



LICHTWELLE

Spiritualität Bewusstsein

KÖRPER- BEWUSSTSEIN

Elisabeth Bond
Zeit-Zellen auf Erden

Peter Goldman
führt uns ins Unbekannte

Interview mit
Pyar Troll

Penny McLean
und das Schicksal

Der Seelenplan in der Hand



Editorial	3
Zeit-Zellen auf Erden / Elisabeth Bond	4
Der Plan des Lebens in der Hand Pascal Stössel	9
Auf der Schwelle zum Unbekannten Peter Goldman	14
Einladung, sich im Tanz des Seelenkörpers oder der Körperseele bewusst zu werden Gabrielle Dupras	20
Interview mit Pyar Troll Charlotte van Stuijvenberg	21
Erdung – Verankerung des Seelenlichts Elisabeth Bond	27
Der Weg der Stimme / Evemarie Haupt	28
Klangtherapie mit Stimmgabeln Christa Twellmann	34
Auf Packis Spuren – ein Erfahrungsbericht Heinz Rickli	38
Dein Schicksal – Vorbestimmung oder freier Wille / Penny McLean	40
Im Duft verweilen – Aromatherapie Barbara Gribi	46
Körperbewusstsein / Ingeborg Steiner	49
Einheit ist Liebe – es gibt nicht Sieger, nicht Verlierer / Christof Keller	54
Zwiesgespräche mit dem Körper Teresa Dawson	59
Die Ätherwelle – Inspiration oder Angriff? Himmel oder Hölle? / Elisabeth Bond	63
Alta Major – Aufrichtung von Körper und Geist / Nicole Ullrich	66
KörperEvolution / Elisabeth Bond	71
Für Sie gelesen	73
Mediadaten	77
Angebote unserer Leserschaft	77
Künstlerporträt / Romilda Stämpfli	90
Meditation / Elisabeth Bond	91
Kunst in der LICHTWELLE Romilda Stämpfli (letzte Umschlagseite)	

Impressum

Die Zeitschrift *LICHTWELLE* erscheint dreimal jährlich: April – August – Dezember

Redaktionsteam

Elisabeth Bond
Judith Borer
Christof Keller
Urte Knefeli Zemp
Charlotte van Stuijvenberg (verantwortlich)
Magdalena Wenger

Zeichnungen

Christof Keller: Seiten 26 und 65

Fotos / Bilder

Gregory Bond: Seiten 3, 13, 53, 72
Charlotte van Stuijvenberg: Seite 19

Inserate / Mediadaten: Judith Borer (S. 77)

Preise

Einzelnummer

CHF 9.-; Euro 6.50

Abonnement (3 Ausgaben)

Inland: CHF 30.-
Ausland: Euro 28.-

Das Abonnement ist jeweils zahlbar bei Erhalt der Rechnung und ist jederzeit kündbar. Die bereits bezahlten Hefte werden dann noch zugestellt. Das Abonnement verlängert sich automatisch um ein Jahr, wenn nicht nach Erhalt der letzten bezahlten Ausgabe gekündigt wird.

Auflage: 1350

Kontaktadresse:

Charlotte van Stuijvenberg,
Hofenstrasse 17, 3032 Hinterkappelen
e-Mail: info@lichtwelle.ch
Tel: +41 (0)31 911 43 05
Fax: +41 (0)31 901 08 51

Homepage: www.lichtwelle.ch

Copyright ist bei uns eine Aufforderung zum Kopieren. Arbeiten Sie mit unseren Texten; benutzen Sie sie für sich allein, mit andern, in Arbeitsgruppen. – Wenn Sie dabei unsere Adresse bekannt geben, mitteilen, woher Sie die Texte haben, dann freut es uns.

EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser

Unser Körper ist ein einzigartiges Instrument, durch welches sich die Seele ausdrücken kann. Es ist die Aufgabe von uns Menschen, dieses Instrument zu pflegen und so zu stimmen, dass es harmonisch klingt. Und natürlich auch, es zu spielen, es bewusst zu spielen ...

Wir Menschen sind seelischgeistige Wesen, die nicht nur in einem, sondern in 7 Körpern wohnen. Tief innen wissen wir um deren Kraft und Unversehrtheit und gestalten sie von innen heraus immer wieder neu, gemäss der jeweiligen Phase unseres Seelenplans.

Die äusserst vielseitige Körperform kann für verschiedene Tätigkeiten, wie zum Beispiel Bäume-Fällen, Schreiben, Bauen, Singen und Tanzen, zum Lehren oder Heilen verwendet werden, je nachdem, wie wir gebaut sind. Wir freuen uns, dass die Autoren dieser Nummer ihren Körper zum Schreiben oder zum Sprechen gebraucht haben. So ist wieder eine reichhaltige LICHTWELLE entstanden. Wir bewegen uns in den Artikeln von der Ebene der Zellen, die zahlreiche lichtvolle Informationen enthalten, über die Füsse und ihre Verbindung zu inneren Blockaden hin zu den Händen, die unseren Seelenplan physisch ausdrücken. Wir begegnen dem Klang, der im Körper Resonanz findet, der Stimme, die den ganzen Körper als Instrument nutzt, und erahnen Düfte, die in uns Erinnerungen wecken. – Ohne Körper könnten unsere Seelen keine menschlichen Erfahrungen sammeln, sich nicht mit dem „Schicksal“ auseinandersetzen, könnten nicht den Weg zu Weisheit und Mitgefühl gehen oder sich ins Unbekannte wagen ... Ohne Körper ginge schlichtweg – nichts. Da ist es wohl keine schlechte Idee, wenn wir unseren Körper annehmen, wie er ist, und in ihm das Beste wecken!

Suchen Sie sich doch für Ihren Körper einen besonders bequemen Platz zum Lesen aus, wenn Sie nun eintauchen in die zahlreichen Facetten des Körperbewusstseins! Dabei wünsche ich Ihnen viel Freude und Aha-Erlebnisse, die alle Zellen in Schwingung versetzen.

Charlotta von Pflügerberg



ZEIT-ZELLEN AUF ERDEN

Die Ewigkeit in der Begrenzung der Körper

von Elisabeth Bond

Unsere Körper sind eine universelle Datenbank für die ihnen innewohnende Lichtidee. Elisabeth Bond zeigt auf, dass wir mit unseren Zellen kommunizieren und die Zellprogramme neu gestalten können, um behindernde Programme zu löschen und die Lichtinformationen zu aktivieren. Dadurch wird der Körper ein immer feiner abgestimmtes Instrument für die Seele, damit sie durch ihn ihren lichtvollen Plan in der irdischen Dimension verwirklichen kann. – Auf Seite 91 dieses Heftes finden Sie eine Meditation zu diesem Thema.

Du bist der Designer Deines Körpers!

Als Seele, als geistig individualisiertes Licht, hast Du diese Deine Inkarnation geplant und manifestiert, hast mit Hilfe der Lichtschwingungen universelle Farbmuster gebildet, um damit auf Erden Deine Körper (die feinstofflichen und den stofflichen) zu formen. Und dies hast Du nicht etwa „allein“ vollbracht, nein, mit Dir waren viele feinstoffliche Wesen als Berater, mit Dir waren vor allem andere Seelen mit dem gleichen Vorhaben unterwegs. Alle Körper der Menschen sind eine Gruppenmanifestation der Menschheit, sind eine einzige Zeit-Zelle, die alle individuell/persönlichen Zeit-Zellen-Körper enthält: Du, Du und Du übernimmst diesen Aspekt, ich Sorge für jenen. So lauten die Abmachungen. Für jede einzelne Zeit-Zelle, für jeden Körper ist ein detaillierter Plan ausgearbeitet, sozusagen als Bürgschaft für die Seele, damit sie ihr Inkarnationsziel mit diesem physischen Körper auch erreichen kann. Als Seele hast Du den Schlüssel zur Energielenkung und zum Aufbau von Kraftfeldern, die dann zu Taten und Handlungen führen, im *Mentalen Körper* angelegt. Du hast das Empfinden des Daseinsprinzips „Anziehung und Abstossung“ in die Schwingungen des *Emotionalen Körpers* eingewoben und bist dann mit Hilfe des Ätherkörpers zum Meisterstück, zum *Physischen Körper* übergegangen. Damit hast Du all Dein universelles Wissen und Lichtbewusstsein in der physischen Form sichtbar in Reflektion gebracht. Und was reflektiert nun dieser physische Körper, für den die Erde Dir, der Seele, das Material

verliehen hat? Es sind dies die Geistige Absicht und Ausrichtung in dieser Inkarnation, es ist dies der Seelenplan – sowohl der jetzige wie auch die der früheren Inkarnationen – für den Lichtweg auf Erden, es sind dies die wechselwirkenden Erfahrungs-Energien aus dem Umfeld. Der tägliche physische Körper beginnt im Kopf: von dort aus werden laufend stellare, solare und planetarische Erinnerungen in den Zellen aktiviert. Vor allem sind es die Epiphyse und die Hypophyse (zwei Drüsen, die im Kopf angesiedelt sind), die durch das Kronenchakra mit Licht versorgt und dadurch mit der Energie des Seelenplanes in Synchronisation gebracht werden. Im Laufe der Lehr-, Wander- und Reifejahre auf Deiner Erdenreise öffnen sich die Epiphyse (Zirbeldrüse) und die Hypophyse (Hirnanhangdrüse) laufend den höher fließenden Schwingungen, öffnen sich den Toren zu geistigem Wissen, sodass sich Deine Wahrnehmung der Geschehnisse aller irdischen und universellen Welten langsam von den äusseren auf die inneren Sinne der Intuition und der Inspiration verlagert.

Als Seele hast Du also einen Kopf, einen Rumpf, zwei Arme und zwei Beine geformt, was Du bereits unzählige Male für andere Planetenleben auch getan hast, für viele Leben in Welten, wo Sauerstoff die Lebensgrundlage ist. Aber auch für Leben auf Planeten, wo nicht geatmet wird. Nun, Dein jetziger Körper ist für die Jahre 19.. (für einen persönlichen Überblick setze hier Dein Geburtsdatum ein) bis 20.. aus der Erde geformt, für ein Leben auf diesem Planeten, der mit seinen Komplexitäten und Polari-

täten extreme Lebensbedingungen bietet. Sie alle sind in der Menschheit einheitlich zu erfahren (sie kommen uns nur getrennt vor), von unbewusst bis bewusst (wobei das bei jedem Menschen etwas anderes bedeutet), in den verschiedenen Grundrassen wie die Schwarze, Braune, Rote, Gelbe und die Weisse, von den dichten bis hin zu den lichten Körpern, von jung bis alt, von klein bis gross, von männlich und weiblich. Keine zwei Körper auf dieser Welt sind miteinander identisch – und doch sind sie alle gleich, sind in ihrer aufrechten Form gemacht für die vertikale Verbindung zu den feinstofflichen Dimensionen. Sie alle sind ein Spiegel, sind auch eine zelluläre Datenbank für die ihnen innewohnende kosmische Lichtidee. Immer sind sie geistig, diese Körper, sind von der Seele und ihrer inneren Kraft bestimmt, sind in Schönheit und mit Liebe aus dem Äther, den Elementen und der Materie erschafft. Mit Hilfe dieser elektromagnetischen Bausteine, die die Seele angezogen hat, wurde der Entwurf des göttlichen Ebenbildes für dieses Leben von Kopf bis Fuss in Form umgesetzt. So zeigt sich der physische Körper vielleicht klar, fest, fein, ebenmässig, schwerfällig, plump, verkrampt, schwer, leicht, verzerrt, eckig, rund, edel, weich, hart, breitausladend, spontan, gründlich, fleissig, unermüdlich, gütig, aktiv, sprühend, brütend, kräftig, zart, breit, schmal...

Im Grossen Plan gibt es weder Anfang noch Ende. Im kleinen Erdenplan der Seele wird Allem sein Mass gegeben – in Zeit und Raum.

Über das Mass von Körper und Zeit kannst Du Dich selbst erkennen!

Was für Gedanken machst Du Dir über Dich selbst, dies vor allem gewohnheitsmässig, zum Beispiel wenn Du in den Badezimmerspiegel, wenn Du in die chaotische Welt der Menschheit schaut oder Dich wieder einmal mit andern vergleichst? Jeder Gedanke sinkt ab ins Körperbewusstsein und wird in den Zellen aufgezeichnet. Damit wird er zu einem materialisierten Teil Deines Lebens, der dann wiederum die Lebenseinstellung im Denken beeinflusst – ein ewiger Kreislauf! So erhält eine gesunde Denkweise über das Leben, die wir laufend in unsere Körperbibliothek einspeichern, uns selbst gesund

und glücklich; eine klagende, traurige, negative und besorgte bewirkt aber das Gegenteil. In unseren Körperzellen ist auch die Lichtsprache des Universums kodiert, die eigentliche Sprache der Seele, über die die einzelnen Zellen stetig miteinander im Gespräch sind. Es gilt also, mit unserem denkenden Tagesbewusstsein nicht in die Gravitationsschwingung der Erde abzusinken, sondern die höhere Schwingung des Universums aufrechtzuerhalten und damit den physischen Körper sowie den Körper des Planeten geistig zu nähren. Durch unseren biologischen Körper werden wir zum Gastgeber für die universelle Lichtkraft auf Erden und erkennen, dass sowohl das physische und das psychische Wachstum wie auch der Tod relativ sind.

Keine zwei Körper auf dieser Welt sind miteinander identisch – und doch sind sie alle gleich, sind in ihrer aufrechten Form gemacht für die vertikale Verbindung zu den feinstofflichen Dimensionen.

In den heutigen Zeiten der Wandlung werden nun die physischen Körper von uns neu entworfen.

Dies ist möglich, weil wir in den letzten 50 Jahren mit unseren emotionalen und mentalen Körpern seelenbewusster umgegangen sind. Wir als Seele – Künstler und Designer auf Erden – gestalten unser irdisches Haus neu, bringen Ordnung in die innere wie auch die äussere Form. Immer mehr Menschen leben ihr Leben in Raum und Zeit vom Brennpunkt des 8. und 9. Chakra aus, (die beiden sind in der Aura angesiedelt, das 8. Chakra ist der „Sitz“ der Seele, das 9. Chakra führt in die Energie des Hohen Selbst), was sie von der Fleisch-Verkörperung in die Geist-Verkörperung bringt. Immer mehr Menschen erwachen und wagen es, bewusst Energie (spirituelle, mentale, emotionale und physische) zu erzeugen, wagen es, die Energie der sieben im ätherischen Körper angelegten Chakren zu lenken (und damit ihre Drüsenchemie) und sich dadurch immer wieder zu verändern. Es gibt eine bestimmte Harmonie, ein absolutes Gleichgewicht, das immer dann entsteht, wenn verschiedene Schwingungsfelder in Synthese zusammenarbeiten, wie zum Beispiel die feinstoffliche und die stoffliche Daseinsebene im Körper. So verschiebt sich der Brennpunkt dieses Gleichgewichts ständig, verschiebt sich vor allem dann, wenn wir die Lichtfrequenz in uns erhöhen. Kosmische Einflüsse bewirken durch die Informationen, die das Licht transportiert, eine Schwingungswandlung im Körper und wir erleben, dass sich die eigenen Resonanzen und Energien und somit auch die Formen verändern.

Plötzlich leben wir auf einem anderen Niveau, treffen auf andere Gruppen, wir sehen anders aus und entdecken „neue“ Programme im eigenen physischen Zellgedächtnis.

Wenn Du Dich seit Jahren um Deine Seelenebene, um Dein Denken und Fühlen gekümmert hast, so bist Du nun in der Lage, Dich wissender und effizienter um die materielle Körperebene zu kümmern.

Dein Körper verbirgt die Geheimnisse des Universums. Du lebst in einer multidimensionalen Datenbank, die Dich mit Informationen und Wissen versorgt und die Du Schritt für Schritt mit Dir herumträgst.

Du entdeckst, dass Dein physischer Körper nicht nur aus den Körpern der Menscheneltern stammt, sondern auch aus denjenigen der Planeteneltern im Sonnensystem. Das universelle Kristalllicht und das Sonnensystem mit seinen Planeten beeinflussen die zelluläre Ebene aller lebenden Körper auf Erden und ermöglichen eine erweiterte biologische Grundlage für das kollektive Hologramm der Menschheit. Das Licht erschafft alle Zellen und benutzt dazu Farbe und Klang, sodass zum Beispiel Farben vor allem die Zellen der Augen kreieren und Klang die Zellen der Ohren. Auch benutzt das Licht dafür bereits bestehende Körper, wie eben die Körper der Eltern oder der Planeten des Sonnensystems, deren Energie unter anderem auch als Bausteine für die inneren Organe der Menschenkörper dienen. Jedes Organ ist also ein Kind der Planeten, ist ein Abbild eines universellen Prinzips und erhält laufend dessen Kraft.

Herz

Dieser „elektromagnetische Generator“ ist ein Kind der Sonne. Das Sonnen-Gold erschafft und belebt die Zellen im Herzen, dessen „Schlag“ eins ist mit dem Rhythmus des Alls. Dieses Organ ist das Bindeglied zwischen allen Welten und kann weit über die Haut in den Raum hinausstrahlen.

Gehirn

Blau-lila-weiße Lichtfäden fließen aus der Blauen Sonne durch die Gelbe Sonne in dieses Organ und ordnen die Lebens- und Vorstellungskraft der Zellen. Neptun und Uranus bilden das doppelte Tor zum Universum – über Intuition und Inspiration.

Lunge

Merkur schöpft ihre Zellflügel mit Hilfe der farblosen Energie und unterstützt das Prinzip des Austausches, des Ausdehnens und des Reisens über den Atem.

Nieren

Die grünlichschimmernde Energie, durchzogen mit einem Hauch von Rosa, fließt stetig von der Venus in dieses Partnerschafts-Organ. Das Wissen um Gleichzeitigkeit ist in seinen Zellen verankert.

Leber

Zellaufbauend wirkt der Mars im Rot. Zum Neutralisieren von Giften wird die Komplementärfarbe Grün eingesetzt.

Milz

Aus den Sphären des Saturns fließt stahlblaue Kraft, die die Milz-Zellen zum Energie-Wandler des Stoffwechsels macht.

Gallenblase

Jupiter fördert über den grünen Strahl das Prinzip des Aussortierens, des Ausgleichs und Erweiterns in den Zellen der Gallenblase.

Blase und Lymphsystem

Hier wirkt der Mond, auf einer höheren Ebene ist es Chiron; beide kreieren fließende Zellen. In ihrer Verantwortlichkeit liegt die Empfänglichkeit von Licht und Wasser, von Ebbe und Flut.

Geschlechtsorgane und Haut

Pluto verleiht diesen Zellen die Stoss- und Schöpfungskraft über die rot-violette Energie.

Drüsensystem

Die Zellen des endokrinen Systems werden von Chiron sternengleich bestrahlt. Hier liegt ein wichtiges Forschungsgebiet verborgen, das während der nächsten 20 Jahre mit seinen Informationen ans Licht drängen und die medizinische Wissenschaft beschäftigen wird.

Es ist die Seele, die das spirituelle Licht in den Zellen zündet. Und so tragen wir Tausende von universellen Lampen in uns, die sich mit Hilfe des spirituellen Bewusstseins von kleinen, düsteren irdischen Lichtern in strahlende, universelle Leuchten verwandeln!

Genau wie die psychologischen Hausaufgaben des Denkens und Fühlens im menschlichen Leben gemacht werden müssen, wollen es auch

die zellulären Hausaufgaben auf dem Pfad des Erwachens.

Mit zunehmendem Bewusstsein erkennen wir, dass wir Kodierungen und Erinnerungen in den eigenen Körperzellen lenken, umprogrammieren und löschen können, damit alte Muster über das biologische Körperbewusstsein nicht mehr *im Alleingang, also abgetrennt von den höheren Körpern*, aktiviert werden. Denn genau dies tut er, unser lieber Körper zum Anfassen! Auch wenn wir die entsprechenden Muster im mentalen und emotionalen Körper bereits umgepolt haben – er tut es trotzdem noch! Und warum? Weil wir ihn nicht mit den neusten Informationen beliefern! Wenn wir auf der Seelenebene mit Licht, Farbe und Klang arbeiten, so ist das zelluläre Gedächtnis die letzte Station der Wandlung, vor allem das Gedächtnis des Blutes, der Gene und der karmischen Punkte *im Körper*. Von den immer wiederkehrenden körpereigenen Schwachstellen und den Abläufen der chronischen Krankheiten (die oft aus der Vergangenheit, entweder aus diesem oder aus früheren Leben stammen) wissen wir, dass eine bleibende Wandlung auf der biologischen Ebene schwierig zu erreichen ist, weil es dazu vor allem seelische Reife, menschliche Ethik und ein spirituelles Licht-Bewusstsein braucht. Und ganz besonders Geduld, und zwar Geduld im Sinne von Standhaftigkeit und nicht von Erdulden!

Die Zellen der Organe wechseln sehr schnell, innerhalb von vier bis acht Wochen, aber eben nicht *alle* zur gleichen Zeit. (Die Entsprechung im Menschheitsfeld zeigt, dass nicht alle Menschen zur gleichen Zeit durch die Einweihungstote schreiten – und doch sind sie *eine* Zeit-Zelle und *eine* Seele!) Und so könnte man sich fragen: Wenn jemand im Januar krank wird und im Dezember geht es ihm noch schlechter, obschon die entsprechenden Zellgenerationen sich während dieser Zeit ungefähr achtmal regeneriert haben, warum wird denn dieser Mensch durch die körpereigenen frischen Zellen nicht einfach gesund?

Das Gedächtnis der Zellen ist absolut und vertritt die Erinnerung der universellen wie auch der karmischen und genetischen Kodierungen, und

zwar die Erinnerung, die im Moment gilt. Diese ist in der Vergangenheit von der Seele aus gutem Grund bestimmt worden, hat sich aber in der Zeit überlebt und muss sich wandeln. Aber sie ändert sich erst, wenn über einen gewissen Zeitraum hinweg *alle* Zellen umprogrammiert worden sind – eben nicht nur ein paar.

Der Vorgang ist folgender: Die Zellen geben die aktuelle Erinnerung, geben den Code, der im Moment gilt, an die nächste Zellgeneration weiter, bevor sie absterben. Sie tun einfach ihre Pflicht, sie geben den Stab weiter und die junge Generation rennt damit los – auf zur nächsten Runde! Diese Wiederholung passiert auf der horizontalen Ebene so lange, bis ein vertikaler Befehl von der Seelenebene her erfolgt. Denn genau an diesem Punkt der Übergabe geschieht entweder Heilung (diese passiert vor allem darum, weil die Seele parallel dazu die Schwingungsmedizin von Licht und Farbe in die Chakra-Energie fließen lässt, was wiederum eine Änderung der Drüsenabsonderungen bewirkt und das Nervensystem stärkt) oder aber die Fortsetzung des Krankheitsmusters in den Kodierungen der Zellen nimmt ihren Lauf. An dieser Zeit-Stelle der Übergabe, an diesem stillen Punkt, ist die mentale Umprogrammierung der Zellen-Kodierung, ist die Lenkung der Seele (das bist Du!) erforderlich, damit das biologische Körperbewusstsein in Einklang mit den feinstofflichen Körpern schwingen und sich zusammen mit der seelischen Plankraft ausrichten kann.

Auch die Wissenschaft der Medizin ist sich dieser Informationsübertragung in den Zellen bewusst. Studien über Tausende von Herz-Verpflanzungen haben ans Licht gebracht, dass das neue Herz jeweils den Charakter und die Gewohnheiten des Empfängers verändert, seine Individualität, seine Sonne also. Denn die „alten“ Herzzellen halten „ihre“ Erinnerung aufrecht und geben dem „neuen“ Körper das gültige Muster weiter. So haben dann die Empfänger das seltsame Gefühl, nicht mehr sich selber zu sein, so trinkt zum Beispiel jemand plötzlich Bier, das er vorher nicht ausstehen konnte und ein anderer wiederum wird zum leidenschaftlichen Geiger, obschon er vor der Operation keine musikalischen Neigungen gezeigt hat. Sie alle haben

Wenn wir auf der Seelenebene mit Licht, Farbe und Klang arbeiten, so ist das zelluläre Gedächtnis die letzte Station der Wandlung.

ihren Organspender beerbt! Den Empfängern von Leber und Nieren ergeht es ähnlich.

Immer und immer wieder dürfen wir im Laufe des Lebens dank unserem Körperbewusstsein wach werden und dies nicht nur am Morgen, wenn die Sonne aufgeht, die Vögel pfeifen oder der Wecker klingelt. Das Körperbewusstsein beschäftigt sich mit allem, was zum physischen Körper gehört und hütet auch das ätherische Programm. Letzteres ist Teil des Seelenplanes und wird im Laufe der Inkarnation in der Polarität „gewichtet“, das heisst, es wird von der Gravitation angezogen und vom physischen Körper genutzt. Der physische Körper und der Ätherkörper sind ein enges Paar. Der ätherische Körper beliefert den physischen mit Licht und darf deshalb nicht zu „schwer“ und nicht zu „leicht“ sein, darf sich nicht zu nah und nicht zu weit entfernt von seinem biologischen Partner aufhalten. Dank dieser Gemeinschaft können die Zellen zum genau richtigen Zeitpunkt Erinnerungen freigeben, Erinnerungen, die energetische Wandlungen im Alltagsleben auslösen, wie zum Beispiel Änderungen in der Lebenseinstellung, in der Sicht auf die Welt und die Mitmenschen oder wie die Aktivierung des Sterbeprozesses.

Der Ätherkörper hat einen wunderbaren, liebevollen und kompetenten Begleiter, hat eine feinstoffliche Hilfe und Unterstützung in seiner energetischen Arbeit – und dies erst noch im lebenslangen Dauerabonnement: Den eigenen Körper-Elementargeist. Er ist, als wir als Seele die elementaren Bausteine für den Körperbau angezogen haben, bei uns eingezogen und wird uns erst beim physischen Tod wieder verlassen. So sind wir stetig mit ihm im Kontakt, entweder bewusst oder unbewusst, sind in Verbindung mit diesem ätherischen, freundlichen Farbkörperwesen, das unermüdlich an unserer Körperform arbeitet, bei der entweder Abnützungs-Reparaturen anstehen oder aber Umbaupläne der Seele angesagt sind! Über den ätherischen Lichtstrom bewegt es sich ständig durch die Zellen und unterstützt das Ausdehnungs-Be-

wusstsein der ganzen Körper-Zeit-Zelle. Gemäss dem elementaren Bauplan setzt der Körpergeist die geistigen Impulse der Seele um und schöpft die physische Form laufend neu. Was für ein Segen, ein göttliches Spiel findet in Deinem Körper statt!

Sprich mit Deinem Körpergeist! Danke ihm! Dann wird er, das scheue Wesen, sich Dir zu erkennen geben, wobei er sich bei Eurer Kommunikation immer unterhalb Deines physischen Kopfes zeigt. (Engelswesen nimmst Du oberhalb Deines Kopfraumes wahr.)

Verwandelt sich unser Körper, so verwandelt sich auch unser Schatten. Die kristallinen Mineralien in unserer Körperform sind gemäss der irdischen Ordnung, sind gemäss der Erdgeometrie angelegt, damit wir elektromagnetisch alle gleich funktionieren. Bringen wir durch das universelle Licht die geistige Ordnung in unser biologisches Dasein, dann wandeln wir uns vom Stein in einen Kristall und werfen Regenbogen-schatten, werfen wunderbare Regenbogenfarben auf die Erde und nicht mehr dunkle Flecken. Durch die Form werfen wir immer einen Schatten, doch erhöht sich dessen Schwingung, wenn wir unser Gleichgewicht zwischen Materie und Licht in eine höhere Frequenz bringen.

Leuchten die kosmischen Regenbogenfarben durch unsere Körper, so wandeln wir in göttlicher Schönheit auf Erden und sind fähig, den physischen Körper dem Licht hinzugeben.

Elisabeth Bond ist Spirituelle Lehrerin und Heilerin, Malerin, Autorin verschiedener Bücher, unter anderem der Themenreihe „Dimensionen“ (www.lokwort.ch). Ihre transformative Lichtarbeit gilt der inneren Entwicklung der Menschen und dem Aufwachen der Menschheit ins universelle Bewusstsein. Internationale Seminar- und Vortragstätigkeit, eigene Praxis in der Umgebung von Bern, Schweiz. Leiterin des Forums LICHTWELLE.



DER PLAN DES LEBENS IN DER HAND

5 Fragen an Pascal Stössel

Die Seelenenergie jedes Einzelnen drückt sich unmittelbar im Körper aus, in den Gesichtszügen, in den Ohren oder den Augen, im Körperbau, in Händen und Füßen usw. Alles kann uns Informationen geben, wenn wir uns damit tiefer befassen. Eine sehr alte und bewährte Methode ist das Handlesen. Wir geben einander zum Gruss die Hände, berühren einander mit den Händen, unsere Hände bewegen die Materie oder strahlen heilende Energie aus. Keine zwei Hände sind exakt gleich, so wie auch zwei Menschen nie genau gleich sind. Und doch gibt es bestimmte sich wiederholende Muster. Was Hände einem geübten Handleser über die Seelenqualitäten und die Persönlichkeit eines Menschen zeigen, erfahren wir von Pascal Stössel.

Pascal, bitte stelle dich kurz vor und erkläre uns das Handwerk des Handlesens.

Ich bin 40 Jahre alt und beschäftige mich seit 11 Jahren mit den Händen. Angefangen habe ich wie alle anderen mit einem Tagesworkshop, dann besuchte ich einen zweiten, einen dritten, einen vierten, und es hat mich nicht mehr losgelassen. Nach zwei bis drei Jahren habe ich mich entschieden, nach San Francisco zu gehen, wo ich dann fast zwei Jahre blieb und mich ohne Unterbruch mit den Händen beschäftigte. Gleichzeitig musste ich mein Geld auf der Strasse verdienen, um zu überleben. So habe ich mich dazu gezwungen, Hände zu lesen, denn meistens geht man anders vor. Man wartet noch ab, da man erst die Theorie kennt und sich den Lebensunterhalt noch anderweitig verdienen kann. Doch ich hatte keine Wahl und musste einfach Handlesen, und so habe ich dies auch am besten gelernt.

Jetzt lebe ich in der Schweiz, und es ist mein Ziel, hier die Hand-Philosophie des „International Institute of Hand Analysis“ zu verbreiten. Ich bin eigentlich der Einzige in ganz Europa, der dies unterrichten darf und der dieses System hauptberuflich anwendet. Auch bin ich daran, neue Studenten nachzuziehen, damit ich etwas entlastet werde und auch damit dieses System noch mehr verbreitet wird.

Nun zum Handwerk des Handlesens:

Es gibt zwei Grundebenen, und zwar die Seelenebene und die psychologische Ebene. Bei der psychologischen Ebene geht es um die Handform, die Linien, die Finger, den Daumen – all das ist veränderlich. Ich nenne dies Persönlichkeitspsychologie. Aufgrund dieser Aspekte sehe ich Charaktereigenschaften.

Ich sehe, wie einer fühlt, das ist die *Herzlinie*. Da sehe ich, wie er sich selber empfindet und wie er das, was er innerlich empfindet, in die Welt hinausbringt.

Die *Kopflinie* zeigt mir, wie wir denken, was wir für ein Erinnerungsorgan haben, wie wir die Sachen etikettieren, wie wir kategorisieren, wie wir die Sachen verstehen – das ist unser Computer. Sind wir mehr objektiv oder mehr subjektiv denkend?

Die *Lebenslinie* zeigt mir nicht, wie alt wir werden, sondern sie zeigt mir, was wir für einen Bezug zu unserem Körper haben, wie wir auf dieser Welt handeln. Sie zeigt unser Wurzelsystem, wie verwurzelt wir mit der Erde und unserem Körper sind.

Dies sind die drei Hauptlinien, die alle Menschen haben. Wir können fühlen – Herzlinie, denken –

Die Schicksalslinie ist einfach unsere Fokuszone. Sie zeigt mir den Weg durch den Wald, wie wir etwas anpacken, wie wir etwas beenden. Es geht hier also um Struktur, Sicherheit, den Alltag.

Kopflinie, wir haben ein Bewusstsein und die Lebenslinie, um das alles in einem Körper umsetzen zu können.

Die berühmte, bekannte *Schicksalslinie* hat nichts damit zu tun, sie ist keine Hauptlinie, sondern eine Nebenlinie, denn manche Menschen haben eben keine Schicksalslinie. Daher betrachte ich diese als Nebenlinie. Die Schicksalslinie ist einfach unsere Fokuszone. Sie zeigt mir den Weg durch den Wald, wie wir etwas anpacken, wie wir etwas beenden. Es geht hier also um Struktur, Sicherheit, den Alltag.

Die *Handform* gibt mir dann mehr das äussere Bild. Es ist, wie wenn man ein Haus betrachtet. Da siehst du auch von aussen, ob es sich um ein Steinhaus handelt, ein Holzhaus, ein Eisenhaus, ein Einfamilienhaus, einen Block, einen Wolkenkratzer – und an der Handform sehe ich die Verteilung der vier Elemente Erde, Luft, Feuer und Wasser. Wir haben alle vier in uns, doch meistens ist das eine etwas mehr oder etwas weniger stark vorhanden, und dies bestimmt dann auch unseren Grundcharakter. Es ist so etwas wie unsere äussere Hülle und das, was ich vorher über die Linien gesagt habe, ist wie unsere innere Ausstattung. Es ist, wie wenn ich in das Haus hineingehe und schaue, was für Räume darin sind, wie diese Räume eingerichtet sind, wie die Räume ausgestattet sind.

Die *Finger* sind wie Bäume in unserem Garten. Sie zeigen mir, wie ich mit der Welt Kontakt aufnehmen, sie sind Sender und Empfänger. Der Daumen ist der Gärtner, der zeigt mir, wie wir alles anpacken, und er kontrolliert und dominiert unsere Welt. Er ist unsere Kontrollzentrale.

So sehe ich also einen Grundcharakter, eine Grundpersönlichkeit, welche aber veränderbar ist. Die Linien müssen nicht immer gleich bleiben, denn je nachdem, was du im Leben machst, verändern sich deine Hände. Die Hände sind ein Abbild von dem, was du in deinem Leben machst, und nicht umgekehrt, dass dein Leben ein Abbild deiner Hand ist. Es liegt in deiner Hand, wie du die Dinge formst oder sein lässt.

Fingerabdrücke – das ist der andere Teil, dort sehe ich, warum du da bist. Es ist, als würde ich

in einen kleinen Samen hineinschauen. Wenn der Wissenschaftler so einen Samen aufschneidet, sieht er darin, dass daraus einmal eine Sonnenblume wird und keine Orchidee. Ob dieses Sämlein auch tatsächlich einmal zu einer Sonnenblume heranwachsen wird, das weiss ich nicht. Denn es muss genügend Wasser erhalten, es darf nicht vom Sturm weggeweht werden usw. So weiss ich auch nicht, ob dieser Mensch dann seinen Lebenszweck leben wird. Aber ich weiss, in seinem Sämlein drinnen, in seinen Fingerabdrücken, ist ein Verlangen nach einem bestimmten Sinn, nach einem Ziel, nach dem richtigen Leben – so nenne ich das. Es heisst also nicht, dass du anschliessend keine Probleme mehr hast, aber du fühlst dich am richtigen Ort und kannst dann, wenn du ein Problem im Leben hast, viel besser damit umgehen. Und dadurch spürst du einfach, das Leben ist eigentlich gar nicht so schlecht. Und das ist es, was die Fingerabdrücke aufzeigen. Man bekommt eine Bestätigung von mutigen Ahnungen, welche wir in uns tragen. Mein Ziel ist es, dass du dies in ein Wissen, in eine Klarheit verwandeln kannst, damit du in deinem Leben agieren kannst.

Ich sehe auch die *Lebenslektion*, dies ist der Teil, welcher uns Mühe macht, unsere Dynamik, die uns immer ein wenig in den Strudel bringt. Ich nenne das die Bananenschale, auf der wir immer wieder ausrutschen. Wenn ich dir die Bananenschale zeigen kann, dann siehst du sie auch im Leben und musst nicht immer drauftreten und ausrutschen, sondern du erkennst auf der Strasse, oh, Bananenschale, und weichst aus. Oder du weisst, was du machen musst, wenn du eine solche Bananenschale siehst. Es geht auch nicht darum, diese Lektion wegzubringen, sondern, sie zu deinem Freund zu machen. Die Lektion ist nichts Schlimmes, nichts Böses, sondern es geht um deine karmische Wunde, wie ich das nenne.

Der Lebenszweck ist das, was du in deinem früheren Leben am besten gekonnt hast, das bringst du mit, das musst du nicht mehr lernen, das ist einfach in deinem Blut. Das ist, wie bei einem jungen Hund – der muss nicht erst lernen zu schnüffeln und zu wedeln – der kann das einfach! Er muss aber vielleicht lernen, stubenrein zu werden. So haben auch wir Menschen

Die Seelenebene hat auch nichts mit dem Erbgut deiner Eltern usw. zu tun, es ist wirklich deine eigene Geschichte. Du kannst im Vergleich zu den Eltern völlig andere Konstellationen in den Fingerabdrücken haben.

unsere Lektionen, die wir lernen müssen oder dürfen, und die Formel, welche 500%ig wirkt, heisst, je mehr Fortschritte du in deiner Lektion machst und je bewusster du in dieser Lektion wirst, umso mehr kommst du in deinen Lebenszweck hinein, umso mehr blüht dein Lebenszweck. Die Erforschung der Lektion ist wie der Dünger für den Samen, damit dein Lebenszweck sich voll entfalten kann.

Und so gibt es zwei völlig verschiedene Grundebenen: eine Seelenebene und eine Persönlichkeitsebene. Diese beiden verbinde ich dann, und das ergibt eine ganz interessante Dynamik. Die Seelenebene hat auch nichts mit dem Erbgut deiner Eltern usw. zu tun, es ist wirklich deine eigene Geschichte. Du kannst im Vergleich zu den Eltern völlig andere Konstellationen in den Fingerabdrücken haben. Manchmal können es auch dieselben sein, doch nach meiner Erfahrung sind es deine eigenen Informationen, und ich nehme an, dass diese karmisch sind.

Wie ist deine Erfahrung mit Händen aus verschiedenen Rassen? Unterscheiden sich die schwarzen, braunen, gelben, roten und weissen Hände in ihren Linien und Formen?

Grundsätzlich gibt es keinen Unterschied. Schwarz, braun, gelb, rot und weiss – kein Unterschied. Alle haben die gleichen Linien und haben die gleichen Merkmale in den Fingerabdrücken. Wir sind alle Menschen, und wir haben alle rotes Blut und ein Herz. Also innerlich ist es genau gleich. Und so ist es auch bei den Händen. Wir haben alle die gleichen Themen. Wenn ich zum Beispiel die Hände von J. F. Kennedy sehe – wir haben ja seine Fingerabdrücke – oder die ganze Handform von Pablo Picasso und die ganze Hand und die Fingerabdrücke von Albert Einstein oder von C. G. Jung, von Walt Disney – wenn ich all diese Hände anschau von all diesen bekannten, grossen Menschen auf der Welt, so ist es interessant, dass sie überhaupt nichts anderes haben als wir. Sie haben einfach ihre Qualitäten optimaler eingesetzt. Und es gibt null Unterschied zwischen diesen Superstars und dem Bauern auf dem Land oder dem Penner auf der Strasse oder dem Durchschnittsbürger usw. Alle haben die gleichen Lektionen, alle haben einen Zweck und

alle haben eine Persönlichkeit. Die einen konnten es halt ein bisschen besser umsetzen und die anderen eben ein bisschen weniger gut, und nur da liegen die Unterschiede. Doch handtechnisch betrachtet gibt es keine Unterschiede

Es gibt kleine Grössenunterschiede: Bei den Schwarzen ist alles generell ein wenig grösser, so rund 10%, bei den Asiaten ist alles ein wenig kleiner. Diese Info muss man im Hinterkopf haben und dann die entsprechende Anpassung vornehmen. Doch grundsätzlich gibt es keinen Unterschied.

Bitte lass uns wissen, wie die psychologischen (z. B. verschiedene Völker) und die umweltbedingten Lebensumstände (wie z. B. ein Leben in kalten Bergen oder am warmen Meer, in der Wüste usw.) in den Händen oder, besser gesagt, in den Handgruppen von Menschen erkennbar sind.

Ob jemand hier in der Schweiz in den Bergen lebt oder in den Bergen in Russland, ob er in Indien am Meer lebt, all dies spielt grundsätzlich keine Rolle, solange ein Mensch in einem ländlichen Gebiet lebt, sei es im Dschungel oder in der Wüste. Was ich bei diesen allen gemeinsam sehe, ist, dass sie Erden-Hände haben und wenig Linien. Sie haben die typischen Bauernhände, starke, kräftige Finger und Daumen. Drei Linien und eine Schicksalslinie, d. h. je weniger Linien, desto einfacher sind diese Menschen. Das bedeutet nicht, dass sie dumm sind, sondern sie brauchen nicht so viel Abwechslung und können sich jeden Tag mit dem Gleichen beschäftigen, es wird ihnen nicht langweilig. Menschen mit Erden-Händen sind auch Erbauer, sie können mit den Händen arbeiten, sie sind natur- und wasserfest, sie sind diejenigen, welche am stärksten im Körper sind und am widerstandsfähigsten. Sie brauchen eine körperliche Arbeit. Dadurch, dass sie solche Hände haben, sieht man sie selten im Büro arbeiten, weil sie eben nicht dafür gemacht sind. Egal, wo sie sich auf der Welt befinden, haben also alle mehr oder weniger die gleichen Handformen und Linien. Was zählt, ist, dass sie sehr naturverbunden leben. Entsprechend ist eben die Hand eher urchiger, einfacher, stärker, massiver, bodenständiger – ein richtig kräftiger Handschlag, ein

Und das ist es, was mich die Hände gelehrt haben: dass es bei jedem Einzelnen um Bewusstseinszustände geht, gleich, wo er ist, entsprechend dem Schicksal, das er hat.

ehrlicher Arbeitstag für einen ehrlichen Zahntag. Nur gute alte Werte gelten, das ist es, wo die Gemeinsamkeiten sind. Unterschiede sehe ich eigentlich nicht so grosse, ausser vielleicht bei der äusseren Hautfarbe.

Geht es schlussendlich wirklich nur um Schicksal (auch Krankheit) und Bewusstseinszustände jedes Einzelnen, die in den Handformen und Handlinien ersichtlich sind?

Jawohl, es geht einfach grundsätzlich um das Bewusstsein jedes einzelnen Menschen, ganz gleich, ob er irgendwo am Nordpol, am Südpol, im Osten, im Westen, auf dem Äquator, unter dem Meer oder auf dem Meer lebt, auf dem Berg oben oder im Tal unten ist. Es spielt überhaupt keine Rolle, ob er in der Stadt lebt, ob er eine Familie hat, Einzelgänger ist, ob er Mann ist oder Frau, ob er klein oder gross ist. Es ist gleich, welche Hautfarbe er hat, gleich, wo er ist, es geht einfach um Bewusstseinszustände auf seiner Ebene, an seinem Ort, mit seiner Ausrüstung, mit seiner Persönlichkeit, mit seinem ganz persönlichen Lebenszweck und seiner ganz persönlichen Lebenslektion. Und an dem Ort, wo er ist, ob er arm ist oder reich, hat er sein Thema. Jeder hat die gleiche Chance und muss an seinem Platz seine Aufgabe erfüllen. Klar, die einen sagen, aber dieser arme Kerl in Indien, der hat es doch sehr viel schwerer als beispielsweise das Kind von Madonna. Doch da bin ich ein wenig anderer Meinung ... Wenn ich mit den Menschen dort spreche – ich habe selber einmal ein bisschen in den Slums gelebt –, dann erfahre ich, dass sie nicht alle unbedingt unglücklicher sind. Und ich weiss nicht, was härter ist, die Wohlstandsgesellschaft, in der wir leben und in der wir irgendwie diesen Druck haben, oder der Druck, der durch Hunger und Krankheiten entsteht. Sicher sind Hunger und Krankheit unangenehmer, doch ich glaube an eine gewisse Ordnung und Gesetzmässigkeit auf dieser Welt, an das Prinzip von Ursache und Wirkung. Damit will ich aber nicht sagen, ja, ja, dies ist halt eben dein Schicksal, wie sie es z. B. in Indien mit dem Kastensystem machen und weg-schauen, wenn die Armen auf der Strasse leben müssen, und dann einfach sagen, dies ist eben dein Karma, das muss eben so sein. Schau selber, wie du da rauskommst. Dort, finde ich, wird der Begriff des Karma missbraucht. Sondern es

geht darum, dass die Leute, denen es etwas besser geht (Karma hin oder her), dem anderen, dem es etwas schlechter geht, eine Hand reichen und ihm helfen, auch seinen Bewusstseinszustand und seinen Teil hier auf dieser Welt etwas besser zu gestalten. Der Stärkere hilft dem Schwächeren und umgekehrt, so reicht einer dem anderen die Hand. Dies gilt natürlich für die ganze Welt.

Es gibt einen schönen Satz von Frank R. Wilson, der das Buch „Die Hand – Geniestreich der Evolution“ geschrieben hat. Er hat gesagt: „Es sind die Hände, durch die der Mensch zum Menschen wird.“ Dies ist etwas, das mich einfach berührt. Hände berühren buchstäblich, sie berühren äusserlich und berühren innerlich. Und das ist es, was mich die Hände gelehrt haben: dass es bei jedem Einzelnen um Bewusstseinszustände geht, gleich, wo er ist, entsprechend dem Schicksal, das er hat. „Do it the best“ und wachse an deinen Themen. Und jemand kann genau die gleiche Lebenslektion irgendwo im Dschungel haben wie ich hier in der Stadt. Es ist genau das gleiche Thema, einfach in einem anderen Umfeld. Aber auch dort hat man Mühe mit seinem Thema. Wenn es zum Beispiel um den Lebenszweck geht, etwas aufzubauen, Erfolg zu haben, ist es für mich hier in der Schweiz vielleicht anders als für jemanden in Afrika. Der baut dort vielleicht einen kleinen Gemüsestand auf und damit bewegt er etwas in seinem Feld, so gut, wie er es kann. Und er fühlt sich dort dann gross, er hat etwas erreicht. Für uns wäre das nichts Besonderes, so ein kleiner Stand, wo man den ganzen Tag ein paar Karotten verkauft. Aber für ihn ist es etwas Grosses. Und so muss man immer von der Plattform ausgehen, wo das einzelne Individuum sich befindet. Das ist es, was mich die Hände lehren.

Lass uns Einblick haben in die Philosophie des Plans des Lebens in der Hand, der ja so auch bereits in der Bibel erwähnt ist.

Den Plan des Lebens in der Hand zeigen unsere Fingerabdrücke, die bereits fünf Monate vor der Geburt entwickelt sind und die sich auch nie ändern, ob wir wollen oder nicht! Dort sehe ich den Tropfen vom Meer, den wir mitgenommen haben, und, wie man so schön sagt, „der liebe

Gott ist das Meer und wir sind ein Tropfen davon“, unser Seelentropfen, welcher jetzt hier auf der physischen Ebene in der dreidimensionalen Welt seine Erfahrungen machen und weiterwachsen möchte. Wie es in den Fingerabdrücken plus und minus gibt, so gibt es auch in der dreidimensionalen Welt plus und minus, und wir können nur wachsen durch Widerstände, durch Reibung. So ist es auch bei unserer Lebenslektion, – sie enthält unsere inneren Reibungspunkte, die eine gewisse Disharmonie verursachen. Doch dadurch werden wir wachgerüttelt und müssen uns mit ihr beschäftigen. Und so entwickeln wir uns immer weiter und kommen dann automatisch in unseren Lebenszweck hinein. So gebrauche ich die Hände als eine Gebrauchsanweisung, als eine Art Landkarte, damit der Mensch im Leben mehr agieren und nicht nur immer reagieren kann. Das Ziel ist es, dass du als Mensch in die Welt hinausgehst entsprechend deiner Persönlichkeit, entsprechend deinem Lebenszweck, und nicht, dass die Welt in deine Welt hereinkommt und dich bestimmt, wie sie es gerne hätte. Sonst empfindest du das Leben als eine Last.

Je mehr du die Hände verstehen kannst, desto mehr erkennst du auch die Zusammenhänge in deinem Leben. Du weißt, wieso und warum dieses oder jenes immer wieder passiert. Und so kannst du dann das, was du vorher als negativ erlebt hast, ins Plus hineinbringen. Vorher warst du vielleicht zehn Jahre mit deiner Lektion beschäftigt und nachher nur noch fünf Jahre, nachher ein Jahr, dann einen Monat, eine Woche, einen Tag, eine Stunde. Dies sind die Fort-

schritte, um die es geht: nicht in diesen negativen Mustern sitzen zu bleiben und von Pontius zu Pilatus zu rennen. Denn mit dieser Karte kannst du selber handeln. Du übernimmst Eigenverantwortung. Das ist auch mein Hauptanliegen: die Menschen wieder in die Eigenverantwortung zu bringen, damit sie das Leben können, was sie am besten können, und das ist *ihr* Leben leben und nicht das zu leben, was von aussen erwartet wird. Nicht das, wozu sie erzogen worden sind. Dies ist auch eine Zeiterscheinung – so sehe ich das jedenfalls –, dass wir mehr darin gefördert wurden, *nicht* stark zu werden, anstatt stark zu werden! Und ich möchte dazu beitragen, dass die Menschen wieder das Vertrauen in ihr Gefühl finden, in ihr Denken, in ihre Kapazität und dort Kompetenz entwickeln. Mit dieser Kompetenz können sie ihre Fähigkeiten in die Welt hinaustragen. Denn wir sind ja alle Produzenten unseres eigenen Lebens und kreieren unser eigenes Schicksal, natürlich mit gewissen Vorbelastungen, die wir aus den Fingerabdrücken erkennen können. Und es geht darum, diese Vorbelastungen uns wieder bewusstzumachen und zu lernen, damit umzugehen. Nicht sie aufzulösen, sondern zu lernen, damit umzugehen.

Pascal Stössel hat sich in San Francisco bei Richard Unger in der Handanalyse ausbilden lassen und vertritt heute dessen Schule, das „International Institute of Hand Analysis“, in Europa. Er gibt Einzelberatungen und vermittelt die Kunst der Handanalyse in Vorträgen und Seminaren (www.handanalysis.ch).



AUF DER SCHWELLE ZUM UNBEKANNTEN

von Peter Goldman

Transkription eines Vortrags vom 1. September 2004 in der Buchhandlung im Licht in Zürich

Wie viele von uns sehnen sich danach, die Geleise der Gewohnheiten zu verlassen, sich von eingefleischten Strukturen zu befreien und einfach von innen heraus zu leben! Bringen wir den Mut auf, ins Unbekannte aufzubrechen? Peter Goldman lässt uns erahnen, welch grosses Potenzial in jedem Menschen als Same ruht. In seiner humorvollen Art ermuntert er, sich zu öffnen, an sich zu glauben, Visionen wahr zu machen und den unermesslichen Möglichkeiten, die im Menschsein angelegt sind, Raum zu geben.

Unsere Persönlichkeit und unser Charakter sind eng verbunden mit unserer Biochemie. Es kann sein, dass wir wunderbare, grossartige Menschen sind und trotzdem nicht einmal allein über die Strasse gehen können. Angst ist eine eigenartige Erfahrung. Sie macht, dass uns der Körper nur noch eingeschränkt zur Verfügung steht. Ich kenne mehrere Schauspieler; kurz bevor sie auf die Bühne gehen, steht ihnen der Körper nicht zur Verfügung. Es gibt alle möglichen Vorgänge, die sie sehr nervös machen. Aber in dem Moment, in dem sie den Mund öffnen, ist die Blockade weg. Ist es nun nötig, dass man erst so nervös wird, um nachher zur vollen Leistung fähig zu sein? Ich weiss es nicht, aber ich glaube eher nicht! Hätte van Gogh seine schönen Bilder gemalt, wenn er nicht halb verrückt gewesen wäre? Hätten die grossen Genies Genies sein können, wenn sie nicht auch das Gegenteil davon in sich getragen hätten? Ist das Leben eine Druckkammer, die dafür sorgt, dass wir die nötige Spannung erreichen, um überhaupt etwas zustande zu bringen? Wäre ich Rennfahrer, würde ich dem wahrscheinlich zustimmen. Das Auto funktioniert ja durch Druck und Explosionen. Sollten wir auch auf diese Art ausgebildet und erzogen werden? Was, wenn wir genügend andere Gelegenheiten und Möglichkeiten zur Verfügung hätten? Die Möglichkeiten wären vorhanden, aber gleichzeitig wäre auch ein freiwilliges Bewusstsein da, sodass wir, wenn sich

eine Gelegenheit zeigt, bereit dafür sind, und zwar nicht, weil wir viel dafür gelitten haben, sondern weil wir ganz in der Gegenwart anwesend sind. Ich selber bin geprägt vom Leiden. Diese Methode funktioniert sehr gut, dauert aber ein bisschen lange, sodass man bereits halb tot ist, wenn man erwacht.

Da gibt es diese Geschichte von Spinoza: Der Philosoph in ihm erwachte erst, als eine Geliebte ihn zurückwies. Dafür hätte er ihr einen Dankesbrief schreiben sollen. Er war so untröstlich, dass der Philosoph in ihm erwachte. Was wäre wohl geschehen, wenn diese Liebesgeschichte erblüht wäre? Ich selber habe das Gefühl, dass da noch etwas Interessanteres hervorgekommen wäre. Ich kann's nicht beweisen, solange Spinoza nicht reinkarniert ist. Wenn da etwas Wahres dran ist, braucht es keine Anstrengung. Dort wo ich herkomme, würde man sofort sagen: Faulheit hat noch nie etwas gebracht. Wenn die Energie aber beständiger in unseren höheren Zentren wirksam zu sein beginnt, dann ist diese Prägung, die wir in der Kindheit eingefangen haben, nicht mehr so dominant. Wir haben doch gelernt, wir bekämen unser Drehbuch während der ersten 7 Jahre und für den Rest des Lebens lebten wir dies dann aus. Wir wissen doch, dass, wenn jemand eine Lähmung erlitten hat, sich neue Reflexe entwickeln, die gar nicht übers Zentralnervensystem laufen. Es ist nicht allzu

häufig, aber es kommt vor, dass man diese Reflexe wieder herstellt, ohne dass sie wie gewöhnlich übers Rückenmark laufen. Wenn ein bestimmter Bereich im Gehirn ausfällt, dann können andere Bereiche diesen Ausfall übernehmen. Was ist unser Potenzial? Müssen wir das Leben lang die gleiche Treppe rauf und runter steigen? Was hat es mit der Urangst auf sich? Auf eine Art ist es die Angst vor dem Leben und die Angst vor dem Tod. Ich würde sagen, das ist ganz normal.

Wir sind jetzt da und vorher waren wir dort drüben. Was geschieht, wenn die Seelenschwingung, die sich ja in dem Zündpunkt befindet, wo das Feinstoffliche und das Stoffliche aufeinander treffen, ganz sanft intensiver wird? Was passiert, wenn viele von diesen Prägnungen magnetisch fotografisch sind? Habt ihr mal gesehen, was passiert, wenn man ein altes Foto intensiv belichtet? Habt ihr mal eine Kassette neu überspielt, sodass die alte Aufnahme einfach verschwand? Was real ist, das bleibt. Aber wie viel ist nicht wirklich real, sondern einfach da?

Ihr kennt ja die Idee, dass sich eine Information, die ein Feld neu betritt, verbreitet wie eine Art gesunde Ansteckung. Wenn wir heute schauen, wo sich die Leute energetisch befinden, in Bezug auf die Reise ihrer Seele, dann sehen wir, dass sie sich nicht mehr im Bauch aufhalten. Sie sind jetzt bereits im „oberen Stock“, sozusagen. Das bedeutet, dass wir Zeit und Raum auf eine neue Art wahrnehmen können, welche immer noch gleich bequem ist, aber viel mehr Freude bereitet. Könnte es sein, dass wir in uns Samen tragen, die wie eine Verheissung wirken, die auf alten Zeiten, vielleicht gar auf dem Alten Testament basieren? Oder auf noch früheren Kulturen? Ich frage mich dies manchmal.

Wenn ich mich in der Schweiz aufhalte, lese ich den „Herald Tribune“. Darin steht etwas über alle momentanen Katastrophen weltweit und was gerade aktuell im Kino läuft. Auch das Kino unterhält uns ja oft mit Katastrophen. Harry Potter ist da eine Ausnahme. Könnte man sagen, dass all die Verhaltensweisen, in denen Menschen gegenüber Mitmenschen so unmenschlich sind, Zeichen von Unbewusstheit sind, dass sie also noch von den Gebieten unterhalb des Herzens stammen? Was sind nun die Samen,

die Verheissungen vom Leben, die in uns angelegt sind, wann immer sie in uns auch angelegt wurden? Was sind das für Samen? Welche Versprechen beherbergen sie? Ich glaube, sie hat sich verschoben und dies wird sich in unserem Leben auch zeigen. Was sind jetzt die Samen aus längst vergangenen Zeiten, die wir in uns tragen? – Für mich persönlich kleiden sie sich in mittelalterliche Sprache oder in Bilder von Engeln und Erzengeln auf Riesengemälden.

Wenn diese Sprache nun abfällt, sich auflöst, was erwacht dann in uns? Haben wir das Gefühl, wir kommen auf eine höhere Ebene von Kultur, die es bereits gibt? Ich frage mich, wie es damals auf dem Höhepunkt der Schulen von Platon und Aristoteles war. Ich frage mich, wie es wohl ist, wenn man sich an einem Ort befindet, wo Kunst und Kreativität blühen. Eine meiner Patientinnen sagte: „Wenn wir sterben, kommen wir in den Himmel. Dort loben und preisen wir Gott, und Gott liebt es, wenn wir ihn loben.“ Sie sagte dies auf eine Weise, dass ich gern auch in diesen Himmel gehen würde. Ich fragte mich aber, ob dies wohl bedeute, dass wir Gott die ganze Zeit Loblieder singen müssten. Auf eine Art ist dies wohl so. Aber es handelt sich nicht um niedergeschriebene Lieder, sondern um Improvisationen, weil man auf Erden kreativ lebt.

Wenn man in Kontakt kommt mit Freunden, die bereits in die andere Welt hinübergegangen sind, und sie fragt, wie sie die Zeit verbringen, was ist da ihre Antwort? Was hast du in deinem Herzen für ein Gefühl, wie die Antwort lautet? Ich erlebe es so, dass sie zuerst mit all dem in Kontakt kommen möchten, wofür sie hier weder Geld noch Zeit hatten. Es ist, als kämen wir endlich auf eine Stufe, auf der wir uns mit dem befassen können, was wir unser geschäftiges Leben lang gern gemacht hätten. Wir müssen also gar nicht erst warten, bis wir in den Himmel kommen. Dies heisst nicht, dass der Himmel hierher kommt, sondern dass wir in eine Schwingung hinein wachsen, die auf ihre Art himmlisch ist. Die Schulen von Platon und Aristoteles gelten noch heute als Grundlage unserer Schulen. Doch wenn wir den beiden heute begegnen würden, würden sie noch das Gleiche sagen? „Ach, seid ihr immer noch bei dem alten Stoff? Wir planen unterdessen Raumschiffe, um

Die Schwelle zum Unbekannten ist nicht nur eine theoretische Idee!

in andere Galaxien zu reisen.“ – Hat das etwas auf sich oder reden wir uns dies nur ein?

Die Verheissungen aus alten Zeiten kommen jetzt ins Geschehen hinein. Ich glaube, bei unserer ersten Geburt werden wir in unsere niederen Chakras hineingeboren, bei der zweiten in die höheren und dort sind wir jetzt. Darum ist im Yoga der Kopfstand auch das beste Asana. Wenn man das Leben auf den Kopf stellt, steht's vielleicht richtig. Heisst das auch, dass unser Gefühl von Schwerkraft, unser Schwerpunkt, sich verändert? Was bedeutet es für den Körper, wenn sich unser Schwerpunkt verändert? Es gibt einen Tibeter namens Chögyam Trungpa. Er ist jetzt auch im Himmel. Der Titel seines Buches, „Spirituellen Materialismus durchschneiden“, hat sich mir eingeprägt. Vieles von unserem religiösen Hintergrund ist zwar schön, aber doch ist es spiritueller Materialismus. Wenn da etwas dran ist, dass wir jetzt von einem anderen Zustand von Zentriertheit ausgehen, was passiert dann mit all dem, was wir in die Hände nehmen? Was, wenn die Reflexe nicht mehr den ausgetretenen Pfaden folgen? „Eigentlich müsste ich Angst haben, aber ich weiss gar nicht mehr, wie das geht.“ „Ich kann das gar nicht, aber ich mache es einfach.“ „Ich habe nie an mich geglaubt, aber irgendwie spielt dies gar keine Rolle mehr.“ Meint ihr, dass das passiert? Auch wenn ihr denkt, dies könne gar nicht sein: Plötzlich ist es passiert.

Wenn das wahr wird, wird das äussere Vorbild zu einem inneren Seinszustand. Welche Menschen haben uns inspiriert? Wer inspiriert dich heute? Dürfen wir sagen, dass derjenige, der uns inspiriert, nur eine Widerspiegelung von dem ist, was in uns angelegt ist? Ich habe ein Bild von Goethe auf meinem Pult. Doch ich denke immer: Goethe ist auf diesem Bild, aber sicher nicht in mir! Ich betrachte dieses Bild jeden Tag näher und glaube bereits, dass es mich auch anschaut. Wenn ich ihn dann frage: Was meinst du zu diesem Thema?, dann beschleicht mich immer ein Gefühl von Humor: „Darüber muss ich mir keine Gedanken mehr machen. Du bist jetzt an der Reihe.“ Ist es jetzt soweit, dass ich meine eigenen Gedanken denken darf? Ich sage dann oft: „Du hast doch schon alles einmal gedacht!“ Und er antwortet: „Du hast Recht, das tat ich, aber es gibt noch mehr! Also, was ist in dir?“ Wie kann ich originell sein, wie kann etwas Ursprüngliches in mir sein? Goethe schaut mich dann an und sagt: „Ja, viel hat es nicht, aber es ist schon etwas da. Wenn das mal in Gang kommt, dann weisst du nicht, was noch passieren kann.“ So stelle ich mir das vor. Er spricht

immer Englisch mit mir. Ist es wahr oder ist es nur meine Phantasie? Wie sollen wir unsere Zeit verbringen? Sollen wir an das denken, was im Bauch ist, oder an das, was da oben ist? Die neuen Bahnen freuen sich unendlich, wenn sie endlich offen sind. Habt ihr schon mal erlebt, wie begeistert die Engel sind, wenn sie ihren Humor, ihre Weisheit und ihre Einsichten teilen dürfen? Ich sagte dies mal zu jemandem und dieser antwortete: „Ja, ja, daran würde ich ja gerne glauben.“ Ich fand diese Feststellung sehr lustig. Er verstand aber nicht, was daran so lustig sein sollte. Und ich sagte: „Hinter dir steht ein Engel aus purem Gold, Türkis und einer Spur von Rosa.“ Wenn dies wahr ist, dann kann alle Negativität dies nicht auslöschen, und in 10 Jahren erkennt man es von allein.

Wenn diese Energie jetzt im Raum wirkt, haben wir dann das Gefühl, dass wir einen neuen Körper bekommen? Ich würde gern, wenn ich zu Hause bin, meinen Doktor anrufen. „Ich habe eine gute und eine schlechte Nachricht. Welche hättest du gern zuerst? Die gute ist, dass ich einen ganz neuen Rhythmus spüre in meinem Körper. Die schlechte ist, dass ich die nächsten 10 Jahre nicht mehr zu dir kommen muss.“ Er wird dann antworten: „Das Gute daran ist doch, dass ich mehr Golf spielen kann.“ Gut, das kann man ja sagen, wenn man einen guten Tag hat. Aber was sagen wir, wenn wir einen schlechten Tag haben?

Wenn wir besser in Kontakt sind mit unserem Körper, heisst das dann nicht auch, dass wir viel besser auf alle Heilmittel reagieren? In England schreiben die Zeitungen zurzeit oft darüber, dass viele Leute zu hohen Blutdruck haben und dies gar nicht wissen. Eigentlich sollte man ihn behandeln, auch wenn man gar nicht weiss, dass man darunter leidet; wenn es einem ja gut geht, was dann? Es sieht fast so aus, als würde die Pharmaindustrie neue Krankheiten erfinden. Für mich ist das ein positives Zeichen. Es heisst, was ich erlebe, hat etwas auf sich.

Was bedeutet dies, eine neue Beziehung zum Körper zu bekommen? Was ist, wenn wir am Morgen erwachen und es sich angenehm anfühlt, in diesem Körper zu erwachen? Welche Gewohnheiten haben wir, die uns nicht mehr so fest beherrschen können? Was tun wir, wenn uns jemand sagt: „Du musst überhaupt nichts verändern, solange dies nicht von selber passiert!“ Ich habe eine Freundin, die raucht viel. Jedes Mal, wenn wir uns treffen, entschuldigt sie sich bei mir und der Welt und genießt ihre Zi-

*Es ist einfacher geworden, das Gute in allen
möglichen Menschen zu erkennen.
Dann geht es übers ganze Land, wird weltumspannend.*

garette. Ich sage dann: „Ich finde es super, dass du rauchst. Vielleicht kommt mal der Moment, wo du dich entscheidest, nicht mehr zu rauchen.“ Sie sagt dann: „Ich habe alles ausprobiert.“ Ich antworte jeweils: „Warum genießt du nicht einfach deine Zigarette und hörst auf, dagegen anzukämpfen? Es kommt jetzt ein neuer Rhythmus in den Körper. Das ist alles neu und frisch. Deine Entscheidungen kommen nicht mehr von den Zwanghaftzentren, sondern von deinen Freiwilligenzentren.“ Ich sah sie letztes Wochenende wieder. Sie leuchtete. Sie strahlte und sagte: „Weisst du, ich habe bereits seit zwei Monaten nicht mehr geraucht. Ich mache jetzt etwas anderes.“ Ich sagte: „Du leuchtest so. Wenn du nicht aufgehört hättest zu rauchen, hätte ich damit angefangen.“ Wie ist es dazu gekommen? Sie hatte einfach keine Lust mehr! – Wenn wir uns mit diesen Rehabilitationsprogrammen befassen, dann programmieren wir uns ja neu. Ist es möglich, dass neue Reflexbahnen entstehen? Was passiert, wenn wir auf eine griechische Insel in die Ferien gehen? Was passiert, wenn man 2 bis 3 Tage dort ist? Mit meinem Hintergrund würde ich sagen: Ich erinnere mich an meine griechische Inkarnation. Wir fühlen uns plötzlich nicht mehr so beherrscht von all diesen Zwängen. Wenn ein neuer Rhythmus in unseren Körper kommt, was passiert dann mit unseren Beziehungen? Im Himmel ist alles in Ordnung. Alle Freunde, alle Feinde, alle Ex lieben einander. Ich weiss zwar nicht, was die Anwälte machen, wenn sie in den Himmel kommen, sie haben ja bereits ein himmlisches Leben auf Erden. Auf einer gewissen Stufe gibt es ein Gefühl von Kongruenz; man sieht plötzlich, worum es eigentlich geht.

Wenn wir einen neuen Rhythmus haben im Körper und freiwillig entscheiden können, wenn wir nicht mehr unter Zwang stehen, wie werden wir dann mit unseren Nächsten und Liebsten kommunizieren? In meiner eigenen Familie habe ich es noch nicht bewiesen. Aber ich fühle mich an der Schwelle zu etwas. Auf jeden Fall ist es so, dass ich all die schlimmen Sachen nicht mehr endlos im Kopf herum trage. Plötzlich kann man nicht mehr so schrecklich miteinander umgehen. Mit dieser Verschiebung kommen wir von der Stufe des Blutes zur Stufe des Seins. Wie kommt das an? Wenn wir jemanden treffen und ihm die Hand schütteln, fragen wir: Auf welcher

Ebene freunden wir uns an, auf der Bluts- oder der Seinsebene? Was ist der Unterschied? Welches macht mehr Spass? Beim Blut kennt man bereits das Resultat und beim Sein hat man mehr Spass. Beweisen kann ich dies aber nicht. Es ist etwas ganz Neues, sich auf der Stufe des Seins in jemanden zu verlieben, sich nicht mehr auf die Unterschiede zu konzentrieren, sondern zu sehen, was man bewirken kann. Wenn dies geschieht, geschieht es nach meiner Erfahrung auf eine homöopathische Art. Es ist eine Verdünnung von etwas sehr Kraftvollem. Es ist eine Schwingung, ist unwiderstehlich und setzt sich durch alle Ebenen fort.

Wie geht es euch, wie fühlt ihr euch, wenn wir über dies reden? Resoniert es? Vielleicht gibt es gewisse Gedanken, von denen ihr sagen könnt: Ah, das habe ich auch schon gedacht.

Ich habe mich heute mit zwei jungen Frauen unterhalten. Mit einer von ihnen hatte ich die letzten 18 Monate Kontakt und sie sprach immer wieder ihre Probleme an. Ich sagte ihr, dass sich ihr Freund ihr gegenüber nicht korrekt verhalte. Sie antwortete: „Alle sprechen schlecht über ihn, auch du, aber ich möchte dir sagen, dass er ein sehr lieber Mensch ist, auch wenn ich nicht mehr mit ihm zusammen bin.“ Ich realisierte, dass ich sehr herablassend gewesen war, als ob ich alle Antworten kennen würde. Als ich in ihrem Alter gewesen war, hatte mir sicher niemand zu sagen gehabt, was ich machen sollte. Sich aussprechen war okay. Ich habe heute sehr viel über die Schwelle zum Unbekannten nachgedacht und festgestellt, dass ich diese Frau nicht wirklich so sah, wie sie ist, und ihr auch nicht richtig zugehört habe. Ich sagte ihr dann, dass ich sie wie meine Tochter angesehen und sie habe beschützen wollen, damit sie nicht verletzt werde. „Als ich so alt war wie du jetzt, musste ich all dem noch nicht ins Auge schauen.“ Sie sagte: „Ich hasse es, in einem Büro zu arbeiten. Ich werde kündigen. Ich möchte an einem schönen Ort in Italien leben und mich mit meiner Kunst befassen.“ Ich dachte: Das ist der Traum, den meine Mutter geträumt und nie hat verwirklichen können. Die konservative Seite sprach sofort: Meinst du, das sei vernünftig? Zu ihr sagte ich aber: „Wenn du dort bist, werde ich dich besuchen!“ Ich hatte so etwas ja auch immer tun wollen, nur nie den Mut dazu gehabt.

Ich spüre, sie ist dort, sie empfängt jetzt diese Botschaft. Die letzten 3 bis 4 Jahre waren furchtbar gewesen für sie. Doch dies versetzte nicht ihr ganzes restliches Leben in Aufruhr, sondern hatte die gegenteilige Wirkung. Ich dachte: Wer sollte hier eigentlich wem zuhören. Sie ist wirklich lebendig, ich dagegen bin noch auf halbem Weg von Zwang zu Freiwilligkeit. Sie springt und braucht nicht einmal einen Fallschirm. Mein Fallschirm sind die Versicherungen, die Pensionskasse und all diese Sachen. Sie springt einfach. Ich weiss, sie wird Erfolg haben.

Wenn diese Lebenshaltung jetzt reinkommt und langsam zur neuen Normalität wird, dann können wir sagen, unser Herz werde empfänglich für eine höhere Form der Liebe. Ich sehe das energetisch, weiss aber nicht genau, was es bedeutet. Was ist eine höhere Form von Liebe? Höher heisst ja oft, dass das Niedrige unterdrückt wird. Wie ist es aber, wenn es eine höhere Form von Liebe übers Herz gibt, ohne dass jemand unterdrückt werden muss? Ich stelle mir vor, wie ein Gespräch stattfindet mit Sigmund Freud, nicht mit demjenigen, der er war, sondern mit dem, der er jetzt ist. Ich frage ihn: „Was ist denn so passiert, seit du auf die andere Seite hinübergegangen bist?“ Ich stelle mir dann vor, wie er sagt: „Unsere ganze Kindheit kann jetzt geheilt werden, sodass das Kind befreit wird und die Rolle vom Träumer in uns spielen kann, von dem, der sieht, dass alles möglich ist.“ Ich habe ihn dann gefragt, wie es denn mit der Sexualität

und der Pubertät sei, denn schliesslich ist er da Experte. Er lachte und sagte, dass es eine höhere Form von Liebe gebe, bei der das zwar eine Rolle spiele, aber nicht dominant sei. Ich fragte ihn, ob das heisse, dass eine neue Form von Kameradschaft zwischen den Menschen möglich werde, wenn wir nicht mehr so in unserem Körper zentriert seien, sondern einen neuen Rhythmus bekämen und wirklich das Gefühl hätten, es bestehe eine Entscheidungsfreiheit und unsere tierische Natur sei nicht mehr dominant. „Was passiert dann mit der Sexualität und all dem, was du vor hundert Jahren in Gang gebracht hast?“ Er lachte und sagte: „Das Herz ist das Zentrum des Hirns. Das bewirkt eine Form von höherer Liebe und eine andere Art Chemie. Die Menschen sind nicht mehr so sehr gefangen und dominiert. Wenn wir auf eine andere Art im Gehirn verankert sind, dann können wir unsere Seele viel leichter im Körper und in unserer Geschlechtszugehörigkeit verankern.“ Ich sagte darauf: „Das ist ja gut und recht, aber für mich wohl etwas zu spät. Ich freue mich für meine Enkel und die zukünftigen Kinder, aber was ist mit mir?“ Er lachte wieder und sagte: „Du hast ja keine Ahnung, wie das ist, wenn man kameradschaftlich miteinander umgeht auf einer höheren Stufe. Das befreit einen von sämtlichen Fixierungen.“ Ich fragte, was das denn heisse. Er fuhr fort: „Du kannst Liebe und Sexualität haben, du kannst Liebe und Spiritualität haben und du kannst auf der Ebene teilen, auf der du dich befindest, ohne dass du irgendwohin musst. Es ist immer ein Test.“



Wir stehen gewissermassen in der Mitte zwischen der neuen und der alten Art. Die neue Art fühlt sich wie das Erwachen auf einer griechischen Insel an. Es ist wie ein Erwachen inmitten all der Probleme in einer Stadt. Wir sind jetzt da und nicht mehr da unten. Unser Idealismus und unsere Sehnsucht werden ersetzt durch Erfah-

rung und Sein. Unsere Sehnsucht ist noch im Bauch. Wenn wir darüber hinausgehen, wo befinden wir uns dann? Wir laufen nicht mehr weg in unsere Sehnsucht, sondern realisieren, was wirklich da ist. Wie ist das, die neue Wirklichkeit zu leben, das Loslassen der alten?

Meditation auf der Schwelle zum Unbekannten

Es ist ein Ort, der in mir erwacht und ich erwache in einem Ort. Es ist ein Ort, den ich kenne, ein Ort der Stille, ein Ort des Friedens. Es ist ein Ort, der in mir gegenwärtig war, als ich als Kind betete. Es ist ein Ort, den ich kenne aus jenen Momenten der Verzweiflung, als ich die unsichtbare Welt um Hilfe bat. Es ist der gleiche Ort, den ich an einem Frühlingmorgen erlebe. Es ist ein Ort, an dem gleichzeitig Friede ist und das Leben erwacht. Ich spüre ein Ziehen dahin – ist es wohl der Himmel? Es ist, wie wenn die Samen, die die alten Philosophen gesät und den Schöpfer prophezeit haben, in mir zu wachsen begännen. Ich fühle mich in einem ganz vertrauten Zustand von Frieden und Gegenwärtigsein. Ich bin gleichzeitig engagiert und losgelöst und ganz gegenwärtig. Alle Philosophien, alle Weisheiten, alle Übungen verschwinden einen Moment lang. Ich fühle mich frei von Ansprüchen, frei von Systemen, frei von Disziplinen. An diesem Ort bin ich mit all denen zusammen, die mir nahe stehen. Wir schauen einander in die Augen und sehen Klarheit und Wahrheit in diesen Augen. An diesem Ort sind wir beieinander; all die, die ich kennen gelernt habe, sind da. Man sagt uns, dies sei der Raum des Herzens, ein Raum, in dem eine andere Form von Liebe möglich wird. Wir erleben einander so, das jeder das teilen kann, was er hat, und zwar so, dass wir befreit werden von Konflikten und vom Vergessen. Wir sind interessiert und fühlen uns wohl. Wir fragen einander gegenseitig: Was wirst du jetzt mit deinem Leben machen? Wir fragen ohne Worte und die Antworten fließen zwischen den Herzen. Wir sprechen niemanden direkt an und doch empfängt jeder von uns die Antworten, die er braucht. Gibt uns das nicht den Mut, die Grösse in uns anzunehmen, normal und natürlich? Haben wir nicht das Gefühl, unser Körper sei freier, fühle sich wohler? Und wenn wir jetzt herumschauen und in uns hineinschauen, haben wir da nicht das Gefühl, wir seien ein Teil der Menschheit und es gebe keine Trennung? Dann löst sich die Einschränkung auf, die normalerweise unser Sehen und Hören so beeinträchtigt. Dann sind wir mitten drin in diesen sehr beschäftigten Kräften, die die Natur, die Sonne und die Sterne beseelen, die die ganze Natur hervorbringen, jenseits von Legenden, jenseits von Wunschdenken, in einer inneren Wirklichkeit. Wenn wir jetzt in unseren Raum der inneren Stille und des Friedens hereinkommen, ist da ein Wort für jeden von uns. Welches Wort ist da für uns, für mich?

Der Wert eines solchen Vortrags wie heute Abend liegt darin, dass wir schauen können, was die nächsten drei Monate so passiert. Es ist eine Energie, die uns zur Verfügung steht, die wir erleben können. Sie wird in jedem von uns auf ihre Art zur Wirkung kommen.

Dieser Vortrag wurde von Barbara Golan simultan vom Englischen ins Deutsche übersetzt.

Peter Goldman, 1937, ist Heiler, spiritueller Lehrer und interdimensionaler Philosoph. Er entwickelt und unterrichtet seine Arbeit seit mehr als 25 Jahren und bringt eine reichhaltige Erfahrung als Osteopath sowie als Psycho- und Körpertherapeut mit. Er ist Leiter von White Lodge, Centre of New Directions, in Kent, England

Einladung, sich im Tanz des Seelenkörpers oder der Körperseele bewusst zu werden

von Gabrielle Dupras

Ursprünglich begann ich mit dem Tanzen, weil ich bewusster werden wollte. Die grosse Freude an der Bewegung zu schöner und inspirierender Musik war meine Motivation.

Die Begegnung mit verschiedenen Tanzbereichen zeigte sich mir bald als wunderschöne Einladung der geistigen Welt, die Bewegungsgesetze des Körpers und das gleichzeitige absolute Hören auf die Wahrheit der Musik als spirituellen Weg kennen zu lernen.

Meine leisen anfänglichen Ahnungen bestätigten sich im Laufe der Jahre: Es ist ein höchst anspruchsvoller spiritueller Heilweg. Manchmal ist er steil und dornenvoll, oft liegen da auch Stolpersteine und Hindernisse, die mutig überwunden werden wollen. Doch immer wieder führen die Wegstrecken zu Orten, die nie mehr verlassen werden und Einheitserfahrung bedeuten. Es gibt für mich kein Zurück mehr. Die immerwährende Sehnsucht nach Gott lässt mich unermüdlich weitergehen, weitertanzen.

Am Anfang lernte ich mit kindlich reiner Freude durch genaues Beobachten und unbeschwertes Nachahmen. Nach verschiedenen Weiterbildungen wurde mir bald klar, dass ich nicht nur tanzen, sondern selber gestalten will, selber Schöpferin und Choreographin für meine Seele, meinen Körper sein soll.

In meiner fast täglichen Tanzarbeit lenke ich in alle Teile meines Körpers Bewusstsein. Ich nehme Arme und Hände, Beine und Füsse bewegend wahr. Tanzen auch die Schultern, der Rücken? Wie trägt mein Hals den Kopf, dass auch er in feiner Bewegung mitschwingt? Die Hüften, das Becken, der Bauch sind lebendig im Tanz – was ist ihr Anteil an der Bewegung? Was bewirkt dieses Achtsamsein in meiner Innenwelt?

So horche ich auf meinen Körper, spüre ihm nach, korrigiere die Bewegungen, präge sie dem Seelenkörper ein, bis sie im Gleichklang mit dem musikalischen Ablauf sind. Immer mehr werden mir die Bewegungsqualitäten des Körpers als weisestes Bewusstsein offenbart: Die ausklingende Bewegung, Verbindung und Übergang, das Gleichgewicht, Ausdruck und Intensität der Körpersprache, die sich ergänzenden Pole von Spannung und Entspannung.

Dies alles bedeutet liebend den Körper aufwecken, ihn tanzend zu seinem Bewusstsein führen und die so erwachte Seelenfreude als die ihm innewohnende Heilkraft zu ihrer Bestimmung zu lenken. Arbeit an der Körpersprache ist Atembewusstheit.

Wunderbar ist das Medium Tanz, wo wir das Atmen und das Durchatmetwerden so bewusst erfahren können. Heilung beginnt durch die äussere Bewegung und kann sich unbewusst in der Tiefe entfalten. Durch das Gewahrwerden von allen zusammenwirkenden Kräften wird Heilung in mein Bewusstsein hineingeboren. Die leisen Töne meiner Körpersprache möchten beachtet werden, Heilung geschieht in zarten, kleinen und grossen Verwandlungen.

Nur wenn wir wahrhaftig wissen, was wir tun, können wir bewusst tun, was wir tun sollen. Diese Aussage ist für alle spirituellen Wege bedeutsam. Für Menschen, die mit dem Körper arbeiten, ist er das geistige Werkzeug. Ich will das Instrument meines Körpers so rein stimmen und tanzend pflegen, dass es seinen in ihm angelegten göttlichen Klang erfahren und mit dem in Resonanz kommen kann, was es tief berührt – nicht nur in der Tanzkunst, sondern auch im alltäglichen Tun: mit allem Lebendigen.

So wird der Tanz in seiner vollendeten Form für mich zum verdichteten Selbstgewartsein – auch im übertragenen allumfassenden göttlichen Sinn – zu Seelenkörper-Körperseele und zur spirituellen Ausrichtung meines Lebens überhaupt.

INTERVIEW MIT PYAR TROLL



Pyar Troll ist bekannt durch ihre Bücher sowie die Satsangs und Retreats, die sie leitet. Sie versteht es, den Menschen konkrete Hilfen und Methoden zu vermitteln, mittels derer sie auf dem spirituellen Weg vorankommen können. Im Satsang und im Interview erlebe ich sie als eine spirituelle Lehrerin, welcher es ein tiefes Anliegen ist, ihre Schüler mit Klarheit und Liebe zu immer mehr Bewusstheit zu führen. Dabei bedient sie sich gerne der Texte früherer spiritueller Lehrer und überträgt deren Botschaften in eine Form, die für den heutigen westlichen Menschen verständlich ist. Neben einer grossen Ernsthaftigkeit blitzt in ihren Worten immer wieder feiner Humor auf, welcher hilft, die Wege des Lebens mit Lachen und Leichtigkeit zu gehen.

Mit Pyar Troll sprach Charlotte van Stuijvenberg.

Pyar, erzähl uns bitte: Wer bist du heute und was ist dein Anliegen?

Du stellst schwierige Fragen. – Das hängt davon ab, von wo aus man das betrachtet. Von der menschlichen Seite her betrachtet bin ich eine Frau, die in München lebt, zwei Jobs hat – ich habe immer noch die Arztpraxis, und ich reise viel durch die Lande für Satsang, wobei der Satsang inzwischen überhand nimmt und die Praxis schrumpft. Das ist eigentlich alles ziemlich normal. Ich freue mich am Essen, an den Vögeln, an der Sonne, am Garten, am Internet – da kann man viel forschen, recherchieren, aber ich arbeite da natürlich auch viel, ich habe ja viele E-Mails, mehr als ich verkraften kann; ich kann nicht mehr alle beantworten. Ich arbeite ziemlich viel, habe aber trotzdem viel Zeit. Ich habe Gefühle, ich habe Gedanken, ich habe einen Körper ... Manche Gefühle habe ich nicht, andere Gefühle habe ich mehr ... Manche Gedanken habe ich nicht mehr, und manchmal habe ich auch keine Gedanken. Ja, und vom anderen Ufer aus betrachtet – ich bin ja sozusagen an beiden Ufern –, da ist es sehr schwer zu formulieren, da bin ich einfach, da könnte ich nicht sagen, wer.

Mein Anliegen ist einfach: Ich hätte gern, dass wir's uns einfach machen, uns und allen ande-

ren, die wir hier so leben auf dem Planeten. Ich hätte gern, dass wir uns mehr freuen an dem, was da ist. Ich hätte gern, dass wir mehr lieben und das Hassen verlernen. Ich hätte gern, dass wir nur einfach glücklich sind, alle miteinander.

Im Vorwort deines neuen Buches „Bodhichitta – Das erwachte Herz“ sagst du, dass du den Menschen immer wieder „Werkzeuge“ in die Hand geben möchtest, die ihnen helfen, zu mehr Bewusstheit und Mitgefühl zu gelangen. Welches ist das „aktuellste“ Werkzeug?

Ich habe immer einen ganzen Werkzeugkasten und kann nicht sagen: Dies ist *das* aktuellste Werkzeug. Immer aktuelle Werkzeuge sind Meditation und das Lernen von Mitgefühl. Aber das ist dann sehr pauschal betrachtet. Man braucht dann wiederum Werkzeuge, um da hineinzuwachsen. Und da kann man nicht sagen, es gibt dieses eine Werkzeug. Erstens gibt es viele und zweitens sind die Menschen sehr verschieden, und auch ein Mensch ist verschieden zu verschiedenen Zeiten. Man braucht verschiedene Werkzeuge für verschiedene Anlässe. – Zwei Generalschlüssel sind sicher „Gewahrsein“ und „Tonglen“ – das ist natürlich auch sehr ein Thema in dem Buch. Tonglen ist ein geniales Werkzeug, um Mitgefühl zu entwickeln, Gewahrsein, um tiefer in die Meditation zu gehen.

Zuerst zum Gewährsein: Ich benutze zurzeit lieber das Wort „Gewährsein“ als „Bewusstsein“ – ich wechsele die Wörter auch. Ich nehme das Wort sehr gerne, erstens, weil es ein wunderschönes deutsches Wort ist. Manche Sachen kann man auf Deutsch so viel schöner sagen als auf Englisch, zum Beispiel, Ge-wahr-sein, so was gibt's nicht im Englischen. In manchen Sachen ist die deutsche Sprache besonders schön. Ich glaub, da wär Osho neidisch, na, dafür hat er Sanskrit gekonnt. Gewährsein erfordert nicht unbedingt Gedanken, während so, wie wir gewohnt sind, das Wort „Bewusstsein“ zu verwenden, wir oft denken, das würde bedeuten, alles mit Gedanken zu verfolgen. Also, ich nehme ein Glas in die Hand und sage mir innerlich „Glas“. Ich glaube, viele Menschen, wenn sie das Wort „Bewusstsein“ hören oder „sei dir bewusst, was du tust“, denken zunächst, sie sollten immer alles benennen, was sie tun: „Ich hebe den Fuss, ich senke den Fuss ...“ und so. Aber es ist ja nicht das, worum es geht. Gewährsein nehme ich deshalb lieber als Wort, derzeit, und es heisst einfach nur ganz, ganz, ganz präsent sein. Gewährsein ... Dann wird die Welt sehr, sehr plastisch, sehr, sehr tief. Und in dem Gewährsein wird so sehr deutlich, wenn's tief geht, wie das Ewige permanent ins Zeitliche hineinscheint. Ich war vorhin die Chagall-Fenster anschauen, die habe ich vor 30 Jahren schon einmal angeschaut, und jetzt habe ich sie wieder gesehen. Ich kenne keine anderen Kirchenfenster, die so strahlend sind im Licht und in der Farbe wie diese. Ja, so ungefähr strahlt das Göttliche in die Welt die ganze Zeit – aber ich kann's nur wahrnehmen, wenn ich gewahr bin.

Dann komme ich zum Mitgefühl und zu Tonglen als gute Methode: Tonglen dreht manche modernen esoterischen Wunschkirchen einfach um. Es ist eine Methode, die vor ungefähr 900 Jahren – vielleicht schon früher – entwickelt und durch Atisha, einen tibetischen Meister, bekannt wurde. Das Wort bedeutet einfach „austauschen“. In manchen New-Age- oder Esoterik-Kursen oder auch Psychologie-Seminaren lernt man: Wie schütze ich mich vor schlechter Energie oder schlechten Gefühlen oder wie lasse ich Licht in mich rein und blase das Dunkle raus und solche Dinge. Tonglen ist das glatte Gegenteil. Ich nehme, was auch immer mir begegnet an

unangenehmem Gefühl oder Erfahrung in mich rein, und was in mir ist an Freude und Stille und schönen Dingen, atme ich aus. Wobei ganz wichtig ist: „Beginne die Übung mit dir selbst!“ Das heisst, dass ich zunächst einmal, wenn in mir irgendein unangenehmes, dunkles Gefühl ist, nicht versuche, dieses loszuwerden, sondern es reinzulassen und zu mir selber hin Freude und Friedlichkeit auszuatmen. Wenn's mit mir geht in einer Situation, dann kann ich als Nächstes die Leute um mich rum mitnehmen, und dann mehr und mehr und mehr ... Das ist Tonglen, ein schönes Werkzeug.

Als Ärztin hast du sehr viele physische Körper gesehen, siehst du immer wieder. Als Satsang-Lehrerin hast du viel mit den Energiekörpern der Menschen zu tun, den emotionalen, den mentalen, den geistigen. Wie können wir diese Verbindung finden, diese Mitte finden zwischen dem physischen Körper und den Energiekörpern?

Man kann's nicht trennen. Schon als du die Frage stelltest, habe ich gedacht: Ich habe ja als Ärztin genauso mit dem Geist und den Emotionen der Menschen zu tun, und im Satsang sitzen ja auch Körper rum. Also ich kann das von vornherein nicht trennen, und das eine wirkt auf das andere ein. Das ist eine Einheit, solange wir leben. Also ich glaube nicht, dass wir da eine Brücke schaffen müssen, denn die ist ja schon da. In dem Moment, wo das auseinander fällt, sind wir tot. Aber worauf du rauswillst, ist, dass wir in unseren Gedanken die Dinge leicht trennen, die in Wirklichkeit nicht getrennt sind. Und dann haben wir sie in unseren Gedanken getrennt, und dann ist der nächste Gedanke: Wie kann ich die Brücke schaffen? Dabei muss ich eigentlich nur den ersten Gedanken aufgeben, dass es getrennt wäre in dieser lebenden Form. Zurzeit beschäftigen wir uns sehr viel mit dem Herz-Sutra, und am Anfang heisst es: „Avalokiteshvara zog auf der tiefsinnigen Bahn der Weisheit dahin und sah hinab und sah fünf Haufen, und er sah, dass die Haufen leer waren und war vom Schmerz befreit.“ Diese fünf Haufen sind die Elemente, aus denen alles gemacht ist, was gemacht ist, auch du und ich und Nirdoshi (Pyars Begleiter, der mit uns im Raum sitzt) und Lampen und Tische und Wassergläser

*Im Gewährsein wird
sehr deutlich,
wenn's tief geht,
wie das Ewige permanent ins
Zeitliche hineinscheint.*

und Tonbandgeräte. Die Haufen heissen Form, Empfindung, Gedanke, Impuls oder Handlung und Bewusstsein. Und das ist genau deine Frage. Du hast es vorhin Körper genannt. Avalokiteshvara sagt „Haufen“ – „Skanda“ heisst es im Sanskrit, und das heisst übersetzt einfach „Haufen“. Das sind jetzt keine Haufen wie Heuhaufen, sondern Anhäufungen. Dass sie leer sind, bedeutet Verschiedenes: Es bedeutet erstens, sie kommen und sie gehen in ihrer Zusammensetzung. Es bedeutet zweitens, dass sie nicht aus sich selbst heraus existieren, sondern in einer Kontinuität stehen in der Zeit und im Raum. Das heisst, sie sind abhängig von allem Möglichen, was vorher passiert ist, damit das, was jetzt ist, möglich ist. Also damit dieser Kassettenrekorder da jetzt liegen kann, musste man erst einmal Erdöl fördern und daraus Plastik herstellen und so weiter und so weiter, sonst könnte der jetzt da nicht sein. Letztlich hat alles andere vorher existieren müssen, damit dieser Kassettenrekorder jetzt da liegen kann. Das könnte ich jetzt alles ausführen, aber da bräuchte ich ein paar Tage. Das heisst, letztlich ist alles andere dadrin enthalten in der Zeit, was auch mit dem Gesetz von Ursache und Wirkung zusammenhängt, d. h., es ist ein abhängiges Entstehen in der Zeit.

Gleichzeitig ist der Kassettenrekorder abhängig von allem Möglichen hier im Raum. Das heisst im Jetzt kann er nur da liegen, weil da ein Boden ist, der wiederum abhängig davon ist, dass da Bäume waren und Holzarbeiter, die sie gefällt haben, und Parkethersteller, die da Stäbchen draus gemacht haben, und irgendwer, der das Ding gekauft hat, und damit er es kaufen konnte, musste er geboren werden, da hat's eine Mama gebraucht und einen Papa gebraucht und ja, da sind wir schnell bei Adam und Eva wieder in der Zeit ... Strom brauchen wir jetzt und so weiter und so weiter ... Das heisst, dieser Haufen „Kassettenrekorder“ da ist abhängig in alle Richtungen, in der Zeit und im Raum. Das ist der zweite Grund, warum er leer ist. Wir denken zunächst, das Ding wäre sozusagen selbständig oder eigenständig. Wenn wir aber genauer schauen, stellen wir fest: Es ist es nicht.

Der dritte Grund, warum die Haufen leer sind, ist, dass man sie nicht voneinander trennen kann. Damit sind wir wieder bei deiner Frage. Ich mache manchmal grosse Schleifen. Ich kann nicht sagen: So, hier haben wir den Emotionshaufen, und jetzt betrachten wir den Emotionshaufen losgelöst von allem andern, das geht nicht. Genauso mit der Form, genauso mit den Gedanken, genauso mit den Impulsen, mit dem Bewusstsein, das ist nicht voneinander zu trennen. Es ist immer nur eine verschiedene Zu-

sammensetzung. Wenn uns das klar wird in einer direkten Betrachtung, dann löst sich die Frage nach der Brücke auf. Ich habe da nicht eine Brücke neu geschaffen, sondern ich sehe, ah, das hängt sowieso zusammen.

Und dieses Sehen und Erkennen, wenn's ein echtes Erkennen ist, und nicht nur Gedanke, dann wird sich's auch im Praktischen umsetzen und nicht theoretisch bleiben. Es wird sich zum Beispiel umsetzen in einem tiefen Respekt vor allen Formen, Empfindungen, Wahrnehmungen, Gedanken, Impulsen, Bewusstsein.

Es kommt ja recht häufig vor, dass Menschen, die einen spirituellen Weg gehen, die materielle Ebene ablehnen und das Gefühl haben, sie würden „über dem stehen“.

Das hat natürlich auch mehrere Aspekte. Es geht schon um Transzendenz, das heisst um ein Hinübergehen, aber dieses Hinübergehen ist kein Abtrennen, ist kein Ablehnen. Wenn ich als Kind aus der Teddybärenzeit erwachse, dann muss ich ja deswegen nicht Teddybären hassen oder für schlecht halten. Ich bin halt rausgewachsen. Wenn ich Teddybären prinzipiell ablehnen muss, dann macht mich das skeptisch, ob ich den Teddybären wirklich erwachsen bin. Denn da ist die andere Seite der Medaille der Verhaftung, erst die Gier, dann der Hass, dann stecke ich genauso drin. – Das Herz-Sutra geht da weiter: „Form ist Leere und Leere ist Form. Weder ist Form verschieden von Leere noch Leere verschieden von Form.“ Dasselbe gilt für Empfindungen, Gedanken, Impulse und Bewusstsein. – Du fragst gerade die Dinge zum Herz-Sutra. Da war jetzt eben das Oster-Retreat, wo wir das Herz-Sutra als Text hatten, und es tanzt immer noch in den Satsangs und wird wahrscheinlich im nächsten Retreat immer noch tanzen.

Wie viele Menschen, die in deine Retreats kommen, wenden die Werkzeuge, die du vermittelst, wirklich an?

Erstaunlich viele – oder erstaunlich wenige. Das ist ja auch sehr relativ. Ich bin überhaupt nicht der Mensch, der sagt: Wow, wir leben im Zeitalter des grossen Erwachens oder so was. Ich bin sehr realistisch. Und doch, immer mehr wenden sie an, immer mehr sitzen wirklich jeden Tag. Gerade die Werkzeuge aus dem Atisha-Seminar oder aus dem Bodhichitta-Buch integrieren viele wirklich in den Alltag; ich merke es daran, dass sie immer wieder danach fragen: „Ich bin jetzt

Es ist wichtig, dass die Menschen die Dinge nicht auf das Retreat begrenzen und hoffen, dass sich dadurch alles ändert, sondern dass sie es wirklich im Alltag umsetzen, denn sonst schlägt die Weisheit keine Wurzeln.

auf das und das gestossen dabei, wie gehe ich jetzt weiter?“, oder so. Und wenn solche Fragen kommen in Satsang oder in Briefen, dann merke ich, dass die Leute damit arbeiten. Natürlich nicht alle. Bei manchen läuft's auch einfach durch, beim einen Ohr rein, beim andern Ohr raus ... Es ist mir schon sehr wichtig, Werkzeuge zu bieten, die im Alltag praktisch angewendet werden können. Denn ich habe die Leute ja nur ein paar Tage da; und wenn jemand sehr häufig zu mir kommt, dann kommt er maximal 5-mal pro Jahr zum Retreat, dann sind das 38 Tage. Das ist gerade gut 10% des Jahres und das ist lächerlich wenig, wenn man vergleicht mit der Tradition oder wenn jemand in Tibet oder sonst wo zu einem Meister gegangen ist oder in einem Kloster gelebt hat, das war dann das ganze Jahr und für viele Jahre. Also ist es umso wichtiger, dass die Menschen die Dinge nicht auf das Retreat begrenzen und hoffen, dass sich dadurch alles ändert, sondern dass sie es wirklich im Alltag umsetzen, denn sonst schlägt die Weisheit keine Wurzeln.

Und das ist ja sonst in der Satsang-Bewegung schon eine Tendenz zu sagen: Ich muss nichts tun.

Leider, ja. Und es entspricht auch gar nicht dem ursprünglichen Advaita. Also Ramana sagt zum Beispiel – ich hab's jetzt nicht wörtlich: „Es braucht beides; es braucht die Gnade und es braucht das Bemühen. Unser Bemühen allein kann nichts bewirken ohne die Gnade.“ Aber die Gnade kann auch nichts bewirken ohne unser Bemühen. Und die eine Seite wird halt oft verdrängt, wobei in der Geistesgeschichte manchmal die eine und manchmal die andere Seite verdrängt wurde wie in so vielen Dingen, und in Wirklichkeit ist es halt die Mitte oder beides.

Bei allem, was du sagst und schreibst, spüre ich eine grosse Reinheit, eine Einfachheit, eine Klarheit, auch einen inneren Reichtum. Und ich habe den Eindruck, es ist dir auch ein Anliegen, diese Qualitäten zu vermitteln, dass wir Menschen sie in uns finden und zur Grundlage unseres Lebens machen können. (Schon) Was

kannst du uns da empfehlen, wie wir dazukommen können?

Wie könnte man einfacher sein? – Was oft kompliziert, ist natürlich das Nicht-Gegenwärtig-Sein, sprich, in der Vergangenheit oder in der Zukunft zu sein. Manchmal muss man natürlich über die Zukunft nachdenken oder was erspüren oder was planen, das ist o. k., aber das mache ich ja dann jetzt und weiss, dass ich es jetzt mache. Manchmal muss man auch über die Vergangenheit nachdenken oder gucken, was kann ich daraus lernen oder wo habe ich was falsch gemacht oder richtig gemacht, um unsere Erfahrung zu erweitern, aber dann mache ich das jetzt und weiss, dass ich das jetzt mache. Dann nehme ich sozusagen meine erfahrene Vergangenheit und meine Vision der Zukunft in die Gegenwart hinein – das ist wunderschön – und bin mit dem Ganzen jetzt da. Aber ich glaube, dass man halt oft gar nicht da ist und sich irgendwie sehr unbewusst in irgendwelchen Träumen bewegt über Vergangenheit oder Zukunft und diese Träume auf die Gegenwart draufstülpt. Und dann wird's sehr kompliziert. Dann kann ich nicht mehr wahrnehmen, was jetzt tatsächlich ist. Viele Dinge stülpt man leicht auf das tatsächlich Vorhandene drauf – das nennt man Projektion. Und das macht die Sache kompliziert. Wobei ich eigentlich auch noch unterscheiden möchte zwischen kompliziert und komplex. Kompliziert kriegt so was Angespantes und Verdrehtes und Mühsames und Unreines, würdest du jetzt sagen, während komplex ist die Welt natürlich und sind auch wir. Die Komplexität ist wunderschön. Ja, die Welt ist komplex, aber nicht wirklich kompliziert, wenn wir direkt drauf zugehen. Und wir selber sind auch komplex. Wir dürfen die Dinge auch nicht zu stark simplifizieren, da fallen wir nämlich auch schon wieder auf der anderen Seite runter. Ja, wie könnte man noch einfacher werden? – Es gibt zu viele Dinge in unserem Leben. Wir haben unsere Leben so arg vollgestopft mit zu viel Vorhaben vielleicht, zu viele Dinge, zu viele Wünsche, zu viele Reize, zu viel Unterhaltung, manchmal vielleicht sogar zu viele Bücher. Ich liebe Bücher, ich kaufe ständig Bücher und ermuntere sehr zum Lesen. Gleichzeitig nehme ich natürlich wahr, dass oft Menschen zum Beispiel ein Buch über Laotse lesen – wunderbar – aber sie sind überhaupt nicht in die Tiefe

*Das Einfache, das Reine oder Klare ist eigentlich immer in der Mitte.
In den extremen Positionen wird's schwierig.*

gegangen damit, so ein bisschen reingeschnuppert; als Nächstes kommen die Sufis dran, sie springen von einem zum andern und gehen nirgends in die Tiefe. Das macht die Sache unrein oder kompliziert, im Geistigen. Sie haben einen Wust von halbvergorenem Zeug in sich und vielleicht auch aus Angst, wirklich in die Tiefe zu gehen, und ziehen sich schon das nächste rein, bevor sie sich einem überhaupt genähert haben. Auch unseren doch sehr flüchtigen Gefühlen eine übermässige Bedeutung zu geben macht die Sache kompliziert. Wobei, manchmal ist es so, dass die Gedanken den Gefühlen nachfolgen wie der Schwanz der Ratte, und manchmal ist es auch so, dass die Gefühle den Gedanken nachfolgen, das gibt's beides. Aber wir hatten sicher einige Jahrhunderte, wo wir dem Gefühl, auch dem Subjektiven, zu wenig Bedeutung gegeben haben in Europa, in der Schweiz sicher mit Calvin. Alles Gefühlsmässige flog raus aus den Kirchen, keine Bilder und nichts fürs Herz, auch in katholischen Gegenden. Und das hat jetzt eine Gegenbewegung erfahren in den letzten 100 bis 150 Jahren, spätestens seit Freud, wo dem Gefühl und dem Subjektiven sehr viel Bedeutung gegeben wird. Und ich glaube schon, dass das Pendel da sehr weit gegangen ist und es Zeit wäre, auch da einmal in die Balance zu kommen. Das Einfache, das Reine oder Klare ist eigentlich immer in der Mitte. In den extremen Positionen wird's schwierig.

Und wie finden wir die Mitte?

Jeder kommt ja gelegentlich dran vorbei. Wenn das Pendel sich von einem Extrem zum andern bewegt, muss es ja irgendwo an der Mitte vorbeikommen, und es wäre natürlich sehr schön, wenn wir in dem Moment nicht fest schlafen würden. Jetzt nehmen wir das mal wahr: Uuhps! – Da ist dieser Punkt, vielleicht nur ein kurzer Moment von Ausgeglichenheit. Es ist sehr wichtig, die Sache mit den Polaritäten oder Extremen zu verstehen, zu verstehen in sich selbst, nicht psychologisch oder analytisch oder philosophisch, sondern als eine einfache Tatsache: zu sehen, aha, ich schwinde ja da wie ein Affe auf der Schaukel von hü nach hott, von hott nach hü. Das kann's ja irgendwie nicht sein. Kann ich nicht das Ganze nehmen? Oder mich in die Mitte bewegen, was dasselbe ist. Und wir können das sehen, am Individuum, an uns selbst, aber manches kann man auch gut an der Geistesge-

schichte beobachten. Wir können sehen, wie wir über ein paar hundert Jahre dem Gefühl zu wenig Bedeutung gegeben haben. Dann auf einmal ist es hochgekommen, die Beschäftigung mit unseren Gefühlen und Erfahrungen und Träumen ... Wir haben uns da reingestürzt ganz begeistert, und jetzt sind wir in einer Situation, wo wir sehr stark subjektiveren und vielleicht einmal von diesem Tanz um das Ich wieder lassen müssten und das Ganze wahrnehmen sollten.

Das ist mir auch aufgefallen in deinem neusten Buch, dass es darum geht, wegzukommen von dem Sich-immer-Drehen um das eigene Ich. Ich denke, das ist eine ganz wichtige Schwelle, an der viele Menschen heute stehen.

Absolut. Nicht nur heute, immer schon. Bei Menschen auf dem spirituellen Weg wechselt dann halt die Ebene und es wird ein spirituelles Ego, ein wunderschönes, glänzendes, subtiles, feines, schwebendes spirituelles Ego. Da braucht's viel Achtsamkeit und ich glaube, an dem Punkt braucht's auch einen guten Spiegel, oft.

Da braucht es schon irgendwo einen Lehrer/eine Lehrerin, die das spiegelt, denke ich. Das merkt man selber einfach nicht.

Doch, man kann's auch selber merken. Aber es wird halt immer feiner.

Wie kann man's selber merken?

Wenn man sehr viel Ehrlichkeit geübt hat und keine Maske trägt.

Es ist dir ein Anliegen, alte Texte, heilige Texte, Texte von Meistern – seien sie nun buddhistisch, christlich oder aus Sufi-, Yoga- und schamanistischen Traditionen neu zu beleben, was du anhand von „Atishas sieben Punkten des Geistesstrainings“ ausführlich getan hast. Hast du in dieser Hinsicht neue Pläne? An welchen Texten bist du im Moment?

Ja, da ist inzwischen schon einiges passiert. Wir hatten zwei Retreats über Jesus. Wir sind gerade am nächsten Buch, und das wird über Jesus sein. Dann war noch Padmasambhava, Mahamudra und das Herz-Sutra, Sahajo – ich

muss halt immer warten, wer grad anklopft von den Freunden.

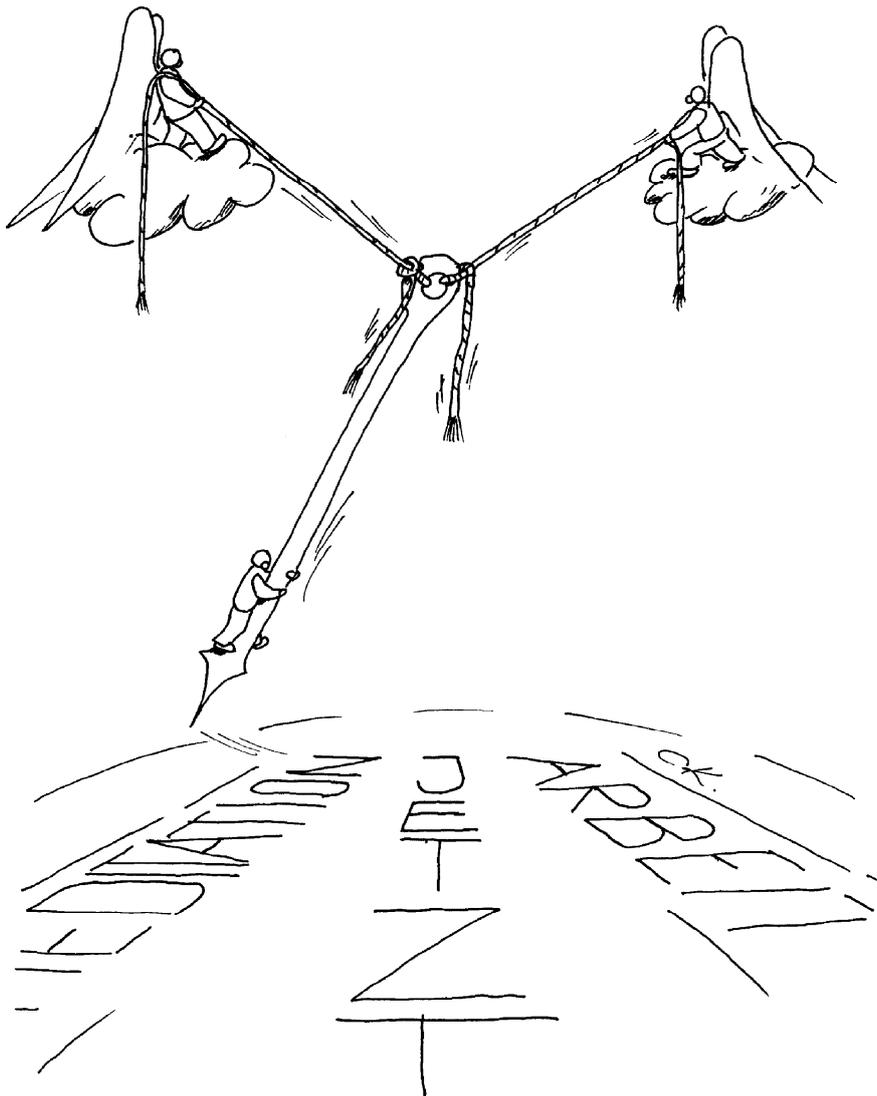
Es sind meistens östliche Texte; du interessierst dich stark für die östlichen Traditionen, nicht wahr?

Da bin ich schon recht daheim. Und ich habe es gemerkt in den Retreats über Jesus – die waren sehr heilsam für die Menschen, weil sie wieder anknüpfen konnten an alte Wurzeln, an einen alten spirituellen Freund. Aber streckenweise war das auch heftig, weil zu viel Konditionierung da ist aufgrund von allen möglichen Missverständnissen. Die sind bei uns jetzt bei den östlichen Texten nicht so da. Das wäre vielleicht in Indien anders, die haben da ihre Konditionierungen. Das macht es nicht leicht. Zum Beispiel bei Teresia von Avila, da gibt es viele Stellen, die traue ich mich den Leuten gar nicht vorzulesen, denn die gehen so in die alten Kerben der Konditionierung von Sünde ... Das, was Teresia von Avila schreibt, ist pures Gold, doch wenn ich das so wiedergebe, dann trifft das bei vielen Men-

schen auf alte Konditionierungen, die so stark sind, dass sie das Gold nicht annehmen können. Deshalb habe ich zum Beispiel noch nichts gemacht über Meister Eckhart oder Teresia von Avila oder unsere westlichen Mystiker und Mystikerinnen – das kommt vielleicht noch. Ich liebe sie sehr. Aber ich muss es uns ja nicht schwerer machen als nötig, nur damit wir die auch durchhaben.

Liebe Pyar, ich danke dir herzlich für den spannenden Einblick in das, was du bist und tust, den du uns in diesem Interview gegeben hast.

Pyar Troll hat zeitlebens nach der Wahrheit gefragt. Gleichzeitig studierte sie Medizin, arbeitet heute als Ärztin und hält seit vielen Jahren Satsangs und Retreat. Zudem gibt sie ihre Erfahrungen und ihr Wissen in bisher 3 Büchern weiter (siehe auch Buchbesprechungen Seite 76). www.pyar.de



ERDUNG – VERANKERUNG DES SEELENLICHTS

von Elisabeth Bond

Sich Erden heisst, seelenbewusst in einem materiellen Körper zu leben und die feinstoffliche und elektromagnetische Energie (Herzenskraft, elektrische und magnetische Kraft, die Organe der Fortbewegung – Denken, Sprechen, Laufen – die Sinnesorgane, die Körpersysteme usw.) in Harmonie mit dem eigenen Seelenplan und -potenzial sowie mit der Erdenseele zu lenken. Es ist also unsere Seele, die sich mit ihrem Licht erden muss und *nicht* der physische Körper, der ja bereits Erde *ist* und in Raum und Zeit funktioniert. Der physische Körper integriert *alle* feinstofflichen Körper in seiner Zellenform, durch die dann die Seele auf ihn einwirken und so den Himmel auf Erden manifestieren kann.

So ist es hilfreich, die Ankerpunkte der feinstofflichen Körper (die von der Essenz der Seele durchströmt werden) im eigenen *physischen Körper* zu kennen:

Ätherischer Körper

Er beherbergt die Wurzeln (hintere Körperseite) und Blüten (Vorderseite) des 7-Körper-Chakrasystems und verbindet diese mit den Drüsen des physischen Körpers. Der Ätherkörper ist in der blauen Aura *im Inneren des physischen Körpers* verankert, mit Sitz vor allem im 2. Chakra. Das Element Äther ist die Schöpfungswerkstatt der Seele auf Erden und „empfängt“ das Seelenlicht, das durch alle anderen feinstofflichen Körper zu ihm fließt.

Emotionalkörper

Sein Ankerpunkt ist das Sonnengeflecht. Von dort aus erreicht die Seele die „menschliche Mitte“, den Hara-Punkt, über die Gefühle.

Mentalkörper

Das Gehirn ist sein Ankerplatz. Er wird durch die Synthese seiner rationalen und intuitiven Ebene zum Landeplatz für spirituelles Bewusstsein.

Spirituelle Körper

Energetische Manifestation über den Mental- und den Emotionalkörper, die so zum Träger der Informationen über das Potenzial der Seele in dieser Inkarnation werden. Seine Verankerung ist fließend im Feld der Aura dieser beiden Körper.

Lichtkörper

Das Licht der Seele strömt als stetiger Lichtfluss durch alle Aurafelder bis in die Körperzellen, wobei sich das Kronen- und das Herzchakra als Empfangsstation für das Lichtwissen anbieten.

Der göttliche Körper

Lichtloses Licht, tonlose Stille. Er IST. ICH BIN.

Sei achtsam und beobachte, an welchem Punkt Du, liebe Seele, heute Dich verankerst!

DER WEG DER STIMME

von Evemarie Haupt

Gelebtes Leben spricht aus Evemarie Haupts Worten. Die Beschäftigung mit der Stimme durchzieht ihr Leben wie ein roter Faden und hat sie zu immer tieferen Erkenntnissen geführt. Dass die Stimme Ausdruck des ganzen Menschen ist, führt sie uns deutlich vor Augen, von den kleinen Stimmlippen, die sich bis zu 1000 Mal pro Sekunde öffnen und schliessen, bis hin zur Stimme als Ja zum Leben, die uns erhebt und letztendlich in Verbindung mit unserer inneren Stimme bringen kann. Die Autorin selbst, die mit 74 Jahren als gefragte Seminarleiterin, Autorin und Logopädin aktiv im Berufsleben steht, ist ein lebendiges Beispiel für die Kraft, die in der Stimme liegt.

Es gibt viele „Wege“, Wege die zum „Tao“ führen, zum Einen, Absoluten, nicht Fassbaren, das sich unserem menschlichen Begriffsvermögen entzieht. Kennen lernen durfte ich ein Stück weit den japanischen Tee-Weg ChaDo, auch den Weg der Blumen über das Ikebana; den Weg des Schwertes KenDo konnte ich in einem Tempel in Japan sehen; auch den Weg des Zen im ZenDo begann ich zu gehen. Dieser Weg-Begriff liess mich fragen nach *unseren* Wegen, die in Europa seit Jahrhunderten, Jahrtausenden gegangen werden. Es sind ja immer Wege, die zum Wesentlichen führen; es kann die Kunst, die Wissenschaft, die Religion, die Spiritualität – es kann aber auch ganz einfach und schlicht der Weg des Alltags sein. In meiner Biographie wurde der Weg der Musik bedeutsam. Jahrhunderte haben daran gearbeitet, dass unsere klassische Musik für die Welt ein Schatz geworden ist, und Musik, ja Klang insgesamt, ein Weg sein kann, der zum Zentrum unseres Wesens führt. Ebenso die Malerei, der Tanz, die Mathematik. Für mich war es der Weg der Stimme, den ich in vielen Variationen zu gehen hatte und noch gehe – dafür bin ich sehr dankbar –, und als Pendant für das notwendige Gleichgewicht der Weg der Stille.

Wenn wir fragen: „Was ist das, Stimme?“, dann gibt es viele mögliche Antworten: Die *physiologische Antwort* möchte uns das Wunderwerk der Feinfunktionen erklären, die notwendig sind, damit die menschliche Stimme erklingen kann. Die *psychologische Antwort* zeigt auf, dass sich in jedem individuellen Stimmklang die einzigartige Persönlichkeit offenbart. Die *geistig/mentale*

Ebene macht den Stimmklang zum Bedeutungsträger des Wortes und übermittelt nonverbale Inhalte, und die *spirituelle Antwort* lässt uns deutlich werden, dass in der Schwingung, welche wir Stimme nennen, alles enthalten sein kann, was im Mikro- und Makrokosmos zur Einheit kommen möchte.

In allen Kulturen und Kultformen der Menschheit ist das Erheben der Stimme im feierlichen Wortklang oder im Gesang enthalten. Das gibt uns einen klaren Hinweis auf die eigentliche Funktion dessen, was wir Stimme nennen. Es entlässt uns aus dem dumpfen Grau, in das wir uns manchmal einspinnen lassen. Wenn wir den Kopf aufrichten, was für das Erheben der Stimme notwendig ist, richten wir uns allein dadurch wieder innerlich aus auf unsere Aufgabe, Mittler zwischen Himmel und Erde zu sein.

Zum Verstehen und Erkennen der Zusammenhänge mag es für die Leserin und den Leser hilfreich sein, meinen Weg ein Stück weit mitzugehen, den Weg zu Stimme und Stille. – Als Kriegs- und Nachkriegs-Kind erlebte ich, wie Musik und tiefes Gottvertrauen uns durch die schlimmsten Nöte hindurch trug. Meine Mutter spielte sehr gut Klavier, unterrichtete und begleitete SängerInnen in unserer Wohnung. So hörte ich viel Musik, und abends sangen wir oft viestimmig zusammen. Ein tiefes Erlebnis prägte sich mir mit vierzehn Jahren ein: Es war der 12. Februar 1945. Wir wohnten in Bautzen an der Dresdnerstrasse. Wochenlang schon zog der Flüchtlingsstrom aus dem Osten am Haus vorbei. Der Kanonendonner rückte immer näher.

*Meine Frage lautete daher:
Wann entsteht beim Menschen das erste Mal Stimme?*

Wir mussten fliehen: meine Mutter, vier Kinder – ich war die Älteste –, die hochschwängere Schwester meiner Mutter mit zwei kleinen Buben. Wir wollten zunächst nach Dresden; dort hatten wir Verwandte. Alles war gepackt. Morgens um 6.00 Uhr ging der Zug. Spät abends versammelte meine Mutter uns alle im Musikzimmer, setzte sich ans Klavier und spielte das wundervolle As-Dur-Impromptu von Schubert – drehte sich dann zu uns um und sagte: „Denen, die Gott lieben, müssen alle Dinge zum Besten dienen – in diesem Glauben wollen wir morgen unsere Flucht antreten, meine Lieben.“

Wir kamen morgens nicht in den Zug nach Dresden. Die Menschen hingen schon aussen an den Türen und sassen auf den Puffern im kalten Februar-Winter. – Wir warteten. Irgendwann kam ein anderer Zug, niemand wusste, welches Ziel er hatte, nur Richtung Westen war wichtig. – Mitten in der Nacht fuhren wir an Dresden vorbei und sahen die Stadt in Feuer und Flammen untergehen. Wir kamen nach Chemnitz und mussten warten; in der nächsten Nacht wurde dieser Bahnhof vollständig bombardiert. Schliesslich gelangten wir nach Leipzig, zu den Grosseltern, und wurden dort ausgebombt. – Niemand von uns erlitt Schaden. Viel später, zurück in Bautzen: Über und unter dem Klavier Geschosseinschläge, dieses aber stand unversehrt dazwischen – und durch Mutters Unterrichten wurde es zur Grundlage unserer Existenz. – Der Gedanke ist hoch gegriffen: Irgendwie kommen diese Erlebnisse mir vor wie Moses Gang durchs Wasser mit dem Volk Israel; so kamen wir durch die Feuerbrände.

Musik und tiefes Vertrauen in die höheren Kräfte, von mir mehr oder weniger wirklich wahrgenommenen, wurden zu richtungweisenden Leitlinien auf meinem Weg zu Stimme und Stille.

Trotz aller Nachkriegsnot wurde bei uns weiter gesungen. Eine Freundin nahm mich mit in den Dom-Chor, wo ich gleich das Brahms-Requiem mitsingen durfte und mich nur wunderte, wie meine ältere Nachbarin in diesem grossen Notenbuch immer wusste, wo wir was zu singen hatten. Schliesslich durfte ich sogar ein paar Gesangsstunden nehmen. Eigentlich dachte ich bei all der Not und dem Elend daran, Kranken-

schwester zu werden, und träumte davon, zu Albert Schweitzer in den Urwald zu gehen. Ich machte einige Umwege bis zum Gesangstudium in Leipzig und später im Westen. 25 Jahre Ehe mit dem Kirchenmusiker Albrecht Haupt liessen mich die Kostbarkeit der grossen Werke erfahren, die Freude, diese solistisch oder zusammen mit anderen zu realisieren, sowie drei musikalische Töchter aufwachsen zu sehen. Die Lebenskrise mit Scheidung und Stimmproblemen verhalf mir dann zum Hinterfragen, zum Weiter- und Tiefergehen. Hier liefen die Linien wieder zusammen mit der Medizin, da ich in der Stimmtherapie – im Rahmen der Logopädie – meine Lebensaufgabe fand.

Das Hören-Lernen ist das Erste – die Wahrnehmungsfähigkeit entwickeln, welche für jede Veränderung notwendig ist. Dies hatte ich geübt mit Singstimmunterricht und jahrelangem Schreiben von Musikkritiken, was genauestes Hinhören verlangte. Als ich jedoch gebeten wurde, den Stimmtherapie-Unterricht an der Universität Ulm zu übernehmen, war ich zunächst hilflos. Alle Literatur-Durchsicht half nicht viel weiter, da es wohl einzelne medizinische, therapeutische und pädagogische Ansätze gab, ich aber nach dem Grundmodell suchte. Meine Frage lautete daher: Wann entsteht beim Menschen das erste Mal Stimme? Die Antwort kann nur heissen: Im Geburtsschrei, der das Ja zum Leben ist. Viele Gespräche mit Ärzten, Hebammen, Krankenschwestern folgten, um zu klären, wie das genau abläuft? Bei meinen eigenen drei Geburten war ich jeweils nur glücklich gewesen, diesen ersten Schrei zu hören ...

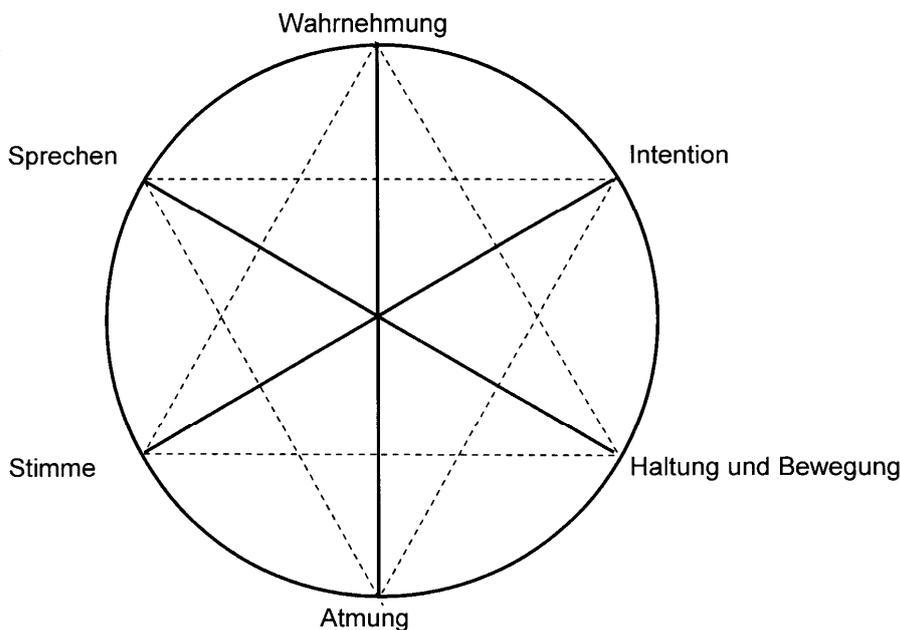
Nach vielem Durchdenken erstand eines Tages wie eine Eingebung der Stimmfunktionskreis vor meinem inneren Auge. Ganz klar und eindeutig. Bis heute hat sich nichts daran verändert. Inzwischen ist er zu einem anerkannten Modell auch in Universitätskreisen geworden. – Ja, Wahrnehmung, viele Reize wirken auf das kleine Wesen ein: Licht, Kälte Berührung, das andere Medium Luft. Vom Wasser in die Luft zu wechseln – was für ein Ereignis! *Manchmal denke ich, dass der Todesvorgang ganz ähnlich abläuft. Wir wechseln von der Luft in den „Äther“ und werden wohl auch von guten Helfern empfangen.*

Die Wahrnehmungsreize führen zu Reizreaktionen im Zentralen Nervensystem, ZNS, noch unbewusst, und lösen Spontanbewegungen aus. Dadurch und durch den Luftreiz in Nase und Mund öffnen sich die Lungenflügel – Flügel! Es ist ein gewaltiger Augenblick, den ich bei der Geburt einer Enkeltochter direkt miterleben durfte. Der erste Atem strömt ein. Dieser reinigt die Stimmlippen von Schleimresten und löst reflektorisch den ersten Schrei aus, die Stimme! Damit ist das Ja zum Leben gegeben, denn wenn dieser Schrei nicht kräftig genug ertönt, werden die Wahrnehmungsreize verstärkt, früher der

berühmte Klaps, heute, nach Leboyer, „Geburt ohne Gewalt“, wird liebevoller gehandelt, bis die Stimme sich erhebt. Das Sprechen beschränkt sich naturgemäss auf vokalische Laute.

Damit schliesst sich der Kreis wieder zur neuen Wahrnehmung, später dann auch Kommunikation; dabei wird deutlich, dass es eigentlich eine Spirale ist. Alles wiederholt sich, aber nie gleich, sondern immer auf einer anderen Ebene. Wir erkennen die Verbindung zur DNS-Spirale, der Grundform allen Lebens auf diesem Planeten und im Kosmos.

Stimmfunktionskreis



Jede stimmliche Äusserung folgt diesen Gesetzmässigkeiten. Dadurch lässt sich auch eine klare Struktur für jede pädagogische und therapeutische Stimm-Entwicklung aufbauen. Die verschiedenen methodischen Ansätze, die immer weiter zunehmen, lassen sich integrieren und erhalten ihren Stellenwert. Auch mein Konzept der Integrativen Stimmtherapie, das ich dem Unterricht zugrunde lege und in vielen Seminaren und Workshops international lehren darf, basiert darauf. Ich betrachte den Stimmfunktionskreis als ein Geschenk und staune noch heute darüber.

Vor Jahren, als das innere Bild des Stimmfunktionskreises auftauchte, war mir schemenhaft klar, dass noch mehr damit verbunden ist, was mit Liebe und auch Leben zu tun hat. Dieser Gedanke oder dieses innere Wissen ruht eigentlich noch. Langsam wird mir klar, dass es Klang,

Farben, Licht und Liebe sein können, die wir verstärkt wahrnehmen dürfen. Dies führt zu Reaktionen, verändert unser Zentrales Nervensystem, ZNS, drückt sich aus in Bewegung verschiedenster Art, schenkt uns neuen Atem, auch feinstofflichen, und durchströmt uns, drückt sich expressiv-kreativ aus, führt zu veränderter intensiver Kommunikation und wieder zu neuen Wahrnehmungen.

Nach Jahren der Arbeit mit Therapie, Pädagogik und Unterricht in der Universität München, Reisen nach Japan zum Zen-Studium, Einsatz für Osteuropa in der berufspolitischen Arbeit, kam der Moment, wo ich keine Vision mehr hatte. „Es läuft wohl alles so allmählich aus“, dachte ich etwas resigniert und ging zu Elisabeth Bond, um mir Rat zu holen. Seither wird mein Leben immer noch reicher; sie gab mir den Impuls für mein erstes Buch, dem ein zweites folgte und

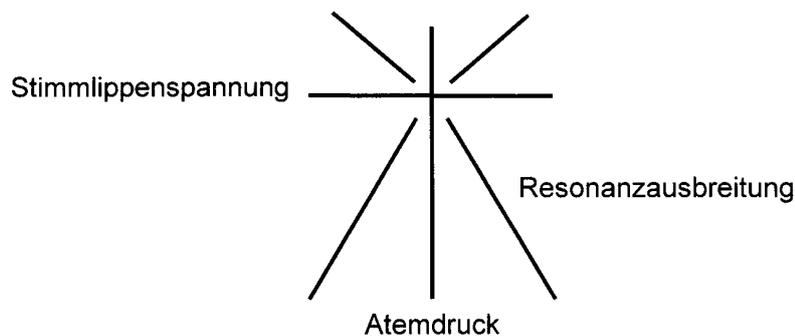
viele weitere Aktivitäten. Ich kann nur Dank sagen und mich glücklich schätzen, diese Kontakte, und damit auch die „Lichtwelle“ gefunden zu haben.

Der physiologische Aspekt

Wenden wir uns nun den oben genannten einzelnen Antworten zu, auf die Frage: Was ist Stimme? Zunächst ist der physiologische Aspekt zu betrachten. Die Phoniater, spezielle Stimm-Ärzte, forschen sehr exakt und immer weiter mit der Erkenntnis, dass das ganze System viel komplexer ist, als bis dato angenommen. Die anatomischen Verhältnisse sind relativ klar: Luftbehälter, Kehlkopf, Mund-Rachenraum sind gut untersucht. Die kleinen Stimmlippen, irrtümlich auch -bänder genannt, liegen quer in der Luftröhre und sind mit weiterer Muskulatur verbunden. Sie bewegen sich in für uns nicht sichtbarem Tempo. Mit der Stroboskopie können wir

heute diese kleinen, raschen Bewegungen verfolgen. Grob gesprochen geschieht der Bewegungsablauf, das Öffnen und Schliessen, zwischen etwa 50 bis 1000 Mal in der Sekunde, langsamer bei den Männern, schneller bei den Frauen. Unser Kammerton, das eingestrichene A, braucht die Bewegung von 440 Schwingungen, Herz-Zahl genannt. Über den Grundtönen schwingen noch reiche Obertonklänge mit, die Formanten, welche einer Stimme ihr spezielles Gepräge geben. Diese können bis zu 6000 Hz reichen.

Im Obertongesang wird durch spezielle Art zu singen der Grundton nicht hörbar und die Obertöne verstärkt. Diese bilden zunächst die Oktave zum Grundton, dann die Quinte, wieder die Oktave, die Terz und so weiter. Physiologisch gesehen sprengt der aus den Lungen kommende Atemstrom die Stimmlippen, verdünnt sich dadurch, und die Stimmlippen ziehen sich wieder zusammen, um erneut geöffnet zu werden: der so genannte Bernoulli'sche Effekt.



Schauen wir auf dieses Ereignis aus einer anderen Blickrichtung, dann zeigt sich, dass hier zwei völlig verschiedene Kräfte zusammenkommen und -wirken: Der fast immaterielle Atemstrom und die materielle Muskelkraft mit ihrer jeweiligen Spannung, ihrem Tonus. Aus dem Zusammentreffen zweier unterschiedlicher Kräfte wird das Neue geboren, die Stimme, der Klang, welcher aus Grund- und Obertönen besteht. Er breitet sich konzentrisch aus, findet Resonatoren, Wiederklinger in weiteren Körperbereichen und wird schliesslich in die Welt entlassen, wo wieder Resonatoren verschiedener Art verstärken, widerhallen und auflösen.

Auf eine Horizontale, also die querliegenden Vokalis-Muskeln, trifft eine Vertikale, der Luftstrom, jetzt von unten – er muss jedoch erst von oben kommen –, um im Zusammentreffen, dem Kreuzungspunkt, das Neue auszulösen, das sich dann durch bereitstehende Räume verstärkt und ausbreitet. Die materielle, aber fein struktu-

rierte Muskelmasse kann erst vom ausströmenden Atem in Bewegung gesetzt werden und damit in Verwandlung zum Klingen kommen. Dies setzt das Einströmen des Atems voraus, eine Öffnung für die von oben kommende Kraft.

Die Luft, der Geist, tritt in die Erde, in das Fleisch ein und verwandelt. Das Bild der Jakobsleiter scheint mir verwandt dazu, der notwendige Inkarnationsprozess, um wieder aufsteigen zu können. Der ganze Organismus ist in diesen Vorgang einbezogen, denn die Kraft, der Impuls muss von unten kommen, aus dem Becken- und Kreuzbein-Bereich, dem Os Sacrum, dem Heiligen Knochen, der Mitte des Organismus. Ähnlich wie beim Hochspringen: Erst ist es nötig, nach unten zu gehen, ehe ich in die Luft springen kann. „Unten fest – oben leicht und frei“, ist eines der Prinzipien im chinesischen Qi Gong, das ich in die Stimmarbeit einbeziehe. Alle unsere Sinne sind beteiligt am Phänomen Stimme. Auch die Frage der Stimmregister ist in

diesem Zusammenhang zu sehen und zu erfahren. Die ungeliebten Persönlichkeitsanteile zu integrieren, die C.G. Jung als Schatten bezeichnet und die wir gern in die untere Körperhälfte verlagern – Wut im Bauch –, führt uns erst zu wirklicher Kraft. Dies heisst auf die Stimmregister übertragen, das Durchdringen der hellen und dunklen Stimmanteile.

Ein wunderbares Bild für andere Vorgänge ähnlicher Art: Zwei unterschiedliche Kräfte – Mann und Frau – kommen zusammen, und das Neue, das Kind wird geboren, das sich ausbreitet und seine Kreise zieht. Aus dem Zusammenwirken von Erde und Himmel wird der MENSCH geboren, der wahre Mensch.

Das oben genannte Tao, das Ganze, besteht nach chinesischer Vorstellung aus den beiden Polaritäten Yin und Yang, die miteinander im Spiel sind, wobei jedes im anderen enthalten ist. Dieses allgemein bekannte Symbol der Monade, scheint mir sehr geeignet, um das Miteinander der polaren Kräfte darzustellen. Es gilt als einfachstes und zugleich komplexestes Sinnbild für alle Lebensvorgänge. Im ständigen Wandel der Polaritäten geschieht und entsteht Leben – nicht nur das uns bekannte Leben. „Tod und Geburt sind Gegensätze, Leben hat keinen Gegensatz“, lautet ein Zitat aus der „Antwort der Engel“ von Gitta Mallasz, das mir viel Einsicht schenkt.



Stimme ist also die Durchdringung der Physis mit anderen Qualitäten. Wie sehr das möglich und real ist, wissen alle „Klangarbeiter“ schon immer. Bestätigt wurde es jetzt von der Wissenschaft durch die Entdeckung der singenden Zellen. Gesunde Zellen schwingen in Sinuswellen. Sie klingen. Kranke Zellen machen Lärm, schwingen nicht in Sinuswellen, sondern unregelmässig – nach Erfahrungen amerikanischer Forscher schreien Zellen, die unter Alkohol-Einfluss stehen. Daraus wird der Schluss gezogen, dass Krankheiten wie Krebs dadurch evtl. früher zu erkennen sind. Leider, muss ich sagen, wird in dem betreffenden Artikel noch nicht die Konsequenz für therapeutische Wirkung gezogen. Obwohl Studien inzwischen beweisen,

dass Singen gesund ist. ChorsängerInnen leben laut entsprechender Statistik länger und gesünder. Die Musiktherapie weiss schon seit Jahren, dass aktive Singstimmtherapie die besten Resultate bringt. Der Novafon-Apparat, der in der Stimmtherapie eingesetzt wird, massiert mit Klangfrequenzen. Die Osteophonie betönt bestimmte Knochenbereiche. Das Monochord und auch Klangschalen lassen den ganzen Menschen in Schwingung geraten. Die Klangtherapie, welche ich bei Peter Goldman erlernen darf, zeigt, wie tief die feinen Schwingungen der Stimmgabeln in unserem Organismus und in unserer Aura wirksam werden. Die Energie-Medizin wird die Medizin der Zukunft sein, sagt der Polarity-Arzt Dr. Feil. Klang ist Bewegung, Bewegung ist Energie.

Der psychologische Aspekt

Wenden wir uns dem nächsten Bereich zu, dem psychologischen Aspekt der Stimme. All unsere inneren Bewegungen spiegeln sich in der Stimme. „Stimme, Spiegel meines Selbst“ ist ein bekanntes Buch von Romeo Alavi Kia. Jede Emotion findet ihren entsprechenden Ausdruck. Im Klang der Stimme lässt sich unmittelbar das momentane Befinden eines Menschen erfassen. Das kennen wir alle: Wenn wir den Telefonhörer aufnehmen und nur den Namen des Kommunikationspartners hören, wird uns schon klar, bewusst oder unbewusst, in welcher Verfassung sich dieser Mensch befindet.

Die jeweilige Intention, die Zielsetzung einer Aussage, wird durch den Stimmklang deutlich, unabhängig vom verbalen Text. Dies führt zu den bekannten Double-Bind-Effekten: Der Stimmklang teilt etwas anderes mit als der wörtliche Text. Dies kann beim Hörer Verunsicherung, Frust und letztlich Aggression auslösen. Nur die Frage „Wie geht es Ihnen?“, mit der Antwort: „Ach, es geht mir gut“, kann verschiedene Botschaften enthalten. Auch als Subtext ist dieses Phänomen diverser gleichzeitiger Mitteilungen bekannt. Viele Menschen ahnen gar nicht, dass sie etwas ganz anderes mitteilen, als sie meinen. Das führt leicht zu Missverständnissen. Rückmeldungen können Klarheit schaffen, auch das Bewusstmachen des reichen Schatzes an Emotionen, der in uns allen angelegt ist und ausgedrückt werden möchte.

Die eigentliche Intention, die Zielrichtung und Sinnfindung eines jeden Menschenlebens kann ebenfalls im Stimmklang deutlich werden. Das

Gleichgewicht der Kräfte, die Fähigkeit zur Balance, die Ausrichtung auf eine Sinnerfüllung schwingt im Stimmklang mit: Die Dynamik ist ausgewogen, Resonanzen werden ausgelöst, Höhen und Tiefen des Stimmklangs, Voll- und Randstimme durchdringen sich. Jede Arbeit mit der Entwicklung einer Stimme fasziniert daher, weil immer die gesamte Persönlichkeit einbezogen ist.

Der geistige/mentale Aspekt

Fragen wir nach dem geistigen/mental Aspekt der Stimme, kann nur nochmals gesagt werden, dass die Stimme der Bedeutungsträger des Wortes ist. Wenn ich Elisabeth Bonds Texte lese, höre ich innerlich ihre Stimme. Das eröffnet mir den Inhalt ganz anders, als wenn ich nur lese. Warum hören wir uns denn einen Vortrag gerne an, den wir ebenso gut lesen könnten? Da kommt eine Botschaft zu uns, die durch nichts anderes zu ersetzen ist. Es ist notwendig, dass wir hellhörig werden. In meinem Stimmtherapie-Unterricht habe ich zeitweise den Studierenden Reden von einstigen Nazi-Größen abgespielt und sie aufgefordert, den Stimmklang genau wahrzunehmen. Abgesehen vom Text reagierten sie entsetzt und erschrocken auf den Klang dieser Stimmen, aus denen genau herauszuhören war, was da wirklich gesagt wurde. Wach zu werden für die Feinschwingungen einer Stimme ist notwendig in unserer Zeit, die sich so laut und vielstimmig darstellt.

Allein das Wort Stimme führt uns zu vielen Zusammenhängen. Da ist etwas zu bestimmen, wir stimmen ab, ich gebe meine Stimme ab (!), es stimmt, oder stimmt nicht, wir können zustimmen oder auch eine Gegenstimme haben, etwas kann stimmig sein, die Stimmung kann stimmen oder nicht. Keine Stimme mehr zu haben, lässt manche Deutung zu. In anderen Sprachen, voice, voix, voce, hong, kommen im Gegensatz zum Deutschen eher dunkle Vokale zum Klingen, die vom Wort vocare, rufen, abstammen und den weittragenden Aspekt der Stimme betonen. Wenn wir zustimmen, dann

sind wir auch „d'accord“ – ein-verstanden, im Akkord, im Zusammenklang, in Harmonie. Stimmen wir dagegen, entsteht eine neue Spannung, eine Bewegung, die Neues auslösen kann. Wir können uns nicht entstimmen – was den Schluss zulässt: „Ich bin Stimme.“

Die spirituelle Ebene

Bleibt noch die spirituelle Ebene zu betrachten, die ja in jedem Aspekt bereits enthalten ist, wie faktisch Alles in Allem. Es sind nur Blickrichtungen, wie wir einen Tautropfen von verschiedenen Seiten her betrachten können und er rot, grün, gelb oder blau wirkt. – Was ist die Stimme? Das Singen, die erhobene, feierliche Stimme? Es ist das Ja zum Leben, wie wir wissen, es ist der Lobgesang der Schöpfung, es ist die Transformation von Trauer und Furcht. Es ist das innere Wissen um eine andere Dimension. Wenn Trauer sich ausdrücken kann, im Klagegesang, im Gespräch, so wissen wir, der schwerste Schmerz, der stumme, ist überwunden. Warum singt ein Kind im Dunkeln, sangen Soldaten aller Couleur Schlachtgesänge? Sie wollen die Furcht überwinden. Musik begleitet uns in allen feierlichen, schönen und traurigen Momenten unseres Lebens, um uns darüber hinaus zu heben. Die Singstimme ist das Mehr im Leben; sie erhebt uns über das Lebens-Notwendigste hinaus. Wie der Tanz, von dem der Heilige Augustinus sagt: „Mensch, lerne tanzen, sonst wissen die Engel im Himmel nichts mit Dir anzufangen.“ Auch die Malerei zeigt uns andere Dimensionen; ebenso die Dichtung, die das Wort erhöht. Es ist letztlich die Verbindung zur Schönheit, zu einer anderen Welt.

Dies führt uns endlich zu unserer inneren Stimme. Wieder ist die Wahrnehmungsfähigkeit die Voraussetzung, das Lauschen und Hören. Dieses zu vertiefen, und wieder mit der Stille als zugehörigem Wert, ist das Ziel, die Intention meines Lebens. Damit kann ich anderen und mir selbst einschwingen helfen in das, was wir das Ganze oder Gott nennen.

Evemarie Haupt, geboren in Leipzig, Gesangsstudium mit Staatsexamen, Tätigkeit als Sängerin, Stimmbildnerin, Musikkritikerin. Drei Töchter in Musikberufen. Wechsel zur Logopädie. 12 Jahre Lehrlogopädin für Stimmtherapie an den Logopädienschulen der Universitäten in Ulm und München. Eigene Praxis für Stimmtherapie und Gesangspädagogik in München. Zen- und Qigong-Studien in Deutschland, Japan und China, Qi-Gong-Lehrerin. Vortrags-, Kurs- und Kongressaktivitäten im In- und Ausland.

Klangtherapie mit Stimmgabeln

von Christa Twellmann

Wir sind schwingende, klingende Wesen – unser physischer und die feinstofflichen Körper reagieren unmittelbar auf Klänge. So entwickelte der spirituelle Lehrer und Heiler Peter Goldman eine Methode der Klangtherapie mit Stimmgabeln, die das, was aus der Harmonie geraten ist, wieder zurück in eine harmonische Schwingung bringen kann, sei es auf körperlicher, emotionaler, mentaler oder spiritueller Ebene. Christa Twellmann, seit Jahren vertraut mit dieser Form von Therapie, erklärt die Grundlagen und lässt uns an einer Fern-Grundbehandlung mit Stimmgabeln teilhaben.

Die Zukunft ruft. Pythagoras lässt grüssen. Willkommen in der Welt des Klangs!

Mehr als 15 Jahre ist es her, seit wir Peter Goldman das erste Mal mit den Stimmgabeln erlebt haben. Damals kam es mir vor, als ob er mit Zauberstäben hantierte. Immer wieder haben wir ihn gebeten, seine Klangarbeit zu unterrichten. An Ostern 1999 war es dann soweit. Der erste Grundlagenkurs in Klangtherapie mit Stimmgabeln ging über die Bühne. In den letzten 6 Jahren hat Peter wiederholt den zweiteiligen Ausbildungskursus – ergänzt durch Supervisionstage – mit grossem Echo angeboten. Die Magie ist erhalten geblieben, auch wenn die Stimmgabeln für viele von uns nicht mehr aus dem Alltag wegzudenken sind.

Diese Jahre der Forschung haben immer wieder bewiesen, dass die harmonischen Klänge niemals Disharmonie erzeugen – d.h. niemals wurden negative Nebenwirkungen beobachtet –, sondern vielmehr kann aus vielen verschiedenen Bereichen von sehr ermutigenden Ergebnissen berichtet werden.

Grosses Gewicht liegt auf der Einfachheit der Werkzeuge und der Methode. Der Vorteil der Stimmgabeln gegenüber Klangschalen, -platten, -röhren, Gongs und den Monochord-Klangtischen ist sicherlich ihr geringes Gewicht und Volumen, die es erlauben, sie überall hin mitzuführen (nach eigener Erfahrung aber besser im Reise- denn im Handgepäck verstaut, da sonst eine Leibesvisitation an Flughäfen nicht ausbleibt).

Wenn wir davon sprechen MitschöpferIn zu werden in diesem fortschreitenden neuen Zeital-

ter, verstehe ich das als Zusammenarbeit. In den Heilmethoden durch Klänge also die Zusammenarbeit mit den KlangmeisterInnen und KlangwissenschaftlerInnen der geistigen Welt. Wir sind bereit mehr Verantwortung zu übernehmen.

Ich nehme die beiden Alustimmgabeln zur Hand, ein C mit 256Hz und ein G, das mit 384Hz schwingt, und schlage sie aneinander. Es erklingt die perfekte Quint von der LaoTse sagte, sie sei der Klang der universellen Harmonie zwischen den Kräften von Yin und Yang. Vor mir liegen meine weiteren Werkzeuge: ein Satz Stimmgabeln aus rostfreiem Stahl, eine diatonische Oktave, das A auf 213,3Hz gestimmt, und noch eine Alugabel, viel kürzer als die anderen zwei, ein hohes C in 4096Hz.

Der Mensch ist wie ein Musikinstrument, durch welches das emotionale, mentale und spirituelle Leben ausgedrückt wird. Wir ordnen die 7 Töne der Oktave dem Chakrasystem zu:

C = Wurzelchakra
D = Sakralchakra
E = Solarplexus
F = Herz
G = Hals
A = Stirnchakra
H = Krone

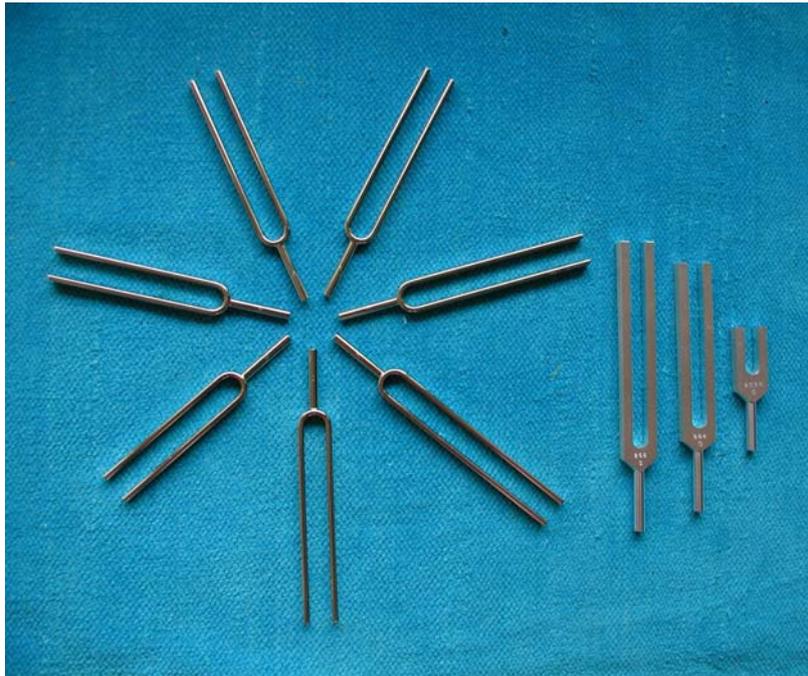
Unsere Gelenke als Sekundärchakras sind ebenfalls eine aufsteigende Oktave: Fussgelenke, Knie, Hüften, Handgelenke, Ellenbogen, Schultern, Kiefergelenke.

Auch in der Wirbelsäule können die einzelnen Wirbel den 7 Tönen zugeordnet werden:

C = Steissbein und Kreuzbein
D = die fünf Lendenwirbel
E, F und G = die 12 Brustwirbel in drei Vierergruppen aufgeteilt
A = die ersten vier Halswirbel
H = die letzten drei Halswirbel plus Schädelbasis

Die Grundbehandlung lässt sich mit den ordnenden und reinigenden Haushaltarbeiten vergleichen. Da wird in unseren Körpern aufgeräumt, Staub gewischt, Wäsche gewaschen, das

Geschirr gespült, Fenster geputzt, der Estrich geräumt und unter den Betten gekehrt. Die Klangarbeit bewirkt hier nichts, was die Person nicht auch mit anderen Mitteln erwirken könnte. Zum Beispiel durch den intensiven Austausch mit der Natur oder mittels Tanz, der in Kombination mit der Musik und neuen Bewegungsmustern uns ebenfalls helfen kann, uns durch Erfahrungen hindurchzubewegen, und der Erfahrung erlaubt, sich durch uns hindurchzubewegen.



Ich lade dich nun zu einer Grundbehandlung ein. Dazu kann ich dir erzählen, welches Arbeitsmodell, welches innere Bild mir in der Arbeit als Absicht zugrunde liegt und mir hilft ganz präsent, bewusst und fokussiert zu sein und aufmerksam zu beobachten, was für Rückmeldungen ich von der behandelten Person erhalte.

Du kannst sitzen oder stehen. Ich brauche einfach genügend Raum, damit ich mich frei um dich herum bewegen kann. Meine Absicht ist es, jegliche statische Energie in deinem Feld wieder in einen freien Fluss zu bringen. Mit dem Klang der oben erwähnten Alugabeln fahre ich in weit ausladenden horizontalen Bewegungen vom Kronenchakra bis hinunter zu den Füßen durch dein Energiefeld in ca. 30cm Abstand zu deinem Körper. Während ich mit der C-Gabel die Bewegung ausführe, verankert das G die zentrale Linie mit Fokus auf die Haupt- und Sekundärchakren. In dieser Weise gehe ich einmal im

Kreis um dich herum, immer wieder von oben beginnend. Danach streiche ich vertikal von oben nach unten dein ganzes Feld aus, über die ganzen 360°, damit die Energie frei der Erde zufließt. Anschliessend verankere ich mit dem Klang das Kronenchakra-Zentrum oberhalb des Kopfes und das Erdungszentrum unterhalb der Füße, damit diese beiden Pole zentriert sind.

Wenn du noch nicht sitzt, kannst du jetzt Platz nehmen. Viele gute Heilerfolge sind nicht von Dauer, weil der Energieabfluss über Hände/Arme und Füße/Beine nicht funktioniert. Ich werde dir deshalb als nächstes die Abflusspunkte an Händen und Füßen behandeln. Dafür werde ich die Stahlgabeln gebrauchen.

Bei dieser Gelegenheit kann ich dir auch die kleine Alugabel vorstellen. Sie kommt immer dann zum Einsatz, wenn ich den Punkt suche – auf dem Körper oder im Energiefeld –, welcher

den Eintrittspunkt darstellt. Ich kann sie auch einsetzen, um mit ihrer Klangschwingung aus den Stahlgabeln diejenige herauszusuchen, die für diese Behandlungsstelle im Moment die heilsamste Schwingung darstellt. Du willst wissen, wie das funktioniert? Höre genau zu. Ich schlage G und hohes C aneinander und fahre mit den beiden Gabeln über deine linke Hand. Meine innere Frage ist: „Welche Punkte sind der Schlüssel für einen freien Energiefluss in dieser Extremität?“ Über einem solchen Punkt verändert sich der Ton, wird leicht dissonant, es ertönen mehr Obertöne. Mit der Erfahrung stellt sich die Fähigkeit, diese zu hören, automatisch ein. Ebenso gut kann ich meinen Mittelfinger zu Hilfe nehmen und mich durch ein magnetisches Einrasten zu den richtigen Punkten führen lassen; oder ich erlaube dem Laserstrahl meiner Augen die richtigen Stellen aufzuspüren. In der gleichen Weise fahre ich über meine Stahloktave um mittels Klangecho zur richtigen Gabel geführt zu werden.

Die Fähigkeit, Licht und Klang aufzunehmen, ist wichtig für die Umsetzung unseres Lebensplanes

Durch Anschlagen an einen Hartgummi-Gegegenstand, oder häufig auch am Knie, versetze ich die Gabel in Schwingung. Ich halte sie dir kurz an beide Ohren, dies ermutigt in uns die Fähigkeit zu einem Vollspektrum-Hören zurückzukehren.

Vor dem Behandeln der Punkte auf der Hand sende ich den Ton mittels Aufsetzen der Gabel zuerst durch die Kuppe jedes Fingers. Ich setze dann meinen Mittelfinger, durch den ich einen Lichtstrahl sende, neben den ersten Behandlungspunkt. Diesem entlang kann sich der Ton schneller den Weg in den physischen und die feinstofflichen Körper bahnen. So behandle ich etwa ein bis vier Punkte. Danach überprüfe ich dem Arm entlang, ob sich keine Behandlungspunkte mehr zeigen. Häufig hat sich die Botschaft von den Händen bereits mitgeteilt; es fließt und es gibt nichts mehr zu tun. Ein paar Mal streiche ich mit den Alugabeln G und C das Feld des ganzen Arms aus.

Über das Körperhirn – den Solarplexus – frage ich nach, ob die andere Hand oder die Füße in der gleichen Art behandelt werden müssen. (Ach, reden, bzw. schreiben dauert eindeutig länger als klingend arbeiten.)

Als Nächstes wende ich mich dem Chakrasystem zu. Mit dem G und C kläre ich jedes Chakra einzeln, sowohl von vorne wie auch von hinten. Klären ist hier nicht mit reinigen gleichzusetzen. Nein, die Absicht ist vielmehr, die vielen verschiedenen Ebenen, die das Chakra ausmachen, zu verbinden, die Kommunikation und den freien Energiefluss zwischen ihnen herzustellen. Das Kronenchakra lasse ich bei diesem Prozess aus; zu komplex sind dort die Vorgänge.

Der nächste Schritt braucht ein paar einleitende Worte. Ich werde meine Absicht auf den Stillpunkt des Chakras lenken. Mit dem G vorne und dem C hinten führe ich die klingenden Stimmgabeln von aussen her immer näher an das Chakrazentrum heran, bis an einem gewissen Punkt die beiden Töne zu einem verschmelzen. Dies ist die Verbindung in den Stillpunkt.

Über den Stillpunkt liesse sich ein ganzes Buch schreiben. Ich kann dich nur dazu ermutigen, ihm in dir nachzuspüren. Es ist der Punkt, wo Zeitlosigkeit und Zeit, Materie und Feinstoffliches aufeinander treffen; der Ort, wo männlich und weiblich im Gleichgewicht sind; der Begegnungspunkt von zwei unterschiedlichen Realitäten und ihrem Austausch. Die Erfahrung des Stillpunktes im Hirn, in den Gelenken, im Chakra, im Organ ist profund. Während ich schreibe, verbinde ich mich mit diesem Prinzip des Stillpunktes und sofort lösen sich Spannungen in meinem ganzen Körper auf, mühelos bin ich aufrecht. Ich bin mir gleichzeitig meines physischen Körpers wie auch meines fortwährenden Seins bewusst. Die spezielle Aufgabe eines jeden Teils ist bekannt, das Gesamte ist freudig dabei, seinen Beitrag zur Lösung einer bestimmten Frage, eines bestimmten Problems zu leisten. Im Stillpunkt finden Erfahrungen ihren Platz und im spirituell-alchemistischen Prozess wird herausgefiltert, was die Wissensessenz daraus ist. Diese wird Teil unseres Bewusstseins und die äussere Form der Erfahrung wird losgelassen. Im Stillpunkt können unterschiedliche Gesichtspunkte wertfrei betrachtet werden. Feindschaften wandeln sich in Toleranz und Freundschaft.

Erlebe nun die Stillpunkt-Erfahrung in jedem Chakra. Wir beginnen beim Wurzelchakra und arbeiten uns hinauf. Beim Kronenchakra angekommen, werde ich die Seite wechseln und jetzt mit dem C vorne und dem G hinten in der gleichen Weise mich von oben nach unten arbeiten. Am besten hältst du hier inne mit Lesen, schliesst deine Augen, lauschst den Klängen

und überlässt dich der Reise bis hoch zum Kronenchakra und wieder herunter zum Wurzelchakra.

Wenn du willst, kann ich die einzelnen Chakren sowohl von hinten = Nervenplexi, wie auch von vorne = Drüsensystem mit ihrem Ton verankern. Auf jeden Fall streiche ich nochmals rundherum das ganze Energiefeld aus und verankere das Zentrum oberhalb des Kopfes und unterhalb der Füße.

Diese erste Behandlung reicht für heute. Bei einem nächsten Mal würde ich nach dem Klären und Ausstreichen des Energiefeldes alle Gelenke klären und sie die Erfahrung des Stillpunktes machen lassen. Über die Gelenke erhalte ich Zugang zu der Zellerinnerung im Körper, ähnlich der Wirkungsweise der Homöopathie. Ebenfalls wende ich mich an das im Gelenk wirksame Prinzip, damit es sich in unserem Leben voll entfalten kann. Wir könnten mit den Stahlgabeln direkt auf dem Gelenk arbeiten. Dazu suche ich den Verbindungspunkt, der das Gelenk in seiner Gesamtaufgabe unterstützt, lasse mir den für den Moment stimmigen Ton aufzeigen und setze die Gabel auf den Körper auf.

Sicher würden wir auch einmal die Wirbelsäule mit der ganzen Oktave nähren. Das heisst mit allen sieben Tönen in der Aura der Wirbelsäule entlang dreimal nach unten und wieder hinauf wandern. Das als Vorarbeit, bevor wir einzelne Wirbel direkt behandeln.

Auch der Stillpunkt im Hirn und wie er sich mit der Gesamtwirbelsäule in Ausgleich bringt käme bald einmal an die Reihe. Je nach Bedürfnis würden wir daran arbeiten die Organe zu klären, zu nähren, zu revitalisieren und sie ihren Stillpunkt erfahren lassen. Bestimmt würden wir uns auch der Klang- und Lichtempfänglichkeit und deren Ausdruck durchs Halschakra zuwenden. Schliesslich würden wir an der Knochenresonanz des gesamten Kraniosakralsystems zu arbeiten anfangen. Das führt uns in die Bereiche der Seelen-/Körperidentität und die verschiedenen Entwicklungsstadien mit Themen wie Entwicklung des Selbstbildes, Integration von Gefühlen und Idealen, unser Raum, Vertrauen, Grenzen, Ausdauer, soziale Integration, Optimismus. Zum Ausbalancieren der gesamten Schädelregion kann ich im Energiefeld um den Kopf einen Eintrittspunkt behandeln, um Spannungszustände, die zum Teil noch von der Geburt her stammen, aufzulösen.

Die Klangarbeit kann sehr rasch die durch Traumata ausgelösten Kompensationszustände auflösen. Diese Befreiung wird häufig durch kurzzeitigen Schwindel, Wärme- oder Kältegefühle oder Übelkeit erfahren. Interessant finde ich das Phänomen beim Behandeln des Individuums gleichzeitig die Einzelperson als Repräsentantin des Kollektivs zu erfahren. Die Vielschichtigkeit in der Einfachheit berührt mich immer wieder.

In vielen verschiedenen Bereichen kommt heute diese Arbeit zur Anwendung: Akupunkteure, die ihre Nadeln zum Teil durch Aufsetzen der Stimmgabeln ersetzen; Menschen, die mit ADS- und POS-Kindern arbeiten; Fussreflex-Therapeutinnen, die Klänge durch die Füße schicken; Hebammen, die mittels Klang ein Ungeborenes einladen, sich von der Steisslage in eine ideale Geburtsposition zu drehen; Psychologen, die ihre Patienten zwar nicht berühren dürfen, aber sehr wohl beklingen können; zahlreiche Methoden, die durch die Klangarbeit ergänzt werden. Die Möglichkeiten sind unendlich; jeden Tag entdecken wir etwas Neues und unser Verständnis von gestern dehnt sich aus. Die Erklärungen und Bilder von heute werden morgen überholt sein, weil unser Wissen sich weiterentwickelt. Jeder einzelne Schritt bedingt den vorhergehenden.

Vertrauensvoll legt Peter uns diese Arbeit in die Hände, im Wissen, dass die geistige Welt und die Arbeit selbst uns weiter unterrichtet.

*Der direkte Link für Informationen zur Ausbildung mit Peter Goldman:
www.interdimensional.net/peter/pages_peter/klangtherapie.html*

Christa Twellmann Kaufmann, geb. 1963, lebt und arbeitet in der Umgebung von Bern. Das eigene Potential zu verwirklichen, auf allen Ebenen im Gleichgewicht zu sein, diesem Ganzsein im Alltag Ausdruck zu verleihen, die Fülle des Universums im Hier und Jetzt zu feiern ist ihr Bestreben für sich und ihre Mitmenschen. Ihre Aus- und ständige Fortbildung in Körper- und Energiearbeit, Klangtherapie und spiritueller Psychotherapie sind ihr dabei wertvolle Instrumente. Sie ist unendlich dankbar, dass sie auch in der Rolle der Übersetzerin an der Arbeit von Peter Goldman teilhaben kann.

AUF PACKIS SPUREN

Ein Erfahrungsbericht

von Heinz Rickli

Bauchlage auf der Therapieliege. Die Hand von Physiotherapeutin Elsbeth Kostalek setzt bestimmt und zielgerichtet an. Oberschenkel und Hüften biegen sich immer weiter nach oben, mit meinem Fuss gebe ich Gegendruck. Die Behandlung ist zeitweise recht schmerzhaft. Durch Aktion und Reaktion werden die Bänder, Sehnen und Muskeln länger – zwar nur in kleinen Schritten, aber doch sichtlich merkbar und vor allem fühl- und erlebbar. „Mit deinen verkürzten Muskeln müsstest du eigentlich gar nicht gehen können“, meint Elsbeth. Doch offenbar gibt es immer wieder Wunder, denn ich kann gehen, und das schon über 50 Jahre. Dass meine zu kurzen Muskeln der Kern meiner Rückenprobleme sind, höre ich zum ersten Mal in meinem Leben. Bisher hiess es immer nur: Muskeln stärken.

Alles begann mit einem Kurzseminar an einem Samstagmorgen. Ein Freund hatte mir von einer neuartigen Therapie des süddeutschen Arztes Dr. Walter Packi erzählt. Sie verzeichne vor allem bei Rückenpatienten sehr grosse Erfolge. Seit 20 Jahren plagten mich Rücken- und Ischiasschmerzen, mal etwas mehr, mal etwas weniger, selten war ich über längere Zeit schmerzlos. Also dachte ich mir: „Nützt es nichts, so schadet es nichts.“ Diese Devise hatte sich zwar bei meinem letzten Therapieabenteuer nicht bewahrt: Ich hatte meine Muskeln in einem renommierten Krafttrainingscenter gestärkt. Doch schnell spürte ich, dass sich meine Probleme nur noch verschlimmerten; in meinem Fall war diese viel gepriesene Methode kontraproduktiv gewesen.

Zurück zum Kurzseminar: Elsbeth Kostalek erläutert die physikalisch-medizinischen Grundlagen der Packi-Methode. Videos ergänzen die Theorie und zeigen Beispiele aus der Therapiepraxis. Grundsätzlich interessieren mich Theorien, aber nur dann, wenn ich diese auch

im Alltag anwenden und überprüfen kann. Gedacht – getan: Wir erfahren die Grundübungen an uns selbst. Am Ende des Morgens laufen wir gar barfuss über eine Wiese und versuchen, Packis Methode, ergänzt durch die Ohlhoffsche¹ Lauftechnik umzusetzen. Fazit: Keine Kraft in den Zehen, aber Spass am Laufen. Mein Bauch sagt weitermachen und ich melde mich für die Physiotherapie an.

Wieder auf der Therapieliege. Ich bin mit meiner Konzentration voll im Körper. „Du wirst alle Symptome, die du jemals hattest, nochmals durchleben“, sagte mir Elsbeth voraus. „Das tönt nicht gerade verheissungsvoll“, dachte ich, „so ernst wird es ja wohl kaum gemeint sein.“ Falsch gedacht. Tatsächlich schlichen sich alle Symptome, die ich je hatte, in meinen Körper. Schön eines nach dem anderen, manchmal mit kürzeren oder längeren Pausen dazwischen, damit es mir ja nie langweilig werde. Zweifel kommen auf und ich frage mich, ob die Therapie wirklich so wirkungsvoll ist. Als Beispiel ein geschwollener Fuss wie damals vor 40 Jahren nach einem Skiunfall, als der Fuss aus dem Gips kam. „Das ist ein beleidigter Fuss“, meint der Arzt, der die Therapie mit Neuraltherapie begleitend unterstützt. Ein beleidigter Fuss braucht Aufmerksamkeit. Und so gehe ich zurück in diese Jugendjahre und arbeite innerlich etwas auf, das all diese Jahre noch im Fuss versteckt geblieben ist. Der Fuss schwillt ab, den Heilungsweg finde ich faszinierend und meine Zweifel an der Methode sind verflogen.

Nächster Schritt: Wir bilden eine Laufgruppe. Da kommen bei mir gleich Widerstände, denn ein regelmässiges Training war nicht mehr mein Ding; das hatte ich alles zur Genüge erlebt. Ich habe viele Jahre Sport gemacht, meist Leis-

¹ Helmut Ohlhoff: Deutscher Läufer, der die Packi-Methode zu einer Lauftechnik erweitert hat.

tungssport, aber mehr wegen der Leistung als für den Spass. Das brauchte ich nicht mehr. Und meine sportliche Karriere sah ich eher in der Vergangenheit als in der Zukunft. Trotzdem überwinde ich mich. Und siehe da: Die alte Freude am Laufen kommt schnell zurück, ich geniesse die Stunden im Wald, die Natur, die Jahreszeiten mit all den verschiedenen Düften. Rasch wird der Freitagabend im Bremgartenwald zu einem wichtigen Fixpunkt der Woche. Ich freue mich auf die Gruppe und geniesse es in vollen Zügen, dass mein Körper das Laufen wieder möglich macht. Auch wenn wir nur langsam laufen, für die Psyche ist es Balsam. Es ist wie eine Art Neugeburt, ein inneres Aufwachen, ein Reifeprozess, der sich parallel zum äusseren physischen Laufen Schritt für Schritt vollzieht.

In unserer Anfangseuphorie sprachen wir in der Laufgruppe gar davon, einmal am Berlin-Marathon teilzunehmen. Vor einigen Monaten noch hatte ich Marathonläufer über 50 als etwas komische Vögel angeschaut. Offensichtlich werden durch meinen beweglicheren Körper auch meine Gedanken beweglicher. Das kosmische Gesetz, wonach die Veränderung die einzige Konstante im Leben ist, wirkt in voller Transparenz.

Manchmal schweifen meine Gedanken in der Therapie ab und ein chinesisches Sprichwort schiesst durch meinen Kopf: „Quäle deinen Körper, sonst quält er dich.“ Bei mir scheint sich dies zu bewahrheiten. Nach einem Jahr Therapie und Lauftraining und täglichem Wiederholen von wenigen Grundübungen bin ich seit einigen Monaten mehrheitlich schmerzfrei. Ein neues Lebensgefühl, ein neues Vertrauen in den Körper, begleitet von einem wichtigen inneren Prozess des Wachstums.

Danke Elsbeth, dass Du mich mit grosser Entschlossenheit, Einfühlsamkeit und Kompetenz auf diesem Weg begleitest.

Heinz Rickli arbeitet als Ingenieur in einer grossen schweizerischen Transportunternehmung. Daneben ist er als Autor und Seminarleiter tätig. Seine Schwerpunkte gelten Fragen zum Thema Spiritualität im Alltag. Besonders interessiert ihn die Umsetzung von theoretischem Wissen in die Praxis. Sein Buch „Himmel und Erde in deiner Hand“, erschienen im Govinda-Verlag, ist ein praktischer Leitfaden zu diesen Themen.

Eine neue Art von Schmerztherapie

Viele Religionen haben den physischen Körper abgelehnt oder ihn sogar als Sünde verdammt. Zahllose Menschen in Ost und West versuchten Jahrhunderte lang durch Ablehnung des Körpers Erlösung und Erleuchtung zu finden. Sinnesfreuden galten als verabscheuungswürdig und man versuchte sich durch Fasten und andere asketische Übungen davon zu befreien. Die Christen nannten dies Kasteiung des Fleisches. Andere versuchten sich durch Trancezustände oder Drogen aus dem Körper zu befreien. Diese Menschen gaben sich einer Täuschung hin. Transformation kann nur durch den Körper stattfinden, nicht von ihm weg.

So verhält es sich auch mit dem Schmerz. Schmerz entsteht dann, wenn eine gestörte Bewegungsgeometrie bewusst wird. Wird Bewusstsein ausgeschaltet, wie zum Beispiel während der Narkose, wird kein Schmerz mehr empfunden.

Schmerztherapie ist Therapie der Körpergeometrie. Die einzige veränderliche Struktur und die einzige Struktur, die Aktivitäten verrichtet und die bewusst gemacht werden kann, ist der Muskel. Die Schmerztherapie muss sich deshalb ausschliesslich mit dem Muskel befassen.

Wird die Bewegungsgeometrie zum Beispiel durch eine Verletzung (Zerrung) oder statische Überbelastung wie Sitzen gestört, dann beginnen schädliche Kräfte auf den Körper zu wirken. Eine solche Aktivität muss gestoppt werden. Zum Selbstschutz baut der Körper Schmerzen auf. Dies ist der eigentliche Sinn des Schmerzes.

Im Allgemeinen werden während einer Bewegung, obschon sich eine Vielzahl von Muskeln dabei bewegt, die im Moment aktiven, das heisst, die sich verkürzenden Muskeln bewusst wahrgenommen. Die passiven Muskeln, die sich verlängern lassen müssen und die Bewegung torpedieren können, werden nicht wahrgenommen.

Dies ist die Aufgabe des Therapeuten, dem Patienten durch bestimmte Techniken, den Zugang zu dem momentan nicht wahrgenommenen Muskel zu ermöglichen und dessen physiologische Funktion wieder herzustellen.

Elsbeth Kostalek, Physiotherapeutin

DEIN SCHICKSAL – VORBESTIMMUNG ODER FREIER WILLE

Penny McLean

Transkription eines Vortrags, gehalten im Februar 2005 in der Buchhandlung im Licht in Zürich

Wir alle haben schon Gefühle der Ohnmacht gegenüber einem als übermächtig empfundenen Schicksal erlebt. Doch auf dem inneren spirituellen Weg erkennen wir immer klarer, dass wir sehr wohl aktiv werden und durch bewusstes Erkennen der grösseren Zusammenhänge das Steuer unseres Lebensschiffes in die Hand nehmen können. Penny McLeans Gedanken und Ideen geben einen tiefen Einblick in diese Thematik und regen zum weiteren Nachdenken und zum Umsetzen an.

Ohne die ändern kann man sich nicht mit sich selbst beschäftigen. Nur durch die ändern bekommt man Kenntnis über sich selbst. Die Resonanz, die Wiedergabe von etwas, was wir in uns fühlen und was der andere reflektiert, ist es, was das Leben so interessant macht. Menschen reagieren aufeinander. Das hat einen tiefen und schicksalhaften Sinn.

Wir sind nicht nur genetisch, sondern auch von unserem Typus her völlig verschieden. Nun gibt es aber Gesetze, die verlangen, dass sich alle Menschen grundsätzlich normgerecht verhalten. Man verlangt bestimmte Dinge. Und wer sich dagegen stellt, der wird ein schweres Schicksal

erfahren. Es ist unser Schicksal, dass wir so verschieden sind und trotzdem hungrig nach dem anderen. Jeder andere ist in uns irgendwie enthalten. Das gegenseitige ineinander Enthaltensein und das Erkennen dieser Zusammenhänge, diese Mixtur macht unser Schicksal aus – aber nicht nur. Ein anderer Faktor kommt noch dazu – er heisst Karma. Was ist Karma? Karma ist für jeden individuell die Summe seiner bisherigen Taten. Es wird nicht differenziert. Karma existiert in der Form, die uns an bestimmte Punkte in unserem Plan bringt und zwingt. Ab diesen Punkten kommt unser freier Wille ins Spiel. Karma ist weder gut noch schlecht – es ist. Es ist wie die Luft zum Atmen. Und wir ma-

Schick-sal

Wenn man etwas herausfinden will, lohnt es sich, an der Basis anzufangen. Anhand der einzelnen Puzzleteile ist das Profil desjenigen zu erkennen, der hinter dem Geschehen steht, und die Profile der mit ihm verkehrenden Personen.

Schick – schicken, etwas von einem Ort zum andern Ort bringen

Sal – Kurzform aus dem Lateinischen: salus mundi – das Heil der Welt

Schicksal – sich ins Heil schicken oder geschickt werden

Schicksal – die unsichtbaren Zeichen, die wir unentwegt bekommen und uns gegenseitig geben, ohne sie zu bemerken

Jeder von uns ist Teil eines Plans. Nur wenn man sich zwischen zwei Polen bewegt, wird man letztendlich die Mitte, den goldenen Mittelweg finden. Wichtig ist, immer zwei Pole zu sehen, auch bei Entscheidungen. Bei Entscheidungen gibt es immer drei Sichtweisen/Lösungsweisen:

- *mache so weiter wie bisher*
- *ändere sofort*
- *lass einfach los – aus klarer Erkenntnis heraus*

Für alles, was wir loslassen/entlassen, entsteht etwas Neues. Wir tauschen aus.

chen aus diesen Karma-Momenten das, was wir aufgrund unserer Erkenntnis, unserer Reife und auch unserer Intelligenz (eine holistische Wahrnehmungsfähigkeit des Gesamtzustandes) vermögen. Wir reagieren – oder auch nicht. Wir kennen Märchen, wo Dinge nicht zustande gekommen sind, weil derjenige oder diejenige nicht reagiert haben – jemand hätte etwas fragen sollen und hat es nicht getan. „Jedes Wort, so es den Mund verlassen, gewinnt ganz eigene Macht und wirkt.“ Dies sagt der blinde Thesias zu König Ödipus.

Unser Schicksal entsteht durch uns selbst, durch unsere Erkenntniskraft,

Unser Schicksal entsteht durch uns selbst, durch unsere Erkenntniskraft, durch unseren Charakter und durch unseren Willen.

durch unseren Charakter und durch unseren Willen. Wille, Erkenntniskraft und Charakter machen zu 50% unser Schicksal. Die anderen 50% sind etwas, was immer bestritten wird, Determination – darin ist das Wort Terminus (Zeit) enthalten. Die Zeit ist darin verborgen. Wir müssen uns bei-zeiten entscheiden. Wir müssen etwas loslassen. Entscheiden – wir müssen zu irgendetwas ja sagen und zu etwas anderem nein. Die Determination ist nur die Basis, auf der der Vorgang läuft. Für jeden existiert ein unsichtbarer Plan, der für das ganze Leben genau vorgezeichnet ist. Gegen diesen Plan können wir nichts tun – ausser Selbstmord. Ein Selbstmord ist niemals in einem Plan enthalten. Die Indianer wissen das. Jeder und jede sollte ein paar Wochen seines Lebens bei den Indianern verbringen. Dies erweitert die Sichtweise unglaublich. Indianer können etwas, was andere scheinbar nicht können. An einem bestimmten Punkt ihres Lebens verabschieden

sie sich von ihren Familien, gehen in den Wald, legen sich hin und sterben. Sie werden nicht geriatrisch behandelt, an Schnüre gehängt und weit über den Zeitpunkt hinaus gezogen, da sie eigentlich gehen sollten, sondern sie sterben beizeiten. Sie haben sich entschieden, weil sie etwas erkannt haben – nämlich ihren Plan.

Sich entscheiden, weil man etwas erkannt hat. Niemand muss sich umbringen. Es ist ein Geheimnis hinter dem Leben. Das Geheimnis des

Lebens ist der Sinn, den jeder eigen-tl-ich hat. In dem Moment, da wir uns inkarnieren, ist ein tiefer Sinn in unserem Dasein. Und dieser tiefe Sinn

ist ein solch unglaubliches Mysterium, dass es wirklich der Eingeweihten-Schulen bedurfte, die dieses Geheimnis bewahrten. Man hatte Angst, dies dem Volk hinzuknallen, weil es völlig konsterniert gewesen wäre. Der tiefste Sinn des Lebens ist: Der Mensch soll den Göttern Informationen geben. Die meisten Menschen wissen das nicht. Sie denken, sie seien hier, nur um zu lernen. Die Götter – wir werden gleich hören, wer das ist – haben einen kleinen Mangel – sie sind nicht in der Materie. Sie können auf Materie einwirken, aber nicht mit den Händen, nicht mit Materie auf Materie. Sie brauchen die von ihnen geschaffenen Wesen, um auf die Materie einzuwirken, und zwar jeder nach seinem Auftrag. Das steht in der Bibel. Der erste Satz verkündet: „Am Anfang schufen die Elohim Himmel und Erde“. „Und der Atem der Elohim schwebte über den Wassern.“ Jesus Christus ist einer der Elohim. Er kam auf diese Erde, um uns von einem

Ego

Wichtig – w-ich-tig

Richtig – r-ich-tig (für mich)

Kurzichtig – kurz-sich-tig (mein Sein, mein Ich sieht kurz)

Information – in-Form-ation (im Leben in Form kommen)

Inkarnation – In-Karne (Geist in Fleisch/Körper/Materie bringen, Materie zu dem machen, was der Geist will)

Der Mensch sollte die Möglichkeit des Geistes in bestmöglicher Form auf diesen Korpus übertragen. Seltsamerweise wehrt er sich von Anfang an dagegen. Irgendwo im Innern scheint eine Sperre gegen das Vollkommene im Menschen zu sein. Dafür gibt es eine Erklärung.

Ich – Ego

Hinhören: Ohren erzählen eine ganz genaue Geschichte. Ich, I, je, mi, io.

Warum reagieren wir so empfindlich, wenn es ums Ego geht?

selbst

selbstbewusst – selbst-bewusst

selbtsüchtig – selbst-süchtig (wird als nicht kommunikativ empfunden)

schweren Schicksal zu erlösen. Als Dreissigjähriger erschien die Gottheit Jesus Christus in einem Körper – bei der Taufe im Jordan. In der Bergpredigt ist das ganze Geheimnis drin – er brachte die Liebe.

Liebe wird immer verwechselt mit Begehren. Für Liebe haben wir drei Worte: Eros, Sexus, Agape. Eros, die begehrende Liebe, Agape, die nicht begehrende Liebe, die selbstverständliche Liebe. (Nicht selbstlos. Die Leute, die selbstlos lieben, sind die echten Taschenvampire unserer Zeit. „Nein, ich will keinen Dank, nein ich helfe ja gerne ...“)

Wenn ihr anfangt mitzudenken, bei allem, was euch geschieht – dafür haben wir das Hirn –, dann werden euch seltsame Dinge auffallen. Je mehr wir wach werden, desto mehr kriegen wir etwas in die Hand.

Wie funktioniert Schicksal? Schicksal funktioniert so gut, wie wir in der Lage sind, die Informationen und Zeichen aufzunehmen, zu erkennen, zu entschlüsseln und zu verwenden, zu verwerfen. Schicksal kann gemacht werden. Das böse Wort

Macht. Zwischendurch ist man machtlos, ausgeliefert. In diesem Schicksal kommen grauenvolle Dinge vor. Im Laufe des Kollektivs haben wir erlebt, dass grauenvolle Dinge geschehen, z.B. der Szunami. – Gott hat mit all diesen Dingen nichts zu tun. Schicksal ist eine persönliche Angelegenheit. Sie hat mit Gott nur insofern zu tun, als er mir den Lebensfunken gegeben hat. Ich verwalte, und ich bin so programmiert, dass ich mich über die Art und Weise, wie ich diesen Funken Gottes in mir verwalte, wieder zurückkomme in das, was Gott eigen-tl-ich ist. Das ist der Sinn unserer jahrmillionenlangen Existenz. Heute sind wir noch nicht soweit. Wir sind mit-tendrin in der Geschichte.

Nun müssen wir Folgendes klären: „Was ist denn mein Schicksal, wie werde ich damit fertig, und wie gestalte ich es, dass es wirklich für mich erklärbar ist?“ Wie ist es erklärbar, dass man Kinder verliert, dass man todkrank wird, dass man arbeitslos wird, dass man verlassen wird, dass man plötzlich ohne Existenz ist, dass man vor Kummer nicht mehr schlafen kann, dass man so depressiv wird, dass man nichts mehr wahrnehmen kann. Wir halten all diese Dinge für Schicksal. Ich möchte etwas klarstellen: Euer Plan steht fest, in dem Moment, wo ihr geboren werdet. Es verhält sich damit so ähnlich, wie wenn ich sage: „Heute fahre ich nach Zürich. Ich

nehme den Zug um 12.14 Uhr in München, dann bin ich um 16.28 in Zürich.“ Egal was ich in diesem Zug mache – ich habe ihn gewählt. Ob ich in den Speisewagen gehe oder schlafe oder ein Buch lese oder Strümpfe stopfe oder mit meinem Nachbarn streite – der Zug fährt. Und so ist es mit dem Plan. Ihr habt den Plan gewählt, ihm zugestimmt. Nichts ist über eure Köpfe hinweg entschieden, sondern lange mit euch besprochen worden. Es ist ein über Jahrhunderte ausgeklügeltes Resultat. Nicht willkürlich ausgeklügelt, sondern auf der Basis der vorhergehenden Existenzen und der Erkenntnisse, die ihr im Kamaloka (Astralwelt) gewonnen habt. Das Kamaloka ist der Raum, in den wir gehen, wenn wir sterben. Wir verlassen diesen materiellen Körper, und wir gehen in eine Ebene, in der wir unser Leben noch einmal betrachten und zwar von hinten bis vorne. Es ist niemand neben uns, der sagt: „Na schau mal, wie nett!“ Oder: „Wie hast du das machen können?“ In dem Moment,

da wir im Kamaloka sind, laufen diese Bilder vor uns ab: Wir erkennen nur das Wesen – mit aller Macht unserer

*Schicksal ist eine persönliche Angelegenheit.
Sie hat mit Gott nur insofern zu tun,
als er mir den Lebensfunken gegeben hat.*

Erkenntnisfähigkeit, nicht mehr zugedeckt durch die materiellen Einflüsse. – Du selbst stehst vor dir selbst als deinem eigenen Richter – Rechtlich, R-ich-ter. Die meisten Leute glauben, dass sie vor irgendein Gericht kommen, und da ist das grosse Buch und darin wird geblättert. So ist es nicht. Es geht darum, dass wir genau wissen, was zu tun ist. Von Anfang an in unserem Leben unterliegen wir den Einflüssen oder stellen uns ihnen entgegen oder bemerken sie gar nicht. Das sind die drei Möglichkeiten, von denen wir heute Abend eigen-tl-ich unentwegt reden. Die Kunst des Lebens besteht vor allem darin, die Dinge, die auf uns zukommen, genau anzusehen, dann zu sortieren und zu entscheiden.

Zum Thema Gruppe: Ihr seid alle verbunden, jeder mit jedem, nur manche enger. Wenn eine in diesem Bund stehen bleibt, müssen die andern auch stehen bleiben. (Beispiel Schulreise: Agnes hat Blasen an den Füßen und alle müssen warten – jeder kennt diese Schlepp-Arie!) Das passiert im Schicksal auch. Und das Schlimmste ist: Der Busfahrer muss stoppen, und dann muss er neu starten. Jede Gruppe hat einen Busfahrer, einen Gruppenherrn, und jeder von euch ist in sich mehrere, mit einem, der das Ganze leitet – das ist das ICH. Aber hier drin sind viele Anteile. Merkt ihr, wie da mehrere drin sind? „Das bin doch nicht ich, da hab ich doch

völlig atypisch reagiert.“ Kennt ihr das auch? „Ja, und dann hör ich Stimmen!“ – Jeder von uns hört Stimmen. Ich habe den Mut zu sagen: „Wir hören alle Stimmen.“ Wir denken, dass wir denken. Und die Kunst des Lebens ist, herauszufinden, wann denke ich und wann werde ich gedacht und wann sind die Gedanken, mit denen ich gedacht werde, gut, wann negativ und wann einfach nur neutral. Das ist die eigentliche Kunst. Über Jahrtausende hat man versucht über bestimmte Methoden des Clearings in diesem Sauhaufen im Kopf Ordnung zu schaffen. (Es gibt einen Schweizer Künstler, Ursus Wehrli, der Ordnung in der Kunst macht.) Jeder, der den Irrsinn nach aussen lebt, braucht ihn innen nicht mehr in zerstörerischen Prozessen zu erfahren. „Wenn du das schreckliche Schicksal bei andern miterlebst, dann musst du es nicht mehr selber leben.“ Das ist ein sehr harter, fast böser Satz, aber nur solange man nicht wirklich darüber nachdenkt. Wenn ich das Harte im Leben von jemand anderem wirklich miterlebe, nicht mitleide, denn sonst sind wir zwei Leidende, sondern mitfühle, mich einfühle, dann mache ich dem andern das Tragen leichter. Das ist die Kunst von Trost, die Kunst von: „Komm, ich helfe dir.“ Und zwar so, wie ich es in meiner Resonanz erkenne. Manchmal muss man sogar – in sehr schwierigen, dunklen Situationen – über den Kopf des andern hinweg handeln, weil man erkennt, was zu tun ist, und der andere nicht mehr handlungsfähig ist.

Diese Dinge zu erkennen, ist sehr schwierig und sehr subtil. Man schafft sie nie, wenn man mitleidet oder persönlich betroffen ist. In diesem Moment muss man in sein Über-Ich gehen, in sein Alter-Ego, und das Ganze von oben betrachten. Und dieses Aus-sich-Gehen und Von-oben-Betrachten, das nennt Szondi Genotropismus. Hier sind zwei Menschen, jeder hat einen Kraftkreis um sich. In dem Moment, wo diese zwei Menschen aufeinander zugehen, vermischen sich die beiden Kreise, und in der Mitte entsteht ein unsichtbarer dritter Faktor – das genotropische Feld. Dieses genotropische Feld macht die Beziehung, nicht er oder sie, sondern dieses Drittfeld macht die Beziehung. Dieses Drittfeld ist wie eine übergeordnete Macht, in der sich genetische Faktoren abspielen, die zurückgehen bis in die Urgrosseltern-Zeit, väterlicher-, mütterlicherseits, in die Erfahrung, die sie

Und die Kunst des Lebens ist, herauszufinden, wann denke ich und wann werde ich gedacht und wann sind die Gedanken, mit denen ich gedacht werde, gut, wann negativ und wann einfach nur neutral.

über Jahrtausende gesammelt haben. In diesem Feld spielt sich eine ungeheure persönliche Historie zwischen den Menschen ab, die sich treffen. Diese lässt sich unmöglich differenzieren. Das heisst: Man muss vereinfachende Hilfsmittel nehmen, um dieses Feld zu klären – am besten über Gefühl, über Emotion. Man zeigt etwas Ähnliches und bekommt langsam heraus, wo und in welcher Form der Mensch reagiert. Im Vergleich kann man dann feststellen, wo die Ablehnungen sind. Über die Ablehnungsformen sind die Programme des Menschen zu sehen. Das ist der Plan von Szondi, und der geht auf. Anhand dieser Geschichten lässt sich vieles erklären.

Als ich das Ganze vor ca. 15 Jahren sah, sagte ich: „Das ist zwar schön und gut, aber das wird niemandem weiterhelfen. Man muss es vereinfachen, und zwar so, dass es trotzdem noch funktioniert. Es gibt die Astrologie. Die Astrologie hat Symbole, und diese Bezeichnungen stellen Kräfte dar, Kräfte, die einander beeinflussen. In dem Moment, wo bestimmte Kräfte zusammenkommen, fangen sie an, auf spezifische Weise zu wirken.“

Wenn ich und du uns treffen, reden wir über etwas ganz anderes, als wenn ich und ein anderer uns treffen. Oder wenn ich mit jemandem ein Haus baue – mit jedem spielt es sich anders ab. Warum treffen sich unentwegt Leute, um mit Mord und Totschlag in seelischem Sinne ein Leben zu beginnen? Im Englischen gibt es den Satz: „*The way a story starts is the way, the story ends.*“ „Wie eine Geschichte anfängt, so geht sie weiter und so hört sie auf.“ Das heisst in Partnerschaften: Achtet auf die ersten Momente, auf den ersten Moment des Zusammentreffens. Wir acht-en nicht. Woher kommt dieses Wort achten eigentlich, diese Acht, die immer wieder erwähnt wird, was bedeutet sie? Sie steht für die beiden Gehirnhälften. Wir haben eine linke und eine rechte Gehirnhälfte. Die linke ist die männliche, die abstrakt denken kann, die vernünftige, die rechte ist die weibliche, die intuitiv denken kann. Tatsache ist, dass diese beiden Hälften die Bipolarität unseres Kosmos darstellen, so wie jeder und jede Einzelne den Kosmos und seine Kräfte darstellt. Wir haben in unserem Hirn die Möglichkeit eines Kosmos – plus/minus. Nun kommt die unglaubliche Geschichte, dass wir diesen Kosmos gestalten könnten, wenn wir aus dieser Acht herauskommen. In der Mitte zwi-

schen diesen beiden Schleifen, die Abkömmlinge der Null sind, des Chaos. Seht das schöne östliche Zeichen, das Yin und Yang! Das Yang ist das Männliche, das Yin das Weibliche. Diese Kräfte tun etwas, etwas ganz Typisches, und das ist ihr Auftrag im Kosmos. Die weibliche Kraft sammelt, holt ein, schützt, bringt nach innen, gestaltet etwas. Der Auftrag des Männlichen ist: hinaus ins Feindliche, hinaus. Wir sind hier auf der Erde. Irren ist menschlich. Irren heisst, etwas nicht richtig, r-echt-ig be-ur-teilen. In jeder Sekunde meines Lebens bin ich aufgerufen zu be-ur-teilen. (In der Bibel steht: "Deine Rede sei ja, ja, nein, nein." Von „vielleicht“ oder „schauen wir mal“ steht da nichts drin.) Ich habe das Recht, neutral zu verharren, aber nicht in lethargischer Verstartheit für Jahre. Wenn das der Fall wird – manche Leute sind Spezialisten – dann kommt ein so genannter Schicksalsschlag.

Dann kommen die Leute zu mir und klagen: "Warum hat Gott das mit mir geschehen lassen? Ich habe doch gar nichts getan." – Eben. – Sie sind sehr böse auf mich, wenn ich ihnen sage: „Deswegen! Das war der final kick, damit du endlich aus deiner Lethargie, aus deiner Agonie, aus diesem totenähnlichen Zustand herauskommst.“ Stehen und warten, bis alles vorüber ist – kennt ihr das? Wir sollen zwischen-durch stehen und warten, verharren – doch wir sollen dabei wach sein, s-ich-tig und uns beobacht-en. Wir können etwas be-acht-en oder beobacht-en. Be-acht-en findet gleich jetzt statt. Beachte, dass hier 15 Stufen sind! Be-ob-acht-en dauert länger. Beobachten heisst: alle Faktoren ein-be-ziehen, her-ein-nehmen und dann ent-scheid-en. In beiden ist die Acht drin.

Also: sowohl die negative, wie die positive Seite betrachten und dann versuchen, eine neutrale Position einzunehmen. Nur über diese Position können wir den Weg nach aussen finden und letztendlich genau auf den Punkt kommen. Über die neutrale Beurteilung führt der Weg nach aussen, und das ist das Schwerste, was ein Mensch in seinem Leben zu leisten hat – eine neutrale Position einzunehmen; denn es erfordert eine totale Selbst-be-ob-acht-ung – und diese scheint das Schwierigste zu sein, was der Mensch in seinem Leben zu leisten hat.

Wenn etwas geschieht, habe ich drei Möglichkeiten: Entweder rege ich mich darüber auf, oder ich breche zusammen, schimpfe ohne En-

de, weine und leide, oder ich stelle mich hin, völlig ruhig und sage: "Warum ist das passiert, was ist die Vorgesch-ich-te, was waren die Zeichen, die ich nicht gesehen habe?" Jede Krankheit, die plötzlich da war, hat Zeichen gehabt, aber wir haben sie nicht gesehen. Die Erschöpfung, die Schmerzen etc. haben wir einfach behandelt, aber nicht geheilt, weil wir sie nicht erkannt haben. Um den Grund zu erkennen, müssen wir eine neutrale Position einnehmen. Es ist nicht einfach, in einer Sache, die einen persönlich betrifft, eine neutrale Position einzunehmen. Das ist der Punkt, wo man Schicksal macht, und zwar nicht nur für jetzt, sondern für alle Existenzen, die wir später haben werden. Wäre es möglich, über die Emotionalität hinweg einen neutralen Standpunkt einzunehmen, wäre die Krankheit über Nacht geheilt.

Man wird geboren, durchlebt sein Leben eine gewisse Zeit, mit seinem Schicksal, mit seinem Charakter, mit seiner Persönlichkeit – irgendwann stirbt man. In diesem Moment löst man sich aus diesem Körper. Es ist nur der geistige Körper, der den materiellen Körper überhaupt

Es ist nur der geistige Körper, der den materiellen Körper überhaupt am Leben erhält.

am Leben erhält. In diesem Körper laufen so divergente chemische Prozesse ab, und es existieren

Systeme nebeneinander, dass wir ohne eine geistige Verwaltung keine Sekunde leben würden. Wir würden sofort zerfallen, wenn hier nicht eine göttliche Leitung wäre, die das Ganze im Griff hat. Und dieser Busfahrer bin nicht nur ich selbst, sondern der kommt aus einer etwas höheren Ebene.

Wir sterben, wir kommen hinüber und nun sind wir zuerst einmal in einer Ebene, die in der Fachsprache Kamaloka heisst – auch als Fegefeuer bezeichnet. Während dieser Zeit erkennen wir die Diskrepanzen zwischen dem ursprünglich gefassten Plan und dem, was wir daraus gemacht haben. Wenn wir dies lange genug betrachtet haben, kommt etwas wie Einsicht und Reue, und so lange bleibst du da, denn du musst nur dir Rechenschaft geben.

Die ursprüngliche Dimension können wir hier auf dem Planeten nicht leben, weil wir unentwegt mit der Materie befasst sind. Und dieser Umgang mit Materie, dieser tägliche, ständige, ewige Kampf zwischen Geistigem und Materiellem ist aufreibend. Es ist der Kampf zwischen diesen beiden Kräften, der uns altern lässt. – Die Materie ist unglaublich kräftig dadurch, dass sie so

Es geht vor allem darum, dass wir die Formen des Umgangs miteinander durch Erkenntnis etwas verfeinern. Schauen wir uns um – ist diese Welt wirklich zivilisiert? Lieben wir einander?

unbeweglich ist, so wenig antwortet und so wenige Erklärungen gibt. Der Geist muss unentwegt auf die Materie wirken. Wir haben ein kleines Mittel dagegen – den Schlaf. Dieses kleine Mittel verbraucht sich mit der Zeit. Wir können jeden Tag nur 95% regenerieren – ein unglaubliches Phänomen, das nur mit der Unterstützung unserer Geistwesen vor sich geht.

Im Lauf der Zeit verbrauchen sich diese 95%, und wir erschöpfen unser Potenzial. Wenn dies geklärt ist, kommen wir auf eine höhere Ebene, die Devachan heisst (in der Theosophie ein Ort, der mit dem christlichen Himmel vergleichbar ist. Zwischen zwei Erdenleben, Inkarnationen, halten sich dort die Seelen auf, um die Vollendung und Erfüllung ihrer Hoffnungen zu erreichen, die ihnen in einer früheren Inkarnation versagt blieb). Auf dieser Devachan-Ebene passiert etwas hoch Bemerkenswertes – du beginnst deinen Geistkörper (Astralkörper), den du um dich hast, aufzulösen, was die grosse Chance bedeutet, dass du ihn irgendwann durch Bewusstsein neu formieren kannst, und das dauert sehr lange. Es ist in gewisser Weise ein Waschvorgang. In dieser Zeit sind wir völlig bewusst und aktiv – nur, wie sollen wir eine neue Chance bekommen, wenn wir immer mit dem gleichen Gewand gehen?

Auf dieser Erde haben wir den der Materie angepassten Zeitumstand/Zeitbegriff. In dem Moment, wo wir sterben, ist Zeit etwas ganz anderes. Deswegen sind wir so traurig, wenn ein Mensch stirbt. Wir denken, dass er in der Unendlichkeit des Universums verloren ist – nein: „Niemand geht verloren.“ So viel sei euch zum Trost gesagt: „Jeden, mit dem ihr verbunden seid, den trifft ihr wieder.“ Auf diese These, die gar keine ist, stützt sich auch das „murderer-victim-syndrome“. Mörder und Opfer haben erkennbar etwas miteinander zu tun. Sie haben etwas aufzulösen. Jeder von uns hat Dinge aufzulösen, die vielleicht nichts mit Mord zu tun haben. Es geht vor allem darum, dass wir die Formen des Umgangs miteinander durch Erkenntnis etwas verfeinern. Schauen wir uns um

– ist diese Welt wirklich zivilisiert? Lieben wir einander? – Genau hinschauen, auch im persönlichen Schicksal. Wo passt was zusammen, wenn etwas nicht mehr stimmt? Wenn ich arbeitslos werde – warum werde ich es? Weil die Firma mich nicht mehr beschäftigen kann. Mit mir sind 15 weitere entlassen worden – aber 30 andere sind geblieben! Was verbindet mich mit den 15 und nicht mit den 30? Meine Frau hat mich verlassen. Wer ist schuld? Es sind immer zwei, egal was passiert. In dem Moment, wo zwei Menschen zusammen kommen, beginnt ein Prozess, in den beide eingebunden sind.

In jedem Vortragsaal gibt es ein oder zwei Leute, die sich über ihre Mutter oder über ihren Vater beklagen. Ich verlange nicht, dass alle ihre Eltern lieben, aber: Achtet sie! Ihr habt sie ausgesucht. Ihr seid die vollkommene Entsprechung des genetischen Materials eurer Eltern und ihrer Vorgeschichte. Ihr habt sie ausgesucht durch Entsprechung. (In Goethes Faust sind alle Geheimnisse drin: „Du hast mich mächtig angezogen, an meiner Sphäre lang gesogen.“) Wir werden von diesen beiden Eltern angezogen, die sich vereinen und eine gemeinsame Sache machen. Dies sind zwei Mächte, eine weibliche und eine männliche, und dahinter steht eine ganze Ahnengeschichte. Wir werden durch Erinnerungen angezogen. Wenn wir auf diesem Planeten ein Leben durchlaufen haben, fragen wir uns: „Was bringt uns wieder hierher, wenn die Inkarnation ja eine freiwillige Sache ist?“ Es muss etwas ganz Besonderes sein, was uns immer wieder hierher bringt.

Dein Schicksal ist zu 50% deine Wahl.

Penny McLean hat eine erfolgreiche Karriere als Sängerin hinter sich und leitet seit 1988 Veranstaltungen zu den Themen „Schicksalspsychologie“ und „Ereignis-Synchronizität“.

Sie lebt in München und gehört zu den meistgelesenen Autorinnen im Bereich Spiritualität und Grenzwissenschaften.

IM DUFT VERWEILEN

AROMATHERAPIE

von Barbara Gribi

Unser ganzes Leben ist von Düften, die auf verschiedenen Ebenen schwingen, durchzogen. Bewusst – oder oft unbewusst – nehmen wir sie über unseren Geruchssinn ständig auf, solange wir atmen. Die Reaktionen auf Gerüche sind sehr persönlich, sie sind gefärbt durch unsere Erinnerungen. Barbara Gribi beschreibt verschiedene Aspekte von Düften, die letztendlich nicht in Worte gefasst, sondern nur direkt erfahren werden können.

*Dass es der Zweck des Menschen ist, Ideen hervorzubringen,
ist nicht erstaunlicher als Duft und Farben bei den Pflanzen.
Vielleicht sind die Düfte Ideen.*

Honoré de Balzac

Warm dringen die Sonnenstrahlen durch die Kühle der Baumkronen und mit ihnen steigt ein sanft-süß-fruchtiger Duft empor, kräuselt in der Nase und weckt die Sinne. Mmmh – wo sind sie, die herrlichen Früchte oder Beeren. Der Blick zum Boden beschert eine Prise moosig-modrige Feuchte mit einem Regen von Kindheitserinnerungen voll zärtlicher Zuneigung und verspieltem Lernen. Aber der kuriose Fruchtduft umwirbelt die Nasenflügel von neuem. Nein, keine Erdbeeren. Himbeer- und Brombeerstauden stehen noch im Blütenkleid da. Es ist noch nicht Sommer. Die Augen suchen weiter. Von der Nase geleitet folgen sie der unsichtbaren Spur durch das Unterholz und hinauf in die schwindelnden Höhen der Bäume. Immer mehr formiert sich die fruchtige Süsse mit einem holzigen Unterton zu einem Strauss von Eindrücken und Erinnerungen. Da gesellt sich ein Hauch Weihnachten und frisch geschlagenes Holz dazu. Nun erwacht langsam durch den Reigen von Bildern die Erinnerung, zu welcher Pflanze dieser seltsam verspielte, leichte und doch behäbige, stämmige und aufrechte Duft gehört. Mein Gott, wie schön sie emporgewachsen ist!

Die Energie, die aus dem Erdreich fließt, erweckt in uns den Eindruck, dass wir selbst solche Kräfte besitzen. Wie spielerisch durchfurcht und weich ist die Rinde, die diese Kräfte umhüllt. Weit hinauf reicht der Blick bis zu den ausladenden, sich im sanften Frühsommerwind wiegenden Ästen. Die Sonnenwärme entlockt dem grünen Meer der Nadeln einen sanften Duft, der auf alle Seiten strömt. Beschwingt, mit festem Schritt und aufrecht gehen wir unseren Weg fort, in eine nun bereicherte, entspanntere und veränderte Zukunft.

Warum beschreibe ich diese Duftbegegnung? Ganz einfach, weil sie in ihrer Kürze viel über die Wirkung von Aromastoffen in der Therapie erzählt. Die Menschen haben bereits seit ihrem Erscheinen auf der Erde für die mannigfaltigsten Dinge die Pflanzen und mit ihnen die Aromatika zu Hilfe genommen und tun es heute noch. Aromatherapie ist ein Zweig aus der Phytomedizin, der sich vorwiegend der Aromatika, der Gesamtheit der aromatischen Mittel und Drogen bedient. (Hier ist mit Drogen pflanzliches Material gemeint – Kräuter, Blüten, Hölzer, Harze,

Blätter, Wurzeln mit Duft- und Geruchstoffen, meist ätherischen Ölen.) Aromatherapie als Ganzes ist eine Form von bewusster und erweiterter Wahrnehmung. Als Aromatherapie wird heute meistens die klassische medizinische Anwendung bezeichnet. Daneben tauchen vermehrt die Begriffe Aromakunde und Aromakultur auf. Zweige wie Aromatherapie, Aromaberatung, Aromamassage, Aromaküche, Aroma-Psychotherapie, Aromapflege, Osmotherapie usw. gehören dazu. Aromatherapie ist eine facettenreiche Behandlungsform. Sie arbeitet einerseits mit hunderten von Düften, andererseits gibt es, wie oben erwähnt, zahlreiche Anwendungsgebiete und Anwendungsvarianten. Dies geht vom Einzelduft zu komplex zusammengestellten Mischungen für Massagen, Salbungen, Bäder, Kosmetika, Meditationshilfen, Raumbeduftungen bis hin zum persönlichen Parfüm und zur therapeutischen Riechflasche. Aromatherapie darf als ganzheitliche Therapie bezeichnet werden. Ein Duft wirkt auf Körperfunktionen und beeinflusst auch die psychischen und die seelisch-geistigen Vorgänge. Wir nehmen dies nicht immer bewusst wahr.

Düfte sind stark an individuelle Erinnerungen, Erfahrungen und Gefühle gekoppelt.

Ich gehe davon aus, dass wir Teile eines von uns in seiner Vollkommenheit nicht erfass- und begreifbaren Ganzen sind und jeder Teil in uns genauso ein Aspekt unserer Ganzheit ist. Jede Veränderung in unserem Leben ruft auch eine Veränderung in unserer seelisch-geistigen Entwicklung hervor. Wie andere Wege kann die Aromatherapie Menschen zur Selbstheilung führen.

Die Duftstoffe, die in der Aromatherapie am häufigsten in Form von ätherischen Ölen angewandt werden, bestehen aus Molekülen verschiedener chemischer Gruppen. Ätherische Öle bestehen vorwiegend aus den chemischen Bestandteilen Wasserstoff, Kohlenstoff und Sauerstoff. Die jeweilig unterschiedlichen Zusammensetzungen lassen vielfältige Duft-Nuancen entstehen. Es gibt ätherische Öle, die aus nur wenigen verschiedenen Stoffen zusammengesetzt sind, und es gibt solche mit mehr als hundert Inhaltsstoffen.

Ätherische Öle können über Haut und Schleimhäute und über die Riechzellen vom Körper aufgenommen werden. Die Aromatherapie arbeitet sowohl auf der materiellen, der energetischen als auch auf der rein informellen Ebene. Dabei

spielen Menge und Dynamik der Geruchsstoffe eine grosse Rolle. Je weniger Materie desto stärker ist die seelische Wirkung, und je mehr Materie desto stärker ist die körperliche Wirkung.

Düfte haben denselben Ursprung wie alles andere und können deshalb alles in Schwingung versetzen. Ob dies zum Guten oder Schlechten führt, ist nicht immer voraussehbar. In Anwesenheit einer bestimmten Person kann unerwartet aus zwei ätherischen Ölen, die normalerweise nicht gemischt werden, ein wohlriechender Duft entstehen.

Die Aromatherapie arbeitet meistens auf allen Ebenen. Häufig werden nur die beiden ersten, die materielle und die energetische Ebene, beachtet. Da die ätherischen Öle, wie der Name sagt, flüchtig sind, erreichen sie auch beim Einreiben die Nase. Dabei gelangen die Duftmoleküle zu den Riechepithelien im oberen Drittel der Nasenschleimhaut. Die Riechzellen nehmen die chemische Information auf, wandeln sie um und leiten sie als elektrische Impulse ins Riechhirn. Von dort aus gelangen die Informationen zuerst in das limbische System, den Hypothalamus und den Hippocampus – tiefe, alte Hirnareale. Dort sind Emotionen, Gefühle, Instinkte, Triebe und Erinnerungen gespeichert und Hormone werden gesteuert. So treten sehr rasch emotionale und hormonelle Reaktionen auf. Dies können Sie leicht nachempfinden, wenn Sie eine Zitrone schneiden und den Duft einatmen. Innert Bruchteilen einer Sekunde verändert sich das psychische und körperliche Befinden und aufgrund von Erinnerungen ans Backen und an Ferien verbreitet sich der Speichel im Mund.

Wer mit Riechstoffen arbeitet, darf diesen Teil nicht vergessen. Es geht wie in jeder anderen Therapie um Respekt, Nähe und Distanz. Düfte sind stark an individuelle Erinnerungen, Erfahrungen und Gefühle gekoppelt. Die Assoziationen sind immer eine reale Wahrnehmung des Menschen und hängen mit seiner näheren und weiteren Vergangenheit zusammen.

Für jeden Menschen hat ein Duft seine ganz persönliche Note, auch wenn die Beschreibungen sich mehrheitlich gleichen. Er kann jedoch total gegensätzliche Gefühle bewirken. So ruft der beruhigende Lavendel bei einem Menschen mit dunklen, aggressiv geprägten Erinnerungen an eine mit Lavendelduft verbundene Situation

oder Person kaum die gewünschte Wirkung hervor. Umgekehrt ist es denkbar, dass der mit anregenden Inhaltsstoffen versehene Rosmarin durch das Anregen angenehmer Gefühle eine unerwartete Entspannung bringt. Gerade versteckte, zugemauerte Erinnerungen können sich durch plötzliche psychische oder körperliche Reaktionen zeigen. Waldphobiker werden es nicht mit tiefem Atmen und Aufrichten des Körpers goutieren, wenn Sie ihnen den anfangs beschriebenen Duft der Douglasie darreichen.

In den meisten Fällen ist die Arbeit mit den für die Betreffenden unangenehmsten Düften nicht ratsam. Negative Emotionen könnten übermächtig und gefährlich werden. Ein ätherisches Öl entspricht dem Charakter der jeweiligen Pflanze und wird uns von der Natur zur Verfügung gestellt. Seien wir dieses Vertrauens würdig.

Das Gespräch spielt eine wichtige Rolle. Es geht darum zu benennen, was der Duft oder die Mischung bei jemandem auslöst. Die eigene Wahrnehmung in Worte zu fassen, kann dem Menschen sehr helfen.

In der Praxis versuche ich immer den für die zu behandelnde Person angenehmsten Duft zu ermitteln. Eine Vorgehensweise, die oft schnellen Erfolg bringt. Dieser Duft wird als Hungerduft bezeichnet. Mit ihm kann, wie der Name sagt, ein vorhandener Hunger gestillt werden. Er entspricht erstaunlich oft der Pflanzensignatur und deren Aussage oder spricht Themen an, die die Natur selbst für diesen Zweck benutzt. Dazu das Beispiel der Vanille: Sie appelliert an das Muttergefühl. Babys riechen leicht vanillig und erwecken damit mütterliche Gefühle und Zuneigung. Es erstaunt nicht, dass in der heutigen eher rationellen Gesellschaft die meisten Parfüms und Duschmittel eine Vanillenote aufweisen. Dies notabene auch in Dosierungen, die unter dem von uns noch bewusst Wahrnehmbaren liegen; wir können uns nicht dagegen wehren und werden unterschwellig beeinflusst. Die Nase hat eine klare Alarmfunktion und ist immer in Bereitschaft. Auch ein Duft, den wir nicht er-

kennen, einordnen oder benennen können, wirkt auf uns.

Geistig und körperlich behinderte Menschen sprechen gut auf Dürfte an. Was brauchen Körper, Seele und Geist Worte, wenn sie die Erlebnisse gespeichert haben? Wer also meint, Demenzkranke hätten keine Erinnerungen, liegt meines Erachtens nicht richtig. Sie können die Geschehnisse nicht in Worte fassen oder in gezielte Gesten umwandeln; Seele und Geist sind aber in einem geschädigten Körper ebenso wach und aktiv wie in einem gesunden. Ein Komponist behält seine Musikalität und die Meisterschaft, aus Noten wohlklingende Musikbilder zusammenzufügen, auch wenn sein Bleistift gebrochen und das Papier zerrissen ist. Oder ein Klaviervirtuose ist noch lange kein schlechter Pianist, wenn die Sonate wegen eines verstimmten Klaviers unverständlich und ungewohnt klingt.

Vielen wird es erst durch den Duft und nach dem Stillen des Hungers möglich, über Mängel oder Erinnerungen zu sprechen. Es kann sein, dass danach für längere Zeit keine Therapie mehr nötig ist. Durch das Aufheben einer Problematik können andere hervortreten. Nicht selten nähern wir uns sanft und langsam dem anfangs total abgelehnten Duft.

Dies ist nur ein kleiner Einblick in die aromatherapeutische Arbeit oder in die Welt der Düfte. Für den nächsten Spaziergang wünsche ich Ihnen die Begegnung mit vielen Duftideen und neuen Erfahrungen mit der Natur.

Barbara Gribi ist 1962 geboren und arbeitet seit 25 Jahren im Gesundheitswesen. Vor 11 Jahren begann sie mit der Aromatologieausbildung, ihre bis heute andauernde Reise zu und mit den Aromen und Düften. Dazu kommen die Ausbildung in Reflexzonentherapie am Fuss und weitere Fortbildungen in Pflanzenheilkunde und Körpertherapie.



KÖRPERBEWUSSTSEIN

von Ingeborg Steiner

Unsere Körper sind wandelnde Bibliotheken, deren Sortiment von längst vergangenen Erfahrungen bis hin zum höchsten Sternenwissen reicht. Über ihre spezielle Form der Körperarbeit findet Ingeborg Steiner Zugang zu alten gespeicherten Erfahrungen, die zum Teil viele Generationen zurückreichen und von Generation zu Generation weitergegeben wurden oder die auf frühere Inkarnationen zurückgehen. Durch die Verbindung mit Engeln und den feinen Schwingungen des Lichts gelingt es ihr, solche im Körper gespeicherte Erinnerungen aufzulösen und die dadurch blockierte Energie wieder in Fluss zu bringen. Sie beschreibt diese Arbeit auf anschauliche Art.

Für mich heisst Körperarbeit Durchlichten des Körpers mit Hilfe der Seele und des Geistes. Seit 30 Jahren arbeite ich an den Füssen – über die Reflexzonen in Verbindung mit den Lichtbahnen, den Meridianen. Für mich bedeutet das, den Schöpfungsplan bewusster werden lassen, der in uns angelegt ist. Eigentlich durchfluten wir uns mit jedem Schritt über die Reflexzonen mit Erdenergie und öffnen damit gleichzeitig die Verbindung zum Kosmos. Diese Möglichkeit teilen wir mit allen Wesen, die Füsse besitzen.

Es ist ein Geschenk der Lichtwellen, die uns im neuen Zeitalter zur Verfügung stehen, dass wir uns dessen bewusst werden können, mehr als je zuvor, wenn wir uns dafür öffnen. Das gilt natürlich nicht nur für die Fussarbeit, sondern für jegliche Körperarbeit, besonders wenn sie nicht einfach mechanisch ausgeführt wird. Die liebevolle Zuwendung spielt dabei eine grosse Rolle. Es ist kaum zu glauben, was in den letzten Jahren alles an Therapiearten entstanden ist. Ich bin überzeugt, dass das sehr wichtig und überhaupt nicht zufällig ist. Die einfachste Massage kann Spannungen lösen und gestaute Kräfte freilegen. Die Menschheit ist so vielfältig, fast kann man sagen wie Sand am Meer. Jeder Klient kann seinen Therapeuten finden und mit ihm das im Moment Beste in Bewegung setzen. Ich glaube, dass wir hier im Westen, speziell in der Schweiz, durch das Privileg, nicht nur Geld zum Überleben zu besitzen, die Aufgabe haben, unser Bewusstsein zu entwickeln. Ich spreche nun aus meiner Sicht von den Reflexzonen der Füsse. Der Körper ist nicht nur unser Gefäss. Er ist auch ein weiser Lehrer, wenn wir auf ihn zu hören lernen. Er ist unser

nächster Gefährte, dem wir selten genügend dankbar sind für alles, was er uns ermöglichen hilft. Sind wir noch jung und in keiner Form krank, dann benutzen wir ihn mit grosser Selbstverständlichkeit, manchmal bis an seine äussersten Grenzen. Überlegen wir nur einmal, was wir im bisherigen Leben schon alles mit unsern Händen gewirkt haben, nicht nur arbeitsmässig, sondern in liebevoller Zuwendung und Bewusstheit. Schliesslich sind sie über die Arme mit dem Herzraum verbunden. Allein schon diese Erkenntnis führt zu tiefer Dankbarkeit, die grosse Kraft entwickeln kann.

Kleine Kinder sind absolut unermüdlich, rennen umher, klettern auf Bäume, wo sie auch die Handreflexzonen anregen, freuen sich des Lebens, indem sie sich über die Füsse, am liebsten ohne Schuhe, so quicklebendig halten, dass die Eltern froh sind, wenn sie abends endlich im Bett liegen. Dort laden sie sich, wenn ihre Welt und ihr Körper in Ordnung sind, wieder mit kosmischen Kräften auf. Diese fliessen ihnen über die geöffneten Lichtbahnen reichlich zu. Wahrscheinlich bekommen die Kinder aus jenen Welten weitere Hilfen, zum Beispiel über Träume – wie wir Erwachsenen auch.

Irgendwann, oft nach schwierigen Erfahrungen, nicht zuletzt aus dem Gefühl, nicht verstanden zu werden, ging den meisten von uns diese unermüdliche Lebensfreude verloren. Unser Körper wurde müde und schwer, ein enges Gefängnis. Wir schlepten uns lustlos dahin, aus dem Paradies vertrieben. Da wir das Paradies meist in die jenseitige Welt verlegen, sind viele von uns Menschen nicht

geerdet. In diesem Zustand wird alles noch schwieriger, was das Leben hier von uns fordert, sowohl seitens der inneren Ansprüche, die wir an uns stellen, wie auch der äusseren. Wir fühlen uns von Gott und der Welt verlassen. Der Lebenssinn ist verloren gegangen und wir sind mehr oder weniger bewusst sauer auf die göttliche Ordnung. Magersucht, Krebs, Aids, Krankheiten, Drogen und andere Süchte können eine Folge davon sein. Meist bleibt eine tiefe Unzufriedenheit, die schwer zu erklären ist – wir haben es doch so gut

Wir sollen werden wie die Kinder, hat Jesus einmal gesagt. Wie denn? Was heisst das? Im Moment leben, wäre eine mögliche Antwort. Achtsam umgehen mit uns, mit unserer Umgebung, unseren Lieben, unseren Arbeitskollegen. Die Schönheiten und Wunder der Natur wahrnehmen und Kraft aus all dem schöpfen. Wie viel kann ein Sonnenstrahl in einem Tautropfen in uns verändern! Regenbogenfarbig bricht sich das Licht darin – wenn wir uns nur die Zeit schenken es wahrzunehmen. Aufmerksamkeit kann uns in eine andere Dimension versetzen und uns froh machen. Hat uns dies jemand gesagt, als wir Kinder waren?

Offenbar mangelt es vielen Menschen an solchen Erfahrungen. Sie brauchen andere, oft lautere Freuden. Eines Tages, wenn Schicksalsschläge dazukommen, scheint ihr Leben leer. Dann setzt meine Arbeit an den Füßen ein. Meist meldet sich der Körper in irgendeinem Bereich mit Schmerzen. Ein Organ oder Körperteil ist blockiert und signalisiert, dass er nicht so weitermachen kann. Zum Beispiel die Verdauungsorgane: Wir haben ganz und gar nicht verdaut, was mit uns passiert ist von aussen her. Entsprechend essen wir zum Trost, was uns gelüstet, auch wenn wir wissen, dass es uns nicht gut tut. Eigentlich haben wir eine Wut im Bauch, aber da wir so gut sein wollen, richtet sie sich unbewusst gegen uns selbst. Es gibt Menschen, die mir sagen, sie hätten als Kinder oft gedacht: „Wenn die Menschen wüssten, wie schlecht sie sind ...“. Mit solchen Gefühlen scheint das Leben irgendwann sinnlos zu sein, was leicht zu allen möglichen Krankheiten und damit zu verstecktem oder auch klarem Selbstmord führen kann.

Natürlich gibt es auch ganz andere Manifestationen aus unterschiedlichen Lebenskonstellatio-

nen. Grosse Traurigkeit liegt wie eine Last auf einem Menschen. Nicht selten überlagert sie die Wut auf andere Menschen oder auf sich selbst. Sie entsteht über viele, manchmal wirklich grausame Verletzungen und schwächt Milz, Bauchspeicheldrüse, Herz und Lungen. Die Betroffenen schleppen sich gebeugt und mit glanzlosen Augen durchs Leben. Der Alltag wird zur Qual. In unseren Breitengraden haben ca. 80% der Menschen Rückenprobleme, oft mit rheumatischen Beschwerden verbunden. Gleich dahinter tauchen Depressionen auf, mit der versteckten Angst im Hintergrund, das Leben nicht zu meistern. Zu Recht suchen die Psychologen Verletzungen in der Kindheit, die das ganze Leben überschatten. Bei jedem ist Schönes und Schweres geschehen. Jeder könnte ein Buch

darüber schreiben und dadurch viel Unverstandenes auflösen. Wenn wir aber nichts ordnen und verstehen lernen und Folgen nicht zu begreifen ver-

suchen, werden wir zu einem Fass, in dem alles zu gären beginnt. Dann spätestens muss sich unser Körper melden und mit Schmerzen auf die überbelasteten Körperstellen aufmerksam machen. Meist wird dann der Arzt aufgesucht. Manchmal sind erst so genannte psychosomatische Befunde festzustellen. Der gute alte Hausarzt hatte noch Zeit und erkundigte sich nach den näheren Umständen in Familie und Beruf. Mit seiner Anteilnahme trug er zur Entlastung bei. Mit dem heutigen Papierkrieg wird dies immer schwieriger.

Für alle, die mit Körperarbeit, in welcher Form auch immer, vertraut sind, zeigen sich mehr oder weniger klare Hinweise, wo eben der Schuh drückt. Als Reflexzonen-Therapeutin nehme ich diesen Ausdruck natürlich besonders ernst.

Jetzt aber setzt das Entscheidende ein. Bin ich nun einfach eine Fachfrau, die Beschwerden auflöst, statt einem Medikament, oder suche ich anhand der sehr genauen Sicht- und Tastbefunde am Fuss, wo das Problem herkommen könnte? Über gezielte Fussarbeit kann ich die betroffene Körperstelle so durchbluten, dass die über Emotionen blockierten Organe besser zu arbeiten beginnen. Dadurch wird Übersäuerung, also eine latente Selbstvergiftung, ausgeleitet. Leber, Niere, Blase und Darm spielen dabei eine entscheidende Rolle. Das erklärt den grossen Erfolg dieser Therapieart in einfacher Weise. Für

*Wir sollen werden wie die Kinder,
hat Jesus einmal gesagt.
Wie denn? Was heisst das?*

mich bliebe das Ganze aber doch nur eine, wenn auch ungefährliche Symptombekämpfung, wenn ich nicht gleichzeitig mit dem körperlichen Loslassen auch das gärende Fass zu leeren begäbe. Mit einfachen Fragen nach momentaner Angst, Wut, Trauer, Verletzung, der Familien- oder Berufssituation lösen sich gleichzeitig mit den körperlichen Beschwerden wenigstens gewisse Belastungen auf. Nach vielen Jahren

Erstaunlich oft sind Lichtwesen für die betreffenden Menschen nicht nur fühl-, sondern auch sichtbar.

Erfahrung gebe ich so wenige Ratschläge wie möglich. Ich weise bei jeder Frage der mir anvertrauten Menschen auf ihr eigenes inneres Wissen hin, das ich meist mit Hilfe der Engel anspreche. Meine Helfer sind natürlich auch dabei. Die Tiefenentspannung über eine sehr klare und ruhige Behandlung lässt neue Dimensionen zu, welche für jemanden allein, besonders in schwierigen Situationen, nicht so leicht möglich sind. Erstaunlich oft sind Lichtwesen für die betreffenden Menschen nicht nur fühl-, sondern auch sichtbar. Allein dies kann eine entscheidende Wende bedeuten.

Mit der Erweiterung über die Lichtbahnen der Meridiane sind Farben und Licht über das Höhere Selbst deutlicher. Alle Chakren sind aktiviert und erweitern das Bewusstsein. Der nächste Schritt in diese Richtung ist eine weiterführende Frage ans höhere Wissen, woher meistens eine richtungweisende Antwort kommt. Sie ist immer aufbauend und liebevoll, was auf die richtige Quelle schliessen lässt. Die gleichzeitige Arbeit an den Reflexzonen, über die belasteten Organe, verbunden mit der Seelenarbeit, wirkt sehr tief. Oft wird das Ausfliessen von Dunklem, Negativem gefühlsmässig sehr deutlich. Meine Patienten fühlen sich nachher viel leichter und hoffnungsvoller. Vor allem aber sieht der eigene Weg wieder gangbarer aus. Es entsteht eine Objektivität, die ja so leicht verloren geht, oder noch gar nie zum Zug gekommen ist. Gleichzeitig kommt Kraft in Bewegung, weil Trauriges ausgeschieden und sowohl körperliche wie auch seelische Spannungen gelöst werden. Organe arbeiten besser, das Aussehen verändert sich positiv.

Sehr oft zeigt sich, dass bewusstes Erden notwendig wird, manchmal auch bei lebensbejahenden Menschen, die überhaupt nicht elfenhaft oder abgehoben wirken. Es scheint eine unbewusste Angst in uns zu stecken, dass wir die

geistige Welt, einfacher gesagt den Himmel, verlieren könnten, wenn wir die Erde mit all ihrem Leid wirklich akzeptieren. So, als wäre dann ein Hintertürchen zum Fliehen verbaut. Die Füsse sind natürlich eine gute Möglichkeit für das Erden. Ich lasse die mir Anvertrauten den schönsten Wunschort auf diesem Planeten auslesen und weise darauf hin, dass es wichtig ist, seinen Engel um Begleitung zu bitten, um wirklich angstfreier zu landen. Das tröstet und erlöst aus dem Verlassenheitsgefühl, das so leicht über uns kommt, wenn es uns schlecht geht. Es kann passieren, dass es gelingt, bis in die Erdmitte vorzudringen, und es ist ganz erstaunlich, was sich dort für wunderbare und hilfreiche Wesen zeigen.

Das Wichtigste aber ist, dass dadurch das neue Ziel angegangen werden kann. Der Satz aus der Bibel *Der Geist ist willig, aber das Fleisch ist schwach* bekommt einen anderen Stellenwert. Der Körper kann durch den Geist gestärkt werden, was wohl im Schöpfungsplan so gemeint ist. Die Materie, also unser Körper, ist immer langsamer als unser Geist. Ein Grund, den wir im Allgemeinen zu wenig kennen, ist die Tatsache, dass er alle Erfahrungen in hohem Masse

Der Körper kann durch den Geist gestärkt werden, was wohl im Schöpfungsplan so gemeint ist.

speichert. Ich erkenne das zum Beispiel bei Menschen, die oft jahrelang über gute Psychotherapeuten ihre Probleme aufgearbeitet haben. Kaum werden sie über die Füsse berührt, brechen sie in Tränen aus und die ganze Geschichte zeigt sich neu. Zum Glück brauchts dann nicht mehr viel, um den Körper zu befreien. Verstand und Gefühl haben ja schon vorher begriffen, worum es geht. Werden zudem die Lichtwesen miteinbezogen, wird eine ganz andere Weite möglich, auch in schweren Fällen – wie Missbrauch in allen Facetten. Verzeihen kann von innen her möglich werden, meiner Erfahrung nach die einzige tief reinigende und damit erlösende Möglichkeit, um eine neue, freudvolle Lebensqualität zu erlangen.

Auch körperliche Narben, durch Unfälle oder Operationen verursacht, horten das entsprechende Trauma von den ersten Lebensmomenten an. Unter Umständen ist das schon die Geburt, je nachdem wie schwer sie war, oder was rundum geschah. Auch der Nabel spielt dabei eine Rolle, ist gewissermassen auch eine Nar-

be. Es geht dabei ums Abnabeln in verschiedenen Versionen. Das ist ja über die Metamorphosearbeit hinlänglich bekannt.

Wenn ich von den Füßen her irgendeine grössere Narbe in der entsprechenden Reflexzone durchflute, kann sich das ganze Geschehen nochmals abspielen, wie in einem Film. Mit Hilfe der Engel fällt nun aber ein ganz anderes Licht auf die Geschehnisse ringsum. Damit wird die eigene, oft enge Wahrnehmung aufgelöst und es kann Friede geschlossen werden mit dieser Situation, die vielleicht stark auf das weitere Schicksal eingewirkt hat, z.B. durch Phobien oder irgendwelche Angstzustände. Auch Groll kann damit verbunden sein, auf das Schicksal oder Personen, welche diesen Lebensabschnitt mitgeprägt haben.

Nach solcher Arbeit fließt die Lebensenergie im wahrsten Sinne wieder, sowohl körperlich wie seelisch, und setzt oft ungeahnte Kräfte frei. Es ist absolut erstaunlich, wie viel sich in kurzer Zeit verändern kann, wenn Leib und Seele zusammen spielen, was natürlich ganze Familienstrukturen beeinflusst. Meist sind es die Frauen, die sich auf den Weg machen, sei es, weil der Körper Alarm schlägt oder weil sie die Situation nicht mehr aushalten. Ich finde das richtig; wir haben über die weiblichen Kräfte und eine grosse Dosis Intuition entsprechende Möglichkeiten in uns. Diese kommen natürlich leichter zum Zug, wenn wir nicht voll auswärts arbeiten müssen. Ideal ist sicher ein geteilter Job, sodass auch der Mann in der Kinder-Betreuung seine inneren Anteile beisteuern kann.

Das Körperbewusstsein geht aber noch sehr viel weiter. Erstaunlich oft zeigt sich gerade über Schmerzen, welche sich mit keiner Therapie auflösen lassen, dass Verletzungen aus vergangenen Leben dahinter stehen. Meist genügt die einfache Frage an die geistige Welt, ob ein Blick dahin sinnvoll und hilfreich ist. Dabei muss nicht ein ganzes Schicksal aufgerollt werden. Das Bild zeigt sich oft mit dem dazu gehörenden Schmerz, der sehr intensiv sein kann. Ich begleite das Geschehen in der entsprechenden Reflexzone und lasse den Patienten um die heilenden Kräfte der Engel bitten. Da können Verwundungen im Krieg zum Vorschein kommen, Geburten mit tödlichem Ausgang, der Schmerz, ein totesgeborenes Kind ausserhalb des Friedhofes

ungetauft begraben zu haben – vielleicht sogar als Nonne. Den Geschichten sind keine Grenzen gesetzt.

Solche Geschehnisse wiederholen sich offenbar in vielen Generationen, weil das grosse innere Gesetz nach Auflösung strebt. Die Zeit, in der wir leben, gibt uns offenbar die Möglichkeit, diesen Zyklus endlich zu durchbrechen. Immer häufiger kann ich Menschen, die sich mir anvertrauen, auf die Ahnenreihe hinter ihnen mit all den belasteten Frauen, manchmal auch Männern, aufmerksam machen. Ich lasse ihren Blick auf die Engel richten, die hinter jedem von ihnen stehen. Meist wird es eine lange Kette bis zu Eva und Adam zurück. Über diese Hilfen entsteht eine Lichtstrasse, in der sich das entsprechende Thema erlösen lässt. Als Bestätigung kommt sehr viel leuchtende Kraft auf die Person zurück, die zu ehrfürchtigem Staunen und Dankbarkeit führt. Es ist immer ein Geschenk,

Oft zeigt sich gerade über Schmerzen, welche sich mit keiner Therapie auflösen lassen, dass Verletzungen aus vergangenen Leben dahinter stehen.

die Verwandlung mitzuerleben, die sich in den Gesichtern zeigt. Da wechseln die Züge zu alt oder jung. Es zeigen sich Indianer oder andere Kulturen nur für kurze

Momente. Das Schönste passiert, wenn die Engel-Anteile durchscheinen. Eine Frau sagte einmal: „Mein Engel zeigte sich mit meinem Gesicht.“ So erfahre ich auch im Alltag immer mehr Menschen, welche mit sehr viel Engelskraft hier gelandet sind. Es geht ein Strahlen von ihnen aus. Das gibt Mut. Ihnen ist unbewusst klar, dass sie Sternenkinder sind und ihre Aufgabe hier zu erfüllen haben. Aber auch sie brauchen Bestätigung und Mut, und sie suchen Gleichgesinnte.

Es kommt vor, dass ein grosser Zeh, der ja mit der Reflexzone des Kopfes in Verbindung steht, von Geburt an so schmerzt, dass kaum eine Berührung erträgt. In diesem konkreten Beispiel hat sich gezeigt, dass die Frau einst geköpft worden ist. Das heutige Thema, das mit der alten Geschichte erlöst werden will, ist das Zusammenführen von Verstand und Gefühl zwischen zwei Männern. Ein Muster, das sich im jetzigen Leben zum Glück nicht ganz so dramatisch wiederholt hat und eine neue Entscheidung fordert.

Eine andere junge Frau konnte sich kaum in der Herzzone berühren lassen. Mir erschien ein Bild aus der Maya-Zeit, wo ihr das Herz bei lebendigem Leib herausgeschnitten worden war, um

*Über Schocks gehen offenbar Seelenanteile verloren,
was ein Grund sein kann, sich im Leben schlecht zurechtzufinden.*

den Göttern geopfert zu werden. Sie sah sich selbst im jetzigen Leben ihr blutendes Herz opfern, um Verzeihung für eine Tat zu erlangen, die sie heute nicht mehr verstehen kann. Mit Hilfe der Engel wurde sie in Licht eingehüllt, den andern Beteiligten wurden die Herzen durchstrahlt und das Wichtige, die Liebe, wurde ihr bewusst. Es gab diese Schuld gar nicht, sondern sehr viel Erkenntnis wurde in Bewegung gesetzt.

In all diesen traumatischen Geschehnissen kommt immer deutlicher ein erschütternder wesentlicher Aspekt hinzu, ob aus diesem oder einem anderen Leben. Über Schocks gehen offenbar Seelenanteile verloren, was ein Grund sein kann, sich im Leben schlecht zurechtzufinden. Wann immer ein Mensch äussert: „Ich bin neben den Schuhen“ oder „Ich bin gar nicht bei mir“, ist das absolut wörtlich zu nehmen. Es ist unvorstellbar, wie viele Menschen über Jahre, und eben auch über verschiedene Leben so existieren. Grosse Dinge sind meist sehr einfach, wenn sie nur ins Bewusstsein kommen. Die einfache Frage, wo denn dieser Seelenteil ist, lässt die Antwort zu, sobald die entsprechende Entspannung erreicht ist. Meist ist er nicht weit entfernt und lässt sich mit Hilfe der Engel in die „leere Stelle“ im Körper einfügen. Farben helfen bei der Heilung und ein Leben kann sich dadurch erstaunlich verändern.

Dasselbe geschieht manchmal mit Verstorbenen, sei es, weil die Trennung so schwer fällt und darum noch nicht geschehen ist, sei es, weil noch Schuldgefühle eine wohltuende Ablösung von beiden Seiten verhindern. Diesseits und Jenseits sind sich sehr nahe; denken wir nur daran, dass wir nachts oft in jenen Welten weilen. Sicher könnten wir ohne diese Erweiterung unser jetziges Leben viel weniger gut erfüllen.

Auch die erlösende Arbeit hilft unter Umständen in die Ahnenreihen zurück. Wie oft sind alte Streitigkeiten über Generationen ein belastendes Thema, in dem wohl auch Erbkrankheiten begründet sind. Es fühlt sich an wie ein Druck auf die zurzeit Lebenden, die gar nicht aus den alten Rollen heraus konnten. Ich bin sicher, dass Reinigungsarbeit nicht nur in Familien grundlegende Änderungen zulässt, sondern auch die Grauzone um unsern Erdball erhellet. Wer weiss, wie sehr dies alles mit der Rettung unseres Planeten zu tun hat? Jedenfalls öffnet sich immer ein Lichttor, das den Menschen, der das in Bewegung bringt, wie ein Segen durchstrahlt. Ein Weg zur All-Einheit allen Seins.

Mir bleibt noch zu sagen, dass die Möglichkeit, mit dem Körperbewusstsein zu arbeiten, mich mit grosser Dankbarkeit erfüllt. Dabei erlebe ich mich manchmal so, als würde ich eine Orgel spielen und den Tempel der Seele mit andachtvollen Klängen erfüllen.

Ingeborg Steiner wurde am 1.11.1935 als Älteste von 10 Kindern in einer Gärtnerfamilie am Walensee geboren. Nach 18 Jahren Familien-Dasein mit vier Kindern wurde ihre Ehe geschieden und sie erlebte einen Aufbruch in ein zweites Leben. 1976 startete sie eine eigene Praxis für Reflexzonen-Therapie. 1990 erschien ihr Buch „So spricht die Seele durch die Füsse“ im Erd-Verlag. Eine Zusammenfassung vieler Erfahrungen im therapeutischen Bereich mit dem Titel „Lebenswege erkennen und beleuchten lassen“ ist 2001 im Verlag Haag und Herchen erschienen.

EINHEIT IST LIEBE – ES GIBT NICHT SIEGER, NICHT VERLIERER

Pelota-Spiel in Chichén Itzá, Mexiko

von Christof Keller

Ein uraltes Ballspiel der Mayas – was hat das mit uns zu tun? Die Reise zu den Maya-Pyramiden in Mexiko wird für Christof Keller zu einer eindrücklichen inneren Reise. In Stein gemeisselte Einweihungsrituale, die sich hinter einem einfachen Ballspiel verbergen, werden lebendige Wirklichkeit. Der äussere Kampf um den Sieg spiegelt sich im inneren Kampf – in der Auseinandersetzung mit dem Ego –, der sich dann auflöst in der Erkenntnis, dass es eigentlich keine Sieger und keine Verlierer gibt.

„How wonderful, welcome, welcome!“ 2 funkeln-de, strahlende Augen erschienen hinter dem sich öffnenden Gartentor und vor uns breitete sich mitten in Mexiko ein paradiesischer, tropischer Garten aus mit all seiner Farbenpracht und seinen Duftnuancen. Welch ein Ankommen nach der langen anstrengenden Reise. Wie ein Jungbrunnen wirbelte die 78-jährige Heilerin Esther Galli, Schamanin, Autorin von vielen Büchern, in Garten und Haus herum; bald stand ein erfrischender Früchtecocktail vor uns und wir griffen beherzt zu. Neugierig, vital und sprudelnd begrüsst Esther jeden Einzelnen von uns, während wir uns unsere Plätzchen unter Orchideen und Schmetterlingen suchten. Gespannt lauschten wir Esthers Geschichten aus ihrem berührenden, reichhaltigen Leben. Doch damit wollte sie sich nicht begnügen. „Ach die Vergangenheit, was wollen wir darin schwärmerisch aufgehen. Interessiert euch nicht auch das Heute? Ich darf gerade so viel Spannendes, Neues entdecken und erleben. Wisst ihr, ich habe in meinem Leben so oft und zu oft miterlebt, wie uns die Vergangenheit daran hindert, wirklich im Heute, im Jetzt zu leben, unser wahres Potential zu entwickeln und zu entfalten. Ich möchte euch gerne zeigen, wie ich heute arbeite.“ Schon lag

jemand von uns auf ihrer Arbeitsliege und Esther demonstrierte uns die Rubenfeld-Synergy-Methode. Nach wenigen Berührungen war der Körper völlig entspannt und ausgerichtet. Wir waren beeindruckt. „Dies ist der Moment, wo ich eine Rückführung anleiten könnte, wenn es der Klient erlaubt.“ Da dies natürlich der Fall war, wurden wir alle gleich dazu eingeladen mit auf die Reise zu gehen.

„Schliesse deine Augen. Die Methode erlaubt dir rückwärts in Zeit und Raum zu reisen. Stelle dir vor, dass du grösser wirst ... Neben der Sonne siehst du einen wunderschönen Vogel. Er wird dich in ein früheres Leben bringen. Während du dieses vergangene Leben erlebst, wirst du Beziehungen zu deinem jetzigen Leben herstellen können. Dies ist möglich, weil du dich in einer leichten Trance befindest, in der du überbewusst bist. Du wirst durch die Erfahrung geheilt werden ... Der nächste Schritt ist der wichtigste. Ich bitte dich, dich zu entschliessen, denjenigen zu vergeben, die dir in jenem Leben Schmerzen zugefügt haben ... Entschliesse dich, dir selber zu vergeben, den Schaden zu vergeben, den du vielleicht anderen zugefügt hast ... Bevor du zurückkehrst, denke über ein Ereignis nach, das

für dich in jenem Leben Glückliches symbolisiert ... Wenn du bereit bist, komme zurück in deine Realität.“

In einer abschliessenden Runde tauschten wir unsere Erfahrungen und Erlebnisse aus. Wunderbarste Geschichten tauchten da auf. Mitten in diese Idylle hörte ich mich sagen: „Ich kniete geköpft da, mir gegenüber stand mein Kopf und fixierte mich.“ – Wieso war plötzlich unangenehme Stille um mich herum. Ich hatte keine Erklärung für meine Worte, konnte weder Bild noch Erfahrung genauer schildern oder deuten. „Musst wieder was Besonderes sein, musst wieder auffallen!“, ertönte es in meinem Innern laut und spöttisch. Die Stimme lähmte und beschämte mich. Grübelnd sass ich danach unter einer Orchidee im Garten, als mich die Hand unseres Gruppenleiters aufrüttelte: „Du wirst den Sinn deines Bildes schon noch entdecken. Es ist wunderbar und okay! Nimm's nicht so ernst.“ Mehr war ihm nicht zu entlocken. Zuversichtlich fand ich wieder zur Gruppe zurück.

Nach diesem ersten Blick begann für uns die eigentliche Reise in die Vergangenheit. Unter kundiger Führung von Indianern, Schamanen und Hütern der heiligen Stätten, die alles genial übersetzten, und unserem Gruppenleiter, tauchten wir zuerst in die Geschichte der Azteken rund um Mexiko City ein. Wir begegneten an Einweihungsstätten den Energien der heiligen Krieger sowie nach beschwerlichem Fussmarsch der erdigen weiblichen Energie und liessen uns nach Meditation und Zeremonien zu der kraftvollen Spitze der Sonnenpyramide in Teotihuacan führen, wo wir wiederum Meditationen miterlebten. Unsere Führer und Hüter der Stät-

Wir begegneten an Einweihungsstätten den Energien der heiligen Krieger

ten waren stets darauf bedacht, dass wir uns wirklich nur mit den feinsten und reinsten Energien der jeweiligen Hochkulturen verbanden und mieden, was die Geschichte da sonst noch so hinterlassen hatte – das wären wieder andere, sicher auch spannende Geschichten. Heute ist mir klar, dass all diese wunderbaren Orte, wenn auch damals von mir unbemerkt, bei meiner Suche nach dem geköpften Krieger ihre Mosaiksteinchen zur Antwort fügten, denn neben den obligaten Bauch- und wohl Reinigungsbeschwerden manövrierte ich mich während der ganzen Reise immer wieder „ungewollt“ an den

Rand der Reisegruppe – obwohl einige darunter zu meinen besten Freunden zählten. Ich verstand mich selber nicht mehr, führte allerlei innere Kämpfe, und meine innere Stimme verspottete und nervte mich pausenlos. Noch war ich ahnungslos, was mich da erwarten würde.

So machen wir jetzt einen Sprung nach Yuktan, zu den Wirkungsstätten der Maya. Wieder waren wir unterwegs von Einweihungsstätte zu Einweihungsstätte. Dank dem grossen spirituellen und sachlichen Wissen unseres umsichtigen Gruppenleiters konnten wir auch hier ohne die so genannten Hüter der Stätte den Mysterien der Orte nachspüren und in die Energien eintauchen.

Am drittletzten Tag unserer Reise standen wir alle auf der berühmten Pyramide, dem aus Stein gefertigten Kalender der Maya von Chichén Itzá. In einer Schlangenlinie hatten wir die steilen, hohen Treppenstufen erklommen. Wir horchten in die Stille und unsere Blicke schweiften über die unendliche, bewaldete Weite Yukatans. Alleine oder in kleinen Gruppen horchten wir still hinaus und in uns hinein. Eine innere Stimme forderte mich auf, wieder hinunter zu steigen, um mich etwas umzusehen. Ich sträubte mich, wollte ich doch nicht schon wieder abseits meiner Wege gehen und mich von der Gruppe absondern. Doch der Drang wurde unerträglich gross und so liess ich mich fast blindlings, aber doch mit der nötigen Neugierde und Offenheit führen. Bald stand ich auf dem grössten der 13 Pelota-Spielfelder in Chichén Itzá. Wir hatten bereits an anderen Stätten solche Spielfelder mit seitlich angebrachten senkrechten Ringen, die eine zusammengerollte Schlange symbolisieren, betrachtet und uns erklären lassen. Das Spiel wurde von 2 Mannschaften mit 7 Spielern gespielt. Ziel war es, einen Hartgummiball, der je nach Region die Grösse eines Tennisballs oder eines Fussballs hatte, durch den Ring zu befördern. Der 1 bis 3 Kilo schwere Ball durfte nicht mit den Händen berührt werden, sondern nur mit Hüften, Knien oder Ellenbogen. Die Spieler waren mit einem Panzer bekleidet. Die Pelota-Felder waren durch Mauern oder Treppen begrenzt, die dem Publikum als Sitzflächen dienten. Ich sah mich also nur kurz um und wollte wieder weiterziehen.

„Bist du taub, blind, zu oder was?“, weckte mich da eine Stimme. „Himmel, was soll ich denn noch tun, du Dickschädel?“ Das fand ich nun nicht gerade nett. Ich war ja einiges gewohnt von solchen Stimmen, aber musste ich mich

Du stehst auf dem grössten der 13 transzendentalen Pelota-Spielfelder, die für die Initiation der höchsten Wahrheit bestimmt waren.

jetzt noch Dickschädel nennen lassen? „Wow, hab wohl einen Volltreffer gelandet, was!“, lachte es schallend um mich herum. „Na komm, sei nicht gleich beleidigt. Öffne Herz, Geist und die Augen! Du stehst auf dem grössten der 13 transzendentalen Pelota-Spielfelder, die für die Initiation der höchsten Wahrheit bestimmt waren. Sie stellen die 13 Niveaus des Himmels dar, auf denen die Schüler einer körperlichen und geistigen Probe unterzogen wurden, einer äusserst schwierigen Initiation. Auch Quetzalcoatl, der überall als Schlangenvogel dargestellt ist, ist glorreich als hoch entwickeltes Wesen mit Meistergrad aus diesen Initiationsriten hervorgegangen und galt als „halach huinic“, echter Mann, der es verdiente, sein Volk anzuführen. Verdient das nicht ein bisschen mehr Achtsamkeit?“ „Schön und gut“, dachte ich, „das weiss ich ja bereits, aber was hat das mit mir zu tun?“ „Müssen wir denn jedes Mal von vorne beginnen? Glaubst du wirklich, dass du per Zufall hier bist?“

Sei doch wenigstens einen Moment offen, still, und horche, fühle, sieh!“ „Okay, okay.“ Diese Art von Diskussionen kannte ich. Der Tonfall verriet, dass ich hier besser mit Argumentieren aufhörte, da ich eh den Kürzeren zog und mir gerade etwas Wichtiges bevorstand. So wandte ich mich wieder dem Platz zu und schaute mich neugierig um. „Was habe ich übersehen – was wollen sie mir zeigen?“ Und so schritt ich langsam das Feld ab. „Na los, komm schon, sag’s mir, was soll ich erkennen?“ Doch es blieb still. Da entdeckte ich die Reliefs unter den Ringen. Die hatte es auf den anderen Spielfeldern nicht gegeben, oder hatte ich sie wohl übersehen? Ich begann die Darstellungen näher zu betrachten. Zu sehen waren Pelota-Spieler in Stein gehauen. „Aha“, dachte ich, „eine Spielanleitung“, musste aber gleich selber schmunzeln, als mein Begleiter sich räusperte – na, vielleicht dachte ich auch nur, dass er dies gleich tun würde.



Meine innere Spannung stieg. Da war was, aber was? Plötzlich blieb mir der Atem stehen, mein Puls erhöhte sich. Da kniete tatsächlich ein geköpfter Spieler. Ihm gegenüber war ein Totenkopf abgebildet. Aus seinem Hals ragten 7 Schlangen. Ihnen gegenüber standen 7 Krieger,

die deren Köpfe in den Händen hielten. „Das ist es!“, entfuhr es meinen Lippen. „Doch was hat der Geköpfte mit mir zu tun? Habe ich tatsächlich mal Pelota gespielt und verloren?“ Tausend Gedanken und Fragen schossen gleichzeitig durch meine Hirnwindungen. „Stopp!“, holte

mich eine mir bekannte Stimme ziemlich abrupt aus meinem Gedankenwirrwarr. „Ist ja wieder mal typisch für dich. Du siehst dich gleich als Verlierer, als armer Geköpfter. Woher weisst du denn, dass es sich um einen physischen und nicht um einen symbolischen Tod handelt? Na?“ Natürlich fühlte ich mich wieder mal ertappt. „Du wirst es mir sicher erklären“, musste ich irgendwie sagen. Doch diesmal stieg mein Begleiter nicht darauf ein. Er fuhr einfach unbeirrt fort: „Wie du siehst, trägt jeder Spieler eine Kopfbedeckung, die 16 Kreise zieren. Die 16, $1+6=7$, weist erstens darauf hin, dass der Spieler dabei war, sich mit den 7 „Hauptegoismen“, die der Philosophie des Sonnenkultes zu Folge in den 7 Öffnungen des Kopfes angesiedelt sind, zu messen, und zweitens weisen sie auf die 7 Lichtdreiecke hin, die bei Tag- und Nachtgleiche auf die Schlosspyramide projiziert sind.“ Ich fragte nach: „Die Itzás glaubten also, der Mensch messe sich mit den grössten psychologischen Herausforderungen über die Sinne. Welche waren denn das?“ „Wieder so eine Frage, die für dich nicht von Bedeutung ist. Dein Ego würde es sich sofort zu leicht machen. Es geht hier um dich, um dein Hier und Jetzt. Bleib nicht in der Vergangenheit hängen. Du schaust in einen Spiegel, der dir was über dich erzählen will. Er gibt dir keine Antworten fürs Hier und Jetzt, auch wenn Zeit und Raum eins sind und scheinbar stillstehen. Er erinnert dich an den Weg, auf dem du gerade gehst. Also stell die Fragen neu, und neue Antworten werden sich aus alten für dich transformieren. Sei wach!“ Einen Moment lang blieben wir still.

„Zurück zum Spiel: Jede Mannschaft bestand aus 7 Spielern, die von überall aus der Welt herkamen, um sich dem Übergangsritus zu unterziehen. Die Parteien waren de facto Todes- und Geburtsprozess-Parteien. Es ging darum, die Egoismen zu töten, um mit dieser Handlung die Tugenden zu fördern. Es geht um den Sieg über das Niedere Ich, eine transzendente Erfahrung. Was starb, war die Finsternis, damit das Licht leben konnte. Verstehst du nun?“ „Ja schon, klar, aber was ist nun mit dem Geköpften, der interessiert mich.“

Du hast wohl einen Hang fürs Theatralische, für das Leidende, was? Doch da muss ich dich enttäuschen. Du verstehst noch was ganz falsch: Der Verlierer ist der eigentliche Sieger, Toten-

kopf hin oder her. Aus seinem Hals treten die 7 Schlangen der Weisheit. Er trägt 7 Armringe, einen Schlangenkopf in der Hand und auf der Brust das Symbol der Sonne. Eine aus seinem Hals herausquellende Schlange verwandelt sich in den Lebensbaum, eine andere windet sich zum Himmel empor und kündigt so die Geburt des wahren Menschen an. Das universale Symbol des Kreuzes in Bewegung ist direkt über dem Initiierten sichtbar. Er steht und strahlt Kraft aus. Gegenüber ist ihm zugewandt der Totenkopf sichtbar, der die Hieroglyphe des Wortes spricht.

*Ihr alle stellt euch
auf euren Reisen,
wohin sie euch auch führen,
euren Egos.*

Siehst du die 3 Löcher über den Augenbrauen? Sie zeigen auf den Enthaupteten. Die Zahl 3, wie du sicher weisst, ist das universelle Symbol für Leben und Schöpfung. Dieses Bild weist also mit Sicherheit nicht auf den leiblichen Tod hin.“

„Aber was hat das mit mir zu tun?“ „Gedulde dich noch einen Moment. Wenn wir schon hier sind, wollen wir uns doch auch noch das nächste Relief anschauen: Was fällt dir auf? – Hier wird der wahre Verlierer mit dem Schädel des wahren Siegers in den Händen dargestellt. Der Schädel ist zwar ihm zugewandt, aber die 3 Öffnungen oberhalb der Augenbrauen sind nun hinten am Schädel sichtbar. Sie zeigen auf den wahren Sieger. Der Totenkopf tadelt traurig den vermeintlichen Sieger. Er bleibt mit den 7 Öffnungen, den 7 Sünden des Siegers zurück, all dem, worüber der andere gesiegt hat. Jeden Mittag hüllt ihn der Schatten des Ringes in Dunkelheit.“

Mir dämmerten so langsam vage die Zusammenhänge zwischen meiner Rückführung und all meinen Egokämpfen während unserer Reise. „You got it! Gut, doch lass mich dir nur wirklich den weiteren Verlauf der Initiation erklären, damit du nicht bei den Reliefs hängen bleibst. Ich kenne dich! Vergiss sie wieder. Es ist nicht wichtig für dich, was war und was wahr. Es zählt der Blick in den Spiegel der Möglichkeiten und was du im Hier und Jetzt daraus machst. Geh vorwärts deinen Weg des Herzens.“

Im anliegenden Nordtempel wurden den Initiierten Drogen verabreicht. Hier wurden sie während eines nur allzu echt scheinenden Ritus symbolisch enthauptet. An einer Quelle ergiesst sich alles übrig gebliebene Negative aus dem Kopf. Während der Initiierte voranschreitet, zer setzt sich sein Kopf und wird durch einen Adler

ersetzt, was zeigt, dass die Schlacht geschlagen ist. Im Südtempel des Jaguars wurden die Riten fortgesetzt, bevor der Schüler endlich zum Tzompantli-Tempel zugelassen wurde, dem eigentlichen Ziel. Der Kandidat bereitete sich hier auf den Tod seiner Persönlichkeit und darauf vor, dem Geist in Form des Adlers sein Herz zu überlassen. Seine Existenz als gewöhnlicher Mensch endete, während er das Bewusstsein eines höheren Wesens annahm. Der Initiierte ist nicht mehr der, der er einmal war. Er wird in der Chacmol-Position, auf Ellbogen und Füße gestützt, Bauch nach oben, abgebildet, in der er mit einem übergrossen Solarplexus das göttliche Feuer darstellt.“

„Ja, davon habe ich gehört. Er wurde als Altar interpretiert ...“, „Lassen wir das! Es ist unnötig, davon zu reden, und hilft uns hier nicht weiter“, wurde ich sofort unterbrochen.

Eine Weile blieben wir stumm. Ich liess mir das Gehörte nochmals durch den Verstandeskopf gehen und erinnerte dabei meinen Gesprächspartner an meine noch unbeantwortete Frage; denn ich wollte sicher alles verstanden haben. „Es ist Zeit, zu den andern zurückzukehren. Du

Eure Gedanken haben viele Stolpersteine aufgebaut. Ihr werdet sie jetzt erkennen und sie werden geheilt.

brauchst keine Bestätigung, dein Herz weiss!“, hielt er mich erst mal an. So machte ich mich auf den Rückweg. „Erinnerst du dich an all die scheinbar lächerlichen Kämpfe, die du gerade auf dieser Reise gefochten hast?“, fragte er mich mitten in meine Gedanken hinein. „Was hast du gewonnen, was verloren? Wer hat gewonnen, wer verloren? Was hast du dem Geist, was dem Herzen überlassen? War es ein Rückschritt oder ein Fortschritt? Oder gaben sie deiner Reise erst wirklich den realen authentischen Sinn, damit du wirklich verstehst? Willst du wirklich, dass ich nochmals über Zufall rede?“

Meine Egos wurden ungewohnt still. Keine Widerrede. – Ja, ich hatte gekämpft und dies wahrhaft spürbar über meinen Körper ausgelebt. Ich verstand!

„Schau“, fuhr er jetzt eindringlich und mit grosser Sanftmut fort, „ihr alle habt auf dieser Reise gewonnen. Ihr alle stellt euch auf euren Reisen, wohin sie euch auch führen, euren Egos – mal

geschickter, mal halt etwas daneben. Werte nicht. Die Christuskraft bewegt sich immer mehr in euren Herzen und das Göttliche in eurem Wesen wird mehr und mehr in eure Körper hineinstrahlen. Eure Gedanken haben viele Stolpersteine aufgebaut. Ihr werdet sie jetzt erkennen und sie werden geheilt. Eure Zeit ist jetzt nicht mehr vom Geist, sondern vom Herzen geprägt. Der Geist geht im Herzen auf und umgekehrt. Sie verschmelzen, auch wenn das Herz führt, werden eins und bleiben doch Geist und Herz. Ihr werdet eins und bleibt doch selbstbewusst. Du ahnst, ja kennst dieses Gefühl, dass sich die Bewusstseins-Eigenschaften des Mannes und der Frau vereinen und so weder das männliche noch das weibliche Prinzip dominieren, dass es da keine Verlierer mehr gibt, aber auch keine Sieger, es sei denn, ihr betrachtet das, was vor 2000 Jahren begann und in euch jetzt erwacht, sich manifestiert, als euren Sieg. Eine Unmöglichkeit, nicht wahr? Ja, ich wiederhole es dir gerne nochmals laut und deutlich: Es gibt keine Verlierer oder Sieger. Es ist ein geistiges Gesetz und nun darf es wahr sein, reibe dich nicht mehr daran und höre auf, mit dir zu kämpfen. Traue deinen Gefühlen, folge deinem Herzen. In der Einheit der Liebe gibt's nur die Einheit der Liebe, die ist und die sich doch immer weiter ausdehnt, nie ankommt, immer und immer wieder neu. Sieg bedeutet messen, ankommen. Doch die Schöpfung, das göttliche Feuer bewegt, treibt voran, lebt aus purer Liebe und Freude an der immerwährenden Schöpfung.“

Ich spürte ein leichtes Frösteln und leise Tränen bewegten mich. Sachte, in Schlangenlinien erklimmte ich wieder Stufe um Stufe die Schlosspyramide und mischte mich unter die andern. Unser Gruppenleiter zwinkerte mir verschmitzt zu. Ich war wieder angekommen. Mein Blick schweifte erfüllt und tief berührt in die Ferne über die weiten Wälder. Ja, wir werden bei der Rückkehr dieselben und doch nicht mehr dieselben sein. Da oben ahnten und wussten wir dies alle.

Christof Keller, geb. 1955, war während vielen Jahren unterwegs in Afrika und Asien als freiwilliger Mitarbeiter und Lehrer, u. a. auch in Nepal, wo er neben der Arbeit mit Strassenkindern und in Spitälern bei tibetischen Mönchen Meditation und Tai Chi vertiefte. Heute betätigt er sich als Heilpädagoge und ist Mitglied der LICHTWELLE-Redaktion.

ZWIEGESPRÄCHE MIT DEM KÖRPER

von Teresa Dawson

Über die Methode des Focusing können wir mit Wissen in Kontakt kommen, das in unserem Körper gespeichert ist. Wir stellen ihm Fragen und er gibt Antwort. Focusing ist einfach anzuwenden und kann mit ein wenig Übung zum Beispiel bei Entscheidungen oder auch zum Vertiefen unserer Wahrnehmung angewendet werden. Wie wir dabei vorgehen können, zeigt Teresa Dawson in vier Schritten auf.

„Ein Freund pflegte seinen Leib in drei Etagen zu teilen, den Kopf, die Brust und den Unterleib. Und er wünschte öfters, dass sich die Hausleute der obersten und der untersten Etage besser vertragen könnten.“ Dies schrieb der deutsche Schriftsteller Georg Christoph Lichtenberg vor 230 Jahren, und noch sind heutzutage dieselben misslichen Wohnverhältnisse weit verbreitet. Mit ein wenig Unterstützung können Unterleib und Kopf lernen, sich besser zu vertragen.

Unser Körper ist ausgestattet mit einem Gespür für ein vielschichtiges Wissen zu jedem und allem, was unser Leben betrifft. Es weist in jeder Situation und mit jedem Problem unsere Schritte, soweit wir sie geschehen lassen. Der Philosoph und Psychotherapeut Eugene Gendlin hat in den 70er-Jahren den Zugang zu diesem körperlichen Wissen in eine einfache Struktur gegliedert, die er Focusing nannte.

Bevor wir eine Situation mit dem Kopf verstehen, weiss unser Körper bereits mehr darüber. Die Crux ist, dass unsere Erziehung kaum unterstützt, auf das zu achten oder zu vertrauen, was wir körperlich spüren. Und unsere Kultur ist nach wie vor davon überzeugt, das Gespür sei dem Verstand unterlegen und helfe nicht dabei, Probleme zu lösen. Und doch hätte genau dieses Gespür uns schon oft weitergeholfen, hätten wir nur darauf gehört. Vielleicht haben wir erst im Nachhinein die Signale verstanden: „Mir war dabei mulmig zumute“, „Ich hatte ein komisches Gefühl in Bezug auf diese Sache“, „Eigentlich wusste ich es“, „Irgendwie war mir im Voraus klar, dass ...“ Diese Empfindungen weisen darauf hin, dass der Körper bereits mehr über die bevorstehende Sache wusste. In anderen Situationen stehen wir vielleicht aufgrund dieses Ge-

spürs mutig für einen Entscheid ein, obwohl viele Argumente dagegen sprächen, und können im Nachhinein erleichtert aufatmen: Die gespürte Entscheidung stellt sich als richtig heraus. Stellen wir einen direkten Bezug zwischen einer Situation und dem Körper her, formt sich dieses gespürte Wissen – im Focusing Felt Sense genannt – zum Beispiel in einem Bild, einem Gefühl, einem Geräusch, einer Erinnerung oder einer Bewegung. Dieses erste geformte Symbol verstehen wir nicht auf Anhieb. Das soll so sein, da es etwas Neues bringt. Die Symbolsprache des Körpers ist der Traumsprache ähnlich.

Beim Focusing machen Sie es sich bequem, lassen für eine Weile die Welt draussen und lassen den Verstand nicht weitergrübeln. Sie gönnen sich einen ruhigen Moment und richten die Aufmerksamkeit nach innen, gehen jedoch nicht so tief wie in einer Meditation. Sie begegnen all dem, was gerade in Ihrem Körper wohnt – das fröhliche Fest von gestern Abend, die Steuererklärung, die Schmerzen im Rücken, der Konflikt am Arbeitsplatz, Sorgen in der Familie, die ausstehende Entscheidung, die Vorfreude auf die Ferien. Sie sehen, hören, fühlen und spüren das Angenehme wie das Unangenehme, Sie finden Vertrautes und Unverständliches vor. Jedes der benennbaren Themen umgibt ein Empfinden, das kaum fassbar ist. Sie spüren es vage und undeutlich, wenn Sie jedes Thema einen Moment anspüren. Genau dieses vage Empfinden enthält weiteres Wissen über jede denkbare Situation in unserem Leben. Sie kennen es gut aus Alltagssituationen wie zum Beispiel dieser: Eine Person grüsst Sie auf der Strasse, Sie grüssen zurück, der Name liegt Ihnen zwar auf der Zunge, aber fällt Ihnen nicht ein. Sie durchforsten Ihr Gedächtnis, können

sich jedoch beim besten Willen nicht erinnern, woher Sie die Person kennen. Beim Suchen des Namens spüren Sie im Körper deutlich ein vages Empfinden, es enthält die komplette Geschichte über Sie und diese Person. Sie kommen nicht drauf und lassen es bleiben. Irgendwann ist Ihnen, als platze eine Seifenblase im Bauch – Ihnen fällt der Name ein. Sie erinnern frühere Begegnungen mit dieser Person, was die Person Ihnen bedeutet – alles ist auf einmal da. Und das Empfinden im Körper macht einer breiten Erleichterung Platz. Oder: Sie haben das deutliche Gefühl, etwas vergessen zu haben. Obwohl Sie nicht herausfinden, was es sein könnte, bleibt das Unbehagen im Körper. Im Moment, wo Ihnen plötzlich in den Sinn kommt, was Sie tatsächlich vergessen haben, geht das Unbehagen weg, und Sie atmen erleichtert auf. Eugene Gendlin nannte dieses gespürte Wissen Felt Sense. Mit ein wenig Übung bringt dieser Felt Sense zu jedem gewünschten Thema ein Wissen hervor, das dem Verstand nicht zugänglich ist.

Eine Focusing-Übung zum Ausprobieren

Die nachfolgende Übung zeigt Ihnen in wenigen Schritten, wie Sie Ihren Körper zu einem bestimmten Thema befragen können. Ihr Körper kennt diesen Prozess bereits – Sie lernen es leicht. Die Übung gelingt besser, wenn Sie jeden Abschnitt vor dem Ausprobieren durchlesen. Überspringen Sie im Text, was für Sie nicht zutrifft. Focusing passt sich Ihrem Erleben an, es soll nicht umgekehrt sein. Der Ablauf geschieht ganz natürlich, solange Sie den Kontakt zum Körper aufrechterhalten. Focusing können Sie von zwei Seiten her angehen: Entweder Sie wählen eine Situation und befragen den Körper dazu, oder Sie treffen auf eine undefinierbare Empfindung im Körper und möchten herausfinden, womit sie zusammenhängt. Im Verlauf des Focusing kommen beide Seiten zusammen. So oder so gibt Ihnen der Körper Antwort über den direkten Bezug zum Felt Sense.

Sie sollten die Übung so ungestört wie möglich ausprobieren können. Sie liegen oder sitzen bequem und lassen sich in den Körper hineinsinken: mit einem Atemzug oder mit dem Gefühl, schwerer zu werden, oder mit der Vorstellung, in ein warmes Bad einzutauchen – irgendetwas für Sie Angenehmes. Gehen Sie freundlich vor, üben Sie weder Druck noch Zwang aus.

Es kann einen Moment dauern, bis Sie innen ankommen.

1. Raum schaffen im Körper

Erst machen Sie eine Bestandesaufnahme von allem, was Sie innen antreffen. Wahren Sie innerlich einen angenehmen Abstand, er ermöglicht das vorbehaltlose Akzeptieren von allem, was kommt. Berühren Sie die Gefühle, ohne sich darin zu verlieren. Hören Sie die Gedanken, ohne näher darauf einzugehen. Spüren Sie Körperschmerzen, ohne sich damit eingehend zu beschäftigen. Lassen Sie ein Thema nach dem anderen kommen: „Da ist die Sache mit dem Auto ...“, „Den Brief habe ich noch nicht beantwortet ...“, „Etwas ärgerte mich gestern an der Bemerkung von ...“ „Die Gelenkschmerzen ...“ Die Reihenfolge spielt keine Rolle. Für den Körper ist diese Art Auslegeordnung eine Entlastung. Überprüfen Sie, ob sich dadurch ein Gefühl von innerem Raum einstellt.

Was beschäftigt Sie zurzeit? Wie fühlen sich die Themen an – fröhlich, leise, klebrig, trotzig, uralte, ärgerlich, traurig, frisch? Übergehen Sie nicht beim Themensammeln das Frohe, der Körper trägt nicht nur die Probleme. Wie ist Ihre Lebensstimmung oder Ihre Tageslaune? Es ist nicht wichtig zu verstehen, warum Sie so fühlen. Achten Sie auf die Gedanken, auch dies mit der angenehmen Distanz des Beobachtens. Was geistert im Kopf herum? Was überlegt, diskutiert oder schnattert der Verstand? Welche Gedanken sind erfreulich, welche beunruhigend, welche drehen sich im Kreis? Sie gehen auf nichts näher ein, Sie hören nur zu und machen sich ein Bild von der Lage. Wie geht es Ihrem Körper – ist er müde, aufgereggt, träge, pudelwohl? Falls vorhanden, spüren Sie die Verspannung, die Schmerzen, das Unwohlsein. Versuchen Sie weder willentlich zu lindern noch zu verbessern.

Manchmal taucht nur wenig auf, manchmal vielerlei, je nach Ihrer gegenwärtigen Verfassung und Lebenssituation. Der Körper gewichtet anders als der Verstand. Dessen Dringlichkeiten weichen in den meisten Fällen von den körperlichen ab. Lassen Sie keinen Anspruch entstehen, es müsse sich gleich etwas ändern. Kritisieren Sie nichts von dem, was kommt. Akzeptieren Sie einmal, was da ist, wird Ihr Körper sich weniger müde, eng, schwer oder dunkel anfühlen. Er atmet durch, entspannt sich, das Gefühl von „mehr Platz haben“ entsteht. Bevor Sie weitergehen, genießen Sie diesen Zustand einen Moment lang.

2. Thema wählen und die erste Antwort

Wählen Sie nun etwas von vorhin aus, mit dem Sie einen Schritt weiterkommen möchten. Es kann eine Situation aus Ihrem Alltag sein, ein Beziehungsthema, ein undeutliches Gefühl oder körperliche Schmerzen. Bei einem bekannten Problem werden Sie sofort alle Fakten aufrufen: was Sie bereits versucht und unternommen haben, um zu einer Entscheidung oder Lösung zu gelangen, welche Ihrer Anstrengungen geholfen haben, welche nichts gebracht haben. Ihre Gefühle reagieren darauf mit Enttäuschung oder Hoffnung, Resignation, Angst, Ungeduld, Erregung, Zuversicht.

Viel Information über das gewählte Thema ist sofort abrufbar, doch diese ist nicht vollständig, denn der Körper weiss auf der tieferen Empfindungsebene noch mehr darüber. Nehmen Sie das, was Sie ausgewählt haben, mit in den Körper hinein. Spüren Sie, welche Empfindung – Felt Sense – dazu entsteht. Manchmal taucht blitzschnell etwas Neues auf, manchmal dauert es einen Moment: eine Art Symbol in Form eines Bildes oder Gefühls, eines Tones oder Körpersignals. Fühlt sich das Symbol passend zur Empfindung an, dann fahren Sie mit Abschnitt 3 fort. Stimmt das Symbol nur ungefähr mit der Empfindung überein, warten Sie einen Moment. Das Symbol wird sich wandeln, bis es genau zur Empfindung passt. Ihr Körper reagiert bestätigend mit Erleichterung, Entspannung, einem tiefen Atemzug, einem Lächeln. Warten Sie achtsam beim Felt Sense, greifen Sie nicht mit Denken ein. Fühlen Sie genau hin und finden Sie passende Worte für seine Beschaffenheit: "Es ist wie ...". Das Diffuse wird deutlich werden. Sie werden konkret beschreiben können, was Sie spüren. Nur verstehen tun Sie's wahrscheinlich noch immer nicht auf Anhieb. Freuen Sie sich, das ist genau richtig so.

3. Die Antwort auspacken

Die körperliche Antwort ist vergleichbar mit einer Zip-Datei im Computer. Alles ist da, aber so kompakt noch nicht brauchbar. Bleiben Sie mit Ihrer Wahrnehmung nahe bei dem Bild oder dem Gefühl oder dem Körpersymptom oder dem Ton oder dem neuen Gedanken. Ungefähr so, wie wenn Sie mit dem Zoom einer Kamera näher herangehen würden. Es verändert sich, es kommt mehr hinzu, es bewegt sich vorwärts. Bleiben Sie so lange dabei, wie es sich richtig

anfühlt. Pendeln Sie hin und her zwischen Ihrem gewählten Thema und dem Körper. So oft es passt, fragen Sie, wie oder was genau damit gemeint ist, und warten auf die weitere Reaktion. Achten Sie darauf, dass nicht der Verstand die Antwort gibt, sondern dass sie aus dem Körper kommt. Sie spüren den Unterschied sofort. Vermeiden Sie Fragen, die mit Warum beginnen, und solche, die mit Ja oder Nein zu beantworten sind. Die Fragen wie, was und wo hingegen öffnen die verpackte Antwort Schritt für Schritt.

Der Körper antwortet in Bildern, Gefühlen, Körpersignalen, Tönen oder Gerüchen, mit Erlebnissen und Erinnerungen an andere Situationen. Bei jeder Pause warten Sie wachsam, es kommt immer etwas dazu. Was sich meldet, kommt vielleicht nicht so, wie Sie es erwartet haben,

Der Körper antwortet in Bildern, Gefühlen, Körpersignalen, Tönen oder Gerüchen, mit Erlebnissen und Erinnerungen an andere Situationen.

dann stellen Sie Ihre Vorstellung zur Seite und überprüfen die Richtigkeit der Antwort mit dem Nachspüren im Körper. Lassen Sie sich nicht auf innere Kritik und störende Kommentare ein. Bleiben Sie wohlwollend, freundlich, offen, interessiert.

Wenn Sie den Faden verloren haben, kehren Sie an die Stelle im Prozess zurück, wo es sich wieder lebendig anfühlt. Der Körper führt Sie in die richtige Richtung. Ihr Verstand hat die Aufgabe, genau zu beobachten, dem Körper offene Fragen zu stellen und das Erleben zu formulieren. Sie können Ihren Körper auch fragen, was zusätzlich hilfreich wäre. Oder wie sich Ihr Problem gelöst anfühlen würde, ohne dass Sie die Lösung wissen müssen. Der Körper hat die Fähigkeit zu ergänzen, was fehlt, um die Übung abschliessen zu können.

Sie merken, wenn Sie am Ende des Focusing angelangt sind. Die nötige innere Aufmerksamkeit lässt nach, Sie schweifen mit Ihren Gedanken ab. Oder Sie haben das Gefühl, für den Moment alles über Ihr Thema erfahren zu haben, was möglich war.

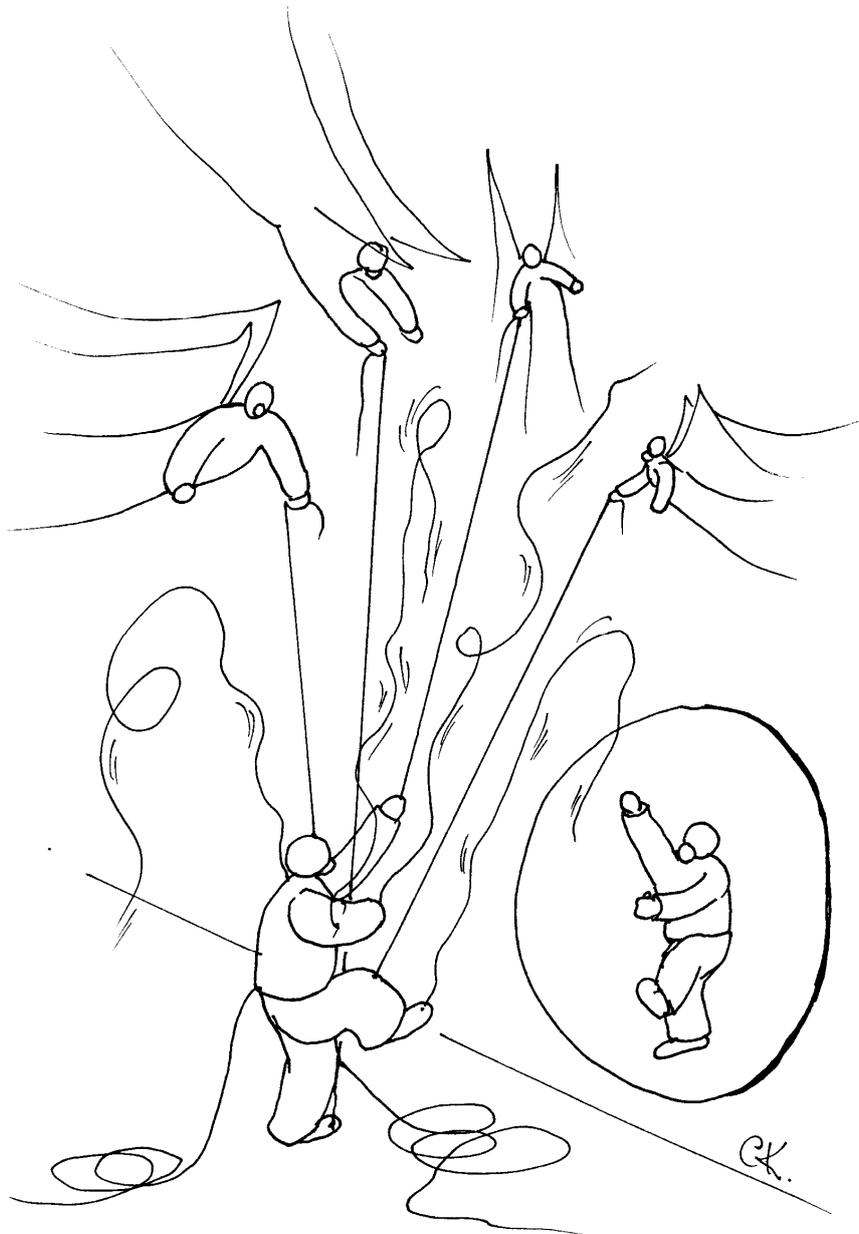
4. Abschluss

Beenden Sie die Übung nicht abrupt. Bleiben Sie noch eine Weile im Körper und fühlen Sie

die Veränderung. Fassen Sie zusammen, was Sie vom Körper dazugewonnen haben. Was war Ihnen bereits bekannt, was ist neu? Gibt es etwas Konkretes, das Sie als Folge Ihrer Focusing-Erfahrung umsetzen möchten? Anerkennen Sie Neues als angebotene Möglichkeit. Schützen Sie frische Ideen, Gefühle oder Hinweise vor Selbstkritik oder fixen Erwartungen. Das innere Erleben ist nicht entweder – oder, richtig oder falsch, es ist ein stetiges Wachsen. Gegebenenfalls machen Sie sich anschliessend Notizen. So können Sie Veränderungen in den

kommenden Tagen besser zur Kenntnis nehmen.

Teresa Dawson ist ausgebildet in Gesprächstherapie, Hakomi-Körperpsychotherapie und Focusing. Sie ist Ausbilderin und Koordinatorin des Internationalen Focusing-Instituts New York und arbeitet als Supervisorin und Psychotherapeutin in Zürich. Seit vielen Jahren leitet Sie eine Schulung in Focusing, u. a. in der Buchhandlung im Licht, Zürich.



DIE ÄTHERWELLE

Inspiration oder Angriff? Himmel oder Hölle?

von Elisabeth Bond

Genau wie wir Menschen auch hat die Erde einen Ätherkörper, über den wir als Kollektiv auf diesem Planeten Schutz, aber auch universelle Öffnung für den eigenen ätherischen und physischen Körper erfahren. Über diesen feinstofflichen Erdenkörper, der wie eine grosse Welle die stoffliche Erde umkreist, laden wir uns energetisch mit Licht, Prana, Chi, Elektrizität oder Magnetismus auf, um unsere Lebenskraft damit entweder zu stärken (wir nennen das dann Inspiration) oder zu schwächen (was wir dann kurzerhand als einen Ein- oder Angriff von „ausserhalb von uns“ deklarieren). Und tatsächlich, Energie fliesst uns von aussen her auch zu, kann aber – inhalts- und schwingungsmässig – nur gemäss den eigenen Glaubensüberzeugungen und gemäss dem eigenen Bewusstsein angezogen werden. Wir empfangen diese Energie vor allem mit der eigenen Gedankenkraft und sollten uns deshalb öfters fragen: Wie aufmerksam bin ich, mit was für Gedanken nähre ich dieses irdische Ätherband – mit Gedanken der Liebe oder mit Gedanken der Angst, mit Mut oder mit Kleinmut, mit Freude oder mit Negativität? Denn genau das, was wir „hineingeben“, empfangen wir auch wieder! Ein lebendiger, kollektiver Energiekreislauf, an dem wir entweder bewusst oder unbewusst teilnehmen. Sicher ist nur das eine: Wir nehmen teil!

Den ewig gültigen Grundsatz „Geist über Materie“, der auf Erden das Paradigma der Schöpfung überhaupt ist, leben wir sekundlich. Häufig passiert das über unser *Denken*. In der heutigen Lebenszeit fliesst sehr viel kristallweisses Licht aus dem Universum in unser Sonnensystem und wir könnten zu himmlischen Friedens-Schöpfern auf Erden werden, vorausgesetzt, dass wir mit diesem Paradigma selbst in Frieden leben, dies vor allem in den Gedanken. Dieses kristallweis-

se Licht bringt (in der jetzigen Inkarnation) unsere körpereigenen sowie auch die seelischen Felder in einen schnellen Fluss. Damit sind wir nicht mehr so stark an die planetare Gravitation gebunden, unsere Körper werden leichter, unsere Körper schwingen universeller und es wird einfacher, Gedanken des Friedens und der Inspiration zu pflegen. Das menschliche Daseinsprinzip verändert sich und mit ihm unsere *Sicht* auf das Leben und dessen Gesetzmässigkeiten in der Materie und der Polarität.

Sobald wir spirituell erwachen, stellen wir uns als Mensch dem göttlichen Licht bewusst als Gefäss, als Kanal zur Verfügung, in der reinen Absicht, Licht und Inspiration zu empfangen und in der eigenen Ausdrucksweise weiterzugeben. So jedenfalls schätzen wir uns ein, das ist unser Bild von uns selbst. Dabei übersehen wir oft und öfter, dass Absicht und Tat in unserem Leben immer noch zwei paar Schuhe sind und dass wir eben – trotz jahrelanger Bewusstseinsentfaltung – phasenweise unkonzentriert und unaufmerksam denken. Beim ehrlichen und genaueren Hinsehen können wir erkennen, dass wir durch eine momentane Abwesenheit des Lichts im eigenen Denken die Negativität der dunklen Seite der Dualität anziehen. Und das schwächt nicht nur das eigene sowie das kollektive Ätherfeld, sondern auch den individuellen Seelenkern in unserem Menschsein.

Erwachen wir aus dem Tiefschlaf der Unbewusstheit, so fangen wir an, vernetzt zu denken, und der innere Bildschirm zwischen der Epiphyse (Zirbeldrüse) und der Hypophyse (Hirnanhangdrüse) dehnt sich aus. Wir nutzen das Dritte Auge bewusster, sei es in Träumen, in der Meditation oder mit Worten. An diesem Punkt der Entwicklung leben wir oft mit dem Aspekt

des Zweifels, der uns Prüfungen bringt, damit wir das innere Licht nicht mehr klein halten, sondern endgültig und selbstlos ausstrahlen. Unabhängig von Religion, Kultur, Gesellschaftsmoral und -status, unabhängig von Nation, Land, Kontinent und Zeit – sobald ein Mensch bewusst denkt, trifft er auch bewusst auf die Ätherwelle der Erde. Im Ätherkörper der Erde „wellen“ konstant beide polaren Programme, sowohl das des Lichts wie auch das der Negativität. Letzteres tönt wie ein scherbelndes Tonband und wirkt wie eine hartnäckige Imprägnierung, die für die ganze Menschheit an diesem Punkt des Erwachens gilt, damit sie sich der Polarität *in der Einheit* bewusst wird und sich freiwillig für das Licht entscheidet.

Und so kann es uns im Alltag passieren, dass wir zwar den Tag harmonisch, positiv und freudig beginnen, wir aber urplötzlich – von einer Sekunde auf die andere und wie aus heiterem Himmel, völlig unerwartet und überfallartig – von negativen Gedanken und Gefühlen überschwemmt werden. Wir fühlen uns dann deprimiert, dunkel, tonnenschwer, fühlen uns angegriffen und verstehen nicht warum. Sofort dreht sich die Spirale der Lebensenergie nach unten, dringt tiefer in die Schwerkraft ein, das seelische Licht ist beschnitten und unser Vertrauen in uns selber erschüttert. Meistens grübeln wir dann an der eigenen Vergangenheit herum und wundern uns, welches Muster da wieder am Werk ist. „Was habe ich nun schon wieder falsch gemacht?“ Nichts, wir waren nur für eine Weile unaufmerksam im Denken, haben das eigene Schwingungsfeld nicht hoch genug gehalten (nämlich gemäss unseren momentanen seelischen Fähigkeiten) und haben uns dann als Folge von der kollektiven Ätherwelle negativ „beliefern“ lassen. Dies ist ein kollektives Phänomen, ist einfach eine Erfahrung im Menschsein und kommt vor allem dann vor, wenn wir uns auch im menschlichen Kollektiv aufhalten, im Bus, im Gedränge, bei der Arbeit oder in der Familie. Es erreichen uns dann Gedankenworte wie:

- Was soll das?
- Hat keinen Sinn.
- Bin nichts.
- Weiss nichts.
- Kann nichts – vor allem nichts bewirken auf dieser Erde.
- Wer bin ich überhaupt, um etwas zu wagen oder zu sagen?
- Funktioniert nicht.

- Bin zu dick, zu mager, zu hässlich, zu klein, zu gross, zu arm, zu unscheinbar.
- Bin schuldig.
- Ist gefährlich.
- Wird mir zu viel.
- Wen interessiert das schon, was ich mache?

Labile Menschen, feinfühlige oder unbewusste Menschen sind leichte Opfer. Dies passiert aber auch Menschen, die bereits sehr bewusst und eigenverantwortlich leben, aber noch nicht restlich alle Aspekte der eigenen Negativität geklärt haben, einfach, weil es noch nicht Zeit war (Wer kann das schon von sich behaupten? Ich jedenfalls nicht ...). Auch sie fallen in diese kollektive Energiefalle. Es gilt, in der feinstofflichen Energie den Übergang von der positiven zur negativen Energiefrequenz zu erkennen, ihn wachsam wahrzunehmen, so wie wir das mit andern Schwingungs-Übergängen wie Tag und Nacht, Sonne und Mond, Erwachen und Einschlafen auch tun. Es gilt auch zu prüfen, wie wir zur irdisch-zeitlichen Idee der Zukunft stehen (vor allem dann, wenn wir uns häufig von den Nachrichtenkanälen der Medien berieseln lassen). Angst vor der Zukunft ist eine Weltplage und verhindert Begeisterung, Fortschritt und Mut im Denken der individuellen Menschen, vergiftet die psychischen Felder und somit die Ätherwelle der Erde. Das neuste Schlagwort der Öffentlichkeit ist „Feinstaub“, wobei sie diesen nur der Materie, wie z. B. den vielen Autos zuschreibt. Dem ist aber nicht so, die Materie begünstigt einfach das Ablagern der psychischen Gedankengifte, der Gedanken und Gefühle der Trennung, der Angst und der Negativität. Der psychische „Feinstaub“ oxydiert besonders leicht auf Metall und Stein und wird dadurch vor allem in Städten sichtbar. Spüren tun wir ihn innen, im Herzen und in den Gedanken – sowohl den Feinstaub des Gifts wie auch den des Lichts.

Hier gibt es nur eines: unseren Willen zum Lichtdenken einzusetzen und die negativen Gedanken aus dem eigenen System zu werfen. Tun wir das, so haben wir augenblicklich auch unsere Emotionen im Griff, im Seelengriff. Lege jedes Mal, wenn Du einen negativen Gedanken am eigenen Horizont auftauchen siehst, Deine Hand mit einem Hohlraum auf die Stirn, auf das Dritte Auge, atme ruhig und tief, fülle den Hohlraum mit Licht, mit Heillicht, das dann auf die Schwingung Deiner Gedanken einwirkt. Die Dunkelheit löst sich auf und Gedanken des Lichts füllen wiederum Deinen Gehirnraum.

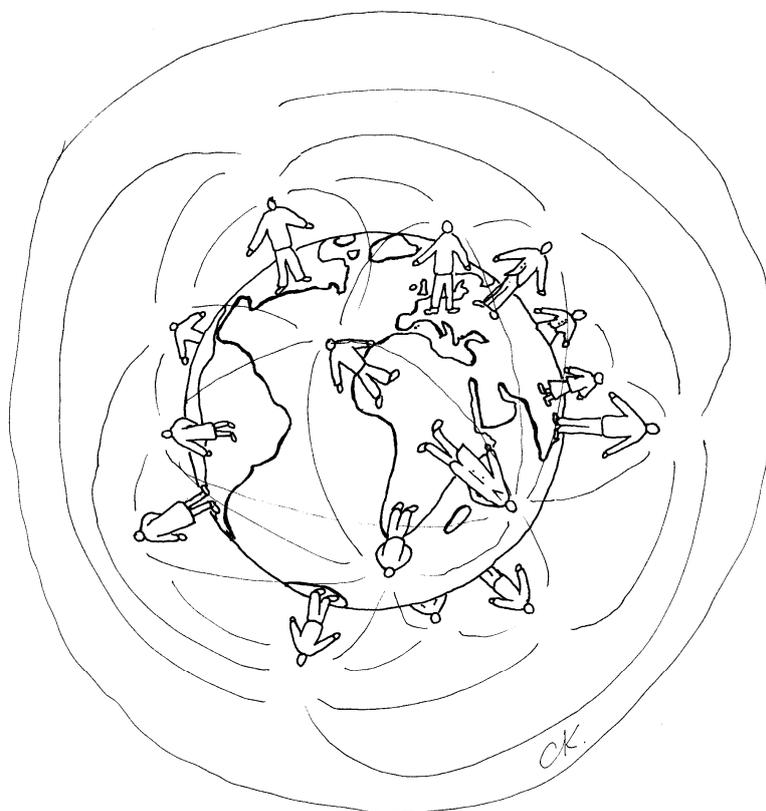
Eine weitere Methode, mit diesen Heerscharen von oft bedrohlichen Gedanken umzugehen, Gedanken, die sich manchmal in Deinem Kopf ausbreiten, so dass Du Dich wunderst, wer Du eigentlich bist, ist die Lenkung der Aufmerksamkeit auf ein ganz anderes Thema, ein Thema, das in keinem Zusammenhang mit der Negativität steht. Singe, erzähl Dir selber einen Witz, beziehe den Körper mit ein und hüpfе wie ein Kind, lenke bewusst den Gedankenstrom auf einen Brennpunkt des Herzens, zum Beispiel auf den Himmel, das Wasser oder eine schöne Blume. Und bleibe für eine Weile dort! Dann bringt Dich die Aufwärtsspirale der Gedanken wieder ins Gleichgewicht zwischen feinstofflich und stofflich, und die Ätherwelle beliefert Dich erneut mit positiver Energie – weil Du Dich bewusst entschieden hast, solche zu empfangen!

*Wie Du in den Wald rufst, so tönt es zurück.
Wie Du in die Ätherwelle eintauchst, so tauchst
Du im menschlichen Bewusstsein auch wieder
auf.*

Jeder menschliche Gedanke ist Energie, ist Schöpfung. Wenn wir alle zur gleichen Zeit – einfach im Sonnentag, im Tagesbewusstsein des Menschseins, in der Zeit von Ost nach West „wellend“ – aufbauende und schöpferische Ge-

danken der Liebe und Harmonie in die Welt senden und damit den Ätherkörper der Erde füllen, wenn das wenigstens der bewusste Teil der Menschheit *aufmerksam* tun würde, dann wären die dichten, niedrigen Astralebene, die heute noch die Ätherwelle des Planeten verschmutzen, schnell gereinigt. Verbinden genügend Menschen auf der Welt gemeinsam ihren Geist und ihre Herzen mit dem Lichtideal des intelligenten Herzdenkens, dies vor allem in ihren kleinen, alltäglichen, zwischenmenschlichen Abläufen (eben nicht nur in der Meditation), so findet eine globale Bewusstseinsenerweiterung statt, durch die die Idee des Friedens und des Teilens in der Menschheit endlich verankert wird.

Elisabeth Bond ist Spirituelle Lehrerin und Heilerin, Malerin, Autorin verschiedener Bücher, unter anderem der Themenreihe „Dimensionen“ (www.lokwort.ch). Ihre transformative Lichtarbeit gilt der inneren Entwicklung der Menschen und dem Aufwachen der Menschheit ins universelle Bewusstsein. Internationale Seminar- und Vortragstätigkeit, eigene Praxis in der Umgebung von Bern, Schweiz. Leiterin des Forums LICHTWELLE.



ALTA MAJOR

**Ein freudvoller Weg der Aufrichtung von Körper und Geist
über die Anbindung an unsere geistige Quelle
Begründerin: Helche Divo Köppen-Weber**

von Nicole Ullrich

Alta Major bezeichnet den obersten Punkt der Halswirbelsäule. Dieser Punkt wurde für Divo Köppen-Weber, die Begründerin der Alta-Major-Methode, zu einem Schlüssel sowohl für ihre eigene Heilung als auch für ihre heilende Arbeit mit Menschen. Sie erkannte, dass die Arbeit an diesem Punkt zu einer bewussten, aufrechten Körperhaltung führt und dass dadurch ein Bewusstwerdungsprozess in Gang kommt: Der Mensch nimmt über die vertikale Ausrichtung seiner Wirbelsäule die Verbindung zur geistigen Welt, zum göttlichen Ursprung wieder wahr. – Eine Methode, die klar aufzeigt, dass unser Körper ein Instrument des Geistes ist.

Als ein Orthopäde Helche Divo Köppen-Weber vor ca. 20 Jahren eröffnete, dass ihre Wirbelsäule „zum Wegschmeissen“ sei und sie innerhalb weniger Jahre im Rollstuhl sitzen würde, passierte das, was sie heute als Geburtsstunde von Alta Major bezeichnet. Tief in ihrem Innern fühlte sie eine ungeheure Kraft, die sich gegen diese Prophezeiung aufbäumte und sie den festen Entschluss fassen liess, selbst die Zusammenhänge herauszufinden, die zu ihrem katastrophalen Zustand geführt hatten.

Schon als Kind gab ihre gebeugte Haltung den Eltern Anlass zur Sorge. Sie schickten ihre kleine Tochter zum Haltungsturnen und liessen sie mit einem Stock unter den angewinkelten Ellenbogen auf und ab spazieren, in der Hoffnung, dass sich das Mädchen damit aus seiner Gebeugtheit wieder aufrichten würde. Doch Divo verstand nicht, was die Eltern mit schlechter Haltung meinten. Sie drückte halbherzig mit dem Stock ihre Lendenwirbel nach vorne, um ihnen einen Gefallen zu tun, konnte aber die gewohnte Ausgangshaltung nicht verändern. Ihr Körper wusste einfach nicht, was er tun sollte.

Der Leidensweg entwickelt eine transformierende Kraft.

Zum Zeitpunkt der letzten, vernichtenden Diagnose durch einen Orthopäden hatte Divo einen

schmerzhaften Leidensweg und eine Odyssee von Ärzten, Heilpraktikern und Körpertherapeuten hinter sich. Alle Therapien und Massagen, die sie kennen gelernt hatte, konnten ihren Zustand für eine Weile lindern, ihn aber auf Dauer nicht verbessern und heilen. Aufgrund ihres Fachwissens als Ergotherapeutin und ihres Studiums der Individualpsychologie war ihr zwar bewusst, dass die Psyche den Körper unmittelbar beeinflusst; doch sie konnte daraus noch keine erhellenden Rückschlüsse auf ihre eigene Krankheitsgeschichte ziehen. Da sie instinktiv spürte, dass im Einfluss der Psyche auf den Körper der Schlüssel für ihre Heilung liegen würde, begann sie mit großem Eifer und Engagement eine Ausbildung zur Heilpraktikerin. Ihr Ziel war es, die Anatomie des Körpers und dessen verschiedene Funktionen zu verstehen.

Nach bestandener Heilpraktikerprüfung reiste sie für längere Zeit nach Indien, um weiter auf dem Gebiet der körperorientierten Psychotherapie zu forschen und ihre jahrelange Meditationserfahrung zu vertiefen. Sie fand dort eine weitere Bestätigung für ihren miserablen Ist-Zustand, aber keine Aussicht für dessen bewusste Neugestaltung. Selbst unter ihren Lehrern, die alle Wert auf eine aufrechte Haltung legten – „Sitz aufrecht!“ –, fand sie keinen, der ihr als praktisches Vorbild für eine aufrechte Haltung hätte dienen können. Die zahlreichen Körperbehand-

lungen vermittelten ihr keine neuen Perspektiven.

Kurz vor der Heimreise wurde sie so schwer krank, dass sie sofort nach ihrer Ankunft in die nächste Klinik eingeliefert wurde. Die Ärzte schlugen – wieder einmal – hilflos die Hände über dem Kopf zusammen. Ihre Blutwerte waren schockierend, und sie litt an einem Konglomerat undiagnostizierbarer Krankheiten. Eine medikamentöse Behandlung war nicht möglich, da ihre Leber ganz besonders in Mitleidenschaft gezogen war. Die Aussicht auf Überleben war laut den Ärzten äusserst gering. Ein halbes Jahr lang lag sie apathisch und vollkommen geschwächt im Krankenhaus – unfähig, Besucher zu empfangen, geschweige denn ein Buch zu lesen.

Einblick in das göttliche Wesen der Menschen

In dieser herausfordernden Zeit, in der sie von der Außenwelt völlig isoliert war, durchlebte sie die gesamte Palette menschlicher Gefühlsregungen. Von der anfangs tiefsten Glückseligkeit und dem Einverständnis zu sterben bis hin zur tiefsten Verzweiflung, dem Hadern mit Gott, der sie scheinbar unbeteiligt ihrem eigenen Schicksal überlassen hatte. In diesen dunklen Stunden jedoch drang ein immer stärker werdender Lichtstrahl in ihr Bewusstsein, der es ihr nach und nach ermöglichte, das Phänomen ihrer wechselnden Gefühlsschwankungen nur zu beobachten und sich nicht mehr mit ihnen zu identifizieren. Sie erkannte, dass bestimmte Gedanken mit ihnen korrespondierende Gefühle auslösten. Diese intensive Selbstwahrnehmung ging sogar so weit, dass sie die grossartige, aussergewöhnliche Gabe entwickelte, ihren Körper nicht nur energetisch vor ihrem inneren Auge wahrnehmen zu können, sondern auch dessen gesamte Skelettstruktur. Ihr Bewusstsein vollführte im Verlauf dieser Entwicklung einen wahrhaften Quantensprung: Unbeirrt von all ihren Ängsten strahlte in ihrem hellwachen Geist das tiefe Wissen, dass der Mensch von seinem göttlichen Wesen her aufrecht gemeint war.

Aufgrund ihrer transformierenden Erfahrung empfand Divo sich selbst und den Menschen gegenüber ein tiefes Mitgefühl und Verständnis und begann, sie aus einem völlig anderen Blickwinkel zu sehen. Mit ihrem hellsichtigen Sinn erkannte sie jeden Einzelnen von ihnen so, wie er von Gott gemeint war. Sie ahnte auch mehr und mehr, welche unerlösten Gemüts erfahrungen der Körper in seiner gebeugten Ist-Haltung noch gespeichert haben müsste und wie er das

in seiner physischen Form zum Ausdruck gebracht haben könnte.

In der anschliessenden Rekonvaleszenzzeit beschäftigte sie sich mit der Reflexzonentherapie, weil sie, tastend an ihren eigenen Füssen, erkannt hatte, dass nicht nur die Organe in bestimmten Bereichen der Füsse angelegt sind, sondern auch die Wirbelsäule. Ihr wurde bewusst, dass die Füsse eine entscheidende Rolle für die Aufrichtung spielen und sie diesen Aspekt in den Heilungsprozess mitintegrieren wollte.

Zwei Jahre später reiste sie erneut nach Indien, um ihre Erkenntnisse mit einer Ausbildung zur Shiatsu-therapeutin zu ergänzen. Sie erfuhr viel über die Energieströme im Körper, die so genannten Meridiane, und lernte die Druckpunktstimulation an anderen auszuüben. Während Divo diese Technik anwandte, bekam sie nicht nur viel Gespür für den Körper des Patienten, sondern auch für ihren eigenen Körper. Schritt für Schritt nahm sie ihn in seiner Haltung bewusster wahr – ausgelöst durch sein Bedürfnis sich aufzurichten – während sie Druck auf verschiedene Körperstellen des Patienten ausübte. Divo ahnte in dieser Zeit mit Hilfe ihres fein geschulten Blickes, dass der oberste Punkt in der Halswirbelsäule dafür zuständig sein musste, den Menschen auf allen Ebenen seines Seins zu einer neuen Aus- und Aufrichtung zu verhelfen. Die Halswirbelsäule repräsentierte für sie die Brücke zwischen Körper und Geist, welche das geistige Formbild der aufrechten Haltung vom Gehirn über die Nervenbahnen in das Formbewusstsein des Körpers überträgt und umgekehrt.

Eindringliche Botschaften aus der geistigen Welt

Nach ihrer Rückkehr in die deutsche Heimat war sie einige Monate später nicht mehr in der Lage, mit den erlernten Druckpunkttechniken zu arbeiten. Aufgrund einer starken Sehnenscheidenentzündung in den Armen fiel es ihr nun sehr schwer, den starken Druck an ihren Patienten auszuüben. Dies sollte ein Zeichen von ihrer geistigen Führung werden, die sich kurze Zeit später eindringlich bei ihr zu Wort meldete. Drei Nächte hintereinander empfing Divo die gleiche Botschaft: „Höre sofort auf, so zu arbeiten! Alta Major! Alta Major!“

Alta Major? Divo hatte keine Ahnung, was das bedeuteten sollte. In der Annahme, es wäre vielleicht ein homöopathisches Mittel gegen

Sehnenscheidenentzündung, rief sie einen sehr erfahrenen Heilpraktiker und Doktor der Biochemie an, um ihn danach zu fragen. Doch er erläuterte ihr, dass Alta Major in der Theosophie den obersten Punkt der Halswirbelsäule bezeichne und dort ein ganz wichtiges Nebenchakra darstelle und darüber hinaus in der Sufitradition als Tor für Licht und Wahrheit angesehen werde. Divo traf die leuchtende Erkenntnis wie ein Blitz, dass dieses Zentrum, das anatomisch der Medulla oblongata, dem Atemzentrum, entspricht, mit dem Punkt über der Halswirbelsäule korrespondierte, den sie schon vorher als das Tor für Bewusstheit und „Aufrechtheit“ auf körperlicher und seelischer Ebene wahrgenommen hatte.



Da ihr nun „von höchster Instanz“ ein so signifikantes Zeichen, ein so deutlicher Hinweis auf das Geheimnis der Aufrichtung gegeben worden war, und sie ihre bisherige Arbeit nicht fortführen konnte, gründete sie eine Selbsterfahrungsgruppe namens „Die Offenbarung“. Ihr Anliegen, den Menschen die Wichtigkeit der gegenseitigen Berührung und das Erkennen des eigenen wahren Wesens deutlich zu machen, vermittelte sie unter anderem über den Tastsinn bzw. die „sehenden Hände“ eines anderen. Sie zeigte den Menschen, wie sie ihre eigenen Hände einem anderen zur Verfügung stellen können, damit dieser durch spezielles, tastendes Berühren mit geschlossenen Augen seine eigene körperliche Form erkennt.

Divo transferierte ihre kostbaren Fähigkeiten, ihr tiefes Einfühlungsvermögen und den festen Glauben an die Heilungschancen eines jeden ihrer Patienten in ihre Einzelsitzungen, indem sie den Patienten berührte und ihm die Möglichkeit gab, über ihren Körper seine eigene Tendenz zu erfassen. Ihre erfolgreiche Behand-

lungsmethode sprach sich bald herum, und nach und nach strömten immer mehr Menschen mit Haltungs- und Rückenproblemen in ihre Praxis.

In diesen Einzelsitzungen hatte sie anfangs den Eindruck, als ob sich Engel um sie herum scharen würden, die ihr sorgsam den Mund zuhielten, damit sie dem Patienten bloss nicht sagte, in welcher verheerenden Haltung er sich befand, um ihn nicht noch zusätzlich mit Worten bedrückt zu machen, als er es mit seiner Haltung und Körpersprache sowieso schon war. Ihre himmlischen Assistenten vermittelten ihr darüber hinaus, dass es auch kein Urteil geben durfte und schon gar nicht ein Verurteilen oder die Verwendung von diagnostischen Bezeichnungen. Doch wie sollte sie sich dem Patienten ohne Worte verständlich machen? Die unsichtbaren Helfer aus göttlichen Gefilden gaben ihr folgende Anweisung: „Hole zwei Hocker, setze dich hin und berühre den Menschen in seiner Haltung. Nimm genau dieselbe Haltung ein und lasse ihn seine Haltung über deinen Körper wahrnehmen.“ Bei diesem Vorgang erkannte sie, dass der Ratsuchende ein Vorbild brauchte, das ihm und ihr selbst helfen würde, wieder den idealen körperlichen Ausdruck in der Vorstellung zu erschaffen. Dabei kam ihr der kleine Miniaturbuddha in den Sinn, den sie von der Indienreise mitgebracht hatte. Er wurde das erste Vorbild von Alta Major – auch für sie selbst.

Buddha als Sinnbild der Vertikalität des Menschen

Die aufrechte Haltung von Buddha war für ihre fortlaufende Arbeit sehr wichtig und kostbar, denn darin fand sie einen Ausdruck, der dem Menschen als Kind Gottes eigentlich zugedacht ist. Buddha steht bzw. im wahrsten Sinne des Wortes „sitzt“ heute noch Pate für den Inbegriff der „Aufrechtheit“ in der Alta-Major-Methode – den wahren Ausdruck des göttlichen Wesens im Körper. Die vollkommene, aufrechte Haltung, die der Buddha vorlebt(e), ermöglichte es ihm, die erlebte Vergangenheit, die bei vielen Menschen noch körperlich in ihrer Niedergedrücktheit zum Ausdruck kommt, vollkommen hinter sich zu lassen. Wie die Überlieferung besagt, erwachte Buddha, als er unter dem Bodhibaum sass und seine Wirbelsäule mehr und mehr eins mit dem Stamm dieses Baumes wurde. Durch die Vertikalität des Bewusstseins erwachte er auf allen Ebenen des Seins und stellte seinen Körper als Gefäß Gottes zur Verfügung, so wie es Jesus als Stellvertreter des christlichen Glaubens im Akt der Auferstehung deutlich macht.

Im Verlauf der Einzelsitzungen und Gespräche, die Divo mit ihren Patienten führte, sah sie die Botschaft der Auferstehung im Christentum in einem völlig neuen Licht. Tagtäglich traf sie auf Menschen, an deren „Kreuz“ sich alles manifestierte, was sie in diesem oder vergangenen Leben durchgemacht und auf sich geladen hatten.

Ein junger Mann, den sie in ihrer Praxis behandelte, war z. B. in einem vergangenen Leben ein stolzer Sheriff gewesen, dem beide Beine kaputtgeschossen worden waren. Daraufhin mussten sich in seinen Gedanken ungefähr folgende Worte geformt haben: „Lieber möchte ich mein eigener Hund sein, als weiter auf allen Vieren in dieser Welt herumkriechen zu müssen.“ Ein fataler Gedanke, der sich in seinem jetzigen Leben eindrücklich manifestiert hatte: Sein Oberkörper war erschreckend weit heruntergebeugt, seine Arme hingen nach vorne; er konnte oft nur unter Schmerzen laufen. Diese Haltung erinnerte wortwörtlich an seinen damaligen Ausspruch, ohne dass ihm das bewusst war. Seine Erfahrungen auf dem Alta-Major-Weg führten ihn dazu, immer aufrechter, stärker und gesünder zu werden. Später wurde er selbst ein hervorragender Alta-Major-Berater.

Je mehr individuelle Haltungen Divo für die einzelnen Patienten über ihren eigenen Körper einnahm und spiegelte, desto klarer wurde ihr, dass das, was sie spiegelte, ein Teil ihres eigenen Ist-Zustandes sein müsste; dass sie sogar manchmal nichts anderes tat, als gewissermaßen die Tendenz ihres eigenen Ist-Zustands zu verstärken. Sie entdeckte z. B., dass eines der signifikantesten Merkmale ihres Ist-Zustandes war, dass die linke Schulter immer höher stand als die rechte. Klienten, an denen sie dieses wahrnahm, setzten bei ihr das homöopathische Prinzip in Gang, das sich Alta Major zu Nutze macht: *simile similibus curantur* (Ähnliches heilt Ähnliches). Über das Abbilden der Haltungen begriff sie die Geformtheit ihres eigenen Körpers und die damit verbundene Auswirkung auf die Wirbelsäule. Die Vision der „Aufrechtheit“, die sie mit den hilfeschuchenden Patienten zusammen bewusst kreierte, übertrug sich im Lauf der Zeit auf sie selbst, sodass sie während der Sitzungen gleichzeitig auch ihre eigene Heilung initiierte.

Aufgrund dieser Erfahrung legt Divo heute in der Alta-Major-Therapie unter anderem grossen Wert auf die schöpferische Vorstellungskraft. Bevor sie Wirbel für Wirbel detailgenau in die Ausgangshaltung des Klienten hineingeht, bekommt er über die Berührung seiner Hände über ihrem bewusst aufgerichteten Körper eine Vor-

stellung davon, wie er wirklich gemeint sein könnte. Denn je tiefer das Verständnis des Einzelnen ist, dass der Mensch aufrecht gemeint ist, umso mehr geschieht durch die Wahrnehmung des Ist-Zustandes das Wunder der Sehnsucht im Körper, seine physische Form über die Aufrichtung der Wirbelsäule zu wandeln. Auf diese Weise werden die im Menschen schlummernden Aufrichteimpulse in Richtung Vollkommenheit seiner selbst und seines Körpers geweckt.

Anerkennung und Wertschätzung für die so genannte Fehlhaltung

Das Einzigartige, das Divo in der Alta-Major-Methode entwickelte, ist, dass das neu geweckte Bewusstsein für die vollkommene Haltung noch nicht sofort angestrebt und umgesetzt wird. Zuerst vollzieht der Mensch den Werdegang hinter der geformten Haltung nach, bevor er aus ihr herauskommt. Dadurch wird er sich der Geschichte oder der Ursachen bewusst, die zu dieser Haltung geführt haben. Er lernt *bewusst*, den *unbewusst* gestalteten Ist-Zustand herzustellen; ihn sogar noch zu verstärken und ihm Achtung und Wertschätzung zu schenken. Denn in diesem Zustand hat der Körper dem inneren Wesen vorübergehend oft berechtigten Schutz gewährt und verdient dafür Anerkennung. Wenn der Mensch die Alternative zum *unbewusst* gestalteten Ist-Zustand kennen gelernt hat, kann er sich frei entscheiden: entweder *bewusst* darin zu bleiben – was allerdings niemand möchte, weil jeder, der seine Gewohnheitshaltung über die Alta-Major-Berührung erfährt, sich als verformt empfindet – oder *bewusst* seinen Oberkörper aus der Gebeugtheit in mehreren aufeinander folgenden Schritten aufzurichten.

In einem der ersten Schritte führt Divo beispielsweise an ihrem eigenen Körper vor, wie der eingesunkene Brustkorb wieder angehoben werden kann und wie die nach vorne gebeugten Schultern sich simultan mit den Schulterblättern in die Haltung bewegen, die dem Körper Rückenstärkung gibt. Sobald der Patient diese neuen Bewegungsabläufe an seinem eigenen Körper vollzieht, wird er von der Therapeutin ermutigt: „Wunderbar, ganz genau, sehr gut!“, um die kindliche Experimentierfreude des Körpers zu wecken. Er fühlt sich eingeladen, die vorab demonstrierten Schritte im Alleingang noch einmal selbst herauszufinden, und wird in seinem freudigen Forschungsdrang unterstützt. Das, was er in einzelnen Abschnitten noch nicht

begriffen hat, wird niemals negativ formuliert, sondern ihm immer nur neu gespiegelt, bis er es verstanden und umgesetzt hat. Für die Neugestaltung des Körpers bekam Divo aus der geistigen Welt die zusätzliche Aufforderung, danach zu forschen, was die Drüsen mit der eigenen Befindlichkeit zu tun haben. Auf wundersame Weise wurden ihr daraufhin Forschungsergebnisse in die Hände gespielt, die unter anderem die Thymusdrüse im Brustbeinbereich in Zusammenhang mit der Aufrichtung und der daraus entstehenden Stimmungslage betrachten.

Körperhaltungen und ihre Auswirkungen auf die Stimmungslage

Wenn der Mensch lange in einer gebeugten Haltung verharrt, wird nicht nur die Thymusdrüse bzw. das gesamte Immunsystem geschwächt, sondern es kann sich auch leichter eine Depression einnisten. In der gebeugten Haltung, in der unbewusst nach unten gezogenen Gesichtsmuskulatur oder in den in der Stirn zusammengeschobenen Falten schickt das Nervensystem Botschaften an das Gehirn und an das endokrine System: „Es ist alles ganz schrecklich, das Leben ist schwer, so kann es nicht mehr weitergehen.“ Dieses Denken wird auf Dauer zu Glaubenssätzen, die sich in Worten und Gefühlen manifestieren und über den stimmungsabhängigen Stoffwechsel auf die innere Befindlichkeit und das Immunsystem wirken. Der Mensch wird in seinen Abwehrkräften zunehmend geschwächt; seine Schultern gehen weiter nach vorne, das Brustbein zieht sich dadurch nach hinten ein, der Kopf schiebt sich vor und die Atmung wird behindert, was sich unter Umständen sogar auf Herz, Magen und sämtliche inneren Organe auswirkt.

Die aufrechte Haltung hingegen regt das endokrine System an, die Botenstoffe der Endorphine und Melanthonine, die als „Glückshormone“ bezeichnet werden, auszusenden und damit die positive Grundhaltung herzustellen, die dem selbstbewussten, aufrechten Menschen entspricht. Diese innere Haltung der Lebensfreude kann sich viel leichter einstellen, wenn der Körper über Alta Major bereits um den Ausdruck und die Form der anzustrebenden Gesinnung oder Stimmungslage weiss. Dadurch wird auch die Mimik bereit, sich zum Lächeln oder Lachen bewegen zu lassen. Denn wie der Kinesiologe John Diamond wissenschaftlich erforscht und bewiesen hat, steht der Muskel Zygomaticus major, der bei Lachen oder Lächeln die Mundwinkel nach oben zieht, in engem Zusammen-

hang mit der Thymusdrüse und der Muskelgruppe um die Augen, die den strahlenden Ausdruck der Augen bewirken.

Die Entwicklungsstufe vom Homo sapiens zum Homo spiritualis

In dieser umfassend lebensbejahenden Haltung vermittelt der Körper gleichzeitig dem Geist den Impuls, sich zu erheben. Dies zeigt sich zum einen im Ausdruck des erhobenen Herzbereichs, der sich mit seinem Herzchakra vertrauensvoll der göttlichen Energie von oben öffnet, und zum anderen in einer leichten Neigung des Kopfes, womit eine tiefe innere Demut und Dankbarkeit dem Leben gegenüber ausgedrückt wird. Darin zeigt sich wahre Grösse – ohne sich über andere zu erheben oder sich klein zu machen. Diese innere Einstellung wird auch in der Herzensmeditation der Ostkirche erwähnt, worin es heisst: „Erhebet eure Herzen und senket euer Haupt.“ Dieses auf die göttliche Quelle ausgerichtete Bewusstsein strömt über das Gehirn in den Nervenstrang des Rückenmarks und erfüllt mit den dort mündenden Nervenverbindungen den ganzen Körper mit bewusstem Sein.

Diese Fähigkeit kennzeichnet für Divo die Entwicklungsstufe vom Homo sapiens zum so genannten Homo spiritualis. Der Homo spiritualis hat mehr und mehr das Bewusstsein in jeder Zelle seines Seins und seines Körpers geweckt und kann dadurch in sich selbst die Synthese verwirklichen, nämlich die Verkörperung des Geistes und die Vergeistigung des Körpers. Alta Major formt diesen neuen Menschen in einem holistischen Weg der Heil- und Mündigwerdung des Körpers in Verbindung mit dem Geist. Daher bietet diese einzigartige Methode eine wichtige Basis und Ergänzung für alle anderen Therapien und Bewusstseinswege. Sie transformiert den Menschen nicht über das intellektuelle Verstehen, sondern über die praktische Erfahrung. So wie Buddha seinen Schülern gegenüber hervorgehoben hat: „Glaube nichts, was irgendwelche Autoritäten gesagt haben, und seien es noch die höchsten; glaube nicht einmal mir, sondern erfahre erst alles selbst in dir und mache es so zu deiner Wahrheit.“

Nicole Ullrich, geboren 1974, lebt in der Nähe von München. Als freie Journalistin und Lichtarbeiterin ist es ihr ein wichtiges Anliegen, andere Menschen auf besondere Heilmethoden und spirituelle Erkenntnisse aufmerksam zu machen und ihnen damit neue Impulse für die Entfaltung ihres inneren Potenzials zu geben.

KörperEvolution

Wenn es Mode ist, den Körper zu verändern, dann machen die einen begeistert mit, andere wiederum schütteln den Kopf und schauen trotzdem fasziniert zu. Viele Menschen hingegen lassen sich und ihren Körper durch nichts aus der Ruhe bringen und gehen ihren eigenen Weg des Körperbewusstseins. Denn schliesslich ist der Körper das Ding, in dem die Seele wohnt, und ist ein heiliges Instrument, ist ein heiliger Tempel. In den heutigen Tagen ist es nun Mode geworden, genau diesen physischen Körper in seiner Form von aussen her zu verändern, abzuändern und neu zu gestalten. Denken wir da an die Gewichtsideale, die Schönheitsoperationen, an die Fitnesscenter, den Extremsport, die Gentechnologie, die Organverpflanzung oder die Schönheitswettbewerbe. Mode verändert immer Bestehendes. Doch schliesslich ist der physische Körper nach unserer Erfahrung seit Jahrhunderten beständig und kann doch nicht einfach so verändert werden. Ist er das wirklich, ein beständiges Ding?

Moden schaffen künstlichen Mangel, erschaffen Mangel, den eigentlich niemand hat, bis ihn plötzlich alle haben. Und um diesen Mangel zu beheben, konzentrieren sich alle auf *das* Ding. Es scheint dann, dass die kleine Welt von genau diesem Ding aus den Fugen gerät, die Nachfrage schnell hoch und alle rennen, wollen es haben und richten sich darauf aus. Wird der neue Impuls aufgenommen und die Veränderung akzeptiert, dann stirbt die Mode, weil sie keine mehr ist. Das Modeding wird zum gewöhnlichen Teil des Alltags. Deshalb geben Moden starke Impulse, ändern Traditionen und somit auch die Gewohnheiten der Menschheit. Vor hundert Jahren hatten die Menschen zum Beispiel noch kaum Bewusstsein über die inneren Abläufe ihrer physischen Körper. Dann wurde die spezialisierte Medizin Mode und die Zusammenhänge und Wechselwirkungen von Körper und Nahrung, von Körper und Hygiene, von Körper und Schlaf, von Körper und Sexualität, Gedanken und Gefühlen mutierten zum Volkswissen. Diese Mode ist nun keine mehr. Gesundheitspflege des eigenen Körpers ist heutzutage selbstverständlich geworden und wird als eigenverantwortliche Aufgabe angesehen. Gesundheit ist gratis und das Geburtsrecht aller Menschen.

Plötzlich ist es Mode geworden, den eigenen Körper zu verändern, seine Form und sein Aussehen. Und diese Idee entsteht nicht einfach so in den Köpfen der Menschen, sondern ist eine universelle Mode, ist eine uralte und doch neue Mode, die sich genau nach Plan und zur richtigen Zeit auf Erden verankert, damit die Körperevolution der Menschheit ihren Lauf nehmen kann, damit die Wechselwirkung von Körper und Seele verstanden wird. Wir sind kreative Wesen, die nicht nur in einem, sondern in sieben Körpern wohnen und tief innen wissen wir um deren Kraft und Unversehrtheit. Der physische Körper kann mit den physischen Sinnen wahrgenommen werden, die andern sechs Körper bilden unsere Aura und werden mit den inneren Sinnen „gesehen“. Als geistige Wesen gestalten wir diese Körper immer wieder neu, von innen heraus neu und die Fülle des Lebens pulsiert durch sie alle. Der physische Körper ist das letzte Glied in dieser Siebnerkette und versucht dann auf seine Weise, den höheren Körpern zu folgen und deren Programme zu verwirklichen.

Jetzt ist eben Zeit für das Veränderungsprogramm der physischen Form, ist es Mode, zu verbessern, zu verschönern und zu perfektionieren. Allerdings entarten Moden und neue Programme am Anfang oft; so auch dieses. Vordergründig wird die Botschaft materiell verstanden und die Idee der Veränderung wadet noch in den Kinderschuhen und heisst unter anderem: Ein Körper muss fettabgesaugt, brustvergrössert, kinderschlank und gesichtsgeliftet sein! Und vor allem: Er muss jung sein. Nur – das kann es doch nicht sein, denn menschliche Körper können nur von innen heraus geformt werden. So will es das universelle Gesetz. Und was steckt nun wirklich hinter dieser Mode? Ganz einfach die seelische Evolution! Und gemäss dieser werden immer wieder neue Körperformen gebraucht, damit geistige Programme auf Erden wirksam verankert werden können. Die Körper verändern ihren Typus, ihre Form im Laufe der menschlichen Geschichte immer und immer wieder, damit die Seelen ihre Absicht verwirklichen, damit sie auf neuen Wegen wandeln können. Die neuen Generationen werden dann bereits mit den neuen Kodierungen geboren und diejenigen, die schon einige Jahre auf dem Planeten leben, probieren auf ihre Weise mitzuziehen.

Alles Wachstum geschieht von innen nach aussen. Die Verkörperung der Seelen auf Erden ist der *seelischen* Evolution unterworfen, *nicht der biologischen*, und folgt den universellen Kräften und Plänen, die auf ihre Natur einwirken. Die Seele drängt, von innen her, die menschliche Natur selbst ist träge und langsam und verweigert sich. So greift die Seele manchmal zu „ungewöhnlichen“ Mitteln und Methoden in der Polarität, um die äussere, materielle Natur zu stimulieren und die Prozesse zu beschleunigen. Die physischen Körper spüren die Vibrationen, die auf sie einwirken, im elektromagnetischen Feld und verändern sich, verfeinern sich. Denn das ist jetzt angesagt, ist jetzt Mode: die Verfeinerung durch Licht und Bewusstsein, die Erleuchtung der Zellen, die Leichtigkeit und die Schönheit des Seins. Und zwar von innen heraus geformt, durch lichtvolle Gedanken und liebevolle Gefühle!

Text aus dem Buch „Die Weisheit der Dinge“, Elisabeth Bond, Lokwort-Verlag/Bern 2003



Naturgeister

Wahre Erlebnisse mit Elfen und Zwergen

Marjorie Johnson

Aquamarin-Verlag, ISBN 3-89427-140-X

Haben Sie jemals ein Elementarwesen gesehen oder seine Anwesenheit gespürt? Wie stellen Sie sich eine Rosenelfe, einen Hüter der Mineralien, einen Wurzelzweig oder den Klang von Elfenmusik vor?

Im Buch von Marjorie Johnson werden Sie vermutlich eigene Vorstellungen oder Erfahrungen mit Elementarwesen bestätigt finden. Doch gehen die Berichte von Menschen aus aller Welt, welche die Autorin als Sekretärin der englischen „Elfen-Forschungsgesellschaft“ über einen Zeitraum von mehr als 60 Jahren gesammelt hat, in vielerlei Hinsicht über unsere Vorstellungen hinaus. Dieser kostbare und überaus reiche Schatz an Erfahrungsberichten enthüllt uns eine erstaunliche, manchmal fast unglaubliche Vielfalt von Naturgeistern und macht auch deutlich, wie unterschiedlich Bewusstsein und Wirken dieser Wesen sind.

Manche Berichte muten märchenhaft an, andere sind wunderbar berührend:

„Auf dem Blütenkopf der Dahlie sass eine zarte Elfe – fast eine lebendige, atmende Ausdehnung der Blume selbst –, die denselben Farbton besass wie die Dahlie, nur strahlender. Das etwa 10 Zentimeter grosse Geschöpf durchatmete die Blüte mit seiner Schwingung.“

Viele Berichte lassen erahnen, wie sehr alles Lebendige in steter Verbundenheit ist, und wie viel Unterstützung uns von den unsichtbaren Ebenen zufließt:

„Als sie bereit war zu singen, blickte sie zu einem wundervollen Engel der Musik empor. Zwischen ihr und dieser Wesenheit bestand eine vollkommene Zusammenarbeit und mit dem Herabströmen der Kraft erklang die erste Note. Als sie ihren Gesang beendet hatte, dankte sie dem Engel, bevor sie sich vor dem Publikum verneigte.“

Das Buch „Naturgeister“ kann auch als Dokument einer Zeit betrachtet werden, in welcher die Verbindung zu den feinstofflichen Ebenen meist eher zufällig, für manche Menschen überraschend zustande kam und in welcher sich viele Menschen Spott und Hohn oder sogar Prügel ausgesetzt haben, indem sie ihre Erlebnisse preisgaben. Zum Glück für uns, aber auch für „Unsere guten Nachbarn“, wie sie Evelyn Schweizer in ihrem gleichnamigen Buch nennt, wird es nun mehr und mehr möglich, durch eine achtsame und liebevolle Hinwendung zu allem Lebendigen in einen bewussten und respektvollen Austausch mit den lichtvollen Helfern der feinstofflichen Ebenen zu gelangen.

Die Lektüre des Buches hat mein Bewusstsein für das segensreiche Wirken von Elfen, Zwergen und Engeln vertieft. Staunend stehe ich im Garten bei den blühenden Schwertlilien. Mit meinen inneren Augen meine ich zart lila schimmernde, schmetterlingsähnliche Elfenwesen zu sehen, welche mir lächelnd den süßen Duft „ihrer“ Lilien zufächeln und mich dabei gleich auch noch in eine Wolke von Heiterkeit hüllen.

Magdalena Wenger



Für Sie gelesen ...

Psychogenetik

Erkennen und nutzen Sie Ihr spirituelles Erbe

Chris Griscom

Ullstein-Verlag, ISBN 3-548-74181-9

Wer bin ich? – Wir suchen in den Gesichtern unserer Eltern und Ahnen nach etwas Bekanntem, nach etwas, das uns Gewissheit gibt und uns ermöglicht, die physischen, emotionalen und geistigen Energien in eine bestimmte Richtung zu lenken. Mit grossem Gefühlsaufwand versuchen wir das zu erreichen, was wir uns wünschen oder was uns unserer Meinung nach zusteht. Der Preis, den wir für ungelöste Familienangelegenheiten bezahlen, sind Wiederholungen auf allen Ebenen – ein Welleneffekt.

Haben wir die Kraft des Erbes, das unser Leben mitgestaltet, wirklich verstanden, oder meinen wir, dass es uns in seinen Klauen hält? Erbkrankheiten gehen wir mit Genmanipulation an. Doch wie stehts mit den psychischen und geistigen Einflüssen aus unserer Mitwelt?

Hier setzt Chris Griscoms Buch „Psychogenetik“ an. Die Autorin zeigt uns, wie wir uns in das verwandeln können, was wir wirklich sind. Sie geht davon aus, dass wir in jedem Augenblick die Kristallisation unserer Familienkonstellation, unserer nahen und weiten Umwelt erben und an unser DNS-System binden, und lehrt uns, dass und wie wir diese Szenarien ändern, ja gar unsere genetische Struktur, unsere negativen Charakterzüge aus der Erbmasse entfernen und durch eine grossartige Evolutions-DNS ersetzen können.

Psychogenetik ist ein Weg der Selbsterkundung, der uns gestattet, körperliche, emotionale, geistige oder spirituelle Merkmale, die den Gesamtbauplan unseres Wesens beeinträchtigen, genau zu untersuchen und Einfluss auf unsere genetischen Fesseln auszuüben. Eine bewusste Genetik wird dank der Kraft unserer Entscheidung unsere Körper zu vollkommenen Trägern von kosmischem Ausmass verfeinern. Durch unser Bewusstsein können wir die Lösungen erkennen, die uns voranbringen, und die Lektionen lernen, die wir aus geistiger Perspektive zu lernen bereit sind.

Chris Griscom vermittelt uns einfache, wirkungsvolle Bewusstseinstecheniken, die uns helfen, unser Ideal klar mitzuteilen, um die DNS über Lichtfrequenzen dazu zu veranlassen, den Entwurf des Vollkommenen umzusetzen. Die neue Welt wird sich uns nicht von selbst offenbaren. Wir müssen sie herbeidenken und -rufen – durch die Macht unseres Engagements für globales Bewusstsein. Alles steht mit allem in Beziehung.

Ein wunderbares Handbuch – einfach, klar und übersichtlich. Plötzlich entdeckt unser Bewusstsein, dass wir die Lösungen für irdische Probleme über die Schnittstellen zwischen unserer begrenzten Wirklichkeit und den Bereichen kosmischer Quellen finden können. Aktivieren müssen wir den Zugang zu anderen Dimensionen und Frequenzen selber.

Chris Griscom schliesst ihr Buch mit den Worten: „Lasst uns beweisen, dass wir fähig sind, das Abenteuer des Wandels anzugehen. Die Herausforderung besteht darin, interdimensionale und interplanetare Entdeckungen in unserer Welt umzusetzen. Wenn wir uns auf die Macht des Wandels ausrichten, werden wir aus den Beschränkungen ausbrechen und frei in eine neue Welt aufsteigen!“ Die Zeit ist gekommen, die Idee des Märtyrertums loszulassen.

Christof Keller

Organsprache-Therapie

Neueste Methoden der Geistheilung in Verbindung mit Aura und Meridianen

Horst Krohne

Ansata-Verlag, ISBN 3-7787-7238-4

Der Autor Horst Krohne ist seit vielen Jahren als Heiler, Forscher und Leiter der von ihm gegründeten „Schule der Geistheilung“ tätig. „Ich möchte wissen, um zu helfen“; dieser Grund-Satz hat ihm in seiner langjährigen Arbeit immer wieder Tore zu neuen Erkenntnissen geöffnet, welche er in seinen Büchern bereitwillig zur Verfügung stellt. – Seine Entwicklung zum Heiler war geprägt von Jahren intensiver Forschungsarbeit. Als Leiter des von ihm gegründeten „Zentrums für Lebenshilfe“ auf Teneriffa hat er während vieler Jahre Heiler aus aller Welt bei ihrer Arbeit beobachtet und dabei versucht, „Einblicke in das Unsichtbare, nicht Greifbare der Geistheilung zu bekommen“. Diese unermüdliche Forschungsarbeit und viele Ausbildungen und Einweihungen liessen ihn Jahre später selber zum Heiler werden, denn „Wer etwas gelernt hat und es nicht ausübt, hat nichts gelernt!“ Seine langjährige Erfahrung als Schüler, Heiler und Lehrer liess ihn erkennen, dass die Fähigkeiten der Medialität und des Heilens „erlernbar“ sind und dass dabei jeder Mensch aus den geistigen Ebenen Unterstützung erhält, wenn seine Bemühungen dem Wunsch entspringen, anderen zu helfen.

In seinen Büchern, u. a. „Schule der Geistheilung“, „Handbuch für heilende Hände“ und „Geheimnis Lebenskalender“ ist sein Forschergeist spürbar, seine respektvolle Art, sich „dem Mysterium mit einer gewissen Objektivität zu nähern“. Beeindruckend ist aber auch sein Bestreben als Lehrer, heilende und hilfreiche Methoden und Techniken auf praktische, systematische, gut verständliche und anwendbare Weise mitzuteilen.

Das Buch Organsprache-Therapie kann als praktisches Lehrbuch bezeichnet werden. Nebst umfassenden Grundkenntnissen zum Zusammenspiel von Körper, Seele und Geist werden hauptsächlich die drei folgenden Heilungsarten (mit ihren Möglichkeiten und Grenzen) vorgestellt:

- Organsprache, ein Dialog mit dem Körperbewusstsein
- Aura-Diagnose mit den entsprechenden Behandlungsmethoden
- Meridian-Diagnose und -Behandlung

Zu jeder Heilungsart vermittelt Horst Krohne eine ganze Reihe von Messmethoden und Behandlungsmöglichkeiten.

Im Abschnitt über Organsprache-Therapie wird deutlich, „dass die Seele über den Körper, mit dem Körper und durch den Körper lernt“. Die mitgeschriebenen Dialoge mit Organen zeigen eindrücklich, wie sowohl harmonische als auch konfliktreiche und traumatische Erfahrungen auf der Körperebene gespiegelt werden. Dabei dienen Organe und Körperteile gewissermassen als Erinnerungsspeicher, und zwar entsprechend ihrer Funktion und ihres Resonanzfeldes (Herz – Liebe, Blase – Loslassen, Füße – Voranschreiten, Fuss fassen etc.). Die Gespräche mit den Organen setzen deshalb ein gewisses Verständnis dieser Zusammenhänge, vor allem aber ein sorgfältiges, intuitives Einfühlen voraus. – Überdurchschnittlich erfolgreich ist die Organsprache-Therapie verständlicherweise dort, wo die Ursache einer Erkrankung im Seelischen liegt.

„Weisheit ist gelebtes Wissen, und das kann sich jeder nur selbst erwerben!“ Vielleicht lassen Sie sich durch diesen Satz von Horst Krohne zu eigenen Erfahrungen mit der Organsprache-Therapie ermutigen.

Magdalena Wenger



Für Sie gelesen ...

Bodhichitta – das erwachte Herz
Das Sieben-Punkte Geistestraining für
Weisheit und Mitgefühl

Pyar Troll

Aurum-Verlag, ISBN 3-933496-46-2

In ihrem neusten Buch verwendet Pyar Troll einen Text des spirituellen Meisters Atisha, der vor rund 1000 Jahren geschrieben wurde. Es gehört zu Pyars Vorgehensweise, dass Sie in ihren Satsangs Texte von früheren spirituellen Lehrern verwendet und sie in einer Form vermittelt, die für den heutigen Menschen verständlich ist. Das Geistestraining von Atisha entspricht ihrem Anliegen, den Menschen ein Werkzeug in die Hände zu geben, das ihnen hilft, spirituelles Wissen in den Alltag umzusetzen. Dieses Buch ist ein solches Werkzeug. Es wurde aufgrund der Aufzeichnungen zweier Retreats in zwei Teilen geschrieben – im ersten geht es um das Entdecken und Experimentieren mit Atishas geistigen Anweisungen, im zweiten um tieferes Verstehen. Es enthält Passagen, in welchen Pyar die Aussagen von Atisha erklärt, und andere, in welchen die Fragen der Teilnehmer und Pyars Antworten aufgezeichnet sind. Sie, die selber eine unermüdliche Erforscherin aller menschlichen Zustände ist, regt Menschen immer zur Selbsterforschung an. Gleichzeitig sind ihre Erklärungen – immer konkret, lebensnah, manchmal gewürzt mit einem feinen Humor – eine grosse Hilfe, um im Alltag ein spirituelles Leben zu führen. Dies, ohne sich dabei irgendwie von „den anderen“ abzugrenzen, sondern es geht Pyar im Gegenteil darum, dass wir uns ganz ins Leben eingeben, voller Weisheit und Mitgefühl.

Charlotte van Stuijvenberg



Reise ins Nichts
Geschichte eines Erwachens

Pyar Troll

Kamphausen-Verlag, ISBN 3-933496-46-2

Pyar Troll lässt die Leser daran teilhaben, wie sie von frühester Kindheit an immer und immer wieder die Frage nach der Wahrheit stellte, die sie nicht zur Ruhe kommen liess. Nachts sass sie oft stundenlang auf ihrem Bett und fragte: „Was ist Wahrheit?“ Noch und noch. Geprägt vom Krebstod ihrer Mutter, als Pyar 15 Jahre alt war, entschied sie sich, Ärztin zu werden. In dieser Zeit war in ihr die Erkenntnis gewachsen, dass es nichts gab, woran man sich festhalten konnte. Kurz darauf begannen regelmässige Panikattacken sie zu quälen. Jeden Nachmittag litt sie unter Todesangst, rang nach Luft und konnte nur noch auf dem Bett liegen – dies dauerte jeweils etwa eine Stunde und steigerte sich im Laufe eines halben Jahres. Schliesslich stand sie am Rand eines bodenlosen Abgrundes, als ihr eine Stimme befahl: „Jump!“ – Und sie sprang. Nun waren die Panikattacken, die Todesangst verschwunden, aber auch das Ich war weg, und es folgte eine Erfahrung von „erbarungsloser Leere“, welche sie als grauenvoll erlebte. Nach einigen Wochen in diesem Zustand, war ihr Ich dann plötzlich wieder da. Doch immer wieder überfiel sie diese Leere, für Stunden, Tage oder Wochen. „Immer wieder wurde ich vernichtet und immer wieder baute mein Verstand eine Vorstellung von Ich auf.“ Offenbar wurde Pyar in das, was viele Menschen heute suchen, Leere, Ichlosigkeit, regelrecht hineingestossen – lange ohne zu realisieren, dass diese Leere eigentlich die Antwort auf ihre Frage nach der Wahrheit war, der sie weiterhin unermüdlich nachging. Wir erfahren dann, wie sie viel später einen Lehrer fand, mit dessen Hilfe sie allmählich verstehen und annehmen konnte, was da in ihr vorging. Heute unterstützt sie selber in ihren Satsangs Menschen, welche die Freiheit von Einschränkungen durch ein übermächtiges Ich suchen.

Dieses Buch, Pyars erstes, hat mich sehr berührt durch seine Intensität, seine Ehrlichkeit, die ausserordentlichen Erlebnisse, die mit grosser Offenheit geschildert werden.

Charlotte van Stuijvenberg

MEDITATION

*Setze Dich aufrecht hin und atme Licht
durch das Kronenchakra in Deine Aura.*

*Atme Licht in die Zellen Deines Körpers.
Jede Zelle wird zur Lichtquelle und erhöht ihre Schwingung.
Die Grenzen Deines physischen Bewusstseins erweitern sich.
Dein Körper dehnt sich sanft aus, wird frei
und atmet weiterhin universelles Licht ein.*

*Das Licht löst Beschränkungen in den Programmen
der Körperzellen, indem es sie durchflutet.
Es sind Programme, die Dir jahrelang gedient haben,
Familienprogramme, Programme über die Körperform,
über Dein Selbstbild,
deren Informationen über die Gene und das Gesetz des Karmas in Dein Blut
geflossen sind. Das Blut hat sie Jahr für Jahr,
endlos in der Zeit, einfach weitertransportiert.
Das Blut transportiert auch die Kodierungen,
die von den Sternen kommen.
Beobachte diese Vorgänge.*

*Lass nun Deine Wirbelsäule sich ausdehnen und sich winden.
Innen wird sie weit, wird sie ewig.*

*Nun fluten rosa Wellen in Deinen Körper.
Rosa Zellen entstehen, die den Weg zur Quelle wissen.*

*Jetzt ist der Moment, in dem Du auf die Körperstelle
Deine Aufmerksamkeit richtest, an der Du Heilung wünschst.
Geh mit Deinem Bewusstsein hinein, sieh das Licht der Zellen,
sieh, wie diese miteinander sprechen.
Es sind viele Zellgenerationen, die da am Werk sind.
Schau Dir das aktuelle Programm an, es
zeigt sich in Bildern, Farben, Informationen.*

Lass nun die Vergangenheit sprechen.

*Nun lass die Seele sprechen, die das für Dich neue
Sternenprogramm der Einheit sichtbar macht.*

*Gebiete nun allen kommenden Zellgenerationen,
dieses Sternenprogramm zu übernehmen und zu transportieren.*

Dies auch, wenn Du schläfst oder im Alltag beschäftigt bist.

Visualisiere den Lichtfluss der Zukunft und beende die Meditation.