

# The Mystical Principles of Healing

## PART 2

### Inhaltsverzeichnis

Zwischen tatsächlicher Information und Einbildung unterscheiden ..... 1

Individuelle Trigger innerhalb kollektiver Trauma-Arbeit verarbeiten ..... 9

Beginn der Meditation ..... 18

Ende der Meditation ..... 21

Unser Geburtsrecht erforschen: Sein vs. Tun ..... 21

Die Dynamiken der kollektiven Trauma-Heilung ..... 23

Q&A: Die Gründe, warum beim Gebet Scham und Zynismus auftreten ..... 27

Q&A: Hitzewellen und andere Phänomene in Meditationen ..... 32

Q&A: Feststellen, was reif für Heilung ist und was noch mehr Zeit braucht ..... 34

Thomas: Hallo zusammen. Ich glaube, besonders die letzte Session war sehr – als eine Kulmination von vielen Dingen, über die wir bisher im ganzen Kurs gesprochen haben, sind wir in der letzten Session zu einer Orchestrierung über kollektives Trauma und die Prinzipien von kollektivem Trauma und der Arbeit damit gekommen. Heute würde ich das gern noch ein bisschen mehr in uns erden und schauen „Okay, was bedeutet das praktisch?“ Okay, es gab einen Teil des Wissens – das in diesem Kurs nicht nur Wissen ist, sondern eine Art Übertragung einer Möglichkeit. Jetzt werden wir das mehr in uns landen lassen und schauen: „Okay, praktisch gesehen, was bedeutet das für mich als Gruppenbegleiter?“

Was heißt das für ... Ich habe letztes Mal gesagt, dass ich noch mehr dazu sagen werde, wie man lernt, den Unterschied zu erkennen zwischen verschiedenen Stimmen, die im Gruppenprozess sprechen. Bevor wir dazu kommen, würde ich gern einige Fragen ansprechen. Ich habe mir viele, viele Fragen angeschaut, die hereingekommen sind, und ich werde versuchen, das ein bisschen zusammenzufassen in meinen Antworten zu einigen der Fragen, die ich gelesen habe.

### Zwischen tatsächlicher Information und Einbildung unterscheiden

In einer Reihe von Fragen ging es darum: Wenn ich mich einstimme und ich fühle etwas in der anderen Person – zunächst einmal ein bisschen mehr zu dem Prozess an sich zu sagen und dann zweitens, wie kann ich das unterscheiden. Was ist Klarheit? Wie weiß ich, ob ich mir das alles zusammenfantasiere und es „Wahrnehmung“ nenne oder ob ich wirklich verbunden bin und Informationen von der anderen Person wahrnehme und ich tatsächlich eine Feedbackschleife schaffen kann entsprechend der spezifischen Information, die ich bekomme.

Wenn wir uns den ganzen Einstimmungsprozess anschauen ... Wegen der Tatsache, dass wir in der Nach-Zeit leben – was, wie ihr euch erinnert, ein Teil meines Verständnisses meines abgetrennten Selbstgefühls ist – die Tatsache also, dass ich glaube, dass es eine kulturelle Gegebenheit geworden ist, dass wir entweder in Raum-Trennung leben, was Distanzierung bedeutet, oder in Zeit-Trennung, was bedeutet, dass ich mich entweder in einer imaginären Zukunft aufhalte – ich stelle mir also vor, wie mein Leben in Zukunft sein könnte, anstatt dort ganz geerdet zu sein, wo ich jetzt bin, und die Zukunft als ein Geschenk zu empfangen. Oder ich hänge in meiner Vergangenheit fest, aber ich bin nicht ganz hier – aber das Hier enthält die Vergangenheit und die Zukunft.

In diesem sehr mystischen Moment, haben wir gesagt, treffen sich die Vergangenheit und die Zukunft im Liebesakt – das sind also wir, von Moment zu Moment zu Moment, der kreative Prozess des Universums. Die Zukunft als auftauchende Zukunft ist ein inhärenter Teil dieses Moments. Es ist nicht so, dass es keine Zukunft gäbe, wie in einem spirituellen Traditionen – ich bin im Moment, deshalb kann ich dir nicht sagen, was ich morgen machen will – das ist, glaube ich, nicht wahr. Wenn ich im Moment bin, dann heiße ich andere Möglichkeiten willkommen, aber ich verbringe nicht meine ganze Zeit dort, denn dann kann ich nicht in genau diesem Moment zentriert und geerdet sein.

Erdung, und darin geerdet sein, dass ich hier bin – und das habe ich im letzten Stille-Retreat gesagt – geboren werden gibt uns ein Geburtsrecht, und dieses Geburtsrecht ist ein Recht zu sein, es ist ein Recht, im Leben zu sein. Viele von uns haben in ihren Kernfamilien gelernt, unseren Platz nicht durch Sein zu erhalten, sondern durch Tun. Wenn ich anfangs, der Unterstützer der Familie zu sein, der Manager der Familie, oder einige Funktionen meiner Eltern übernehme, weil sie sie nicht erfüllen können, dann wird das Tun mein Geburtsrecht, nicht das Sein. Das bedeutet, ich lebe in ständiger Anspannung, denn meine Persönlichkeit fängt dann an, sich um das Tun herum zu verdrahten.

[00:05:00]

Später im Leben werde ich dann immer weiter etwas tun, weil in dem Moment, wo ich das Tun ablege, ich mich der ganzen Angst gegenübersehe und alle möglichen Sachen hochkommen werden, wenn ich nicht meine Art des Rechts des Tuns richtig erfülle. Aus meinem Geburtsrecht kommt die Quelle des Chi – wenn ich geerdet bin, habe ich zuerst einmal mehr Raum im Sein. Sein ist gleich Raum. Wenn ich das Seinsrecht habe, habe ich Raum, und in diesem Raum taucht meine Intelligenz auf. Das heißt also, das ist eine Art Energiebrunnen, und das ist mein Ausdruck. Ausdruck ist also etwas anderes als etwas zu tun, um das Recht zu haben, zu sein – in der Familie zu sein, in der Welt zu sein, hier zu sein. Denn dann muss ich tun um zu sein. Deshalb überschattet für viele Menschen das viel Tun das Sein. Eine Menge Aktivität überschattet den Raum. Das heißt, ich lebe in ständiger Anstrengung. Ich investiere ständig mehr Energie, als ich eigentlich investieren müsste, wenn ich ein Recht zu sein habe. Mein Vertrag mit dem Göttlichen lautet: Durch meine Empfängnis habe ich ein Recht zu sein.

Ich sage das, weil wir, wie ihr euch erinnert, über Raum, Energie, Information und Struktur gesprochen haben. Struktur ist die Leitung, Energie und Information fließen durch die Leitung. Raum ist die bewusste Wahrnehmung die all das umfasst. Wenn wir uns hinsetzen und uns auf jemand anderen einstimmen, müssen wir bedenken, dass wir in einer Welt leben, in der eine der kulturellen Übereinkünfte ist, dass wir getrennt voneinander sind – aber diese kulturelle Übereinkunft ist, glaube ich, schon ein Teil der Nach-Zeit, und wir sind übereingekommen, die Nach-Zeit als einen Hauptfaktor in unserer Kultur anzuerkennen. Deshalb gehen wir, wenn wir uns aufeinander einstimmen, oft durch die Interferenz der Nach-Zeit – durch die Raum-Zeit-Verzerrung oder durch die Trauma-Verzerrung unserer Vergangenheit, der Vergangenheit unserer Ahnung, unserer kulturellen Vergangenheit, was auch immer.

Deshalb gibt es, glaube ich, keine klare Antwort für den Anfang – wie weiß ich, ob ich mir das über dich alles nur einbilde oder ob ich dich wirklich fühle und weil ich dich fühle ist das wie Joggen am Strand, und da joggt schon jemand anderes und du läufst im selben Tempo und fängst ein Gespräch an. Durch das Gespräch schaffst du Synchronizität und durch die Synchronizität baust du eine Beziehung auf. Und durch die Beziehung gibt es Wahrnehmung – denn wenn es erst einmal Beziehung gibt, fließt Information zwischen dir und mir.

In anderen Worten könnten wir sagen, wenn das Nervensystem von jemandem offen ist, geerdet und offen genug – und das ist ein sehr wichtiger Punkt, ich sage gleich noch, warum – wenn ich geerdet und offen genug bin, sodass mein Nervensystem in die Funktion gegangen ist, dass ich mich durch den Individualisationsloop einstimmen möchte, ich bin also individualisiert, ich hänge nicht im Versuch fest, diese Funktion zu entwickeln, ich hänge nicht im Widerstand fest, ich bin am Beziehungspunkt. Am Beziehungspunkt ist mein Nervensystem von einer Substanz umhüllt, der Morphologie des Neurons, es ist also stark und empfindsam. Es ist aber auch nicht so überempfindlich, dass viele, viele Dinge mich gewissermaßen überlasten würden – denn oft ist die Überlastung eine Funktion davon, dass die Basis nicht ganz geerdet ist (wie wir im Kurs schon gesagt haben) – der Baum ist also stark und die Gabe des Heilers ist ein empfindsames Nervensystem.

Es gibt Menschen, die von Natur aus empfindsamer sind, weil sie es sein müssen. Denn als Heiler muss ich das sein. Wenn ich in der Substanz ganz geerdet bin, gibt mir die Substanz gewissermaßen einen Anker in der Welt, um meine Sensitivität zu nutzen, aber auch um die Stärke in der Erdung zu haben. Dann sind meine Sensitivität und die Stärke meiner Erdung in Balance. Deshalb habe ich dann nicht das Gefühl, dass meine Sensitivität überempfindlich oder eine Last ist.

Diese Sensitivität wird dann eine Gabe, und ich werde den richtigen Lebensstil haben, um mit meiner Gabe umzugehen. Und ich kann auch nicht alles machen, was meine Gabe verletzen würde. Ich werde einen Weg finden – ein Teil des Geerdet-Seins bedeutet, dass ich spüre, wie ich leben muss, um meine Gabe in die Welt zu tragen. Ein Teil des Geerdet-Seins bedeutet, dass ein Computer-Spezialist einen Computer nicht mit einem Hammer repariert – es sei denn, er funktioniert nicht mehr – aber wenn er das falsche Werkzeug benutzt, um mit einer empfindlichen Technik umzugehen, würde er sie höchstwahrscheinlich zerstören.

[00:10:00]

Wenn ich eine Gabe habe und Dinge tue, die meine Sensitivität verletzen, dann wird mich das vielleicht verletzen, aber das ist dann keine geerdete Art und Weise, den Diamant meines Lebens durchs Leben zu tragen. Das ist eine Verantwortung, die wir alle haben – den richtigen Lebensstil für unsere Kern-Energie zu finden und unseren Weg beim Gehen zu manifestieren. Deshalb habe ich gesagt, wenn ich geerdet und offen bin, dann ist meine Sensitivität eine Gabe – das heißt, mein Nervensystem lernt, innerhalb oder auf dem angemessenen Level der Einstimmung mit der anderen Person in Resonanz zu gehen – und dazu sage ich gleich noch mehr.

Angemessenes Level der Einstimmung bedeutet, wenn jemand zu mir kommt und mir erzählt: „Oh, als ich sieben war, hat mich mein Vater körperlich schwer missbraucht“, oder es gab eine Menge Gewalt und jetzt liegt eine Traumatisierung vor, dann muss ich fähig sein, den Siebenjährigen zu finden und eine Beziehung herzustellen – und zwar nicht von meiner Erwachsenen-Perspektive zu der Erwachsenen-Perspektive. Ich werde zu der Erwachsenen-Perspektive sprechen, aber gleichzeitig kann ich durch Raum und Zeit reisen und die Schwingung des Erlebten halten.

Denn, wie wir schon gesagt haben, das Erleben ist noch immer lebendig. Es geschieht tatsächlich genau jetzt, also muss ich die Funktion haben, in zumindest zwei Dimensionen gleichzeitig zu arbeiten. Ich spreche mit der Person, die offensichtlich ... Sagen wir, in meiner Praxis sitzt ein Erwachsener. Und gleichzeitig kann ich eine relationale Synchronizität auf der Ebene der Traumatisierung aufbauen – dort begegnet mir vielleicht die erste Dissoziierung, was heißt, mein Nervensystem sendet einen Beziehungsimpuls und trifft auf eine Mauer, trifft auf eine Mauer, trifft auf eine Mauer, bis es langsam, langsam eine Art Wiederbelebung gibt und langsam Antworten zurückkommen.

Das können wir üben und wir können damit spielen. Die angemessene Einstimmung heißt, je nach dem Symptom, das auftaucht, kann ich zurückgehen zur Wurzel des Symptoms, ich bin nicht hypnotisiert und bleibe mit der Person auf der Ebene des Symptoms – während die Person mit mir spricht, finde ich einen Weg, sofort die Entwicklungsebene zu bekommen, die das Symptom erzeugt. Und ich werde zu einem Partner von auch dieser Ebene, während ich mit der erwachsenen Person spreche, also kann ich diese Ausdehnung in mir halten und deshalb lade ich die andere Person in dieselbe Kapazität ein.

Das ist das Eine. Und das Andere ist: Ich sage, es gibt keine sofortige Antwort für die Klarheit, denn ich glaube die Antwort kommt für die meisten Menschen durch Übung. Ich glaube, wir müssen Felder schaffen, denn unsere Kultur ist in der Nach-Zeit gefangen. Das heißt, wir fühlen uns selbst oft getrennt – im Raum, in der Zeit oder beidem – und das heißt, wir werden natürliche Interferenzen im Einstimmungsprozess haben.

Manchmal fangen wir etwas auf und es ist ganz klar. Manchmal fangen wir etwas auf und dann springt unser Verstand an auf die erste Wahrnehmung, die wir haben und produziert wilde Interpretationen und gibt diese Interpretationen an die Person zurück, was nett ist, aber nicht effektiv.

Der nächste Schritt ist dann, dass ich bezogen bleiben kann. Ich habe einen ständigen Informationsstrom von den anderen Energiefeldern, also ob ich einen USB-Stick einstecke. Ich habe einen konstanten Wahrnehmungsstrom, und ich schaffe eine positive Feedback-Schleife durch diese Entwicklungsebene oder durch dieses Thema, mit dem wir uns verbinden, aber um diese Funktion voll zu meistern und darin zu glänzen, brauchen wir Übungsräume.

Und ich denke, da kommt die Sangha, die Gemeinschaft, die Übung ins Spiel kommt, dass ich immer mehr lerne, wie es sich anfühlt, wenn ich richtigliege – und wenn ich nicht richtigliege. Manchmal werde ich das wirklich fühlen, aber dort, wo mein eigenes Energiefeld traumatisiert oder stark konditioniert ist, werde ich das nicht sagen können. Deshalb brauche ich ein Wir, um mir meine eigenen Themen zurückzuspiegeln, um meine eigenen Themen zu klären. Und das haben wir schon im Kurs gesagt, nicht vergessen, dass aus einer sehr starken Konditionierung oder Traumatisierung heraus ... bis mein Energiefeld geklärt ist, was heißt, es geht bis in die Feinstofflichkeit und auch die Tendenz ist dann sozusagen herausgeklärt.

[00:15:00]

Wir haben im Kurs schon gesagt, dass etwas entweder sehr manifestiert ist, dann sehen wir es meistens im physischen Körper und wir sehen dasselbe Thema in vielen Schattierungen im Energiefeld. Je mehr wir das klären, desto feinstofflicher wird es. Von einer manifestierten Tendenz wird es zu einer Tendenz und von einer Tendenz zu einer weniger wahrscheinlichen Tendenz, einer noch weniger wahrscheinlichen Tendenz, bis die Tendenz ganz herausgeklärt ist. Die Vergangenheit wurde gewaschen, und wenn die Vergangenheit gewaschen wurde, bleibt nur Friede und Flow zurück.

Tendenzen sind eine vorgeformte Möglichkeit, die schon eine gewisse Wahrscheinlichkeit haben, aktiviert zu werden, sagen wir von 30 %, von 50 % oder sie wurden sogar schon aktiviert. Dass wir manchmal mit Gesundheitsproblemen zu tun haben, wenn sie aktiviert werden, heißt nicht, dass das die einzige Möglichkeit ist. Warum kümmern wir uns nicht um Themen, wenn sie noch Tendenzen sind und lassen gar nicht erst zu, dass sie aktiviert werden, weil wir Tendenzen bereit im Vorfeld erkennen?

In einer höher entwickelten Kultur würden wir die subtilen Feinstofflichkeiten viel schneller erkennen. Je dichter die Kultur ist, desto mehr sehen wir Dinge erst, wenn wir sie tatsächlich direkt vor Augen haben. Wenn sie hier stehen und dort stehen, kann man nicht mehr an ihnen vorbeischaun [*hält ein Glas vor sein Gesicht*]. Wenn ich dieses Glas Tee direkt vor Augen habe, gibt es da keine Chance, aber wenn es irgendwo im Zimmer ist [*stellt das Glas wieder ab*], ist es vielleicht nicht so dominant.



Genauso ist es mit der Wahrscheinlichkeit einer energetischen Kondensation, die entweder schon sehr kondensiert ist – dann sehen wir sie auf der physischen Ebene – oder sie ist schon geklärt, geklärt, geklärt. Bei der Heilung klären wir Dinge, bis sie das System verlassen haben. In der Innovation der Emergenz laden wir die Subtilität der Zukunft herunter, damit sie sich durch uns manifestieren kann. Was heißt, dass der physische Körper, wie ich letztes Mal gesagt habt, aus kondensierter Evolutionsflüssigkeit besteht – aus tausenden und abertausenden von Jahren.

Stellt euch vor, wie viel Leben in jedem steckt, wie viel Intelligenz. Das Leben hat über tausende und abertausende von Jahren hinweg bis heute etwas ausprobiert. Das sitzt hier jetzt und ich nenne es „meinen Körper“. „Mein Körper“ ist aber eine Art Untertreibung für das, was meiner Meinung nach dieser Biocomputer leisten kann. Ich denke, wir halten unsere Körper oft für viel zu selbstverständlich, wie ich schon sagte, und dass es unglaublich ist, diese Superintelligenz des Körpers und was er kann zu erforschen. Nicht nur, was er kann, er hat auch jeden Moment die Möglichkeit, neue Chips, neue Codes, Licht und Information herunterzuladen und sie im Körper anzubringen, sodass die Welt bereichert wird. Das bereichert mein Leben und es bereichert die ganze Welt.

In dieser kondensierten Evolutionsflüssigkeit – denn dazu gab es auch eine Frage – gewissermaßen ist es nicht nur die karmische Kondensation, sondern es ist eher so, dass das Leben, die Substanz des Lebens, über eine lange, lange Zeit hinweg gewachsen ist, eine lange, lange Zeit hindurch. Es ist also sehr kostbar. Deshalb sagen wir auch, es ist heilig. Weil es ... Das Leben in seiner Essenz ist heilig, und die Lebenssubstanz zu respektieren und sich angemessen um sie zu kümmern ist ein Teil unserer Mission.

Das ist das Eine, und der Einstimmungsprozess hängt, wie wir gesagt haben, vom Grad der Interferenz ab, dem Grad der Zeit-Raum-Trennung – wie wenn wir uns abgetrennt oder oft isoliert fühlen. Je isolierter ich mich fühle, desto weniger eingestimmt bin ich natürlich. Mich einem Beziehungsnetzwerk zu öffnen ist eine Grundvoraussetzung, um mitzuschwingen, damit zwei Nervensysteme, zwei Linien, zwei Säulen miteinander schwingen und ein einfühlsames, kohärentes Feld werden.

[00:20:00]



Aber wir üben das, und wir lernen und üben das zusammen, und wir bekommen Feedback zu unserem Einstimmungsprozess, also lernen wir immer mehr, wie es sich anfühlt, wenn ich „drin“ bin, was wir „drin“ nennen, wenn ich wirklich verbunden bin und die Information fließt und ich sie ausspreche. Ich spreche nicht über das, was ich fühle, ich spreche aus, was ich fühle. Das ist ein Unterschied. Ich fühle nicht etwas und spreche darüber, ich bleibe eingestimmt und was ich sage ist kongruent mit der Energie, die ich fühle.

Und das bedeutet nicht, dass ich die Energie der Person übernehme. Wenn Menschen sagen: „Okay, ich habe Angst, dass ich die Energie der Person in mich aufnehmen würde“ ... ich habe schon mal gesagt, dass wir nicht die Energie von Menschen aufnehmen, wir spüren die Interferenz einer gewissen Traumatisierung. Wenn ich eine ähnliche Schwingung in meinem Feld habe, ein ähnliches Thema, wenn ich dann also mit der Person in einem Feld bin und mich einstimme, dann werden meine eigenen Themen anfangen zu schwingen, und dann habe ich nach der Session das Gefühl: „Oh, das ist schwer“, oder „Es ist stark“, oder ich bin sehr traurig oder ich habe selbst Angst oder – es scheint, als wäre etwas Energie hängengeblieben, aber tatsächlich hat das Außen mir unbewusst mein eigenes Thema gespiegelt.

Und deshalb müssen wir an unseren eigenen Themen arbeiten, um ein gewisses Level an Klarheit zu erreichen. Deshalb müssen Menschen, die in Heilberufen oder gesundheitstherapeutischen Berufen arbeiten, zunächst ein gewisses Maß an Klarheit über sich selbst erreichen – aber das bedeutet nicht, dass wir zu 100 Prozent geklärt sind.

Durch unseren Arbeitsprozess, darüber haben wir in MPH1 gesprochen – dass der Weg des Heilers tatsächlich ist, dass wir uns von einem gewissen Level an weiterentwickeln. Durch die Arbeit mit Menschen entwickeln wir unsere eigene Energie weiter. Wenn ihr euch an den Scanner erinnert ... wir wachsen also durch die Arbeit, aber vorher müssen wir schon ein gewisses Maß an Klarheit in unsere Energie erreicht haben. Das heißt, ich bin nicht völlig identifiziert damit [*hält die Handfläche neben das Gesicht*]. Das ist vielleicht in mir, aber es gibt bereits eine Zeugenfähigkeit, eine gewisse Integrationskapazität. Es ist in mir also vielleicht eine Tendenz, kein manifestiertes Thema.

Angesichts all dessen glaube ich, dass wir, wer immer dieses Wir auch ist, wir als Wir-Raum, gebraucht werden, den Wir-Raum zu klären, damit wir von und durch einander lernen können und durch die Feedbackschleifen, die wir aufbauen, um unsere Art Laserlicht, unsere Klarheit zu schärfen. Das wird uns, glaube ich, letztendlich helfen, als Gruppe ein sehr hohes Maß an Klarheit zu finden. Und nachdem wir durch diesen Integrationsprozess der Nach-Zeit gegangen sind, werden wir ... Es ist, wie wenn Menschen den Berg besteigen, verschiedene Berge, und dann kommen sie durch die Wolkendecke und man kann sie auf dem Berggipfel stehen sehen. Nachdem wir also den Hauptenergieprozess geklärt haben, kommen wir wieder an einen Platz, wo ... Wenn du zehn Menschen zusammenbringst, die eine gewisse Klarheit haben, dann haben wir am Ende dieselbe Wahrnehmung oder dieselbe Klarheit über die Wahrnehmung.

Vielleicht empfinden wir sie nicht alle auf dieselbe Weise, aber wir kommen zu derselben Klarheit, wenn wir einen Klienten sehen oder wenn wir einen Umstand sehen und wir und darauf einstimmen – individuell und kollektiv. Aber vorher kann es möglicherweise eine Menge Aufruhr geben.

[00:25:00]

Deshalb sind die 3-Sync – innere Kohärenz schaffen und keine großen Brüche zu haben zwischen dem rationalen, emotionalen und physischen Wissen – so wichtig, denn wenn es da Brüche gibt, sind das die Stellen, wo ich die Welt nicht wahrnehmen kann, wo ich kein Instrument habe. Das Instrument ist blockiert, als ob deine Gitarre vollgestopft ist mit Watte. Versuch mal, eine Gitarre zu spielen, die mit Watte vollgestopft ist. So klingt es, wenn die Wahrnehmung auf einen dissoziierten Bereich in mir trifft, ich zupfe also an der Gitarrensaite, aber ich höre kaum etwas, weil es keinen Resonanzkörper gibt. Dasselbe Gefühl wie bei der Gitarre, einem Gitarrenkörper voller Watte, wenn wir die Gitarre spielen – so klingt es, so klingt Beziehung, wenn ein Energiefeld abgeschottet ist.

### Individuelle Trigger innerhalb kollektiver Trauma-Arbeit verarbeiten

Sehr schön, denn es gab dazu einige Fragen, deshalb habe ich länger darüber gesprochen. Und dann, ja, da gab es noch eine Frage, und das bringt uns zurück zur kollektiven Erdung, der kollektiven Erforschung vom letzten Mal.

Einige haben gefragt: „Okay, was passiert denn, wenn Menschen innerhalb eines kollektiven Trauma-Prozesses individuell getriggert werden – ist das eine Störung oder sollten sie versuchen, das zu vermeiden. Und wenn ja, wie können wir das vermeiden?“ Natürlich können wir das nicht vermeiden. Wir werden getriggert werden, und unser persönliches Trauma ist gewöhnlich auch ein Teil des kollektiveren Trauma-Felds. Wie jemand anderes gefragt hat: „Okay, kann die kollektive Trauma-Arbeit auch eine Vermeidungsstrategie sein, um sich nicht seine eigenen Themen anzuschauen?“ Ja, sehr sogar. Deshalb ist es so wichtig, wirklich geklärt zu sein, wie mit den Kreisen der Intimität: Selbstkontakt – wie ein Kind wächst – Selbstkontakt, Kontakt mit dem näheren Umfeld, und von dort weiter und weiter und weiter nach außen.

Für den Heilungsprozess funktioniert das genauso, dass wir lernen zu sagen: Okay, wir schaffen einen gesunden Selbstkontakt. Von dort aus können wir Intimität im inneren Kreis der Intimität schaffen, und so weiter. Wenn wir das beibehalten, dann werden wir sehen, dass die angemessene Basis für die weitreichendere Arbeit tatsächlich wächst.

Wenn ich in mir selbst sehr instabil bin und meine Art, das zu vermeiden oder zu umgehen ist es, mich ständig um die Welt zu kümmern, dann bin ich mit meiner Energie da draußen, aber sobald ich meine Energie im größeren Kontext öffne, wird mich das umhauen, weil ich nicht die entsprechende Basis dafür habe. Die Basis beginnt im früheren, im inneren Kreis der Intimität.

Ich brauche einen gewissen Stamm, wie ein Baum, und Wurzeln, um mit immer mehr Aspekten von mir am Beziehungspunkt zu sein, was heißt, die Energie läuft immer mehr durch mein Rückgrat. Von dort aus kann ich dann ein Evolutionspartner auf den größeren Ebenen sein.

Ich kann auch ein globaler Evolutionspartner sein, aber ich brauche ein gewisses Maß an Erdung und Integration, zumindest, um das zu tun oder zu sein. Eine Umgehung von Verletzungen und Wunden in der Erdung ist Spiritualität – wie zum Beispiel nach oben zu gehen anstatt nach unten und gleichzeitig nach oben. Und eine weitere ist, nach draußen zu gehen, also müssen wir als Gemeinschaft achtsam sein welches Muster sich da abspielt, und mehr und mehr zum Spiegel dafür werden, damit wir darauf achten, eine gesunde Grundlage zu schaffen und von innen nach außen zu arbeiten und so immer mehr Stärke zu bilden, wenn man stabil genug ist, um mit stärkeren Energien im kollektiven Körper zu arbeiten.

Das war eine sehr wichtige Frage. Ja, es ist oft so, dass wir mehr über den Schmerz aller Frauen in der Welt oder aller Männer in der Welt sprechen anstatt über meinen eigenen. Von dort aus wachsen wir weiter in die Welt, parallel dazu, wie unsere Entwicklung verlaufen ist.

Dann möchte ich auf die Präzision zurückkommen, denn wenn wir uns jetzt anschauen, okay, was sagt uns das ganze kollektive Thema? Die kollektive Trauma-Integrationsarbeit, was sagt uns die praktisch über die wirkliche Arbeit im Gruppenraum, in meiner eigenen Erforschung?

Zuerst einmal sagt sie uns nicht zu vergessen, worin wir sitzen. Sich wieder zu erinnern, dass es einige Dinge gibt, die ich über das Leben weiß, dass es einige Dinge gibt, von denen ich zumindest weiß, wie ich danach frage, was ich nicht weiß. Und dass es Dinge gibt, nach denen ich nicht mal frage, weil ich nicht weiß, weil es keine Option ist zu fragen, weil sie so weit weg sind von meiner gegenwärtigen Wahrnehmung.

[00:30:00]

Sagen wir, jetzt, wo wir hier sitzen, funktionieren alle drei Aspekte, während wir reden. Einige Dinge haben wir schon enthüllt, bewusste Strukturen und Bewusstheit in uns selbst und innerhalb der Kultur. Das ist die bewusste Realität, die in mir aufsteigt. Dann gibt es die Außenbereiche der bewussten Realität, wo ich schon weiß, dass es da Inkongruenzen gibt. Ich weiß, dass ich einige Fragen stellen muss, ich weiß schon, was ich fragen will. Wir können fragen: Okay, wie wirkt sich kollektives Trauma auf unsere kulturelle Architektur aus? Denn wir wissen, dass das Trauma, die Vergangenheit, Auswirkungen hat, aber wir sehen diese Auswirkungen noch nicht komplett.

Dann, glaube ich, gibt es den ganzen Bereich des Lebens, wo ich nicht mal eine Ahnung habe, wie ich die Frage erkennen soll, weil das so weit weg ist. Es ist wie das Land, von dem ich noch nie gehört habe, wie kann ich also dazu Fragen stellen? Denn wenn es einen Kontinent auf dem Planeten gäbe, den noch nie jemand gesehen hat, stellt auch keiner Fragen. Sagen wir, rein für die Erforschung, nur zum Spaß, dass wir immer diese drei Möglichkeiten in uns tragen. Das heißt auch, wir können – ein weiteres Teil, vielleicht, und ich werde dazu etwas zeichnen, dass ist es leichter zu verstehen.

Wenn wir sagen: Okay, was ist denn jetzt kollektives Trauma? Wir können sagen, kollektives Trauma kann einerseits wie ein Ereignis X sein, und Ereignis X kann ein Krieg sein, ein Erdbeben. Es kann etwas sein, das genau jetzt in einer bestimmten Kultur stattfindet. Dann gibt es eine Art sofortige Traumatisierung, und diese Traumatisierung wird individuelle und kulturelle Regulierungsfunktionen hervorrufen – wie die Kultur versucht, mit dem Einfluss dieser Kraft aufs Leben fertigzuwerden.

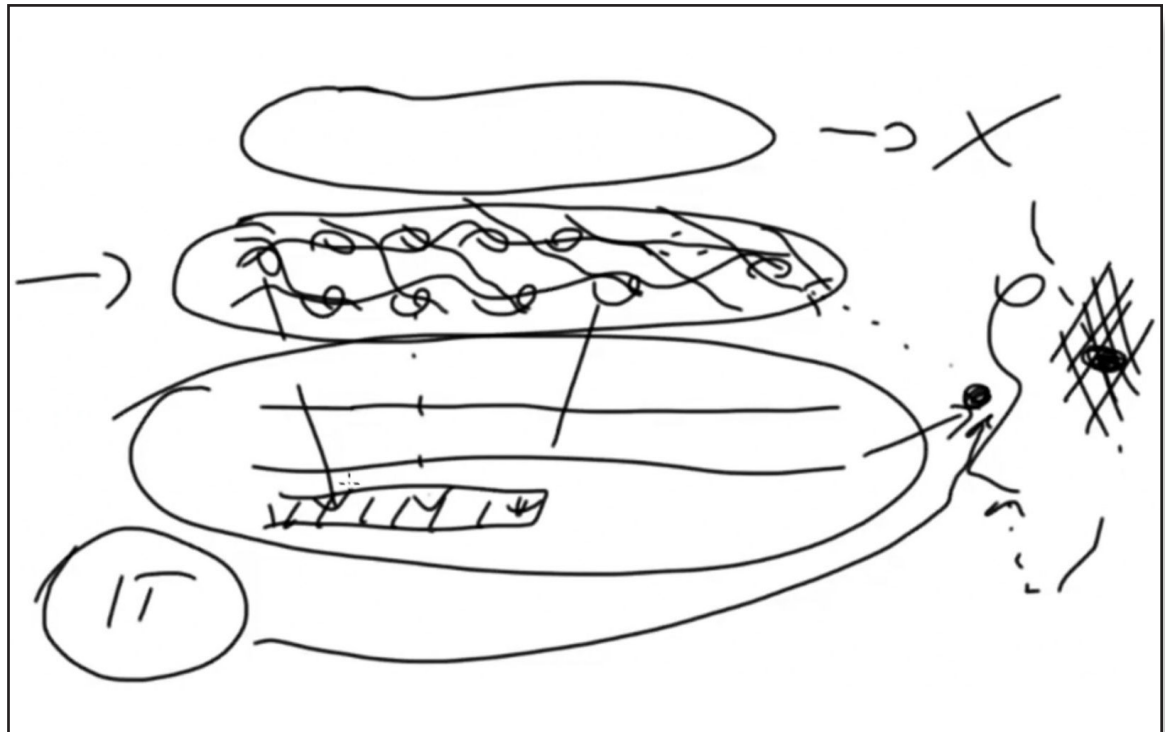
Da kommt die Erste Hilfe für Trauma ins Spiel, da kommt die sehr existenzielle Erste Hilfe ins Spiel, und dort befassen wir uns mit einem Trauma, wie zum Beispiel gerade jetzt beim Krieg in Syrien oder dem Erdbeben in Nepal vor nicht allzu langer Zeit. Da gibt es Traumatisierung, das ist auch ein kollektives Trauma, aber es ist etwas, was gerade jetzt passiert, eine Art soziales Trauma also sozusagen.

Aber oft, wenn wir über kollektives Trauma sprechen, sieht es so aus, dass bei dem Inkarnationsprozess, mit dem wir hereinkommen, mit dem wir ins Leben kommen, unser Lichtdurch das karmische Gitter fließt, und wir nehmen ... Wie PacMan, der einen Bissen vom kosmischen Kuchen nimmt und jetzt den kosmischen Kuchen als einen Schattenbereich in sich trägt. Dieser Schattenbereich wird sich durch einige Erfahrungen im Leben der Person ausdrücken. Dieser Bereich ist Teil eines Feldes, aber viele dieser Bereiche in vielen von uns schaffen, wie wir letztes Mal gesagt haben, ein Wellenfeld, sie schaffen ein komplexes Feld, ein Informationsfeld. Das ist das kollektive Trauma-Feld. Das ist der dunkle See, von dem ich gesprochen habe.

Und dann lernen wir im Leben, diesen dunklen See in unseren Bewusstseinsstrukturen zu verankern. Heute sind in unserer Gesellschaft die bewussten Strukturen, die sich durchs Leben entwickelt haben, genauso ein Teil dessen, was wir „Realität“ nennen wie der dunkle See. Wir schauen hindurch. Ein Teil davon ist zum Beispiel die Tatsache, dass wir uns in Raum und Zeit getrennt fühlen. Die Tatsache, dass wir viele der Schatten externalisieren, sie „es“ nennen. Ich habe eine Verspannung, das „es“ in mir ist ein gefrorener Schatten, der schon gewissermaßen in unserer Kultur sitzt, und wir reden darüber und stimmen darin überein, als ob es normal wäre, eine Verspannung im Körper zu haben. Wir normalisieren die Schattenfunktion, denn dieser Schatten ist ganz gewisse, im Erleben dieser Person, ein „es“, denn er gehört nicht zu mir, oder so scheint es zumindest.

**[00:35:00]**

Es gibt viele Funktionen, also gibt es bewusste Strukturen im Leben, und dann gibt es diese unbewussten Blockaden, die der manifestierte dunkle See in unseren Nervensystemen sind. Unser Nervensystem umfasst das Schattenfeld und schafft eine Realität. Deshalb dürfen wir nicht vergessen, wenn wir über kollektiven Schatten sprechen, dass wir mittendrin sitzen, weil er in unseren Nervensystemen verankert ist. Deshalb ist es schwerer, das zu erkennen, weil es eine Art Filter ist. Das ist, als ob man eine Sonnenbrille trägt, und die Welt sieht bräunlich oder rötlich oder irgendwie getönt aus. Wenn die Welt immer bräunlich aussieht, denkt man, die Welt wäre wirklich so.



Drawing 1

Ich sage das alles, weil wir einen gewissen Prozess einleiten, wenn im kollektiven Trauma-Prozess in einem Gruppenfeld gewisse Menschen sprechen. Wie leiten wir einen gewissen Prozess ein? Zuerst haben wir, sagen wir, einige Menschen, 100, 500, 1000 Menschen im Raum, und wir stellen Kohärenz her. Wie stellen wir Kohärenz her? Wir schaffen Kohärenz durch Beziehung und durch Absicht, wie wir letztes Mal gesagt haben.

Hier ist die Absicht und hier ist die Beziehung, und die beiden bilden ein Kreuz. Es kommen Leute zusammen, um sich zum Beispiel den Schatten des Holocaust anzuschauen, um sich den Konflikt in Kolumbien anzuschauen, sich den Konflikt in Syrien anzuschauen, sich die Auswirkungen von Nordkorea anzuschauen, den Korea-Krieg, und seine Auswirkungen heute. Es gibt eine Absicht und es gibt eine Beziehung, und die beiden treffen sich im Herzen.

Die Absicht stellt ein Feld her. Wir haben das letzte Mal gesagt: Die Absicht stellt ein Feld her. Hier haben wir ein Feld [*malt einen Pfeil, der aufs Feld zeigt*], weil die gemeinsame Absicht von allen aussagt: „Okay, das ist es, was wir in unserem Prozess erreichen wollen“, also schaffen wir ein Feld. Und sie gehen miteinander in Beziehung, das schafft die Kohärenz. Wir sind nicht hier – einer geht zum Tennis, und der andere geht zum Golf, und der dritte will in der Kneipe sitzen und der vierte will einen kollektiven Trauma-Prozess durchführen. Das wird so nicht funktionieren – oder vielleicht funktioniert es auch, aber anders.

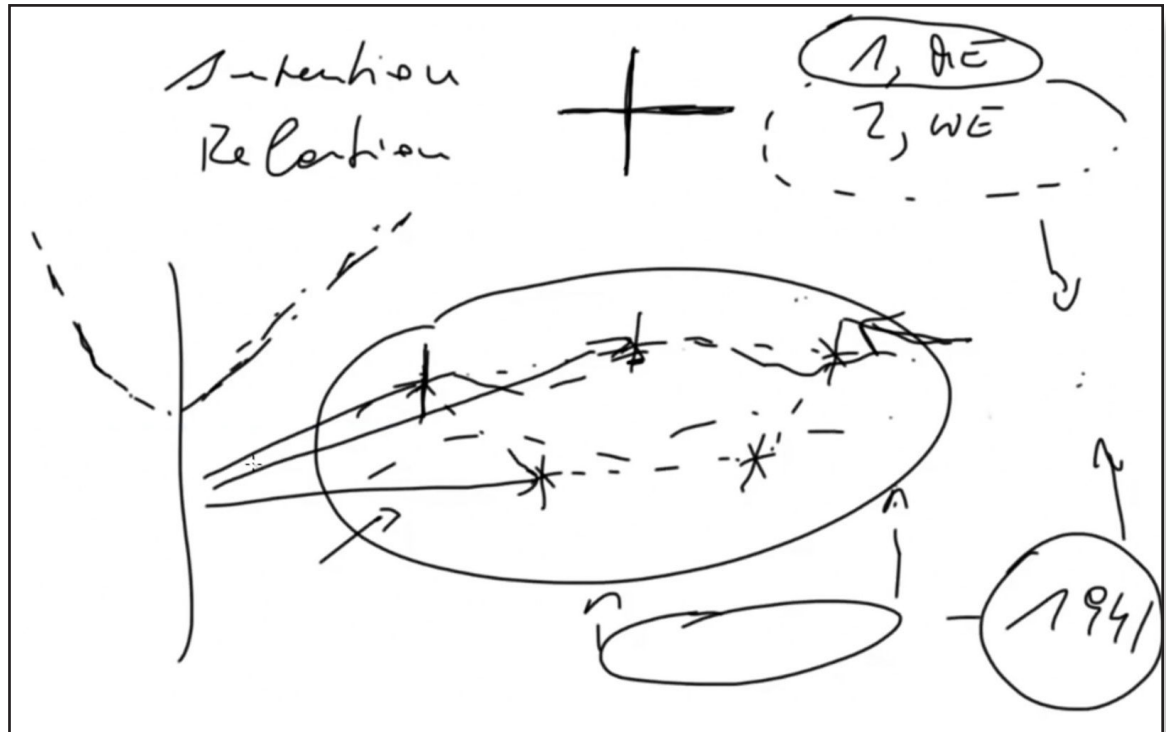
Wir setzen also dieselbe Absicht, und dann stellen wir Beziehung her, haben wir letztes Mal gesagt. Wir schaffen ein Feld, und innerhalb dieses Feldes, haben wir letztes Mal gesagt, beginnt die Vergangenheit – sagen wir 1941 – in der Komplexität des Feldes zu erscheinen. Wenn es genügend Kohärenz gibt, ist das Feld wie die Wasseroberfläche, und auf der Wasseroberfläche tauchen langsam Muster auf, die wir sehen können. Wie wenn man viele Wellen hat, aber man sieht eine Art Wellenmuster. Deshalb glaube ich, dass der Begleiter eines Gruppenprozesses die Fähigkeit haben muss, auf zwei Ebenen gleichzeitig zu arbeiten. Ich muss mich auf jeden Einzelnen beziehen können, denn Menschen werden etwas sagen. Ihre Energie wird in der Gruppe auftauchen. Die Menschen werden innere Erlebnisse haben und anfangen, sie mitzuteilen. Sie werden sie vielleicht einander mitteilen, aber auch in der Gruppe.

Ich muss also hören können, wo der Prozess individuelle Trauma-Strukturen triggert oder individuelle Konditionierungen oder Schattenstrukturen, und wo das Wellenmuster von 1941, also die Energie, die noch immer in dem Feld aus der Zeit gespeichert ist, jetzt auftaucht. Das kollektive Trauma beginnt also, durch Muster in der Gruppe zu sprechen.

**[00:40:00]**

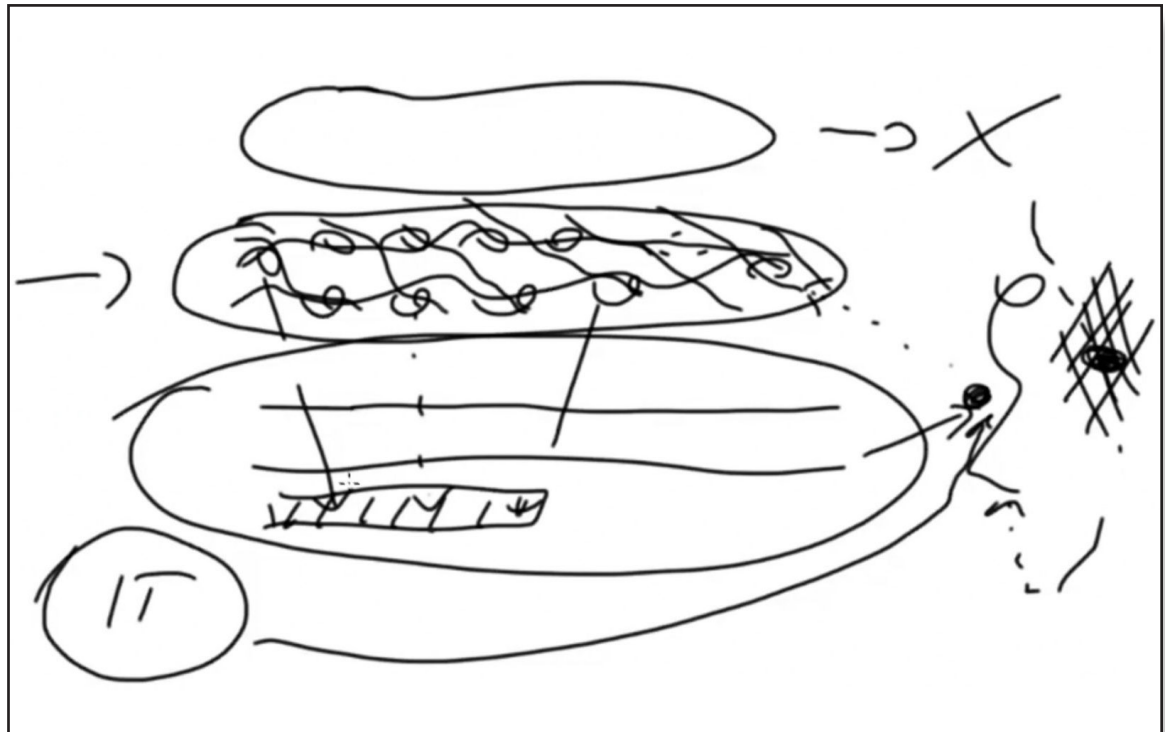
Und es gibt zwei Stimmen: Die erste Stimme ist die Ich-Stimme, die zweite Stimme ist die Wir-Stimme. Beide Stimmen sind wichtig.





Drawing 2

Weil, wie wir vorher gesehen haben, der kollektive Schatten hier ist [zeigt Zeichnung 1 noch einmal und deutet auf den Kreis rechts, der den Schatten in einer individuellen Inkarnation darstellt], der auch von einer individuellen Inkarnation hereingebracht wird. Hier gibt es ein bisschen Karma, das von dieser Person durchlebt wird, aber diese Person ist auch ein Teil der kollektiven Trauma-Struktur. Deshalb sind beide Stimmen wichtig. Das Ding ist nur, dass ich fähig sein muss, sie zu unterscheiden.



Drawing 1

Ich muss nur hören, wo ich einem individuellen Erleben zuhöre oder wo ich gerade einer individuellen Stimme zuhöre, die aber tatsächlich eine kollektive Stimme ist? Das ist, denke ich, eine Herausforderung, denn wenn ich nicht ein gewisses Maß an transpersonaler Einsicht habe, genug Raum, genug kontemplative Bewusstheit, die Fähigkeit das Leben als innere Raumhaftigkeit zu sehen ... Nicht nur als meine Ich-Struktur, denn meine Ich-Struktur kann nur Ich-Stimmen hören. Aber mein transpersonaleres Selbst kann auch die Kohärenz in der Wir-Stimme hören.

Es ist, als ob du einem Orchester zuhörst, und du kannst die einzelnen Instrumente hören, aber plötzlich hörst du Muster, die die individuellen Stimmen überlagern und zusammen eine neue Stimme ergeben. Wie eine Art Emergenz in dem Musikstück, weil viele Melodien zusammenspielen.

Ich denke also, das ist eine sehr interessante Arbeit, denn die kollektive Arbeit kommt daher – und deshalb denke ich, dass das gerade stärker in der Menschheit auftaucht – dass immer mehr Menschen anfangen... auch in der Mainstream-Achtsamkeit und in spirituellen Praktiken tauchen die inneren kontemplativen Praktiken mehr auf. Wir brauchen diese Funktion, diese Art von innerem Raum oder Bezeugen, nicht-dissoziiertes Zeugenbewusstsein, um den übergreifenden Mustern zuzuhören.

Wenn wir den übergreifenden Mustern zuhören, werden wir Stimmen hören, die die Gruppe überstrahlen, die Wir-Stimmen oder das Trauma-Feld, die sich – es erscheint durch das Feld. Ich glaube, das ist etwas, was wir demnächst lernen werden. Ich denke, das ist eine Funktion, in die wir durch Übung hineinwachsen müssen – durch Üben, durch Zuhören, durch Erforschen und dadurch, dass wir immer mehr Verbindungen sehen. Zu hören: Ah, das ist eine Stimme, die einen sehr wichtigen Energieaspekt der Kultur ausdrückt.

In den Lehren der Kabbala heißt es: „Okay, ich kann die Realität auf der ersten Ebene wahrnehmen, die nur eine Geschichte ist. Ich kann sie auf der zweiten Ebene sehen, wo es einige Hinweise gibt, wo mir langsam etwas Tieferes bewusst wird, dem die dritte Ebene Bedeutung gibt. Plötzlich verstehe ich die Bedeutung der Muster im Leben, die ich sehe.“ Ich kann mich hinsetzen und das zum Beispiel auch üben, indem ich meine Klienten kontempliere. Ich kann eine Person nehmen, mit der ich arbeite – oder ich nehme mein eigenes Leben – und schaue: „Okay, was ist denn eigentlich das Muster, das sich durch mein Leben zieht?“ Oder auch nicht nur eins, vielleicht mehrere, welche Muster sehe ich in meinem Leben und welche sehe ich im Leben meiner Klienten? Und wenn ich ihr Leben kontempliere und es sehe, ich stimme mich ein und fühle, ich schaue mir das an, was ich wahrnehme, und dann sehe ich überspannende Muster. Wenn ich mir Geschichte anschau und die kollektive Geschichte, dann sehe ich Muster.

**[00:45:00]**

Ich habe es geübt, mir Muster anzuschauen, auf der dritten Ebene, wo viel tiefere, viel fundamentalere Lebenskräfte sich zeigen. Das passiert die ganze Zeit, aber wenn ich zu sehr auf „mich“ beschränkt bin und ich im physischen Universum zu verankert und eingeschlossen bin, dann ist es auch das, was ich sehe: getrennte Teilchen, die sich bewegen. Was heißt, und warum ich all das sage: Wenn ich diesen Stimmen zuhöre und mein Ohr trainiere und mein Auge und mein Herz, sich auf diese Musterebene mehr einzustimmen und sie in verschiedenen Kulturen zu verstehen ... also in der nordamerikanischen Kultur, in der europäischen Kultur, in der Kultur des Nahen Ostens, in der asiatischen Kultur, in der südamerikanischen Kultur, überall auf dem Planeten, in Afrika – wenn ich zuhöre, dann drückt die Kultur Stimmen aus, die Kultur-Stimmen sind und eine Menge Energie in der Evolution der Kultur in sich tragen, ich denke also, das ist eine sehr aufregende Praxis, die man machen kann. Aber für diese Praxis brauche ich eine transpersonale Praxis. Ich muss das wirklich üben. Ich muss mein Instrument darauf trainieren, wahrzunehmen.

Deshalb nennen wir es auch die „Mystischen Prinzipien der Heilung“, weil ich glaube, wir brauchen ein mystisches Training – zusätzlich zu unserem wissenschaftlichen Training – um unsere Instrumente dafür zu öffnen und fähig zu sein, mit Raum und mit Einsicht zu kontemplieren. Denn ich brauche die Einsicht, ich brauche meine Intuition, wenn ich ein Gebiet betrete, wo es noch keine Autobahn gibt.

In der kollektiven Trauma-Arbeit gibt es meines Erachtens keine Autobahn, keiner hat da schon eine Autobahn gebaut. Wir gehen durch den Dschungel, und wir brauchen unsere Intuition, um in diesem Dschungel nicht verloren zu gehen. Wir brauchen unsere Einsicht. Wir brauchen unser Fühlbewusstsein, unsere Präsenz, unsere kontemplative Praxis, unser Geerdetsein. Alle diese Funktionen werden Teil der Pioniersarbeit im Dschungel, im kollektiven unbewussten Dschungel.

Ich glaube, das reicht für den Moment, lasst uns gemeinsam unsere kontemplative Reise machen. Danach kommen wir darauf zurück, und wir sprechen noch mehr über die praktischen Anwendungen. Aber um inneren Raum zu schaffen, lasst uns wieder ein bisschen damit spielen, unsere Instrumente zu trainieren – wie im Kampfsport oder im Sport. Wir müssen üben, um wahrnehmen zu können. Wir brauchen ein Instrument, um spielen zu können.

### Beginn der Meditation

Wenn du sitzt, lass wieder deinen Atem dich tiefer ins Sitzen tragen, in deine Basis, in den ... beginn mit dem physischen Körper.

Schauen wir mal: Viele von uns ... wenn wir uns mit dem physischen Körper verbinden, nennen wir das den Zustand unseres physischen Körpers, den wir jetzt wahrnehmen können. Vielleicht gibt es noch viel mehr physischen Körper außerhalb unserer Wahrnehmung, das wissen wir nicht.

[00:50:00]

Deshalb ist das, was ich genau jetzt von meinem physischen Körper wahrnehmen kann, wenn ich mich von meinem Ausatmen tiefer hineinragen lassen und in den Körper hineinentspannen kann und es genieße, im Körper zu sitzen, diese konzentrierte Flüssigkeit der Evolution. Das ist die Intelligenz von tausenden von Jahren, die da sitzt. Im Sitzen ist das Sitzen eine Komposition aus vielen, vielen, vielen Funktionen und Prozessen, eine enorme Bewegung – während es so aussieht, als ob ich still dasitze.

Wie wir schon gesagt haben, wenn ich mich nur auf das Kommunikationsnetzwerk einstimme, das gerade aktiv ist, so viele Teile, die miteinander kommunizieren. Ich kann es teilweise durch die Fluss- und Stromgefühle spüren, die verfeinerteren Empfindungen. Wenn ich mich hineinsinken lasse, fühle ich vielleicht auch, dass mein Nervensystem mehr und mehr und mehr ins Sitzen ausatmet.

Weil wir das vorher schon erwähnt haben, lässt uns ein wenig erforschen, was der Unterschied ist zwischen dem Recht zu sein – jeder von uns hat durch das Leben ein Recht, im Leben zu sein, das Recht zu sein. Und so, wie ich gerade sitze, bade ich in dem Recht, zu sein.

Aus dem Recht zu sein heraus gibt es einen Ausdruck, wie eine Fontäne, die durch meinen Körper geht, wo ich meine Kreativität, meine Intelligenz, meinen Lebenssinn, meinen Willen, meine Teilnahme ausdrücken will, was heißt, ich habe Raum, um zu sein, und dich habe Energie und Struktur, um zu werden.

Im Recht zu sein zu sitzen ist dasselbe Gefühl wie wenn das Nervensystem nach einer Aktivierung fähig ist, die Aktivierung ganz auszutreten und sich in den Raum zu entspannen, ins Sein.

Vielleicht habe ich das Gefühl, dass ich mich wirklich ins Sein entspannen kann – ich bin hier als ein Seiender – oder ich habe das Gefühl, dass ich auf eine Anspannung in meiner Basis treffe, die chronisch mehr aktiviert oder aktiv ist, weil ich gelernt habe, meinen Platz im Familiensystem und später in der Gesellschaft durch Tun einzunehmen. Ich wurde zum Helfer, zur Managerin, zum emotionalen Therapeuten für meine Mutter oder meinen Vater.

**[00:55:00]**

Ich habe einen Platz der Liebe bekommen, indem ich eine Funktion erfüllte. Ich habe Gefahr vermieden, indem ich eine Funktion erfüllte. Ich habe gelernt, dass ich meinen Platz nicht nur dadurch bekam, dass ich „ich“ bin, sondern indem ich durch meine Handlungen identifiziert wurde.

Das war zu der Zeit natürlich eine intelligente Funktion. Damals war es intelligent, so zu handeln, aber das könnte erklären, zumindest bis zu einem gewissen Grad, warum es schwer für mich ist, in den inneren Raum zurückzukehren, in Raumhaftigkeit, in Tiefe, Entspannung, ins Sein. Warum ich manchmal das Gefühl habe, dass ich meine Batterie durch Überaktivität erschöpfe. Weil das Tun nicht völlig aus meinem Kern herausgeleitet wird, wo es mehr als genug Energie gibt, sondern aus der Abweichung vom Kern herausgeleitet wird, wo es eine reduzierte Energiekapazität gibt.

Wenn ich das Gefühl habe, dass ich mir meinen Platz durchs Tun verdient habe und das Tun Teil meines Liebeshandels war, dann lasst uns das natürlich respektieren, aber uns auch der spezifischen Dynamik gewahr werden, die dieser Bereich vielleicht immer noch hat oder damals hatte und jetzt vielleicht immer noch hat, und dass das vielleicht eine Art kompensierende Motivationsebene für Teile meines Lebens geworden ist. Das hat vielleicht Muster geschaffen, wiederkehrende Muster, oder schafft sie immer noch in meinem heutigen Leben.

[01:00:00]

Dieses Erlangen des Geburtsrechts durch Tun kann auch physische Aspekte haben. Ich kann das in meinem Körper spüren – vielleicht als Verspannung, vielleicht an bestimmten Stellen in meinem Körper.

Und es kann auch eine emotionale Schicht haben, Teil meiner emotionalen Ökonomie sein, meiner emotionalen Landschaft.

Und es kann auch eine mentale Aktivitätsschicht haben.

Das kann auch soziale Folgen haben. Wie ich mich in meiner Kultur positioniere, ob ich wirklich meinen Platz einnehme oder ob ich mich chronisch aus meinem Platz herausziehe, oder ob ich einen Platz in der Kultur einnehme, der nicht ganz mein Platz ist.

Und natürlich ist das ganz besonders wichtig für jeden, der mit Menschen arbeitet, zu schauen, ob mein Tun die Art, wie ich jeden Tag mit Menschen arbeite, beeinflusst. Oder, für alle anderen, die Art, wie ich mich jeden Tag in der Gesellschaft ausdrücke, und was vielleicht die Nebenwirkungen dieses Platzes des übermäßigen Tuns sind.

[01:05:00]

Okay, dann lasst diese Erforschung langsam gehen. Und bemerkt wieder die Menge an innerem Raum, an Stille, die gerade präsent ist, und wenn wir einem Moment dem Raum lauschen, ist Lauschen Raum, und wenn wir die Absicht unseres Lauschens auf das Lauschen selbst setzen oder auf den Raum selbst. Ich lausche nicht auf meine Sinneswahrnehmung, ich lausche der Raumdimension, der Stille, der Präsenz.

In die Raumhaftigkeit schließen wir auch unsere vertikale Verbindung ein. Lauscht auch auf den Raum über euren Köpfen, die Seelenverbindung, die Zukunft, das Höhere Selbst, das Licht.

Und am Ende der Erforschung können wir wieder die ganze Sangha miteinschließen, jeden, der mit uns sitzt. Bekommt ein Gespür für das Feld, dass unsere gemeinsame Absicht, wie wir gesagt haben, plus die Beziehung ein Kohärenzfeld ergeben. Dann setzt die Absicht das Feld zu fühlen, die ganze Gruppensitzung zu fühlen. Ich spüre hinein und ich warte auf den ersten Eindruck, den ich bekomme. Ich spüre den ersten Eindruck und lasse ihn sich vertiefen bis ich auf einer subtilen Ebene das Gefühl habe, dass ich mit dem Feld verbunden bin, dass es da eine Art gemeinsame Präsenz gibt, eine gemeinsame Qualität – für diejenigen, die diese Einstimmung täglich machen ist das vielleicht schon etwas vertrauter geworden.

[01:10:00]

Und dann bringe langsam die Aufmerksamkeit wieder zurück zu deinem eigenen Körper. Mach ein paar tiefere Atemzüge und spüre, wie du in deinem Körper sitzt und deine Füße auf dem Boden und den Stuhl, auf dem du sitzt. Dann mache noch ein paar tiefere Atemzüge und komm wieder zurück.

## Ende der Meditation

## Unser Geburtsrecht erforschen: Sein vs. Tun

Sehr schön, dann kommen wir zurück. Einerseits, auf einer persönlicheren Entwicklungsebene, ist die Erforschung des Geburtsrechts – wie ich hier noch mal zeige – wenn wir sagen, okay, in unserer Familie *[zeichnet Striche als Symbol für die Eltern]* und das sind wir, wenn wir hereinkommen, hier ist unsere Geburt *[zeichnet ein X]*, hier ist unsere Empfängnis *[zeichnet eine gestrichelte Linie unter das X]*. Das ist unser Wille *[zeichnet eine gestrichelte Linie über dem X]*. Hier installieren wir durch die Beziehung mit unseren Eltern eine Basis, das ist unsere Lebensbasis *[zeichnet eine liegende Acht]*.

Physisch gesehen ist dieses Geburtsrecht hier *[schreibt BR neben das X]* ein Seinsrecht, das Recht zu sein. Wenn ich aber hier lerne, zum Beispiel übermäßig hilfreich zu sein *[macht ein Sternchen neben dem Willen]* und das ist die Art, wie ich meinen Platz bekomme in der Beziehung zu meiner Mutter, oder ich vermeide Gewalt, oder etwas anderes, in der Beziehung zu meinem Vater, fange ich an, eine Spannung in meiner Basis zu schaffen, denn hier ist das dann ein Tun-Recht. *[schreibt DR neben das Sternchen]*.

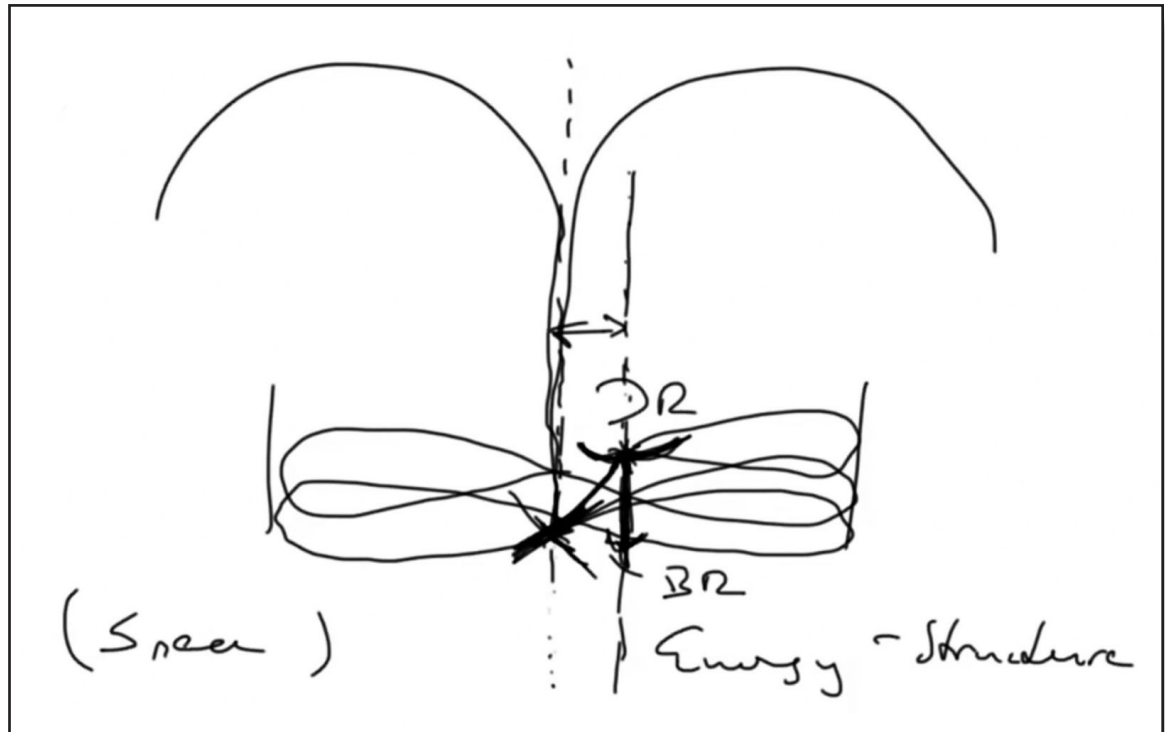
[01:15:00]



Ich muss etwas tun, um zu existieren, um zu sein. Wenn das Sein Raum ist und es dann Energie und Struktur gibt, lebe ich, wenn der Raum reduziert wird, in der Welt von Energie und Struktur, was heißt, in der Meditationspraxis ist es nicht so leicht für mich, mich in die Raumhaftigkeit sinken zu lassen, weil ich überaktiv bin und ich mehr Formen, Energie, Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen, Situationen in meinem Leben sehe, und dann muss ich anfangen, den Raum zu üben - aber tatsächlich sind Raum, Energie und Struktur ein Kontinuum, ein kontinuierlicher Ausdruck des Lebens selbst.

Ich denke, das ist schon mal ein interessanter Bereich, den wir als Hausaufgabe erforschen können, wie wir es gerade in der Meditation begonnen haben. Okay, was ist mein ... Wie sehr kann ich einfach sein? Und aus dem Sein entsteht sowieso Ausdruck. Aus dem Sein heraus will ich durch meinen Willen etwas tun, ich will etwas zum Leben beitragen, ich will mich ausdrücken. Ich bin ein intelligentes Wesen, ich will geben. Ich will erschaffen. Ich will die Kultur mitgestalten. Das ist Chi, das ist das gesunde Chi. Wenn ich hier lebe [*deutet auf das Sternchen*] ist meine Autobahn hier [*zeichnet eine gestrichelte Linie, die am Sternchen beginnt*], und dann sitze ich nicht an meinem Platz. Denn das hier ist mein Platz [*zeigt auf das X*]. Hier ist die Basis am entspanntesten. Aber hier [*zeigt auf das Sternchen*] ist meine Basis bereits ein bisschen entwurzelt und hängt in der Luft. Wenn ich also meine Basis fühle, geht es da dann immer noch ein Stückchen weiter runter in meine richtige Basis.

Ich denke, das ist eine interessante Frage, die wir uns stellen können, besonders wenn ich diejenige war, die in der Familie alle unterstützt hat, um einen Tun-Platz zu bekommen, und sich das dann dahingehend übertragen hat, dass ich jetzt Therapeut bin. Dann muss ich mir das anschauen, denn dann wird das Nebenwirkungen haben. Ich werde erschöpfter sein, ich werde mich vielleicht mehr Hineinlehnen. Ich werde mehr machen. Ich werde mehr kommen, indem ich meine Angebote mehr zu den Menschen bringe, anstatt, dass ich mich ausdrücke, aber ich die Menschen auch zu mir kommen lasse. Das hat alle möglichen Nebenwirkungen. Ich denke, das ist sowieso eine gute Erforschung. Das ist ein bisschen ein anderes Thema.



Drawing 3

### Die Dynamiken der kollektiven Trauma-Heilung

Um zurückzukommen zur kollektiven Erforschung: Wir haben also gesagt, dass innerhalb des Kollektiven ein Orchester eine Komposition ist. Wenn ich zwei, vier, 100 Instrumente im Orchester habe, dann schaffen sie eine Komplexität, dann haben sie viele Möglichkeiten, zusammen zu spielen. Da gibt es eine Art Komplexität der Schönheit, und es gibt eine Art von überschattenden Wellen oder Mustern in der Musik, die durch viele Instrumente ausgedrückt werden. Wenn wir in kollektiven Feldern arbeiten, liegt, glaube ich, eine Schönheit darin, dass das Feld aus vielen Individuen besteht, aber ein Feld auch eine Überlagerung von all dem ist, was jeder einzelne mit hereinbringt und was wir an die Oberfläche bringen können.

Jemand hat gefragt: „Okay, wie können wir die Zukunft hereinbringen?“ Natürlich ist die Zukunft eine Ressource, eine Heilungsquelle. Unsere Entwicklung des höheren Bewusstseins ist eine Heilungsquelle. Aber es ist etwas, was wir zuallererst nur hereinbringen können, wenn wir das üben. Wenn ich mit dem Licht verbunden bin, kann ich das Licht durch mein Nervensystem herunterkommen lassen, und es fließt in 2017, in die Gruppe, die vor mir sitzt. Wenn das Licht hereinkommt, bringt es mehr Bewusstheit herein und vielleicht fließt es sogar noch weiter – wenn die Gruppe, wenn mehr Menschen im Raum es tun, dann wird das verstärkt.

Wir laden also die zukünftige Kapazität in unseren gegenwärtigen Zustand herunter, und der gegenwärtige Zustand enthält auch die Vergangenheit, also wird sich mehr der Vergangenheit zeigen. Das ist, wie wir gesagt haben, zumindest meine Erfahrung mit der Arbeit: Wenn wir aus einem fragmentierteren Feld heraus zusammenkommen, schaffen wir durch Absicht Kohärenz. Wir wollen zusammenkommen. Wir wollen in Beziehung gehen, damit wir ein horizontales und vertikales Kohärenzfeld schaffen. Sobald diese Kohärenz eine gewisse Qualität erreicht, kommen meiner Erfahrung nach nicht nur individuelle Themen hoch, sondern auch kollektive Muster zeigen sich. Oder die Entlassung von kollektivem Schattenmaterial flutet plötzlich den Raum.

[01:20:00]

Wie ich letztes Mal gesagt habe, habe ich es oft erlebt, dass, bevor eine kollektive Freisetzung im Raum geschieht, es sich oft anfühlt, als ob wir auf eine Art Widerstand treffen oder wir treffen auf kollektive Abschottung dagegen, dass diese Information ständig hochkommt. Sonst würde das bedeuten, dass viele Menschen in Büros sitzen und ihre Arbeit machen und von diesem unbewussten kollektiven Material überschwemmt werden. Ganz offensichtlich hat die Kultur eine eingebaute Regulierungsfunktion, die das nicht zulässt, damit sie weiter funktioniert.

Von der Evolution her gesehen, ist das was Gutes, aber es hat eine Nebenwirkung: Wenn du das Erleben verschiebst, sucht es nach wiederkehrenden Erlebnissen, um sich freizusetzen. Dann wird es versuchen, durch die Barriere zu kommen – was sich als Verspannungen im Körper zeigt, in unseren Emotionen und Gedanken – und es muss dann über Generationen hinweg verarbeitet werden. Deshalb habe ich mal gesagt, der Einschlag – wenn wir uns den Krieg anschauen, 1938-45, das sehen wir in dieser Zeit verankert, aber der Krieg ist tatsächlich der Krieg und alles, auf was er Auswirkungen hat, also ist das ein viel größerer Baum von Auswirkungen.

Ich denke, wenn man die Auswirkungen des Holocaust zum Beispiel animieren würde, und die des Zweiten Weltkriegs oder jedes anderen großen Einschlags, vom Korea-Krieg und allem was davon betroffen wurde bis zu den heutigen Nachrichten, dann würde man einen großen Einfluss auf den Körper der Menschheit sehen oder im Körper der Menschheit. Damit haben wir tatsächlich zu tun – Generationen über Generationen über Generationen von Verdünnung dieses ursprünglichen Trauma-Einschlags. All die wiederkehrenden Muster, die vielleicht zu mehr und mehr desselben führen. Das ist in Wirklichkeit ein einziger riesiger Einschlag. Ich denke, es ist sinnvoll, immer tiefere Studien zu gestalten, die den ganzen Baum über die Generationen hinweg zeige und wie sehr das Leben davon wirklich betroffen wird.

Wenn wir als Gruppenbegleiter oder als Team von Gruppenbegleitern eine Kohärenz herstellen und wir dann höchstwahrscheinlich auf die unbewusste Verweigerung des Themas treffen, und wir dann die Verweigerung als Partner anerkennen und nicht als Feind, dann dreht sich das meistens und es gibt weitere Freisetzungen. Das fühlen wir dann durch unsere Emotionen. Wir fühlen es durch unsere Gedanken und die Visionen, die wir haben. Dann können wir einen Teil des Materials verarbeiten und, wenn wir können, das Licht einladen, einen Teil der Energie zu transformieren – die Zukunft, das Licht hilft uns also, einen Teil der Energie zu transformieren, die freigesetzt wird.

Und dann – das ist zumindest das, was wir in den kollektiven Trauma-Prozessen bisher gemacht haben – hatten wir auch Arbeit in kleinen Gruppen und Triadenarbeit, um auch die persönlicheren oder familienbezogenen Aspekte desselben kollektiven Traumas wirklich fein herauszuarbeiten. Wir haben dem einen, zwei, drei, vier, fünf Tage von Integrationsarbeit gegeben, um das zu integrieren, was in dem Prozess hochgekommen ist, bis wir fühlen, okay, jetzt ist die Energie integriert genug damit wir nach Hause gehen können. Der Großteil des kollektiven Trauma-Materials ist sich selbst bewusst geworden und konnte in freie Energie umgesetzt werden. Freie Energie ist der Treibstoff der Evolution.

Das ist die Energie, die wir für neue Erfindungen brauchen, für neue Arten, mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen. Denn so lange die Energie eingeschlossen ist, ist sie blockiert. Das heißt dann, dass die evolutionäre Intelligenz innerhalb des kollektiven Schattens nicht teilnimmt an der weiteren Entwicklung der Menschheit. Sie ist eingeschlossen. Das ist Intelligenz, die ihre Entwicklung nicht fortsetzen kann.

[01:25:00]

Und dann ist es natürlich auch eine interessante Praxis für uns zu sagen, okay, ich kann mit auf eine Person auf verschiedenen Entwicklungsebenen einstimmen, ich kann mich also auch auf Kulturen in verschiedenen Entwicklungsstufen einstimmen. Das ist am Anfang vielleicht ein wenig abstrakter, aber im Grunde kann ich mich auch in die verschiedenen Aspekte einer Kulturgeschichte einfühlen.

Denn was ich fühlen werde ist nicht nur das, was im Geschichtsbuch steht, sondern ich werde mich auf das einstimmen und das fühlen, was noch immer eine Vergangenheit hat. Denn wenn es keine Vergangenheit hat, gibt es auch nichts zu fühlen. Wenn es also schon integriert ist, ist es freie Energie. Dann fühle ich mich davon nicht angezogen. Wenn dort noch Energie gehalten wird, dann können wir tatsächlich lernen, sie zu fühlen. Das ist, wo – weil jemand gefragt hat, ob das gut ist, dass nur Menschen aus einer gewissen Kultur durch ein Trauma gegangen sind.

Tatsächlich glaube ich, ist es sehr gut, wenn es zumindest ein paar Leute gibt, die nicht aus dem kulturellen Hintergrund stammen, denn die sind gewissermaßen Tore oder Fenster. Da kann die frische Luft hereinkommen. Wenn es nur Wand und Wand und Wand gibt, kann nicht sehr viel Licht herein. Weil jeder, der energetisch an einem kollektiven Trauma-Feld teilhat, auch eingebaute WahrnehmungsfILTER hat, die uns nicht erlauben, den kollektiven Schatten ganz zu sehen.

Wenn wir hinschauen, sehen wir das nicht, weil es einen Filter gibt, als ob man eine Sonnenbrille trägt. Wenn jemand anderes hereinkommt, der keine Sonnenbrille trägt, und sagt: „Oh, was für eine helle Welt“, und dann sagt der andere: „Nee, so hell ist das gar nicht.“ „Ja, weil du eine Sonnenbrille trägst.“ Und dann: „Was soll das heißen, ich habe eine Sonnenbrille auf?“ Und da wirst du dir dann erst des Filtersystems bewusst, durch das wir schauen.

Deshalb ist es meiner Meinung nach sehr gut, in großangelegten Trauma-Prozessen offene Fenster zu haben, wo frische Luft ins Zimmer kommen kann, im Raum zirkulieren kann und dann den Raum auch wieder verlässt, damit ein anderes Bezeugen möglich wird. Denn in der energetischen Welt gibt es ein Bezeugen, aber wenn wir Energiefilter haben, dissoziierte Bereiche, dann sehen wir gewisse Frequenzen nicht. Selbst wenn ich im Raum ruhen kann, werde ich es nicht sehen.

Deshalb ist es großartig, denke ich, zumindest – deshalb werden die kollektiven Trauma-Themen, denke ich, in unserer Zeit immer mehr in den Fokus rücken, denn durch Globalisierung und dadurch, dass sich viele Kulturräume und ihre Menschen vermischen, schaffen wir immer mehr die Möglichkeit zum Sehen. Ich denke, das ist ein großes Geschenk, und die Technik dafür ist auch ein großes Geschenk. Ich denke, wir haben im Moment eine Menge Fähigkeiten und positive Faktoren, die uns helfen können, gewissermaßen aus den kollektiven unbewussten Strukturen in eine neue Version der Menschheit zu erwachen.

### Q&A: Die Gründe, warum beim Gebet Scham und Zynismus auftreten

Sprecher/in 1: Hallo, kannst du mich hören?

Thomas: Ja, perfekt. Hallo mal wieder.

[01:30:00]

Sprecher/in 1: Hallo, Thomas, hallo. Das Feld von kollektivem Trauma spricht mich sehr an. Mir wurde über die Jahre immer mehr bewusst, wie sehr ich das Holocaust-Trauma meiner Familie verkörpere, auch das Holocaust-Trauma des Landes, in dem ich aufgewachsen bin, Israel.

Gewöhnlich habe ich diese Art von Analyse nicht als direktes Erleben ausgeführt, und ich manchmal empfinde ich das als transparente Mauer, die ich nicht sehe, an der ich mir aber den Kopf stoße. Vor kurzem habe ich angefangen – und ich fühle auch dieses Ding, das manchmal hochblubbert. Wenn es hochblubbert, dann überwältigt mich das total. Das ist definitiv nichts, was ich aushalten könnte und dabei gleichzeitig in der Welt funktionieren. Da ist so viel Gewicht und Energie, die ich brauche, nur um es daran zu hindern, die ganze Zeit auszubrechen.

In mir ist dieser Wunsch, fast ein Gebet, die Struktur und die Basis zu haben, damit ich das tatsächlich beleuchten kann, weil es sich so anfühlt, als ob mich das nach unten zieht. Weil es so unbewusst ist. In den letzten paar Jahren, habe ich auch mehr das Jüdische Gebet praktiziert, und interessanterweise ist es mir dann am stärksten bewusst. Denn was ich fühle ist ... es ist nicht leicht für mich zu beten. Ich muss mich durchkämpfen, ich muss wirklich durch einen gewissen Sumpf gehen, ein Sumpfgebiet und Gewicht. Ich habe angefangen zu sehen, dass das nichts Persönliches ist. Das ist eine Art – zumindest, ich weiß nicht, vielleicht, so analysiere ich das, was ich erlebe.

Es ist, als ob man einerseits diese Worte sagt und das sind Worte der Lobpreisung und des Dankes und der Dankbarkeit und Vertrauen in die Güte und den Schutz, die man von dieser Metapher des Höchsten Vaters bekommt – und dann ist da dieser Zynismus: „Ach, echt? Wie passt das denn zum Holocaust?“

Es ist, als ob ich das fühle – ich fühle, dass diese Gebete wahr sind, auf ihrer eigenen Ebene. Sie sind komplett wahr – und trotzdem ist da diese historische Sache, die das so komplex macht. Wie lehne ich mich in diese Komplexität hinein und halte das zusammen? Ich fühle diese Momente ... wenn ich das fühle, sind das diese Momente, wo sich das Herz einfach öffnet und ich es spüren kann. Das ist dann schön, in dem Sinne, dass ich durch die Wand gebrochen bin. Aber es schließt sich auch sehr schnell wieder. Das ist meine Erfahrung damit.

Thomas: Das hast du schön gesagt. Du hast gesagt, oder das ist zumindest das, was ich gehört habe – wenn du mit dem Gebet beginnst, dann wirst du bewusst, dir wird auch die kollektive Vergangenheit bewusst, deine Vergangenheit und die kollektive Vergangenheit, zumindest als Symptome. Das ist interessant, denn wenn wir sagen, durch das Gebet ... jeder, der wirklich an einem Gebet teilnimmt, schiebt sozusagen seine Antenne in die höheren Ebenen. Jeder entfaltet eine Antenne, so weit, wie er seine Antenne nun mal entfalten kann, und das heißt, wir nehmen an einem kollektiven Gebetsfeld teil, das es schon seit tausenden von Jahren gibt.

Im individuellen Gebet verbinden wir uns tatsächlich mit einer Massensynchronisation oder einer Massensynchronizität, und das leitet die Energie nach unten, durch unser Nervensystem, und das eröffnet gewissermaßen ein Feld, das sich anfängt, durch unser Nervensystem zu aktivieren. Es gibt also keinen Zweifel, dass in den Momenten der Ausdehnung das Nervensystem sich mehr bewusst werden möchte und es dann an den Grenzen oder Einschränkungen rüttelt, wo unsere unbewussten Kräfte wohnen oder wo sie – wie eine Art Mechanismus.

[01:35:00]

Deshalb kann oft in diesen Momenten etwas getriggert werden oder hochkommen. Manchmal kommt es direkt hoch und manchmal indirekt. Ich denke es ist, wie du schon gesagt hast, sehr wichtig, diese verschiedenen Stimmen zu halten, auch den Zynismus.



Denn – das ist interessant – wir leben in einer Zeit, wo es modern und anerkannt ist, eine Spiritualität von zum Beispiel Achtsamkeit oder Meditation oder Kontemplation zu haben, die unser Leben verbessern kann oder uns zu einem besseren Vorstand macht oder die uns innere Gesundheit gibt – aber die transformierenden höheren Aspekte mit einzuschließen, wo das Ego sich verneigen muss und einen Segen empfängt und sich hingibt und akzeptiert, dass wir Teil eines größeren Kontext sind und dass dieser größere Kontext ...

Als wir gesagt haben: „Ich bin dankbar für das, was ich sehe, ich bin dankbar für das, was verborgen bleibt, denn das ist dein Wille und deshalb bin ich hier.“ ... Das bedeutet, es gibt den gesehenen Teil der Realität, es gibt den ungesehenen Teil der Realität, aber es gibt in der Mitte ein Rückgrat. Denn das ist dein Wille. Es gibt einen höheren Willen, und deshalb bin ich hier.

Das bedeutet, es gibt eine Hierarchie, und diese Hierarchie ist ebenfalls spirituell traumatisiert, weil sie so oft missbraucht wurde. Diese Hierarchie ist mit vielen Themen besetzt. Darunter liegt eine unglaubliche Schönheit, aber die wurde oft verkrüppelt von vielen Ereignissen in der Geschichte. Es ist so, als ob die Kleider und die Kleidung und die Roben verkrüppelt wurden, aber darin ist immer noch und wird immer dieser ewigpräsenste Download der Schöpfung sein.

Es gibt einen Schöpfungsakt des Universums, des Kosmos, und es gibt eine Intelligenz, die sich entfaltet und bewegt. Um zurückzukommen ... dass wir auch auf den Zynismus treffen, kann ein Teil der Traumatisierung sein. Ich denke, das ist auch postmoderner Zynismus um der Tatsache zu entkommen, dass wir uns verneigen müssen. Im Verneigen, im Segen ... Der Segen ist eine Art Kraft der Zukunft. Ich denke, da ist auch etwas, wogegen wir stoßen, eine Art von kollektivem Entwicklungszustand, der oft, auch aus Gründen, die in der Vergangenheit schmerzhaft waren ... wir, besonders in unserer säkularen Kultur, weisen diesen einen Aspekt vielleicht zurück. Denn der andere Aspekt ist wissenschaftlich sauberer. Du weißt schon, das ist etwas, was unser Ego nicht so herausfordert. Das ist schon okay, Meditation, Gesundheit, Entspannung, mehr Achtsamkeit, das ist sehr wichtig als spirituelle Praxis. Ich denke, das ist als spirituelle Praxis sehr wichtig, aber das wird auch leichter akzeptiert.

Das sind sehr wichtige Praktiken auch in der mystischen Praxis, aber dazu gehört noch mehr. Ohne die energetische Evolution des Lebens fehlt ein fundamentaler Teil, und ich denke, das ist ein weiterer Aspekt, den wir, in unserer Zeit ... Auch die Scham, uns am postmodernen, oft säkularen Marktplatz mit unserer tiefen Intimität zu Gott zu outen – der Zynismus, die Scham, die Angst, nicht akzeptiert zu werden, nicht fähig zu sein, das in unsere Karriere einzubauen. Das ist vielschichtig ... Die Scham als eine Funktion der Zugehörigkeit zum kulturellen Kontext ist ... das sind alles Stimmen, die wir lernen müssen, mit einzuschließen, ohne zu versuchen, sie loszuwerden.

[01:40:00]

Ich denke, die einzige Möglichkeit ist im Moment ein Annehmen, zu sagen: „Ja, da ist diese zynische Stimme, und ja, da ist diese beschämte Stimme und ja, ich mache mir Sorgen, was Menschen über mich denken werden. Ob ich damit akzeptiert werde, usw.“

Lasst uns sanft mit diesen Stimmen umgehen und trotzdem weiter praktizieren. Lasst den Segen sie wegwaschen. Denn letztendlich geht es um uns und nicht so sehr um die Welt.

Es geht um – die Welt ist ein Spiegel, damit wir unser Licht tiefer im Körper verankern können. In der verkörperten Spiritualität scheint es, als wäre es wegen etwas, aber tatsächlich wollen wir das Licht im Zellgedächtnis unseres Körpers verankern. Auf dem Weg nach unten treffen wir auf verschiedene Stadien der Menschheit, aber wir können dieses Unbehagen nach außen projizieren oder wir können es annehmen und sagen: „Okay, ja, ich sehe, wie das in meiner Praxis auftaucht, und ich werde sanft mit mir sein. Ich werde das respektieren, aber ich muss ihm nicht zuhören.“ Ich kann das Göttliche im Blick behalten. Ich muss dieser Stimme nicht zuhören und sie zur Hauptstimme machen.

Was ich in deinen Worten höre, sind zwei Dinge. Ich kann sehen wie, wenn du über die Auswirkungen des Holocaust sprichst, die Angst sich auf die Energie in deiner Basis auswirkt, weil sie dort verdrahtet ist, zusammen mit der Trauma-Übertragung.

Dann, denke ich, hören wir eine Mischung aus dieser Vergangenheit aber auch aus unserem zeitgenössischen Kontext, in dem wir leben. Ich denke, unsere Weisheit liegt darin, Komplexität oder auch innere Uneinigkeit zu beherbergen und ein größerer Raum von Synthese zu werden. Sag mir, möchtest du dem noch was hinzufügen, was ich sehen muss? Ah, hier sehe ich ...

Sprecher/in 1: Ja, ja, vielen Dank. Ja, ich bin mir all dieser Stimmen in mir definitiv bewusst. Und ich bin mir auch der Tatsache bewusst, dass ich sie einfach nur halten muss und sie nicht wegschiebe. Ich fühle das sogar gerade in der Kultur – ich lebe jetzt in New York – und all die Reaktionen auf die gegenwärtige Situation und all das, das ist zu wenig von diesem Heiligen gespeist. Diese ganze Schlacht oder was da gerade abläuft, die basiert nur auf den sozialwirtschaftlichen Werten, und Gott kommt da gar nicht vor.

Ich denke immer, das ist wirklich das Element, das fehlt. Und es spielt keine Rolle, ob Obama oder Hillary an der Macht sind, es wäre immer dasselbe. Aber der Segen unserer Zeit ist, dass wir es gerade genau vor die Nase gesetzt bekommen, wie die Situation wirklich aussieht. Dass es gewissermaßen der Bankrott des Säkularen ist. Wir sind aufgefordert, aufgerufen zu einer tieferen Art von – all diese Strukturen zu durchbrechen und an einen tieferen Ort zu gehen.

Thomas: Richtig, und in der Erforschung gibt es noch eine Sache. Während du sprichst, ist es gut zu sehen, okay, welche Art von Bildern wohnen in uns, oder welche Art von Bildern oder Vorstellungen haben wir, wenn wir von Gott sprechen. Was ist Gott laut der Bilder, die wir mitbringen – aus unserer Erziehung oder unserer kulturellen Prägung oder der historischen Prägung? Zu lernen, diese Bilder immer mehr zu putzen, gewissermaßen die Bilder vom Namen zu trennen. Den Namen wirklich wieder den Namen sein zu lassen – in der Stille meines Herzens höre ich Deinen Namen. Was heißt, in der Stille meines Herzens und aller meiner Assoziationen, wenn alles ruhiger wird und ich in der Intimität meiner Herzmembran sitzen kann, mit einem kosmischen Herzen, wie wenn die Membran, wenn mein Herz und das kosmische Herz anfangen, sich zu synchronisieren – dort höre ich Deinen Namen. Dort ist der Name frei von Interpretationen. Das ist der wahre Name, der wahre Name ist ...

Ich denke, das ist auch noch wichtig, denn wenn viele Menschen Gott hören, ist der Name „Gott“ schon irgendwie besetzt. Gott wurde eingespannt. Das Wort Gott wurde für viele, viele Bedeutungen eingespannt.

Aber die ursprüngliche mystische Bedeutung findet man in der Offenheit des Herzens. Sie ist gewissermaßen bloßgelegt. Es ist ein unverstellter Name. Deshalb ist er so kraftvoll – weil er unverstellt ist.

Ich denke, das ist in dieser Diskussion sehr wichtig, in der säkularen Diskussion über Gott. Wir müssen eine Art Hygieneprozess haben oder einen Hygieneprozess beginnen, damit wir erforschen können, okay, wenn Menschen diese allergische Reaktion haben, wenn sie den Namen Gott hören oder das Wort „Gott“, worauf reagieren sie dann tatsächlich? Was ist das für eine Reaktion? Womit ist das Wort besetzt?

[01:45:00]

Wenn du es reinigst und reinigst und reinigst, und im Prozess der Reinigung immer mehr Licht durchscheint, weil wir uns tatsächlich wieder mit dem verbinden, was kein Gesicht hat. Es spiegelt sich in allen Gesichtern wider, aber es hat selbst kein Gesicht. Das ist, denke ich, eine sehr schöne Praxis, die wir einführen können, um wieder auf die ursprüngliche Bedeutung zurückzukommen und zu dem enormen Maß an Intimität, die wir dann finden werden.

Sprecher/in 1: Vielen, vielen Dank, Thomas. Danke.

Thomas: Ich danke dir. Danke. Sehr schön.

### Q&A: Hitzewellen und andere Phänomene in Meditationen

Thomas: Oh hallo, Anna.

Sprecher/in 2: Hallo Thomas, wie geht es dir?

Thomas: Gut, danke. Schön dich zu sehen.

Sprecher/in 2: Ebenso. Wir hatten vorher ein so schönes Gespräch.

Thomas: Ja, hatten wir, richtig.

Sprecher/in 2: Ich komme mit meinem Mann nach Israel zum Pocket Project.

Thomas: Ich weiß. Das ist toll.

Sprecher/in 2: Wir sind schon sehr aufgeregt.

Thomas: Ja, ich auch.

Sprecher/in 2: Ich habe eine kurze Frage.

Thomas: Ja.

Sprecher/in 2: Es ist was Praktisches. Ich sitze in diesen wunderschönen Meditationen und da erlebe ich normalerweise sehr viel Wohlbehagen, es ist ein wirklich schönes Gefühl dort, aber irgendwo in der Mitte meiner Meditation wird mir so heiß, dass mir buchstäblich der Schweiß runterläuft. Ich habe noch keine wirklich stimmige und bedeutungsvolle Antwort gefunden, was es damit auf sich hat. Das geht jetzt schon seit Monaten so. Es scheint, als ob ich jedes Mal, wenn ich eine Meditation mache, selbst, wenn es nur 15 Minuten oder eine halbe Stunde ist, das hochkommt, kühle Körpertemperatur, dann wieder normale Körpertemperatur.

Thomas: Okay. Ich meine, das kommen höchstwahrscheinlich zwei Dinge zusammen. Zuerst einmal denke ich, es ist ein gutes Zeichen. Es ist ein Zeichen dafür, dass sich viel Energie bewegt, was in der Meditation bedeutet ... wenn wir uns öffnen und öffnen und öffnen und wir in diese tieferen Plätze sinken, da wird unser Nervensystem mit höherer Energie aufgeladen. Da kommt also ein höherer Strom von Energie in unser Nervensystem und das kann dazu führen, dass an anderen Orten, durch die Entspannung oder durch das Licht, das hereinkommt, Energie freigesetzt wird.

Gewissermaßen ist die Hitze ein gutes Zeichen, weil das heißt, dass ... unser Nervensystem ist wie eine Batterie. Durch die Meditation erhöhen wir die Kapazität unserer Batterie die energetische Aufladung zu halten, wenn du also sehr kleine Batterien hast, dann haben die eine gewisse Menge an Ladung oder Elektrizität gespeichert. Und je mehr wir größere und größere Batterien entwickeln wie für Elektro-Autos oder vielleicht Elektro-Flugzeuge und was immer wir erfinden wollen, desto mehr Energie müssen die speichern können.

[01:50:00]

Ich denke, in der höheren Meditationspraxis müssen sich unser Nervensystem und alle die Energiekanäle öffnen. Sie müssen sich ständig, ständig erweitern. Deshalb tauchen auch eine Menge Schatten auf, denn all die traumatisierten oder Schattenbereiche in uns müssen sich auch öffnen, damit mehr Licht hindurchfließen kann.

Wenn wir höher gehen, müssen wir eine individuelle Lebensrestauration machen, aber wenn wir einmal durch diese große Wiederherstellung unseres eigenen Lebens und Lebenszwecks gegangen sind, dann nehmen wir an der kollektiven Wiederherstellung teil. Das heißt, es kommt mehr Energie herein und fließt ins Kollektiv, und dann nehmen wir immer mehr am kollektiven Teil des Wiederherstellungsprozesses teil. Dabei wird der Kanal andauernd immer mehr und mehr geweitet. Und damit gehen oft all möglichen Symptome einher, und Hitzewellen sind eins davon.

Sprecher/in 2: So sehr, dass man wirklich schwitzt?

Thomas: Ja, echtes Schwitzen.

Sprecher/in 2: Wow, das ist verrückt. Ich sag dann einfach „Oh Gott, es geht wieder los“ und bin offen dafür. Es ist nur sehr interessant, der Prozess davon, wie beständig der ist.

Thomas: Du wirst sehen, von einem Tag auf den anderen wird das verschwinden. Es wird noch eine Weile andauern, und dann wirst du dich fragen: „In den letzten zwei Wochen, wann war da noch das letzte Mal, dass ich so eine Hitzewelle hatte?“ Du wirst sehen, von einem Tag auf den anderen – erledigt. Sobald da genug Alchemie stattgefunden hat, wird das aufhören. Vielleicht kommen dafür andere Dinge, aber das wird eines Tages aufhören.

Sprecher/in 2: Ja, da gibt's auch andere Phänomene, zum Beispiel hatte ich dieses Bild von einem unglaublich hellen Mandala in meiner Brust, das wie von selbst aufgestiegen ist. Und dann war es weg. Diese Art von seltsamen Phänomenen.

Thomas: Schön, ja, all das. Es gibt viel mehr, was möglicherweise noch kommen kann, aber all das ist wunderbar. Es ist eine Art Zeichen, dass dein Energiekörper Upgrades bekommt und Upgrades und Upgrades. Wenn du die kommen und wieder gehen lässt und wir nicht so viel eine Geschichte darum herum bauen, dann ist das großartig. Dann kommen Dinge und verschwinden wieder, und dann kannst du in der Meditation sehen, wie dein Energiesystem erneuert wird. Also fantastisch. Perfekt.

### **Q&A: Feststellen, was reif für Heilung ist und was noch mehr Zeit braucht**

Sprecher/in 3: Hi, Thomas.

Thomas: Hey.

Sprecher/in 3: Hi. Der erste Teil der Session war für mich wirklich interessant, die Sachen über die Wellen, die hereinkommen. Ich hatte diese Woche bei der Arbeit ein Erlebnis, das mich an manche Gespräche mit dir erinnert hat, und ich frage mich, ob du mir helfen könntest, das mehr zu beleuchten.

Ich hatte eine Klientin zum Termin und ich habe mit ihr gesprochen und ich habe eine Art Nadelspitze bemerkt – ich denke, weil wir gerade diese zehn Tage Retreat hatten und ich mich viel mit Dissoziation beschäftigt habe, aber ich bin einfach in die Synchronizität gegangen, in die 3-Sync, also habe ich mich auf dieses Element eingestimmt und das der Erwachsenen gesagt, in einem Erwachsenengespräch. Und zum Glück war ich fähig, den Teil dieser Klientin zu fühlen und zu halten, der auf einem anderen Integrationslevel ist.

Das Phänomen, das ich gefühlt habe war die – das hat ihr wirklich Unbehagen bereitet – aber dadurch, dass die Schwingung der zweiten Erfahrung gehalten werden konnte, konnte sie durch einen Prozess gehen und ich bemerkte eine Intensität im Raum. Wie eine richtige Intensität, genau, wie du das genannt hast, wenn wir in Workshops waren und du gesagt hast: „Der Schatten ist hier.“ Das Erstaunliche für mich war, während ich mich darauf konzentrierte, dass ich dachte: „Oh Gott, was ...“ Ich meine, ich war nicht in Panik, aber ich hatte so eine Art ähnliches Denken von „ich kann das nicht gehen lassen“. Ich kann nicht aus dem Prozess heraustreten und mit ihr in den Widerstand gehen, aber ich kann auch nicht – ich kann sehen, wie sehr das diese Person stresst.

Dann spürte ich so etwas wie eine Welle im Raum oder etwas hat sich verändert – und hier bin ich nicht sicher, was passiert ist – aber plötzlich ließ der Druck nach. Das ist der Teil, wo ich dachte: „Was war das?“ Sie hatte dasselbe Erleben, aber der Druck war weniger geworden.

Ja, das war einfach supercool, und was ich an ihr sehen konnte, als der Druck nachließ, war einfach ein Muster in ihrem Auge, das wegging und wiederkam. Anstatt einer wirklichen verkörperlichten Antwort. Ich frage mich, was ich da gesehen habe, was ich gemacht habe, das so viel Druck erzeugt hat und worauf ich geantwortet habe, was eine veränderte Wahrnehmung erlaubt hat, die für das System irgendwie leichter war?

[01:55:00]

Thomas: Ja, das klingt als ob ich mir das vielleicht etwas tiefgreifender anschauen muss. Wie es für mich klingt, ist ... Was uns wie individuelle Themen vorkommt – also jemand kommt mit einem individuellen Thema, wie du sagst, da gab es einen weniger integrierten Teil, und die Person hat Symptome und kommt in deine Praxis.

Du fängst an, damit zu arbeiten, aber einige der Themen sind ... Sie haben eine Art Kabel, und dieses Kabel ist mit einem viel größeren Energiefeld verbunden. In dem Moment, wo du dich damit verbindest und wie du sagst, dich einstimmt, war das nicht nur eine mentale Verarbeitung der Frage, sondern es war tatsächlich dein Energiefeld.



Du hast dich in diesen weniger integrierten Teil eingeloggt. In dem Moment – und das sage ich oft in den Kursen, in den Gruppen – wenn wir über etwas aus der Erwachsenenperspektive sprechen und wir uns nicht auf die jüngere Perspektive einstimmen, sodass ich hier auch präsent bin, dann sehe ich das, aber ich bin nicht voll auf dem Energielevel wo das Thema wirklich abläuft. Wenn du dich einstimmst, dann stößelst du dich plötzlich innen ein, du öffnest eine Tür und dann schaust du in ein – und dann ist es dann. Oh. Oha.

Du schaust in ein Zimmer und in diesem Zimmer ist, sagen wir, ein großes Wesen. Du hast es vorher nicht gesehen, denn wenn wir auf der falschen Schwingung schauen, dann sehen wir diese Dinge nicht. Dann sehen wir nur die Symptome und interpretieren sie aus unserer Erwachsenenperspektive. Mit all unserem Wissen, aber es ist nur ein Anschauen, kein ganz damit Sein.

Sprecher/in 3: Teilhaben.

Thomas: Teilhaben. Aber als du es dir angeschaut hast, hast du gesehen: „Oha.“ Du siehst eine Person und dann siehst du hinter dem Berg eine ganze Armee. Dann: „Ah!“ Dann hast du davor Angst bekommen. Dann hast du dich rausgezogen, du hast dich entkoppelt, und plötzlich geht die Energie, wuuusch, da siehst du wieder nur eine Person. Da gibt es ein größeres Energiefeld das mit dem Feld dahinter verbunden ist.

Es bedeutet auch, dass du gewissermaßen die Prozessintensität durch deine eigene Energie heruntergeregelt hast, weil es nicht angebracht war, das ganz zu öffnen. Weißt du, es gibt ein Symptom, hier können wir lernen, okay, vielleicht das Symptom zu sehen, wir stabilisieren gemeinsam diesen Platz, wir schaffen eine Beziehung innerhalb der Beziehung, wir stellen Kohärenz her, und innerhalb der Kohärenz erlauben wir einem Teil davon, sich zu entladen, aber wir zerren nicht unbedingt das hervor – nicht zu diesem Zeitpunkt oder mit diesem Level an Ressourcen – was hinter dem Berg steht. Du weißt, dass wir nicht alles öffnen müssen. Wir öffnen nur das, was jetzt gerade angebracht scheint.

Es ist das, was ich schon vorher im Kurs gesagt habe: einige der Themen, mit denen wir als persönliche Themen kommen, sind tatsächlich Vorreiter des Kollektivs, viel größere Felder, von denen wir bereits ein Ausdruck sind. Ich habe das schon gesagt, wenn wir – PacMan nimmt einen Bissen vom kollektiven Kuchen und inkarniert damit, und dann ist das dein Leben. Und der Bissen, den wir genommen haben, ist verbunden mit einem großen unbewussten Kuchen. Einiges davon können wir in unserer persönlichen oder individuellen Arbeit freisetzen. Das ist Bindungsarbeit, Trauma-Arbeit, was auch immer. Wenn das gut gemacht wird, führt das zu einer Befreiung, aber ein Teil der Dinge wird tatsächlich von einem viel größeren kollektiven Pool festgehalten.

[02:00:00]

Das sieht dann also wie ein ganz unschuldiges persönliches Thema aus, aber wenn wir es uns anschauen, dann sehen wir, oh, mit diesem Thema kommt ein ganzer See mit. Deshalb lassen sich einige von diesen Dingen nicht so leicht bewegen, weil sie in den karmischen Konsequenzen fixiert sind. Deshalb kann es sein, wenn ich als Heiler diesen Anspruch an mich selbst habe, dass alles geheilt werden muss, dass ich allem und jedem, der kommt, helfen können muss, ich diesen Fäden, die ich besser nicht anrühre, Gewalt antue. Denn das verletzt mich dann nicht nur selbst, das verletzt auch den Klienten.

Dann ist es gut zu wissen, okay, hier machen wir diese Art von Arbeit und wir schauen uns das an. Bis zu einer gewissen Stabilisierung öffnen wir das, aber das ist es dann für den Moment, bis wir mehr Ressourcen haben oder was auch immer. Es gibt tausende von Möglichkeiten. Es gibt andere Dinge, die wir dann öffnen können, bis es einen Integrationsprozess gibt, und das ist es dann. Du weißt, das wird sich integrieren und die Person geht wieder und die Vergangenheit verschwindet. Deshalb muss man sich an nichts erinnern. Es wird nie wieder auftauchen, weil es integriert wurde.

Das hat eine große Bandbreite. Ich denke, die Weisheit des Heilers liegt darin, okay, was kann ich anrühren, was ist reif, was ist nicht reif? Wenn ich die Dinge anrühre, die nicht reif sind, dann führt das zu Schaden. Denn das schadet meiner Energie, wenn ich Dinge anrühre, die nicht angerührt werden sollten, und es kann dem Klienten schaden, weil sie von der Prozessenergie überladen werden und ihr Nervensystem damit nicht umgehen kann. Deshalb denke ich, das war sehr gut. Du hast dann also mit der Version gearbeitet, die persönlicher aussah?

Sprecher/in 3: Ja.

Thomas: Was den Rest angeht, wir müssen da nicht hingehen und der Armee hinter dem Berg sagen: „Hey, hier sind wir.“ Die kann im Moment dortbleiben, und das ist okay. Früher oder später wird das Leben reif genug sein, damit umzugehen, weil wir nicht getrennt sind. Deshalb ist es sehr wichtig im Leben, dass wir verstehen, dass wir nicht getrennt sind. Wir sind Teil eines integralen Lebensnetzwerks.

Einige der Dinge ... selbst, wenn der Verstand sagt: „Ja, alles muss integriert werden können – wir müssen es schaffen, alles zu integrieren.“ Nein, so ist es nicht. Das Ego darf hier nicht übernehmen. Es ist so, dass wir in dem Prozess geführt werden müssen. Das heißt nicht, wenn jemand mit einer Person inkompetent arbeitet, dass wir dann sagen: „Das liegt nicht an uns.“ Nein, da ist ein Unterschied. Kompetente Arbeit und zu wissen, was wir nicht anrühren, sind zwei Seiten derselben Medaille sozusagen. Ja, das ist mein erster Eindruck, wenn ich höre, was du mitteilst, so erscheint es für mich.

Sprecher/in 3: Ja. Das klingt gut.

Thomas: Gut. Wunderbar. Danke, dass du das geteilt hast.