

## 11 EINEN PROZESS DURCHLAUFEN UND UNBEWUSST FUNKTIONIEREN

Normalerweise springen Menschen, wenn sie beginnen diese Arbeit zu verstehen, zwischen Klarheit und ihren alten Anschauungen hin und her. Das ist zu erwarten, wenn jemand eine konzeptionell neue Sprache und eine neue Art des Denkens lernt. Richard war von dieser Regel keine Ausnahme.

"Es ist mir bis jetzt noch nicht ganz klar, jedoch beginne ich zu erkennen wie einfach es ist in meine alten Vorstellungen zurück zu fallen, was sich nicht gerade sehr gut anfühlt," meinte Richard, enttäuscht über sich selber.

"Ich bin nicht ganz sicher, was du meinst," erwiderte ich.

"Noch vor einer Stunde begriff ich die Idee, dass Heilung und Verantwortung ein ´innerer Job` sind. Zu jenem Zeitpunkt war das sehr deutlich für mich," gab er mir zur Antwort. "Dann fiel ich in meine alte Feindseligkeit, meinen Zynismus und meine Anklagen zurück. Es tut mir leid, dass ich dich wegen der Aramäer zur Schnecke gemacht habe, Michael."

"Dürfte ich dir einen anderen Gedankengang anbieten, Richard?" Er nickte zustimmend. "Leute, die häufig sagen ´Es tut mir leid`, enden für gewöhnlich als leidende Menschen. In dieser Arbeit verfügen wir über eine Alternative. Wenn du um Verzeihung bitten willst, tue es, aber schlage dir die Idee von ´leid tun` aus dem Kopf. Ersetze sie durch eine Aussage über das, was du zu tun beabsichtigst, falls sich diese Situation in der Zukunft wieder ereignen sollte."

"Jetzt fühle ich mich ein wenig verloren. Es ist gerade so, als stände ich wieder dort, wo ich begonnen habe. Dazu bereit, ohne Rücksicht auf Verluste wieder zu den Anklagen zurückzukehren verstehe ich nicht, wie ich die Ebene von Erkennen, die ich erreicht hatte, verloren habe. Ich habe nicht die geringste Vorstellung was du damit meinst, wenn du mir vorschlägst an Stelle meiner Äußerung ´Es tut mir leid` einen Ersatz zu finden."

"In diesem Stadium in dem zwei Glaubenssysteme um deine Aufmerksamkeit kämpfen, ist es ganz natürlich, wenn du in deiner Klarheit schwankst. In dieser Phase machst du deine Sache ganz gut. Die Alternative zu ´Es tut mir leid` würde etwa so lauten: ´Ich bitte um Verzeihung dafür, dass ich meine Feindseligkeit an dir ausgelassen habe, Michael. Zukünftig werde ich dann, wenn Ärger und Widerstände in mir aufsteigen, tief durchatmen und darauf hinarbeiten für meine Verstimmung die Verantwortung zu übernehmen."

Richard nahm einen tiefen Atemzug und atmete die Luft langsam wieder aus. "Ich verspreche mir selber für meine Gefühle verantwortlich zu sein, und zu atmen, anstatt zum Angriff überzugehen. Es ist so einfach, warum bin ich nicht von selber darauf gekommen?"

"Es ist eine Frage der Erfahrung. Alle diese Werkzeuge sind einfach, es ist lediglich eine Angelegenheit der Umerziehung unseres Denkens zu einer anderen Denkweise. Innerhalb des aramäischen Gedankensystems wurde diesem Aspekt durch die Aussage, dass 'wir verwandelt würden durch die Erneuerung unseres Denkens' Rechnung getragen."

Ich sprach ihm meine Anerkennung aus und versicherte ihm, dass er sein Sache gut mache und es, wenn er diese Hilfsmittel anwendete, einfacher für ihn werden würde sich an seine neue Gedankenstruktur zu halten gerade, wenn alte Muster sich einmischen würden. Wenn du dein eigenes Verhalten bemerkst, oder es dir bewusst wird und somit die Vorlieben die sich aus deiner inneren Wirklichkeitsstruktur ergeben, dann wirst du einen riesigen Sprung getan haben. Für gewöhnlich dauert es wesentlich länger, bevor jemand die Widersprüche in seinen Gedanken, Worten oder Verhaltensweisen erkennen kann. Wir bezeichnen einen Verlust des Gewahrseins für unsere inneren Abläufe als unbewusst funktionieren. Sich selber dabei zu erwischen ist eine wunderbare Fähigkeit, die sich entwickeln lässt."

"R-i-c-h-t-i-g," stöhnte Richard.

"Ich gebe dir mein Wort," versicherte ich. "Dir selber auf die Schliche zu kommen ist ein wunderbare Sache, ehrlich." Neben seiner Enttäuschung über das Gefühl in seine alten Denkgewohnheiten zurück zu rutschen hatte er noch 'zig Fragen, die - alle auf einmal - nach Antwort verlangten. Das geschieht dann, wenn Menschen sich tiefer auf dieses Studium einlassen. Es kann sich schwierig gestalten die Muster und Einsichten auf einer geraden Linie zu halten. Irgendein kreisender Gedanke und die sich daraus ergebenden Fragen sind unvermeidlich.

"Diese Arbeit mit ihrer Synthese so vieler anderer Disziplinen, bedeutet eine Menge an Informationen, die innerhalb einer Sitzung verarbeitet werden müssen! Es ist Geduld und Zeit erforderlich damit die Gehirnzellen aufgebaut und jene Disziplinen integriert werden, sodass die Werkzeuge vollkommen verfügbar und einsatzfähig werden. Es existiert ein verwickeltes Muster des miteinander Verwoben seins und um es zu erkennen muss man gewöhnlich einen Schritt zurücktreten. Wenn du deine Arbeit tust und dich mit den Einsichten die dir kommen beschäftigst, wirst du sehen wie das gesamte Leben synchron verläuft. Vielleicht würdest du gerne die erste Erkenntnis der Prophezeiung von Celestine noch einmal lesen," schlug ich ihm vor. Richard sah noch immer etwas verwirrt aus und hielt wieder einmal den Atem an.

"Atme weiter, so sieht Heilung nun einmal aus. Wenn sich alter Müll an der Oberfläche zeigt ist das kein Vergnügen. Sich durch das was hochkommt, in der Gegenwart der Liebe hindurchzufinden ist, was bereinigt. Kannst du dich daran erinnern diesen Mangel an Klarheit schon jemals zuvor gefühlt zu haben?" fragte ich.

"Warum fragst du mich nicht nach meinem gesamten Leben", sagte er voller Ärger. Ganz plötzlich erschien ein schelmisches Grinsen auf seinem Gesicht. "Ich hab`s. Warum sollte ich erwarten mit all dem auf einen Schlag umgehen zu können, wenn es Jahre gedauert hat um an den Punkt zu gelangen, an dem ich heute stehe, richtig?"

"Wie ich bereits sagte, es ist ein Prozess."

"Bedeutet dies, dass ich mich durch alles aus meiner Vergangenheit hindurchgraben und es wieder-er-leben muss? So etwas will ich nicht machen."

"Nein, es ist kein Umgraben erforderlich. Wenn du gut darin wirst deine Vergangenheit wieder-zu-er-leben, dann ist das, worin du gut bist, deine Vergangenheit wieder-zu-er-leben. Die Anwendung dieser Werkzeuge sieht so aus, dass du einen Raum von Liebe in dir selbst aufrecht erhältst und in der Welt von heute mit dieser Perspektive lebst. Wenn dir zu irgendeinem Zeitpunkt etwas Geringeres als Liebe bewusst wird, dann benutze diese Werkzeuge. Wenn du so vorgehst, werden dir Dinge aus deiner Vergangenheit, die deine jetzigen Wahrnehmungen beeinflussen, bewusst werden um geheilt zu werden. Du kannst nur in der Gegenwart damit umgehen und deine Wirklichkeitsstruktur heilen. Atmest du gerade, Richard?"

"Atmen! Warum nervst du mich die ganze Zeit damit? Um was geht es hier eigentlich?!" rief Richard ärgerlich.

"Hey, ich stehe auf deiner Seite, denk´ dran? Ich bin hier um deine Heilung zu unterstützen. Erinnerung dich daran, als wir darüber sprachen auf welche Weise Schmerz in der Wirklichkeit eingeschlossen wird. Deinen Atem anzuhalten bewirkt, dass Gefühle und Ereignisse aneinander gekoppelt und als Einheit gespeichert werden. Die Energie einer Erfahrung die du in dem betreffenden Moment machst wird unterdrückt und in das Körpergewebe geleitet, wenn der Atem angehalten wird. Anstatt in deiner Verärgerung stecken zu bleiben, ist es einfacher für die alten Strukturen aufzubrechen und für unangenehme Erfahrungen des gegenwärtigen Augenblicks vorüberzugehen, wenn du atmest. Der Atem ist der Hebel der die Energie entweder begrenzt oder es ihr erlaubt in deinem System zu fließen. Hälst du deinen Atem offen, macht dies den Heilungsablauf um einiges einfacher.

**SCHLÜSSELGEDANKE** - An jedem Tag ist es wieder die selbe alte Sache. Atme!  
Atme! Atme!

"Das trifft auf mich zu. Gerade jetzt fällt mir ein, wie man mir als Kind immer und immer wieder gesagt hat ich sei ein Sünder. Ich nehme an, das hat mehr dazu beigetragen mich von der Kirche fortzutreiben, als die Scheinheiligkeit die ich sah. Wenn du mich ermahnt zu atmen, fühlt sich das für mich wie der alte Schmerz, verdammt worden zu sein, an," teilte mir Richard mit.

"Lass´ uns einen Prozess durchlaufen mit dem, was gerade geschieht und ihn Schritt für Schritt beobachten," schlug ich ihm vor.

"Moment mal, was heißt das ´einen Prozess durchlaufen`? fragte er.

"Das habe ich bereits ziemlich oft beschrieben. Einen Prozess zu durchlaufen wird als die Fähigkeit definiert, Liebe bewusst, aktiv und im jetzigen Moment gegenwärtig aufrecht zu erhalten, wenn etwas geringeres als Liebe ins Bewusstsein kommt. Dies ist der Hauptschlüssel zur Heilung; es erlöst die schmerzvollen Anteile jeder Wirklichkeit die nicht Liebe ist. Das ist kein intellektueller Vorgang, obwohl der Intellekt ihn in Gang setzen kann.

Einen Prozess zu durchlaufen befreit die innere Lebendigkeit. Wenn deren Energie erst einmal beginnt sich in dir zu bewegen, kannst du niemals mehr die selbe Person sein. Du bist verändert und transformiert - für immer. Wenn das geschieht, mag es vielleicht wie ein Blitzschlag sein oder aber wie ein zarter Hauch, es spielt keine Rolle wie es sich zeigt. Die Bewegungen dieser Lebendigkeit sind zu Beginn oftmals unbewusst. Möglicherweise weiß man nicht was geschehen ist, aber man wird wissen, dass etwas sich ereignet hat. Du solltest es wertschätzen, es als kostbar betrachten. Es ist Ausdruck der aktiven Kraft der Liebe den Kern deines Wesens um-zu-gestalten und die Erfahrung der Ursache deiner Existenz."

"Das macht Sinn und klingt in jedem Fall wie etwas, das ich möchte. Lass´ uns damit weitermachen und sehen ob ich das, was gerade geschehen ist als einen Prozess durchlaufen kann." Er wirkte fasziniert.

"Dein Schmerz, im Zusammenhang mit dem Übernehmen des ´Sünderetiketts`, stammt vielleicht von deinen alten Vorstellungen des zu Unrecht beschuldigt Werdens. Wir hatten gerade erst besprochen, dass man dich als Sünder bezeichnet hatte, deswegen befand sich die Idee zu Unrecht beschuldigt zu werden ganz nahe an der Oberfläche deines Denkens.

Indem ich dir wiederholt eingeschärft habe zu atmen, wurde das, was sich nahe an der Oberfläche befand, angestoßen. Meine Ermahnungen versetzten mit Leichtigkeit deine alten Gefühle darüber angeklagt zu werden und etwas Falsches zu tun in Schwingung. Erinner dich, alte unterdrückte Wirklichkeiten verzerren die Wahrnehmung. Als Kind hat man dir vermutlich zigtausend Male erzählt dass du ein ´Sünder` seiest und mit jedem Mal wurde dein Schmerz verstärkt. Dein Gefühlsausbruch wegen des Atmens war auf das gemünzt, was diesen alten Schmerz berührt hat - meine Aufforderung zu atmen. Deine verborgene Bestürzung drückte sich in Form von unbewusstem Verhalten aus - als ein Angriff gegen mich. Erinnerst du dich an deine Absichtserklärung, als du dich mich vorhin um Verzeihung gebeten hast?"

"Ja, ich bin bereit für das was ich fühle verantwortlich zu sein und ich werde weiter atmen.," sagte er voller Entschiedenheit. Als er mich ansah war eine Wärme in seinen Augen, die ich zuvor nicht gesehen hatte. Uralte Verletzungen waren transformiert worden in Liebe. "Ich weiß es wirklich zu schätzen, dass du alles dies mit mir durchstehst, Michael. Noch vor wenigen Minuten sah deine Aufforderung wie eine Auseinandersetzung für mich aus, jetzt fühle ich Dankbarkeit darüber. Ich erkenne, dass eine Erinnerung zu atmen und ein bewusst Werden vergangener Erschütterungen eine

Gelegenheit bietet, meine Gefühle darüber ein Sünder genannt und verurteilt worden zu sein zu heilen; sie ist kein Grund um anzugreifen."

Richard seufzte tief. "Ich hätte mir nicht vorzustellen vermocht, dass unter der Oberfläche so viele Dynamiken mein Verhalten bestimmen. Ist das die Ursache für Unbewusstheit?"

"Ja, für Unbewusstheit und Projektion. Beachte auch, dass die Erregung die du gefühlt hast sich tatsächlich darauf bezogen hat Sünder genannt worden zu sein, etwas, was du vielleicht seit Jahrzehnten nicht mehr gehört hattest. Deine alten Gefühle sind durch eine Anweisung angestoßen worden und du hast deine Verärgerung in das Bild deines Denkens über mich hinein projiziert," sagte ich.

"Langsam," sagte Richard und erhob seine Hand als hielte er den Straßenverkehr an. "Ich denke, ich verstehe jetzt was ein unbewusster Ablauf ist, aber was du mir gerade über Projektion gesagt hast, ging über meinen Horizont."

"Kennst du die Sichtweise der Physiker, die besagt alles sei Energie? Das Entscheidende daran ist, dass es keine physische Welt gibt."

"Okay, aber was hat das mit Projektion zu tun?" fragte mich Richard.

"Alles. In Wahrheit ist die Welt eine wirbelnde Masse von Energie, ein Meer von Bewegung, mit nichts Festem darin. Kein 'Ding' existiert getrennt von dieser Energie. Es ist das Denken, welches das Vorstellungsbild, dass 'Dinge' etwas Festes sind, hervorbringt. Das Denken blockiert, weil es ihm so beigebracht wurde, den Beweis, dass alle Dinge miteinander verbunden sind und versorgt das illusionäre Bild, dass alles voneinander getrennt ist. Der einzige Ort, an dem ein Körper existiert, ist als ein Bild innerhalb des Denkens.

Die von dir festgehaltenen, unterdrückten Energien eines alten Erlebnisses werden dann, wenn sie durch jemanden angestoßen werden, von deinem Denken als Grundlage für die Vorstellung die es von diesen Personen hervorbringt verwendet. Wir können eine unterdrückte Eigenschaft die von jemandem getriggert wird nicht als unsere eigene erkennen, weil es in unserem Denken so erscheint, als gehöre sie zu ihm. Tatsächlich projizieren wir unsere Eigenschaft in das Bild unseres Verstandes über ihn. Ach, welche Erleichterung, wenn die Projektion erfolgreich ist! Aber ein Problem bleibt! Warum fühle ich den Schmerz, wenn es der Fehler der Anderen ist? Warum bin ich der Eine, der jedes einzelne Mal anwesend ist?

"In den Schriften der Aramäer bezog man sich auf dieses Muster, wenn man sagte: "Hütet euch, die ihr einander verurteilt, denn in dem, wofür ihr einander verurteilt, seid ihr schuldig geworden durch eure Handlungsweise." Nun werden wir das Aramäische Konzept von Sünde betrachten. Ich denke du wirst herausfinden, dass es alles auf sinnvollen Weise miteinander verbinden wird. Ich möchte dich auffordern zu bemerken,

wie brauchbar und aufschlussreich diese aramäischen Ideen sind, wenn man sie im Kontext des wirklichen Lebens betrachtet."

"Womit wir wieder bei der Sünde angelangt wären, Michael. Ich weiß nicht, ob ich dich lieben oder hassen soll. Ich fühle mich inspiriert und überwältigt zur gleichen Zeit. Es erscheint mir, als erkenne ich je mehr ich von dem was du sagst erfahre, umso mehr, wie viel Arbeit ich zu tun habe. Hört das jemals auf?"

"Ich bin mir nicht sicher wann das Ende erreicht ist. Noch einmal, ich erinnere dich daran, dass es ein Prozess ist, der durchlaufen wird. Dein Gefühl überwältigt zu sein ist ziemlich genau die Schiene auf der du dich gerade befindest. Fast jeder zieht verschiedene Male seine Kreise durch dieses Entwicklungsstadium, während er oder sie diese Arbeit lernt. Die Heilung beschleunigt sich, wenn du die Fähigkeit entwickelst, einen Raum von bewusster, aktiver, in der Gegenwart präsenter Liebe aufrecht zu erhalten, während unerlöste Muster an die Oberfläche deines Bewusstseins treten."

"Bewusste...was?" stotterte Richard. "Ich kann das noch nicht einmal aussprechen, ganz zu schweigen davon, es auch anzuwenden. Was soll das bedeuten?"

"Das ist eine Schlüsselfrage und bevor wir uns einem solchermaßen emotional aufgeladenen Konzept wie Sünde zuwenden, wollen wir über die Kraft einen Raum von Liebe aufrecht zu erhalten und darüber wie man das macht, sprechen," schlug ich vor.

SCHLÜSSELGEDANKE- Bedeutet, sich an die Hilfsmittel zu erinnern und sie dann anzuwenden eine schwierigere Art zu leben? Nein. Was wirklich schwierig ist, ist ohne sie zu leben.