

Walking Forever: Mystical Principles 4

Inhaltsverzeichnis

Zusammenfassung der letzten Session	1
Verjüngungspraktiken: Bewegung und Lernen	4
Verjüngungspraktiken: Raum	10
Verjüngungspraktiken: Licht-Meditation	12
Beginn der Meditation	14
Ende der Meditation	17
Verjüngungspraktiken: Präzise Beziehung	17
Ausrichtung auf den Meridian	24
Hausaufgabe	25
Q&A: Die Basis stärken, alte Traumata erlösen	26
Q&A: Die Angst integrieren, die in der Basis gespeichert ist	29

[00:00:00]

Thomas: Hallo zusammen. Ja, da sind wir wieder, um unsere tiefgründige Erforschung von Zeit fortzusetzen. Ich werde heute tiefer auf die Natur von Zeit aus der mystischen Perspektive eingehen, und wie das Gefühl von Trennung eine zugrundeliegende Qualität ist, die wir, wie ich denke, erforschen müssen, um unsere Beziehung zum Leben, zum Tod und zum Altern zu verstehen. Ich werde wieder kurz zusammenfassen, was wir letztes Mal gemacht haben, um heute darauf aufzubauen.

Zusammenfassung der letzten Session

Wir haben einerseits gesagt, dass es unsere höchste Berufung ist, in unserer Zeit zu leben. Und in unserer Zeit bedeutet auch in unserem Alter: ob ich 35, 45, 65 oder 85 bin, spielt dabei keine Rolle, denn diese Zeit – und es geht nicht nur um die Zeit, im mystischen Verständnis ist das auch Energie – ist der beste Ort, an dem wir sein können.

Natürlich gibt es immer Herausforderungen, die zu verschiedenen Zeiten in unserem Leben auftreten, und es gibt immer Zeiten, wo wir uns einfach gut fühlen oder wo wir uns nicht so gut fühlen. Aber das steht nicht so sehr im Zentrum der Erforschung, sondern eher: „Wie ist meine Beziehung dazu, wie ich mich jetzt fühle?“ Und wie ist dieses ausgerichtet Sein – wir haben gesagt, es gibt eine horizontale und vertikale Verbindung, wie ein Kreuz, und im Zentrum des Kreuzes steht unser Herz, das heißt also, wo immer die horizontale Zeit auch gerade steht, sagen wir 2017, ,18, ,19, 2030, was auch immer, das ist die Zeit und das Alter, in das unsere Seele inkarniert ist. Es gibt also einen Grund dafür, dass wir alle gerade jetzt leben, und es ist nicht: „Oh, ich hätte vor zweihundert Jahren geboren werden sollen oder es wäre besser, wenn ich in zweihundert Jahren leben würde.“ Nein. Das Beste ist unsere Komposition, wie sie hier und jetzt ist.

Aber natürlich haben wir nicht immer dieses Gefühl. Wir denken, oh, es gibt so viele Herausforderungen in meinem Leben oder ich habe alle möglichen Themen, von denen ich nicht weiß, wie ich sie lösen soll oder die mich beschäftigen oder unter denen ich leide – und das stimmt natürlich. Aber im mystischen Sinn sind wir auch die Antwort, wir sind die Antwort auf diese Herausforderungen, wenn wir uns ihnen ganz hingeben und uns klar wird, dass wir nicht allein sind. Und was heißt das, wir sind nicht allein? Es heißt – und das schauen wir uns heute näher an ... letztes Mal habe ich über Energie und Substanz gesprochen, über die Verbindung zwischen der Lebenssubstanz, der konzentrierten Flüssigkeit aus tausenden von Jahren Evolution, die wir von unseren Eltern und unseren Ahnenlinien erben. Und das ist die Energie, die uns in Form der Lebenssubstanz mitgegeben wurde, und innerhalb davon kreierte unsere Seele eine Bewegung.

Wir haben letztes Mal gesagt, die meisten Dinge, über die wir nachdenken, die wir fühlen und die wir erleben, sind nicht so neu – aber es gibt *etwas* Neues, und dieses Neue liegt darin, dass unsere Seele Eros ausdrückt, die evolutionäre Werdenskraft, zu der wir ständig werden. Das heißt, es gibt eine Bewegung in uns, die ständig die Zukunft atmet und die den Sauerstoff der Kreativität liebt, den Sauerstoff der Innovation liebt, den Sauerstoff des Funkens des Neuen liebt, in das unser Leben führt. In einigen mystischen Traditionen wird die Präsenz sehr betont, die leere Präsenz oder die Stille, aber diese lassen dann die Dimension der Bewegung und den kreativen Funken aus.

[00:05:00]

In unserer Erforschung betrachten wir die Zeit als die Zukunft – aber nicht als die Zukunft, in der ich sein will, weil ich nicht hier sein will, das wäre eine Art Umgehungsstraße für unser Leben – sondern ich kann kreativ sein, ich kann mir Dinge vorstellen, ich kann ein Leben sehen, das ich entwickeln will oder ich kann sehen, wie ich mein Leben entwickeln will und meine Projekte und alles, aber das ist dann keine Flucht aus dem Augenblick. Das ist dann im Moment leben und emergente Einsichten haben, emergente Erkenntnisse. Während ich also durch mein Leben gehe, habe ich Erkenntnisse, intuitive Einfälle. Ich bin kreativ und entwickle meinen Weg, aber das heißt auch, dass ich der Zukunft lausche – wo die Zukunft ein höheres Bewusstsein ist, die Inspiration, die Innovation, die Kreativität – und durch mein Leben verkörpere ich dann diese Zukunft. Und dann sagen wir auch: „Okay, das hier ist eine mystische, spirituelle Praxis“, aber es ist eine *verkörperte* mystische spirituelle Praxis.

Es geht nicht nur darum, zu schauen, wie wir hier rauskommen – wir schauen, wie wir die göttliche Natur umsetzen können, wie wir göttliche Leere und göttliches Licht realisieren können und gleichzeitig diese Realisation verkörpern können, damit sie unsere Vergangenheit erhellt, sodass die wahre Präsenz – das Liebesspiel der Zukunft, das Höchste, und die Vergangenheit, das Erbe – wirklich in uns heiraten, was bedeutet, die Heirat ist die Enthüllung dessen, was bereits immer schon nicht-zwei ist. Die Hochzeit ist die Enthüllung dessen, was bereits immer schon nicht-zwei ist. Und das bedeutet, nur, wenn wir die Vergangenheit mit einbeziehen ... denn manchmal wird Spiritualität zu dieser Umgehungsstraße und man sagt: „Okay, ich vernachlässige meine Menschlichkeit. Ich will einfach nur raus hier, und ich hoffe, ich komme so schnell wie möglich dort an und lasse das hier zurück.“ Aber tatsächlich können wir das Hier nicht zurücklassen.

Zuerst einmal: Wo ist den „zurück“ und wo ist „hier“ und „zurück“? Wie wollen wir denn die Vergangenheit, die wir geschaffen haben als Menschheit, wie wollen wir die zurücklassen? Das funktioniert nicht wirklich. Was wir aber machen können: Wir können Licht und Bewusstheit und Wachheit in das bringen, was wir sind – und wir sind ewige Leere, aber auch ewige Bewegung. Deshalb sind das Altern und auch das Sterben so ein komplexes Thema: Weil es vielleicht viele Interpretationen gibt, die uns ein wenig vom Weg abbringen, denn das Altern könnte ... Okay, in der richtigen Zeit zu sein, dem richtigen Zeitpunkt – und wir haben das letztes Mal erforscht: Da gibt es mein Alter und dann gibt es das kollektive Alter, wie 2017.

[00:10:00]

Meine Seele wurde in ein Alter hineingeboren, wo es starke technische und wissenschaftliche Entwicklungen gibt, es gibt das Internet, es gibt vielleicht wahrscheinlich zum ersten Mal ein globales Gehirn, ein technisches globales Gehirn, das in uns eine Menge Bewusstseinsentwicklung induziert. Wir sehen uns vielen kollektiven Themen gegenüber, weil wir mit einem globalen kollektiven System verbunden sind, wir werden uns aller Arten von unbewussten kollektiven Themen mehr bewusst, die wir seit Generationen über Generationen mitschleppen. Es gibt also einen Grund dafür, warum wir alle in dieser Zeit leben – unsere Seele ist ein inhärenter Aspekt des Bewusstseinszustands, in dem wir uns gerade als Menschheit befinden, und jeder von uns fühlt zwei Dinge. Wir fühlen, dass wir irgendwo *dazugehören*, wir gehören in einen gewissen Kontext – und dieser Kontext kann einfach nur ich mit mir sein, ich mit meiner engsten Familie, ich mit meinem Team und meiner Arbeit, ich bis hin zur globalen und universellen Bewusstheit – und wir *werden*. Dass wir werden bedeutet, dass wir uns in Bewegung befinden. Menschen sind glücklich, wenn sie einen Sinn erkennen. Wir sind glücklich, wenn wir uns in Bewegung befinden.

Es stimmt also alles: da ist mein Alter, und da ist die Entwicklung meines Alters, denn es gibt natürlich die Realität, dass mein Körper altert, es gibt eine Realität, dass auch meine Gefühle reifer werden, meine Gedanken reifer werden, die Art, wie ich lebe, und mein Leben bekommt mehr Schliff und wird verfeinert. Und dann ist da der Download unserer Seelenkapazität oder wie das Leben etwas durch mich und durch jeden anderen will. Das Leben will etwas durch uns, und je mehr wir downloaden, was das Leben für uns will – das ist wie Frieden. Wenn die Bewegung sich erfüllt, dann gibt es natürlichen Frieden.

Verjüngungspraktiken: Bewegung und Lernen

Zum Beispiel können Altern und Verjüngung auch missverstanden werden. Heute werden wir ein wenig erforschen, welche Praktiken, welche spirituellen Praktiken gibt es, die uns und unsere Körper, unsere Emotionen, unseren Verstand jung erhalten? Und was bedeutet jung? Unsere Kultur ist voller Leute, die jung bleiben wollen, aber Verjüngung und essenzielles Leben gehen meiner Meinung nach Hand in Hand. Aber wenn ich Angst habe, älter zu werden, dann ist Verjüngung nicht das, was ich mir anschauen muss. Wenn ich Angst habe, älter zu werden, dann muss ich schauen, was genau ist diese Angst, die langsam – oder schnell – in mein Leben kriecht in gewissen Momenten?

Plötzlich habe ich ein Haustier. Ein kleines Tierchen krabbelt in den Raum, und von jetzt an geht dieses Tierchen mit mir. Ich kann ihm sagen, es soll hinter mir gehen, ich kann versuchen, es aus dem Zimmer zu schicken, ich kann alles Mögliche machen, aber dieses Tierchen ist ein Nagetier, das mir ständig um die Füße springt, und es ist eine Angst, es ist ein bisschen unheimlich – oder manchmal sogar eine Panikattacke – wenn ich bemerke, dass ich älter werde. Meine Sterblichkeit wird mir bewusst, und ich glaube, spirituelle Praxis ist nicht dafür gemacht, dieser Sterblichkeit zu entkommen. Spirituelle Praxis ist dafür da, mein Herz einem tieferen Verständnis der Menschheit zu öffnen und meine Sterblichkeit anzunehmen, um zu dem zu erwachen, was immer präsent ist.

Und für manche Menschen geschieht das Erwachen wie ein Lichtblitz in einem Moment, aber für die meisten Menschen ist ihr Erwachen eine Art von Praxis und die immer tiefere Entfaltung von Weisheit. Und selbst bei vielen von denen, bei denen es wie ein Blitz passiert, ist die Verkörperung dieser Art des Erwachens immer noch ein Prozess. Wir schauen uns also Praktiken an, wie wir unser System frischhalten können, und das ist auch etwas, was unsere Substanz wieder auflädt, unsere Energie wieder auflädt. Wir werden ein paar Praktiken sammeln, die, wie ich glaube, sehr nützlich sind, etwas in uns zu induzieren, von dem wir sagen könnten, es hält uns jung – aber was uns jung erhält, ist vor allem Bewegung.

Wenn unser Körper flexibel und in Bewegung bleibt, ist er lebendiger, frischer und er verliert nicht die Fähigkeit, dynamisch auf sein Umfeld zu antworten. Wenn meine Emotionen jung und frisch und offen bleiben und ich willens bin, die ganzen 360 Grad meines emotionalen Lebens zu betrachten, dann werde ich ein Mensch bleiben, der offen für sein Umfeld ist und emotional antworten kann, weshalb wir uns verbunden fühlen. Deshalb gehören wir dazu. Deshalb sind Angst, Scham, Ärger, Traurigkeit, aber auch Freude und Liebe und Glück Teil unseres Alltags, und deshalb können wir das mit Menschen teilen, und deshalb sind wir Teil einer Gemeinschaft, einer globalen Gemeinschaft.

[00:15:00]

Und auch, wenn wir sagen, „Oh, ich habe einen Sinn. Ich wache jeden Morgen auf und ich liebe, was ich tue“, oder zumindest „Ich habe ein Gefühl, wo mein Platz im Leben ist, ich trage leidenschaftlich gern zu etwas bei. Ich nehme leidenschaftlich gern teil an etwas.“ Und es spielt keine Rolle, was das ist. Es spielt keine Rolle, ob das große Dinge auf der Weltbühne sind oder ob es nur ich bin, der die alltäglichen Herausforderungen mit Achtsamkeit, Willen, Offenheit, Forscherdrang und Neugier angeht – das ist ein großartiger Beitrag zur Welt. Es geht um die Dinge, die in mir passieren und innerhalb meines engsten Kreises und die als Beitrag zur Welt bedeutungsvoll und nährend sind. Selbst, wenn sie manchmal eine Herausforderung sind, sind sie doch nährend.

Bewegung hält uns also jung. Andererseits lassen Gewohnheiten und kreisförmige Muster die ätherische Energie absinken. Also ätherische Energie im Sinne von Lebensenergie oder Chi. Wenn ich also mein Leben mit einer Menge gewohnheitsmäßiger Muster einenge, dann schließe ich damit Lebensenergie ein, und wenn diese Muster immer stärker werden, dann verschließe ich immer mehr Lebensenergie und Vitalität in diesen Mustern. Einige dieser Muster sind natürlich sehr wichtig, denn wir haben ja zum Beispiel laufen gelernt, und Laufen ist gewissermaßen auch eine starke Gewohnheit. Aber Laufen ist eben eine sehr nützliche Gewohnheit, denn wenn wir es jeden Abend verlernen würden und es am nächsten Morgen wieder neu lernen müssten, dann wäre das höchstwahrscheinlich nicht so hilfreich. Es gibt also sowieso schon gewisse Bewusstseinsstrukturen, die sehr wichtig sind, aber es gibt andere, wo wir uns drum kümmern können, sie zu ändern, um unser Nervensystem flüssiger und offener zu halten und Lebensenergie freizusetzen.

Also ein ganz einfaches Beispiel: Wenn du dir die Zähne putzt und das oft mit der rechten Hand machst, dann mache es mal mit der linken Hand. Wenn du immer einen bestimmten Weg zur Arbeit gehst oder fährst, dann nimm mal eine andere Strecke. Starte in einer anderen Richtung. Oder wenn du verheiratet bist oder in einer intimen Beziehung oder mit unseren Kindern ... lasst uns das üben, sie immer und immer wieder mit ganz frischen Augen anzusehen. Oder Arbeitskollegen, Menschen, die du oft triffst, dass wir da immer und immer wieder kontemplieren: „Wer ist dieser Mensch?“ Stell dir vor, du siehst diesen Menschen zum ersten Mal. Das ist dann keine kollektive Amnesie, es ist ein Versuch oder eine Praxis, deine innere Welt zu öffnen und die Welt auf neue Weise zu sehen und sich neu auf sie zu beziehen.

Warum? Weil unsere Biologie aus evolutionärer Effizienz heraus immer ganz schnell eingefahrene Wege schaffen will, denen wir folgen, um Energie zu sparen, aber einige dieser Weg werden gewohnheitsmäßige Muster und zu Filtern vor unseren Augen. Das heißt, wir beziehen uns auf gewisse Menschen nicht mehr, weil sie Gewohnheiten in unserer inneren Welt geworden sind. Es fängt also mit kleinen Dingen an. Zu üben, gewisse kleine Dinge, die wir gewohnheitsmäßig machen, anders zu machen. In dem Moment, wo wir sie dann machen, müssen wir unsere Präsenz erhöhen, weil es mehr Aufmerksamkeit braucht, wenn wir unsere eigenen Gewohnheiten durchbrechen und Dinge ganz neu angehen.

[00:20:00]

Ätherische Energie wird also in unserem Nervensystem eingeschlossen. Um ein neuronales Netzwerk zu schaffen, brauchen wir Energie, und diese Energie ist in diesen Netzwerken gebunden. Und da gibt es einige Dinge, wie zum Beispiel offen und neugierig auf die Welt zu bleiben und ständig über die Welt etwas lernen zu wollen, damit wir sehen: „Wow, Bewegung ist unsere Natur. Nicht das, was wir über die Welt wissen. Bewegung ist unsere Natur.“ Und wenn ich das verstehe, dann sehe ich: „Wow, ich bleibe jung, wenn ich in Bewegung bleibe“, und der Körper bleibt dynamisch, gesünder, wenn der Körper in Bewegung bleibt. Zu verschiedenen Zeitpunkten in unserem Leben und im Alterungsprozess können wir natürlich gewisse Dinge tun und werden vielleicht merken, dass unser Körper nicht mehr all die Dinge tun kann, die wir vorher gemacht haben, aber das spielt keine Rolle. Es geht darum, das zu üben, was für die richtige Stufe in unserer eigenen menschlichen Entwicklung angemessen ist.

Aber warum ist das wichtig? Weil es uns zeigt, dass das heilige ... Ich habe letztes Mal gefragt: „Welche essenziellen Momente gibt es in deinem Leben?“ Und wahrscheinlich wirst du dich an die essenziellsten Momente in deinem Leben dein ganzes Leben erinnern. Und warum? Weil die essenziellen Momente im Leben dir den Sinn deines Lebens zeigen, die Kernintelligenz. All die essenziellen Momente in deinem Leben stellen eine Rohrleitung dar. Sie sind eine Leitung, bestehend aus verschiedenen Momente, die in einer Linie stehen. Deshalb erinnerst du dich an sie, weil sie die wesentlichen Stationen in unserem Leben sind. Wir haben also vielleicht gewohnheitsmäßige Momente, aber plötzlich passiert etwas und wir sagen: „Das war eine essenzielle Zeit in meinem Leben. Das war ein essenzieller Teil meiner Karriere. Das war ein essenzieller Teil meines Beziehungslebens.“ Es ist egal, wann das war. Essenziell bedeutet, es hat meinen Kern berührt, und essenzielle Momente bleiben uns im Gedächtnis. Es ist nicht so leicht, einen essenziellen Moment zu vergessen. Warum? Weil die Kernintelligenz zu uns gesprochen hat.

Wir haben etwas berührt. Und selbst, wenn es eine essenzielle Wiederherstellung war oder ein essenzielles Erwachen aus etwas, das zu sehen schmerzhaft war – wenn wir es einmal sehen, dann sind wir ihm gegenüber wacher. Das heißt also nicht, dass essenzielle Momente immer freudig sind. Manchmal sind essenzielle Momente auch herzerreißend, weil wir einen Schmerz berühren, den wir lange Zeit in unserem Leben gehalten haben, und plötzlich – rums – hier ist er. Aber wenn es erst einmal hieß: „Rums, hier ist er“, ist er da und wir können ihm ... Da wird etwas vom hinteren Bereich der Bühne auf unsere Lebensbühne geworfen, und dann können wir uns damit befassen. Wenn es da hinten bleibt, dann hat es nur Symptome, über die wir uns wundern, weil wir nicht wissen, worunter wir leiden.

Der Teil von der hinteren Bühne bringt also manchmal im Leben die wichtigen Dinge auf unsere Lebensbühne, in unser Wachbewusstsein, damit wir uns damit befassen. Und manchmal haben wir diese schönen essenziellen Momente, wo wir Erkenntnisse haben – und plötzlich ist es, als ob deine Welt sich ausdehnt. Dein ganzes Leben bekommt einen anderen Dreh. Etwas wird tief integriert. Etwas öffnet sich ganz tief. Es gibt also die herzerreißenden essenziellen Momente und dann gibt es die göttlichen Erkenntnisse oder die Offenbarungen, wo du sagst: „Oh, etwas ist in meinem Leben geschehen“ Aber wenn sie essenziell sind, dann bewegt sich immer etwas.

Wenn es essenziell ist, dann bewegt sich etwas oder etwas kommt in Frieden. Es gibt also entweder Stille oder Bewegung. Und beide Aspekte sind Aspekte des Göttlichen. Die ewige Bewegung – oder wie ein Fußballteam, dass sich zu einem Flow-Zustand synchronisiert und sich wie einer bewegt oder in anderen Sportarten oder in der wissenschaftlichen Forschung – plötzlich gibt es einen Moment der Öffnung. Und so berühren diese Momente eine tiefere Lebensweisheit, eine tiefere Lebensbewegung.

[00:25:00]

Im Kern also, wie wir letztes Mal oder in der ersten Session gesagt haben, im Innern ist der Mensch Wille, aber der Wille ist eine Bewegung. Das ist eine Linie durch unsere Wirbelsäule, und diese Energie ist der Kern. Und im Kern sind wir Intelligenz in Bewegung. Eine Sache, die uns also sehr verjüngt, ist, in dieser Bewegung zu sein, im Fluss zu schwimmen. Wenn wir im Fluss schwimmen, bewegt sich das Leben. Und das Großartige daran ist, dass wir das vielleicht manchmal vergessen, und das habe ich auch schon in anderen MP-Kursen gesagt: Wir vergessen manchmal, dass wir immer im Fluss unserer Intelligenz schwimmen.

Manchmal denke ich vielleicht, dass ich die Show kontrolliere, aber tatsächlich bin ich ein Schwimmer im Fluss meiner Intelligenz. Ich kann also ein bisschen mehr nach links schwimmen, ich kann ein bisschen mehr nach rechts schwimmen, und dann nenne ich das freien Willen. Aber tatsächlich gibt es da einen Fluss. Wir schwimmen in unserem Leben sowieso in der Intelligenz unseres Lebens, aber manchmal vergessen wir das, und dann werden wir ganz angespannt, weil wir versuchen, unser Leben zu kontrollieren. Und wenn wir natürlich schon als Kinder gelernt haben, dass wir das Leben halten müssen, dass wir unser Leben kontrollieren müssen, und unsere Basis angsterfüllt ist, weil wir nicht richtig gehalten wurden, weil wir nicht die Wärme und Großzügigkeit und die tiefe Basisenergie hatten, die uns genährt hat und unser Potenzial sah, dann haben wir schon in frühem Alter die Botschaft bekommen: „Ich muss es halten“, und wenn das ein chronischer Zustand wird, dann gehe ich immer durchs Leben und versuche, es zu halten. Ich gehe durchs Leben und versuche immer, es zusammenzuhalten – denn wenn ich das nicht tue, dann taucht viel Angst in mir auf.

Und warum ich das sage: Wenn wir uns ins Leben entspannen ... für einige von uns ist das ganz natürlich, einige von uns können einfach in sich ruhen und den Moment genießen und einfach nur sein, und sie können auch in der Meditation einfach nur sein, und können in der Präsenz des Göttlichen sein und einfach sein und lauschen. Aber für einige von uns ist einfach nur zu sein ganz schrecklich. Das ist das Furchteinflößendste, was sie sich überhaupt vorstellen können. Einfach zu sein ist schrecklich, denn wenn ich einfach nur bin, dann kommen all die Ängste auf meinen Bildschirm gesprungen und wenn ich dann daran denke, mich einfach ins Leben zu entspannen, bekomme ich eine Panikattacke. Und ich denke, wir müssen respektieren, dass Sein so einfach klingt – und dass es für einige Leute auch einfach ist; manche Leute verstehen nicht, warum es für andere so schwer ist, einfach in sich zu ruhen, einfach zu sein, und warum das für manche Menschen so schrecklich ist. Wenn wir aufhören, zu tun, sehen wir uns den größten Alpträumen unseres Lebens gegenüber. Deshalb machen wir immer weiter und wir erschöpfen dabei unsere Energie immer wieder – und das ist nicht unbedingt die Bewegung, von der ich spreche. Wenn ich nur im Tun bin, heißt das, dass ich nicht im Sein bin, oder es bedeutet, dass ich den Raum in meinem Leben verloren habe, in dem ich mir mein Leben anschauen kann, weil ich ständig nur renne.

Verjüngungspraktiken: Raum

Ich spreche also von einer gesunden Balance, wie wir in der letzten Session gesagt haben, über Raum, über Zeit zum Reflektieren, Zeit zum Ausruhen, Zeit zum Meditieren, Kontemplieren, Beten, Zeit, sich inspirieren zu lassen, weil ich genügend Raum habe, mein Leben zu reflektieren und mir mein Leben anzuschauen, Klarheit im Leben zu finden. Dafür muss es also genügend Raum in unserem Leben geben, und Raum ist auch, ihr erinnert euch, ein offener Kreis. Der Enzō aus der Zen-Tradition ist offen, weil das Innen und das Außen nicht getrennt sind. Also ist da Raum. Das Innen und das Außen werden durch Raum vereint. Das Papier, auf dem der Enzō gezeichnet ist, ist Intelligenz. So ist das auch in unserem Leben. Ein zweiter zutiefst verjüngender Aspekt in unserem Leben ist Raum. Warum? Weil zuerst einmal Raum uns mit der göttlichen Intelligenz verbindet. Und es gibt verschiedene Grade von Raumhaftigkeit, haben wir gesagt, verschiedene Tiefen der Raumhaftigkeit. Denn jemand hat eine Frage gestellt, ob die Yoga-Praktiken, zum Beispiel im Tibetischen Buch vom Leben und Sterben, wichtig sind – das Traumyoga und das traumlose Yoga und all diese Yogapraktiken, und natürlich sind die wichtig, denn sie lehren uns tiefere und grundlegendere Bewusstseinszustände.

[00:30:00]

Die traumlose, die kausale und die non-duale oder die subtile Dimension des Lebens sind also verschiedene Zustände in der spirituellen Praxis, die wir praktizieren, um unsere Wachheit zu erhöhen. Das ist die Dimension der Wachheit, in der ich ruhen kann, und in der ich immer willentlicher ruhe. Am Anfang passieren uns Erwachenszustände vielleicht aus heiterem Himmel, aber durch unsere spirituelle Praxis werden diese Zustände uns mehr und mehr durch die Praxis zugänglich. Die Raumdimension, die also beginnt mit Achtsamkeit, Raumhaftigkeit, magnetischer Präsenz und Absorption ... das sind Stufen der Stille, die wir praktizieren, und wenn ich im Raum ruhe, gibt mir das genügend Raum, um mein Leben zu reflektieren, um kein Gefangener meines Lebens zu sein, um Klarheit im Leben zu finden, und um auch die Freiheit in meinem Integrationsprozess zu haben, genügend innere nicht-dissoziierte Freiheit zu haben, mir die Vergangenheit anzuschauen, um sie ins Jetzt zu integrieren.

Die Raumdimension ist also sehr wichtig, und Raum – oder eine halbe Stunde von ... deshalb habe ich alle eingeladen, die spirituellen Praktiken, die zum Kurs gehören, wirklich zu machen, denn das macht den Kurs ja eben aus. Ohne die Praxis wird er nicht ganz landen, denn wenn ich Raum oder magnetische Präsenz schmecke und darin sitze, dann hat mein Nervensystem eine Menge Raum zu verdauen und zu entgiften. Meditation, eine regelmäßige Meditationspraxis, ist also eine unglaubliche Verjüngungspraxis, weil allein der Raum meinem Nervensystem Zeit zum Entgiften gibt. Und wir wissen alle, wie die Leber oder andere Organe im Körper arbeiten, um die Dinge zu entgiften, die unseren Körper verlassen müssen, damit unser physischer Körper gesund bleibt. Ich glaube, dass Meditation dasselbe für unsere Psyche und unser Energiesystem leistet, besonders in einer Zeit, wo der Informationsfluss immer schneller wird. Die kontemplativen Praktiken sind die Hygiene für unsere psychologische Dimension oder gewissermaßen der Reinigungsmechanismus unseres Nervensystems.

Denn wie oft setzen wir uns hin, und wenn wir sehr beschäftigt sind oder denken: „Oh, ich habe den noch nicht angerufen, ich müsste das noch machen, ich müsste dies noch machen.“ Und dann sinken wir langsam, langsam in einen tieferen Zustand, wenn das Betriebssystem den Tag verdaut, und wir können ausatmen. Ich habe schon mal gesagt, wenn wir wirklich ausatmen können, dann geht das Nervensystem in einen Regenerationszustand und unser Körper kann sich regenerieren. Das liegt auch daran, dass der Raum, der mit einem vollen Ausatmen kommt, ein natürlicher Yin-Zustand ist, ein natürlicher femininer Zustand der Regeneration, sodass unsere Substanz regeneriert wird. Zuerst unser Chi, und während unser Chi regeneriert wird, wird ein Teil des Chi zu Substanz, und die Substanz in unserem Körper – unsere emotionale Substanz, unsere mentale Substanz und so weiter – bleiben gut in Form.

Und so sehen wir, wie alles zusammenhängt. Wenn ich also Raum praktiziere, dann helfe ich meinem Nervensystem zu entgiften, aber ich bringe auch Raum und Zeugenbewusstsein in mein Leben – es kommt herunter. In der jüdischen Tradition sagen sie, wenn der Sabbat kommt: „Das heilige Weibliche, die Raumhaftigkeit kommt auf die Menschheit hernieder“ – und an Orten, wo viele Menschen den Sabbat einhalten, kann man das fühlen. Da findet ein anderes Bewusstsein statt. Das ist dann zugänglich, weil es so eine Massensynchronisation gibt. Es ist dann für viele zugänglich. Es verändert die Atmosphäre.

[00:35:00]

Und so können wir also durch unsere Meditation Raum in unser Leben bringen, durch achtsames Leben, indem wir auf das achten, was wir tun, und vielleicht auch tiefe Meditationsretreats – alles zusammen repräsentiert sozusagen das Raum-Departement in unserem Leben, und es hält uns, wie gesagt, frisch, weil es unser Leben entgiftet. Es hält uns jung. Es hält auch den Verstand frisch, und ich denke, wir werden Studien sehen oder vielleicht gibt es auch schon welche oder sie werden durchgeführt ... je mehr die Neurowissenschaft und die Meditation zusammenkommen, werden wir sehen, dass die Meditation unsere mentalen Kapazitäten und unseren Verstand länger frisch hält. Warum? Weil es eine Entgiftung des Nervensystems ist, und ich denke, das ist in unserer Zeit wirklich lebenswichtig. Das ist, wie wenn man duscht und den Körper sauber hält und dem Körper Zeit gibt zu entgiften. Es ist eine Art mentaler Entgiftung, und ich kann mir vorstellen – ich habe die wissenschaftlichen Daten jetzt nicht vorliegen, aber ich bin überzeugt, dass es auch unsere mentalen Funktionen länger aufrechterhält und nachhaltiger macht, weil unser Nervensystem frischer bleibt.

Verjüngungspraktiken: Licht-Meditation

Ein Aspekt der Verjüngung ist also Präsenz. Ein Aspekt der Verjüngung ist Licht. Wie wir gesagt haben, ist die Seele ein Funken Licht, der inkarniert, und die Energie, die mit der Seele hereinkommt ist Licht. Das ist feinstoffliche, höhere feinstoffliche Energie. Ihr erinnert euch, anfangs haben wir gesagt, es gibt eine grobstoffliche Realität, das physische Universum, es gibt ein feinstoffliches Universum, es gibt ein kausales oder Leere-Universum, und es gibt das Nicht-Zwei-Sein aller dieser. Und im feinstofflichen Universum lebt unsere Seele. Sie ist eine Art Licht – viele Menschen erfahren ihre Seele als Licht. Wir haben das in den vorigen MP-Kursen erforscht. Weißes Licht und goldenes Licht, gewisse Frequenzen, aus denen unsere Seele zusammengesetzt ist, und wenn wir meditieren und die Licht-Meditation machen, dann bringen wir unsere authentische wahre Bewegung mit hinein, unsere Kernbewegung, aber wir erhöhen unsere Bewegung auch.

Wir haben also gesagt, wenn wir meditieren, verbindet sich der Meditierende mit einer höheren Geschwindigkeit, weil das Licht eine höhere Frequenz hat, und dieses Licht kommt durch das Nervensystem, durch das dritte Auge. Und wir werden das nachher zusammen üben, wir werden es durch das Nervensystem in den Körper lassen, das bedeutet also, mehr Licht zu verkörpern. Die Raum-Meditation ist also das Eine. Die Licht-Meditation ist eine vertikale Meditation, ich verbinde mich also, und je höher wir gehen, desto schneller ist die Geschwindigkeit der Energieschwingung. Wenn wir also das dritte Auge und das Kronenchakra öffnen, verbinden wir uns mit höheren Energiegeschwindigkeiten.

Und das Nervensystem muss lernen, das zu verdauen, weil mehr Bewegung auch Orte in mir hervorhebt, die sich weniger bewegen. Mein Trauma, meine starke Konditionierung, meine starken Gewohnheiten, meine Bindung an Dinge in meiner Realität, an die ich gebunden bin, werden anfangen, ein wenig zu wackeln, weil die höhere Schwingung das hervorhebt. Wie ein Fluss, der einen hohen Wasserstand hat: da werden Sachen, die im Fluss liegen, anfangen zu klappern, weil der Wasserdruck stärker wird. Deshalb wird durch eine starke Meditationspraxis unsere Bewusstheit für unsere Traumata erhöht, wenn wir Traumata in uns tragen oder eingefrorene oder reduzierte Bereiche, vielleicht stark konditionierte Aspekte. Es sieht aus, als ob das Trauma stärker wird, aber es wird nicht stärker. Es wird nur mehr hervorgehoben. Es gibt mehr Licht, um es sichtbar zu machen. Die Praxis besteht also darin, Licht herunterzuladen und die Schatten zu integrieren, die vielleicht dadurch hochkommen. Und für manche Menschen ist die Lichtmeditation nur eine selige, schöne, freudige Erfahrung von Licht, das durch das Nervensystem fließt und sich in ihrem Leben erdet.

[00:40:00]

Die Licht-Meditation und einige der Yoga-Praktiken praktizieren also viel den „Download“, sie nennen das den „Honig Gottes“, das Downloaden von Licht ins Nervensystem. Und das hält das Nervensystem jung, offen, frisch und offen für höhere Einsichten, die wir in unserer heutigen Welt Innovationen nennen, Inspiration nennen, die Zukunft nennen. Viele Menschen sind an der Zukunft interessiert, aber hier landet die Zukunft in uns, und diese Tropfen von Licht sind Information und Geschwindigkeit. Also Schwingung und Information zusammen sind Licht.

Wir haben also bereits zwei große Funktionen hinzugefügt, und beim Gebet ist es ähnlich. Das Gebet induziert in uns eine höhere Schwingung, und das Gebet sättigt uns auch, es ist wie eine Art Honig oder Nektar, der in unserem Nervensystem landet, und es hat eine beruhigende, sehr beruhigende Qualität, die sich auf uns niedersenkt. Darum ist es so, wenn wir in einer höheren Schwingung ruhen, fängt es mit einer Art transpersonalen Freude an. Es wandelt sich zu goldenem Licht, das eine transpersonale Liebe mit sich bringt. Ganz plötzlich empfindest du Liebe, du hast keinen Grund dafür, warum du Liebe empfindest. Es ist, als ob Liebe unser Nervensystem durchdringt, und dazu gibt es eine Art selige Qualität, eine friedvolle Qualität, und das sind transpersonale Emotionen oder höhere Emotionen, die damit einhergehen, dass das Licht sich in unser Nervensystem herabsenkt, und das führt zu einer stärkeren inneren Kohärenz, zu mehr Mitgefühl, weniger Reaktivität.

Aber um das natürlich zu einem nachhaltigen Zustand zu machen, müssen wir unser Trauma und unsere Konditionierung integrieren, wir müssen an unseren Schatten arbeiten, sonst wird das Leben die Schatten triggern und dann – schwupps! – kommen wir von der göttlichen Liebe vielleicht in göttliche Reaktivität. Dann fangen wir an, zu reagieren und kommen zurück in unsere Persönlichkeitszustände. Unsere Schattenarbeit zu praktizieren führt dazu, dass unsere Zustandserfahrungen nachhaltiger werden, so dass sich höheres Licht auch wirklich durch uns verkörpern kann. Und da transformieren wir dann buchstäblich unsere Geburtsumstände.

Ja, das war jetzt eine Menge Information. Vielleicht verdauen wir das zunächst ein bisschen gemeinsam und dann machen wir weiter mit mehr Praxis, die wir ausüben können, um unser System in einem regenerativen Zustand zu halten. Und damit halten wir es auch jünger, wir halten es dynamischer und damit dann gewissermaßen nachhaltiger.

[00:45:00]

Beginn der Meditation

Ja. Dann lasst uns wieder gemeinsam auf eine Reise gehen. Wenn du willst, kannst du dich zurücklehnen mit einer aufrechten Wirbelsäule und ein paar Atemzüge machen und dich einfach in deinen Körper entspannen.

Und achte einfach auf die Bewegung deines Atems, deine Körperhaltung, und lass das Ausatmen hinausfließen, lass es in den Boden fließen.

Und dann achte wieder auf diese feineren Schwingungen, die feineren Empfindungen, die auftauchen, wenn du die Aufmerksamkeit für deine innere Welt erhöht hast. Bemerke vielleicht die Spannungen, Fließbewegungen, das Halten, die Entspannung. Lausche, was der Körper dir wirklich zuflüstert. Lausche, wie der Körper dir seine Informationen erzählt.

Da läuft eine Menge innerkörperlicher Kommunikation ab. Verschiedene Bereiche des Körpers kommunizieren. Da ist Zuhören, Wahrnehmen, Präsentsein, Raum.

Und in dem Raum gibt es, wie wir gesagt haben, Raum, damit Informationen aufsteigen können. Gespeicherte oder unterdrückte Informationen, zurückgehaltene Informationen, subtile Informationen, die das Nervensystem, soweit es angebracht ist, ins Bewusstsein bringen will, können jetzt auftauchen.

Wir sehen Bereiche, wo die Kommunikation flüssig und offen ist, Bereiche, die mehr in verschiedenen Zuständen von Isolierung, Getrenntheit oder Reduziertheit sind. Und vielleicht zu schauen, wie sieht denn in deinem Leben die nächste Portion aus, die noch unverdaut ist und mehr verdaut werden möchte.

[00:50:00]

Das sind vielleicht kürzliche Erfahrungen, zu viele Dinge, die passiert sind. Oder andere Dinge, die weiter zurückreichen in die Vergangenheit, die gerne bemerkt werden möchten. Einen Moment zu lauschen, welche Entgiftung will da stattfinden in diesem Moment der Bewusstheit, der Achtsamkeit, des Raums.

Oder vielleicht erkennst du, wie viel Informationen dein Nervensystem hält und ausbalanciert, manchmal auch sehr überwältigende Momente, die gespeichert oder zurückgehalten wurden, zu viele Dinge, die du zu tun hattest, die gespeichert und zurückgehalten wurden, oder herausfordernde Situationen, die verdaut werden wollen, die einen Raum brauchen, gehört, gefühlt, gesehen, bemerkt zu werden. Dem Nervensystem also zu erlauben, die angemessenen Informationen ins Bewusstsein zu bringen oder Vergangenes zur Verdauung in die Präsenz zu bringen.

[00:55:00]

Das ist eine Art Wartung oder Raum der Wartung, in dem unser Nervensystem verdauen und sich dann ausruhen kann.

Und dann nehmen wir uns alle ein paar Augenblicke, um uns mehr dem Raum zuzuwenden. Vom Lauschen auf die Information richten wir unsere Aufmerksamkeit auf den inneren Raum, Präsenz. Wir lauschen dem tiefsten Lauschen.

Und zu sehen, dass der Raum, innerer Raum oder die Stille oder die Tiefe in unseren Herzen leer zu sein scheint und es dort eine hochintelligente Stille gibt, der wir zuhören können, um Erkenntnisse, Inspiration, Emergenz auftauchen zu lassen. Ein Ort, wo wir mit der höchsten Intelligenz verbunden sind.

Und dann lasst uns unsere Aufmerksamkeit langsam nach oben bringen, durch unseren Kopf zu unserem Scheitel und darüber. Wie wir das schon in früheren MP-Kursen geübt haben, setze die Intention, dich zumindest mit deiner Seele zu verbinden oder dem Höheren Selbst oder mit dem Licht, dem weißen Licht oder dem goldenen Licht. Wir fangen an, indem wir unsere Aufmerksamkeit über unseren Kopf richten und wir schauen in der inneren Vision auch über unseren Kopf. Wir lauschen dorthin und wir bringen unsere Aufmerksamkeit höher und höher bis ... Wenn du deine Aufmerksamkeit immer höher bringst, ohne an andere Dinge zu denken, dann erforsche einfach weiter den Raum über deinem Kopf, setze die Intention, dich mit deiner Seelenenergie zu verbinden, bis du vielleicht einen Punkt der Erhellung erreichst oder eine innere Qualität von Licht, und dann bleibe bei dieser Lichtqualität, fühle sie, betrachte sie, schwinge mit ihr.

[01:00:00]

Wenn es leicht für dich ist, dich mit diesen Lichtwahrnehmungen zu verbinden und dort zu bleiben, dann lass deine Konzentration dort oder geh sogar noch höher. Wenn es schwerer ist, dann öffne einfach den Raum über deinem Kopf auf rezeptive Weise, und vielleicht gibt es eine Art Energie, die nach unten fließt. Bleib einfach offen und empfänglich.

Und dann, in beiden Fällen, entweder verbunden mit dem Licht oder offen und empfänglich, lass diese Energie oder das Licht nach unten in den Körper fließen. Jetzt ist es, als ob dein Nervensystem eine offene Antenne ist. Die Intention ist verbunden mit der Seele oder sogar darüber hinaus mit dem Göttlichen, und wir erlauben höherer feinstofflicher Energie sich als Licht, als Information, als Erkenntnis herunterzuladen.

Und dann kannst du, wenn du willst, die Zeit auch nutzen, um eine Intention zu setzen oder ein Gebet zu sprechen – entweder in deinem Herzen oder oberhalb deines Kopfes, verbunden mit dem Licht, setze eine Intention in deinen eigenen Worten – vielleicht, um inneres Erwachen einzuladen, Integration, Klarheit, was immer du für wichtig hältst, und du sagst das in deinen eigenen Worten und dann entlässt du diese Worte ins Licht oder in die Tiefe deines Herzens. Entlasse sie in den Raum und dann wiederhole das noch zwei Mal.

[01:05:00]

Wenn du damit fertig bist, dann lass das vollständig gehen. Bevor wir aufhören, lässt uns wieder in einem Moment von Präsenz und Raum sein, und dann lässt die ganze Lichtmeditation gehen. Höre einfach auf die Tiefe deines Herzens. Schau, ob es dort etwas gibt, was bemerkt werden möchte.

Und dann mache langsam ein paar tiefere Atemzüge. Spüre wieder deinen Körper, deine Füße auf dem Boden und dann öffne langsam die Augen.

Ende der Meditation

Verjüngungspraktiken: Präzise Beziehung

Ich öffne für einen Moment meinen Zeichenbildschirm. Wir haben gesagt, wie ihr euch erinnert ... wir haben diese Zeichnung. Sagen wir, hier ist unsere Seele, die gleich Licht ist, und Licht ist Bewegung plus Information. Die Energie kommt also herunter und geht durch die Schichten von Karma, wie wir gesagt haben, Schichten von kollektivem und mehr familiärem und persönlichem Karma oder Energie, unbewusster Energie, und verbindet ... das wird gewissermaßen zu unserem Leben, und unser Leben ist eine Bewegung des Willens, der durch unsere Wirbelsäule aufwärts läuft, es gibt also eine Aufwärtsbewegung, die unser Werden ist, unser Leben, unsere Intention, unsere Motivation, unser Interesse. Und das Licht kommt als Zukunft nach unten.

[01:10:00]

Und durch Kontemplation, Meditation wie jetzt, wenn wir anfangen, uns intentional zu verbinden ... Selbst am Anfang, für die, die das vielleicht erst ein paar Mal gemacht haben, öffnet nur die Intention bereits eine Möglichkeit, einen Kanal. Selbst wenn es am Anfang schwierig ist, sich mit dem Licht zu verbinden oder es abstrakt ist, das spielt keine Rolle. Es ist die Intention. Ich sage: „Okay, ich möchte mich mit meiner Seele oder dem Licht verbinden“, und es beginnt mit dem weißen Licht, geht zum goldenen Licht über, und dann geht es natürlich noch höher. Wir kommen später noch darauf. Das hier ist also unsere Lebensfrage. Wenn das das Karma ist, der Schatten, und der innere Antrieb die Motivation oder das versteckte Licht ist, dann gibt es hier eine kreative Spannung oder ein kreatives Fragezeichen, das das Leben durch uns hat.

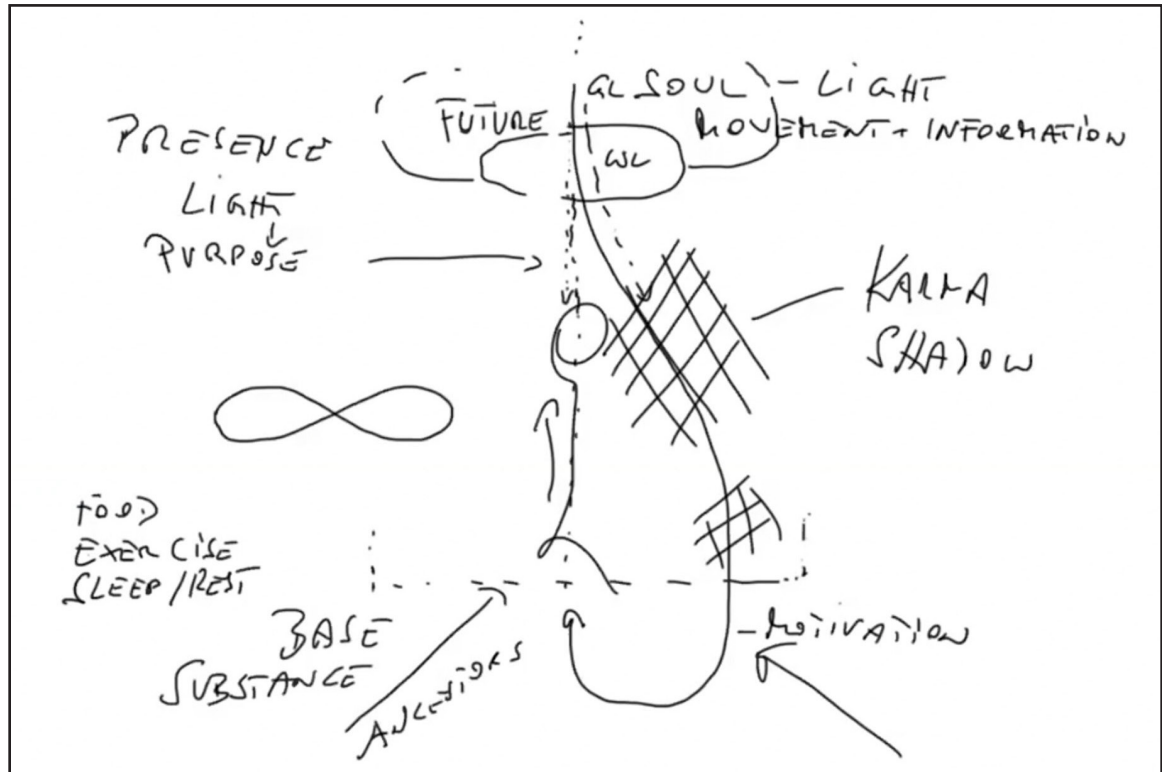
All die Herausforderungen, alles, was in unserem Leben als Freude und Antrieb und Schönheit auftaucht und auch als Herausforderungen, all das zusammen ist unser Leben. Es steht also nichts *im* Weg. Alles *ist* der Weg. Selbst, wenn es manchmal so scheint „Oh, wenn ich nur dieses Problem nicht hätte, wäre alles so gut.“ Aber es ist unsere Bestimmung, unser – in der jüdischen Tradition nennt man es „Tikkun“ – es ist unsere Bestimmung, unsere Lebensfrage zu lösen. Und warum ich das sage: Wir haben gesagt, dass Präsenz und Licht Ressourcen sind, aber sie sind auch die Wartung und Verjüngung unseres Nervensystems: durch das Zuhören, durch die Reflektion und durch das Bezeugen, durch das Licht, durch die höhere Schwingung. Licht ist für unser Nervensystem wie Vitamine. Es kann natürlich unser Nervensystem auch verbrennen, wenn es entweder zu stark ist oder wenn wir uns nicht um unser Trauma kümmern. Es kann vielleicht Druck erzeugen, aber Licht in der richtigen Dosis hat eine beruhigende, heilende Wirkung auf unser Nervensystem und, durch das Nervensystem, auf unseren ganzen Körper. Wir haben also gesagt, Licht und Präsenz als Praxis sind unglaublich kraftvoll, um unser Nervensystem frisch zu halten, und deshalb machen wir die spirituelle Praxis in Stufen, weil das Nervensystem sich auch an die Intensität des Lichts anpassen muss. Das ist also eine Ressource.

Die nächste Ressource ist, wie wir letztes Mal gesagt haben, die Energie, die durch unsere Basis kommt, aus der unsere Basis und auch unsere Substanz aufgebaut sind und die im Grunde das Gefäß für unser Leben ist. Die gibt uns also Kraft, Basiskraft, und Stabilität und die Fähigkeit, Strukturen in unserem Leben zu schaffen und das Licht magnetisch ins unser Leben zu ziehen. Diese Energie bekommen wir also von unseren Ahnen. Und womit wir uns natürlich auch verjüngen können: durch Essen, durch körperliche Betätigung und Sport, durch emotionale Betätigung, mentale Betätigung – Betätigung trainiert unser Gefäß – und natürlich durch Schlaf und Ruhe und auch durch Freude, ganz einfach, indem wir uns erfreuen.

[01:15:00]

Und wir verjüngen uns durch unseren Lebenssinn. Wir verjüngen uns, indem wir tun, was wir leidenschaftlich gern tun. Wenn jemand am Morgen aufwacht und sagt: „Wow, was für ein Leben. Ich bin so glücklich, dieses Leben zu leben. Ich bin so drin in meinem Leben.“ Und das heißt nicht, dass es da nicht auch Herausforderungen gibt, aber Menschen, die ihren Lebenszweck gefunden haben, also den Teil in mir, der aus tiefstem Herzen teilnehmen will, der zutiefst im Leben sein will ... dieses „Ja“ ist eine starke Ressource und ist mit unserer Kernintelligenz verbunden und auch mit dem Licht, das mit uns ins Leben kommt. Das sind die Ressourcen der Vergangenheit. Und wir arbeiten mit unseren Ressourcen, die wir aus der Vergangenheit bekommen, den Ressourcen aus der Zukunft, aus dem Licht und der spirituellen Praxis – Meditation, Kontemplation, Gebet.

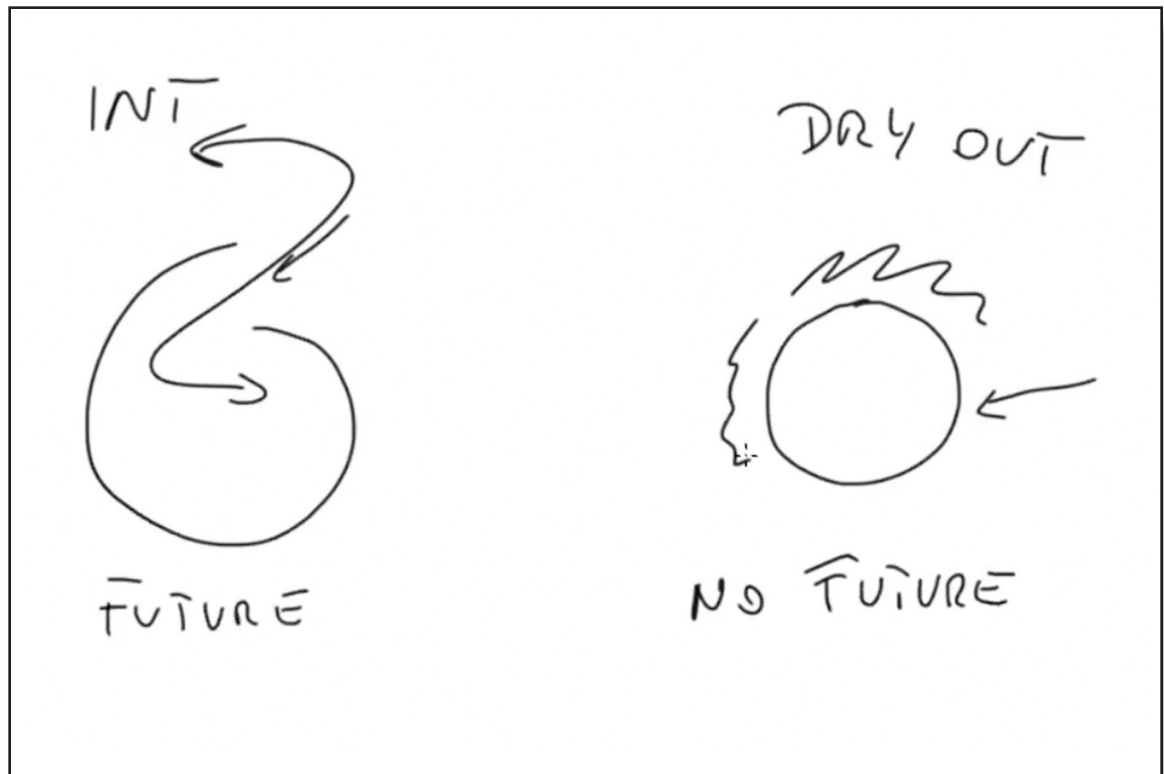
Und in der Mitte davon steht natürlich Beziehung, und zwar die richtige Beziehung. In der Mitte steht die Wissenschaft der Beziehung, die Kunst der Beziehung, die Art, wie wir in der Welt eingebettet sind. Als Menschen sind wir in einen Kontext eingebettet. Wir sind in einer Familie eingebettet. Wir sind in einen größeren Kontext eingebettet. Wir sind in unsere Arbeitsbeziehungen eingebettet. Wir sind in globale Beziehungen eingebettet. Wir sind vielleicht sogar in universelle Beziehungen eingebettet. Die Art, wie wir uns darum kümmern, immer mehr Bewusstheit in die verschiedenen Beziehungsradien in unserem Leben bringen, ist eine zutiefst verjüngende Übung.



Zeichnung 1a

Warum? Weil Isolation - ihr erinnert euch, wir haben gesagt: Das hier [zeichnet einen offenen Kreis] ist intelligent, und das hier [zeichnet einen geschlossenen Kreis] wird austrocknen. Warum? Weil das hier Intelligenz ist, und das hier ist geschlossen. Dieser Kreis ist geschlossen. Daher kann er nicht atmen, und weil er nicht atmen kann, hat er keine Zukunft.

Warum hat der andere eine Zukunft? Weil er inspiriert werden kann, weil er offen ist. Trauma-Energie in uns hat die Tendenz, einzufrieren. Drumherum gibt es vielleicht eine überaktivierte Energie, und dann gibt es darin eine gefrorenere, nach unten reduzierte Energie. Wo also Information in offene Systeme fließen kann, Firmen, Institutionen, globale Systeme, einen Körper ... Offene Systeme, die atmen und es zulassen, dass Information sie durchdringt, sind also Systeme, die gesunde Grenzen haben, aber einen offenen Mechanismus, der zulässt, dass die Information herein- und herausfließt, und deshalb ermöglichen wir es in Beziehung der Intelligenz des Ganzen an uns mitzuwirken und wir wirken an der Intelligenz des Ganzen mit.



Zeichnung 2

Und letztes Mal habe ich gesagt, dass jeder von uns in der absolut richtigen Zeit lebt, und wir sind in unserem absolut richtigen Timing und im richtigen Alter, weil wir in einer kosmischen Adresse ruhen, und diese kosmische Adresse ist eine atmende Adresse in einem Ganzen.

[01:20:00]

Deshalb sehen wir, dass Beziehung, präzise Beziehung, ein zutiefst heilender Faktor ist, wenn wir es mit Trauma zu tun haben oder wenn wir es mit Verletzungen zu tun haben oder wenn wir uns mit der Wiederherstellung unseres Bindungsprozesses beschäftigen oder wenn es um Erziehung geht oder bei so vielen anderen Themen. Wie man ein Team aufbaut, wie man globale Organisationen aufbaut. Es spielt keine Rolle, wie winzig oder groß oder riesig es ist, die richtige Beziehung ist ein Informationsfluss auf der horizontalen Ebenen des Lebens, und wenn das fließen kann ... Wenn wir uns also selbst isolieren, dann reduzieren wir gewöhnlich den Informationsfluss, und wenn wir uns im richtigen Maß öffnen – was bedeutet, der Kreis, den ich vorher gezeigt habe, der Enzō, ist offen, aber in der richtigen Dosis. Er ist nicht nur offen, er ist genau weit genug offen – und das bedeutet, dass Information fließen kann.

Das bedeutet, dass ich mit den Herausforderungen des Lebens nicht ganz allein fertig werden muss. Ich bin Teil eines Intelligenznetzwerks, und wenn ich zulasse, dass andere Perspektiven ein Teil davon sind, gibt es einen Informationsaustausch und die kollektive Intelligenz kann mir in Form von anderen Menschen, in Form von Büchern, in Form von Situationen, in Form von Anzeigen Informationen zukommen lassen. Es spielt keine Rolle, was es ist – die Information kommt zu mir, wenn ich offen und achtsam bin und die größere Intelligenz in meinen Lebensstil einbeziehe. Das ist auch weise.

Und wenn ich für die Tiefendimension in mir offen bin, wie in der Meditation vorher, sodass Präsenz und Leere und das Licht eine Ressource der Bewegung werden, eine Ressource von Erkenntnis und Offenbarung ... was bedeutet, dass das, was aus der Vergangenheit zu mir kommt, was aus der Zukunft kommt und was aus dem Horizontalen kommt, alles Ressourcen sind, die ich praktizieren kann, um mein System jung zu halten. Aber ich halte mein System nicht jung, weil ich nicht alt werden will. Ich halte mein System jung, weil das höchstwahrscheinlich der weise Weg ist, in der richtigen Beziehung mit den Menschen um mich herum zu leben, mit meiner Familie, meinem Umfeld, um ein Teil zu sein, um teilzunehmen an der Produktionskette unserer Nahrung, am ökologischen Umfeld, in dem ich lebe, an der Stadt, an dem Ort, an dem Haus – wo immer ich auch bin, es gibt eine Beziehung zu meinem Umfeld. Das ist ein menschliches Umfeld, ein physisches Naturumfeld, ein spirituelles Umfeld, und aus meinem gesunden inneren Selbstkontakt heraus kann ich damit in Beziehung gehen.

Und natürlich können die Schattenaspekte meines Karmas vielleicht ... Die Schattenaspekte meines Karmas hier, die jetzt in mir als unbewusstes Material leben, die sind vielleicht eine Herausforderung dafür, wie ich Beziehung erlebe. Aber das ist unser Weg: mich dem aus ganzem Herzen zu stellen und die richtigen Ressourcen heranzuziehen, die mir helfen können, mein Leben zu klären führt dazu, meinem Lebensstrom Chi hinzuzufügen, damit der Brunnen meiner Lebensenergie einen gesunden Ausdruck hat.

Das bedeutet, die Information, die zu mir kommt, die Schönheit des Brauchens und die Schönheit des Gebens ... Es ist die Schönheit des Brauchens und Nehmens und die Schönheit des Gebens; manchmal brauche ich Unterstützung, ich brauche Ressourcen, ich brauche Dinge im Leben. Und ich bin fähig, das in mein Leben zu ziehen, was ich brauche, um mir zu helfen, mich zu unterstützen, und mir vielleicht tiefere Antworten zu zeigen, die ich selbst nicht sehen kann. Ich bin fähig, das in mein Leben zu ziehen, und ich bin fähig, zu geben und mitzuwirken und ein reifer Bürger zu sein, ein globaler Bürger, ein lokaler und globaler Bürger.

[01:25:00]

Ich kann also die Schönheit des Brauchens, des Empfangens und die Schönheit des Gebens erforschen, und wenn das in einer gesunden Balance ist, dann tanzen die Durchdringung meines Lebens und die des kollektiven Lebens miteinander. Das heißt nicht, dass es sofort isolierend ist, wenn ich das Gefühl habe, ich muss für ein Jahr in einen Retreat gehen. Es kann die richtigen Zeiten geben für eine tiefe spirituelle Praxis, es kann die richtige Zeit geben, ein Sabbatjahr einzulegen, es kann die richtigen Zeiten geben, in einen kontemplativeren Modus zu gehen, aber das erhöht meine Atemkapazität, das erhöht meine Intimität mit dem Göttlichen, das ist also dann keine Isolation.

Aber wenn ich mich vor dem Leben verschließe und mich isoliere, was eine Funktion ist dafür, dass ich nicht fühle, wenn ich nicht dabei bin, wenn ich nicht zulasse, dass Energie sich bewegt, und diese Energie isoliere – das ist normalerweise der Moment, wo Systeme austrocknen, wenn Systeme ihre Vitalität verlieren. Denn Vitalität, haben wir gesagt, Chi, ist eine Folge von Bewegung. Wenn ich also die Bewegung reduziere, sinkt das Chi-Level. Das Vitalitätslevel sinkt.

Und das ist etwas, was wir, denke ich, üben können. Wenn wir uns also das Altern anschauen, kann ich die Angst vor dem Altern erforschen, die möglicherweise alle möglichen Quellen in mir hat. Und ich werde über die Angst vor dem Altern und auch über die Angst vor dem Sterben und vor dem Tod noch sprechen – wir werden noch erforschen, was genau das ist – aber es gibt Praktiken, die ich machen kann, um wirklich an meinem Platz zu ruhen.

Und wenn mein Platz kein fixierter Platz ist, sondern mein Platz ist eine Bewegung – innerhalb einer Bewegung. Es ist das Schwimmen im Fluss. Es ist eine Bewegung innerhalb einer Bewegung. Und hier haben wir nun die Anfänge einer Landkarte, die uns zeigen kann, wow, tatsächliches Anti-Aging ist, wenn wir uns um den eigenen Raum und die Substanz kümmern, aber auch unseren Sinn und unsere Liebe und unseren Ausdruck in der Welt finden. Wenn wir eine Praxis haben, die uns hilft, zu entgiften – physisch, emotional, mental und so weiter – und die zukünftige Möglichkeit dessen, wer ich bin, in mein Leben einzuladen und mir die Möglichkeit des Bezeugens zu geben.

Ausrichtung auf den Meridian

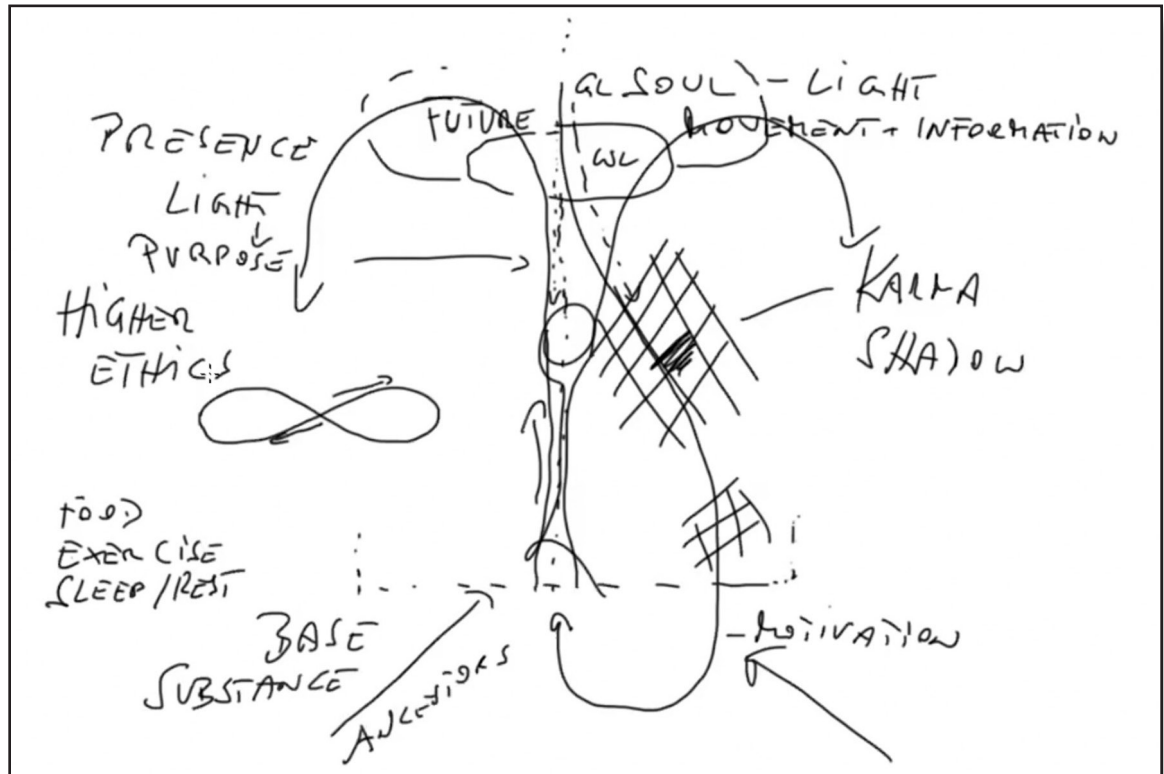
Ich glaube, dass unser Nervensystem, wenn es auf die richtige Art gewartet wird ... Und einer der anderen zutiefst verjüngenden Aspekte ist die höhere Ethik, also ausgerichtet auf das höhere Gesetz zu leben. Ausgerichtet auf das heilige Gesetz des Lebens zu leben. Das Leben ist über die Generationen hinweg wie ein Kabel, das Elektrizität leitet, und die Gesetze der Elektrizität im Kabel sind das, was wir in den vorigen Kursen „den Meridian“ genannt haben. Der Meridian ist auf eine Art und Weise das göttliche Gesetz, und ich glaube zutiefst, dass das Nervensystem und das göttliche Gesetz Partner sind oder mehr oder weniger dasselbe, dass unser Nervensystem das Gesetz zutiefst befolgt und dass wir, wenn wir aus dem Gesetz heraustreten, Spannung und alle möglichen Nebenwirkungen erzeugen. Und wenn wir das Gesetz wiederherstellen, wenn wir das innere Gesetz wiederherstellen, dann öffnet sich nicht nur unser Nervensystem, sondern unser ganzer Körper öffnet sich, und wir leben mehr in Ausrichtung auf das Ganze.

Wenn wir also unsere Beziehungen zur Welt wiederherstellen, stellt das auch das Gesetz wieder her, weil wir wieder mehr in die Ausrichtung kommen. Und wenn ich die Schatten integriere, wenn ich Trauma integriere, wenn ich starke Konditionierung integriere oder Gewohnheiten oder Süchte, und ich wieder in den Fluss meines Lebens komme, dann nehme ich wieder vermehrt am Gesetz teil, und das hat einen sehr starken wiederherstellenden Effekt. Es hat einen wiederherstellenden Effekt auf mein eigenes System, auf meinen Körper, und es hat einen wiederherstellenden Effekt auf das kulturelle System und Körper, und so ist das Gesetz ein weiterer tiefer Aspekt der Verjüngung, weil es die Energie wiederherstellt. Und wenn die Energie wiederhergestellt ist, strahlt sie. Es gibt also einen Lichteffect dazu, eine Ausstrahlung, ein Charisma, eine Transmission. Es ist eine Qualität, die durch uns ausgestrahlt wird, und wie wir letztes Mal gesagt haben, wenn Energie wiederhergestellt wird, ist das auf ganz natürliche Weise attraktiv, weil Energie Licht ausstrahlt. Und wenn wir einander anschauen, fühlen wir, glaube ich, das Licht, das wir ausstrahlen. Das zieht uns an, das zieht unsere Aufmerksamkeit auf sich. Es ist Energie, und Energie basiert auf Elektrizität.

[01:30:00]

Ich denke, wir haben hier also den Anfang einer Landkarte, die wir immer weiter ergänzen werden, und wir haben den Anfang einer Praxisoberfläche dafür, wie wir innere Jugend aufrechterhalten können – wenn Jugend nicht die Flucht vor dem Alter ist, sondern wenn Jugend eine Art immer tieferer Wiederherstellung des Lebens ist, die mit der Ausstrahlung der Weisheit einhergeht.

Und damit lasst uns für heute vielleicht enden, damit wir auch noch Zeit für Fragen haben. Also, zuerst schließe ich mal den Zeichenbildschirm hier. Okay.



Zeichnung 1b

Hausaufgabe

Damit wir also noch etwas Zeit für Fragen und Gespräch haben, werde ich hier mal Pause machen. Und als Hausaufgabe haben wir natürlich bis zum nächsten Mal, wenn wir uns die Zeit näher anschauen und gewisse Aspekte der Angst, warum wir beispielsweise Angst haben vor dem Älterwerden und dem Sterben, und woraus bestehen diese Ängste und was könnte ein zugrundeliegender Zustand sein, auf dem alles basiert, das wir bisher hier besprochen haben. Und wir werden dieses tiefergehende Verständnis von Zeit nächstes Mal besprechen.

Und als Hausaufgabe natürlich: Macht weiter mit der Präsenz- und der Licht-Meditation. Und dann schaut, wenn ihr die Landkarte durchgeht, die wir heute gemacht haben, wie die Landkarte sich auf eure Praxis bezieht und ob du das Gefühl hast, dass die Aspekte, die wir uns angeschaut haben, ein Teil deiner Praxis sind und was man verfeinern oder zufügen könnte. Das könnt ihr auch in den Triaden diskutieren oder in eure Mentorengruppen bringen.

Und dann möchte ich, dass ihr bis zum nächsten Mal noch etwas erforscht: Die Schönheit des Gebens und die Schönheit des Empfangens oder Brauchens. Wie ist das in deinem Leben? Die Schönheit des Gebens und die Schönheit des Brauchens oder Empfangens. Diese Acht ist ein energetischer Austausch zwischen dem Individuum und dem Kollektiven, dem Individuum und seinem Umfeld. Lasst uns das erforschen: Was taucht ganz natürlich in dir auf, wenn du an die Schönheit des Brauchens und die Schönheit des Gebens denkst, wenn du diese zwei Phrasen hörst? Und dann erforsche das tiefer.

Q&A: Die Basis stärken, alte Traumata erlösen

Host: Es kamen einige verschiedene Fragen herein zu verschiedenen Themen, aber ich versuche, einige zum Thema Energie zu kombinieren. Tethina fragt nach der Energie aus der Basis. Sie sagt: „Könntest du noch etwas mehr zur Basisenergie sagen? Du sagtest, es gibt eine Energie, die wir aus der Basis erhalten.“ Dazu möchte sie gern mehr wissen. Und jemand anderes spricht über den Kreis, den geschlossenen Kreis, den du gezeichnet hast. Diese Person hat anonym geschrieben, aber sie hat gefragt, ob es eine Beziehung gibt zwischen dem geschlossenen Kreis und der eingeschlossenen Energie, die wir bei Traumata erfahren, und ob diese Dinge wirklich – du hast sie auf ähnliche Weise beschrieben. Das waren also zwei Fragen zur Energie, die du vielleicht zusammen beantworten kannst.

Thomas: Kannst du die erste Frage noch einmal wiederholen? Die zweite war zu eingeschlossener Energie. Wie war noch mal die erste?

Host: Die erste Frage war zur Energie, die wir aus der Basis erhalten.

[01:35:00]

Thomas: Richtig. Okay. Ja. Also ich denke, die stehen auch in Verbindung. Die Energie der Basis ist ... stell dir vor, wir stehen alle auf einem riesigen umgedrehten Baum. Okay. Sagen wir, von deinen Füßen aus erstrecken sich Zweige, verschiedene viele Zweige – wie ein großer umgekehrter Baum, und dieser Baum ist kein fixierter Baum. Es ist eine Art Adernsystem in die Vergangenheit, weil wir alle ... Das was in uns lebendig ist, was in unserer DNA lebendig ist, was in uns heute lebt – physisch, emotional, mental, spirituell – das meiste davon wurde vom Leben bereits erforscht.

Wenn ich also meine Vorfahren betrachte, meine Eltern, meine Großeltern, die Urgroßeltern, dann ist das wie ein Baum. Es ist ein Adernsystem, das Energie leitet. Wenn wir generationsübergreifende Trauma-Arbeit machen, dann gehen wir tatsächlich zurück und wir verbinden uns mit Traumata, die vor Generationen passiert sind und die vielleicht noch in uns lebendig sind. Und in uns heute nennen wir es Tendenzen und Themen.

Wenn ich also hingehe und mich einer Sache annehme, die vor ein oder zwei Generationen passiert ist – und es gibt verschiedene Arten, das zu tun – da gibt es vielleicht einen traumatisierten Bereich in meiner Ahnenlinie. Wenn wir uns damit verbinden, ist es, als ob wir das Trauma unterstützen, das damals passiert ist, aber weil es nicht erlöst ist, passiert es jetzt. Diese Vergangenheit ist jetzt noch aktiv. Sie hat Auswirkungen auf das heutige Leben von jemandem. Und so ist die Energie, die durch die Basis heraufkommt, die wir von unseren Eltern überreicht bekommen, die Substanz, die wir überreicht bekommen ... und obendrauf sitzt die Beziehung zwischen unseren Eltern und uns, und der ganze Bindungsprozess, den wir schon kennen – wir wissen eine Menge über gesunde Bindungsprozesse, gesundes genährt Werden, gesundes emotionales genährt Werden – und die potenzial-orientierte Wachstumskapazität. All das erzeugt die ursprüngliche Energie, die uns überreicht wurde.

Wenn der Bindungsprozess gut verläuft und wir uns in unsere Basis entspannen können, dann lernen wir von klein auf, dass wir sicher sind, dass das Leben nährend ist, dass wir zu Hause sind, dass wir in einem Leben voller Fülle leben, dass wir genährt werden, und auch das baut unsere Basis auf, und das baut auch die Kapazität für Substanz auf, weil wir regenerieren, weil wir unsere Substanz behalten. Das, was uns von unseren Vorfahren überreicht wurde, wurde die Substanz unseres Körpers, die innere Struktur unseres Körpers, das Geerdet-Sein in der Substanz unseres Körpers, und ist im Grunde ... es stattet uns ein Leben lang mit einem Gefühl aus, dass wir zu Hause sind, dass wir willkommen sind, dass wir Teil von etwas sind, dass wir dazugehören, mit einem Gefühl von „ja“.

Wenn diese Energie überreicht wird, hat sie eine gewisse Qualität. Aber wenn wir in unserem Bindungsprozess lernen, dass wir tatsächlich nicht sicher sind, dass wir nicht gesehen werden, dass niemand uns hält oder wir nur wenig gehalten werden, dass es nicht niemand gibt, aber es gibt wenig Halt oder emotionale oder energetische Unterstützung und Beziehungskapazität, dann fangen wir als Kinder an, uns selbst zu halten und gewisse Rollen im Familiensystem zu übernehmen. Und aus dem Recht zu sein wird plötzlich ein Recht zu tun, und wir haben dieses Halten, weil wir als Kinder Angst zurückhalten und unser Nervensystem lernt, Angst zu halten. Ich werde dazu noch mehr sagen. Dann ist das Gefühl in unserer Basis nicht nur die Energie, die weitergegeben wurde, sondern das Gefühl in unserer Basis ist ein Gefühl des Haltens, Kontrollierens, sich Kümmerns, des Absicherns, des Sicherns, dass nichts passiert, weil ich mich nicht zu Hause fühle. Ich habe das Gefühl, dass ich nicht ganz dazugehöre. Ich fühle mich nicht ganz willkommen. Also muss ich in vielen Situationen immer und immer wieder für das Gefühl des Dazugehörens arbeiten, muss dafür arbeiten, mich sicher zu fühlen, arbeiten ... Wenn ich in eine neue Gruppe komme, muss ich für meinen Platz arbeiten. Es ist nicht so, dass ich in die Gruppe komme und meinen Platz bereits habe. Ich komme an einen neuen Arbeitsplatz und habe meinen Platz bereits.

[01:40:00]

Das sind also nur ein paar Funktionen, aber diese Ursprungsenergie, die weitergegeben wurde, und wie sie sich in meiner Basis und in meinem Heimatgefühl kristallisiert, sind entscheidend für meine Lebenserfahrung. Das ist also eine Sache, wie Substanz und Basis ... sie stehen natürlich tief in Verbindung miteinander und auch mit diesem Gefühl des Ruhens oder getriebenen Seins. Ruhen ist ein Baum, der auf einer breiten Basis steht. Getrieben Sein ist eine Basis, die ein wenig entwurzelt ist und Energie zurückhält. Und durch Schattenarbeit und innere Arbeit können wir diese Basis ausdehnen. Und auch durch Trauma-Arbeit.

Und dann natürlich, zur zweiten Frage, dass Trauma-Energie in Isolation geht, weil das Nervensystem gewissermaßen den Rest des Organismus vor Überforderung schützt. Ein Teil des Nervensystems hält also eine überfordernde Erfahrung und hat eine Trauma-Antwort, und ja, diese Energie wird dann eingeschlossen. Und deshalb, glaube ich, ist es so wichtig – und auch besonders, wenn wir spirituelle Praxis betreiben – dass wir diese wachsende Bewusstheit und das Licht haben, das bewusste Wahrnehmung ist. Diese Trauma-Bereiche müssen integriert werden, damit die verkörperte Lichterfahrung voll fließen kann und für einen ungestörten Fluss von Bewusstheit und Präsenz und Fühlbewusstsein, das mit den Herausforderungen unseres Lebens umgehen kann. Denn wir werden später im Kurs sehen, dass unerlöste Energie nicht verschwindet.

Diese unerlöste Energie ist eine klebrige Substanz, die mit uns geht. Deshalb nennt man die Heiligen „diejenigen, die keine Spuren hinterlassen“ – denn wenn du viele Spuren hinterlässt, ist das wie ein Kaugummi, der an deinen Schuhen klebt und uns an unserem Platz hält. Das ist also eine klebrige Substanz, und das Trauma und die überfordernden Erfahrungen speichern Energie und halten die Vergangenheit fest. Und die Vergangenheit wird zuerst einmal die Zukunft verdüstern.

Wie ich oft sage, ist unbewusste Energie Schicksal, bewusste Energie ist eine Möglichkeit oder hat eine Möglichkeit. Das heißt, unbewusste, eingeschlossene Energie wird meine Entscheidungen beeinflussen, mein Verhalten, die Dinge, die ich wähle, und zwar auf unbewusste Weise. Und deshalb fahre ich dann auf einer Autobahn des Schicksals. Und ich glaube, Trauma-Energie erzeugt Schicksal, und die Integration von Trauma-Energie, Licht, die Seele, der Lebenszweck hat eine Möglichkeit, weil sie eine Zukunft hat. Das ist dann bewusste Energie, die es mir erlaubt, bewusste Entscheidungen zu treffen und mit einem viel weiteren transpersonalen Kontext verbunden zu sein.

Und deshalb ist es ein wichtiger Aspekt, dass der isolierte Teil wieder in die Beziehung mit dem Leben kommt und seine Geschenke an die Welt weitergibt. Das macht mich innerlich stärker, klarer und gibt mir die Energie, mehr an der kulturellen Ko-Kreation teilzunehmen.

Q&A: Die Angst integrieren, die in der Basis gespeichert ist

Sprecher/in: Danke. Hallo.

Thomas: Hallo.

Sprecher/in: Vielen Dank, Thomas, das war eine schöne Stunde. Es gab drei Punkte, die du in den letzten zwei Stunden erwähnt hast, die dieselbe Stelle in mir berührt haben, und ich würde gerne dazu eine Frage stellen. Du hast am Anfang erwähnt, dass wir getragen werden von und in diesem Fluss des Lebens schwimmen, dem Fluss des Bewusstseins, und dass die Freiheit, die wir dort haben, mehr oder weniger nur die ist, ob wir ein bisschen mehr nach rechts oder links schwimmen. Und dann hast du in deiner letzten Antwort gerade erwähnt, dass unbewusste Energie Schicksal ist und Bewusstheit Potenzial bedeutet. In meinem Leben hatte ich immer den großen Wunsch nach Freiheit, und ich habe viel Zugehörigkeit dafür verlassen und geopfert. Und jetzt bin ich wieder glücklich verheiratet, und manchmal ist da ...

[01:45:00]

Der Grund hinter diesem Wunsch nach Freiheit, die Angst, eingesperrt zu sein, kommt immer schmerzhaft hoch, und sie ist extrem. In ihrer reinsten Form taucht sie auf in wiederholten Träumen, in denen ich völlig machtlos bin, ich bin zum Beispiel in der Hand eines Kriminellen und ich weiß, er kann alles mit mir machen, und im Traum habe ich nicht den geringsten Widerstand, nicht mal einen Gedanken oder einen Wunsch, mich zu widersetzen. Wenn diese Dinge in meinem Leben getriggert werden, dann bin ich sehr, sehr gestresst, und mein ganzes System wird überaktiviert und dann geht es mir schlecht oder ich bin dann völlig unfähig, mich zu entspannen. Es fühlt sich existenziell bedrohlich an und wenn es zu lange andauert, dann kollabiere ich. Und meine Frage dazu ist: Kannst du mir bitte eine Idee gebe oder Hilfe oder Hinweise, wie ich damit umgehe, wie ich meinen Willen zurückerlange und ein Gefühl von Macht im Leben bekomme und ein Gefühl von Freiheit?

Thomas: Ja, das hast du gerade selbst schon gesagt. Du sagtest, ein Teil davon ist eine natürliche Freiheit, und dann gibt es da die Freiheit, die ein Wegrennen ist, das auf Angst gründet. Und ich denke, der erste Teil ist, zu schauen, welcher Teil ... Was ist die Luftmatratze unter deinen Füßen, die gefüllt ist mit Luft, die Angst ist. Und diese Angst ist das, was ich am Anfang gesagt habe zur Basis. Wenn es da ein natürliches Halten gibt und Fülle und Reichtum in unserer Bindung, dann können wir uns entspannen und dieser Angst vertrauen und dann liegt die Freiheit in der Beziehung. Warum? Weil Freiheit die Fähigkeit ist, mich selbst im intersubjektiven Raum zu regulieren, was heißt, ich ruhe in mir selbst und ich reguliere mich selbst, auf ko-kreative Weise, in der Beziehung mit dir, was bedeutet, dass ich viele Kapazitäten am Start haben muss, um das zu tun. Das heißt, ich muss ich fühlen können, ich muss in mir ruhen, ich muss dem Geben und dem Empfangen in mir trauen, und ich muss der Klarheit vertrauen, meinen Grenzen, allem davon.

Wenn all die Entwicklungsaspekte am Platz sind, dann kann ich mich selbst in der Beziehung mit dir regulieren. Ich ziehe mich nicht zurück. Ich dränge dich nicht. Ich erwarte keine Dinge von dir, die ich nicht selbst in mir habe. Ich verfange mich nicht in dieser Projektion. Es ist eine flüssige Regulierung im Beziehungsraum. Das ist eine sehr hohe Kapazität. Ich sage nicht, dass es leicht ist. Ich sage, das ist eine sehr hohe Fähigkeit, weil so viele Entwicklungsaspekte am richtigen Platz sein müssen. Und gewöhnlich sind wir an einem Platz, wo wir gelernt haben, entweder eine Menge Energie nach draußen zu projizieren und unser Inneren zu überregulieren. Wir haben damals unser Inneres überreguliert und unser Nervensystem unter sehr starken Stress gesetzt, und wir haben versucht, innerlich damit fertigzuwerden. Denn Kinder, die in irgendeiner Art von unangemessener Beziehung aufwachsen, können ja nicht weggehen, also müssen sie sich selbst irgendwie regulieren.

[01:50:00]

Ein Aspekt der Freiheit ist also die Fähigkeit, diese Regulierung mit der Welt zu finden, von Moment zu Moment zu Moment. Aber die andere Art der Freiheit ist, wenn ich mich ganz in mich einsinken lasse, dann treffe ich zuerst auf Angst, aber was dann oft bei der Überregulierung im Innern passiert ist, dass wir versuchen, allein damit fertigzuwerden, wenn die Angst kommt. Ich versuche also, allein herauszufinden, wie ich das mache. Das ist bereits ein Teil meiner Konditionierung, dass ich versuche, es allein zu machen. Und nach meinem Gefühl ist der erste Schritt für dich, den ich vorschlagen würde: Wenn die Angst in der Beziehung hochkommt, wie kann dann die Angst ein geteilter Wert werden? Diese Angst an sich ist nämlich ursprünglich eine Emotion der Verbindung.

In der Erwachsenenwelt wird sie als Blockade oder blockierende Energie abgetan, aber ursprünglich war die Angst die Energie, die die Kinder zurück zu den Eltern brachte und ihnen geholfen hat, in der sicheren Zone zu bleiben, das ist also aus Sicht der Evolution eine sehr wichtige Emotion. Dass diese Angst in einem gewissen Alter steckengeblieben ist, weil sie irgendwie eingeschlossen wurde und natürlich durch die Trauma-Übertragung in Familien ... es gibt viele Gründe dafür, das wissen wir. Deshalb denke ich, es wäre am Heilsamsten, wenn du lernst, die Angst, die in der Basis gespeichert ist, in einer Beziehung zu integrieren, nicht allein. Ich denke es ist sehr wichtig, diese Nahrung zu finden.

Sprecher/in: Ich kann das nicht allein, das habe ich versucht. Ich kann das wirklich nicht allein tun.

Thomas: Genau. Genau. Und es ist so wichtig zu wissen, dass die Vermeidungshaltung genau das wäre, die Konditionierung wäre, es allein zu versuchen, und die Heilung ist, zu sagen „Okay, nein. Das geht nicht. Ich habe diese Angst wegen gewisser Beziehungsfaktoren gelernt, und jetzt brauche ich eine Beziehung, um sie zu integrieren.“ Die richtige Art von angemessener und hilfreicher Unterstützung wäre vielleicht professionelle Unterstützung. Das kann dann sehr schnell helfen, die Angst aus ihrem Gefängnis in der Isolation zu entlassen und die Überregulierung in eine Regulierung innerhalb der Beziehung zurückkommen zu lassen. Das passiert sofort, wenn die Angst auf die richtige Weise im richtigen Alter angesprochen wird. Was würde ich also machen? Ich würde jedes Mal, wenn du sagst „Okay, jetzt habe ich Angst“, schauen, okay, welches Alter hat die Angst? Wo befindet sich die Angst in meinem Körper? Die Angst im Körper erden, das richtige Alter finden, und das ist dann die richtige Ebene, die Beziehung braucht.

Wenn du also Angst hast und du hast das Gefühl, die Angst ist fünf Jahre alt oder zwei Jahre alt oder wie alt auch immer, dann muss die Person, die bei dir ist, dich in dem Schwingungszustand der Angst treffen, den du fühlst, und ich glaube, das ist bereits eine hohe Arbeitsebene, denn wenn 100 Leute „Angst“ sagen, meinen viele Menschen ganz verschiedene Dinge. Nicht jeder, der sagt „Ich habe Angst“ spricht von derselben Sache. Und für deine Praxis könnte das sein: „Okay, wenn ich Angst habe, wie alt ist die Angst?“ Und manchmal ist das vielleicht ein Altersbereich, kein spezifisches Alter. Es ist ein Bereich, weil es während einer gewissen Entwicklungszeit vielleicht viele Male passiert ist, dann ist es also ein Bereich. Aber wir können lernen, einen Stromkreis zwischen der Angst und der Person, die bei dir ist, zu schaffen, und dann kann sich das durch das Nervensystem, das bei dir ist, entladen. Das gibt dir eine Ressource, und diese Ressource ist wie, wenn du nebeneinander am Strand her joggst, in der gleichen Geschwindigkeit, oder die beiden Züge, die in der gleichen Geschwindigkeit fahren. Dann ist das Nervensystem eines anderen eine Ressource für dein Nervensystem, mit der sich dein Nervensystem in die Angst sinken lassen kann.

Damit würde ich also anfangen, denn wenn du darüber sprichst, dann sehe ich diese Schichten von Angst, mit denen ich anfangen würde. Und ab einer gewissen Stufe der Angstintegration wird mehr Basisenergie nach oben kommen. Die Basis wird sich entspannen und es wird mehr Basis durch das Becken und die Wirbelsäule nach oben geleitet, und dann würde ich den nächsten Schritt machen und würde mir die Träume anschauen. Aber ich würde das noch nicht jetzt machen, denn wir brauchen mehr Ressourcen. Aber später würde ich mir dann die Träume anschauen und würde herausfinden, wer die Handelnden in den Träumen sind, und ich würde mich auf die verschiedenen Figuren im Traum einstimmen als Energien, die wir zusammen erforschen wollen.

[01:55:00]

Ich würde das also in zwei Schritten machen. Der erste Schritt ist, jemanden zu finden, der dir hilft, eine Teil der Angst in Beziehung zum richtigen Alter zu erlösen, einschließlich deines physischen Körpers. Und wenn wir das ein paar Mal gemacht haben und du das Gefühl hast, dass du stärker wirst – weil die Angst in freie Energie und Kraft umgewandelt wird – dann würde ich mir die Träume anschauen und würde Gespräche mit den verschiedenen Akteuren im Traum haben – mit denen, die aussehen wie du, und mit denen, die nicht aussehen wie du. Was ist ihre Rolle in deinem Leben? Das wäre also so eine Art Straßenkarte, an die ich mich halten würde.

Sprecher/in: Ich danke dir. Vielen Dank. Das ergibt Sinn, und es erfüllt mich mit Freude, einfach nur die Klarheit dieser Schritte und die Richtung zu sehen.

Thomas: Ja. Wunderbar. Vielen Dank.

Sprecher/in: Ja.