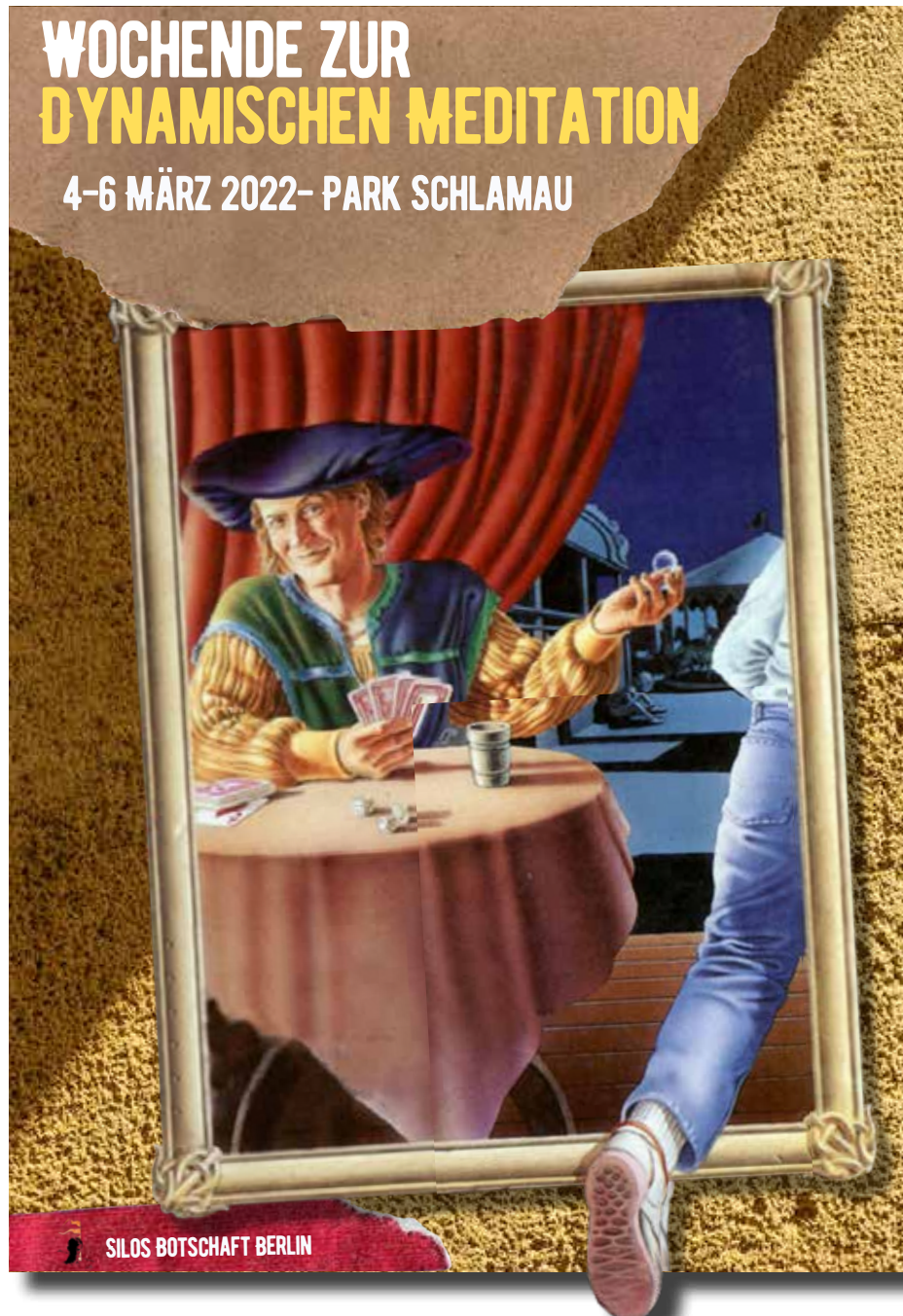


Wochenende zur
“Dynamischen Meditation”

Die Funktion des Bildes und Geleitete Erfahrungen.
Versöhnung, gegenwärtige Situation und Sinn des Lebens.

4. und 5. März 2022



Studien- und Reflexionspark Schlamau

www.parkschlamau.org

Inhalt

Vorstellung des Wochenendes zu den “Dynamischen Meditationen”.....	2
Anleitung und Empfehlungen für das Wochenende	4
Themen und Übungen.....	5
1 Landschaften und Blicke.....	5
Entspannungsübung.....	7
Geleitete Erfahrung: Das Kind.....	7
Austausch in Gruppen.....	8
2 Die Dynamik des Bildes.....	10
Entspannungsübung	12
Geleitete Erfahrung: Der Feind	12
Austausch in Gruppen.	13
3 Spannungen und Klimata.....	15
Entspannungsübung	16
Geleitete Erfahrung: Die Kostüme.....	16
Austausch in Gruppen.	17
4 Der Vorstellungsraum.....	19
Entspannungsübung.....	20
Geleitete Erfahrung: Die Lebensbeschützerin.....	20
Austausch in Gruppen.....	21
5 Die Tiefe des Vorstellungsraums.....	23
Entspannungsübung	25
Geleitete Erfahrung: Die Reise	25
Austausch in Gruppen.	26
6 Synthese der neuen Erkenntnisse	29
Abschließender Austausch	30
Empfehlung.....	30
Offizium	31
Unterstützung im alltäglichen Leben: Die Herzensbitte.....	32
Persönliche Notizen	33

Vorstellung des Wochenendes zu den “Dynamischen Meditationen”

Von unserer Gemeinschaft von Silos Botschaft aus laden wir dich zu diesem Wochenende über die Funktionsweise der Bilder in deinem Bewusstsein und deren Anwendung in den “Geleiteten Erfahrungen” ein.

Diese Erfahrungen sind Geschichten, deren Hauptdarsteller oder Hauptdarstellerin du selber bist. Ihre Wiederholung und Vertiefung führen dazu, die Wurzel von in der Vergangenheit entstandenen Konfliktbereichen zu verstehen und mit dem Lebenssinn Kontakt aufzunehmen.

Diese Arbeiten helfen, Verhaltensweisen in Richtung eines einheitlichen und sinnerfüllten Lebens zu verändern. Sie gründen auf der Psychologie des Bildes und den Geleiteten Erfahrungen, die Silo am Ende des 20. Jahrhunderts entwickelt hatte.

Der Wochenendworkshop besteht aus sechs Teilen mit einer jeweiligen theoretischen Aufklärung zu einem Thema, einer praktischen Erfahrung und einem Gruppenaustausch.

In unserer Psychologie, wie sie von Silo dargelegt wurde, betrachten wir das Bewusstsein als “intentional”. Das heißt, die Bewusstseinsakte sind immer auf die Zukunft gerichtet, auf etwas hin, auf ein Objekt hin, und sie “erfüllen” sich in Bildern oder Vorstellungen. Diese Vorstellungen (Bilder) tragen ihre Ladung zu den Antwortzentren (intellektuelles, emotionales, motorisches und vegetatives Zentrum) hin und setzen so den Körper zur Welt hin in Bewegung.

Das Bild ist eine Synthese der Übersetzungen der Impulse, die im Körper stattfinden und als Registrierungen oder Empfindungen erlebt werden, die vom Bewusstsein aufgenommen werden. Diese Impulse (oder Reize) stammen von der Sinneswahrnehmung (Sehen, Hören, Tastsinn, Riechen, Schmecken und auch dem inneren Tastsinnen genannt Koenästhesie sowie dem Bewegungssinn genannt Kinästhesie. Die Mängel in der Funktionsweise dieser Kreisläufe spiegeln sich in den Konflikten wieder, welche die notwendigen Antworten in der Welt zu einer wachsenden Anpassung hin blockieren oder erschweren.



Dynamischen Meditationen



Basierend auf dem gleichnamigen Kurs des Studien- und Reflexionsparks Punta de Vacas
parquepuntadevacas.net
Madeleine J., Graciela R., Maricel G., Jessica A., Gloria B., Robby B., Dario E. y Carlos B.
Übersetzung der Erklärungen: Daniel Horowitz

Ich weiß nicht, welchen inneren Widerstand ich habe, aber wenn ich die Bilder sich in eine bestimmte Richtung entwickeln lasse, dann bemerke ich, dass sie gebremst oder verformt werden, und Eben da stoße ich auf das Problem...

Das heißt also, man beginnt die Arbeit, ohne zu wissen, was das Problem ist, aber wenn die Widerstände auftauchen, entdecke ich, was meine Probleme sind. Und indem ich das Problem erkenne, kann ich es auf geordnete Weise angehen."

In den Geleiteten Erfahrungen begibst dich in eine allegorische Welt, um zu deinen tief-
fliegenden Spannungen zu gelangen, zu den ungelösten Konflikten der Vergangenheit, zu
deinen unbekanntem oder gescheiterten Aspirationen und auch zum Bedürfnis, deinem
Leben einen Sinn zu verleihen. Diese Arbeiten werden dir helfen, blockierte Bewusstseins-
inhalte freizumachen, die andernfalls in deinem Gedächtnis gefangen und fixiert bleiben
würden und so die Beweglichkeit deiner inneren Bilder einschränken würden, was es dir
wiederum erschweren würde, der Welt auf eine neue Art zu begegnen.

Anleitung und Empfehlungen für das Wochenende

Empfehlungen bezüglich der Haltung

Wir wollen versuchen, während diesem Wochenende in unserem Thema zu bleiben, so als ob es die Welt um uns herum nicht geben würde (Weltgeschehen, Nachrichten, was ich vor und nach dem Seminar gemacht habe oder nachher machen muss). Diese Haltung bezeichnen wir als „geistigen Zaun“. Das Thema dieses Seminars sind wir, unsere Bilder, die Meditationen, die psychologischen Themen, die wir besprechen.

Alles, was wir hier über uns erzählen, soll auch vertraulich bleiben. Auch möchten wir den anderen Teilnehmenden freundschaftlich begegnen und das Beste von uns geben.

Psychologie des Neuen Humanismus

Während dem Seminar werden einfache Erläuterungen rund um psychologische Themen des Neuen Humanismus gegeben. Dabei wird es Gelegenheit geben, Fragen zu stellen und im Austausch mit anderen Teilnehmenden zu besprechen.

Entspannung

Während den Geleiteten Erfahrungen schlagen wir vor, möglichst ruhig zu sein, bequeme Kleider zu tragen und die Augen zu schließen.

Geleitete Erfahrung

Nach der Entspannung fahren wir jeweils mit einer Geleiteten Erfahrung fort.

Persönliche Notizen

Wir empfehlen, beim Auftauchen von Widerständen diese sofort (nach der Erfahrung) zu notieren, das verhindert, dass man sie später vergisst. Widerstände sind Schwierigkeiten, auf die wir Treffen und die verhindern, dass wir der Bilderabfolge weiter folgen können. Das kann passieren, weil man im Kopf zu viel Lärm oder Abschweifungen hat, oder weil wir festgefahrene Bilder haben, oder weil wir der Geschichte nicht kontrolliert folgen können. All das weist auf innere Verspannungen hin. Es ist wichtig, diese inneren Spannungen überwinden zu können. Das spiegelt sich später im alltäglichen Verhalten wider.

Wir empfehlen auch, in diesen Tagen auf die Träume zu achten. Sie könnten uns tiefere Erkenntnisse über unser Leben und unsere Biografie vermitteln.

Austausch in Gruppen

Der Austausch findet jeweils in kleinen Gruppen statt.

Empfehlungen für die Wochen nach dem Seminar

Die Themen nochmals durchgehen, einzelne Erfahrungen wiederholen, Notizen machen und mit anderen Teilnehmenden weiter austauschen.

Themen und Übungen

1 Landschaften und Blicke.¹

Ich sehe dich an und habe die Empfindung, dass ich dich “dort” sehe, außerhalb von mir. Meine Augen sind aber “hier” in meinem Gesicht, und sämtliche Sinne sind hier in meinem Körper. Wo sehe ich dich also? Obwohl ich die Empfindung habe, dich außerhalb von mir zu sehen und zu hören, empfangen ich doch die Wahrnehmung von dir “hier”, mittels meiner Sinne. Und was ich habe ist in Wirklichkeit ein Bild von dir, das von meinem Bewusstsein in meinem Kopf gestaltet wird. Und was etwas kompliziert klingt ist in Wahrheit das, was mit allem, was wir wahrnehmen, an was wir uns erinnern oder was wir uns vorstellen, passiert.

Das Bild, das ich von dir habe, ist immer subjektiv, es ist mein Bild, und es ist vom Bild verschieden, das andere von dir haben. Das ist so, weil das Bild, das ich von dir habe (oder mir von dir mache) von zahlreichen Faktoren beeinflusst wird, zum Beispiel durch meine Biografie, durch meinen gegenwärtigen Zustand, durch meine Interessen, meine Zukunftsvorstellung usw. Ist es euch nie passiert, dass wenn ihr glücklich oder verliebt wart, ihr die Wirklichkeit anders wahrgenommen habt, dass euch die Leute schöner schienen? Der Zustand des Verliebtseins verändert – so wie andere Zustände – das Bild, das ich von der äußeren und menschlichen Landschaft habe.

Das gilt für all meine Bilder. Ist es euch nie passiert, dass ihr eine Geschichte aus eurer Vergangenheit erzählt habt, und eine andere Person, die ebenfalls anwesend war, sagt: “Nein, du irrst dich, das war nicht so!“. Das passierte mir in meiner Familie ständig. Und jede Erinnerung fühlt sich für jede Person echt an, weil jede von ihnen diese Erinnerung anders wahrgenommen und strukturiert hatte, verschiedene Dinge als Wichtig angesehen hatte, auf verschiedene Dinge geachtet hatte und sie auf ihre ganz besondere Weise empfunden hatte.

Es gibt eine Welt außerhalb von mir, eine äußere Landschaft, eine menschliche Landschaft, aber auch eine innere Landschaft, die ist in mir drin. Und in allen Fällen ist das Bild, das ich von jenen Welten habe, mein eigenes Bild, es ist nicht die Wirklichkeit selbst, und all das kann gar nicht anders sein, weil ich sie alle in meinem Bewusstsein wahrnehme.

Wenn ich zu einer Party komme und ein mir Unbekannter mich anlächelt, kann ich das auf viele mögliche Art und Weisen strukturieren: “Ah, dieser Junge macht mir schöne Augen; so nett, er heißt mich willkommen; was erlaubt der sich? Was will der von mir?” Der Junge lächelte, und das als Freundlichkeit, als Unangemessenheit oder als Frechheit zu interpretieren, ist mein eigenes, persönliches Bild, in dem ich eigene Erfahrungen wiedererkenne, mit anderen Worten, mein Gedächtnis beeinflusst die Wahrnehmung. Und dieses illusorische Bild wird Auswirkungen auf mein Verhalten haben. In derselben Party kann ich aber auch erkennen, wie meine eigenen Interessen und mein Zukunftsbild einen Einfluss haben. Ich werde die Party ganz unterschiedlich wahrnehmen, wenn ich einen Jungen kennenlernen möchte, weil mein Interesse darin besteht, einen Partner zu finden, oder ich mich einfach entspannen und vergnügen möchte, weil ich gestresst bin, oder weil ich Arbeitslos bin und mir Arbeitskontakte wünsche. Ich könnte ein langweiliges Bild von der Party haben, weil mir kein Junge gefällt, oder ich kann ein sehr positives Bild von der Party haben, mit

¹ Die Erde menschlich machen. Die innere Landschaft. Silo

guter Musik, weil ich mich bestens unterhalte und nicht aufhöre, zu tanzen.

So sind die Landschaften (innere, äußere und menschliche Landschaft) eine unteilbare Struktur, die sich ständig verändert und selbst bestätigt. Mein Blick ist aber nicht nur ein persönlicher Blick, beeinflusst von meiner Biografie, meinem Körper, meiner Umgebung und meinen Zukunftsabsichten, sondern ist auch kulturell und epochenbedingt. Die Kultur und der geschichtliche Moment haben einen wesentlichen Einfluss darauf, wie ich die Landschaft interpretiere und strukturiere. Was für mich schön oder hässlich ist, gerecht oder ungerecht, traurig oder fröhlich, entspricht einer Sensibilität und einem gesellschaftlichen und historischen Blick.

Wir begeben uns nun mittels einer Geleiteten Erfahrung in eine vergangene Situation, um eine Situation zu entdecken, die ich als Ungerechtigkeit interpretierte und strukturierte. Wir werden auch sehen, wie diese Interpretation in meinem Gedächtnis blieb und meine Wahrnehmungen von gegenwärtigen Situationen beeinflusst.



Geleitete Erfahrung: Das Kind²

Erläuterung zur Erfahrung Das Kind: Diese Erfahrung zielt auf darauf ab, sich mit einer erlebten Ungerechtigkeit zu versöhnen. Die Absicht besteht darin, sich von negativen Gefühlen zu befreien, die aufgrund von Selbstmitleid das Verhalten in Beziehung zu anderen beeinträchtigt.



Ich gehe übers Land. Es ist sehr früh am Morgen. Ich fühle mich sicher und fröhlich, während ich gehe.

Ich erkenne ein alt aussehendes Bauwerk. Es ist anscheinend aus Stein gebaut; auch das Satteldach ist wie aus Stein; an seiner Vorderseite befinden sich große Marmorsäulen.

Ich komme bei diesem Bauwerk an und sehe ein Tor aus Metall, das anscheinend sehr schwer ist; vor dem Tor kommen von beiden Seiten zwei wilde Tiere, die auf mich zustürzen; zum Glück wird jedes von ihnen durch eine gespannte Kette kurz vor mir festgehalten.

Ich habe keine Möglichkeit, das Tor zu erreichen, ohne von den Tieren angegriffen zu werden. Ich werfe ihnen ein Bündel mit Nahrungsmitteln hin; sie verschlingen es und schlafen ein. Ich nähere mich dem Tor und untersuche es. Ich sehe weder einen Riegel noch sonst etwas, womit es sich öffnen ließe. Als ich jedoch leicht gegen einen Flügel des Tores drücke, öffnet es sich mit einem metallischen Geräusch, als wäre es seit Jahrhunderten nicht geöffnet worden.

Es öffnet sich ein sehr langer, sanft beleuchteter Raum, dessen Ende ich nicht erkennen kann. Links und rechts hängen Bilder, die so groß sind wie Menschen. Sie reichen bis auf den Boden. Jedes stellt eine andere Szene dar. Auf dem ersten Bild links vor mir ist ein Mann zu sehen, der hinter einem Tisch sitzt, auf dem Spielkartenstapel, Würfel und andere Spielgegenstände liegen. Ich betrachte den merkwürdigen Hut, den der Spieler auf dem Kopf trägt.

Ich versuche, das Gemälde zu berühren, und zwar am Hut. Als ich es anfasse, spüre ich keinen

Widerstand und mein ganzer Arm dringt in das Gemälde ein; das ermuntert mich, zuerst ein Bein und dann meinen ganzen Körper in das Gemälde hinein zu bewegen.

Der Spieler hebt eine Hand und ruft aus: "Moment mal, Sie können nicht hinein, ohne Eintritt zu zahlen!"

Ich suche in meinen Sachen, ziehe eine kleine Kristallkugel heraus und gebe sie ihm. Der Spieler nickt mir zu und ich gehe an ihm vorbei.

Ich befinde mich auf einem Rummelplatz. Es ist nachts. Ich sehe ein Karussell, ein Riesenrad, eine Achterbahn ... alles ist voll Licht und Bewegung ... aber ich sehe keine Menschen.

Jedoch entdecke ich in meiner Nähe ein etwa zehn Jahre altes Kind. Es steht mit dem Rücken zu mir. Ich gehe auf das Kind zu und als es sich umdreht und mich ansieht, merke ich, dass es ich selbst bin, als ich ein Kind war. (*)

Ich frage es, was es hier macht und es erzählt mir etwas von einer Ungerechtigkeit, die ihm angetan worden ist. Es beginnt zu weinen und ich tröste es, indem ich ihm verspreche, es zu den Spielen zu bringen. Aber es lässt sich nicht abbringen. Um es besser zu verstehen, versuche ich nun, mich zu erinnern, was ich in diesem Alter für eine große Ungerechtigkeit erlebt habe. (*)

Nun erinnere ich mich an diese Ungerechtigkeit und aus irgendeinem Grund stelle ich fest, dass sie der Ungerechtigkeit gleicht, an der ich heute leide; ich denke immer noch nach, während das Kind weiter weint. (*)

Dann sage ich mir: "Gut, ich werde die Ungerechtigkeit beseitigen, die man mir anscheinend antut, indem ich anfangs, mich freundschaftlich zu den Personen zu verhalten, die diese Gefühle in mir auslösen." (*)

Ich sehe, dass das Kind lacht. Ich streichle es und sage ihm, dass wir uns wiedersehen werden. Es grüßt mich und geht ganz zufrieden weg. Ich verlasse den Vergnügungspark und komme wieder zu dem Spieler, der mich von der Seite ansieht. Ich berühre seinen Hut und er blinzelt mir spöttisch zu.

Ich verlasse das Gemälde und finde mich wieder in dem langen Raum; dann gehe ich langsam zum Tor hinaus.

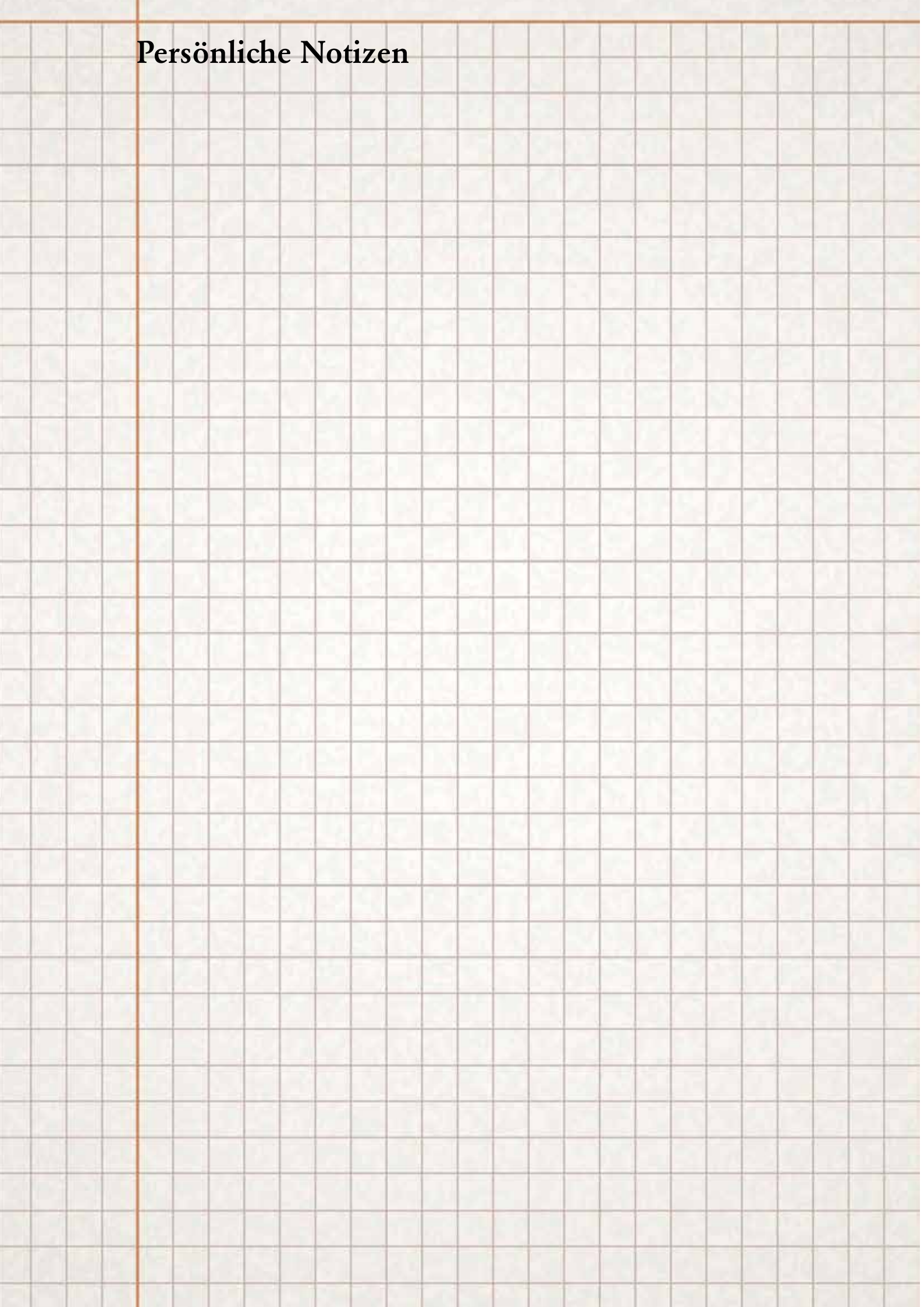
Draußen schlafen die Tiere. Ohne Hast gehe ich zwischen ihnen hindurch. Der hellstrahlende Tag empfängt mich. Ich gehe über das offene Land zurück. Ich habe das Gefühl, eine seltsame Situation verstanden zu haben, deren Wurzeln bis in eine frühere Zeit hinein reichen. (*)

Austausch in Gruppen.

- Die Teilnehmer/-innen kommentieren die am Stärksten erlebten Szenen der Erfahrung und auch diejenigen, in denen sie Schwierigkeiten oder Widerstände bei der Bilderabfolge oder der Verwandlung von Bildern erlebten.

- Austausch über die Überwindung von Schwierigkeiten oder Widerständen in bestimmten Szenen sowie über die Beziehungen, die sie zwischen den angetroffenen Schwierigkeiten und dem alltäglichen Verhalten machen könnten.

Persönliche Notizen



Thema 2: Die Dynamik des Bildes³

Persönliche Erfahrung entsteht durch Empfindung, Einbildung und Erinnerung. Empfindungen können Schmerz oder Lust hervorrufen und stehen mittels der Sinne mit äußeren und inneren Reizen in Verbindung. So werden erlebte Momente im Gedächtnis gespeichert und bilden auf diese Weise unsere persönliche Erfahrung.

Bilder tauchen in erster Linie im Zusammenhang mit der Einbildung auf. Sie stellen ein neues Konzept dar und sind nicht ganz einfach zu erklären. Grundsätzlich können wir sagen, dass Bilder mit dem Reiz zu tun haben, der von einem bestimmten Sinn übermittelt wird. So nehmen wir zum Beispiel einen bestimmten Geruch nach etwas Essbarem wahr und in uns taucht das visuelle Bild dieses Gerichts auf. Falls wir hungrig sind, setzen wir uns möglicherweise in Bewegung, um dieses Gericht zu kosten. Auf diese Weise mobilisiert uns das – nicht nur visuelle – Bild dazu, auf diesen wahrgenommenen Reiz zu reagieren, eine Antwort darauf zu geben.

Wenn also die Sinne dazu da sind, uns Informationen über die Phänomene der äußeren und inneren Welt zu liefern, dann dienen die Bilder, welche die Wahrnehmungen begleiten, nicht einfach dazu, die empfangenen Daten zu wiederholen, sondern vielmehr dazu, gegenüber dem empfangenen Reiz Handlungen in Gang zu setzen. Das Bild ist dynamisch und verwandelt sich ständig angesichts der Welt, und zwar auf der Basis von Erfolg und Irrtum, Einheit und Widerspruch. Was die Antwort auf die Welt in Gang setzt ist nicht der Reiz, sondern die Vorstellung. Das Bild ist nicht nur visuell, es entspricht sämtlichen äußeren und inneren Sinnen und ruft jeweils Äußere bzw. Innere Antworten hervor.

Betrachten wir ein Beispiel:

“Ich bin Zuhause und es klingelt an der Tür. Das Klingeln stellt für mich einen Reiz dar, den ich wahrnehme. Ich springe schnell auf und gehe zur Tür, um sie zu öffnen. Am nächsten Tag klingelt es wieder, es ist derselbe Reiz, aber anstelle aufzuspringen bleibe ich sitzen. Am ersten Tag erwartete ich eine sehr enge Freundin. Am nächsten Tag erwartete ich einen Gerichtsvollzieher, der eine nicht bezahlte Rechnung eintreiben will.”

Im ersten Fall mobilisierte der Reiz das Bild meiner engen Freundin, die ich erwartete. Klar, ich war zwar mit einem anderen Thema beschäftigt, aber als der Reiz ankam, wurde die Gesamtheit von Bildern mobilisiert, mit denen ich irgendwie gerechnet hatte. Als diese Bilder mobilisiert wurden, sprang ich auf und ging zur Türe. Aber im zweiten Fall rechnete ich mit einem anderen Vorstellungssystem, und beim Auftauchen des Reizes wurde nicht das Bild der Freundin hervorgerufen, sondern das Bild des Gerichtsvollziehers, unter anderem deshalb, weil die Freundin ja gestern da war. Als dieses zweite Bild auftauchte, antwortete mein Körper anders: er antwortete nicht.

Jede Sinneswahrnehmung wird vom Auftauchen von Bildern begleitet. Und was die Handlungen in Wirklichkeit erzeugt, ist nicht die Wahrnehmung, sondern das Bild. Wir sollten anerkennen, dass die Bilder den Sinnesreizen entsprechen, und ebenso, dass sie vom Gedächtnis her hervorgehoben werden. Es sind nicht nur die Phänomene der äußeren oder der inneren Welt, welche die Sinne beeinflussen – es ist ebenso die Bewusstseinsaktivität, welche die Arbeit der Sinne beeinflusst. Das Bewusstsein ist der Apparat, der registriert und mit Bildern arbeitet.

Versuchen wir das zu verdeutlichen: Alle stellen sich jetzt ein Auto vor, so detailliert wie möglich...

³ Notizen zur Psychologie. Silo

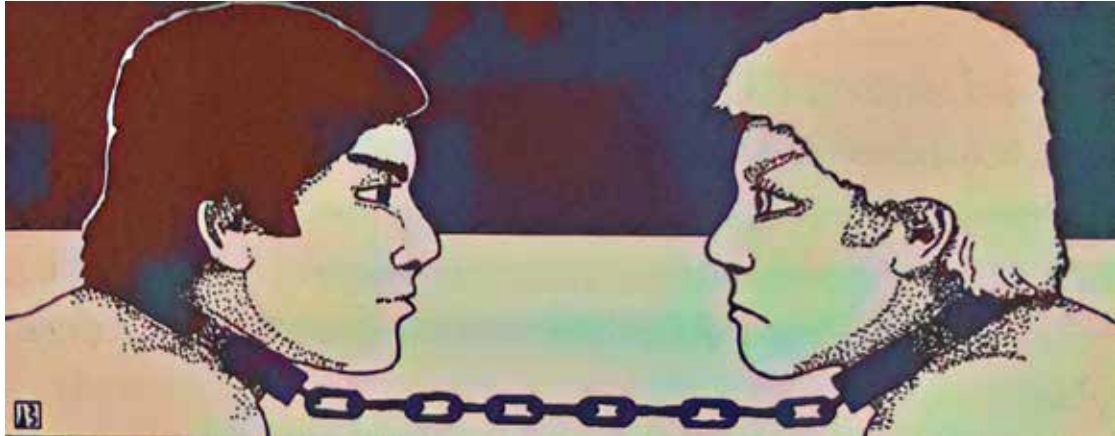
nach ein paar Minuten erzählen alle, welches Auto sie sich vorgestellt haben. Ihr seht, es sind verschiedene Autos. Jede Person hat unterschiedliche Erfahrungen und Erinnerungen mit Autos, und jedes Auto steht in Verbindung mit diesen Erinnerungen.

Die Geleiteten Erfahrungen mobilisieren Gedanken und Bilder bezüglich Konflikten oder Schwierigkeiten, so dass diese steuerbar werden und sie auf positive Weise neu geordnet werden können, immer mit der Absicht, zu den Konflikten vorzudringen um sie zu überwinden.

Entspannungsübung



Geleitete Erfahrung: Der Feind⁴



Erläuterung zur Erfahrung Der Feind: Diese Erfahrung zielt darauf ab, mit einer bestimmten Person eine Versöhnung zu erreichen, die in uns Unbehagen erzeugt oder erzeugt. Es ist wichtig, uns innerlich mit jenen Personen zu versöhnen, von denen wir glauben, dass sie uns geschadet haben oder mit denen wir Ressentiments hegen. Die Versöhnung ist nicht nur für das eigene Verhalten gut, sondern sie ermöglicht auch, geistig belastende Inhalte zu verarbeiten und zu überwinden.

Ich bin mitten in der Stadt zum Zeitpunkt des größten Betriebs des Tages. Ich sehe den Verkehr und die Leute, die sich eilig bewegen. Auch ich habe es eilig.

Plötzlich ist alles wie gelähmt. Nur ich allein bewege mich. Jetzt sehe ich mir die Leute genauer an. Ich beobachte erst eine Frau und dann einen Mann. Ich gehe um sie herum. Ich sehe sie mir aus der Nähe an. Dann steige ich auf ein Autodach und sehe von dort aus umher, wobei ich feststelle, dass Ruhe herrscht.

Ich überlege einen Moment und stelle dann fest, dass die Personen, die Fahrzeuge und alle möglichen Dinge mir uneingeschränkt zur Verfügung stehen. Sofort beginne ich alles zu tun, was mir einfällt; ich mache es wie besessen, bis ich völlig erschöpft bin.

Ich erhole mich ruhig und mir fallen neue Sachen ein, so dass ich wieder ohne Hemmungen tue, wozu ich Lust habe.

Aber wen sehe ich da! Keinen geringeren als jenen, mit dem ich noch so manche Rechnung zu begleichen habe. Ja, ich glaube, das ist die Person, die mir in meinem Leben am meisten Schaden zugefügt hat...

Da das nicht unerledigt bleiben kann, berühre ich meinen Feind und merke, dass das Leben in ihn zurückkehrt. Er sieht mich entsetzt an und versteht die Situation, aber er ist gelähmt und kann sich nicht wehren. Deshalb sage ich ihm alles, was ich ihm zu sagen habe und verspreche ihm sofortige Revanche.

Ich weiß, dass er alles hört, aber nicht antworten kann; so beginne ich, ihn an alle jene Situationen zu erinnern, in denen er so negativ auf mich einwirkte. (*)

Während ich mit meinem Feind beschäftigt bin, nähern sich Personen. Sie beginnen, meinen Feind zu bedrängen und dieser antwortet unter Tränen, dass er bereut, was er getan hat. Er bittet um Vergebung und kniet sich hin, während die neu Dazugekommenen ihn weiter ausfragen. (*)

Dann verkünden sie, dass ein solcher Mensch nicht weiterleben dürfe und deshalb verurteilen sie ihn zum Tod.

Sie wollen das Urteil gerade vollstrecken, als er um Gnade bittet. Da verzeihe ich ihm. Alle respektieren meine Entscheidung. Dann gehen die Ankläger weg; sie sind sich alle einig. Jetzt sind wir beide wieder allein. Ich benütze die Situation, meine Revanche fortzusetzen, während er völlig verzweifelt, d.h., ich sage ihm alles und mache mit ihm alles, was mir richtig erscheint. (*)

Der Himmel verdunkelt sich stark und es beginnt, heftig zu regnen. Während ich unter einem Glasdach Zuflucht suche, sehe ich, wie die Stadt wieder lebendig wird. Die Fußgänger gehen, die Fahrzeuge fahren vorsichtig im Regen und im heftigen Sturm. Blitze und lautes Donnern liegen über der Szene, während ich durch die Glasscheiben blicke.

Ich fühle mich völlig entspannt, als ob ich innen leer wäre und beobachte, fast ohne zu denken.

In diesem Augenblick erscheint mein Feind, der Schutz vor dem Regen sucht. Er kommt näher und sagt zu mir: "Was für ein Glück, dass wir in einer solchen Situation zusammen sind!"

Er sieht mich scheu an. Ich tröste ihn, indem ich ihm sanft auf die Schulter klopfe, während er mit den Achseln zuckt. (*)

Ich fange an, mir in meinem Innern die Probleme des anderen anzusehen. Ich sehe seine Schwierigkeiten, sein Scheitern im Leben, seine gewaltigen Frustrationen, seine Schwächen. (*)

Ich spüre die Einsamkeit dieses menschlichen Wesens, das völlig durchnässt und zitternd neben mir Zuflucht sucht. Ich sehe ihn schmutzig und zerlumpt in einer pathetischen Verwahrlosung. (*)

Ich sage ihm in einem Anflug von Solidarität, dass ich ihm helfen werde. Er schweigt, senkt den Kopf und schaut auf seine Hände. Ich merke, dass sich seine Augen trüben. (*)

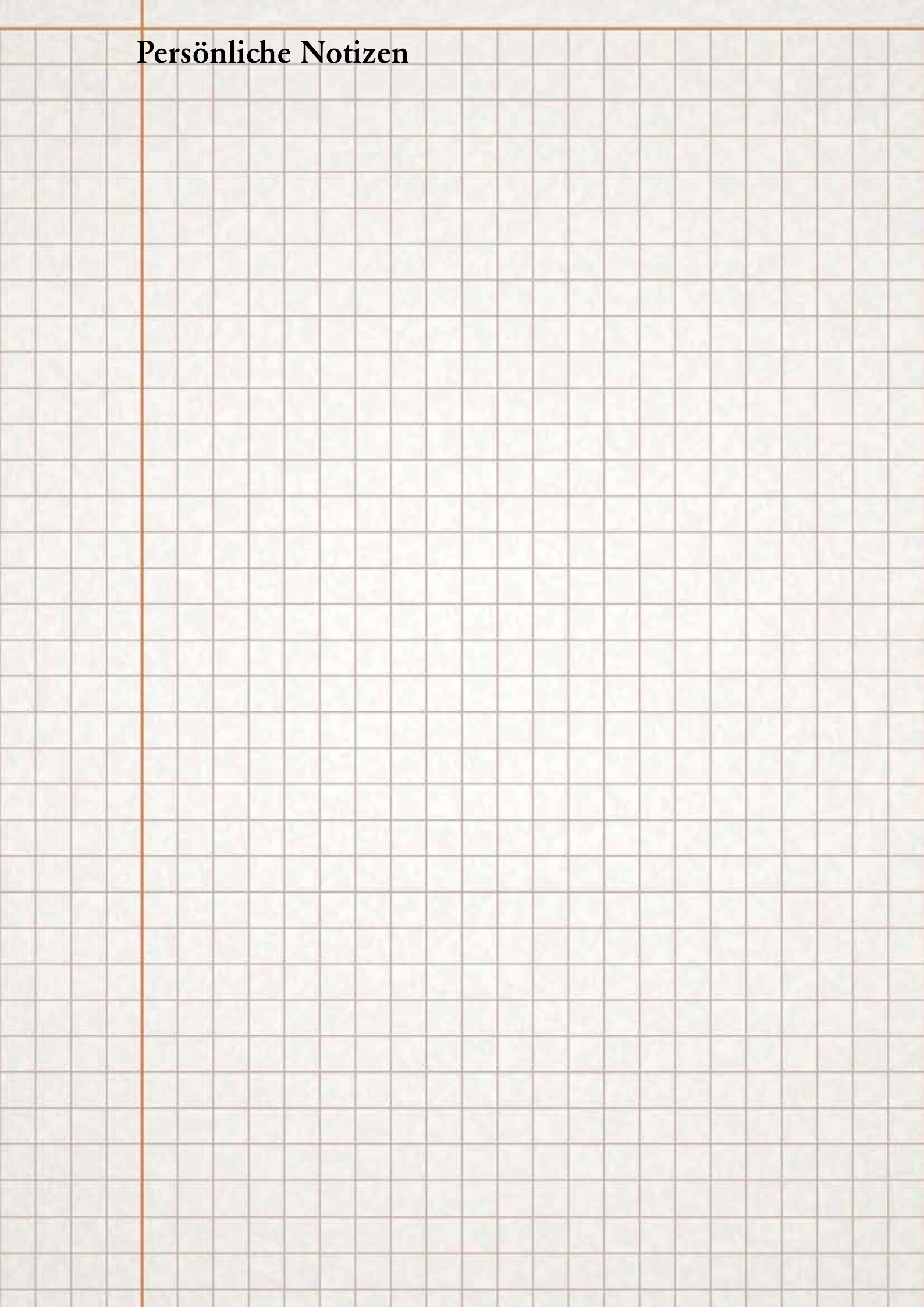
Der Regen hat aufgehört. Ich gehe auf die Straße und atme tief die saubere Luft ein. Gleich darauf entferne ich mich von diesem Ort.

Austausch in Gruppen.

- Die Teilnehmer/-innen kommentieren die am Stärksten erlebten Szenen der Erfahrung und auch diejenigen, in denen sie Schwierigkeiten oder Widerstände bei der Bilderabfolge oder der Verwandlung von Bildern erlebten.

- Austausch über die Überwindung von Schwierigkeiten oder Widerständen in bestimmten Szenen sowie über die Beziehungen, die sie zwischen den angetroffenen Schwierigkeiten und dem alltäglichen Verhalten machen könnten.

Persönliche Notizen



Thema 3: Spannungen und Klimata⁵

Es gibt für das Leben notwendige Spannungen. Um dieses Glas Wasser zu nehmen, um meinen Durst zu löschen, benötige ich eine gewisse Anspannung in meinem Arm und in meiner Hand. Wenn die Spannung nicht ausreicht, kann ich das Glas nicht hochheben, wenn sie zu stark ist, zerbreche ich es. Um vor einer Gefahr fliehen zu können, muss ich meine Beine stark anspannen, um davon rennen zu können.

Es gibt aber auch unnötige Spannungen, die uns häufig begleiten und die unsere Entwicklung behindern.

Wenn wir von diesen Arten von Verspannungen sprechen, dann beziehen wir uns auf mehr oder weniger tiefliegende Kontraktionen unseres muskulären Systems, die weiter andauern, obwohl die spannungserzeugende Situation bereits vergangen ist. Wer hatte nie Nacken-, Brust-, Magen- oder Schulterschmerzen vor einer schwierigen Prüfung, nach einem Wutanfall, nach großer Angst oder einer großen Frustration? Solche Verspannungen sind lokalisierbar, einige von ihnen können permanente vorhanden sein, aber man kann fast alle mit einer tiefen Entspannung beheben.

Wenn solche Verspannungen von einer starken emotionalen Komponente begleitet werden, die alles "einfärben", dann sprechen wir von Klimata.

Klimata stellen einen emotionalen Hintergrund dar, bei dem jedes Objekt, das in diesen Bereich fällt, die Merkmale dieses Hintergrundes oder Gefühlszustands annimmt. Es handelt sich um eine Art von allgemeiner, nicht lokalisierbarer Verspannung, die nicht mit einer Entspannungsübung verschwindet, sondern die komplexere Arbeiten erfordern wie zum Beispiel die Umwandlung von Bildern.

Wenn wir ohne besonderen Grund Angst haben, oder uns inmitten von vielen Menschen einsam fühlen, wenn wir ständig unter Ungerechtigkeit leiden oder Angst haben, uns lächerlich zu machen, wenn wir rachsüchtig sind, dann ist ein Klima am Wirken. Wenn ich "traurig bin", erscheint mir alles traurig. Wenn ich gelangweilt bin, ist alles langweilig und nichts unterhält mich richtig.

Klimata haben bestimmte Merkmale: sie sind nicht willentlich steuerbar, sie dauern eine bestimmte Zeit an und sie werden diffus und umfassend übersetzt. Und es sind eben diese Klimata, die mein sprunghaftes Verhalten und meine – manchmal leidvolle - Art in-der-Welt-zu-sein erzeugen.

Wenn ich mich zum Beispiel irgendwann durch die Person eines bestimmten Geschlechts misshandelt fühlte, so kann es geschehen, dass ich seit damals Personen dieses Geschlechts abwerte, ignoriere, sie selber schlecht behandle oder gar misshandle, ohne mir dessen bewusst zu sein. Und das nur, weil sie einem bestimmten Geschlecht angehören.

Ein anderes Beispiel: In jener Situation, an die ich mich nicht einmal mehr erinnere, machten sich andere aufgrund dessen, was ich sagte oder machte, über mich lustig oder ich glaubte, dass sie sich lustig machten. Es spielt gar keine Rolle, ob es wirklich so war, aber ich empfand eine so große Scham, dass ich mich seit damals von Menschenansammlungen fernhalte, mich in eine Ecke verziehe, und in Gesellschaft besser nichts sage. Auf dass man mich nur nicht wahrnimmt!

Das sind Verhaltensweisen, die von Klimata konditioniert sind und die zwischenmenschlichen Beziehungen erschweren.

Es gibt auch positive Klimata, die ansteckend wirken können. Wenn ich fröhlich bin, voller Begeisterung, wenn ich Vertrauen in eine bessere Zukunft habe, wenn ich meinen Überzeugungen treu bleibe. Das beeinflusst auch die anderen um mich herum positiv.

Die Kostüme

In der geleiteten Erfahrung Die Kostüme können wir bestimmte Schwierigkeiten mit Bilderumwandlungen beobachten, die wiederum Probleme widerspiegeln, die man mit seinem Selbstbild hat, besonders gegenüber anderen Menschen. Diese Erfahrung enthält Übungen zur Ausdehnung und Verkleinerung, die Blockierungen lösen und das Selbstbild beweglicher machen können. Solche Blockierungen drücken sich häufig durch Schüchternheit, übersteigerte Empfindlichkeit, Verheimlichen, Flucht vor bestimmten Situationen usw. aus.

Geleitete Erfahrung: Die Kostüme⁶



Ich befinde mich nackt auf einem FKK-Gelände. Ich fühle mich aufmerksam von Leuten verschiedenen Geschlechts und Alters beobachtet.

Jemand sagt mir, dass mich die Leute so genau ansehen, weil sie bemerkt haben, dass ich Probleme habe. Mir wird empfohlen, meinen Körper zu bedecken. Also setze ich mir eine Mütze auf und ziehe mir Schuhe an. Sofort verlieren die FKK-Anhänger ihr Interesse an mir.

Schließlich bin ich angezogen und verlasse das Gelände ... Ich muss schnell zum Fest gelangen.

Ich gehe in ein Haus und beim Empfang sagt mir ein Geck, dass ich mich entsprechend anziehen soll, damit ich in den Saal darf, denn es handelt sich ja um ein Kostümfest. Er zeigt mir eine Garderobe voll ungewöhnlicher Sachen und Masken. Ich suche mir bedächtig etwas aus.

Vor einer Gruppe von Spiegeln, die im Winkel zueinanderstehen, probiere ich Verkleidungen und Masken aus. Ich kann mich von allen Seiten sehen. Ich probiere das Kostüm und die Maske, die mir am schlechtesten stehen. (*)

Nun habe ich den besten Anzug und die beste Maske gefunden. Ich betrachte mich von allen Seiten. Was nicht dazu passt, verändere ich sofort, so dass nun alles wunderbar zusammenpasst. (*)

Ich betrete strahlend den großen Saal, wo das Fest stattfindet. Viele Leute sind da; alle sind kostümiert.

Es wird ruhig im Saal und alle klatschen über die Vorzüglichkeit meiner Kostümierung. Man bittet mich auf ein Podium und ersucht mich zu tanzen und zu singen. Ich tue es. (*)

Nun fordert das Publikum mich auf, ohne Maske zu tanzen und zu singen. Als ich mich daranmache, dies zu tun, merke ich, dass ich mit jenem widerlichen Kostüm bekleidet bin, das ich als erstes anprobiert hatte. Zu allem Überdross habe ich keine Maske auf. Ich komme mir lächerlich und wie ein Monster vor. Dennoch singe und tanze ich vor dem Publikum, wobei ich den Spott und das vorwurfsvolle Pfeifen in mich aufnehme. (*)

Ein unverschämter Musketier springt auf das Podium, rempelt mich an und beleidigt mich. Zur

Verwirrung des Anderen verwandle ich mich nun in ein Tier.

Ich verwandle mich immer weiter, behalte aber mein eigenes Gesicht; erst bin ich ein Hund, dann ein Vogel und zuletzt eine große Kröte. (*)

Ein Schachspielturm nähert sich mir und sagt: "Sie sollten sich schämen, auf diese Weise die Kinder zu erschrecken!"; dann verwandle ich mich in meinen normalen Zustand zurück, mit Alltags-sachen bekleidet.

Langsam werde ich immer kleiner. Jetzt bin ich so groß wie ein kleines Kind.

Ich verlasse das Podium und erblicke die Kostümierten die riesig sind und mich von oben her an-sehen. Ich werde immer kleiner. (*)

Eine Frau schreit hysterisch auf und sagt, ich sei ein Insekt. Sie will mich mit dem Fuß zertreten, aber ich werde mikroskopisch klein. (*)

Bald darauf bin ich wieder so groß wie ein Kind, dann erreiche ich meine normale Größe. Dann werde ich immer größer, während die Teilnehmer des Festes in alle Richtungen fliehen.

Mein Kopf berührt die Decke. Ich beobachte alles von oben. (*)

Ich erkenne die Frau, die mich zertreten wollte. Ich nehme sie zwischen meine Hände und stelle sie aufs Podium, während sie hysterisch schreit.

Ich bin jetzt wieder normal groß und mache mich daran, das Fest zu verlassen.

Als ich am Empfang ankomme, sehe ich einen Spiegel, der mein Aussehen völlig verformt. Ich reibe an der Oberfläche des Spiegels, bis sie das schöne Bild wiedergibt, das ich schon immer haben wollte. (*)

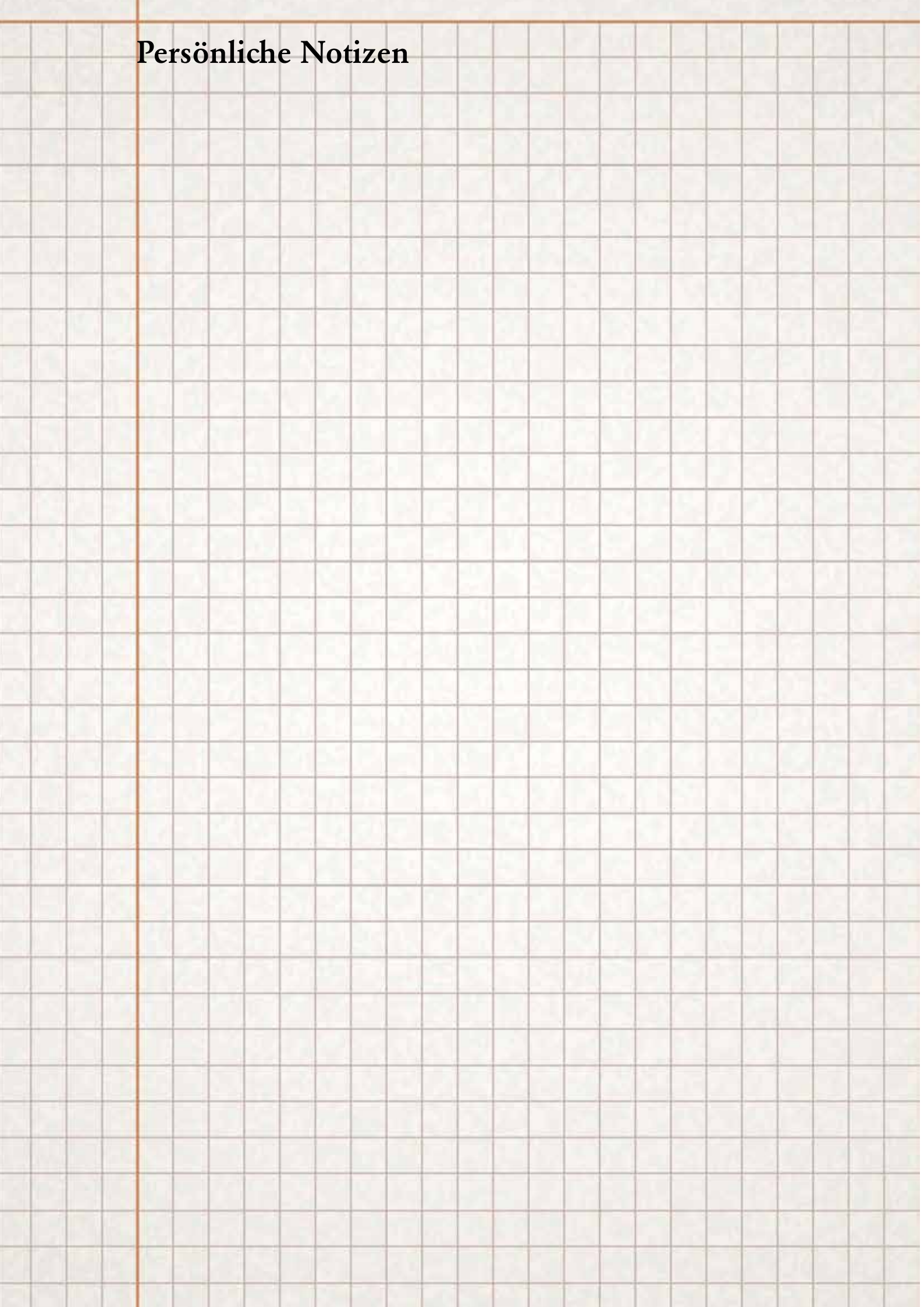
Am Eingang grüße ich den Geck und verlasse ruhig das Haus.

Austausch in Gruppen.

- Die Teilnehmer/-innen kommentieren die am Stärksten erlebten Szenen der Erfahrung und auch diejenigen, in denen sie Schwierigkeiten oder Widerstände bei der Bilderabfolge oder der Verwandlung von Bildern erlebten.

- Austausch über die Überwindung von Schwierigkeiten oder Widerständen in bestimmten Sze-nen sowie über die Beziehungen, die sie zwischen den angetroffenen Schwierigkeiten und dem alltäglichen Verhalten machen könnten.

Persönliche Notizen



Thema 4: Der Vorstellungsraum.⁷

Die Bilder, mit denen wir gearbeitet haben, befinden sich an einem bestimmten Ort, nicht wahr? Sie befinden sich in einem inneren Ort, einem geistigen Raum, der exakt mit dem Körper übereinstimmt. Dieser "zweite Körper" ist ein aus Erinnerungen, Sinneswahrnehmungen und Vorstellungen bestehender Körper, dessen Begrenzung durch den äußeren Tastsinn gegeben ist, der Haut. Diese trennt uns von der Außenwelt, von wo aus die Informationen zu den äußeren Sinnen gelangen (Sehen, Hören, Berührung, Schmecken und Riechen).

Der Vorstellungsraum ist eine Art "geistige Bildfläche", auf welche die Bilder projiziert werden. Diese Bildfläche ist nicht flach, sie hat nicht nur Höhe und Breite, sondern auch Tiefe, sie hat Volumen. In der Alltagssprache wird das zum Beispiel ausgedrückt, wenn man von "tiefer Liebe" spricht, im Gegensatz zu einer oberflächlichen. Wir alle haben damit Erfahrung.

Wir stellen uns den Ort vor, wo wir leben... wir gehen in Gedanken durch unser Haus und bewegen uns darin frei herum... (wo platziere ich diese Bilder in meinem Vorstellungsraum?)

Jetzt stelle ich mir auf dem Tisch vor mir eine köstliche Schokolade vor... (wo stelle ich sie mir innerlich vor?)

Dieser Unterschied in der Tiefe des Vorstellungsraums ermöglicht uns zu unterscheiden, ob ein Reiz von der äußeren oder inneren Welt kommt, obwohl beide Bilder in meinem Inneren liegen. Wenn ich dich betrachte, ist das ein Bild, und wenn ich mir dich vorstelle, ist das ein anderes Bild. Woher weiß ich, dass du in einem Fall außen bist und ich dich betrachte und du im anderen Fall nicht außen bist, sondern ich mir dich nur einbilde? Aufgrund der Tiefe im Vorstellungsraum, in der dein Bild platziert wird.

Die Arbeit mit den geleiteten Erfahrungen ermöglicht uns, unseren Vorstellungsraum kennenzulernen und die Bilder beweglicher zu machen, uns zu versöhnen und tiefe Entspannungen zu erzeugen. All das vergrößert unsere innere Freiheit.

Geleitete Erfahrung: Die Lebensbeschützerin

In dieser Erfahrung nehmen wir Kontakt mit unserem Körper auf und sensibilisieren uns, ihn als Ganzes liebevoll und dankbar anzunehmen.



Geleitete Erfahrung: Die Lebensbeschützerin⁸



Ich treibe auf dem Rücken schwimmend in einer Lagune. Das Wasser hat eine sehr angenehme Temperatur. Ohne Mühe kann ich zu beiden Seiten meines Körpers hinuntersehen. Das Wasser ist kristallklar und es erlaubt mir, bis auf den Grund zu sehen.

Der Himmel ist leuchtend blau. Ganz in der Nähe ist ein Strand mit weichem, fast weißem Sand. Es ist eine Bucht, zu der das Meereswasser ohne Brandung gelangt.

Ich spüre, wie mein Körper ganz gelockert treibt und sich immer mehr entspannt, was mir ein außergewöhnliches Gefühl des Wohlergehens vermittelt.

Ich drehe mich um und beginne, sehr harmonisch zu schwimmen, bis ich den Strand erreiche. Ich verlasse das Wasser mit langsamen Schritten.

Die Landschaft ist tropisch. Ich sehe Dattel- und Kokospalmen; gleichzeitig spüre ich mit Vergnügen die Sonne und den leichten Wind auf meiner Haut.

Plötzlich entdecke ich rechts von mir eine Höhle. In ihrer Nähe schlängelt sich von der Quelle weg ein Bächlein mit klarem Wasser. Als ich näher darauf zugehe, sehe ich in der Höhle eine Frauengestalt. Ihr Kopf ist von einer Blumenkrone umgeben. Ich kann ihre schönen Augen sehen. Ich kann nicht schätzen, wie alt sie ist. Auf alle Fälle erahne ich hinter diesem Gesicht, das Freundlichkeit und Verständnis ausstrahlt, eine große Weisheit. Ich betrachte sie, während große Stille herrscht.

“Ich bin die Beschützerin des Lebens”, sagt sie mir. Scheu erwidere ich ihr, dass ich das nicht recht verstehe. Da sehe ich ein Reh, das ihr die Hand leckt.

Nun lädt sie mich ein, in die Höhle zu kommen und mich in den Sand gegenüber einer glatten Felswand zu setzen. Ich kann sie jetzt nicht sehen, aber ich höre, was sie spricht: “Atme sanft und sage mir, was du siehst”. Ich beginne, tief und langsam zu atmen. Da erscheint auf dem Felsen ein klares Abbild des Meeres. Ich atme ein, und die Wellen bewegen sich auf den Strand zu. Ich atme aus und sie fließen zurück.

Sie sagt mir: "Alles in deinem Körper ist Rhythmus und Schönheit. Schon oft hast du deinen Körper verflucht, ohne zu verstehen, über was für ein wunderbares Instrument du verfügst, um dich in der Welt auszudrücken". In diesem Augenblick erscheinen auf dem Felsen verschiedene Szenen aus meinem Leben, in denen ich wegen Teilen meines Körpers Scham, Angst und Entsetzen spürte. Ein Bild folgt dem anderen. (*)

Ich fühle mich unbehaglich, als ich verstehe, dass sie diese Szenen auch sieht. Jedoch beruhige ich mich gleich wieder; dann fügt sie hinzu: "Auch in Krankheit und Alter wird dich dein Körper wie ein treuer Hund begleiten, bis zum letzten Augenblick. Verfluche ihn nicht, wenn er deinen Launen nicht antworten kann. Mach ihn inzwischen stark und gesund. Gehe sorgsam mir ihm um, damit er dir immer zu Diensten steht und orientiere dich nur an den Meinungen der Weisen. Ich, die ich durch Jahrhunderte hindurchgegangen bin, weiß wohl, dass sich gerade die Vorstellung von der Schönheit mit der Zeit wandelt. Wenn du deinen Körper nicht als deinen nächsten Freund betrachtest, wird er traurig und krank. Deshalb musst du ihn ohne Einschränkung akzeptieren. Er ist das Instrument, über das du verfügst, um dich in der Welt auszudrücken ... Ich möchte, dass du nun siehst, welche seiner Teile schwach und nicht gesund sind." In diesem Augenblick erscheint das Abbild dieser Teile meines Körpers. (*)

Nun legt sie ihre Hand auf diese Stelle und ich spüre eine belebende Wärme. Ich empfinde Energiewellen, die sich an diesem Punkt ausbreiten, und ich erlebe ein tiefgehendes Akzeptieren meines Körpers, so wie er ist. (*)

"Achte auf deinen Körper, folge nur dem Rat der Weisen. Quäle ihn nicht durch Unwohlsein, das es nur in deiner Phantasie gibt. Nun gehe fort, voll Lebendigkeit und Frieden".

Als ich gestärkt und gesund die Höhle verlasse, trinke ich vom kristallklaren Wasser, das mich sehr kräftigt.

Die Sonne und der leichte Wind küssen meinen Körper. Ich gehe durch den weißen Sand zur Lagune hin. Als ich zum Wasser komme, sehe ich für einen Augenblick die Silhouette der Beschützerin des Lebens, die sich freundlich in den Tiefen des Wassers widerspiegelt.

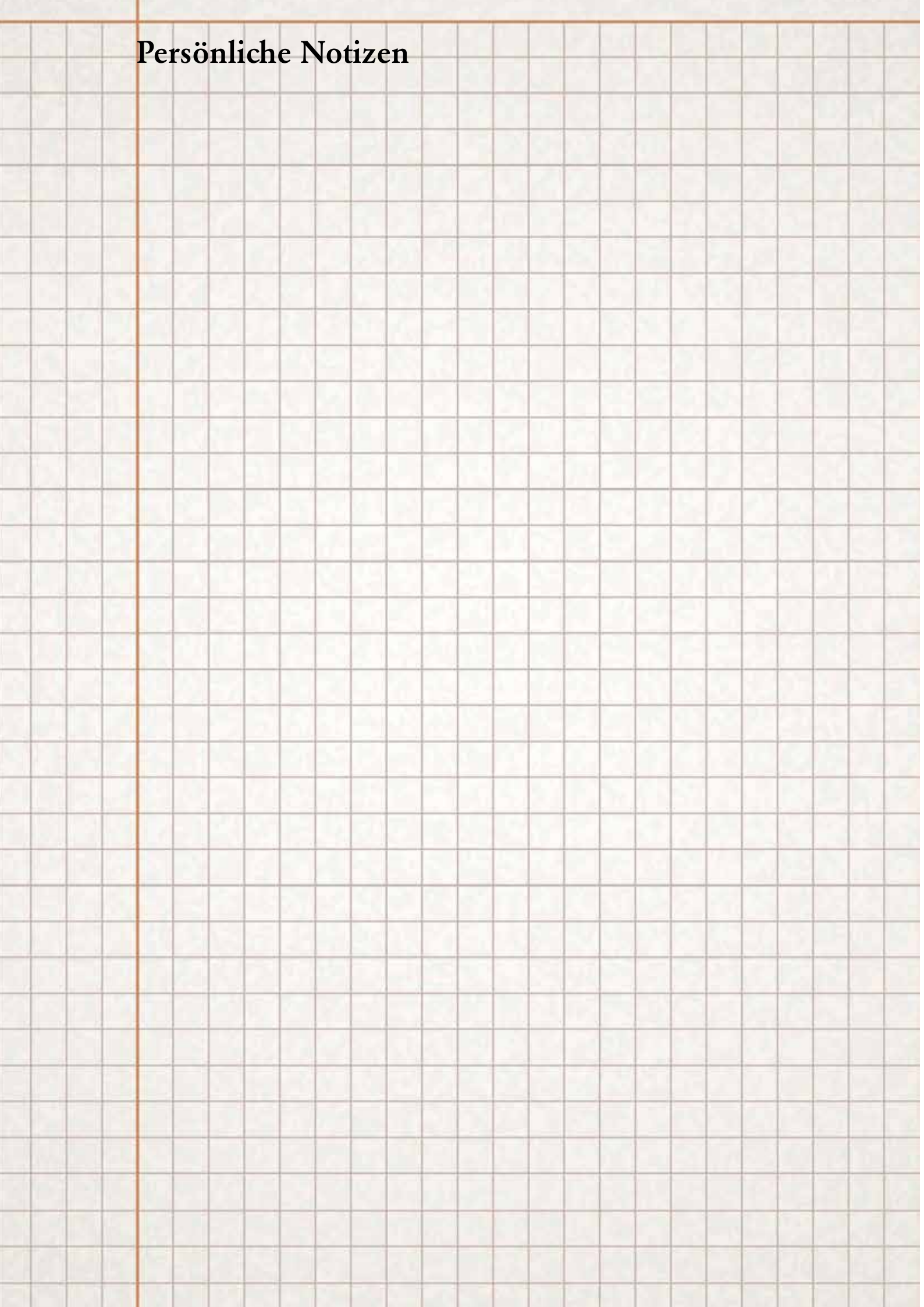
Ich gehe ins Wasser hinein. Mein Körper ist wie ein ruhiger Stausee ohne Grenzen. (*)

Austausch in Gruppen.

- Die Teilnehmer/-innen kommentieren die am Stärksten erlebten Szenen der Erfahrung und auch diejenigen, in denen sie Schwierigkeiten oder Widerstände bei der Bilderabfolge oder der Verwandlung von Bildern erlebten.

- Austausch über die Überwindung von Schwierigkeiten oder Widerständen in bestimmten Szenen sowie über die Beziehungen, die sie zwischen den angetroffenen Schwierigkeiten und dem alltäglichen Verhalten machen könnten.

Persönliche Notizen



Thema 5: Die Tiefe des Vorstellungsraums⁹

Die Bilder platzieren sich in einem inneren Raum, den wir Vorstellungsraum nennen. Wir bewegen uns in diesem inneren Raum gemäß den Koordinaten x und y in einer Ebene.

Beispiel: Wir stellen uns vor, wie wir auf einen Apfelbaum klettern, einen reifen Apfel pflücken, wieder runter klettern und den Apfel essen, während wir zum Haus zurückgehen.

Die Bilder besitzen aber auch Tiefe. Es gibt eine dritte Dimension bei dieser inneren Bildfläche, eine z-Achse, wobei sich die Bilder in unterschiedlicher Tiefe platzieren. Dabei kann das Bild eine unterschiedliche psychische oder gefühlsmäßige Ladung haben, entsprechend der Tiefe, in der wir uns dieses Bild vorstellen.

Stellen wir uns z.B. eine geliebte Person vor, mit der wir uns täglich treffen. Wir stellen uns vor, wie wir an diesen Ort gehen, wo wir diese Person normalerweise treffen, und wir begrüßen sie.

Nun stellen wir uns diese Person erneut vor, jetzt spüren wir sie aber in unserem Inneren: wir spüren ihre Gegenwart, wir empfinden ihre Ausstrahlung und Atmosphäre, und wir wünschen ihr das Allerbeste.

Beachtet die verschiedenen Tiefen und die unterschiedlichen "Ladungen" in den drei Beispielen. Das Bild der Person, die Begrüßung und dann ihre Gegenwart in unserem Inneren.

Nun stellt euch eine sehr geliebte Person vor, die bereits tot ist. Spürt diese Person in eurem Inneren, drückt ihr gegenüber aus, was ihr empfindet und hört in innerer Stille auf ihre Antwort.

Wir können also sehr "außerhalb von uns selbst" sein, wir können aber auch mehr "innerhalb von uns selbst" sein, wo wir eine innere Welt entdecken, die voller Zuneigung, ehrlicherer Kommunikation und großem Vertrauen ist.

Erinnert euch an Situationen, in denen ihr "außer euch" wart, einen Streit mit jemandem, eine stressige Situation in einem Supermarkt, in einer Situation, die aus dem Ruder lief...

Erinnert euch an eine Situation, in der ihr stärkeren Kontakt mit eurer inneren Welt hattet

Macht euch Notizen dazu.

Manchmal tauchen Schwierigkeiten oder Sorgen auf, die es uns erschweren, uns in unserem Inneren zu platzieren. Große Sorgen oder Widersprüche entfernen uns von uns selbst und erlauben uns nicht, einen tieferen Kontakt mit unserer inneren Welt herzustellen. Diese innere Welt kann aber an Tiefe gewinnen und wir können zu viel ruhigeren und stilleren Zonen gelangen. Wenn

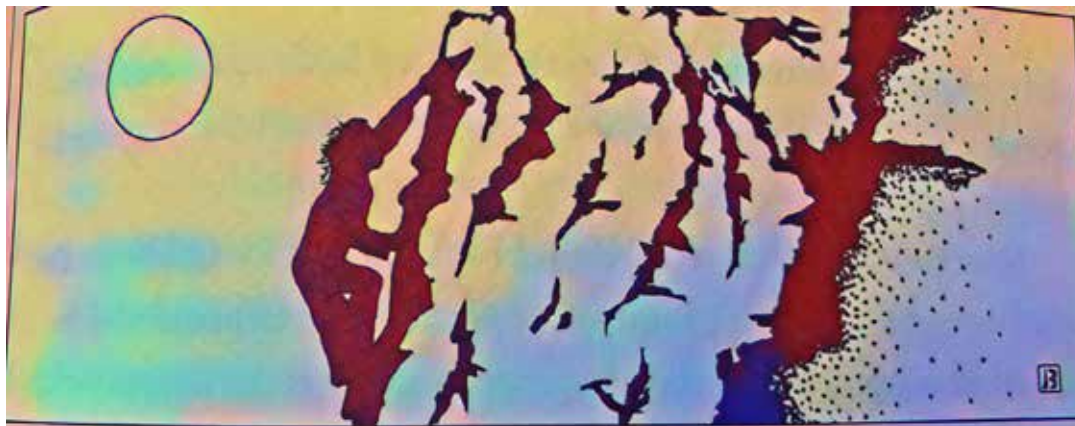
⁹ Notizen zur Psychologie. Silo

wir in die Tiefe der inneren Welt eintreten passieren uns Dinge, wir können wichtige Themen lösen, uns inspirieren und fröhlich lachen, weil wir genau diese Sorgen auflösen, die es uns erschwert haben, in die tieferen Räume unseres Inneren einzutreten.

Die folgende Erfahrung führt uns in eine tiefere Welt unserer Ruhe und Stille, wo der Kontakt mit uns selbst inspirierende Antworten auf unsere Suche bringen kann. Die Erfahrung Die Reise zielt darauf ab, mit den Empfindungen Kontakt aufzunehmen, welche die großen Entdeckungen bezüglich des Lebenssinnes begleiten.

Entspannungsübung

Geleitete Erfahrung: Die Reise¹⁰



Ich gehe einen Bergpfad hinauf. Ich bleibe einen Moment stehen und sehe zurück. In der Ferne erkenne ich die Linie eines Flusses und etwas, was eine Baumkette sein könnte. Weiter entfernt ist eine rötliche Wüste, die sich im abendlichen Nebel verliert.

Ich gehe einige Schritte weiter, während der Pfad immer enger wird, bis er schließlich verschwindet. Ich weiß, dass das letzte Wegstück, – das schwierigste – fehlt, um zu der Hochebene zu gelangen. Der Schnee hindert mich kaum am Fortkommen, also setze ich meinen Aufstieg fort.

Ich bin an der Felswand angelangt. Ich untersuche sie sorgfältig und entdecke in ihr einen Spalt, durch den ich hinaufklettern könnte. Ich beginne hinaufzusteigen, indem ich mit meinen Bergstiefeln an den Felsvorsprüngen Halt suche. Ich drücke die Schulter gegen eine Seite des Spaltes, während ich mich mit dem Ellbogen und dem anderen Arm nach oben drücke. Ich komme hinauf.

Der Spalt wird enger. Ich sehe nach oben und nach unten. Ich bin in der Mitte des Weges. Es ist mir unmöglich, mich in eine der beiden Richtungen zu bewegen.

Ich ändere meine Körperhaltung, wobei ich gegen die rutschige Oberfläche gestemmt bleibe. Ich fasse fest Fuß und sehr langsam strecke ich einen Arm nach oben. Der Fels wirft meinen feuchten Atem zurück. Ich taste mit den Fingern auf der Suche nach einem kleinen Spalt. Ich strecke vorsichtig den anderen Arm aus. Ich balanciere. Mein Kopf löst sich langsam vom Fels; dann mein ganzer Körper. Ich bin drauf und dran, rückwärts zu fallen ... Da finde ich einen Riss im Fels. Dort klammere ich mich mit meinen Fingern fest. Jetzt habe ich festen Halt gefunden, steige weiter auf und erreiche ohne Schwierigkeiten das letzte Stück.

Schließlich komme ich oben an. Ich richte mich auf und vor mir erscheint eine unendliche Wiese. Ich gehe einige Schritte voran; dann drehe ich mich um. Über dem Abgrund liegt die Nacht. Auf der Ebene fliehen die letzten Sonnenstrahlen in vielfältigen Farben. Ich vergleiche die beiden Räume, als ich ein schrilles Geräusch höre. Als ich in die Höhe sehe, bemerke ich dort eine leuchtende Scheibe, die sich in Kreisen um mich herum dreht. Sie kommt herunter.

Sie ist ganz in meiner Nähe herabgekommen. Durch einen inneren Ruf bewegt, nähere ich mich ihr mit Vertrauen. Ich gelange in das Innere und habe das Gefühl, einen Vorhang aus lauwarmer Luft zu durchschreiten. Sofort spüre ich, wie mein Körper leichter wird. Ich befinde mich in einer

¹⁰ Geleitete Erfahrungen. Silo

unten plattgedrückten, durchsichtigen Luftblase.

Wie von einer großen Feder angetrieben, fahren wir direkt nach oben. Ich glaube, dass wir auf Beta Hydris zusteuern, oder vielleicht auf den Sternnebel NGC 3621 (?).

Es gelingt mir flüchtig, die Abenddämmerung über der Wiese zu sehen.

Wir steigen äußerst schnell auf, der Himmel wird dunkel, die Erde entfernt sich.

Ich merke, dass die Geschwindigkeit zunimmt. Die hellen Sterne ändern ihre Farben, bis sie völlig in der Dunkelheit verschwinden.

Mir gegenüber sehe ich einen einzigen Lichtpunkt, er ist golden und wird größer. Wir steuern auf ihn zu. Jetzt wird ein großer Ring sichtbar, der sich in einem sehr langen, durchsichtigen Tunnel fortsetzt. Wir kommen in den Tunnel und halten plötzlich an. Wir sind auf einem Vorplatz gelandet. Ich durchquere den Vorhang aus lauwarmer Luft und verlasse das Objekt.

Ich stehe vor durchsichtigen Wänden. Als ich sie durchquere, bringen sie musikalische Farbänderungen hervor.

Ich gehe weiter, bis ich an einem Platz ankomme, in dessen Zentrum ich einen großen geometrischen beweglichen Körper sehe, der sich mit Blicken nicht erfassen lässt; denn wenn man einer Richtung auf seiner Oberfläche folgt, endet diese unverständlicherweise im Innern des Körpers. Mir wird schwindlig und ich wende den Blick ab.

Ich treffe eine menschenähnliche Gestalt an. Ich kann ihr Gesicht nicht sehen. Sie streckt mir eine Hand entgegen, in der ich eine strahlende Kugel sehe. Ich nähere mich und in einer Bewegung voller Vertrauen nehme ich die Kugel und berühre damit meine Stirn. (*)

Dann, in völliger Stille, nehme ich wahr, dass in mir etwas Neues lebendig wird. Wellenbewegungen und eine sich steigernde Kraft durchströmen meinen Körper, während aus meinem tiefsten Wesen eine große Freude aufsteigt. (*)

Ich weiß, dass die Gestalt mir ohne Worte sagt: "Geh zurück in die Welt mit deiner leuchtenden Stirn und deinen leuchtenden Händen". (*)

Nun nehme ich mein Schicksal an. Dann trete ich den Rückweg an, durch die Luftblase, den Ring, die Sterne, die Wiese und die Felswand. (*)

Als letztes gehe ich den Weg als demütiger Pilger, der zu den Seinen zurückkehrt. (*)

Ich, kehre strahlend zur Zeit zurück, zum Alltagsleben, zum Schmerz des Menschen, zu seiner einfachen Freude.

Während ich mit meinen Händen gebe, was ich kann, Kränkungen entgegennehme und brüderliche Grüße empfangen, singe ich mit dem Herzen, das aus dem dunklen Abgrund durch das Licht des Sinnes zum Leben erwacht.

Austausch in Gruppen.

- Die Teilnehmer/-innen kommentieren die am Stärksten erlebten Szenen der Erfahrung und auch diejenigen, in denen sie Schwierigkeiten oder Widerstände bei der Bilderabfolge oder der Verwandlung von Bildern erlebten.

- Austausch über die Überwindung von Schwierigkeiten oder Widerständen in bestimmten Szenen

sowie über die Beziehungen, die sie zwischen den angetroffenen Schwierigkeiten und dem alltäglichen Verhalten machen könnten.

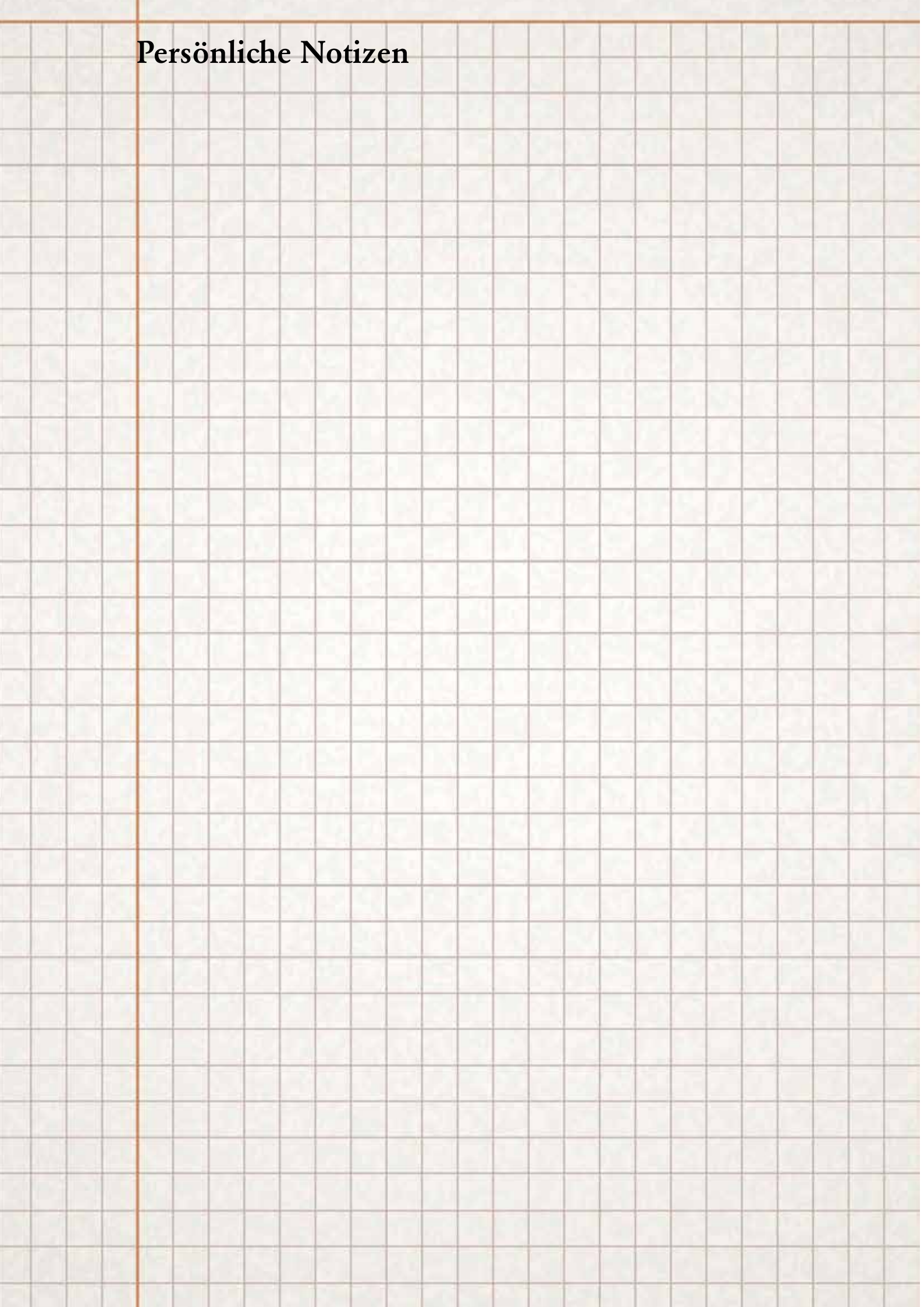
Fragen zum Austausch

Wie war die Erfahrung, im Raum aufzusteigen? Was war einfach, was schwierig?

Wie war die Erfahrung mit der menschlichen Figur? Wer erschien?

Wie war die Erfahrung mit der leuchtenden Kugel? Was empfand ich bei der Berührung mit meiner Stirn?

Persönliche Notizen



Thema 6: Synthese der neuen Erkenntnisse

Zum Abschluss dieses Seminars wäre es sehr interessant, wenn jede und jeder eine schriftliche Synthese, ein kurzes testimony dazu machen würde, was sie oder er bis hierher gelernt und verstanden hat. Wie bei allem ist das eine persönliche Arbeit, und es steht allen Teilnehmern frei, das vorzulesen oder nicht.

Wir sind nun 2 Tage lang mit den dynamischen Meditationen und den jeweiligen Ausbildungsthemen gemeinsam einen Weg gegangen. Fassen wir zusammen. In Landschaften und Blicke haben wir erkannt, dass alles, was ich mit den Sinnen wahrnehme, innerlich ist, ebenso wie alles, an das ich mich erinnere und mir vorstelle. In der Erfahrung Das Kind ist vielleicht jene große Ungerechtigkeit aus meiner Kindheit wieder aufgetaucht. In der Dynamik des Bildes haben wir entdeckt, dass es die Bilder sind, die unseren Körper zum Handeln bewegen. Und mit der Erfahrung Der Feind konnten wir jener Person all das sagen, was wir für uns behalten haben. In Spannungen und Klimata haben wir entdeckt, wie die körperlichen Verspannungen und gefühlsmäßigen Klimata unser Handeln konditionieren. Und in der Erfahrung Die Kostüme haben wir gesehen, wie das Bild von uns selbst sich verändern kann und sich von einem prachtvollen zu einem schrecklichen verändern kann. Im Vorstellungsraum haben wir gesehen, dass diese Bildfläche, auf der uns die Bilder erscheinen, ein dreidimensionaler Raum ist, der den Empfindungen des eigenen Körpers entspricht und der unterschiedliche Tiefen hat. In der geleiteten Erfahrung Die Lebensbeschützerin haben wir die schwächsten Zonen unseres Körpers entdeckt und vielleicht gelernt, sie mit Hilfe des Bildes der Lebensbeschützerin zu stärken. In der Tiefe des Vorstellungsraumes haben wir erkannt, dass wir sowohl außerhalb von uns selbst wie auch im Inneren von uns selbst sein können, und dass wir in diesem Inneren eine Welt der Zuneigung und aufrichtigen Kommunikation entdecken können. Und in der Erfahrung Die Reise konnten wir dank der Kugel an unserer Stirn und dem uns begleitenden inneren Führer (oder der uns begleitenden inneren Führerin) diese außerordentliche Kraft in uns spüren und wie wir durch all die unverstandenen Dinge unseres Lebens manchmal Energie verlieren, ohne uns deren Bedeutung wirklich bewusst zu sein.

Deutlicher gesagt lebt jede widersprüchliche Handlung in uns weiter und bildet in uns Inseln, die wir nicht klar verstehen, die aber unsere Energie absorbieren. Solche Bilder haben ein negatives Vorzeichen. Die Idee unserer Arbeit ist es, neue Bilder, Empfindungen und Handlungen zu erzeugen, welche ein positives Vorzeichen haben. -4 plus 4 ergibt 0 . Mit anderen Worten gleichen positive Bilder, Empfindungen und Handlungen die negativen aus und übertreffen sie schließlich und führen so in unserem Psychismus zu einem Plus an freier Energie. Wenn wir immer mehr freie Energie haben, dann erlaubt uns dieses Potential, zu neuen Räumen des Bewusstseins und neuen Empfindungen vorzudringen. Wir sind dann nicht mehr länger Blätter im Wind, die richtungslos umher geweht werden, sondern wir können uns zum Lebenssinne und zur Fülle des menschlichen Daseins ausrichten.

Diese Tage waren eine kleine Annäherung an eine bewusste innere Arbeit, es gibt aber mehr, viel mehr.

An diesem Wochenende haben wir mit Themen wie dem Blick und dem Bild gearbeitet. Wir haben Themen berührt wie dem, was ich über mich und die Welt im Allgemeinen glaube. Dieser Blick (der eine innere Vorstellung ist) wird von zahlreichen Faktoren beeinflusst: meinen Erinnerungen, meinen Erlebnissen, was ich gerne erleben würde, meinen Wünschen, ob ich mehr oder weniger wach bin, mehr oder weniger gesund, mehr oder weniger glücklich.

Diese einzigartige und besondere Art, die Wirklichkeit zu sehen, wird immer durch die Bilder bestimmt (und wir haben auch gesehen, dass diese Bilder nicht nur visuelle, sondern auch auditive, taktile, olfaktorische, gustatorische, kinästhetische oder koenästhetische Bilder sein können).

Das alles beeinflusst mein Verhalten und meine Art und Weise, auf die Reize meiner Umgebung, der anderen Menschen und meines Körperinneren zu reagieren. Diese Bilder spielen sich in einem Vorstellungsraum ab, tragen ihre (positive oder negative) psychische Ladung zu den Antwortzentren hin (dem intellektuellen, emotionalen, motorischen und vegetativen Zentrum), welche ihrer-

seits den Körper zur Welt hin in Gang setzen.

An diesem Punkt können wir uns fragen: Was mache ich mit all dem? Kann das für mich irgendwie von Nutzen sein? Was nützt mir das Wissen über all das? Kann mich das glücklicher machen?

Das ist der wichtige Punkt. Ich kann die Ladung meiner Bilder zu meinen Gunsten nutzen, wobei ich einige nützliche Werkzeuge benutzen kann wie: die Bitte, kraftvoll wiederholte Gedanken (die wir Aphorismen nennen), energetische Arbeiten (mit der Erfahrung der Kraft), wie wir sie bereits kennen, die dynamischen Meditationen (oder Geleiteten Erfahrungen), wie wir sie an diesem Wochenende praktiziert haben, sowie allen anderen Werkzeugen, wie ihr sie auf der Webseite findet. Mit diesen einfachen, aber kraftvollen Werkzeugen kann ich meine Bilder in eine positive Richtung lenken, meine Erlebnisse verarbeiten und mein Leben verbessern – kurz gesagt: das Leiden überwinden.

Abschließender Austausch

Empfehlung

Die Geleiteten Erfahrungen während der kommenden Wochen wiederholen und wenn möglich mit anderen den Austausch darüber vertiefen.

Offizium¹¹

Wird auf Wunsch einer Gruppe durchgeführt.

Offiziant: Mein Geist ist unruhig.

Alle: Mein Geist ist unruhig.

Offiziant: Mein Herz aufgewühlt.

Alle: Mein Herz aufgewühlt.

Offiziant: Mein Körper verspannt.

Alle: Mein Körper verspannt.

Offiziant: Ich entspanne meinen Körper, mein Herz und meinen Geist.

Alle: Ich entspanne meinen Körper, mein Herz und meinen Geist.

Wenn möglich, sitzen die Anwesenden. Der Helfer steht auf und zitiert einen zu den Umständen passenden Grundsatz bzw. Gedanken aus „Dem Inneren Blick“ und lädt dazu ein, darüber nachzusinnen. Nachdem einige Minuten verstrichen sind, liest der Offiziant im Stehen langsam die folgenden Sätze, wobei er nach jedem Satz eine Pause macht.

Offiziant: Entspanne vollkommen deinen Körper und beruhige deinen Geist...

Dann stelle dir eine durchsichtige und leuchtende Kugel vor, die zu dir herabsinkt, bis sie schließlich in deinem Herzen zur Ruhe kommt...

Du wirst spüren, wie die Kugel beginnt, sich in eine Empfindung zu verwandeln, die sich im Inneren deiner Brust ausbreitet...

Die Empfindung der Kugel dehnt sich von deinem Herzen zum Äußeren deines Körpers hinaus, während du gleichzeitig deine Atmung erweiterst...

In deinen Händen und im Rest deines Körpers wirst du neue Empfindungen spüren...

Du wirst zunehmende Wellenbewegungen wahrnehmen, und positive Gefühle und Erinnerungen werden hervorkommen...

Lass zu, dass sich das Durchströmen der Kraft frei erzeugt. Diese Kraft, die deinem Körper und deinem Geist Energie gibt...

Lass zu, dass sich die Kraft in dir äußert...

Versuche, ihr Licht im Inneren deiner Augen zu sehen, und verhindere nicht, dass sie von selbst wirkt...

Spüre die Kraft und ihr inneres Leuchten...

Lass, dass sie sich frei äußert...

Helfer: Mit dieser Kraft, die wir empfangen haben, konzentrieren wir den Geist auf die Erfüllung dessen, was wir wirklich brauchen...

Er lädt alle ein, sich zu erheben, um die Bitte zu stellen. Dann lässt man einige Zeit vergehen.

Offiziant: Friede, Kraft und Freude!

Alle: Auch für dich, Friede, Kraft und Freude.

11 Silos Botschaft. Silo

Unterstützung im alltäglichen Leben:

Die Herzensbitte

„In irgendeinem Augenblick des Tages oder der Nacht atme einmal tief ein und stell dir vor, dass du diese Luft bis zu deinem Herzen führst.

Dann bitte kraftvoll für dich und die Menschen, die du am meisten liebst.

Bitte kraftvoll darum, dass du dich von all dem entfernst, was dich verwirrt und dich in Widerspruch bringt.

Bitte darum, dass dein Leben einheitlich sei. Widme diesem kurzen Gebet, dieser kurzen Bitte, nicht viel Zeit.

Es genügt, dass du für einen Moment das unterbrichst, was in deinem Leben geschieht, damit sich durch den Kontakt mit deinem Innersten deine Gefühle und deine Ideen klären.“



Persönliche Notizen

