind und wir die Verkabelung umschreiben können – potenziell sogar die gesamte Verkabelung, die wir in uns tragen. Und das ist, denke ich, ein sehr kraftvoller und vielversprechender Prozess, der auch die Frage von jemandem beantwortet, der gefragt hat, ob man Dinge als Erwachsener integrieren kann oder ob man Dinge auch integrieren kann, wenn man noch ein Kind ist, weil jemand meinte, eins seiner Kinder hatte ein traumatisches Erlebnis.

Natürlich, wie wir damit arbeiten ist, was ich „Klavierspielen“ nenne, flüssig von den tiefen Tönen zu den hohen Tönen. Bei Kindern hilft es oft schon, sich einfach einzustimmen und sich mit den Ängsten zu synchronisieren, die zum Beispiel durch ein traumatisierendes Erlebnis noch aktiv sind. Und dass das Kind fühlt, dass es mit diesen Ängsten zu einem kommen kann. Ich höre diese Ängste. Ich sage dem Kind nicht „du brauchst keine Angst zu haben“, sondern ich höre die Ängste und gehe mit ihnen in Resonanz. Ich schaffe Synchronisation, zwei Energiefelder, die synchronisiert sind.

Und mit Synchronisation ist die höchste Kohärenz auf diesem Level möglich. Wenn das aufgebaut ist, die Empathie und das Empfangen der Ängste des Kindes in mir, dann findet das in meinen Zentralkanal ein Zuhause und schickt einen Impuls zurück ans Energiefeld des Kindes und induziert da eine neue Möglichkeit.

[01:35:00]

Wenn ich jemandem zuhöre und mich auf das Energiefeld der Person einstimme, dann schaffe ich eine Schwingung auf derselben Frequenz bis es so kohärent ist, dass die Person sagt: „Ich fühle mich gehört.“ Was dabei passiert, ist, dass zwei Energiefelder in Kohärenz gehen, bis die höchstmögliche Kohärenz das beste Energie-Ping zurückschicken kann in das andere Energiefeld.

Weil Traumata in Kindern noch nicht so kristallisiert sind, weil sie noch nicht so lange her sind, ist allein die energetische Präsenz oft schon sehr transformativ und es braucht nicht so viel Zeit, den traumatisierten Bereich zu lösen. Aber dafür muss ich auf den verschiedenen Frequenzen oder den Klaviertönen flüssig spielen können. Ich spüre das in den Menschen um mich herum und ich kann meine Energie mit diesem Teil synchronisieren, während ich mit ihnen spreche. Das schafft sofort mehr Vertrauen, sie fühlen sich angenehmer, sie fühlen sich mehr gehört, sie fühlen sich, als ob sie nach Hause kommen. Plötzlich ist da jemand, zu dem ich mit meinem Anliegen nach Hause kommen kann.

Ich denke, dass ist etwas, was wir uns alle gewünscht haben und noch immer sehr wünschen, dass wir uns tief gesehen fühlen und nach Hause kommen können. Aber nach Hause zu kommen bedeutet, nach Hause ins Zentrum zu kommen. Indem ich in jemand anderem nach Hause kommen, komme ich auch in meinem Zentralkanal mehr an. Da ist sehr transformativ, denn wir haben die zwei Linien und die authentische Stromlinie ja gesehen. Die zentrale Elektrizität des einen und des anderen treffen sich direkt. Das ist gewöhnlich die heilsamste oder inspirierendste Begegnung, die wir haben können.

Gut. Aber vielleicht steht deswegen im Tao Te Ching: „Der Meister verlässt nie das Zuhause“. Das ist ein guter Satz zur Kontemplation. Gut, ich denke, das war es für heute.