

# Co-Aktivierungskreis I

Eluña Noelle

- 00:00:30      Hallo zusammen. Herzlich willkommen. Ich liebe dieses Lied. Es stammt von der brillanten Musikerin, Künstlerin und Zeremonienmeisterin Doe Peoro. Das ist zumindest ihr Künstlernamen. Ihr richtiger Name ist Sonia, und sie ist ein wundervoller, sehr talentierter Mensch. Das Lied heißt „Teach Us of Endings“ und handelt davon, unsere Vorfahren zu ehren, ihre Herkunft und ihre Erfahrungen zu würdigen, aber auch unsere Gegenwart in dieser Krisenzeit. Und in diesen Krisenzeiten, so singt sie, gibt es für jeden von uns eine Berufung und einen Platz.
- 00:01:50      Denn wir alle haben diese unglaubliche Chance, am Aufbau des Lebensnetzes mitzuwirken, anstatt es zu zerstören. Ich möchte mit einem Zitat beginnen, auf das wir später zurückkommen werden. Ich fand eure Beiträge online übrigens großartig. Wirklich wunderbar. Ich habe tagelang eure Beiträge im Einführungsforum gelesen, und sie sind einfach großartig. Eure Beiträge haben diesen Kurs mitgeprägt. Ich möchte euch sagen, dass ich auf euch reagiere, weil ihr mir zeigt, wohin wir gehen sollen. Das ist das Prinzip der Montessori-Pädagogik. In der Montessori-Pädagogik heißt es: Folge dem Kind. Genau das tue ich hier: Ich folge euch als Gruppe. Ich habe ein Ziel vor Augen, das ganz in der Hand des Göttlichen liegt, und ich bin dessen Wegweiser. Aber ihr zeigt mir, wie wir diesen Weg gehen.
- 00:03:09      Um dorthin zu gelangen. Was du online schreibst, ist unglaublich wichtig. Ich möchte dir nur sagen, wie wichtig es ist, dass du dort kommunizierst, damit ich sehen kann, wo du stehst. Aber noch wichtiger ist, dass andere sehen können, wo du stehst, und du selbst kannst sehen, wo du stehst, indem du auf andere antwortest, sie kommentierst, ihre Beiträge likest usw. Es ist so schön zu sehen, was ihr alle geschrieben habt. Und wie ihr euch gegenseitig unterstützt! Jedes Mal, wenn ich dort vorbeischaute, musste ich lachen und weinen vor Dankbarkeit und der puren Freude, Teil dieser Gemeinschaft mit so herzlichen und tiefgründigen Denkern zu sein. Oh, und wie wichtig Offenheit ist! Menschen, die bereit sind, online zu diskutieren, auch wenn sie nicht einer Meinung sind, und die sagen können: „So sehe ich das eigentlich nicht.“ Das war meine Erfahrung. Aber ich bin so froh, dass du das mit mir geteilt hast.
- 00:04:16      Wunderschön. Und weil ich online etwas gelesen habe, das mich inspiriert hat, möchte ich dieses Zitat von Alan Watts mit euch teilen. Ich möchte sichergehen, dass ich es richtig wiedergebe: Er sagt, dass man im Prozess des Erwachens nicht einfach die Welt zerstören kann, wenn in einem Menschen und seinem Leben keine gewisse Ordnung und Disziplin herrscht. Dann wird die Kraft des Erwachens wie ein unter Strom stehender Draht, der die Welt in Stücke reißt. Der Akt der Befreiung wird die Welt zerstören, wenn in einem Menschen und seinem Leben keine Ordnung und Disziplin vorhanden ist. Dann wird er wie ein unter Strom stehender Draht, der unkontrolliert umherfliegt. Ich teile dieses Zitat mit euch, weil es eine wunderschöne Zusammenfassung dessen ist, was wir hier auch praktizieren. Es ist unglaublich wichtig, unseren aktuellen Zustand zu respektieren und die ungehinderte Freiheit des Göttlichen durch uns fließen zu lassen und gleichzeitig die Fähigkeit zu besitzen, sie zu lenken. Nachdem ich eure Beiträge gelesen habe, möchte ich euch Folgendes mitgeben:
- 00:06:02      In den letzten Wochen hat mich das sehr inspiriert, und deshalb werden wir – aber wir kommen gleich auf dieses Zitat zurück – damit anfangen und es mit euch teilen. Bevor ich aber richtig loslege, tut es mir leid, ich war total begeistert, und ich möchte noch etwas sagen. Zunächst einmal: Wie geht es euch allen? Wie fühlt ihr euch? Es war

bisher eine ziemlich gute Achterbahnfahrt, und heute ist der letzte Tag im März – wir haben offiziell ein Viertel des Jahres hinter uns. Was?

00:06:41 Ich würde so gerne wissen, wie es dir geht. Ich habe nachts alle möglichen Astralreisen unternommen und viele, viele Menschen in meinen Träumen besucht. Das war ziemlich anstrengend. Ehrlich gesagt, bleiben viele der Personen, von denen ich träume, in Erinnerung. Sie kommen immer wieder zu mir und sagen: „Hey, du warst letzte Nacht bei mir, wir haben dies und jenes in meinen Träumen gemacht.“ Das ist wunderschön. Es ist manchmal anstrengend, aber das ist okay, dafür ist Meditation ja da. Also, wie geht es dir? Ich möchte dir etwas mitteilen, was ich selbst nicht so genau beobachtet habe, aber falls du das auch nicht getan hast, möchte ich dir einen kleinen Tipp geben, der dir vielleicht helfen könnte. Schau dir die Sonnenaktivität und die menschliche Resonanz an. Es gibt viele kostenlose Online-Ressourcen, wo du diese Informationen finden kannst. Das kann dir helfen, falls du dich tagsüber mal etwas unwohl fühlst.

00:07:55 Oder du fühlst dich schwach, wow, ich fühle mich nicht wie ich selbst, und das ist okay, aber ich bin auch an diesem Punkt, wie auch immer es sich für dich anfühlen mag. Es könnte durch die menschliche Resonanz und die Sonnenaktivität erklärt werden, denn wir werden alle sensibler. Und ich muss sagen, es gab einige Tage – vielleicht fünf, was für mich sehr lang ist –, an denen ich wirklich völlig neben mir stand, nicht im negativen Sinne, ich konnte mich einfach nicht konzentrieren und war vollkommen zufrieden damit, einfach nur zu sein.

00:08:37 Ich saß auf meiner Veranda und beobachtete meinen Wald. Ich meine, ich konnte einfach stundenlang meinen Wald beobachten, vollkommen zufrieden sein und mich auf nichts anderes konzentrieren als auf das, was sich gerade um mich herum abspielte. Ich hatte viel zu tun, also musste ich mich diesem Gefühl hingeben, einfach da zu sein, wo ich war. Später erzählte mir jemand von den Ereignissen der letzten Woche und meinte: „Ich wette, du warst in der letzten Woche total fertig, denn schau dir mal diese Ereignisse an.“ Und ich sagte: „Tatsächlich war ich das. Danke fürs Erzählen, jetzt ergibt es etwas mehr Sinn. Vielleicht hilft dir das ja auch. Und danke euch allen, dass ihr eure Gefühle geteilt habt. Es ist einfach schön zu sehen, was ihr durchgemacht habt. Und es war intensiv, wirklich, und wir alle erleben das unterschiedlich.“ Bevor wir also loslegen – ich weiß, ich bin etwas spät dran – fühle ich mich nur deshalb wohl dabei, weil es in gewisser Weise öffentlich ist, da wir ja alle zusammen sind.

00:09:41 Da sie sich entschieden hat, dies in einem öffentlichen Forum im Kreis zu teilen, fühle ich mich wohl dabei, es mit euch zu teilen. Ich möchte Tina Woodger herzlich gratulieren, denn sie erwartet ihre erste Schwangerschaft! Oh Gott, ich könnte heulen! Ich freue mich so sehr für dich, Tina, deinen Partner und euer Baby. Das ist einfach so aufregend! Herzlichen Glückwunsch! Ich weiß, dass du vor sechs Wochen, glaube ich, im Forum für Feierlichkeiten und Glückwünsche darüber geschrieben hast, aber als ich das sah, musste ich dir einfach gratulieren, denn das ist wirklich wunderschön und so aufregend! Ich freue mich sehr für euch alle! Okay, jetzt legen wir richtig los. Wir werden heute ein wenig wiederholen, was wir letzte Woche und vor zwei Wochen besprochen haben, was wir beim letzten Treffen alle zusammen besprochen haben, und wir werden auch einige spezifische Fragen beantworten, die ihr im Diskussionsforum gestellt habt. Ihr werdet dann die Möglichkeit haben, in Breakout-Räumen zu arbeiten.

00:11:01 Nur damit Sie es jetzt wissen: Falls Sie aus irgendeinem Grund Bedenken haben, werden Sie in einen Breakout-Raum eingeteilt, auch wenn Ihre Kamera gerade ausgeschaltet ist. Es wäre wunderbar, wenn Sie sich zum Teilen bereit erklären würden. Sie müssen es nicht, aber ich möchte Ihnen nur sagen, dass beim gemeinsamen Reflektieren mit anderen eine Koaktivierung stattfindet. Daher der

Name Koaktivierungskreis. Diese Koaktivierung erfolgt ausschließlich über die Schnittstelle und die Übertragung Ihrer Stimme. So funktioniert sie. Es ist daher von entscheidender Bedeutung, dass Sie im Laufe dieser gemeinsamen Mysterienschule Ihre Stimme nutzen und Ihre Gedanken teilen, denn dies ist Teil unserer tiefgreifenden Heilung. Es ist eines der ersten Dinge, die uns genommen, dann wiedergegeben und schließlich durcheinandergebracht wurden. Das ist eine ganze Geschichte.

00:12:07 Wir sollten das Thema später besprechen, aber wisst einfach, dass es sehr wichtig ist, eure Stimme zu erheben, selbst wenn ihr sagt: „Nein, mir geht es wirklich gut, ich kriege das alles schon allein hin.“ Nein, das stimmt nicht. Ihr findet die Dinge in der Gegenwart anderer heraus, selbst wenn sie nichts sagen. Wenn ihr eure Gedanken laut aussprecht, macht euer Körper und euer ganzes Wesen eine andere Erfahrung, als wenn ihr alles in euch hineinfrisst. Okay, aber dazu kommen wir später. Wenn ihr also nervös seid, könnt ihr jetzt alles rauslassen. Macht Hampelmänner, wenn ihr müsst, und dann kommen wir später darauf zurück. Jetzt möchte ich euch ein paar Zitate vorstellen. Diese stammen aus der letzten Stunde und von unserem Community-Manager Kristoff, den ihr eines Tages kennenlernen werdet. Ich werde ihn vorstellen lassen. Ich bin gerade in einer Gruppe – ähm, er ist... Wenn ihr überhaupt Teil der Gruppe seid, habt ihr wahrscheinlich schon Beiträge von Kristoff gesehen oder persönlich mit ihm interagiert. Er ist ein wundervoller Mensch, und ich bin so dankbar.

00:13:08 Er ist Teil dieses Teams und liebt diese Community genauso sehr wie ich. Und er hat sich ganz von selbst die Mühe gemacht, alles zu lesen, was ihr online geschrieben habt. Er hat nicht nur das hier geschickt, sondern ein wunderschönes Dokument mit Zitaten von euch allen erstellt, die ihm wirklich etwas bedeuten. Er hat sie sogar kategorisiert. Ich habe ihn nicht darum gebeten, aber es war so schön zu sehen, was ihr alle geschrieben habt. Das erste Zitat war so kurz – ich habe es im Chat vom ersten Treffen gefunden, als wir zusammen waren, weil ich den Chat danach immer noch mal lese. Ich habe ihn hier kurz überflogen, gehe aber alles nochmal durch, wenn wir weg sind. Jemand schrieb: „Das Leben ist das Feld.“ Danke, brilliant, das ist die einfache Wahrheit. Wunderschön. Okay.

00:14:30 Ein weiterer Beitrag, der als Antwort auf Ihre Überlegungen und Übungen verfasst wurde, stammt von Darrell Harris. Er schrieb über Logos und falsche Führungskräfte. Er erklärte, dass die individuelle mentale Souveränität durch digitale Plattformen und Algorithmen ständig unter Druck gerät. Zwar wächst das Bewusstsein für Aufmerksamkeitsdefizite, doch Suchtverhalten ist systembedingt tief verwurzelt. Es geht darum, die Wahrnehmung und Entscheidungsfindung der Menschen zu kontrollieren. Falsche Führungskräfte streben nach Ergebnissen, die ihre Machtausweitung fördern. Bevor ich mich mit digitalen Inhalten beschäftige, frage ich mich aktiv: Ist das wirklich wertvoll? Ist es sinnvoll? Ist es verlässlich? Oder ist es nur ein weiterer Zeitfresser, der meine Zeit verschwendet? Ich treffe bewusste Entscheidungen und treffe intuitiv Entscheidungen.

00:15:51 Ich beurteile den Wert bestimmter Geschichten, die Zuverlässigkeit der Informationen und die Integrität ihres Autors oder Überbringers. Wenn ich Zweifel habe, lasse ich diese Inhalte einfach links liegen. Es ist besser, meine Aufmerksamkeit anderen Dingen zu widmen. Ich möchte innere Ruhe finden und üben, mich nicht gegen die Abwesenheit ständiger digitaler Reize zu wehren. Das ist doch Poesie! Dieser Text, der erste Satz, der wirklich eine These sein könnte: Die individuelle mentale Souveränität ist durch digitale Plattformen und Algorithmen ständiger Ausbeutung ausgesetzt. Es gäbe noch so viel mehr dazu zu sagen. Und schließlich, obwohl es jetzt nicht der richtige Zeitpunkt dafür ist, musste ich die Brillanz dieses Zitats einfach anerkennen. Und das hier war ein weiteres, das ich geschrieben habe – ich habe übrigens so viele Zitate wie möglich gespeichert, also hoffe ich, dass ich Zeit habe, sie

alle durchzugehen, denn es sind wirklich zu viele. Ich hätte anfangen können zu merken, dass ich mich da etwas einfallen lasse.

00:17:07 Alle müssen aufhören, also hier ist noch ein Punkt von Tracy L.: Die Logos von Einzelpersonen werden von Führungskräften als Kontrollmittel eingesetzt, indem ihnen ein falsches Gefühl von Autorität, Sicherheit oder Lösung vermittelt wird. Anstatt sie zu stärken, nutzen Führungskräfte ihre Machtposition, um sie zu kontrollieren. Autorität und Lösungen werden so gestaltet, dass die Einzelpersonen glauben, es gäbe keine andere Möglichkeit, als den Führungskräften und ihren Plänen zuzustimmen. Die Einzelpersonen sind dann froh, dass ihr Problem gelöst wurde, und entscheiden sich bereitwillig für die von den Führungskräften angebotene Lösung, ohne zu merken, dass sie ihre Macht abgegeben haben. Mit anderen Worten: Tracy sagt, Probleme werden von Führungskräften geschaffen, und dann kommen dieselben Führungskräfte und sagen: „Oh, seht her, wir haben die Lösung!“ Und die Menschen sagen: „Oh, toll, gut, dass sie die Lösung haben!“ Und dann entscheiden sie sich für diese Lösung.

00:18:27 Sie geben ihre Macht ab, weil sie sich entschieden haben, das Problem als real anzusehen. Sie haben sich entschieden zu glauben, dass es tatsächlich ein Problem ist, etwas, vor dem man Angst haben muss, etwas, worüber man wütend sein muss – was auch immer es sein mag. Sie haben das Problem geglaubt, egal wie real es erscheint. Und dann kommen dieselben Anführer und sagen: „Seht her, wir haben die Lösung! Ihr könnt uns vertrauen, seid ihr jetzt nicht zufrieden?“ Und die Menschen kaufen die Lösung, ja, vielleicht mit Geld, aber auch mit ihrer Energie, ihrer Aufmerksamkeit. Sie lassen zu, dass ihre Emotionen kontrolliert und diktiert werden: zuerst vom Problem – hier ist die ganze Angst, hier ist die ganze Wut – und dann von der Lösung – oh, da ist die Erleichterung. Genau dieses Muster ist das Muster einer missbräuchlichen Beziehung. Menschen werden süchtig und verlieben sich in ihre Peiniger.

00:19:44 Denn wenn einem ständig eingeredet wird, dass es in der großen, bösen, furchterregenden Welt all diese Dinge gibt, vor denen man sich fürchten soll, und dann liefern die Anführer auch noch Beweise: „Seht her, hier ist all die Angst! Seht euch dieses furchterregende Ding an! Seht euch dieses furchterregende Ding an! Seht euch dieses furchterregende Ding an!“ Und dann sagen sie: „Aber wir können euch beschützen! Wir werden euch eine Lösung bieten! Wir werden all eure Probleme lösen! Ihr müsst uns nur folgen, uns glauben, uns vertrauen!“ Das sind Regierungssysteme im Kern. Genau das ist es: Menschen werden völlig entmachtet und glauben, dass sie ohne die Hilfe einer externen Autorität – in Gestalt eines anderen Menschen – nichts ausrichten können. Und wir sehen, wie sich dieses Muster auf alle Lebensbereiche ausgewirkt hat. Das trifft zu. Einige von Ihnen sprachen ja bereits über das Schulsystem und wie dieses Muster dort tatsächlich wirkt.

00:20:56 Es beginnt im Schulsystem, indem Kinder, zumindest im öffentlichen Schulsystem, in einem Raum eingesperrt und angewiesen werden, was sie zu tun haben. Sie sind an einen Schreibtisch gefesselt und ihnen wird gesagt: „Das ist die Wahrheit, und eure Hausaufgabe ist es, das, was ich euch gerade gesagt habe, wiederzugeben.“ Kein kreatives Denken, kein kritisches Denken – Kreativität ist dort nicht einmal erlaubt oder erwünscht. Und so wachsen die Menschen auf, und wie Henry Ford sagte – und ich glaube, wenn ich über die Bildung spreche –, bekommen wir eine Welt von Arbeitern anstelle einer Welt von Denkern. Und diese Arbeiter denken und fühlen nicht, weil all das abgeschaltet wurde. Der Logos ist das, was – wer im Chat kann aufschreiben, was der Logos aussagt? Einfach aus dem Gedächtnis. Was ist es? Woran erinnert ihr euch? Das ist der Chaco Silent – okay, ja, die allgegenwärtige Kraft, die wunderbare universelle Ordnung.

00:22:25 Alles, was existiert, der Geist Gottes, die Kraft, die uns regiert, die Vernunft – der Logos sagt, alles Äußere, der Geist, die Quelle, ja, wunderschön, das

Allgegenwärtige, ein System in vollkommener Harmonie, wunderschön, ja, genau. Und so ist dieser Logos etwas, das in allen Wesen existiert, der schöpferische Funke der Quelle, der in allen Wesen existiert, genau wie du sagtest, ist der Logos. Und wir könnten auch ein anderes Wort verwenden: Es ist nicht die universelle, harmonische Ordnung, die die gesamte Schöpfung antreibt. Wenn es Wesen gibt, die sich von der Schöpfung abgetrennt haben – die übrigens auch Teil der Schöpfung ist –, dann verlieren sie ihre Harmonie. Wir verteufeln hier niemanden, wir sprechen nur ganz deutlich: Wenn es Wesen gibt, die sich von der Schöpfung abgetrennt haben und Gott spielen, also Gott spielen ohne die Liebe und Freude Gottes, wenn sie sich dazu entschieden haben und anderen ihren Willen aufzwingen, dann verliert der Logos seine Harmonie. Denn nun wird den Menschen eine erzwungene Ordnung auferlegt, und sie haben vergessen, dass auch sie eine Quelle haben.

00:23:49

Die Fähigkeit, die Macht, Teil dieser Schöpfung des Lebens und dieser Schöpfung der Ordnung zu sein – und ich denke, das ist ein ganz natürliches und offensichtliches Verständnis. Wenn Menschen Angst haben und ungeordnet sind, lassen sie sich viel leichter kontrollieren. Je mehr Angst also geschürt werden kann, desto mehr möchte ich betonen: Es gibt keine Grenzen, wo diese Wesen, die sich von der Schöpfung getrennt haben, wo ihre Finger nicht alles berührt haben. Es gibt keinen Ort auf unserer Welt, den sie nicht berührt und versucht haben, Chaos zu stiften. Das gilt für alles, und darauf werden wir noch eingehen. Aber es kann sehr schwierig sein für jemanden, der an etwas geglaubt hat, plötzlich mit einer alternativen Erklärung dafür konfrontiert zu werden, warum etwas in der Welt so ist, wie es ist. Und das ist, denke ich, ziemlich offensichtlich. Jeder von uns weiß, wie schwer es ist, seine Meinung zu ändern.

00:25:22

Und unsere Denkweise zu ändern bedeutet auch, eine Überzeugung zu ändern. Wenn wir sagen: „Nein, das bin ich, ich bin dies und das tue ich“, dann stärkt das unser Identitätsgefühl und vermittelt uns ein Gefühl der Sicherheit. Okay, fühlt sich das jetzt, nachdem wir das besprochen haben, abgeschlossen an? Ja, jetzt, nachdem wir das besprochen haben, möchte ich euch daran erinnern, dass wir nicht zusammen hier sind, weil ich – erstens nicht, weil ich eine Antwort parat hätte – die Antwort ist nicht der Grund, warum wir hier sind. Ich weiß, dass ihr das alle wisst, aber ich muss es euch trotzdem noch einmal sagen. Wir sind hier, um uns zu verändern. Es geht um diese geheimnisvolle Schule. Sie wird Schule genannt, weil es dort Anleitung und Gleichgesinnte gibt, aber sie ist keine Schule im eigentlichen Sinne, weil ich euch ausschließlich Wissen vermittele. Es gibt Dinge, die ich mit euch teile, zu eurer Information, die man als Wissen kategorisieren kann, aber der Zweck hier ist die ontologische Transformation.

00:26:50

Das bedeutet, es ist nur eine elegante Umschreibung für Transformation von innen heraus. Und das geschieht, indem du wieder mit deiner eigenen Weisheit in Kontakt trittst. Meine Absicht mit allem, was ich mit dir teile, ist es, diesen Prozess der Rückbesinnung auf deine Weisheit zu unterstützen. Das ist der Sinn. Es gibt verschiedene Werkzeuge, Menschen und Wegweiser – sowohl unsichtbare als auch verstorbene –, die dir helfen können, den Weg zu öffnen. Manchmal machen wir einen Schritt auf unserem Weg, weil uns jemand etwas Neues beigebracht hat. Wenn wir uns dann eine Weile mit diesem Neuen auseinandersetzen, scheint es zunächst, als würden wir nicht vorankommen. Doch wir bleiben auf diesem Schritt, und plötzlich wird er zur Eingangsstufe einer Tür, durch die wir hindurchgehen. Und dann werden wir in eine neue Seinsweise katapultiert, von der wir nicht wussten, dass sie direkt vor uns liegt. Ich möchte dir sagen: Wenn du diesen Weg betrittst, ...

00:27:57

Das basiert auf der Idee: Okay, ich suche mir einfach das heraus, was sich gut anfühlt, und lasse den Rest los. Das ist deine ganz persönliche Entscheidung. Manchmal, wenn man in ein neues Land reist und all die Gerichte probiert, die man

normalerweise nicht essen würde, lernt man etwas Neues über sich selbst, man macht neue Erfahrungen. Und genau so verändern wir uns: Wenn wir uns nur das herauspicken, was wir schon kennen und was sich gut anfühlt, führt uns das nicht zu Neuem, sondern hält uns auf der Stelle. Deshalb freue ich mich sehr, dass so viele von euch mit dem Stoizismus so haderten. Ich wusste, dass das so sein würde, denn er scheint so widersprüchlich zu der Welt, in der wir hier im spirituellen Raum leben. Ich wusste, dass es sehr herausfordernd sein würde, und wir werden darauf eingehen – das ist so wichtig. Bitte sagt nicht: „Nein, ich habe diese Rosinen zurückgelassen, ich esse keine eurer stoischen Rosinen mehr.“ Gebt ihm bitte noch eine Chance.

00:29:17

Eine weitere Chance. Manchmal muss man Kirschen in einen Kuchen backen, und dann liebt man sie. Roh waren sie vielleicht nicht so gut, aber gebacken im Kuchen schmecken sie bestimmt hervorragend. Also backen wir heute. Und vorher möchte ich euch bitten, im Chat zu teilen, was euch aus dem ersten Feld am meisten beeindruckt hat. War es das, was euch im Unterricht besonders aufgefallen ist, oder ist es euch einfach in den letzten Wochen im Gedächtnis geblieben? Ich würde wirklich gerne wissen, was es für einige von euch ist, die bereit sind, im Chat zu teilen. Das Leben ist schön. Die Gesetze der Einsiedler, die Prinzipien des Stoizismus – wunderschön. Alles ist mental. Bewusstsein aus allen Perspektiven bewahren. Quantentheorien. Ah, Mat. Beobachten ohne zu urteilen. Ja, das ist wirklich etwas Besonderes. Mmm, wunderschön. Neutraler Wissenschaftler. Danke. Wir brauchen mehr von euch auf dieser Welt. Verfall oder Tod. Ja, wunderschön. Nur wir in dieser Gruppe verstehen, dass das etwas Wertvolles ist.

00:30:37

Feier hier, hmm, mutig sein mit kalten Duschen, gut, bitte tu es, es verändert dich, das kann ich dir sagen, das ist wunderbar, ohne Wertung zu beobachten, Doppelspaltexperiment, ja, Disziplin der Wahrnehmung, wunderschön, steigert das meine Freude, die Komfortzone zu verlassen, danke, dass du die Komfortzone verlassen hast, lass mich dir erklären, warum das so wichtig ist und warum es auch so wichtig ist mit dieser Sache, von der ich spreche, mit den Kirschen, weil ich dich nur daran erinnern möchte, dass wir hier sind, weißt du, es ist komisch, ich bin in diesen Raum gekommen mit dem Gefühl, dass wir alle auf der gleichen Seite stehen und die gleiche Sprache sprechen, also werde ich ohne Annahmen vorgehen, wenn jemand nicht versteht, was ich sage, weil du vielleicht neu in diesem Kurs bist, vielleicht auch neu in diesem Raum, in dieser mysteriösen Schule, diesem esoterischen Raum, scheue dich nicht, mich zu bremsen, aber frage wirklich im Chat und jeder hier wird dir helfen, wenn etwas keinen Sinn ergibt, bleib bitte nicht allein mit deiner Verwirrung, sprich im Chat.

00:31:55

Wenn ihr etwas erklärt haben wollt, fragt bitte. Aber lasst mich euch alle daran erinnern: Wir sind hier, weil wir gemeinsam die neue Erde erschaffen. Genau wie das Feld, auf dem wir alle zusammenkommen, okay? Wenn wir also in unserer Komfortzone bleiben, wenn wir nur die Kirschen essen, die wir uns ausgesucht haben, wie soll das dann zu etwas Neuem führen, nämlich der Erschaffung der neuen Erde? Wie ihr eine Sache tut, so tut ihr alles. Lasst das mal kurz auf euch wirken: Wie seid ihr heute aufgestanden? Wie habt ihr euch die Zähne geputzt? Wie habt ihr euer erstes Glas Wasser getrunken? Wie ihr eine Sache tut, so tut ihr alles. Wenn ihr also irgendetwas, das euch in dieser gemeinsamen Zeit begegnet, einschließlich der Perspektiven anderer, ablehnt, weil es sich für euch nicht gut anfühlt, dann wird genau dieser Widerstand und diese Abweisung auch bei einer brandneuen Chance wiederkehren.

00:33:19

Jegliche Art von Veränderung, einschließlich der Möglichkeit, eine neue Erde zu erschaffen – das ist eine knifflige Angelegenheit. Ich verstehe den analytischen Verstand; es ist sehr schwer, das zu begreifen. Aber wie schaffen wir das und bewahren gleichzeitig unsere Integrität? Wie können wir Dinge akzeptieren und

gleichzeitig Grenzen setzen? Ich weiß, es ist ein paradoxer Prozess. Es ist nicht einfach, in einem Zustand vollkommener Offenheit und gleichzeitig vollkommener Achtsamkeit zu sein und sich bewusst zu sein, wohin und wie man seine Energie lenkt und welche Energie man in sein System aufnimmt. Deshalb nennen wir es Übung. Das Leben ist Übung, jeder Tag ist Übung. Ich erinnere euch daran und bin sehr dankbar zu sehen, wo ihr alle steht und was euch berührt hat. Ich möchte einiges davon besprechen und auch einige konkrete Fragen beantworten. Aber ich höre jetzt auf zu schwafeln und für diejenigen unter euch, die vorhin nervös waren, geht es jetzt in die Breakout-Räume. Ich möchte nur

00:34:36 Zur Erinnerung: Wenn ihr eure Kamera ausschaltet, wisst ihr ja, dass die Leute euch wahrscheinlich in Ruhe lassen werden. Deshalb fordere ich euch auf, eure Kamera einzuschalten. Es ist völlig in Ordnung, wenn Englisch nicht eure Muttersprache ist. Ihr könnt eure Kamera auch einschalten und im Chat eures Breakout-Raums schreiben, was ihr sagen wollt. Wenn ihr zu nervös seid, um jetzt zu sprechen, könnt ihr das tun. Das ist eine Möglichkeit, ein bisschen aus eurer Komfortzone herauszutreten. Denn lasst mich das mal in den richtigen Kontext setzen: Wenn ihr in einem Zoom-Raum nicht sprechen könnt, wie sollen wir dann den Kindern der neuen Erde eine Stimme geben? Wie sollen wir das schaffen, wenn wir es nicht jetzt gemeinsam hier üben? Okay, ihr geht jetzt in die Breakout-Räume. Es gibt einen 15-Minuten-Timer, und wir sind ungefähr 272 hier, das ist eigentlich eine ziemlich perfekte Anzahl.

00:35:49 Es sind zu viele Leute in den Breakout-Räumen. Ihr werdet dort hineingehen, um eure Erfahrungen mit den erhaltenen Meditationen und Übungen zu teilen und zu diskutieren. Erzählt, was ihr durchgemacht habt, was für euch herausfordernd war und was ihr Neues über euch selbst gelernt habt. Selbst wenn es nur heißt: „Ich habe gelernt, dass ich es hasse, die Welt neu zu betrachten. Wirklich, ich mag es nicht.“ Teilt eure Gefühle und eure Erfahrungen. Bitte achtet darauf, wie viel Zeit ihr teilt, damit alle im Breakout-Raum zu Wort kommen. Und falls ihr wirklich – und ich meine wirklich – denkt: „Nein, auf keinen Fall, ich kann nicht sprechen“, keine Sorge, ihr werdet noch viele andere Gelegenheiten dazu haben. Schreibt aber bitte im Chat, damit die anderen sehen können, wo ihr euch in eurem Breakout-Raum befindet. Okay, ihr könnt gehen. Ich sehe, einige haben gesagt: „Nein, ich verlasse den Anruf, ich gehe nicht in einen Breakout-Raum.“ Das ist in Ordnung, aber ihr seid

00:36:51 Ihr geht jetzt in einen Breakout-Raum. Bitte akzeptiert das. Ihr habt 15 Minuten Zeit. Ein Timer in Zoom bringt euch automatisch zurück in den Hauptraum, sobald die Zeit abgelaufen ist. Wir sehen uns gleich. Seht ihr, wie toll ihr euch hier unterhaltet? Ich bin immer wieder total begeistert! Es war unglaublich, euch zuzuhören. Ich habe mitbekommen, wie manche darüber sprachen, wie sehr sie sich ihrer Urteile gegenüber anderen bewusst sind. Jemand anderes erzählte von dieser Erfahrung und sagte: „Mir wurde klar: Diese Person im Straßenverkehr, die etwas tut, was ich gar nicht mag, bin ich selbst. Ich könnte das genauso machen.“ Also änderte ich meine Perspektive und erkannte, dass ich sie gar nicht verurteilen oder mich über sie ärgern muss. Jemand anderes sprach darüber, wie hilfreich es ist, die Welt mit mythischen Augen zu betrachten, Dinge als Mythen zu sehen, anstatt sie nur als Realität wahrzunehmen.

00:38:01 Als allgemeine Wahrheit – das ist etwas, das wir noch sehr ausführlich erforschen werden – war es wirklich gut, jemanden darüber sprechen zu hören. Eine andere Person erzählte, wie sie ihren Körper als Stimmgabel benutzt hat – wunderschön ausgedrückt –, um wahrzunehmen, wie ihr Nervensystem auf etwas reagiert. Es steckt so viel Weisheit in uns allen, und es ist fantastisch, dass wir dank Zoom diese Möglichkeit haben. Danke, Zoom, dass wir uns alle treffen können, denn ohne Technologie wäre das nicht möglich gewesen. Dafür sollten wir sehr dankbar sein. Und ehrlich gesagt, es ist wirklich schön zu hören, dass diese erste Übungsreihe mit

diesen Betrachtungen und Praktiken für viele von Ihnen – so ziemlich alle, wie ich gehört habe – in gewisser Weise herausfordernd und/oder sehr aufschlussreich war.

00:39:08

Metakognition ist die Fähigkeit, über das eigene Denken nachzudenken, und sie ist unglaublich hilfreich, ja sogar eine Meisterleistung, um diese Achtsamkeit über sich selbst zu erlangen. So können wir üben, unbewusste Gedanken nicht durchsickern zu lassen. Der Sinn jeder wahren spirituellen Praxis ist es, einen Zustand der inneren Ruhe, der Liebe und des Bewusstseins zu erreichen. Und genau jetzt, hier zusammen – ich kenne eure Herzen, ich kann euch ganz leicht spüren – habt ihr die Liebe schon verinnerlicht? Genau, ihr habt sie! Wir sind da. Der Teil, den wir gemeinsam intensiv üben, ist das Bewusstsein. Und ihr werdet feststellen: Je bewusster und achtsamer wir werden, desto mehr wächst unsere Liebe. Ihr seid jetzt schon so liebevoll, wie es mit diesem Bewusstseinszustand nur möglich ist. Aber wenn ihr...

00:40:31

Wenn du dein Bewusstsein erhöhst, wirst du noch liebevoller. Und indem du vollkommene Liebe erlangst, beginnst du, nur noch Liebe für alles zu empfinden, weil du dieselbe Liebe in allen Menschen, unter allen Umständen und in allen Umgebungen spürst, gegenüber allem um dich herum. Okay, ich werde heute nicht mehr über Liebe sprechen. Wir werden uns nun einigen der komplexeren Aspekte zuwenden, die ich in der letzten Stunde erwähnt habe, insbesondere im Hinblick auf den Stoizismus. Dies liegt an den Fragen und Diskussionen, die ihr online im Kreis geführt habt. Für diejenigen unter euch, die sich fragen, ob sie sich Notizen machen sollen oder nicht: Jetzt wäre ein guter Zeitpunkt dafür, um vielleicht einige der bereits besprochenen Punkte zu vertiefen, da wir basierend auf einigen eurer Kommentare noch etwas tiefer in die Materie einsteigen werden. Eine der Diskussionen drehte sich um den Stoizismus, Emotionen und das Göttliche. Wie wenden wir also den Stoizismus an?

00:41:51

Als Werkzeug, ohne unseren göttlichen Funken und unsere emotionale Erfahrung als Mensch zu verlieren – das ist entweder die direkte Frage oder eine Paraphrase der so schönen, so nachdenklichen Frage. Stoizismus, genau wie alles, was Sie in diesem Kurs und bisher im Leben lernen werden, ist ein Werkzeug. Je mehr Werkzeuge Sie beherrschen, desto hilfreicher können Sie in dieser Welt sein. Wenn Sie eine Kettensäge und einen Mixer bedienen können, können Sie vielen Menschen helfen, weil Sie in verschiedenen Bereichen nützlich sind. Stoizismus ist ein weiteres Werkzeug, und deshalb sollten wir die Chance noch nicht verspielen. Stoizismus ist ein Werkzeug, und wenn Sie neugierig und offen dafür sind, werden Sie verstehen: „Oh, da ist sein Nutzen, da ist er.“ Ich bin nicht einer dieser Lehrer, bitte, Leute, ich bin nicht einer von denen.

00:43:07

Menschen, die dir nutzlose Informationen geben und dich auffordern, sie sinnlos auswendig zu lernen – das ist reine Zeitverschwendung. So etwas werde ich dir niemals geben, zumindest nicht bewusst. Ich werde dir bewusst nur das geben, was ich für absolut wichtig und nützlich in deinem Leben halte. Stoizismus ist so etwas. Die Praxis des Stoizismus und die daraus resultierenden Disziplinen – wir werden später noch tiefer in den Stoizismus eintauchen, zum Beispiel in die Tugenden. Viele Menschen, die sich als stoisch bezeichnen, verstehen das falsch, weil sie denken: „Oh, sie sind stoisch.“ Stoizismus bedeutet nicht, seine Gefühle zu verleugnen, zu unterdrücken oder zu überschreiben. Es geht um Achtsamkeit. Es ist wie eine höhere Stufe der Achtsamkeit. Man könnte es auch so beschreiben: so achtsam zu sein, dass man sich vollkommen bewusst ist: „Oh wow, dieser Gedanke kam mir gerade!“

00:44:12

Und dieser Gedanke hat dieses interessante Gefühl in mir ausgelöst. Es geht also darum, dass du dein Gefühl nicht überschreibst und sagst: „Ich sollte das nicht fühlen, ich sollte neutral sein.“ Nein, die Übung besteht darin, dass du dir so bewusst bist, dass du erkennst, wie oft du im Laufe des Tages emotional auf etwas reagierst. Wie oft steigen deine Emotionen in dir auf? Wie oft denkst du an eine Person, einen Ort



oder an dich selbst? Jetzt ist da eine Emotion, und eine ganze Reihe von Geschichten folgt dieser Emotion, und schon bist du vom Weg abgekommen, weit weg von deinem inneren Gleichgewicht und diesem liebevollen Zustand, von dem du weißt, dass du ihn erreichen kannst. Stoizismus ist ein Werkzeug, um dich wieder in deine Mitte zurückzuführen. Und jetzt etwas tiefer in die fünfte Dimension: Deine Seele befindet sich immer in einem Zustand der Glückseligkeit oder Ekstase. Und ich möchte dir sagen, dass dies aus menschlicher Sicht unsere Erfahrung dessen ist, wo sich unsere Seele befindet.

00:45:30 Unsere Seele existiert einfach in Glückseligkeit und Ekstase, denn wenn wir mit ihr in Kontakt treten, fühlt es sich genau so an. Aus der Perspektive der Seele fühlt sie sich neutral; sie ist nicht da oben und denkt: „Ja, das ist Ekstase“, sondern befindet sich in einem neutralen Zustand, weil es für sie ganz normal ist. Es ist normal, das zu fühlen, was sie fühlt. Wenn wir sie erleben, nehmen wir es als Glückseligkeit und Ekstase wahr, sie erleben es als etwas Normales. Wenn wir also üben, neutral zu sein und diese Art von Außenperspektive einzunehmen – also die dritte Person, die erste Person, die zweite Person, die dritte Person –, betrachten wir es aus der Sicht von Luna: „Ich hatte gerade diesen Gedanken über diese Person und urteilt nun über das, was sie tut.“ Wenn man wirklich distanziert ist, also die Linse der Seele einnimmt, nimmt man einfach wahr und beobachtet. Und durch die Praxis des Stoizismus...

00:46:36 Achtsamkeit ist leichter zu erreichen, denn sie unterscheidet sich nur dadurch, dass sie im Grunde bedeutet, alles und jeden so anzunehmen, wie er ist. Das ist auch notwendig; man muss achtsam sein und alles akzeptieren, um Stoizismus zu praktizieren. Stoizismus bringt einen nur ein wenig auf eine andere Ebene; er eröffnet eine völlig andere Perspektive. Und ich möchte euch sagen – und das gilt für alles im Leben –, dass niemand, absolut niemand, euch sagen kann, wie eine Mango schmeckt. Ihr müsst sie selbst essen. Ihr werdet also die Wirkung, die Bedeutung, den Nutzen eines Werkzeugs nicht kennen, solange ihr euch nicht dazu verpflichtet, es anzuwenden und es trotz aller Unannehmlichkeiten und der Wut, die ihr auf mich, Marcus Aurelius und all die Philosophen, die den Stoizismus begründet haben, empfindet, auszuprobieren. Wenn ihr das alles durchgestanden habt und an einen Punkt kommt, an dem ihr sagt: „Okay, ich werde weiter üben“, dann geschieht etwas Neues. Aber das geschieht nur, wenn ihr es wirklich tut.

00:47:50 Ich möchte dir nur sagen, dass das für wirklich alles im Leben gilt, für alles. Der einzige Weg, etwas herauszufinden, ist, es selbst zu tun. Egal, was ich oder irgendjemand anderes sagt, du musst es einfach selbst tun. Der Stoizismus ist also wieder ein Werkzeug. Und ich frage mich, ob es hilfreich ist, das hier zu sagen. Okay, ich möchte sagen, dass es zu meinen Aufgaben gehört, all den Menschen zu helfen, die so tief fühlen wie ich und ein so gutes und offenes Herz haben wie ich – wie wir alle hier –, sich nicht so sehr von Emotionen gefangen nehmen und beherrschen zu lassen. Das ist eines der Hauptmittel der Kontrolle auf diesem Planeten, im Programm der Versklavung. Okay, um unsere Schöpfung der neuen Erde zu meistern – und um von der neuen Erde aus die Schöpfung unseres eigenen Lebens zu meistern –, müssen wir unsere Emotionen beherrschen. Unsere Emotionen, unsere Energie, unsere Energie in Bewegung. Wenn wir sie nicht beherrschen, werden sie uns beherrschen.

00:49:29 Jetzt wird es etwas schwieriger, etwas kniffliger. Ich sage es euch gleich: Euer Verstand wird wahrscheinlich nicht verstehen, was ich jetzt sage, wenn ihr das nicht schon geübt habt. Es ist etwas, das man fühlen muss, und deshalb teile ich all diese Übungen mit euch, denn ohne Übung wird es keine spürbare Erfahrung werden. Aber jetzt geht's los, jetzt wird es etwas schwieriger zu verstehen: Wir müssen unsere Emotionen beherrschen, um unsere Schöpfungen zu beherrschen – unsere Emotionen, unsere Energie und die Informationen, die in unserem Körper gespeichert

sind. Okay, wenn unsere Emotionen in unserem Körper gespeichert sind, bedeutet das, dass wir unseren Körper beherrschen müssen, um unsere Emotionen zu beherrschen. Und so beherrschen wir unsere Schöpfungen. Aber wie können wir unseren Körper beherrschen und gleichzeitig respektieren, wo unser Körper gerade steht und was er fühlt? Ja, ein Rätsel, nicht wahr?

00:50:44

Ein Teil der somatischen Therapie, die den Körper in bestimmten Positionen, Mustern und Rhythmen für spezifische Zwecke bewegt, ist die Freisetzung von Emotionen und Energie aus dem Körper. Das war für mich in einer bestimmten Lebensphase, in der ich verschiedene Traumata verarbeiten musste, sehr hilfreich. Aktuell habe ich festgestellt, dass Atemarbeit für mich am effektivsten ist – und ich liebe Effizienz. Atemarbeit bewirkt viel auf Geist und Körper, indem sie den mentalen Zustand verändert und es ermöglicht, in unbewusste Hintergrundprogramme einzutauchen. Dadurch werden Blockaden im Körper gelöst, da man in diesem Zustand nicht schläft, sondern im unbewussten Programm bewusst bleibt. Es gibt auch andere Atemtechniken, die in diese Kategorie fallen, aber alle bewirken durch ihre Natur die Freisetzung von Blockaden.

00:52:02

Und dabei wird Energie freigesetzt, Traumata werden gelöst, gespeicherte Emotionen werden freigesetzt. All das wird dann freigesetzt und diese Energie wird anschließend woandershin gelenkt, beispielsweise zur Aktivierung der Penissschwellung – hochwirksam, ich kann Ihnen versichern, hochwirksam. Wenn wir das tun, verändern wir das unbewusste Programm, das Ihr Körper ist. Ihr Körper ist das unbewusste Programm. In Ihrem Körper sind alle gespeicherten Zustände Ihres gesamten Lebens verankert. Der Körper führt Buch darüber, wie Traumata im Körper leben. Deshalb gibt es diese Muster, die sich in unserem individuellen Leben, aber auch in unserer Ahnenreihe und schließlich in der gesamten Menschheit fortsetzen. Wenn wir diesen Kreislauf durchbrechen wollen, müssen wir das unbewusste Programm verändern. Denn es spielt keine Rolle, wie sehr Sie versuchen, Ihren analytischen Verstand, Ihr Bewusstsein von etwas zu überzeugen, wenn Ihr Körper es nicht glaubt, wenn Ihr Körper ...

00:53:22

Wenn dir etwas anderes gezeigt wird, dann ist diese Energie immer noch in dir. Du kannst deinen Körper nicht zwingen, etwas zu glauben. Dein Körper sagt Nein, aber ich weiß es, weil ich es selbst erlebt habe. Diese Gefühle sind genau hier in meinem Solarplexus, und was du gerade denkst, ist nicht wahr. Dein Körper sagt aktiv Nein, ich lehne das ab, weil das nicht das unbewusste Programm ist, das dein Körper speichert. Entschuldige, das ist das unbewusste Programm, das dein Körper speichert. Und das bewusste Programm, das du zu erschaffen versuchst, wird von deinem Körper nicht akzeptiert. Das ist ein weiterer Punkt, an dem die Leute etwas empfindlich auf mich reagieren. Sie mögen es nicht, wenn ich so über den Körper spreche. Sie mögen es nicht, weil wir uns in unserer New-Age-Welt und darüber hinaus in einer Phase befinden, in der die Leute sagen: „Aber wir sollen unseren Körper lieben und ihn ehren.“ Ja, und deshalb sage ich, dass dies ein heikles Thema ist. Ja, wir ehren den Körper, wir ehren unsere Gefühle.

00:54:35

Wir spüren unsere Gefühle und erinnern uns: „Ja, ich habe dieses Gefühl, weil es in meinem Körper wohnt.“ Das bedeutet nicht, dass wir es ignorieren oder verdrängen, sondern dass wir uns dessen bewusst sind: „Stimmt, ich habe gerade diese starke Emotion gegenüber dieser Person, wegen dieser Sache in meinem Körper.“ Dieses Beispiel trifft allerdings nur zu, wenn man viel Selbstwahrnehmung übt und bereits dabei ist, Energie freizusetzen. In den meisten Fällen – und ich meine wirklich in 98 % – geschieht dies völlig unbewusst, man ist sich dessen nicht bewusst und hat auch keine Kontrolle darüber. Man reagiert emotional auf jemanden, auf etwas, auf eine Geschichte – was auch immer –, und eine neue Geschichte weckt vielleicht Trauer in

einem, und man ist sofort traurig. Das fühlt sich natürlich an, und es kann viele Gründe dafür geben.

00:55:56

Es gibt Gründe, warum das eine natürliche Reaktion ist. Ein Teil deines Körpers hat sich auf das in der neuen Geschichte ausgerichtet, das diesen Kummer in dir ausgelöst hat. Das liegt aber nicht daran, dass die neue Geschichte die Wahrheit enthält, noch muss es etwas sein, worüber getrauert wird – es muss nicht so sein. Aber wenn es in deinem Körper präsent ist, kannst du diese Reaktion nicht verhindern. Wenn wir Stoizismus praktizieren, beginnen wir in diesem Bereich und werden später andere Übungen praktizieren, die Energie aus dem Körper freisetzen. Beim Stoizismus geht es darum, uns in solchen Momenten zu beobachten: „Wow, ich hatte gerade einen Gedanken und reagiere jetzt emotional.“ So kannst du dich selbst einschätzen und ein Gefühl der Ruhe gewinnen. Dadurch entsteht mehr Raum. Indem du das tust und dich fragst: „Okay, ich hatte gerade diese Reaktion. Vielleicht kann ich neutral dazu stehen.“ Und wenn du sagst: „Nein, mein Körper reagiert tatsächlich ...“

00:57:21

Jetzt, wo ich mir dessen bewusst bin, merke ich, dass da etwas Tieferes in meinem Körper ist. Okay, jetzt habe ich mehr Informationen. Du lässt dich nicht einfach von den Gedanken mitreißen, die dein Verstand gerade durchspielt, sondern hältst einen Moment inne und sagst: „Okay, ich kehre zur Neutralität zurück.“ Und dann merkst du, dass da tatsächlich etwas sehr Tiefes in meinem Solarplexus ist. Ich weiß nicht, was es ist. Jetzt hast du die Fähigkeit, dich auf deinen Solarplexus einzustimmen und weitere Informationen zu erhalten. Es ist vielleicht nicht unbedingt notwendig, Informationen zu bekommen, aber vielleicht bekommst du welche. Vielleicht massierst du ihn, zum Beispiel den Bauch, um diese Energie zu bewegen. Vielleicht entscheidest du dich dann für Atemübungen, um die Energie zu bewegen, was auch immer es sein mag. Lege einfach deine Hände darauf und sage: „Ich bin für dich da.“ So weiß der Teil von dir, der reagiert, dass du da bist, dieser Teil deines Körpers ist sich dessen bewusst. All das kann leichter geschehen, wenn wir das üben und etwas Raum geben.

00:58:25

Und Distanz zu den Emotionen, damit wir nicht von ihnen und somit auch nicht von unserem Körper versklavt werden, der von einer Welt programmiert wurde, die uns versklaven will. Bitte vergiss das nicht. Es geht also nicht darum, dass du dich beleidigt fühlst, nur weil du so über meinen Körper sprichst. Es geht darum, dass dies die Geschichte ist, in der wir leben, wo wir uns befinden, die Geschichte, die wir gerade durchleben. Dein Körper wurde also nur konditioniert und reagiert so, wie er es tut, aufgrund dieser Geschichte. Wir wollen eine neue Geschichte erschaffen, also müssen wir über die Geschichte hinausgehen, die uns erschaffen hat. Das bedeutet, übermenschlich zu sein – das ist unser Ziel. Okay, das fühlt sich jetzt vollständig an. Und das ermöglicht uns Objektivität und lässt uns nicht von Emotionen kontrollieren. Stoizismus bewirkt etwas anderes: Er versetzt uns in einen Zustand der Wahrnehmung, sodass wir uns wirklich bewusst sind, worauf wir unsere Energie und Aufmerksamkeit richten. Wo tun wir das? Und hier ist der entscheidende Punkt.

00:59:49

Es ist wieder einmal knifflig. Wenn Sie sich emotional in einer Lage befinden, in der Sie beim Lesen von Nachrichten sich selbst und Ihre innere Mitte verlieren, dann machen Sie bitte eine Pause vom Nachrichtenlesen. Es ist nicht wichtiger, die allgemeine Meinung zu kennen, als Ihre Emotionen zu kontrollieren und aus Liebe, Freude und innerem Frieden zu gestalten. Erstens: Es gibt keine Möglichkeit zu beweisen, wie viel von den Nachrichten wahr ist. Bitte denken Sie daran, dass wir es nicht wissen können. Erinnern Sie sich an das Zitat von Tracy: „Diese Führungskräfte schüren Probleme und dann die Lösungen.“ Es gibt keine Möglichkeit zu wissen, wie viel von einer neuen Geschichte wahr oder zutreffend ist. Wir müssen einfach akzeptieren, dass dies die Welt ist, in der wir gerade leben. Wenn Sie die Nachrichten also immer noch aufwühlen, wenn Sie nicht in der Lage sind, die Nachrichten neutral

zu betrachten, dann sind die Nachrichten nicht der richtige Ort für Sie, um Ihre Energie und Aufmerksamkeit darauf zu verwenden.

01:01:09 Es ist wichtiger, dass du dich an der Erschaffung von Schönheit, Kohärenz und Ordnung beteiligst, als dass deine Emotionen von etwas vereinnahmt werden, dessen Existenz du nicht einmal kennst. Wir wissen nicht, ob es real ist oder nicht. Daher ist es auch eine Möglichkeit, uns vor parasitären Wesen zu schützen, indem wir verhindern, dass unsere Emotionen – einschließlich positiver Gefühle – vereinnahmt werden. Lass mich kurz darauf eingehen, falls dir der Begriff „parasitäre Wesen“ fremd ist. Man könnte sie auch als dichte Plattform bezeichnen. Das ist die neutrale, stoische Beschreibung eines parasitären Wesens: eine dichte Gedankenform, die in den dichteren, niedrigeren Dimensionen und interdimensional existiert. Sie ernährt sich von Emotionen. Und ich möchte betonen, dass dies auch positive Gefühle einschließt. Ich habe bereits erwähnt, dass dies alles für Fortgeschrittene gedacht ist.

01:02:29 Ich will dich jetzt nicht anbrüllen, oder? Meinst du etwa, ich darf mich gar nicht freuen? Nein, so meine ich das nicht. Aber ich möchte dir eine Geschichte erzählen, die mir jemand von einer Erfahrung berichtet hat. Ich glaube, es war seine allererste Begegnung mit einem parasitären Wesen. Die Person spürte eine Art Sinnlichkeit, anders als Leidenschaft, nicht sexuell, sondern sinnlich. Dann sah sie, wie sie sich in diesem Raum befand und viel Energie um sich herum wahrnahm. Ihr Blickfeld veränderte sich, obwohl sie drinnen war. Sie sah, wie sich ein Wesen von ihren sinnlichen Gefühlen nährte und versuchte, diese Gefühle zu verstärken, um sich dann davon zu ernähren. Diese sinnlichen Gefühle fühlten sich natürlich sehr gut an, und die Person erkannte: „Wow, ich bin in diesem Raum, genau in dem Raum, in dem ich mich jetzt befinde.“

01:03:32 Das ist eigentlich nicht der richtige Ort für Sinnlichkeit, und jemand nutzt das aus. Deshalb üben wir immer, unsere Gefühle zu kontrollieren, egal wie wir uns fühlen. Es ist notwendig und eine wertvolle Fähigkeit, selbst wenn wir uns richtig gut fühlen. Ein ganz alltägliches Beispiel: Stell dir einen Gesangswettbewerb vor, bei dem alle bewertet werden. Jeder bekommt eine Punktzahl, die dann öffentlich bekanntgegeben wird. Wer die höchste Punktzahl erreicht, gewinnt die Rolle in diesem wunderschönen Musical. Die Punkte werden verlesen, und schließlich wird dein Name aufgerufen. Und siehe da, du hast die höchste Punktzahl! Du bist überglücklich, aber wirst du dich einfach verlieren und vor Freude schreien oder wirst du elegant und gefasst sein und sagen: „Wow, ich habe wirklich hart gearbeitet.“

01:04:49 Das fühlt sich echt gut an, wow! Und du wirst nicht erleben, dass sich jemand um dich herum selbst bemitleidet, während du vor Freude schreist. Es gibt viel heiklere Situationen als dieses Beispiel, in denen es sogar gut sein kann, seine Freude zu kontrollieren. Sie wird dadurch nicht gemindert, sondern nur die Art und Weise, wie du sie ausdrückst und wie stark du sie fühlst, wird kontrolliert. Ich möchte dir sagen, dass es Zeiten und Orte gibt, an denen wir etwas intensiver fühlen, wenn wir es nicht ausdrücken. Wenn wir es ganz in uns tragen und eine innere Erfahrung mit einem Gefühl machen, fühlen wir es sogar noch tiefer, als wenn wir versuchen würden, dieses Gefühl auszudrücken. Manchmal ist aber auch das Gegenteil der Fall. Deshalb ist es gut, sich immer wieder neu zu orientieren und zu verstehen, dass überall dort, wo die Finger – die Finger, die die Menschheit am selben Ort halten wollen –

01:06:01 Sie werden versuchen, Ihre emotionale Erfahrung zu kontrollieren, denn sie ist es, die Ihnen Ihre Kraft verleiht. Ich möchte nur sagen, dass viele von Ihnen seit den Anfängen des Kreises dabei sind, seit der ersten Fragerunde vor drei Jahren, jetzt im März. Einige von Ihnen sind schon seitdem dabei. Ich denke, es ist ziemlich offensichtlich, dass ich sicherlich kein stoischer Mensch bin, ich bin nicht emotionslos. Ich fühle sehr tief, so tief, dass mich die Ankündigung und Würdigung von Tinas Schwangerschaft so leicht zum Weinen bringen kann, weil mein Herz so offen ist und

ich so tief fühle. Und ich bin mir der Übung und Weisheit bewusst, meine Emotionen kontrollieren zu können, selbst wenn sich etwas sehr gut anfühlt. Wenn wir also dazu kommen, werden wir an einen Punkt gelangen, an dem – darf ich vielleicht eine kurze Einleitung geben? – ich werde einen kleinen Hinweis geben: Wenn Sie eine sehr starke Emotion verspüren, egal welche, ermutige ich Sie, diese Emotion zu Ihrer dritten Drüse zu lenken. Bringen Sie sie nicht hierher, bringen Sie sie nicht zu Ihrem dritten Körper.

01:07:32 Das Auge ist das Tor zu deiner Pankreasdrüse. Ich möchte, dass du es genau dorthin richtest, zu deiner Pankreasdrüse im Hinterkopf, ins Zentrum des Gehirns. Lenke den emotionalen Strom in diesen Bereich und schau, was passiert. Okay, das ist alles, was ich dazu sage, und wir werden später darauf eingehen. Ich werde den Chat lesen, falls währenddessen Fragen aufgetaucht sind. Bevor ich fortfahre: Was wäre denn falsch daran, vor Freude zu schreien und zu jubeln, wenn es ehrlich gemeint ist? Gute Frage, das ist eine schöne Frage. Es geht wirklich darum, zu spüren, wo diese Energie eingesetzt werden kann. Und nochmal: Das heißt nicht, dass daran etwas falsch ist. Selbst in dem Beispiel, das ich genannt habe: Wenn du den Gesangswettbewerb gewonnen und die Rolle im Musical bekommen hast, dann solltest du vielleicht schreien und jubeln. Vielleicht ist das genau das Richtige. Hier liegt kein Fehler vor. Es geht darum, die...

01:08:39 Es geht darum, die Fähigkeit zur Selbstbeherrschung zu besitzen, egal wie stark die Emotionen sind. Um auf das Zitat von Alan Watts zurückzukommen: Es geht um die Fähigkeit, Ordnung zu schaffen. Wenn deine Emotionen dich beherrschen und du nur reagierst, dein Körper einfach so reagiert, du schreist einfach nur noch und plötzlich merkst du: „Wow, ich schreie gerade!“ Dann hast du dich nicht unter Kontrolle, du hast deine Emotionen nicht unter Kontrolle. Deine Emotionen kontrollieren dich. Aber wenn wir unsere Schöpfungen meistern wollen, müssen wir unsere Emotionen meistern. Das ist der Sinn dieser Übung. Es geht nicht darum, dass mit irgendeiner Emotion etwas falsch wäre, egal um welche es sich handelt. Übrigens, Wut – ich war erst neulich auf meiner Terrasse wütend. Ich war richtig außer mir vor Wut. Ich habe Wut zum ersten Mal seit Langem gespürt. Ich war wütend und habe sie voll und ganz gespürt, das kann ich dir sagen. Und danach fühlte ich mich gut. Ich war tatsächlich etwas müde, aber das ist mir aufgefallen.

01:09:46 Meine Energie ließ nach, nachdem ich es ausgedrückt hatte, aber ich wusste, dass ich es musste. Es nagte an meinem Herzen und musste raus, und das tat es auch. Danach fühlte ich mich besser, und alles war gut. Es gibt also keinen Autor, der etwas falsch macht; es geht darum, die Fähigkeit zu haben, zu wählen. Ich habe mich in diesem Moment entschieden. Wissen Sie, ich glaube, es ist wichtig für mich, das einfach ein bisschen rauszulassen und zu sehen, wohin es führt. Und es hat mich schließlich an einen Punkt gebracht, an dem ich es in sehr kurzer Zeit wirklich verarbeiten konnte, auch mit mir selbst. Und dann war alles gut, es war in Ordnung. Danke, dass Sie diese Frage gestellt haben. Mmm, oh, schön, Liza oder Lisa. Deshalb wird Sexualität so oft im Marketing eingesetzt. Ja, in der Tat, ungesunde Sexualität, ein ungesunder Ausdruck. Lassen Sie mich sagen, es ist nicht einmal ungesund, sondern ein respektloser Ausdruck von Sexualität. Und das ist es, was ich meine – vielleicht ist das ein anderes Wort, das bei dieser Übung helfen könnte – ist respektvoll zu sein, was bedeutet, sich dessen vollkommen bewusst zu sein.

01:11:02 Bist du dir deiner Emotionen bewusst oder nicht? Denn wenn du ihnen mit Respekt begegnest, nimmst du sie wahr, als ob das Göttliche zu dir spräche. Das ist ein sensibles und zugleich etwas kniffliges Unterfangen, da es durch deinen Körper geschieht, der konditioniert wurde. Dennoch ist es die Stimme dieses Teils in dir, der auf irgendeine Weise gehört werden muss, weil er auf keine andere Weise befreit wurde. Ein Weg zur Befreiung ist es, jedes einzelne Gefühl in deinem Körper

wahrzunehmen. Und glaub mir, du wirst bis in alle Ewigkeit und darüber hinaus fühlen, denn es wird immer etwas Neues zu fühlen geben. Und im Grunde ist das immer noch ein Weg, der zur Befreiung führt – zur wahren und letztendlichen Souveränität deines Seins und deiner Schöpfungen. Wie ich bereits erwähnte, führt er tatsächlich dorthin. Ich persönlich bevorzuge jedoch etwas effizientere Methoden wie Atemübungen und bestimmte Meditationsformen.

01:12:11 Ich spüre immer noch alles, nur ist die Befreiung jetzt viel effektiver. Ja, es ist schwierig, die Trauer über den Verlust eines geliebten Menschen zu kontrollieren. Und wissen Sie, wir sollen diese Trauer fühlen. Die Trauer, die kommt, ist eine heilige Erfahrung, die wir als Menschen fühlen sollen. Ich musste lernen, meine emotionalen Erfahrungen als Mensch nicht zu verdrängen und gleichzeitig nicht völlig von ihnen überwältigt zu werden. Ich musste beides lernen, weil ich beide Extreme erlebt habe. Deshalb kann ich mich mit vielen Menschen identifizieren, weil ich das Extreme auch erlebt habe und mich jetzt auf dem schmalen Grat, dem Mittelweg, bewege. Okay, danke an alle, die hier schreiben. Jemand hatte erwähnt, dass man im Grunde mit einem Fuß in jeder Welt steht. Danke, wie du das geschrieben hast. Ja, ich weiß nicht, wer darüber gesprochen hat.

01:13:34 Es war vielleicht tatsächlich eine Diskussion zwischen mehreren Personen über die Wichtigkeit, in beiden Welten präsent zu sein – zwischen der dritten und der fünften Dimension, zwischen Mensch und Geist, zwischen Körper und Seele. Wir wandeln auf dem schmalen Grat, den ich eben erwähnt habe. Wir bewegen uns zwischen beiden, ohne unsere Emotionen zu ignorieren und in unserer Seele zu sein, und wir werden auch nicht von ihnen erdrückt, indem wir in unserem Körper gefangen sind. Wir wandeln auf diesem schmalen Grat, wir lernen und üben jeden Tag, wie wir ihn beschreiten können. Ja, das reicht jetzt. Atmen Sie bitte tief durch. Hier sind einige Fragen, die aus Online-Diskussionen stammen. Eine Sache möchte ich gleich ansprechen, weil es sehr wichtig ist, dass wir uns einig sind: Erstens, bitte denken Sie daran, dass die Realität und Gott, der Schöpfer, ein Paradoxon sind. Wenn Sie also etwas von mir hören, das Ihnen widersprüchlich erscheint, denken Sie daran, dass ich ein

01:15:19 Der Ausdruck der paradoxen Schöpfung – okay, das kann helfen, etwas Verwirrung oder Angst vor allem, was hier auftauchen mag, zu lindern. Und das liegt zum Teil daran, dass ich hier eine Art Grundlage schaffe, an der ich mich über Ihre volle Beteiligung und Akzeptanz freuen würde, damit wir gemeinsam vorankommen. Dann werden Sie sehen, wohin die Reise geht. Denn um etwas zu erschaffen – um etwas in Ihrem Leben zu erschaffen –, braucht man ein gewisses Maß an Unterstützung, eine gewisse Struktur um sich herum. Und dann, an einem bestimmten Punkt, merkt man: „Wow, ich brauche das Gerüst gar nicht mehr!“ Wie bei Stützrädern am Fahrrad: Man merkt, dass man sie gar nicht braucht, sondern perfekt auf diesen zwei Rädern balancieren kann. So ist es auch. Es gibt Dinge, die Sie in einer Stunde hören und vielleicht sagen, aber in der nächsten Stunde sagte sie etwas anderes. Ja, das liegt daran, dass das Leben ein Paradoxon ist. Das macht aber nicht das eine falsch.

01:16:36 Dein Verstand wird das nicht akzeptieren, du musst es einfach als Paradoxon akzeptieren. Nun, eines dieser Dinge, die ich hier und jetzt ganz direkt ansprechen werde – wer weiß, ob ich das jemals wieder tun werde –, aber ich muss es tun, weil wir alle gemeinsam lernen. Ganz am Anfang ging es um einige Fragen, die gestellt wurden. Ich glaube, sie kamen von Kathy. Verzeiht mir, wenn ich mich irre, aber ich fragte, ob einige der von mir erwähnten Personen – ISIS, Hathor, Osiris, Kwanian usw. – nicht real sind. Es gab also eine Diskussion in dem Forum, in der jemand sagte: „Ich verstehe nicht, wie diese Personen nicht real sein können. Ich habe eine so tiefe Verbindung zu ihnen und ihrer Energie gespürt. Ich verstehe nicht, warum du das sagst, und ich weiß es wirklich nicht. Ich kann es jetzt nicht sagen, wenn ich das Wort

„nicht real“ benutze. Ich glaube, ich bezog mich speziell auf Osiris, als ich darüber sprach, dass man sie nicht als real wahrnehmen muss und wenn man nur ...“

01:17:51

Wenn man sie als real wahrnimmt, kann man die größere Geschichte des Mythos, die für einen selbst relevant ist, nicht erkennen. Das ist die Intention meiner Aussage, denn manche Menschen verlieren sich so sehr in der Geschichte einer einzelnen Person wie Osiris, dass sie am Ende behaupten, sie seien die Reinkarnation von Osiris. Wenn jemand an diesem Punkt angelangt ist, kann er sich leicht in dieser Geschichte verlieren und die Kraft verpassen, sie als Metapher und Mythos zu begreifen, denn beides ist paradoxerweise vorhanden: Osiris war real, und sein Leben soll als Mythos und Metapher verstanden werden. Hier sehen Sie das Paradoxon: Wir befinden uns in der 3D- und der 5D-Welt und arbeiten mit beiden Brillen – einer 3D- und einer 5D-Brille. Genau das tun wir, genau das üben wir hier gemeinsam. Besonders im Hinblick auf Osiris, auf den ich mich sehr freue, ihn mit Ihnen allen weiter zu vertiefen, sind er und Isis eine Metapher für das Göttlich-Weibliche.

01:19:12

Und männlich, ganz zu schweigen von dem Leben, das sie tatsächlich geführt haben – was keiner von uns beweisen kann, weder wahr noch falsch ist. Wir können nichts davon beweisen, aber wir können zumindest akzeptieren, dass sie in Mythen existierten und weiterhin in Mythen existieren, und zwar als Metapher für uns in unserem Leben. Ich wollte das nur ganz direkt ansprechen, damit es keine Missverständnisse gibt: Diese Wesen sind real, die Energien sind real, weil man sie spüren kann, sie sind real, und wir werden ihnen so begegnen, als wären sie sowohl real als auch mythisch. Okay, ich wollte das nur klarstellen, da es ein wichtiger Teil dieses Kurses ist, und ich bin froh, dass Sie danach gefragt haben. Dann gab es noch eine Frage zu jemandem, der – Entschuldigung – seine Gefühle ausdrückte, als könne er Menschen aus der Vergangenheit und vergangene Erfahrungen nicht tolerieren. Das stammt, glaube ich, von Carmen, aber er möchte trotzdem mit seinen Lieben in Verbindung bleiben.

01:20:32

Ich finde es sehr herausfordernd und möchte sagen: Wenn es jemandem von euch ähnlich geht – ob ihr nun Menschen um euch habt, mit denen ihr euch verbinden möchtet, aber trotzdem auf diesem Weg seid, oder ob ihr niemanden um euch habt und sagt: „Nein, ich bin wirklich allein und mir geht es gut so, wie ich bin, ich bin schon eine Weile allein“ –, dann ist es wichtig zu bedenken, dass der Erweckungsprozess, wie auch immer er sich für jeden Einzelnen darstellt, oft Zeiten der Einsamkeit und Isolation mit sich bringt. Man fühlt sich missverstanden, selbst in einer Gruppe Gleichgesinnter. Der Grund dafür ist sehr wichtig: Wenn man sich wirklich in einer Initiation befindet, gibt es niemanden, der einen nachvollziehen kann. Genau darum geht es bei der Initiation: Man ist völlig allein, auf seinen inneren Kompass, seine eigene Führung, seine eigene Weisheit angewiesen.

01:21:48

Und durch diesen Prozess wirst du wie neugeboren, machst neue Erfahrungen, lernst dich selbst neu kennen und erkennst die Kraft, die du schon immer hattest. Nur weil du das allein durchgemacht hast, heißt das nicht, dass du dich zwanghaft isolieren oder mit niemandem reden musst, wenn es dir schlecht geht. Es bedeutet nicht, dass du in diese Extreme verfallen sollst. Es bedeutet einfach: Wenn du dich in dieser Situation befindest und denkst: „Wow, ich versuche so vielen Leuten davon zu erzählen, und niemand versteht es“, dann akzeptiere es einfach, dass es im Moment niemand versteht. Sprich stattdessen mit einem Baum oder mit Gott darüber. Das wird dir viel mehr helfen, wenn du merkst, dass dich niemand um dich herum versteht. Das macht es nicht leichter. Und wenn du immer noch mit anderen in Kontakt treten möchtest – besonders mit Carmen, die darüber geschrieben hat –, dann tu das.

01:22:52

Du hast zwar Erinnerungen an deine Vergangenheit, kannst aber keinen wirklichen Bezug zu ihnen aufbauen. Ich würde dich ermutigen, die Dinge und Aktivitäten zu unternehmen, die das Beste in ihnen zum Vorschein bringen und ihnen die größte

Freude bereiten. Konzentriere dich ganz auf diese Erfahrung. Wenn du zum Beispiel Zeit mit deiner Mutter verbringen möchtest und sie am glücklichsten ist, wenn sie kocht, dann koche mit ihr und widme deine Zeit ausschließlich diesem Zweck. Denn dann ist sie am glücklichsten, die positive Energie in ihrer Nähe ist am stärksten. Tu das also mit ihr. Das würde ich sagen. Es gab dazu noch einen anderen Kommentar, und ich möchte das noch etwas ausführen: Das ist ein Grund, warum wir, wenn wir so etwas durchmachen, nicht auf andere hinweisen. Man könnte auch neutral bleiben. Man sieht einfach, dass diese Emotion in einem selbst sitzt, und deshalb fühlst du dich so.

01:23:46 Wenn du das so gelöst hättest, wärst du jetzt gar nicht sauer auf mich. So machen wir das nicht, weil es nicht hilfreich ist. Es hilft den Leuten nicht, denn sie bleiben da, wo sie sind, solange sie es wollen. Den größten Einfluss können wir auf andere haben, indem wir uns selbst verändern. Das ist die absolute Wahrheit. Und je mehr wir uns verändern – und um es dir zu sagen: Als Steinbock fiel es mir sehr leicht zu erkennen, was nicht funktionierte, egal wo ich war. Also sagte ich einfach: „So sollten wir das nicht machen. Das funktioniert nicht. Warum tust du das?“ Ich verstehe, was du meinst, wenn man etwas sieht, das so offensichtlich ist, das eindeutig jemandem schadet oder was auch immer – einen Fehler, der so einfach, vielleicht sogar hilfreich erscheint. Man versucht es sehr behutsam zu erklären, und trotzdem fühlen sie sich nicht gut.

01:24:51 Denn egal was passiert, sie müssen sich ihrer selbst bewusst sein. Es ist ein innerer, individueller Prozess, der nicht allein gelebt werden kann. Das ist einer der Gründe, warum wir diese Gemeinschaft, diesen Kreis, haben. Es ist der eigentliche Grund, warum ich ihn gegründet habe, denn es ist ein individueller Prozess, der nicht vollständig allein gelebt werden kann. Man kann all diese Offenbarungen und Durchbrüche, diese Erkenntnisse über sich selbst haben, wenn man allein ist, und dann geht man mit anderen aus, und plötzlich sind all diese Erkenntnisse verschwunden. Man erinnert sich nicht einmal mehr daran, wer man ist, und das Nervensystem spielt verrückt, weil man allein war. Und wenn man unter anderen Menschen ist, dann hat man die wirkliche Konfrontation mit seinem wahren Selbst. Wer ist man wirklich, wenn man unter anderen Menschen ist? Wer man allein ist, ist man allein. Wir wollen die Kluft zwischen dem, wer man allein ist, und dem, wer man ist, schließen.

01:26:03 Gemeinsam mit anderen Menschen möchten wir diese eine Erfahrung machen, sodass die Kluft zwischen der Erfahrung unserer Seele und der Erfahrung unseres menschlichen Selbst geschlossen wird. Wir üben uns darin, uns auf unsere Seele einzulassen und im Einklang mit ihr zu leben, indem wir Entscheidungen treffen, die uns zu unserer Seele führen. Und dann müssen wir in die reale Welt hinausgehen und üben. Wir müssen diese virtuelle Welt, die wir hier in Verbindung miteinander haben, nutzen, um erste Erfahrungen zu sammeln. Es ist ein guter Ort, um sich mit echten Menschen vertraut zu machen, die nicht hinter einem Bildschirm sitzen. Wir üben im Straßenverkehr: Urteilen wir? Sind wir hasserfüllt? Wenn wir im Supermarkt sind: Schauen wir die Person an der Kasse an und fragen sie aufrichtig: „Wie geht es Ihnen?“, nicht nur eine Wegwerfware. „Ja, hey, wie geht es Ihnen?“, genau das ist es, was ich weiß. Schwer zu verletzen. Dort findet die eigentliche Übung statt. Es spielt keine Rolle, wie viele

01:27:08 Bücher, die wir lesen, und wie viele Stunden wir täglich meditieren – wenn wir nicht mit anderen üben, muss sich unser Nervensystem erst an die Anwesenheit anderer gewöhnen, während wir gleichzeitig unsere Mitte bewahren. Okay, Amalia Caragosa hat eine interessante Frage gestellt: Gibt es einen Zusammenhang zwischen den sieben hermetischen Prinzipien und den sieben Körperschockern? Ich möchte euch das nun vorlegen: Was denkt ihr? Gibt es da eine Verbindung? Könnt ihr euch eine



Verbindung zwischen den sieben hermetischen Prinzipien und den Schockern vorstellen? Oh, die Liebeskorrespondenzen, ja, ich verwechsle sie manchmal mit den Schockern. Ja, das stimmt. Ausrichtung, Balance, mm-hmm, wunderschön. All diese Energie, wie oben beschrieben, also folgt unten eine tiefgründige Frage.

01:29:10

Wunderbar, diese Frage ist wieder einmal sehr tiefgründig und wunderschön. Die Antwort darauf hat mit Verkörperung zu tun und findet sich in einer körperlichen und somatischen Verkörperungspraxis, die ich normalerweise persönlich unterrichte. Ich möchte jetzt nicht näher darauf eingehen, aber es ist ein Tanz, bei dem es darum geht, mit Schock, Weisheit und der Verbindung dieser Gesetze zu tanzen. Jedes Chakra findet in diesem Tanz seine Entsprechung. So viel kann ich dazu sagen. Ich möchte die letzten Minuten nutzen, um das Ganze zu verdeutlichen, denn es ist wirklich wichtig, dass wir uns darüber im Klaren sind. Ich wusste, dass dies einer der schwierigsten Punkte sein würde: Es geht um Stoizismus und Emotionen. Ich verstehe, dass manche Menschen sich an dem Wort „Kontrolle“ stören. Seien Sie sich bewusst, dass Sie sich vielleicht angegriffen fühlen, wenn ich sage: „Kontrolliere deine Emotionen“. Anders formuliert: Wenn man Ihnen eine Geschichte erzählt, um Ihre Emotionen zu kontrollieren ...

01:31:04

Ist es tatsächlich hilfreich, die Gefühle zu spüren, mit denen jemand anderes versucht, uns zu kontrollieren? Wenn uns jemand erzählt, wie wertlos wir sind, ist es dann gut, diese Gefühle der Wertlosigkeit zu fühlen und diese Überzeugung dadurch noch verstärkt zu bekommen? Es ist eine Frage, die uns beschäftigt: Seit Jahrtausenden werden wir durch unsere Gefühle kontrolliert. Um dieser äußeren Kontrolle entgegenzuwirken, müssen wir die Kontrolle über unsere Gefühle erlangen. Wir müssen uns bewusst sein und entscheiden können, wohin wir unsere Energie lenken. Unsere Gefühle und unsere Aufmerksamkeit sind unsere Macht. Wenn uns aber jemand etwas über uns selbst oder die Welt glauben lässt, kontrolliert er uns durch unsere Gefühle und diese Überzeugung. Je stärker wir dieses Gefühl fühlen, desto stärker wird diese Überzeugung. Und je öfter wir diesen Glauben denken, desto stärker fühlen wir dasselbe Gefühl. Wir befinden uns in einem Kontrollsystem und sind nicht mehr souverän.

01:32:40

Genau wie mit Stützrädern – man fährt mit Stützrädern, bis man sie nicht mehr braucht – helfen sie einem beim Balancieren. Sie kontrollieren das Gleichgewicht auf dem Fahrrad, bis man sie nicht mehr benötigt. Wenn man seine Emotionen kontrollieren kann und selbst entscheiden kann, was man fühlt, wohin man diese emotionale Energie lenkt und welche Gedanken zu dieser emotionalen Erfahrung gehören, dann muss man sie nicht mehr kontrollieren. Aber man muss die Kontrolle üben, damit man sie irgendwann nicht mehr braucht. Paradoxerweise weiß ich, dass viele Leute sehr verärgert sind, wenn ich darüber spreche. Ich habe es euch ja gesagt. Ich habe euch gesagt, dass es Zeiten geben würde, in denen ihr mich nicht mögt. Das habe ich vielleicht ganz am Anfang gesagt, und es ist okay, wirklich in Ordnung. Es ist so wichtig, dieses Gefühl zu haben, denn ein Teil von euch weiß, dass ihr das absolut nicht wollt.

01:33:54

Wenn man sich dem widersetzt, will man seine Emotionen nicht kontrollieren. Das bedeutet, dass ein Teil von einem außer Kontrolle gerät. Wenn wir lernen, unsere Emotionen zu kontrollieren und unsere Entscheidungsgewalt zurückzugewinnen, sind wir souverän. Ich habe dir neulich erzählt – eigentlich war es schon drei Tage her –, dass ich auf meiner Veranda saß und dachte: Wow, da ist definitiv etwas in meinem Herzen. Ich bin aufgewühlt. Lass mich dir ein ganz konkretes Beispiel geben: Ich habe etwas von einem Familienmitglied erfahren, das mich sehr überrascht hat. Ich war nicht über den Tod eines mir sehr nahestehenden Familienmitglieds informiert worden. Diese Person, die es mir hätte sagen sollen, hat mich nicht angerufen, mir nichts vom Tod erzählt und mir folglich auch nicht mitgeteilt, wann die Trauerfeier stattfindet. Ich

erfuhr es dann, als ich mit dieser Person telefonierte und meine Emotionen vollkommen im Griff hatte, während ich fragte: „Ich bin nur neugierig, warum ich nicht informiert wurde. War das etwa die Absicht, die Sache eher im kleinen Rahmen zu halten?“

01:35:23 Und dann fragte ich, warum sie es mir nicht erzählt hatte. Nachdem ich das Gespräch beendet hatte, gab sie mir nur Ausreden. Es gab einfach keinen Grund, warum sie es mir nicht gesagt hatte. Sie dachte wohl, es wäre mir egal. Als ich auflegte, spürte ich in mich hinein und dachte: „Wow, nein, ich bin es wirklich. Ich bin wütend. Ich bin außer mir vor Wut.“ Also rief ich eine Freundin an und fragte sie, ob sie mir beistehen könne, weil ich so wütend sei. Sie sagte ja, und ich ließ meinen Gefühlen freien Lauf. Alles, was raus musste, zitterte und weinte vor Wut. Der einzige Grund, warum ich das konnte und meine Wut nicht an der anderen Person ausließ, ist, dass ich gelernt habe, meine Emotionen zu kontrollieren. Diese Wut ist nicht für die andere Person bestimmt, die mir nichts vom Tod meines Familienmitglieds erzählt hat. Sie ist nicht für sie bestimmt, sondern für mich. Indem ich meine Emotionen kontrollierte und meine Wut nicht an ihr ausließ, konnte ich sie überwinden.

01:36:50 Indem ich mich einer Person anvertraute und meine Gefühle stattdessen in einem sicheren Umfeld mit dieser Freundin äußerte, konnte ich mehr über mich selbst lernen. Es gibt keine Verleugnung, keine Verdrängung, sondern die Wahl, im Moment nicht zu reagieren und die eigenen Emotionen in diesem sicheren Umfeld zuzulassen. Genau das meine ich. Es geht nicht darum, seine Emotionen zu kontrollieren, Neutralität oder Objektivität zu üben. Ich kann euch keine schwarz-weiße Schritt-für-Schritt-Anleitung geben, die für diese Situation gut ist und nicht für jene. So etwas kann ich nicht, es ist viel zu nuanciert. Worauf ich aber hinauswill, ist, dass wir, weil unsere Emotionen gekapert und kontrolliert wurden, an einer Leine hinterhergezogen wurden. Uns wurde gesagt: „Wenn du nicht so weitergehst, ist da drüben etwas viel Schlimmeres.“ Und wir dachten: „Okay, ja, okay, ich gehe einfach weiter“, weil wir Angst haben und die Leine behalten wollen.

01:38:11 Menschen auf dieser Welt, die sich so sehr einschränken und kontrollieren lassen wollen – ich möchte, dass ihr souverän und frei seid. Wenn ihr euch befreit habt und die Stützräder nicht mehr braucht, können euch weder Fesseln noch parasitäre Einflüsse etwas anhaben. Die Nachrichten müssen eure Welt nicht mehr zerstören. Deshalb ist das so wichtig: Wenn unsere Gefühle gekapert und kontrolliert werden, können wir die Gefühle nicht mehr spüren, die die neue Erde erschaffen. Und noch einmal: Das ist ein sehr vielschichtiges und komplexes Thema. Deshalb habe ich es gleich zu Beginn angesprochen, denn wir müssen das üben und weiter darüber diskutieren, was das bedeutet, wie es sich konkret anfühlt und wie wir unseren Widerständen begegnen können. Ich möchte euch nur sagen, dass ich früher auch gesagt habe: „Sagt mir nicht, ich soll meine Gefühle kontrollieren.“ So habe ich mich auch gefühlt. Und ich habe Psychologie studiert.

01:39:30 Ich verstehe das also, und ich bin an einem Punkt angelangt, an dem ich erkannt habe, dass wir nur durch diese Übung die Wahl haben. Deshalb üben wir. Es geht nicht darum, etwas abzuschalten oder zu unterdrücken, sondern darum, eine Wahl zu haben. Ich bin wirklich sehr froh, dass wir diese Gespräche fortsetzen können, denn es ist so wichtig, dass wir Dinge verstehen und üben können, die sich unangenehm anfühlen. Denn dadurch stirbt ein Teil von uns, und genau darum geht es bei der Initiationspraxis. Entschuldige, ich bin gerade durch einige deiner Chat-Beiträge abgelenkt. Ich wollte eigentlich auf das Neueste zurückkommen. Also, wunderschön, genau. Ja, es ist sehr nuanciert, und ich möchte dir sagen: Wenn du merkst, dass sich ein Teil von dir gerade abschottet, wenn du denkst: „Nein, ist mir egal, was du sagst“, dann nimm dir bitte einen Moment Zeit, um dir bewusst zu machen: Da ist ein Teil von mir.

- 01:40:55 Das fühlt sich unglaublich widerständig an gegenüber allem, was sie sagt. Sei einfach neugierig. Es gibt keinen Grund, mich oder diesen Teil von dir zu verurteilen. Sei einfach neugierig darauf, dass er sich dir zeigt. Das ist es, was wir unser ganzes Leben lang brauchen, unsere gesamte Erfahrung hier in dieser Mysterienschule. Wir müssen neugierig sein, und Neugier entsteht, wenn wir nicht urteilen und emotional reagieren, wenn wir neutrale Wissenschaftler sind. Hm, ich frage mich, warum diese Geschichte dieses Gefühl in mir auslöst. Hmm, das ist es, Neugier. Also dasselbe hier: Lasst uns neugierig sein. Und ich bin wirklich dankbar, dass ihr alle mit mir darüber sprechen könnt. Wir werden also weiterhin darüber sprechen, denn der Stoizismus wird nicht verschwinden, was einige von euch vielleicht enttäuschen mag, aber er wird nicht verschwinden. Wir werden tiefer in ihn eintauchen und weiter darüber lernen und wie wir ihn anwenden können. Wenn ich also das letzte Stück, das ich sagen werde,
- 01:42:02 Ich möchte nur kurz zwei Ankündigungen machen. Als ich erwähnte, dass ich diese Verkörperungspraxis der sieben hermetischen Gesetze mit den sieben Chakren unterrichte, möchte ich darauf hinweisen, dass ich dies persönlich an den Präsenz-Mysterienschulen anbiete, die ich dieses Jahr am Omega Institute und bei Art of Living leite. Das Omega Institute findet im Juli statt, Art of Living im November. Ich möchte dazu nicht weiter ins Detail gehen, aber falls ihr neugierig seid, wie ihr das mit mir üben könnt: Dort, wo ich es unterrichte, muss es persönlich stattfinden. Online funktioniert es einfach nicht. Ich werde jedoch einen Online-Livestream für Omega anbieten, der „Prima Materia“ heißt und am 22. April stattfindet. Die Links dazu schicke ich euch sicher im Chat. Es wird eine zweistündige Unterweisung über Prima Materia sein, den alchemistischen Ursprung von allem. Es wird also vieles geben, was...
- 01:43:12 Ich bin sehr mit diesem Kurs verbunden und dachte, Sie wären vielleicht daran interessiert. Wenn Sie teilnehmen möchten, finden Sie die Informationen auf der Website von Omega. Das nächste Mal sehen wir uns am 5. April zu unserer Ostarah-Feier mit Aktivierung und Meditation, die wir gemeinsam als Gemeinschaft durchführen werden. Ich freue mich schon sehr darauf. Ich liebe diese Zeit, diese Erfahrung, durch Ostarah zu gehen. Es ist die Zeit, in der die Venus am Morgenhimmel der Nordhalbkugel wieder sichtbar wird und Persephone die Unterwelt verlassen hat. Es ist eine wunderschöne Zeit der Erneuerung. Wir werden dies am 5. April feiern und ich würde mich freuen, Sie dort zu sehen. Die Feier beginnt um 9 Uhr, die eigentliche Meditation um 10 Uhr. Sie können also entscheiden, ob Sie an der gesamten Veranstaltung, nur an der Meditation oder nur an der Aktivierung um 9 Uhr teilnehmen möchten. Bis dahin wünsche ich Ihnen eine schöne Woche.
- 01:44:22 Ich hoffe, du nimmst all das, worüber wir gesprochen haben, nicht so schwer und bewahrst die Leichtigkeit. Schreib bitte mehr in den Online-Foren, denn ich lese dort alles mit. Ganz liebe Grüße, bis bald! Tschüss!