

# Walking Forever: Mystical Principles 4

## Inhaltsverzeichnis

Zusammenfassung der letzten Session.....	1
Eine mystische Beerdigung begleiten: Einstimmung auf den Prozess auf subtiler Ebene.....	3
Eine mystische Beerdigung begleiten: Ganz präsent sein mit dem, was ist .....	7
Eine mystische Beerdigung begleiten: Das Karma in der Familie transzendieren .....	12
Beginn der Meditation .....	15
Ende der Meditation .....	17
Die Auswirkungen eines Selbstmordes auf ein Familiensystem .....	18
Q&A: Sterbehilfe - durch Beziehung eine Antwort finden.....	23
Q&A: Die Berufung, generationsübergreifendes Trauma zu heilen .....	26
Q&A: Frühes Trauma in Beziehung heilen .....	31

[00:00:00]

Thomas: Hallo zusammen. Ja, lasst uns unsere Reise fortsetzen.

## Zusammenfassung der letzten Session

Wir sind bereits tief in viele verschiedene Themen eingetaucht. Letztes Mal haben wir zum Beispiel – um die heutige mit der letzten Session zu verbinden – noch weiter über die Schwellen und Verstrickungen gesprochen, ihr erinnert euch. Wir haben über Familien-Karma gesprochen. Wir haben darüber gesprochen, was Familien-Karma ist, dass es eine unerlöste Energie ist, die von einem Leben ins nächste übertragen wird, und all die Verstrickungen, die einen Teil der schwierigen Erfahrungen schaffen, die wir durchmachen. Wir haben zum Beispiel gesagt: Wenn der Trauerprozess länger dauert als er natürlicherweise dauern sollte ... Die Energie des Todes oder einer anderen Erfahrung in deinem Leben – wie eine Scheidung oder alles, was eine tiefere Auswirkung hat, eine tiefere emotionale Auswirkung – hat einen natürlichen emotionalen Prozess – das hängt natürlich auch von der Person ab, die das durchmacht.

Oft sehen wir, dass diese Prozesse Gewohnheiten werden und sich als Gewohnheiten kristallisieren und Strukturen im Bewusstsein desjenigen werden, und dann wird das zu einer weiteren Identifikation oder einer weiteren Schicht der inneren Struktur. Der emotionale Prozess sollte aber einen Bogen haben und das Leben dann in die nächste Erfahrung hinein entlassen. Wir haben auch gesagt: Wenn wir unser Leben verdauen können und die Erfahrung, die wir gerade durchmachen, wirklich in uns landen kann, dann wird das zu fruchtbarer Erde und dann taucht daraus eine neue Erfahrung auf. Das ist wichtig, denn wenn ich sehe, dass eine aktuelle Erfahrung nicht in mir landen kann – und warum kann sie gewöhnlich nicht landen? Weil sie auf diese früheren Verstrickungen trifft. Dann sind der Tod einer mir nahestehenden Person oder eine Scheidung oder eine stärkere emotionale Einwirkung im Leben – oder für manche Menschen ist das, wenn sie ihren Job verlieren ... Dann wird das zu einer existenziellen Krise. Wir haben letztes Mal gesagt, wenn es zu einer existenziellen Krise wird, dann sprechen wir nicht mehr über die Erfahrung selbst, sondern darüber, was diese Erfahrung in uns getriggert hat.

Es ist wichtig, dass wir das wissen, denn dann brauchen wir wirklich Unterstützung, denn wenn es so existenziell wird, dann brauche ich jemanden Professionellen, der mich darin unterstützt, nach den tieferen Aspekten zu schauen, die da gerade getriggert wurden. Das ist wichtig, besonders, wenn es um den Tod geht. Da treffen wir oft möglicherweise auf diese verlängerten Prozesse, und die Menschen, die diese Phasen durchmachen, sind am Ende nicht wieder frei für neue Erfahrungen, sondern bleiben in der Verstrickung, die das Potenzial hatte, gelöst zu werden, aber nicht gelöst wurde, sodass sie mit dieser Verstrickung dann weitermachen. Da müssen wir also wachsam sein und sagen: „Aha!“. Wenn ich das bei mir selbst sehe, dann brauche ich wirklich eine professionelle Reflektion, um zu schauen, warum meine Lebensenergie nicht wieder ins Leben zurückkommt. Denn ich verdaue, das ist dieser natürliche Verdauungsprozess, verdauen, verdauen. Was ich verdaue, wird – metaphorisch gesprochen, aber nicht nur metaphorisch – zu fruchtbarem Boden in mir. Ich kann die Erfahrung ausatmen, wenn der rechte Zeitpunkt gekommen ist, und dann atme ich wieder ein und kehre zurück in mein Leben, weil meine Seele sich immer noch ausdrücken will.

[00:05:00]

Was wir hier so sehr erforschen ist, dass das Gewebe des Lebens nicht getrennt ist. Wenn eine Seele geht, wenn eine Person in einem Familiensystem stirbt und die Seele geht, dann will die Seele die Reise nach oben fortsetzen und die Menschen hier machen einen natürlichen Trauerprozess durch. Dann kommen sie wieder nach oben, und die Energie ist frei, also gehen sie zurück in ihr Leben und folgen dem Lebenssinn ihrer Seele. Dann halten beide die höchste Priorität ein. Die höchste Priorität ist unser Vertrag mit dem Göttlichen, dass wir uns vor dem göttlichen Willen verneigen, vor dem göttlichen Fluss, vor der göttlichen Präsenz. Aber wenn ich verstrickt bleibe, dann komme ich nicht zu dieser göttlichen ersten Priorität zurück. Meine Priorität ist dann mehr diese Verstrickung als meine vertikale Berufung. Das verzögert meine Evolution und damit auch die Evolution des Systems.

Deshalb ist es für uns wichtig, wenn wir den Tod wirklich als wichtigen Teil des Lebens erforschen – und wir sind da näher herangekommen, wir haben uns die Ängste angeschaut, die Verstrickungen, die Energetik – die Energetik schauen wir uns noch etwas mehr an –, wir haben uns das Gesetz angeschaut, wie der Tod mit dem Gesetz verbunden ist, wie Verstrickungen immer mit einer Abweichung vom Gesetz verbunden sind und mit dem Zurückkehren in das innere Gesetz, das Gesetz des Lebens. Dann lösen wir Verstrickungen und kommen zurück zu unserem Lebenssinn. Deshalb ist es wichtig, dass ich in meinem Leben schaue: „Okay, gibt es da Prozesse, die länger dauern als sie dauern sollten?“ Wenn ich sehe, dass ich nach Jahren immer noch darin verstrickt bin, dann muss ich mir wirklich anschauen, welcher Prozess da vom ursprünglichen Ereignis getriggert wurde.

### **Eine mystische Beerdigung begleiten: Einstimmung auf den Prozess auf subtiler Ebene**

Das haben wir uns letztes Mal angeschaut, und wir haben auch gesagt, dass verschiedene Schwellen Chancen im Leben sind, Karma zu transformieren. Ich möchte mir heute die Schwelle des Todes in Verbindung mit der Beerdigung anschauen. Dazu kam eine Frage rein, ob wir die mystische Beerdigung vertiefen können.

Wie viele Dinge, die wir in unserer Kultur vorfinden, die auf Tradition basieren – auf den verschiedenen Traditionen auf der ganzen Welt ... Die mystischen Traditionen haben ein Wissen von den energetischen Prozessen, die beim Auflösen von energetischen Körpern ablaufen, von der Auflösung der Identifizierungen und der Unterstützung des Lebens in der Evolution. Jede Bindung, die sich nicht ändern will, verlangsamt den Fluss. Es ist, als ob ich im Fluss schwimme, aber es hängen Äste eines Baumes in den Fluss, ins Wasser, und ich schwimme und greife plötzlich nach einem solchen Ast und halte mich daran fest. Das Wasser fließt noch, aber ich ... Zum einen werde ich den Wasserdruck mehr spüren, weil das Wasser gegen meinen Körper drängt, und zum anderen bleibe ich mehr oder weniger an derselben Stelle des Flusses. Das ist Festhalten. Das bedeutet Identifizierung. Das Bewusstsein identifiziert sich mit diesem Festhalten, also kann der Fluss des Lebens mich nicht weitertragen.

Deshalb arbeiten viele Heiler oder spirituelle Heiler viel „auf der anderen Seite des Lebens“, wie wir das nennen. Sie arbeiten im konzentrierten Energiefeld dieses Festhaltens, denn es unterstützt die Seele nicht dabei, ihren Zyklus flüssig abzuschließen, es reduziert also die Bewegung, aber es reduziert auch die Bewegung in dieser Erfahrung.

Die Beerdigung ist im Grunde auch ein Ort, wo wir sehr viel Präsenz, sehr viel Bewusstheit in den emotionalen Prozess bringen, den die Menschen durchlaufen, die im Leben bleiben; deshalb bilden wir auch einen größeren Kreis, damit die Menschen wirklich in ihren inneren Prozessen unterstützt werden. Aber wir achten auch auf die Seele, die geht. Wenn wir also ein präsenten Umfeld schaffen – und was bedeutet „präsent“? Präsenz bedeutet, dass ich mir der energetischen Zusammensetzung des Jetzt immer bewusster werde.

[00:10:00]

Ein präsenter Prozessbegleiter ist wie ein Surfer. Er ist so *hier* mit dir oder mit mir, dass die energetischen Bewegungen meines internen Prozesses oder deines internen Prozesses bezeugt und gefühlt werden, er ist darauf eingestimmt, und zwar bis es da so einen hohen Grad an Kohärenz gibt, dass der Prozess, der sich da zwischen uns entfaltet, Schritt für Schritt kongruent wird mit dem energetischen Zustand. Wenn ich mich mehr in der Vergangenheit aufhalte, dann verpasse ich oft den energetischen Zustand, der gerade *hier* ist, und projiziere meine Vergangenheit auf diesen Moment. Das ist ganz wichtig. In Präsenz bin ich mit der Energie kongruent, deshalb wird jede Energie, die sich in diesem Moment zeigt, ausgedrückt. Das ist, denke ich, die höchste Qualität der Prozessbegleitung, denn die Energie des Moments verrät mir immer ihre Natur. Wenn ich aber zu beschäftigt bin mit meiner Vergangenheit oder meiner projizierten Zukunft – nicht meiner inspirierten Zukunft, sondern meiner Vorausprojektion meiner Vergangenheit – dann bin ich nicht wirklich mit der Person oder den Umständen.

Wir schaffen also bei einer Beerdigung oder in den ersten Tagen eines Trauerprozesses ein präsenten Umfeld. Wir schaffen ein Umfeld des Gehaltenwerdens, die Familie, die Gemeinschaft oder die Sangha schaffen einen Halt. Das ist also ein in Präsenz bringen. Aber mit dem in Präsenz bringen bringen wir auch eine Menge Aufmerksamkeit in den subtilen Prozess, der abgelaufen ist, denn wenn jemand stirbt, läuft der Hauptprozess im feinstofflichen Feld ab. Wenn der physische Körper stirbt, haben wir gesagt, löst sich der ätherische Körper, der Körper der Vitalität, des Chi, der Lebensenergie auf, und der energetische Körper – aber der energetische Körper ist der, wo ich den jetzigen Moment erfahre. Deshalb haben wir im Kurs gesagt, dass mein Erwachen im Leben von entscheidender Wichtigkeit ist, denn wenn ich den Ast meines Selbst sehr stark festhalte, dann kann der Fluss mich nicht mitnehmen. Wenn ich mit meinen Gefühlen, meinen Gedanken, meiner Persönlichkeit identifiziert bin – dann ist das in der Astralwelt dasselbe, denn was ich gerade in meinen Emotionen, meinen Gedanken erfahre, ist dieser Astralkörper.

Wenn mein Bewusstsein damit sehr identifiziert ist, dann ist mein Bewusstsein immer noch damit identifiziert, wenn mein physischer Körper stirbt. Ich bin dann immer noch identifiziert mit der Person, die ich in meiner Astralprojektion zu sein scheine – außer, wenn ich entweder bereits mit einer größeren Perspektive geboren werde oder ich innere Arbeit mache und durch Meditation, Kontemplation und Gebet lerne, bewusst zu werden. Dann ist mein Astralkörper ein Objekt im Bewusstsein und kein Subjekt mehr. Das läuft dann immer noch ab, aber in mir. Wie Ken Wilber sagt: „Das Subjekt einer BewusstseinsEbene wird das Objekt der nächsten.“ Das heißt, ich werde mir bewusst, da ist eine Bewusstheit, die sich meiner Emotionen bewusst ist. Da ist eine Bewusstheit, die sich meines Gedankenprozesses bewusst ist. Ich *bin* also nicht nur meine Gedanken, ich *bin* nicht nur meine Emotionen, ich *bin* nicht nur meine Vorstellungskraft. Es gibt Vorstellungskraft, aber es gibt auch etwas, das größer ist und das sich meiner Vorstellungskraft bewusst ist. Je mehr ich auf das meditiere, was sich bewusst ist, desto mehr komme ich zu einer wachsenden transpersonalen Perspektive, die alle anderen Prozesse bezeugt. Das ist non-dissoziiertes Bezeugen.

[00:15:00]

Ich bin mir zum Beispiel meines Astralkörpers bewusst. Und dann geht es weiter, denn die Seele beinhaltet die Erfahrung der Persönlichkeit, das ist also ein größerer Rahmen. Aber dann wird mir ab einem gewissen Punkt bewusst, dass es sogar für das, was ich meine Seele nenne, ein größeres Bewusstsein gibt, das den Seelenkörper beinhaltet und transzendiert. Dann sage ich: „Oh, sogar die Seele ist jetzt ein Objekt.“ Sie ist nicht mehr das Subjekt, sie ist das Objekt des Bewusstseins, das tiefer und weiter und profunder ist als die subtile Identifizierung, sogar als die höhere subtile Identifizierung meines Lebens und so weiter. Wenn ich eine grundlegende spirituelle Praxis oder eine tiefe spirituelle Praxis habe und sie ständig ausübe, dann werde ich immer mehr erwachen. In Satoris transzendieren wir einen Moment lang und da entsteht dann gewöhnlich ein non-duales Bewusstsein. Und für viele Menschen kommt das dann zurück und öffnet sich wieder, da gibt es dann kleinere Schritte, größere Sprünge, kleinere Schritte. Und letztendlich kommt es zu tieferen Zuständen.

Wenn ich in meinem Leben genug erwache, dass ich nicht mehr an meinen Astralkörper oder diesen feinstofflichen Energiekörper gebunden bin, dann kommt es zu dieser Wachheit, dann existiert der Körper noch, aber er ist schon transzendierte. Im Sterbeprozess ist dann das Bewusstsein nicht mehr nur an ihn gebunden. Das passiert dann in Bewusstheit. Der Körper ist dann ein Objekt im Bewusstsein, aber er ist nicht der Ast, an dem ich mich festhalte. Vielleicht ist ein größerer Teil des Bewusstseins immer noch der Zweig, an dem ich mich festhalte, mit dem ich identifiziert bin. Aber je mehr diese Identifizierung sich auflöst – ich kann dann noch immer fühlen, ich fühle, ich bin durch alle meine Körper zutiefst mit der Welt verbunden, aber ich bin nicht darin gefangen, weil ich denke, dass ich nur das bin.

Ich denke, das ist auch sehr wichtig, wenn wir über Beerdigungen nachdenken, denn je ausgedehnter das Bewusstsein bereits ist, desto leichter ist die Transzendenz, und das Bewusstsein befindet sich dann im Grunde schon in einer höheren Dimension. Der feinstoffliche Körper, die subtile Energie löst sich auf in der Energie des Planeten, im feinstofflichen Energiefeld des Planeten, und das Bewusstsein ist freier, abhängig vom Identifizierungslevel unserer spirituellen Praxis.

Wenn das nicht der Fall ist, wenn die Person nur die Person war, und die Person identifiziert war und keine transpersonale Identifizierung hatte, dann bleibt dieses Bewusstsein gebunden. Wenn wir eine starke Präsenz, Beteiligung, kontemplative Energie oder Aufmerksamkeit einbringen und wir zum Beispiel durch Gebet ... Entweder wird die Zeremonie also geleitet, wie das in der Tradition ursprünglich auch vorgesehen ist, dass jemand, der die energetische ... Ein Priester, zum Beispiel, im mystischen Sinn, ist jemand, der die höhere Anbindung hat, um sich dem Zustand der Seele bewusst zu sein und die Seele darin unterstützt, zurück ins Licht geleitet zu werden oder der diesem Prozess folgen kann und sehen kann, ob er flüssig abläuft oder irgendwo steckenbleibt.

Und Gebete ... Wenn wir beten, gibt es entweder die Gebete, die mehr selbst formulierten Gebete, die ich in mir bete, und ich lasse diese Energie mit den höheren Ebenen des Bewusstseins kommunizieren, wo ich sie in meiner inneren Welt ins Licht aufsteigen lasse. Wenn ich zum Beispiel die Lichtmeditation mache, kann ich Gebete ins Licht aufsteigen lassen, und dann kommt die Energie zurück, höhere Energie kommt zurück. Oder ich lasse sie in mein Herz sinken und dann kann von dort eine Antwort zurückkommen. Und Antwort bedeutet, dass höhere Bewusstseinsenergie in die gegenwärtige Erfahrung fließt oder dort mitschwingt.

[00:20:00]

## Eine mystische Beerdigung begleiten: Ganz präsent sein mit dem, was ist

Und wenn die Todesumstände traumatisch sind, dann ist es oft sehr wichtig, dabei zu helfen, diese Trauma-Energie zu erlösen. Zum Beispiel bei Unfällen, wenn jemand bei einem Unfall plötzlich stirbt und es eine starke Kontrahierung gibt und derjenige mit seiner Persönlichkeit identifiziert ist, dann bleibt der Schock im Energiesystem. Wenn ein Körper stirbt und da noch Schock ist, dann gibt es keinen Motor mehr, der den Schock erlösen könnte, und dann bleibt der Schock als Kontrahierung im System – im großen System – und auch an diese Inkarnation gebunden.

Durch das Gebet – bei der Beerdigung – durch das Gebet, die Aufmerksamkeit, das Fühlbewusstsein ... Deshalb ist unsere Reise in diesem Kurs so wichtig. Denn wenn ich sehr große Angst vor dem Sterben habe oder sogar, wenn ich Angst habe, eine Beerdigung zu fühlen ... Deshalb haben wir gesagt, wenn du dich stabil oder stark genug fühlst, kannst du auf einen Friedhof gehen und dort herumlaufen und fühlen. Denn ich werde meine Angst als eine Art Kontrahierung erleben: Ein Teil von mir will das vielleicht tatsächlich machen, weil ich denke, das ist meine Übung, und der andere Teil zieht sich heraus, ich bekomme Angst. Aber was ist diese Angst? Diese Angst hat nichts damit zu tun, über einen Friedhof zu gehen. Diese Angst hat etwas mit meiner Vergangenheit zu tun, wie wir gesehen haben. Wenn ich dann zu einer Beerdigung gehe oder auf einen Friedhof oder ich mit dem Tod konfrontiert werde, dann werden die Echos der Vergangenheit vielleicht nicht zulassen, dass ich wirklich ... Ich werde als Gast kommen, aber ich werde dort nicht mit voller Präsenz sein.

Um dort voll präsent zu sein, müssen viele von uns durch einen Selbstklärungsprozess gehen und hinschauen. Denn wenn ich Angst habe – was bedeutet, dass es da vielleicht ein Trauma in meiner Geschichte gibt, der Tod wurde als Trauma erlebt, da sind vielleicht Echos von generationsübergreifendem Trauma, wie wir erforscht haben – das alles wird mit mir zur Beerdigung gehen, bewusst oder unbewusst. Wenn ich dort bin, kann ich nicht voll präsent sein, weil ein Teil von mir wieder gehen möchte. Aber der möchte nicht den Friedhof verlassen. Der möchte die Angst verlassen: „Ich will diese Empfindungen nicht fühlen, die in mir in Bezug auf diesen Ort gebunden sind.“ Dann sage ich: „Oh, das fühlt sich nicht so gut an, über einen Friedhof zu gehen. Das ist ein bisschen unheimlich. Das ist ein bisschen unbehaglich. Ja, ich kann das schon machen, aber ich muss mich zwingen, es zu tun.“ Das heißt, dass da ein Teil von mir, der mit dem Tod in Verbindung steht, nicht dort sein will und nicht hinschauen will.



Was immer das auch ist, das ist zum Beispiel der Grund, warum wir einige Zeit mit den Ängsten und den Torwächtern vorm Tor verbracht haben – ihr erinnert euch --, denn dann kann ich meine ganze Präsenz in diesen Prozess einbringen. Und ich kann mit mir selbst ehrlich und authentisch genug sein, dass es nicht darum geht, dort voll präsent zu sein – dass das nicht der gewünschte Zustand ist. Der gewünschte Zustand ist die Synchronisierung mit dem Zustand, der ist. Das ist der gewünschte Zustand. Der gewünschte Zustand ist nicht das, was kommt, nachdem ich mit dem fertig bin, was mein gegenwärtiges Erleben ist. Das ist eine Vermeidungshaltung. Wenn ich denke: „Oh, ich will volle Präsenz, denn das gibt mir die Illusion, dass ich nicht mit meiner gegenwärtigen Erfahrung sein muss.“ Denn volle Präsenz bedeutet, dass ich *in* meiner gegenwärtigen Erfahrung *bin*. Da ist kein „dann“, denn „dann“ ist gestern. Denn „dann“ werde ich immer noch „dann“ in voller Präsenz sein wollen – weil ich immer noch der Illusion unterliege, dass es einen besseren Moment gibt als diesen.

[00:25:00]

Wie in dem Gebet, das wir gesprochen haben: „In der Stille ... In der Stille meines Herzens bin ich. Und in der Stille meines Herzens höre ich deinen Namen.“ Das heißt: In der Stille der Präsenz schmecke ich das Sein, Zeitlosigkeit, Präsenz. „In der Stille meines Herzens“ heißt auch: Wenn ich in diesem gegenwärtigen Moment wirklich meine Erfahrung anschau, dann sehe ich, ob ich mich von meinen Ängsten, meinem Trauma, meiner Vergangenheit dissoziiere. Dann will ich vielleicht in einem anderen Moment sein, aber tatsächlich ist die Stille meines Herzens die ganze Zeit da. Sie wird nur oft überschattet von den Teilen von mir, die ich nicht zu mir nehme.

Das heißt, der gewünschte Zustand ist der, der ist, nicht der, der kommen wird – denn wenn ich den jetzt nicht will, werde ich ihn dann höchstwahrscheinlich auch nicht mögen. Wenn ich dieses Unbehagen oder diese Angst oder dieses seltsame Gefühl nicht fühlen will, das ich habe, wenn ich zu einer Beerdigung gehe, dann kann ich dort nicht voll präsent sein – denn meine volle Präsenz ist die Stille meines Herzens, weil ich dort schon bin und zwar immer schon.

„In der Stille meines Herzens höre ich deinen Namen“ – das heißt, ich höre den Namen von Gott, was bedeutet, ich höre meine innere Stimme, ich fühle meine innere Anbindung, ich fühle die Verbindung zum Licht. In der Stille meines Herzens fühle ich mich mit dem Leben verbunden. Das ist der Kanal, wo das Gebet hereinkommt. Das ist der Kanal, wo das höhere Bewusstsein hereinkommt. Das ist der Kanal, wo die Zukunft hereinkommt.

„In der Stille meines Herzens höre ich deinen Namen“ – das heißt, dass es in der Stille meines Herzens eine Zukunft gibt. Und diese Zukunft ist nicht die Art von Zukunft, dass „dann“ etwas besser wäre – sie ist die echte Zukunft, die Emergenz ist. Dann kann ich beten, dann kann ich auf einer Beerdigung stehen und beten – weil ich nicht damit beschäftigt bin, nicht dort sein zu wollen, weil das genau der Ort ist, an dem ich sein sollte. Und das bringt Frieden.

Menschen, die dort sein wollen, wo sie sind – das ist Frieden, denn das erzeugt eine Schwingung von „Ja“. Das erzeugt ein Ja. Es erzeugt ein Ja zur Traurigkeit, ein Ja zur Angst, ein Ja zur Sehnsucht, ein Ja zur Präsenz, zum Licht. Es erzeugt eine gewisse Schwingung, die Kohärenz ausstrahlt.

Diese Kohärenz findet in unserem Nervensystem statt, in unserem Körper, innerhalb der Gruppe und im feinstofflichen Feld. Wenn wir als Präsenzfelder zusammenkommen – weil wir unsere Hausaufgaben gemacht haben – dann sind wir tatsächlich die beste Unterstützung für alle die, die verkörpert sind und alle die, die jetzt im feinstofflichen Feld sind – weil wir ein Kohärenzfeld schaffen. Und Kohärenz ist ein „Ja“. Kohärenz ist ein Ja zur Situation. Ein inneres Ja: Wenn ich nicht zu sehr damit beschäftigt bin, von dir wegzukommen, kann ich mit dir sein. Wenn ich nicht zu sehr damit beschäftigt bin, von der Beerdigung wegzukommen – bewusst oder unbewusst –, dann kann ich ganz dort sein. Ich sage Ja. Ja, hier bin ich. Ich bin nicht hier und warte darauf, dass es vorbei ist, damit ich gehen kann – weil es nicht die Beerdigung ist, die ich verlassen will. Ich habe bereits etwas in mir verlassen, das einen Druck erzeugt, der mir die Illusion vorgaukelt, dass ich die Beerdigung verlassen will.

Es ist sehr wichtig, sich das anzuschauen, denn wenn ich vielleicht traumatisierende Sterbeprozesse in der Vergangenheit erlebt habe oder traumatische Ereignisse hatte, die jetzt in mir zu arbeiten beginnen ...

[00:30:00]

Deshalb verbringen wir so viel Zeit damit, uns die Angstschichten anzuschauen, die vor uns liegen, wenn wir den Tod betrachten, die so eine Art Sandwich dazwischen sind und die ich in meiner Unterwelt oder meiner unbewussten Welt unterdrücken kann. Aber wenn sie nach oben kommen, werde ich sie fühlen, ich kann sie verdauen, sie transformieren, vielleicht mit professioneller Hilfe, aber ich werde immer mehr zu einem Partner des Todes, und ein Partner des Todes zu sein bedeutet präsent zu sein. Ich werde immer mehr zu einem Ja. Ich kann hier sein und hinschauen. Jemand, der bei einem Lebensthema klar ist, kann hier sein und hinschauen. Wenn wir über diesen Punkt sprechen, dieses Thema, diese Situation, diesen Teil meines Ausdrucks, wirst du die Präsenz spüren, du wirst spüren, dass ich mit dir bin. Wenn ich ein Thema, ein unintegriertes Thema managen muss, dann wirst du spüren, dass ich nicht mit dir darüber reden kann. Du wirst sehen, dass ich zu vermeiden suche, was gemanagt werden muss. Das ist okay und es ist wichtig, aber ich muss darauf achten und mir vielleicht Unterstützung dafür suchen, wenn ich im Moment des Todes Präsenz und Frieden sein will, weil mir das die Fähigkeit gibt, zu ruhen. Und in der Fähigkeit zu ruhen kann ich sein.

Das fasst auch ein wenig die Teile des Kurses zusammen, die wir uns bisher angeschaut haben, denn wir sehen, ah, wenn ich jetzt gehe, dann gehe ich zum Beispiel nicht über einen Friedhof oder ich setze mich in gewissen Situationen dem Tod aus und schaue, wie mein Inneres das verdaut – wie gesagt, die Übung ist nicht, es hinter sich zu bringen, die Übung ist, bei dem anzukommen, was da ist. Es interessiert mich nicht, wie es sein wird, wenn ich mit der Angst fertig bin, mit dem Prozess, mit allem, was in mir auftaucht. Mich interessiert, was in mir auftaucht – denn das geschieht auch in der Stille meines Herzens, wo ich bin. Dass ich also weiß, in meiner eigenen Erforschung, in meinem Klärungsprozess, ist es die Autobahn der Entwicklung, wenn ich den Prozess so willkommen heiße, wie er ist. Das ist die Autobahn für die Weiterentwicklung. Das ist die Autobahn zur Präsenz.

Wenn meine Autobahn mir sagt, dass ich jemanden brauche, der sich mit mir die Dinge anschaut, die zu schwierig für mich sind, dann werde ich mir professionelle Unterstützung suchen. Ich kann die Trauma-Inhalte erlösen, die die Todeserfahrung, die ich in der Vergangenheit hatte, gefangen halten. Es gibt viele Menschen, die damit arbeiten und mir helfen können, das zu erlösen. Ich kann zurück ins Leben kommen – wenn ich den Tod von jemandem als traumatisierend erfahren habe und ein Teil von mir gegangen ist und das der Grund ist, warum ich mich nicht ganz im Leben fühle, seit das passiert ist. Es gibt genügend Menschen, die wissen, wie man damit arbeitet und die einen dabei unterstützen, das zu verdauen, was bedeutet, eine solche Erfahrung zu erden und sie zu fruchtbarem Boden werden zu lassen. Fruchtbarer Boden, also die Verkörperung dieser Erfahrung, ist der Nährgrund für die Saat einer neuen Zukunft. Wenn ich das in der Natur sehe, dann sehe ich, dass alles, was dieses Jahr fruchtbarer Boden wird, der Nährboden für die Saat der Zukunft im nächsten Jahr wird, nicht wahr?

Die Blätter fallen vom Baum, zersetzen sich, werden Teil des Bodens. Das wird die Erde, die die neue Saat nährt. Das passiert, glaube ich, auch in uns. Wenn eine Erfahrung verdaut werden kann, energetisch verdaut werden kann, kann sie sich durch den Körper und die Emotionen erden, durch die Gedanken, die Emotionen, die physische Erfahrung. Sie verwandelt sich in mir in fruchtbaren Boden, das heißt, das Ausatmen wird komplett abgeschlossen. Wenn sie ausgeatmet ist, gibt es einen Moment des Friedens. Ihr erinnert auch an den Kreis, den Enzō, der offen ist? Da gibt es einen Moment des Friedens bis das nächste Einatmen beginnt, der Ausdruck der nächsten Aktivität. Bis es wieder ein Ausatmen gibt, dann Frieden. Dann wieder ein Einatmen. Das ist auf Mikro-Ebene, von Moment zu Moment zu Moment, dasselbe wie im größeren Rahmen, im Leben.

[00:35:00]

Das sehen wir so auch in der Natur. All diese Holons, all diese Bewusstseinssebenen sind inhärent miteinander verwoben, weil sie alle auf Raum basieren. Aus dem Raum, aus dem Tao, steigt eine Welt auf, Energie. Das Wort sagt „Licht“. Das Wort und das Licht sind nicht-zwei, non-duale Sprache. Aus dem Nichts entsteht etwas. Das ist göttliche Schöpfung. Wir sehen, dass das in der Microwelt eines jeden Moments unser Leben beeinflusst – wir atmen, wir atmen ein, wir atmen aus. Wir sehen es bei der Trauma-Heilung, wenn die Trauma-Impulse sich mit einer anderen Trauma-Ebene verzahnen, sodass wir diese Trauma-Verflechtungen zwischen Menschen haben, eine Art große Sperre in der Trauma-Welt, sodass Menschen sich nicht entwickeln können, weil sie immer nur Trauma-Impulse hin- und herschicken. Wenn eine Person die Übertragung des Traumas annehmen und es durch Mitgefühl transformieren und einen anderen Impuls zurückschicken kann, dann öffnet sich die Sperre und eine neue Möglichkeit kommt herein. Sie kommt herein und geht wieder nach draußen. Sie geht in den Raum, ins Herz und kommt wieder heraus und verändert das Leben zu einer neuen Möglichkeit.

### **Eine mystische Beerdigung begleiten: Das Karma in der Familie transzendieren**

Das ist für uns auch bei Beerdigungen so. Ich habe bereits über so viele Prinzipien gesprochen, die alle relevant sind, wenn wir auf einer Beerdigung stehen und uns wirklich beteiligen, denn unser Bewusstseinszustand beeinflusst die Situation, wenn wir nirgendwo anders sein wollen als in genau dieser Erfahrung. Meine ganze emotionale Erfahrung, meine ganze physische und mentale Erfahrung und der ganze energetische Set-up sind Teil dessen, was ich ein- und ausatmen kann. Einatmen und ausatmen. Das erzeugt Beteiligung. Das erzeugt ein Gefühl von wahren Bezeugen. Bezeugen ist sehr kraftvoll, denn Bezeugen erzeugt Raum. Wenn es im Familiensystem zum Beispiel viel Schmerz gibt, bei den Angehörigen, und ein Kreis von Menschen bezeugt das, dann ist das eine schmerzlindernde Energie. Das ist eine Energie, die ein transpersonales Zuhause schafft und auch ein sehr persönliches Zuhause. Das hat sofort einen Einfluss.

Das ist, denke ich „In der Stille meines Herzens bin ich“: Kann ich wirklich ganz in der Situation sein? Und „In der Stille meines Herzens höre ich deinen Namen“ – da kann ich höheres Licht hereinbringen, höhere Energie – die die Zukunft ist – um das Schwingungs-Upgrade des Lebens zu unterstützen. Wir unterstützen die Seele dabei, zurück ins Licht zu kommen. Unsere Gebete oder ein offener innerer Kanal können die aufsteigende Seele in ihrem Aufstieg unterstützen. Durch die Präsenz ... Wenn es da zum Beispiel Trauma gibt oder eingeschlossene Energie, können wir das durch Präsenz und Einstimmung fühlen. Je präsenter wir sind, desto mehr fühlen wir die Qualität, die Präsenz ist. Desto mehr fühlen wir, wie eine Seele aufsteigt. Wir fühlen auch, dass manche Menschen, wenn sie sterben, sowieso in Frieden sterben. Die Energie öffnet sich einfach – und das können wir fühlen. Das hat eine völlig andere Atmosphäre als bei Menschen, wo es einen Kampf gibt.

Wenn es einen Kampf gibt, erzeugt das eine Art Spannung. Und manchmal gibt es einfach eine friedliche Öffnung, und dann sind wir präsent mit dieser friedlichen Öffnung, denn das bedeutet, dass die Energie sich natürlich öffnet. Ich denke, die Bestandteile einer Beerdigung sind im Grunde die Stille unseres Herzens, ein Präsentsein, wie die Hausaufgabe, die wir gemacht haben, oder dass ich mir bewusst bin, was die Beerdigung in mir triggert, und ich dann nicht will, dass es vorbei ist, sondern ich damit sein will.

[00:40:00]

Es gibt keinen besseren Moment. Es gibt nur diesen Moment. Denn sonst jage ich ständig einem besseren Moment nach. Dann projiziere ich immer die Hoffnung auf einen besseren Moment voraus, aber das sagt mir, dass ich nicht in diesem Moment sein will. Und wenn ich nicht hier sein will, kann sich die Energie nicht erlösen, und ich trage sie in den nächsten weiter. Das ist Samsara, das ist das endlose Rad unserer Inkarnationen, das endlose Rad des Lebens.

Aber wenn ich hier sein will, dann wird die Präsenz gewissermaßen das Samsara öffnen, dann gibt es mehr ewigen Wind. Dieser ewige Wind unterstützt auch den Prozess der Menschen, die einen Trauerprozess durchmachen – denn sie fühlen sich gehalten, sie fühlen sich umarmt, sie fühlen ein warmes Umfeld.

Dieses warme Umfeld ist einladend, es lässt emotionalen Ausdruck zu, es ist mit emotionalem Ausdruck, weil wir wissen, wie wichtig das ist. Denn wenn wir eine gesunde Bindung haben, sind wir auf gesunde Art verbunden, dann verbinden uns die Emotionen. In diesen Momenten bewegen sich die Emotionen und das ist erwünscht, wir müssen sie also nicht unterdrücken, wir müssen sie nicht managen, wir können einfach mit unserem natürlichen Prozess sein. Das ist sehr gesund für Menschen auf einer Beerdigung. Dann haben wir die volle Erfahrung, aber wir sind auch Zeugen.

Die Gemeinschaft ist zwar auch betroffen, aber wir kommen auch als Kreis von Zeugen zusammen. Die Gebete sind eine Unterstützung, die mehr Bezeugen hereinbringt, mehr Licht, und die der Seele helfen, aufzusteigen. Denn wenn ich da sein will, wenn ich präsent bin, fühle ich viel. Wenn viele Menschen da sind, die den Prozess fühlen, weil sie keine Angst vor ihm haben – oder wenn wir Angst haben, dann nehmen wir das zu uns, weil wir wissen, es ist die Vergangenheit; oder es ist die Übertragung des Prozesses, der da gerade abläuft ... Wenn der Tod mit Schock oder Trauma zu tun hatte, dann fühle ich das vielleicht, aber dann weiß ich, dass ich das fühle. Und weil ich es fühle, bin ich auch Teil der Erlösung. Ich bin Teil der Öffnung. Dann aktivieren wir das Prinzip der Gnade. Wir werden eine Einladung für die Gnade. Das Licht, das sich durch unsere Kronen herabsenkt, die subtile Energie, die wir hereinbringen, kommt wie ein Segen hernieder.

Und der Segen ist eine höhere Energie, der wie ein Regen ist, ein sanfter Regen in dieser Situation. Das heißt, die Beerdigung ist auch noch ein Teil der Schwelle, wo Karma transformiert und transzendiert wird – denn der karmische Zustand im Familiensystem ist jetzt sehr aktiviert. Darüber haben wir schon gesprochen.

In der emotionalen Erfahrung die offen und fragil ist – aber auch in der Energie, die den Körper verlässt – ist die Energie offener. Hier können wir durch das bewusste Licht, das die Kraft hat, die Vergangenheit umzuschreiben, und durch Präsentsein immer noch die Vergangenheit in die Zukunft transformieren, beinhalten und transzendieren. Deshalb kann das ganze System einer Gemeinschaft, einer Familie, das Licht und die Präsenz und die präzise Bewusstheit helfen, unbewusste Verstrickungen zu lösen, die noch da sind, karmische Verstrickungen, und sie öffnen. Warum ist das wichtig? Weil das wichtig ist für den Zyklus der Seele. Und es ist auch wichtig für die Menschen hier, damit sie sich dem Leben noch mehr öffnen können.

[00:45:00]

Damit das nicht zu einer weiteren schweren Schicht wird, weil es nicht verdaut wird. Das hilft mir also, mich dem Leben zu öffnen, es hilft mir, weiser zu werden, nicht noch belasteter. Wenn ich den Sterbeprozess in meinem Leben nicht verdaue, dann habe ich das Gefühl: „Oh, seitdem ist es schwerer, mein Leben ist schwerer oder einsamer oder es wurde etwas dunkler“ – weil es noch nicht verdaut ist. Vielleicht war es traumatisierend, das durchzumachen, aber dann brauche ich Unterstützung, um es zu verdauen, damit es für mein Leben eine Bereicherung werden kann, damit es mich weiser und für das Leben noch offener macht.

Das ist der ursprüngliche mystische oder alchemistische Prozess der Beerdigung. Selbst in dieser letzten Phase des Lebens ist Gott noch immer unsere erste Priorität. Deshalb bringen wir Bewusstheit in die gegenwärtige Erfahrung, und das hilft uns, noch mehr zu erwachen. Es hilft uns, in beiden Feldern zu erwachen – im feinstofflichen und im ... Wir erden das mehr und wir transzendieren mehr Karma, und das öffnet dann neue Möglichkeiten im Leben. Dann ist das ein natürlicher Kreislauf, der zur Ruhe kommt und eine neue Erfahrung beginnen lässt.

Ja, ich denke ... Vielleicht nutzen wir die Zeit ... wir haben schon etwas kontemplativer angefangen, also lasst das wieder einsinken und dann gehen wir wieder auf eine innere Reise oder meditative innere Reise. Nehmt alles mit, was wir gerade gesagt haben und lasst das auch einsinken.

### Beginn der Meditation

Schauen wir mal, was immer du gehört hast, was immer es in dir angesprochen oder in dir ausgelöst hat ... lasst uns, wie wir vorhin gesagt haben, ein paar Mal ausatmen, und das Ausatmen trägt mich tiefer in den Körper und erlaubt mir, in der gegenwärtigen Erforschung zu ruhen.

Dann spüre ich auch sofort, was die gegenwärtige Erforschung in mir triggert, welche Resonanz sie in mir hervorruft. Wie ist meine Beziehung zu dem, was in meinem Leben traurig war? Vielleicht hast du dieses Experiment gemacht und bist auf einen Friedhof gegangen und hast geschaut, was du da fühlst. Vielleicht erinnerst du dich daran, dass der Tod in deinem Leben früher einmal präsent war, und wie war deine Beziehung dazu? Was war traumatisierend? Wurde das integriert? Welche Weisheit ist darauf erwachsen? Fühlt es sich nach dem gewichten Ereignis mehr wie eine Last an?



Oder fühlt es sich mehr an wie eine Öffnung in deinem Leben, wie mehr Weisheit, mehr ... als ob eine größere Perspektive daraus erwachsen wäre? Und beobachte einfach wieder nur, was du in dir in Bezug auf unsere Erforschung vorfindest.

[00:50:00]

Vielleicht stellst du dir eine Beerdigung vor oder erinnerst dich oder denkst an eine, und dann beobachtest du nur. Wie reagierst du innerlich darauf? Was ist der physische, emotionale und mentale Inhalt? Wie präsent kannst du sein? Hast du das Gefühl du kannst dich oder konntest dich damals in die Situation entspannen oder war das mit einer Anspannung verbunden? Und manchmal kann das verstärkt werden von der kollektiven Anspannung, die mehrere Menschen in sich beinhalten, das erzeugt ein Feld, eine Atmosphäre. Gibt es da eine liebevolle Atmosphäre? Ist die Atmosphäre distanziert oder verbunden, präsent oder voller Vermeidung?

Und dann auch zu schauen, okay, gibt es ... In der Präsenz bezeuge ich all die Empfindungen, die noch Reste meiner Vergangenheit sind. Und ich schaue das nicht an, weil ich damit präsent sein *will*, denn es ist ja schon hier. Wenn ich mir vorstelle, dass ich auf einer Beerdigung bin, ist das eine Situation, wo ich mit meinen Empfindungen sein kann, wie sie auch aussehen, und erforschen, *wie* sie aussehen?

[00:55:00]

Und dann lassen wir diese Vorstellung oder Erinnerung erst einmal gehen und kommen zurück in die Gegenwart, ins Hier, ins Jetzt. Dann kann ich mein gegenwärtiges Erleben bezeugen – ich habe vielleicht eine physische, emotionale, mentale Erfahrung – und dann gibt es einen Teil, der sich dieser bewusst ist. Ich bin mir bewusst, das heißt, da ist Bewusstsein, das heißt mein physisches, emotionales und mentales Erleben ist *in mir* als Bewusstheit, als innerer Raum. Empfindungen steigen in mir auf als innerer Raum. Ich bin mit den Empfindungen noch verbunden, und gleichzeitig ist da Raum. Da gibt es Bezeugen, Stille, Präsenz, Zeitlosigkeit.

Und ein paar Momente noch als Bewusstheit von allem, was aufsteigt, zu ruhen.

[01:00:00]

Und dann lasst uns langsam wieder in paar tiefere Atemzüge machen und den Körper wieder intensiv spüren, die Füße auf dem Boden, und dann kommt langsam zurück.

## Ende der Meditation

Und wieder in dieser Praxis, in dem Sitzen, wie wir es jetzt gemacht haben – das ist eine wunderschöne Praxis: Was ist sich dem bewusst, das .... Das beginnt gewöhnlich mit dem, was dieses Ich ist – wenn mein Ich das ist, was ich in meinem Körper fühle, in meinen Emotionen, in meinem Verstand, und dann gibt es größere Bewusstheit: „In der Stille meines Herzens bin ich“, als Bewusstheit. Und dann werden meine Empfindungen – meine physischen, emotionalen, mentalen Empfindungen – in dieser Bewusstheit beinhaltet, also gibt es eine größere Perspektive, die diese Empfindungen beobachtet. Dann kann ich schauen: „Okay, gibt es da eine noch größere Perspektive, die diese größere Perspektive bezeugt? Gibt es eine tiefere Bewusstheit als die, derer ich mir vorher bewusst geworden bin?“

Beim Lauschen auf diese Tiefendimension wird die Perspektive immer weiter vertieft oder sie wächst, sie wird weiter. Mehr von meinem vorigen Ich ist in mir, ist beinhaltet und wird transzendiert. Das ist definitiv eine großartige Praxis. Wir nähern uns ihr durch Präsenz, durch inneren Raum. Wir können uns ihr auch durch diese Frage nähern: „Was bezeugt das, was ich gerade *Ich* nenne?“ Das ist die Praxis, die auch Ramana Maharshi, ein großer Heiliger in Indien, praktiziert hat – in dieser Art Frageprozess. Das ist definitiv eine Art zu praktizieren.

Und dann wollte ich noch zwei Dinge ansprechen, und vielleicht machen wir den Frage- und Antwortteil dann heute länger. Das Eine ist, wie wir vorhin gesagt haben, dass bei plötzlichen Todeserfahrungen wie bei Autounfällen oder anderen traumatischen Todesarten es gewöhnlich eine Art Kontrahierung gibt, eine Art Einfrieren. Aber wenn der physische Körper stirbt, gibt es keine Möglichkeit mehr, dieses Einfrieren leicht zu lösen. Das wird dann zu einem Teil des karmischen Zustands, eine Art von Energie, die weitergetragen wird. Wie vorhin schon gesagt: Wenn wir vom Tod von jemandem erfahren, der so gestorben ist oder wenn wir vielleicht Teil einer Gemeinschaft von so jemandem sind und von seinem Tod hören, dann können wir es unterstützen – durch Präsentsein und, besonders in der Sangha, durch kollektives Bezeugen und dann Einstimmung, dass diese Art von Kontrahierung und diese Trauma-Einfrierung sich wieder lösen kann – denn jetzt ist sie im feinstofflichen Feld, aber es gibt keinen Körper mehr, der sie transformieren könnte.

Wir als Zeugen können das durch Präsentsein zu uns nehmen und wir können helfen, diese Schockenergie zu transformieren und zu lösen, sodass die astrale und die feinstoffliche Energie wieder in Bewegung kommen, denn sonst friert der Schock manchmal diese Bewegung ein. Das fühlen wir sowieso, denn manchmal ist die Schockenergie auch im Familiensystem oder bei den Verwandten zu spüren. Als Gemeinschaft, können wir mit beidem präsent sein, und das hilft uns, die Erfahrung tiefer zu lösen und zu verdauen und sie in den Körper zurücksinken zu lassen – denn bei einem Schock ziehen wir die Energie oft aus dem Körper heraus, und wenn man sich um den Schock nicht kümmert, wird er zu einem inneren Zustand. Wenn wir damit arbeiten, besonders, wenn er noch frisch ist, dann kann dieser innere Zustand durch Verbindung und Beziehung und die adäquate Beziehung gelöst werden, sodass das Leben wieder atmen kann. Dieser Atem bringt dann Bewegung herein und Verdauung.

[01:05:00]

Das ist definitiv eine Sache zum plötzlichen Tod. Und natürlich auch, wie ich mit meinem Astralkörper identifiziert bin, der dann auch im Schockzustand ist. Der Schock wird auch zum Teil des Astralkörpers, wenn also jemand schon dauerhafter in einem transpersonalen Zustand ruht, dann ist das ein Teil des Ich-Bewusstseins oder das ist dann schon ein Objekt im Bewusstsein, also gibt es da im Grunde schon eine weiter gefasste Perspektive. Und diese weiter gefasste Perspektive bedeutet auch, dass ich mit dem Schock oder der Unfallenergie in dem Moment nicht mehr voll identifiziert bin. Wenn ich im Leben eine starke Praxis habe, dann entwickle ich mit der Zeit auch ein dauerhaftes Zeugenbewusstsein. Das ist dann also von beiden Seiten aus gesehen eine tiefe Ressource für diesen Prozess.

### Die Auswirkungen eines Selbstmordes auf ein Familiensystem

Ich habe das schon erwähnt, aber ich möchte kurz darauf zurückkommen – wenn es um Selbstmord geht. Viele Menschen tragen in ihrem Familiensystem oder ihrer Ahnenlinie Selbstmorde mit sich herum, und wir alle wissen, dass diese Energie, wenn sie unverdaut bleibt, oft systemische Auswirkungen erzeugt, die sich auch über mehrere Generationen erstrecken können. Oft ist das eine unverdaute Energie, weil das zum einen auch mit einem traumatischen Tod in Verbindung steht, oft einem plötzlichen Tod mit einem traumatischen Einschlag, und zum anderen damit, dass jemand versucht, der Schwierigkeit zu entkommen, versucht, der Schwierigkeit zu entfliehen. Es ist also für denjenigen sowieso schon schwierig, und er sieht den Selbstmord als Ausweg, und das führt dazu, dass das Karmapaket in vollem Umfang an Ort und Stelle bleibt.

Denn das Leben – nach dem Gesetz oder der höheren Ethik oder dem höheren göttlichen Gesetz mit dem Meridian, wie wir gesagt haben – hat die Kraft, weil da Licht ist. Und dieses Licht hat potenziell die Kraft, diese Energie zu transformieren. Dann gibt es da eine horizontale Ressource, nämlich das Licht der Person, die Intelligenz der Person. Und es gibt ein Beziehungsfeld, wo wir eine Gesellschaft schaffen, in der wir einander immer mehr unterstützen. Deshalb gibt es in einer Gesellschaft der Zusammenarbeit, mit gemeinsamen Interessen, Ko-Kreativität und einem gesunden Beziehungsnetzwerk viel mehr Ressourcen, die schwierigen Aspekte des Lebens zu verdauen. Wenn jemand dann mehr Unterstützung dabei braucht, fühlt die Gemeinschaft, die größere Gemeinschaft das sofort und wird Teil dieses Gehaltenwerdens in Beziehung. Es gibt also eine vertikale und eine horizontale Ressource.

[01:10:00]

Wenn jemand sich sehr isoliert und zurückzieht, dann hat er immer weniger horizontale Ressourcen, und oft fühlt es sich für ihn auch so an, dass es auch keine oder nur wenige Ressourcen in der eigenen inneren Intelligenz gibt. Diese Zusammensetzung schneidet bei einem Selbstmord, wenn jemand sich selbst das Leben nimmt, das Licht ab. Das Licht ist die Ressource der Transformation. Oft erzeugt das, wie wir schon gesagt haben, im Familiensystem ... wenn du ein Stück Stoff nimmst und es verdrehst und die Familie darauf abgebildet ist, dann verzerrt das das Familiengewebe. Es verzerrt das Gewebe des Systems. Es erzeugt eine Kontrahierung. Und dann gibt es wenige ... oft gibt es dann keine Ressourcen, um diese Kontrahierung zu verdauen. Das ist auch eine Energie, die im Familiensystem weitergegeben wird. Oft wird die nächste Generation diese Energie ausdrücken, weil sie verdaut werden will. Das Leben hat einen Selbstheilungsmechanismus. Wenn Energie steckenbleibt, will sie zurück in den Fluss kommen, und das zeigt sich durch Symptome. Wie der Zyklus, über den wir gesprochen haben: Trauma-Zyklen erzeugen Muster, weil sie versuchen, die Energie wieder zurück an die bewusste Oberfläche zu bringen.

Der Selbstmord im Familiensystem wird in der nächsten Generation Symptome erzeugen, weil diese Energie zurückkommen muss in den Energiefluss. Wenn wir von Heilung sprechen: Dissoziierte Bereiche sind Energien, die nicht mehr ganz mit dem Hauptenergiekanal der Person verbunden sind. Hier ist der Kanal der Kernenergie [*zeichnet zwei parallele Linien*], und wenn es da Trauma oder dissoziierte Bereiche gibt, gibt es hier eine Energieblase [*zeichnet einen Kreis rechts neben den Zentralkana*]. Diese Blase ... dazwischen den beiden gibt es ein unbewusstes Feld. Heilung bedeutet, dass wir einen Weg finden, durch den Schatten Licht in diese Energie zu bringen und diese Energie zurückzubringen, damit diese Energie dann eine neue Zukunft und eine neue Erdung bewirken kann. Dann erfüllt diese Energie ihren Entwicklungszyklus, sie erdet sich und erzeugt mehr Basis, und sie steigt auf in den Ausdruck und erzeugt ein neue Möglichkeit im Leben, einen neuen Ausdruck. Hier ist diese Energie dann vitaler, im Chi-Fluss.

Aber wenn im Familiensystem – hier ist ein Familiensystem [*zeichnet einen Kreis*] und es im Familiensystem verschiedene Menschen gibt [*zeichnet Menschen in den Kreis*] und hier kommt es nun zu einer Abtrennung [*zeichnet eine Linie durch den Kreis*] und hier ist die Energie des Selbstmordes [*färbt den abgetrennten Bereich schwarz*], dann will die Energie zurück ins System kommen, aber sie ist jetzt dissoziiert. Sie ist abgeschnitten. Und sie hat keinen Lichtstrom durch die vertikale Anbindung, die sie transzendieren könnte.

Hier ist ein Zentralkanal. Hier ist ein Zentralkanal. Hier ist ein Zentralkanal [*zeichnet Zentralkanäle für jede Figur im Familiensystem*]. Bei allen von uns fließt durch diese Kanäle Energie auf und ab. Das ist die Energie, die das Karma transformieren kann. Hier haben wir die Ahnenlinie, all die Vorfahren. Diese Energie, wenn hierhin Trauma übertragen wird, generationsübergreifendes Trauma, ist das Licht die Ressource, um das Trauma zu transzendieren. Jemand im Familiensystem ... oder natürlich mit professioneller Hilfe können wir diese Energie erlösen, die in diesem Bereich hier gefangen ist [*zeichnet einen Pfeil auf den dunklen Bereich im Familiensystem*]. Das hier muss einen Weg zurück in die Evolution finden.

Weil es vom ursprünglichen Licht abgeschnitten wurde, wo das Karma ein Teil ihres oder seines Lebens war, muss das jetzt von jemand anderem gemacht werden. Das hier versucht in Form von Symptomen zurückzukommen, wenn es also hier einen Selbstmord gab [*deutet auf einen Bereich im Familienbaum*], dann haben wir oft Symptome in jemandem hier oder in der nächsten Generation, weil sich das zu erlösen versucht. Diese Energie will erlöst werden. Wenn wir also die Energie vom Licht abschneiden, weil wir versuchen, der Schwierigkeit zu entkommen, dann erzeugt das gewöhnlich eine Stagnation im System, weil sich diese Energie dann nicht mehr bewegen kann. Das ist wie stehendes Wasser, dass nicht mehr an den Hauptstrom des Lebensflusses angeschlossen ist, weil der Hauptstrom ... Es bewegt sich noch, aber es bewegt sich viel langsamer, weil es zurückgehalten wird und vom Licht abgeschnitten ist – denn die Seele eines jeden Menschen ist Bewegung, ist Elektrizität. Das Licht erzeugt Elektrizität in unseren Nervensystemen, erzeugt Vitalität, erzeugt Bewegung.

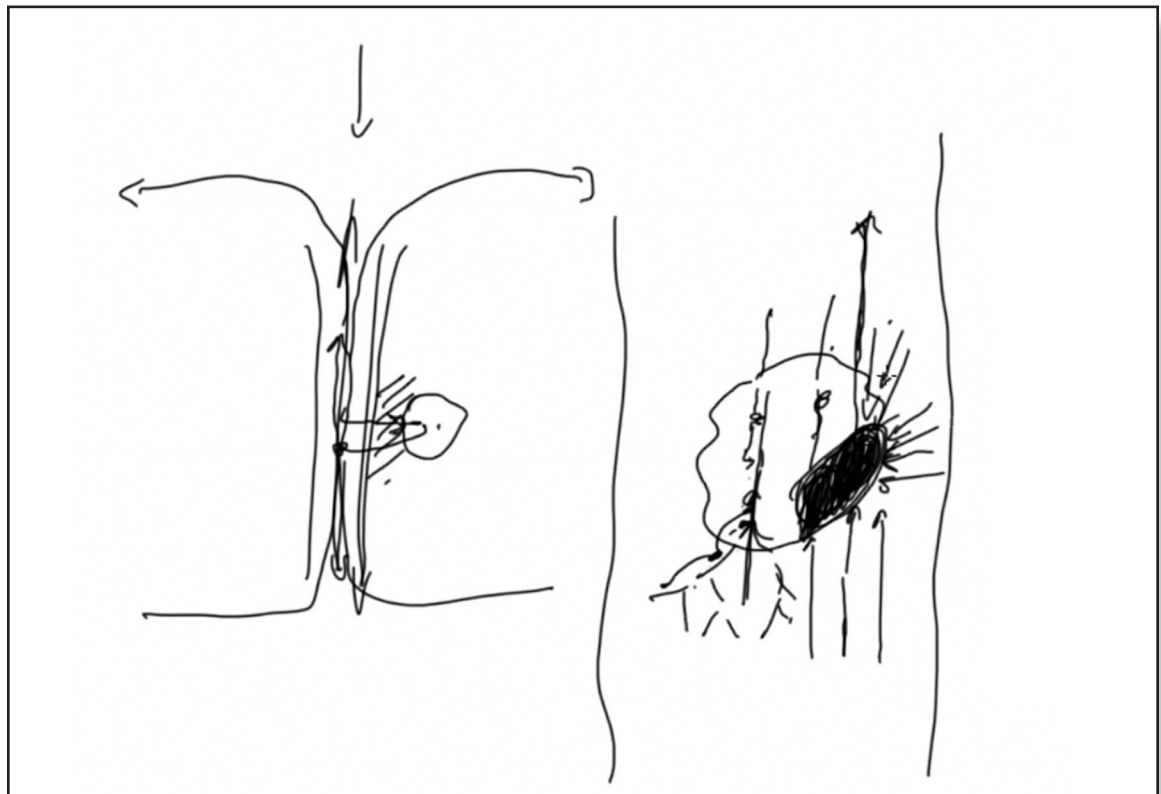
[01:15:00]

Diese Bereiche müssen zurück in die Bewegung gebracht werden, genau wie bei traumatisierenden Situationen, zum Beispiel in Kriegssituationen, wo viele Menschen unter sehr traumatisierenden Umständen sterben, die angefüllt sind mit Leiden und sehr viel Angst und Terror. Wenn diese Energie im System bleibt, im Energiefeld bleibt, und wir in der Zukunft in eine solche Gegend kommen, dann fühlen wir, dass da noch Stagnationen sind, die eine Übertragung haben, wie eine Transmission. Wir fühlen das. Wir laufen in einer solchen Gegend herum und wir fühlen uns schwerer, wir möchten gerne in einen anderen Stadtteil, wir spüren, dass in der feinstofflichen Energie – nicht in meiner physischen Realität, aber in der subtilen Energie – noch diese Energie vorhanden ist. Diese Energie verursacht eine Kontrahierung, da wird im kollektiven Energiefeld etwas zurückgehalten.

Darum muss man sich kümmern – in der Heilarbeit gehen viele Prozesse tatsächlich zurück auf jemanden, der in der Vergangenheit Selbstmord begangen hat, was immer noch ein Symptom im Familiensystem erzeugt oder im Leben von jemandem. Wenn wir daran arbeiten, bringen wir durch die Symptome Aufmerksamkeit, Bewusstheit, Licht und Transformationskraft zurück in dieses Energiefeld und helfen damit, das ursprüngliche Karma aufzulösen, das diese Art von schwieriger Erfahrung, diese tiefe Depression erzeugt hat. Was immer es war, es war etwas Ungesehenes. Und dieses ungesehene Thema ist noch immer in diesem Feld, das ist noch immer hier drin, weil sich niemand darum gekümmert hat, weil es nicht erlöst wurde. Also wird es im Leben weitergegeben.

Also gibt es gewöhnlich durch die Arbeit in der nächsten Generation oder mit Familienmitgliedern einen Weg, Licht und Einstimmung und Bewusstheit in diesen Bereich zu bringen und ihm zu helfen, sich zu erlösen und sich wieder in den Hauptstrom zu integrieren, in den Kern des Stroms von Elektrizität und Leben, sodass das Leben das verstoffwechseln und diese Energie transformieren oder integrieren kann.

Es sind auch einige Fragen zum Selbstmord hereingekommen, und ich denke, das ist im Grunde das energetische Prinzip: Dass es als Kontrahierung im Feld bleibt. Wenn wir uns darum kümmern oder Menschen, die in Energiearbeit bewandert sind, daran arbeiten, dann können wir das öffnen. Oder es kommt durch Symptome hoch in Menschen, die zu Therapeuten gehen oder zu Behandlungen, um an persönlichen Themen zu arbeiten, die aber oft auch auf diese systemische Ebenen eines Selbstmords in der Familie zurückgehen, und dann gibt es da eine Chance für diese Energie, transformiert zu werden und dieses verzerrte Lebensgewebe wieder zu glätten und es wieder für das Leben zu öffnen.



Zeichnung 1

## Q&A: Sterbehilfe – durch Beziehung eine Antwort finden

*Moderator: Ja, vielen Dank, Thomas. Sehr tiefgreifende Lehren über die Natur der Beerdigung, die mystischen Prinzipien der Beerdigung und die Gebete und Praktiken, die Menschen bei ihrem Übergang unterstützen.*

*Auch zu der Frage, die du gestellt hast, oder zu der Erforschung, die du gerade begonnen hast zum Thema Selbstmord sind viele Fragen hereingekommen, etwa sechs oder sieben Fragen zur Sterbehilfe, medizinischen Sterbehilfe, Euthanasie. Menschen geben dem verschiedene Namen, und sie fragen: Ist das dasselbe? Folgt das denselben Prinzipien wie beim Selbstmord? Ist es möglich, jemanden durch medizinische Sterbehilfe als evolutionäre Bewegung zu unterstützen? Und welche Auswirkungen hat das für die Menschen, die diese Praxis ausführen?*

[01:20:00]

Thomas: Ja, ich denke, das ist eine schwierige Frage. Das ist eine Frage, die wir erforschen müssen. Ich denke das braucht eine Erforschung auf zwei Ebenen. Dafür gibt es keine einfache Antwort. Ich denke, das braucht eine Erforschung auf persönlicher und auf systemischer Ebene. Auf persönlicher Ebene ... Und man muss auch mit einbeziehen, dass die Wissenschaft und unsere medizinischen Möglichkeiten diese Fragen aufbringen, denn das sind auch evolutionäre Fragen. Wir wachsen als Menschheit da hinein.

Im Grunde denke ich, ist die erste Frage, die man stellen muss: Welcher Natur ist das Wegschauen? Denn ich denke, das ist sehr wichtig: Was ist der Beziehungskontext dieser Frage. Für jeden von uns stehen die persönliche Frage und die systemische Frage in Verbindung.

Was ich damit sagen will: Wenn ich das in mir erforsche, wie beteilige ich mich daran, meine Erfahrung nicht zu mir zu nehmen? Denn da, wo ich meine Erfahrung nicht zu mir nehme, werde ich distanzierter sein, wenn ich mit diesem Thema im Außen konfrontiert werde, weil ich nicht ganz in Beziehung bin. Bei solchen Fragen sind wir oft ... Zum Teil stellen wir diese Frage, weil wir nicht voll eingestimmt sind, also hätten wir gern eine Regel oder eine Anleitung, wie wir mit diesen Situationen umgehen sollen. Aber diese Situationen ... Jede Situation ist einzigartig. Ich denke, wir sollten an dem Werkzeug arbeiten, in Beziehung zu sein, sodass das kein steriler Prozess ist sondern ein Prozess in Beziehung. Die Energie der Situation muss mir die nötigen Informationen geben.



Aber damit das passieren kann ... Denn wenn ich abgetrennt bin, dann habe ich alle möglichen Annahmen und projiziere sie auf den Prozess, den ich in der Außenwelt eine Situation nenne, „wo ich nicht weiß, was ich tun soll“ oder „Das ist eine Situation, wo es schwer ist, zu entscheiden, was ich tun soll.“ Aber abgesehen davon, dass man eine Regel hat, wie man mit der Situation umgehen soll, denke ich, ist auf persönlicher und kultureller Ebene diese Lücke, aus der die Frage überhaupt entsteht, sehr interessant. Ich glaube, bei der Erforschung von ... Denn ich sehe das als eine Art Evolutionsfrage für die Menschheit. Ich denke, das ist eine Evolutionsfrage, weil es dazu ... Um die Frage zu beantworten, braucht es unsere Entwicklung. Es braucht eine persönliche Entwicklung für jeden, der mit dieser Frage konfrontiert wird, damit er oder sie sieht: „Okay, wie sehr bin ich innerlich mit den gegenwärtigen Umständen in Beziehung?“

Dann finden wir vielleicht heraus, dass das, was wir uns im Kurs angeschaut haben, stark damit zu tun hat, ob ich entweder in Verbindung und der integrale Bestandteil der gegenwärtigen Situation bin, oder ob ich gewissermaßen außen vor bin und versuche, herauszufinden, was ich tun soll. Aber was ich tun *sollte*, sagt mir schon, dass ich nicht in Beziehung bin, denn das „sollte“ ist eine Brücke – über die Lücke, die da ist. Das heißt, die Situation triggert einen Teil in mir, wo ich gewissermaßen zurücktrete, wo ich mich davon distanzieren, diese Situation zu fühlen. Aber in vielen dieser Umstände brauchen wir eben genau eine Beziehung zu der Situation. Das passt vielleicht nicht zu einigen modernen Ansichten, die besagen: „Okay, ich muss objektiv bleiben“, aber ich glaube, die „objektive Sicht“ ist oft auch eine Art Schutz, denn wenn ich nicht in Beziehung bin, wenn ich nicht ganz eingestimmt bin, dann brauche ich eine Regel, an die ich mich halten kann.

[01:25:00]

In diesem Kurs schauen wir uns an, wie wir uns dem Tod nähern können und gewissermaßen zu einem Partner vom Leben und vom Tod werden. Das heißt, ich bin willens zu schauen, ich bin willens zu fühlen, ich bin willens, in Beziehung zu gehen. Ich bin willens, ein warmes Umfeld zu schaffen in einer sehr existenziellen Frage. Ich denke, das sollte im Augenblick unsere Erforschung sein. Nicht, wie die Antwort lautet, sondern welche Lücke überhaupt zu der Frage führt. Denn höchstwahrscheinlich werden wir alle zu einem gewissen Maß damit zu kämpfen haben. Und dieser Kampf richtet sich nicht gegen das Leben, er ist, denke ich, ein inhärenter Aspekt der Antwort. Und ich meine das auf persönlicher Ebene: Wenn ich diese Frage habe, gibt es keine rationale Antwort, die mir eine Regel an die Hand gibt, denn damit würde ich nur eine stärkere Brücke bauen. Dieses „sollte“ ist eine Holzbrücke, und die Regel ist eine Betonbrücke, aber da ist noch immer diese Lücke, dass ich nicht voll in Beziehung bin. Immer, wenn ich gehe, überquere ich diese Brücke, ich schaue nach unten, und ich bekomme Höhenangst, weil unter mir kein Boden ist. Ich glaube, diese Lücke ist eine sehr wichtige Lücke bezogen auf unsere Gesellschaft.

Das hat eine persönliche Dimension, denn das begegnet mir als jemand in einem medizinischen Beruf, es begegnet mir als Angehörigem, es begegnet mir egal in welchem Berufsfeld und warum ich damit konfrontiert werde, aber es ist auch ein systemisches Thema, denn wenn immer mehr von uns die Lücke erforschen und die Erforschung darin besteht, dass wir zusammen die Beziehung dazu herstellen ... Ich glaube, wenn wir uns wirklich aufmachen, in Beziehung zu der Situation zu gehen, dann werden wir die „gehende Antwort“ auf diese Frage. Das ist ein hochethischer Prozess. Das heißt, okay, wir müssen auf dem Weg dorthin etwas transzendieren, um die Antwort auf die Frage zu finden, die gestellt wurde.

Denn ohne diesen Prozess verpassen wir etwas, das superwichtig ist. Dann wird das zu einer moralischen Frage, aber vor allem ist es eben eine Beziehungsfrage. Die Erkenntnis kommt uns unterwegs. Wir müssen uns dahin auf den Weg machen, weil wir auf dem Weg durch so eine tiefe ethische Klärung gehen müssen, um eine gesunde oder kohärente Antwort in uns zu finden.

Ich denke, bevor wir über eine Antwort sprechen, würde ich uns gern einladen, das vielleicht als Hausaufgabe bis zum nächsten Mal zusammen zu erforschen, weil das eine sehr interessante Frage ist. Aber ich würde gern bis zum nächsten Mal den Raum erforschen und bis zu welchem Grad ich in Beziehung bin zu der Situation. Und dass ich da wirklich fein hinschaue und aufmerksam bin und vielleicht meine Triaden oder Kollegen oder andere Menschen nutze, um das für mich zu reflektieren, und dass ich meinen inneren Prozess erforsche: „Wie sehr kann ich offen sein und wirklich in Beziehung gehen oder wie sehr bin ich da innerlich schon ein bisschen auf Distanz oder zurückgezogen?“ Denn das ist ein sehr wichtiger und komplexer Prozess.

### Q&A: Die Berufung, generationsübergreifendes Trauma zu heilen

Sprecher/in 1: Hallo. Hi, Thomas.

Thomas: Hey, Mathias.

Sprecher/in 1: Was du gerade gesagt hast, sogar die letzten Worte, das ist genau das, was mir passiert. Denn diese Frage und dann die Kohärenz, die du vorhin erwähnt hast .. Ich habe diese Situation, wo ich mich total berufen fühle, die Kohärenz im Familiensystem wiederherzustellen. Für mich beginnt alles mit dem Ruf, den ich dazu fühle. Ich frage mich, wie ich diesen Ruf vertiefen kann. Die Geschichte ist so: Meine Urgroßmutter hat sich umgebracht, und vor einigen Monaten ist mit 103 Jahren meine Großmutter gestorben. Und ich spürte, wie sie in den letzten Jahren mit diesem Selbstmord zu kämpfen hatte, was sie vielleicht am Leben hielt. Sechs Wochen nach ihrem Tod begann eine Ereigniskette. Mein Vater wurde mit ALS diagnostiziert, eine Nervenkrankheit. Und wieder sechs Wochen später kam meine Beziehung in eine schwere Krise. Wieder sechs Wochen später ging die Beziehung auseinander. Ich hatte total das Gefühl, da kommt etwas durch. Ich habe eine Verbindung gefühlt. Und mit jedem Ereignis empfand ich diese Verbindung stärker, und ich fühlte ... Ich fühlte mich berufen, da etwas zu machen, hier bin ich also. Das alles begann damit, dass ich diesen starken Ruf gespürt habe. Wie bringe ich diese Kohärenz wieder zurück?

[01:30:00]

Thomas: Ja, das ist sehr schön. Ich freue mich, dass du das fragst. Zuerst einmal freue ich mich, dich zu sehen. Ich möchte hinzufügen, dass Mathias derjenige ist, der uns all diese Zeichnungen macht, diese wunderschönen Zusammenfassungen unserer Online-Kurse. Mathias sitzt also ... genau. Ich möchte dir für deine Arbeit danken, die du da im Hintergrund machst, und jetzt sieht jeder das Gesicht, das all die Kurse bezeugt und sie zu diesen schönen grafischen Aufzeichnungen macht, die Mathias hier für alle macht. Ich danke dir dafür. Ich schätze das sehr.

Und du hast etwas Wichtiges gesagt. Du hast gesagt, die Energie des Familiensystems wird auch weitergegeben. Ich glaube, du hast das so gesagt: Als deine Großmutter starb und nachdem sie in den letzten Jahren mit den Auswirkungen des Selbstmords ihrer Mutter zu kämpfen hatte, pflanzt sich diese Energie seit ihrem Tod im Familiensystem fort. Jetzt fühlst du eine Berufung, denn so, wie wir vorhin gesagt haben: Das Präsentsein mit ... Wenn wir sagen: „Ja, ich will hinschauen. Ich will damit präsent sein. Ich will das erforschen.“ Selbst im Baum der Familiengeschichte, im Ahnenbaum sehen wir immer mehr – auch durch die Wissenschaft – wie gewisse Trauma-Prägungen weitergegeben werden. Ich denke, dazu werden wir noch mehr herausfinden, auch wissenschaftlich beweisen, wie dieser Mechanismus im Leben funktioniert und wie wir Informationen über Generationen weitergeben und kommunizieren, dass also das Leben gewisse Dinge in Erinnerung behält.

Die mystischen Traditionen sagen, wenn jemand in der Familie stirbt, dann wird die Energie, die unerlöste Energie weitergegeben und ist im System fühlbar. Wenn unsere Eltern sterben, bleibt etwas im System, das unsere Aufmerksamkeit braucht. Deshalb haben wir diese Schwellen. Deshalb wissen wir in den Traditionen, dass es gut ist für die Seele, die geht, und gut für die Seelen, die im Leben bleiben, wenn wir diese Schwellen für Transformation nutzen.

Ich denke, zuerst einmal ist es wichtig, dass du diesen Ruf verspürst, und zweitens ist es wichtig, durch innere Prozessarbeit oder Teilen oder Einstimmung zu schauen: Okay, was ist da noch lebendig? Was sind die Welleneffekte, die aus diesem Selbstmord sich noch auf das Familiensystem auswirken? Du hast gesagt, dass sich das durch deine Großmutter in der letzten Phase ihres Lebens gezeigt hat, es gab also Anzeichen. Wenn du dich jetzt einen Augenblick in dein Familiensystem einstimmst, was ist da deine Intuition, wenn du das System fühlst? Wo könnten da Welleneffekte sein?

Sprecher/in 1: Es scheint, als ob sich den Familienmitgliedern Zeichen zeigen. Man kann das nicht logisch durchdenken. Mein Vater wurde mit ALS diagnostiziert, das ist eine Nervensache: „Du kannst nicht weiter ...“ – das ist wie eine Botschaft an ihn – „... du kannst nicht weiter durchs Leben gehen und alles vom Verstand her lösen.“ Bei mir dasselbe bei einigen Zeichen. Es scheint, als ob sich diese Welleneffekte zeigen, zumindest so wie ich das wahrnehme.

[01:35:00]

Thomas: Mm-hmm. Ja. Ich würde mir auch den Grad von emotionaler Beteiligung oder Verfügbarkeit im System anschauen und schauen, okay, ich denke, wir bräuchten ... Das ist jetzt hier im Kurs nicht möglich, aber ich denke, wir bräuchten einen Einstimmungsprozess, damit wir sehen, okay, wenn wir uns aufs Feld einstimmen und auf deinen Ahnenbaum und wir die energetische Bewusstheit genug öffnen, um in der Energie zurückzugehen ... Da bist du, und dann können wir die Energie deiner Eltern öffnen und das Energiefeld deiner Eltern mit hineinnehmen, und dann können wir den Baum noch weiter öffnen und deine Großeltern mit hineinnehmen, und dann können wir sogar noch eins weitergehen und deine Urgroßeltern mit hineinnehmen.

Dafür brauchen wir ein bisschen Zeit und auch die Befähigung, und dann können wir ein Gefühl davon bekommen ... Denn wir müssen auch schauen, ob ein Prozess noch Energie enthält oder ob es mehr wie eine Erinnerung ist. Eine Erinnerung ist wie ein Luftballon ohne Luft, und ein Feldprozess ist wie ein Luftballon, der mit Luft gefüllt ist. Dann fühlen wir, ah, dieser Prozess enthält noch Energie, also ist es wichtig, ihn anzuschauen, weil der das Leben jetzt beeinflusst. Er beeinflusst das Leben heute durch diese generationsübergreifende Übertragung. Diese Erforschung zum Beispiel, wenn wir das bewusst öffnen und öffnen und öffnen, und dann können wir schauen, okay, wie ist das Gefühl, wenn wir uns einstimmen. Wie in der subtilen Energiearbeit, wo wir immer sagen: „Okay, ich setze eine Intention.“ Ich stimme mich also ein auf das Ereignis im Familiensystem, wie den Selbstmord deiner Urgroßmutter, und wir sagen: „Okay, welche Informationen sind da noch fühlbar? Welchen ersten Eindruck bekomme ich, wenn ich meine Bewusstheit genügend dafür öffne?“

Während du mir zuhörst, wird dir da irgendetwas bewusst, wenn wir beide das anschauen?

Sprecher/in 1: Ja, das was da hochkommt ist vielleicht diese Familienangewohnheit, gewisse Dinge nicht tiefgreifend anzuschauen, sondern sie komplett wegzupacken, sodass sie sich sogar wirklich auflösen und unbewusst werden. Wenn ich mich auf die Großmutter einstimme, das hat sie mit ihrem Leben gemacht, als ihre Mutter ging. Das hat mein Vater mit gewissen Aspekten seiner Persönlichkeit gemacht. Jetzt zeigt ihm das Leben, dass man das so nicht machen kann. Ich habe dieselben Themen im Leben, du kennst einige davon. Das ist vielleicht das erste, was mir dazu kommt. Wie du gesagt hast, wir können hier nicht sehr tief eintauchen, aber ich kann immerhin hingehen und schauen und das öffnen. Ja.

Thomas: Wie fühlst du dich jetzt, wo wir darüber sprechen?

Sprecher/in 1: Ja, ich fühle diesen brennenden Ruf. Ich fühle mich zitterig und ein wenig aufgeregt, ja. Das bewegt definitiv mein System. Ja.

Thomas: Können wir uns einen Moment nehmen, um gemeinsam dieses Zittern und die Aufregung zu spüren? Wir geben dem zusammen etwas Raum. Oh ja. Genau, wir finden die Beziehung, denn wenn etwas das Leben verlässt, ist das eine große Bewegung aus der Beziehung heraus. Das Gegenmittel ist immer, dass wir eine Beziehung zu dem finden, was ausgeschlossen wurde. Das erste Gefühl ist eine Art Aufregung. Wenn wir beide dann – oder wir alle, die zuhören – eine Beziehung schaffen zu dem, was jetzt aufgeregt ist, das ist der Anfang eines Durchgangs. Das ist der Anfang eines Durchgangs. Wenn wir uns in der Aufregung treffen. Kannst du mir ein bisschen beschreiben, was bei dir abläuft?

Sprecher/in 1: Ja. Ich gebe mich jetzt mehr dem Zittern hin, besonders meine Beine und meine Hände. Ja.

Thomas: Gibt es da eine emotionale Komponente, die mit dem Zittern einhergeht, oder ist das nur ein körperliches Gefühl?

[01:40:00]

Sprecher/in 1: Nein, das ist eine innere Wachsamkeit und wie gesagt Aufregung, und dieses Brennen, dass ich das wissen will und lösen will für uns alle in der Familie. Das ist wie ein Brennen.

Thomas: Mm-hmm.

Sprecher/in 1: Mit einem kleinen Beigeschmack von Traurigkeit.

Thomas: Ja, das fühle ich auch. Vielleicht könnte das wie ein Eingangstor sein, dass man vielleicht mit dem kleinen Gefühl von Traurigkeit beginnt und sagt: „Okay, ja. Das ist ...“ Denn ich denke, das ist wie eine Erinnerung, ein Geschmack von einer Erinnerung. Dann würde ich den Satz erforschen ... Ich hebe nur ein paar Sätze hervor, und vielleicht – ich meine, du hast ja sowieso Ressourcen um dich herum, mit denen du das anschauen kannst. Ich möchte einen Satz unterstreichen: „Ich möchte das für uns alle lösen. Ich möchte das für uns alle lösen.“ Den Satz würde ich mir ein bisschen anschauen. Was bedeutet das, dass ich das für uns alle lösen werde? Dann habe ich noch einen Satz gehört: „In unserer Familie haben wir gelernt, das zu unterdrücken oder es nicht anzuschauen.“ Wenn du das sagst, frage ich mich sofort: „Okay, wie macht man das, dass man Dinge sofort unterdrückt?“ Was ist dieses „sofort unterdrücken“? Wie funktioniert das, das zu unterdrücken?

Diese paar Dinge können vielleicht Eingangstore sein. Diese Sätze könnten Eingangstore sein, um diesen Prozess zu vertiefen. Vielleicht kannst du mit jemanden sitzen, der das für dich hält, auch die Ahnenlinie, während du den Prozess machst. So wie ich das jetzt mache, dass ich meine Energie öffne und sage: „Okay, was, wenn wir diesen Familienbaum so weit zurück mit hineinnehmen, und wir nehmen die Qualität mit hinein, die das ist, während wir hier in 2017 darüber sprechen?“

Ja. Sag mir noch mal, wie du dich jetzt fühlst, denn ich kann dich kaum sehen, weil dein Bild hier so klein ist. Ah, jetzt sehe ich dich.

Sprecher/in 1: Als du die Praxis beschrieben hast und die Tore, wie du sie genannt hast, und die Sätze, hat sich etwas in mir entspannt, und das Zittern hat aufgehört, und ich konnte tiefer atmen. Ich habe jetzt einen Weg, den ich einschlagen kann, über unser Gespräch hinaus.

Thomas: Ja.

Sprecher/in 1: Ich danke dir.

Thomas: Ich denke, das ist es, wie weit wir hier in diesem Kontext gehen können.

Sprecher/in 1: Ja. Vielen Dank, Thomas.

Thomas: Ja, ich danke dir, Mathias, und vielen Dank für deine wunderschönen Zeichnungen.

Sprecher/in 1: Wir halten dasselbe Stück in der Hand.

Thomas: Ja.

Sprecher/in 1: Du und ich.

Thomas: Jetzt wirst du ein Teil deiner eigenen Zeichnung.

Sprecher/in 1: Danke dir.

### Q&A: Frühes Trauma in Beziehung heilen

Thomas: Hallo.

Sprecher/in 2: Hallo, Thomas. Ich habe eine Frage, aber ich würde sie gern in ein bisschen Kontext stellen.

Thomas: Klar.

[01:45:00]

Sprecher/in 2: Ich habe bemerkt, dass ich definitiv eine Sehnsucht und Berufung in mir habe, aber es ist auch eine Erfahrung von Kampf und Feststecken. In den Jahren, die ich dir schon folge, ist mir immer mehr klargeworden, dass ich mir vorstelle, dass ich dieses Mal inkarniert bin, um mit Trennung und Verlust und Trauma im Familiensystem präsent zu sein. Ich habe das Dilemma, dass ich mit der Lichtmeditation zu kämpfen habe und mit allem, was annähernd an ein erwachtes Bewusstsein herankommt, wie ich sagen würde. Ich habe noch immer damit zu kämpfen, mich hinzusetzen und mehr zu erreichen als meinen Verstand zu beruhigen und zu versuchen ...

Lass mich das anders sagen. Ich denke, ich werde langsam gut darin, mit mentalen Ablenkungen präsent zu sein und zu lernen, mich selbst zu lieben, sagen wir es so. Mir ist auch bewusst, dass es durch die sehr frühe Trennung von meiner Mutter zu einem Trauma in meinem Gehirn gekommen ist, das dann verstärkt wurde durch ihre wiederholten Selbstmordversuche später im Leben und davon, dass sie meinen Vater ermordet hat, als ich 21 war. Als ich heute Abend zugehört habe, habe ich mich gefragt, wo der Geist meines Vaters ist, denn niemand war bewusst genug, um irgendwas zu tun, um ihm zu helfen, weiterzugehen. Meine Mutter ist schließlich vor drei Jahren gestorben, und ich habe mein Bestes getan, um mit ihr präsent zu bleiben, aber ich habe schon gemerkt, wie schwer das war.



Hier kommt die Frage: Habe ich das richtig verstanden, dass das Beste, was ich machen kann, wirklich das ist, dass ich versuche mit dem präsent zu sein, was sich in jedem Moment zeigt? Ich meine, mir ging's gut bevor ich mich gemeldet habe. Und als ich darauf gewartet habe, dranzukommen, habe ich gemerkt, dass mir die Tränen kamen, und ich bin ziemlich sicher, das lag daran, dass ich schon wusste, dass ich mich mit dir verbunden habe, und das hilft mir dann, mich mit meinen Gefühlen zu verbinden, denn meistens ist es sehr schwer für mich, an die Tränen heranzukommen. Zumindest kann ich fühlen, spüren, dass die irgendwo im Hintergrund sind, aber dass die Tränen dann wirklich fließen, ja, das fühlt sich immer noch ...

Weißt du, ich will wirklich versuchen, das Beste aus der Gelegenheit zu machen, die ich in diesem Leben bekommen habe. Es ist so, als ob ich fühle, dass da noch Potenzial für eine Menge Material ist, mit dem ich arbeiten kann, und ich will das nicht vermasseln, bevor ich gehe.

Thomas: Zuerst mal bin ich sehr berührt von der Offenheit, wie du online kommst und wie tief du deine Lebensumstände geteilt hast. Einerseits glaube ich, dass du bereits dein Bestes tust. Ich denke, es ist wichtig, das zu wertschätzen, dass du bereits auf dem Weg bist, die Möglichkeiten deines Lebens tief zu erforschen, die Vergangenheit deines Lebens und auch den gegenwärtigen Moment. Ich höre, dass du sehr engagiert bei deinem Prozess bist.

Einerseits sage ich also, ja, natürlich, es gibt Meditation, es gibt Kontemplation, um mit deinem Leben präsent zu sein und es mit mehr Bewusstheit zu füllen. Das ist eine sehr große Ressource, aber für mich scheint es wichtig zu sein - und du kannst mir sagen, ob das bei dir schon so ist ... Aber wenn ich mich in dich hineinfühle, dann spüre ich, dass es für dich sehr wichtig war, dich selbst zu halten.

[01:50:00]

Deshalb kann die Meditation nur ein Teil deiner Reise sein. Und Beziehung muss der sehr wichtige andere Teil deiner Reise sein, dass du spürst, du bist in einen Beziehungskontext eingebettet, wo entweder höchstwahrscheinlich eine oder mehrere Personen, die dich professionell unterstützen oder/und deine Sangha gibt dir Unterstützung darin, immer mehr zu fühlen, dass du dein Leben nicht ganz allein halten musst, dass dein Leben durch dich hindurchfließen kann. Ich denke, dafür braucht es eine liebevolle Beziehung. Schon nur ein paar Dinge, die ich gehört habe, und wie ich dich fühle, da denke ich, allein zu sein und zu meditieren ... Meditation kann hier nur ein Teil sein. Ich denke, du brauchst eine starke Horizontale, ein Beziehungsfeld, wo jemand auf gesunde Weise mit dir ist, um dir da zu begegnen, wo du anfangen musstest, dich selbst zu halten, in einem sehr jungen Alter.

Das ist auch ganz wichtig, denn sonst ist die Meditation in ihren Fähigkeiten eingeschränkt, denn dieses tiefere innere Halten wird auch ab einem gewissen Punkt in der Meditation Schwierigkeiten machen, wie du es beschrieben hast, aber das ist auch ein Teil einer frühen Verletzung. Ich denke, ein integralerer Weg wäre, dass du deine transpersonale Präsenz-Praxis hast, die dir die Ressource gibt, mit deinem Prozess präsent zu sein, aber auch einen Beziehungsweg, dass sich jemand auf dich einstimmt in Raum und Zeit, jemand, der dich auf den richtigen Ebenen an den entscheidenden Punkten deiner Entwicklung halten kann und dir hilft, dich wieder hineinzuentspannen und wieder zu vertrauen, dass Beziehung sicher ist. Du hast das ganze Leben lang das Gegenteil erlebt. Für mich scheint das ganz wichtig, dass du das in deinem sozialen Netzwerk hast.

Erzähl mir ein bisschen darüber, wie du Unterstützung in Beziehung in deinem Leben erfährst.

Sprecher/in 2: Ich finde meine Triade sehr hilfreich. Leider leben meine beiden Triadenpartner in den USA, aber trotzdem. Ich denke, es überrascht dich nicht zu hören, dass ich jemand bin, den Außenstehende für jemanden halten, der sehr leicht Beziehungen eingeht. In meinem Arbeitsumfeld bin ich von vielen Menschen umgeben, also bin ich jemand der ... weißt du, es ist nicht schwer für mich, Menschen kennenzulernen, aber diese tiefe Begegnung, von der du sprichst, ist natürlich etwas, womit ich zu kämpfen habe, ich kämpfe damit, aber es ist sehr hilfreich zu hören, dass du empfiehlst, darauf den Schwerpunkt zu legen.

Thomas: Ja, wenn ich mich in dich hineinfühle, dann empfehle ich dir sofort, jemanden Professionellen zu finden, der dich darin unterstützt, diesen frühen Beziehungsraum zu schaffen, ihn wieder herzustellen, denn du wirst spüren, wenn du dich in diese tiefe Kernbeziehung entspannen kannst, wird das deinem Beziehungsleben, deiner inneren Sicherheit und auch deiner kontemplativen Praxis viele Qualitäten hinzufügen. Es wird deine Meditation letztendlich vertiefen. Ich denke, es ist sehr wichtig, diese Unterstützung zu haben, weil das etwas ist, was du dir nicht selbst geben kannst. Niemand von uns kann das. Für gewisse Dinge brauchen wir Beziehung, deshalb sind wir Menschen soziale Wesen, denn der ursprüngliche Plan war nicht, dass wir alleine vor uns hin kämpfen, sondern, dass wir zusammenleben. In den Büchern des Universums steht nicht „kämpft allein“, sondern „arbeitet zusammen und lebt glücklich miteinander“.

[01:55:00]

Wenn wir das verstehen, wow, dann ist unsere Heilungsreise etwas, das wir ... Deshalb haben wir Sanghas, deshalb haben wir Therapeuten, deshalb haben wir, schaffen wir Gruppen. Das sind die großartigen Ressourcen im gemeinsamen Heilungsprozess, denn du kannst für jemanden der Partner in der Sangha sein, und jemand anderes kann dich unterstützen, und dann kommen für die Dinge, für die wir professionelles Wissen, Qualitäten, Fähigkeiten, Kompetenzen brauchen, die Experten dazu, und alles zusammen ist ein sich selbst erweckendes Feld.

Ich glaube, dieser Stress, den ich in deinem frühen Teil spüre, wenn der sich entspannen kann, dann wird sich auch deine Meditation entspannen. Wenn es ein Zurückhalten in der Basis gibt, in jungen Jahren, dann umgehen wir das gewöhnlich entweder durch Meditation, oder wir fühlen es als Anspannung in unserer Meditation. Meditation ist also wunderbar; und mit der Unterstützung dieser Integration wird sie noch wunderbarer, denn dann kann das Nervensystem sich öffnen, und dann lehrt uns die meditative Praxis, wie wir unsere Meditation vertiefen können.

Das würde ich zuerst machen. Das sehe ich als nächsten Schritt für dich.

Sprecher/in 2: Okay. Danke. Ich habe viele Jahre in Psychotherapie verbracht, aber ich war seit längerem bei keinem Therapeuten mehr. Vielleicht ist es Zeit, da weiterzumachen.

Thomas: Mm-hmm. Und die Qualitäten, die ich in dir sehen – ich meine, einige der Beziehungsqualitäten, die du dir zurückgeholt hast und für die du gearbeitet hast, die du heute hast, die sind sowieso sehr deutlich zu sehen. Ich kann das sehen. Ich denke, es braucht noch einen tieferen Tauchgang, da gibt es noch etwas Tieferes, was man ansprechen kann, was auf den Kern zurückgeht von dem, was ich hier sehe. Das braucht eine Begegnung, denn ich glaube, unser Nervensystem versteht es sofort, wenn wir auf der richtigen Schwingung angesprochen werden, da, wo die traumatischen Ereignisse aufmoduliert sind, wo sie gespeichert sind. Wenn es da eine wahre Begegnung gibt, dann bringen wir da eine unglaubliche Ressource ein, aber dafür braucht es Präzision. Ich denke, da braucht es jemanden, der weiß, wie man das macht, und dann wird das, denke ich, Energie von der Basis nach oben bringen, immer weiter nach oben.

Ich halte dich für sehr offen dafür, so wie du zuhörst. Du hast das bereits zu dir genommen, das ist sehr schön, welche Offenheit du für deinen Prozess hast. Ich danke dir.

Sprecher/in 2: Ich danke dir.