

Shai Tubali



WHITE LIGHT
Reise zur Glückseligkeit



Titel der Originalausgabe: White Light
© Shai Tubali
First published by Alaya Publishing House, Israel

Shai Tubali: White Light		Übersetzung: Theresa Bäuerlein
Projektmanagement:		Lektorat: Andreas Klatt
Marianne Nentwig		Umschlaggestaltung
© J. Kamphausen Verlag &		und Satz: Wilfried Klei
Distribution GmbH, Bielefeld 2013		
info@j-kamphausen.de		

www.weltinnenraum.de

1. Auflage 2013

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN Printausgabe: 978-3-89901-707-6
ISBN E-Book: 978-3-89901-777-9

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige
Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des
auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten.

Shai Tubali

WHITE LIGHT
Reise zur Glückseligkeit



Die Anweisungen in diesem Buch sind kein Ersatz für eine medizinische oder psychologische Behandlung. Jeder, der die in diesem Buch präsentierten Techniken anwendet, tut dies auf eigene Verantwortung.

Die Namen der Menschen, die mir die Erlaubnis gegeben haben, ihre mit der White Light-Methode gemachten Erlebnisse hier zu beschreiben, wurden geändert, um ihre Privatsphäre zu schützen.

EINFÜHRUNG

Kapitel 1: ERSTE ERFAHRUNGEN MIT DER AUSDEHNUNG
[ÜBUNG: White Light für positive Emotionen]

Kapitel 2: EINE ALCHEMIE DES BEWUSSTSEINS

Kapitel 3: DIE THEORIE DER FEINSTOFFLICHEN FELDER

Kapitel 4: WIE DIE AUSDEHNUNG UNSER LEBEN HEILT

Kapitel 5: DIE BEGEGNUNG MIT DEM WHITE LIGHT

Kapitel 6: ERLEUCHTETE PSYCHOLOGIE: EINE NEUE DEFINITION
SEELISCHER GESUNDHEIT

Kapitel 7: WEITE IN GEFÜHLE BRINGEN
[ÜBUNG: White Light für negative Emotionen]

Kapitel 8: DAS UNTERBEWUSSTE IM WHITE LIGHT
[ÜBUNG: White Light für Erinnerungen]

Kapitel 9: DIE CHAKREN UND WHITE LIGHT
[ÜBUNG: White Light für die Chakren]

Kapitel 10: KREATIVES HANDELN IM EIGENEN LEBEN
[ÜBUNG: White Light für Fragen]

Kapitel 11: DIE SCHNELLSTRASSE UND DER FELDWEG
[ÜBUNG: White Light für Essenzen]

Kapitel 12: ERLEUCHTUNG IM LICHT DER FEINSTOFFLICHEN FELDER
[ÜBUNG: White Light für die Ausdehnung der Selbst-Identität]

Anhang: Schaubilder
Über den Autor
Quellen

EINFÜHRUNG

Als ich dreiundzwanzig Jahre alt war, erlebte ich eine mehrere Monate andauernde und meine damalige Welt vollständig erschütternde Ausdehnung des Bewusstseins. Ausgelöst wurde dieses Erlebnis durch eine intensive spirituelle Suche. Bis dahin hatte meine drei Jahre währende spirituelle Reise mir kurze Einblicke in ausgedehnte Bewusstseinszustände gewährt, aber diese Einblicke konnten meinen Durst nicht stillen. Diesmal brach etwas anderes in mir hervor, denn die mein ganzes Wesen durchdringende Ausdehnung löste sich nicht mehr auf, sondern wuchs von Tag zu Tag stärker an, ohne dass ich dafür eine nennenswerte Anstrengung unternommen hätte. Es hatte den Anschein, als würde meine Aufgabe fortan einzig und allein darin bestehen, den Prozess zu betrachten und mich nicht einzumischen.

Ich lebte damals bei meinen Eltern. Ein ganzes Jahr lang zog ich mich in mein kleines Zimmer zurück, nur manchmal verließ ich das Haus, um spazieren zu gehen und neugierig meine neue Beziehung zur Welt zu erkunden. Natürlich nannte ich es damals nicht „die Ausdehnung des Bewusstseins“ – ein Begriff, mit dessen Tiefe und Bedeutung noch alle, die dieses Buch lesen, vertraut gemacht werden –, da ich damals nicht über die entsprechende Terminologie verfügte. Tatsächlich reichten Worte nicht aus, das ganze Ausmaß meiner Erfahrung zu beschreiben, sie schienen dafür zu klein und zu zerbrechlich. Meine gewohnten Denkstrukturen zerbrachen und fielen in sich zusammen. Eins war sicher: Die Art, wie ich mich selbst und die Essenz meines Wesens, meine Gefühle und Gedanken,

meine Beziehungen und meine Bestrebungen für die Zukunft wahrnahm, hatte sich unwiderruflich gewandelt, da mein Selbst und mein persönliches Leben in der Weite dieser Bewusstseinssebene letzten Endes absolut bedeutungslos geworden waren; es gab nur jene unendliche, grenzenlose Präsenz, eine allumfassende Liebe und den Duft der Ewigkeit, der mir folgte, wohin auch immer ich ging.

Gegen Ende dieses Jahres kamen spirituell Suchende von hier und da auf mich zu, weil sie hofften, von meinem neuen Zustand inspiriert zu werden. Langsam aber sicher wurde ich in ein völlig neues Leben des Lehrens und Schreibens über das Thema spiritueller Entwicklung hineingetragen. Seitdem beschäftigt mich ständig eine Frage: Was bringt einen Menschen dazu, sich im Kern seines Wesens zu verwandeln? Was sind die idealen Bedingungen, die es einem Menschen ermöglichen, sein ganzes Wesen umfassend zu transformieren?

Eine Tatsache stand bei all dem deutlich vor meinem inneren Auge: Viele mentale und emotionale Muster, die einst meine Persönlichkeit geformt und konditioniert hatten, lösten sich durch diesen Prozess der Ausdehnung des Bewusstseins einfach nach und nach wie von selbst auf. Ein Zustand der Freude und Glückseligkeit, der nicht von äußeren Umständen abhing, überflutete mein Herz, eine nie gekannte Furchtlosigkeit und ein waches Zuhören strömten in mein Gehirn. Das ließ keinen Zweifel an der engen Verbindung zwischen der eigenen Stabilisierung in diese erweiterten Zustände des Bewusstseins und einer organischen Befreiung aus der Gefangenschaft psychologischer Strukturen. Aber da ich noch nicht einmal eine vage Ahnung davon hatte, was eigentlich diesen Prozess in mir in Gang gesetzt hatte, wusste ich auch nicht, wie ich ihn bei anderen in einem Maße würde entfachen können, dass er in ihnen als unumkehrbarer Zustand Wurzeln fasst, als eine neue Bewusstseinsstufe.

Ich habe also während all meiner Jahre des Lehrens und Schreibens gespürt, dass in meiner Kommunikation mit den Menschen, die eine

echte Veränderung in ihren Leben erzielen wollten, etwas Fundamentales fehlte. Es fehlte die Brücke, etwas, das zwischen dem „unerreichbaren“ Zustand des ausgedehnten Bewusstseins und dem gewöhnlichen Bewusstseinszustand, der mit Leiden, Konflikt und Verwirrung angefüllt ist, vermitteln konnte. Die klassischen Meditationstechniken und auch die mentalen Techniken, die ich zu nutzen versuchte, brachten nicht die gewünschten Resultate, und ich schaffte es nicht, eine ureigene Lösung zu finden.

Erst vor drei Jahren zeigte sich, dass diese Frustration eine sehr positive und notwendige Erfahrung war, denn sie brachte mich dazu, die White Light-Methode zu entwickeln. In dem Moment, als ich anfang, diese Methode mit den Menschen um mich herum zu erproben, erkannte ich, dass die Brücke endlich gefunden worden war: Jedes Mal, wenn ein Mensch den Prozess der Ausdehnung vollzog, der das Herz dieser Methode ist, konnten er und ich uns endlich in den subtilen Ebenen des Bewusstseins begegnen und einander auf Basis einer gemeinsamen, unvermittelten Erkenntnis wahrhaftig verstehen. Niemand brauchte mich mehr als Mittler dieser Zustände, da ein von mir vollkommen unabhängiger Weg gefunden war, mit denen jeder selbst auf tiefe Weise wieder und wieder mit ausgedehnten Bewusstseinszuständen in Berührung kommen kann. Und mehr noch: Die Methode gab den Menschen um mich herum die Fähigkeit, einen Prozess zu durchlaufen, der meinem eigenen glich und es ihnen ermöglichte, psychologische Strukturen zu verändern – wodurch selbst die hartnäckigsten Muster abgelegt werden konnten. Wir alle, die wir White Light anwendeten, machten Erfahrungen mit der Fähigkeit, den Effekt der Ausdehnung des Bewusstseins auf Lebensbereiche anzuwenden, die nicht rein spirituell sind – zum Beispiel in einem therapeutischen oder kreativen Kontext. Wir konnten spirituelle Erleuchtung in unserem alltäglichen Leben nutzen.

Ich hatte es nicht darauf angelegt, eine Methode zu entwickeln. White Light ist absichtslos entstanden, während ich mit Fragmenten

und Prinzipien von Methoden, Meditationstechniken und mentalen Techniken herumspielte, die ich mit den Jahren zu schätzen gelernt hatte. Während des Spiels hielt ich nach neuen Elementen und Prinzipien Ausschau, die das Potenzial für eine Transformation verstärken und vertiefen konnten. Vor meinem inneren Auge hatte ich Techniken wie den „Zero Point Prozess“ von Dr. Gabriel Cousens, Brandon Bays „The Journey“, „The Work“ von Byron Katie, die holländische Methode holografischer Reinkarnationstherapie und noch einige mehr. Auf der anderen Seite inspirierten mich die Lehren spiritueller Meister wie die Transmutation des Gehirns des Philosophen Jiddu Krishnamurti und das esoterische Wissen alter yogischer Traditionen. Die Inspiration für den Ausdehnungsprozess, wie er in diesem Buch präsentiert wird, speist sich besonders aus dem „Zero Point Prozess“, der darauf basiert, eine Struktur zu definieren und auszudehnen, um Muster aufzulösen, und auch aus „The Journey“, einer geführten Reise, bei der danach gestrebt wird, in den Tiefen negativer Emotionen die Glückseligkeit des Bewusstseins zu entdecken.

Die Methode fing jedoch schnell an, ein Eigenleben zu entwickeln und ihre einzigartigen Möglichkeiten zu offenbaren. Ihre philosophischen Grundfesten wurden ebenfalls immer dichter. Nach und nach entstanden Dutzende anderer Techniken, alle beruhten sie auf denselben Prinzipien, wobei jede für sich genommen über das Potenzial verfügte, einen bestimmten Lebensbereich zu verwandeln. So habe ich auf ganz ungeplante Weise erkannt, dass der Prozess der Ausdehnung auf die verschiedensten Bereiche des Lebens angewandt werden kann, und entsprechend entwickelten sich aus einer einzelnen Technik, deren ursprüngliches Ziel die Umwandlung negativer Emotionen gewesen war, mehr als fünfzig Techniken, darunter eine (sehr effektive!) für das Verstehen von Träumen, eine für das vollständige Erleben des Erleuchtungszustands und eine Reihe von Techniken für kreative Entscheidungsprozesse im alltäglichen Leben.

Heute ist White Light eine Welt für sich, eine Einladung zu einer unendlichen Reise durch die Weiten des Bewusstseins. Zweifellos ist, was die Möglichkeiten dieser Methode angeht, das letzte Wort noch nicht gesprochen. Meiner Ansicht nach besteht ihre größte Gabe vor allem in ihrer Fähigkeit, uns durch direktes Erleben zu zeigen, dass das Potenzial unseres Bewusstseins unendlich ist, und dass wir tatsächlich nur einen winzigen Prozentsatz davon nutzen. In unserem Bewusstsein gibt es eine erstaunliche Bandbreite an möglichen Richtungen und Handlungen – schließlich zeichnet das Menschsein sich vor allem anderen durch den Besitz eines Bewusstseins aus – und durch den Prozess der Ausdehnung sind wir endlich in der Lage, wichtige Teile davon zu verwirklichen.

Das Buch, das du jetzt in deinen Händen hältst, gibt dir die Möglichkeiten, den Prozess der Ausdehnung, der den Kern der White Light-Methode ausmacht, zu lernen und zu kultivieren. Es leitet dich außerdem dazu an, diesen Prozess selbstständig auf die verschiedenen Dimensionen des Lebens anzuwenden: von der therapeutischen und psychologischen Ebene über die Entscheidungsfindung bis hin zu spiritueller und meditativer Erhabenheit. In diesem Sinne macht die Struktur des Buchs selbst eine ganzheitliche Bewegung der Ausdehnung – wir entwickeln dank ihr die Fähigkeit, mit der mentalen und emotionalen Welt in unserem Inneren umzugehen, wir lernen, mit der Welt um uns herum auf gesunde und positive Weise zu kommunizieren und kommen schließlich mit dem Universum und der Unendlichkeit in Berührung, die uns umgeben, wo auch immer wir hingehen.

Um diese Methode zu lernen und sie selbstständig anwenden zu können, ist es wichtig, das Wesen des Ausdehnungsprozesses tiefgehend und gründlich zu begreifen. Aus diesem Grund liefert dieses Buch eine Menge theoretischer Grundlagen. Darüber hinaus findest du hier sieben speziell für die Arbeit mit sich selbst angepasste Techniken, aus denen du nach Herzenslust und deinem

eigenen Zeitplan entsprechend wählen kannst – je nachdem, wozu dein Herz sich hingezogen fühlt.

Du kannst diese Techniken auf dreierlei Weise anwenden:

1. Mit einem Freund oder Partner, der die Anweisungen auf meditative Weise vorliest und damit einen entspannten und gelassenen Raum für deinen inneren Prozess schafft. Das ist der bei Weitem einfachste und effizienteste Weg.
2. Du liest die Anweisungen laut vor und zeichnest sie auf, dann hörst du dir deine Aufnahme an und folgst den Anweisungen. Du kannst auf die Anweisungen und Fragen laut antworten. Wenn dir das seltsam vorkommt, kannst du dies auch still für dich tun. Dies ist eine hervorragende Methode, mit sich selbst zu arbeiten.
3. Es ist auch möglich, dass du mit der Anleitung direkt arbeitest: Lies sie und schließe dann die Augen, um den Anweisungen zu folgen. Bei dieser Methode antworten wir auf die Anweisungen still für uns, indem wir sie aufschreiben oder indem wir die Dinge aussprechen. Diese Option eignet sich für Fortgeschrittene, die bereits erfolgreich mit dem Ausdehnungsprozess gearbeitet haben.

Der Zweck dieses Buchs besteht in erster Linie darin, dir die Möglichkeit zu geben, dich in einen Prozess zu verlieben, der bereits das Leben vieler Menschen verbessert hat, und in dir den Wunsch zu wecken, die Ausdehnungen täglich zu praktizieren, um so täglich mit einem inneren Zustand der Grenzenlosigkeit, des Segens, der Kreativität, eines lichtvollen Herzens und einer vollkommenen Freiheit von Leiden und Konditionierungen in Berührung zu kommen. Jede Technik in diesem Buch ist eine Welt für sich, in der man weiter und weiter reisen kann, es ist aber auch vollkommen in Ordnung, jeden Tag eine andere Technik zu wählen oder von Zeit zu

Zeit damit zu experimentieren – je nachdem, wonach deinem Herzen der Sinn steht.

Wenn du feststellst, dass White Light eine tiefe Heilung und eine fundamentale Veränderung in dein Leben gebracht hat, kann es sein, dass du einen zertifizierten White Light-Begleiter ansprechen möchtest, der dich verantwortungsvoll durch einen tiefergehenden und komplexeren Prozess leiten kann. Die Techniken in diesem Buch sind speziell für die Selbstpraxis angepasst worden, aus diesem Grund sind sie deutlich kürzer und einfacher als jene, mit denen ausgebildete Begleiter arbeiten. Darüber hinaus brauchen wir oft einen anderen Menschen, der uns von außen sehen und uns so objektiver wahrnehmen kann. Dennoch haben die für dieses Buch sorgfältig ausgewählten Techniken eine hohe transformative Kraft und du kannst mit ihrer Hilfe eine Reise in die Mysterien des Bewusstseins und seine vielen Möglichkeiten antreten.

Zum Schluss möchte ich aus der ganzen Tiefe meines Herzens und meines Bewusstseins Eylon Lester danken, den Leiter der White Light-Organisation, dessen Liebe für die Methode und dessen vollkommener Glaube an ihre Bedeutung ihn Tag und Nacht dazu antreiben, sie auf jede mögliche Weise zu fördern und für ihre Verbreitung zu sorgen. Er wird dabei voller Begeisterung von seiner Vize-Präsidentin Noga Sinai unterstützt, die bereits zahllose Seminare und Kurse der Methode organisiert hat.

Ich möchte außerdem den White Light-Begleitern meine tiefe Dankbarkeit ausdrücken – ich bin beinahe sicher, dass immer dann, wenn ihr die Menschen, die zu euch kommen, mit den feinstofflichen Ebenen des Bewusstseins verbindet, etwas im Universum begeistert erzittert!

Mit allem, was ich habe und bin, möchte ich meine Dankbarkeit gegenüber dem spirituellen Lehrer Dr. Gabriel Cousens aussprechen. Dank seiner intensiven Studien im Bereich der Medizin und des Yoga konnte ich die feinstoffliche Anatomie des Menschen erkennen. Das

gab mir die Möglichkeit, die Methode auf ein solides philosophisches Fundament zu stellen.

Und ich danke allen Lesern dieses Buchs – ich bin dankbar für euren offenen Geist, der gewillt ist, einander in den feinstofflichen Ebenen des einen und einzigen Bewusstseins zu begegnen.

Shai Tubali

KAPITEL 1:

ERSTE ERFAHRUNGEN MIT DER AUSDEHNUNG

Alles in diesem Universum ist eine Struktur. Jedes Phänomen in diesem Universum hat seine Grenzen und Umrisse, eine eigene Form, Merkmale und Eigenschaften. Und das stimmt nicht nur für sichtbare Formen – jeder weiß, dass ein afrikanischer Elefant eine Form hat, eine Farbe, einen Charakter und bestimmte Verhaltensmuster –, sondern auch für subtilere Erscheinungen wie Gedanken, Emotionen und Empfindungen, ja auch für Ideen, Glaubensvorstellungen, Symbole und menschliche Verhaltensmuster. In der Tat hat selbst das Universum an sich eine Struktur, die wir durch unser Bewusstsein reflektieren können, und sogar unser Bewusstsein hat eine Struktur.

Das Verständnis, dass alles eine Struktur und damit auch eine Grenze hat, ist äußerst wichtig und geht über philosophische Erwägungen weit hinaus. Denn in dem Moment, in dem man eine Struktur und ihre Grenzen identifiziert, kann man sie einfach transzendieren. Wenn man entdeckt, was jenseits der Grenzen einer Struktur liegt, bedeutet dies, dass man über ihre Schranken hinausgehen kann, dass man weiter und freier als die klar umrissene Struktur wird.

Im allgemeinen Sprachgebrauch sagt man üblicherweise zu einer Person, die zu sehr auf ein bestimmtes Denkmuster fixiert ist: „Weite deinen Horizont!“ Nun, das ist genau das, was wir hier zusammen tun werden. Der Zweck dieses Buchs ist, Begrenzungen zu durchbrechen, deine und meine Begrenzungen. Gemeinsam werden wir Strukturen erkennen und uns dann über ihre Grenzen hinausbewegen. Jedes Mal, wenn wir eine Grenze überwinden, wird uns klar werden, dass wir uns in irgendeiner Weise verändert haben, dass wir eine enorme Veränderung in unserem Bewusstsein, in unseren Gedanken, Emotionen und Gefühlen erlebt haben – und so erkennen wir, dass wir viel mehr sein können, als wir jemals gedacht haben oder sogar uns je vorstellen konnten.

Im Allgemeinen nutzen wir die Kapazitäten unseres Bewusstseins eher wenig aus: Wir nutzen es als Gedächtnis, um Wissen zu speichern, um auf Basis von Erinnerungen und Wissen die Realität zu interpretieren, um uns Ideen anzueignen und um zu träumen. Seltener nutzen wir es, um kreativ zu handeln, wobei wir dann unsere Fantasie und die Kraft unseres Unterbewusstseins einsetzen, oder für wissenschaftliche Forschung, bei der uns unsere Fähigkeit objektiven Denkens zugute kommt. In Wahrheit verfügt unser Bewusstsein jedoch über ein riesiges, wenn nicht gar unermessliches Spektrum an Handlungsmöglichkeiten und Richtungen, wir können Zeit unseres Lebens darin eintauchen und bleiben dennoch unerfüllt. So, wie uns der Weltraum mit seinen Milliarden Galaxien erstaunt und in sich unzählige mögliche Entdeckungen trägt, liegt auch in unserem Bewusstsein eine gewaltige Bandbreite möglicher Erlebnisse, Einsichten und subtiler Dimensionen verborgen.

Ein gewisser Teil dieses Spektrums ist im Laufe der Geschichte von vielen Menschen entdeckt worden, die sich ausgiebig mit Meditation und spiritueller Kontemplation beschäftigt haben. Ein weiterer Teil, und zwar ein ziemlich beeindruckender, kann nun durch ein sehr nützliches Werkzeug für das Bewusstsein enthüllt werden, das ich „Ausdehnung“ nenne. Die Ausdehnung ist ein Werkzeug, mit dessen

Hilfe man auf einer begeisternden Reise in die Weiten des Bewusstseins navigieren kann.

Um mit dem Ausdehnungsprozess zu arbeiten, brauchen wir sehr wenig: nur die Kraft unseres Bewusstseins und seiner verborgenen Sinne (die tatsächlich gar nicht so verborgen sind, wie bald deutlich werden wird). Die Ausdehnung erlaubt uns, Grenzen zu durchbrechen. So können wir das schlummernde Potenzial erkennen, das allem, worauf wir unser Bewusstsein richten, zugrunde liegt. Fangen wir jetzt also an: Wir werden unser Bewusstsein auf ein Objekt unserer Aufmerksamkeit konzentrieren und dann eine Ausdehnung durchführen; wir werden die Grenzen durchbrechen und erkennen, dass wir auf eine neue Weise fühlen und wahrnehmen können.

Wir werden mit einer sehr einfachen Ausdehnung anfangen – der Ausdehnung einer positiven Emotion. Natürlich sind wir nicht daran gewöhnt, eine positive Emotion auszudehnen, da eine positive Emotion für sich genommen schon mehr als ausreichend scheint. Allein der Vorschlag, eine positive Emotion auszudehnen, legt nahe, dass es etwas jenseits ihrer Grenzen gibt, das wir finden sollten. Aber warum sollten wir das tun? Wenn es nach uns ginge, würden wir einfach so lange wir können in dem positiven Gefühl schwelgen (bis zum leidvollen Absturz in eine negative Emotion, einen Schmerz oder die alltägliche Anspannung, die so viele von uns kennen)! Aber es ist tatsächlich so, dass positive Emotionen uns in ihrer ausgedehnten Form zu erhabenen Zuständen führen können, zu überquellendem Glück und in ein Dasein frei von Traurigkeit, in dem es noch nicht einmal die Möglichkeit des Leidens gibt. Die einfache positive Emotion entsteht meistens aus flüchtigen Umständen, sie hängt von einem bestimmten Erlebnis ab, einer Person oder einem vorübergehenden Zustand – ihre Ausdehnung dagegen enthüllt ein neues Potenzial, eine freie und glückliche Existenz, deren Freiheit und Glück nicht von äußeren Umständen abhängt, die von nichts verursacht werden muss.

In diesem Sinne schließe jetzt also kurz die Augen und erlaube deinem Bewusstsein, ganz mühelos einen Moment oder einen längeren Zeitraum auftauchen zu lassen, in dem du die positivste Emotion erlebt hast, die du dir denken kannst. Es könnte deine Hochzeitsnacht sein oder die Geburt deines ersten Kindes; es könnte ein Moment sein, in dem du ein großes wissenschaftliches Mysterium begriffen hast oder der Moment, in dem du beim Meditieren oder in der Natur einen Zustand unendlichen Friedens gefunden hast. Schließe einfach die Augen, lasse einen Moment lang los und erlaube deinem Bewusstsein, eine derart wunderbare Zeit an seine Oberfläche steigen zu lassen...

Du brauchst nicht mit Hilfe deines Verstandes angestrengt danach zu suchen. Jede Erinnerung an das Erlebnis einer tiefen positiven Emotion verbirgt sich in genau diesem Moment in den Zellen deines Körpers. Die gute Nachricht lautet, dass die Erinnerung an positive Erlebnisse in uns ganz und gar lebendig ist, nicht nur die an traumatische Erlebnisse. Wir neigen dazu zu sagen: „Dieses Trauma verfolgt mich, als wäre es gestern erst passiert.“ Und vergessen dabei, dass auf die exakt gleiche Weise jederzeit auch ein seelischer Höhenflug in Reichweite ist, wir müssen dafür nur mit einer lebendigen positiven Erinnerung in Kontakt kommen. Auch unsere positiven Erlebnisse haben sich als Schichten lebendiger Erfahrung in uns angesammelt, sie sind nicht nur ein nostalgisches Festklammern an die Vergangenheit.

Sobald du eine solche lebendige Erinnerung gefunden hast, komme mit ihr in Berührung, sinnlich, emotional und visuell. Hole sie dir vor dein inneres Auge und dann, indem du dich auf sie konzentrierst und in sie hineinatmest, erlebst du sie wieder ganz und gar neu. Als Nächstes versuche diese positive Erinnerung auszusprechen – wie fühlt es sich an? Du brauchst das Erlebnis nicht zu analysieren oder zu interpretieren. Fühle es einfach aufs Tiefste und beschreibe, wie es sich anfühlt.

Eine Frau könnte sich zum Beispiel an die Geburt ihres ersten Kindes erinnern, einen Moment, in dem sie den Gipfel emotionaler und spiritueller Erhabenheit erlebt hat. Als Antwort auf die Frage „Wie fühlt es sich an“ könnte sie erwidern: „Als würden Grenzen aufbrechen, als würde ich mich endlos öffnen. Es fühlt sich an wie Leben, das aus mir herausströmt, wie ein komplettes Aufgehen im Wunder der Schöpfung...“. So würde sie die Struktur der Emotion zunächst charakterisieren.

Nachdem du also die Emotionen und das ganze Erlebnis zum Leben erweckt hast, ist es an der Zeit, die emotionale Struktur als – im wahrsten Sinne des Wortes – visuelle Form zu enthüllen.

Wie erkennt man eine Struktur? Jeder von uns trägt in sich nicht nur jene Sinne, mit denen er die sichtbare Welt wahrnehmen und beschreiben kann, sondern auch innere Sinne, die Sinne des Bewusstseins.

Wir nutzen diese Sinne unter anderem im Traumzustand. Wann immer wir träumen, können wir Dinge und Ereignisse berühren, riechen, schmecken, hören und sehen, die keine objektive Existenz haben. Wir benutzen also genau diese Sinne, um Strukturen in unserem Bewusstsein zu erkennen und zu beschreiben.

Am wichtigsten ist es zu erkennen, wo genau die Struktur – in diesem Fall die emotionale Struktur – in unserem Körper erscheint. Unser Körper ist der erste Anker. Selbst wenn wir es mit einem sehr hohen spirituellen oder abstrakten Zustand zu tun haben, gibt es immer einen Bereich des Körpers, der am meisten auf diesen Zustand reagiert und mit ihm verbunden ist. In diesem Sinne sollte man den Körper, und nicht die Psyche oder den Verstand, als Zentrum unserer Erfahrungen betrachten.

Eine Struktur kann überall im Körper lokalisiert werden: an der Spitze unseres Kopfs oder in unseren Geschlechtsteilen, in unserem Oberbauch oder im Zentrum unserer Brust, in unseren Handflächen oder an der Basis unserer Wirbelsäule.

Die zuvor erwähnte Frau, die sich an die Geburt ihres ersten Kindes erinnert und so wieder mit dem Erlebnis in Berührung gekommen ist, könnte dabei ein Gefühl der Öffnung in der Herzgegend gespürt haben, in jenem nicht wirklich greifbaren emotionalen Zentrum also, das sich in der menschlichen Brust zu befinden scheint.

Nachdem wir den Bereich des Körpers gefunden haben, der am meisten mit dem Erlebnis korrespondiert, können wir unsere inneren Sinne einschalten und so recht einfach die Form der Emotion erkennen. Es ist vielleicht eine Überraschung, aber tatsächlich hat jede Emotion eine Form, die irgendwo in uns existiert. Es könnte eine geometrische Form sein – ein Rechteck, ein Kreis, ein Dreieck, eine Pyramide oder eine Ellipse – aber es ist auch möglich, dass es sich um ein weniger abstraktes Bild handelt, eine sich öffnende Blume, stille Wellen im Ozean oder ein loderndes Feuer.

Als Nächstes identifizieren wir die Farbe der emotionalen Struktur....

Dann benennen wir das zentrale Gefühl oder die Empfindung, die mit der Struktur einhergeht...

Schließlich konzentrieren wir uns auf den Geruch der Struktur – ein Geruch, der nicht unbedingt konkret wie der Duft von Rosen sein muss, sondern auch eine allgemeine Stimmung oder Atmosphäre beschreiben kann, wie der Geruch von Liebe...

Schließlich wählen wir einen allgemeinen Namen für die gesamte Struktur aus. Ein „allgemeiner Name“ meint nicht unbedingt eine absolut exakte Bezeichnung, sondern einfach den ersten Namen, der aus unserem Innersten aufsteigt, wenn wir uns auf die gesamte Struktur konzentrieren, die wie soeben erkannt haben.

So könnte die glückliche Frau aus unserem vorigen Beispiel die Struktur als eine reinweiße Blume im Zentrum ihrer Brust sehen, die Empfindung dazu könnte Vollkommenheit sein oder Fülle, mit dem Geruch äußerster Schönheit. Der erste allgemeine Name, der beim

Betrachten dieser Struktur in ihrem Inneren aufsteigt, könnte Neues Leben sein.

In diesem Stadium sind wir bereit, die erste Ausdehnung der emotionalen Struktur zu vollziehen.

Es ist recht schwierig, ein abstraktes Phänomen wie eine Emotion auszudehnen. In dem Moment aber, in dem ihre Struktur erkannt und charakterisiert worden ist, ist es viel leichter, sie auszudehnen und zu entdecken, was jenseits ihrer Grenzen liegt. Was ist der weiteste Zustand, zu dem die Struktur des Neuen Lebens uns führen kann? Was ist das volle Potenzial dieser Struktur – ein Potenzial, das uns weit über die Grenzen dieses oder eines anderen vorüberziehenden emotionalen Erlebnisses hinausführen kann, entgegen unserer Gewohnheit, solche Erlebnisse schon bald als bloße Erinnerungen verblassen zu lassen?

Ausdehnung ist das Jenseits; sie bedeutet, dass wir uns jenseits der Grenzen von allem bewegen, das wir kennen und gewohnt sind. Und so ist die Ausdehnung wie ein Fortbewegungsmittel des Bewusstseins, mit dessen Hilfe wir uns leicht aus jedem beengten und begrenzten Zustand in einen viel weiteren und sogar grenzenlosen Zustand bewegen können. Das hat die wundersame Folge, dass jeder kurze Moment des Glücks sich in Glückseligkeit verwandeln kann, und ebenso kann sich jede verstörende negative Emotion von einer Ausdehnung zur nächsten in spirituelle Erhabenheit verwandeln.

Wir führen Ausdehnungen auf die folgende Art und Weise durch: Wir atmen in die Struktur hinein und erlauben ihr, sich weiter und weiter auszudehnen, indem wir unsere Vorstellungskraft und unseren Atem nutzen (mit der Zeit wird die Struktur sich wie von selbst ausdehnen, als natürlicher Impuls des Bewusstseins, ohne dass wir etwas von unserer Seite aus dafür tun müssen). Dafür nutzen wir den spezifischen Teil des Körpers und das Bild oder die

Form, die wir gefunden haben – sie sind unsere Ankerpunkte, unsere lebendigsten und greifbarsten Bezugspunkte während des Ausdehnungsprozesses.

Nun impliziert allein die Tatsache, dass wir die Struktur identifiziert haben, dass unser Bewusstsein viel weiter als die Struktur selbst ist – richtig? Was zuerst riesig schien, vielleicht sogar zu groß, um es überhaupt zu fassen, zeigt sich jetzt als etwas, das in unserem Bewusstsein enthalten und deutlich wahrnehmbar ist. Noch einmal, man kann nur etwas ausdehnen, dessen Grenzen eindeutig identifiziert worden sind; nur das, was einen Anfang, eine Mitte und ein Ende hat. Behalte diesen wichtigen Punkt in Erinnerung: Wir werden darauf zurückgreifen, wenn wir das Stadium der Selbsttherapie erreichen und mit schmerzhaften negativen Emotionen arbeiten. Es ist natürlich einfacher, die Grenzen einer positiven Emotion zu erkennen, die wir bereitwillig und gerne noch einmal erleben möchten, und es ist schwerer, zumindest am Anfang, eine negative Emotion zum Leben zu erwecken und es dann zu wagen, ihre Grenzen zu definieren.

Es gibt gewisse negative Emotionen, die uns unendlich groß vorkommen und bei denen wir uns vorstellen, dass die Berührung mit ihnen uns in einen bodenlosen Abgrund der Traurigkeit sinken lassen würde... Allein die Tatsache, dass wir willens sind, die Struktur in unserem Bewusstsein zu halten, sie wahrzunehmen, ohne ihr entkommen zu wollen, sie zu verurteilen, uns zu rechtfertigen oder uns mit ihr zu identifizieren, gibt uns die Möglichkeit, sie zu transzendieren – wir begreifen uns selbst als einen größeren Raum des Gewahrseins, der allem gestatten kann, in ihm aufzusteigen, ohne dass sich Abwehr- oder Anziehungskräfte einmischen. Als dieser Raum stimmen wir zu, diese Struktur einfach sein zu lassen, während wir uns gleichermaßen zum Wohle unserer Entwicklung über die gewohnten Grenzen hinauswagen.

In diesem wundersamen Zustand also akzeptieren wir einerseits alles, was auftauchen mag – genau so, wie es ist. Wir gewähren allem einen Platz in uns, und gleichzeitig machen wir uns an das Transzendieren, indem wir die Struktur bewusst immer weiter und weiter ausdehnen, bis sie ihre äußerste Grenze erreicht hat, bis sie sich nicht mehr weiter ausdehnen kann. Wir führen die Struktur bis zu einem Punkt, an dem sie sich uns ganz und gar zeigen kann. Vielleicht erstaunt es uns, dass die Struktur tatsächlich dieser Bitte folgt, und doch ist dies ganz einfach der erste Schritt auf unserem Weg, Meister unseres eigenen Bewusstseins zu werden.

Der Prozess des Ausdehnens der Struktur kann mit dem Aufblasen eines Ballons verglichen werden, der schließlich seine maximale Grenze erreicht und dann explodiert. Auf die gleiche Weise versucht die Struktur, uns zu zeigen, wie weit sie sich ausdehnen kann, bis sie schließlich zerspringt und in einen weiteren Raum aufgeht.

Unsere frischgebackene Mutter könnte mithilfe ihrer Vorstellungskraft und ihrer Gefühle in die weiße Blume in ihrem Herzen atmen und sie ausdehnen. Die Blume würde vielleicht in einem solchen Maße wachsen, dass sie schließlich ihren gesamten Körper umfängt und sogar darüber hinausgeht; auf einmal würde es scheinen, als existiere ihr Körper innerhalb der Blume, nicht umgekehrt. Aber an einem bestimmten Punkt würde sich die Blume nicht mehr weiter ausdehnen können und dann würde sich zeigen, dass auch sie in einem noch weiteren Raum existiert, einem Raum, der die Blume also enthält. Die Blume würde gewissermaßen in diesen neuen Raum aufgehen und so würde unser Bewusstsein sich auf die Größe der neuen Ebene ausdehnen, jenseits der Grenzen der ursprünglichen Emotion, mit der wir den Prozess begonnen haben.

„Gib der ausgedehnten Emotion einen Namen“, würden wir dann die Frau, die den Moment der Geburt ihres Kindes ein weiteres Mal erlebt, bitten.

Nun, da ihr Bewusstsein weiter und umfassender ist, könnte sie die ausgedehnte Emotion als das vollkommene Selbst bezeichnen. Dieses vollkommene Selbst ist ein größerer und weiterer Zustand als der erste, den sie benannt hat. Dieser erste Zustand hieß: Neues Leben. Neues Leben war eine Emotion, die von äußeren Umständen abhing, in diesem Beispiel von dem Erlebnis des Gebärens. Das vollkommene Selbst hingegen ist eine akausale Emotion, eher eine Qualität des Seins als eine bekannte Emotion und somit nicht mehr von den äußeren Umständen abhängig.

Eine akausale Emotion kannst du in jedem Moment erleben, nicht nur bei einem großen Ereignis wie einer Geburt. Selbst, wenn du gelangweilt auf einen Bus oder Zug wartest. Selbst beim Aufwachen an einem ganz normalen Morgen oder in dem kurzen Moment, bevor deine Augen sich schließen und du in den Schlaf sinkst.

Auf diese Weise bewegen wir uns, ganz wie bei der legendären Matrjoschka-Puppe, beim Ausdehnen der ursprünglichen positiven Emotion in immer weiter werdende Räume hinein, wobei in jedem Stadium der vorherige Raum – der uns anfangs schon sehr weit erschienen sein mag – in den Raum, der sich als Nächstes zeigt, aufgenommen wird. Und während ganz wie bei der Matrjoschka-Puppe die innerste, kleinste Puppe am gedrängtesten ist, ist auch die anfängliche Emotion die dichteste, alle anderen größeren Puppen werden immer hohler und luftiger.

In jedem einzelnen Stadium führen wir den Prozess der Ausdehnung durch und charakterisieren gleich anschließend die neue Struktur oder den neuen Raum mit einem allgemeinen Namen: Wir fragen, wie es sich anfühlt. Wir finden einen Bereich des Körpers, der am stärksten mit dem Zustand verbunden ist. Eine Form oder ein Bild, eine Farbe, eine Empfindung, einen Geruch oder eine Stimmung... Langsam, aber sicher bewegt sich unsere Mutter vom Erleben des Neuen Lebens in das vollkommene Selbst und vom vollkommenen Selbst zum grenzenlosen Raum und vom grenzenlosen Raum zur

völligen Freiheit. Von der völligen Freiheit gelangt sie zu etwas, das sich kaum in Worte fassen lässt. Sie könnte es Gott oder Unendlichkeit nennen.

Auf unserem Weg durch den Prozess der Ausdehnung werden wir eine wichtige Prägung überwinden müssen: Wir sind nicht daran gewöhnt, so glücklich zu sein, so großartig. Wir sind daran gewöhnt, mit sehr wenig zufrieden zu sein, mit einer winzigen Menge an Freude, wir erleben von Zeit zu Zeit Emotionen schwacher oder mittlerer Stärke – aber nur selten gestatten wir uns, überwältigt zu sein, bis in die Haarspitzen angefüllt mit Liebe, Glück, Gewissheit und Vollkommenheit. Ein Grund dafür ist, dass unsere Umgebung zu Zynismus neigt und diese Art „naiver“ Gefühle nicht unbedingt toleriert. Das ist auch darauf zurückzuführen, dass diese Emotionen ihnen auf verstörende Weise vor Augen führen, mit welchen Kompromissen sie sich im eigenen Leben abgefunden haben. Hinzu kommt, dass viele Menschen aus ihrem bisherigen Leben die Lehre gezogen haben, dass auf ein positives Erlebnis stets emotionaler Schmerz oder eine Form körperlichen Leidens folgt, spätestens hinter der nächsten Ecke – unser Leben wird dann schon wieder auf den Kopf gestellt, und wir, die wir völlig von seinen Höhen und Tiefen abhängen, erleben einen ziemlich desillusionierenden Rückfall in das Gewohnte und Bekannte.

Es gibt aber noch einen weiteren Grund: Der soziale Moralkodex hat in uns ein Misstrauen gepflanzt gegenüber der Lebenskraft, die durch uns hindurchsprudelt. Er warnt uns, dass wir, wann immer unsere Lebenskraft überquillt, auf unbedachte Weise handeln und uns dabei die Finger verbrennen können. Wir haben schon früh in unserer Kindheit gelernt, unser Erleben einzuschränken, sodass niemand verletzt wird, besonders wir selbst nicht.

Dies ist also die Prägung: Man darf niemals zu glücklich sein. Aber was hat uns unser Gehorsam gegenüber diesem Gesetz wirklich gebracht? Dieses Experiment ist fehlgeschlagen, und eigentlich

verdienen wir mehr, viel mehr, denn wir sind Teil dieses wundersamen Lebens.

Es kann sein, dass während des Prozesses der Ausdehnung genau dann, wenn unser Wesen sich in diesen Zustand der Glückseligkeit hinein ausdehnt, plötzlich in irgendeiner Form negative Gefühle oder körperliche Spannungen entstehen, die versuchen, uns von den neuen Räumen abzulenken. Diese Anspannung ist aber kein Gegner der ausgedehnten Räume und wir sollten ihr Vorhandensein nicht so interpretieren, als seien wir plötzlich in Ungnade gefallen. Im Gegenteil: Ihr Erscheinen ist ein Garant dafür, dass ein Prozess der Reinigung und Befreiung im Körper-Psyche-Komplex in Gang gekommen ist. Je mehr unser Sein sich ausdehnt, desto mehr neue Energie wird freigesetzt und beginnt, in uns zu fließen; wie ein ekstatischer, erregter Fluss stürzt es gegen die Dämme, die wir selbst geschaffen haben, indem wir an falschen Glaubensvorstellungen, Gedanken und Emotionen angehaftet sind. Die Lösung dafür ist wirklich einfach: Bring deine Aufmerksamkeit zu dem Raum selbst zurück, beschreibe seine Struktur und mache mit der Ausdehnung weiter. An einem bestimmten Punkt wird die alles einschließende Harmonie, die für diese ausgedehnten Räume charakteristisch ist, in deinen Körper und Geist fließen und sie in ein harmonisches, gesundes und gesegnetes System verwandeln. Beginne die Veränderung also in deinem Wesen, und Körper und Geist werden bald nachfolgen.

Dehne weiter aus und führe etwa fünf Ausdehnungen durch. Es ist gut möglich, dass du nach zwei oder drei Ausdehnungen das Gefühl haben wirst, zu weiteren Ausdehnungen nicht in der Lage zu sein – versuche, die Ausdehnung noch ein klein wenig weiter voranzutreiben... So oder so wirst du an einem bestimmten Punkt in einen Zustand gelangen, bei dem du fühlst, dass er sich nicht weiter ausdehnen lässt. Demnach hat dieser Zustand, so weit du es deinem

gegenwärtigen Entwicklungszustand entsprechend weißt, keine Grenzen.

Du hast also einen grenzenlosen Zustand erreicht. Dieser Zustand ist wertvoller als Gold, er ist der Schlüssel für unendliche Möglichkeiten, die in diesem Buch besprochen werden.

Denk daran: Wann immer du diesen Prozess der Ausdehnung durchführst, werden die Bewusstseinszustände, die du erreichen kannst, deutlich entwickelter und größer sein als das, was du beim letzten Mal erreicht hast. Das liegt daran, dass der Prozess der Ausdehnung dein Bewusstsein im wahrsten Sinne des Wortes ausdehnt und was immer dir an einem bestimmten Punkt grenzenlos vorkam, wird beim nächsten Mal der erste, ausgedehnte Zustand sein, den du erreichst.

Auf diese Weise begegnest du deinem wahren Wesen. Die positive Emotion verwandelt sich in ein Tor, durch das du in die grenzenlosen Räume deines Bewusstseins treten kannst. Immer mehr verliert sich die Abhängigkeit von äußeren Umständen, anderen Menschen und vorübergehenden Erlebnissen und du begegnest den tiefsten Emotionen in ihrem reinsten Zustand, innerhalb deines allumfassenden Selbst.

Das ist wahre Freiheit.

Durch den Prozess der Ausdehnung fängst du an, Gefühle und Emotionen der Erleuchtung zu berühren. Manche erreichen an dem einen oder anderen Punkt einen White Light (weißes Licht) genannten Zustand (dessen Essenz und Bedeutung im nächsten Kapitel erklärt werden wird – es ist kein Zufall, dass das gesamte System nach diesem Zustand benannt ist): Ihr Bewusstsein wird von dem strahlenden Licht ihres spirituellen Wesens überflutet. Aber auch jenseits der Ebene des White Light warten weitere Stufen und enorme Zustände, die von uns erkundet und voll erlebt werden wollen.