

Walking Forever: Mystical Principles 4

Table of Contents

Rückblick auf die vorige Session.....	1
Unsere Schwingung erhöhen, auf die vertikale Dimension der Zukunft zugreifen.....	4
Kohärenz zwischen Bewusstheit und Sinneswahrnehmung kultivieren	6
Zusammenfassung	10
Beginn der Meditation	12
Ende der Meditation.....	15
Mein eigenes Alter ist, wo ich sein muss.....	15
Die Ökonomie des Alterns: Aufladen der Batterie und Regenerierung der Substanz	19
Hausaufgabe	24
Q&A: Anspannung im Bereich Alter oder Zeit ist ein Zeichen von innerer Überregulierung	25
Q&A: Mit Angst aus einem jüngeren Alter präsent sein.....	27
Q&A: Beziehung als Ressource, Angst zu verarbeiten	29

[00:00:00]

Thomas: Hallo, zusammen. Da sind wir wieder, lasst uns die Reise durch unsere mystischen Prinzipien fortsetzen. Heute möchte ich mit einer kurzen Zusammenfassung dessen beginnen, worüber wir letztes Mal gesprochen haben.

Rückblick auf die vorige Session

Ihr erinnert euch, letztes Mal haben wir über einige grundlegende Prinzipien gesprochen. Zum Beispiel den offenen Ensō-Kreis – dass Energie, wenn sie einmal geschaffen wurde, ihre Bewegung abschließen muss. Wir haben gesagt, Karma ist eine nicht abgeschlossene Bewegung, die versucht, zum Abschluss zu kommen. Wenn wir sitzen und uns von Gefühlen, Ängsten, Gedanken, Körperempfindungen überschwemmt fühlen, die eigentlich zur Vergangenheit gehören oder zu unseren früheren Entwicklungsstufen oder gar noch weiter zurück in die Vergangenheit reichen, dann fühlen wir die Überreste, wir fühlen die aufgeschobene Energie.

Ich möchte heute darauf zurückkommen, und heute möchte ich auch ein wenig übers Altern sprechen. Ich möchte verschiedene Aspekte betrachten, aus denen sich das Phänomen des Alterns zusammensetzt. Altern hat etwas mit Zeit zu tun, und Zeit hat etwas mit Energie zu tun – nicht nur mit Energie, mit Raum und Energie. Ich würde gern tiefer eintauchen in unser herkömmliches Verständnis von Zeit und dann vielleicht auch das mystische Verständnis von Zeit einbringen. Wenn wir über das Altern sprechen und auch ... wie ich letztes Mal gesagt habe, die Geburt und der Tod sind dasselbe, finden zum gleichen Zeitpunkt statt. Oder wenn der Tod nicht nach meiner Geburt eintritt – den Satz habe ich letztes Mal angefangen.

Natürlich ergibt das nach dem herkömmlichen Verständnis von Zeit keinen Sinn, und es ergibt auch keinen Sinn in unserer aktuellen Lebenserfahrung. Aber in der mystischen Praxis und nach einem mystischen Verständnis von Zeit ergibt das vielleicht früher oder später Sinn, wenn wir uns das angeschaut haben, was ich die Zeit-Raum-Verzerrung nenne, wo Karma eine Zeit-Raum-Erfahrung schafft, die viele von uns oder höchstwahrscheinlich alle von uns auf die eine oder andere Art erleben. Diese Zeit-Raum-Verzerrung hat viel damit zu tun, dass man unfähig ist, präsent zu sein oder dass man das Gefühl hat, abgetrennt zu sein. Das geläufige Verständnis des Lebens, von Raum und Zeit, ist, dass wir uns als getrennte Einheiten empfinden, getrennte Teilchen, sodass die Fragmentierung unserer Welt, in die wir hineingeboren wurden, jetzt zu unserem Leben gehört. Das verursacht sehr viel Schmerz, das verursacht sehr viel ... das bringt im Grunde ein ganzes Weltbild hervor, eine Vorstellung vom Planeten, von der Menschheit, von Beziehungen und von unserer spirituellen Praxis. Das möchte ich mir gern genauer anschauen.

Das andere, worüber wir letztes Mal gesprochen haben, waren die drei oder vier Schichten oder die vier großen Dimensionen oder Zustände, Zustände, die wir in unserer spirituellen Praxis erreichen können, und dazu kamen auch einige Fragen herein. Die grobstoffliche Realität – das physische Universum; das feinstoffliche Universum – das Universum von Energie und Information; das kausale Universum – das Universum der großen Leere und kausalen Energie; und der non-duale Zustand, in dem der Zeuge und das, was bezeugt wird, die Stille und die Bewegung nicht-zwei sind. Ich werde das auch immer mehr in unsere Meditationspraxis einbringen.

[00:05:00]

Dann haben wir über etwas gesprochen, was ebenso wichtig ist, auch für die heutige Session: dass die Seele ein Impuls der Zukunft ist, ein energetischer Impuls der in tausende und abertausende Jahre von menschlicher Erfahrung eintaucht. Dass unsere Körper nicht nur unsere Körper sind, sondern konzentrierte Flüssigkeit des Lebens, die durch Lebenszeit nach Lebenszeit ausprobiert, sich auszuleben, und Bewusstseinsstrukturen entwickelt hat, die wir heute nutzen: unseren physischen Körper, unsere Emotionen, unsere Gedanken, viele Fähigkeiten, die wir in uns tragen und die im Laufe der Geschichte entwickelt und verfeinert wurden.

Und immer ist da dieser Tropfen von Eros, von etwas Neuem, der Sauerstoff, unsere Essenz, die in die Vergangenheit taucht und sie belebt, um im Fluss des Lebens weiter voranzukommen. Wie letztes Mal gesagt: Wir sind alle das Liebesspiel der Vergangenheit mit der Zukunft. Altern, Zeit, Leben und Tod sind durch das Verständnis hindurch zu betrachten, dass die Vergangenheit und die Zukunft energetische Zusammensetzungen sind und dass unser gegenwärtiges Erleben das Ergebnis davon ist. Die Seele ist ein feinstoffliches Energiephänomen, und die Seele, die in die Vergangenheit taucht ist all das, was ... Die Vergangenheit setzt sich aus zwei Aspekten zusammen: Die Vergangenheit besteht aus Bewusstseinsstrukturen wie Gewohnheiten, die das Leben ausprobiert und durchlebt hat – wie zum Beispiel die Gewohnheit, dass wir uns zu dieser Online-Session zusammenfinden. Die Gewohnheiten erzeugen Kohärenz, Kohärenz erzeugt Strukturen und Strukturen haben eine Schwerkraft. Die Vergangenheit hat eine Schwerkraft, sie zieht. Die Struktur möchte gleichbleiben, der Tisch möchte der Tisch bleiben, der Körper, mein Körper, möchte hoffentlich ein Körper bleiben.

Der andere Aspekt der Vergangenheit, und das ist die Vergangenheit, mit der wir viel arbeiten, wenn wir Integrationsarbeit machen, wenn wir innere Heilarbeit machen, wenn wir Entwicklungsarbeit machen, ist der, dass die Überreste der Vergangenheit, die unerfüllte und nicht integrierte Energie der Vergangenheit, ständig danach schreit – durch Symptome –, sich zu integrieren. Das ist die Vergangenheit, die uns beschäftigt hält und uns jetzt überschattet. Ich möchte eine Entscheidung für etwas treffen – und dann bekomme ich Angst. Dann spricht die Vergangenheit im jetzigen Moment und hat einen Effekt auf meine Fähigkeit und Intelligenz, diese Entscheidung zu treffen – oder im Leben voranzugehen oder ein Projekt auf die Beine zu stellen oder irgendetwas im Leben zu tun. Oft überschattet unsere Vergangenheit unser Jetzt.

Wenn wir über unser Alter sprechen, wenn wir über das Altern sprechen, wenn wir darüber sprechen, in unserer Zeit zu leben, in unserer Zeit-Raum-Rhythmus-Funktion, dann ist das Ruhen in meiner Zeit, in meiner authentischen Zeit, ein Effekt von Synchronisation. Und nicht in meiner Zeit sein zu wollen, genau wie nicht an der kosmischen Adresse meines Alters sein zu wollen, ist eine Abweichung in Zeit-Raum, und deshalb versuche ich dann, jünger oder älter zu sein, aber ich ruhe nicht im höchsten Potenzial meiner Zeit.

[00:10:00]

Die Tatsache, dass ich so alt bin, wie ich bin, bedeutet, dass das der beste Platz ist, an dem ich sein kann. Wir sehen in der Kultur viele dagegen ankämpfen, viel Widerstand und den Versuch, nicht in der Zeit zu sein, in der wir sind. Das schauen wir uns ein bisschen genauer an.

Unsere Schwingung erhöhen, auf die vertikale Dimension der Zukunft zugreifen

Ich habe bereits einige Begriffe verwendet, die vielleicht neu sind oder jetzt eine Definition benötigen. Ihr erinnert euch, letztes Mal habe ich gesagt, man kann Zeit so betrachten: „Oh, da kommt eine Linie aus der Vergangenheit, wo ich schon war, in die Zukunft, wo ich hingeh.“ Letztes Mal haben wir gesagt, die Zukunft ist nur dann die Zukunft, wenn es eine Energie gibt, die ein Update hat. Wenn ich mich selbst update oder wenn das Leben durch mich ein Update bekommt, dann bin ich buchstäblich – morgen ist meine Zukunft. Und morgen ist nicht nur eine Wiederholung von heute, was bedeuten würde, es bleibt im selben Schwingungszustand.

Für Menschen, die in ihrer Arbeit kreativ sind, ist es so, dass sie begeistert bei der Sache sind, wenn sie arbeiten. Warum? Weil sie immer etwas Neues herausfinden oder zumindest sehr oft. Das heißt, die Arbeit ist keine Wiederholung, die Arbeit ist ein kreativer Prozess. Wenn die Arbeit ein kreativer Prozess ist, dann spürst du deinen Eros – du bist ganz von selbst engagiert, begeistert, kreativ und mit Freude dabei, weil wir spüren, dass wir an etwas teilhaben, das essenziell ist.

Wenn mein Leben immer essenzieller wird ... Wenn du mal kurz nachdenkst und sagst: „Okay, was sind für mich die essenziellen Momente, welche Momente sind für mich essenziell? Welche essenziellen Momente gab es in der Vergangenheit in deinem Leben, was hast du als essenzielle Momente angesehen?“ Oder ein Team-Meeting, wo etwas Essenzielles passiert, ein Gespräch, eine intime Beziehung, eine essenzielle Erkenntnis, die du wie eine Offenbarung erfährst, eine essenzielle Meditation, eine essenzielle Bewegung im Leben, im öffentlichen Raum?

Nach meinem Verständnis ist ein essenzieller Moment, wenn wir wirklich den kreativen Fluss des Lebens berühren. Dann gibt es eine Auswirkung aufs Leben, die das Leben voranbringt. In einem essenziellen Gespräch verändert sich was, etwas bewegt sich. Deshalb sind wir so ... deshalb erkennen wir es – weil wir uns bewegen. Unsere Bewegung verändert sich höchstwahrscheinlich. Wenn die Bewegung lange Zeit gleichbleibt, fühlt es sich so an, als ob wir uns gar nicht bewegen, aber wenn unsere Bewegung ein Upgrade erfährt – oder sogar, wenn unsere Bewegung ein Downgrade erfährt, weil wir uns kontrahieren – dann fühlen wir das. Im zweiten Fall, weil wir unsere Bewegung reduzieren.

Im ersten Fall öffnen wir uns und treten ins Leben ein, wir nehmen am Leben teil, wir vertiefen unsere Intimität mit dem Leben. Wir spüren verstärkte Bewegung. Wenn wir einen kreativen Moment haben, berühren wir das Gaspedal des Lebens, und dann sind wir plötzlich voller Freude. Warum? Weil das Leben uns in die Zukunft befördert, in sein eigenes Potenzial des höheren Bewusstseins. Wir werden von Gott geküsst, wir werden ... der göttliche, kreative Duft berührt uns.

In einem essenziellen Moment oder in den aufschlussreichsten Momenten oder in kreativen Momenten berühren wir ein winziges Stück des kreativen Prozesses, der das Universum erschafft. Das fühlt sich gut an, weil wir in kreativen Momenten, in aufschlussreichen Momenten, in essenziellen Momenten spürten, dass uns etwas erhebt.

[00:15:00]

Diese Erhebung hat mit Schwingung zu tun, unsere Schwingung erhöht sich also. Ein großer Teil der spirituellen Praxis, in der Bewegung des Lebens, besteht auch darin, die Schwingung zu erhöhen, was bedeutet, die höhere Kohärenz anzuzapfen. Höhere Kohärenz bedeutet, dass mehr Teile des Lebens miteinbezogen sind, mehr Aspekte der Komplexität im Container unseres Erlebens beinhalten werden können. Dann verstehen wir mehr, wir sehen mehr, wir fühlen mehr, wir können höhere Komplexität beinhalten. Das passiert gewöhnlich, wenn wir eine größere Erkenntnis haben oder eine Erkenntnis – plötzlich steigt die Kohärenz sprunghaft an, was zu einer höheren Kohärenz führt. Es kann sein – und ich denke, viele von uns kennen das – dass plötzlich etwas ganz klar ist, und einen Tag später sagst du: „Moment mal, Erinnerst du dich noch, gestern war es so klar, und heute kriege ich es irgendwie nicht mit und verstehe nicht ganz, was ich gestern schon völlig verstanden habe.“

Das heißt, ich habe eine höhere Kohärenz angezapft, etwas hat sich geöffnet, ich verstehe es, es ist klar. Wenn diese Schwingung wieder abnimmt, dann verschwindet diese Funktion wieder. In immer höheren Funktionen von Schwingungszuständen gibt es natürlich mehr Verständnis, nicht, weil wir mehr denken, sondern weil wir mehr verstehen. Da ist mehr Wasser, die Tasse wird größer, das Glas hat mehr Volumen, also kann mehr Wasser in das Glas gefüllt werden. Wir nehmen das an oder öffnen uns mehr, und mehr Komplexität wird in unserem Erleben kohärent, und deshalb verstehen wir plötzlich mehr.

Warum ist das wichtig? Weil es wichtig ist, zu sehen, dass die Zukunft ein höheres Bewusstseinspotenzial ist und dass es, wenn wir einzeln oder kollektiv in höhere Schwingungszustände kommen, es mehr Erfindungen gibt, mehr wissenschaftliche Durchbrüche, mehr Erkenntnisse, mehr Antworten auf Fragen, die wir haben. Eine höhere Schwingung erscheint im Leben als all diese Funktionen. Plötzlich gibt es mehr Lösungen, wir lösen Themen, die wir haben, schneller, weil es mehr Erkenntnisse gibt. Das ist eine Funktion von höheren Schwingungszuständen, die sich im Leben erden.

Kohärenz zwischen Bewusstheit und Sinneswahrnehmung kultivieren

Das ist auch spannend, weil das bedeutet, dass die Zukunft nicht notwendigerweise „irgendwann in Entfernung und Zeit“ verortet ist, sondern eine vertikale Dimension ist, auf die wir Zugriff haben, und die ein gewisses Erleben mitbringt. Wenn ich an meinem gegenwärtigen Erleben hänge, wenn ich an meiner Sinneswahrnehmung hänge – und ihr erinnert euch, in einem der MP-Kurse haben wir über den Aufzug gesprochen, der außen an einem Hochhaus angebracht ist, einem hohen Gebäude, sagen wir in New York. Der Aufzug bringt dich nach oben und ich sage dir: „Steig in den Aufzug, lass die Augen offen, aber schau nicht auf New York.“ Du bist in einem Aufzug, er bringt dich mitten in Manhattan nach oben, und ich sage dir: „Schau nicht auf die Stadt. Aber lass die Augen offen.“ Was ich damals damit sagen wollte und was ich immer noch sagen will ist, dass wir in der mystischen Praxis üben, uns zu leeren, sodass es Raum gibt in uns, der durch die Sinneswahrnehmung hindurchschaut. Wenn wir uns mit dem Altern und dem Tod und dem Sterben und dem Nachleben und vielen Aspekten in dieser Richtung beschäftigen, dann ist das ein ganz wichtiger Teil, weil ich viele Dinge, die ich weiß, deshalb weiß, weil meine Sinne in 2017 eingestöpselt sind. Wenn du jetzt hinschaust: der Computer, auf den du schaust, oder das Gerät, auf das du schaust, das Zimmer in dem sitzt, die Menschen, mit denen du in diesem Zimmer sitzt, meine Stimme, deine Körperwahrnehmungen, deine Gedanken – alles 2017.

[00:20:00]

Es ist sehr spannend, dass die Achtsamkeitspraxis das durch unsere Sinne nutzt. Da heißt es ja: „Okay, was, wenn ich mich auf meine Körperwahrnehmungen konzentriere oder auf Empfindungen und Wahrnehmungen allgemein, ich synchronisiere meine Aufmerksamkeit mit den Informationen, die meine Sinne in diesem Moment in mich leiten.“ Ihr erinnert euch, im Kurs haben wir über einen inneren Videoprojektor gesprochen, der meine innere Information auf die Leinwand projiziert, und mein externer Input geht zu einem zweiten Videoprojektor, der auch auf meine Leinwand projiziert wird. Mein Gehirn und meine gegenwärtige Fähigkeit, Information zu verarbeiten, blenden diese beiden Videoprojektoren ein und aus.

Wir haben auch oft darüber gesprochen, dass wir, wenn ein Trauma oder eine starke Konditionierung vorliegen, wir diese Fähigkeit teilweise verlieren. Deshalb ist es sehr schwer, zu reagieren, wenn das Leben in uns auf einen traumatisierten Bereich trifft, weil es uns in einem Bereich trifft, wo ich entweder mein inneres Fühlbewusstsein abschalten muss oder mein äußeres Fühlbewusstsein einfriert. Entweder kann ich dich nicht fühlen oder ich kann mich selbst nicht fühlen. Mit der Traumatisierung geht oft eine Abspaltung einher und eine viel geringere Fähigkeit, die Information ein- und auszublenden, die wir brauchen. Wenn wir in einem Gespräch sehr getriggert sind, wird gewöhnlich der innere Input sehr stark, und dann ist es sehr schwer, mit den Menschen um uns herum verbunden zu bleiben. Wenn ich das übe, werde ich immer besser darin, und dann werde ich fähig sein, in Beziehung zu bleiben und gleichzeitig mein Umfeld zu fühlen, selbst, wenn meine Trigger mir Unbehagen bereiten. Das ist für viele Menschen schon eine sehr starke Übung. Wenn ich stark traumatisiert bin, kann ich das aber nicht wirklich, dann muss ich erst mein Trauma integrieren, weil ein Teil meiner Leitungen oder meiner Wahrnehmung eingefroren sind. Ich werde immer und immer wieder an die Grenzen meiner Fähigkeiten stoßen, wenn ich mich auf Menschen einlasse, auf die Welt, auf Situationen.

Das ist wichtig, denn es sagt uns, dass für die Achtsamkeitspraxis die Kohärenz zwischen der Bewusstheit und der Sinneswahrnehmung sehr wichtig ist, weil sie mich im Moment erdet. Wenn ich völlig mit Denken beschäftigt bin, bringt mich die Achtsamkeitspraxis zurück in diesen Moment in der Zeit, weil sie mich mit meiner Sinneswahrnehmung synchronisiert und meine Sinneswahrnehmung und meine Körperwahrnehmung mit dem Jetzt verbindet. Deshalb üben wir in vielen Meditationspraktiken, besonders bei den Anfangsmeditationen, am Anfang unserer Meditationslaufbahn sozusagen, viel mit unseren Körperwahrnehmungen, weil uns das viel präsenter macht.

Das ist nur der Anfang, wie gesagt, denn dann wollen wir in den wirklich mystischen Moment eintauchen, der die Vergangenheit und die Zukunft gleichermaßen enthält. Deshalb ist das Jetzt, das mystische Jetzt, kein Zeitpunkt, sondern das mystische Jetzt ist das Jetzt, das die zukünftigen Möglichkeiten enthält und gleichzeitig meine ganze Vergangenheit. Das ist ein viel weiter gefasster mystischer Moment. Für uns sind im Hinblick auf unserer Erforschung solche Sichtweisen auf Raum und Zeit wichtig, auch wenn sie sich vielleicht von den herkömmlichen unterscheiden. Wenn meine Sinneswahrnehmung und mein Körper an 2017 gebunden sind, dann ist alles, was ich habe, 2017, mit der überschattenden Information meiner Vergangenheit und mit etwas Information über die Zukunft. Das ist dann meine Wirklichkeit.

Wenn ich es schaffe, in dieser Wirklichkeit zu sein, aber meine innere Landschaft immer mehr zu leeren, dann kann ich Wege finden, zwar immer noch durch 2017 zu schauen, aber weil ich nicht an 2017 gebunden bin, sondern es beinhaltet und transzendiert habe, habe ich plötzlich Zugang zu einer viel weiter gefassten Zukunft oder einem höheren Bewusstsein, und ich habe viel leichteren Zugang zu dem, was wir die Vergangenheit nennen, was die Information ist, die im Körper des Lebens gespeichert ist. Und das gibt mir die Fähigkeit, darin herumzureisen. Es gibt mir auch die Fähigkeit, wie ich letztes Mal gesagt habe - und darauf werden wir noch mehr eingehen -, dass die Austrittspunkte durch die verschiedenen Energiezentren, also wie wir unseren Körper nach dem Tod verlassen, von unserem Schwingungszustand und von unserem Bindungszustand abhängen. Ich möchte das noch mal klar unterscheiden, Ablösung und Dissoziation sind nicht dasselbe.

[00:25:00]

Die Worte unterscheiden sich, aber man kann das leicht verwechseln. Ablösung bedeutet, dass ich eine gewisse Qualität beinhalte und transzendiere – ich bin also nicht nur mein Körper, ich bin nicht nur meine Emotionen, ich bin nicht nur meine Gedanken, ich bin nicht nur meine Wahrnehmung, ich bin nicht nur 2017. Ich kann verschiedene Schichten der Realität beinhalten und transzendieren. Gleichzeitig kann ich sie ganz bewusst fühlen. Ich kann mit meinem Umfeld verbunden sein, ich kann den Raum fühlen, in dem ich sitze, aber ich bin nicht an die Realität des Raums, in dem ich sitze, gebunden. Das heißt, die Zukunft und die Vergangenheit sind mir viel zugänglicher und auch die zeitlose Dimension ist viel zugänglicher für mich. Dadurch werde ich weniger zu einem Gefangenen meiner Körperempfindungen und mehr zu einem Liebhaber meiner Körperempfindungen, aber zu einem Liebhaber, der nicht gebunden ist an die Liebesaffäre mit dem Körper, der nicht gebunden ist an die Liebesaffäre mit den Emotionen, der nicht gebunden ist an die Liebesaffäre mit den Gedankenformen oder an die Liebesaffäre mit dem Genießen der äußeren Wahrnehmung.

Wir können durch die wunderschöne Natur spazieren, wir können staunen, und wir können die Schönheit des Moments buchstäblich genießen – aber wir sind nicht daran gebunden. In uns ist ein Teil, der frei ist, der immer-präsent ist, der zeitlos ist, und der immer diesen Moment bereits beinhaltet.

Durch die spirituelle Praxis bereiten wir uns also darauf vor, zuerst einmal Zugang zu bekommen zu einem viel weiteren Bewusstsein als das, was in 2017 passiert, und wir bekommen auch mehr Zugang zu dem tieferen, zeitlosen Aspekt, und dadurch sind wir freier, in die Vergangenheit und die Zukunft zu reisen. Für Menschen, die viel Heilungsarbeit machen, ist das auch ein ganz essenzielles Werkzeug. Wenn du ein Trauma freisetzen oder integrieren möchtest, das irgendwann in der Vergangenheit passiert ist, in der Ahnenlinie oder in einer Kultur, dann müssen wir fähig sein, präzise in der Zeit zurückzureisen, um auf die richtige kosmische Adresse zu treffen, wo die Vergangenheit – weil sie heute immer noch eine Wirkung auf uns hat – noch lebendig ist.

In der mystischen Erforschung ist die Zeit des Zweiten Weltkriegs immer noch aktiv. Warum? Weil sie eine Energie trägt, die noch nicht integriert ist. Wenn es da keine Energie mehr gäbe, würde das nicht in unseren Gedanken auftauchen. Wenn es erst wiederhergestellt und wirklich integriert ist, hat es keinen Einfluss mehr auf unsere Gesundheit, auf unser soziales Umfeld, auf unsere Gedanken und unsere Emotionen. Der Schmerz, der unerlöste Schmerz, der noch nicht gehört wurde, kommt Generationen über Generationen später immer noch hoch. Wenn wir damit arbeiten, müssen wir, glaube ich, fähig sein, in der Raum-Zeit zu reisen, weil wir dort auf die Momente treffen, wo der Schmerz zugefügt wurde. Ich glaube, dort muss die Beziehung wiederhergestellt werden, sodass der Körper des Lebens heilen kann oder das Gewebe der einen Klientin heilen kann.

[00:30:00]

Zusammenfassung

Um das zusammenzufassen, ich weiß, es ist viel – wie gesagt, die Online-Sessions sind reichhaltiges Material, das dazu gedacht ist, es immer wieder anzuhören. Wenn das Material für dich neu ist, kannst du es noch einmal anhören, zwei, drei Mal, und es einsinken lassen, selbst wenn manche Dinge nicht sofort und gleich Sinn ergeben. Nutzt auch die Mentorengruppen und die Triaden, um über Dinge zu sprechen, die klar sind, Dinge, die ihr vielleicht nicht versteht, vielleicht auch wegen meiner Wortwahl oder meiner Sprache. Ich bin sicher, dass Erkenntnisse und Erkennen sich einstellen werden und auch das Verstehen.

Ich habe gesagt, dass – und danach tauchen wir ein bisschen ein in unsere Meditation – die Zukunft ein höheres Bewusstseinspotenzial ist, dass potenziell bereits hier ist und das uns seine Natur die ganze Zeit ins Ohr flüstert. Das heißt, die Zukunft ruft uns, aber sie ruft uns mit einer subtilen Stimme. Sie ruft uns, und wenn wir innerlich frei genug sind, zuzuhören, dann nennen wir das Führung, aber tatsächlich ist es so, dass wir der Zukunft erlauben, in unserem Bewusstsein aufzutauchen. Du blickst in die Stille deines Herzens und auf der Kräuslung des Sees siehst du die Lichtzeichnung. Das heißt, du siehst die höheren Erkenntnisse, du empfangst höheres Verstehen, sowohl in der Ruhe eines Sees in einer Mittsommernacht als auch in der Bewegung deines kreativen Flusses. Manchmal haben wir Erkenntnisse, wenn wir ganz still und offen und verfügbar sind, dann hören wir plötzlich das Flüstern, wir hören die neuen Erkenntnisse, Innovationen, Durchbrüche, essenziellen Momente. Wir hören sie auch, wenn wir in einem kreativen Flow sind – wenn wir arbeiten, wenn wir etwas recherchieren, wenn wir Musik spielen, wenn wir alles Mögliche machen und in der Bewegung sind, dann erscheint plötzlich im Fluss das Neue.

Die Zukunft ist das höhere Bewusstseinspotenzial, das uns bewusst wird, und das ist auch unsere Seele. Für die meisten Praktizierenden ist die Seele ihre spirituelle Zukunft. Gleichzeitig kam die Seele in ein Leben, eine Kultur, ein Zeitalter, eine Zeit, eine Familie und eine DNA, und sie pulsiert, als unser Willen, durch unsere Wirbelsäule, als unsere tiefe Motivation für unser Interesse, das versteckte Licht, wie wir es im Kurs nennen. Diese Aspekte sind jetzt lebendig und pulsieren durch unsere Adern. Das Licht belebt die Vergangenheit zu einem kreativen Tanz. Darin sitzen wir, jeder einzelne von uns, jetzt in unserer Zeit, in deinem Alter in 2017. 2017 ist eine Metapher für den gegenwärtigen Zustand der Welt. Das ist meine Zeit, synchronisiert mit der kollektiven Zeit – weil wir alle aus einem bestimmten Grund in diese Zeit hineingeboren wurden.

Dass wir in diese Zeit hineingeboren wurden, bedeutet, dass wir ein Leben leben sollten, dass wir aufgerufen sind, ein Leben zu leben, das eine Bedeutung hat innerhalb der kollektiven Zeit, in der wir leben. Unsere Seele hat eine Resonanz mit dieser Zeit, deshalb sind wir gerade jetzt geboren worden, deshalb leben wir gerade jetzt. Das Alter meines Lebens, mein Körper, meine Emotionen, meine Gedanken, wie viel ich in meinem Leben manifestiert habe – all das steht in Relation zur kollektiven Zeit. Die kollektive Zeit ist auch ein Teil meiner Lebenszeit, und ich bin ein Teil der kollektiven Zeit. Das Universellere bewegt sich ins Spezifische und das Spezifische ist Teil des Universellen.

Ich möchte euch jetzt auf eine Reise mitnehmen, auf eine meditative Reise. Zuerst gehen wir zurück, gehen in den Körper und lassen uns einsinken, wie wir es letztes Mal auch gemacht haben, und wir erden uns in der Präsenz.

[00:35:00]

Dann werden wir ein bisschen erforschen, wie sehr wir tatsächlich in unserer Zeit leben und wie sehr wir die Schönheit unseres Alters innerhalb des kollektiven Alters genießen können. Mein Alter innerhalb des kollektiven Alters, in unserer gegenwärtigen Weltsituation – weil sie miteinander in Verbindung stehen. Es gibt eine Zeitlosigkeit, die kollektive Zeit, den Zustand der Welt und mein Alter – und alle sind eine Kohärenz. Lasst uns das zuerst machen und schauen, was passiert, und dann können wir darüber sprechen, was wir gemacht haben, und unsere Erforschung fortsetzen.

Beginn der Meditation

Wenn du willst, kannst du dich wieder bequem hinsetzen und dich entspannen, sitz aber mit aufgerichteter Wirbelsäule. In den ersten Augenblicken genieße einfach die Einfachheit des Sitzens, dass du einfach in deinem Körper sitzt und atmest.

Lass dich vom Ausatmen wirklich in die feineren Körperwahrnehmungen tragen. Und fühle, wie dir das auch erlaubt, in deinem Nervensystem auszuatmen. Wie das Nervensystem sich in das Sitzen im regenerativen Modus hineinentspannen kann.

Wenn du dich hineinsinken lässt, wirst du höchstwahrscheinlich immer feinere Körperwahrnehmungen und tiefere Erdung spüren, vielleicht auch Anspannungen, Strömungsbewegungen, Bereiche deines Körpers, die viel kommunizieren, da gibt es viel Fließen, da bewegt sich eine Menge Energie.

Wenn dein Körper eine innere Landschaft wäre, dann kannst du sehen, wie viel dieser inneren Landschaft zugänglich ist. Vielleicht spürst du an einigen Stellen deine innere Landschaft nicht, entweder gar nicht oder nur teilweise. Wenn dein Körper die Landkarte einer Landschaft wäre – welche Bereiche sind da sehr lebendig und in deiner Wahrnehmung dominant, und welche Bereiche sind eher reduziert oder ganz verschwunden?

Nimm dir etwas Zeit, um da wirklich ein klares Bild zu bekommen. Ich reise herum und stimme mich auf verschiedene Bereiche meines Körpers ein. Ich kann Informationen sehen, Daten, die gut und schnell transportiert werden. Und in anderen Bereichen sind die Informationen reduziert, bewegen sich weniger.

[00:40:00]

Und nimm auch wahr, in welcher Zeit der Körper lebt. Stelle einfach die Frage und schau, was in deiner Wahrnehmung ist – in welcher Zeit, in welchem Raum und welchem Rhythmus lebt der physische Körper?

Wenn du dein emotionales Umfeld mit dazu nimmst – fühle die Offenheit oder die reduzierte Offenheit deiner emotionalen Landschaft. Und dann höre auch wieder der Zeit zu, dem Puls, dem Rhythmus im emotionalen Raum und der Zeit und dem Rhythmus, in dem die Emotionen leben. Gibt es da einen Unterschied zur physischen Zeit? Ist das gleich? Wie sind sie miteinander verbunden?

[00:45:00]

Und dann schließe dein mentales Erleben mit ein und die Bewegung deiner Gedanken, deines Erkennens, deiner Vorstellungsfähigkeit, innere Bilder vom Leben zu zeichnen, auf einfache und komplexe Art zu denken. Und in der Verstandesqualität zu schauen, was ist die Zeit des Verstandes, ist der Verstand in derselben Zeit wie dein Körper und deine Emotionen? Ist der Verstand in einer anderen Zeit? Und auch in einem anderen Rhythmus und Puls?

Und dann auch die Sinneswahrnehmung anzuschauen. Wenn du 2017 fühlst und das Zimmer um dich herum fühlst und die Realität um dich herum fühlst: Geräusche, Gerüche, Berührungen.

Und dann gibt es in all dem natürlich die Dimension der Zeitlosigkeit, die Dimension des Lauschens und Präsent-Seins.

Und dann schauen wir: Wie fühlst du dich, wenn du in der Sinneswahrnehmung bleibst? Wie sehr fühlst du dich mit deinem Leben synchronisiert, mit deinem Alter, und wie sehr kannst du dein Alter in dir erden im Ruhen und Geerdet-Sein der Welt? Wie ist das für dich, ist dein Alter ein Zuhause, in dem du leben möchtest? Ist dein Alter ein Zuhause, das du oft verlassen möchtest, um in einem anderen Haus zu sein? Gibt es da oft eine Spannung mit dem aktuellen Alter? Hast du das Gefühl, dass du mit deinem Alter synchronisiert bist, dass es schön ist, dieses Alter zu haben, egal, wie alt du bist? Oder würdest du lieber ein anderes Alter wählen? Oder gibt es da eine Spannung oder einen Widerstand dagegen, dieses Alter zu haben?

Und dann auch einen Moment lang dein heutiges Alter in Bezug auf die globale Welt zu sehen. Wir leben in einer Zeit der großen Innovationen, Entwicklungen, einer Zeit wo es, durch Technik und Wissenschaft, viele Verbesserungen gibt, Fortschritt, veränderte Strukturen. Wir leben in einer spezifischen Zeit, diese Zeit hat einen spezifischen Puls und eine Geschwindigkeit, einen Rhythmus von Informationen. Wie ist deine Zeit, dein Alter bezogen auf das kollektive Alter, wenn dein Alter und das kollektive Alter untrennbar miteinander verbunden sind?

[00:50:00]

Es gibt eine Zeitlosigkeit, in der sich dein Bewusstsein erdet. Oder Bewusstsein als solches ist die kollektive Zeit und das kollektive Alter, und dann ist da dein Alter als Resonanzfeld, als Kohärenz.

Und bevor wir aufhören, kannst du dich noch einmal in deine Altersgruppe einfühlen, gemeinsame Meditation in einem globalen Feld, viele Menschen auf der ganzen Welt, die sitzen, sich auf das Alter einstimmen und auf Zeit-Raum. Daraus entsteht ein Container, in dem wir einander alle fühlen können. Wie wir in einer anderen „Mystische Prinzipien“-Session gesagt haben, im feinstofflichen Feld und dem Informationsfeld sind wir miteinander verbunden. Da fließt Information, wir können einander fühlen. Setze einfach die Absicht, die Gruppe zu fühlen, jeden, der hier dabei ist. Und dann schau, welches Bewusstsein die Information hat, die in dir aufsteigt.

Und dann bringe deine Aufmerksamkeit wieder zurück zu dir, mache ein paar tiefe Atemzüge, spüre deinen Körper, deine Füße auf dem Boden, und dann komme langsam zurück.

Ende der Meditation

Mein eigenes Alter ist, wo ich sein muss

Ich öffne mal kurz meinen Zeichenbildschirm. Sagen wir, das ist mein höheres Bewusstsein [*zeichnet ein X*], hier ist die Zukunft [*zeichnet eine gestrichelte Linie Zukunft über dem X*], und hier machen wir durch die Energiepraxis und die Mediationen oder die Lichtmeditation die Zukunft zugänglicher und fühlbarer [*zeichnet eine Wellenlinie über die gestrichelte Linie*]. Hier ist die Vergangenheit [*schreibt „Past/Vergangenheit“ an den unteren Rand*], und hier ist 2017, hier ist meine Sinneswahrnehmung [*zeichnet eine waagerechte gestrichelte Linie*] und natürlich die Radian der Intimität, die ich in meiner Wahrnehmung beinhalten kann [*zeichnet Markierungen auf die waagerechte Linie*], von meinem nächsten Kreis der Intimität bis zur globalen Welt, mit der ich mich verbunden fühlen kann.

Wenn das in der Mitte meine Zeit in einem gewissen Alter ist [*unterstreicht das X und schreibt „Age“ daneben*] – wenn ich genau in meinem Alter ankomme oder in den Bereich meines Alters, bin ich da in Kohärenz mit meinem gegenwärtigen Entwicklungsstand? Das gibt dann auch meinem Körper, meinem ganzen Erleben Energie. Wenn ich nicht in meiner Zeit oder in dem Alter sein will, in dem ich bin, dann erzeuge ich Spannung. Wenn ich ständig davon träume, jünger zu sein oder vielleicht auch älter, dann lebe ich mit mir selbst in Spannung. Wenn ich ein Gefühl von mir in dem Alter bekommen kann – es gibt eine zeitlose Qualität für uns alle, wo ich vielleicht nicht einmal fühle, dass ich ein Alter habe, und dann gibt es einen spezifischen oder spezifischeren Bereich, wo wir ein Alter haben. Es gibt in allen von uns einen zeitlosen Teil und einen spezifischen energetischen Teil, der ein Alter hat. Mein Körper hat eine gewisse Qualität, meine Emotionen haben eine gewisse Qualität, mein Denken, und das ist in Bewegung, das ist keine statische Angelegenheit, sondern eine Bewegung, die ich fühlen kann.

Wenn wir uns das Alter und Altern anschauen, ist das erste: Okay, wie fühle ich mich in dem Alter, in dem ich bin? Ist das ein Bereich, in dem ich mich entspannen kann? Kann ich mich in das Alter, das ich habe, einsinken lassen, kann ich mich in der Energie fühlen? Ist das ein Bereich, in dem ich sein will? Und wenn ich nicht in diesem Bereich sein will: Nicht dort sein zu wollen, wo wir sind, bedeutet, wir wollen nicht fühlen, was wir dort fühlen, wo wir sind. Vielleicht macht es mir Angst, in diesem Alter zu sein oder vielleicht schäme ich mich oder vielleicht gibt es andere Aspekte, wo ich das Gefühl habe, wenn ich nur jünger oder älter wäre, wäre ich ein anderer Mensch. Aber tatsächlich bin ich die Energie, die ich bin.

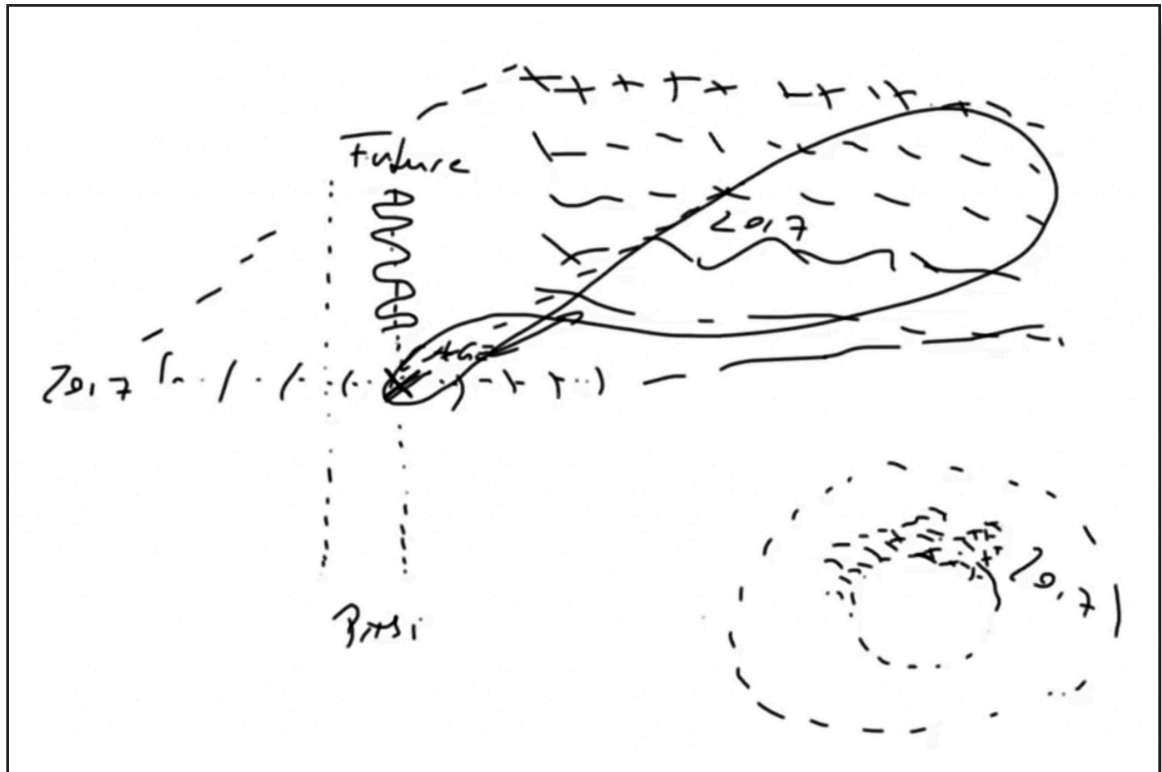
Wenn ich ein bisschen mit der Zeit, in der ich lebe, und dem Alter, in dem ich bin, experimentiere, synchronisiert das die Energie und es zeigt mir, ob ich genau in dem Zeit-Raum sein will, in dem ich bin. Diese Energie steht natürlich in Verbindung mit der kollektiven Energie von vielen, vielen kosmischen Adressen in der Kultur, die eine Resonanz erzeugen, weil ich in einer ganzen Komplexität von Lebenszeiten lebe und in der ganzen Komplexität von Millionen und Milliarden Menschen, die gerade leben.

[01:00:00]

Die Komposition aller Seelen, die derzeit leben, ist die Welt, die wir jetzt sehen. Das ist ein hochkomplexes Feld von vielen, vielen kosmischen Adressen oder Codes. Sie alle zusammen erzeugen eine fließende Welt. Diese fließende Welt, 2017, hat eine Qualität. Das hat eine Qualität, die Welt von 2017 hat ein Alter, eine kosmische Adresse, auch als Ganzes. Das Kollektive und das Individuelle sind synchronisiert. Manchmal fühlen wir das nicht, weil wir uns abgetrennt fühlen, aber die kollektive Zeit und meine Zeit sind zusammen wichtig, weil sie eine Beziehung haben. Wir tauschen ständig Energie aus, und wir ko-kreieren die Möglichkeit des Planeten. Wenn der Planet keine festgelegte Sache ist, sondern der Planet, mit der Menschheit an seiner Oberfläche und in ihm, denn wir sind der Planet. Wir schaffen ein Möglichkeitsfeld. Wir sind ein belebter Planet. Wenn wir hier leben, schaffen wir die Welt von 2017.

Diese Welt ist eine Komposition, diese Welt ist keine festgelegte Realität, diese Realität kann sich ändern. Wenn wir unseren Bewusstseinszustand ändern, ist die Welt eine andere Welt. In einem gegebenen Bewusstseinszustand ist die Welt genau diese gegenwärtige Möglichkeit der Welt. Aus mystischer Sicht ist diese gegenwärtige Möglichkeit der Welt wie gesagt nicht festgelegt, sondern sie ist eine Möglichkeit, die festgelegt wird durch den Bewusstseinszustand der Menschheit. Die Menschheit ist ein natürlicher Bestandteil der Bewusstheit des Planeten.

Hier sind wir also, und wir befinden uns an einem besonderen Moment in Zeit-Raum. Das ist das eine, dass es ein energiegebender Faktor ist, wenn man mit seiner Zeit synchronisiert ist – aber eben nicht für jeden, denn wie gesagt haben manche Menschen damit zu kämpfen, dass sie so alt sind wie sie sind, und sie wären gern mehr in der Zukunft oder in der Vergangenheit, also gibt es da eine Spannung. Diese Spannung hat zu tun mit dem gegenwärtigen Erleben, da gibt es etwas in meinem gegenwärtigen Erleben, das ich nicht akzeptieren kann oder es gibt einen Aspekt in meiner Vergangenheit, den ich nicht akzeptieren kann, der mich dazu bringt, dass ich gehen will. Wenn das Gehen die bessere Möglichkeit ist, dann nur, weil es für mich zu überfordernd und schmerzvoll ist, hier zu sein.



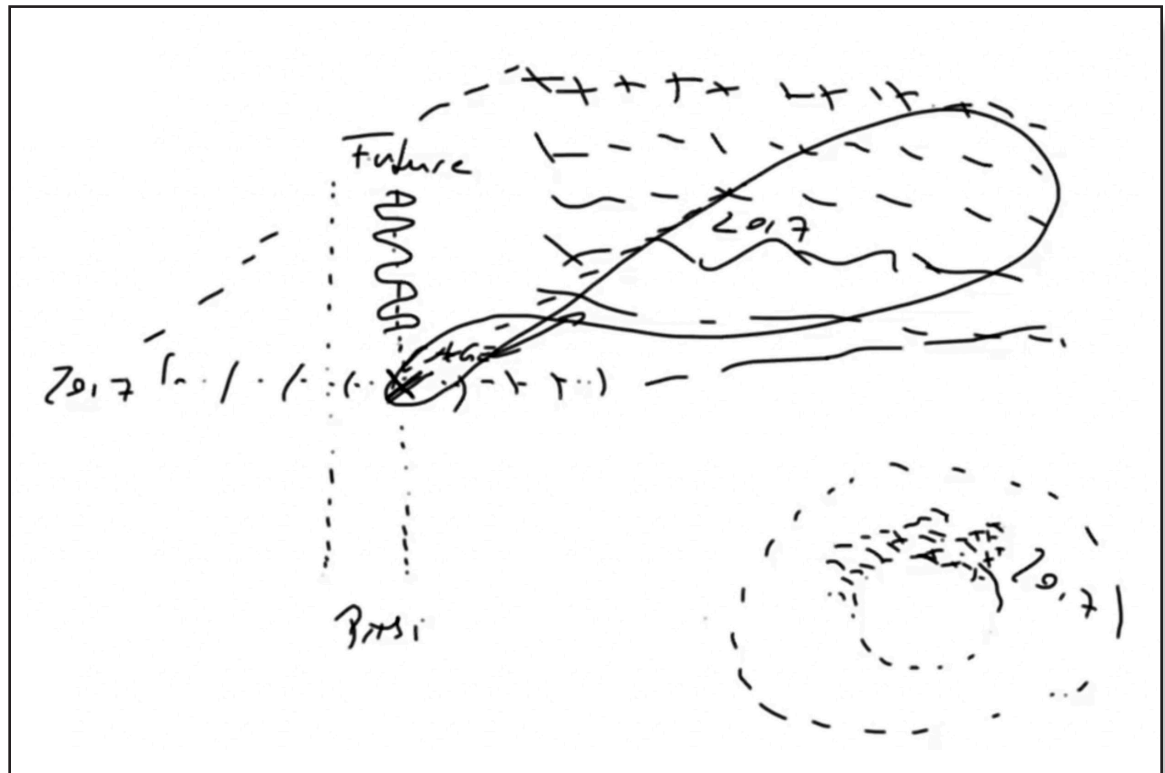
Zeichnung 1

Die andere Seite davon ist, dass ich die meiste Energie fühle, wenn ich mich wirklich in meine Zeit entspannen kann. Meine Zeit ist die jeweilige Zeit. Wenn ich hier bin und ich bin 20, wenn ich hier bin, und ich bin 30, wenn ich hier bin, und ich bin 80, es spielt keine Rolle. Warum? Weil ich hier bin. Die Energieschwingung, die meinem Alter entspricht, die kosmische Komposition meines Alters ist das Zentrum meines Erlebens, meines Herzens, und dort muss ich sein.

Genau wie mit dem Leben, im Leben zu sein und in einem Willen – wir haben letztes Mal gesagt, dass der Wille als Linie durch unsere Wirbelsäule verläuft, dass diese Linie mit der Empfängnis beginnt und schon vorher, denn vorher gab es auch schon einen Willen. Der Wille ist tatsächlich ein Fluss, haben wir letztes Mal gesagt, durch den Fluss fließt Energie, Energie bewegt sich nach oben und nach unten; es ist ein romantischer Tanz der Vergangenheit mit der Zukunft. Dieser romantische Tanz findet gerade jetzt in unserer Wirbelsäule statt – ein erotischer Tanz, denn Eros ist Kreativität. Wir haben gesagt, ein essenzieller Moment passiert dann, wenn wir diesen Tanz berühren, sodass wir das Gefühl haben, wir tanzen mit dem Universum, wir tanzen mit der Kreativität des Universums.

[01:05:00]

Das passiert, wenn wir 30 sind, aber das passiert auch, wenn wir 80 sind. Ein Aspekt unseres Lebens, um das Altern zu verstehen, ist, die eigene einzigartige Zeitkomposition in diesem Moment zu verstehen. Wie sehr habe ich das Gefühl, ich will mich entspannen und in der Zeit sitzen, in dem Alter, in dem ich gerade bin? Das ist ein energiegebender Faktor. Warum? Weil es mich mit dem erotischen Tanz in meiner Wirbelsäule synchronisiert, und das bringt mich zum Strahlen. Menschen, die ihr Alter und ihre Zeit wirklich akzeptiert haben und darinsitzen, umgibt ein Strahlen, und damit geht auch eine Friedlichkeit einher. Wir brauchen dieses Strahlen, denn Strahlen ist Schönheit. Das authentische Alter und die Kohärenz innerhalb des authentischen Alters zeigt sich durch Strahlen.



Zeichnung 2

Die Ökonomie des Alterns: Aufladen der Batterie und Regenerierung der Substanz

Dann gibt es einen zweiten Aspekt, den ich gern in die Diskussion einbringen würde. Wir haben letztes Mal gesagt, wenn wir hier sitzen, sitzen wir hier als Substanz. Mein Körper hat auf jeden Fall Substanz. Wir haben letztes Mal gesagt, dass Substanz konzentrierte Evolutionsflüssigkeit ist. Wenn mein Körper in diesem Moment hier sitzt, formen tausende Jahre der menschlichen Erfahrung diesen Körper, diese Emotionen, diese Gedanken. Ich sitze buchstäblich in der Weisheit von tausenden von Jahren, die das eine oder andere ausprobiert, es verfeinert, wie jemand, der über tausende von Jahren hinweg Musik komponiert.

Da ist also diese Substanz, und wir bekommen alle Substanz von unseren Vorfahren, durch unsere Eltern und durch unsere ... die Substanz. Ein Teil der Substanz ist vielleicht blockierter oder traumatisiert, da gibt es also weniger energetisierende Energie oder weniger Ursprungssubstanz. Manche Menschen fühlen sich stark in ihre Substanz eingebettet. Wie auch immer es ist, es trägt zu unserer Substanzkapazität bei, die auch unsere Lebenskerze ist, das Wachs dieser Kerze.

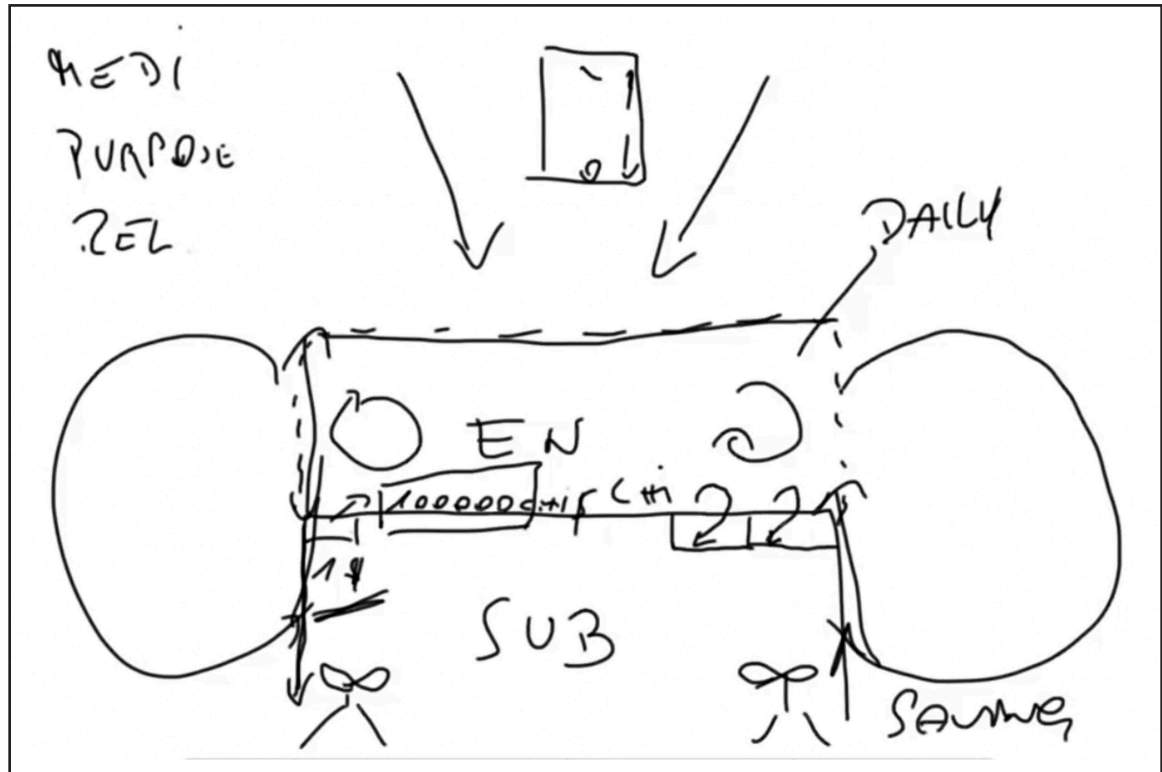
Und darüber hinaus haben wir Energie. Energie ist Chi, Lebensenergie. Lebensenergie möchte vor allem eins, sie will sich bewegen. Wenn jemand lebendig ist, will er sich bewegen, er will sich ausdrücken, er will teilnehmen. Die Lebensenergie liebt es, zu tanzen und mitzumachen, zu denken, zu fühlen, zu schreiben, zu lieben, zu arbeiten. Das ist ein Austausch mit der Welt. Was zu uns zurückkommt, lädt unsere Batterie wieder auf. Wenn wir lieben, was wir tun, füllen wir unsere Batterie auf. Wenn höhere Energie oder Spirit dazukommt, die Zukunft, lädt das unsere Batterie auf. Meditation, zum Beispiel, Meditation, Sinn, wenn wir unseren Zweck leben, unsere Freude, unseren Lebensfluss, lädt das unsere Energie auf. Wenn wir gutes Essen zu uns nehmen, wenn wir atmen, wenn wir trainieren, wenn wir schlafen, uns ausruhen, lädt das unsere Energie auf. In unserer Energie gibt es regenerative Zyklen.

[01:10:00]

Wenn wir ein Leben führen, in dem wir unsere Energie zu sehr ausbeuten, nehmen wir einen Baustein aus der Substanz, das ist wie ein Substanz-Dollar und dafür gibt es vielleicht 100.000 Chi-Dollars. Wir nehmen einen Baustein aus der Substanz, wir essen ein bisschen der Substanz auf, es gibt einen alchemistischen Prozess und wir wandeln Substanz in Bargeld um. Das tägliche Girokonto und das Sparkonto. Das ist ein wichtiger Faktor, denn das Altern hat natürlich viel damit zu tun, wie wirtschaftlich wir unser Leben führen. Zum Beispiel ist Beziehung ein sehr wichtiger Regenerationsfaktor, ein gesundes Zugehören und eine Entspannung und ein Vertrauen in die Beziehung – dann regeneriert die Einbettung in die kollektive Matrix des Lebens unsere Batterie wieder.

Das iPhone oder Handy unseres Lebens hat einen Akkustand, und der Akkustand ist entweder hoch oder niedrig. Wenn ich mein Leben führe und meine Batterie oft entlade, und ich warte nur auf den nächsten Urlaub, ich warte vielleicht darauf, dass bessere Zeiten kommen, wo ich machen kann, was ich gern tue, ich warte ... das sagt mir, dass ich kein kohärentes synchronisiertes Leben führe. Weil ich an den nächsten Moment viel häufiger denke, wenn ich nicht hier sein will. Natürlich muss man planen, und das mache ich auch – wenn ich ein Projekt durchführen will, muss ich Dinge planen, weil ich eben das Projekt machen will. Aber oft wollen wir schon dort sein, in unserem Urlaub, weil wir mehr dort sein wollen als hier. Diese Aufspaltung des gegenwärtigen Moments erzeugt bereits eine Reibung innerhalb der gegenwärtigen Erfahrung.

In der Verjüngungspraxis ist eine unserer Übungen, dafür zu sorgen, dass die Substanz voll ist. Wie füllen wir die Substanz? Wir regenerieren Substanz, indem wir Chi-Dollars wieder in Substanz-Bausteine zurücktransformieren. Aber ihr seht, da steht ein Dollar und da stehen 100.000 Dollar, also braucht man ziemlich viel Chi, um einen Substanz-Dollar zu bekommen. Sparkonto, tägliches Giro-Konto. Das ist wichtig, denn wenn wir durch die Art, wie wir leben, immer mehr unsere Substanz verzehren, schwächen wir unsere Lebenskerze. Wenn wir unsere Substanz wieder aufladen und wir einen Lebensstil haben, der nachhaltig oder sogar regenerativ ist, dann Sorge ich dafür, dass meine Batterieladung hoch bleibt, und wenn ich einen hohen Batteriestand habe, dann erhalte ich meine Substanz, denn ich habe genug Geld auf dem täglichen Giro-Konto, und ich kann dieses Bargeld, diese Lebensenergie für meinen täglichen Ausdruck im Leben nutzen. Ich bekomme also zum Beispiel genug Ruhe und Schlaf und regeneriere meine Basis, sodass mein Körper in einer dynamischen, regenerierten, substanziellen Form bleibt.



Zeichnung 3

Warum? Weil diese konzentrierte Flüssigkeit heilig ist, es ist eine kostbare Flüssigkeit, die das Leben getestet hat. All die Lebenszeiten, die hier mit uns sitzen, also all diese konzentrierte Flüssigkeit, gibt uns eine Basis im Leben, gibt uns Substanz. Wenn wir also praktizieren und auch durch den natürlichen Alterungsprozess, wird diese Basis mit der Zeit schwächer. Ein Aspekt, wie ich meinen Körper regenerieren kann, ist durch einen regenerativen Lebensstil, der regenerativ ist, der Licht hereinbringt, denn Licht ist der zweite Posten oder die zweite Ressource, die uns helfen kann, unser Chi aufzuladen, um genügend Chi-Dollar zu generieren, die ich in Substanz-Bausteine, also mehr Substanz, umwandeln kann.

[01:15:00]

Und natürlich auch, wie schon gesagt, gesundes Essen, denn Essen steht in Verbindung mit einem gesunden System. Wenn ich mir bewusst darüber bin, was ich esse, und ich mir auch bewusst darüber bin, woher das Essen kommt, das ich esse, und wie es behandelt wird, und wie regenerativ der Kreislauf ist, aus dem die Banane stammt, aus dem der Apfel kommt oder irgendwas anderes, das ich esse, der grüne Smoothie, dann kommt auch die Energie, die damit in Verbindung steht, mit diesem Essen. Wenn es bewusste Produktionskreisläufe sind, die wir unterstützen, bauen wir sie in unsere Substanz ein, denn mein Körper und der kollektive Körper sind nicht getrennt. Das heißt, dass unsere Bewusstheitspraxis auch das System umfasst, in dem wir leben, denn diese Systeme leben auch in uns und wir leben in ihnen. Das Spezifischste und das Universellste.

Meine Batterie wird von oben nach unten aufgeladen, das heißt, sie wird aufgeladen von der Energie in die Substanz. Ich kann Substanz in Energie umwandeln, wenn ich sie brauche, wenn ich zum Beispiel drei Monate lang wirklich sehr intensiv arbeiten muss. Dann kann ich das machen, denn dafür haben wir diese Funktion. Wir können Substanz in Energie umwandeln und eine Menge Chi verbrauchen, selbst, wenn es aus unserer Substanz kommt, weil wir es zu dem Zeitpunkt brauchen. Aber dann müssen wir das wieder regenerieren, denn wenn man das nicht macht, dann kommt es nach einer gewissen Zeit zu einem Burn-out. Das dauert oft eine Weile bis dahin, wenn man genügend Substanz hat, aber die wird immer schwächer. Im Hinblick auf den Alterungsprozess wollen wir schauen: Okay, wie unterstützen und regenerieren wir unsere Substanz. Ein ausgerichteter Lebensstil ist regenerativ. Man muss sich kümmern; es ist nachhaltig und regenerativ, mit dem größeren System synchron zu sein.

Und da gibt es noch etwas: Wenn ich merke, dass ich meine Lebensenergie erschöpfe, dann laufe ich in unbewusste Zonen meines eigenen Erlebens, und deshalb kann ich nicht auf die Welt antworten. In einem Gespräch, wenn es ein schwieriges Gespräch ist, habe ich normalerweise nicht genügend Bewusstheit, dieses Gespräch zu führen, ohne meine Lebensenergie zu reduzieren oder zu kontrahieren. Es kann ein schwieriges Gespräch sein, aber es gibt keinen Grund, meine Lebensenergie zu reduzieren. Aber wenn ich im Laufe meines Tages zahlreiche Situationen dieser Art erlebe, dann komme ich nach Hause und bin müde. Ich bin nicht nur biologisch müde, ich bin erschöpft. Und wenn ich erschöpft bin, dann sagt mir das ... Das passiert, weil wir Praktizierende auf dem Marktplatz sind oder in der Kultur, wir sitzen nicht in einer Höhle, wo wir zehn Stunden am Tag gewisse Meditationspraktiken ausüben, Yoga-Übungen und alle möglichen anderen Praktiken, die unser System regenerieren. Wir müssen wirklich an unserer Regeneration arbeiten, und das, während wir am Telefon sind. Das iPhone muss aufgeladen werden, während wir reden. Ich wiederhole das, ich weiß, ich habe das schon in anderen Kursen gesagt und einige von euch haben das von mir schon gehört, und einige andere vielleicht nicht. Deshalb bringe ich das noch mal, weil das eine wichtige Funktion ist.

Licht generiert Chi, Chi lädt die Substanz wieder auf. Chi ist substanz-freundlich, es baut Chi-Bausteine und regeneriert unsere Basis. Wir können Energie – die konzentrierte Flüssigkeit ist – wie Substanz nutzen und in Energie umwandeln. Warum ich das sage: Wenn wir und vor allem, wenn unsere Körper älter werden – nächstes Mal sprechen wir noch mehr über Zeit, denn es gibt noch einen Faktor, den ich hier einbringen will ... Wenn wir über Zeit und das Altern sprechen, gibt es einen natürlichen, biologischen Aspekt des Alterns, und dann gibt es den Teil des Alterns, der durch Reibung und einen nicht-regenerativen Lebensstil hervorgerufen wird.

[01:20:00]

Wenn ich einen Lebensstil habe, der entweder im System, in dem ich lebe, nicht ausgerichtet ist, in meinen Interaktionen und Beziehungen, oder weil ich nicht genügend Auflade-Fähigkeit habe, weil ich mich nicht oft genug an das große Ladegerät anschließe ... Das steht natürlich auch in Verbindung damit, ob ich einen Großteil der Zeit in einer Überaktivierung meines Nervensystems lebe oder Energie verzehre. Wenn ich es schaffe, mein Nervensystem zu entspannen und es ausatmen lasse, dann regeneriert mich das. Im Ausatmen regeneriere ich meine Substanz und meine Lebensenergie. Ich wache morgens auf und bin erholt. Ich erlebe meinen Tag und ich bin frisch. Dann hat Arbeit nicht so viel damit zu tun, wie viele Stunden wir arbeiten – indirekt natürlich schon, aber es geht mehr darum, wie ich die Arbeitszeit erlebe.

Für die Verjüngungspraktiken und für die Übungen, die wir machen können, um unser Energiesystem zu stärken, damit wir gesünder bleiben und auch die Substanz unseres Lebens so lange wie möglich nutzen können, haben wir Übungen, die wir machen können, aber dazu müssen wir, denke ich, zuerst das Kernprinzip verstehen, dass das Licht die höchste Betriebsenergie ist, dann kommt Chi, Lebensenergie, Aktivität, Zirkulation, und dann Substanz, in die wir eingebettet sind. Wenn wir älter werden, müssen wir höchstwahrscheinlich manchmal trainieren, um die Substanz zu stärken, und einen klaren Lebensstil haben oder zumindest einen genügend klaren Lebensstil, damit wir keine Energie und Substanz verbrennen und aufgeladen bleiben, während ich mein Leben führe – in meinen intimen Beziehungen, in meinem Arbeitsleben. Und dann ist das eine Licht-Chi-Substanz-Balance, keine Work-Live-Balance, es ist eine Art Batterie, die sich beim Leben wieder auflädt.

Hausaufgabe

Ich lasse das jetzt mal für später so stehen, denn das ist sowieso schon eine Menge Information. Vielleicht gehen wir langsam zu den Fragen über, die ihr habt, und können ein paar Gespräche führen.

Als Hausaufgabe lasst uns folgendes in unsere Meditationspraxis einbauen: Sitzt etwas mehr mit „Bin ich mit meinem Alter synchronisiert? Liebe ich es, in dem Alter zu sein, in dem ich bin?“ Und dann kannst du auch sitzen mit ... Vielleicht machen wir das auch nächstes Mal in der Meditation, dass wir sitzen und hineinspüren: Okay, wie ist der Zustand meiner Basis und Substanz? Wie steht's mit der Lebensenergie oder dem Chi-Geld? Kann ich die Lebensenergie fühlen, die Lebendigkeit, die Vitalität? Kann ich die Substanz fühlen, die Substanz meines Lebens? Wenn ich die Absicht setze, dass ich mich auf die Substanz einstimmen will, ist meine Substanz dann stark oder schwach? Habe ich eine Bewusstheit für diese Substanz meines Lebens, meines Körpers, für die Ressourcen, die ich in meinem Körper habe? Und auch meine Energie, ist meine Lebensenergie voll aufgeladen? Ist die Batterie aufgeladen? Denn wie ich vorher gezeigt habe, die Elektrizität und die Substanz sind wie eine Batterie. Beide zusammen ergeben eine Batterie. Das ist das Kraftwerk unseres Lebens.

Q&A: Anspannung im Bereich Alter oder Zeit ist ein Zeichen von innerer Überregulierung

Moderator: Es sind viele Fragen hereingekommen zu den verschiedenen Arten Sowohl in der ersten als auch in dieser Session hast du über Zeit gesprochen, also lese ich dir mal eine Frage vor, vielleicht hilft es dir, eine Beschreibung zu geben, die es für die Teilnehmer klarer macht. Donna fragt: „Kannst du über den Kampf mit Alter und Zeit sprechen? Ich frage mich, ob es einen Unterschied gibt zwischen ‚wenn ich mit dem Alter zu kämpfen habe und vielleicht ein anderes Alter haben möchte, jünger oder älter sein möchte‘, und der Situation, ‚eine Blockade im Körper zu haben, die auf ein altes Trauma zurückgeht‘. Was ist der Unterschied zwischen synchron zu sein oder eben nicht und dem Wunsch, in einer anderen Zeit sein zu wollen und dem Gefühl, in 2017 nicht zu Hause zu sein?“

[01:25:00]

Thomas: Also zuerst einmal sind all die Optionen, die du erwähnst hast, Wege, nicht im Erleben zu sein. Es spielt keine Rolle, ob ich das auf mein Alter projiziere, ob ich es auf die Welt projiziere, also in dem Sinne, dass es schwierig ist, in der Welt zu leben, in der wir leben. Aber das ist tatsächlich keine Option, das steht gar nicht zur Diskussion. Denn wir haben einen Vertrag mit dem Göttlichen abgeschlossen, dass wir hier sind, also ist unser Lebenszweck jetzt – nicht, in einer anderen Zeit zu leben oder zu warten, bis es besser oder schlechter wird. Wir sind genau jetzt am Leben. Und die Tatsache, dass wir genau jetzt leben, bedeutet, das ist nicht ... Es geht nicht darum, hier zu sein, denn hier zu sein steht gar nicht zur Diskussion. Es geht also nicht darum, ob du wirklich in der richtigen Zeit lebst oder nicht, denn es ist ganz sicher, dass du es tust.

Vielleicht war es in unserem Erleben als Kind oder vielleicht sogar vorher schwer für uns, eine Erfahrung von Fülle und Reichtum und Großzügigkeit und Verbundenheit und Sinn zu entwickeln, und deshalb mussten wir unseren inneren Weltenraum überregulieren, weil wir den äußeren Weltenraum nicht völlig regulieren konnten. Kinder, die gelernt haben, sich selbst in Beziehung zu regulieren, haben diese Funktion gelernt, aber für viele von uns war das nicht ganz möglich oder vielleicht nur zu einem kleinen Teil möglich.

Die andere Sache ist jetzt, dass eine Überregulierung unserer inneren Welt oft als Option auf eine bessere Zeit erscheint. Aber es gibt keine bessere Zeit, es gibt nur ein reichhaltigeres Erleben.

Deshalb will ich in der Reichhaltigkeit meines Erlebens sein, denn die Frage, ob ich hier sein will oder nicht, steht nicht zur Diskussion. Dieser Vertrag wurde mit unserer Existenz geschlossen. Wir sollen hier sein, wir sind die Inkarnation einer Intelligenz ins Leben, die sogar hier sein *muss*. Aber oft hatten wir sehr schmerzhaft oder, wie du selbst gesagt hast, sogar traumatisierende Erfahrungen, wo ein Teil unseres Nervensystems sich überreguliert hat, um den Rest zu schützen, und dann leben wir mit dieser Spannung und dieser Überforderung und den Nachwirkungen davon. Und das gibt uns dann das Gefühl ... das verursacht dieses Unbehagen, hier zu sein.

Das ist immer einer Frage der Integration - im gegenwärtigen Erleben zu landen, wird in dem Fall immer Themen hochbringen oder zumindest meistens, die sich unbehaglich anfühlen. Es ist eine Frage der Reichhaltigkeit des Erlebens. Die Schönheit unserer Zeit und unseres Alters und des Zeitalters, in dem wir leben, liegt nicht an den Umständen, sondern an der Reichhaltigkeit des Erlebens. Sie liegt in der Vernetzung, darin, dass es keine Wahl gibt, ob ich hier bin oder nicht. In der Vernetzung gibt es keine Wahl, die Wahl wurde bereits getroffen. Die Tatsache, dass wir am Leben sind, bedeutet, dass wir genau jetzt leben müssen und dass es für uns ist - aber nicht für uns allein, sondern für uns mit einer Menge Unterstützung.

Wir können die Aspekte, die wir mit Unbehagen ansehen, integrieren. Dann erzeugt die Entspannung in die Zeit, in der wir leben, und in das Alter, das wir haben, Präsenz. Menschen, die dort sind, wo sie sind, sind Präsenz-Mittelpunkte, sie sind Präsenz-Zentren, wo immer sie auch leben. Wenn du neben ihnen im Supermarkt stehst, strahlen sie Präsenz aus. Wenn du sie zum Abendessen triffst, strahlen sie Präsenz aus. Wenn jemand dort lebt, wo er gerade ist, dann strahlt er Kohärenz aus. Wenn wir nicht dort leben wollen, wo wir sind, dann strahlen wir zum Teil Kohärenz aus und zum Teil Spannung. Dann fühlt sich das Leben angespannt an, es trägt eine Spannung in sich.

[01:30:00]

Das ist eine Integrationsfrage, und deshalb erwähne ich das auch, denn wenn es in uns eine Anspannung gibt zu unserem Alter, dann gibt es diese Spannung gewöhnlich nicht wegen unseres Alters, sondern wegen einer inneren Überregulierung. Das ist etwas, was wir uns anschauen und integrieren können, und das wird uns mehr Ressourcen geben für den Ausdruck unseres Lebens und auch mehr Liebe für die Zeit, in der wir leben. Dass es da eine Schönheit gibt in der Zeit, in der wir leben. Das gibt uns dann eine Menge Intuition und Führung dazu, wie wir in der Zeit sein können, in der wir sind.

Genau. Ich denke, das ist genug. Vielleicht haben wir noch Zeit für andere Fragen.

Q&A: Mit Angst aus einem jüngeren Alter präsent sein

Sprecher/in 1: Hallo, alle zusammen, hallo Thomas.

Thomas: Hallo.

Sprecher/in 1: Schön, mit dir zu sprechen. Ich habe die „Prinzipien der Heilung“ durchgearbeitet. Das hat mein Leben in vielfacher Hinsicht transformiert. Gerade, als wir die Meditation über das Alter gemacht haben, habe ich wirklich große Freude empfunden darüber, wo ich in meinem Alter bin. Meine Kinder sind erwachsen, ich transformiere mein Leben, ich treffe mutige Entscheidungen und ziehe nach 25 Jahren noch einmal um. Viele Dinge sind am Aufblühen, und das habe ich auch meinem Alter zu verdanken, dass ich das alles machen kann. Aber gleichzeitig ist da diese Angst und dieser mentale Krach, der damit hochkommt: „Du bist in diesem Alter, es ist wirklich zu spät für dich, das zu tun oder dich in dieser Form am Leben zu beteiligen.“

Das ist nicht synchronisiert mit meiner Freude, tatsächlich dieses Alter auszufüllen, eine reife Frau zu sein, die annehmen und teilnehmen kann – und dieses: „Wow, du bist fast fünfzig, wem willst du was vormachen, du kannst keinen neuen Beruf anfangen und so weiter.“ Ich frage mich, ob du mir da irgendwelche anderen Denkanstöße geben kannst, mit denen ich arbeiten kann. Ich bin mit diesen Dingen jetzt mehr in meiner Kraft, in meiner Vitalität, das zu tun, von dem ich glaube, warum ich hier bin und meiner Berufung zu folgen, trotz meines Alters. Ich bin nicht sicher, ob das klar ist, aber das habe ich auf dem Herzen während wir reden, also hatte ich keine Zeit, meine Frage sehr klar zu formulieren, also frage ich mich, was du hörst.

Thomas: Was ich höre, ist ... Zuerst einmal bin ich ein Freund davon, Erfahrungen oder sogar Sätze aufzuschlüsseln und mit Teilen davon zu arbeiten. Wenn ich dich sagen höre: „Ich habe Angst, dass ...“ oder „Es kommt Angst auf, weil ich jetzt in dem Alter bin, in dem ich bin, und und und ...“ Aber was ich höre ist: „Ich habe Angst.“ Ich denke, wir wissen nicht, ob diese Angst wirklich in Verbindung steht mit dem, was du nachher denkst. Aber was ich höre, ist, dass Angst auftaucht. Denn ich bin ziemlich sicher, dass die Angst nichts mit dem Satz zu tun hat, mit dem zweiten Teil des Satzes, sondern dass das nur die nächste attraktive Anschlussstelle in der Gegend ist. Dann kommt das so heraus, dass du jetzt eine Frau in einem gewissen Alter bist und dass das der Grund wäre, warum du Angst hast.

[01:35:00]

Aber ich glaube nicht, dass das der Grund ist, ich denke, diese Angst kommt an die Oberfläche, und wenn du mit der Angst präsent sein kannst und sie nicht mit der Bedeutung in Verbindung bringst, die du ihr gibst, dann wirst du sehen, dass das ein Klärungsprozess deiner Vergangenheit ist. Das hat nichts mit der Zukunft zu tun, es ist die Stimme der Vergangenheit, die jetzt erscheint, weil du mehr Bewegung in dein Leben bringst, du bewegst dich in die Welt hinaus, du willst vielleicht in der Welt etwas verändern und dich in neue Richtungen bewegen. Die Angst, die da hochkommt, ist die Vergangenheit, die sagt: „Hey, warte mal einen Moment, du solltest hierbleiben, du solltest nicht dorthin gehen.“ Diese Stimme der Vergangenheit hat eine Schwerkraft, weil es eine unerlöste Vergangenheit ist, es ist ein jüngerer Gefühl, das nicht mir dir heute synchronisiert ist.

Ich denke, wenn du es hinkriegst zu sagen: Okay, diese Angst, die da hochkommt, ist eine Angst, die wegen der neuen Bewegung kommt, aber sie hat nichts zu tun damit, wohin du dich bewegst, sondern es ist die Vergangenheit, die durch die Bewegung aktiviert wird. Du sagst: Okay, wenn ich damit sitzen kann und damit sitze, dann spüre ich die Angst durch meinen Körper und stimme mich durch den Körper darauf ein. Wo fühle ich diese Angst, welches Alter hat diese Angst? Dann, in Präsenz, schwinge ich mit der Intensität der Angst, bis die Angst ganz langsam im physischen Körper schmilzt, im emotionalen Körper, und ich bleibe bei ihr und ich genieße sogar die Tatsache, dass ich Angst habe. Ich lasse mein Nervensystem Schritt für Schritt in die Energie schmelzen, die ich Angst nenne. Ich gehe damit in Resonanz, ich behandle sie freundlich, weil es eine Energie der Vergangenheit ist, die offensichtlich noch zu dir gehört, aber es ist etwas, das geklärt werden kann.

Und wenn wir mit Gefühlen wie diesen präsent sind, dann gibt es gewöhnlich nach einiger Zeit eine gewisse Entspannung, es gibt eine Ausdehnung im Körper, Entspannung im Nervensystem. Der Körper wird voller, weil wir uns selbst tiefer verkörpern, und dann wird die Angst transformiert zu freier Energie. Wenn das passiert und es gibt eine weitere Welle, die hochkommt, dann machst du dasselbe noch einmal, bis du die Überreste der Vergangenheit geklärt hast und du eine freie Leinwand bekommst, damit du dein Leben von heute sehen kannst. Dann wirst du sehen, von einem gewissen Moment an wird diese Art von Angst verschwinden.

Es ist ein Speicher, du öffnest in dir drin einen Speicher, und da liegen noch alte Angstpäckchen herum. Aber ich glaube nicht, dass die irgendetwas mit der Richtung zu tun haben, in die du gehst, und sie haben auch nichts mit deinem Alter zu tun – sogar im Gegenteil, die sind viel jünger, das sind frühe Ängste, die da mit dir gehen.

Wenn ich sage, was ich sage, möchtest du da etwas hinzufügen oder hat das eine Resonanz für dich?

Sprecher/in 1: Ja, das erzeugt Resonanz. Ja, ich denke, als du das gesagt hast, habe ich sofort gesagt: „Ja, genau, irgendwie weißt du das schon, das, was du gesagt hast, wusste ich schon, aber es war wirklich gut, das zu hören, wie man mit dieser Angst präsent ist, wenn sie hochkommt. Und während du geredet hast, habe ich das gemacht, und ich konnte fühlen, wie sie in mir erscheint, ich konnte besser fühlen, wo diese Angst sich hält und sie hat mir gewissermaßen Energie gegeben. Wenn sie mehr in meinen Körper geht, gibt mir das ein Gefühl von Energie und ein Gefühl von Vitalität, anstatt etwas zu sein, das mich runterzieht. Das war eine schöne Erfahrung.

Thomas: Genau. Das ist schön, du hast ein schönes Prinzip beschrieben. Wenn ich wirklich präsent bin und diese Gefühle fühle, dann gibt mir das Energie. Sie transformieren sich in Lebensenergie und Ausdruck, und das ist eine sehr gesunde Art, eine alchemistische Art, die Vergangenheit in uns zu Präsenz zu transformieren und in Energie, die wir in die Zukunft investieren können. Das ist der Antrieb für unsere Innovationen, der Antrieb für unseren Lebenszweck, das ist großartig, das hast du schön formuliert.

Sprecher/in 1: Vielen Dank.

Thomas: Ich danke dir.

Q&A: Beziehung als Ressource, Angst zu verarbeiten

Sprecher/in 2: Hi.

Thomas: Hallo.

[01:40:00]

Sprecher/in 2: Hi, Thomas. Ich habe wirklich Herzklopfen. Ich spüre so viel Resonanz zu dem, was du auf die erste schriftliche Frage geantwortet hast. Ich frage mich, ob du mir helfen kannst, damit noch ein bisschen mehr präsent zu sein. Ich habe mit sehr viel Angst zu tun und vielleicht sogar ein bisschen Schrecken. Womit ich auch wirklich in Resonanz gegangen bin, war, als du gesagt hast, dass ich hier bin und die Wahl schon getroffen wurde. Manchmal, wenn ich wirklich in diese alte Art zurückfalle, in Angst zu sein und dann nicht mit der Angst sein kann, weil sie mich so überfordert, dann frage ich mich: Muss ich wirklich hier sein?

Thomas: Ja, wie gesagt, was ich höre ist, wenn ich die Frage höre: „Muss ich wirklich hier sein?“, dann höre ich: „Ich bin überfordert.“ Es ist zu viel, und die innere Regulierung, die das regulieren könnte, dieses „Zuviel“ des gegenwärtigen Erlebens, ist überfordert. Was da normalerweise hilft, ist, dass wir sehen: Okay, ich habe innere Ressourcen, um mit Angst präsent zu sein. Manchmal funktioniert das gut und manchmal – oder für Menschen mit einer gewissen Traumatisierung –, funktioniert das nicht so gut. Denn wenn wir mit der Angst bleiben, ist das so, als ob es eine Insel gibt, aber die Insel wird überschwemmt, wir stehen im Wasser, und dann ertrinken wir im Wasser, weil es kein anderes Land gibt. Wenn die Angst das Wasser ist und es keinen sicheren Ort gibt, auf dem wir stehen können – wie zum Beispiel meinen Körper. Für manche Menschen ist, wenn sie starke Emotionen fühlen, ihr Körper eine Ressource, wenn sie die Emotion im Körper spüren, dann ist da ein: „Für mich ist es gut, weil das Gefühl nicht in mir herumschwebt, sondern das Gefühl einen Anker in meinem physischen Körper hat.“ Dann kann ich gehen und schauen, wo im Körper? Manche Menschen fühlen es im Hals, manche in den Augen, im Magen, in den Beinen, wo auch immer. Wenn ich das Gefühl im Körper lokalisieren kann, dann wird der physische Körper ein Anker für mein Gefühl. Dann kann ich meinen Körper und das Gefühl gleichzeitig fühlen, und damit sitzen. Ich lasse es dann schwingen, schwingen, schwingen. Ich atme und ich fühle es. Das ist für viele Menschen ein guter Weg. Aber wenn wir überfordert sind, dann sind wir gewöhnlich in einem früheren Alter überfordert.

Wenn ich sage: „Es ist zu viel“ oder „Will ich wirklich hier sein?“, dann hat dieser Satz ein Alter. Gewöhnlich ist das ein junges Alter, denn Kinder haben nicht die Fähigkeit, ihre Angst oder ihre überfordernden Erfahrungen ganz zu verdauen, sie brauchen ihre Eltern, die das mit ihnen zusammen tun müssen. Wenn es einen sicheren Container gibt und das Kind mit den Herausforderungen und den Schwierigkeiten zurückkommen kann und weiß, die Eltern sind da und ich kann mich innerhalb der Beziehung zu den Eltern regulieren, dann sind die Nervensysteme der Eltern die Mentoren für das Nervensystem des Kindes. Wenn ich eine überfordernde Erfahrung mache, dann kann ich sofort zum sicheren Container meiner Eltern gehen. Aber wenn sie nicht da sind, dann muss ich etwas halten, das zu halten ich noch nicht bereit bin.

[01:45:00]

Ich spüre, denke ich, dass es für dich gleichermaßen wichtig ist, das zu tun, was du gerade jetzt auch machst: auszugreifen und hinauszugehen, die Isolation der Überforderung zu öffnen und in die Beziehung auszugreifen. In Beziehung zu sein ist, denke ich, sehr wichtig für dich. Wenn du sagst: „Will ich wirklich hier sein?“, höre ich: „Ich brauche Unterstützung, ich brauche dich, ich brauche dich an meiner Seite.“ Das ist ein sehr wichtiger Satz für dich, denn Verbindung und Beziehung sind heilsam. Wenn wir mit unserer Angst mit jemand anderem in Beziehung gehen können, und die andere Person fühlt in uns die Angst – wie das, was wir beide oder viele von uns, die jetzt online sind, es gerade bei dir machen – dann hat die Angst eine weitere Ressource. Du musst all diese Dinge nicht allein machen, es ist so angelegt, dass wir ein Teil des Lebensnetzwerks sind, also sollen wir es genießen, dass die kollektive Lebensintelligenz bei uns ist. Ich schaue nur manchmal nach unten, weil ich dich auf meinem Bildschirm sehen kann.

In der Verbindung sind wir stark. Ich glaube, die Menschheit hat vergessen, dass wir sieben Milliarden Bedienplätze eines Supercomputers sind. Wir denken alle, wir sind ein kleines Laptop, aber tatsächlich sind wir ein Supercomputer, wir sind zusammen ein Supermotor. Wenn du mir erlaubst, dich in deiner Angst zu fühlen oder wenn es, wenn du dich überwältigt fühlst, es da jemanden gibt, dem du vertraust, und du lässt dich in Gegenwart von jemand anderem diese Angst fühlen ... Und sogar genau jetzt, während wir sprechen, zu sehen, ob du das Gefühl hast, du kannst diese Angst fühlen und gleichzeitig die Verbindung zu mir. Ob das etwas ist – oder ob du das Gefühl hast, du saugst die Angst in deinen Körper ein. Normalerweise, wenn wir ganz allein sind, haben wir die Erfahrung in uns eingesaugt und sie im inneren Gefängnis eingesperrt.

Wir müssen das nicht schnell tun. Uns einfach bewusstwerden, wie bezogen ich bin, wenn ich Angst habe, und dann zu schauen, ob wir innerhalb der Angst in Beziehung sind. Am Anfang ist das vielleicht für dein Nervensystem ein wenig ungewöhnlich, aber wenn du deine Aufmerksamkeit darauf richtest, bekommst du vielleicht: „Ich kann Angst haben, wenn jemand an meiner Seite ist.“ Dann bekommt das ganze Nervensystem einen anderen Impuls, und wir können einen Teil der Angst gemeinsam ausatmen. Eine Beziehung wird dann zu einer Ressource.

Wie fühlst du dich jetzt?

Sprecher/in 2: Das hat wirklich Resonanz und ich fühle genau, was du gesagt hast. Es ist schwerer für mich, das zu fühlen und gleichzeitig dich zu fühlen. Es fühlt sich an, als ob ich Trainer habe, die mich unterstützen. In der Beziehung zu Freunden weiß ich nicht, wie ich damit umgehen soll, wenn das auftritt. Wo ich das Gefühl habe, wer würde da bei mir sein wollen, warum sollten sie da bei mir sein wollen? Ich habe das Gefühl, da gibt es so viel Bedürftigkeit nach genau dieser Beziehung. Da frage ich mich, wie würde ich das von jemandem überhaupt bekommen können? Ich schaue, ob ich diese Ressource in mir selbst habe. Aber das scheint nicht so gut zu funktionieren, also denke ich, wie kann ich in meiner Beziehung diese Verfügbarkeit von meinen Freunde schaffen?

Thomas: Einerseits kannst du das mit Übungspartnern oder Freunden, die dir wirklich nahestehen, üben, aber letztendlich wäre es für eine tiefere Entwicklung gut, wenn du jemanden findest, der das professionell macht und die Fähigkeiten hat und weiß, wie er dich an die richtigen Stellen bringt, die das am meisten unterstützen, dass du dich in deine eigene tiefere Erdung entspannst. Manchmal brauchen wir das, das ist wie eine Brücke; für einige Zeit brauchen wir diese Unterstützung, bis wir genügend innere Ressourcen haben, und dann ist es okay. Das Symptom des Traumas ist es aber oft, dass wir uns abschotten wollen. Ein Trauma ist ein Gefangener, eine Geisel. Dann wollen wir uns oft allein darum kümmern, weil wir es allein schaffen müssen, aber das ist bereits ein Symptom der Traumatisierung, dass wir es allein machen. Denn die Traumatisierung liegt meistens darin, dass es keine angemessene Beziehung gab zu der Zeit, wo sie passiert ist.

[01:50:00]

Was wir brauchen ist Wärme. Stell dir vor du sitzt mit jemanden, der eine Heizung in der Basis hat und Wärme zu deiner Basis abstrahlt, und das eingefrorene Trauma kann in der Wärme langsam schmelzen und die Liebe und die Fürsorge und die warme Verbindung spüren. In dieser Wärme, wird die Angst meist ... Es dauert ein paar Minuten oder seine Zeit, aber das Nervensystem erkennt die unterstützenden Beziehungen. Gewöhnlich, wenn das Nervensystem erkennt, oh, hier ist eine unterstützende Beziehung, ist die stetig, ist die kohärent? Sobald das Nervensystem darauf ein „ja“ bekommt, lässt es die Gefangenen frei. Das Nervensystem entlässt die Gefangenen von Angst und Trauma in die Beziehung. Dann haben wir das Gefühl, dass sich der Körper entspannt und wir spüren unseren Körper immer mehr und wir entspannen uns in die Basis. Deshalb sage ich, dass es manchmal gut ist, für einige Zeit jemanden mit professionellem Wissen zu haben, denn Menschen mit diesen Fähigkeiten können auch präziser sein. Aber ganz allgemein ist es gut, auszugreifen und die Isolation zu überbrücken.

Sprecher/in 2: Ich danke dir so sehr, Thomas. Ich habe diese Entspannung gerade wirklich gespürt. Ich konnte sie in meiner Wirbelsäule spüren. Ich danke dir so sehr.