Eine Neue Ordnung

Ich bin ein autonomes Wesen in Interaktion

Band 4

Praxishandbuch zum spirituellen Erwachen

Björn Geitmann

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Dateien sind im Internet über http://dnb.de abrufbar.

Björn Geitmann
Eine Neue Ordnung
Praxishandbuch zum spirituellen Erwachen – Band 4
ISBN 978-3-95781-072-4
© Text: Björn Geitmann
© Illustrationen: Conny und Björn Geitmann
© Deutsche Erstausgabe: Hierophant-Verlag 2019
Lektorat & Redaktion: Bettina Peters
Grafik, Satz, Typografie, Cover: Torsten Peters http://top-kreativ.com

1. Auflage Print Frühjahr 2019

Hierophant-Verlag
Im Bollerts 4 - 64646 Heppenheim
http://www.hierophant-verlag.de

Alle Rechte der deutschen Erstausgabe, auch der fotomechanischen Vervielfältigung und des auszugsweisen Abdrucks, vorbehalten.

Eine Neue Ordnung

Praxishandbuch zum spirituellen Erwachen

Band 4

Ich bin ein autonomes Wesen in Interaktion

Björn Geitmann

Haftungsausschluss: Die hier vorliegenden Informationen ersetzen bei körperlichen, geistigen oder seelischen Beschwerden nicht den Besuch eines Arztes oder erfahrenen Therapeuten. Sie dienen lediglich als Anregungen, Impulse und Wegbegleiter auf Deinem persönlichen Lebensweg. Der Verlag und der Buchautor schließen ausdrücklich jede Haftung sowie jedwede Schadensersatzforderungen oder Wiedergutmachungen aus, sowohl von Dir als Leser wie auch von Dritten, Mitbetroffenen und Co-Beteiligten. Jeder Mensch behält die volle Selbst-Verantwortung für sein Leben und für seine Lebensumstände. Und da jeder Mensch seinen freien Willen hat, liegt es allein in der persönlichen Eigenverantwortung jedes einzelnen, in welcher Weise er die in diesem Buch gegebenen Informationen und Impulse für sich nutzt. Ein Nutzen im Namen der allumfassenden Liebe und des freudvollen Miteinanders ist die Intention dieses Buches.

Hinweis für den Leser:
Der Titel dieses Buches lautet „Eine Neue Ordnung". Und diese Neue Ordnung spiegelt sich natürlich auch in der Art und Weise wider, *wie* dieses Buch geschrieben ist. Die Schreibart weicht in einigen Punkten von dem ab, „wie *man* es sonst *richtig* macht". In diesem Buch geht es nicht um richtig und falsch, sondern darum, Türen und Tore für ein *Anders* zu öffnen und die entsprechenden Impulse zu transportieren. Daher gebrauche ich als Buchautor zum Beispiel einige Begrifflichkeiten wie Eigennamen und schreibe sie deshalb groß, zum Beispiel das Weiße Licht, mein Höheres Ich, das Goldene Tor, mein Inneres Kind und eine Neue Ordnung.

Und wenn ich mit Dir als Leser spreche, wenn ich Dich anspreche und mich mit Dir „unterhalte", so spreche ich Dich mit Du an und schreibe dieses Du groß. Manchmal, wenn ich etwas besonders betonen möchte, schreibe ich sogar DU. Und auch wenn ich mit Gefühlen, mit meinem oder Deinem Inneren Kind oder mit dem Ego spreche, wenn ich mich mit ihnen unterhalte, dann verwende ich als Ausdruck meiner Wertschätzung gegenüber meinen Gesprächspartnern (in diesem Fall also die Gefühle et cetera), das groß geschriebene Du. Es kann dann ein Satz entstehen wie: *„Hallo, liebe Angst, ich danke Dir, dass Du mich beschützt hast."* Mit dieser etwas eigenen Form der Darstellung und des Ausdrucks setze ich mich also

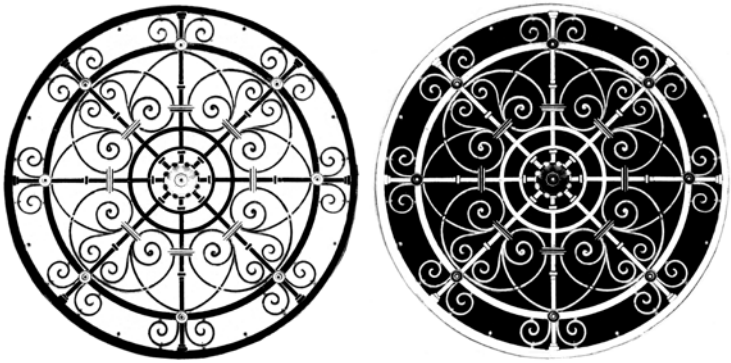
bewusst über „was *man* sonst tut“ oder „was bisher *richtig* ist“ oder „wie man Bücher korrekt schreibt“ hinweg – es ist eben *meine* Form, *mich* auszudrücken.

Zu dieser, *meiner,* Art gehört auch, dass Du die Erläuterungen zu den einzelnen Fußnoten hinten ganz am Ende des Buches findest.

Und ich danke Dir schon jetzt, wenn Du diese Form meines Selbst-Ausdrucks tolerierst. Wer etwas anders macht, stellt Altes, „was man schon immer so und so gemacht hat“, in Frage und gibt dabei gleichzeitig Impulse für Neues. Und wir leben in einer Zeit der Umwandlung und der Transformation, in der sich sehr viel mehr als die bloße Schreibweise von Worten wandeln und verändern wird. Insofern ist dies schon mal ein kleiner Anfang und eine gute Übung, Neuem und Anderem mit Offenheit zu begegnen.

Und nun wünsche ich *Dir* viel Spaß beim Lesen, und ich wünsche *uns,* dass wir gut miteinander ins Gespräch kommen …

Dein Björn Geitmann



Jede Form existiert doppelt: als Negativ sowie als Positiv. Mit unseren Sinnen nehmen wir nur eine der beiden Varianten wahr. Die andere Form „sehen“/spüren wir mit unserem inneren Auge (mit unserem Herzen) (www.datgeitman.de/lichtschule2).

Inhalt

Einleitung **8**

Wo bin ich …? **16**

Meine Vorstellungen aufräumen **18**

Programmierungen aufheben **37**

Meine Abwehrmechanismen passen nicht mehr **59**

Jenseits der Lichtgeschwindigkeit **67**

Das Leben ist ein Tanz **80**

Lust ist das stärkste Argument: Update **86**

Interesse am anderen haben **93**

Information oder „in Formation“ **113**

Das will ich auch (haben) **121**

Synchronizitäten **127**

Traumbilder **135**

Liebe ist nicht messbar **141**

Die perfekte Konflikt-Lösungs-Strategie **157**

Mein Körper ist mein Resonanz-Körper **166**

Mindfulness, Gegenwärtigkeit, Schlüssel zum Glück **177**

Glaubenssätze auflösen **188**

Drama als Ausgleich von Leblosigkeit **212**

Verstrickungen mit den Eltern lösen **224**

Ich begegne meiner Angst **249**

Der Stausee **284**

Tattoos – Gefühle kommen hoch **307**

Strafe transformieren **315**

Rollen loslassen, Selbstverantwortung übernehmen **334**

Krankheitsbilder Update **354**

Fußnoten **381**

Literaturverzeichnis **382**

Ausblick **386**

Einleitung

Mit diesem vierten Band betreten wir völlig neue Welten. Wir begeben uns in die Sphären des Formlosen. Es ist ziemlich paradox, *etwas* über das Formlose zu schreiben, denn mit jedem Wort beschreiben wir *etwas*, das es *nicht* ist. Die Worte sind nur die Beschreibung dessen, worum es jenseits der Worte geht. In diesem Sinne ist beispielsweise das Wort Mond *nicht* der Mond. Das Wort Mond benennt lediglich das Objekt, das wir nachts am Himmel beobachten können und das aus *etwas* besteht. Das gesprochene Wort ist hierbei wie ein Hinweisschild für etwas anderes jenseits dieses Schildes. Wir werden uns also mit Hinweisschildern beschäftigen, weil uns in dieser Welt nichts anderes übrig bleibt. Die Wirkungen entfalten sich dann jenseits dieser Hinweisschilder im energetischen Raum der *„formlosen Objekte"*.

Beim Mond ist es für uns ziemlich einfach, ihn mit Worten zu benennen und zu beschreiben als *etwas*, als ein Objekt, das wir uns dann vorstellen können. In den Welten des Formlosen verhält es sich viel, viel paradoxer, denn Du sollst und kannst Dir eben *nicht etwas* vorstellen, weil es ja um *nichts* geht. Es geht um *etwas ohne* Form. Und es ist absurd, sich eine Vorstellung von *etwas* zu machen, das *keine* Form hat. In diesem vierten Band ist es also ganz normal, dass Sprache und Worte letztendlich nur Verwirrung stiften und für Irritationen sorgen.

Das Formlose kannst Du *nicht verstehen*, weil es nicht *etwas* zu verstehen gibt.

Das Formlose kannst Du *nicht verstehen*, weil es *nichts* zu verstehen gibt.

Und genau hier wird es mega-paradox. Ich schreibe Dir diese Informationen also, um Dich über etwas zu informieren, das Du nicht verstehen und das Du Dir nicht vorstellen kannst. Und dennoch existieren diese Informationen im Feld, im Universum, in der Leere, im Raum, im energetischen Feld unseres Seins, im Feld des reinen Potenzials, im universalen Feld aller Möglichkeiten. Mach Dir also

nichts draus, wenn Du etwas nicht verstehst – genau dann hast Du mehr verstanden als Du denkst. Und genau in diesen scheinbar banalen Worten liegt die sehr, sehr tiefe Wahrheit dieses Buches.

Mach Dir nichts draus, wenn Du nichts verstehst – genau dann hast Du mehr verstanden als Du denkst.

Es geht darum, *jenseits des Denkens* etwas zu verstehen. Nun kannst Du fragen: *Wie kann ich etwas verstehen, ohne darüber nachzudenken?* Und ich sage Dir: ***Ja, ganz genau! Das wahre Verstehen beginnt genau dort, wo Dein Verstand aufhört zu denken.***

Es gibt demnach noch eine andere Möglichkeit zu verstehen als durch denken. Wir *dachten* immer, dass wir nur denkenderweise die Welt verstehen, begreifen und erfassen könnten. Dies ist ein Irrtum. Dies ist sogar ein fundamentaler Irrtum. Das wahrhaftige Verstehen und unser wahrhaftiges Wissen liegen außerhalb unseres Denkens. *Wahres* Verstehen und Wissen liegt jenseits der Gedanken, Worte und Vorstellungen, die wir uns machen können.

Zur Veranschaulichung ein kleines Beispiel: Materie besteht aus Molekülen und Atomen. Und Atome bestehen aus Elektronen und Atomkern (und weiteren subatomaren Teilchen). Wenn wir uns nach dem alten Modell vorstellen, dass das Elektron so groß wie ein Fußball ist und um den Atomkern herum kreist, dann ist hier das Elektron (so groß wie ein Fußball) und in zehn Kilometern (!!!!) Entfernung ist der Atomkern. Und das nächste Elektron ist weitere zehn Kilometer entfernt.

Diese Materie ist/hat eine Masse, die wir mit Messinstrumenten messen können. Und was ist dazwischen? Zwischen diesen Massepunkten ist leerer Raum. An und für sich ist es genau das Gleiche wie im Weltall. Zwischen den Sternen ist nichts – nur leerer Raum. Und ist in diesem Nichts, in dieser Leere, auch *etwas*? Oder ist da gar nichts?

Zuerst können wir feststellen, dass alle Dinge, alle Materie und auch unser Körper zu mehr als 99 Prozent Nichts, Leere, leerem Raum bestehen. Und das, was in diesem leeren Raum, in diesem Nichts, ist, können wir ***nicht*** messen, nicht feststellen, nicht wiegen und nicht mit unseren Sinnen wahrnehmen. Deswegen meinen wir, es sei dort tatsächlich nichts. In Wirklichkeit sind dort aber *formlose*

Energie und Information vorhanden.

Aber diese ***formlose Energie und Information*** sind eben *ohne* Form und (noch) nicht manifestiert. Diese Energie existiert in dieser Leere lediglich als Potenzial. Und das Potenzial ist nichts Konkretes. Doch aus diesem *Nichts* kann *etwas* entstehen in dem Moment, in dem wir unsere Aufmerksamkeit, unseren Fokus auf sie richten. ***Mit der Kraft unseres Bewusstseins, mit der Aufmerksamkeit (der Fokussierung) unseres Geistes erschaffen wir auf diese Weise aus dem Nichts etwas. Und genau dies ist erschaffen/Schöpfung.***

Und so ist alles, was es gibt, aus *dem Nichts* entstanden. Und so kannst auch Du aus Nichts *etwas* entstehen lassen. Das ist dann fast wie Zauberei. Wir nennen es Wunder. Es ist ***die Alchemie des Seins***. Und – ganz im Vertrauen – das machst Du jeden Tag ganz automatisch sowieso (nur eben bisher unbewusst). Und hier steigen wir jetzt einmal etwas tiefer ein …

Doch zuvor möchte ich Dir noch einen wichtigen Hinweis geben: Die Meditationen in diesem Band gehen noch weiter und noch deutlich mehr in die Tiefe oder „an die Substanz" als in den drei vorherigen Bänden. Aus diesem Grund gebe ich Dir ausdrücklich hier noch einmal den folgenden Hinweis: Ich übertrage Dir an dieser Stelle ausdrücklich die volle Selbst-Verantwortung für Dein Leben. Es liegt allein in *Deiner* Verantwortung, wie Du die in diesem Buch gegebenen Informationen für Dich nutzt. Du kannst sie konstruktiv nutzen, verändern und umwandeln. Du kannst sie ganz oder nur einen Teil davon nutzen. Ich erzähle Dir lediglich, welche beispielhaften Möglichkeiten derzeit in *meinem* Bewusstseinsfeld existieren und was aus *meinem* momentanen Bewusstsein heraus dabei zu beachten ist. Und da alles Entwicklung ist, und da Leben ständige Veränderung bedeutet und weil wir alle Individuen sind, muss *jeder selbst* schauen, was für ihn/sie in diesem Moment das Richtige und das Beste ist.

Dies bedeutet, es gibt *nicht* die *eine* wahre Wahrheit, sondern die eine wahre, universale Wahrheit wird von uns Menschen stets individuell vor dem Hintergrund unserer bisherigen Erfahrungen interpretiert, gedeutet und wahrgenommen. Um zu merken, was Dir guttut, bist Du selbst gefordert, insbesondere auf die Signale

Deines Körpers, Deiner Seele und Deiner Intuition gut zu hören. Wir tun gut daran, sie ernst zu nehmen. Und dies kann bedeuten, gegebenenfalls beim Lesen einmal eine Pause einzulegen. Manche Informationen oder Impulse müssen vielleicht hier und dort erstmal sacken.

Mir ist eines wichtig: Sorge Du gut für Dich. Nimm Deine Verantwortung für Dein Leben ganz und gar selbst in die Hand. ***Jede*** Energie kann vom Menschen für Zerstörung oder für Heilung genutzt werden. Wir leben in einer Welt der Polarität, deswegen *ist* dies so. Wir können mit der Atomkernspaltung Leben vernichten oder Energie gewinnen. Wir können Medikamente unter-/überdosieren und damit Krankheit verschlimmern oder wir können Medikamente sinnvoll/richtig dosieren und so Heilung hilfreich unterstützen.

Dosiere Du auch den Inhalt dieses Buches achtsam und mit viel Sorgfalt, so wie es für Dich passt. Die Verantwortung, ***wie*** Du diese Inhalte nutzt und ***was*** Du mit ihnen machst, liegt allein bei Dir. Du erklärst Dich mit Deinem Weiterlesen hiermit einverstanden und erkennst Deine hundertprozentige Eigenverantwortung in Gänze an. (Diese Rückführung und Rückbesinnung auf unsere Eigenverantwortung beschränkt sich übrigens *nicht* nur auf dieses Buch, sondern trifft auf Dein gesamtes Leben zu – auch im Umgang mit anderen Menschen …)

Ich freue mich nun, auf spannende „Spaziergänge“ und abenteuerliche Reisen gemeinsam mir Dir in diesem vierten Band von *Eine Neue Ordnung – Praxishandbuch zum spirituellen Erwachen*. Dieser Kosmos der spirituellen Welten und der Fantasie- und Imaginations-Bilderwelten ist gigantisch-galaktisch groß, unermesslich und ewiglich weit. Es gibt so sehr viele unvorstellbare Dinge zu entdecken. Und dabei macht es zu zweit und mit vielen natürlich noch mal umso mehr Spaß. Eine reale Austauschmöglichkeit in einer Online-Gruppe findest Du bei Facebook in den Gruppen …

- Eine Neue Ordnung
- Lichtschule
- Bewusstseinswachstum
- Faszination menschliche Kommunikation
- Wahrheit Echtsein Authentizität Selbstliebe
- Fragen und Antworten, Spiritualität, Leben und Sein

Doch im Grunde genommen ist dieser Austausch im Außen nachrangig. Im Vordergrund steht vielmehr Dein innerer Austausch mit Dir selbst. Je enger und intensiver Du mit Deinem Herzensfeld in Kontakt/in Verbindung bist, desto schönere Erlebnisse wirst Du auf der SEINS-Ebene haben. Je mehr Dein Verstand mitreisen, mitreden und mitbestimmen will, desto begrenzter, fader und flacher werden Deine Erfahrungen sein. Was wir im Außen erleben, verpufft rasch wieder. Zudem schränken unsere Gedanken, unsere Vorstellungen und unser Verstehenwollen unseren Horizont immer wieder ein (www.datgeitman.de/wollen). Allein unser Herz und die reine, allumfassende Liebe machen weit.

Und nach oben ist immer noch Luft … – mehr geht immer …!

… und manchmal ist weniger mehr …

…

Und noch ein weiteres Wort mit auf den Weg …

Dieser vierte Band hält wirklich eine Menge weiterer neuer Impulse und Anregungen für Dich bereit. Und ich freue mich, wenn die Impulse dieses Buches Dein Leben in der für Dich passenden Art und Weise bereichern. Manches wirst Du einfach ganz offen mit Deinem Herzensfeld aufnehmen. Anderes wird Dein Ego/Dein Verstand sehr genau prüfen und abwägen. Nimm Dir einfach all das, was Dir für Dein Leben nützlich und hilfreich sein könnte. Mitunter ist es nur *ein* einzelner Aspekt, mit dem Du (oder jemand, mit dem Du über dieses Buch sprichst) etwas anfangen kannst, und auch dann ist das Ziel dieses Buches bereits erreicht.

Das Ziel dieses Buches ist auch erreicht, wenn Du anhand der gegebenen Impulse feststellst, was alles *nicht* zu Dir passt. Wie bereits in den anderen Bänden beschrieben, erkennen wir uns als Menschen in dem, was oder wer wir sind, am ehesten, indem wir erkennen, was oder wer wir *nicht* sind. Jeder von uns ist ein ganz individueller Aspekt des Seins, des großen Ganzen. Wir alle *sind* reine, universale, göttliche Liebe. Dies eint uns. Dies haben wir als Brüder und Schwestern gemeinsam. Und doch erfahren und erleben wir diese

Welt und dieses Menschenleben jeder aus unserer ganz individuellen, einzigartigen Perspektive, Position und unserem eigenen Blickwinkel heraus.

Wenn Du also durch die Worte dieses Buches erkennst, wer Du *nicht* bist, so bist Du dem, wer Du bist, schon wieder ein ganzes Stückchen nähergekommen. Hier verweise ich gerne auf das wunderschöne Kinderbuch *Das kleine Ich bin Ich* von Mira Lobe. Das kleine *Ich bin Ich* fragt alle Tiere, ob es so ist wie sie und alle sagen: „Nein, Du bist anders als wir." Da ist das kleine *Ich bin Ich* anfangs sehr traurig, bis es plötzlich zu der überraschenden Erkenntnis kommt: ***„Ich bin Ich."***

Auf meinem Weg weitergehen …

Immer mehr Menschen brechen in diesem Zeitalter der Transformation auf und begeben sich auf ihren Weg in Richtung Licht. Immer mehr Menschen beschreiten *ihren* Weg, der sie manchmal erst noch zu ihrem *spirituellen* Weg hinführen muss. Viele Menschen sind lange Zeit und viele „Kilometer" auf Wegen gegangen, die sie zunächst einmal sehr weit weg von sich selbst geführt haben. Manchmal war es irgendein Umstand, irgendein (traumatisches) Lebensereignis, das sie *von ihrem ursprünglichen Weg* abgebracht hat. Und seitdem straucheln und stolpern sie über Stock und Stein, durchs Unterholz und durchs Gesträuch und bleiben mit ihren Klamotten an den Dornen und Sträuchern des Lebens hängen. Ihre Kleider sind zerrissen. Die Haut ist geschunden und aufgeschürft. Nahrung und Wasser neigen sich dem Ende und die Orientierung ist in der Wildnis (des Vergessens und der unverarbeiteten Gefühle) verloren gegangen.

Diese Menschen fühlen sich allein. Sie fühlen sich voll Angst in der Dunkelheit. Sie sind wieder und immer wieder dunklen Schatten und unheimlichen Gestalten (Gefühlen) begegnet. Sie fühlen sich verloren in dieser Welt und blicken hoch zu den Sternen. Dies kann hilfreich sein, um sich neu zu orientieren. Doch wenn der Himmel bedeckt ist und solange die Wolken die Sterne verbergen – ist guter Rat teuer … – Abwarten und Tee trinken und irgendwie überleben. So erging es uns Leben um Leben Jahrtausende lang. Dies prägt unsere schicksalhafte Geschichte als „Kollektiv Menschheit".

In unserer heutigen Epoche des globalen Wandels schiebt Gott nun zum Glück die Wolken zur Seite und dreht den Dimmerschalter der allgemeinen Lebensenergie für uns alle etwas hoch. Und dann können (und müssen) wir uns neu orientieren und die Richtung, in der wir weitergehen wollen, neu festlegen. Weiterzugehen, wenn man sich hundeelend fühlt, erfordert Kraft und Mut. Jeder neue Tag schenkt uns jedoch eine neue Chance. Und wenn der nächste Tag anbricht, werden wir mit unserem inneren Spürsinn sowie mit der Intuition unseres Herzensfeldes sehr bald einen besseren Weg finden, auf dem wir wieder leichter und sicherer weiter voranschreiten können.

Die Zeichen für solche Erfolge stehen heute in einem besseren Licht denn je. Der Himmel, das Universum, das Leben und die Liebe des universalen Energiefeldes meinen es gut mit uns. Wir werden geführt. Um dieser Führung folgen zu können, müssen wir sie nur auch *in uns* fühlen und spüren. Und hierfür ist unsere eigene ***Erlaubnis*** erforderlich: meine Erlaubnis für meine Hingabe an das, was ist. Ja sagen zum Jetzt. Und Stille, Einkehr, Ruhe und innerer Frieden sind hier sehr hilfreiche Wegbegleiter.

Spüre nach innen in Dein Herzensfeld …
Fühle wie Dein Herz schlägt …
Fühle wie Dein Atem geht …
Erkenne: Du lebst …

Alles andere wird ganz von allein besser werden …

Vertraue …

Und solltest Du in einer Situation feststecken, die sehr schwierig oder problematisch ist, dann sei Dir gewiss:

Auch das geht vorüber …

So wie *alles* in der Welt der Formen, so wird auch diese Form vergehen. Alles in der Welt der Formen ist Geburt, Leben, Sterben und Tod unterworfen. Alles unterliegt diesem Zyklus – alles! Auch das größte, schwierigste und schwerste Problem …

Alles unterliegt der Zeit …

Und es gilt immer: ***Auch das geht vorüber …***

Problematisch sind hierbei in der Regel vor allem unsere Gedanken, *nicht* die tatsächliche Situation. Komme an im Jetzt und bemerke:

Jetzt lese ich dieses Buch.
Ich halte es mit meinen Händen.
Ich bin kraftvoll genug, um es halten zu können.

Ich atme.
Mein Herz schlägt.
Jetzt, hier, ist es warm und trocken.
Jetzt, hier, bin ich sicher.
Jetzt, hier, kann ich dem Jetzt vertrauen.

Und ich atme diesen Moment der Stille und des Friedens jetzt in mich ein und genieße ihn. Danke. Amen.

Wo bin ich …?

Deine Schöpfung beginnt jeden Tag neu!

Vielleicht kennst Du das folgende Phänomen aus dem Urlaub: Du bist abends ins Bett gegangen, wachst morgens auf und musst einen kurzen Moment überlegen: „Wo bin ich eigentlich?“

Wo bin ich? Wo liege ich? Wo habe ich heute Nacht geschlafen? Was war gestern? Was ist heute für ein Wochentag? Was für Aufgaben oder Unternehmungen stehen heute an? Und in diesem Orientierungsprozess manifestieren wir uns kraft unserer Gedanken wieder neu auf dieser Erde.

Dies ist wichtig und dies ist erforderlich, denn nachts waren wir unterwegs. Wir waren weg. In der Nacht war unsere Seele *nicht* hier auf der Erde, sondern sie ist durch ferne Seelenbilderwelten, Paralleluniversen und Informationskosmen gereist und hat sich eine schöne Zeit gemacht. Jetzt im Aufwachprozess befinden wir als Menschen uns auf unserer Brücke …

… zwischen hier und dort,
… zwischen Erde und Himmel,
… zwischen Menschsein und Seelesein,
… zwischen dem Irdischen und dem Himmlischen,
… zwischen der Welt der Formen und dem Formlosen,
… zwischen Denken und Sein,
… zwischen Schatten und Licht,
… zwischen Fühlen und Spüren,
… zwischen Erfahrung und Bewusstheit,
… zwischen Leben (Geburt und Tod) und ewigem Leben.

Und auch wir als „Kollektiv Menschheit“ befinden uns momentan in diesem Aufwachprozess. Mit diesem Band vier befinden wir uns nun bereits auf der zweiten Hälfte, der dem Licht zugewandten Seite der Brücke. Und dies ist paradox: Denn wenn wir morgens in dieser Welt in unserem Bett aufwachen, dann „schlafen wir ein“, dann vernebeln sich unsere Seelenbilderwelten, dann schlummert unsere Seele. Und wenn wir jetzt als „Kollektiv Menschheit“ aufwa-

chen, dann „schläft unsere irdische Realität ein“, dann vernebelt sich unser Menschsein, dann verlieren Erfahrungen ihre Bedeutsamkeit/ ihre Wichtigkeit, dann schlummern unser Körper, unser Formsein, unsere Gedanken und unsere Gefühle.

Es gibt also zwei Formen aufzuwachen und einzuschlafen. Das allmorgendliche Aufwachen unseres Körpers geht einher mit dem Hinwegdämmern unserer Seele. Und das global-gesellschaftliche Aufwachen von uns als Menschheit geht einher mit dem Hinwegdämmern unserer Körperlichkeit. Ein kleines Beispiel: Immer mehr Menschen geben sich der Meditation hin. Immer mehr Menschen erfahren und erleben Großartiges in Meditation. Der Körper liegt dabei einfach nur still da.

Früher machten wir mit unserem Körper Erfahrungen beim Free-Climbing, Bungee-Jumping oder Wild-Water-Rafting. Heute machen immer mehr Menschen Erfahrungen mit immer weniger Körpereinsatz.

Dies spiegelt sich auch in unserem Überleben sowie im Arbeits- und Berufsleben wieder. Wir arbeiten immer weniger hart körperlich. In den Kohleschacht steigen, die Kartoffeln von Hand vom Feld sammeln, das Korn von Hand dreschen ist alles Vergangenheit. Unser Leben ist leichter geworden – zumindest körperlich. Damit es auch energetisch wahrhaftig leichter wird, brauchen wir nun noch *mehr* Bewusstheit (ein noch ausgeprägteres, wacheres Bewusstseins-Bewusstsein).

Auf unserem Weg über die Brücke ins Licht lassen wir die Schattenwelten und die Bedeutsamkeit von (körperlichen) Erfahrungen immer weiter hinter uns zurück. Unsere Energie verändert sich. Immer sicherer und immer häufiger gelingt es uns, uns selbst von oben zuzuschauen. Wir nehmen die Position des Observers, des Beobachters, immer souveräner ein. Die Wichtigkeiten unseres Ego-Daseins verblassen. Es gelingt uns immer häufiger, uns selbst beim Fühlen zuzuschauen.

Meine Vorstellungen aufräumen

Meine Gefühle entstehen durch das Zusammenspiel meiner Gedanken und Vorstellungen mit dem, was ist, sowie mit meinen Bewertungen und Urteilen von dem, was meiner Meinung nach sein sollte. Wir alle leben unseren Alltag mit Tausenden von unbewussten Vorstellungen.

Wir haben eine Vorstellung vom Leben.
Wir haben eine Vorstellung von der Liebe.
Wir haben eine Vorstellung von Partnerschaft.
Wir haben eine Vorstellung von Treue.
Wir haben eine Vorstellung von Familie.
Wir haben eine Vorstellung von Ehrlichkeit.
Wir haben eine Vorstellung von Wahr und Falsch.
Wir haben eine Vorstellung von gutem Benehmen.
Wir haben eine Vorstellung von Dingen, die uns guttun.
Wir haben eine Vorstellung von Dingen, die uns schaden.
Wir haben eine Vorstellung von Dingen, die uns zustehen.
Wir haben eine Vorstellung davon, was vernünftig ist.
Wir haben eine Vorstellung davon, was gefährlich ist.
Wir haben eine Vorstellung davon, was heilsam ist.
Wir haben eine Vorstellung davon, was sinnvoll ist.
Wir haben eine Vorstellung davon, was sinnlos ist.
Wir haben eine Vorstellung davon, was Spaß macht.
Wir haben eine Vorstellung davon, was erstrebenswert ist.
Wir haben eine Vorstellung davon, was gute Laune macht.
Wir haben eine Vorstellung davon, wie wir uns gut erholen.
Wir haben eine Vorstellung davon, was uns glücklich macht.
Wir haben eine Vorstellung davon, was unserer Meinung nach richtig ist.

All diese Vorstellungen (und noch viele mehr) sind uns mehr oder weniger bewusst. Die meisten unserer Vorstellungen können wir inzwischen mit Worten benennen, beschreiben, erläutern oder zumindest in uns fühlen und wahrnehmen. Dies war nicht immer so. Lange Zeit waren unsere Vorstellungen für uns einfach selbst-

verständlich. Sie waren für uns normal. Sie bildeten unsere Welt, unsere Wahrheit, unsere Wirklichkeit ab. Indem wir heute unsere Vorstellungen bewusst wahrnehmen, erkennen wir, dass wir tatsächlich schon ein großes Stück auf unserem Weg über die Brücke in Richtung Licht gegangen sind.

Unsere Vorstellungen haben dabei immer auch einen Gegenspieler. Und dieser Gegenspieler ist *nicht* bewusst, sondern interessanterweise nach wie vor unbewusst. Und dieser unbewusste Gegenspieler unserer Vorstellungen sind unsere unbewussten ***Glaubenssätze***. Diese Glaubenssätze haben wir irgendwann in unserer Kindheit, im Laufe unseres Lebens (oder in einem früheren Leben) installiert, und zwar unbewusst. Damals war die Installation dieses Glaubenssatzes a) sinnvoll, b) überlebenswichtig und c) gewollt, denn genau hierdurch haben wir uns gedeckelt und uns den Zutritt zu der Welt unserer Erfahrungen als Mensch *geöffnet*. (Ohne diese Selbstbegrenzungen und ohne das Eintauchen in die Unbewusstheit wären Erfahrungen als Mensch *nicht* möglich gewesen. Diesen bedeutsamen Punkt unterschätzen viele Menschen.)

Damals, als zweieinhalbjähriges Kind (oder wann auch immer), wussten wir nicht bewusst, welche Entscheidungen wir gerade auf Seelenebene treffen, um uns ein seelisch (einigermaßen) gesundes Überleben zu ermöglichen. Einen erheblichen Anteil dieser unbewussten Entscheidungen machen (bis heute) unsere sogenannten Abwehrmechanismen aus, von denen wir auch an anderer Stelle schon etwas gehört haben und noch hören werden.

Wenn es in diesem Kapitel um *meine Vorstellungen aufräumen* geht, so sind hiermit zum einen unsere bewussten Vorstellungen gemeint, aber natürlich darüber hinaus auch unsere unbewussten Glaubenssätze und Abwehrmechanismen. Es geht um das Aufräumen unserer bewussten *und* unbewussten inneren Vorstellungen und Bilder vom Leben. Es geht darum, dass wir *jedes* Bild, jedes Gemälde, jedes Kunstwerk unserer inneren Ausstellung (oder Bildergalerie) einzeln in die Hand nehmen, noch einmal prüfend betrachten und dann entscheiden, ob wir dieses Bild weiterhin in unserem Wohnzimmer/Kronsaal hängen haben und jeden Tag anschauen möchten oder ob wir es abnehmen und lieber ein neues Bild aufhängen.

Die Frage ist: *„Tut es mir weiterhin gut?“* Damals, als Kind, lebten wir in einem Abhängigkeitsverhältnis von unseren Eltern. Heu-

te sind wir erwachsen, groß und frei. ***Ich bin*** *heute, jetzt und hier* ***ein autonomes Wesen in Interaktion***. Und damit bekommen wir bereits den roten Faden dieses Buches zu fassen. Es geht um das bewusste Einläuten und Annehmen unseres Erwachsenseins. Die Zeit unserer Kindheit und Pubertät ist vorbei und vorüber: ***Ich bin erwachsen!***

Beim Prüfen meiner Vorstellungen können nun ganz verrückte Phänomene auftauchen, die in sich sehr widersprüchlich sind. Schaue ich mir diese Zusammenhänge einmal etwas genauer an, so kann (und muss) ich feststellen, dass ich mir seit mehreren Jahren selbst einen in die Tasche lüge. Ich mache mir selbst etwas vor. Und zwar immerzu, andauernd und ständig. Hierzu einmal ein Beispiel aus dem Bereich Partnerschaft …

Ich (oder Du oder der Nachbar) leide beispielsweise unter etwas, das ich mit meinem Partner in Zusammenhang bringe. Dies können Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Hautausschlag, ein Mangel an sexueller Lust, Zahnschmerzen, Gedankenkreisen, Gefühle von Frustration, Hadern, Genervtsein und Ärger, sich ungerecht behandelt oder missverstanden fühlen oder was auch immer sein. Ich nehme also in meinem System eine Erscheinung wahr, die ich als Störung, als unangenehm, als krank machend, als hinderlich, blockierend, problematisch und belastend empfinde. Und ich werde den Verdacht nicht los, dass diese Beeinträchtigung an der Art und Weise liegt, wie sich *der andere* verhält. Ich denke: *Würde der andere sich anders verhalten, dann würde es dieses Problem gar nicht geben.*

Wenn ich nun in meinem ganz normalen Leben bemerke, dass mir ein Mensch *schlecht*tut, dann verlasse ich doch den Raum, den Ort oder ich tue zumindest alles Machbare dafür, auf möglichst große Distanz zu diesem Menschen, der mich irgendwie negativ beeinflusst, zu gehen. Erstaunlicherweise verhalten wir uns in unserer Beziehung aber oftmals anders. Und dieses Phänomen, dass wir in Beziehung sehr lange Zeit in der Nähe von jemandem bleiben, der/die uns *schlecht*tut, ist landauf landab überall und immer und immer wieder zu beobachten. Aber wieso ist dies so? Wieso lässt sich in diesem Muster sozusagen eine Stabilität, eine Kontinuität erkennen?

Ja, es scheint fast so, als würden wir dieses Muster des *sich freiwillig abhängig Machens von Menschen, die uns schlechttun*, geradezu lie-

ben. Wir ziehen es förmlich freiwillig und immer und immer wieder in unser Leben. Selbst wenn wir uns von dem einen Partner getrennt haben, dauert es nur ein paar Jahre, dann erleben wir den gleichen Schlamassel (manchmal in leicht abgewandelter Form) wieder.

Natürlich erleben und genießen wir zwischendurch auch immer mal wieder lichtvolle, glückliche, wohltuende, freudvolle, zufriedene, gesunde und glückselige Momente. Und dann holt uns das Schicksal wieder ein und wir struggeln schon wieder in diesem ungnädigen Teufelskreis der Selbstzerfleischung und von Hadern. Warum ist dies so?

Die Antwort ist ganz leicht: *Es gibt gute Gründe dafür.* Aber welche? Welche Gründe lassen sich heranziehen? Welche Gründe sind tatsächlich nachvollziehbar? Welche Gründe erscheinen plausibel und vernünftig?

In der Regel ist es so, dass sich im Leben so lange und so oft etwas unglücklich wiederholt, bis es uns eines Tages endlich gelingt und wir doch noch den glücklichen Erfolg davontragen können. Irgendwann können wir den Pokal in unseren Händen halten und Ja sagen zu unserem Triumpf. Hierfür gibt es in unserer Welt, in unserem Leben und in unserem Alltag unzählige Beispiele …

- Wenn Du als kleines Kind hinfällst, so stehst Du doch immer und immer wieder auf, bis Du endlich das Laufen gelernt hast.
- In der Schule wiederholst Du so lange den Lernstoff der Klassenstufe vier (oder einer anderen Klassenstufe), bis Du in gelernt hast und aufsteigst in die nächste Klassenstufe.
- Wenn Du ein Jongleur, ein Akrobat, ein Zauberer oder ein Zirkusartist bist, so wiederholst Du immer und immer wieder Dein Kunststück und die Bewegungsabfolge Deiner Show-Darbietung, bis es perfekt sitzt und Du es wirklich sicher beherrschst und vorführen kannst.
- Wenn Du ein Musiker bist, so übst Du das Musikstück, das Du gerne vorspielen möchtest, immer und immer noch mal, bis Du mit Dir zufrieden bist und es fehlerfrei vorspielen kannst.
- Wenn die Ingenieure und Techniker in der Formel 1 die Leistung ihrer Rennwagen verbessern wollen, dann doktern und feilen sie so lange an den kleinesten Details herum, bis sie das gewünschte Ergebnis erzielen konnten.