

## Inhaltsverzeichnis

Zusammenfassung der vorangegangenen Session.....	1
Kohärenz .....	3
Sich mit der höheren Intelligenz verbinden und die Lichterfahrung.....	5
Licht und Schatten.....	7
Licht und Karma.....	9
Beginn der Meditation.....	11
Ende der Meditation .....	16
Dein drittes Auge bleibt in Verbindung.....	16
Die Verbindung mit dem Licht stabilisieren .....	19
Die Auswirkungen der Verbindung mit dem Licht.....	21
Schatten integrieren und natürliche Großzügigkeit .....	23
Hausaufgaben .....	26

[00:00:00]

Moderator: *Willkommen bei der zweiten Session des Kurses „Mystische Prinzipien, 3. Teil“.*

*Zur Erinnerung, diese Aufzeichnungen wurden während einer Live-Übertragung angefertigt, und du hörst vielleicht zeitbasierte Hinweise. Nicht alle diese Hinweise sind für diesen Kurs als Selbststudium relevant. Wir haben sie belassen, um eine qualitativ hochwertige und nahtlose Aufzeichnung zu gewährleisten und die Teachings bestmöglich zu bewahren.*

*Und hier ist nun Thomas.*

Thomas: Gut, hallo! Heute werden wir uns etwas mehr auf die Rolle des Lichtes konzentrieren.

## Zusammenfassung der vorangegangenen Session

Nur um die letzte Session zusammenzufassen, wir haben sehr viel über die spirituelle Praxis gesprochen, und wir haben auch von der Vertiefung unserer meditativen Praxis von der Achtsamkeit zur Raumhaftigkeit bis zur Absorption und letztendlich bis hin zu einem non-dualen Durchbruch gesprochen.

Wir haben gesagt, dass dieser Raum das Eingangstor für das Einströmen des Lichtes ist. Wir haben von diesen Momenten, die wir alle kennen, gesprochen, wenn wir plötzlich Dinge sagen, und wir sind selber davon überrascht, dass wir das gesagt haben. Weil es präzise war, es war eine erfrischende Information. Inspiration geht also einher mit einem Gefühl von Erfrischung.

Um das zu verstehen – und wir werden nachher eine längere Meditation machen, eine Lichtmeditation. Aber um den Raum und das Licht besser zu verstehen, das ist in etwa so, als ob wir die gesunde Art von Demut verstehen, wenn Demut nicht nur ein Weg ist mich selber kleiner zu machen, um eine Belohnung zu bekommen, oder um demütig zu sein oder demütig zu erscheinen.

Demut ist nicht wirklich ein Verhalten. Demut bedeutet, dass ich durch mein Leben gehe mit einer inneren Umgebung, die bescheiden genug ist, sich zu verneigen. Ich frage nicht die ganze Zeit: „Was ist die Natur Gottes? Wie kann ich Gott verstehen? Wie beweist mir Gott Seine/Ihre Existenz?“ Und ich bin nur überzeugt, wenn ich ein Wunder sehe.

Es ist die Natur des Göttlichen, dass ich nicht die ganze Zeit versuche, das mit meinen mentalen Fähigkeiten herauszufinden. Sondern ich bin bescheiden genug, mich zu verbeugen und im Gegenzug einen Segen zu empfangen.

Sich zu verneigen ist nicht nur ein körperlichen Verhalten. Sich zu verneigen ist eine innere Haltung, wie ich mein Leben lebe.

Sich zu verneigen schafft inneren Raum. Wenn hier meine Mittellinie ist und ich mich verneige, dann schaffe ich Raum, sodass erfrischende Inspiration, Innovation oder Segen durch mich hindurch kommen.

Nochmals, beim Mich-Verneigen mache ich mich nicht nur kleiner. Es hat nichts mit regressivem Verhalten zu tun. Demut ist Reife, die das respektiert, was ich nicht verstehen kann. Mein Verstand ist bereits eine Schöpfung dessen, was ich erfassen möchte.

Wenn ich versuchen würde, Gott mit meinem Verstand zu verstehen, dann werde ich stets eine Reflexion erhalten, wie das Echo des Echos des Echos des Göttlichen in meinem Verstand, wie wir das letzte Mal gesagt haben. Ich blicke also nicht direkt auf das Göttliche, ich bleibe im Filtersystem meines Verstandes, habe ein Echo und schaue das Echo an.

Wir wollen göttliche Realisation. Wir wollen eine direkte Realisation. Die direkte Realisation geht damit einher: Ich verneige mich, damit mein Verstand zu einem Werkzeug wird von dem, was ich nicht verstehen kann, denn wenn ich es erfassen könnte, dann ist es nicht das, wonach ich suche.

[00:05:00]

Die Natur des Göttlichen befindet sich jenseits der Relativität, die ich verstehen kann; sie ist also nicht etwas, das ich jemals verstehen werde. Aber durch das Verneigen schaffe ich genug Raum, um das Göttliche als Segen oder Gnade zu empfangen. Plötzlich überkommt mich Gnade in Form einer Realisation, in Form einer Einsicht, in Form einer Lebenskorrektur.

Manche Menschen haben eine mit Gnade erfüllte Erfahrung und haben dann das Gefühl, ihr Leben hat sich verändert. Manche haben eine Erwachenserfahrung, und von dem Tag an wird ihr Leben anders aussehen. Die Erwachenserfahrung – Gnade, Realisation, Erleuchtung – ist etwas, was wir nicht kontrollieren können. Aber das Ego möchte kontrollieren. Das Ego sagt: „Ich möchte erleuchtet sein.“

Natürlich gibt es da eine tiefere Reise, eine tiefere Motivation. In MP1 und MP2 haben wir das „das verborgene Licht“ genannt. Das verborgene Licht ist meine Kernmotivation. Die zentrale Motivation möchte wieder zu ihrem Ursprung zurückkehren. (Ich werde das später aufmalen, damit das verständlicher wird.)

Jetzt erstmal nur dies: Das Herunterströmen des Lichtes ist nur möglich, wenn es ein offenes Tor gibt. Es ist wie Wasser, das den Berg herunterkommt. Wasser fließt normalerweise dort, wo es Erlaubnis hat zu fließen. Wenn es blockiert ist, dann ist es schwerer für das Wasser, hereinzufließen.

## Kohärenz

Auf der spirituellen Reise sprechen wir sehr viel über Kohärenz. Ein Mensch fühlt sich glücklicher und mehr an seinem oder ihrem Platz, wenn es einen Zustand innerer Kohärenz gibt, sodass meine physische, emotionale und mentale Erfahrung, mein Innen und Außen in einer höheren Kohärenz ruhen.

Wenn ich weniger fragmentiert bin und mich selber und die Welt als weniger fragmentiert erlebe, dann habe ich mehr „Ver-antwort-ung“ – ich besitze die Fähigkeit verschiedenen Stufen des Lebens auf eine leichte und flüssige Art zu antworten, sodass dabei keine Fragen entstehen. Sobald ich mich frage: „Oh, sollte ich dies oder das tun?“ oder „Sollte ich dies oder das essen?“ oder „Sollte ich hier- oder dorthin gehen?“, dann weiß ich bereits, dass ich mich nicht ganz im Zentrum der Kohärenz befinde.

Das authentische Selbst erhält eine bestimmte Menge an Kohärenz mit seiner Umgebung. Das Außen und das Innen sind miteinander verbunden und in ständiger Kommunikation. Es gibt dort die ganze Zeit Kommunikation oder ein Aufeinander-Bezogen-Sein. Wir erleben uns als weniger getrennt und mehr in Beziehung mit dem Leben, mehr verbunden mit allem, was es gibt.

Dies kriert eine Breitbandverbindung mit der Welt. Wenn wir mit jemandem sprechen, gibt es da eine Breitbandverbindung und in der Beziehung werden Informationen kanalisiert. Oft diskutieren wir zwar über die Informationen, aber worüber wir eigentlich sprechen, ist der Kanal – dass die Internetverbindung die Emails nicht übermittelt. Aber wir streiten uns über nicht geschickte Emails und darüber, was in den Emails steht, aber nicht darüber, dass die Verbindung abgebrochen oder reduziert ist.

Das heißt für uns: Das Verneigen ermöglicht unseren höchsten Zentren (die wir heute erforschen werden) eine höhere Kohärenz mit unserem höheren oder unserem Super-Bewusstsein herzustellen. Es entsteht tatsächlich eine Super-Kohärenz, das heißt eine höhere Kohärenz, jenseits von mir, auf diesem bestimmten Level der Kohärenz der Integration. Es ermöglicht mir, teilzunehmen an einem transpersonalen Impuls, den wir häufig als höhere Intelligenz bezeichnen – zuerst meine Seelenintelligenz, später dann der göttliche Intelligenz.

Es gibt ein höheres Intelligenzfeld – und hier bin ich; und die höhere Kraft der Intelligenz und ich beginnen, miteinander in Resonanz zu gehen. Ich erlebe das als eine erhebende Energie. Wenn ich mich an heilige Orte begeben, wenn ich einen Segen empfangen, wenn ich Zeit in einer hoch schwingenden Umgebung verbringe, dann fühlen wir uns natürlich erhoben.

[00:10:00]

Wenn wir einen sehr kreativen Moment erleben, wenn wir plötzlich viele Einsichten haben, fühlen wir uns erhoben. Es ist ein erhebendes Gefühl, was damit einhergeht. Es ist kreativ. Es ist flexibel. Es ist spontan. Es ist frisch. Es ist aufregend. Es ist neu.

Das ist etwas, was unsere spirituelle Praxis uns geben kann. Das ist ein Segen als eine Fähigkeit. Die richtige spirituelle Praxis auszuüben bedeutet, dass ich lerne, wie ich eine Kohärenz mit einer höheren Super-Kohärenz herstelle, die es bereits gibt. Ebenso, wenn es mir gelingt, mein emotionales, körperliches und mentales Erleben zu integrieren – und ich ein weniger fragmentiertes Innen habe, was bedeutet, dass ich eine stärker verkörperte, reichere Lebenserfahrung habe. Ich kann das Gleiche herstellen mit dem, was ich nicht sehen kann, mit dem, was ich nicht wissen kann, mit dem, was sich jenseits der Zimmerdecke meines Bewusstseins befindet.

Es gibt Praktiken und Mystiker, die seit tausenden von Jahren praktiziert haben, die eine Beziehung zu dem haben, was ich nicht sehen kann. Es gibt eine horizontale Kohärenz und es gibt eine vertikale Kohärenz. Irgendwann summieren sie sich und ich wirke an etwas mit, was ich Super-Kohärenz nennen würde; das bedeutet ein Auflösen meines getrennten Gefühls von Selbst. Und zwar nicht eine regressive Auflösung des Gefühls von getrenntem Selbst, sondern eine transpersonale Auflösung, ein wirkliches Erwachen in das Nicht-Zwei-Sein hinein.

## Sich mit der höheren Intelligenz verbinden und die Lichterfahrung

Was damit einhergeht, wie wir in MP1 Und MP2 gelernt haben, ist es, das dritte Auge mit der Krone zu verbinden und irgendwann eine Linie auszubilden von unserem Hara, dem Energiezentrum unserer Erdung, über unser Herz, unser drittes Auge und unsere Krone, und diese Linie wird im Inneren immer stabiler werden. Durch die Praxis der Lichtmeditation, die manche von euch schon viel geübt haben und die für manche von euch neu sein wird, versuchen wir, eine konstantere Verbindung vom dritten Auge zur Krone und nach oben aufzubauen.

Dies bedeutet, dass ich tatsächlich Zentren in meinem Gehirn aktiviere, damit sie Antennen werden, die sich mit der höheren Intelligenz verbinden können. Wir sagen immer: Wenn du kein Instrument hast, wenn du keinen Empfänger, kein Radio oder kein Autoradio hast, dann wirst du die Musik nicht hören, selbst wenn es ganz viel Musik gibt. Ohne das Radio im Auto gibt es keine Musik.

Aber es geht nicht darum, dass es keine Musik gibt. Zahlreiche Radiostationen senden die ganze Zeit. Aber wenn ich keinen Empfänger besitze, dann erscheint es so, als gäbe es keine Musik. Und so gehe ich durch das Leben und sage: „Es ist so schade. Warum leben wir nicht in einer Welt mit Musik? Andere Leute laufen mit ihren MP3-Spielern umher, aber in meinem Universum gibt es keine Musik. Aber andere Leute, die ich sehe, die haben Musik.“

Was kann man da also machen? Kaufe einen Empfänger. Sobald ich einen Empfänger bekomme und FM 88.2 und FM 100-und-irgendwas zuhöre, höre ich Musik.

Für manche Menschen existiert das transpersonale Licht nicht. Wenn sie Licht sehen, sagen sie: „Oh ja, das Licht im Zimmer. Die Glühbirne. Das Sonnenlicht.“ Oder manchmal: „Am Abend vor dem Sonnenuntergang ist das Licht schön.“

Aber die Erfahrung von innerem Licht ist normalerweise nicht so üblich. Dennoch gibt es eine Wissenschaft darüber, wie man in einer immer kohärenteren Beziehung mit dem inneren Licht, das ein Intelligenzstrom ist, leben kann.

Licht ist Bewegung – das haben wir bereits in anderen MP-Kursen gesagt. Licht ist eine Funktion von einer Bewegung. Licht ist ein Ausdruck von Bewegung. Verschiedene Stufen des Lichtes – weißes Licht, goldenes Licht, höheres elektrisches Licht und so weiter – sie sind Ausdruck von Intelligenz.

[00:15:00]

Wenn ich meditiere und ich mache die Raummeditation, dann bereite ich den Boden. Ich bereite mein Inneres vor. Wenn ich dann auch die Lichtmeditation mache, erhalte ich den energetischen Aspekt der höheren Stufen. Energie bedeutet Bewegung und Information.

Wenn ich nun kontinuierlich praktiziere, heißt das ich lerne, mein drittes Auge zu wenden und in das Göttliche hineinzublicken. Am Anfang erscheint mir das Göttliche vielleicht gar nicht als Licht. Ich bin nicht mal mit meiner Seelenenergie verbunden, die aus einer Kombination von weißem und goldenen Licht besteht. Ich verbinde mich mit keinerlei innerem Licht. Aber während ich praktiziere, gehe ich zum Laden und schaue mir verschiedenen Empfänger an. Irgendwann kaufe ich dann einen Empfänger. Ich werde ihn anstecken und mit ihm spielen.

Zu Beginn lerne ich meinen Empfänger kennen. Aber zu wissen, dass ich mit der Lichtmeditation höhere Zentren aktiviere, höhere Kohärenz in meinem Gehirn. Wenn die Kohärenz höher ist, dann höre ich plötzlich etwas, wo vorher zu viel Lärm herrschte.

Wenn es zu laut ist, dann höre ich das Flüstern nicht. Wenn sich mein Gehirn nicht in einem angemessenen Zustand befindet, ist der Empfänger gestört und ich bin dann andauernd mit der Fragmentierung meines Lebens beschäftigt. Mein inneres und äußeres Leben ist fragmentiert. Ich bin die ganze Zeit in Eile, eine Sache nach der anderen zu erledigen, mit einer Stimme nach der anderen fertig zu werden – in mir oder mit anderen Personen.

Wenn sich mein Gehirn nicht in einem angemessenen Zustand befindet, dann werde ich mich wahrscheinlich nicht mit einem höheren Intelligenzlevel verbinden. Wenn ich mich vorbereite, wenn ich die richtigen Werkzeuge habe, dann kann ich mich mit dem richtigen Radiosender verbinden.

Göttliches FM, wie wir in den ersten MP-Klassen gesagt haben, ist der Radiosender, der jeden Tag rund um die Uhr überträgt. Eigentlich ist das ein Radiosender jenseits von Zeit und Raum. Er sendet nicht nur 24 Stunden am Tag, sondern er sendet tatsächlich jetzt.

24 Stunden ist bereits mein Bewusstsein lebend in der Ausdehnung des Raumes. Das Universum braucht Raum. Eine Erfahrung braucht Raum. Aber Göttliches FM braucht keinerlei Raum.

Wie kann ich einem Radiosender zuhören, der jetzt ausstrahlt, nicht 24 Stunden am Tag? Aber jedes „Jetzt“, dem ich zuhöre, kann ich empfangen. Und mein Empfänger ist eine Kohärenz zwischen meinem Herzen, meinem dritten Auge und meiner Krone. Das ist die Antenne, die ich brauche.

Wenn ich ausreichend praktiziere, dann schalte ich das Licht auf den höheren Stufen meiner Antenne ein, um höhere Stufen der Intelligenz zu empfangen. Aber was bedeutet das, „höhere Stufen der Intelligenz empfangen“?

Die subjektive Erfahrung kann Licht sein, Energie. Die kognitive Erfahrung kann sein, dass ich etwas plötzlich verstehe. Wenn ich Wissenschaftler bin, habe ich vielleicht mehr Einsichten über die Wissenschaft, mit der ich mich beschäftige. Wenn ich Musik komponiere, dann bin ich vielleicht plötzlich viel inspirierter Musik zu komponieren. Wenn ich irgendwelche anderen Dinge tue, in alltäglichen Interaktionen höre ich mich plötzlich öfter Dinge sagen, die frisch sind, die neu sind, die innovativ sind, die spannend sind.

Ich bilde eigentlich einen Lernkanal in mir aus, was wir „line out“ nennen, also das, was ich sage, wird zu einem Kanal der Lernens. Und was ich von dir höre, ist ein weiterer Lernkanal. Wenn ich höheres Licht empfangen, gibt es ein subjektives Erleben von Licht, das in der Meditation wie Honig in mein System herunterfließt. Nach einer Lichtmeditation habe ich vielleicht ein erhebendes Gefühl, und vielleicht kommen mir in den nächsten Tagen mehrere Einsichten, die noch immer die Auswirkung des Lichtes sind, das in mein Energiefeld einsinkt und Einsichten auf verschiedenen Ebenen kreierte.

[00:20:00]

## Licht und Schatten

Das Licht nutzt mein Nervensystem als Kanal, um in die hintersten Ecken meines Seins zu gelangen; wir haben das schon gesagt, dies führt oft auch zu der Tatsache, dass unbewusste Regionen in mir auch aktiviert werden. Denn die Tatsache, dass ich diese nicht fühle und mir bestimmter Aspekte meiner Selbst nicht bewusst bin, bedeutet nicht, dass das Licht nicht auch diese Regionen berühren wird.



Menschen, die sich an einer ernsthaften spirituellen Praxis beteiligen werden erleben, dass mehr unbewusstes Material an die Oberfläche kommt. Dies ist die sogenannte „Waschmaschine“, die viele kennen. Sobald sie einen ernsthaften spirituellen Weg beginnen, werden Dinge an die Oberfläche kommen. Und wir werden integrieren müssen, was wir zu integrieren haben, denn das ist unsere Lebensfrage. In der Kabbala ist das unser Tikkun. Das ist die Stelle, an der das Licht auf unbewusstes Karma trifft. Das ist die Spannung, die die Fragen in unserem Leben entstehen lässt.

Mehr Licht bedeutet mehr Unterstützung für die Antwort. Aber um etwas zu beantworten, muss die Frage erscheinen. Wir bringen Dinge aus dem Unterbewusstsein nach oben. Wir flößen Licht hinein. Jeder, der während seiner spirituellen Praxis erlebt, dass mehr Schattenmaterial hoch kommt, muss dafür die Verantwortung übernehmen und Leute finden, mit denen man dies lösen kann. Das ist ein ganz wichtiger Teil der Reise.

Wir haben gesagt, wir werden Antennen ausbilden, ein Instrument, mit dem wir höhere Ebenen der Intelligenz erreichen können, die vielleicht bis heute verborgen sind. Indem ich sie anschalte, werde ich mehr Erfahrung darin sammeln, wie ich es lerne, bewusster auf den höheren Bewusstseins Ebenen zu navigieren. Durch die Übung fühle ich vielleicht öfter, wie ein Schauer von Energie oder Licht sich in mein Energiefeld herabsenkt.

Mein Energiefeld bedeutet also mein Nervensystem und wie mein Nervensystem während der ganzen Erfahrung einen fühlenden Bewusstseinskörper herstellt. Erleuchtung bedeutet, dass da mehr Licht ist als alle meine Körper halten oder empfangen oder kanalisieren können.

Dies bedeutet auch, dass Licht etwas ist, das durch mich fließen wird, aber es stoppt nicht in mir, weil ich in eine riesige Matrix eingebettet bin. Es wird auch um mich herum fließen. Es wird sich nicht nur auf mein Leben auswirken.

Licht ist also wirksam, nicht nur in meinem Leben. Licht ist auch wirksam, indem es sich um mich herum ausbreitet. Am Anfang ist das vielleicht nur ein unbedeutender Effekt. Irgendwann werden die Veränderungen, die ich in meinem Leben durchlaufe, auch meine sozialen Netzwerke, meinen Arbeitsplatz, meine intime Beziehung beeinflussen – alles, was ich im Leben tue. Die Landkarte der Realität wird durchtränkt mit mehr Licht.

Das letzte Mal haben wir kurz daran gekratzt, dass Gott – eine Möglichkeit, Gott zu beschreiben – Kreation ist.

Der kreative Aspekt des Göttlichen ist, das Schöpfung Schöpfung bedeutet. Das Wort sagt Licht, und im gleichen Moment ist da Licht. Es gibt keine Zeitverzögerung. Wenn das Wort und die Kreation Nicht-Zwei, das Licht und das Wort Nicht-Zwei sind.

Es ist unmittelbar. Es ist jetzt. Es ist nackt. Es liegt nichts dazwischen.

[00:25:00]

Dies bedeutet: Je höher der Zustand der Kohärenz, desto unmittelbarer ist die Realität. Dann wird es sich herabsenken und es wird passieren. Zeit kommt dann ins Spiel wegen der Verzögerung bei der Manifestation des Lichtes als Materie.

## Licht und Karma

Wenn ich geboren werde, werde ich in eine DNA hineingeboren. Ich werde in eine Familie hineingeboren. Ich werde in das Umfeld einer Gesellschaft hineingeboren. Ich werde geboren, wie gesagt, der Code setzt sich auch zusammen aus der Zeit, in der wir geboren werden. Die Energie, die kommt, die Zeit, die Familie, was auch immer. All dies ergibt einen Code. Der Code ist mit Licht gefüllt. Dieser Code ist mit Lebensenergie aufgeladen. Sobald ich lebe, lade ich meinen Code mit Lebensenergie auf. Mein Leben ist ein Ergebnis davon.

Sobald ich da drin bin, bin ich bereits eine Mischung von Licht und Karma. Mein Leben und meine Fragen, wofür ich mich interessiere, die Schwierigkeiten, die ich erlebe, sind eine Kombination von Licht, Bewegung und reduzierter Bewegung, Karma. Karma ist immer die reduzierte Bewegung. Je länger sich nicht darum gekümmert wurde, umso größer ist die Lücke zwischen der nächsten Generation, der nächsten Generation, der nächsten Generation und diesem fixierten Platz. Denn solange dieser nicht gelöst wird, bleibt er reduziert. Je länger Karma existiert, umso mehr Spannung werden wir beim Lösen erfahren. Es wird dringlicher, sich das zumindest anzuschauen.

Das passiert alles in einer Welt, in der ich den Fußball geschossen habe und der Fußball fliegt bereits in eine Richtung. Ich bin Teil einer Richtung. Ich bin Teil eines Flusses. Ich interessiere mich für die Dinge, die mich interessieren. Und ich bin nicht interessiert an den Dingen, die mich nicht interessieren. Bestimmte Sachen werden für mich schwierig sein, weil sie in mir nicht integriert sind.

Die Welt ist eine Bewegungsmatrix. Die höhere Energie ist ein erfrischender kreativer Impuls, der potenziell spielverändernd wirken kann. Er kann das Spiel, in dem ich mich befinde, verändern. Es ist wie der Joker beim Kartenspiel. Wir können eine Veränderung einbringen. Deshalb nennen wir das Göttliche auch eine wirksame Kraft. Es ist eine Kraft, die die Kapazität besitzt, das Leben zu verändern.

Wenn ich das mit meinen regressiven Ohren höre, dann werde ich versuchen, die Verantwortung für mein Leben als ein erwachsener Mensch abzugeben und sagen: „Ach, Gott wird sich um mein Leben kümmern.“ Ja, aber so funktioniert das nicht. Ich muss mein erwachsenes Leben führen. Ich kann nicht nur rumrennen und mich in der Beschwerdeabteilung des Himmels beklagen, dass die Dinge nicht so funktionieren, wie ich das will. Und ich werde wütend auf das Göttliche, weil es sich nicht um mich kümmert. So funktioniert das nicht. Die Wirksamkeit ist wahr. Es liegt eine Wahrheit im Wunder – und ich muss mich daran beteiligen, so gut ich mich beteiligen kann.

Die erwachsene Version der Spiritualität oder die transpersonale Spiritualität weiß – ich muss mich beteiligen und ich werde empfangen. Beides ist notwendig. Ich muss mich beteiligen. Ich muss meine spirituelle Praxis ausüben, und ich empfangen. Ich muss verantwortlich mit meinem Leben umgehen, und ich kann empfangen.

Ich kann mich nicht einfach zurücklehnen in den regressiven Sitz meines Lebens und einfach hoffen, dass für alles gesorgt werden wird. Manche sagen: „Ach, ich arbeite nie. Und ich möchte nicht arbeiten. Aber irgendwie vertraue darauf, dass Geld kommen wird.“

Wenn ein Fünfjähriger sagt „Ich vertraue darauf, dass Geld kommen wird“, und es kommt nicht, dann habe ich Schwierigkeiten. Aber dann vertraue ich ein bisschen mehr. Es bedeutet nicht, dass die Wirksamkeit des Lebens sich um mein Bankkonto kümmern wird. Ich muss am Leben mitwirken, und es gibt eine Wirksamkeit, die mein Leben beeinflussen kann. Wenn sich dies in einer guten Balance befindet, und wenn du das mit erwachsenen Ohren hörst, dann wird das sich tatsächlich wie Rückenwind in meinem Leben anfühlen. Wie Rückenwind in meinem Leben. Und das ist ein Segen.

[00:30:00]

In Übereinstimmung mit dem Licht zu leben bedeutet, ich höre auf innere Führung. Ich übe meine spirituelle Praxis aus, um mich täglich daran zu erinnern. Ich flöße meinem Leben Licht ein. Ich durchdringe mein Leben mit der Erinnerung an die Quelle, aus der ich komme, die nicht die Vergangenheit ist, die heute meine Zukunft ist. Wenn ich praktiziere und immer mehr in Übereinstimmung mit dem Fluss des Lebens lebe, dann gibt es in meinem Leben Rückenwind. Es ist buchstäblich so - du fühlst das wie eine subtile Brise, die in die Realität hineinweht und die Realität erleuchtet.

Jetzt werden wir, denke ich, einfach meditieren, und später kommen wir wieder zur Theorie zurück. Und dann werde ich Zeichnungen anfertigen, um dies noch etwas mehr zu erhellen. Manchmal hilft es, diese Dinge zu sehen.

Denkt daran: Wir sind verspielt. Wir spielen mit diesen Meditationen, weil viele von uns diese Dinge nicht gelernt haben, als wir klein waren, als wir vielleicht schon motiviert waren, zu praktizieren, aber wir haben nicht praktiziert. Jetzt kommt es möglicherweise über uns, dass wir denken, wir machen etwas falsch oder das wir das nicht nicht schaffen können oder dass wir nicht gut genug sind um das zu tun.

Lasst uns eine verspielte Stimmung beibehalten und die Neugier, zu erforschen; wir werden gemeinsam auf die Reise gehen und dann zur Theorie zurückkommen.

## Beginn der Meditation

Lasst uns als Vorbereitung auf die Lichtmeditation zunächst wieder ein paar Augenblicke sitzen.

Wenn du möchtest, kannst du deine Augen schließen. Sitze mit aufrechter Wirbelsäule.

Normalerweise ist es nicht so hilfreich, im Liegen zu meditieren, weil dann die Verführung einzuschlafen gewöhnlich größer ist und uns erfassen kann, was nicht so hilfreich ist.

Lasst uns ein paarmal atmen und in die innere Welt sinken; und am Anfang die Einfachheit des Sitzens zu bemerken.

Es liegt eine Schönheit im einfach nur meine Körperhaltung spüren, die Welle meines Atems.

Und mein Bewusstseinsschwerpunkt wird mit jedem Ausatmen tiefer in meinen Körper getragen; und ich bringe die gegenwärtigen Empfindungen in meine Präsenz, was bedeutet, ich bin präsent für feine Körperempfindungen.

Vielleicht hast du plötzlich ein Gefühl von etwas mehr Raumhaftigkeit, und das Feld, das mein Körper ist – eigentlich ein ausgedehnter Raum mit vielen Empfindungen, mit lebendigeren Stellen, weniger lebendigen Stellen, Spannungen und entspannten Punkten.

**[00:35:00]**

Das schöne Gefühl beim in den Boden, in die Basis sinken zu bemerken, als ob ich wirklich dort sitze wo ich sitze, in den Körper sinken, und das Ausdehnen des Beim-Sitzen-Ruhens; im Becken ruhen, in den Beinen ruhen, in den Füßen; eine mehr ganzkörperliche Repräsentation oder Landschaft verfügbar zu haben.

Zu erkennen, dass mein Körper eigentlich aus vielen Informationsschichten besteht, physische Informationen über den Zustand meines Körpers, verschiedener Organe, emotionale Informationen, mentale Informationen, der Fluss der Lebensenergie.

Viele Stufen meiner Entwicklung, die zusammengefügt ergeben, wie ich mich heute fühle, unintegrierte Anteile, integrierte Anteile.

Als ob ich in einer reichen Blume sitze mit bewussten und unbewussten Anteilen, vielleicht traumatisierten Teilen, und Motivation, wie ein Strom von Lebendigkeit, der uns in Bewegung hält.

Während ich sitze, ich zuhöre, höre ich auf die Schönheit von allem, was auftaucht, all das Angenehme, all das Unangenehme. Alles ist willkommen.

Die Schönheit der Kommunikation so vieler Teile und Aspekte, aus denen sich das Gefühl von Selbst zusammensetzt, zu genießen.

So viel Information wird dort ausgetauscht. Vieles davon passiert normalerweise in unserem Unterbewusstsein.

Aber wenn wir unsere Bewusstheit nach innen wenden, können wir ein sehr reichhaltiges intelligentes Feld erkennen, Bewegungen, Fließen, Zusammenarbeit.

**[00:40:00]**

Zugleich vergrößert sich das Gefühl von innerem Raum oder innerer Stille, wie eine Ausdehnung, eine raumhafte Ausweitung.

Während wir der Raumhaftigkeit lauschen, vertieft sie sich vielleicht und wird mir zugänglicher.

Von dieser Raumhaftigkeit aus lässt uns unsere Aufmerksamkeit langsam zum höchsten Punkt unseres Kopfes bringen.

Lass uns dort einen Augenblick verweilen.

Ich kann mit meinem dritten Auge zum höchsten Punkt meines Kopfes blicken, mit meiner inneren Vision.

Ich kann den höchsten Punkt meines Kopfes wahrnehmen. Ich kann diese Stelle fühlen. Und ich kann dieser Stelle zuhören.

Und dann gehe ich darüber hinaus. Ich erhebe mein Bewusstsein, mein Fühlen, mein Schauen.

Ich bewege mich in den Raum über meinem Kopf hinein. Ich lausche weiterhin, schaue behutsam, fühle, hebe mein Bewusstsein.

Ich gehe einfach höher und höher, suche nach einem Gefühl von Illumination, einer Wahrnehmung von Licht.

Ich kann meine Krone entspannen, um noch höher zu gehen.

Bleibe einfach auf eine entspannte, forschende Art mit deiner Konzentration bei der Aufwärtsbewegung.

Falls du irgendeine Lichtempfindung hast, fühle in das Licht hinein.

Höre dem Licht zu. Vielleicht ist da ein Gefühl von weißem Licht. Für manche gibt es vielleicht ein Gefühl von eher goldenem, gelblich-warmen Licht.

Was auch immer dir begegnet, bleibe dabei und probiere, ob du da hinein spüren und dich in diese Lichtwahrnehmung hinein ausdehnen kannst.

Beim Höhergehen begegnest du dem Licht. Und dann dehnt du es in eine horizontale Scheibe aus.

**[00:45:00]**

Während du dort verweilst, fühlst du auch in die Qualität dieses Lichtes hinein.

Was für Gefühle steigen in dir auf? Vielleicht ein Ton, ein energetischer Eindruck?

Wenn du beginnst, über andere Dinge nachzudenken, lass sie gehen und komme zurück zum Licht oder zu der Aufwärtsbewegung.

Wenn es keine Wahrnehmung von Licht gibt, dann forsche einfach behutsam weiter und fühle noch höher in diesen Raum über deinem Kopf hinein.

Fühle und schaue und empfinde, lausche weiterhin nach oben.

Für manche erscheint das Licht, indem sie einem Ton zuhören, einer höheren Bewegung zuhören.

Und dann, falls das für dich bereits genug ist, kannst du dich öffnen wie ein Trichter. Wenn du mit dem Licht verbunden bist, lasse das Licht mehr in deinen Kopf herabsinken, wie ein Trichter, der das Licht in den Körper herunter kanalisiert.

Wenn du möchtest kannst du auch noch ein bisschen höher weitermachen. Dir begegnet also die erste Stufe des Lichtes, und dann setzt du deine Reise fort. Du begibst dich noch höher, um auf die nächste Stufe des Lichtes zu treffen. Stabilisiere dich dort wieder.

Für diejenigen, für die es schwierig ist, irgendeinen Sinneseindruck vom Licht zu erhalten, du kannst auch einfach nur sitzen und den Raum über deinem Kopf ausdehnen und entspannen.

Sitze in dieser Rezeptivität. Vielleicht spürst du, wie Energie von oben runter kommt und deinen Kopf berührt.

Wenn du mit dem Licht verbunden bist und du es herunterfließen lässt, bleibe mit einem Teil deiner Aufmerksamkeit über dem Kopf, und ein anderer Teil deiner Aufmerksamkeit begleitet das Licht hinunter.

Gewöhnlich erscheint das Licht bei diesen ersten Schritten als weißliches, goldenes oder gelbliches Licht.

Wenn du bemerkst, dass du dich zu sehr anstrengst, entspanne dich wieder, komme zurück zu einer entspannteren Fokussierung – erforschend, neugierig.

**[00:50:00]**

Schau mal, ob das Licht in deinen Körper hinunterfließen kann. Sobald du verbunden bist, lass es in deinen Körper hinunterfließen, am besten, bis es die Füße erreicht. Es fließt durch dein gesamtes Nervensystem.

Wenn du möchtest, kannst du auch damit spielen, dich von dem Licht, mit dem du dich verbunden hast, mit einem Gruppenlicht, mit dem Licht unserer Gruppe zu verbinden, mit der höheren Intention unserer Gruppe; die Intention zu setzen, dich mit dem höheren Impuls oder der höheren Intelligenz dieser Sangha, dieser Gruppe, dieses Kurses zu verbinden. Es ist ein strömender Download, und du verbindest dich mit seinem höchsten Potenzial, der höheren Intelligenz, die diese Sangha antreibt.

Wenn du möchtest, kannst du von diesem Fokus auf die Gruppe zurückkehren zu deiner eigenen inneren Verbindung. Und einen Moment lang einfach nur in der Stille zu sitzen und zu schauen, ob es irgendeine Information gibt, die gesehen, gehört, empfangen werden muss – über dich selbst, dein Leben, Leute, Situationen, über dein Erwachen. Bleibe verbunden mit diesem Licht, dieser Inspiration, oder, falls das für dich schwierig ist, einfach den Raum über deinem Kopf offen zu lassen.

Und allem, was auftaucht, zuzuhören. Manchmal erscheinen innere Bilder – Worte, Gefühle, Situationen. Falls es irgendetwas gibt, das auftaucht, irgendeine Weisheit, die dein Leben bereichern kann, und sie taucht auf als etwas Ungehörtes, das gehört werden muss, als etwas Ungehörtes, das an die Oberfläche gelangen muss.

**[00:55:00]**

Wenn du möchtest, kannst du von diesem Lauschen und Empfangen jetzt wieder so etwas wie ein Gebet aussenden; entweder mit einer Frage, die dich in deinem Leben sehr beschäftigt oder mit einer Einladung, einer Intention, die nächste Stufe deiner Realisation oder deines Erwachensprozesses in dein Leben zu bringen.

Was auch immer dir wichtig erscheint, du sagst das in deinen eigenen Worten, so eine Art intimes Gebet. Dann lässt du diese Worte über deinem Kopf aufsteigen. Und wenn das schwierig ist, lass sie in dein Herz sinken. Und wiederhole das Gleiche noch zwei weitere Male.

**[01:00:00]**

Wenn du fertig bist, lass dein Bewusstsein langsam wieder herunterkommen. Und fühle deinen Körper wieder. Fühle deinen Atem. Atme ein paar Mal tiefer aus. Fühle deine Füße. Sobald du einen guten Eindruck von deinem Körper und deinen Füßen hast und davon, wie du sitzt, kannst du langsam deine Augen öffnen.



## Ende der Meditation

Gut. Lasst uns mit der Theorie mit dem beginnen, was wir gerade gemacht haben. Oder damit weitermachen, auch mit einer visuellen Darstellung.

## Dein drittes Auge bleibt in Verbindung

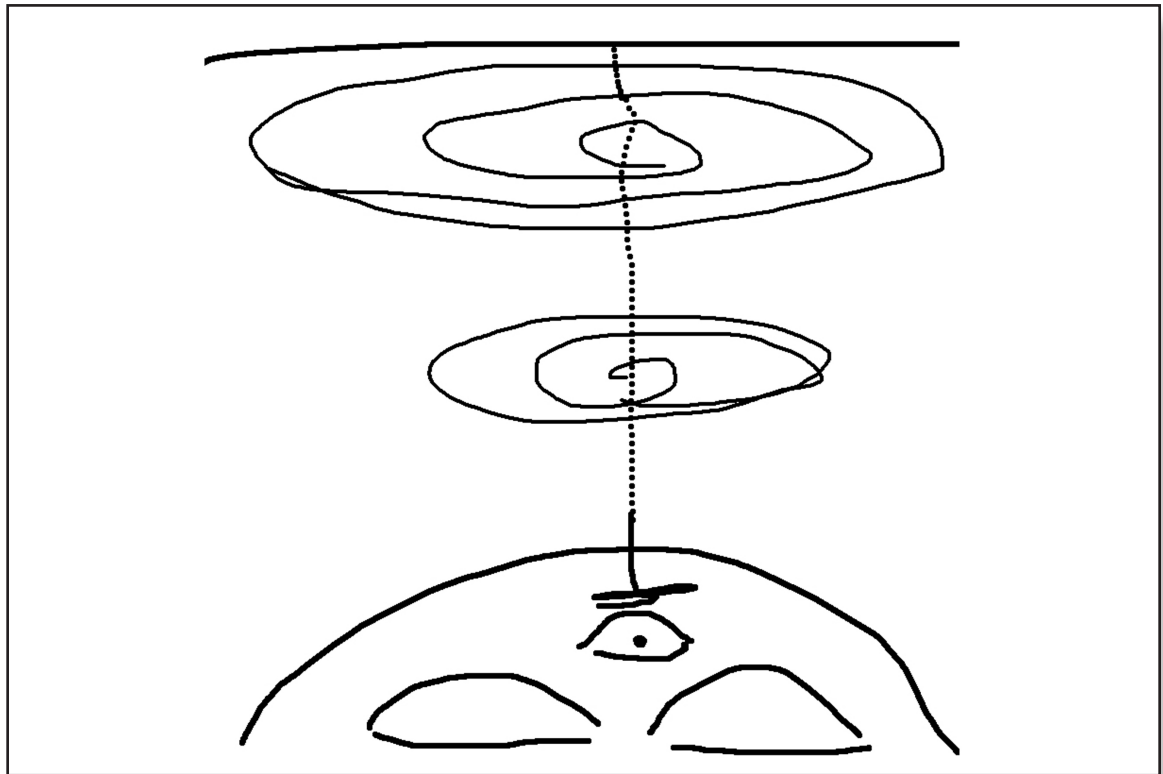
Du kannst die Nachwirkung der Meditation auch in deinem System feststellen, in deiner inneren Welt, wie du dich fühlst, der Zustand deines Verstandes, der Zustand deines Körpers. Das Wichtige ist, wie ich bereits in anderen Kursen gesagt habe, wenn du diese Meditation machst, ist es sehr wichtig uns am Ende, wenn wir zurückkommen, im Körper zu verankern, wir atmen ein paarmal ein und aus. Wir fühlen unsere Füße, damit wir wieder in unseren regulären Zustand zurückkehren, von dem aus wir unser Leben leben und die Dinge des Alltags lösen können.

Ansonsten fühlen wir uns vielleicht etwas schlecht geerdet, etwas erhaben, nicht so verbunden mit unserem Leben. Es ist also immer wichtig, wieder auf den Boden zurückzukommen und dann von dort aus in den Tag zu gehen, aber die Nachwirkungen mit in unser Leben zu nehmen. Wie wir gesehen haben, wir aktivieren unser drittes Auge und wir aktivieren unsere Krone. Wir wollen eine kohärentere Verbindung herstellen.

In der Yogapraxis, wenn wir sagen: „Lebe ein Leben, in dem du deine Augen nicht vom Göttlichen nimmst.“ Es bedeutet, dass unser Auge in Verbindung bleibt. Anfangs machen wir das nur in der Meditation und leben dann unser Leben. Dann, wenn wir mehr Erfahrung haben, können wir es auch üben, diese Beziehung jedes Mal, wenn wir das in unserem Leben brauchen, beizubehalten. Wir öffnen es; wir können es auch schließen. Wir leben ein Leben, das die ganze Zeit auf die Einsichten hört, die wir durch diese zunehmende innere Verbindung erhalten.

Aber es entsteht ein Gefühl, wenn Licht in unser Körper-Geist-System einströmt, es ist ein Gefühl von Inspiration, ein gehobenes Gefühl, Innovation. Wir haben bemerkt, dass es moderne Wörter für dieses Phänomen gibt.

Ich werde jetzt zeichnen. Ich werde hierzu ein Stück Kunst zeigen. So, wenn hier der Kopf eines Praktizierenden ist, und hier ist das dritte Auge. Wir stellen eine innere Verbindung her ...



Zeichnung 1

[01:05:00]

Hier befinden sich Schichten der höheren Intelligenz, die aktiviert werden können. Du siehst eine nach oben gehende Linie und dann eine horizontale Linie [*Thomas bezieht sich auf die erste Spirale über dem Kopf*]. Wenn wir also die erste Lichtstufe berühren, ist diese erste Stufe des Lichtes wie ein Feld. Diese Feld ist ein Lichteindruck.

Wenn ich von meinem dritten Auge aus eine Kohärenz herstelle, beginne ich zu schwingen durch ein Gefühl des nach oben Gehens und wieder runter Kommens, ich kreierte eine Kohärenz mit diesem Feld. Dieses Feld der Intelligenz wird mir also in meinem täglichen Leben zugänglich sein. Normalerweise zwischen – dies hier ist mein Verstand [*deutet in der Zeichnung auf den Bereich über dem Kopf*] – zwischen meinem Kopf und dem Licht befindet sich die Funktion meines rationalen Denkens. Energetisch kann ich den Verstand hier über unserem Kopf fühlen. Wenn wir das durchstoßen, beginnen wir, Lichtempfindungen zu haben.

Es gelingt mir, mein drittes Auge mit dieser Lichtwahrnehmung schwingen zu lassen. Diese Wahrnehmung des Lichtes kreiert eine Schwingung zurück mit meinem dritten Auge. Von meinem dritten Auge aus hat es im Grunde eine Auswirkung auf meinen gesamten Körper. Es beeinflusst meine Hormondrüsen, und es beeinflusst das Nervensystem meines Körpers.

Indem ich diese höhere Stelle in meinem Gehirn aktiviere, stellt das auch eine höhere Kohärenz in meinem Gehirn her. Genauso wie die Raummeditation ein Milieu für eine höhere Kohärenz in meinem Gehirn schafft, schafft auch die Lichtmeditation ein Milieu für höhere Kohärenz.

Mein Denken, mein Fühlen und mein Leben werden also als Ergebnis davon auf eine natürliche Weise mehr vom Leben in meiner Art des Lebens beinhalten.

Die Funktionen in meinem Gehirn, die meine Wahrnehmung des Lebens verarbeiten, werden wachsen, was bedeutet, mein vertikales Bewusstsein nimmt zu. Und mein vertikales Bewusstsein nimmt auch zu, weil ich glaube, dass das Licht eine höhere Stufe von Kohärenz in die Gehirnfunktionen induziert. Aber das ist nicht der Grund, diese Erfahrung zu erklären, denn diese höhere Kohärenz ist wieder wie eine Antenne, um höhere Intelligenz in meinem Leben zu empfangen.

Zum Beispiel gibt es in der integralen Arbeit von Ken Wilber ganz viele Beschreibungen zu Bewusstseinsstrukturen. Jede neue Struktur, jede neue Stufe in unserer Entwicklung ist eine Perspektive, die höher ist als all die Perspektiven, die ich vorher hatte.

Und darum kann ich intelligenter sein. Ich kann das Leben leichter verarbeiten. Es ist so, als ob ich neue Hardware bekommen habe, die auch mit neuer Software gefüllt ist. Meine Kapazität, die Realität zu verarbeiten, ist umfassender, einschließender, innovativer; es werden Dinge gesehen, gefühlt, verstanden, die ich vorher nicht sehen, fühlen oder verstehen konnte.

Mein Gefühl ist es, dass wir jedes Mal, wenn wir die Lichtmeditation machen, die Wahrscheinlichkeit vergrößern, dass sich eine neue Stufe in unserer Entwicklung stärker manifestiert. Wir vergrößern die Wahrscheinlichkeit, weil neue Stufen von Intelligenz und Leben und Verstehen weniger stabil sind als die davor.

[01:10:00]

Manchmal – wir kennen das alle – gehen wir vielleicht zu einem Retreat, wir lesen vielleicht ein Buch, wir sprechen vielleicht mit jemandem oder haben eine Interaktion, und dann plötzlich ist etwas klar „Oh, wow, wow, jetzt verstehe ich das. Ich hab´s. Jetzt, ja, so ist das!“

Zwei Stunden später oder fünf Tage später denken wir vielleicht: „Hmm, gut, irgendwie habe ich das zwar verstanden, aber ich erinnere mich nicht mehr so ganz daran, wie das war.“ Etwas, das zwei Stunden lang oder fünf Tage lang stabil war, zerfällt plötzlich wieder in meine frühere Funktion. Hier bin ich, mit der Stufe meines Verstehens, die ich vorher hatte, aber ich habe nurmehr eine Erinnerung an das, was ich schon verstanden hatte. Ich bin kurz in eine höhere Kohärenz hinaufgesprungen, ich habe tiefer verstanden, aber dann war die höhere Kohärenz nicht stabil. Sie zerfiel wieder, zurück auf die Kohärenzstufe, auf der ich jetzt lebe.

Mit der Lichtmeditation induziere ich eine höhere Kohärenz, die über dem liegt, was ich sehen kann. Der einzige Weg, sich mit dieser zu verbinden ist es, sich zu verneigen und zu praktizieren. Wenn ich praktiziere, selbst wenn es anfangs schwierig ist, werde ich immer mehr einen flüchtigen Eindruck erhalten; das sind Referenzerfahrungen, und dann kann ich der Spur dieses ersten Eindruckes folgen und ich kann ihn ausdehnen, bis er zu einer Straße wird, auf der ich richtig fahren kann. Ich benötige keinen Geländewagen, um bis ins nächste Dorf zu gelangen. Ich kann das mit einem normalen Auto machen, weil es eine gepflasterte Straße gibt, was bedeutet, es gibt eine Fähigkeit. Eine gepflasterte Straße ist eine Fähigkeit. Wenn ich das möchte, kann ich mich absichtlich verbinden – da ist das Licht. Es ist eine gepflasterte Straße.

## Die Verbindung mit dem Licht stabilisieren

Es gibt dann noch höhere Stufen des Lichtes. Wir werden darüber in diesem Kurs noch mehr sprechen. Vor der ersten Verbindung mit dem Licht und der Fähigkeit, dort zu bleiben, das bedeutet ich bade in diesem Raum, kann aber auch meine Konzentration dort halten. Ansonsten verbinde ich mich mit dem Licht, aber zwei Sekunden später falle ich zurück ins Denken. Ich denke: „Ah, es funktioniert. Oh, dachte ich.“ Ich komme zurück, ich verbinde mich erneut mit dem Licht und es funktioniert wieder zwei oder drei Sekunden lang, und ich denke: „Uh, ich habe das Abendessen vergessen.“ Und dann: „Ah. Oh.“ Ich komme wieder runter.

Jedes Mal also, wenn ich denke, verbinde ich meinen Fokus wieder mit meinem Mentalkörper, was bedeutet, ich verlasse den Ort, mit dem ich mich weiter oben verbunden hatte. Deshalb verwende ich oft die Metapher mit dem Hauptbasar in Neu Delhi, durch den du gehst. Du bist ein Tourist, darum möchte dir jeder etwas verkaufen. Ich sage dir: „Gehe einfach nur, und gehe stets weiter. Achte nicht darauf, was die Leute dir verkaufen werden.“

Was auch immer dein Verstand dir verkaufen möchte, all die Dinge, die du tagsüber nicht getan hast, all die Dinge, die wichtig erschienen, sie sind nicht so wichtig wie das Licht. Das schafft eine vertikale Säule, die zu einer stabilen Straße wird. Sobald sie eine stabile Straße ist, ist das wie eine Funktion, die wir besitzen. Es ist eine etablierte Funktion, die uns nicht verlassen wird.

Wir werden erfahren, dass es leichter ist, uns zu verbinden, wenn wir sehr entspannt und offen sind. Wenn wir uns in einer Beziehungskrise befinden oder auf der Arbeit oder es passiert irgendetwas, das uns emotional aufregt oder sehr verstört, dann erleben wir das ganz natürlich als eine schwerere Praxis. Aber irgendwann wird es zu einer Funktion. Die gepflasterte Straße wird eine gepflasterte Straße bleiben, selbst wenn ein Wirbelsturm das Land durchquert.

Ultimativ wünschen wir uns eine stabile Verbindung in Krisen und Momenten der Veränderung. Wenn wir signifikante Veränderungen durchleben, weil etwas mit unserer Firma passiert, etwas passiert in einer sehr wichtigen Beziehung oder in einer anderen für uns wichtigen Angelegenheit, damit wir dann nicht unsere innere Führung verlieren, wir verlieren den Kompass selbst in stürmischen Wassern nicht.

**[01:15:00]**

Es gibt eine Art, durch stürmische Gewässer zu navigieren, ohne mich mit den Sinnen und Wahrnehmungen meines Körpers zu identifizieren – das bedeutet meinen physischen Körper, meinen Emotionalkörper, meinen Mentalkörper, die sozialen Interaktionen, die ich habe. Ich habe vielleicht einen Streit mit jemandem, aber das ist kein Grund, das Licht zu verlassen. Das ist ein noch besserer Grund, mit einer Inspiration verbunden zu bleiben, die mich inspiriert, den Konflikt auf eine neue Art zu lösen.

Letztendlich haben meine Emotionen und meine Gedanken vielleicht viel Macht in meinem Bewusstsein. Wenn sie stark ausgelöst wurden, vergesse ich das Licht und kollabiere zurück in meine frühere Perspektive, weil die Stufe der nächsten Perspektive eine geringere Wahrscheinlichkeit hat, stabil zu sein.

## Die Auswirkungen der Verbindung mit dem Licht

Wir stellen Kohärenz her, damit wir wahrnehmen und fühlen; und da wir wahrnehmen und hinfühlen, näher zu Gott hin, gibt es einen Segen, der zu uns zurückkommt. Wir erleben ihn als Licht, das wieder hereinkommt. Wir verbinden uns und wir empfangen einen Segen. Wir verbinden uns, und wir empfangen einen Segen.

Wie ich schon in anderen Vorträgen gesagt habe, das Licht, das weiße Licht oder das goldene Licht sind Hochgeschwindigkeitszüge. Sie sind nicht mal Hochgeschwindigkeitszüge. Sie sind sehr, sehr schnelle Züge. Die Geschwindigkeit des Lichtes – selbst wenn man damit nur für wenige Minuten während einer Meditation verbunden ist – denn normalerweise ist das ein An-Aus-Bemühen. Ich fühle es. Es geht mir verloren. Ich fühle es. Ich verliere es.

Wenn wir in einer einstündigen Meditation insgesamt ein paar Minuten haben, dann ist das für den Anfang schon gut. Aber für fünf Minuten mit dem Lichtstrom verbunden zu sein, hat eine starke Rückwirkung auf mein Nervensystem. Daher beschleunigt die Lichtmeditation buchstäblich mein Leben. Sie beginnt, meine Energiezentren zu beschleunigen und sie anzuschalten. Es ist wie bei Windmühlen. Wenn sie sich schneller drehen, produzieren sie mehr Elektrizität.

Die Schwingung meines Lebens erfährt ein Upgrade, was viele Konsequenzen hat, denn meine Lebensschwingung entscheidet, welche Menschen ich treffe, in welchen Lebensverhältnissen ich mich befinde, welche Interessen ich haben werde, worüber ich nachdenke, wie ich mich fühle.

Meine momentane Lebensschwingung bestimmt also meine innere und äußere Umgebung. Wenn sich meine Lebensschwingung verändert, verändert sich auch mein inneres und äußeres Gleichgewicht. Plötzlich habe ich andere Interessen. Ich werde mehr Zeit mit etwas anderen Menschen verbringen, da ich natürlicherweise an anderen Werten interessiert bin.

Viele Menschen auf dem spirituellen Weg haben diese Veränderung erlebt, dass manche Menschen nach einer bestimmten Zeit einfach wegfallen und neue Menschen in unser Leben gekommen sind. Unser Leben verändert sich also dementsprechend.

Das Licht hat wirklich auf vielfältigen Ebenen dessen, was ich bin, einen Effekt. Es hilft mir, im Inneren umzugestalten, wer ich bin. Irgendwann durchzieht und reinigt es mein Gefühl dafür, wer ich bin, und es reinigt es, und es reinigt es. Das bedeutet, es erweitert meinen Innenraum, sodass ich ein einbeziehenderes und hoffentlich integrierteres Leben führen kann.

Die Essenz, die wir aus dieser Klasse mitnehmen können ist, dass wir eine Kohärenz von unserer gegenwärtigen Perspektive mit einer Perspektive herstellen wollen, die zwar potenziell hier ist, aber noch nicht sichtbar ist, mir in meinem Bewusstsein noch nicht so bewusst ist, dass ich sie in jedem Moment absichtlich wählen könnte.

Deshalb kreieren wir so eine Art gemeinsames Schwingen, sodass diese meine momentane Perspektive ganz, ganz langsam – oder schnell – ein Upgrade erhält, hin zu einer höheren Perspektive, die stabil wird und die eine größere Perspektive ist als die, die ich vorher hatte. Das bedeutet viele neue Funktionen, Fähigkeiten, Interessen, Arten der Interaktion. Und von dort vergrößern wir das wieder, in die nächsthöhere Perspektive.

Wenn ich also auf weißes Licht meditiere, das ist normalerweise das erste Licht meines höheren Selbst, die subjektive Erfahrung ist Licht und eine Art erhebendes Gefühl, vielleicht Freude. Nach so einer Meditation fühle ich mich selbstverständlich fröhlich.

[01:20:00]

Dann verbinde ich mich vielleicht mit der goldenen Schwingung, dem zweiten Teil meiner Seele, die einen viel liebevolleren Aspekt beinhaltet. Sie kommt mit einem liebevollen Aspekt herein, nach einer Lichtmeditation mit dem goldenen Licht befinde ich mich normalerweise in einem liebevollen Zustand. Auf eine Art entdecke ich mein höheres Selbst, und es gibt ein subjektives Erleben in dieser Meditation.

Aber dann folgen darauf vielleicht viele weitere Dinge, viel mehr Einsichten. Ich werde bemerken, dass meine zentrale Intelligenz eine Verstärkung erfährt, sodass ich immer mehr aus meiner Kernintelligenz heraus fühle, agiere und spreche, die Dinge tue, die mit meinem Licht im Leben verbunden sind. Und ich verbinde natürlich das verborgene Licht.

Wie gesagt, der Inkarnationsimpuls kommt herunter, nimmt diese Lebenszeit an, und am Anfang gibt es das verborgene Licht oder Motivation. Wenn ich auf das Licht meditiere, dann stelle ich eine Verbindung zwischen dem verborgenen Licht, meiner Sehnsucht nach dem Erwachen und dem Licht her. Es gibt einen Elektrizitätsschalter, der angeschaltet wurde. Es besteht da also eine Verbindung, und ich schalte diese Verbindung zwischen meinem verborgenen Licht und dem transpersonalen Licht immer öfter an, bis diese Verbindung so stark ist, dass sie stabil wird.

Von Menschen, in denen diese Verbindung stabil ist, würden wir sagen, sie haben begonnen, die Bestimmung ihrer Seele in dieser Lebenszeit zu leben. Sie haben begonnen, bestimmte Aspekte ihres Karmas zu transzendieren, um ihrer Berufung folgen zu können, um ihre Berufung zu leben, was auch immer ihre Berufung ist.

Der energetische Aspekt dieser Berufung ist, dass ich eine energetische Verbindung habe. Wir können diese Energie zwischen den Menschen sehen, wie sie im Inneren stärker verbunden sind.

Subjektiv fühlt man dies mehr, wenn diese Verbindung direkt zugänglich ist. Und wir sehen das auch am Fluss des Lebens. Das Leben befindet sich in größerer Ausrichtung und Menschen finden ihren Platz im Leben mehr.

## Schatten integrieren und natürliche Großzügigkeit

Wir müssen dafür die notwendige Schattenarbeit machen, denn je stärker diese höhere Selbst-verborgenes Licht-Verbindung an ist, wird das sehr viel Licht in das Leben dieser Person hinein kanalisieren, was sehr viele Schatten hochkommen läßt.

Umso mehr Minuten und Stunden diese Verbindung besteht, die Elektrizität nach unten fließt und das Nervensystem anregt auf einer höheren Schwingung zu leben, was bedeutet mehr Bewusstheit im gesamten Leben, was bedeutet, dass mehr Schatten integriert werden müssen. Mehr Bewusstheit bedeutet, ich werde mir über einen größeren Teil des Lebens bewusst.



Sobald ich das aufgebaut habe, bewohne ich im Grunde meinen Seelenkörper. Ich bin kongruent mit den Bedürfnissen meiner Seele. Wie wir das das letzte Mal gesagt haben, meine Seele hat Bedürfnisse. Sobald dies angeschaltet ist und diese Verbindung fließt, lebe ich die Bedürfnisse meiner Seele, was bedeutet, ich habe die angemessene spirituelle Praxis, den angemessenen Lebensstil. Alles in meinem Leben, was dieser Verbindung nicht entspricht, wird wegfallen müssen. Alles, was sich meinem Leben hinzufügen muss, wird zu mir kommen.

Und wie das zu mir kommt – wie gesagt, ich habe bestimmte Erfahrungen, ich begegne bestimmten Menschen, denen ich vorher nicht begegnen konnte, ich werde mit Menschen zusammenarbeiten, die eine ähnliche Seelenabsicht ausdrücken. Es gibt einen aktiven Teil zu leben – oder einen beitragenden Teil. Es gibt einen empfangenden Teil, es schafft also einen horizontalen Lebensstil und einen vertikalen Lebensstil.

Das ist im Grunde die Funktion des Kreuzes. Sobald das hergestellt ist, werde ich das Gefühl haben, mich auf der richtigen Spur zu befinden. Wenn ich am Morgen aufwache, werde ich innerlich fühlen: „Ja, das ist das Leben, das ich leben möchte. Das ist mein kosmischer Code, den ich ausdrücken möchte.“

[01:25:00]

Umso mehr ich das lebe, umso weniger werde ich schauen, wie andere Menschen das leben, weil das dann nicht mehr so interessant ist. Es erwächst daraus sogar eine natürliche Großzügigkeit, denn wenn ich mich mehr mit der Quelle verbunden fühle, werde ich normalerweise gebender.

Ich kann mit dem Wachstum der anderen großzügig sein, weil wir uns an unserem Platz fühlen. Die Kultur, die wir aufbauen, wird potenzialorientierter. Oder sie wird mehr zu einer Kultur des zweiten Ranges (für diejenigen, die sich mit Spiral Dynamics beschäftigen). Oder sie wird mehr zu einem Brunnen, wie eine Wasserquelle. Wenn ich weiß, dass es genug Wasser gibt, kann ich das Wasser teilen. Ich kann Wasser abgeben.

Wenn mehr Licht herein fließt, bedeutet das, dass ich natürlich kreativer werde, das heißt, ich füge dem System in dem ich lebe, etwas hinzu. Ich füge dem System, in dem ich lebe, etwas hinzu. Es gibt also einen Mehrwert der Weisheit, die Energie hinzufügt und das System, in dem wir leben, wachsen läßt, was bedeutet, ich werde weniger davor Angst haben, nicht genug zu haben.

Ab einer bestimmten Entwicklungsstufe gibt es ein Ruhen, aber nicht nur in der physischen Basis, sondern auch in der spirituellen Basis, wo ich weiß, es gibt genug, denn jetzt gerade wird es mehr. Ich realisiere, dass es genug gibt, weil genau jetzt etwas hinzugefügt wird. Ich habe nicht das Gefühl eines Lebensstils, bei dem ich nehme und die Ressourcen weniger werden. Ich weiß sogar, dass der Fülle des Lebens genau jetzt etwas hinzugefügt wird.

Aus einer tieferen Ausrichtung heraus zu leben bringt zusätzliche Energie ins System. Wir haben darüber das letzte Mal gesprochen – das Perpetuum Mobile. Der Generator einer gesunden spirituellen Praxis ist, dass meine Energiezentren angetrieben werden und ich werde dem Leben mehr hinzufügen. Es wird also so aussehen, als ob durch mein Leben etwas hinzugefügt wurde. Vielleicht habe ich etwas bedeutsames im Leben hinterlassen und etwas wurde hinzugefügt.

Ab einer bestimmten Stufe der inneren Verbundenheit mit der kreativen Energie gibt es weniger Überlebensangst, weil ich weiß, dass jetzt gerade etwas hinzugefügt wurde. Das ist ein sehr, sehr wichtiger Aspekt der spirituellen Praxis, der die Egostruktur transzendiert, dass immer mehr hinzugefügt wird. Darin liegt ein natürliches Geben.

Es handelt sich nicht nur um ein Geben, weil ich moralisch weiß, dass ich, wenn ich mehr gebe, auch mehr bekomme, und dass ich moralisch weiß, dass es gut ist, ein guter Mensch zu sein und an andere zu geben. Das ist als Rahmenwerk auf einer bestimmten Stufe relevant, einen Lebensstil zu leben, der sich wirklich in größerer Übereinstimmung mit dem Leben befindet.

Aber sobald ich stärker mit dem Licht verbunden bin und ich die in das System herunter strömende Energie fühle, weiß ich tatsächlich, dass ich mit einer gigantischen Steckdose verbunden bin. Ich bin mit dem höheren Elektrizitätswerk verbunden. Die kreative Energie realisiert höhere Stufen dieser Starkstromsteckdose. Das ist eine Kraft, die wir nutzen können um Erfindungen, Innovationen in die Welt zu bringen – technologische, wissenschaftliche, soziale, alle möglichen Innovationen.

Das ist eine Kraft, die für Heilung genutzt werden kann. Das ist eine Kraft, die genutzt werden kann, um Gemeinschaften, Lebensstile, Unternehmen oder Firmen ins Leben zu rufen, die dem Lebensgefüge auf einer ganzheitlichen Landkarte tatsächlich etwas Bedeutsames hinzufügen.

[01:30:00]

Wir betreten damit wirklich gemeinsam eine neue Perspektive. Und auf der Ebene der Seele fühlen wir uns auch verbundener. Wir fühlen uns natürlich verbundener, und wir beginnen ganz natürlich, höhere subtile Fähigkeiten auszudrücken.

Eine Funktion, die aktiviert wird, ist, dass wir ganz natürlich unseren Fokus auf das Leben von der materiellen Welt, der grobstofflichen Welt auf die subtile Welt verlagern. Sobald dieser Schalter an ist und die Verbindung immer regelmäßiger gemacht wird, bedeutet das, dass ich ab diesem Tag mehr und mehr das Informationsfeld betreten habe.

Subtile Fähigkeiten werden Teil meiner täglichen Lebenserfahrung sein. Subtile Kapazität bedeutet tieferes Wissen, tieferes Eingestimmtsein, höhere Intuition, den Erhalt viel präziserer Information. Das ist eine Funktion, die plötzlich damit einhergeht, eine Art Nebenprodukt meiner spirituellen Praxis. Ich werde eine höhere Kohärenz in meinem Leben fühlen. Plötzlich weiß ich, dass diese Person etwas braucht. Oder dass diese Person anrufen wird. Du denkst an jemanden, wenn sie an dich denken, weil es da etwas zu tun gibt.

Und klar, Energiefelder lesen – das sind Funktionen, die verstärkt hinzukommen. Und auch das Interesse, diese Funktionen auszudrücken, verstärkt sich auf dieser Entwicklungsstufe.

## Hausaufgaben

Nächstes Mal werden wir in der Lichtmeditation höher gehen. Es wird gut sein, die Lichtmeditation weiterhin zu üben, bis wir uns das nächste Mal wiedersehen.

Experimentiere auch etwas mit den Gebeten; wenn du also mit dem Licht verbunden bist, schau mal, ob du von der höchsten Lichtebeine, mit der du dich verbinden kannst, beten kannst. Wenn du dich also mit weißem Licht verbinden kannst, formuliere deine Gebete von diesem Platz aus und probiere aus, ob du von der höchsten Stufe aus, die uns bewusst ist, beten kannst.

Falls das schwierig war, weil du gerade erst mit der Lichtmeditation begonnen hast, Sorge dich nicht. Normalerweise ist das für viele Menschen ein Prozess, sich an diese Art der Meditation und Verbindung zu gewöhnen. Nimm es spielerisch und so, als ob du neugierig bist, es herauszufinden und zu experimentieren.

Lasst uns immer, wenn wir die Lichtmeditation machen, auch darauf achten, uns über die innere und äußere Kohärenz etwas bewusst zu sein, wie wenn du plötzlich der richtigen Person begegnest, die dir erzählt, was du tatsächlich gerade wissen musstest. Du suchst nach einem Sponsor für dein Projekt, und plötzlich triffst du jemanden, der jemanden kennt und eine Verbindung ist hergestellt. Es gibt eine immer größere Kohärenz in der Realität, die das zeigt. Du hast eine Frage, und plötzlich kommt die Antwort zu dir, und so weiter.

Achtet also auf diese Kohärenzsymptome, die auftauchen.

*Moderator: Und damit endet die dritte Session des Kurses „Ein Kurs in Mystischen Prinzipien, Teil 3“.*