

Meditationen und Erkenntnisse

30. Juni 1991

Mein Körper(gefühl) wird nach ca. 30 Minuten ganz dick, wie ein Ballon. Meine Arme/Hände liegen eigentlich auf meinen Knien, jedoch hätte ich im Ballongefühl nicht wirklich mit Sicherheit sagen können, ob sie seitlich ausgestreckt sind oder übers Kreuz liegen. Ich spüre beide Möglichkeiten. Mein ganzer Körper fühlt sich an wie aus Blei, ganz schwer und nach unten ziehend. Alles dick, inklusive Kopf und Lippen.

23. Juni 2002

Bauchvisualisierungsversuch:

Zuerst stelle ich mir Augen vor, die im Bauch herumblicken. Die Augen (schwarze Kreise) werden zur Zahl 2 und diese wird von oben, der inneren Bauchdecke, wo der Bauchnabel ist, „überstülpt“ von einer Eiform. Die 2, die irgendwie mein Bewusstsein hat, verliert es allmählich, d.h. ich kann gedanklich nicht bei der 2 bleiben. Ich versuche es zwar, aber ich gleite weg. Die Eiform wird etwas neblig, wie wenn sie sich auflösen würde. Sie hat keine klaren Konturen mehr.

Ich stelle mir vor, mein Kopf sei der Bauch und denke, jetzt fangen unten gleich die Beine an und oben ist irgendwo mein Kopf. Ich finde aber, das geht nicht so gut. *[2018: Vorstellung „Bauchhirn“, siehe dazu Dr. Remo F. Roth (www.psychovision.ch), der meine UFO-Traumserie deutete und mit dem ich mich über längere Zeit intensiv über Mails austauschte und ihn auch 2x traf. Seine Schriften über die Kymische Hochzeit waren extrem interessant für mich, da ich vermutete/spürte, dass sich bei mir die Verschmelzung in die Einheit anbahnte.]*

21. Februar 2003

Die Ausdehnung wird kreisrund und erreicht in etwa die Grösse unseres Hauses. „Kreisrund“ ist das dominante Gefühl. Ebenso bin ich in alle 4 Himmelsrichtungen ausgedehnt: Beine Süd, Kopf Nord, Hände im Empfinden rechtwinklig ausgestreckt West + Ost.

Dann legt sich ziemlich rasch eine extreme Schwere auf mich. Das grosse runde Ausdehnungsgefühl schwindet, verdichtet sich in grosser Masse in meinem unteren physischen Körper. Es fühlt sich an wie Blei, zusätzlich ist die Gravitationskraft stark. Assoziation zu grossem Stern, der als kleine Masse extrem schwer ist. Ich nehme „es“ als Prüfung und kommuniziere das mir selbst auch so. Ich führe mich durch, indem ich mir Licht, Liebe, Leichtigkeit gestatte. Die Sorge nach zu knapper Zeit kommt hoch, denn ich sollte meinen Sohn aus der Spielgruppe holen, also versuche ich ganz ruhig und gelassen die Sorge weg gleiten zu lassen. Sie hat keine Berechtigung, mich von mir selbst abzuhalten – es ist eine Täuschung. Trotzdem merke ich, dass ich es wohl verstandesmässig gut schaffe, ganz tief in mir aber noch nicht. → Das Loslassen ist noch nicht in allen Schichten perfekt. Das Denken an meinen Sohn hindert mich, aber selbst wenn ich nicht zur rechten Zeit da wäre, würde die Spielgruppenleiterin mich ja anrufen etc. Also kein Grund zur Sorge, alles ist gut.

Das Empfinden der Unruhe war wohl ein „Türsteher“. Heute wurde ich noch nicht ganz von mir zu mir selbst durchgelassen. Aber es ist gut, ich sehe die Zusammenhänge, die für mich von Bedeutung sind. Mit dem Wissen um die Blockaden sind sie lösbar.

31. März 2002

Ich erhalte ein Bild von der Umwandlung des Ärgers, der Wut: Rote, lachende Smilies (Wut) stehen unter der Dusche und werden durch die Reinigung mit Wasser (blau) zu einem lieblichen Violett. Sie lachen immer noch, heissen aber jetzt neu „Calmness“. Sie dürfen bleiben, denn nun wurden auch sie transferiert.

25. April 2003

Ziemlich lange empfinde ich einfach Ruhe. Ich weiss bereits, dass die Ausdehnung der wahre Kern der Meditation, das wirklich Tief-Sein bedeutet. Ich weiss auch, dass es kommen wird, nachdem ich mich geduldig durch alle Gedanken, Schluckempfindungen, körperlichen Unruhen gebracht habe. Alles wird zugelassen, angeschaut, registriert und als Teil von mir akzeptiert. So geht es Schritt für Schritt.

Dann plötzlich ein kurzes „Einnicken“, d.h. eine kurze, kleine, abrupte Kopfbewegung. Es ist wie wenn mich der „Türsteher“ nun durchgelassen hätte. Die Ausdehnung geschieht augenblicklich, ich komme mir vor wie ein ruhender Steinriese, sehr fest und gross und imposant „klotzig“. Ich sehe die sich bewegenden Licht-/Farbfelder. Ich formuliere wie schon oft die Absicht, allem und allen in Licht und Liebe zu begegnen. Natürlich AUCH mir selbst.

Nach einer Weile möchte ich langsam die Meditation beenden und bewege nur ganz sachte „meine Haut“ (will sagen, eher gedanklich als schon körperlich). Ich schlucke und atme etwas tiefer. Dann legt sich wieder diese enorme Schwere in und auf meinen Körper und zieht mich in die Erde, drückt auf mich runter. Ich bin innen und aussen „verbleit“. Dieses Mal habe ich alle Zeit in der Welt und heisse alles willkommen, während ich alleine der Herrscher über mich selbst bin und bleibe. So will ich die Blockade, das Schwere, das mich noch drückt, liebevoll auflösen. Ich weiss nicht, wie lange es dauert, vielleicht 10 Minuten. Es kommt mir auch so vor wie eine Versteifung, eine Unbeweglichkeit. Danach ist es vorbei und ich kann mich normal bewegen.

12. Mai 2003

Ziemlich rasches in-Ruhe-Gleiten. Ballongefühl. Die Weite der inneren Räume, von denen ich immer wieder lese, erlebe ich hier sehr explizit: Ich gehe mit meinem „Blick“, meiner Aufmerksamkeit immer weiter, die Farben und die Richtung verändern sich manchmal und ich lasse dies zu. Meiner inneren Führung überantworte ich meinen inneren Blick. Manchmal habe ich das Gefühl, es geht geradeaus, vorwärts, einmal ganz deutlich nach links oben, während es auch in der „Entfernung“ weiter geht. Manchmal taucht mein Blick nach unten, es ist dann also eine vertikale Bewegung. Dann wieder nach oben etc.

An einer Stelle, als ich mir schon viele Male innerlich gesagt habe, „ich gehe weiter“, bin ich am Aufwärts-Schauen und es kommt mir so vor, als ob ich „oben“ eine poröse Schicht/Decke wahrnehme. Das Körpergefühl ist schon eine Weile „suspended“, was bedeutet, meine Beine berühren immer noch spürbar den Boden (gute Erdung), aber die Arme und den Oberkörper spüre ich nicht eigentlich, sie sind wie in Luft aufgehängt. Die Arme weit nach den Seiten gestreckt (nur vom Gefühl her, denn sie liegen auf meinen Oberschenkeln). Ich denke, ich möchte diese poröse Schicht durchstossen, denn „oben“ stelle ich mir das reine göttliche Licht in reinsten, hellster Form vor. **Es kommt mir so vor wie kurz vor der eigentlichen Geburt.** Wenn diese Schicht durchstossen ist, bin ich aus meinem individuellen Ei draussen. Mein Herz klopft wild und ich bin aufgeregt in meiner tiefen Stille. Das ist ein sehr witziges Gefühl! Mein ganzes Wesen sagt Ja zu dieser „Geburt“ mit allen damit verbundenen Konsequenzen.

Ich fühle meinen physischen Körper wieder 1:1 und atme durch. Das war sehr schön.

16. Mai 2003

Keine Ausdehnung – eigentlich nicht so wie meine tiefen Meditationen sonst sind. Aber ich erhalte in Gedanken oder als Bild ein Auge, das eigentlich eine Zelle mit Zellkern ist. Für mich ist das wie der Mensch. Auch er ist diese Zelle. Er ist der Zellkern und das „Ei“ ist um ihn herum. Das ist die „Blaupause“ des Menschen bzw. der Welt, in der Dualität, vor dem Eins-Sein oder vor der Transzendenz.

17. Mai 2003 (Vorbereitung auf das Erwachen)

Nach ca. 15 Minuten spüre ich das 6. Chakra. Vorher gab es ein leichtes Streichen über meine Haare am Scheitel, worauf ich mich auf das 7. Chakra konzentriere. In feinen Farbnuancen geht mehrmals ein Farbenvorhang in der Stirn auf, wieder und wieder. Dann streicht etwas über meinen Rücken, leicht nach oben. Ich „erschrecke“ ein wenig, begrüße aber den „Engel“ oder den Luftzug.

Dann fängt mein **Herz** etwas **schneller** an zu schlagen, vielleicht ausgelöst durch das kurze „Erschrecken“. Dann immer schneller, schneller und noch schneller. Mein **Atem rast** (ich atme durch die Nase ein und durch den Mund aus, ohne Pause), mein **Herz rast**. Es klopft so wild wie ich es überhaupt noch nie, nicht einmal unter der allergrössten physischen Anstrengung erlebt habe. Die Angst, die hochkommen will, verwandle ich sofort in Affirmationen; ich vertraue auf meine geistige Führung bzw. mein höheres Selbst und spreche flüsternd: Ich gehe mit meinem Prozess mit, durch alles hindurch – alles was ich bin ist Licht und Liebe – ich will allem mit diesem Licht und dieser Liebe begegnen – ich vertraue mir selbst und meinem Geist – ich verbinde mich mit meinem gesamten Wesen – ich bleibe in meinem Körper, etc. Meine **Augenlider flackern** schon die längste Zeit wie in einer REM-Phase und an einer Stelle öffne ich sie dann und spreche weiter, das Herz rast weiter. Die Zimmerlampe (Deckenlampe) beginnt zu **vibrieren** und ich denke an die massiv erhöhte Energie, die ich wohl aussenden muss oder die mich umgibt unter diesen Bedingungen. Mein Atem fließt regelmässig schnell, automatisch und ohne mein Zutun. Auch mit offenen Augen flackern meine Lider.

Dann beruhige ich mich (oder es beruhigt sich) und ich fühle ein Zittern. Das Zittern ist wie ein Kältezittern – die Muskeln tun es automatisch. Ich friere nachher auch ein bisschen, aber während des Herzrasens war mir eher schwitzig-warm zumute.

Von **Herzrasen** in einer Meditation habe ich noch nie gelesen, nur von einem veränderten Herzrhythmus. Ich dachte aber eher, dass damit die verlangsamte Herzfrequenz gemeint sei. Ich werde mich im Internet umsehen, ob dazu auch etwas zu finden ist. Sinn würde es schon machen, denn ich stelle mir vor, dass durch die starke Herzfrequenz die Liebe extrem zu fließen beginnt – das Herzchakra ist äusserst aktiv. So könnte die individuelle Liebe für das All-Eins-Sein oder die Erleuchtung/Selbsterkenntnis im Herzen möglich sein. Oder ist es die Gnade, die fließt? Wo gibt es noch Ängste zu verwandeln? Todesangst? Steigt das physische Herz aus? Ist das schlimm?

19. Mai 2003

Ich bitte mein höheres Selbst, nur das zuzulassen, was ich verkraften kann, zu was ich bereit bin. Lange ist das Körpergefühl ruhig, entspannt, aber nicht wirklich verändert. Ich will dieses Herzrasen eigentlich nicht, aber ich denke, wenn es kommt, dann bin ich wohl wirklich bereit. Dann verändert sich die Körperwahrnehmung, die Hände sind „anders“, ich bin leicht → Das feinstoffliche Wesen hat mein Bewusstsein. Das Herz meldet sich, ich muss tiefer Luft holen, und so beginnt es. Ich gehe mit, grüsse mein liebes Herz. Auch bringe ich bewusst die Angstgefühle auf meinem Atem weg, an die Quelle. Es geht gar nicht lange, bevor mein Herz einen langsameren Gang einschaltet und mein Atem wieder ruhiger wird. Die Augenlider haben nur kurz geflattert. Ich habe die Augen geschlossen halten können. Überhaupt war die Angst eigentlich eher physisch als psychisch diesmal. Es ist zu ende. Ich bin froh und danke.

Am 1. Juni 2003 offenbarte sich mir das Erwachen ins Selbst oder auch wie ich es nenne, die „Ich-Geburt“. Siehe dazu SPIRIT, ERWACHEN.

27. Juni 2003

Seit der Herzrase-Geschichte, wovon ich spontan eine Entsprechung in der Kabbala gefunden habe (Tiferet), sind die Meditationen anders. Erstens habe ich nach der „Offenbarung“ vom 1. und 6. Juni 2003 des All-Eins-Seins nur wenig meditiert, weil es mir plötzlich sinnlos vorkam, mit etwas in Kontakt treten zu wollen, wo es doch nur EINS gibt. Zweitens kam ich auch nicht wirklich in die Tiefen, wie ich sie schon kannte. Ich kam jeweils aus der Meditation ohne Ballongefühl oder verschobene Hände und dachte nur: So muss es eben jetzt sein. Auch denke ich zuweilen, dass es eine Übergangsphase ist, zumal eben im Wachbewusstsein ein Ebenenwechsel stattgefunden hat und der ist ja permanent. Jetzt bin ich eben auf gewisse Art wieder ein Kind, das von vorne beginnt.

Heute hingegen war die Meditation wieder etwas anders: Und zwar habe ich zu Beginn mein höheres Selbst angesprochen und „es“/mich gebeten, mir zu zeigen, wie ich mit dem königlichen Oberhaupt aus dem Traum vom 25.6.2003 zusammenkommen kann. Im Traum war ich sehr in der Nähe zugelassen, aber gesprochen habe ich nur mit der „Crew“!

Als sich die Gedanken mehrheitlich beruhigten, kamen die violetten Muster, die ich früher mit den Flügeln der Engel in Verbindung brachte. Ich fühlte mich geborgen im fließenden Wechsel der Farben und fragte geistig Dinge wie: Was ist meine Aufgabe? Ich gab mir selbst immer sofort und total schnell die Antwort, welche automatisch und ohne Denkvorgang da war. Nichts ist getrennt von mir. Alles bin ich und somit ist das meine Aufgabe, was ich mir unter meiner Aufgabe vorstelle. Wenn ich bald das *Pranic Healing* Grundseminar besuche, dann ist das ja vollkommen richtig, weil ich mich selbst gerne als Helfer/Heiler sehen möchte. Meine Gedanken werden manifest – ich mache das Leben so wie es ist. Von jeder Stufe/Zeit aus führe ich mich selbst weiter. Die Leute, die ich dann treffe, beeinflussen meine Gedanken und letztlich mein Wirken. Das ist sehr angemessen, weil ich mir selbst die Leute schicke. So ist das Geborgen-Sein immer vollkommen da, grenzenloses Vertrauen auf dem Weg ganz natürlich.

Auf meine Frage, dass ich noch nicht wirklich alle(s) bedingungslos liebe, antworte ich: Gib mehr Liebe. Ich habe es zu jeder Zeit selbst in der Hand und kann zu jeder Zeit alles erreichen. Wenn ich mit dem königlichen Oberhaupt eins sein will, dann bin ich es auch.

So ging das heute: Alles, was als Frage auftauchte, wurde von mir als Weisheit beantwortet.

Ich realisiere einmal mehr, dass ich mit mir selbst immer ganz eng verknüpft bin, es gibt nichts zu fragen, das ich nicht schon weiss und es gibt vor allem keinen wirklichen Grund für die Meditation zu diesem Zweck, zum Zweck der Kontaktaufnahme. Kann sein, dass mich meine Meditationen nun etwas anderes lehren.

3. Juli 2003

Ich komme wirklich zurzeit nicht in den feinstofflichen Körper „hinein“, d.h. es findet keinerlei „Switch“ wie früher statt. Eine Möglichkeit, dies zu erklären, wäre für mich folgende: Ich bin alle meine Körper. Die Verschmelzung zum All-Eins-Sein hat meiner Erfahrung nach ja stattgefunden, also macht es wohl keinen Sinn, mit dem Bewusstsein zwischen den einzelnen Körpern hin und her zu reisen. Ich habe ein Bewusstsein, das ICH BIN, und das durchdringt jederzeit alles in mir und um mich herum. Trotzdem kann es auch eine Phase sein, das will ich nicht ausschliessen, denn ich fühle meine Umgebung noch nicht mit, d.h. ich empfinde nicht an mir nach, was ich um mich herum sehe. Vielleicht geht es auch nicht darum.

14. November 2009

Ziemlich schnell nachdem ich mich hingesezt habe, findet vor meinen geschlossenen Augen eine Bewegung von der Mitte nach rechts wie auch nach links statt. In diese Mitte „fällt“ ein Quadrat, das auf der Spitze steht. Die Ecken sind nicht ganz scharf, sondern etwas weich/abgerundet. Ich bin im „Frage-und-Antwort-Modus“ ☺ → schnelle, unmittelbare Antworten auf meine Fragen. Ich schicke mir selbst diese Botschaften. Es ist das höhere Wissen, das die Ebene des Denkens erreicht. Ich frage, worum es sich bei dem Quadrat handelt, und die Antwort ist: ein Kristall. Welcher Kristall? Der Kristall, der die kristalline Struktur, den kristallinen Leib wachsen lässt. Obwohl die Assoziation ein Kristall war, ist er auch metallener, er ist beides. Der Kristall ist im Herzen und wurde mir geschenkt, um den Umbau des Körpers zu beginnen. Es hat zu tun mit der kymischen Hochzeit. Ich darf nun „weitergehen“ und das „Dritte“ entstehen lassen. Ich bin erfreut, aber es geht auch um Demut. Wenn mein weltlich denkendes Wesen solche Freude hat, dies „anderen“ zu kommunizieren, ist das Demut-Denken noch nicht umgesetzt. Ich muss niemandem irgendetwas kommunizieren, denn es ist nur in mir drin. Es geht nicht um die Entwicklung im Aussen. Wenn es in mir drin entwickelt ist (oder beginnt), dann gibt es auch „Umbau“ im Aussen, in der Illusion des Weltgeschehens. Nicht umgekehrt.

Meine Nase hat wieder so ein klickendes, ganz leises Geräusch gemacht in der Stille, wie es mir bereits 2-3 Mal vorher in dieser Woche aufgefallen ist. Immer wenn ich „tief“ bin, klickt es in der Nase. Die spontane Antwort dazu: Das Einschalten mehrerer Ebenen, das Dazu-Kommen weiterer Chakren oder Zentren. Die Gedanken waren alle schnell, trotz der Stille der Meditation.

Danach will ich die Gedanken, das inwendige „laute“ Sprechen mit mir selbst loslassen und nur noch SEIN. „About blank“ kommt mir ein paar Mal in den Sinn. Ich ertappe mich gelegentlich bei einem Denkvorgang, aber nicht immer. Daraus schliesse ich, dass ich auch „blanks“ schaffe. Ich weiss auf einmal während eines Denkvorgangs nicht mehr, wo ich eigentlich gerade mit meinem Körper sitze. Es fühlt sich so an wie in meinem Schlafzimmer, aber dann wie im Wohnzimmer (was auch stimmt) und auch wie in K.'s Zimmer. Ich merke, dass ich eigentlich überall bin. Ich denke mich dahin und so empfinde ich es dann auch. Ich überlege (alles ruhig und in meiner Mitte), ob sich mit Übung tatsächlich auch die Dislokation im Geistkörper bewerkstelligen lässt, was mir plausibel erscheint. Diese Dinge sind total natürlich für mich und bergen nichts Geheimnisvolles. Ich sitze lange da und denke meines Wissens wieder nichts. Ich könnte noch lange so sitzen (das denke ich wieder) ☺ Das wurde im Kurs letzte Woche auch angesprochen: Wie beim Sport, wenn man einmal einen gewissen Punkt überschritten hat, dann läuft es wie von selbst und man spürt keine Anstrengung. Dies ist auch der Punkt, wo die Glückshormone ausgeschüttet werden.

7. Juli 2010

My soul is prepared for the greatest separation on the one hand, and for the ultimate melting-down-into-one process on the other. Separation from everything that "I" know as the outside world. "I" don't need anything "out" there. All lies within. When everything melts down into "one" (consciousness), "one" becomes "whole". And nothing "else" is needed.

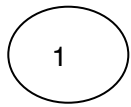
6. August 2010

Bei fast allen Kriya Yoga-Meditationen gibt es Momente, wo ich „wegtauche“, aber im nächsten Moment wieder „da“ bin und denke, dass ich eben auch Gedanken hatte, aber diese nicht über den Verstand oder die Vernunft liefen. Sie wurden zwar festgestellt, aber nicht analysiert, was ja sonst eigentlich immer ganz automatisch im Hirn abläuft. Ja, ich glaube, in gewissen Momenten ist die analytische Verarbeitung abgeschaltet. Etwa so wie im Traum, wo man wahrnimmt und im Nachhinein nach dem Aufwachen auch teilweise wiedergeben kann, aber so wirklich Sinn macht es nicht. Im Traum wird es aber nicht hinterfragt, es ist einfach so und hat seine Berechtigung. Es ist schwierig, hier ein Beispiel zu bringen, aber am ehesten vielleicht so: Im 10-blättrigen Lotus-Chakra ist ein Schüler, der dicklich ist. Ich sehe ihn aber mit meinem „Magen“. Es macht keinen

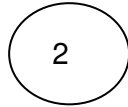
Sinn, aber erst, nachdem mein Verstand hinzukommt. Vorher überlege ich mir gar nicht, ob es Sinn macht, weil ich nur „halb“ anwesend bin. So gibt es viele Momente, die leider gleich wieder verblissen, aber im Moment, wo ich drin bin, sind sie real.

5. Oktober 2010

Es gilt, beide Welten zusammenzubringen, bis sie kongruent sind.

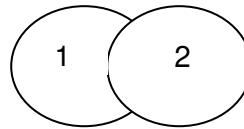


Meditation
(innere Welt)

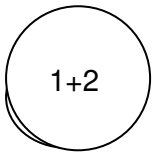


„Äussere“
Welt

Hin und her = Stress



In der **Überlappung** sehe/beobachte ich mich in allem, was ich tue/sage/schmecke/fühle, muss aber noch „Dinge“ tun.



Die Welten sind deckungsgleich

= Niemand und nichts wartet auf mein Handeln Nichts muss „erledigt“ werden. Die Illusion, dass da 2 Welten sind, ist verschwunden. Ich BIN zu jeder Zeit ausserhalb der Zeit.

5. Oktober 2010

Die innere Sonne, das innere Universum, ist eigentlich das „Richtige“, das nach Aussen projiziert wird.

Ich nehme mich als festen Körper wahr, ich identifiziere mich mit ihm, aber wenn doch meine innere Sonne, mein inneres Universum das Richtige ist, was ist dann mein Körper? Die Welten müssen ineinander fallen, es kann nicht so weitergehen, sonst geht es immer so weiter!

Der innere, träge Sauhund muss schwächer werden; er gaukelt mir immer sehr schmeichelnd und geschickt die Schönheiten des „Lebens“ vor. Und obsiegt meistens. Ich liebe ihn. Noch. Ich drehe mich aber immer öfter ab, wende ihm den Rücken zu, ignoriere ihn. Und er schreit und brüllt und umwirbt und lächelt und verspricht... Da drehe ich mich halt wieder um und umarme ihn und geniesse und fühle mich geborgen und geliebt. Der Sprung ist kalte Wasser wird mich umbringen, aber nur dies wird „mich“ erlösen. Ich weiss es, alles ist mir sehr, sehr klar. Ich entscheide ja alles, es kommt nicht eine bessere Zeit als „jetzt“.

9. Oktober 2010

Ich versenke mich und bin „verbunden“ wie immer ☺. Ich werde „aufgefordert“, etwas weiter nach oben zu steigen, über meine Welt, und dann werde ich mir eines „Raumschiffs“ gewahr, das nur für mich ist, also mein eigenes, keine „äussere Gruppe“ wie in den SciFi Movies. Ich „ziehe“ mir das Raumschiff über und will dann auf die „Erde“ hinab sehen. Ich werde wieder aufgefordert, höher zu gehen, mein Licht auszubreiten (ich kann es sehen, und auch einen hellen Lichtpunkt über dem „Horizont“, der aber immer wieder abtaucht in den weissen Nebel unter mir). Ich werde aufgefordert, mich anzustrengen, den Lichtpunkt zu erheben und höher zu steigen. Ich sehe dann eigentlich nicht viel und mir fallen auch keine spontanen Deutungen ein. Es bleibt mehr oder weniger eine helle, neblige Fläche, überall wo ich hinblicke.

Das „Gespräch“ findet vom Gefühl her zwischen mir als ICH/EGO und meiner göttlichen Seele statt.

11. Oktober 2010

Breath is Duality.

In – out

Back – forth

Up – down (breast movement)

“I” am in a bladder very much like the concept of “The Matrix” and my whole physical perception including my body exists only because of the link to breath. It’s like a small tube linking the bladder and the non-physical/spiritual. Like through a membrane “breath” (or life) feeds “me”. It’s the “God-motor”. Really, it comes from without the physical. I need to be able to switch off the coupling, to undo the connection in order to release my(self) into the Greater Environment and out of duality. That’s the way I perceive it today.

[see Bhagavad-Gita von Yogananda, Band 2, S. 795/ 25.9.2013]

1. Mai 2011

Kriya Yoga: Nach einer Weile fühle/sehe/weiss ich, dass ich als Riese dastehe und gleich über meinem Kopf ist das Firmament, und somit auch die Sonne und der Mond. Es ist keine Reise im Geist, die ich zuerst machen muss, um auf die Höhe des Mondes zu gelangen, ich stehe praktisch in den Gestirnen drin. Das ist irgendwie erleichternd zu sehen. Ich bin dann ohne Denkvorgang, bloss im Wahrnehmen, und das Licht, in das ich blicke, wird immer heller. Es ist die Sonne, nicht der Mond, denke ich, und bin wieder im Körper. Dann aber erneut ohne Denkvorgang. Das grosse Licht wird stärker, ist sehr, sehr hell und breitet sich über meinem ganzen Horizont aus. Dann finden so kleine Traumsequenzen statt, anhand derer ich realisiere, dass hier, gerade jetzt, obwohl etwas „passiert“, keine Analyse stattfindet im Hirn. Es ist eigentlich wie im Traum: Es geschieht etwas, aber es wird nicht mit dem Tagesbewusstsein wahrgenommen. Die Wahrnehmung ist zwar da, aber anders, einfach nicht wertend. Ich schaue einfach zu und nehme wahr, was sich abspielt. So sollte es auch immer im Tagesbewusstsein ablaufen, das wäre das Ziel. So gibt es keine Wertung, kein Aufpassen, keine Vorsicht, keinen Zweifel, ob das, was geschieht wichtig ist oder nicht, keine Unsicherheit – einfach keine Gefühle dabei, sondern ein blosses Hingucken und Registrieren. Das ist so schön und so einfach, dass ich gar nicht begreifen kann, weshalb ich immer alles so persönlich gefärbt betrachte. Ich muss das gar nicht tun. Es ist wohl das Losgelöst-Sein, das ich erlebt habe, wenn man erkennt, dass alles seinen richtigen Platz hat und man selbst eigentlich nichts Besonderes tun muss.

Wenn ich jeweils nach dem Kriya aufstehe, bin ich mir noch eine Weile so nah, dass ich jeden Schritt und jede Handbewegung quasi mitdenke: Ich laufe, ich lege meine Hand auf die Klinke, ich rieche, schmecke, höre, etc.

3. September 2012

Der Mangel Aussen widerspiegelt nur den inneren Mangel. Also fülle dein Inneres, dann fehlt auch Aussen nichts. Es ist niemandes Schuld, wenn/dass du dich nicht wohl fühlst, sondern deine.

14. April 2014

It's not necessary for them to know me.
But it's necessary for me to know them.
The former means selfishness
The latter means wisdom.

8. Juli 2014

Silent Retreat in Bischofszell: Der Körper geht wieder einmal auf wie ein Ballon und ist bald nicht mehr direkt spürbar. Die Zellen vermischen sich mit den Regentropfen und der Luft, und so bin „ich“ überall auf der Welt „anwesend“.

Ich bin wie ein Kind. Ich will jetzt sofort alles erkennen und ich habe Angst, dass ich „es“ nicht schaffe, nicht erkennen kann. Ich möchte aber auch an den Sinnesfreuden des Weltgeschehens teilhaben und mich des Körpers erfreuen. Das passt manchmal in mir nicht zusammen – diese beiden Welten. Das Frage-Antwort-Spiel kenn ich ja – es kommen immer spontane und rasche Gedanken und Bilder. Jetzt bin ich im Schosse des Göttlichen, sitze bildlich auf Knien, oder mehr noch in einer grossen Hand. Ich bin immer dort, egal wo ich mich als physischer Körper hinbegebe. Ich bin immer dort... war immer und werde immer sein. Eines Tages werde ich die Augen öffnen und das Göttliche schauen und nicht glauben können, dass ich es vorher nicht habe sehen können. – Lachen – Mehr noch, ich sehe sogar jetzt, dass ich nicht nur im Schoss/in der grossen Hand sitze (und geborgen bin), sondern dass ich auch in seinen Augen und in seinem „bildlichen“ Hirn bin und alles sehe, was „er“ sieht. Es ist mein Geist-Raum, genauso wie seiner. Also sind es auch meine Bilder, er und ich sind tatsächlich dasselbe. Mit dem Verstand weiss ich das ja schon längst, aber die „Trennung“ entfernt mich immer wieder vom Ganzen. Die illusorischen Bilder (die ich ja in diesem Fall für MICH geschaffen habe) werfen mich hin und her. Mal bin ich „draussen“ (getrennt), mal blicke ich durch und alles gehört zu mir. Ich falle rein und raus, das ist ziemlich anstrengend. Am schwierigsten fällt mir das „Eine“, wenn ich Konversationen führe oder Menschen begegne. Das ist wohl ein Knackpunkt für mich, den ich durchschauen lernen muss.

Das Göttliche „sagte“ noch, es weiss um alles und hört alles, was ich sage. Es weiss, wie sehr ich mir die Vereinigung wünsche und Geduld wäre vielleicht noch gut. Es sieht mein grosses Herz (oder so ähnlich) und es ist nur eine andere Sichtweise, es ist keine räumliche Distanz zwischen dem, was ich sehen will und dem, was ich nicht sehe. Ich wisse jetzt, dass ich schon da bin, jederzeit, egal wo ich mich befinde. Ich muss nichts Bestimmtes tun, einfach mich so gut finden, wie ich bin. Meine Tränen (und das stimmige Bild dazu, dass ich als kleines Geschöpf in einem Schoss/einer grossen Hand geborgen bin) zeigten, dass ich es nicht gut akzeptieren kann und jetzt sofort das will, was ich will! Wenn ich mich aber akzeptiere – es ist gut so, wie es ist – komme ich mindestens genau so schnell vorwärts wie anders rum. Das weiss ich ja alles auch schon längst, und trotzdem hat mir das Geborgen-Sein-Bild wieder gelehrt, mir (und meiner göttlichen Führung) besser zu vertrauen. Hadern bringt gar nichts.

11. Februar 2015

Es existiert alles noch. Es sind Parallelwelten. Die Wahl entscheidet, was erlebt wird. Meine Jugend, was ich tat oder unterliess – wie die Landschaft aussah bei meinem Elternhaus beispielsweise. Ich bin wieder dort beim Feld und sehe alles ganz genau. Dann aber auch die Hauptstrasse vor unserer Strasse. Mit Hunderten von Autos quer voll gestellt, Menschen überall, man kommt nicht durch (heute geträumt). Auch das existiert. Es ist alles als Schöpfung da, nur der Blickwinkel und das Empfinden ändern. Ich denke, es ist so und so, aber das ist nur momentan so, wie ich den Augenblick erlebe/sehe. Das ist nicht „Realität“. Real ist einzig das Wissen ICH BIN.

8. März 2015

Kriya: In der Magnetisier-Übung, am Ende, als ich über den Scheitel gehe, sehe ich „mich“ als riesige Figur im All sitzen. Aber wirklich RIESIG. Die Sterne rund herum sind klein und hell, aber die Figur, das ist All-dominierend, sitzend wie ein Buddha. Ich weiss nicht, ob „ich“ das bin, jedenfalls fühlt es sich so an. Ich sehe das zwar von „Aussen“, aber ich bin ja auch gerade über mich (meinen Scheitel) hinausgegangen in Gedanken. Als ich die Figur sehe, denke ich: Ich lenke die Fäden der Figur, sie ist wie eine Marionette.

Als ich das Meditationsbild aufschreibe, denke ich, dass ich meinen Körper ja über den Geist lenke, leite, beseele. Gottes Lebenshauch ist es, aber gleichzeitig auch „meiner“, der das kann.

3. Juli 2015

Bei heissem Sommer-Abendwetter:

Es findet in der Kriya-Technik Teil 3 eine fühlbare Disidentifikation von Geist und Körper statt. D.h. ich fühle den Körper nicht eigentlich mehr, sondern nehme ihn mit meinem Geist (in Gedanken) zwar wahr, aber nicht auf der Ebene, die körperlich zu mir gehört. Es ist wie früher, als ich die Arme nicht in der tatsächlichen Lage fühlte, sondern übers Kreuz oder einfach „falsch“. Hier ist aber einfach ein fest in sich ruhendes Etwas „unter“ mir, undefinierbar wenn ich an den Körper denke, fest, fast steinern und nicht zu „mir“ gehörend, fühlt er sich an. Der Geist hingegen ist aktiv, ruhig und zackig zugleich. Danach intensiv im Paravasta versunken, intensiv ruhig. Das ist in Worten fast ein Widerspruch, stimmt aber absolut, da es höchste Wachheit in einem abgeschalteten Körper bedeutet. Das Atmen ist ja beinahe nicht existent, aber wenn ich versuche, das Atmen wahrzunehmen, ist es in dem „Körperstück“ unter mir und auch nicht wirklich zu meinem Geist gehörend. Ich kann mich ohne weiteres darauf konzentrieren, aber es „lebt“ nicht mit „mir“.

4. April 2016

Ich finde keine neuen „Wahrheiten“. Es ist noch immer so wie in meiner Ei-Vision 2003. „ICH“ BIN (das Ganze, das Eine). Deshalb kann „Ich“ erschaffen wie Gott, oder besser, das Göttliche in meinem Bewusstsein ist der Erschaffer.

In den letzten paar Monaten, im letzten Jahr, manifestierten sich sehr viele Gedanken, die ich nicht aus Gefühlen der Ungenügend-Seins im Vorherein abschnitt. Ich traue mir alles zu, was ich haben/erleben möchte und es ist erstaunlich, was da kommt. Vieles in der äusseren Realität scheint kongruent zu sein mit meinen inneren Wünschen oder mit meinem Denken. Gleichzeitig kann ich aber sagen: wenn nicht, ist es auch völlig Ok. Ich bin frei, ausgeglichen, gelassen, voller Selbstvertrauen. Kommt etwas nicht, fühle ich mich nicht klein oder erfolglos, sondern „es wird schon richtig sein, so wie es ist“. Ich darf... ich lebe... ich entscheide über meine Gefühle... ich muss nichts mitteilen... es ist nichts wichtig. Alles läuft stetig, alles verändert sich, alles ist schön. I still stand in awe!

11. April 2016

Ich muss nicht gut oder schön oder lieb sein. Ich will voll sein, ganz sein, und das umfasst alles, was ist. Ich kann nicht ein Schema sein, nicht eine äussere (vermeintliche) Realität „bedienen“. Ich will frei sein und mein Leben erkennen. Ich frage das Göttliche, was ich tun soll. Aber es kommt eigentlich immer „Vertrauen“. Ich soll mich jederzeit führen lassen. Nicht planen, nicht denken: „Es ist gut oder nicht gut, was ich möchte“. Es kommt nur das, was kommen kann. Es ist nichts gut oder böse, es ist einfach und wenn es für „mich“ „schön“ ist, dann ist es Einklang. „Ich“ werde

schon wissen, wo es nicht lang geht. So lange ich mit nichts hadere, fließt es. Ich kann alles annehmen. Das ist „total bliss“.

Weshalb schämen, sich ungenügend finden, denken, dass man das oder jenes nicht tun oder sein darf? Wer sagt das, ausser ich mir selbst?

Trotz allem schaffe ich es (noch) nicht, mir gegenüber wahr zu sein.

11. Mai 2017

Meditative Gedanken...

In letzter Zeit denke ich oft darüber nach, dass sich meine Gedanken und mein Tun stetig ändern, sich weiter entwickeln. Eigentlich will ich z.B. nicht, dass vor allem meine Kinder oder meine Freunde oder ich glücklich sind. Ich will „frei“ sein. Auf Englisch geht es besser, dies auszudrücken: I want to be released.

Kein Anhaften mehr an irgendwas... Nicht an Kinder (Menschen), nicht an Emotionen, nicht an den Körper. Ich denke nun fast stetig daran: Was rede ich, was höre ich, was fühle ich – und fast immer lasse ich die Gewohnheit nicht mehr zu. Ich trete dem Machtspiel entgegen, entlarve es. Ich muss gar nichts. Ich möchte nicht mehr Spielball sein, sondern die vollkommen ruhige, stille Oberfläche, so dass alles Sediment nach „unten“ fällt, die Trübung wird weniger, alles wird klar, durchsichtig, OFFENSICHTLICH. Es ist schon alles da, immer, jetzt wird es Zeit, zu sehen. Zu sehen, dass da nichts ist. Was ich gewohnt bin, will ich lösen. Ich kann das. Das ist in mir angelegt. Dorthin geht mein innerstes, wahrnehmbares „Streben“. Es entwickelt sich, auch wenn ich mich nicht mehr so oft hinsetze zum Meditieren. Ich bin immer in derselben Ordnung, Struktur und Denkweise drin. Oder besser: Ich bin immer wach. Im Moment, da ich „Stress“ empfinde, weiss ich, dass ich wähle, den Stress zu haben. Sogleich legt sich die Welle, wenn ich entscheide, dem entgegenzutreten. Ich bin der Verantwortliche, ich bin der Boss. Ich muss mich selbst entlassen.

18. September 2017

Ich muss jederzeit und immer meine Welt beherrschen, d.h. im Geist immer wach sein. Es gibt nur meine Welt. Und trotzdem geht es nicht um mich. Darin liegt die Erlösung.

Öfters, wenn ich weniger im Körper, sondern mehr im Geist bin, nehme ich unbestimmtes „Geplapper“ wahr. Es ist das „Umgebungsgeräusch“, das aber nicht von tatsächlicher äusserer Quelle, sondern vom inneren Weltengeräusch (oder so ähnlich) her kommt. Wenn ich nicht achtsam bin, lullt es mich ein und ich werde fast schläfrig. Ich habe mir heute nicht erlaubt, nachlässig zu sein und habe meinen Geist immer wieder hinauf in den Kopf geholt. Dort wach, ohne Ablenkung, der Körper aber vernachlässigt, d.h. das Gefühl desselben. Es ist anstrengend aber ich schaffe das. Ich kann das üben. Fokussieren.

1. Oktober 2017

Ich bin das Erhabene. Ich sitze im Scheitel und dehne mich in einen ruhige, blaue, helle „Atmosphäre“ (Luft? Raum?) aus, stelle mir den 1000-blättrigen Lotus vor, dessen 1000 Strahlen die „Bindungen“ an diese „meine“ Welt sein könnten. Sie gehören alle zu mir. Ich bin trotzdem „ausserhalb“ meines Körpers, aber immer noch innerhalb meines Wesens. Ich muss aufhören, meinen Körper zu fühlen – die Verletzungen und „Ungerechtigkeiten“. Ich muss den Blickwinkel stets ändern und „hochfahren“ in den Scheitel. So erhelle ich mein Leben und kann unabhängig und entspannt hinein/zurück schauen. Ich bin jederzeit das Alles Entscheidende!

22. Oktober 2017

Alles was kommt ist ein Konzept. Egal was, auch Kriya. Alles was kommt, vor die Augen oder in Gedanken, immer sofort loslassen, dahinter gehen, wieder loslassen, was als nächstes kommt, wieder dahinter oder darunter wahrnehmen, wieder loslassen, etc. Nichts erfassen wollen. Es bleibt das SEIN hinter allen Gedanken, Manifestationen oder Konzepten. Keine „Färbungen“ durch Gedanken mehr. Alles, was mental erfasst wird, ist ein Konzept, sonst wäre es nicht erfassbar. Erst die Momente des Unerfassten sind SEIN. Dort, in diesem Raum, ist nichts, er ist leer. Ruhig und leer und frei.

Jedes Konzept, mit dem ich mich identifiziere, beherrscht mich. Aber es gibt nichts, was mich beherrscht. Das meine ich nur in der Identifikation damit. Deshalb kann ich spielen mit den Konzepten, weil sie mir bewusst sind und ich nicht mehr Spielball bin. Ich spiele mein Leben. SELBST-bewusst und frei.

6. November 2017

Das 3. Auge „sieht“ mit dem Wesenskern. Lass dich links liegen, beachte dich nicht, nehme einfach wahr, was passiert. Dein Körper ist nicht der Wesenskern. Der Wesenskern ist aber (auch) im Körper. Sei dir des Wesens bewusst, das aus deinen Augen guckt, das deinen Körper bewegt. Lass das Wesen strahlen und spielen. Was schwer ist, erhelle bewusst mit dem Wesen. Sieh vor allem bewusst hin.

13. Mai 2018

Das EGO bäumt sich auf, WEIL ich es versuche zu zerstören/erlösen. Zerstören und Erlösen sind in diesem Fall dasselbe! Nur unterschiedliche Bewusstseins-Zustände. Aus der Ich-Perspektive weiss ich nicht, was ich tun soll. Ich bin vielleicht verängstigt, traurig, wütend... Aus der höheren Perspektive stelle „ich“ mich dem Widerstand durchlässig zur Verfügung.

23. Mai 2018

Mein menschliches Scheitern nicht persönlich nehmen. So nähre ich bloss mein Denken. Stattdessen meine innere Kraft halten und sie stärken durch Erkenntnis, Zulassen, Nicht-Handeln, wenn das gefordert wird vom Leben. Ich werde es schon wissen, wenn ich handeln muss. Etwas so sein lassen können, wenn ich es nicht verändern kann. Vertrauen darauf, dass es Sinn macht. HINGABE an die Situation und nicht hadern. Die Situation bringt mich nicht als Mensch weiter, aber sicher als Wesen. Inneres Wachstum ist gefordert und keines auf dem EGO-Konto.

29. Mai 2018

Schaue den Raum an, das Spiel.

Höre, rieche, schmecke, höre dich reden, sehe dich denken und verstehe, dass du einfach nur bewusst zusiehst. Du kannst am Spiel mit Leichtigkeit beteiligt sein, weil es deins ist.

Mit dem Raum zwischen deinen physischen Augen und dem, was sich da präsentiert, mit diesem Abstand, sind alle Geräusche einfach nur OM, alle Bilder Manifestation. Ohne den Persönlichkeitsfilter, sondern nur mit dem neutralen Beobachten, findet einfach etwas statt. Es muss nicht gewertet sein. Sonst wird alles ent-zweit und richtet sich gegen dich. Sieh das EGO und lächle ihm zu.

27. März 2019

Sprechen/Kommunikation mit anderen:

Es ist tatsächlich so, dass in der Präsenz drin zu sein und mit jemandem zu reden, keine „Personenbeziehung“ darstellt. Ich nehme das so wahr: Ich betrachte meinen Raum vor meinen Augen, wo gerade Stimmen hörbar sind. Da aber meine wache Aufmerksamkeit den ganzen Raum füllt, ist die Person gegenüber auch Teil meiner Wahrnehmung nicht ausserhalb von mir. Die Geräuschwellen ihrer Stimme (oder alle Sinneseindrücke) nehme ich wahr, aber mehr nicht. Ich nehme den Inhalt zwar auch wahr, aber nicht gefiltert, sondern eben wie ein Geräusch, somit neutral. Es findet etwas statt. Es ist mehr die Wahrnehmung als Ganzes als Einzelteile. Und weil ich weiss, dass meine Wahrnehmung dies alles beinhaltet, liebe ich es. Weil es mir gezeigt oder besser gesagt offenbart wird und ich weiss, dass ich es wahrnehme.

Wenn ich nicht in dieser Wahrnehmung bin, höre ich manchmal meine Stimme und sehe meinen Körper agieren, aber ich bin nicht identifiziert. Es ist wie „fremd“ und doch vertraut. Dann höre ich mich Dinge sagen, die ich gar nicht glaube, die nicht meiner Überzeugung entsprechen. Und doch bin ich es, die diese Töne erzeugt. Wieso? Wieso kann die Überzeugung nicht sprechen? → Sei still.

22. Mai 2019

Wenn ich innen UND aussen bin, dann bin ich auch weder innen noch aussen. Also bin ich nirgendwo und überall gleichzeitig.

Ich kann es nie wissen, denn dann wäre ich ein Gedanke, ein Konzept. Ich kann es nur SEIN. Alles und Nichts. Nicht das Eine, nicht das Andere.

September 2020

I have reached the end and the beginning.

There is no such thing as reaching. There is nothing at all just a dark throbbing dot of awareness, pregnant with all possible possibilities which are not important.

They are all concepts if they show up.

I alone give rise to everything, every possibility and it's a complete mirror and not important, like nothing is important.

Important means there could be something unimportant and this suggests duality.

There is no thing.

Just everything rolled into one dot and the dot itself is not.

(Ich habe das Ende und den Anfang erreicht.

Es gibt kein Erreichen. Es gibt gar nichts,

nur ein dunkler pulsierender Punkt von Bewusstsein, der alle möglichen Möglichkeiten enthält, die allesamt nicht wichtig sind.

Sobald sie auftauchen, sind es Konzepte.

Allein in mir selbst erwacht alles, jegliche Möglichkeit, und alles ist ein wahrer Spiegel und nicht wichtig, so wie nichts wichtig ist.

Wichtig bedeutet, dass etwas Unwichtiges existieren könnte, was Dualität voraussetzt.

Es gibt kein Ding.

Alles existiert nur in dem einen Punkt und auch dieser Punkt existiert nicht.)
