

TRANSCRIPT

Course Session 6

# The Mystical Principles of Healing INTEGRATING THE PAST – PRESENCING THE FUTURE

## Inhaltsverzeichnis

Rückblick auf vorherige Session ..... 1

Beginn der Meditation..... 7

Ende der Meditation ..... 11

Das mystische Herz und Gebet ..... 11

Die Landkarte unserer Basis..... 14

“SpiritueLLer Bypass” und Zusage zur Inkarnation..... 20

Hausaufgaben ..... 21



Thomas: Ich begrüße euch alle ganz herzlich. Ich bin froh, dass wir wieder hier zusammen in diesem Forschungsraum sind. Bevor wir heute mit der Meditation anfangen, möchte ich ein paar Dinge sagen, die sich darauf beziehen, wo wir uns jetzt im Kursverlauf befinden.

## Rückblick auf vorherige Session

Wir schauen uns Prinzipien der Manifestation an. Ich anschau betrachte also Folgendes: Wie kommt es, dass aus Nichts – das ist die buddhistische Leere oder das Tao bei den Taoisten, oder was einige Menschen ultimative Erwachenszustände nennen oder Realisation - etwas erscheinen kann? Und wie läßt der erste Impuls eine Bewegung entstehen und aus der Bewegung entsteht ein Universum kristallisiert mit allen möglichen Aspekten? Wir wissen das, Vieles aber auch noch nicht, aber alles, was wir wissen ist kristallisierte Struktur. Und was wir betrachten, ist die Beziehung - wenn wir das im Moment so nennen wollen - zwischen Bewegung, etwas wird zu etwas, das Leben wird zu etwas ...

Seit dem Urknall hat das Universum eine sich ausdehnende Richtung und das ist nur so, wenn wir durch die Zeit schauen. Wir wissen gar nicht, ob das die richtige Betrachtungsweise ist, das Universum zu betrachten, wenn wir durch die Zeitkomponente schauen.

Also Energie kommt herunter und bekommt eine Möglichkeit, die stabil genug ist, um sichtbar zu werden, um sich zu manifestieren, um zu Struktur zu werden. Und letztes Mal haben wir gesagt es gibt eine Linie und ich möchte das nochmal zusammenfassen, weil wir das in der Meditation brauchen: Der Wille, sobald die Empfängnis stattgefunden kommt es zu einer Explosion von Energie und das Leben kriert eine energetische Mittellinie. Und das ist der „Runterladekanal“ für die Seele.

Und manche fragen: „Ist die Seele von jedem das Gleiche?“ Nein, der Level von Bewusstheit, den wir Seele nennen, ist in allen von uns ähnlich. Das ist wie ein subtiler Zustand, den wir durch unsere subtilen Sinne begreifen können, nicht durch unsere groben. Und um die Reinkarnationszyklen der Seele zu verstehen, müssen wir wach in der subtilen Welt sein auf dem Seelenlevel. Ohne das ist es nur eine mentale Annahme, eine Interpretation, dann ist es noch nicht das. Der Verstand kann die Seele nicht verstehen. Der Verstand kann das nur verstehen, wenn wir uns beziehen können auf eine Erfahrung, die wir haben. Ansonsten reden wir nur darüber.

Also diese Linie ist wie eine Art Aufzug. Diese essentielle Linie, die heute durch unsere Wirbelsäule verläuft, ist wie ein Aufzug der Seele. Und dort wird immer mehr Information hereingegeben, um ein Leben zu werden. Also die Seele ist eine kokreative Kraft, die die Kraft hat, die Landkarte zu kreieren. Und diese Landkarte, diese Landschaft nennen wir: unser Leben.

Die Seele erscheint auf dem jetzigen Zustand der Evolution 2015 mit verschiedenen bereits kristallisierten Strukturen: physikalischer Körper, emotionaler Körper, mentaler Körper, kollektives Verstehen und auch die höheren spirituellen Welten und Dimensionen von Bewusstheit.

[00:05:00]

Also entweder sind wir dort bewusst, dann sind sie Teil meiner täglichen Erfahrungen oder sie sind jenseits meiner Zimmerdecke, dann bin ich mir über diese Ebenen in meinem täglichen Bewusstsein nicht bewusst.

Und was für mich wichtig ist, ist diese Linie. Wir haben diese Linie „Wille“ genannt. Vom ersten Moment der Empfängnis ist es, als ob wir den Stecker nehmen und wir den in die Energiequelle hineinstecken. Und das energetisiert das gesamte System, dieser erste Wille, der Wille zu leben, ist geboren.

Und solange dieser Drive, diese Motivation lebendig ist oder Elektrizität hat, das ist die Zeit, die wir leben wollen. Diese Linie ist mein Wille und es ist auch die Herunterladestation des Restes meiner Seelenkraft. Und solange die Seele Energie herunterlädt, umso mehr möchte sie in der Welt wachsen, manifestieren, ihre einzigartige Intelligenz manifestieren.

Und ein Aspekt ist der physische Körper. Wir haben das letzte Mal gesagt, sobald der Inkarnationskontakt stattgefunden hat, dann kommt es zu einem Wachstumsprozess und die Energie wird heruntergeladen. Und je mehr die Energie empfangen werden kann durch die Schwangerschaft, umso mehr wird sie landen und Raum nehmen, diese Energie, für das neue Leben.

Und heute sitzen wir hier und ein Aspekt der Heilarbeit ist es, dass wir - ich glaube, ich weiß nicht, ob das technisch wirklich so funktioniert wie ich mir das vorstelle, dass zum Beispiel früher, als unsere Telefone noch nicht so komplex waren wie jetzt, da gab es noch diese Menschen, die die verschiedenen Telefonleitungen miteinander verbunden haben. Und ein Aspekt von Heilung ist es, dass ich die angemessenen Ebenen von Trauma, oder dort wo Heilung nötig ist, die unintegrierten Teile, die Teile, in denen es Energieschleifen gibt, die wiederkehrende Muster beinhalten, ... also mit meinem Energiefeld kann ich mich mit deinem Feld verbinden, ganz präzise an dem richtigen Entwicklungspunkt und dann kann ich höher gehen in die mystische Dimension und ich kann, wenn es nötig ist, die angemessene Energie finden, die mir hilft, die kristallisierte Struktur aufzulösen, die die Bewegung verhindert.

Also das ist eine Dimension des Heilprozesses. Aber dafür muss ich lernen, dass ich ein sehr kostbares Instrument bin und um ein noch feineres Instrument zu werden, ein noch feineres Werkzeug, muss ich mich immer weiter selber reinigen, mein Werkzeug reinigen, damit es immer gründlicher und feiner wird und fähig wird, immer tiefer in Resonanz zu gehen mit der kosmischen Landkarte.

Also nochmal: Meine gesamte körperliche Struktur, meine emotionale Struktur, meine mentalen Strukturen, meine sozialen Fähigkeiten und meine spirituelle Struktur und meine Dimensionen des Seins, sie sind das Instrument, durch das ich arbeite. Also wenn ich mit jemandem arbeite, dann muss mein Energiefeld befähigt sein, sich zu beziehen und hineinzufühlen und zu erreichen und mitzuschwingen mit jedem beliebigen Level seit der Empfängnis oder auch schon von davor - dazu kommen wir noch später; ich kann die kosmische Landkarte einer Person noch erweitern.

[00:10:00]

Aber für heute sagen wir mal, ab diesem Empfängnisimpuls, von dort kann ich mich mit der gesamten Linie verbinden. Und die Linie ist etwas, was ich fühlen kann. Ich kann das auch sehen, ich kann das wahrnehmen und ich kann damit schwingen. Es ist wie ein Stock mit verschiedenen Markierungen und Eindrücken darauf. Und entweder ist die Energie offen und fließt, übersetzt sich von einer Stufe in die andere in einem flüssigen Prozess, ist in einer flüssigen Entwicklung oder es gibt bestimmte Markierungen, größere oder kleinere Traumata auf dem Weg.

Und wenn ich mit jemandem im Zimmer sitze und ich schwinge mit dieser Person und mit dieser Linie der Person, dieser Zentrallinie, dann kann ich schon die verschiedenen Schwingungsstadien entdecken, die nicht auf dem höchsten Level vibrieren, auf der höchsten Möglichkeit dieses Menschen, die noch nicht ganz frei sind.

Und nun, für unsere Anfangsmeditation möchte ich mit dieser Bewusstheit, mit dieser Wahrnehmung von dieser Linie experimentieren und wie jede Stufe dieser Linie einen Beziehungsfeedbackkreislauf kreiert hat. Entweder gibt es eine stabile Struktur und Erfahrung stabiler Strukturen - da entsteht Vertrauen. Oder es gibt ambivalente Strukturen, die wir dann Angst oder Misstrauen nennen oder Ambivalenz in der Bindung und Beziehung.

Wir möchten also sehen, wie die Energie sich selber ausformen konnte in stabile Strukturen, die eine gute Schale bilden und je stärker diese Schale ist, umso mehr Energie kann ich herunterladen in diese Schale und sie wird übertragen werden in meine Umwelt. Je mehr ich also spirituell praktiziere und je mehr ich meine höheren Dimensionen des Bewusstseins öffne, je mehr ich mich zu höheren Dimensionen vertikal öffne - wir werden das noch ganz viel üben - also wenn ich mich für höhere Elektrizität öffne, dann muss ich den originären Stecker vergrößern.

Als ich mich am Anfang eingestöpselt habe in den genetischen Code, da hatte ich ein ganz bestimmtes Kabel, das mir ermöglicht hat, eine bestimmte Menge von Elektrizität herunterzuladen. Ab einer bestimmten spirituellen Praxis muss ich die strukturelle Basis stärken und auch die Elektrizität - das wird repräsentiert durch das Nervensystem. Es muss gestärkt werden, weil es mehr und mehr Energie und Elektrizität leiten können muss. Und auf eine Art ist das nicht nur metaphorische Elektrizität, es ist tatsächlich mehr Licht und mehr kreative Kraft, die durch mein gesamtes Körper- Geist- System fließt.

Eine Art, das System zu stärken ist es, die größtmögliche Kohärenz in meinen körperlichen, emotionalen und geistigen Zuständen herzustellen. Also dieser Manifestationsprozess, der Synchronisationsprozess dieser drei Level - Körper, Geist, Seele - wenn der so kohärent wie möglich ist, dann ist das gut, denn nur wenn meine eigenen Kohärenz groß ist als jemand der mit Menschen arbeitet macht das Sinn, denn das ist das, wo die Arbeit passiert. Je größer die Kohärenz ist, in der der Klient sitzt, umso kraftvoller wird der Prozess sein, der auf verantwortliche geerdete Art und Weise freigesetzt wird .

[00:15:00]

Umso stärker ist die Elektrizität, die durch mein System läuft, umso höher ist die Kohärenz und umso größer und kraftvoller wird meine Präsenz für alle um mich herum sein, die mich brauchen. Also wir werden an dieser größtmöglichen Kohärenz arbeiten.

Wir haben gesagt: Alle, die mit Menschen arbeiten, haben diesen Vertrag unterschrieben, dadurch, dass wir mit Menschen arbeiten und das Universum uns dafür einen Vorschuss gibt. Und dieses Phänomen, dass ich mit Klienten klarer bin als vielleicht in meinem Privatleben oder auch wenn ich Gruppen leite, also dass die Energie, die durch mich läuft, wenn ich arbeite, bei meiner Arbeit auf einem höheren Level von Bewusstheit fließt und das ist, weil das Universum mehr Energie durch mein System schickt und das ist, weil ich „Ja“ gesagt habe dazu, mich um einen größeren Teil des Lebens zu kümmern.

In dem Moment, in dem ich „Ja“ gesagt habe, ist das, als ob ich den Vertrag unterschrieben habe und dass ich bereit bin durch alles hindurch zu gehen, um zum klarsten Gefäß zu werden, das ich sein kann. Und warum? Weil es so wichtig ist, denn je stärker die Energie ist, die durch mich läuft, desto stärker ist meine Heilkraft. Und diese Linie, dieser Aufzug der Seele ist dann gefüllt mit dem größtmöglichen energetischen Download, wenn wir mit Menschen arbeiten, wenn wir Menschen coachen. Die größtmögliche Elektrizität steht mir zur Verfügung. Wir werden das nicht alle die ganze Zeit benutzen, die gesamte Energie. Es wird moduliert durch unsere Erfahrungen.

Es gab eine Frage, da wurde gefragt: Ist es möglich, dass, nur indem wir mit Menschen sitzen, dass dadurch schon viel passiert, nur durch unsere Präsenz? Nein, Präsenz ist sehr wichtig und innere Weite und Platzhalten, Raumhalten. Aber das Expertentum, sich ganz präzise einstimmen zu können auf den Energiezustand des Anderen ist sehr wichtig. Natürlich passiert schon viel, wenn ich in einem sehr bewussten Raum sitze, denn dieser hohe Level von Präsenz kreiert schon mal hohe Kohärenz und da kann schon viel passieren, aber das ist noch nicht das höchste Potential. Das höchste Potenzial ist: Ich sitze in Präsenz und ich bin präzise eingestimmt wie ein Laser und der Laser ist ein ganz fein abgestimmtes Resonanzsystem. Jeder Aspekt von dir, jede kleine Welle, jede Minibewegung in dir, jede Übertragung, die von deinem System ausgeht, findet einen Resonanzkörper in meiner Wahrnehmung. Und umso verfeinerter ich da sein kann, umso größer wird die Wirkung meiner Arbeit sein.

Also ich sag das nochmal: Der innere Kanal, ganz grundlegend ist das der Lebenswille, der Wille etwas zu werden; auf diesem Basislevel ist es eine Bewegung, die nach oben geht. Also wenn ich ins Leben komme, dann möchte ich das Potential, das meine Seele schon hereinbringt, entwickeln. Aber später in einer ernsthaften spirituellen Praxis, da möchte ich jenseits des Seelenlevels gehen. Da möchte ich praktizieren, durch den Seelenlevel durchzutauchen, um in ein noch viel höheres Erwachen, das möglich ist, einzutauchen.

Wir haben also diesen Herunterlademechanismus in der Mittellinie und wir haben dieses Heraufströmen. Also ständig geben wir Informationen zurück in die genetische Wolke, ins Akasha Feld, in die kollektive Erinnerung. Also es ist ein zweispuriges Strömen, das ständig stattfindet. Was wir zum Beispiel jetzt tun mit unseren Computern: Viele von uns strömen gerade einen Download, aber dann beim Frage-und-Antwortteil zum Beispiel, dann haben wir an unseren Computer einen Downloadfluss, der uns zeigt, was vom Computer kommt, aber auch einen Upload, ein Heraufladen, das unser Gesicht auf den Computer bringen kann.

[00:20:00]

Und unser genetischer Code ist wie eine Computerwolke, eine Computercloud. Von dem Moment der Empfängnis wird der genetische Code aktiviert und von dort an leben wir in einem konstanten Aufwärts- und Abwärtsströmen, von der ganz grundlegenden körperlichen Dimension bis zur höchsten verfeinerten spirituellen Dimension. Das ist wie ein zugrundeliegendes Kommunikationssystem, das das Leben auch im Kollektivkörper hat. Und für uns glaube ich, dass es sehr wichtig ist, zu diesem verfeinerten Instrument zu werden.

Und es beginnt mit dieser Linie. Es beginnt mit meinem Willen und es geht durch die evolutionären Stadien eines Willens und ultimativ wird es zur sich vorbeugenden Bewegung vor dem göttlichen Willen. Denn ich möchte mein Leben dem größeren Göttlichen hingeben, dem größeren Erwachen, der größten, höchsten Vereinigung, sodass die höhere Dimension durch mich stattfinden kann.

Und das werden wir heute in der Meditation tun, wir beginnen wieder beim Körper, aber dann gehen wir auf eine angeleitete Tour durch diese Mittellinie und wir gucken mal, was wir da finden von der Empfängnis an.



Und wir gehen hinauf und wir gucken mal: Wo kann ich mich fühlen? Wo fühle ich mich zuhause in mir selber? Fühlt es sich an, als ob ich das höre aber ich da keine Beziehung dazu habe, ich hab da keine Wahrnehmung, zu diesem Level von Entwicklung? Und das ist auch wunderbar, wir müssen das nur wissen. So rational versteht man vielleicht vieles, aber energetisch können wir uns vielleicht mit manchen nicht verbinden.

Habe ich mich schon jemals mit dem Moment der Empfängnis verbunden? Mit dieser Explosion, die dort stattfindet? Habe ich diese Explosion schon mal als Bildung der Mittellinie wahrgenommen oder kann ich mich energetisch mit Zeiten in meinem Leben verbinden, die traumatisierend waren, schwer?

Also in dem Moment, in dem ich diese Arbeit mit Menschen mache, werde ich das erforschen und ich werde meinen eigenen Schornstein weiter reinigen. Einige machen das ja schon lange und haben dadurch natürlich schon mehr Zugang zu den verschiedenen Ebenen.

Und dann kommen wir wieder zur Theorie der Basis zurück. Also ich hoffe, das war klar genug, aber ich werde es sowieso anleiten. Wir können uns jetzt ein bisschen Zeit nehmen und uns hinein entspannen in eine innere geleitete Reise. Und alles Weitere wird sowieso erwähnt werden.

## Beginn der Meditation

Also gut. Lasst uns mal sehen. Wir beginnen, indem wir uns einfach ein paar Momente nehmen, um uns sinken zu lassen. Lass dich vom Atem tragen, immer tiefer in deine Körperwahrnehmung hinein. Und einfach nur durch dieses Hineinsinkenlassen in den Körper können wir schon wahrnehmen, wie sehr wir uns in unserem Körper zuhause fühlen. Wie sehr fühle ich meinen Körper und empfinde ihn als ein großartiges, flexibles Instrument, das eingestimmt ist – zumindest größtenteils; in dem all die verschiedenen Dimensionen meines körperlichen Seins für mich zugänglich sind.

[00:25:00]



Ich kann mich auf verschiedene Aspekte einstimmen, ich kann meinen Körper von innen sehen, ich benutze dazu mein drittes Auge, um meinen Körper von innen zu sehen. Ich kann meinen Körper von innen spüren und das verbindet mein Herz und meinen Unterbauch. Lasst uns einen Moment Zeit nehmen, um zu sehen und zu fühlen und um uns mit Sehen und Fühlen mit verschiedenen Körperregionen zu verbinden, bis beide Wahrnehmungskanäle mir kohärente Informationen liefern über meine Knie, meine Hüfte, meinen Bauch, welche Körperregion auch immer ich mir auswähle.

Ich stimme mich ein, ich fühle es in meinem Körper, nicht nur durch meine Vorstellung und ich schaue in dieses Gebiet hinein und warte, bis ich durch beide Kanäle eine kohärente Information erhalte. Mein Sehen und meine Körperwahrnehmung treffen sich und sie lesen physische Aspekte meines Körpers. Und wenn ich einen kohärenten Eindruck erhalten habe, dann gehe ich weiter zu einem anderen Körperteil.

Und bleibe konzentriert, bemerke es, wenn du abschweifst oder aus-checkst. Es zu bemerken, wenn wir unbewussten Regionen im Körper begegnen, wie es dann schwierig wird, konzentriert zu bleiben. Wir schweifen dann oft ab. Das ist wie ein Scanner, der ständig durch den Körper guckt, visuell und durch die Körperwahrnehmung. Nicht nur durch die Imagination. Manche Menschen stellen sich den Körper vor, aber sie fühlen ihn nicht tatsächlich.

Guck mal, ob deine Füße energetisch den Boden berühren und ob das gesamte energetische Gewicht auf dem Boden ruht oder ob es heraufgezogen ist. Manchmal, wenn wir chronischen Stress haben, dann ziehen wir die Energie nach oben, weg vom Boden und wir konzentrieren sie in anderen Regionen, in denen sie Spannung erzeugt.

Und jedes Mal, wenn ich mich selber erde, und ich fühle, dass meine Energie sich wieder in den Grund, in den Boden hineinentspannt, dann weiß ich, dass ich etwas in meinem Leben halte und noch nicht die gesamte Intensität verarbeiten kann. Dann limitiere ich die Intensität, indem ich mein Territorium, meine Basispower verringere, die Dynamik, die dynamische Kraft meiner Basis.

[00:30:00]

Und das einfach zu bemerken, immer wenn wir diese Erdungsübung machen, zu sehen, wieviel meiner Energie heraufgezogen ist und wie sehr ich mein Leben lebe, während ich auf dem Boden ruhe und den Magnetismus der Basis, der Erde nicht verlasse. Dies gibt einem als Mensch die größte Möglichkeit zu reagieren, auf das Leben zu antworten, wenn ich eingeloggt ins Leben bin.

Natürlich, dann mache ich dasselbe mit meiner emotionalen Welt. Wo stehe ich denn heute gerade damit? Wenn ich in meine emotionale Welt hineinblicke, erhalte ich einen visuellen Eindruck, ein Körpergefühl? Ist mein emotionales Feld offen, überladen, gestresst, gibt es da viel Reibung? Steht gerade eine Emotion im Vordergrund? Ist ein Teil meines emotionalen Spektrums chronisch nicht zugänglich und heruntergefahren und falls ja, welches? Fühle ich mich emotional geerdet? Fühle ich Kontraktionen in meinem emotionalen Feld? Atme ich in den Boden hinein?

Und dann schaue und fühle ich in den Zustand meines Verstands hinein. Manchmal ist mein Verstand sehr offen, meine mentale Ebene, dann ergibt sich daraus ein sehr hoher kreativer Zustand und manchmal ist die mentale Ebene kontrahierter, dann reduzieren sich die Möglichkeiten, Stressmuster treten auf, dann gibt es viel weniger Möglichkeiten, die der Verstand offen lässt. Je entspannter wir existenziell sind, umso mehr öffnen sich verschiedenartigste Möglichkeiten und auch die Fähigkeit zu empfangen wird dann größer.

Der Verstand ist ein Empfänger von Informationen aus höheren Ebenen. Und von dort lasst uns mal diese Mittellinie fühlen.

[00:35:00]

Metaphorisch und auch tatsächlich - als einen Anker für meine innere Vision, mein inneres Sehen und Wahrnehmen, um daran entlang zu wandern und diese Linie als Linie meines Willens wahrzunehmen, als Wille, der sich entwickelt, der verschiedene Stadien enthält, von sehr instinktiv, sexuell, persönlich und kollektiv und auch spirituelle Dimensionen.

Lasst uns rückwärts in der Zeit gehen, hinunter gehen und diese Linie fühlen, diese Linie des Willens. Welche Ebenen kann ich noch immer fühlen und mich darauf beziehen?

Und vielleicht gibt es manche Altersstufen in meiner Entwicklung, zu denen ich leichter Zugang habe. Vielleicht als ich 14 war oder acht Jahre alt oder sechs. Und ich stimme mich dann auf meine Schwingung ein, bis ich die richtige Stufe finde und ich sehe, ob dieses Alter offener oder geschlossener ist. Oder ob ich vielleicht gar nichts fühle. Vielleicht fühle ich ganz viel. Und ich bleibe in dieser Mittellinie.

Und ich wähle mir einfach ein paar Stationen aus, bis ich den Moment meiner Geburt erreiche. Ich stimme mich da ein, ich schaue, ich fühle, was auch immer in mir aufsteigt. Ich vertraue meinem Ersteindruck und dann stimme ich mich darauf noch tiefer ein, auf diesen Schwingungszustand, den dieser Ersteindruck bewirkt.

[00:40:00]

Und ich kann auch die Qualität meines Willens spüren und ich kann sehen, wie ich fähig bin, meinen Willen zu beziehen und was die Qualität meines Willens zu der Zeit ist.

Und nachdem ihr euch ein paar Stellen ausgewählt habt - und ich bin mir sicher ihr könnt das alleine weiter praktizieren und üben, wenn ihr zu diesen Aufnahmen zurückgeht - lasst uns nochmal zurückkommen auf die Gesamtlinie, also weg vom mehr Spezifischen, wenn ich an einen bestimmten Zeitpunkt gehe. Ich sehe, was da die Information ist, ich sehe und fühle sie. Und von dort komme ich zurück zu meinem heutigen Alter. Also ich fühle mich, wie ich heute in diesem Raum sitze und ich spüre meine Mittellinie heute bis ich mich wieder in meine momentane Wahrnehmung einklinke, als der Erwachsene, der ich heute bin. Und von dort spüre ich noch einmal die gesamte Linie, den ganzheitlichen Meridian, der durch mein Leben führt, der auch weit jenseits meines Lebens weitergeht.

Und dann begeben sich mich für einen Moment zu dem höchsten Punkt an meinem Kopf und ich verfolge diese Linie weiter, die auch durch diesen höchsten Punkt meines Kopfes geht. Und ich nehme meine innere Vision und blicke damit auf den höchsten Punkt meines Kopfes. Mein inneres Sehen. Ich bleibe einfach präsent für einen Moment und ich erlaube der Energie über meinem Kopf sich zu entspannen, ich entspanne diesen Raum über meinen Kopf. Es fühlt sich an, als ob ich mein Gehirn entspanne.

[00:45:00]

Und von dort können wir die Linie weiterverfolgen, also ich kann mich einstimmen auf die Linie über meinem Kopf mit der Intention, mich mit meiner Seele, mit meinem höheren Selbst zu verbinden, mit den transpersonalen Aspekten von mir, meiner Selbst. Ich kann einfach mit dieser Intention, mit dieser Absicht für einen Moment lang da sein. Und dann kann ich mal schauen, ob es da irgendeine Wahrnehmung gibt, irgendeinen Eindruck, den ich erhalte. Ich kann diesem Eindruck lauschen, ihn fühlen, ihn anschauen.

Und dann kehren wir langsam zum Herz zurück. Und wenn du möchtest, dann kannst du in deinen eigenen Worten eine Art Gebet sprechen, oder eine Einladung, nur für die, für die sich das bedeutsam und wichtig anfühlt, als ob du den nächsten Level in deiner Kapazität als Heiler, als Therapeut einlädst, einen nächsten Level von Klarheit, was auch immer sich für dich stimmig anfühlt. Du sagst das mit deinen eigenen Worten, du fühlst die Worte, die du sprichst in diesem Herzraum und dann lässt du sie entweder einsinken in die Tiefe deines Herzens, oder du lässt sie weit über deinen Kopf aufsteigen. Das kannst du dir aussuchen. Und dann kannst du das noch zweimal wiederholen und am Ende lässt du das einfach ganz los. Lass dir Zeit.

[00:50:00]

Und wenn du das nicht tun möchtest, dann machst du einfach einen Moment Pause in deinem Herzen und jeder, der es tun möchte, der tut es jetzt. Nimm dir die Zeit, die du brauchst und wann immer du fertig bist, lässt du diese Worte ganz los und du verweilst einen Moment in der Stille, in dem inneren Raum, bleibst in der Präsenz sitzen. Eine Präsenz, die die Gesamtheit von uns mit einschließt und hier zuhört und teilnimmt. Also das gesamte Feld wahrzunehmen und die subjektive Fühlbewusstheit.

Und dann kommt ihr langsam wieder zurück, atmet ein paar Mal, fühlt eure Körper, seid wieder hier, heute, wie ihr hier sitzt.

## Ende der Meditation

(Gut, ein paar Dinge: Zunächst einmal ist mir klar, dass es heute große Konkurrenz gibt. Es gibt die Champions League beim Fußball und in den USA gibt es Basketball, worüber die Leute sehr begeistert sind. Also heute sind entweder alle die hier, die nicht so interessiert an Sport sind, oder sie haben ein sehr starkes Commitment, sie wollen sehr gerne hier sein. Und das ist gut.)

Es gibt verschiedene Dinge, zu denen ich heute sprechen möchte, die mit der heutigen Meditation im Zusammenhang stehen. Ich möchte auch kurz etwas sagen zu diesem Anfang von Gebet, den wir heute gemacht haben.

## Das mystische Herz und Gebet

Für manche ist das Gebet etwas ganz normales und Teil der spirituellen Praxis, für manche ist es sehr neu.

Also was wir kreieren können in den monotheistischen Traditionen ist die Ich-Du-Beziehung zum Göttlichen. Das ist etwas ganz Grundlegendes. Das ist ein ganz grundlegender Aspekt der spirituellen Praxis und ganz oft einerseits durch eine tiefe Verbindung im mystischen Herz - also es gibt das körperliche Herz, das emotionale Herz und dann gibt es das energetische Herz, das Chakra, das Herzzentrum. Aber wenn wir noch tiefer gehen, dann gehen wir in das Einheitsherz. Und da gibt es verschiedene Stadien von Präsenz im mystischen Herzen, die wir brauchen, bis hin dazu, dass ich durch den Raum in meinem Herzen mit dem einen, mit dem Vereinigungsherz, dem tiefen Zustand von Präsenz in Resonanz gehe.

[00:55:00]

Also manche nennen das „Leere“. Das ist im Grunde dieser Raum in der Meditation. Es ist der Anfang von Stille, dass ich mich ausgeweitet fühle und weit. Das ist der Beginn einer meditativen Stille. Und dieser meditative innere Raum synchronisiert mein Sein mehr und mehr mit einem transpersonalen, ungeformten Bewusstseinszustand, der erfahren wird, wie durch ein tiefes, magnetisches Brennen der Präsenz. Das ist tiefe, brennende Absorption.

Und das mystische Herz - ich kann Zugang dazu erhalten. Aber dieser ungeformte Raum ist nicht nur tief absorbiert, er gebiert auch Energie. Es ist also ein ganz tief kreativer Zustand. Also es ist beides: Absorption und er enthält alle Möglichkeiten. Also wenn ich bete: Ich kann ein Gebet aus den Traditionen benutzen oder ich kann eine auf das Göttliche bezogene Praxis mit dem Göttlichen betreiben, die einerseits intim ist und ich formuliere meine Gebete mit meinen eigenen Worten und ich lasse sie in mein mystisches Herz hineinsinken und lasse sie dort verschwinden oder ich nehme diese Worte und gebe sie in diesen Aufzug und ich ziehe dieses Gebet so hoch wie möglich in meinem Aufzug nach oben und lasse es dort verschwinden. Und wenn dich das anspricht, dann übe das doch mal eine Weile.

Und wenn man die nächsten Stufen einladen möchte für das Berufsleben, für das Erwachen, für was auch immer wichtig ist, wenn du mehr Klarheit mit einem bestimmten Klienten möchtest, der vielleicht keine Fortschritte macht. Also das Gebet zu benutzen als ein Werkzeug. Und wir werden über die Anatomie von Gebet noch viel mehr sprechen. Aber dass wir diese Kommunikation nutzen können - jedes Gebet enthält einen Impuls, den wir an unser höheres Selbst senden. Und dieser Impuls stößt auf eine Resonanz, eine herabsteigende Resonanz. Es gibt also einen aufsteigenden Impuls und eine herunterkommende Resonanz. Und ich möchte, dass wir damit beginnen zu arbeiten mit diesen beiden Ebenen. Wir arbeiten damit in der Basis und wir arbeiten damit auch an unserer spirituellen Entwicklung. Denn das öffnet unsere Kanäle zur transpersonalen Dimension. Und wir werden das brauchen. Wir werden uns damit anfreunden und das mehr entwickeln, um transpersonale Energie herunterladen zu können für die Heilprozesse. Gebet ist ein sehr guter Schornsteinfeg-Mechanismus. Es hilft uns, unsere inneren Kanäle zu öffnen und uns mit dem höheren Selbst und den transpersonalen Aspekten unseres Seins zu verbinden.

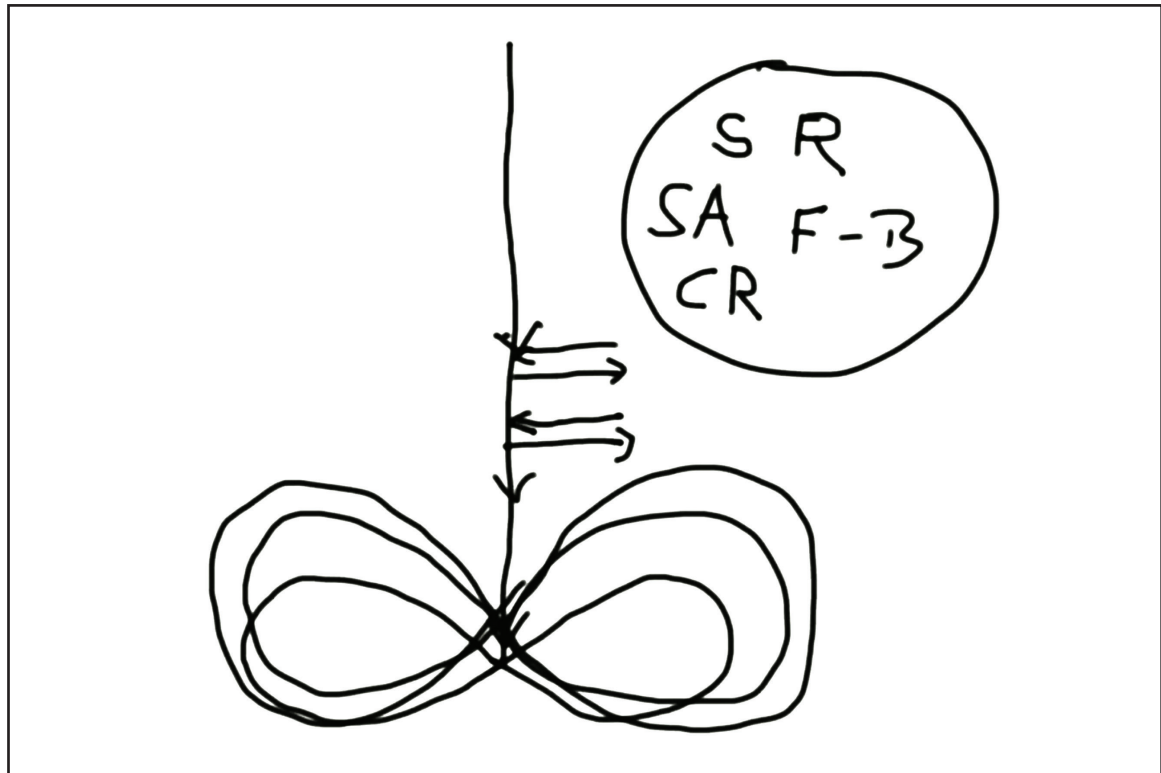
Und für die Menschen, für die das nicht so leicht ist sich mit der vertikalen Dimension zu verbinden, die können das auch mit dem Herzen tun. Sie können das Herz als Resonanzkörper für die Gebetspraxis verwenden. Und ich werde zum Gebet noch viel mehr sagen, wenn wir die transpersonalen Stadien besprechen, die wir zur Heilung benutzen. Aber im Moment ist es hier gerade genug. Ihr könnt anfangen, euch damit zu verbinden und die Kommunikation zu öffnen und die Download-Prozesse einzuladen. Manche tun das schon, manche benutzen das sehr intensiv und für manche ist es vielleicht neu.

Die nächste Sache ist, dass ich wieder ein paar Dinge aufmalen möchte, um beim letzten Mal anzuknüpfen.

Heute möchte ich... Zuerst brauche ich...

[01:00:00]

Ja...Gut...Okay. Ich werde mit der Linie weitermachen, mit der wir schon begonnen haben das letzte Mal.



Zeichnung 1

Hier ist die Linie. Und wir erforschen das heute [Thomas zeichnet in der Mitte der Seite von oben nach unten eine Linie].

Vom Moment der Empfängnis - da gab es zum ersten Mal für unser Leben die Beziehung zwischen Vater und Mutter - und wir stößeln uns erstmals in diese Linie ein, die natürlich auch Eros beinhaltet, das erotische Feuer. Also wir docken dort an und ein neues Leben wird in Bewegung gesetzt.

### Die Landkarte unserer Basis

Und das letzte Mal haben wir gesagt, wir werden eine Landkarte unserer Basis herstellen und diese Landkarte besteht aus verschiedenen Aspekten. Ich möchte, dass ihr euch einen Moment Zeit nehmt, hineinzufühlen in die Struktur eurer Eltern.



Wie entwickelt, wie gesund und integriert ist die Struktur eurer Eltern? Selbst wenn ihr schon viel therapeutische Arbeit hinter euch habt und ihr schon einiges eures ursprünglichen Make-Ups verändert habt. Nur zur Übung, weil wir das auch brauchen, um uns in die Eltern der Klienten einzufühlen. Und wenn ich die strukturellen Aspekte meiner Eltern finden möchte und ich mich einstimme auf meinen Vater, und dann fühle ich in die Struktur. Wieviel Struktur, die geerdet und verbunden ist, kann ich wahrnehmen, die ein gesundes Gefäß für sein Leben darstellt? Und dann fühle ich die Repräsentation dieser Struktur in mir. Okay.

Dann tue ich das Gleiche mit meiner Mutter. Ich stimme mich ein auf ihre Struktur, mit ihrer Schale, mit ihrem Gefäß, mit ihrem Container - wie auch immer ich das nennen möchte. Ich stimme mich ein, bekomme einen Ersteindruck und ich stimme mich tiefer ein. Und sobald ich eine Wahrnehmung habe, bringe ich sie zurück zu mir und schaue, wie sehr das in mir heute lebt. Inwieweit ist es integriert in mir heute, oder entwurzelt? Fühlt es sich wie ein Mangel an? Und dann lasse ich das wieder los, atme ein paar Mal, atme ein, atme aus und lasse diese Energie los.

Und dann gehe ich zu der Beziehung. Wir haben gesagt, wir brauchen die Struktur und das Beziehen. Wir brauchen die Struktur und den Beziehungsaspekt zum Zeitpunkt der Empfängnis.

[01:05:00]

Also lasst uns auf den Punkt der Empfängnis und die Beziehung der Eltern schauen und lasst uns mal sehen, was in dir aufsteigt. Dazu gehört natürlich die emotionale Beziehung, die Mann-Frau-Beziehung und zugleich ist es auch ein zugrunde liegender Raum. Der Raum ist es, in dem die neue Energie landet. Jedes Up-date, jede Erneuerung braucht einen Raum, in dem es landen kann, und den Beziehungsaspekt, natürlich, die menschliche Beziehung. Gut, dann lasse ich das auch wieder los und ich gehe jetzt mit dir durch diese Landkarte und das war auch eine Frage und dann könnt ihr das in eure Praxisgruppen mit hineinnehmen und diese Praxis fortsetzen.

Ein weiterer Aspekt ist Sicherheit. Also ich bin eine Energie, die landet [Thomas malt einen Pfeil an der Linie in der Mitte der Seite]. Ich komme hier herunter und auf jedem neuen Level muss ich gehalten werden im Beziehungsfeld und durch die Struktur, um kohärente Struktur ausbilden zu können. Also wenn ich mich in mir einstimme und ich stimme mich ein auf die Sicherheit des Containers durch meine Eltern; wenn ich mich auf mein eigenes Leben einstimme, wie sehr habe ich es verkabelt und verdrahtet in mir, dass das Leben sicher ist? Dass der grundlegende Zustand des Lebens sicher ist, oder unsicher? Meine Eltern, durch ihre Struktur und durch ihre Beziehung, konnten sie einen gesunden Container geben an die Energie, die ich hereingebracht habe, als ich ganz viel freie Energie war, um mich zu verdrahten und eine angemessene Struktur auszubilden? Sitze ich heute in einer angemessenen Struktur, die sicher ist, oder gibt es da einen Grad von Unsicherheit, der mir begegnet? Wenn das so ist, dann respektiere ich das. Ich sage „Ja“ zu allen Störungen, auf die ich vielleicht stoße. Einfach nur zu überprüfen: Wo bin ich gerade heute und was war meine Originalverkabelung? Gut. Und dann lasse ich das auch wieder los. Ich atme ein paar Mal aus.

Was wir nun tun ist Folgendes: Wir fragen unser eigenes inneres Energiefeld ab nach der relevanten Information, die wir brauchen. Und wir können diese Aspekte später in unseren Triaden vertiefen und weiter üben.

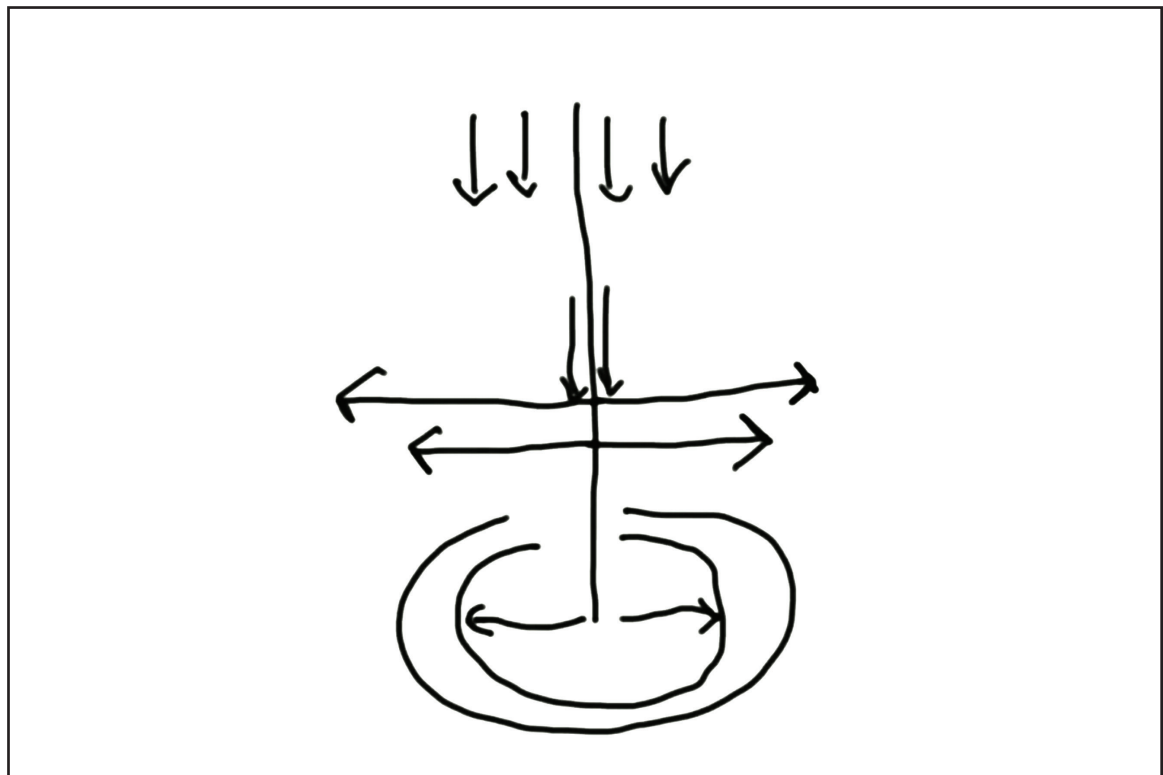
[01:10:00]

Der nächste Level, die nächste Stufe, ist die Beziehung von Freiheit und Zugehörigkeit. Also die Art, wie meine Energie gehalten wird besagt auch: Wie sehr kann mein Wille in die Welt hinausgetragen werden? Neugierig sein auf Forschen und wenn ich Angst kriege, kann ich zurückkommen und mich wieder verbinden? Also ich gehe raus in die Welt und ich komme zurück. Und ich tue dies auf verschiedenen Stufen und es gibt mir ein Gefühl, dass ich fähig bin, die Welt zu erforschen. Ich kann mutig sein, ich kann neugierig sein, innovativ. Und ich komme zurück, wann immer ich Angst bekomme und ich entspanne meine Angst in das Energiefeld meiner Eltern. Also ich schaue das einmal an, denn das bestimmt in mir das Verhältnis von Freiheit und Sicherheit, Freiheit und Zugehörigkeit.

Und ich gucke mir diesen speziellen Aspekt von Sicherheit an, der jenseits von Sicherheit geht, denn das beinhaltet den Mut, meine Willen. Und ich stimme mich darauf ein, auf diesen Aspekt. Freiheit und Zugehörigkeit. Hinausbewegung und Empfangenwerden. In die Welt gehen und Empfangenwerden. Und ich bemerke jede kleine energetische oder körperliche emotionale, mentale Veränderung von dem Moment an, als ich die Intention gesetzt habe das zu spüren. Freiheit und Zugehörigkeit. Gut.

Die nächste Stufe ist die Kohärenz, die verbunden ist mit dem, was wir schon angeschaut haben, die Kohärenz von Beziehung. Wenn ich mich einstimme, habe ich dann das Gefühl, dass ich Beziehungen vertraue und dass Beziehungen für mich eine kohärente Erfahrung sind, etwas Kohärentes das bleibt? Das ist wie ein Unteraspekt. Lasst uns uns darauf auch nochmal einstimmen. Habe ich das Gefühl, dass Beziehung kohärent ist? Kann ich mich auf die Kohärenz von Beziehung verlassen oder habe ich ständig Angst, dass Beziehung nicht bestehen bleibt, dass sie jeden Moment auseinanderfallen kann? Und lebe ich in dieser Angst, dass etwas zerfällt? Und ich checke wieder mein eigenes Energiefeld. Ich kann überprüfen: Wo bin ich da heute? Ich kann sehen, was mir da aufsteigt, wenn ich auch dorthin gehe, was meine ursprüngliche Verkabelung, meine ursprüngliche Prägung dort ist. Okay. Und dann...

[01:15:00]



Zeichnung 2

Ein weiterer Punkt, den ich noch erwähnen möchte ist, dass der Wille – wenn wir uns das hier anschauen – sich auf jeder Entwicklungsstufe ausweiten und sein Territorium vergrößern muss, um Synchronizität herzustellen zwischen dem Seelenzweck, der hereinkommt und der strukturellen Aspekte, die benötigt werden. Also zum Beispiel all die Ressourcen, die ich benötige. Manche brauchen nicht die gleiche Menge an Geld, die andere brauchen. Ich muss also auf dem angemessenen Gelände leben, das meinem Seelenpotenzial entspricht. Also auf jeder Entwicklungsstufe werde ich mein Gelände vergrößern müssen, um es zu synchronisieren mit dem vergrößerten Energiefluss, der herunterkommt. Je mehr ich herunterlade, desto mehr werde ich mich erweitern müssen.

Und ich möchte, dass wir uns darauf einstimmen, auf das Territorium, auf das Gelände, auf das Land, in dem wir leben. Wie fühlt sich mein metaphorisches Land an, also bis heute, inwieweit ist mein Basisgefäß synchronisiert mit dem Download meiner Seele? Wie sehr hab ich das Gefühl, dass ich, wonach auch immer meine Seele ruft, ich genug Gelände habe, um etwas zu tun? Habe ich dazu genug Raum, Land? Das Territorium gibt mir körperliche Kraft, Geldfluss, Ernährung, es ist die Fähigkeit, größere Strukturen zu halten.

Also wenn ich mich darauf einstimme als ein metaphorisches Land oder Territorium, dann synchronisieren sich das Oben und das Unten. Und wenn ich heute mein Land betrachte und den Radius meines Einflusses in meiner Arbeit, in meinen Projekten: Sind meine Projekte ständig zu eng oder erweitern sie sich von der Größe her so, wie es sich stimmig anfühlt? Sodass es sich also anfühlt, als ob ich synchronisiert bin. Kann ich die Energie meiner Projekte verantwortlich halten und sind die Projekte so, wie sie sein sollten für wer ich gerade bin? Und das ist die Balance.

Für jedes Individuum ist das eine andere Balance. Und das Territorium kriert auch eine Art Magnetismus, das Licht anzusaugen, das wir brauchen, um zu co-kreieren, was wir tun sollen. Das ist das, was manche ihren Lebenszweck, ihre Mission im Leben nennen. Wir leben also mehr und mehr unseren manifestierten Lebenszweck und das Gelände ist groß genug und magnetisch genug, um die Inspiration und die Kreativität und das Licht und die Bewusstheit herunterzuladen, die wir brauchen, um „Ja“ zu sagen. Um „Ja“ zu sagen zum An-meinem-Platz-Sitzen. Ich sitze an meinem Platz.

Also: Wenn ich mein Land in mir hervorrufe und ich es mir energetisch anschau: Fühlt es sich eng an? Blass? Oder grün und voller Fülle? Ist es offen, dynamisch, atmet es? Hat es gesunde Begrenzungen? Hat es Freude? Ist es voller Freude, physikalische Strukturen zu kreieren? Sodass Meer, Himmel und Erde in und durch mich in einer guten Balance sein können?

[01:20:00]

Und es gibt eine angemessene Balance für jede kosmische Adresse, für jedes Individuum. Gut. Und natürlich ist dieses Land auch verbunden mit dem Genährt-Werden. Gibt es einen Mangel? Fühle ich mich genährt, körperlich, emotional und sozial? Ist da ein Gefühl von Genährt-Werden, das ausgewogen ist oder fühle ich mich unterversorgt? Habe ich chronisch das Gefühl von Mangel, von „Nicht genug“? Gut.

Lasst uns mal sagen: Für jetzt sind das die grundlegenden Aspekte, denn es gab da eine Frage, wie man denn diese Landkarte der Basis kreieren soll. Und ihr könnt mal anfangen mit den Aspekten, die wir jetzt besprochen haben. Und dann in deiner eigenen Kontemplation oder in der Praxisgruppe: Geht mal die unterschiedlichen Aspekte durch und checke sie in dir.

Und mit der Erlaubnis deiner Praxispartner oder von anderen in deinem Sangha kannst du dich auch auf anderen Menschen einstimmen. Und natürlich, bei deinen Klienten kannst du dich auch einstimmen und die verschiedenen Aspekte einfach als eine Praxis im täglichen Leben, eine Übung für die subtile Wahrnehmung sehen. Sich also einzustimmen, ohne nur auf das zu hören, was die Menschen sagen, sondern auch auf das, was du wahrnimmst, um die subtile Wahrnehmung zu trainieren. Das mehr zu fühlen, noch bevor der Klient darüber redet zum Beispiel.

Was ist meine Wahrnehmung von der Freiheit und der Zugehörigkeit dieser Person in seiner Basis? Wie nehme ich diese Person wahr in Bezug darauf, wie die Seelenenergie dieser Person in der Substanz verankert ist oder schwebt die noch rum und ist noch nicht voll gelandet, ist noch nicht ganz im „Ja zum Leben“ an diesem Punkt, was konstante Spannung und Erschöpfung kreieren kann.

Wenn die Energie noch nicht ganz gelandet ist, kreierte das Ambivalenz in unserem Leben, ganz viele Zweifel und ganz viele unentschlossene Momente und manchmal eine starke Tendenz, sich auf einen spirituellen Weg zu begeben. Denn es macht Angst sich zu „committen“, sich zu entscheiden, denn es erinnert uns daran, dass wir am Anfang nicht ganz „Ja“ gesagt haben.

## “Spiritueller Bypass” und Zusage zur Inkarnation

Für die mystische und spirituelle Arbeit ist es sehr wichtig, dass die Menschen es in anderen Menschen erkennen, wenn ihre Basisenergie noch nicht inkarniert ist, dass dann ein Großteil der spirituellen Praxis ein Vermeidungsverhalten dafür sein kann. Und es gibt ganz viele, die diesen Ausgang gerne nehmen möchten, dann tauchen sie aber nicht durch die Schwierigkeiten hindurch und verankern die Energie und nur dann können sie die höheren spirituellen Ebenen erreichen. Das müssen wir herausfinden, wenn wir Menschen begleiten. Für wen ist die spirituelle Praxis wichtig und die Erdung und für wen ist es wichtig, die spirituelle Praxis aufzuhören und für eine Zeit lang sich nur zu fokussieren auf das Erden und das Landen. Und das kann dann die höchste spirituelle Praxis für jemanden sein, denn manche werden sich nicht weiterentwickeln, wenn sie nicht zunächst voll landen. Und erst wenn wir uns voll dem Landen widmen und verpflichten, dann können wir auch aufsteigen.

[01:25:00]

Denn ultimativ, in der spirituellen Arbeit, aber auch in der therapeutischen Arbeit geht es bei dem Integrationsprozess, der sich mit den mystischen Aspekten verbindet darum, die Vergangenheit neu zu schreiben. Durch den Integrationsprozess befreien wir die Energien, die in Kreisläufen festgefahren sind, die Kreisläufe kreieren, die festgefahren sind. Und mit dem Herunterladen der Energie schreiben wir die Fixierung der Energie neu, die innersten Fixierungen, durch die all die anderen Symptome erscheinen, wir schreiben das Karma neu, das verantwortlich dafür ist, und jedes Mal, wenn wir das neu schreiben, senden wir einen Impuls in alle vier Richtungen. Wir schicken den Impuls in die Vergangenheit, zu unseren Eltern, zu der Vergangenheit der Menschheit. Wir senden einen Impuls in die Zukunft, wie eine Kurskorrektur unseres Lebens, wir werden neue Entscheidungen treffen, neue Menschen treffen, wir werden anders denken, wir werden anders fühlen. Unser Leben erfährt eine Kurskorrektur. Und wir senden den Impuls in unsere Umgebung, in unsere horizontale Sphäre. Also das gesamte Kreuz wird neu designed, zu einem gewissen Grad. Das führt uns immer tiefer an unseren Platz und unser Platz, der Platz, ist ein zukunftsfähiger Raum zum Leben, der die Vergangenheit und die Zukunft inkludiert und der immer größere Radien unserer Umwelt einbezieht.

Und unsere Basis ist ein Aspekt unseres Platzes. Also wenn wir aufwachen am Morgen und uns am Platz fühlen, auf der richtigen Spur, im Fluss. Also die Basis ist ein wichtiger, aber nicht der einzige Aspekt davon, sich am Platz zu fühlen. Der Platz ist größer als die Basis, aber die Basis ist ein wichtiger Anteil. Das bedeutet, ich lebe zukunftsfähig, wenn ich die Vergangenheit und die Zukunft einbeziehe.

Aber oft, wenn sich jemand spirituell auf den Moment bezieht, hören wir ein „Im-Moment-Sein“ – aber das „Im-Moment-Sein“ bedeutet nicht nur in diesem Moment der Zeit zu sein, sondern es, bedeutet im mystischen Moment zu sein. Es bedeutet ein Leben zu leben, das die Vergangenheit und die Zukunft inkludiert und die Horizontale. Das ist die Bedeutung des Kreuzes. Und wenn das Kreuz seinen Platz findet, dann ist das Zentrum leer. Das mystische Kreuz: An dem Moment, an dem es an seinen Platz fällt, ist das Zentrum leer. Alles ist dort, nichts kann gesehen werden.

## Hausaufgaben

Gut. Ich glaube, das ist es für heute für die Live-Übertragung und wir machen gleich weiter mit dem Frage- und Antwortteil. Die Übung ist die Gebetspraxis bis zum nächsten Mal, wenn wir uns wiedersehen und auch die Vertiefung der Landkarte der Basis. Also die Fähigkeit, die Basis energetisch in mir zu lesen, den Willen als eine Linie; der Wille kriecht durch Zugehörigkeit eine Struktur und kriecht ein Land, ein Territorium. Und wir werden später noch mehr über die verschiedenen Stadien von Willen sprechen, aber im Moment sagen wir: Jeder Level von Wille öffnet eine größere Stufe des Territoriums. Der Wille möchte sich durch Mut erweitern. Und der Wille möchte tiefer gehen, wodurch Intimität und Zugehörigkeit entsteht.