

# Walking Forever: Mystical Principles 4

## Inhaltsverzeichnis

Zusammenfassung der letzten Session.....	1
Den umgekehrten Baum unserer Ahnenlinien erforschen .....	3
Zu viel Denken in der Meditation ist eine Funktion, um Angst zu vermeiden .....	6
Widerstand richtet sich nicht gegen die Meditation, sondern gegen die Vergangenheit, die hochkommt.....	10
Beginn der Meditation .....	13
Ende der Meditation.....	14
Licht in die Blaupause unserer Geburt bringen .....	15
Der Meridian und die Nach-Zeit.....	19
Q&A: Angst integrieren; Dissoziation ist eine intelligente Regulierung .....	25
Q&A: Sprudelnde Kreativität; Prioritäten setzen.....	30
Q&A: Kurze Definition des Astralkörpers .....	34

[00:00:00]

Thomas: Hallo zusammen, da sind wir wieder. Wie Robin schon erwähnt hat, haben wir letztes Mal – ich werde kurz zusammenfassen, was wir letztes Mal gemacht haben.

### Zusammenfassung der letzten Session

Wir haben gesagt, dass es grundsätzlich – und ich werde das noch weiter ausführen im Laufe des Kurses – verschiedene Wege gibt, wie man gewissermaßen ein nachhaltiges Leben und ein Leben in Einklang mit unseren internen Energieprozessen führen kann, und dass diese Art von Nachhaltigkeit uns gewissermaßen die höchste Möglichkeit in diesem Leben und dieser Lebensenergie gibt, uns zu verjüngen und im bestmöglichen Zustand zu sein, im höchstmöglichen Potenzial unserer Energie. Es gibt einiges, was wir dafür tun können. Und wir haben gesagt: „Welche Optionen gibt es denn?“

Wir haben gesagt, eine Option ist, dass das Leben von einer Generation zur nächsten Basisenergie weiterreicht. Diese Basisenergie ist eine Art Flüssigkeit. Jeder bekommt eine Flasche mit roter Flüssigkeit, und diese Flüssigkeit wird zu einer inneren Skulptur geformt, einer Art drei- oder vierdimensionalen inneren Skulptur. Diese Skulptur wird zu unserer Basis. Es wird also eine Flüssigkeit weitergegeben, und dann gibt es unsere ganze Entwicklung hindurch den Bindungsprozess, und aus dem entstammt das Gefühl, ob man im Leben ruht oder das Gefühl, ob man im Leben rennt. Wenn ich im Leben ruhe, dann habe ich ein Gefühl von Sicherheit und dass ich gehalten und genährt werde, und das schafft im Laufe des Lebens die innere Skulptur, dass ich im Grunde sicher bin. Dann können natürlich andere Dinge im Leben passieren, traumatische Erlebnisse können im Leben passieren, und das hat definitiv einen Einfluss, aber die grundlegende Substanz ist geformt.

Warum ist das wichtig? Weil wir gesagt haben, wir wollen uns auch Angst anschauen, die Angst vor dem Altern und die Angst vor dem Sterben. Ich sage oft, dass ich nicht glaube, dass irgendjemand Angst vor dem Sterben hat. Ich denke, dass die Angst, die wir erleben – wir haben Angst, aber diese Angst ist, glaube ich, nicht die vor dem Tod. Wir werden erforschen ... ich denke, es gibt verschiedenen Möglichkeiten, wo diese Angst herkommt, aber ich denke nicht, dass diese Angst wirklich mit dem Tod in Verbindung steht. Sie bezieht sich auf andere Aspekte in unserem Leben, die auftauchen, wenn möglicherweise der Tod auftaucht.

Eine Ebene der Angst – ich werde die etwas später alle zusammen vorstellen – aber ich denke, eine der Ängste, die uns begegnet, ist diese frühe Bindungsangst. Wenn du in deiner Basis nicht gehalten wurdest, ist das Leben nicht unbedingt ein sicherer Ort, und dann brauchen wir einiges von unserer Rechenenergie, um ständig dieses unsichere Gefühl oder diesen Zustand in unserer Basis auszubalancieren. Das Land ... wir erben das Land dann nicht, das Land, auf dem wir leben, das innere Territorium. Wir bewohnen dann dieses innere Territorium nicht ganz, was gewisse Aspekte nach sich zieht. Das kann sein, dass ich mich oft getriggert fühle, dass ich oft ängstlich bin oder ärgerlich, weil ich meine Angst durch Ärger schütze. Oder dass ich ständig mein Umfeld abchecken muss, ob alles sicher ist.

**[00:05:00]**

Und für andere Menschen ist das Leben sicher, und die lassen sich von der Beziehung informieren, ob es irgendeine Gefahr gibt. Das ist der Unterschied. Der Unterschied ist, dass, wenn die Gefahr innerlich eingebaut ist, sie eben immer da ist – im Gegensatz zu: die Gefahr ist ein Moment, den ich intuitiv spüre, und deshalb ist es vielleicht gut, wegzugehen oder aufmerksam oder vorsichtig zu sein. Das sind zwei unterschiedliche Dinge. Wenn die Gefahr eingebaut ist, dann sind viele Dinge für mich potenziell gefährlich, die gar nicht gefährlich sind, und dann spüre ich vielleicht die nicht, die wirklich gefährlich sind, weil ich schon viel zu angespannt bin, um auf meine Intuition zu hören. Die andere Version wäre dann, dass ich geerdet bin und im Leben ruhe, aber meine Drähte, mein Nervensystem sind offen und kann einen flüssigen Austausch haben, von Moment zu Moment, mit dem Leben um mich herum.

Die Angst in der Basis ist also definitiv ein Aspekt. Ein Aspekt eines nachhaltigen Lebensstils ist, diese Angst immer mehr zu integrieren, sodass die Basisenergie ein Nährgrund wird. Und Angst ist, wie ich glaube, oft ein Ruf nach Beziehung. Wenn Angst auftaucht, dann wollen wir gewöhnlich eine tiefere Beziehung zum Leben und zum Universum.

Basisangst, haben wir gesagt. Aber dann haben wir auch gesagt, dass Basisintegration, dass Schattenintegration wichtig ist. Jemand hat gefragt: „Was meine ich mit dem umgekehrten Baum?“ Darauf möchte ich zurückkommen, weil das grundlegend wichtig ist. Was ist der umgekehrte Baum? Einen Moment, ich mache mal eine Zeichnung und teile meinen Bildschirm mit euch.

### Den umgekehrten Baum unserer Ahnenlinien erforschen

Wir haben letztes Mal gesagt, wenn hier ein Mensch ist, wenn hier der Vater ist [*zeichnet eine senkrechte Linie „F“*], hier ist das Kind [*zeichnet eine senkrechte Linie in der Mitte*], hier ist die Mutter [*zeichnet eine senkrechte Linie „M“*], dann bestimmt die Beziehung hier, wie sicher wir im Leben sein werden. Das ist ein Hauptfaktor. Hier drinnen sind unsere Wirbelsäule und unser Zentralkanal [*zeichnet eine gestrichelte Linie durch das Kind nach oben und unten*], und durch verschiedene Entwicklungswellen, verschiedene Funktionen, die sich entwickeln, bilden wir diese inneren Strukturen [*zeichnet eine liegende Acht durch Vater, Mutter, Kind*]. Wir nutzen die rote Flüssigkeit, die wir von unseren Eltern bekommen, um eine richtige und angemessene innere Struktur für unser Leben zu schaffen, wie ein Blumentopf, ein Gefäß.

Natürlich haben unsere Eltern auch Eltern. Sie waren auch mal ein Kind, und sie haben einen Vater und eine Mutter. Die wiederum haben ebenfalls einen Vater und eine Mutter – und so weiter, und so weiter. Wenn wir das betrachten, sehen wir früher oder später einen Baum. Die Zweige des Baumes ragen nach unten in die Vergangenheit, und das geht immer so weiter.

Dieser Baum ist eine Art Leitung. Das ist ein Leitungssystem. Dieses Leitungssystem leitet Energie. Wenn einige der Leitungen durch Trauma verstopft sind, dann ist der Energiefluss reduziert. Dann fließt das Leben durch einige Bereiche vielleicht stark, aber durch andere schwächer, weil sie traumatisiert sind. Kollektive Traumatisierung, große Geschehnisse oder individuelles Trauma können einen Teil des Energiestroms, der dort ankommt, reduzieren, und das wird bei der Empfängnis weitergegeben an unsere Kinder.

Es gibt eine energetische Lebensleihgabe, und diese Lebensleihgabe hat etwas mit diesem Leitungssystem zu tun. Dieses Leitungssystem gibt es überall. Das habe ich letztes Mal mit dem umgekehrten Baum gemeint. In der energetischen Präsenzarbeit können wir lernen, uns auf unseren Vorfahren-Baum einzustimmen – das ist auch das, was Systemische Familienaufstellung macht – aber wir können es auch in unseren Meditationen tun und dem umgekehrten Baum in die Erde und in das, was wir die Vergangenheit nennen, folgen, um ihn zu erforschen.

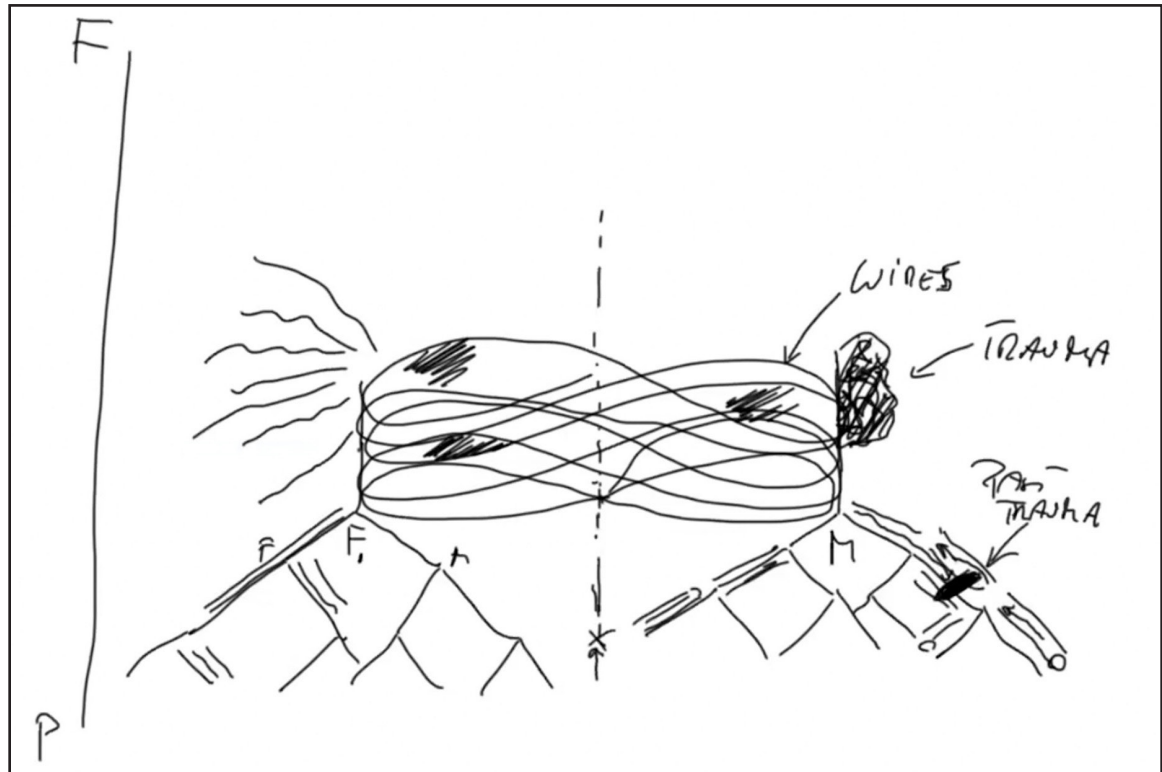
[00:10:00]

Wenn wir hier eine Zeitlinie haben [*zeichnet links eine vertikale Zeitlinie*] in die Zukunft und in die Vergangenheit [*schreibt „P“ und „F“ neben die Zeitlinie*], dann haben wir bewusste Aspekte in unserer Vergangenheit, die bewussten Strukturen des Bewusstseins, und wir haben die unbewussten Strukturen des Bewusstseins.

Unbewusste Strukturen können als unbewusste Felder in unserer Struktur erscheinen, die in Verbindung stehen mit Erlebnissen, die wir gehabt haben oder auch durch kollektiv unbewusstes Material. Es gibt einen Teil in uns, wo wir die Errungenschaften des Lebens ernten – wenn unser Körper ... wie letztes Mal gesagt, hat mein Körper und dein Körper tausende und abertausende Lebensjahre. Wir sitzen hier auf der Basis von abertausenden Lebensjahren und Generationen die ausprobiert haben, wie dieses Gespräch heute funktioniert. Ich denke, es ist wirklich erstaunlich, dass wir all diese Informationen in uns tragen. Mein Körper ist nicht nur ein Teilchen in 2017, sondern hat die gesamte Weisheit des Lebens bis heute gespeichert. Das ist ziemlich fantastisch.

Gleichzeitig ... Das ist der umgekehrte Baum, und wir können lernen, uns einzustimmen. In guter Heilarbeit können wir uns manchmal ausdehnen und diese vergangenen Traumfelder heilen und das Leitungssystem öffnen. Deshalb sage ich oft, dass Mystiker Elektriker und Klempner sind, weil wir diese Leitungen öffnen, damit die Energie wieder durch den ganzen Baum fließen und das menschliche Leben bestmöglich unterstützen kann. Warum? Weil es heilig ist. Dass wir also den Energiefluss unterstützen und auch das Elektrizitätsnetzwerk unterstützen. All diese Drähte sind Stromleitungen. Hier fließt unsere Wahrnehmung durch. Wenn wir uns jetzt hinsetzen und wir haben eine Körperwahrnehmung, wie haben wir diese Wahrnehmung? Durch Elektrizität. Unser Nervensystem ist im gesamten Körper verdrahtet.

Wenn der Körper offen ist, ist der Körper für das Außen offen und hat viele, viele Antennen, die das Leben innen und außen wahrnehmen. Die Leitungen sind dann offen, wie wir sagen. Wenn es irgendwo Trauma gibt, dann kleben diese Leitungen zusammen und die Wahrnehmung ist reduziert. Bei Trauma können wir das Leben nicht in derselben Intensität wahrnehmen wie wir es können, wenn unsere Leitungen offen sind und wir das Leben flüssig wahrnehmen. Das war eine Frage, die hereinkam, und ich denke, es ist interessant, unsere Vergangenheit als einen Baum zu sehen, einen Vorfahren-Baum, der Information und Basisenergie zu uns leitet, und dass das eine Art Lebensleihgabe ist. Ich komme mal wieder auf den Bildschirm.



Zeichnung 1

Das war eine Frage. Dann gab es eine weitere Frage, ob unsere Arbeit, ob die Wiederherstellungsarbeit, die wir machen, eine Auswirkung in die Vergangenheit hat oder eine Auswirkung auf unsere Kinder. Ich glaube fest oder ich weiß, dass das in beide Richtungen wirkt. Wenn Heilung stattfindet, sendet Heilung einen Impuls in die Zukunft und in die Vergangenheit. Das heißt, wenn ich etwas in meinem Leben wiederherstelle, hat das eine Energie, die ich in den Vorfahren-Baum zurückschicke, und es hat eine Energie, die ich in die Zukunft sende. Gewissermaßen sind unsere Kinder auch mit unserer Zukunft verbunden, mit unseren evolutionären Updates, und das dehnt sich aus. Das dehnt sich in unsere Kinder aus. Es öffnet mehr Möglichkeiten und es ist eine Kurskorrektur in unserem eigenen Leben, weil die Resonanzen vor der Heilung auf eine gewisse Weise verlaufen würde. Die Resonanzen nach der Heilung verlaufen etwas anders, das heißt, nach einiger Zeit, nach zwei oder drei Jahren, geht unser Leben in eine andere Richtung. In signifikanten Wiederherstellungsprozessen ist es, als ob wir die Autobahn unseres Lebens wechseln. Als ob wir buchstäblich in eine neue Möglichkeit in unserem Leben hineinwachsen.

Also ja, zu dem Fragesteller, ja, ich glaube, dass es in beide Richtungen geht.

[00:15:00]

### Zu viel Denken in der Meditation ist eine Funktion, um Angst zu vermeiden

Dann gab es noch eine andere Frage, zwei Fragen zur Meditation - im Grunde sogar mehr, aber die Essenz ist: „Wenn ich meditiere, werde ich oft von Gedanken abgelenkt“, das war eine Frage. Wenn ich von Gedanken abgelenkt werde, heißt das, dass meine Energie von meiner täglichen Gewohnheit verbraucht wird, und meine tägliche Gewohnheit ist höchstwahrscheinlich, dass ich vom Alltag aufgeladen bin. Wenn ich zu viel denke, dann bedeutet das gewöhnlich, dass ein Teil meiner emotionalen Energie und meiner Körperverbindung reduziert wird und dass Energie in meinen mentalen Prozess strömt. Dann habe ich meistens ein Leben um mich herum geschaffen, das diese Qualität überbetont. Wenn meine Batterie jeden Tag aufgeladen wird, meine mentale Batterie, durch all die Dinge hindurch, die ich zu tun habe, all die E-Mails, die ich nicht vergessen darf, all die Verpflichtungen, die ich habe, und alles, was ich planen muss, dann funktioniere ich bereits auf dem höheren Aktivierungslevel. Mein Nervensystem ist aktivierter, und deshalb fällt es ihm schwerer, auszuatmen.

Wenn das Nervensystem ausatmet, dann bringt das die Gehirnwellenmuster und das ganze Nervensystem in einen anderen Zustand. Deshalb beginnen viele Meditationstechniken damit, auf den Atem zu lauschen. Warum? Zuerst einmal, weil wir dann etwas haben, worauf wir uns konzentrieren können, das sich von unserer Denkgewohnheit unterscheidet. Und dann fokussieren wir uns am Anfang natürlich fünf Sekunden auf den Atem und dann denken wir wieder über die E-Mail nach oder darüber, was wir nicht getan haben oder noch machen sollten. Dann kommen wir zurück und zentrieren uns wieder. Noch wichtiger ist, dass ich bemerke, dass mein grundlegendes Funktionslevel bereits ein bisschen erhöht ist, dass ich höchstwahrscheinlich aktiver bin, als es natürlich wäre, und dass das Denken uns oft vom Fühlen abhält.

Zwei Dinge also: höhere Aktivierung, mein neutraler Zustand ist bereits aktivierter als mein natürlicher Zustand und höchstwahrscheinlich liegt darunter eine Schicht von nicht Fühlen. Gefühle, die wir runterregulieren, indem wir sie abschalten, aber die Energie kommt durch unseren Verstand hoch, weil Energie wie ein Fluss ist. Wir haben einen physischen Fluss, einen emotionalen Fluss und einen mentalen Fluss, wenn man das jetzt einfach darstellt. Wenn die emotionale Energie nicht ganz durch die emotionale Leitung gehen kann, dann muss sie eine Entscheidung treffen, also entscheidet sie entweder, in den Körper zu gehen und dort körperliche Symptome hervorzurufen oder sie geht in den Verstand und führt zu Überaktivierung. In beiden Fällen wird die emotionale Dimension als schwächer erlebt, als sie ist, was zu einem gewissen Zeitpunkt in unserem Leben perfekten Sinn ergab und hochintelligent war, aber heute leiden wir vielleicht darunter, besonders, wenn wir versuchen zu meditieren, weil die unverarbeitete emotionale Energie in unseren Verstand schießt und uns beschäftigt hält.

Und sie hält uns nicht nur beschäftigt, sie hat auch eine Funktion, und diese Funktion ist, weniger zu fühlen, wie eine Art Schmerzmittel. Denn wir haben uns eines Tages entschieden, dass wir die Gefühle, die vielleicht hochkommen, wenn wir uns entspannen, nicht haben wollen. Deshalb – zwei Dinge – drifte ich in Meditationen oft in Gedankenmuster ab. Deshalb fangen wir auch hier oft damit an, dass wir sagen: „Okay, wir lassen uns vom Atem in den Körper führen“, und das machen wir auch heute wieder, und dann sehen wir, dass unsere Fähigkeit, mit den Körperempfindungen zu ruhen, reduziert ist.

Gewöhnlich ist es so ... in den mystischen Traditionen sagen wir, dass die Basis wie ein See oder ein Teich ist.

[00:20:00]



Wenn wir anfangen, Meditation zu meistern, können wir unsere Lebensenergie willentlich zurück in diesen Teich bringen. Deshalb fangen viele Meditationstechniken mit dem Hara an, dem Unterleibszentrum. Denn wenn Energie aufsteigt – wie in den östlichen Traditionen, wenn die Kundalini-Energie aufsteigt – steigt die Energie wie ein gesunder Chi-Fluss wie eine Fontäne nach oben und nährt all die Regionen unseres Gehirns. Nach oben in den Neokortex, den präfrontalen Kortex – das gibt uns die höheren Kapazitäten. Wenn unser Energiesystem frei ist, dann gibt es da ganz natürlich Kreativität, lebendige Vorstellungskraft, viele kognitive Prozesse, die energetisiert sind. Wenn mentale, emotionale und physische Kapazitäten synchronisiert sind, eins sind, dann können wir denken, spielen in den höchsten philosophischen Gärten und gleichzeitig können wir unsere Augen schließen und die Energie zurückbringen, die Gedankenaktivität reduzieren und sie im Teich ruhen lassen. Das heißt, dass die Energie, wenn sie aufsteigt, eine Art Dampf erzeugt – wie wenn du heißes Wasser in deine Badewanne einlaufen lässt oder du heiß duschst und wenn du rauskommst, dann ist der Spiegel im Bad beschlagen vom Dampf, du siehst dich nicht.

Die Energie, die nach oben ins Denken kommt, kann auch unsere Klarheit vernebeln. Wenn unser Verstand kristallklar und still wird, kann die Energie, der Dampf – wie in einem magischen Moment sinkt all der Dampf aus deiner Badewanne ins Wasser zurück und der Spiegel im Bad ist wieder klar, sodass du dich sehen kannst. In der Stille ist es ebenso. Wir schaffen es, unsere Lebensenergie in die Basis zu bringen und dort zu verankern, und dann entsteht daraus eine glatte und ebene und stille Wasseroberfläche. Wenn der Verstand zur Ruhe kommt, ist da Stille. Deshalb schießt, wenn wir den Prozess einmal verstanden haben, Energie nach oben in unseren Verstand und in der Entspannung oder Meditationspraxis – deshalb soll man gewöhnlich täglich meditieren – erlauben wir es dem Dampf, sich wieder zu setzen. Wir erlauben dem Dampf, sich zu setzen. Und es hilft uns dabei, uns auf den Atem zu konzentrieren, besonders auf das Ausatmen.

Wenn ich ausatme und wenn das Ausatmen verebbt, gibt es leeren Raum. Und dann kommt das nächste Einatmen. Jedes Mal, wenn das Ausatmen verebbt, gibt es einen Moment der Stille, bevor das nächste Einatmen beginnt. Auf diesen Zwischenraum kann man lauschen: Das Ausatmen und dann das nächste Einatmen. Wenn ich in der Meditation sitze und der Verstand aktiver ist, dann lasse ich mich vom Ausatmen in meinen Körper führen und lausche darauf, wie das Ausatmen verebbt, ich lausche auf den Moment, bevor das nächste Einatmen kommt. Das ist zum Beispiel eine Technik. Die andere ist, wirklich die Atembewegung zu spüren – denn wir haben mal eine Studie gemacht, eine Meditationsstudie mit Magnetresonanztomographien an der Universität und mit EEG-Scans, und es kam heraus ... Die Konzentration auf den Körper schaltet einen Teil der Funktion ab, die für Tagträume zuständig ist.

**[00:25:00]**

Wenn du dich auf den Körper konzentrierst, wird im Gehirn der Teil, der wahllose Gedankenmuster produziert, heruntergefahren. Durch starke Konzentration wird dieser Teil auf fast Null reduziert, dann produzierst du also keine wahllosen Gedankenmuster mehr, was heißt, die Konzentrationsübungen in den mystischen Traditionen helfen uns, einen stilleren Verstand zu bekommen und/oder zu lernen, durch den Körper zu reisen. Wir beginnen mit dem Atem, und dann machen wir den Körperscan, um uns auf den Körper einzustimmen, und lernen, wie wir die Energie in den Körper bringen. Deshalb helfen uns auch viele Bewegungsmeditationen wie Yoga, Tai-Chi, wie langsame Bewegungsmeditationen, dabei, die Energie im Körper zu verankern. Deshalb macht man erst die Asanas und dann sitzt man und macht Pranayama oder die Meditation, denn zuerst verankert man sich im Körper, was hilft, die Energie zu erden, und dann sitzt man. Wenn man ein paar Yogaübungen am Morgen macht, bevor man die Morgenmeditation macht, ist das zum Beispiel sehr hilfreich. Oder körperliche Bewegung ganz allgemein ist hilfreich.

Das ist das Eine. Wenn ich verstanden habe: „Okay, wenn das Nervensystem aktiviert ist, tendiert es gewöhnlich dazu, aktiver zu sein“, dann weiß ich, dass ich es üben kann, zu bemerken, wenn es aktiviert wird – zum Beispiel in zwischenmenschlichen Kontakten und Situationen, in allen möglichen Lebenserfahrungen, wo ich das Gefühl habe: „Oh, ich bin aktivierter.“ Ich ziehe meine Energie hoch und ich lerne immer mehr, mich zu regulieren. Am Anfang ist es eine Bewusstheit, und dann lerne ich, wenn ich aktiviert bin, kann ich mich einen Moment bewusst fühlen, ich kann ausatmen und lernen, wie ich mein Nervensystem runterreguliere. Und zusätzlich lasse ich immer mehr von den Gefühlen zu, von den Emotionen, die ich in den betreffenden Momenten habe. Vielleicht bekomme ich öfter am Tag Angst, und dann lerne ich, meine Angst zu fühlen anstatt sie zu unterdrücken. Das sind Möglichkeiten, zu lernen, die Energie nach unten zu bringen, zurück in die Basis.

### **Widerstand richtet sich nicht gegen die Meditation, sondern gegen die Vergangenheit, die hochkommt**

Eine weitere Frage war, jemand hat geschrieben: „Ich habe manchmal Widerstand gegen das Sitzen.“ Wie wir am Anfang schon gesagt haben – und damit möchte ich heute auch weitermachen – ist Meditation sogar größer als mein Leben, als alle Leben. Meditation ist ewig. Meditation erscheint in unserem Leben. Meditation, Kontemplation und Gebet erscheinen in unserem Leben auf einer gewissen Ebene unserer spirituellen Entwicklung. Plötzlich komme ich in Kontakt damit. Entweder lese ich ein Buch darüber, ich begegne einem Lehrer, ich treffe Freunde, die meditieren –irgendwie tritt das in mein Leben. Aber es ist nicht so, dass ich meinem Leben eine Art Accessoire zugefügt hätte. Es ist etwas, das durch die Decke kommt, und vielleicht geht es auch wieder, wie eine Welle. Es kommt wieder zurück, und dann geht es wieder. Meditation ist ewig. Sie erscheint in unserem Leben, in Lebenszeiten, und dann verschwindet sie vielleicht wieder. Sie hat größere Wellen, kleinere Wellen – bis wir unser Leben der Praxis widmen. In dem Moment, wo wir unser Leben der Praxis widmen, verändert es sich.

Es ist dann nicht mehr so, dass sie manchmal kommt oder nicht – mein Leben ist dann um die Praxis herum angeordnet. Für die tief mystisch Praktizierenden ist das Leben um diese erste Priorität herum angeordnet, und das ist das Göttliche, der Erwachensprozess, Erleuchtung. Wenn das Leben erst einmal darauf ausgerichtet ist, ist das keine Frage mehr. Aber auf dem Weg dahin sehe ich zuerst einmal, ah, Meditation ist nichts, was ich tue oder nicht tue. Wenn ich einmal damit angefangen habe, bin ich bereits im Orbit der Meditation, und Meditation ist etwas, das größer ist als mein Leben – das ist auch für diesen Kurs sehr wichtig, denn Meditation ist größer als meine Lebenszeit. Es geht dabei nicht um mich. Es heißt nicht „Ich meditiere“. Die Meditation hat mich, es ist nicht so, dass „ich meditiere“.

**[00:30:00]**

In dem Moment, in dem ich das erkenne, ist da kein Widerstand gegen die Meditation. Wenn es Widerstand gibt, richtet er sich gegen etwas anderes. Wenn ich das erst einmal weiß, sehe ich: „Oh, ich habe diesen Widerstand auf meine Praxis projiziert.“ Aber wenn ich mich hinsetze und still werde, dann sehe ich höchstwahrscheinlich, dass der Dampf meiner Vergangenheit mich einholt. Das heißt, wenn wir sitzen und meditieren, zeigt sich oft unverdaute Vergangenheit, individuelle und kollektive Vergangenheit, in unserer inneren Welt. Wie Dampf oder Nebel, der aus der Erde aufsteigt.

Wenn ich erst einmal diese Widerstands-Projektion auseinandergenommen habe, die Idee, dass sie etwas mit meiner Meditation zu tun hat – sie hat nichts mit meiner Meditation zu tun, sie hat etwas zu tun mit meiner unverdauten Vergangenheit – und ich sehe: Wenn ich sitze, kann ich nicht vor meiner Vergangenheit davonlaufen. Ich kann dissoziieren oder mich wegbeamen oder ich kann zwanghaft denken oder ich kann Symptome beim Sitzen entwickeln, aber Sitzen ist wie Kochen. Für viele Menschen, die anfangen zu sitzen, ist das wie kochen.

Deshalb sehen wir nach den neuesten Erkenntnissen, dass zum Beispiel Trauma-Therapie, Psychotherapie oder kontemplative Praktiken nicht „entweder-oder“ sind, sondern „und“. Wenn ich mit einer starken spirituellen Praxis anfangen, dann mache ich gewöhnlich auch Schattenarbeit, denn die beiden unterstützen einander. Die Schattenarbeit hilft mir, meine Widerstände auseinanderzunehmen, die sich wie gesagt nicht gegen die Meditation richten, sondern mit meinem Leben zu tun haben und der wachsenden transpersonalen Perspektive. Und wenn wir die nicht als Umgehung nutzen, ist das eine Unterstützung für unseren Schattenprozess. Das geht Hand in Hand, und das sind tatsächlich fantastische Partner. Die kontemplativen Praktiken, das energetische Wissen und die Therapie und Traumatherapie zusammen sind großartige Partner, weil sie uns helfen können. Wenn wir in einem steckenbleiben, dann brauchen wir gewöhnlich den anderen, um die Schwierigkeit aufzudröseln und uns vertikal zu bewegen.

Deshalb ermutige ich dazu, nicht die Frage zu stellen „Warum habe ich Widerstand gegen die Meditation?“, sondern „Gegen was in meinem Leben habe ich Widerstand, was verdaue ich aus meiner Vergangenheit, das sich gewöhnlich dann zeigt, wenn ich für längere Zeit sitze?“ Und deshalb vermeide ich das Sitzen, weil ich mich lieber mit anderen Dingen beschäftigt halte. Das ist eine sehr häufige Art von Welle, die auf unserem spirituellen Weg auftaucht, und wir haben normalerweise mehrere Sequenzen davon, wenn wir spüren, etwas Tieferes taucht auf und wir wollen am liebsten mit der Praxis aufhören. Dann brauchen wir gewöhnlich einen Mentor oder eine Sangha, eine Gemeinschaft, die uns hilft, da durchzukommen und das aufzuschlüsseln, was wir gewöhnlich in diesen Momenten nicht sehen. Für sich gesehen ist Meditation nur die Liebe für das, was ist. Meditation ist eine liebevolle Stellungnahme zu dem, was ist. In anderen Worten, wenn ich Raum bin, dann wird die gegenwärtige Erfahrung voll angenommen. Meditation ist also die vollkommene Annahme genau dieses Moments in all seiner Schönheit und Komplexität.

**[00:35:00]**

Sehr schön! Da wir jetzt schon so viel über Meditation gesprochen haben, lasst uns gemeinsam meditieren. Lasst uns gemeinsam eine Reise machen, und dann tauchen wir tiefer ein in die Natur von Zeit und warum das für unseren Kurs gerade wichtig ist.

### Beginn der Meditation

Lasst uns wieder mit aufrechter Wirbelsäule sitzen und das machen, worüber wir gesprochen haben: zu schauen, okay, wenn ich ausatme und ich mich von meinem Ausatmen ins Sitzen tragen lasse. Dann bemerke ich, ob es leicht für mich ist, hinein und hinunter zu sinken, sodass das Ausatmen durch meinen Körper ebbt, und vielleicht bemerke ich, dass mein Ausatmen etwas kurz ist, dass ich an einem gewissen Punkt mein Ausatmen tatsächlich unterbreche. Wenn das so ist, ist es zuerst einmal gut, das einfach zu bemerken, dass ich meinen Atem reguliere um höchstwahrscheinlich meine emotionale Welt zu regulieren. Oder ich spüre, dass ich ausatmen und in meinen Körper sinken kann. Ich richte die Aufmerksamkeit zuerst nach innen und dann tauche ich ein. Und ich bekomme ein Gefühl für meine Körperhaltung. Ich bekomme ein Gefühl für meine Atembewegung, wie ein Puls.

**[00:40:00]**

Und ich lasse mich noch immer von jedem Ausatmen in ein tiefer verwurzelttes Sitzen tragen. Dann bemerke ich höchstwahrscheinlich die subtilen Empfindungen in meinem Körper, wie subtile Strömungsbewegungen, intensive Bereiche, Bereiche, wo die Intensität vielleicht reduziert ist oder Leere herrscht. Und ich muss nichts damit machen, ich bin nur hier, um zu lauschen. Ich lausche, und ich lausche einem Ozean von Empfindungen.

Wie gesagt, ich kann auch auf die Pause lauschen, wann immer ich voll ausgeatmet habe. Lasst uns für ein paar Atemzüge auf die Pause zwischen dem Ausatmen und dem Einatmen lauschen.

Und zwischen den Atemwellen, dem Ausatmen und dem Einatmen, bemerken wir den Raum, die Stille und das intensiviertere Lauschen. Vielleicht gibt es inzwischen auch tiefste Raumhaftigkeit da drinnen, was heißt, ich sitze. Ich sitze hier als Empfindungen, und ich sitze auch hier als Lauschen. Als Raum, als Präsenz, als Zeitlosigkeit, als Bezeugen.

**[00:45:00]**

Dann lasst uns für einige Augenblicke unsere Aufmerksamkeit nur auf die Dimension des inneren Lauschens oder des inneren Raums richten. Ich richte also meine Konzentration von den Empfindungen auf den tiefsten Platz in mir, der gerade lauscht. Präsenzes Zuhören in der innersten Dimension des Lauschens als Raum selbst. Als Lauschen bin ich offener Raum.

Dann lasst uns von dieser Stille aus wie letztes Mal unsere Aufmerksamkeit auf den höchsten Punkt unseres Kopfes richten und mein inneres Sehen nach oben richten. Ich lausche auf den Raum oberhalb meines Kopfes und ich bringe meine Aufmerksamkeit nach oben und erforsche den Raum über meinem Kopf, als wäre das ein Raum in mir. Und ich erweitere meine Aufmerksamkeit und schaue, ob ich meine Fühl- und Empfindungsebene anheben kann, bis ich auf eine gewisse Stufe der Lichtempfindung treffe, der Lichtwahrnehmung. Entweder zeigt sich das als weißliches Licht oder goldenes Licht oder bläuliches Licht. Jedes Mal, wenn ich an etwas anderes denke, lasse ich den Gedanken los und komme zurück zu der Konzentration auf den Raum über meinem Kopf und ich gehe wirklich immer höher.

Und wenn diese Erforschung nach oben schwierig ist, dann kannst du auch einfach sitzen und dich in den Raum oberhalb von dir entspannen und in empfänglichem Lauschen sitzen. Vielleicht taucht eine Empfindung von Energie oder Licht, die durch deinen Kopf in deinen Körper fließen, auf. Beide Arten sind möglich.

Und richte deine Konzentration weiter entweder auf die Erforschung des Raums über dir – wenn du eine gewisse Lichtebeine erreichst, dann halte deine Konzentration dort, spüre es, dehne dich innerhalb dieser Wahrnehmung aus, und dann lass sie hinunter in deinen Körper fließen. Wenn du deine Krone öffnest, erscheinen vielleicht Licht- oder Flusswahrnehmungen und tropfen in deinen Körper.

**[00:50:00]**

Und am Ende der Erforschung kannst du, wenn du willst, eine Intention oder ein inneres Gebet formulieren und, wenn das leichter für dich ist, die Intention in das Zentrum deines Herzens sinken lassen und/oder diese Intention nach oben schicken und sie mit dem Licht verbinden, das du in der Meditation erfahren hast. Bringe die Worte der Intention ins Licht, halte sie dort für eine Weile und dann lass sie los. Wiederhole diesen Ablauf zwei Mal.

Und wenn du soweit bist, kannst du die Intention oder das Gebet gehen lassen und einfach in die Tiefe deines Herzens kommen, um ein paar Momente empfänglich zu lauschen, einfach zu lauschen.

Und dann mache langsam ein paar tiefere Atemzüge und spüre wieder deinen Körper, deine Füße auf dem Boden, und komme langsam zurück.

**[00:55:00]**

### Ende der Meditation

### Licht in die Blaupause unserer Geburt bringen

Schauen wir mal. Zuerst einmal, wie wir es in den anderen MP-Kursen auch gemacht haben, eine kurze Bemerkung zum Gebet. Wenn ich ein Gebet oder eine Intention mit Worten ausformuliere, gibt es zwei Möglichkeiten. Eine ist, diese Intention in die Mitte des Herzens sinken zu lassen, wenn die Mitte des Herzens gleich Raumhaftigkeit, Leere und Absorption ist, was heißt, wir lassen eine Intention tatsächlich in die enorme Kreativität des kausalen Bewusstseins sinken, oder zuerst des Raumbewusstseins, and dann in das kausale Bewusstsein. Im kausalen Bewusstsein gibt es einen Art Ozean von Möglichkeiten, haben wir gesagt. Alle Möglichkeiten sind letztendlich dort, und deshalb kann nichts gesehen werden. Deshalb wird es als tiefes, leeres Ist-Sein erlebt. Aber dieses Ist-Sein ist ein hochkreativer Ort. Wenn ich eine Intention in die Tiefen meines Herzens sinken lasse, in die Stille meines Herzens, verbindet sie sich mit dieser ursprünglichen Kreativität. Das ist ein kraftvoller Prozess. Deshalb muss man redlich damit umgehen, sodass wir uns also mit dem tieferen Lebensaspekt auf redliche Weise verbinden. Das ist die eine Art, das zu machen.

Der andere Weg, das zu tun, ist, das Gebet zu nehmen und es in das Licht zu bringen, mit dem wir praktizieren. Ich weiß, die Menschen, die schon die anderen MP-Kurse gemacht haben, als wir neu mit der Lichtmeditation angefangen haben – am Anfang ist es vielleicht etwas schwerer, dorthin zu kommen, aber wir werden Schritt für Schritt einen Kanal öffnen zwischen dem dritten Auge und der Krone, sodass zunächst einmal das Licht unserer Seele für uns zugänglich ist. Wenn ihr euch erinnert, wir hatten eine Zeichnung, wo das Licht hereinkommt, durch den karmischen Staub geht und im Grunde unser Licht wird. Jetzt läuft das Licht durch unsere Wirbelsäule, es ist der Wille im Zentrum unserer Wirbelsäule. Dieser Wille beginnt mit dem Willen zu überleben und dem Willen zu leben und so weiter. Der Wille, sexuell zu sein, der Wille zu denken und der Wille im Leben kreativ zu sein und sich zu beteiligen und so weiter. Der Wille, letztendlich zum Göttlichen zurückzukehren.

Je höher der Wille sich entwickelt – wir verbinden uns im Grunde wieder mit unserer Seele. Dieser Energiekreislauf ist ... vielleicht zeichne ich das mal kurz ... dieser Energiekreislauf ist ... Wir haben gesagt, hier ist unsere Seele [*zeichnet eine gestrichelte Linie*], und die Energie kommt nach unten, geht wieder nach oben und bringt unser Leben hervor. Und letztendlich fließt Elektrizität durch den ganzen Kreislauf. Da befreien wir uns dann vom karmischen Staub, der verbunden ist mit unserer Seelenschwingung.



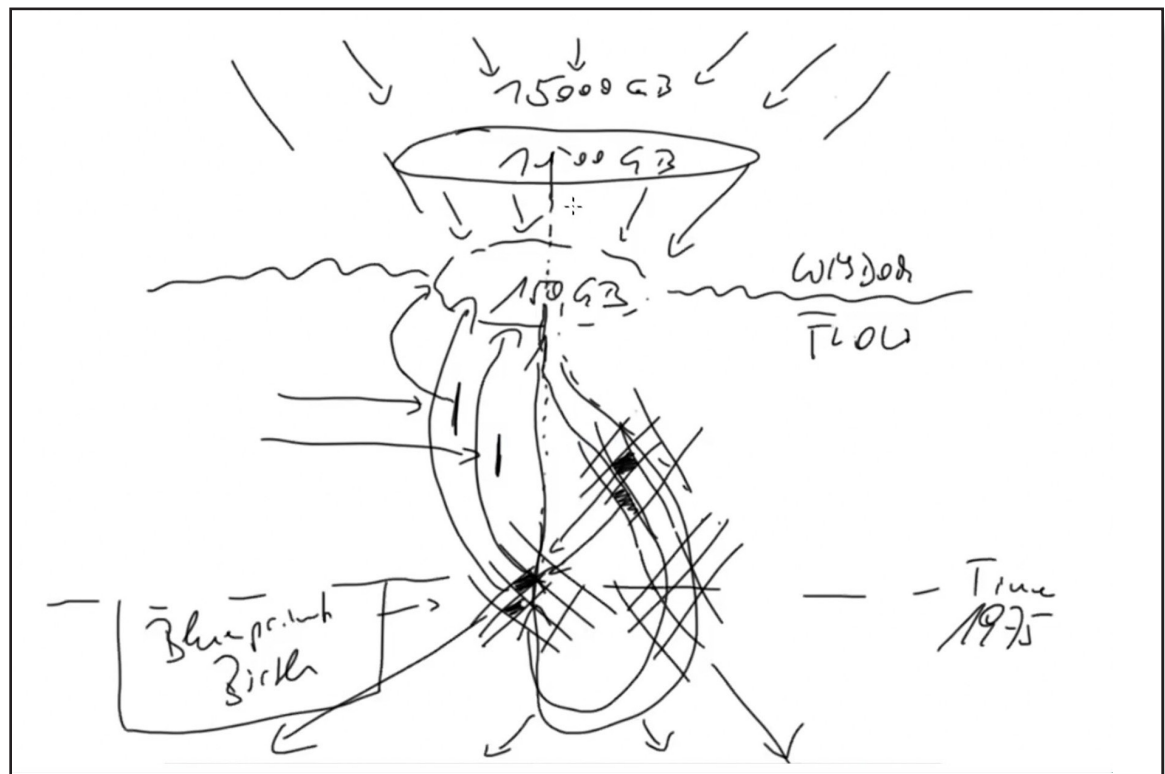
Jemand hat gefragt: „Hat die Seele Karma oder hat die Persönlichkeit Karma?“ Es ist gewissermaßen beides, weil das Licht der Seele mit dem Karma der Welt in Verbindung steht. Im Grunde sind wir niemals zwei. Wir sprechen darüber, als ob das zwei wäre, als ob sie zwei wären, aber sie sind niemals getrennt. Das Licht und der Schatten in der Welt sind verbunden. Das Licht der Seele hat einen gewissen Schwingungszustand. Die Weisheit der Seele hat eine gewisse Lichtfrequenz, und dieses Licht hat die potenzielle Kraft, die karmischen Umstände zu transzendieren oder – darüber sprechen wir nächstes Mal – die Blaupause unserer Geburt.

Die Blaupause unserer Geburt hat zu einem gewissen Zeitpunkt stattgefunden. Vielleicht sind wir 1975 geboren. Diese Energie hat einen gewissen Zeitpunkt und natürlich ist sie auch mit den kollektiven und individuellen karmischen Umständen verbunden. Das ist dann unsere Geburtsblaupause. Je mehr wir uns innerhalb dieses Lebens befreien, desto mehr kehren wir zum Licht zurück. Wenn wir spirituelle Praxis betreiben, beschleunigen wir den Prozess. Dann hat die Seele ... sagen wir, die Seele hat 150 Gigabyte. In der spirituellen Praxis dehnen wir das in höhere Bewusstseins Ebenen aus: 1500 Gigabyte. Dann dehnen wir das weiter aus: 15.000 Gigabyte. Das ist nur eine Zahl für ... das sind nur abstrakte Zahlen. Je höher wir gehen, desto mehr Energie kommt herunter, desto intensiver ist die Lichtenergie. Einige der Heiligen ruhen in sehr intensiven Energiefeldern, und je mehr Energie herunterkommt, desto weiter breitet sie sich hier aus [*zeichnet am unteren Rand Pfeile nach unten*].

**[01:00:00]**

Nachdem wir unseren individuellen Tikkun gelöst oder die Wiederherstellung geschafft haben, dienen Menschen gewöhnlich immer mehr dem Ganzen – denn je mehr Licht von oben hereinkommt, desto tiefer geht es ins Kollektive. Damit bringen wir immer mehr Licht in unsere Geburtsblaupause. Damit schreiben wir die Vergangenheit um. Wir öffnen diese Blaupause und befreien sie. Alles, was wir befreien, wird zu unserer Seele hochgeladen. Jeder Lebensumstand, der integriert wird, der am Anfang unseres Lebens nicht integriert war, wird zu Weisheit. Warum? Weil er nicht mehr getrennt ist. Alles, was wir integrieren, wird ein Teil des Lichts. Und deshalb ist es, als ob Liebe sich in den Schatten der Vergangenheit ausgedehnt hat und diese Vergangenheit integriert hat. Deshalb können wir, wenn wir einmal eine Lebenssituation gemeistert haben, beim nächsten Mal, wenn uns diese Lebenssituation begegnet, ihre mit einer ganz anderen Weisheit begegnen, weil sie bereits mehr oder ganz in uns integriert ist, sodass diese Erfahrung eine Flow-Erfahrung wird.

Flow - alle Teile in unserem Leben, die im Flow sind, sind in unserer Energie integriert. Deshalb empfinden wir sie nicht als schwierig. Sie kommen, und selbst wenn sie für andere Menschen eine Herausforderung sind, für uns sind sie einfach im Fluss, es passiert einfach. Die Dinge, wo wir feststecken, die herausfordernden Aspekte, die beinhalten meist noch unbewusste Aspekte unserer Blaupause, die noch immer irgendwo in unserem Leben aktiv sind - hier oder hier [zeichnet vertikale Linien in der Mitte und waagerechte Pfeile, die darauf zeigen]. Wenn das Leben uns hier begegnet, nennen wir das schwierig oder eine Herausforderung. Die Herausforderung liegt für uns darin, die Schwierigkeit zu integrieren und die Schwierigkeit in Weisheit zu transformieren. Und dabei kann das Licht uns helfen.



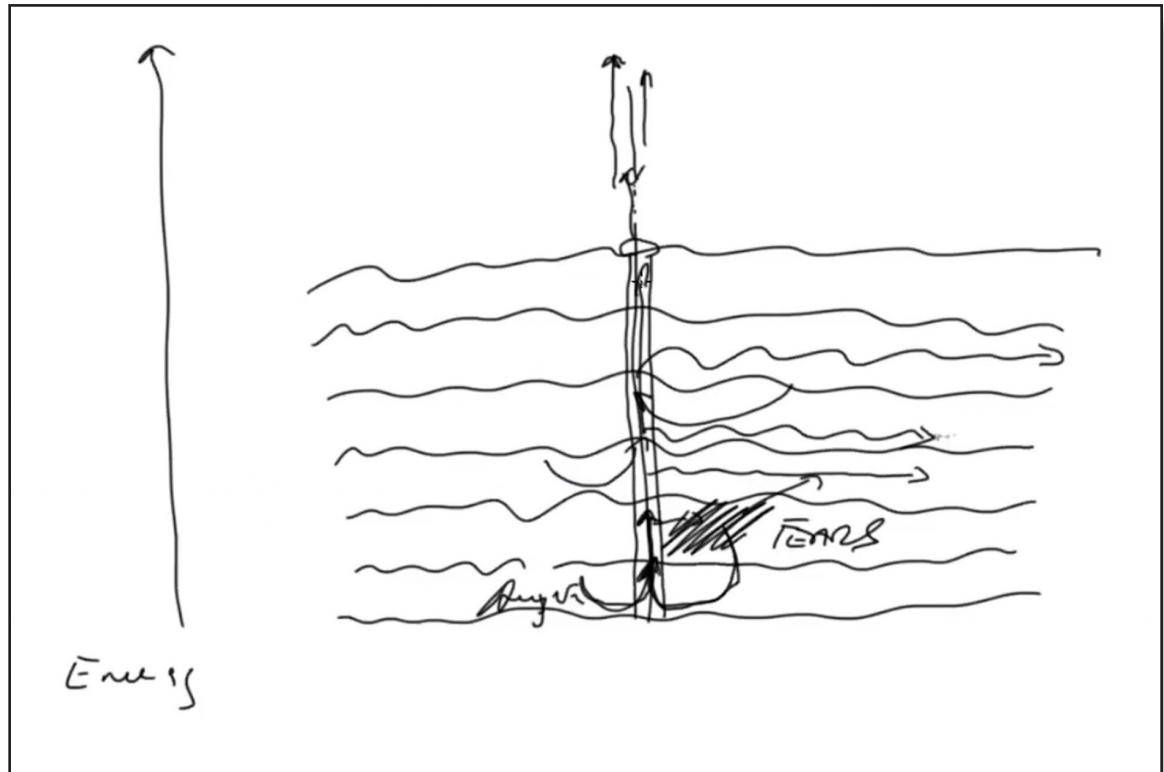
Zeichnung 2

Deshalb wird, wenn wir die Lichtmeditation machen, Licht schnell oder langsam in unser zentrales Nervensystem heruntergeladen und aktiviert unser zentrales Nervensystem. Damit geben wir unserer Lebenskapazität ein Upgrade. Das ist auch wichtig für den Sterbeprozess, denn wenn das hier unser Leben ist, das unser Kern ist [*zeichnet eine vertikale Linie in der Mitte*], dann haben all die verschiedenen Energielevel eine gewisse Dichte. Wie wir schon in der ersten Session gesagt haben, wenn das Licht vom Zentralkanal hereinkommt, werden wir die Lichtmeditation hier als einen Ausgang nutzen [*zeichnet oben einen Pfeil nach oben*] zurück ins Licht. Sonst würden wir vom Karma in eine dieser Wellen gezogen. Im Sterbeprozess wird das, an das wir gebunden sind, unsere Nach-Welt. Das ist die Nach-Welt. Das ist die Schwingung im Astralkörper. Ich erkläre noch, was das bedeutet.

Wenn das hier mein Leben ist, ist dieses Wellenmuster [*zeichnet waagerechte Wellen*], auf mein Hirnwellenmuster aufmoduliert, also ist das mein Erleben der Realität. Woran ich gebunden bin, wie z.B. die Ängste, an die ich gebunden bin. Wenn es da Ängste gibt und ich sie nicht während meiner Lebenszeit transzendiere, dann wird das Teil meiner Nach-Welt. Dann steige ich irgendwo hier oder hier aus [*zeichnet waagerechte Pfeile ins Wellenmuster*], anstatt zurück ins Licht zu gehen. Aber wir wollen während unseres Lebens üben, stark genug mit dem göttlichen Licht verbunden zu sein, sodass das Licht der Ausgang wird. Dass wir das höhere Bewusstsein nutzen können, um zurück zur Quelle zu reisen. Wenn das nicht so ist, wenn Menschen an ihre emotionale und physische und mentale Landschaft gebunden bleiben, dann hat diese Landschaft eine gewisse Schwingung, je nachdem, wie wir unser Leben leben, und das wird dann unser Bardo darstellen – im tibetischen Buddhismus nennt man das die Bardo-Welten, diesen Schwingungszustand. Wenn das die Intensität der Energieschwingung ist, je höher die Energie ist desto schneller ist sie und wird immer lichtvoller. Wenn wir durch die Krone aussteigen, dann gelangen wir ins Licht.

[01:05:00]

Wir üben das noch mehr, aber deshalb ist es wichtig, dass wir unsere Integrationsarbeit machen, um uns zu befreien und die Energie in den Zentralkanal zurückzubringen. Angst wird im Zentralkanal zu Energie. Ärger, wenn er integriert wird, wird zu Kraft und Durchsetzungsvermögen und zu der Fähigkeit, Grenzen zu setzen und Entscheidungen im Zentralkanal zu treffen. Wir bringen die dissoziierte Trauma-Energie zurück in unseren Zentralkanal, und deshalb haben wir mehr Energie im Zentralkanal, und dort geht die Energie nach oben. Diese Energie steht uns dann für die Evolution zur Verfügung. Das ist das eine, aber ich werde auf diese Zeichnung noch zurückkommen. Das hier jetzt also nur interessehalber.



Zeichnung 3

### Der Meridian und die Nach-Zeit

Wie man diese Zeichnung noch betrachten kann ist, wie ich letztes Mal erwähnt habe, hinsichtlich des Meridians. Jemand hat gefragt: „Was ist denn richtiges Leben?“, weil ich gesagt hatte „richtige Beziehung“. Wie ich das betrachte, ist, dass es da verschiedene Energieschwingungen gibt, wie ich sie vorhin gezeigt habe. Wir könnten die auch anders sehen – dass die Seele, wenn sie inkarniert, hier im Zentrum kohärentes Licht ist. In der tibetischen Tradition nennen sie es leeres Licht, klares Licht. Das ist non-duales Bewusstsein, das ist non-dual. Wenn wir durch karmische Umstände aus dem klaren Licht heraustreten, sind wir im Reich des – das beginnt hier [zeichnet eine Linie rechts von der Mitte] – fragmentierten Lichts. Von dem Moment an, wenn du auch nur ein bisschen heraustrittst, bist du in der Welt des Getrenntseins. Je weiter du heraustrittst, desto geringer wird die Lichtintensität, also Minus [zeichnet ganz rechts ein Minuszeichen]. Hier ist Plus [zeichnet ein Plus nahe der Mitte]. Hier ist mehr Licht, und der Meridian ist kohärentes Licht.

Kohärentes Licht bedeutet Nicht-Getrenntsein, bedeutet Non-Dualität. Je weiter wir heraustreten, desto dichter wird auch die Energie, was heißt, die Zeit verlangsamt sich. Je weiter ich hier herausgehe, desto dichter wird die Energie, weil die Lichtintensität reduziert ist. Je weiter ich aus dem Meridian heraustrete, desto dunkler wird es, weil hier das Schattenmaterial liegt. Wenn jemand lügt und hier aus dem Meridian austritt, muss er sich für die Lüge kontrahieren. Wenn wir uns kontrahieren und die Unwahrheit aufrechterhalten, dann leben wir in einem anderen Energiefeld, das bereits fragmentiert ist, also ist das schon abgetrennt. Wenn ich die Lüge hier fortsetze [*deutet auf eine Ebene rechts vom Meridian*], wird es, bis ich es wiederherstelle – aber um es wiederherzustellen, muss ich durch Scham, vielleicht Angst hindurchgehen, vielleicht zerbrechen Beziehungen und vielleicht gibt es Konflikt oder was auch immer. Die Wiederherstellung muss durch unbewusstes Material hindurch zurück ins Licht gehen.

[01:10:00]

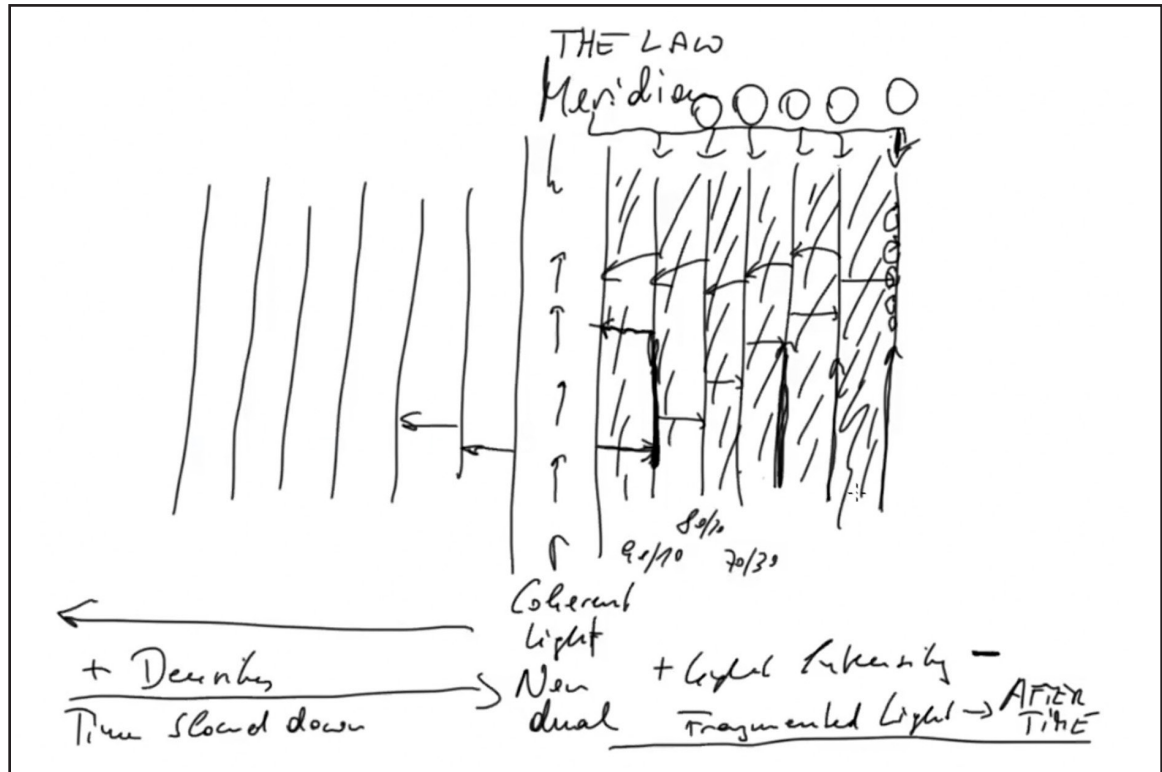
Wenn wir bereits in dieses Karma hineingeboren wurden, in die zweite Generation nach dem Holocaust, die dritte Generation nach dem Holocaust oder nach einem anderen Genozid oder großem Trauma in der Welt oder in andere kollektiver Energie, dann werden wir bereits in eine andere Energiefrequenz hineingeboren. Aber für uns ist das regulär oder normal, wir wissen nicht mal, dass das so ist. Wir nennen das einfach „unser Leben“ – und hier ist ein Planet, und hier ist ein Planet, hier ist ein Planet, hier ist ein Planet [*zeichnet Kreise über jede Karmaschicht*] und innerhalb jedes Energiefeldes leben wir ein Leben. Wir treffen Menschen, wir machen Projekte – aber das hat eine gewisse Schwingung. Je mehr wir heraustreten, desto dunkler wird es, desto mehr Schattenmaterial reduziert das Echo des Lichts. Metaphorisch könnten wir sagen, hier ist das Verhältnis 90/10, hier 80/20, hier 70/30 und so weiter. Die Intensität des Lichts ist 70 %, und 30 % sind Schatten. Je weiter wir heraustreten, desto mehr kehrt sich das um.

Für manche Menschen wird die Möglichkeit zur Wiederherstellung verlangsamt, denn wir brauchen eine Menge Licht in der Seele, um dort die Wiederherstellung zu bewerkstelligen. Sonst leben wir einfach unser Leben auf dieser Autobahn und wir führen unser Leben auf dieser Autobahn fort. Da kommt oft die spirituelle Praxis ins Spiel, weil die spirituelle Praxis ein Weg ist, die Energie bewusst wiederherzustellen und näher ans Licht heranzukommen oder eine Erwachenserfahrung zu haben, die uns gewissermaßen wieder ins Licht katapultiert, bis wir, durch unsere Praxis, das kohärente Licht wiederherstellen. Das heißt, das Licht heilt unseren Geburtszustand.

Diesen ganzen Bereich des fragmentierten Lichts nennen wir „Nach-Zeit“. Warum Nach-Zeit? Weil es die Zeit ist, die wir brauchen. erinnert ihr euch ans Handgepäck? Karma ist wie Handgepäck. Du nimmst es von einem Flugzeug ins nächste mit. Du bist nach einem Gespräch verstört und du denkst noch im nächsten Gespräch darüber nach. Karma ist, wenn wir noch einen Moment brauchen, um den vorigen Moment zu heilen.

In der kollektiven Trauma-Arbeit, haben wir eine Menge Nach-Zeit. Das heißt, das Leben versucht, die großen traumatischen Ereignisse, die in unserer Welt passiert sind und noch passieren, zu integrieren und zu verdauen – das heißt, sie sind nicht vorüber, sie sind noch lebendig. Diese Ereignisse sind noch in uns. Diese Energie lebt in uns weiter und beeinflusst unsere Entscheidungen, beeinflusst die Art, wie wir Liebe erfahren, Intimität, Nähe. Wir erleben unser Leben als ein Lebensgewebe oder als fragmentiertes Leben – abgetrennt, isoliert, einsam. Die Welt, unser Leben wiederherzustellen, besteht also im Grunde daraus, wieder in diesen Moment zurückzukommen – aber nicht in diesen Moment in der Zeit, sondern in diesen Moment im kohärenten Licht im Zentrum unseres Meridians.

Und dann, nur um alle Begriffe vorzustellen, mit denen wir arbeiten: Der Meridian ist auch das Gesetz. Der Meridian ist das göttliche Gesetz und das ist, wie gewissermaßen von einer Generation zur nächsten die Heiligkeit des Lebens übertragen wird. Richtige Beziehung ist im Grunde eine Beziehung, die sich darum kümmert, dass die Heiligkeit des Lebens von einer Generation zur nächsten weitergegeben wird, und dann wieder zur nächsten und wieder zur nächsten. Und daraus entsteht ein gesunder Kulturkörper. Warum ist das wichtig? Weil das für die Zusammensetzung unserer inneren Welt wichtig ist. Das ist wichtig für die Zusammensetzung und den Schwingungszustand unserer inneren Welt.



Zeichnung 4

Jetzt komme ich wieder auf den Bildschirm.

[01:15:00]

Durch spirituelle Praxis, durch Integrations- und Trauma-Arbeit bringen wir also die dissoziierten Teile zurück in den Kern, und im Kern werden sie zu Treibstoff. Wenn ich das Trauma integriere und die Energie, die gespeichert, dissoziiert und externalisiert war – und ich erlebe sie oft als „draußen“ – dann nehme ich sie wieder zu mir und sie wird meine Lebensfreude. Sie wird auch meine Motivation zu leben und kreativ zu sein und mich zu beteiligen. Das ist ein Upgrade für mein Chi und meine Lebendigkeit. Und dann, in der Präsenz-Praxis, gibt mir die Raumhaftigkeit Zugang zum Raum, der gleichbedeutend ist mit dem Verdauen des Lebens, mit Bezeugen und tiefer Stille, und zu der Kreativität in der tiefen Stille, zur Erkenntnis, dem sofortigen Wissen. Und mit dem Raum geht oft der Zugang zum Licht einher, und Licht ist die Energie oder der Informationsaspekt. Es gibt immer Raum und Licht, höheres Licht, tieferer Raum, höheres Licht, tiefere Leere.

Je weiter wir uns in die Tiefe oder das Licht ausdehnen, desto mehr steigert sich unsere Schwingung. Unser Geburtszustand hat eine gewisse Schwingung. In dem Moment, wo wir geboren wurden, entsteht aus der DNA, die dazu passt, dem sozialen Umfeld, das dazu passt, dem Zeitalter, in das wir hineingeboren wurden – wie in unserem Fall das digitale Zeitalter – aus all dem entsteht unser Geburtszustand. Nächstes Mal werden wir in unseren Geburtszustand reisen und uns die Zusammensetzung anschauen. Warum? Weil diese Zusammensetzung gewöhnlich all die Informationen für unser Leben enthält. Einiges davon haben wir schon gelöst und schon geheilt. An einiges sind wir vielleicht noch gebunden, und wir sind da an unbewusste Energie als Schicksal gebunden.

Schicksal bedeutet, dass ich keine Wahl habe, weil die Wahl schon getroffen wurde, wie die Wahl des Holocausts bereits getroffen wurde. Jetzt sind wir hier in den Nach-Folgen. Die Wahl der Sklaverei wurde bereits getroffen. Jetzt sind wir hier in den Nach-Folgen all der Energie, die dort geschaffen wurde. Diese Energie ist unbewusst. Deshalb dirigiert sie unser Leben vom hinteren Teil der Bühne aus – also treffen wir manchmal Entscheidungen, die auf Angst basieren, und nicht auf Kreativität. Und es sieht so aus, als hätten wir über diese Angst keine Gewalt, also klammern wir uns an ein gewisses Lebensmuster, anstatt unser volles Potenzial zu leben, kreativ, mutig und mit unserem Ausdruck in der Welt. Dasselbe bei Scham oder allen möglichen anderen unbewussten Motivationen.

Da ist also der Geburtszustand, an den wir noch gebunden sind – aber wenn wir an ihn gebunden sind, sind wir im Sterbeprozess ebenso an ihn gebunden. Das ist unbewusste Energie, die unseren Energiekörper färbt, die wir oft nicht bemerken. Durch die spirituelle Praxis bringen wir da immer mehr Licht und bewusste Wahrnehmung hinein, sodass wir uns von diesem Geburtszustand lösen und unsere Energie befreien.

Nächstes Mal werden wir die Blaupause erforschen. Was ist unsere Blaupause im Leben und inwieweit haben wir sie schon erlöst – denn ich bin sicher, dass viele von uns schon sehr viel innere Arbeit geleistet haben und auch spirituelle Praxis. Also gibt es einen Teil, der bereits befreit ist, und es gibt vielleicht noch andere Energie, die noch immer Teil unserer Zusammensetzung ist. Deshalb ermutige ich uns, die Präsenzmeditation zu machen und die Lichtmeditation, beide. Denn die Lichtmeditation wollen wir immer mehr als eine Rückverbindung mit dem Licht nutzen. Oder, wenn es schwer für dich ist, höher und nach oben zu gehen, dann kannst du auch einfach sitzen und lernen, zu empfangen. Ich lausche und empfangen. Ich verbinde mich bewusst mit dem höheren Bewusstsein und dann empfangen ich. Das ist eine andere Art, das zu machen.



[01:20:00]

Wir haben also gesagt, wir machen die Meditationspraxis. Nächstes Mal gehen wir zum Geburtszustand und wir werden auch ein bisschen die Natur der Zeit vertiefen, wie wir im Karma in der Wiederholung der Zeit sitzen. Wir haben schon mal gesagt, das ist wie, wenn wir die Straße von hinter uns nehmen und sie vor uns auslegen und das Zukunft nennen, aber tatsächlich ist es unbewusste Energie, die sich fortpflanzt, bis sie erlöst wird. Wenn sie erlöst wird, integriert sich die Vergangenheit und wird zur Präsenz. Wenn sie Präsenz wird, hat sie eine Zukunft. Warum? Weil wir im Raum mehr Licht empfangen können, also haben wir mehr Zukunft. Licht ist gleich höhere Möglichkeiten. Licht ist gleich die Zukunft meines Seins.

Wir haben gesehen: Wenn wir uns erst mit der Seele verbunden haben, stärkt das das Licht in uns für die Heilung unseres Lebens. Nicht zu vergessen, wenn wir – das Licht in uns ist eine Ressource, die in uns liegt. Es ist die Kraft, die uns durch Schwierigkeiten hilft, aber es spiegelt sich auch in dem anderen wieder, der uns unterstützt. Wenn du jemandem begegnest, der dich auf deinem Weg unterstützt, ist es das innere Licht, das diese Person in dein Leben gezogen hat. Die Ressource des inneren Lichts, des bewussten Lichts, ist die Ressource, die auch Unterstützung in unser Leben bringt, damit wir mit den Herausforderungen und Schwierigkeiten umgehen können – und das ist das Schöne daran. Denn dort wird das Licht ... Je stärker das Licht wird, desto mehr Resonanz von Unterstützung und Erkenntnis hat es. Das ist wie ein Netz. Die Elektrizitätsnetzwerke werden immer höher, also wird das Leben richtiger, wird mehr erleuchtet, wird sich selbst mehr bewusst, wird mehr vereinigt. Je höher wir in Licht und Präsenz gehen, desto vereinigt wird das Leben.

Das ist ein tiefes Versprechen, denn wir schauen in diesem Kurs ja einerseits, was ist mein individueller Prozess, wie kann ich das integrieren, das mich vom Tod trennt, während ich am Leben bin, was gewöhnlich einige Schichten von Angst sind und einige unbewusste Energieschichten. Wenn ich erst einmal ganz im Leben ruhe und ich die Angst vor dem Tod immer mehr integriere, dann sehe ich den Tod als eine natürliche energetische Konsequenz. Und dort gibt es, wie ich glaube, keine Angst vor dem Tod, weil der Tod eine Energiewelle ist. Aber es liegen viele Energieschichten darauf, die wir anfangen zu fühlen, wenn wir an den Tod denken oder wenn der Tod in unser Leben tritt oder wenn wir Tod als Trauma erleben, wenn zum Beispiel jemand in unserem Leben gestorben ist, den wir geliebt haben, und wir das als traumatisierend erfahren haben. Dann sind also diese Schichten obendrauf.

Die Integration von Angst lässt uns im Leben ruhen und ist eine fantastische Ressource für unsere spirituelle Praxis. Wir erforschen das in uns selbst als Individuen, aber wir erforschen auch zusammen, wie wir eine Kultur schaffen, die Leben und Tod transzendiert.

Die Sangha 4.0 in MP3 ist eine Sangha wo wir, als Kollektiv, Leben und Tod zu einem gewissen Grad transzendieren, damit Leben und Tod mit Bewusstsein angefüllt werden. Das ist im Grunde bewusste Reinkarnation oder eine Art ... Wir füllen Leben und Tod mit Bewusstheit, die sind dann also nicht größer als unsere Bewusstheit, sondern unsere Bewusstheit ist größer als diese Welle. Und wir erforschen beides, weil sie miteinander verbunden sind.

[01:25:00]

### Q&A: Angst integrieren; Dissoziation ist eine intelligente Regulierung

*Moderator: Vielen Dank, Thomas, für diese fantastische Lehre. Die ist sehr reichhaltig, und es sind viele Fragen hereingekommen. Ich möchte einige von ihnen zusammenfassen, weil es wirklich darum geht, was es bedeutet, etwas zu integrieren. Denn du hast ja viel über Integration und Dissoziation gesprochen. Kristy zum Beispiel fragt: „Kannst du noch mehr dazu sagen, wie Angst ein positiver Aspekt im Leben sein kann und wie Angst in Schöpfungs- und Innovationsenergie transformiert werden kann?“ Damit in Verbindung steht die Frage von jemand, der anonym bleiben möchte, der beschreibt, wie er so gut es geht eine Weile mit schwierigen Emotionen wie Trauer und Traurigkeit sitzt und sie so gut wie möglich erdet. An einem Punkt gibt er den Prozess ans Licht ab mit einem Gebet um Unterstützung, und dann spürt er eine Erleichterung. Und er fragt: „Ist das Weisheit oder eine Umgehung?“ Ich denke, diese Fragen hängen zusammen: Was bedeutet es wirklich, etwas zu integrieren und wie transformieren wir Angst, Traurigkeit und Trauer?*

Thomas: Sehr schön, eine sehr wichtige Frage. Sagen wir, Angst ist höchstwahrscheinlich eine der missverstandendsten Emotionen, wie ich denke, denn ich höre Menschen oft sagen: „Die Angst blockiert mich.“ Aber wenn wir da wirklich ranzoomen und das Leben in einer höheren Auflösung sehen, dann ist es nicht die Angst, die uns blockiert, sondern es ist eher so, dass wir die Angst blockieren. Ich sträube mich gegen die Intensität der Angst aus welchem Grund auch immer – ich bin sicher, da hat jeder einen guten Grund, sonst würde man es ja nicht machen. Dann sieht es so aus, als ob die Angst uns blockiert, aber tatsächlich ist es genau umgekehrt. Ich war zu einem gewissen Zeitpunkt in meinem Leben zu überfordert von diesem Angstgefühl und ich habe angefangen, mich zu kontrahieren, weil mein Nervensystem mit der Intensität der Angst nicht umgehen konnte. Entweder war ich zu jung oder das Ereignis war einfach zu überwältigend.

Im Fall wo ich zu jung war bedeutet das, dass ich nicht genug geschützt wurde oder gewisse traumatische Ereignisse in meinem Leben passiert sind, von denen mein Nervensystem überfordert war. Gott sei Dank hat unser Nervensystem die Fähigkeit, sich zu dissoziieren, denn wenn wir diese Fähigkeit nicht hätten, würden wir in unserer Entwicklung von Angst überflutet und das würde unsere Weiterentwicklung destabilisieren. Die Fähigkeit, uns zu betäuben oder zu dissoziieren ist wie ein U-Boot, das beschädigt wird. Da versiegelt man die Teile des U-Boots, wo Wasser reinkommt und schützt damit den Rest des U-Boots vor dem Absaufen. Das Nervensystem hat diese fantastische Fähigkeit, abzuschalten oder einen Teil von sich zu reduzieren.

Es ist, als ob du Musik hörst, sehr laute Musik, und plötzlich schaltet jemand die Musik stumm. Da ist immer noch Musik, aber sie ist stumm geschaltet, also hören wir sie nicht mehr. Die Intensität der Energie ist noch immer in diesem Teil des Nervensystems vorhanden, deshalb werden wir davon so getriggert. Deshalb können wir manchmal nicht meditieren, wenn wir das möchten, denn wenn wir uns entspannen würden, würde diese Aktivierung und Intensität des Traumas einfach zurückkommen. Oder die Möglichkeit, die Wahrscheinlichkeit würde steigen, dass das in unsere bewusste Wahrnehmung gelangen würde. Unsere psychodynamische Balance muss mit höherem Druck umgehen, wenn wir anfangen, uns zu entspannen. Das Nervensystem hat eine unglaubliche Fähigkeit, gewisse Teile abzuschalten.

Das Gute daran ist, dass das Nervensystem dem Gesetz gehorcht, außer es wird zu sehr überfordert oder es wird irgendwie beschädigt oder wegen anderer Faktoren oder wir zwingen es, sich zu öffnen. Im Allgemeinen wird das Nervensystem, wenn ein Entwicklungstrauma vorliegt, dieses Trauma halten, bis es sicher genug ist, diesen Bereich wieder zu öffnen. Was heißt das, sicher genug? Genug in Beziehung. Schattenarbeit ist gewöhnlich nicht unsere Privatangelegenheit. Schattenarbeit ist unser eigener innerer Energiefluss, aber es ist auch, wie wir uns auf die äußere Welt beziehen – also wie bei einem Kreuz. Auf der horizontalen Ebene ist es Beziehung: Ich brauche dich, um mich dabei zu unterstützen, mein Trauma oder meine Angst zu integrieren, zumindest in vielen Fällen. Warum? Weil, wenn der Grund der Angst eine unangebrachte Beziehung am Anfang meines Lebens ist oder irgendwo auf meiner Entwicklungsleiter, dann brauche ich eine Beziehung, die mir hilft, das wiederherzustellen. Und das Nervensystem weiß das.

### [01:30:00]

In dem Moment, wo es eine sichere und angemessene Beziehung gibt, gibt das Nervensystem die Inhalte frei, die es in sich eingeschlossen hat – wenn jemand langsam die Lautstärke wieder aufdreht und die Intensität der Musik wieder in unsere bewusste Wahrnehmung tritt. Das heißt – es ist eine lange Geschichte, die Kurzfassung ist: Integration bedeutet, dass wir in unserem Nervensystem die Teile wieder öffnen können, die als intelligenter Akt abgeschaltet wurden. Das Level der Angst in unserem System und die Tatsache, dass wir darum herum kontrahiert sind und dass das meiste davon in unserer unbewussten Wahrnehmung schlummert – all das sind intelligente Funktionen, keine Schwächen. Das ist sehr wichtig.

In dem Moment, wo wir die Funktion anerkennen, wird die Funktion zu unserem Freund. Die Regulierung, die Intensität runterzuregulieren, muss unser Verbündeter werden im Integrationsprozess. Ich muss mein Thema nicht überwinden, ich muss hineingehen. Ich muss über meine Kontrahierung nicht hinwegkommen, mir muss klarwerden, wie ich mich kontrahiere. Ich muss meine Angst nicht überwinden, ich muss meine Angst wieder zu mir nehmen – denn die Angst ist nun in einer Tasche, die irgendwo am Rand meines Energiefeldes hängt. Irgendwo in meinem Energiefeld gibt es eine Angstblase, und wenn ich gehe, dann stoße ich manchmal damit zusammen, und dann bin ich verwirrt. Das ist wie eine schwere Tasche, die mir manchmal ins Gesicht klatscht, und dann tut es weh.

Gewöhnlich löst sie sich davon aber nicht auf, sie lässt nur Symptome entstehen. Die Energie will zu mir zurückkommen, und wenn sie das nicht kann, dann erlebe ich sie – entweder projiziere ich sie auf andere Menschen oder ich erlebe sie als Alpträume, ich erlebe sie nach dem Tod in meinem Astralkörper in der Form von Erfahrungen, die mich in diese Energie einbinden.

Diese Energie kommt also auf die eine oder andere Weise zurück. Wen wir älter werden und unsere Verteidigungswälle sich lockern, dann kommen diese Ängste gewöhnlich noch stärker in unsere bewusste Wahrnehmung. Deshalb werden wir oft ängstlicher, wenn wir älter werden, oder wir bekommen mehr Angst vor dem Tod oder wir werden leichter getriggert, weil das Verteidigungssystem Energie braucht. Wenn meine Lebensenergie schwächer wird, dann kommt diese Energie vielleicht zurück. Manchmal kommt sie zum Beispiel in Form von Dysfunktionen im Nervensystem zurück.

Aber andererseits dürfen wir jetzt nicht vergessen, dass das Kind, wenn es Angst bekommt, zu den Eltern zurückläuft. In dem Sinne ist Angst eine Emotion der Verbindung, und ich denke, das wird oft vergessen. Dass wir, als wir uns als Kinder unsicher gefühlt haben, wir zurückkommen wollten. Aber wenn es da keine angemessene Beziehung gab, dann blieben wir in der Angst und haben unsere Basis zusammengezogen. Wir haben unsere Energie entwurzelt. Wir haben eine Art Verteidigungssystem oder Regulierung geschaffen. Wir haben unseren Körper verlassen. Wir haben aufgehört, mit unserem physischen Körper so stark verbunden zu sein, um nicht die Angst fühlen zu müssen, die wir noch nicht handeln konnten. Deshalb habe ich vorher gesagt, das Gesetz ist, dass die Eltern ihre Kinder angemessen beschützen müssen und das Kinder ihre Eltern respektieren. Wenn dieses Gesetz eingehalten wird, dann fließt Licht. Wenn es nicht eingehalten wird, dann wird Karma produziert.

Deshalb ist die Integration immer eine Wiederherstellung einer Beziehung plus der Anerkennung, dass der ursprüngliche Grund der Dissoziation eine intelligente Regulierung war. Wenn wir das verstehen, dann sehen wir einige Teile, die ich selbst integrieren kann. Die Angst muss erfahren werden, und wenn sie erfahren wurde, dann verwandelt sie sich in Lebensenergie. Wenn ich mit der Angst bleibe, fühle ich die Angst. Ich fühle sie an einer bestimmten Stelle in meinem Körper oder ich werde immer jünger und desto jünger ist dann auch die Angst, desto ungeformter ist sie und sie durchdringt mein ganzes Leben. Wir hören das zum Beispiel, wenn die Beziehung von Menschen auseinandergeht und plötzlich ist ihr ganzes Leben in Gefahr. Wenn wir eine existenzielle Krise haben, weil die Ehe oder Beziehung zerbricht, dann wissen wir, dass wir auf etwas gestoßen sind. Je fundamentaler oder existenzieller die Angst ist, desto jünger ist sie, denn dann werden junge Teile von uns getriggert. Junge Bindungsteile werden getriggert.

### [01:35:00]

Diese Angst wird uns dann überschwemmen, und deshalb sprechen manche Menschen noch drei Jahre später, nachdem ihre Ehe oder Beziehung auseinandergegangen ist, davon, wie sehr sie sich damit noch beschäftigen, weil es so schwierig ist, das zu integrieren, weil es gar nicht um die aktuelle Beziehung geht. Es sind alte Sachen, die dann hochkommen. Das heißt, Angst hat auch ein Alter. Die Energie ist immer in einem gewissen Alter irgendwo in unserem Körper gespeichert und hat eine gewisse Färbung. Angst, im Alter von drei, irgendwo im Bauch, in den Beinen, in meinem Hals, im ganzen Körper. Der Körper wird ein sehr wichtiges Werkzeug, um die Energie zu erden. Ich spüre die Energie im Körper – ob es nun Angst ist oder Scham oder welche Emotion auch immer – ich spüre sie irgendwo im Körper. Ich stimme mich auf meinen Körper und das Gefühl ein. Ich richte die Bewusstheit meines Fühlbewusstseins auf das richtige Alter oder den Altersbereich in dem nach meinem Gefühl meine Angst wohnt.

Wenn diese Angst drei Jahre alt ist oder von drei bis sechs oder was auch immer, dann gibt es da einen Altersbereich dieser Angst. Und wenn manche Menschen von dieser Angst überfordert sind, dann können sie diesen Prozess nicht allein machen. Wenn ich weiß, dass ich schwer traumatisiert wurde oder mehrfach traumatisiert wurde, dann brauche ich professionelle Hilfe. Ich muss zum Trauma-Spezialisten oder zu einem Psychotherapeuten, der mir helfen kann, in dem er mir zuerst einmal genügend Ressourcen gibt, damit ich mich dieser Energie öffnen kann.

Die zweite Frage, und dann kommen wir vielleicht zu einem Live-Anrufer – die zweite Frage mit dem Licht. Ja, manchmal hilft uns das Licht, zu transformieren, aber manchmal hilft uns die Lichtkonzentration auch, die Konzentration auf die Angst aufzugeben. Ich gehe in einen anderen Bereich meines Gehirns und dann fühle ich die Angst nicht mehr. Dann sage ich vielleicht, ich habe sie erlöst, aber dann kommt sie in der nächsten Situation wieder. Die Gefahr der Umgehung besteht also tatsächlich.

Im guten Sinn kann mir das Licht helfen, die Angst in mein Nervensystem zurückzuspielen und eine Erfahrung daraus zu machen und sie dann wirklich zu fühlen. Das Licht kann aber auch meine sensorische Wahrnehmung in eine andere Wahrnehmung leiten, und dann sieht es so aus, als wäre die Angst jetzt weg, weil mein Fokus woanders in meinem Gehirn liegt und nicht mehr dort, wo die Angst ist. Deshalb besteht immer die Gefahr, das zu umgehen. Aber ich kann schon die Angstenergie im Körper mit Hilfe der Lichtressource oder der Zeugenkapazität in freie Energie transformieren, das bedeutet dann immer, dass wir die Energie aus der Vergangenheit nehmen und sie zurück ins Jetzt bringen. All die Ängste, die wir integrieren, werden zu Präsenz, werden Chi, werden Freude, werden Lebensenergie.

Das nur kurz, weil ich auch noch etwas Zeit für Live-Fragen geben will. Ich weiß, das klingt sehr lang, aber es ist eine kurze Zusammenfassung, wie man mit Angst arbeitet, denn ich denke, das ist in unserer Zeit so ein wichtiges Thema – nicht nur in unserer Zeit, in allen Zeiten. Angst ist ein sehr wichtiger Partner in unserer Evolution, und je mehr sie zu einem Freund wird, desto mehr wird sie für uns und mit uns arbeiten. Ich denke wir brauchen eine individuelle und auch kulturelle Umdeutung von Angst, um die Schönheit der Angst zu sehen. Wie gesagt, wenn ich weiß, dass ich stark traumatisierende Erlebnisse hatte, dann brauche ich definitiv Unterstützung von außen um genügend Basis zu bekommen, dass ich die Tiefe meiner Angst überhaupt betrachten kann.

### Q&A: Sprudelnde Kreativität; Prioritäten setzen

Sprecher/in: Hi, Thomas.

Thomas: Hallo.

[01:40:00]

Sprecher/in: Ich habe wirklich Bezug zu dem, was du darüber gesagt hast, dass die Energie in den Verstand gezogen wird im Kontext des Lebens – so viele Ziele und Wünsche und Ideen für Geschäfte oder geistliche Dienste oder Kreativität, und ich bin davon ganz durcheinander. Ich denke, da ist auch viel Angst. Ich bin auch jetzt durcheinander und habe Angst und ich weiß nicht mal, was meine Frage ist – am ehesten vielleicht: Wie unterscheide ich? Ich habe Schwierigkeiten, mich auf Dinge einzulassen, weil ich so viele Ideen habe und ... aber der Wunsch ist wirklich stark.

Thomas: Der Wunsch nach?

Sprecher/in: Zu leben. Mehr beizutragen, als ich es jetzt tue und mehr aus meinem Kern heraus.

Thomas: Also eins steht fest, wir sind Praktizierende oder mystisch Praktizierende in der Kultur. Wir sitzen nicht in Höhen und auch nicht Klöstern. Das ist, denke ich, ein wichtiges Detail. Einerseits sind durch deine Entscheidung, an der Kultur teilzunehmen, deine Kreativität und dein Wille zur Beteiligung und dazu, etwas beizutragen, etwas, dem du gewissermaßen Rechnung tragen musst, das heißt, du musst dem freien Lauf lassen. Je mehr deine Freude und deine Kreativität sich entfalten können und auch einen Beitrag zum Leben leisten – das ist ein wichtiger Teil. Wir müssen immer unterscheiden, wo unsere spirituellen Visionen, all das, was wir aus der spirituellen Praxis mitnehmen, auf den Marktplatz anwendbar ist.

Da gibt es Dinge, die wir auf den Marktplatz anwenden können, aber wir müssen auch Präsenz und Licht und Erdung anwenden und alle Faktoren wie Schattenintegration, wenn wir unseren Weg gehen – weil wir uns nicht entschieden haben, irgendwo in den Bergen Tibets in einer Höhle zu sitzen und für 12 Jahre auf einem Retreat zu verschwinden. Wenn wir das nicht tun, liegt die Kunst darin: Wie kann ich mich mehr erden? Wie kann ich eine tägliche spirituelle Praxis haben? Die Lebendigkeit und all diese sprudelnde Energie in dir ist ein sehr wichtiger kreativer Faktor – als ob du ein Computerchip bist, der in dem Hauptcomputer der Menschheit eingestöpselt wird. Die Energie, die in dir fließt, muss diese Kreativität nutzen.



Auch wenn du sitzt und die Kreativität sprudelt und du tausende von Ideen hast, dann ist das für sich genommen schon mal gut, wenn du das so stehenlassen kannst und das aner kennst und trotzdem übst, ganz langsam mehr inneren Raum zu schaffen, ohne diese Kreativität abzuschalten. Die muss nicht abgeschaltet werden. Das ist eine Art simultaner Prozess, wie eine Hintergrundpräsenz, die wächst, und dein Beitrag zum Leben, der sprudelt. Wie gesagt, die Kreativität ist ein Teil des Lebenssinns deiner Seele. So lange wir in einer Kultur leben, müssen wir dies ausdrücken. Wir müssen diesen Teil in der Welt manifestieren. Sonst werden wir in der Welt unglücklich. Das ist ein Balanceakt.

Der tantrische Weg – tantrisch bezieht sich nicht nur aufs Sexuelle – der tantrische Weg bedeutet, dass der Weg in der Kultur eingebettet und verwurzelt ist, und das ist eine komplexe Praxis. Einerseits wollen wir immer stiller und präsenter sein. Andererseits wollen wir sogar noch lebendiger sein, weil durch die Lebendigkeit das Leben durch uns hindurchfließt, sodass wir das Leben in seinem Ausdruck auf dem Marktplatz nicht beschneiden. Wenn wir das machen – und das ist, was gewisse spirituell Praktizierende erleben, die werden unglücklicher, weil sie versuchen, ihre Lebensenergie zu manipulieren, weil sie denken, das gehöre zu einem spirituellen Leben dazu. Aber die Lebendigkeit muss da sein, um dein Leben zu energetisieren und dir sogar noch mehr Motivation für das Praktizieren zu geben. Je mehr du deine Freude und deine Kreativität ausdrückst, desto motivierter bist du, hier zu sein.

**[01:45:00]**

Deshalb sage ich, wenn wir als mystisch Praktizierende kulturelle Architekten sind, haben wir eine komplexe Praxis. Auf der einen Seite schauen wir: „Okay, welches spirituelle Konzept verhindert das vielleicht und wie werde ich das los?“ und dann sagen wir: „Okay, welchen Beitrag leiste ich im Leben und wie kann ich eine gewisse spirituelle Praxis da hineinbringen, die ein übergreifendes Zeugenbewusstsein und innere Anbindung aufbaut?“

Der andere Teil ist natürlich, den kreativen Impuls zu differenzieren. Ich habe auch immer so viele Ideen. Ich kann aber nicht mal vielleicht 10 % der Dinge umsetzen, die ich gern machen würde. Ich habe ständig neue Ideen, aber dann muss ich mich auch hinsetzen und sagen: „Was passt denn tatsächlich in meine Tasse?“ Egal wie groß unsere Tasse ist, sie hat immer genau die Größe der Energie, die wir manifestieren können – zumindest im Moment – und das gilt auch für dich.

Schau, du sitzt also vielleicht und du schäumst über vor kreativen Ideen. Dann ist es gut zu sehen: Wenn ich ausatme und ich lasse das Feuerwerk meiner Kreativität sich im Körper setzen, dann haben einige der Samen eine höhere Priorität als andere. Ein Teil der spirituellen Unterscheidungsfähigkeit ist also, zu spüren „Ich habe dieses Kreativitätsfeuerwerk. Ich könnte 20 Projekte gleichzeitig machen. Welches sind die, die ich verantwortungsvoll in meinem Körper sprießen lassen kann?“ So lange wir leben, ist unser Körper ein Chip, der in den zentralen Hauptcomputer der Menschheit eingestöpselt ist.

Mein Körper ist der Boden und durch unseren Körper und unsere Präsenz in der physischen Welt, haben wir Substanz, und diese Substanz muss die Energie, die durch sie hindurchfließt, metabolisieren. Das heißt, du musst einen Weg finden, wie du sitzen kannst und sagst: „Ich habe so viele Ideen. Wenn ich meine innere Intuition oder Klarheit frage, was hat dann gerade Priorität?“ Das heißt nicht, dass die anderen Dinge nicht umgesetzt werden – vielleicht passieren sie später oder jemand anderes setzt sie um. Es spielt sowieso keine Rolle, denn wir sind ein einziger Supercomputer. Was ist in diesem Moment, wenn überhaupt, was ist in diesem Moment der Samen, den ich im Boden meines Lebens sprießen lassen will? Das ist auch ein wichtiger Teil, denn sonst sind wir zu sehr abgelenkt von ... Das ist sowieso die Gefahr unserer Zeit, es ist so viel Information verfügbar. Die Unterscheidung, welche Information essenziell ist, ist wichtig. Du gehst ins Internet und du hast so viel Informationen – und in unserer inneren Welt ist das auch so.

Ich würde mich hinsetzen und mich fragen: „Gerade jetzt, auf welche Projekte kann ich mich da einlassen, und bei welchen muss ich im Moment sagen, ‚nein, das ist jetzt gerade nichts für mich‘.“ Was immer das bedeutet – ich kann das im Äther ruhen lassen, aber ich kann mich jetzt gerade nicht darum kümmern. Wenn das Universum möchte, dass es manifestiert wird, muss es zu jemand anderem gehen. Gewisse Dinge in meiner vollen Mailbox springen hervor, ich spüre: das, das und das mache ich jetzt. Dafür möchte ich jetzt meine Lebensenergie einsetzen, damit es sprießen kann, damit es zu einem kleinen Baum werden kann, bis der Baum allein weiterwächst – und dann kann ich vielleicht fünf andere Projekte anfangen, wenn die Bäume in meinem Garten gewachsen und stark genug sind, dann übernimmt vielleicht das Leben und ich kann was anderes machen.

Das sind nur ein paar Gedanken. Ich weiß nicht, ob das deine Frage beantwortet, aber das fällt mir ein, wenn ich dich höre.

Sprecher/in: Ja, danke. Es scheint einfach und doch ist es so hilfreich. Irgendwie ist es wirklich ermutigend, dich sagen zu hören, dass du so viel mehr Ideen hast, als du umsetzen kannst.

Thomas: Absolut.

Sprecher/in: Nur die Prioritätsfragen, das ist wirklich hilfreich. Danke. Ich danke dir sehr.

Thomas: Ich danke dir.

**[01:50:00]**

### Q&A: Kurze Definition des Astralkörpers

*Moderator: Wir werden die Session gleich beenden, aber Thomas, weil du den Begriff „Astralkörper“ eingeführt hast, dachte ich, es wäre vielleicht hilfreich wenn du eine kurze Definition geben könntest, was du damit meinst, bevor wir für heute aufhören?*

Thomas: Ich werde über die verschiedenen Körper sowieso in der nächsten oder übernächsten Session sprechen. Ich werde über den ätherischen Körper sprechen, den Astralkörper und so weiter. Wir könnten sagen, der Astralkörper ist ... Also, mein physischer Körper lebt im physischen Universum. Deshalb tut es normalerweise weh, wenn wir den Raum verlassen wollen, ohne vorher die Tür zu öffnen. Das wissen wir alle. Der Astralkörper ist gewissermaßen der Körper, den wir alle aus dem Traumzustand kennen. Im Traumzustand erleben wir Dinge meist nicht hauptsächlich mit unserem physischen Körper – obwohl der nicht von unserem physischen Körper getrennt ist, der Astralkörper ist immer noch mit unserem physischen Körper verbunden – aber wenn ich in meinen Träumen reise, bekomme ich einen Geschmack von der Astralwelt, und die Astralwelt ist aus astraler Substanz gemacht.

Astrale Substanz hat eine sofortige Resonanz auf meinen Astralkörper. Das heißt, in der astralen Welt – und das ist auch teilweise das, was Heiler für energetische Heilung nutzen – wenn ich an dich denke, Robin, du sitzt in Schottland, ich sitze in Israel, und wir sind gerade nicht über das Internet verbunden. Sagen wir, ich stimme mich auf dich ein, der du in Schottland sitzt. In dem Moment, wo ich in der Energiewelt eine Intention setze, bin ich mit dir verbunden. Wenn jemand mich bittet, seinen inneren Zustand anzuschauen und wir verbinden uns, bin ich in dem Moment, wo ich die Absicht setze, dort. Es ist, als ob man eine Internetadresse eintippt, und in dem Moment, wo man „Enter“ drückt, macht es „bzzzz!“, und die Information ist da. Wenn Menschen das üben und wissen, wie sie es machen müssen, können wir jede Information abrufen, denn Informationen sind omnipräsent, das heißt die Energie und Informationen sind überall. Energie und Informationen müssen nach meinem Verständnis nicht reisen. Das ist eine Vorstellung aus der Abtrennung. Das ist keine Vorstellung aus der Einheit, denn Energie ist überall und Information ist überall.

Deshalb passiert es, wenn wir eine Intention setzen. Die Intention in der physischen Welt ist gewöhnlich ... Da ist eine Intention, und dann gibt es eine Verzögerung, und dann passiert die Manifestation. Wenn die Intention nicht konzentriert und konsequent gehalten werden kann, dann fällt sie auseinander und das schwächt den Effekt. Wenn Menschen sehr konzentriert sind und sehen: „Das ist es, was ich will. Ich mache dieses Projekt“, und wir die Energie fokussiert halten, dann ist es viel leichter, das zu manifestieren – natürlich nur, wenn es zu unserer Energie passt. Wenn unsere Energie dahintersteht, dann wachsen Projekte viel mehr, weil jemand die Energielinie hält. Wir haben gesagt, eine Linie hat ein Feld. In der Energiewelt ist Konzentration deshalb als eine yogische Praxis wichtig, denn Konzentration hilft uns, in der Energiewelt zu navigieren. Sonst werden wir die ganze Zeit abgelenkt.

**[01:55:00]**

Der Wille und das Licht erzeugen eine Linie, die Linie schafft ein Feld, und das Feld ist zuerst einmal mit Astralenergie angefüllt. Diese Astralenergie ... wenn ich oft ärgerlich bin und ich diesen Ärger oder Negativität mit mir rumtrage, wenn ich ständig nicht so gut oder schlecht über Menschen spreche und mich die ganze Zeit beklage, dann lade ich meinen Astralkörper mit Beschwerden auf, und das erzeugt in der Astralwelt eine Resonanz.

Deshalb ist es so wichtig, in innerer Ausrichtung zu leben und sich zu klären, wie wir das in vielen Traditionen sehen, denn je strahlender der Astralkörper ist, desto weniger Interferenzen haben wir und desto mehr Möglichkeit haben wir. Desto mehr Möglichkeiten für höheres Licht. Der Astralkörper ... Im Traumzustand hat der Astralkörper einen Effekt, er geht gewissermaßen in Resonanz mit der Kulisse unseres Traumerlebens. Wenn wir unseren Körper verlassen, ist das der erste Bereich, in den wir kommen. Dieser Bereich hat viele, viele Energieschichten – darüber sprechen wir noch – und deshalb ist der Astralkörper eine sehr wichtige Substanz. Er ist eine Substanz – wie die physische Substanz. Er ist eine astrale Substanz.