

Heart Dialogue

Durch Deine HerzLandschaft in Dein Göttliches Selbst erwachen



Heart Dialogue

EinstiegsLektüre

Jona von der Werth

Die Inhalte dieses Buchs entsprechen der Weltanschauung von Heart Dialogue und haben keinerlei Anspruch auf letztendliche und vollständige Wahrheit. Sie verstehen sich als asymptotische Annäherung einer Beschreibung der Realität.
Dieses Arbeitsbuch ist vorrangig für Menschen geschrieben, die mit Heart Dialogue ihre HerzLandschaft erforschen. Wenn es zu Lesern gelangt, die mit Heart Dialogue bislang nicht vertraut sind, empfehlen wir ergänzend ein Studium unserer Website www.heart-dialogue-zentrum.de, um vertiefendes Verständnis zu bestimmten Betrachtungsweisen und Positionen zu erlangen.

© 2017 Iona und Jan von der Werth. Alle Rechte sind vorbehalten.

Erste Veröffentlichung 2017.

Dieses Werk darf ohne ausdrückliche und schriftliche Zustimmung der Urheber weder ganz noch in Auszügen kopiert oder in ähnlichem oder anderem Kontext mündlich oder in Schriftform weitergegeben werden.

Heart Dialogue ist inspiriert von, aber nicht repräsentativ für die psycho-spirituellen Lehren von Daniel und Brie Barron (Theohumanity) und Artho & Veeta Wittemann (IndividualSystemik). Heart Dialogue bildet jedoch ein in sich vollständiges Weltbild, das keine dieser anderen Lehren repräsentiert oder von ihnen repräsentiert wird.

Cover und Layout von Iona von der Werth.

Das CoverBild wurde **lizenzfrei** von Pixabay entsprechend der Verzichtserklärung Creative Commons CC0 zum Download bereitgestellt (Public Domain). Soweit gesetzlich möglich, wurden von den Autoren sämtliche Urheber- und verwandten Rechte an den Inhalten abgetreten. Die Bilder unterliegen damit keinem Kopierrecht und können kostenlos für kommerzielle und nicht kommerzielle Anwendungen in digitaler oder gedruckter Form ohne Bildnachweis oder Quellenangabe verwendet werden.

Auragetic Dialogue® und Heart Dialogue® sind eingetragene Markenzeichen von Iona Simône von der Werth. Der Begriff Source Dialogue® sowie das Logo unterliegen dem alleinigen Kopierrecht von Iona Simône von der Werth.

Herzlich Willkommen bei Heart Dialogue

Wenn du dich zu Heart Dialogue hingezogen fühlst, befindest du dich vermutlich bereits in deiner ganz individuellen Version von Shift. Jenem Shift, der in unserer aktuellen Zeit viele Menschen auf die eine oder andere Weise emotional, mental, energetisch und/oder physisch herausfordert. Jenem Shift von einer Epoche (Dark Age/Dawn Age), in der Yang, Verstand, Macht, Kontrolle, Energie, Wille, Logik, Sicherheitsstruktur, Kollektivismus vs. Narzissmus, Ansehen und Verhalten im Vordergrund standen, hin zu einem neuen Zeitalter (RainbowLightAge), das Emotionen, Yin, seelische Vielfalt, herz-basierte Beziehungen, SelbstAusdruck, Wahrheit und Stimmigkeit in den Fokus eines jeden Individuums, eines jeden Mannes und einer jeden Frau rückt. Das bringt das Beste und das Schlechteste aus Menschen heraus. Alles, was bisher im Dunkeln, im Verborgenen lag, kommt nun mehr und mehr ans Tageslicht. Das stiftet Chaos. Innere und äußere Unruhe. Stürmische Veränderungen. Feurige Ausbrüche. Tsunami-artige GefühlsZustände. Die KatastrophenVorhersagen der NewAgeWelt für den 21.12.2012 haben sich geirrt - und auch wieder nicht. Sie haben auf Gaia, auf die Umwelt projiziert, was in jedem Menschen innerlich abläuft.

In Heart Dialogue bieten wir dir tiefgehende und akkurate Unterstützung für deine ganz individuelle Version des Shifts an. Wir helfen dir dabei, dich aus der Enge der PersönlichkeitsIdentifikation deines Strategischen Selbst heraus, durch die AbwehrStrategien deines EgoPanzer hindurch in die Weite und Tiefe deiner seelischen EssenzLandschaft zu heilen, so dass du dein Natürliches Selbst als Mensch voll verkörpern und durchbluten kannst (Heart Dialogue Dharma). Wir geleiten dich auf dem Weg durch die verdeckenden irdischen Schleier hin zu deiner wahren spirituellen Natur als ewiges SeelenSelbst; zu deiner Erinnerung daran, wo du als Seele herkommst und wer du über diese Inkarnation hinaus ewiglich bist (Auragetic Dialogue Dharma). Wir begleiten dich auf dem Pfad, die Boxen und Konzepte deines mind, deines MentalKörpers zu verlieren, um jene nackte, rohe Beziehung mit dem Sein zu haben, die frei von mentalen Filtern ist und herkömmlich mit dem EgoTod oder Erleuchtung gleichgesetzt wurde, weshalb wir diesen Status auch als NonSelf bezeichnen (ErwachensPfad des Source Dialogue Dharmas). Wir leuchten dir den Weg hin zu deiner ganz individuellen Beziehung mit dem SchöpferWesen, auf dass du IHN ganz haben kannst, während ER dich ganz hat und du darin erfährst, dass du ER bist, Seine Liebe dein SeelenWebstoff ist, Sein Wille dich bewegt, während du dein heiliges DivineSelf mehr bist und verkörperst als je zuvor (HingabePfad des Source Dialogue Dharmas).

Durch das fühlende Beschreiten dieser vier Pfade kannst du deine grundsätzlichen vier UrSeelenÄngste heilen, die dich bisher davon abhalten, in jedem Moment zu erfahren und zu verkörpern, dass du aus Liebe gemacht bist und folglich Emotionen deine tiefste Quelle und Essenz bilden.

Liebe ist eine Emotion. Wenn wir in Essenz aus Liebe bestehen, dann muss das bedeuten, dass Emotionen unsere tiefste Natur ausmachen. Versuche mal, dir das einen Moment vorzustellen, was es bedeuten würde, wenn Menschen in Wahrheit primär emotionaler, sekundär willensbasierter, tertiär visionärer, quartär mentaler und quintär physisch-handelnder Natur sind? Stell dir das in einer Welt vor, die bislang alles an Meinungen und VerhaltensWeisen bemisst und -je nach WeltBild- davon ausgeht, dass Menschen entweder primär und ausschließlich intelligente MolekülHaufen sind oder primär mental-geistig oder primär energetisch-feinstofflich...

Was wäre, wenn der größte Anteil menschlichen Leidens allein dadurch entsteht, dass wir bisher in einer Welt leben, die unsere wahre Natur, nämlich primär fühlende Wesen zu sein, weder erkennt, noch unterstützt?

Für uns fühlt sich das wahr an und deshalb sind wir umso begeisterter, dass sich immer mehr Individuen auf ihren ganz eigenen HerzensEntdeckungspfad begeben, um ihre existentiellen UrSeelenÄngste zunächst fühlend in ihr Bewusstsein zu bekommen und sie dann nach und nach zu heilen.

Mit Hilfe der vier Heart Dialogue Pfade kannst du dich zu einem vollständig neuen inneren Sitz des Seins hin heilen, von dem aus du beherzt, selbstvoll und liebevoll ganz Mensch sein kannst, während du gleichzeitig in fühlbar-erlebter, natürlicher Verbindung mit deiner seelischen Heimat und in herz-seelischer Ausrichtung mit deinen Göttlichen ElternWesen verweilst. Somit können Menschen von ihrer tiefsten emotio-spirituellen Essenz aus ganz in dieser Welt sein.

Der Heart Dialogue Prozess ist für dich geeignet, wenn...

- du neugierig auf dich selbst und deine eigene Vielfältigkeit bist und du gerne alle Seiten in dir kennenlernen möchtest, die dir bislang unbewusst sind
- du Sehnsucht nach deiner inneren Wahrheit spürst und sie gerne vollständig verkörpern möchtest, ohne dich jemals entweder kleiner zu machen als du bist oder dich ungesund zu ermächtigen oder über andere zu erheben, um deine eigenen Defizite zu überdecken
- du aus deinem natürlichen SeelenStrom heraus dein Leben aktiv und in lebendiger Beziehung mit dir selber und deiner Umwelt beherzt und leidenschaftlich, bedeutungsvoll und vollständig durchblutet gestalten möchtest, anstatt zu funktionieren, um zu gefallen
- du dich aus der ScheinSicherheit deines KontrollSystems heraus in den realen Fluss des Lebens begeben willst: mit allem, was in deinem Herzen lebt und pulsiert
- du aus der Essenz deines SeelenWesens heraus dein Leben bewohnen möchtest, statt auf Autopilot durch grauen Alltag zu wandeln
- du auf menschlichen, geerdeten Füßen deine Flügel zu deiner seelischen Herkunft spreizen willst
- du in dir selbst eine liebevolle Heimat finden möchtest
- du mit Haut und Haaren, Herz und Seele erfahren möchtest, dass dein Urgrund und deine Heimat Liebe ist
- du schon immer irgendwie "wusstest", dass du deiner Essenz nach emotional bist und alle mentalen Konzepte, VerhaltensMuster und flüchtigen Stimmungen stromabwärts davon liegen
- du dein Selbst als solches als heilig erfährst oder erfahren möchtest, während du im Göttlichen verweilst
- du nicht länger in den Konzepten und mind-Boxen, in Analysen und mentalem "Gerödel", in GedankenKarussellen und GlaubensSätzen gefangen sein möchtest, sondern das Leben, das Sein, Dich und das Göttliche direkt fühlend erfahren möchtest
- du dich selbst als göttliches Wesen, als aus Liebe bestehend, erfahren möchtest

- du eine durchlaufene Erwachens/Erleuchtungserfahrung verdauen und in dein irdisches Leben integrieren möchtest
- du den Wunsch fühlst, deinen ganz individuellen seelischen Shift von "Wille, mentalen Konzepten, ungesunder Macht, Kontrolle, Manipulation, falschem SicherheitsDenken, Isolation, Verslossenheit, Drama, Schwere, selbst-kreierten Problemen, BedeutungsArmut und innerer Unfreiheit" hin zu "SelbstLiebe, innewohnender Gutheit, Unschuld, SelbstVerantwortung, Begeisterung, Leidenschaft, Bedeutung, Freude, Lebendigkeit und innerer Freiheit" aktiv zu begehen und zu gestalten und dir eine BegleitPerson wünschst, die dafür mit dir gemeinsam Raum hält
- du es als deinen tiefsten LebensSinn empfindest, deine Seele vollständig zu entdecken und zu heilen

Verkörperung individueller Seelen Wahrheiten

Heart Dialogue ist ein essentiell auf das seelisch-menschliche Individuum als göttliches Wesen ausgerichteter SelbstEntdeckungspfad. Ein Pfad, der durch deine HerzLandschaft zu deinem GöttlichenSelbst führt. Dieser Pfad fußt auf fühlender Bewusstwerdung des individuellen SeelenHerzens und damit der wesentlichen vier UrSeelenÄngste und strebt somit größtmögliche menschliche, emotionale und spirituelle Gesundheit und Reife an. Das Heart Dialogue Dharma beinhaltet sowohl moderne psychologische Methoden als auch uralte spirituelle Weisheit und Mystik, setzt beide Aspekte jedoch in einen völlig neuen MetaKontext von MenschSein. Dies bildet gemeinsam ein vollkommen neues Gefäß der Heilung, welches auf der Prämisse beruht, dass wir menschliche Seelen immer und in jeder Domäne des Seins primär emotionale Wesen sind und als solche spirituell. So können wir fühlend erleben, dass wir gleichzeitig beherzt, selbstvoll und liebevoll Mensch sein, als auch eine lebendige Beziehung zu unseren Göttlichen ElternWesen führen können, während wir uns mehr und mehr dorthin heilen, mit Ihnen in ungehinderter Ausrichtung zu verweilen. Dies ermöglicht es letztendlich, in unserer spirituellen Essenz ruhend gleichzeitig ganz in dieser Welt sein.

Wir halten es in Heart Dialogue grundsätzlich so, aus primär gefühlt-erfahrenen Herzensprozessen heraus sekundär übergeordnete, kontextuelle, philosophische Schlussfolgerungen zu ziehen. Das FühlenErleben steht immer an erster Stelle. Aus der erlebten Landschaft heraus versuchen wir im Nachhinein und bei genügend Erfahrung sowie eigener gesunder Verkörperbarkeit dieser Erfahrungen und daraus gewonnener persönlicher Herzenskompetenz eine Landkarte zu erstellen, die dann im Folgenden auch anderen Reisenden dienlich sein kann.

Bei der Beschreibung dieser emotio-spirituellen Landschaften, Prozesse und unserem gewonnenen Verständnis über die Schöpfung und das GöttlicheWesen verwenden wir auf diese Homepage jede Menge Worte. Und Worte sind nichts als das: Worte. Sekundäre Bezeichnungen von etwas, was wir primär fühlen-erleben und sind. Von vielen psycho-spirituellen Lehren werden ähnliche oder dieselben Worte verwendet, obwohl dabei häufig subtil oder dramatisch andere Aspekte des Seins gemeint sind. Das kann emotional ziemlich verwirrend sein, auch wenn man oft meint, mental zu verstehen, was gemeint ist. Deshalb gibt es auf unser Homepage ein umfangreiches Glossar, in dem wir versuchen, besonders wichtig erscheinende beziehungsweise von uns sehr speziell verwendete Worte so zu definieren, wie wir sie fühlen und meinen. Da wir natürlich auch für die Beschreibung der Worte wieder Worte gebrauchen, raten wir ganz grundlegend dazu, zu versuchen, unsere Texte mehr fühlend als verstehend zu studieren.

Unsere grundsätzliche Motivation dafür, auf den folgenden Seiten akkurat und ausführlich zu beschreiben, wie wir den YangSchöpfer, das Göttliche Yin, die Schöpfung und die menschliche Seelen erleben und was für übergeordnete Schlüsse wir daraus ziehen, ist, Spiritualität als solche zu entmystifizieren und dadurch zu verdeutlichen, dass das SchöpferWesen in all SeinenIhren Aspekten für jeden Menschen zugänglich ist!

Aus der Sicht von Heart Dialogue ist das SchöpferWesen in SeinerIhrer Existenz als solcher zutiefst mystisch; Es hat kein Interesse daran, mit uns Verstecken zu spielen und künstlich geheimnisvoll zu bleiben. Wir alle sind SeineIhre Kinder und keiner von uns braucht einen Guru oder Priester, Meister oder Medium, Jesus oder Mohammed, um Es zu finden; einzig unsere emotionalen Verwundungen aus der Kindheit und anderen Leben sowie die daraus resultierenden SchutzKnoten und unsere existentiellen UrSeelenÄngste stehen uns im Wege dazu, zu fühlen und zu erleben, dass Es die ganze Zeit darauf

wartet, dass wir als SeineIhre SeelenKinder erwachsen werden und Es aus dieser Erwachsenheit heraus hier auf Erden als persönliche Individuen verkörpern.

Und um all das aus dem Weg zu heilen, kann es tatsächlich sehr hilfreich sein, eine Weile einen persönlichen WegBegleiter zu haben, der/die sich in der Landschaft der SeelenHerzen schon ein bisschen auskennt und dem du vertraust, weil sein/ihr Herz zu deinem Herzen spricht und du fühlen kannst, dass dein Herz mit allem, was du darin an Licht und Schatten trägst, bei diesem Menschen in Liebe landen kann.

Heart Dialogue: ein holistisches emotio-philosophisches WeltBild

Heart Dialogue bietet ein holistisches Weltbild an. Das bedeutet, dass es ein bestimmtes Wertesystem, bestimmte Einstellungen, Wahrheiten und Haltungen in Bezug auf alle wesentlichen Domänen des Lebens (Beziehung, Gesundheit, Körper, Geld, Berufung, Sexualität, Elternschaft, Spiritualität, Politik), der Schöpfung und der Existenz als solcher repräsentiert. Während es in früheren ZeitÄltern die Regel war und auch aktuell an vielen Stellen immer noch sehr üblich ist, Wertesysteme und WeltBilder primär mental und willens-basiert mit Härte, Enge, Dogmen, Wahrheiten, die wie Waffen verwendet werden oder als strikte, geschlossene Gruppe, Religion, Sekte oder ähnliches zu vertreten, ist unsere Motivation in Heart Dialogue, unsere Position hier als WeltBild zu deklarieren, Folgende:

Wir möchten, so gut es im Rahmen eines HandBuches geht, Transparenz über unsere Positionen anbieten und riskieren es dafür gerne sehr bewusst, uns angreifbar und verletzlich zu machen, indem wir die akkurate, verantwortungsvolle Definition dessen, was wir für wahr und weniger wahr, für richtiger und weniger richtig, für gesund und nicht-so-gesund halten, offenlegen und erklären, warum wir das so und nicht anders halten.

Heart Dialogue bildet ein emotives und erfahrungs-basiertes Weltbild: Wir beschreiben hier lediglich Aspekte, die wir persönlich erlebt und in uns selber erforscht haben.

Warum ist es so wichtig, gefühltes Bewusstsein über WeltBilder und Wertesysteme zu bekommen?

Wie schon an anderer Stelle betont, ist Heart Dialogue nicht in erster Linie eine Philosophie, sondern ein praxis-orientiertes, Alltags- und Lebens-nahes, emotio-therapeutisches HerzensWerkzeug zur Heilung der vier UrSeelenÄngste und in diesem Prozess dient es stets jedem einzelnen Individuum als Seele, in seine verletzlichste und größte, emotional gesündeste Form hinein zu wachsen bzw. dorthin zu heilen. Aber diese ProzessArbeit geschieht ja nicht in einem luftleeren Raum. Wie wir uns aufeinander beziehen, wie wir bestimmte Symptome und Entwicklungen deuten, wie wir mit Herausforderungen und überwältigend berührenden Momenten umgehen, sie einsortieren, welche Bedeutung wir ihnen geben, wie wir sie im größeren Kontext des Prozesses einsortieren und diagnostizieren... all das geschieht immer innerhalb eines bestimmten WeltBildes. Ob du als Therapeut deinem Klienten zur Begrüßung die Hand gibst oder ihn umarmst, hängt letztendlich in der Tiefe von deinem WeltBild ab. Ob du Wut für eine spirituelle Schwäche hältst, die man besser schnell transzendiert oder für eine HerzensReaktion darauf, wenn Liebe auf Ungerechtigkeit trifft, was darauf hinweist, dass Wut gefühlt und in Liebe gehalten werden möchte, damit die damit zusammenhängende Wunde heilen kann, hängt von deinem WeltBild ab. Ob du eine MentalkörperErleuchtung als solche erkennst oder besorgt bist, du hättest eine HirnKrankheit, hängt von deinem WeltBild ab.

Stark vereinfacht kann man sagen, ein WeltBild erklärt die Realität in folgender Weise:

Die **Kosmologie** eines WeltBildes erklärt den Aufbau der Realität (Gibt einen Gott oder gibt es keinen? Sind wir wandelnde MolekülHaufen oder Seelen? Sind wir primär emotional-seelische Wesen oder resultieren unsere Gefühle auf chemisch-elektrischen KörperMechanismen?)

Die **Kosmogonie** erklärt die Entstehung jener Realität (Urknall oder göttlicher Wille? Oder Urknall durch göttlichen Willen? Willkürliche Mutationen oder schöpferische Architektur? Aufsteigende Maya aus

dem Nichts durch das Nichts ins Nichts? Oder Schöpfer, der seinen liebesgetragenen Willen auf seine nonduale LeinwandGefährtin malt und das Bild ist die Schöpfung?)

Dolorgonie schildert den Ursprung des Leidens innerhalb dieser Realität (Depressionen durch hormonelle/neurologische Entgleisungen? Emotionen als spiritueller Störfaktor; das Selbst als Quelle allen Leidens, also schnell erleuchten und weg damit? Oder emotionales Leiden durch KindheitsWunden, die nie gefühlt und verstoffwechselt wurden?)

Sanatiogonie zeigt den HeilungsPfad dieses Leidens auf und beschreibt das letztendliche Ziel (AntiDepressiva? VerhaltensÄnderungen? Positives Denken? Meditation? Erleuchtung? Ein neues Auto? Einen neuen Partner? Mal wieder richtig entspannen? Oder Heilung der vier UrSeelenÄngste...??)

Egal ob naturwissenschaftlich-empiristisch oder mystisch-religiös oder new-agig oder buddhistisch oder einfach so, wie deine Familie sich (ausgesprochen oder unausgesprochen) die Beschaffenheit der Welt erklärt hat oder die Schule, auf die du gegangen bist, das Nachbarschaftsheim, der Chor, Ärzte oder Heilpraktiker, Psychotherapeuten oder Gurus; sie alle bewegen sich in ihrem eigenen WeltBild. Das ist natürlich und unabänderlich.

Probleme mit WeltBildern tauchen dadurch auf,

- dass die meisten Menschen sich ihrer Wertesysteme und WeltBilder kaum oder gar nicht bewusst sind
- dass sie ihre WeltBilder (auch aufgrund der Unbewusstheit) nahezu nie hinterfragen bzw. keine Luft um ihre Positionen der Welt gegenüber haben
- dass sich kaum jemand fragt, ob sein WeltBild emotional gesund ist oder auf Verwundungen und Verdrehungen beruht
- dass sich kaum jemand fragt, ob sein WeltBild emotional reif ist oder sich unvollständig/einseitig lediglich in einem TeilBereich von MenschSein bewegt, was immer auf inner-seelische Splits und emotio-spirituelle entweder-oder-Zustände hinweist
- dass viele Menschen sich in mehreren, sich eigentlich an der Basis gegenseitig widersprechenden WeltBildern bewegen, ohne das überhaupt zu wissen und dadurch emotio-energetische Verwirrung in Form von subtiler Haltlosigkeit, Verlorenheit, Unzufriedenheit, Unerfülltheit, dem Gefühl, Opfer des eigenen Lebens bzw. unterschiedlicher, scheinbar unvereinbarer innerer Wahrheiten zu sein oder von einem grundsätzlich negativem Empfinden der Schöpfung gegenüber, weil einfach nichts Sinn zu ergeben scheint, entsteht.

Wir beobachten, dass jeder SeelenTeil (wir nennen sie auch IntraPersonas) eines Menschen entweder aus ihrer Essenz oder aus ihren SchutzKnoten heraus ihr ganz eigenes Wertesystem hat, aus dem heraus sie die Welt betrachtet und innere Wahrheiten vertritt. Jeder SeelenTeil hat Antworten auf diese Fragen über die Realität; es ist ihnen nur zumeist nahezu 100% unbewusst, aber sie tragen diese Antworten emotional in ihren Herzen. Dieses Wertesystem wirkt wie eine Linse, durch die wir gucken. Sie kann entweder klar sein und die Realität so wiedergeben, wie sie wirklich ist oder verzerrt durch unbearbeitete Traumata und daraus entstehende Knoten und Verdrehungen in der Seele. Doch auch Essenzen schauen nach wie vor durch Linsen in die Welt; dies ist Ausdruck und Natur ihrer ewigen Individualität. Menschliche Seelen blicken, unabhängig von ihrem ErleuchtungsStatus, immer durch Linsen in die

Schöpfung. In tiefster Essenz ist es schlicht und ergreifend die Linse deines einzigartigen Seins. Du bist und bleibst stets ein hoch-individueller Spiegel Schöpfers. Die Frage ist also in Heart Dialogue niemals, ob Linse oder nicht Linse, sondern ob die Linse verzerrt ist, weil du noch emotionale Verwundungen und Strategien aus deinen SeelenÄngsten zu bearbeiten und heilen hast. Eine EssenzLinse gibt die Realität so wieder wie sie ist. Aber sie hat einen bestimmten Fokus auf die Realität. Sie ist von Natur aus einseitig. Deshalb braucht es emotional geheilten Zugang und Verkörperbarkeit zu allen/aller SeelenTeile(n). Die Summe dieser IntraPersona-Wertesysteme bilden entsprechend der innersystemischen Hierarchie das WeltBild einer GesamtPerson.

In ungeheiltem Zustand bewegen wir uns immer in unvollständigen/einseitigen und/oder verdrehten/verzerrten WeltBildern. Dementsprechend kann man sagen, dass es ein Ziel des Heart Dialogue Prozesses ist, dass du in dir ein in sich selbst widerspruchsfreies, essenzielles, emotional reifes, vollständiges WeltBild entwickelst, dass dir dich selbst und die Welt sinnhaft, bedeutungsvoll und umfassend fühlbar erklärt, so dass alles an seinen Platz fällt und Sinn ergibt.

Wir als Begründer haben an Heart Dialogue den Anspruch, dass es als übergeordnetes MetaParadigma alle EssenzWerteSysteme aus sämtlichen ArcheTypenFeldern im Heart Dialogue, Auragetic Dialogue und Source Dialogue vereinigt und in allen Domänen des Seins metaphysisch widerspruchsfrei verkörperbar macht.

Das bedeutet, dass Heart Dialogue sich ständig weiter verändert und an euren Prozessen und unserer lebendigen Interaktion mit euch weiter wächst und reift. Denn es liegt uns leidenschaftlich am Herzen, dass ihr als Individuen verdeutlicht, ob das, was wir anbieten und wie wir es anbieten, eurer Heilung dient oder nicht. Wenn nicht, ist es unser Job, weiter zu erforschen, woran das liegt und HD daran weiter wachsen zu lassen.

Denn `Heart Dialogue` meint in diesem Kontext, dass wir einen Dialogue, eine Diskussion, eine wirkliche Auseinandersetzung stets (bewusst oder unbewusst, gesund oder ungesund) aus unserer emotionalen Essenz her beginnen. Emotional reifer, bewusster HerzDialog hat als Ziel stets die tiefste Version von Wahrheit, egal ob sie unbequem oder schmerzhaft ist. Emotional reifer, bewusster HerzDialog ist in jedem Moment offen dafür, eine bisherige Position zu hinterfragen, anzuzweifeln und zu revidieren, weil Positionen mit ihren jeweiligen Inhalten weit stromabwärts der Essenzen im MentalKörper liegen und sich die innere Realität-als-solche, welche in ihrer Quelle emotionaler Natur ist, niemals dadurch bedroht fühlt, einen solchen Inhalt wieder aufzugeben und einen neuen aus der Essenz aufsteigen zu lassen, der für diesen aktuellen Moment oder Kontext stimmiger und wahrer ist als der von zuvor. Emotional reifem, bewusstem HerzDialog geht also niemals um Rechthaben, Macht oder Kontrolle, sondern um verletzte, offene HerzensWahrheit.

Dazu gehört, als spirituelle Lehre niemals zu behaupten, die absolute Wahrheit zu kennen, während du gleichzeitig deine aktuelle Wahrheit mit vollem HerzBlut durchströmst und verkörperst. So kann man einen Heilungspfad, ein Dharma, erschaffen, dass jedem Individuum die Möglichkeit gibt, seine eigene Wahrheit am „Boden“ seines SeelenHerzens in sich selbst zu finden und dann durch emotional-basierte Erfahrung zu validieren. Und zwar zu LebZeiten und vor-erleuchtet, nicht erst im Himmel, Paradies oder Nirvana.

Die BasisPrämissen von Heart Dialogue

Es kann sehr hilfreich sein, zu versuchen, ein WeltBild auf einige BasisPrämissen herunterzubrechen, weil man sich, wenn man diese BasisPrämissen nicht kennt (bzw. sie einem unbewusst sind, denn sie existieren in jedem WeltBild), ausschließlich auf einer Verhaltens-/Meinungs/Inhaltsebene bewegt und nicht auf der von tieferliegenden Motivationen hinter einzelnen Einstellungen und Wahrheiten, die vertreten werden.

Heart Dialogue fußt auf fünf grundlegenden Prämissen, die Kontext und Grundlage des WeltBildes bilden, aus dem alle davon stromabwärtsgelegenen einzelnen inhaltlichen Meinungen und Positionen entspringen:

- Die menschliche Seele ist ihrer metaphysischen Beschaffenheit nach primär emotional, sekundär willensbasiert, tertiär visionär, quartär mental und quintär physisch-handelnd. Das bedeutet, dass Realität grundsätzlich in dieser Reihenfolge erfahren wird und innere und äußere BeziehungsInteraktion stets in dieser Hierarchie abläuft. Bewusst sind vor der inneren Erforschung zumeist lediglich die mentalen und physischen Ausprägungen dessen.
- Menschliche Seelen setzen sich aus IntraPersonas zusammen; es gibt kein übergeordnetes oder zentrales, kein höheres oder niederes Selbst. Die einzelnen IntraPersonas schützen ihre ursprüngliche, unbewusste LiebesEssenz durch ihren ebenso unbewussten Willen mit Strategien und Abwehrmechanismen, die wir SchutzKnoten nennen. Diese strategische Version der IntraPersonas kann nur heilen, wenn die IntraPersonas darin sowohl gespiegelt als auch gefühlt werden, so dass sie selbst ein gefühltes Bewusstsein über ihre Strategien, ihre verdrängten, emotionalen Wunden und letztendlich über ihre LiebesEssenz mit ihren individuellen Geschenken und Bedürfnissen erlangen: Dass sie in sich selbst hinein und aus sich selbst heraus erwacht.
- Das emotional reife Selbst ist nicht nur kein Hindernis, sondern die Voraussetzung für gesunde, nicht-kompensatorische Spiritualität; einzig ein ungeheiltes/unvollständiges Selbst und das daraus per Definition resultierende ungeheilte Ego stellen ein Hindernis in der Verkörperung gesunder, erwachsener Spiritualität dar.
- Menschliches Leiden basiert auf den vier UrSeelenÄngsten der unbewussten Individualität, der auragetischen Angst der Verlorenheit und Abgespaltenheit und der spirituellen AuslöschungsAngst und HingabeAngst. Die Heilung dieser vier UrSeelenKonflikte kann letztendlich zum SoulEnlightenment führen, was in Heart Dialogue als der emotio-spirituell reifste Zustand einer menschlichen Seele gilt. In diesem Status gibt es kein Leiden mehr am Leiden, sondern die umfassende Kapazität des SeelenHerzens, alles zu fühlen, was man fühlt, während man es fühlt und warum man es fühlt.
- Meinungen, Wahrheiten und inhaltliche Positionen zu... Spiritualität, dem Sinn des Lebens, der Natur der Realität und dem Aufbau der Schöpfung, dem Göttlichen und der Entstehung der Schöpfung, feinstofflichen Dimensionen, "Jenseits"/"Himmel", Tod und ReInkarnation, der Ursache menschlichen Leidens, Psychologie, Emotiologie, der Beschaffenheit der HerzLandschaft und dessen, was bisher "UnterBewusstsein" genannt wurde, Beziehungen, Freundschaften, Sexualität, HerzensIntimität, Co-Abhängigkeit und Monogamie, Körper, Gesundheit, Ernährung, Fitness, Geld, Beruf vs Berufung (Passion), Fülle und Erfüllung,

SelbstAusdruck und SeelenTalente, Elternschaft, ElternKindBeziehung, WeltGeschehen, Politik, Wirtschaft, Umwelt, Gemeinschaft, Gesellschaft & Co...

...sind nicht einfach nur "AnsichtsSache", sondern beruhen entweder auf mental-basierten, strategischen, auf Abwehr fußenden, unvollständigen/einseitigen und in sich widersprüchlichen SchutzKnoten-Positionen oder auf emotionalen, essenziellen, Herz-basierten Positionen der Seele. Sich dies bewusst zu machen, zu entknoten, zu prozessieren und zu heilen, ist ein wesentlicher Bestandteil des SoulEnlightenmentProzesses: Es beinhaltet die wesentliche Frage nach deiner tiefsten seelischen Wahrheit.

Die vier UrSeelenÄngste

In Heart Dialogue gehen wir davon aus, dass vier grundlegende seelische Ängste die Ursache für sämtliches menschliches Leiden darstellen. Diese UrsprungsÄngste sind fundamental damit verknüpft, dass menschliche Seelen 1) in Essenz aus Emotionen gemacht sind und 2) aus vielschichtigen verschiedenen Wesensanteilen bestehen, die wir IntraPersonas (IPs) nennen.

Diese vier UrSeelenÄngste sind unschuldige Folge unserer SeelenGeburt. Wir inkarnieren hier in iridischen Gefilden, um diese Ängste zu heilen; dies ist unser tiefster LebensSinn.

Die IndividualitätsAngst besteht in dem Terror, als primär emotionales Wesen in unbewusster Individualität zu existieren. Sie umfasst in ihrer menschlichen Ausprägung alle emotio/psychodynamischen Themen dieser und vergangener Inkarnationen. Bei zunehmender Heilung dieser UrSeelenAngst kann dieser Prozess in der EssenzErleuchtung (Erleuchtung des EmotionalKörpers als Wesens-bezogenen Aspekt und Erleuchtung des PassionsKörpers als Geschlechts-bezogenen Aspekt) münden.

Auf diesem Dharma lebst du in die spirituellen Fragen hinein, *wer* und *wie* du als jenes einzigartige Individuum, das du immer schon warst, BIST - in jeder Schattierung deines RegenbogenSeins. Dieses Dharma heilt dein strategisches Selbst aus der Enge deiner PersönlichkeitsIdentifikation hin zu der Weite deines natürlichen, authentischen Selbst.

Die auragische UrSeelenAngst ist die einzige SeelenAngst, die ihrer Natur nach an die erste Inkarnation im physischen Universum geknüpft ist, während die anderen 3 SeelenÄngste grundsätzlich schon vor der ersten menschlichen Inkarnation im physischen Universum entstehen können.

Sie zeigt sich in der Angst, von der eigentlichen SeelenHeimat abgespalten und dem physischen Universum ausgeliefert zu sein; keine Verbindung mehr zur SeelenHeimat fühlen zu können und jenseits dieses einen Lebens auf der Erde keine Existenz und Heimat mehr zu haben. Ein physischer Körper ohne tiefere, seelische Bedeutung zu sein. Dieser Zustand entspricht einer gefühlten Getrenntheit vom eigenen spirituellen Ursprung und von all unseren seelischen Geschwistern und Vertrauten, unseren nicht-inkarnierten Mates und Guides und er erzeugt das Gefühl der Verlorenheit, Einsamkeit und Bedeutungslosigkeit, welches in der Panik mündet, dass es außerhalb dieses Lebens auf der Erde nichts anderes gibt und mit dem physischen Tod alles vorbei ist.

Diese UrSeelenAngst ist, wie auch die beiden nachfolgenden UrSeelenÄngste, ihrer Natur nach nicht psychodynamisch, sondern existentiell-spirituell und demnach vor einer radikalen SelbstErforschung weitestgehend unbewusst, zeigt sich aber von allen drei spirituellen USÄ am häufigsten subtil im alltäglichen GefühlsLeben (z.B. in Form von Depression, Leere und Sinnlosigkeit).

Die auragische Angst wird durch Auragetic Dialogue bearbeitet und mündet bei ihrer Heilung in der Erleuchtung des VisionsKörpers und des AuragetikKörpers.

Dies beantwortet die spirituelle Frage danach, woher du kommst. Das Auragetic Dialogue Dharma lüftet die Schleier von deinem natürlichen, irdischen Selbst zu deinem SeelenSelbst (Auragetisches Selbst) hin, so dass du in voller Erinnerung daran, wer du jenseits deiner physischen Inkarnationen immer schon warst und ewiglich sein wirst, dein MenschSein verkörpern kannst. Die tiefste Version davon ist dein Erleben davon, dich als Alles zu erfahren (Oneness); in meta-persönlich-liebender Verbindung mit

allem-was-ist.

Die AuslöschungsAngst entsteht in spezifischen IntraPersonas (abhängig von ihrer eigenen Beschaffenheit) mit der zunehmenden Freude und dem Genuss am individuell-Existieren und zeigt sich in dem Terror davor, dass das Göttliche Wesen es sich anders überlegen und sie wieder "einsaugen" könnte; uns also unserer Individualität wieder berauben könnte. Die AuslöschungsAngst ist also Panik davor, nicht mehr eigenständig und individuell zu existieren, also als Individuum ausgelöscht zu werden.

Diese UrSeelenAngst ist ihrer Natur nach nicht psychodynamisch, sondern existentiell-spirituell und demnach vor einer radikalen SelbstErforschung zu nahezu 100% unbewusst. Bei zunehmender Heilung kann dieser Prozess in der Erleuchtung des MentalKörpers und des NonDualKörpers münden.

Diese UrSeelenAngst bezieht sich auf das göttliche Yin als ultimativen MutterAspekt der Schöpfung und sie wird im ErwachensPfad von Source Dialogue geheilt.

Der ErwachensPfad bewegt dich von deinem auf dem Natürlichen Selbst beruhenden Auragetischen Selbst, in dem du dich als Alles erfährst (Oneness), hin zu deinem NonSelf: Einem Erleben der Erfahrung-als-solcher ohne ein Du, das die Erfahrung erfährt, sondern die Erfahrung stattdessen ist.

Dies beantwortet die spirituelle Frage danach, was du bist, wenn du all das NICHT bist, was du von dir begreifen kannst, über dich zu wissen glaubst oder dir über dich vorstellen kannst.

Die HingabeAngst entsteht in spezifischen IntraPersonas (abhängig von ihrer eigenen Beschaffenheit) mit wachsender ExistenzErfahrung darin, selber ein schöpferisches, machtvolleres Wesen zu sein: Erschaffen, kreieren und vernichten zu können, einen freien Willen und eigene Wünsche zu haben und die Macht dazu, diese zu manifestieren.

Dies lässt natürlicherweise irgendwann die Panik aufkommen, „jemand“ (Schöpfer) könne einem diese Macht wieder entziehen und man sei folglich nichts anderes als Seine Marionette und hätte niemals eigene Macht und eigenen Willen jenseits von Ihm. Oder, anders ausgedrückt: Diese UrSeelenAngst beschreibt den Terror davor, dass der individuelle Wille und die persönliche Macht im Widerspruch zu Schöpfers Wille und Macht stehen könnten

Auch diese UrSeelenAngst ist also ihrer Natur nach nicht psychodynamisch, sondern existentiell-spirituell und demnach vor einer radikalen SelbstErforschung zu nahezu 100% unbewusst.

Diese Angst bezieht sich auf das göttliche Yang als ultimativen VaterAspekt der Schöpfung und sie wird im HingabePfad von Source Dialogue bearbeitet. Bei zunehmender Heilung dieser UrSeelenAngst kann es zu Erleuchtung des WillensKörpers und des SchöpferKörpers kommen.

Der HingabePfad bewegt dich von deinem Natürlichen Selbst, deinem Auragetischen Selbst und dem NonSelbst zu deinem Divine Self (Göttlichem Selbst), indem du erfährst, dass du göttlich bist und der Schöpfer du ist: Dass es kein "ich hier und Schöpfer dort" mehr gibt, sondern du als Schöpfer existierst und Ihn in physischer Form verkörperst und als Er Erfahrungen machst, während die Erfahrung dich hat - in jedem Moment deines Seins.

Dies beantwortet die spirituelle Frage nach dem tiefsten Sinn und der tiefsten Bestimmung deiner Existenz-als-solcher und heilt dabei tiefgehend den inner-seelischen Split und das scheinbare EntwederOder und jede Verdrehung hinsichtlich der natürlichen Hierarchie zwischen zwischen Liebe und Macht sowie Emotionen und Wille.

Warum es so wichtig ist, die vier UrSeelenÄngste kontextuell zu trennen

Viele moderne und einige traditionelle spirituelle Paradigmen versuchen, Psychologie und Spiritualität zu verbinden. Aus unserer Sicht entsteht dabei leider häufig unvermeidbares und mitunter auch recht fatales emotio-energetisches Chaos. Das liegt darin begründet, dass die vier UrSeelenÄngste von den meisten spirituellen LehrerInnen nicht einzeln als solche gefühlt, beschrieben, diagnostiziert und ihrer Natur entsprechend behandelt werden. Dies ist aber aus unserer Sicht und Erfahrung fundamental wichtig, weil sie sich metaphysisch und intraseelisch auf komplett unterschiedliche Aspekte des Seins beziehen. Du kannst z.B. unmöglich gleichzeitig den Terror darüber heilen, ein Individuum zu sein (IndividualitätsAngst) und deine Individualität zu verlieren (AuslöschungsAngst). Du musst jemand sein (IndividualitätsAngst), bevor du dich verlieren kannst (AuslöschungsAngst). Du musst deine eigene, persönliche Größe und gesunde Macht gefühlt und bewohnt haben (IndividualitätsAngst), bevor du deine Angst davor bewusst fühlen und heilen kannst, entmachtet werden zu können (HingabeAngst). Du musst dich auf das Leben auf der Erde als Mensch einlassen (IndividualitätsAngst), um die Angst davor, deine seelische Heimat zu vergessen/verlieren, aufsteigen zu lassen (Auragetische Angst).

Zudem leben die einzelnen UrSeelenÄngste meistens in verschiedenen IntraPersonas der Seele. Oder anders: Die einzelnen IPs sind unterschiedlich von jeder USA betroffen. Es kommt jeweils auf die EssenzNatur deiner entsprechenden IP und ihre Bedeutung für dein GesamtSystem an, wie dieser SeelenAnteil seine/ihre UrSeelenAngst erlebt und welche Art von Heilungsweg es dafür bedarf.

Aufgrund dieser Komplexität liegt es uns am Herzen, bevor wir jemanden auf einem Auragetischen oder Source Dialogue Pfad tiefer unterstützen, zu fragen und zu erforschen: "Wer in dir will diesen Weg beschreiten? Was ist seine/ ihre bewusste Intention und was sind die tieferliegenden unbewussten Motivationen dafür?" Mit diesen Fragen nähern wir uns der Kernfrage aus der Sicht von Heart Dialogue: Ist Spiritualität ein EssenzWunsch, der die tiefste Natur einer IntraPersona ausdrückt oder beruht er auf Schutzknoten und stellt einen kompensatorischen, strategischen Inhalt einer IntraPersona dar? Geht es wirklich um die Heilung einer UrSeelenAngst oder sollen eher mittels spiritueller Errungenschaften oder Techniken persönlich-menschliche Leiden, KindheitsSchmerzen, LiebesEnttäuschungen, menschliche Desillusionierungen überdeckt werden?

IntraPersonas, die ihrer Essenz nach spirituell sind, entwickeln häufig kompensatorische spirituelle Wege in ihren Schutzknoten: Manch eine flüchtet sich zu Engeln, Elfen und Schöpfer, weil Kontakt mit den Menschen unvergleichlich schwerer und schmerzhafter erscheint. Manch einer taucht in vergangene Leben ab, weil die wenigstens schon überstanden sind und rückblickend viel „cooler“, spannender, erfüllter oder spektakulärer erscheinen als das, was Jetzt Hier ist. Für manch einen ist es einfach eine natürliche Ergänzung zur physischen Wahrnehmung des irdischen Universums. Für einen anderen ist es die ganz normale AlltagsMagie. Ein wieder anderer strebt das Verschwinden ("Erleuchten") im NonDualen, das Auflösen im Nirvana an und erklärt dies zum ultimativen einzigen EndZustand, um irdisch-menschliche Zustände nicht ertragen zu müssen oder zumindest genug Abstand dazu zu erhalten. Jemand anderes möchte endlich wieder "eins mit Schöpfer sein" und überdeckt damit regressive frühkindliche SymbioseWünsche, die auf ungeheilten KindheitsTraumata beruhen. Manch einer möchte vielleicht wirklich einfach nur seine UrSeelenÄngste heilen...

Letzteres (der EssenzWunsch, die entsprechende UrSeelenAngst des auragetischen Pfads sowie Hingabe- und ErwachensPfade heilen zu wollen) ist aus HD-Sicht die einzig gesunde und sinnvolle Motivation, diese Pfade zu beginnen. Dies ist erst dann möglich, wenn mittels des Heart Dialogue Pfades

eine bestimmte kritische Masse der persönlich-menschlichen, emotionalen Wunden geheilt worden sind, so dass sowohl die Kindheit dieses Lebens als auch evt. pastlifeThemen emotional zum Abschluss gebracht werden. Erst durch die Heilung von KindheitsWunden und pastlifeTraumata kommt die Vergangenheit wirklich zum emotionalen Abschluss, so dass fortan das Jetzt & Hier vollständig als Individuum bewohnt werden kann. Aus diesem Grund unterstützen wir es nicht, zu meditieren, zu beten oder Kontakt zu feinstofflichen Wesen zu suchen, wenn es eigentlich zunächst ansteht, für persönlich-bezogene IPs/Innere Kinder endlich jene HerzensNahrung (nämlich persönlich-bezogene Liebe) zu bekommen, die wir als Kinder oder in schweren, traumatischen Situationen in diesem oder einem anderen Leben gebraucht hätten, um unser Herz offen und vertrauensvoll-verletzlich halten zu können, statt es durch Strategien zu schützen.

Wenn eine einzelne IntraPersona sich für einen "spirituellen" Weg entscheidet, während andere IPs unbewusst zur gleichen Zeit ganz andere, ungenährte Bedürfnisse haben, die durch "Spiritualität" überdeckt und überstrahlt werden, sorgt der Grad der persönlichen Identifikation mit dieser entsprechenden "spirituellen" IP häufig dafür, dass "Spiritualität" so zentral und bedeutend erlebt wird, dass andere IPs, die nicht im BewusstseinsFokus stehen, gleichzeitig emotional verhungern und leiden, dies aber weniger bewusst (und deshalb auch vermeintlich weniger leidvoll) erlebt wird als zuvor. Natürlich hat es Auswirkungen auf andere IPs, wenn eine IP tiefgreifende, "spirituelle" Erfahrungen macht: IntraPersonas beeinflussen einander selbstverständlich wie Menschen innerhalb einer Wohngemeinschaft dies auch tun. Doch erlöst es die Erstarrungen und Nöte der anderen nicht: Die Inneren Kinder erhalten dadurch keine HerzNahrung, die animalischen Teile fühlen sich nicht in ihrer Instinkthaftigkeit beantwortet und die männlichen und weiblichen IntraPersonas erfahren keine geschlechtsspezifischen Antworten auf sich selbst.

Wenn eine IP des Systems im AlleinGang, kompensatorisch, als "Droge", um Leiden zu beenden, um "zu erleuchten", um innere Ruhe zu finden oder weil es gerade "in" ist -sprich: nicht auf dem Boden emotionaler Reife- einen "spirituellen" Weg einschlägt, bleibt dies stets eine einseitige Sicht und Erfahrung innerhalb des GesamtSystems: Jeder spirituelle Pfad stellt stets nur je ein Viertel der GesamtSchöpfung aus persönlichem Heart Dialogue, magischem Kosmos des Auragetic Dialogue, Schöpfer-bezogenem HingabePfad und auf das Göttliche Yin bezogenem ErwachensPfad dar; keiner dieser Zustände beinhaltet isoliert jemals "die eine letzte Wahrheit". Aus unserer Sicht ist die tiefste Wahrheit stets, dass wir primär und in Essenz emotionale Wesen sind und dies und unser ewiglich individuelles Selbst als Ausdruck unserer Seele in MenschForm uns spirituell sein lässt.

Am Ende der GesamtReise steht natürlich, dass die geheilten Zustände dieser vier UrSeelenÄngste zusammenfließen und ein einziges, übergangsloses, nahtloses, vollkommen widerspruchsfreies FarbenMeer von Individualität darstellen. Diesen geheilten Zustand haben wir SoulEnlightenment getauft, obwohl man ihn natürlich überhaupt nicht benennen muss, es reicht völlig, wenn man ihn irgendwann verkörpert.

Das Geschenk des Freien Willens und das Ende der Illusion von Altruismus

Schöpfer machte allen Seelen zur SeelenGeburt das Geschenk seines göttlichen Erbgutes: Es erschuf uns aus Liebe, als Bewusstsein und mit freiem Willen. Jenem freien Willen nämlich, in Es zu tun und zu lassen, zu sein und zu werden, was immer wir wählen und die entsprechenden Konsequenzen dafür zu tragen. Dazu gehörte, sozusagen als Nebenwirkung, dass Es uns nicht rettet und erlöst. Das Geschenk des freien Willens entspringt demnach Schöpfers auf SelbstLiebe basierendem Wunsch, sich in uns bestmöglich selbst erkennen zu können. Dazu müssen wir als Seine Spiegelfragmente jedoch in Es frei sein und keine bloßen Marionetten.

Also hat Schöpfer aus SelbstLiebe sich selbst gedient und dadurch uns als Seinen Kindern ein Geschenk gemacht. Dies stellt in Heart Dialogue eine GrundFaustregel der Schöpfung dar -sowohl intraseelisch als auch interseelisch: primär sich selbst aus emotional reifer SelbstLiebe heraus zu dienen und dadurch sekundär anderen zu dienen. Das ist das Ende des Irrglaubens an Altruismus und Selbstlosigkeit jeglicher Form. Gleichzeitig macht es die essentiell wichtige Unterscheidung zwischen auf Unwertigkeitsgefühl basierendem, narzisstischem EgoZentrismus und essenzieller, beziehungsfähiger SelbstLiebe.

Menschliches Leid ist in diesem Sinne einzig die Folge unserer seelischen Ängste, die durch die scheinbare Entfernung und Trennung von Schöpfer und unserer jeweiligen SeelenHeimat entstehen. Natürlich ist diese Trennung nicht tatsächlich vorhanden, denn es gibt nichts, was nicht Schöpfer ist; folglich können wir niemals außerhalb oder getrennt von Es sein. Dieser RealitätsBeschreibung folgend ist weder das MenschSein, noch der Körper, noch das Selbst in irgendeiner Weise unspirituell, unheilig oder ungöttlich, sondern -im Gegenteil- von Schöpfer in einem Akt, sich selber zu dienen, erwünscht und gewollt.

Das Dharma zur Heilung der IndividualitätsAngst

Heart Dialogue ist ein emotio-spirituelles Dharma, in dessen größerem Kontext es darum geht, die IndividualitätsAngst zu heilen. Den schier unerträglichen seelischen Horror davor, ein primär fühlendes Individuum zu sein, das bislang kein/kaum Bewusstsein über sich selber hat. Aus dieser UrSeelenAngst heraus tarnen, schützen, dosieren, verzerren und verbiegen wir unsere HerzensEssenz bis zur Unerkennlichkeit, kontrollieren uns selbst, manipulieren andere...: Wir entwickeln ein strategisches Selbst anstelle unsere natürliche Essenz zu sein.

Auf dem Dharma zur Heilung dieser UrSeelenAngst geht es darum, dein strategisches Selbst fühlend in dein Bewusstsein zu bringen, es zu dekonstruieren und die darunterliegenden emotionalen Wunden zu heilen, so dass du schließlich bewusst fühlbaren Zugang zu den puren Essenzen deiner SeelenAnteile hast und dein Leben von dort aus voll mit DIR durchbluten kannst, indem du diese Essenzen bist und verkörperst. Wild und frei, verletzlich und wundervoll, magisch und bunt, groß und still, einzigartig und Herz-verbunden. Dies ist ein Prozess der Authentifizierung, der Purifizierung und letztendlich der EgoHeilung durch vollständige Essenizierung aller SeelenAnteile.

Deinem StrategischenSelbst geht es um Kontrolle und Sicherheit. Es will möglichst wenig oder nur in dosierter, vorsortierter Form von dir preisgeben. Es manipuliert und verführt, um besser dazustehen und geht mittels ungesunder Macht und einer mein-Wille-geschehe-Mentalität durch die Welt geht, um falsche Großartigkeit zu erlangen und ein "Gewinner" zu sein. Oder aber es sorgt dafür, dass du möglichst unsichtbar bleibst und deine seelische Größe niemals (voll) sichtbar wird. Es hält dich so unverletzlich wie möglich. Das geht immer auf Kosten von Tiefe, Beziehungsfähigkeit, Nähefähigkeit und Eindeutigkeit. Deine Seele wird unfrei, weil sie zum Versteck von all dem wird, was du der Welt nicht mehr zeigen möchtest. Dadurch wirst du unvollständig: Du unterdrückst entweder machtvolle oder verletzliche Aspekte von dir, weibliche oder männliche Eindeutigkeit, kindliche Unschuld oder animalische Purheit und Wildheit, spirituelle Tiefe und Weisheit oder weltliche Durchblutung deines Seins. Du wirst zu einem inneren EntwederOder.

Wenn du mit deinem strategischen Selbst führst, wird Beziehung zu ScheinKontakt; schal, halbherzig, lauwarm, bedeutungsarm und leidenschafts-flau. HerzensIntimität wird verweigert und sabotiert, man begegnet einander lediglich durch energetische KlarsichtFolien hindurch, nie als nackte und pure Wesen. Das Image ist stets wichtiger als roher Kontakt zweier verletzlicher Herzen. Du betrachtest und erlebst dich selbst, die Menschen und die Welt hauptsächlich durch deine hochspezifischen LinsenVerzerrungen und nicht so, wie sie in Wirklichkeit sind. All die vielen bunten Farben der Realität werden ziemlich grau, wenn du durch die Linsen deines strategischen Selbst schaust. Manche Linsen wirken auch eher so, dass du alles in NeonFarben siehst oder mit GlitzerSternchen drauf; das Resultat ist dasselbe: Die Realität wird nicht so wahrgenommen wie sie wirklich ist und jede Beziehung wird zu ScheinKontakt.

Das liegt vor allem auch daran, dass Menschen bislang dazu konditioniert sind, die Welt entweder primär mental zu erfahren und diese mental erlebte Welt dann mittels Willen, Kontrolle und Manipulation zu beantworten, um irgendwie in ihr überleben zu können. In einer tieferen Version der Wahrheit aber, unterhalb all dessen, bist und warst du schon immer ein primär emotionales Wesen, das Realität stets zuallererst fühlend verstoffwechselt, bevor du mentale Boxen und Raster um sie legst und selber an die Illusion zu glauben beginnst, du könntest die Welt durch deinen Willen kontrollieren. Das ist dir nur nicht (mehr) bewusst.

Auf dem Weg zur ReAuthentifizierung deines Selbst geht es darum, alles, was bislang im Dunkeln deines Unbewussten, in den kalten, isolierten SchattenArealen deiner Seele verborgen, verdrängt oder versteckt liegt, ans Tageslicht deines Bewusstseins und ins lebendige HerzensFeuer deiner Liebe zu bringen. Von Innen nach Außen. Tiefer und tiefer, weiter und weiter, bis Innen und Außen schließlich keinen Unterschied mehr machen. Bis alles, was du fühlst, automatisch und von deiner SelbstLiebe getragen, seinen stimmigen Weg nach außen, in dein Leben, in deine Beziehungen findet: Still und eindeutig, unkontrolliert und in Caring, verletzlich und in voller Größe. Nicht länger auf Macht, Kontrolle, Sicherheit oder Ansehen ausgerichtet, sondern der eigenen HerzensWahrheit und EssenzLiebe dienend und somit ganz natürlich stets in Ausrichtung mit deiner individuellen seelischen Stimmigkeit.

Man könnte also auch sagen, es geht auf dem Pfad von Heart Dialogue darum, zu erforschen, was dich davon abhält, in jedem Moment ganz real zu erfahren, dass du primär emotional und somit aus Liebe bestehend bist. In HD gilt es, sämtliche AbwehrStrategien zu heilen, so dass du diese Erfahrung mehr und mehr haben und verkörpern kannst.

Konkret sieht diese ProzessArbeit so aus, dass wir uns SeelenAnteil für SeelenAnteil durch deine Seele hindurch-manövrieren. Dies geschieht in einer Mischung aus radikal mit dem-was-wirklich-ist miteinander in Beziehung zu bleiben, sich dessen dadurch bewusst zu werden und es zu fühlen. Von AbwehrStrategien, Widerstand und OberflächenMaskerade durch Leere, TodesZonen, Nichts, Nebel und VerwirrSpielchen hin zu emotionalen Verletzungen und Traumata bis zur individuellen LiebesEssenz. IntraPersona für IntraPersona, Schicht um Schicht.

Dabei lernst du weibliche, männliche, spirituell-auragetische, animalisch-instinktive und kindliche IPs kennen bzw. sie lernen sich selbst kennen, indem sie sich ihrer individuellen Existenz fühlend bewusst werden. Sie erleben ihre physisch-handelnde Dimension und ihre VerhaltensMuster, sie erfahren ihre Gedanken, Bilder, Visionen und Fantasien, sie erleben ihre Projektionen und AbwehrMechanismen, sie spüren ihren Willen und sie fühlen ihre Emotionen. Schließlich baden sie in ihrer eigenen, wahren, tiefsten, ewiglich-individuellen Essenz und sind sich ihrer einzigartigen LiebesGeschenke und LiebesBedürfnisse bewusst. Sie bringen sie eindeutig und in SelbstLiebe ans TagesLicht und in deine Beziehungen, in dein Leben, so dass du von deinen Essenzen aus beherzt, selbstvoll und liebesvoll ganz Mensch sein kannst und immer mehr jenes DU wirst, das du ursprünglich schon immer warst.

Im geheilten Zustand sind diese 5 KommunikationsKanäle (Emotionen, Wille, Visionen, Gedanken, Körper) stets in Einklang und kongruent miteinander und bewegen sich in jedem Moment von tiefster EssenzEmotionalität aus durch die anderen Aspekte hindurch bis zu einer dazu stimmigen Handlung hin.

Es ist sowohl für die GesamtPersönlichkeit als auch für jede einzelne IntraPersona essentiell bedeutsam, in ihrer ganz eigenen Realität und SeelenFrequenz gefühlt, wahrgenommen, gespürt, gesehen und gehalten zu werden. Nur wenn wir unsere emotionale Realität von einem Herzen zum anderen bestätigt bekommen, fühlt sich die eigene SelbstLiebe sicher genug an, um sie sichtbar und fühlbar im Außen zu verkörpern und sich mit der eigenen Gutheit zu zeigen. So dass wir unseren SeelenAusdruck hier auf Erden in unserer Menschform verkörpern können und Lust daran haben, uns in unserer ganzen Wesenheit und Größe zu zeigen, statt der Welt eine geschützte, strategische, getarnte Version von uns zu präsentieren, weil die Welt stets zu unsicher erschien, um einfach nur "du selbst zu sein".

In HD verwenden wir in der Beziehung mit den IPs unterschiedliche HeilungsEnzyme wie die

SpiegelBegegnung, das Heart Based ReParenting und die YinYangConnection. Diese dienen dazu, dich individuell in deinem Wert als Wesen einerseits und in deinem geschlechts-spezifischen Wert als Frau oder Mann andererseits zu fühlen, zu sehen und zu beantworten. Bleibt man rigoros mittels dieser sehr spezifischen HeilungsEnzyme mit den IPs in Beziehung, so konfrontiert dies ihre tiefsten unbewussten Konditionierungen, Identifikationen, WerteVorstellungen, Anhaftungen, Süchte, Verdrehungen, Projektionen und SelbstBilder.

Dies ist ein sehr herausfordernder, aber dafür auch umso lohnenswerterer Prozess, weil er bis in Schichten des Unbewussten vorzudringen vermag, die bislang von den meisten herkömmlichen, traditionellen psychologischen und spirituellen Schulen und Methoden übersehen werden oder sie kein Dharma anzubieten haben, das bis dorthin vorzudringen vermag.

Ziel des Heart Dialogue Prozesses ist es, dass deine IPs sich ihrer ursprünglichen Essenz fühlend bewusst werden; sich selbst als jene einzigartige Form von Liebe erkennen, die sie schon immer waren, und dadurch eine innere und äußere BeziehungsLust und -Fähigkeit erlangen, so dass du in tiefem Kontakt mit deiner HerzensQuelle und seelischen Herkunft bist.

Dein Facilitator hält während diesen emotiven Shifts Raum für dich, damit du in deine natürliche SeelenForm hineinwachsen kannst. Dabei ist die Beziehung mit dem HD-Facilitator eine Schablone für deine heilenden IPs und ihre Essenzen; ein HerzensImprint dafür, wie es sich anfühlt, als Individuum gesehen, gefühlt und beantwortet zu werden - "in guten wie in schlechten Zeiten", also sowohl durch essenzhafte LiebesMomente der emotionalen Nähe als auch durch stagnative oder von Widerstand geprägte SchutzKnoten-Zeiten deinerseits. Dies gibt ein tiefes Erleben davon, stets als das Wesen, das du bist, erfahren und beantwortet zu werden, statt an deinen Meinungen oder deinem Verhalten gemessen zu werden.

Natürlich ist es wichtig, dass du selber gleichzeitig pro-aktiv an deiner Heilung arbeitest und sowohl deine IPs im Alltag fühlst und bewusst erlebst, wie sich ihre Muster und Verdrehungen in deinem Leben und deinen Beziehungen zeigen als auch, dass du (z.B. durch Emotation - siehe Glossar) mehr und mehr ein stilles SeelenGefäß wirst, in dem sich all deine Emotionen in deiner wachsenden HerzensLiebe bewegen können. Dabei kann die jeweilige IP eine persönliche, auf ihrer Natur beruhende Beziehung zu allem, was sie fühlt, aufbauen. Nach und nach kann dadurch alles, was im Inneren, im Unbewussten verborgen war, zunächst in dein eigenes BewusstseinsLicht und dann mehr und mehr nach außen in dein Leben und deine BeziehungsRäume gelangen. Dann bist du dir selbst eine HerzensHeimat geworden, indem du dich selbst als Individuum fühlst, in dem was du fühlst, während du es fühlst und warum du es genau so fühlst, wie du es fühlst.

Kontextuell ausgedrückt bedeutet dies die Heilung der IndividualitätsAngst. Ein Aspekt dieser Heilung besteht darin, die Kindheit dieses Lebens und sämtliche Traumata vergangener Inkarnationen wirklich zum emotionalen Abschluss zu bringen und fortan im Hier und Jetzt dein Leben vollständig zu verkörpern.

PsychoDynamik und philosophische Vertiefung

zum Dharma der Heilung der IndividualitätsAngst in Heart Dialogue

Das Dharma von Heart Dialogue dient der Heilung der IndividualitätsAngst. Es stellt den persönlich-menschlichen, intra-seelischen Bezugsrahmen der vier Dharmas dar, während Auragetic Dialogue eine feinstofflich-magische, inter-seelische Vertiefung und Erweiterung; einen Kontext des Irdischen darstellt und der ErwachensPfad und der HingabePfad des Source Dialogues die extra-seelischen, spirituellen Flügel hin zu unserem Göttlichen ElternWesen bilden.

Mittels des Heart Dialogue Pfades ist es möglich, persönlich-menschliche emotionale Wunden der Kindheit/Jugend dieses Lebens als auch evt. pastlifeTraumata zu heilen und somit emotional wirklich zum Abschluss zu bringen, nicht nur zu verstehen, überwinden oder gar transzendieren. Erst durch ein derartiges emotionales zum-Abschluss-bringen der Vergangenheit wird es möglich, fortan das Jetzt & Hier vollständig als Individuum bewohnen und deine ewiglich seelische Individualität voll verkörpern zu können.

Auf diesem Pfad lebst du in die spirituellen Fragen hinein, wer du bist und wie du bist.

Auf der Reise durch diese Frage bewegst du dich durch einen persönlichen emotiven Shift von deinem strategischen Selbst, welches auf ungesunden VerhaltensMustern, mentalen GlaubensSätzen, Willen, Kontrolle und Manipulation zum SelbstSchutz sowie reaktiven Anhaftungen an Menschen, Dinge und LebensUmstände beruht, zu deinem authentischen, essenziellen Selbst, welches jeden Augenblick in einer herzoffenen, verletzlischen, in der Wahrheit verankerten, ich-fühle-also-bin-ich-Gesinnung lebt.

Die Kosmologie und Kosmogonie von Heart Dialogue

Heart Dialogue geht davon aus, dass menschliche Seelen aus verschiedenen SeelenAnteilen, die wir IntraPersonas (IPs) nennen, bestehen. IPs sind ihrer metaphysischen Beschaffenheit nach primär emotionale, sekundär willensbasierte, tertiär visionäre, quartär mentale und quintär physische, handelnde Wesen.

Das bedeutet, dass Realität grundsätzlich in dieser Reihenfolge erfahren wird und innere und äußere BeziehungsInteraktion stets in dieser Hierarchie abläuft. Vor einer gründlichen inneren Erforschung sind einem Menschen von diesem inneren Reichtum zumeist lediglich die mentalen GedankenMuster und physischen VerhaltensDynamiken bewusst, weshalb menschliche Interaktion bislang vor allem auf der Ebene von Verhalten, Meinungen und bewussten Beweggründen für Handlungen und Meinungen betrachtet und behandelt wird.

Was aber die tiefere emotionale Wahrheit dahinter ist und ob diese gesund oder ungesund ist; welcher verborgene Wille daraus resultiert und welche Wünsche und Visionen daraus hervorgehen, die letztendlich zu unseren Wahrheiten, Einstellungen, Vorlieben, Abneigungen, Handlungen und VerhaltensMustern führen, ist den meisten Menschen bislang verborgen. Mit Heart Dialogue ist es möglich, zu diesen unbewussten Aspekten fühlbaren Zugang zu erlangen sowie strategische Verdrehungen und ihnen zugrundeliegende emotionale Wunden zu heilen.

IntraPersonas = Selbst = Seele?!

Laut Heart Dialogue gibt es in menschlichen Seelen kein zentrales oder übergeordnetes Selbst, kein Ego als fixe Instanz des "minds", kein ErwachsenenSelbst, keinen inneren Teamleiter, kein systemisches FamilienOberhaupt: Die verschiedenen oder gegensätzlichen SeinsZustände oder archaischen WesensEigenschaften leben nicht *als* Teile in uns, sondern wir *sind* sie. Es gibt kein separates, zentrales Ich im Gegensatz zu den WesensTeilen. Kein Selbst um diese archaischen Teile herum. Keinen Verwalter der IntraPersonas. Wir verstehen menschliche Seelen als partikuläre MikroKosmen im partikulären MakroKosmos der Schöpfung. Natürlich ist die Schöpfung aus einer tieferen Perspektive gleichzeitig eine Einheit, eine Ganzheit ohne jegliche Grenzen. Das stimmt auch für die Seele: Am Ende des HeilungsProzesses, wenn alle Essenzen bewusst fühlend integriert sind, ist das Selbst weniger fragmentiert und nahtlos vollständiger als jemals zuvor. Und dies ist wahr, *während* die IntraPersonas gleichzeitig ewige Bestandteile der Seele sind; sie fließen dann einfach nur übergangslos, widerspruchsfrei und harmonisch ineinander.

IntraPersonas entstehen nicht erst durch Traumatisierung. Sie sind keine Abspaltung vom Ganzen. Sie bilden das Ganze. Ihre Essenzen sind das Ganze. Ihre Essenzen sind unser Selbst und unser vollständiges, bewusstes Selbst ist unsere Seele in Menschform. IntraPersonas wurden geboren, als Schöpfer unsere Seelen aus Sich heraus in Sich hinein erschuf. ER kreierte uns nach Seinem Abbild: ER erschuf uns in scheinbar gegensätzlicher Vielfalt, ER schenkte uns in uns selbst verschiedenste Versionen von uns selbst, damit wir uns selbst erkennen können, indem wir diese scheinbaren Widersprüche und Gegensätze nach und nach erforschen, fühlen, uns ihrer bewusst werden und die scheinbare Unvereinbarkeit heilen können. Um uns als das Ganze zu erleben, das wir schon immer waren, während wir gegensätzlich sind: Innerlich gleichzeitig verletzlich und machtvoll, kindlich und gigantisch, feminin und maskulin, wild und zart, Yin und Yang, laut und still, heilig und triebhaft, unschuldig und animalisch, nüchtern-sachlich und spirituell-ekstatisch und so vieles mehr...

Das Empfinden von Abspaltung, das andere psychotherapeutische Schulen immer wieder mit SeelenAnteilen/PersönlichkeitsAnteilen zu verbinden scheinen, ist das, was durch die SchutzKnoten innerhalb der IPs entsteht. IP´s spalten sich selber von ihrer Essenz ab. Doch ob Essenz oder emotionale Verwundungsschicht oder komplett abgespaltene, strategische Oberfläche: SeelenTeil bleibt SeelenTeil.

In einer von ihrer eigenen Essenz abgespaltenen Form verteilen sich IPs dann auch in unterschiedliche SeelenRäume, was das subjektive Empfinden von Fragmentierung noch verstärkt: Nun haben wir nicht nur eine Spaltung zwischen natürlicher LiebesEssenz in der Tiefe und willens- und mental-basierten VerhaltensMustern an der Oberfläche. Zusätzlich haben wir auch noch eine Betonung und Einseitigkeit von einigen seelischen Aspekten (häufig jenen, die gesellschaftlich angemessen erscheinen) an der "Front" der Seele versus all die verdrängten, versteckten seelischen Eigenschaften und Anteile im Schatten des Unbewussten, in den dunklen, verborgenen Arealen der Seele, die nie direkt am Leben teilnehmen.

Diese komplett ohne Bewusstsein, aber mit bestechender EmotioLogik erschaffene, hoch-individuelle systemische Ordnung der Seele bildet dann (je nach unserem momentanen emotionalen ReifeZustand und je nach Blickwinkel und Definition) unsere Persönlichkeit*, unser Ego*, unser Selbst* oder eben unsere Seele* in all ihrer Vielschichtigkeit, Einfachheit, Tiefe, Oberflächlichkeit, Liebe und Verzerrung.

Auch in weniger geheiltem Zustand existieren und agieren die IntraPersonas natürlich nicht isoliert voneinander, sondern sie sind (ohne einen inneren BewusstseinsProzess zumeist zu nahezu 100% unbewusst) miteinander in komplexe Interaktionen, Strategien, liebevolle Verbundenheiten,

Schutzfunktionen oder hierarchische Kämpfe verwoben. Ebenso beobachten wir es in der irdischen Natur unter Pflanzen und Tieren in ihrem Überlebenskampf, ihrer Co-Existenz, ihrer Anpassung und Tarnung, ihrer Symbiose und Ergänzung oder in Parasitismus und dem Überleben-des-Stärkeren.

Je mehr sich die einzelnen IPs sowohl ihrer eigenen Schichten von Oberfläche bis Essenz fühlend bewusst werden, als auch ihre eigene Einseitigkeit und ihre Grenzen innerhalb des GesamtSystems real erleben, desto mehr gesunden, ausgleichenden, liebes-basierten Austausch und Tanz gibt es zwischen den unterschiedlichsten Seiten der Seele: Das Wilde tanzt mit dem Stillen, das Animalische gibt dem Nüchternen die Klinke in die Hand, das Unkontrollierte bittet das Schützende um Hilfe, das Zarte lehnt sich an das Kraftvolle an, das Triebhafte erfährt sich als spirituell, wenn es vom Inneren Göttlichen angeschaut wird, das Weibliche fühlt sich in den Augen des Männlichen schön und wertvoll, das Männliche fühlt sich unter dem Blick des Weiblichen begehrenswert, das Kindliche findet Liebe in den Armen des Mütterlichen und Schutz im im Halt des Väterlichen, der Held geht die Welt erobern, während die Künstlerin kreativ daheim wird...

Diese innere BeziehungsBewegung, diesen Seelenstrom, und die sich daraus ergebende Vielfalt, Tiefe, Verbundenheit und Lebendigkeit eines GesamtSystems Mensch verstehen wir als geheiltes Ego und geheiltes Selbst. Dieser Strom ist kein separates, übergeordnetes oder zentrales Selbst, sondern der Beziehungs- und BewegungsStrom zwischen den IPs innerhalb der GesamtSeele. Außerdem ist er die Beweglichkeit innerhalb einer IP und somit die Beziehung zwischen Emotion, Wille, Bewusstsein und Handlung. Das bedeutet, das Ego ist eine Beziehungsdynamik; keine Instanz im Selbst!

Diese Beziehungsdynamik setzt sich im wesentlichen aus einem emotio-energetischen Strom bestehend aus Liebe, Bewusstsein und Wille zusammen, wie wir es von unseren Göttlichen ElternTeilen im Yang (Liebe und Wille) und Yin (Bewusstsein) geerbt haben. Deshalb nennen wir diesen Strom, als Synonym für Ego, auch LBW-Strom.

Daraus ergeben sich folgende Prämissen für den **LiebesBewusstseinsWillens-Strom**:

- Der LBW-Strom ist der individuelle emotio-energetische SeelenStromFortsetzung des Göttlichen Stroms aus Yang-LiebesWille und Yin-Bewusstsein
- Dieser Strom ermöglicht in einer emotional geheilten Seele, dass die einzelnen IntraPersonas sich in sich selbst zwischen ihren verschiedenen Schichten und ihrer Essenz hin und her bewegen können. Der LBW-Strom ist dabei die Bewegung zwischen Inhalt -ohne damit zu verschmelzen- und Kontext -ohne sich vor dem Fühlen dorthin zu flüchten- (also genug im Inhalt, damit eine IntraPersona sich selbst fühlen kann und genug im Kontext, um nicht mit dieser Wahrheit/dem Gefühl zu verschmelzen) sowie die Verbindung zwischen IntraPersona-Inhalten der Oberfläche, IP-Haltungen der verschiedenen Schichten und IP-EssenzQualitäten ihrer jeweiligen Tiefe: Also eine Beziehung zwischen Emotion, Wille und Bewusstsein.
- Außerdem stellt der LBW-Strom die Möglichkeit her, zwischen verschiedenen IntraPersonas und damit zwischen den fünf Archetypenfeldern zu wechseln und somit intraseelische Flexibilität zu erlangen. Mit zunehmender Heilung entsteht also eine zunehmend lebendige innerseelische Beziehung, die in jenem Moment neu aufsteigt, erblüht und vergeht.
- Ein Mensch ist von Natur aus stets eine IntraPersona und niemals eine übergeordnete SelbstInstanz. Der LBW-Strom ist folglich selber kein Teil und auch kein neutraler Beobachter, kein zentrales Ich und kein übergeordnetes oder höheres Selbst, sondern stellt als

Beziehungsdynamik zwischen unseren instinktiv/animalischen und spirituell-auragetischen Aspekten, zwischen weiblich und männlich und zwischen machtvollen und verletzbaren Aspekten sowie zwischen Emotion, Wille und Bewusstsein den Ausdruck der Vielfalt, Tiefe und Weite des Menschseins dar. Dies ist es, was wir Ego nennen: Eine Beziehungsdynamik, keine intraseelische Instanz und ganz sicher nichts, was überwunden werden müsste (oder könnte!), sondern "lediglich" emotional geheilt werden muss, um frei fließen zu können.

- Wenn der LBW-Strom innerhalb der Seele flexibel von Emotion, über Willen, Visionen, Gedanken hin zu stimmigen Handlungen jeder einzelnen IP einerseits und zwischen den verschiedenen Archetypenfeldern andererseits fließen kann und dadurch ein UND zwischen den einzelnen Kommunikationsarten und den ehemals scheinbar archaischen Gegensätzen entsteht, statt einer entweder-oder-Dynamik, entsteht ESSA (EssenzSeelenSelbstAusdruck), was der Heilung der ersten UrSeelenAngst oder auch der EssenzErleuchtungen entspricht.
- Der LBW-Strom ist eine ständige und inkarnationsübergeifende SeelenBewegung des emotio-spirituellen Wachstums: der ewiglich göttliche und dabei individuelle Strom unserer Seele. Dabei können sich in verschiedenen Leben einer Seele die IntraPersonas in verschiedensten Verteilungen zeigen und somit unterschiedlichste Persönlichkeiten ausbilden.
- Wenn zusätzlich zu den EssenzErleuchtungen der einzelnen IPs auch die auragetische Angst sowie die Auslöschungs- und HingabeAngst der Seele geheilt werden, kommt es zu einer vollständigen SeelenErleuchtung (SoulEnlightenment). Auf dem Weg dorthin wird nichts jemals transzendiert oder überwunden, lediglich emotional geheilt!

Dolorgonie in Heart Dialogue

Die IndividualitätsAngst besteht darin, als primär emotionales Wesen in unbewusster Individualität zu existieren. Und zwar in einer Welt, die dies weder erkennt, noch auch nur annähernd beantwortet. IntraPersonas bestehen zu ihrer SeelenGeburt aus individuellen EssenzNaturen, die sich durch Liebe, Geschenke, Bedürfnisse, Grenzen und EigenWillen zeigen und sich in bestimmten archaischen Grundmustern der Schöpfung (männlich, weiblich, spirituell, animalisch, kindlich) ausdrücken. IPs sind sich ihrer EssenzNatur zum Zeitpunkt ihrer seelischen Geburt nicht bewusst; sie sind also „blind“ für ihre Individualität. Genau diese Blindheit macht sie in ihrer natürlichen Einseitigkeit und Eindeutigkeit verletzbar, weil sie dazu führt, dass die IPs ihre eigenen Geschenke und Bedürfnisse nicht reflektieren können, und sich somit ihres eigenen persönlichen Wertes nicht bewusst sind. Sie können ihre eigene Liebe nicht zu sich selbst zurück-reflektieren. Dies ist die Grundlage dafür, dass bei allen nachfolgenden Problemen, Verletzungen und Herausforderungen schützende, strategische SchutzKnoten in den puren LBW-Strom einer IntraPersona gewoben werden. Man könnte auch sagen, dass aufgrund dieser unbewussten Individualität Herausforderungen und Verletzungen überhaupt erst zu Problemen werden.

Die EssenzBlindheit ist darin begründet, dass IPs seit ihrer seelischen Geburt und in allen bisherigen Inkarnationen im physischen Universum so gut wie keine SpiegelMöglichkeiten mit anderen Wesen hatten und sie sich deshalb selber nicht erfahren können und somit nicht herausfinden und fühlen können, wer sie sind und warum sie genau so sind, wie sie sind. Jede IP geht unbewusst in ihrer primären Emotionalität davon aus, dass ihre Art zu lieben und ihre Art von Geschenken und Bedürfnissen die einzige Art ist, in Beziehung zu gehen. Aus dieser Annahme heraus zeigt sie sich zunächst mit all ihren

Geschenken, Bedürfnissen und Eigenarten in Eindeutigkeit, was die Verletzlichkeit und Angreifbarkeit noch erhöht. Denn selbstverständlich treffen IPs in der dualen, dichten Welt, in der wir hier leben, sowohl inner-seelisch, als auch zwischenmenschlich ständig auf Andersartigkeit und Gegensätzlichkeit. Dadurch entsteht der essentielle Irrtum des entweder-oders: entweder ich bin in meiner Individualität richtig und gut oder du bist in deiner Andersartigkeit richtig und gut.

Die Lösung dafür ist -je nach IP-Beschaffenheit- Kampf oder Rückzug. Zudem werden Wille und Macht von der EssenzLiebe abgespalten und die Eindeutigkeit der eigenen Individualität so weit abgeschwächt und getarnt, dass man nicht mehr als Individuum auffällt. Dies ist die Grundlage für jahrtausende währenden religiösen, gesellschaftlichen, familiären, ökonomischen und spirituellen Kollektivismus. Als direkte Folge davon zeigt sich die leidvolle Medaille, auf deren einer Seite Narzismus steht und deren andere Seite sich als Altruismus tarnt.

Auf IP-Ebene zeigt sich das scheinbare entweder-oder von sich begegnenden einseitigen Individualitäten im harmlosesten Fall so, dass ein IP "einfach nur" keine nährende, erfüllende Antwort auf sich selbst erhält, schlimmstenfalls aber gibt es ein schweres KernTrauma ihrer emotionalen Essenz aus Verletzung, Zurückweisung, Missverständnissen, Verrat, Missbrauch, Beschämung, Konkurrenz oder gefühlter Vernichtung.

Dieses KernTrauma ist so individuell, wie die Essenzen der IPs selber und wird ebenso individuelle Strategien und AbwehrMechanismen nach sich ziehen, die wir SchutzKnoten nennen: Kampf, Rückzug, Kontrolle, Erstarrung, Leere, Zorn, Rache, Tarnung, Manipulation, Dosierung, Verwirrung, Härte, Emotionslosigkeit, Verführung, Kälte, Freundlichkeit, Harmlosigkeit, Unsichtbarkeit, Sozialverträglichkeit, Resignation, Abgestumpftheit, Wachkoma oder oberflächliche Höflichkeit (um nur einige der vielen Möglichkeiten an Strategien zu nennen). Diese Reaktionen sind Schutz-bietende Lösungen in Bezug auf die zuvor empfundene Not. Der Schutz besteht vor allem darin, den zuvor empfundenden Schmerz nicht mehr fühlen zumüssen.

Leider haben diese (Not)Lösungen Nebenwirkungen: Im Wesentlichen trennen sich Liebe/EssenzEmotionalität und Wille/Macht voneinander. Wille und Macht bilden dabei den Grundbaustein für die SchutzKnoten aus Strategien, bis die Liebe durch die Knoten schließlich immer weniger, verzerrter und nur noch auf Umwegen herauskommt. Man muss sie nun zunehmend decodieren, um sie noch zu erkennen; schließlich ist sie vielleicht gar nicht mehr fühlbar und dem ÜberlebensWillen und der von Emotionen abgespaltenen Macht geopfert worden.

Je weiter die ursprüngliche Liebe vom Ausdrucks- und ÜberlebensWillen abgespalten wird, desto mehr wird Realität zur virtuellen Welt und Beziehung zu ScheinKontakt, desto mehr filtern wir die Welt, das Leben und andere Menschen durch eine vollkommen "knotenverzerrte" Linse und erleben sie nicht mehr pur fühlend als das, was sie sind. Denn je mehr die EssenzEmotionalität abgespalten und unterdrückt wird, desto mehr filtern wir Realität durch unseren MentalKörper (in anderen spirituellen Schulen auch als mind bezeichnet), statt sie zu fühlen-erleben. Durch diese "knotenverzerrte" Linse wird dann die Gegenwart verstoffwechselt und die Zukunft präkonstruiert, ohne dass die tatsächliche JetztRealität in ihrer IstHeit noch eine Chance dazu hätte, reingelassen zu werden: Die IntraPersonas gehen nicht mehr mit der Realität-als-solcher fühlend in Beziehung, sondern versuchen stattdessen, die Realität auf Basis ihrer individuellen LinsenVerzerrung zu kontrollieren oder manipulieren. Das ist natürlich eine tragische Illusion und zum Scheitern verurteilt.

Das Schwierige daran ist, dass es nichts bringt, Menschen oder deren verschiedenen IntraPersonas zu erklären, was sie da tun. Erstens sind diese Vorgänge zumeist in hohem Maße unbewusst und zweitens

liegt der Aufrechterhaltung dieser Muster ein starker Wille zugrunde; sind sie schließlich (Schein)Lösungen für sehr reale Nöte, Verletzungen und Konflikte.

Dass dies für so ewiglich lange Zeit der MenschheitsGeschichte angedauert hat und wir erst jetzt, zum allerersten Mal in unserer BewusstseinsEvolution, die Möglichkeit haben, herauszufinden, wer wir sind, liegt daran, dass wir bislang nicht das passende HeilungsEnzym für die IndividualitätsAngst und die daraus resultierenden SchutzKnoten zur Verfügung hatten.

Sanatiogonie im Heart Dialogue

Entsprechend der Dolorgonie der ersten SeelenAngst geht es bei der Sanatiogonie von Heart Dialogue erstmals in der BewusstseinsEvolution der Menschheit darum, dass sich jede einzelne IP einer Seele über ihren emotionalen, individuellen EssenzWert fühlend bewusst wird. Durch dieses gefühlte Bewusstsein über sich selbst, ihre Einseitigkeit, Einmaligkeit und auch das Anderssein aller anderen, bekommt sie den einzig sicheren „Sitz des Seins“: eine innere Heimat in sich selbst.

Der HeilungsWeg in Heart Dialogue bewegt sich chronologisch rückwärts entlang der SchutzKnoten, Traumata und Essenzen jeder einzelnen IP und auf diesem Wege durch das ganze seelische System in seiner individuellen Verteilung hindurch. Dabei beginnen wir in einem Prozess stets mit dem Alltäglichen, Offensichtlichen, Bewussten oder halb-Bewussten und arbeiten uns dann Schicht für Schicht und IP für IP immer weiter in jene Regionen der Seele vor, die vollkommen unbewusst, jenseits des bisherigen Alltags- und Beziehungserlebens, jenseits der bisherigen SelbstBilder und Identifikationen liegen (und das oft seit etlichen Inkarnationen) und sowohl die tiefsten SeelenÄngste und -Traumata, als auch die tiefste Abwehr und Verweigerung ans TagesLicht bringen.

Zu Beginn eines inneren Prozesses präsentieren IntraPersonas zunächst stets nur noch jene Seiten von sich selber, die sie noch maximal bereit sind, der Welt von sich zu zeigen. Oft sind dies jene Seiten, die aus ihrer individuellen Sicht gesellschaftstauglich sind; jene Seiten, die zwar kulturell anerkannt und akzeptiert sind, aber meist wenig mit der wahren, authentischen eigenen Tiefe zu tun haben. Manchmal kann es aber auch sein, dass komplette Abwehr und Feindseligkeit das einzige sind, was ein SeelenTeil der Welt noch von sich zu zeigen bereit ist. Wie auch immer die individuelle Oberfläche einer IntraPersona sich beim ersten Kennenlernen zeigen mag; in dieser Schicht findet man all jene Strategien, Anpassungen, Tarnungen, Manipulationen, Kontrolle und AbwehrMechanismen, mittels derer ihre (inzwischen unbewussten) versteckten, nicht-ganz-so-gesellschaftstauglichen Haltungen und Meinungen und erst recht ihre verdrängten, emotionalen Verwundungen, Nöte, Traumata, Verletzungen und Konflikte überdeckt und verdrängt wurden. Und unterhalb der Verwundungen liegt die eigentlich Essenz einer jeden IP. Eine Essenz besteht immer aus Liebe und sehr individuellem Ausdruck von Sein; einem Ja zum Leben und zu realer Beziehung.

Wir arbeiten im Heart Dialogue Prozess im Wesentlichen mit drei **HeilungsEnzymen**, die jeweils eine spezifische BegegnungsArt mit der IP beschreiben, die es an verschiedenen ProzessStellen braucht. Jedem HeilungsEnzym liegt zugrunde, dass die IP die Erfahrung macht, fühlen zu können, dass der Begleiter fühlt, was sie fühlt, während sie das fühlt und warum sie es fühlt (das Warum macht die Verbindung zu ihrer individuellen EssenzQuelle aus): Das bedeutet, dass sich die eigene RealitätsWahrnehmung exakt mit der der BezugsPerson deckt und dabei eine pure, ungeschützte, berührbare HerzVerbindung zustande kommt, ohne Abwehr- und VerzerrungsFilter seitens des Facilitators dazwischen. Dies ist viel tiefgehender als Empathie oder Mitgefühl; es fühlt sich vielmehr an, wie in einem anderen menschlichen Herzen zu landen, weil das Gegenüber sich dafür aufmacht, zu fühlen, was

immer die IP fühlt und es die IP auch fühlen lässt, dass es sie fühlt. Somit kommt ein FühlKreislauf zustande, der die Herzen emotio-energetisch verbindet. Die Erfahrung, dass ein anderer Mensch keine Scheu davor hat, exakt das zu fühlen, was du fühlst, macht Realität letztendlich in dir selber sicher, unabhängig davon, ob sie gerade schön oder nicht-so-schön ist.

- **Part-directed synchronous Connection -oder kurz: SpiegelBegegnung**

Das HeilungsEnzym für die gefühlte Bewusstwerdung über die SchutzKnoten ist, jeder IntraPersona in ihrer eigenen Art so zu begegnen, dass sie sich selber darin erkennen, fühlen, erfahren und bewusst werden kann.

Das kann (je nach SchutzKnoten) z.B. bedeuten, dass Facilitator und Facilitant sich eine Session lang in heftigem Widerstand, dickem Nein, mit fetter AbwehrProtestMauer gegenüber sitzen und sich feindselig anstarren oder sich in gelangweilter Egalhaltung bedeutungslose Floskeln um die Ohren schmeißen, die ganz sicher niemals irgendwo in die Tiefe führen oder etwas preisgeben werden.

Der Facilitator dient dabei als ZoomSpiegel für die IP des Facilitanten; er ist noch etwas mehr in Abwehr oder Langeweile als die IP, aber damit niemals fusioniert, sondern stets mit dem eigenen inneren EssenzLiebesTeppich als Basis jeglicher noch-so-absurd-erscheinender (Nicht-)Beziehung präsent. Im Anschluss an so eine IP-Begegnung gibt es stets ein MetaGespräch, was die zuvor fühlend-erlebte Kommunikation in einen sinnvollen größeren Prozesskontext setzt.

Durch diese Erfahrung (eine direkte Antwort in ihrer eigenen StrategieArt auf sich selber in ihrer SchutzErstarrung zu bekommen) kommt Bewusstsein, Bewegung und schließlich Emotionalität in diesen Knoten. Somit kann die jeweilige IP sich über ihre verschiedenen Strategien, Muster und AbwehrMechanismen sowie die genaue Beschaffenheit ihrer LinsenVerzerrung fühlend bewusst werden. Gleichzeitig wächst dabei ein Vertrauen in den Facilitator, dass, wenn dieser herzverbunden da bleibt, wenn man sich mit so unangenehmen Seiten zeigt, ihm auch zu vertrauen ist, wenn man auf die tieferen, verwundeten, geschützten Emotionen stößt oder sich anschließend die ursprüngliche Natur und Essenz in voller Schönheit und Fülle zeigt.

- **YinYangConnection**

Innere Personen mit spezifisch männlichen und weiblichen Eigenheiten, die sich auf individuelle Weise in den auf Liebe und Begehren basierenden Tanz von Yang und Yin einbringen, benötigen auf diesem Heilungsweg zweierlei Antwort:

Zunächst brauchen sie die Chance, sich selbst im Gegenüber in ihren Schutz- und AbwehrStrategien spiegeln zu können wie oben beschrieben, um erlebte Bewusstheit über ihre SchutzKnoten zu erlangen. Auf dem Weg hin zu ihrer ursprünglichen WesensNatur ist es meist zusätzlich vonnöten, eine Erfahrung mit einem Facilitator zu machen, der für einen Moment oder eine Weile in der Begegnung einen gender-gegenteiligen Archetypen repräsentiert und somit eine individuelle Antwort und keine Spiegelung darstellt: Für eine IP aus dem weiblichen ArchetypenFeld bräuchte es also eine stellvertretende männliche Antwort vom Facilitator, die die Innere Frau führt und ihr einen Geschmack davon gibt, von einem Yang emotional gehalten zu werden, wie es ihrer Eigenart entspricht. Eine IP aus dem männlichen ArchetypenFeld braucht eine weibliche Antwort, die sich für seine führende Liebe öffnet und ihm folgt, so dass er sich darin selbst erfahren kann.

Dies ist so wichtig, weil Männlichkeit und Weiblichkeit in ihrer puren Eindeutigkeit sehr verletzlich, angreifbar, empfindlich in Bezug auf Zurückweisung, Verletzung oder missbräuchliches Ausnutzen

der jeweiligen Geschenke reagiert. In dieser geschlechtlichen Ausprägung gibt es einerseits das Bedürfnis, in seiner Wesenheit als solcher (WesensWert) und andererseits in seiner charakteristischen und archaischen Ausprägung im speziellen (GeschlechtsWert) gesehen, gewertschätzt und beantwortet zu werden.

- **HeartBasedReparenting**

Auch Innere Kinder bedürfen einer speziellen Begegnungsart, denn sie tragen einen ganz eigenen Hunger in sich: Die Erfahrung zu machen, in eine erwachsene, (stellvertretend) elterliche BezugsPerson emotional hineinkollabieren zu können, ohne selber Verantwortung und Kontrolle in diesem Moment halten zu müssen; sich also vollständig in das Herz und das EnergieFeld der BezugsPerson fallen lassen zu können und die Erfahrung zu machen, gehalten zu werden. Dies kann nur dann wirklich tief zustande kommen, wenn die erwachsene Person selber absolut nichts von dem Inneren Kind braucht; wenn sie also selber emotional so tief gesättigt ist, dass das Innere Kind sich in diesen Zustand der Fülle hinein entspannen kann.

- IntraPersonas, die dem auragetisch-spirituellen ArchetypenFeld entstammen, werden in ihren SchutzKnoten mit der SpiegelBegegnung begleitet und bekommen nach ihrer EssenzErleuchtung die Möglichkeit, ihre tieferen inter- und extra-seelischen UrSeelenÄngste mittels der Heilungspfade von Auragetic Dialogue und Source Dialogue zu heilen.

In jeder BegegnungsArt und zu jeder Zeit wird ein Heart Dialogue Facilitator dabei sämtliche verschiedenen KommunikationsArten der Seele (Emotionen, Wille, SymbolIdeen, Verstand, Körper) zum gemeinsamen Begegnungs-„Tanz“ bereithalten und anbieten. Durch den Stau der SchutzKnoten können die meisten IntraPersonas zu Beginn des Prozesses nur noch sehr begrenzt und einseitig auf die KommunikationsArten zugreifen; im gemeinsamen „Tanz“ kommen diese Stauungen, Verweigerungen, Einschränkungen und Engen ans Tageslicht und können sich lösen.

Dein HD-Facilitator hält während dieses umfassenden emotiven Shifts Raum für dich, damit du in deine neue authentische SeelenForm hineinwachsen kannst. Dabei ist die Beziehung mit dem Facilitator eine Art Schablone für deine heilenden IPs und ihre Essenzen; ein HerzensImprint dafür, wie es sich anfühlt, als Individuum gesehen, gefühlt und beantwortet zu werden - "in guten wie in schlechten Zeiten", also sowohl durch essenzhafte LiebesMomente der emotionalen Nähe als auch durch stagnative oder von Widerstand geprägte SchutzKnoten-Zeiten deinerseits. Dabei geschieht ein Paradoxon: Während du es in allen Seiten deiner Seele tiefer und tiefer wagst, dich auf einen anderen Menschen, eine Autorität, einzulassen und dich auch stellenweise immer mal wieder komplett und vollständig in diesen Menschen hineinzulehnen, wirst du Stück für Stück immer erwachsener, selbstständiger, und unabhängiger und schließlich wirst du selber zu jener Instanz für dich selber, die dich fühlt, in dem was du fühlst, während du es fühlst und warum du es fühlst. Dann bist du seelisch erwachsen geworden. Dann ist deine Kindheit, die natürliche Phase unserer emotionalen Abhängigkeit, wahrlich zum Abschluss gekommen. Dann kannst du dich künftig in all deinen LebensUmständen und -Beziehungen wirklich tief einlassen, ohne jemals pseudo-unabhängig und aus Sicherheit autark zu bleiben, weil du ein umfassendes SelbstGefühl von deiner eigenen Gutheits- und LiebesEssenz als Mensch hast.

Wir betrachten die IndividualitätsAngst als geheilt, wenn sämtliche IPs einer Seele emotional fühlbaren und bewussten EssenzZugang haben und diese auch proaktiv in der Welt ausdrücken und damit in Beziehung gehen. Dies zeigt sich als eine intra-seelische EssenzErleuchtung, bei der sozusagen vom

Boden jeder IP-Essenz und somit irgendwann vom Boden jedes ArchetypenFeldes aus ein SelbstLiebesLicht innerhalb der IPs "empor"leuchtet.

Zu dieser EssenzErleuchtung gehört, dich als das Individuum, das du bist, mit all deinen vielfältigen, ganz verschiedenen SeelenSeiten in allem, was du fühlst, selber fühlst, während du es fühlst und auch weißt, warum du es genau so fühlst, wie du es fühlst. Du machst selber für dich tiefen emotio-logischen Sinn. Das ist eine sehr friedvolle Erfahrung!

Natürlich wirkt sich das auf alle Bereiche deines Lebens aus: Du wirst nicht länger aus falschem SicherheitsStreben oder um irgendetwas von dir nicht preiszugeben oder um zu vermeiden, irgendetwas (Schmerz, Angst, Ohnmacht) zu fühlen, strategische Entscheidungen treffen. Weder in Bezug auf dich selbst, deinen Körper, deine Beziehungen, deine Sexualität, noch in Bezug auf Geld oder deine Berufung, Spiritualität oder die Umwelt, Politik oder Bildung. Deine Entscheidungen werden aus gesundem emotionalen Boden entspringen, nicht aus mentalen Konzepten, einem BauchGefühl heraus oder weil dein-Wille-geschehe oder weil man das eben so macht. Du wirst dich auf auf sämtliche Situationen des Lebens in emotional reifer Form, herzens-stimmig, verletzlich der eigenen Wahrheit und Größe dienend und in gesunder SelbstErmächtigung beziehen lernen.

Dazu gehört, dich nie als Opfer von irgendetwas oder irgendjemandem zu erleben, weil du in SelbstLiebe SelbstVerantwortung für deinen Anteil (und sei es ein aus eigener Unschuld resultierender blinder Fleck) übernehmen möchtest, um dich noch tiefer kennenzulernen. Du fühlst dich innerlich frei, und drückst dich leicht und flexibel in aller Vielschichtigkeit, wild und seelenvoll in jeder LebensDomäne aus. Du manifestierst, wofür dein Herz und dein PassionsKörper brennen. Denn diese beiden SeelenKörper (EmotionalKörper und PassionsKörper) sind es, die durch die vollständige EssenzErleuchtung aller IPs und als ein Merkmal der Heilung der ersten UrSeelenAngst erleuchten, wobei der EmotionalKörper mehr deine Wesens-spezifischen und der PassionsKörper mehr deine Geschlechts-spezifischen Aspekte beheimatet.

Dieser Zustand ist aus Sicht von Heart Dialogue die Grundlage und Basis für jegliche vertiefende spirituelle Arbeit der inter- und extra-seelischen Pfade.

Informationen über die **vertiefenden spirituellen Pfade** in Heart Dialogue, die zu OnenessErleuchtung (Auragetisches Dharma), NonDualer Erleuchtung (ErwachensPfad) und GottesRealisation (HingabePfad) führen können, wenn die entsprechenden SeelenÄngste (auragetische Angst, AuslöschungsAngst und HingabeAngst) geheilt werden, findest du umfassend auf unserer Homepage in der LeseEcke, unter „[Der tatsächliche Ursprung menschlichen Leidens](#)“ und dort unter [AurgeticDialogue](#) und [SourceDialogue](#) beschrieben.

Was ist der Unterschied zwischen einer Erfahrung/einem spirituellen Zugang und Erleuchtung/einem veränderten Sitz Des Seins?

Eine Erfahrung hat immer einen Anfang und ein Ende. Es ist ein Zustand, der kommt und wieder geht. Vielleicht ist es ein Zustand, den du beeinflussen kannst. Herbeirufen. Dich dort hinmeditieren. Manche Menschen nehmen sogar Drogen, um bestimmte „spirituelle“ oder „außersinnliche“ Zustände zu erleben. Vielleicht erlebst du diese Zustände eher spontan. Vielleicht hat die eine oder andere IP von dir Zugang zu bestimmten spirituellen Zuständen, wie Oneness oder NonDualität. Sicher haben einige deiner IPs Zugang zu ihrer EssenzLiebe.

Zugang zu einem bestimmten Zustand zu haben, ist nicht dasselbe, wie das, was wir in HD als Erwachen ins NatürlicheSelbst, SeelenSelbst, NonSelf oder DivineSelf/GöttlichesSelbst bezeichnen. Solange diese Zustände oder Erfahrungen kommen und gehen, beginnen und enden, ist es nicht das, was wir mit Erleuchtung/Erwachen meinen.

Wenn du aus deinem StrategischenSelbst in dein NatürlichesSelbst hinein erwachst, ist das ein für allemal und ohne Unterbrechung, Anfang oder Ende eine Verlagerung deines Inneren Sitz Des Seins vom Land der SchutzKnoten ins Land der Essenzen. Du erfährst Realität von dort aus anders und wirst deshalb nie wieder Kontrolle, Manipulation oder Verführung statt Wahrhaftigkeit wählen. Du wirst nie wieder eine Strategie wählen, statt zu fühlen, was du fühlst und dich auf Situations-angemessene (!) Weise mit deiner HerzensWahrheit zu zeigen. Im Sitz deines NatürlichenSelbst bist du stets bereit und willens, alles zu fühlen, was du fühlst, während du es fühlst und dir auch bewusst ist, warum du es fühlst. Du bist mit allem, was du fühlst und bist, in Frieden, auch mit dem Leiden. Es gibt kein Leiden mehr am Leiden. In dir herrscht WeltFrieden. Du bist vor dir selber als du selber erwacht und hast dich ein für allemal erkannt: Als Gutheit in deinem Wesen und in Wertvolligkeit in deinen gender-spezifischen Aspekten.

Wenn du aus deinem NatürlichenSelbst in dein SeelenSelbst erwachst, verlagert das ein für allemal deinen Sitz des Seins in deinen tiefsten SeelenKern, von wo aus du dich selbst vollumfassend als SeelenWesen erkennst und wahrnimmst (das bedeutet nicht zwangsläufig, dass dir all deine past lifes bewusst sind und du umfassenden Zugang zu allen SeelenDimensionen haben musst!). Von diesem tiefsten SeelenKern aus kannst du nicht mehr anders, als jeden Moment in universeller Liebe und Oneness-Wahrnehmung-mit-allem-was-ist zu beginnen, weil es schlicht deine tiefste Realität geworden ist. Du kannst dann in zweiter Instanz WÄHLEN, dich persönlich-menschlich auf dein Gegenüber zu beziehen; in einer Art und Weise, die der Situation angemessen und sinnvoll erscheint. Aber starten und enden wird jeder Moment der Realität für dich in der Tiefe deines SeelenKerns. Dieser SeelenKern bezieht sich auf andere Seelen als ewige Geschwister in universeller Liebe bzw. in meta-persönlicher, bedingungsloser (meint: von Inkarnations-bedingten und/oder stromabwärts der SeelenEssenz getroffenen Wahlen, Handlungen und Meinungen unabhängig) Liebe und in einer GesamtRealitätsEmpfindung, die stetig wechselt zwischen TropfenSein und OzeanSein: In einem Moment bist du ALLES, im nächsten Individuum, das wieder als ALLES aufgeht.

Wenn du aus deinem SeelenSelbst in dein NonSelf hinein erwachst, verlagert sich dein tiefster Sitz des Seins dahingehend, dass du kein Empfinden mehr für ein lokales ICH hast, keine Wahrnehmung mehr von einem Beobachter oder jemandem, der die Erfahrungen macht. Das DU, das zuvor meinte, Erfahrungen zu machen, „verschwindet“ und du WIRST stattdessen zur Erfahrung oder anders: Du hast keine Erfahrungen mehr, sondern die Erfahrung hat DICH. Du bist in diesem Sitz des Seins auch nicht mehr ALLES (oder Ozean), sondern diese vorherige Instanz in dir, die sich als DU definiert hat, ist nun

abwesend. Sie ist in einem nicht-Zustand. Dieses NichtSein erlaubt dem Ozean, bestehend aus allen Individualitätstropfen, zu sein. Du bist nicht mehr alles, sondern nichts. Abwesend. So abwesend, dass ALLES sein kann. Und DICH haben kann. Du bist-fühlst alles direkt, ohne den vorherigen Filter von DU, der stets eine künstliche SubjektObjektTrennung zwischen dich und ALLES gesetzt hat. Dieser Filter ist jetzt blanco, leer, rasterfrei – und du und die Realität könnt als DirektErfahrung verschmelzen als AllesNichts. JEDER Moment wird nach diesem Erwachen so erfahren. Dies ist einfach dein Sitz des Seins. Der SeelenOrt, von dem aus du Realität erfährst. DU hast einfach eine Brille abgenommen, die die Welt zuvor in Raster zerlegt hat. Jetzt erfährst du die Welt für immer ohne Raster. Dein tiefstes NonSelf ist ein unbeschreibliches Mysterium jenseits aller Vorstellungen, Ideen, Konzepte und Denkmöglichkeiten.

Wenn du aus deinem NonSelf in dein DivineSelf erwachst, verlagert sich dein tiefster Sitz des Seins dahingehend, dass du dich selber nicht primär und tiefster Instanz als abwesend erlebst, sondern dass du dich META von dieser inneren RaumGebenden Abwesenheit immer und vollkommen Situations-unabhängig als LIEBE erfährst. Als jene Liebe, aus der alles gemacht ist. Du hast dann ein fortwährendes ErLEBEN davon, ALS das GöttlicheWesen zu existieren; gänzlich unabhängig davon, was du gerade tust oder in was für LebensUmständen du dich befindest. Es ist nichts, was von außen beeinflusst werden kann. Es ist das, VON WO AUS IN DIR du existierst und Realität verstoffwechselst. Du verkörperst das GöttlicheWesen in deiner einzigartigen IndividualitätstropfenForm, ohne dass du darüber nachdenkst, es erklären könntest oder davon ein SelbstBild hast. Es ist einfach, was es ist: Du. du als ER. Du bestehend als Seine Liebe und in Ausrichtung mit Seinem Willen, während du all deine menschlich-seelisch-individuellen Wünsche sichtbar und verletzlich voll bewohnst und durchblutest. du im kosmischen Tanz mit Ihm. du als Seine einzigartige Erfahrung von Sich Selbst. Nur durch dich kann Er sich so erleben, wie du bist: Ewiglich einzigartig und individuell.

Diese unterschiedlich tiefen Sitze Des Seins deiner Seele-als-Selbst sind keine Erfahrungen und auch keine Zugänge, die du mal nutzt und dann wieder „aus ihnen heraus“ gehst, sondern es sind „Plätze“ in dir, zu denen du dich fortwährend hin-heilst, um dann von dort aus zu existieren und Realität von dort aus wahrzunehmen; dich von dort aus zu verkörpern. Wenn sich der Sitz Des Seins immer tiefer in dich hinein, hin zu deinem ururursprünglichsten Kern hin verlagert, verändert sich damit ganz automatisch auch dein Bewusstsein und die Art, wie du Realität erlebst, sie dir erklärst und dich auf sie beziehst. Das ist nichts, worüber du nachdenken musst. Es ist etwas, was du zunehmend WIRST.

Ein veränderter, geheilterer Sitz Des Seins braucht keine WillensKraft, keine BewusstseinsAurichtung, keine Meditation, kein Yoga, keine mentale Anstrengung, keine Erinnerung, keine Auffrischung oder ähnliches. Es IST aus sich selbst heraus ganz natürlich und beständig, einfach das, was es IST. Alles andere -Willen, Mentales, Physisches/Handlungen- verändert sich stromabwärts von diesem SEIN ganz von selbst. Häufig hat dieses SEIN nicht einmal abstraktes Bewusstsein über sich selbst: Jenseits des NatürlichenSelbst und des SeelenSelbst gibt es keine SelbstBilder mehr (sie sind u.a. das, was der MentalKörper verliert, wenn er erleuchtet); das macht es schwer, sich selber in diesem veränderten Sitz des Seins überhaupt wahrzunehmen, zu beobachten, zu abstrahieren, geschweige denn darüber verbal zu erzählen. Es ist einfach, was es ist.

Sicher kennst du bereits das Erleben auf dem Dharma der IndividualitätsAngst, zwischen verschiedenen IP-Schichten „hoch“ und „runter“ zu wechseln. Manchmal bist du Essenz-näher, manchmal mehr in Strategien und reaktiven Mustern. Im weiteren Verlauf erlebst du dann zunehmend, wie du zwischen verschienen IPs wechselst. Schließlich tanzt du dann zwischen ihren verschiedenen Essenzen

durch deinen Alltag. Dadurch bekommst du ein fortwährendes ErLEBEN davon, dass Essenzen realer sind als die vorherigen Strategien und Muster. Dass du als deine Essenzen freier und realer DU bist. Dies vertieft sich beim Erwachen in dein SeelenSelbst, dein NonSelf und dein DivineSelf immer mehr: Dein DivineSelf ist realer als dein NonSelf. Dein NonSelf ist realer als dein SeelenSelbst. Dein SeelenSelbst ist realer und vollständiger als dein NatürlichesSelbst. Dies baut auf der Erfahrung auf, dass deine IP-Essenzen realer sind als ihre vorherigen Strategien. Realer bedeutet nicht, dass irgendetwas davon NICHT real ist. Es steht in Relation zueinander, ja. Aber ALLES ist real. Du kannst, wenn du einmal in dein DivineSelf erwacht bist, stets auf das REALitätsLevel wechseln, das mit deinem Gegenüber oder einer bestimmte LebensSituation gerade erforderlich und sinnvoll ist, ohne dass du deine sonstige tiefste REALität dadurch verlierst, vergisst oder tatsächlich verlassen musst. Du wählst lediglich, eine bestimmte Anfrage des Lebens von einem bestimmten Platz in dir zu beantworten: Nur weil du an die Gartentür gehst, um einen Brief entgegenzunehmen, heißt das nicht, dass dein LieblingsPlatz tief verborgen im hinteren Teil deines ZauberGartens verschwindet oder unerreichbar wird oder du ihn vergisst. Du wählst einfach nur, ihn vorübergehend zu verlassen, um den Brief an der Gartentür entgegenzunehmen, weil der Brief dir AUCH wichtig ist. Dann kehrst du auf deinen LieblingsPlatz in deinem Garten zurück, um den Brief zu lesen und vielleicht wirst du ihn auch von dort aus beantworten, wenn sich das passend anfühlt.

Manche Menschen erleben diese verschiedenen ErwachensVersionen in die unterschiedlichen SeelenTiefen in einem heftigen, umfassenden SeelenEvent und merken dann sehr rigoros, wie verändert ihr Sitz Des Seins „danach“ ist. Weitaus häufiger sind aber MikroErwachensEvents, bei denen jemand Schritt für Schritt und Schicht für Schicht in immer tiefere SeinsSitze rutscht, während er TeilAspekte seiner SeelenÄngste heilt. Dabei verändert und vertieft sich die BewusstseinsAusrichtung immer ein Stück weiter, oft so subtil, dass man es erst Monate später im Rückblick und Vergleich bemerkt. Welche Art des Erwachens auch immer auf dich zutrifft (und natürlich gibt es auch MischFormen); keine ist besser oder schlechter.

Wenn das Strategische Selbst Therapie macht oder sich spirituell betätigen möchte...

WIE WIR WERDEN, WER WIR NICHT SIND

Da wir alle in unserer Kindheit und Jugend keine (umfassende) Erfahrung davon gemacht haben, dass unsere BezugsPersonen uns in dem fühlen, *was* wir fühlen, *während* wir das fühlen und einen HerzensKontext dafür halten, *warum* wir es fühlen, entwickelt bisher JEDER Mensch im Laufe seines ErwachsenWerdens ein strategisches Selbst. Die Erfahrung des nicht-geföhlt-werdens lässt uns hungrig und verletzt, einsam und verloren in Herz, Seele und Körper zurück, weil wir kein geföhktes Erleben davon bekommen, WER wir sind und WIE wir sind und erst Recht keine Erfahrung davon, dass wir aus Liebe und Gutheit sind, SO wie wir sind.

Wir werden dann -Strategie um Strategie, Abwehr um Abwehr, SchutzKnoten um SchutzKnoten, Widerstand um Widerstand, Anpassung um Anpassung- zu jemandem, der wir eigentlich *nicht* sind. Wir entwickeln ein strategisches Selbst anstelle unserer NatürlichenSelbst; unseres essenzihaften SeelenAusdrucks. Wir verlieren die emotionale Anbindung zu unserem HerzensKern, zu unserer Liebe, zu unserer Beziehungsfähigkeit, zu unserer innewohnenden Gutheit, zu unserer seelischen Herkunft, Heimat und Geschichte und somit natürlich auch zum Göttlichen.

Manche Seelen, die in vergangenen Leben schon tiefe spirituelle Einsichten und Errungenschaften erfahren und entwickelt haben, haben noch irgendwo in sich ein implizites Wissen um tiefe Wahrheit. Aber sie können es weder wirklich fühlen, noch verkörpern. Es bleibt un-lebbar. Weit weg. Nicht mit dem Irdischen, Menschlichen, Persönlichen vereinbar. Daraus entsteht dann das riesige, schmerzhaftes Missverständnis, das IrdischMenschliche sei ein Hindernis oder Widerspruch zum Göttlichen und wir müssten es folglich *überwinden*, um wieder GANZ und HEIL zu sein. Oder es geht in SelbstBestrafung über und man peitscht sich dafür, dass man es einfach nicht hinkriegt (erleuchtet, gelassen, in Frieden, magisch, erlöst, erfüllt... zu sein). Entweder das IrdischMenschliche ist Schuld oder Ich bin Schuld ... oh warte, das ist ja dann auch am Ende wieder dasselbe. Mein Ich steht im Weg zur Erlösung!

Dieser Zustand ist sehr leidvoll. Er fühlt sich leer und schal, abgespalten und einsam, falsch und wertlos, unsättigend, konfliktkhaft und voller Dramen, unbefriedigend und wie im Krieg, oberflächlich und in Mustern und VerhaltensSpiralen gefangen, schmerzhaft und beängstigend, scham-behaftet und wie im Kampf für oder gegen was-auch-immer, hoffnungslos und gefangen in sich selbst an. Von dort aus begeben sich Menschen in Psychotherapien und auf spirituelle Pfade, um das Leiden zu beenden.

SCHLECHTE NEUIGKEITEN

Das ist sehr verständlich und auch unumgänglich, denn von wo aus sollten wir *sonst* beginnen? Es ist alles, was wir noch haben: Die SchutzKnoten unseres StrategischenSelbst und -mit etwas Glück- ein bis drei oder sogar fünf Essenzen im Unbewussten, die noch Zugang zu ihrer ursprünglichen Natur und Liebe haben. Genau diese Differenz zwischen „hier und dort durchschimmernder EssenzErinnerung“ und dem, was wir ansonsten unser „normales Leben in der strategischen Welt“ nennen, bringt uns meist dazu, zu realisieren, dass irgendetwas grundlegend falsch ist. Dass es so nicht weiter geht. Dass sich etwas ändern und verbessern muss.

In den allermeisten Fällen beginnt dann das StrategischeSelbst nach Lösungen und neuen Strategien zu suchen, um das Problem zu lösen. Es denkt darüber nach, es analysiert, es versucht, zu verstehen, es versucht, es besser zu machen. Vielleicht geht es auch meditieren oder beginnt einen YogaKurs oder

besinnt sich auf eine spirituelle Richtung, zu der es sich einst hingezogen gefühlt hat; fängt an zu beten, nimmt Kontakt zu Engeln oder Gott, dem HöherenSelbst oder vergangenen Leben auf. Oder es beginnt eine Therapie, um auf seine Ressourcen zurückzugreifen, sein Selbstbewusstsein zu stärken, seine Muster zu verstehen, sein Verhalten sinnvoll zu verändern oder die Kindheit aufzuarbeiten...

Das Blöde ist nur: Das StrategischeSelbst mit seinen SchutzKnoten IST das Problem. Das Problem, das nach einer Lösung sucht. Das ist gut gemeint. Wirklich! In den allermeisten Fällen meint es ein Großteil des StrategischenSelbst tatsächlich gut. Es hat nur partout kein Werkzeug, um das Problem zu lösen.

Warum? Weil die SchutzKnoten des StrategischenSelbst aus WillensKontraktionen bestehen, die dafür gemacht wurden, nicht mehr -nie mehr!!!- fühlen zu müssen, was da drunter verborgen und verdrängt wurde. Die Tür ist zu. Und seit diese Tür zu ist, versucht der stromabwärts vom Willen gelegene MentalKörper (mind), das Problem zu lösen. Jenes Problem nämlich, das man von den SchutzKnoten aus keinen Zugang mehr zur Essenz hat. Das ist nämlich die äußerst missliche Nebenwirkung des Willens, endlich nicht mehr fühlen zu müssen.

Diese Art der ProblemLösung ist einfach zum Scheitern verurteilt. Hoffnungslos. Keine VerhaltensÄnderung, keine mentale Erkenntnis über KindheitsTraumata und daraus resultierende Muster, kein wiederholtes Beweinen dessen, was einem sowieso noch bewusst ist, kann dabei helfen. Die SchutzKnoten selber sind es, die im Weg stehen. Und wenn sie beginnen, nach Lösungen zu suchen, bedeutet das stets, dass sie stromabwärts von sich selber nach neuen Strategien suchen. Der Wille dahinter ist ganz klar und simpel: „Mach bitte, dass das Leiden endlich aufhört, dass ich mich besser fühle, dass es nur noch Liebe gibt und sonst nix!“ Denn exakt *das* liegt in ihrer Natur: Sie wollen alles, nur kein Leid mehr fühlen. Deshalb sind sie ja überhaupt entstanden.

Je mehr du mit deinen SchutzKnoten fusioniert bist, desto weniger kannst du pure, rohe Emotionen (inkl. Liebe) fühlen. Was dann noch bleibt, sind vertraute LeidensLoops, gerne in einem Cocktail aus SchmerzAngstScham. Das sind jedoch im Vergleich zu den wirklichen emotionalen Verwundungen *stromaufwärts* der SchutzKnoten lediglich noch GefühlsValenzen an der Oberfläche deines mind. Und das Tragische: Dein mind, dein MentalKörper, deine Vernunft, dein Verstand oder auch das, was du vielleicht als höheres Wissen empfindest, versuchen, das Problem des *stromaufwärts*gelegenen EmotionalKörpers nach allen Kräften zu lösen. Sie wollen es verstehen und sich bewusst machen, es analysieren und klären, neue, bessere Mechanismen des Umgangs damit lernen, eine Lösung finden, dem Problem gut zu reden oder es zum Schweigen verdonnern, weil es nervt...

Schlechte Neuigkeit Nr 1) So funktioniert das nicht.

Schlechte Neuigkeit Nummer 2) Dein mind kann für deine Emotionen und deine Seele NICHTS tun, als kontextuell Raum für etwas zu halten, damit du nicht völlig damit fusionierst. Das ist IMMENS viel wert, lieber mind! Wirklich; wir wären im Prozess komplett verloren OHNE dich! Aber da hört es auch schon auf. Dein mind kann deine Emotionen nicht fühlen. Er kann deine tiefste Essenz nicht begreifen. Er kann nicht denken, woraus du gemacht bist und WER du wirklich BIST. Er sucht nach Rationalität, wo emotiologische Gesetze gelten.

Schlechte Neuigkeit Nr 3) Es geht überhaupt nicht darum, dass du dich *besser* fühlst, sondern darum, dass du dich *besser fühlst*. Es geht nicht darum, dass das Leiden aufhört, sondern dass du am Leiden nicht mehr leidest und keine neuen Dramen und Kriege daraus kreierst.

Schlechte Neuigkeit Nr 4) Dazu musst du durch das Tal der absoluten Dunkelheit, Zweifel und Ängste,

Verzeiflung und Schmerzen, Hoffnungslosigkeit und Verlorenheit; durch das Tal, das sich anfühlt wie deine persönliche Hölle... dort, wo du überzeugt bist, die Liebe und das Licht endgültig verloren zu haben, bevor du sie authentisch als Mensch fühlen und verkörpern kannst. Das GUTE daran ist: Hölle UND Himmel gehören nicht länger ins Jenseits, in die Zeit *nach* einer Inkarnation; BEIDES kannst du ab sofort HIER im Irdischen erreichen, prozessieren und schließlich deinen Himmel HIER auf Erden verkörpern.

Schlechte Neuigkeit Nr 5) Dabei kann dich jemand von außen *begleiten*, aber es kann dir niemand GEBEN. Die Liebe ist IN dir selber. Du BIST aus Liebe. Niemand kann sie dir GEBEN. Du kannst die AbwehrMechanismen aus dem Weg heilen, die verhindern, dass du dich direkt und in deinem menschlichen Alltag, als Mann oder Frau, ALS Liebe ERLEBST. Nicht in theoretischem, spirituellem Wissen, nicht als Mantra oder positive Affirmation, sondern als direkte, ganz einfache, natürliche Erfahrung-als-solche, ohne jemals darüber nachdenken oder dich daran erinnern zu müssen. Als Normalzustand. Dabei einen Begleiter zu haben, der diesen Weg bereits gegangen ist, ist immens wertvoll und hilfreich, aber mache ihn nicht zu deinem Retter. DU bist dein Retter, sonst niemand. Keine Engel. Kein SoulMate. Auch nicht Jesus oder Gott. Da kommt niemand. DU musst kommen!

SELBSTVERBESSERUNGSTHERAPIE FÜHRT IMMER TIEFER INS LAND DER STRATEGIEN

Wenn du von deinem StrategischenSelbst aus eine Therapie beginnst, geht es dir vor allem darum, dass das Leiden aufhört und du dich besser fühlst. Diesen faulen SeelenZahn musst du dir ein für allemal mit aller vorhandenen EssenzKraft ziehen. Darum geht es nicht. Nicht für einen erwachsenen Menschen. Nicht für eine Seele, die innerhalb des Göttlichen erwachsen werden möchte. Du bist so viel größer und tiefer als das. Du brauchst niemanden, der dich rettet und vor deinen eigenen Emotionen bewahrt. Du kannst sie alle fühlen und halten, umarmen und lieben. Mit jeder Schicht, die du durchfühlst und heilst, wird dein HerzGefäß größer, weiter und tiefer. Du kannst ALLES heilen, was es zu heilen gibt.

Der am tiefsten verankerte Grund des StrategischenSelbstes, „unangenehme“ Gefühle um nahezu jeden Preis vermeiden zu wollen, ist einfach der, dass es sein eigenes Leiden für den Beweis für seine eigene Schlechtigkeit hält. Wie viele zuvor tief unbewusste SeelenTeile habe ich schon fühlen gefühlt und sagen gehört: „Bestimmt verdiene ich es einfach nicht besser. Das Leiden wird nie aufhören. Ich bin schlecht und deshalb muss ich leiden.“ Und weil sich das so immens beschämend und wertlos anfühlt, wird es vertuscht und verschleiert und man will es dringend loswerden; niemand soll wissen, wie du dich fühlst, damit niemand weiß, wie schlecht du bist (also: für wie unwert du dich unbewusst hältst).

Unbewusst sorgen tiefes Unwert- und SchuldEmpfinden, Angst und Verlorenheit dafür, dass die meisten Menschen regelrechte TodesPanik davor haben, sich selber auf die seelische TiefenSuche stromAUFwärts ihrer SchutzKnoten nach ihrer eigenen und direkten Verkörperung davon zu machen, LIEBE zu SEIN. „Das ist nicht für mich...“, „Ich könnte das nie so wie mein Guru, Jesus oder wer-auch-immer dein Vorbild ist...“, „Es wird ewig unerreichbar bleiben...“, „Menschen sind viel zu schlecht und böse, um IM Leben in den Himmel zu gelangen...“, „Erleuchtung ist für bessere, größere, weisere Menschen als mich...“. All diese Schlechtigkeits/SchuldÜberzeugungen, die durch verschiedenste Konditionierung in uns festsitzen (seit Äonen!), lassen das StrategischeSelbst im Außen/in Therapien/in Spiritualität nach SelbstVerbesserungsProgrammen suchen, statt es zu wagen, in aller Tiefe der eigenen SeelenLandschaft nach der wahrsten, tiefsten Realität des SELBST zu suchen. Es scheint vom StrategischenSelbst aus stets so auszusehen, dass irgendetwas Neues von Außen *dazukommen* muss, damit du endlich richtig und genügend bist. Am Besten muss es dir irgendein Erleuchteter GEBEN.

Nahezu alle herkömmlichen Therapien setzen bisher genau da an, dass sie dir helfen sollen, dass du

dich selbst „verbesserst“ (was ja suggeriert, dass du bis jetzt schlecht, falsch und ungenügend bist): Dass du neue Strategien lernst, um besser klarzukommen. Dir deine Muster und Verletzungen bewusst machst, damit du sie stoppen kannst... aber dann stehst du da, denn FÜHLEN tut sie niemand mit dir. Schön, sie sind dir bewusst und du hast sie gestoppt... und DANN? Nun ja, sagen manche Therapeuten, das Stoppen und Bewusstmachen hilft, dich in der Gesellschaft besser zurechtzufinden. Es macht dich leistungsfähiger. Stärkt dein SelbstBewusstsein. Du hast deinen Schatten jetzt besser im Griff, lässt dir nicht mehr so von ihm auf der Nase rumtanzen: Jetzt kannst du dich sicher auch in der ArbeitsWelt besser durchsetzen. Wirst erfolgreicher. Funktionstüchtiger. Im Sinne der Gesellschaft.

ich weiß ja nicht, wie du das fühlst, aber ich halte es wirklich für kein Zeichen von emotionaler Gesundheit und seelischer Reife, sich innerhalb einer kranken Gesellschaft gut zurechtzufinden und in ihrem Sinne gut zu funktionieren. Hast du dich je gefragt, ob das, was an dir schlecht in der Welt, so wie sie bis heute ist, zurechtkommt, vielleicht das BESTE an dir sein könnte? Könnte es sich nicht lohnen, genau DAS genauer kennenzulernen und zu fühlen; es zu vertiefen, statt ihm weiter angstvoll auszuweichen? Um zu HEILEN und wirklich DU zu sein, unabhängig vom StatusQuo der Welt?

Wenn das StrategischeSelbst nicht in Therapien, sondern in Spiritualität nach Lösungen für sein Problem sucht, wird es herausfinden, dass viele spirituellen Richtungen da ansetzen, mit ziemlich schleimiger, klebriger Versionen von „Liebe“ (ich empfinde das nicht als Liebe, deshalb setze ich es in „...“) alles MenschlichPersönliche, alle Verletzungen und Dunklen Seiten überlagern, überkleben, schön-„lieben“, weichspülen und sich Mantra-mäßig einlullen, wie liebevoll das alles ist und die Engel sind um uns und Gott trägt uns usw.ect.pp.

Ja, natürlich sind da Engel/Guides um uns herum, natürlich „trägt“ uns das SchöpferWesen, natürlich bestehen wir aus Liebe, aber WEM helfen diese Mantren, wenn es niemand direkt FÜHLEND als seine unmittelbare und ständige REALITÄT erfahren kann? Dann bleibt es ein Zukleistern (= Transzendieren) von ganz realen menschlichen Emotionen und wirkt als dickes, fettes kollektives CareTakingProgramm, in dem sich Menschen gegenseitig immer und immer wieder das Wort „Liebe“ sagen, ohne dass es irgendjemand jemals wirklich fühlt, geschweige denn es jemals zwischen rohen, verletzlichen Herzen direkt und persönlich transagiert wird. Und was sagt DAS all unseren „dunklen“ Emotionen wie Angst, Schmerz, Wut und Hass? Grob, aber überdeutlich-wahr gesprochen: Dass sie die Schnauze halten sollen und unerwünscht sind, weil sie unspirituell sind und uns von Gott fernhalten.

VOM STERBEN DES STRATEGISCHENSELBST UND DER AUFERSTEHUNG DES NATÜRLICHENSELBST

Bitte, wach auf, das ist -ganz simpel und elegant gesprochen- vollkommener Unfug! Du bist VOLLständig in Essenz. Du bist nicht zu wenig; wenn überhaupt, dann bist du zu viel. Nicht im Sinne von „zu anstrengend“, sondern im Sinne von: Da ist zu viel, namentlich deine SchutzKnoten, was dein pures Sein, deine SeelenEssenz überlagert. Die SchutzKnoten sind das, was dir im Weg steht, dich direkt als Liebe zu erLEBEN. Sie sind weder schlecht noch böse (obwohl SchutzKnoten natürlich grausames Verhalten an den Tag legen können! Das macht sie aber nicht als-solche „böse“). Sie sind keine Sünde. Sie machen dein SELBST nicht zur Illusion. Sie sind schlicht und ergreifend, Lösungen für frühere emotionale Nöte.

Deine allergrößte, schillerndste, heiligste, sexyste, gesundeste Version von dir führt durch das Tal deiner allerkleinsten, sich-vernichtend-anfühlenden, ohnmächtigen, demütigsten, verlorensten, dunkelsten, verletzlichsten Version von dir. Der Weg in den Himmel führt durch die HöllenVersion des Irdischen, durch die Illusion von Abgespaltenheit vom Göttlichen. Der Weg zum Licht führt durch die

Dunkelheit. Der Weg zur Liebe führt durch die Illusion der gefühlten Abwesenheit von Liebe und ihren scheinbaren Gegensätzen (Hass, Gleichgültigkeit, Angst, Sinnlosigkeit, Rache...). Deine gefühlte Kleinheit, Bedeutungslosigkeit und Ohnmacht sind kein Gegenstück und Hindernis zur größten und heiligsten Version deiner Seele, sondern die Eingangspforte. Dieses Kleinheitsgefühl ist der Tod aller Strategien von PseudoSelbstErmächtigung und die Voraussetzung zur Auferstehung deines NatürlichenSelbst. Dein NatürlichesSelbst hat eine unstrategische, demütige, natürliche SelbstAutorität, in der Verletzlichkeit UND Größe endlich zusammenkommen, statt ein entweder-oder darzustellen, wie es in der Welt der Strategien ungesunder und schmerzlicher Standard ist. In der Welt der Strategien müssen wir stets *einen* Aspekt von uns zurücklassen und abspalten, um einen *anderen* leben zu können. In der Welt des NatürlichenSelbst gibt es nur Unds; ALLES von dir findet dort seinen natürlichen Platz.

Dem StrategischenSelbst muss bewusst werden, dass wirkliche Heilung den Tod aller Strategien und Kontroll/ManipulationsMechanismen bedeutet. Wenn sich das StrategischeSelbst auf einen ernsthaften, tiefgehenden seelischen TransmutationsPfad begibt, läuft es zielstrebig seinem eigenen Sterben entgegen. ProzessSchritt um ProzessSchritt. Das StrategischeSelbst kann einen wirklichen AuthentifizierungsProzess nicht überleben. Es muss sterben, damit die Seele wirklich lebendig sein kann. Es ist jene ungeheilte Version des Egos oder Selbst, das Buddha schon vor 2500 Jahren erkannte. Nur hat er es, für meinen Geschmack zumindest, unvollständig gedeutet. Nicht dein gesamtes Selbst muss sterben (oder „du“ aus seiner Illusion erwachen), sondern die strategische Version muss zum NatürlichenSelbst geheilt werden. Geheilt! Nicht transzendiert! Das verwundete und strategische Ego muss *befreit* werden. Nicht überwunden. Der Pfad als solcher ist keineswegs minder radikal als der, den Gautama damals einschlug und lehrte: Er bedarf sowohl Mut als auch Demut. Denn es stellt letztendlich alles infrage, was du bisher für wahr, richtig und heilig gehalten hast. Jeder Stein deiner Überzeugungen und VerhaltensMuster, deiner Reaktionen und Wahrheiten wird mindestens ein Mal umgedreht. Du dekonstruierst dich in allem, was du bisher als ICH empfunden hast, bis du dich selbst nicht mehr widererkenntst, weil du jemand anderer geworden bist: DU! Das, womit du bis dato identifiziert warst, stirbt dabei. Das macht TodesAngst. Weil du überzeugt bist, das ist alles, was du (noch) hast und bist.

Aber das StrategischeSelbst will diese TodesVernichtungsAngst nicht fühlen. Es will verstehen, wissen, kontrollieren und das Leben verbessern. Es will Liebe als Futter für all den HerzensHunger, aber es will sich nicht verändern müssen. Ganz sicher will es nicht sterben. GANZ sicher will es die Angst vorm Sterben nicht fühlen. Das StrategischeSelbst ist entstanden, weil es das, was es zu fühlen gab, nicht mehr ausgehalten hat und nicht mehr fühlen wollte. Weil niemand da war, der es mit dir gefühlt hätte, so dass es verdaubar geworden wäre. Weil du dadurch nie für dich selber dieses FühlEnzym bilden konntest, das du als Erwachsener benötigst, um dich selber liebend in deiner Heiligen Verletzlichkeit UND Göttlichen Größe zu halten. Deshalb will das StrategischeSelbst lieber neue, bessere Strategien „oben drauf“ (auf die SchutzKnoten) pflanzen, um das Leiden zu „verbessern“, statt in sich selbst hinein zu kollabieren, um zu fühlen, was einst nicht aushaltbar war, um zu HEILEN.

ESSENZEN WOLLEN AUS LIEBE ZU SICH SELBER ALLES FÜHLEN

Essenzen (und aus ihnen besteht unser NatürlichesSelbst) hingegen wünschen sich, ALLES zu fühlen. Warum? Weil sie sich selber lieben und als wertvoll erleben und fühlend wissen, dass alles, was aus ihrer Quelle sprudelt, nur gut und aus Liebe sein kann. Schmerz und Liebe sind hier keine Dualismen. Das NatürlicheSelbst ist SO voller SelbstLiebe, dass es endlos neugierig auf sich selber ist und nach jedem weiteren ProzessSchritt erneut gespannt ist, was hinter der nächsten SeelenEcke auftauchen wird und

was es in den Winkeln der Seele, die noch im Schatten des Unbewussten liegen, noch alles zu entdecken gibt.

Manches davon sieht anfangs gruselig und finster, dicht und fest, angsteinflößend oder sogar böse aus. Sobald aber Licht und Liebe, Bewusstsein und Erkundungswunsch darauf scheinen (das ist es, was wir ein JA zum Nein! nennen), beginnt es (der Schatten, das Nein!, der Widerstand, das „Böse“) sich zu wandeln. Zu entwickeln, entknoten, sich purer darin zu zeigen, warum es bisher dicht und vielleicht auch etwas garstig war. Warum es sich so verdrehen musste. Was für Wunden es schützt. Wenn diese erst gefühlt wurden, offenbart es schließlich seine eigentliche Natur, seine Essenz. Dort treffen wir erneut und immer wieder auf eine weitere Version von individueller, einzigartiger Liebe. Es gibt nichts essentiell Böses. Alles Böse ist nur Kind des Schutzknotens. Das Enkelkind der Angst. Das UrEnkelkind der Liebe.

Wo wirkliche Selbstliebe existiert, gibt es niemals Widerstand, sich das vermeintlich Dunkle und Böse in uns selber und anderen wahrhaftig anzuschauen und es zu fühlen, weil es eine Erfahrung davon gibt, aus Liebe zu bestehen. Wer wirklich im Göttlichen ruht und barriereelos und in vollem Bewusstsein in jedem Moment direkt aus IhmIhr aufsteigt, hat niemals Angst oder Scheu, das Licht zurückzulassen, um sich in komplette Dunkelheit zu begeben, weil es eine Erfahrung davon gibt, stets und immer wieder, selbst beim allertiefsten Fall, in Schöpfer zu landen.

Wenn es also Widerstand und Angst gibt, ist das einfach nur ein Zeichen dafür, dass es noch etwas zu heilen gibt, dass dich von dieser DirektErfahrung bisher fernhält. Es heißt nicht, dass du noch MEHR tun, werden, sein musst, UM endlich gut und wertvoll genug zu sein. Du bist vollständig zutiefst gut und es immer wert, GENAU SO wie du BIST. Es gibt lediglich etwas aus dem Weg zu heilen. Niemals hinzuzufügen. Du bist es IMMER wert, in und mit Schöpfer zu verweilen. Wo solltest du auch sonst hin? Es gibt nichts außerhalb von IhmIhr. Egal, in welche Dunkelheit du dich begibst, das GöttlicheWesen ist stets der Kontext und der Boden dafür. Die empfundene Dunkelheit ist lediglich Ausdruck für deine Angst davor, unwert zu sein. Am Boden davon ist Selbstliebe und Liebe für andere und Liebe aus und für und mit unserem GöttlichenElternWesen.

Lernen, beweisen, zweifeln, fühlen, wissen, verkörpern, Sein?

ICH HABE EINEN DENKENDEN KÖRPER, ALSO BIN ICH

Wir leben in einer kollektiven KulturMatrix, die weitestgehend davon ausgeht, dass unsere Existenz dadurch bewiesen ist, dass wir einen bio-chemisch-elektrisch funktionierenden Körper haben, der auf dieser Basis sekundär denkt und fühlt. Folglich gilt in dieser KulturMatrix, dass etwas als bewiesen angesehen werden kann, was man entweder naturwissenschaftlich nachweisen kann oder was den Regeln und Gesetzen der MentalKörperLogik folgt. Ob du´s glaubst oder nicht: Dein MentalKörper kann nicht einmal denken, wie unfassbar er darin begrenzt ist, Realität wahrzunehmen. Die Sinne deines physischen Körpers sind umso beschränkter darin, das volle Spektrum an „Sinnlichem“ zu erfassen; wie viele Töne, Farben, Frequenzen und Schwingungen entgehen deinen physischen Sinnen allein nur deshalb, weil dein ErrathKörper (dein irdisches SeelenVehikel) mit seinen errathischen (irdischen) Frequenzen nicht darauf eingestellt ist, sie aufzunehmen? Heißt das, dass all das nicht existiert? Natürlich nicht.

Heißt das, mit deinem Körper ist irgendetwas falsch? Selbstverständlich auch nicht. Es heißt nur, dass er nicht die gesamte Realität wahrzunehmen vermag. Er ist auf *errathische* Frequenzen eingestellt. Nicht mehr und nicht weniger. DAS kann er ganz ausgezeichnet. Alle anderen Dimensionen sind ihm unzugänglich.

LERNEN VERSUS VERKÖRPERN

Entsprechend ist dein MentalKörper darauf getuned, mit Vernunft und Logik innerhalb von Rastern und Strukturen zu operieren. Das kann er ausgezeichnet. Aber ein enormer Großteil der Realität existiert außerhalb und jenseits von VernunftRastern. Feinstofflichere (stromaufwärtsgelegene) Realitäten, SeelenFrequenzen, Emotionen liegen außerhalb seines KompetenzSpektrums. Was bedeutet das für unser Lernen, unsere Kompetenz und unser bisheriges sogenanntes fundiertes Wissen? Ganz einfach: Dass es erheblich begrenzt ist. Hilfreich, aber begrenzt.

Kannst du in dir fühlen, wie sehr du bisher darauf ausgerichtet warst, etwas verstehen zu müssen? Beweise zu brauchen, um „an etwas zu glauben“? Zu beweisen, dass du verstehst? Zu beweisen, dass was du für wahr hältst, auch WIRKLICH, ganz echt existiert? Was versuchen wir da eigentlich die ganze Zeit zu beweisen? Das wir selber REAL sind vielleicht?

Mit wie viel Kontrolle, SelbstBestrafung, SelbstZweifel und (gegenseitiger) Beschämung geht dieses WeltBild einher! Gerade auch Menschen, die relativ jung spirituell erwachen, neigen dazu, eine gewisse geistige Arroganz darüber in ihrem Feld zu haben, dass sie „wissen“ (um die wahre Natur des Göttlichen, den Wahrheiten jenseits der Schleier der Welt). Dies wird regelrecht zu einer Waffe. Dieses „Wissen“. Nur leider ist es in diesen Fällen zu allermeist ein Wissen *anstelle* eines Seins und Verkörperns.

GEISTIGE TOLERANZ UND ONENESS SIND BEIDE AUSWEICHMANÖVER VOR DER INDIVIDUALITÄTSANGST

Wenn wir anfangen, uns über dieses mentalkörper-basierte Wissen mit anderen auszutauschen, stranden wir damit, dass es um Meinungen und Ansichten geht, denen man zustimmen kann oder auch nicht. Da wird es dann ganz wichtig, dass man sehr tolerant anderen Meinungen und Ansichten gegenüber ist. Weil es eben NIEMAND wirklich IST. Es bleiben polare oder sich ähnelnde MentalKörperPositionen, keine HerzensWahrheiten. Keine innere eigene Realität. Nur Überzeugungen und

Überlegungen. Wir suchen Gemeinsamkeiten und Unterschiede im StromabwärtsLand von Meinungen und InhaltsPositionen. Wir versuchen, unser IndividualitätsProblem (unsere IndividualitätsAngst) auf ein SchlachtFeld weit stromabwärts dessen, wo es eigentlich existiert, zu verlagern.

Bei Gemeinsamkeiten und Unterschieden geht es letztendlich um die IndividualitätsFrage, oder nicht? Die Wahrheit ist: Du bist einmalig, einzigartig, niemand anderes ist so wie du. Andere können ähnliche Meinungen und Probleme haben wie du und das mag stromabwärts des eigentlichen Problems irgendwie tröstlich sein, aber es umgeht den Kern: Du bist ein Individuum. Das zeigt sich nicht auf Meinungs- oder VerhaltensEbene, sondern im SEIN. Dein SeelenWesen, wenn du wirklich nackt und strategie-frei bist, ist einzigartig. Natürlich entspringen wir alle derselben GöttlichenQuelle und DAS verbindet uns, lässt uns EINS sein; SeelenGeschwister. Aber DAS ist eine völlig andere Geschichte: Das ist SeelenOneness. Das gehört in eine andere SeelenAngst. *Das* umgeht das Problem *auch!* Die Meinungs- oder VerhaltensEbene liegt stromabwärts der IndividualitätsAngst, die OnenessVerbundenheit mit AllemWasIst liegt stromaufwärts der IndividualitätsAngst.

Was geschieht mit deiner Seele, wenn du aufhörst, dich zu verstehen, zu tracken und zu analysieren? Wenn du dich stattdessen fühlst und mit dir BIST? Mit dem, was du fühlst, verweilst? Ohne etwas damit zu machen. Ohne es verstehen und in irgendeine Box einordnen zu wollen. Im Herzen darauf vertrauend, dass ALLES, was du fühlst, etwas GUTES sein muss, weil du aus Liebe, Unschuld und Gutheit bestehst! Dann wird es weitestgehend egal, was du gerade fühlst und warum. Dann kannst du das Einsortieren und Kontexten auf später verschieben. Ganz sicher vertagt sich jeglicher Handlungsbedarf. Du kannst mit dir SEIN und verWEILEN.

Dann kannst du auch mit anderen SEIN und verweilen, statt entweder mit ihnen zu verschmelzen oder gegen sie zu kämpfen, weil sie entweder deiner Meinung sind oder andere Ansichten haben. Wenn es um individuelle HerzensWahrheiten geht, erübrigt sich jede „offene Geisteshaltung“ und „Toleranz“. Dann fühlst du nämlich, dass ALLES, was dein Gegenüber fühlt, genauso kostbar und wahr ist, wie alles, was du fühlst. All seine verdrehten Ansichten und Meinungen und seine daraus resultierenden schrägen Handlungen und VerhaltensWeisen liegen dann stromabwärts dessen, WAS und WER derjenige IST und was ihn oder sie im tiefsten Emotionalen seines heiligen SelbstSeins antreibt. Die tieferliegende (ihm/ihr zumeist vollständig unbewusste) Motivation seines Herzens wird in deinem Fokus bedeutend wichtiger als was er denkt, meint oder tut, je mehr du dich selber als das erlebst, was du BIST, statt als das, was du denkst, meinst und tust.

BEWEISNOTWENDIGKEIT UND ZWEIFEL SIND AUSDRUCK VON ANGST UND VERLORENHEIT

meine Wahrheit ist, dass aktuell ein ZeitAlter anbricht -wir nennen es RainbowLightAge-, in dem es nicht länger darum geht, was du denkst und meinst und was du meinst, zu wissen oder beweisen zu können, sondern darum, wer und was du BIST – was, wenn das wahr wäre? Was, wenn es nicht darum geht, zu lehren, was du *weiß*, sondern zu vermitteln, was du BIST und verkÖRPERst?

ich schreibe das nicht leichtfertig. Gerade als Frau in der Domäne von emotional basierter Spiritualität habe ich über eine Dekade Erfahrung darin, wie herausfordernd es sein kann, in einer wissenschafts-, beweis- und mentalkörper-basierten Welt etwas vermitteln zu wollen, was wissenschaftlich nicht beweisbar, sondern lediglich SEI-bar und verkÖRPERbar ist. Natürlich resultieren daraus *sekundär* inhaltliche Positionen (unsere Homepage ist VOLL davon :)) zu verschiedensten Aspekten des Seins, des Universums, des Lebens, der Welt und des Göttlichen, über die man auch sprechen kann; die man *lehren* kann. Aber das Primäre ist nicht das, worüber wir sprechen, sondern von WO aus in uns SELBST wir

darüber sprechen und es lehren. Die Frage ist, ob wir SIND und verkÖRPERn und leben, was wir lehren und worüber wir reden. Ob wir darin berührbar und verletzlich sind. Anfassbar. Greifbar. Herz-offen. Spür- und fühlbar.

Unsere Welt legt jedoch bisher viel mehr Wert darauf, dass alles mental nachvollziehbar, verständlich, beweisbar und logisch ist, als dass es fühl- und direkt erfahrbar ist. Das sind die Folgen von über 3000 Jahren Patriarchat und einer überwiegend mental-willens-basierten Herangehensweise an Physis und MetaPhysis. In Männern UND Frauen! Zuvor, in Matriarchaten, hatten wir eine eher intuitiv-willens-basierte Herangehensweise. Kein Wunder, dass Männer sich *dagegen* aufzulehnen begannen, denn eine auf Willen basierte Kultur der Intuition schreit geradezu nach menschlich unreifer Willkür.

Warum fragt sich eigentlich bisher kaum jemand, warum wir in allen bisherigen ZeitAltern so viel Willen brauch(t)en; unabhängig von Patriarchat oder Matriarchat? Mentale BeweisNotwendigkeit, zwangshafte VernunftAnwendung und Zweifel an „Unsichtbaren“ haben dieselbe Quelle wie willens-basierte Intuition, die anderen mit Macht und am Besten noch im Namen irgendwelcher Göttinnen übergestült wird: Angst.

Einmal Angst davor, mit der eigenen gefühlten Wahrheit sichtbar und verletzlich zu sein. Mit einer Wahrheit, die unsichtbar ist, weil sie einzig IN dir existiert. Mit einer Wahrheit, die du niemals wirst beweisen können. Wie um alles in der Welt, willst du jemals *beweisen*, dass du und deine Wahrheit WERTvoll und REAL sind?

Zum anderen Angst davor, Realität selber nicht im Hinblick auf „wahr oder unwahr“, „real oder realer“ überprüfen zu können, solange du selber keinen HerzensZugang zu dem hast, was für DICH real ist. Solange du dich und die Welt und das Göttliche nicht direkt und nackt erleben und fühlen kannst, bist du auf Meinungen, Vernunft und inhaltliche Positionen angewiesen, weil dein Herz sie bislang nicht verifizieren oder widerlegen kann. Das macht sowohl Angst als auch das Gefühl von Verlorenheit zwischen so vielen ähnlichen und verschiedenen inhaltlichen Positionen, von denen du nicht selber Herz-orten kannst, ob sie für dich wahr oder falsch sind, solange du es nicht FÜHLST.

Wie wäre es also, wenn wir es mal mit einer gänzlich neuen Herangehensweise probieren, die darauf fußt, dass Menschen primär emotionale Seelenwesen sind? Einer Herangehensweise, die auf individuellen HerzensWahrheiten weit stromaufwärts von Willen, Ansichten und Meinungen jeden einzelnen Moment der Existenz beginnt? Einer Herangehensweise, die es jedem ermöglicht, SELBER und letztendlich ohne Mittelsmann, Guru, Imam oder Priester direkt erLEBBaren Zugang zur eigenen EssenzQuelle und zum Göttlichen zu haben und zu verkörpern, weil es jeder selber fühlen kann? Einer Herangehensweise, die darauf basiert, dass jedes Individuum sich in jedem Moment in SelbstLiebe und SelbstRespekt fragt: Ist das, was ich hier gerade erfahre und erlebe, fühle und will, ein Ausdruck meines SeelenSelbst, der auf Liebe, Wahrheit und Verletzlichkeit beruht oder beruht das, was ich fühle und will auf Angst, Abwehr und dem Willen, das irgendetwas anders sein muss?

DEIN MENTALKÖRPER IST IMMENS HILFREICH IN BEZUG AUF DEN UMGANG MIT REALITÄT, ABER VOLLKOMMEN UNTAUGLICH DARIN, REALITÄT ZU VERIFIZIEREN

Was, wenn wir überhaupt nichts von dem beweisen müssten, was wir erleben, erfahren und fühlen? Was, wenn es ExistenzBeweis genug wäre, DASS du fühlst, was du fühlst? Du fühlst es, also existiert es. Du fühlst es, also existierst DU! Du musst es nicht erst verstehen und erklären, damit es real wird. Es kann im inneren Prozess enorm helfen, für das, was du fühlst, einen Kontext zu haben. Ich persönlich bin meinem MentalKörper enorm dankbar dafür, wie er immer wieder energetisch und durch übergeordnetes

Verständnis davon, WAS gerade geschieht und WARUM es geschieht, Raum für meine Emotional/SpiritualKörperprozesse hält. mein MentalKörper hat dabei eine demütig-liebende Haltung den stromaufwärts-gelegenen SeelenKörpern gegenüber, dass er sie niemals verstehen und erklären kann. Er kann nur Aspekte davon sekundär in Worte und Bilder packen, was ich primär fühle, erlebe und BIN – als das ewigliche Göttliche Mysterium, das ich einfach BIN. mein MentalKörper hat davor umfassend und sehr freudvoll kapituliert.

Es ist sehr verwirrend für mich, dass die Welt der sogenannten Spiritualität so voll von meinungs-basierten Anweisungen ist: Sei so, sei nicht so. Denk dies, denke lieber nicht an das. Fühle nur dies, aber nicht das. Richte dein Bewusstsein da entlang aus, aber auf keinen Fall dorthin. So viele Verbote und Gebote. So viel SelbstBeherrschung, SelbstBestrafung und Härte. So viele Normen, die auf Verhalten und DenkAusrichtungen beruhen: Wie kann man aus etwas, das ALLES ist, solche harten Dualismen machen? Schöpfer/DivineYin sind ALLES, was es GIBT. Wie kann man aus etwas, das in Essenz Liebe ist (und Liebe ist immer noch eine Emotion, oder?) Paradigmen voller *Handlungs*Weisungen machen? Das GöttlicheWesen ist keine MeinungsFrage! Und es durchschaut all deine Handlungen ohnehin stets dahingehend, WARUM du tust, was du tust und was dich tief emotional dazu antreibt: Ob das, was du tust, deinem authentischen Herzen entspringt oder lediglich strategische Performance ist. ErSie interessiert sich bedeutend mehr für das, was du BIST als für das, was du TUST. Das Göttliche ist, was Es IST. Es existiert und fühlt, verkörpert, IST Liebe, also IST Es. Exakt dasselbe gilt für DICH!

BEGINNEN ZU SEIN, WER DU BIST, STATT ZU PERFORMEN, WER DU NICHT BIST

Können wir bitte endlich aufhören, zu performen, wer wir sind und stattdessen SEIN, wer wir sind? Können wir bitte anfangen, uns selber zu verkörpern, während wir das Göttliche VerkÖRPERn, statt unsere irdische Existenz als weniger wertvoll, dreckig und vorübergehend zu degradieren? Können wir bitte endlich anfangen, uns VOLL und mit ALLEM, zu zeigen und unser SEIN mit unserem heiligen SeelenHerzen zu durchbluten, statt in Virtualität und ewigem Gestern und Morgen und in beständigem Konjunktiv zu vegetieren? JETZT! HIER! DU!

Ehe du jetzt die Peitsche dafür auspackst, wie lange du performt hast und dass du es vielleicht immer noch in einigen Domänen deines Lebens tust: So unbeFRIEDigend und strategisch Performance auf der Handlungs/VerhaltensEbene auch sein mag; sie beruht in der Tiefe auf deinem bisher unerträglichen Hunger nach Liebe und Anerkennung. Danach, darin bestätigt zu werden, dass du gut und richtig bist. Je mehr du Raum für deine eigene Gutheit und Richtigkeit im Herzen und deinem Sein hältst, statt dich selber auf Handlungs- und MeinungsEbene zu bewerten, wie der Rest der Welt es bisher tut, desto weniger musst du performen. Du musst dazu allerdings Frieden damit schließen, dass du von einer Welt, die menschliche Seelen aktuell vorrangig auf Handlungs- und MeinungsEbene bewertet, niemals jene HerzensNahrung bekommen wirst, nach der du dich sehnst. Diese Welt, so wie sie bisher ist, wird dich nicht als das erKENNEN, was und wer du in aller Tiefe bist. Dafür müsste sie erst einmal beginnen, Menschen als primär emotionale individuelle SeelenWesen zu realisieren. Und es reicht nicht, das als interessante Theorie in Erwägung zu ziehen und daraus eine hippe spirituelle TrendMeinung zu machen; die Welt -also: jedes Individuum- braucht eine eigene fühlbare Erfahrung davon. Das kann noch ein bisschen dauern. Aber fang DU doch ruhig schon mal an!

WAS, WENN DU DEN MATRIXDEAL NICHT MEHR LÄNGER UNTERSCHREIBST?

Also, verabschiede dich davon, von der Welt Bestätigung für dein Sein haben zu wollen. Das wird nicht kommen. Das brauchst du auch gar nicht. Das einzige, was dir in der Tat im Weg steht, in deiner vollen, nackten SeelenGröße dein Leben als DEINS zu durchbluten, ist exakt jener Grad, zu dem du deine bisher unbeantworteten HerzensBedürfnisse durch Strategien von der Welt beantwortet bekommen möchtest: Die Welt durch Performance, Kontrolle, Manipulation und Verführung irgendwie dahin zu „wollen“, dass sie dir zumindest einige Krümel dessen gibt, wonach du hungerst. Oder, wenn das schon nicht geht, dann wenigstens die Sicherheit und Bestätigung, dass du noch zum Club gehörst. Manch einer macht es sich auch anders gemütlich, indem er entweder in Abwehr & Krieg oder DesIllusionierung & Rückzug flieht (gerne auch immer abwechselnd).

Solange du deine Sehnsüchte, Wünsche und Bedürfnisse entweder verleugnest, um dich ihrer Verletzlichkeit zu entziehen oder sie von Außen beantwortet haben möchtest, statt dir selber zu geben, was du brauchst, lebst du in der PerformanceMatrix: Was werden die Leute denken? Was werden sie über mich sagen? Werden sie mich noch mögen? Werde ich noch akzeptiert, wenn ich den Deal nicht mehr unterschreibe? Wenn ich nicht mehr zustimme? Oder: Was die Arschlöcher da draußen denken, ist mir doch sowieso scheiß-egal! Oder: Wer in dieser Welt noch irgendwas will oder wünscht, hat noch nicht kapiert, dass hier alles scheiße ist; einfach Augen zu, Kopf in den Sand und warten, bis auch diese Inkarnation endlich vorbei ist... -alles Verstecke, in denen DU nicht wirklich vorkommst.

Was, wenn du statt dieser reaktiven Beziehungen mit und zur Matrix, ganz und gar und ausschließlich DIR selber gehören würdest? Du bist keine Leihgabe. Du bist nicht geleased. Du gehörst ganz dir. Dein Leben gehört nur DIR. Du kannst damit tun und lassen, was immer du willst. Wie wäre es, wenn du deinen freien Willen anfängst darauf zu verwenden, dich nach dem zu sehnen und dir das zu wünschen, was du wirklich brauchst, um zu heilen, zu wachsen und ganz und heil zu werden? Statt ihn darauf zu verwenden, zu nicht-wollen und Nein! zum Leben zu sagen? Oder ihn darauf zu verwenden, dir Dinge zu wünschen, die es dir möglichst bequem und schmerzfrei machen? NewsFlash: Es geht *überhaupt* nicht darum, dass du so wenig wie möglich fühlst; auch ALL deine Emotionen gehören dir! Es *darf* turbulent sein in dir! Du bestehst aus Emotionen. Der Frieden liegt IN deiner Emotionalität, nicht jenseits von ihr. Es sei denn, für dich ist wahr „Ich bin leer, also bin ich!“. Also sehne und wünsche bitte wie verrückt und mit vollem HerzBlut. Wünsche dir ALLES, was du dir vorstellen kannst und erst recht alles, was du nicht vorstellen kannst. Wünsche dir das, was überhaupt keinen Sinn macht und was du nicht beweisen kannst. Du gehörst dir! All deine Emotionen und Wünsche gehören dir! Und nur, wenn du dir GANZ gehörst, wenn du dich selber voll beWOHNst, kannst du dich letztendlich mit anderen teilen. Du kannst nichts teilen, was dir nicht gehört.

DER REALSTE BODEN ALLER TATSACHEN IST LIEBE

ich weiß, weil ich es selber erfahre, fühle und verkÖRPERere, wie viel Mut und SelbstLiebe diese SeelenSchritte brauchen. Die härtesten, dunkelsten Prozesse, jene, bei denen du keinerlei Sinn mehr siehst und dich fühlst, als würden sie dich vernichten oder als würdest du am liebsten sterben, sind in Wahrheit die, die dich direkt auf den Boden der realsten Tatsachen schleudern – denn rate mal, wo du dich da wiederfindest? Der realste Boden aller Tatsache sind die GöttlichenArme vom VaterSchöpferAspekt und GöttlicheMutterAspekt in jener Liebe, die ErSie SIND. Nackter und demütiger als zuvor, findest du dich in Liebe wieder. Purer und echter als zuvor, tauchst du aus Schöpfer als jene individualisierte Liebe wieder auf, die du BIST. Schöpfer will dich pur und nackt. Und du kannst IhnSie nur

haben, fühlen und sein, wenn du pur und nackt BIST. Wenn du DU bist. Jenseits von Beweisbarkeit und Logik. All deine TarnUmhänge schaffen Distanz zwischen dir und DIR und zwischen DIR und dem GöttlichenSein.

Also, lass die Welt an dir und deinem Verstand zweifeln. Lass sie dich hinterfragen und zweifelhaft finden. Lass sie dich für verrückt halten, weil du dich und deine Wahrheiten nicht beweisen kannst. Es ist *nicht* egal! Es *tut* weh! *Fühle* den Schmerz, den das auslöst mit vollem Herzen. Der StatusQuo lässt deine eigentlich geliebten SeelenBrüderSchwestern weit entfernt erscheinen. Das schmerzt. Doch es ändert überhaupt gar nichts an deiner individuellen REALität. Du musst niemandem ähnlich sein, um real zu sein. Du brauchst von niemandem Anerkennung oder Bestätigung, um zu erleben und zu fühlen, dass du aus Liebe besteht.

Der Preis der Freiheit, der Schlüssel zu deinem Gefängnis

FREIHEIT KOSTET GAR NICHTS

Freiheit kostet gar nichts. Sie ist dein GeburtsRecht und dein NaturZustand. Das, was dich etwas kostet, ist die SicherheitsZonen der Illusion aufzugeben. Die Illusion über Kontrolle zum Beispiel. Die Illusion, dass deine KomfortZonen dir guttun. Die Illusion, dass DesIllusionierung vor erneuter Verletzung schützt. *Das* kostet immens viel. Mut vor allem. Denn du trittst aus einer Welt heraus, die dir wahrscheinlich einige Jahre lang ScheinSicherheit gegeben hat. Nur, dass keine Missverständnisse entstehen: "Komfort"Zonen müssen sich nicht unbedingt bewusst angenehm anfühlen; sie stellen aber in jedem Fall eine Art von vertrautem ReaktivitätsMuster für dich dar, in dem du dich (auf ungesunde Weise) sicher fühlst. In denen du dich bequem eingerichtet hast, selbst wenn du beständig über sie schimpfst.

KomfortZonen zeigen sich in allen LebensDomänen: Freundschaften, LiebesBeziehung, Beziehung zu deiner Herkunftsfamilie und zu deinen Kindern, natürlich im BerufsLeben und in Bezug auf Geld, Körper & Gesundheit, in deinen Meinungen zu Politik und WeltGeschehen und selbstverständlich in deiner Spiritualität. Hier spielst du im Land der Strategien überall Rollen. Oft sogar verschiedene Rollen. Splittest dich auf in die Rolle der Helferin und des treuen Kumpanen. Die Rolle der Liebhaberin, des Versorgers, der Ehefrau. Die Rolle der Tochter, des Sohnes, die Rolle der Mutter oder des Vaters. Die Rolle der Lehrerin oder des Geschäftsmannes. Die Rolle der armen Kirchenmaus oder der KarriereFrau, des Losers oder Gewinners. Die Rolle der Fitten oder die Rolle des Fetten. Die Rolle des Heiligen oder der GottesDevoten. Die Rolle des Atheisten oder der NaturWissenschaftlerin. Mit diesen Rollen sind EnergieMuster verbunden, in die du dich täglich einloggst, um sie zu *werden*. Nur, dass du NICHTS davon BIST. Du bist DU. Keine Rolle, kein Muster, kein SelbstBild. WO bist du?

Was genau ist der vermeintliche Vorteil, den du aus diesen ReaktivitätsMustern und KomfortZonen ziehst? Warum bist du bisher nicht bereit, sie anzutasten bzw. aufzugeben? Welche SelbstBilder sind damit verknüpft? Inwiefern versteckst du dich in diesen Rollen und Mustern? Was versteckst du von dir darin? Warum sind die SelbstBilder, die mit diesen verschiedenen Rollen zusammenhängen, bisher wichtig für dich? Inwiefern meinst du, sie zu brauchen?

DOPPELLEBEN "SPIRITUELLE SELBSTENTDECKUNG" VERSUS DEIN „NORMALES“ LEBEN

Viele Menschen neigen dazu, wenn sie einen SelbstEntdeckungspfad des Herzens und einen Erwachenspfad der Seele beginnen, für geraume Zeit über ihre Entwicklungen Geheimnisse zu hüten. Sie führen ein regelrechtes DoppelLeben. Sie gehen nach Innen, schauen sich selber immer tiefer an, entdecken ihre eigenen Schätze und Geheimnisse, lösen Knoten und heilen Wunden ... und nach Außen hin geht das alte Leben in den alten TarnUmhängen und Masken, Rollen und Mustern erst einmal weiter, als sei nichts geschehen. Dann ist eine neue Rolle hinzugekommen: Die Rolle des UndercoverSelbstEntdeckers. Ein weiterer Split, indem du in einem Teil deines Lebens so und in anderen Domänen deines Lebens *anders* bist. Statt immer und überall, unabhängig von allen Umständen DU zu sein. Für die meisten Menschen dauert es Jahre bis zu ihrem SeelenComingOut. Bis die Rollen und Muster einfach wirklich zu eng werden und du endlich in die Welt hinaus rufst: Ich bin ICH - und NICHTS anderes als das!

Dann beginnst du endlich, Konsequenzen zu ziehen. Aus dem Wahnsinn dessen, was die Welt Normalität nennt, INNERLICH auszusteigen und dich stattdessen dem wahrhaftigen LiebesChaos des

Seins hinzugeben. Aus der Enge von Konzepten, Regeln und SelbstBildern in die tatsächliche radikale Unbeständigkeit und Unsicherheit des Lebens einzutauchen und innerhalb dieses unbeständigen Chaos ' VOLL deine HerzensWünsche zu durchbluten, um dann in der RealitätsWelle zu tauchen, mit der Schöpfer dir antwortet.

Was ist es, was du vermeidest, zu fühlen, während du in deiner alten Welt verweilst? Welche Art von Unsicherheit, Unberechenbarkeit und Unbeständigkeit ängstigt dich so sehr, dass du nicht bereit bist, dich ihr hinzugeben und stattdessen in deiner scheinbar sicheren Enge aus Rollen bleibst?

DAS HEILIGE DRECKSCHAOS

Was dich in der Illusion davon gefangen hält, dass Muster, Rollen und Kontrolle dir Sicherheit im Leben geben, ist vor allem die (unbewusste) Weigerung davor, alles zu fühlen, was du fühlst, während du es fühlst und warum du es fühlst. In der Tiefe namentlich Angst vor deiner eigenen Individualität und Größe. Ja, du liest richtig: In Wirklichkeit hast du Angst vor deiner eigenen Größe! Davor, den GANZEN Raum DEINES Lebens einzunehmen und VOLL zu durchBLUTen. Mit DIR. Mit FlutWellen deiner LiebesLeidenschaft. Deiner Einzigartigkeit. Deiner SeelenGaben. Deiner HerzTalente. Mit dem RegenbogenOzean von DuSein.

Ein wichtiger Aspekt davon ist, dass es in so vielen Menschen die Annahme zu geben scheint, „richtig“ und „gut“, „groß“ und „toll“ ist man nur dann, wenn alles hübsch ordentlich, ruhig und geschmeidig im Leben läuft. So immens viele Menschen jagen irgendeinem GlücksZustand nach, einer imaginären Seligkeit, einer ewiglichen Gelassenheit (oder entsprechenden Attributen, die dies zu symbolisieren scheinen: „erfüllte Partnerschaft“, „finanzieller Wohlstand“, „1,5 Kinder, Häuschen im Grünen, Hund oder Katze“) – als wäre dies ein Beweis dafür, dass du irgendetwas „richtig“ machst.

Also sind diese Wünsche im UmkehrSchluss vor allem etwas, das du HABEN willst, um unverletzlich davor zu sein, vielleicht „falsch“ zu sein? Was aber, wenn das Sein einfach von Natur aus beinhaltet, dass man sich auch immer wieder schmutzig machen muss? Auf gesunde Weise alles riskieren muss? Sich ab und zu mal richtig im Dreck des Seins suhlt? Im Chaos absäuft? Keine Ahnung hat, wo´s lang geht? In einem unserer wundervoll nassen, wilden EmotionsTsunamis ertrinkt? Warum sind wir so darauf konditioniert, dass DrecksChaos und EmotionsTsunamis NICHT heilig sind? Was macht so viel Angst an der ganz realen radikalen Unbeständig des Seins, das fast alle Menschen kontinuierlich auf der Flucht vor ihr sind, um dann schließlich bei ihrem physischen Tod letztendlich und ultimativ von ihr eingeholt zu werden? Schöpfer hat das DrecksChaos kreiert; wie könnte es NICHT heilig sein?

Welche Zustände oder LebensSettings vermeidest du, um ein Bild von dir aufrecht zu erhalten? Auch vor dir selbst? In welche Art von „Schmutz, Dreck und Chaos“ möchtest du lieber nicht IN dir selber gehen, weil es dir un-heilig (und vielleicht auch unheimlich) erscheint? Welche Gefühle vermeidest du dadurch?

DU BIST DIE MITTE DEINER WELT

Freiheit ist, wenn du alles zu fühlen wagst, was IN dir ist. Fern von SelbstBewertung, SelbstBestrafung, SelbstPeinlichkeit und Unwert. Freiheit entsteht, wenn du aus den Engen der sogenannten Normalität innerlich aussteigst und IN DIR alles möglich sein lässt. Es möglich sein lässt, ALLES zu werden, was in deiner Seele angelegt ist und sich entfalten möchte. Wenn du die Enge und Zweifel, die Konzepte und Boxen, die Urteile, den Neid und das spöttische Lächeln, die Kritik und die

Mißgunst - die ANGST!- der Welt FÜHLST und dich dann einfach wild entfaltetest. Mitten in der Welt. Nicht in einer BergHöhle des Himalayas. Nicht in Utopia. In der MITTE der Welt. Indem DU die Mitte DEINER Welt bist. Mit all den unterschiedlichen Zentren, die du dafür in dir trägst.

Freiheit bedeutet, dass du dich daran erinnerst, dass du dir dein Gefängnis selber gebaut hast. Aus Liebe und zum Schutz. Du wolltest eben nicht nackt und verletzbar zwischen all den gefährlichen Menschen und Situationen verweilen und dich der Härte und Kälte weiter ausgeliefert fühlen. Das ist sehr verständlich. Dein Gefängnis war einst ein SchutzRaum. Dafür hast du es erbaut. Die Mauern und GitterStäbe sind aus deinem Willen erbaut, keinen Schmerz und keine Angst mehr fühlen zu müssen. Heute werden sie von SelbstKritik, SelbstBeschränkung, SelbstBildern, SelbstDosierung und DesIllusioniertheit aufrecht erhalten. Daraus, zu versuchen, dem StandardBild der Welt zu entsprechen, während du dich deinem LEBEN gleichzeitig nachhaltig verweigerst und verleugnest und versteckst, wer DU wahrlich BIST. Daraus, dir selber ständig zu zu wispern, dass du noch immer nicht gut genug, reif genug, weise genug, liebenswert genug, unschuldig genug, stark genug, erleuchtet genug bist. Du musst noch weiter kämpfen, heilen, erleuchten, erwachen, besser werden, klüger, mehr verstehen, mehr durchblicken.....

QUATSCH!

Aufhören!

Du bist JETZT gut genug. Du warst es immer schon.

Dieses grausame Gewisper dient einzig dazu, dass du abgelenkt bleibst. Tag und Nacht. Eisern. Damit du die Stimme deines Herzens nicht hörst. Die dich daran erinnert, dass du selber den Schlüssel zu diesem Gefängnis IN dir trägst. Der Schlüssel IST dein Herz. Der Schlüssel, den du brauchst, um dich aus deinem eigens erbauten SchutzGefängnis zu befreien, ist die Kapazität, in SelbstLiebe ALLES zu fühlen, was du fühlst, während du es fühlst und warum du es fühlst.

FREIHEIT BEDEUTET, DIR SELBST ZU VERGEBEN

Freiheit bedeutet, LIEBE reinzulassen. Liebe mit dir selbst. Liebe mit dem Göttlichen. Liebe mit anderen. Gutheit aufsteigen zu lassen. In deiner ewiglichen Unschuld zu baden. Dafür ist es unumgänglich, dass du dir die Freiheit nimmst, dir endlich selber zu vergeben. Denn es wird niemand anders kommen, der dir irgendetwas vergibt, dich freispricht, dir verzeiht oder Absolution erteilt. Deine SchutzTeile mögen sich selber dafür verdammen und beschuldigen, dass sie nicht gut genug aufgepasst haben. Dass dir TROTZ ihres VOLLEN Einsatzes Schlimmes widerfahren ist. Sie mögen sich fühlen, als hätten sie versagt. Oder als sei durch sie alles noch viel schlimmer geworden; schließlich sitzt du jetzt in einem Gefängnis und lebst nicht wirklich. Vielleicht ist auch in deiner SeelenVergangenheit das eine oder andere gewaltig schiefgelaufen; vielleicht bist du hier und da mal gänzlich falsch abgebogen, hast ungesunde Entscheidungen getroffen und Leiden in dir und der Welt verursacht und hinzugefügt.

JETZT -ja: genau jetzt!- ist der Moment, dir dafür endgültig und ohne SchuldHintertürchen zu vergeben. Mitgefühl mit dir zu haben. Zu erforschen, warum du genau so und nicht anders gehandelt und entschieden hast und dir dann ein für alle Mal zu verzeihen und es GUT sein lassen. Du hast in Unbewusstheit und letztendlich aus Unschuld so entschieden. Du bist nicht Schuld. Verantwortlich, ja. Aber nicht Schuld. Wenn es etwas wiedergutzumachen gibt, dann übernimm Verantwortung und *mache* es gut. Aber hör bitte auf, deine vermeintliche Schuld oder dein vermeintliches Scheitern und Versagen als Rechtfertigung dafür zu benutzen, in deinem Gefängnis zu bleiben und dich dem Leben zu verweigern. Ergib dich dem Schmerz, der hochkommt, wenn du die alten Wunden fühlst. Ergib dich den blinden

Flecken und Begrenzungen, die vielleicht mit für deine FehlEntscheidungen verantwortlich waren und fühle und beLICHTe sie. Ergib dich in Demut und Liebe für dich selbst und in Dankbarkeit, dass du es überlebt hast, was immer es gewesen sein mag: Du bist noch DA!

Niemand anderes kann dich aus diesen alten Schleifen befreien. Und niemand anderes kann dich einsperren. Das bist du selber. DU hast unbewusst entschieden, dir in deinem Gefängnis Schutz zu suchen. Deine SchutzTeile fanden einst Schutz wichtiger als Freiheit. Anpassung wichtiger als DU-Sein. Und heute kannst du dir wahrscheinlich genau dafür (unbewusst) nicht vergeben. Schimpfst dich einen Feigling. Oder einen Versager. Bist überzeugt, du musst repariert werden. Geflickt. Verbessert. Wie konntest du schließlich nur so primitiv sein, dich im Namen von Sicherheit in ein Gefängnis zu sperren?!? Wie unspirituell kann man denn sein?!?!

Bitte, sei gnädig mit dir: Das Gefängnis war ein UNbewusster SchutzReflex deines WillensKörpers, um deinen EmotionalKörper zu schützen. Es geschah UNBEWUSST, blind dir selbst gegenüber. Du kamst als Baby in dieses Leben mit einem SeelenImprint von Heimat im Herzen und bist in emotionalem KulturSchock auf die realen Verhältnisse deiner Familie gestoßen! Was SONST hättest du tun sollen, als dich davor zu schützen, um deine SeelenRealität zu bewahren? Das bedeutet nicht, dass mit dir etwas nicht stimmt. Du musst dich nicht verbessern. Du brauchst keine Reparatur. Du bist nicht kaputt. Finde stattdessen lieber all die Aspekte in deiner Seele, die immer noch überzeugt sind, das Gefängnis sei die einzige Lösung und ZEIGE ihnen, dass das nicht mehr stimmt, weil DU jetzt da bist. Weil DEIN Herz sie fühlt und hält und ihnen jene LiebesResonanz gibt, die sie früher von den Eltern nicht bekommen konnten. Dann können sie sich entspannen und deine SeelenRealität kann sich in deinem Leben endlich frei entfalten – so war es schon immer gedacht.

DEIN GEFÄNGNIS SPERRT DEINE SEELE AUS DEINEM LEBEN AUS

Freiheit entfaltet sich, wenn deine SEELE durchkommen kann. Wenn du von deiner Seele, deinem Herzen aus dein Leben führst, nicht von deinem Willen, deiner Kontrolle, deinen Sicherheits- und AbwehrStrategien, deinen VerstandesVorstellungen oder innerhalb von VerhaltensNormBoxen. Deine Seele ist von Natur aus wild und frei. Nichts kann sie jemals einsperren. Das ist genau das Dilemma: Solange du in deinem SicherheitsGefängnis sitzt, sperrst du deine Seele gleichzeitig AUS. Jenes DU, was dann in dem Gefängnis sitzt, besteht aus WillensKnoten, mentalen Konzepten und AutopilotMechanismen. Deine Seele aber kommt in deinem LEBEN nicht vor, solange diese KnotenVersion von dir im Gefängnis verweilt. Dort ist es viel zu dunkel und steril, eng und mechanisch, stickig und verstaubt für deine wilde Seele. Deine tiefste Soufulness interessiert sich *überhaupt gar nicht* für Sicherheit. Dein tiefster SeelenBoden weiß, dass du ewiglich unzerstörbar aus Liebe bestehst. Was sollte dir schon jemals geschehen?

Freiheit ist dort, wo du aus tiefstem SeelenHerzen fühlst und bewohnst, dass du aus Liebe bestehst und dass deine tiefste Passion und Bestimmung im Leben und der Existenz-als-solcher ist, dieser Liebe, die du BIST, zu dienen. In dir selber, mit und als Schöpfer und mit anderen. Aber vergiss nicht: Liebe ist nicht immer rosarot. ECHTE Liebe ist niemals manipulativ-kontrollierend. Sie ist niemals in-service...um...-zu.... Sie WILL nichts anderes als stimmige Wahrhaftigkeit pro Moment. Sie will nicht dominieren. Sie will nicht gewinnen oder Recht haben. Sie will nicht missionieren. Sie will nicht, dass alles „gut“ ist; sie will, dass es WAHR ist. REAL. Und manchmal ist Realität auch sehr dunkel. Wenn du jener Liebe dienst, aus der du in aller Tiefe bestehst, dienst du dadurch in jedem Moment des JETZT deiner tiefsten HerzensWahrheit.

HERZENSWÜNSCHE OHNE MACHTKONTROLLE

Während du mehr und mehr davon loslässt, was du bisher für Selbstbilder davon hattest, wie es in deinem Leben auszusehen HAT; davon loslässt, wie deine LiebesBeziehung zu sein hat, wie du dein Geld zu verdienen hast (und wie viel davon), wie die Menschen sich zu verhalten und nicht zu verhalten haben, ... was gefälligst alles zu sein HAT – kannst du beginnen, stattdessen mit dem zu verweilen, was IST und von dort aus verletzlich deine Wünsche für deine verschiedenen LebensDomänen zu bewohnen. Deine Wünsche mit dir selber, dem Göttlichen und anderen zu transagieren, während du in gesunder Demut weißt, dass du keinerlei Anspruch auf die Erfüllung dieser Wünsche hast.

JE MEHR DU DEINE WAHRHEIT BIST, DESTO WENIGER MUSST DIE SIE RECHTFERTIGEN ODER VERSTECKEN

Während du mehr und mehr davon weg-heilst, dir selber und anderen irgendetwas beweisen und zeigen zu müssen, hörst du auf, dich und dein WeltBild zu erklären, hörst auf, zu missionieren, überzeugen und manipulieren zu wollen, die Realität anderer verändern oder kontrollieren zu wollen und WIRST stattdessen mehr und mehr zu dem, was für dich wahr ist. Je mehr du fühlst und BIST, was deine Wahrheit ist und ebenso fühlst und direkt erfährst, dass DEINE Wahrheit HEILIG ist, desto weniger hast du das Bedürfnis, andere davon zu überzeugen ODER deine Wahrheit jemals vor anderen zu verstecken oder kleinzumachen. Du BIST sie einfach. Ganz natürlich, ohne irgendetwas damit zu WOLLEN oder zu MÜSSEN. Wahrheit ist sanft und weich, geschmeidig und nachgiebig, wandelbar und durchlässig, treu und stabil; sie bewegt sich und wächst stetig, während deine Seele all ihre endlosen Mysterien entfaltet.

WELTFRIEDEN BEGINNT IN DEINEM HERZEN

Freiheit entsteht, wenn du aufhörst, dich gegen die Realität zu wehren, mit ihr zu kämpfen, gegen sie Krieg zu führen, ihr zu widerstehen, sie zu rationalisieren, sie verstehen zu müssen, sie zu verändern. Freiheit beginnt, wenn du dich der Realität vollständig ergibst und den Krieg mit ihr beendest. Gib dich ihr stattdessen hin. Aus tiefstem Herzen. Schenk dich ihr. Damit schenkst du dich dir selber und du schenkst dich dem GöttlichenElternwesen in seiner Yang&YingVersion. Finde IN dir Frieden mit dem Krieg der Welt. Dann gibt es ein Stück mehr Frieden IN der Welt. Herz um Herz. Das ist die einzig wirklich realistische Version von WeltFrieden: Wenn jedes einzelne Herz den Krieg in sich und mit der Realität beendet. Alles andere ist lediglich WaffenStillstand auf VerhaltensEbene.

Teil deines Inneren Krieges ist die Dynamik von SelbstBeschämung: Ein Teil deiner Seele erzählt dem anderen, er sei schlecht. Die Kontrolle beschämt die Gefühle. Die PseudoStärke beschämt die Bedürftigkeit. Die PseudoHeiligen beschämen die animalischen Seiten. Das PseudoLicht beschämt die Dunkelheit. Die Angepassten beschämen die IndividualitätsLiebenden. Und natürlich gibt es davon UmkehrRacheVersionen: Die Animalischen Seiten rebellieren gegen die Unterdrückung und rasten ab und zu aus. Die Dunkelheit zeigt dem PseudoLicht mal so richtig, wie so´n Schatten aussehen und sich austoben kann. Die Bedürftigen schleichen sich heimlich, still und leise in LiebesBeziehungen und Freundschaften ein und tragen ihren Teil zur CoAbhängigkeit bei. Die IndividualitätsLiebenden starten einen narzistischen RundumSchlag, weil es ja sonst nie um SIE gehen würde – basta-PENG! Krieg. Stetiger, INNERER Krieg. Der dann nur allzu gern aufs Außen projiziert oder im Außen ausagiert wird. ALLES, was du im Außen bekämpfen möchtest, ist auch IN dir.

Was hält dich davon ab, nach INNEN zu schauen, statt weiter zu versuchen, das Außen zu verändern?

UNGESUNDE ANHAFTUNGEN SIND EINFACH EIN AUSDRUCK VON LIEBESHUNGER

Freiheit entsteht, wenn du das Bedürfnis heilst, übermäßig unabhängig und selbstständig sein zu müssen. Alles allein zu schaffen, den Überblick zu behalten, niemanden zu brauchen. Erlaube dir, zu brauchen. Erlaube dir, bedürftig zu sein. Erlaube dir, dich anlehnen zu wollen. Erlaube dir, Hilfe zu brauchen. Und dann sei für dich da.

Erlaube dir sogar, für eine Weile eine LiebesSchablone im Außen zu brauchen. Suche dir eine (therapeutische) HilfsPerson (keine Freunde und Partner, sonst entstehen neue CoAbhängigkeiten), die ihre eigenen AbhängigkeitsMuster im Herzen geheilt hat und dann lass dich für eine Weile wirklich tief in sie fallen. Wage es, dich GANZ fallen zu lassen; ohne RestKontrolle und SicherheitsAnker. Ohne falschen Stolz und künstliche Würde. Letztendlich lässt du dich dadurch in dich selber und in Schöpfer fallen.

Denn was du wirklich willst und schon immer wolltest, ist Liebe. All die SicherheitsAnhaftungen in deinem Leben sind letztendlich ein Ausdruck dafür, dass du nach Liebe hungerst. All deine Drogen des Alltags -deine co-abhängigen Beziehungen, deine BetäubungsMechanismen, deine AufputschTricks, deine AblenkungsManöver, deine ungesunden Muster, dein destruktives Verhalten- sind Platzhalter für die Liebe, nach der du dürstest. Auf dem Weg zu deinem SeelenErwachen geht es niemals darum, deine Anhaftungen einfach zu überwinden, zu transzendieren, sie loszulassen, sondern es geht darum, zu FÜHLEN, wozu du sie bisher gebraucht hast. Zu FÜHLEN, was sie verdecken sollten. Zu FÜHLEN, inwiefern sie Teil deines SchutzGefängnisses sind, das deine SchutzTeile in deiner Kindheit begonnen haben, zu erbauen, weil es jene Liebe, nach der DEIN Herz Hunger hatte, einfach nicht gab.

Vielleicht gab es körperliche Versorgung. Also hast du begonnen, Essen zu einer Art Droge in deinem Leben zu machen. Vielleicht gab es Streicheleinheiten, obwohl dabei keine Liebe fühlbar war. Also hast du als Erwachsener begonnen, Körperlichkeit und Sex als Droge zu verwenden. Besser das, als gar nichts. Vielleicht war dein Kinderzimmer dein einziger sicherer Ort? Also ziehst du dich bis heute innerlich und äußerlich zurück, um dich sicher zu fühlen.

Anhaftungen können ebenso Platzhalter für verdrängte Seiten in dir sein. Seiten, die bisher nicht an deinem Leben teilnehmen dürfen, weil dein Gefängnis das nicht erlaubt. Teile deiner Seele, die aus deinem Leben ausgesperrt sind. Wenn du z.B. an virtueller Sexualität (Bilder, Pornos, Fantasien) anhaftest, versuche mal, zu fühlen, wonach du eigentlich, in tiefster Seele hungerst und was du dir in dieser Domäne nicht erlaubst, pur und nackt, verletzlich und vollständig zu transagieren...?

Wenn du an SocialMedia (Facebook, Twitter, WordsUp & Co) anhaftest, versuche mal, zu fühlen, wie du tief in dir nach Nähe, HerzensIntimität und Kontakt hungerst und dir bisher nicht erlaubst, das DIREKT zu bewohnen und zu leben. Gesunde, nicht coabhängige KommUnity mit anderen Menschen zu leben. Dein Leben, dein Herz mit ihnen zu teilen. Ihnen wirklich nah zu sein. Sie dir nah sein zu lassen.

Wenn du an Geld, Erfolg und Leistung anhaftest, versuche zu erfühlen, welche Art von INNERER Fülle und Erfüllung du dir bisher verwehrst. Wenn du an Kontrolle, Sicherheit und äußeren Strukturen anhaftest, versuche, all jene SeelenAspekte in dir zu finden, die panische Angst vor der Realität haben und dann fühle und halte sie darin...

Versuche, zu fühlen und zu erforschen, woher deine aktuellen Anhaftungs/DrogenMuster im Leben stammen: Welche Not in deiner Kindheit und Jugend hat dafür gesorgt, dass diese Mechanismen Aspekte deines SchutzGefängnisses wurden? Bist du bereit, HEUTE für diese ungefühlten Emotionen, die darunter begraben wurden, weil sie DAMALS nicht aushaltbar waren, LiebesVerantwortung zu übernehmen? Die verdrängten Aspekte deiner Seele zu befreien und sie in dein Leben aktiv zu integrieren? Sie zu fühlen? Sie in Liebe in deinen Armen zu halten? Sie SO tief zu fühlen, dass sie wirklich heilen können, nicht

lediglich beruhigt und weg-getröstet werden? Dann verschwinden die Anhaftungen nämlich ganz von selbst.... Du musst sie nicht überwinden; lediglich heilen, wofür sie bisher als Schutz dienten. Du brauchst diesen Schutz JETZT nicht mehr. Jetzt kannst DU für DICH da sein.

DEINE SEELENBEGEISTERUNG UND SEELENTALENTE SIND DIE BASIS DEINER PASSION

Freiheit entsteht, wenn du dir erlaubst, deine SeelenTalente aufsteigen zu lassen und alles zu beleben, was dich in Begeisterung versetzt. Was ist es, was du LIEBST zu tun? Womit verbringst du deine Zeit und fühlst, dass dabei dein Herz aufgeht, dein 2. Chakra jubelt, du lebendig und wild, pur und verletzlich, sprühend, berührt und berührbar bist? Erlaube dir, damit zu spielen, wie ein Kind, das sich selbst entdeckt. Erforsche es. Lasse es dich ausfüllen. Entdecke es jeden Tag neu und immer tiefer und in neuen Facetten. Tanze damit. Lass es dich tanzen.

Und dann beginne dich zu fragen, welchen Beruf du erfinden müsstest, um damit deinen LebensUnterhalt zu verDIENEN: Wie kannst du das, was du so liebst, zu etwas machen, womit du gleichzeitig ANDEREN dienst, so dass du mit dem, was dir HEILIG ist, Geld verdienen kannst? Womit dienst du der Liebe, aus der du bestehst und der Begeisterung, aus der du gemacht bist *zuerst* und beschenkst *dadurch* sekundär andere?

Wenn du diese BestimmungsPassion -deine BeRUFung- in deinem Herzen findest und jene Kompetenzen erwirbst, die du brauchst, um dies erfolgreich zu praktizieren, um damit deinen LebensUnterhalt zu verdienen, wird GELD selber zu etwas HEILIGEM: Denn dann wird es von deiner Liebe und Begeisterung, deinem Caring und deiner Kompetenz angezogen, zu dir zu kommen.

FREIHEIT IST DEIN GEBURTSZUSTAND ALS KIND DES GÖTTLICHEN

Freiheit entsteht, wenn du dir erlaubst, das KIND des Göttlichen zu sein und eine direkt-erfahrbare Beziehung zu IhmIhr zu haben. Wenn du anfängst, IhmIhr alles zu bringen, was du fühlst. Besonders deine Zweifel IhmIhr gegenüber. Besonders deine Unzufriedenheit mit der Welt und dem MenschSein. Besonders deine Fragezeichen zur irdischen Existenz. Besonders deine Wut über all das Leiden. Besonders deinen Groll darüber, dass du dich damit so allein-gelassen fühlst. Beginne, deine ElternProjektionen auf das GöttlicheElternwesen zu heilen, indem du NICHT davon ausgehst, dass ErSie so auf deine Emotionen reagieren wie deine irdischen Eltern es tun würden, sondern dass ErSie herzoffen für ALLES ist, was du fühlst. Dass ErSie es kaum erwarten kann, dich aktiv mit darin zu halten, wenn du fällst. Dass ErSie dich in Liebe empfangen wird, wenn du endlich mit dem gesamten Ausmaß deiner Verzweiflung vollständig in IhnSie hineinkollabierst und dann erlebst, dass du in LIEBE landest. In einem warmen, freudvollen Lachen als Antwort darauf, wenn du endlich fühlen kannst, dass du Zuhause bist. Dass du nie weg warst. Dass all deine Abenteuer immer auch Zuhause sind.

Du bist in jedem Moment der Ewigkeit frei, dich zu befreien. Du musst auf überhaupt gar nichts mehr warten. Es gibt absolut gar nichts mehr zu TUN, BEVOR du frei SEIN kannst.

Was ist DEINE Version davon, gesunde Liebe, verletzliche Bedeutung und berührbare HerzensFreude zu verkörpern? Wie zeigt sich dies in den verschiedensten Domänen deines Lebens?

Es gibt keinen Mangel an Liebe auf der Welt, sondern einen Mangel an Transagierbarkeit von Liebe

WILLKOMMEN IM LOVE-IN-SERVICE-LAND DES STRATEGISCHENSELBST

Immer wieder höre ich Menschen darüber klagen, es gäbe zu wenig Liebe auf der Welt und deshalb sei die Welt so kalt und grausam. Wie aber kann das sein, wenn jeder Mensch ultimativ aus Liebe besteht? Und dass dem wirklich so ist, kannst du selber zunehmend fühlen, je mehr du dorthin heilst, dass DU aus Liebe bestehst - es ist unbestreitbar: Wir alle sind aus Liebe gemacht. Zudem haben offenbar viele Menschen von sich selber innerlich das subjektive Erleben, zu lieben: Ihre Kinder, ihren Partner/Partnerin, ihre Arbeit oder ein bestimmtes Hobby, ihr Haustier, ein bestimmtes Land, vielleicht sogar Gott... Es scheint also jede Menge Liebe auf der Welt und in Menschen zu geben. Trotzdem ist die Welt kalt und grausam und kaum jemand bekommt jemals die Liebe, die er sich wünscht; was ist los?

Könnte es nicht sein, dass das Problem nicht darin begründet liegt, dass ein Mangel an Liebe herrscht, sondern darin, dass die Welt der Strategischen Selbste per Definition unfähig ist, Liebe zu *transagieren*?

In der Welt der Strategischen Selbste werden alle möglichen Frequenzen von Sympathie & energetischer Wärme, Verführung & erotisch nuancierter Unwiderstehlichkeit, Bewunderung & Anerkennung, spirituell getönten LiebesValenzen und energetisch erzeugtem LiebesErsatz regelrecht als Handels- und TauschWare zwischen Menschen bewegt, um zu... (befördert zu werden, gemocht zu werden, dazu zu gehören, nicht kritisiert zu werden, Macht zu erlangen, jemanden zu kontrollieren oder manipulieren, nicht hinterfragt zu werden, Konflikte zu vermeiden, jemanden dahin zu bringen, wo man ihn haben will, in Ruhe gelassen zu werden [...] und ultimativ, um den eigenen Unwert oder die eigene Angst im Griff zu behalten...)

Love-in-service, nennen wir das in Heart Dialogue: Von den SchutzKnoten unserer IntraPersonas auf WillensBasis selbst-erzeugter energetischer LiebesErsatz, um etwas Bestimmtes zu erreichen oder zu vermeiden. DAVON ist die Welt der Strategischen Selbste VOLL!

LIEBE BEDEUTET, ALLES UNGESCHÜTZT IN DICH HINEINZULASSEN

Zu jener Liebe, aus der wir gemacht sind, haben wir in ihrer reinen, unstragischen Form nur von unseren SeelenEssenzen aus direkt verkörperbaren Zugang: Wenn wir ungeschützte, verletzbare Herzen SIND. Wenn wir das Land der Strategien und Kontrolle und des „um-zu´s“ aus uns herausgeheilt haben und stattdessen unser Natürliches Selbst sind. Wenn es keine SelbstBilder und WillensKonstrukte von uns selber, anderen Menschen, Beziehung-als-solcher, der Welt und dem Göttlichen mehr zwischen DIR und dir und DIR und der Welt mehr gibt. Wenn dein Herz nicht mehr von KlarsichtFolie aus energetischer Abwehr umgeben ist. Wenn du nicht mehr (und nicht weniger!) mit einem anderen willst, als gänzlich real und wahrhaftig mit ihm zu sein und dann zu fühlen, was zwischen euch entsteht, sich entfaltet, blüht und sich zeigt. Ohne etwas zu erzeugen, zu forcieren oder zu vermeiden. SeelenEssenzen lieben die tiefste und vollständigste Wahrheit wie nichts anderes. Selbst wenn sie schmerzt.

Wenn unser SeelenHerz derart geheilt ist, ist es stets mutig dafür geöffnet, ALLES zu fühlen, was es in Reaktion auf die Menschen und die Welt zu fühlen gibt und nackt und zugänglich genug, Liebe direkt HINEIN strömen zu lassen. Dann können wir ein Gegenüber oder das Göttliche oder die Welt in uns selbst hinein einladen. Sie dort verweilen lassen. Gänzlich ohne uns zu schützen. Und ohne das Gegenüber

(oder Gott) dazu bringen zu wollen, uns etwas zu geben, was wir von ihm WOLLEN oder BRAUCHEN. Wir lassen uns stattdessen von dem-was-wirklich-IST fluten, ohne es abzuwehren. WÄHREND wir voll anwesend, verletztlich und bezogen sind! Es wäre schließlich seelisch ziemlich feige UND unreif, just in diesem Moment in deinem NonSelf (sofern du dazu bereits Zugang hast) innerlich aus dem Weg zu gehen, wenn es wehtut und persönlich unangenehm wird, so dass kein DU mehr da ist, welches von irgendetwas Menschlichem tangiert werden könnte, oder nicht? So viele nonduale Lehrer tun exakt das! Könnte das bedeuten, dass viele spirituelle Lehrer emotional unreif und folglich nicht in der Lage sind, Liebe direkt und auf gesunde Weise zu transagieren?

Um Liebe transagieren zu können, musst du andere und das GöttlicheWesen ungeschützt ist dich hineinlassen. Liebe ist keine Yang (nach-außen) –Bewegung, sondern eine Yin (nach-innen) –Bewegung (in Männern UND Frauen). Natürlich bedeutet das, dass du ebenso in der Lage sein musst, dich bei jemand anderem in sein ungeschütztes Herz hineinfallen zu lassen, um dich lieben zu lassen. Und DAS ist leichter gesagt als getan. Tonnen an eigenem Unwert und Ängste davor, ohnmächtig verschlungen zu werden, stehen *dieser* BewegungsRichtung von Transagierbarkeit im Weg. Letztendlich ist das der Grund, warum so wenig Menschen eine emotional reife Beziehung mit dem GöttlichenWesen haben: Dabei geht es nämlich nicht darum, dass DU Gott wie verrückt liebst, sondern es geht darum, das GöttlicheWesen erstens IN dein Herz hineinzulassen und DICH zweitens *vom* GöttlichenWesen lieben zu LASSEN. Es ist unmöglich, sich lieben zu lassen, solange man selber nicht seine UrWertlosigkeit geheilt hat.

Beginnst du, im IrrGarten dieser Komplexität eine Ahnung davon zu bekommen, warum es in der Welt so aussieht, wie es aussieht? Du UND dein Gegenüber müssten ihre Herzen so weit heilen, dass jeder von euch den anderen erstens nackt und ungeschützt *reinlassen* kann und zweitens sich nackt und ungeschützt vom anderen *lieben lassen* kann.

„ICH GLAUBE, MEINE ELTERN HABEN MICH GELIEBT, ABER ICH KONNTE ES NIE DIREKT FÜHLEN...“

Dass fast alle Eltern der Meinung sind, ihre Kinder zu lieben, während kaum ein Kind jemals die Erfahrung gemacht hat, diese Liebe direkt fühlen und erleben zu können, liegt daran, dass natürlich auch Eltern ihre Kinder hinter den Schutz/AbwehrMechanismen ihres StrategischenSelbst „lieben“. Diese verborgene, nicht-direkt-erfahrbare Liebe wird dann von vielen Eltern mit Worten versichert und in Taten verdeutlicht oder in bestimmten Domänen und über symbolische Gesten und Werte (Essen, Versorgung, Spielzeug, Geld, Bildung, Lob, Förderung, gemeinsame Unternehmungen, Spielen, Vorlesen) ausgedrückt.

Ist ein ElternTeil vom BezogenheitsTyp eher ein Fühler (siehe Glossar), so gibt es vielleicht ein subtiles, grundwarmes Empfinden mit ihm/ihr, aber es bleibt energetisch ungreifbar und das ElternTeil zeigt sich niemals mit der persönlichen Bedeutung, welche das Kind und die Liebe zwischen ElternTeil und Kind für das ElternTeil hat. Man kann es vage erahnen, aber es wird sich nie direkt, verbindlich und eindeutig damit gezeigt; es bleibt eine geheime, unausgesprochene, wabernde Liebe; eine Art von LiebesNebel, bei der man das LiebesObjekt nie wirklich „haben“ kann, weil es sich in Luft auflöst, wenn man danach greifen will. Das ElternTeil ist immer ein Stück „zu weit weg“, zu unerreichbar und das Kind wird nie satt, weil die Liebe nie konkret-bezogen ist; das Kind bleibt innerlich einsam.

Ist ein ElternTeil ein Energetiker (siehe Glossar), so ist es energetisch präsent (und vermutlich auch zu einem gewissen Maß invasiv); es ist greifbar und sichtbar und zeigt sich klar mit seinen Positionen und Einstellungen. Aber was immer es fühlt, ist hinter energetischen WillensSchutzMauern verborgen, welche es selber vielleicht nicht einmal bewusst als Hindernis erlebt, weil es innerlich überzeugt ist, zu lieben.

Liebe wird vielleicht sogar klar (und regelmäßig) benannt, aber das Kind kann sie nicht fühlen. Oft sind EnergetikerEltern auch überzeugt, ihr Kind zu fühlen. Da ihr eigenes Herz aber durch ihre AbwehrMechanismen geschützt ist, ist das, was sie als Fühlen erleben, in Wahrheit Empathie oder Einfühlungsvermögen (siehe Glossar); bei beiden Formen hat das Kind vielleicht das Erleben, verstanden und gesehen zu werden, aber nicht die Erfahrung davon, gefühlt zu werden.

Die (bestenfalls) innerlich subjektiv empfundene Liebe der Eltern ist nicht transagierbar und deshalb haben Kinder keine unmittelbare Erfahrung davon, nackte Liebe zu teilen. Deshalb bleiben kindliche Herzen ungenährt und hungrig. Deshalb müssen Kinder früher oder später selber SchutzMauern entwickeln, weil sie kein Erleben davon haben, selber nackt und pur als das WESEN, das sie einfach sind, im elterlichen ungeschützten Herzen landen zu können.

Was für ein Drama, oder? Der Stoff von Romeo und Julia -all diesen tragischen Liebenden, die einander lieben und sich niemals erreichen und bekommen können- beginnt direkt in unserer GeburtsStunde und durchzieht unsere gesamte Kindheit und Jugend. Selbstredend setzt sie sich dann im ErwachsenenAlter in unseren LiebesBeziehungen und Freundschaften, in unserer Bindung zu unseren eigenen Kindern, in unserem Erleben vom Göttlichen und unserer Beziehung zu unserer Passion/Berufung fort. Kein Wunder, dass so viele Menschen (unbewusst) daran zweifeln, ob es Liebe wirklich gibt oder sie nicht stets nur als Mittel zum Zweck benutzt und eingesetzt wird...

WENN WIR KEINEN ZUGANG MEHR ZUR LIEBE HABEN, WERDEN WIR NETT UND FREUNDLICH

Was einst HerzVolligkeit und SeelenLeidenschaft war, wird durch die Erfahrung nicht-direkt-transagierbarer Liebe im Kinde schließlich zu Nettigkeit und Höflichkeit. Das wilde Herz und die nackte Seele werden von dem, WAS transagierbar erscheint -Manieren, Worte, Mimiken und Gesten, Körpersprache und Symbole, materielle Geschenke und inhaltliche Übereinstimmungen- überschattet. Nun ist man freundlich, statt herzlich. Vielleicht reicht´s einem irgendwann und Freundlichkeit schlägt in Feindseligkeit um. Wenn man auch damit scheitert, bleibt meist desillusionierte Gleichgültigkeit. Der machtvollste Einsatz des eigenen freien Willens ist jener, zum Leben und die Liebe NEIN! zu sagen und GAR NICHTS mehr zu WOLLEN.

Viele Menschen, die einen radikalen HerzErforschungspfad wie Heart Dialogue beginnen, sind schockiert, in sich zu entdecken, dass das, was sie bisher Liebe nannten, vielleicht gar keine Liebe ist. Dass sie vielleicht seit ihrer frühen Kindheit gar nicht mehr geliebt *haben*, weil sie ihre Essenzen (und nur dort existiert nackte Liebe) so früh verbergen und schützen mussten. Das, was sich im ErwachsenenAlter wie Liebe anfühlt, ist oft eine Mischung aus gemeinsamen Werten, Hobbies & Zielen sowie Hoffnung, RetterPhantasien und Projektionen mit einer guten Dosis erotisch-physischer Anziehung und SeelenVertrautheit gepaart und komplex verwoben mit den co-abhängigen Deals zwischen IntraPersonas „Ich gebe dir dies (Sicherheit? Anerkennung? Sex? Geld?) und du gibst mir dafür das (Bewunderung? Geborgenheit? Intellektuellen Austausch? Kuscheleinheiten?)...okay?!“. Das, was erwachsene Paare (oder Freunde) Liebe nennen, ist zu einem hohen ProzentSatz der Klebstoff ihrer CoAbhängigkeit, welche darauf beruht, dass ihre kindlichen und jugendlichen AbhängigkeitsBedürfnisse nie zum Abschluss gebracht wurden.

ich würde mir für Paare so sehr wünschen, dass sie miteinander den Mut aufbringen, aus ihrer DesIllusioniertheit i.B.a. Liebe aufzuwachen, indem sie damit zu beginnen, einander anzuschauen und zu bekennen: „Ich habe keine Ahnung, ob ich dich liebe. Und das ist so traurig! Aber es ist für diesen Moment leider wahr: Ich kann Liebe nicht direkt erfahren, also kann ich es nicht mit Sicherheit sagen.

Das wäre nicht ehrlich. Aber ich würde es SO gerne herausfinden, ob das, was uns verbindet, Liebe ist! Ob es eine gesunde Basis zwischen uns gibt, jenseits aller KlebstoffDeals – möchtest du das *bitte* mit mir erkunden?“

ich würde mir für Freunde, Kollegen und Familien so sehr wünschen, dass sie einen grundlegend neuen Deal miteinander finden, der darauf fußt, so REAL wie möglich miteinander zu sein, statt so nett und harmonisch oder so effizient und kompetent oder so höflich und wohlherzogen wie möglich miteinander zu sein. Ein gemeinsames Wertesystem finden, das Raum für jede verletzbare Wahrheit hat und darauf vertraut, dass innewohnende Gutheit und Liebe SO real sind, dass sie IMMER realer sind als alle davon stromabwärtsgelegenen Wahrheiten, Urteile und Abwehrreaktionen.

Wahrhaftige, transagierbare, emotional reife Liebe hat stets an der Eingangstür zu stehen: „Bitte keine gewaltfreie Kommunikation; Nettigkeit, Höflichkeit und Anpasstheit sind hier explizit *unwillkommen!* Warum? Ganz einfach: Weil DU hier *sehr* willkommen bist!“ Da nett und höflich stets bereits eine stromabwärtsgelegene Kompensation der Abwesenheit von direkt erfahr- und transagierbarer Liebe darstellen, ist es automatisch etwas, was NICHT du bist. Sondern Eigenschaften, die etwas vermeiden und kaschieren, was echt und real ist. Etwas, das ein SchutzSelbstbild aufrecht erhalten soll. Eine KomfortZone. Eine gesellschaftliche AdaptionsZone.

Ein Mensch, der fähig ist, wahrhaftige, emotional reife Liebe zu transagieren, ist stets mitfühlend und offen für ALLES, was er selber fühlt UND was sein Gegenüber fühlt. Auf dieser Basis kann Liebe manchmal sanft und zärtlich und manchmal konfrontativ und kraftvoll transagiert werden. Wenn du Liebe daran bewertest, wie sanft und geborgen sie sich anfühlt, suchst du in Wahrheit nicht nach Liebe, sondern nach einer KuschelZone, die dir versichert, dass alles in Ordnung ist und in der du auf keinen Fall mit deiner Angst und deinem Wertlosigkeitsgefühl konfrontiert wirst. Wahrhaftige, transagierbare, emotional reife Liebe hält diese Schatten der Seele mit Treue und Leichtigkeit aus. Sie lässt dich weiter REIN.

UNIVERSELLE LIEBE NÄHRT KEINE MENSCHLICH-HUNGRIGEN HERZEN

Faulen KlebstoffDeal gibt es nicht nur zwischen Partnern und Freunden, sondern auch in spirituell-esoterischen Kreisen, die sich dem Aufwachen und dem Aufstieg verschrieben haben. Grundsätzlich gute Vorhaben! Nur, wann immer ich in diesen Kreisen höre, man solle dafür sorgen, ein bestimmtes hohes EnergieLevel zu halten, sich stets an die Liebe andocken, sich EMPOR liften, negative Schwingungen und schlechte Emotionen vermeiden, weil sie einen sonst wieder RUNTER ziehen; man müsse sich vor der Dunkelheit schützen und in weißes Licht hüllen... möchte ich einfach nur weinen! Ausrichtungen wie diese besiegeln tagtäglich aufs Neue SelbstVerleugnung und SelbstBelügung, SelbstÜberwindung und SelbstBeschämung/Bestrafung im Namen von SelbstRealisation. DAS ist eine ähnliche Tragödie wie Julia und Romeo: Die Liebenden, die sich hier nie bekommen können, sind DU und DU, DU und deine tiefste Realität, DU und das GöttlicheWesen.

Simple FaustRegel: Solange du deinen WILLEN darauf verwenden musst, irgendetwas zu „sein“ oder in irgendeinem Zustand zu bleiben oder solange du dein Bewusstsein aktiv auf irgendetwas ausrichten musst, um es zu erleben, BIST du es nicht; verkörperst es noch nicht. Denn sonst WÄRST du es einfach, ohne jemals wieder darüber nachzudenken oder dich dafür anstrengen zu müssen!

Je mehr du versuchst, „positiv“ und „hoch-frequentiv“ zu bleiben, desto mehr verleugnest und beschämst du all jene Seiten in dir, die noch LEIDEN und allein ihrer Dunkelheit des Unbewussten sind! Die dein durchlässiges Herz brauchen, in dem sie landen können, um endlich transagierbare Liebe zu

erfahren, die sie nährt und heilt! BITTE, schick sie nicht weg. Fürchte sie nicht. Sie sind nicht böse. Nur hungrig!

„Spirituelle“ Liebe hilft ihnen *überhaupt* nicht, solange sie universell bleibt. Wie spirituell kann diese Liebe sein, wenn sie nicht in der Lage ist, ein menschliches Herz zu nähren?!? Universelle Liebe ist nicht dafür *gedacht*, kindlich-hungrige Herzen zu nähren. Universelle Liebe ist etwas für bereits erwachsene Seelen, die keine Liebe mehr VON jemandem brauchen oder wollen, sondern Liebe MIT anderen und dem Göttlichen Wesen wünschen und leben.

KINDLICHE HERZEN BRAUCHEN LIEBE VON JEMANDEM, ERWACHSENE SEELEN WÜNSCHEN SICH LIEBE MIT ANDEREN

Erst erwachsene, vollständig genährte und geheilte Seelen sind in der Lage MIT Menschen und dem Göttlichen zu lieben, statt VON ihnen Liebe zu brauchen. Solange es noch kindlich-jugendliche NachNahrung für dein Herz braucht, suche sie bitte in einer Ersatz-elterlichen BezugsPerson innerhalb eines therapeutischen Settings, in dem du Geld für die Zeit bezahlst, die du dort verbringst. Das Geld, das du bezahlst, ist das Symbol für deine eigene SelbstVerantwortung in dem Setting. Du bezahlst kein Geld für die Liebe. Liebe ist nicht käuflich. Du bezahlst Geld für die Zeit. Deshalb wird eine Session auch dann teurer, wenn sie länger DAUERT, nicht je mehr Liebe transagiert wird. Sorge du selber dafür, jemanden zu finden, von dem du das Gefühl hast, ihr oder sein Herz sind genug geheilt, um sich mit dir nackt verbinden zu können und dich wirklich REIN zu lassen und dann bitte ihn oder sie, in bezahlten Sessions für dich LiebesRaum zu halten, damit du dich heilen kannst. Damit du Liebe, die früher nicht zwischen deinen Eltern und dir transagierbar war, heute VON einer Ersatz-elterlichen BezugsPerson bekommen kannst. So lange und so viel, wie DU es brauchst, um SATT zu sein. Um dann Liebe MIT dir, MIT deinem Partner, MIT deinen Freunden und MIT dem Göttlichen Wesen leben und transagieren zu können, weil du dann keine Liebe mehr VON jemandem brauchst.

Wahrhaftige, transagierbare, emotional reife Liebe ist deshalb so beständig und beziehungsfähig, weil sie nichts mehr VON jemandem braucht, aber sich ALLES MIT Menschen, dem Leben, dem Sein, dem Göttlichen wünscht, WÄHREND sie die Kapazität hat, ALLES zu fühlen, was es zu fühlen gibt, wenn sich dieser Wunsch nicht erfüllen sollte. Deshalb macht sich ein Mensch dann weder jemals kleiner als er ist noch größer als er ist, sondern verkörpert ganz natürlich, WER er einfach IST.

Das Tal der Leere, die Sintflut des Schmerzes und der Aufstieg in die wilde, pure Freiheit

ENDSTATION DEINES MIND- UND WILLENSZEITALTERS

ich möchte dir nichts vormachen: Wenn du beginnst, das Strategische, Kontrollierende, Manipulierende deiner männlichen und weiblichen SchattenArchetypen zu dekonstruieren, fühlt sich das grauenvoll an. Schwach und ausgeliefert. Unaushaltbar und nahezu nicht existenzfähig. Wie blanker Wahnsinn. Nicht gesellschaftstauglich. Es macht rasende Angst, auf all diese Strategien, Tricks, Spielchen und AusweichManöver zu verzichten; auf die scheinbare Macht und Kontrolle; auf die trügerische Überlegenheit des mind und des Willens. All deine Strategien Schicht um Schicht abzubauen. Dich selbst aus allem herauszuschälen, was du NICHT bist; wie eine UnendlichkeitsZwiebel. Immer nackter und sichtbarer, roher und konzeptloser zu werden. Mit dem Gefühl, nichts mehr im Griff zu haben, weil all die FALSCHER Stärke, die PseudoMacht wegbricht. In sich zusammenfällt wie ein KartenHaus, obwohl du es zuvor für deinen ganz persönlichen TrumpTower gehalten hast. Deine SelbstBilder verblassen und zunehmend hast du auch noch das Gefühl, nicht mehr wirklich zu verstehen, was da eigentlich mit dir geschieht; deine alten VernunftSchubladen und deine analytische Überlegenheit haben ihre Grenzen erreicht. Sackgasse, EndStation, bitte alle aussteigen. Du drehst hohl, gehst in dir selber komplett baden gegangen, befindest dich im freien Fall...

GESTRANDET IM TAL DER LEERE

...und dann findest du dich selber schließlich in diesem Tal wieder. In diesem kargen Tal aus unendlicher Schwere. Das Tal wirkt komplett leblos. Keine Pflanzen. Kein Fluss. Keine Tiere. Nur karges Gestein. Du bist gestrandet. Hast einfach keine Kraft mehr, um über die nächsten Berge zu steigen. Zu viel. Alles zu viel. Zu lange hast du bereits gekämpft und gerungen. Hast dich immer weiter vorwärts gequält. Dich gezwungen, stark zu sein und durchzuhalten. Nur nicht aufgeben. Du wolltest alles im Griff behalten. Hast wieder und wieder versucht, alles zu verstehen, allem einen höheren oder tieferen Sinn abzuringen. Du hast gebetet und meditiert, nachgedacht und versucht, alle Gedanken zur Ruhe zu bringen. Du hast ALLES probiert.

Nun sinkst du auf dem harten Erdboden der Realität zusammen. Unendlich müde und erschöpft. Demütig. Du gibst endlich auf. Du ergibst dich dir selber. Hörst auf, zu kämpfen und zu funktionieren. Hörst auf, so zu tun, als brächten dich deine alten Strategien noch irgendwohin. Hörst auf, dir vorzumachen, dass du die Antwort kennst. Eigentlich weißt du nicht mal mehr die Frage. Wo du herkommst, fühlt sich mittlerweile verwirrend und fremd an. Wohin du willst, ist ein verschwommenes, surreales Bild hinter dem Horizont. Du hast auch keinen Plan B oder Plan X mehr im Ärmel. Du ergibst dich in deinem eigenen Tal des NichtWissens. Der Leere. Der Bedeutungslosigkeit. Der Hoffnungslosigkeit. Es fühlt sich demütigend, beschämend und unzulänglich an. Klein, mickrig, ausweglos und einsam. Unsichtbar und grau. Unsexy und asexuell. Durchsichtig und unscheinbar. Krank, schwach und depressiv. Sinnlos, ausgeliefert. Du bist überzeugt, dass du nie wieder aufstehen wirst. Wofür auch?

Und dann zieht auch noch Nebel auf im Tal der Hoffnungslosigkeit. Ein Nebel, der deinen bisher so wachen Verstand verschleiert. Du blickst nicht mehr durch. Du vergisst den Kontext und den Sinn. Du

hast keine Konzepte und Schubladen mehr für das, was hier mit dir passiert. Du hast auch keine Ahnung, wie zum Henker du hier überhaupt hingelngt bist. Es wirkt, wie blanker, irrer Wahnsinn. Völlig verrückt. Du verstehst dich selbst nicht mehr. Und der Nebel wird dichter...

AUFGEBEN UND DICH DIR SELBER HINGEBEN

Was tun? Wie damit SEIN? Wie kannst du sicherstellen, dass du mit diesem Zustand nicht gänzlich FUSIONIERST; nicht gänzlich zu diesen Emotionen WIRST, WÄHREND du sie VOLL FÜHLST?! Ihnen dein Herz als EntfaltungsRaum, als HeilungsGefäß zur Verfügung stellst. Sie aktiv einlädst, dich ausfüllen zu dürfen, ohne dass du zu ihnen WIRST. Du hältst und fühlst sie. Du umarmst sie und verweilst mit ihnen. Du sprichst zu ihnen und versprichst, nicht wegzugehen. Für sie da zu sein. Du gibst ihnen einen Kontext mit deinem Bewusstsein darüber, dass diese schreckliche HoffnungslosigkeitsLeere und das AbsolutGarNichtsMehrVerstehen mit zu dem HeilungsWeg gehört, den deine Seele jeden Tag neu (und bestensfalls bewusst) wählt.

Du kannst dich in dieser Phase deines PurifizierungsProzesses an das DivineYin in Ihrem GöttlichenMutterAspekt wenden und Sie bitten, mit dir gemeinsam für dich Raum zu halten. Du kannst dich an Sie anlehnen und dich in Sie hineinfallen lassen. Immer tiefer und weiter, bis du fühlen kannst, wie Sie allmählich in Ihrer Göttlichen Formlosigkeit eine Schablone für deine eigene Weiblichkeit wird. Das gilt für Frauen und Männer. Wir alle brauchen eine innere feminine MamaFrequenz, um uns selber auf diese Weise liebevoll, sanft und nährend zu halten. Ohne Urteile, ohne Forderungen, alles fühlend, was es zu fühlen gibt. In unendlichem Raum ohne Begrenzungen, der dennoch Halt schenkt.

Ebenso kannst du dich an den GöttlichenVater des DivineYangAspekts wenden und Ihn bitten, dich anzuschauen, damit du dich in Seiner Liebe selber als Liebe erkennen kannst. Als immerwährend wert und würdig, dich an Ihn zu wenden und mit ihm zu verweilen. Dafür musst du nichts TUN oder leisten, musst kein Stück anders, besser, reiner und heiler sein als du es JETZT gerade BIST. Lass dich von Ihm darin fühlen, wie kläglich und leer, hoffnungslos und einsam du dich fühlst. Auf tiefstem, härtesten Boden aufgeschlagen, in der Dunkelsten Nacht deiner Seele. Lass Ihn zu deinem persönlich-liebenden Begleiter durch deine ganz individuelle Hölle werden. Lass dir von Ihm ein Gefühl davon vermitteln, was VATERSchaft wahrlich bedeutet. Wie Er dich mit Liebe, Klarheit und Mitgefühl anschaut, so wie du *wirklich* bist; ohne jede Maskerade, Strategie und Performance. Wie Er dich in keinem Moment schont oder dir irgendetwas erspart, sondern dich dir selber zumutet. Weil Er dir vertraut. Er vertraut deiner tiefsten, seelischen Kraft. Weil Er dich erschaffen hat. Er WEIß bereits JETZT, dass du es schaffen wirst, dich zu halten und zu heilen, um schließlich als Sein erwachsenes SeelenKind HIER auf Erden Ihn zu verkörpern, ALS Er zu leben, während du ganz DU bist – einmaliges SeelenWesen, ewiglicher KindFunke des Göttlichen.

AUS NEBEL WIRD REGEN

Wenn du auf diese Weise mit dir verweilst; im HerzGefäß deiner eigenen Gutheit und Unschuld all jene Aspekte von dir hältst und fühlst und liebst, die sich gerade unwert und hoffnungslos fühlen; nicht vor dem kargen, leeren Tal der Sinnlosigkeit fliehst, sondern ALLE Aspekte in dir einlädst, sich dir VOLL und NACKT zu zeigen, damit du sie FÜHLEN kannst; wenn du es aktiv aufgibst, VERSTEHEN zu wollen, es aktiv aufgibst, KONTROLLIEREN zu wollen, ... beginnt es aus dem dichten, undurchschaubaren Nebel, in dem du dir erlaubt hast, dich zu verlieren, dich ihm zu ergeben... schließlich zu REGNEN.

Das karge, trockene, graue Tal wird sehr, sehr nass. Jahrhunderte von ungeheilten, aufgestauten Wunden schauern auf dich hinab. Reißende Flüsse und Wasserfälle voller verzweifelter Tränen tun sich auf. Dein Herz bricht. ENDLICH brechen all jene Strukturen deines Herzens, die noch hart waren. Gepanzert. Kontrahiert. Nun brechen sie und dein Herz pulsiert und spült und pumpt SCHMERZ. Es ist weich und beweglich und es hat unendlich viel Kapazität für all diesen bisher ungefühlten Schmerz. Es wird immer weiter und größer und weicher. Und es hat so viel Kraft. Es hat Kraft, deinen Schmerz und deine Angst, dein Bedauern und deine Wut, deine Scham und deine Wertlosigkeit, deine Ohnmacht und dein Scheitern zu halten und zu fühlen.

DER AUFSTIEG IN DIE WILDE, PURE FREIHEIT

Diese tiefen Wunden des Femininen und des Maskulinen zu fühlen, ist nach der angsteinflößenden Dekonstruktion der Strategien und dem kargen, toten Tal der nackten Sinnlosigkeit geradezu belebend. Das Herz erwacht wieder zum Leben. Es pulsiert mit Schmerz und allen möglichen anderen, chaotischen Emotionen.

Es pulsiert!! Es LEBT!

Es weint sich den Weg frei in ein neues Zeitalter von Weiblichkeit und Männlichkeit. In dem ALL unsere natürlichen, essenziellen Gaben und Eigenschaften zart und kraftvoll, verletzlich und unzerstörbar, wild und vertrauensvoll, unschuldig und beziehungsfähig in uns aufsteigen und sich völlig neu entfalten können. Wo alles, was so schmerzhaft voneinander getrennt werden musste, endlich frei und unkontrolliert zusammenfließen darf. Wo wir keinen Aspekt von uns mehr verstecken, unterdrücken, transzendieren, strategisch verzerren, kontrollieren oder abspalten müssen. Wo wir in uns selber baden, aus uns selber trinken, mit uns selber tanzen, uns bunt mit all unseren Seelen Gaben entfalten. Wo wir ALS Schöpfer und DivineYin aus unserer GöttlichenQuelle ewiglich und ständig neu hervorsprudeln, um in all unserer wilden Unschuld GANZ und vollständig menschliches Individuum -Mann und/oder Frau- zu sein. Wo wir kein Vorbild mehr brauchen, weil jede und jeder von uns einfach so sehr ihr ganz einzigartiges ICH verkörpert.

HilfeStellungen für deinen Prozess im Alltag

Eines der Hauptziele im Heart Dialogue Dharma ist es, dass du die HerzensSeelenKapazität in dir selber entwickelst, dich in ALLEM, was du fühlst, selber zu fühlen, während du es fühlst und ein HerzWissen davon zu haben, warum du es fühlst; wie es mit deiner ganz spezifischen Individualität in Verbindung steht.

Um diesen SelbstFühlMuskel mehr und mehr zu stärken und dein SeelenHerzGefäß, in dem dieses SelbstFühlen stattfindet, immer größer, weiter und tiefer werden zu lassen, empfehlen wir grundsätzlich, das, was du in deiner letzten Session im ZeitRaffer und mittels BeziehungsZoom an Haltungen, Emotionen, Einstellungen, Überzeugungen, Verwundungen, AbwehrLinsen in dir und deiner aktuellen IntraPersona neu entdeckt, bewusster kennengelernt oder vertieft hast, in deinem Alltag so oft und tief wie möglich bewusst zu fühlen. Es wiederzuerkennen, wenn du von etwas getriggert oder berührt bist. Einer zuvor automatischen inneren Reaktion oder gefühlsmäßigen DauerFusionierung einen neuen Kontext zu geben, in dem sie sich entfalten kann und in einem BeziehungsRaum aktiv gefühlt, nicht lediglich registriert oder als leidvoll/unerwünscht verurteilt wird.

Dabei können verschiedene „Techniken“ helfen:

EINE PERSÖNLICH-BEZOGENE-LIEBENDE BEZIEHUNG ZU DIR SELBER

In HD lehren wir, dass es nicht nur einfach darum geht, alles, was in dir geschieht mit neutralem Interesse zu beobachten, es an dir vorbeiziehen zu lassen, es zu bemerken/registrieren..., sondern es geht darum, eine innere Beziehung zu dir selber aufzubauen. Und zwar eine gesunde Beziehung. Eine, die beinhaltet, dass alles da sein darf, alles gefühlt werden darf, alles gewollt und gewünscht und abgelehnt werden darf, sich ALLES zeigen darf, was es in dir gibt und dann damit weder im Außen reaktiv zu sein, noch es innerlich irgendwie zu dosieren oder zu kontrollieren. Dir selber eine sichere Heimat zu werden, in der sich alles genau so entfalten darf, wie es eben in dir lebt. Und dich dann darum zu kümmern. Damit in Beziehung zu gehen, heißt, dafür liebend da zu sein. Dich darin selber zu halten. Fragen zu stellen. Warum fühlt dieser Teil von dir, was er fühlt? Warum will er, was er will? Warum lehnt er ab, was er ablehnt? Warum hasst er, was/wen er hasst? Woher kommt das? Was ist ihm passiert? Was vermeidet er? Wovor hat er Angst?

Um das herauszufinden, kannst du verschiedene Hilfsmittel verwenden:

- In DialogForm mit der IP zu schreiben, ist eine gute Methode, um erst einmal herauszufinden, was eigentlich alles in diesem Wesen lebt, wie er/sie die Welt sieht, was er für Überzeugungen und Erfahrungen in sich trägt. Dabei ist das DU, das mit diesem speziellen SeelenAspekt schreibt, ein Sammelsurium all deiner Essenzen, all jener Seiten in dir, die bereits oder noch immer Zugang zu Liebe, HerzOffenheit, Klarheit, gesunder Autorität und innerer Verlässlichkeit haben. Von diesem EssenzVersammlungsPlatz aus schreibst du mit jener IP, die du gerne besser kennenlernen möchtest und baust eine Beziehung auf, auf die diese IP sich verlassen kann.

- Du kannst dich auch vor einen Spiegel setzen, dich selber anschauen und dort in DialogForm eine Unterhaltung beginnen. Wiederum: Von den EssenzSeiten aus zu jener IP hin, die du kennenlernen möchtest. Ihr Fragen stellen. Sie einladen, sich mehr zu zeigen. Dann könnt „ihr“ immer abwechselnd im Dialog präsent sein: Deine Essenzen vs. die spezifische IP.

- Diese innere DialogForm kannst du letztendlich auch ohne Schreiben und/oder Spiegel in jeder Situation im Alltag innerlich und nonverbal anwenden. Inneres Halten und Fragen stellen, mit den Haltungen der IP verhandeln, Grenzen ausloten, herausfinden, ob die IP bereit ist, sich neuen Erfahrungen zu öffnen und in Erwägung zu ziehen, dass ihre bisherigen Überzeugungen vielleicht nicht die ganze oder nicht die aktuelle Realität darstellen.

Grundsätzlich gilt im Prozess, dass jene IPs, die EssenzZugang haben, Raum für alle anderen halten und auch volle Verantwortung für sie übernehmen. Dabei ist wichtig, zu wissen: Die noch unerlösten IPs sind in aller Regel die, die in sich selber Macht von Liebe abgespalten haben und diese (ungesunde) Macht in ihrer eigenen Isolation innerhalb des GesamtSystems bunkern und ausüben, was massive Auswirkungen auf das Leben hat. Essenz-IPs sind also eher *nicht* diejenigen, mit der größeren seelischen Macht, aber sie sind die mit dem Zugang zur Liebe...

Sie tragen ein HerzensWissen darum in sich, dass Liebe zwar nicht gegen Macht „gewinnen“ kann, aber *realer* ist als Macht. Liebe geht es gar nicht um Gewinnen. Liebe geht es um Wahrhaftigkeit und Beziehung. Liebe hat Geduld. Liebe kann zu jeder Zeit die tiefere Gutheit und Unschuld hinter ungesunden Strategien fühlen und hält dafür Raum. Liebe kann zu jeder Zeit die Angst unterhalb der Macht fühlen, die die Macht (bisher) am Laufen hält. Liebe bleibt stetig in Beziehung, um anzubieten, jene Angst mit der Macht-IP zu fühlen, sobald diese den nötigen Mut dazu aufbringt. Liebe ist das Licht, das behutsam in alle Schatten der Seele leuchtet, um jene SchattenSeite zu ermutigen, sich zu zeigen und selber zu Licht zu werden.

GESUNDEN YINRAUM SCHAFFEN, DEIN SEELENHERZGEFÄSS WACHSEN LASSEN

Um aus alten, reaktiven Mustern herauszukommen und nicht einfach nur auf Autopilot zu reagieren, ist es ganz wichtig, zunächst mal zu bemerken, was deine üblichen inneren KontrollMechanismen sind (siehe unten). Dann geht es darum, innerlich fühlend zu verstehen, warum diese Strategien bisher so überlebensnotwendig wichtig schienen; das heißt, wirklich tiefes Mitgefühl für dich selbst zu entwickeln, ohne dass du dabei in einen OpferModus verfallst.

Wenn du beginnst, das emotional zu verdauen, kannst du auch behutsam anfangen, deine bisherigen SchutzStrategien zu stoppen, um jene Emotionen, die damit bisher unterdrückt und bewältigt wurden, langsam, Stück für Stück und Schicht um Schicht, IP für IP aufsteigen zu lassen. Um sie zu fühlen. Endlich! Diese verdrängten Emotionen warten seit deiner Kindheit/Jugend darauf, endlich gefühlt zu werden. Endlich da sein zu dürfen. Diese Emotionen brauchen Raum.

Während ungesundes Yin dazu neigt, Versteck, Unsichtbarkeit und neblige Ungreifbarkeit zu erzeugen, bietet gesundes Yin stillen LiebesRaum, in dem AllesWasIst sein darf. Einfach SEIN. Wenn Emotionen so einen stillen, liebenden Raum haben, müssen sie niemals reaktiv nach Außen schießen oder explodieren oder dein ganzes Leben überschwemmen. Sie können sich sicher, frei und unzensiert in deinem eigenen SeelenHerzGefäß entfalten und bewegen. Du musst gar nichts damit *machen*. Es geht nicht darum, Emotionen auszuagieren. Es geht darum, sie zu *fühlen*. Mit ihnen in liebender Beziehung zu sein. Ihnen aktive Erlaubnis und Einladung zu geben, da sein zu dürfen. Willkommen zu sein. Egal, ob es „gute“ oder „schlechte“ Emotionen sind. Dieser Dualismus existiert auf einer tieferen Ebene gar nicht. Es sind einfach Emotionen. Sie sind Ausdruck deiner Lebendigkeit, deiner Soulfulness und Heartfulness, deiner Individualität und in aller Tiefe entspringt jede einzelne Emotion aus deiner EssenzLiebe. Jede!

Schaffe in dir immer mehr Stille und Raum, wo sich diese Emotionen zeigen und ausbreiten dürfen, ohne dass du damit irgendwas machen musst, außer mit ihnen und für sie liebend da zu sein. Sowohl

deine Beziehung zu deinem HD-Facilitator, der dir sein/ihr SeelenHerzGefäß als Schablone zur Verfügung stellt, bis dein eigenes Gefäß groß und stark genug ist, um alles, was du fühlst, selber zu fühlen und zu halten, als auch die Emotation helfen dir dabei, dein eigenes SeelenGefäß stetig zu vertiefen und erweitern.

EMOTATION

als Emotation bezeichnen wir eine emotive MeditationsAbwandlung, bei der es darum geht, von den (bereits) geheilten Essenzen der IntraPersonas aus in stillem Sein ein SeelenHerzGefäß für alles, was du fühlst, zur Verfügung zu stellen, damit sich diese Emotionen sowie bestimmte unerlöste WillensHaltungen in deiner eigenen Liebe und persönlichen Bezogenheit bewegen können, ohne dabei nach außen hin reaktiv werden zu müssen.

Schaffe dir eine ruhige ZeitRaumZone (ca. 15 Min. als Minimum genügen). Suche dir eine bequeme Sitz/LiegePosition. Komme zur Ruhe und Stille. Atme. Fühle deinen Körper. Fühle deine Essenzen. Fühle deine Gutheit, deine Liebe. Lass sie zu einem LandePlatz für alles werden, was da kommen könnte. Ein sicherer Teppich, auf dem sich alles ausbreiten darf. Oder ein SeelenGefäß, in dem sich alles entfalten darf. Sei innerlich liebend still, um alles aufsteigen zu lassen, was sich in deinem Herzen zeigen möchte. Wehre dich gegen gar nichts. Halte nicht dagegen. Versuche nicht, es zu kontrollieren. Oder zu dosieren. Oder zu bewältigen. Oder zu lösen. Ergib dich.

Gib dich dir selber hin. Lass dich fluten. Überschwemmen. Ob Schmerz oder Einsamkeit. Hoffnungslosigkeit oder Ohnmacht. Wut oder RacheLust. Angst oder Panik. Scham oder Wertlosigkeit. Den Wunsch, etwas zu tun oder zu kämpfen, dich zu verteidigen, es heimzuzahlen oder zu kontrollieren. Den Wunsch, zu sterben und aufzugeben...

TU gar nichts. FÜHL es einfach. Was immer es ist. Lass es da sein. In deiner eigenen Stille. Und schau es *nicht* nur neutral und wertfrei an. Geh damit in deinem Herzen in Beziehung. Vermittle allem, was da an Emotionen oder Wille auftaucht das Gefühl von: „Ich bin da. Ich halte dich. Du bist nicht allein. Sprich mit mir. Zeig dich mir. Ich möchte dich kennenlernen. Du warst lange genug allein. Jetzt musst du nicht mehr unterdrückt werden. Jetzt bin ich da, um dich zu fühlen. Erzähl mir von dir! Wie fühlst du dich? Ich gehe nicht weg.“

GESUNDES YANG, UM NACH AUSSEN ZU BRINGEN, WAS DICH WIRKLICH AUSMACHT

Während ungesundes Yang kontrollieren, dominieren und unterdrücken will, sorgt gesundes Yang dafür, dass du nach Außen bringst, was sich aus deinem Inneren zeigen und manifestieren möchte. Dazu gehören auch unangenehme Wahrheiten deinen Liebsten gegenüber. Dazu gehört eine gesunde, Herz-offene, verletzliche Streit/KonfliktFähigkeit. Dazu gehört es, dich aus deinen KomfortZonen und SicherheitsMechanismen heraus zu bewegen und gesunde Risiken einzugehen. Dazu gehört, dich zu zeigen; in allem, was du bist und was dich ausmacht, auch auf die Gefahr hin, dass andere dich dann weniger mögen oder angreifen oder ablehnen oder lächerlich finden. Dazu gehört, dass du mit deinen gesunden Seiten führst und das in deinem Leben umsetzt, was gerade ansteht; was gesund für dein Wachstum und deine emotionale Heilung ist. Dazu gehört, Dinge zu sagen, zu tun oder zu entscheiden, die dem dienen, was du brauchst, um immer tiefer zu heilen, nicht weil sie bequem und komfortabel sind.

DIR DEINE KONTROLLE IM INNEREN, DIE DU BENUTZT, UM NICHT ZU FÜHLEN, BEWUSST MACHEN, SIE DEKONSTRUIEREN UND DIE DARUNTERLIEGENDEN EMOTIONALEN WUNDEN FÜHLEND HEILEN

Was sind deine Strategien und Mechanismen, um deine Emotionen und inneren Zustände zu kontrollieren und zu bewältigen? Um Gesellschafts-fähig zu sein/bleiben? Um „normal“ zu sein? Um dazu zu passen? Um dich im Griff zu behalten?

Dich betäuben? Vorm Fernseher/I-net/PC/SmartPhone verschwinden? Filme, VideoClips gucken? Nachrichten lesen? Blogs lesen? Facebook? YouTube? Zigaretten, Alkohol, kiffen & Co?

Etwas Sinnvolles tun? Hausputz? Den Hund versorgen? Die SteuerErklärung machen? Die täglichen Verpflichtungen erfüllen? Bloß beschäftigt bleiben...

Oder vielleicht, dir ganz gezielt etwas Gutes tun? Tanzen gehen? Sauna? Badewanne? Mal wieder richtig feiern oder entspannen, je nach dem...?

Ess-Flash? Schokolade? Chips? Pizza? Hauptsache genug. Und nie fertig werden, immer Nachschub da haben... Bonbon... Kaugummi.....

Sport machen. Erstmals auspowern. Fit bleiben. Endorphine produzieren.

Oder Sex? Wo wir gerade von Endorphinen sprechen... Und dabei bekommt man auch noch Nähe. Und vielleicht sogar ´ne Runde SelbstBestätigung?

Oder erstmal abschalten? Schlafen? Bewusstlosigkeit hilft auf jeden Fall...

Oder Meditieren? Innerlich klar werden ist bestimmt gut. Innerlich auf Abstand zu den Gefühlen gehen -prima! Sie nur noch anschauen. Neutral betrachten. Sehr erleichternd! Hauptsache nicht mehr fühlen!

Vielleicht eine TranceReise? Einen Ausflug in himmlische Gefilde? Zu universeller Liebe? Ein Hauch von warmer Ummantelung... Eingehüllt in den Trost, dass ja alles aus Liebe besteht und wir alle in Essenz Gott sind. Steht ja in jedem spirituellen Buch. Wird schon stimmen. Muss man sich nur oft genug drauf eintunen. Dann glaubt man ´s vielleicht irgendwann sogar.

Oder sicherheitshalber doch lieber grundlegend und immer wieder fundamental zweifeln? Zweifeln an der eigenen Gutheit. An Liebe. An Unschuld. Zweifeln am Göttlichen. Zweifeln an der Aufrichtigkeit eines anderen. Zweifeln daran, dass es irgendjemand mit dir ernst meinen könnte. Zweifeln um des Zweifeln Willens. Einfach nur, um niemals böse überrascht zu werden!

Das Problem stundenlang in deinem Hirn hin und her wälzen, es analysieren, darüber nachdenken, die PsychoDynamik tracken und verstehen? KopfKarussell, MentalkörperAkrobatik? Vielleicht noch mit jemandem drüber reden, der sich damit auskennt? Eine Situation 1000x von jeder Perspektive aus durchgehen? Auf jeden Fall irgendwie mental den Überblick behalten!?

Vielleicht jemand anderem helfen? Anderer Leute Probleme lösen? Einer Freundin gute Ratschläge geben? Jemandem die Welt und den Kosmos erklären? Dann fühlt man sich ja meistens besser... und nützlich... und als hätte man irgendwas im Griff und verstanden...

An was Schönes denken. Ein gutes Buch lesen, das einem Hoffnung gibt. Mantras!! Positive Affirmationen!!! Nach Sinn suchen. Was will das Universum mir damit sagen? Die Botschaft verstehen wollen.

Dich irgendwie in den Griff kriegen. Dir gut zu reden. Nichts wird so heiß gegessen, wie ´s gekocht wird. Morgen sieht die Welt schon wieder ganz anders aus. Bleib ganz ruhig, wird schon werden! Wenn das nicht hilft, dich ermahnen? Jetzt rei dich aber mal zusammen. Elende Heulsuse! Weichei! Versager! Dass du auch immer so sentimental und schwach sein musst, dir alles so zu Herzen nehmen! Du musst dir endlich mal ein dickeres Fell zulegen! Was sollen die Leute denken!???

Im Inneren auf andere fluchen? Diese Arschlöcher, nur deretwegen fühle ich mich jetzt so scheiße...!!! Aufregen, innerlich an die Decke gehen. Feindbilder entwerfen und darauf abgehen. Dich in Verachtung aalen. Vielleicht noch mit einer guten Prise schwarzem Humor gewürzt? So´n Notfallwitz mit EckkneipenNiveau verdrängt so herrlich die eigene Angst & Wertlosigkeit...

Innerlich Stärke zeigen. Ich lass mich nicht unterkriegen. Ganz sicher nicht von sowas/von denen! Nicht mit mir. Die sollen mich kennenlernen! Zieht euch warm an, Leute!

Dich als Opfer wahrnehmen. Immer hacken alle auf mir rum. Die Welt ist so gemein. Niemand liebt mich, keiner versteht mich, immer bin ich allein, niemand will mich, keiner ist für mich da... Die Welt ist dunkel und schlecht und böse und es wird für immer so bleiben...

Auf naiv und blauäugig schalten, voller Entsetzen und tiefer, fassungsloser Kränkung? Das Drama noch ein bisschen hochfahren? Wie *kann* der/die so gemein sein? Ich *versteh* das alles nicht...! Es ist so *unfassbar* fies!! Deinen eigenen Anteile an der Situation komplett ausblenden? Schluchzend und tief verzweifelt zu Boden gehen. Keine Verantwortung für deine eigenen blinden Flecken übernehmen, die dich in diese Lage gebracht haben? In einer DramaBlase untröstbar sein. Energetisch Vorwürfe in die Welt senden: Schaut doch nur, was ihr mir angetan habt!!! Ihr seid Schuld an meinem Leiden! Ihr werdet schon noch sehen, was ihr davon habt, wenn ich vor Kränkung sterbe...!

Dich selber pausenlos runtermachen, schlecht machen, mies machen, beschimpfen, dich zum schlechtesten, bösesten, dümmsten, hässlichsten, hoffnungslosesten Stück Sch... des Kosmos´ erklären? Schöpfers einziger richtiger Fehler hat einen Namen: Deinen! ...??

Herrscher über die Hoffnungslosigkeit werden: Schlimmer kann´s dann auch nicht mehr werden, ich verwalte meine eigene seelische Dunkelheit, dann kann mich wenigstens nichts mehr erschrecken...

DesIllusionierung: Das war ja eh nicht anders zu erwarten. Menschen sind halt böse. Männer/Frauen enttäuschen einen eh immer nur. Sei kein naives Schaf, hör auf an Märchen zu glauben, wach auf, werd erwachsen. Die Welt ist kalt und grau und es geht einfach nur darum, irgendwie durchzukommen und dabei halbwegs den Kopf über Wasser zu behalten. Es geht um Macht und um Gewinnen. Um Erfolg und glücklich sein! Machen doch alle so! Also lass dir ´ne gute Strategie einfallen, wie du da draußen ´nen überlegenen Eindruck machst. Damit alle sehen, dass du jemand bist, der gerafft hat, wies hier läuft!

Dicht machen. Taub werden. Dumpf. Gelähmt. Starr. Steinern. Alles sinnlos. Nichts geht mehr. Und es macht dir auch nichts mehr aus. Du bist gar nicht mehr richtig da. Energetisch ausgecheckt, seelische ValiumSpritze...

Was sind deine Mechnismen, dich selbst innerlich zu kontrollieren und zu manipulieren, um dich vermeintlich davor zu bewahren und zu schützen, fühlen zu müssen, was unterhalb dieser Mechanismen an Emotionen begraben liegt?

Versuche, den Willen hinter diesem Mechnismus zu finden und zu fühlen. So deutlich und klar, wie du kannst. Hat der Wille eine Stimme? Kannst du ihn in Worten beschreiben lassen, warum es ihm so wichtig erscheint, diese Strategien anzuwenden? Kannst du seine Entschlossenheit fühlen?

Ist da vielleicht noch etwas anderes? Eine tiefere Not? Eine vage Erinnerung, warum es einst nötig war, diesen speziellen Mechanismus zu entwickeln? Die meisten inneren AbwehrStrategien gehen auf Kindheits/JugendTraumata zurück; woran ist dieser bestimmte Mechanismus, mit dem du gerade arbeitest, geknüpft? Welche Not und Verzweiflung, welche Ohnmacht liegt darunter begraben? Was war einst nicht aushaltbar, es zu fühlen?

Kannst du es heute wagen, zu fühlen? Für diese Emotion da zu sein? Sie in deinem SeelenHerzGefäß liebevoll zu halten, damit sie sich voll entfalten und zeigen kann?

Kannst du in diesen inneren Strategien vielleicht sogar wiedererkennen, dass deine BezugsPersonen aus der Kindheit sich einst ähnlich auf dich bezogen haben, wie du dich heute selber auf dich beziehst?

DIR DEINE KONTROLLE NACH AUSSEN BEWUSST MACHEN, SIE DEKONSTRUIEREN UND DIE DARUNTERLIEGENDEN EMOTIONALEN WUNDEN FÜHLEND HEILEN

Wie stellst du in deinem Leben, deinem Alltag, deiner LiebesBeziehung, deiner Intimität, deinen Freundschaften, in deiner Arbeit, mit deinen Kollegen, deinem Chef, deinen Eltern und Kindern gegenüber sich, dass du alles im Griff hast? Wie kontrollierst du deine Beziehungen und deinen Alltag? Wie sorgst du dafür, dass dein Leben nicht aus dem Ruder läuft?

Kampf oder Rückzug?

Verstehen wollen, nachdenken, analysieren, tracken?

Dich verstecken, im Nebel verschwinden, ungreifbar, unsichtbar werden?

Klein und kindlich werden, mit der BedürftigkeitsFahne wedeln?

Dich aufbäumen, aufblasen, Krieg anzetteln, nach Außen ballern? Deine Mitmenschen einschüchtern, unterwerfen, besiegen?

Dich unterwerfen und klein begeben?

Manipulation? Kontrolle? Emotionale Erpressung? Beschämung? Demütigung?

Mit scharfen Argumenten pfeffern, klug, intellektuell unschlagbar sein? Mental stets überlegen, philosophisch einschüchternd und unantastbar?

Einlullen, verführen, Menschen energetisch an dich binden? Unwiderstehlich sein? Erotische Signale senden? Die GenderTrumpfKarte spielen?

Jeden erotischen oder Gender-spezifischen Aspekt ganz gezielt raushalten; nüchtern und sachlich, unantastbar bleiben. Das Gegenüber aushungern? Vielleicht sogar beschämen?

Um Anerkennung und Sympathie buhlen? Kritik und Angreifbarkeit um jeden Preis verhindern? Süß und gezielt liebenswert sein? HarmonieWolken erzeugen und alle darin einhüllen (und ersticken)?

Immer unterm Radar fliegen, so dass du nie in den Fokus gerätst?

Stets unabhängig, überlegen und souverän bleiben? Niemanden brauchen, allein klarkommen?

Ein Chamäleon sein, mit deinen eigenen Positionen BeliebighkeitsKarussell fahren, um ungreifbar zu bleiben und nie anzuecken?

Stets einsichtig, verständnisvoll, vorbildlich und pflegeleicht sein?

Menschen energetisch mundtot machen, so dass niemand es wagt, dich anzugreifen oder auch nur offen auszusprechen, dass irgendetwas sich seltsam anfühlt im Kontakt mit dir?

Ein „FrontArsch“ sein, von dem jeder ohnehin stets nur das Schlimmste annimmt, weil er sich chronisch und mit System komplett daneben benimmt? Bedrohlichkeit verströmen? Subtil mit energetischer Vernichtung drohen?

Charmant und lustig sein, Everybody´s Darling?

Kühl, aalglatt und arrogant?

Was immer deine individuelle Version davon ist, versuche doch mal, den Willen hinter deinen KontrollStrategien zu finden und zu fühlen. Hat der Wille eine Stimme? Kannst du ihn in Worten beschreiben lassen, warum es ihm so wichtig erscheint, diese Strategien anzuwenden? Kannst du seine Entschlossenheit fühlen? Was ist dein Gewinn bei dieser Strategie? Wie fühlst du dich damit?

Was versuchst du, mit dieser Kontrolle zu vermeiden? Was verbirgt sich dahinter? Was wird durch diese Kontrolle versteckt, geschützt und verborgen? Was vermeidest du durch diese Strategien, zu fühlen?

Hast du diese Strategien vielleicht von einem deiner ElternTeile übernommen? Oder hast du sie entwickelt, um in deiner Kindheit einer ganz bestimmten Not oder Demütigung oder Angst auszuweichen und diese Gefühle irgendwie zu bewältigen? Versuche, diese Not heute zu fühlen. Sie in deinem SeelenHerzGefäß liebevoll zu halten, damit sie nicht länger allein und unterdrückt sein muss.

VERINNERLICHTE ELTERN/GESCHWISTER INS BEWUSSTSEIN FÜHLEN UND HEILEN

Wo beziehst du dich auf dich selber innerlich, wie deine BezugsPersonen sich früher auf dich bezogen haben? Welche deiner inneren und äußeren Abwehr/KontrollStrategien hast du dir unbewusst energetisch von deinen Eltern/Bezugspersonen „abgeguckt“? Wo wiederholst du altes Leiden, indem du genauso hart oder unerreichbar, desinteressiert oder hilflos danebenstehend, abgespalten oder kalt, mit (unangebrachtem) Humor oder beschämender Demütigung, rationalisierend oder komplett beziehungslos mit dir umgehst, wie du es früher erfahren musstest, weil deine BezugsPersonen es aus ihren eigenen Wunden heraus einfach nicht besser konnten?

Lenkst du dich vielleicht mit bestimmten Dingen vom Fühlen ab, weil deine Eltern dich damals mit Spielen von deinem Schmerz oder einem WutAnfall ablenken wollten? Ziehst du dich innerlich zurück, weil du früher immer, wenn ´s „schwierig“ mit dir wurde, in dein Zimmer geschickt wurdest? Machst du dich auf ähnliche Weise innerlich runter und schlecht, wie du es früher erfahren hast, wenn du nicht so warst, wie sie dich gerne gehabt hätten? Ermahnst du dich zu Stärke, Durchhalten und Funktionieren, wie sie es dir energetisch oder sogar in Worten vermittelt haben? Wo und wie hast du deine Eltern energetisch als BeziehungsSchablone verinnerlicht? Möchtest du sie gerne aus deinem SeelenSystem weg-heilen? Nur noch DU sein und nicht mehr sie?

Stelle dir mal für ein paar Minuten vor, du hättest diese innere ElternSchablone für deine Beziehung zu dir selber nicht so erfahren – welche Art von Beziehung wünschst du dir für dich mit dir selber? Wie möchtest du behandelt werden, wenn du gerade durch schwierige innere Phasen gehst? Wenn dir etwas wehtut oder dich ängstigt? Dich wütend oder ohnmächtig macht? Du dich schämst oder wertlos fühlst? Was für eine Art Beziehung brauchst du dann?

Was hält dich davon ab, auf diese Weise mit dir selber in Beziehung zu sein? Dir das zu geben, was DU brauchst? Halt? Emotionale Nähe und Behutsamkeit? Innere Nähe? Einen LandeOrt für alles, was du fühlst? Die Gewissheit, dass nichts, was du fühlst, schlecht ist? Oder gefährlich? Dass man nichts davon „weg“ machen, „weg“ trösten, „weg“ ablenken muss, um es nicht zu fühlen? Vielleicht magst du dich selber umarmen, während du weinst? Oder dir im Spiegel in die Augen schauen, um in deinen Augen SeelenHalt und EssenzBoden zu finden? Dir vielleicht mit MamaZärtlichkeit das Gesicht streicheln? Dir mit PapaKraft selber Halt geben, in den deine schwachen, bedürftigen Seiten sich hineinlehnen können? Dir schwesterlich/brüderliche Kumpanenschaft und komme-was-da-wolle-Verbundenheit in einem Lächeln oder Worten schenken? Erlaube dir, so mit dir in Beziehung zu sein, wie DEIN SeelenHerz es braucht.

FAQs rund um Heart Dialogue

1) F: Ist Heart Dialogue eine Psychotherapie?

A: Heart Dialogue ist ein integrativer und ganzheitlicher LebensWeg, weit über eine psychotherapeutische oder spirituelle Praktik hinaus. Innerhalb davon gibt es in HD ein emotio-spirituelles Dharma zur Bewusstwerdung und emotionalen Heilung von Traumata aus diesem und anderen Leben. Dieser Pfad beinhaltet psychotherapeutische Methoden, ist aber kontextuell eine emotio-spirituelle SeelenArbeit und auch eine grundsätzliche Art, das Leben zu beschreiten und zu verstoffwechseln. Ein wesentlicher Unterschied zu reiner Psychotherapie ist für uns, dass es bei HD niemals um schnelle Lösungen, sondern stets um grundlegende emotionale Heilung von SeelenThemen in SeelenTeilen (IntraPersonas) geht. HD bietet grundsätzlich keine VerhaltensBeratung, oberflächliche SymptomBehandlung oder kurzfristige ProblemLösungen an, weil wir immer auf die ursächliche, tieferliegende, emotionale Wunde unterhalb einer problemerzeugenden Strategie hin arbeiten und es dafür fundamental wichtig ist, dass IntraPersonas sich ihres eigenen Verhaltens und Wirkens fühlend bewusst werden.

Anders ausgedrückt: Es geht bei HD nicht darum, dass du dich besser fühlst, sondern darum, dass du dich besser fühlst. Dass du damit in dir selber sicher und komfortabel wirst, zu fühlen, was immer du fühlst, während du es fühlst und warum du es fühlst. Dass du für dich selber emotio-logisch Sinn machst. Dich in aller Tiefe, mit allem, was zu dir gehört fühlend umarmen kannst.

In der Heart Dialogue Arbeit zur Heilung der IndividualitätsAngst geht es inhaltlich um die Dekonstruktion deiner strategischen PersönlichkeitsPanzer, so dass du deine Kindheits/JugendWunden wirklich tief fühlen und dadurch heilen kannst, um schließlich dein Natürliches Selbst, deine SeelenEssenzen sein zu können und damit dein Leben und deine Beziehungen zu durchbluten. Die Heilung dieser IndividualitätsAngst steht in Heart Dialogue jedoch in einem größeren Kontext: Nämlich jenem, dein zuvor strategisches Selbst zu einem Natürlichem Selbst zu heilen, welches dann die Schleier zu deinem noch tiefer verborgenen SeelenSelbst (Auragetic Self) lüften kann, welche dann durch die Heilung der AuslöschungsAngst in einen NonSelf-Status erwachen kann, um schließlich in dein DivineSelf aufzugehen, in dem es zwischen dir und dem GöttlichenWesen keinerlei Unterschied, kein "hier versus dort" mehr gibt.

Dabei entdeckt sich dein Selbst mehr und mehr als Seele, weil alles, was zuvor in verborgenen Winkeln des Unbewussten lag, alles, was jemals "dunkel" erschien, nach und nach, mehr und mehr durch das eigene, stetig wachsende LiebesLicht der bereits frei-gefühlten Essenzen beleuchtet und bewusst gefühlt wird. Dies führt letztendlich dazu, immer mehr zu erleben, dass es zwischen dem persönlichen Selbst und der Seele nie einen realen Unterschied gab; einzig unerlöste emotionale Wunden und deren Folgen stehen dir im Wege, dich selbst hier auf Erden als die ewiglich individuelle Seele zu erleben, die du bist, und zwar ohne dass du dabei irgendeinen Aspekt deines MenschSeins überwinden, transzendieren oder unterdrücken musst!

2) F: Fühle ich, wenn ich mit Heart Dialogue "durch" bin, endlich keinen Schmerz mehr und kann glücklich sein?

A: In HD geht es nicht darum, keinen Schmerz mehr zu fühlen, sondern dass du eine SeelenKapazität in dir entwickelst, in der du alles, was du fühlst, fühlen kannst, während du es fühlst, ohne daran oder

darunter zu leiden. Das Leiden am Leiden hört auf. Nicht der Schmerz als solcher. Das, worunter wir leiden, ist das wir als Kinder nicht von unseren BezugsPersonen erfahren haben, dass sie unsere Emotionen mit uns fühlen, während wir sie fühlen und dadurch konnten wir keinen eigenen HerzRaum ausbilden, in dem wir als Erwachsene selber alles in uns fühlen können, was wir fühlen. Stattdessen unterdrücken wir es und bilden Abwehr und Widerstand. Unterhalb dessen liegen die verdrängten Schmerzen begraben. In emotional ungeheilten Menschen gibt es immer eine bewusste oder unbewusste Weigerung, eine HerzensBeziehung mit sich selber einzugehen: Alles zu fühlen, was du fühlst, während du es fühlst und warum du es fühlst und dafür liebevolle Verantwortung zu übernehmen. Diese Verweigerung, dieser Widerstand erzeugt das Leiden am Leiden. Einfach nur Schmerz zu fühlen, ist nicht leidvoll. Ja, sogar der Dualismus zwischen "Schmerz" und "Freude" hört mit zunehmender Heilung auf: Du fühlst, was du fühlst und das ist Teil deiner seelischen Lebendigkeit. Es gibt eine zunehmende Freude darüber, einfach fühlend lebendig zu sein, ob es nun gerade schmerzhaft oder freudvoll ist, wird dabei nebensächlich.

3) F: Warum bezeichnet ihr Heart Dialogue als WeltBild? Was bedeutet das?

A: In unserer Begegnung, unseren Gesprächen und unseren Erfahrungen zeigte sich von Anfang an und stetig zunehmend, dass eine gänzlich neue Form von emotio-spirituelle Heilarbeit und Weltbild zwischen uns erwächst, die nicht einfach nur einen "Cocktail" unserer bisherigen Erfahrungen und Erkenntnisse wiederspiegelt. Vielmehr umfasst sie ein auf neuen Prämissen fußendes, so noch nicht existierendes Bild über die innerseelische Struktur und das spirituelle MenschSein. Dies beschreiben wir als WeltBild. Aber das ist lediglich ein Wort; man muss es auch gar nicht irgendwie nennen - es ist, was es ist: Sekundäre verbale Beschreibungen und ErklärungsKontexte jener komplexen HerzensPhänomene und SeelenInhalte, die wir primär fühlend in uns und jenen Menschen, mit denen wir arbeiten, erleben und beobachten. Es ist ein KommunikationsHilfsmittel, um individuelle Erfahrungen auszutauschen und kontextuell verdaubar zu machen.

Dabei ist uns stets wichtig, dass das, was wir lehren und vertreten, zu allererst für uns selbst persönlich erlebbar, fühlbar und verkörperbar und erst im zweiten Schritt philosophisch nachvollziehbar ist; deshalb sind wir ständig im Prozess damit und dadurch wächst Heart Dialogue stetig weiter. Der andere Blickwinkel, durch den man diese Frage beantworten kann, ist, dass jede Methode, jede Philosophie, jede spirituelle Richtung ein WeltBild darstellt und uns aus eigener Erfahrung wichtig ist, darüber transparent und bewusst zu informieren.

4) F: Ihr schreibt viel über Spiritualität: Muss ich spirituell interessiert, erfahren, offen, aktiv (...) sein, um Heart Dialogue machen zu können?

A: Spirituelle Offenheit oder Erfahrenheit ist aus unserer Sicht weder besser noch schlechter, weil uns ohnehin immer primär interessiert, warum jemand offen oder abgeneigt ist, und wer in dir (also welche IP(s)) das so oder so empfindet. Grundsätzlich arbeiten wir stets mit dem, was gerade ist: wie du dich aktuell fühlst und auf dich, das Leben, die Welt, die Menschen und das Göttliche beziehst oder eben nicht.

In den allermeisten Prozessen tauchen früher oder später spirituelle Aspekte auf, aber das ist nicht zwingend notwendig dafür, wo deine ganz individuelle Heilung dich in diesem Moment deines Lebens hinführt. Letztendlich kennt jede Seele ihren eigenen Lern- und Entwicklungsweg am besten und dir bei dieser Bewusstwerdung behilflich zu sein, sehen wir als unsere Aufgabe. Andersherum gibt es auch Menschen, die sich schon lange und intensiv mit Spiritualität beschäftigt

haben, dies aber bislang eher als eine Lösung für innere Nöte bzw. als eine Flucht aus der Welt und vor dem Menschlichen getan haben. In diesem Fall würden wir genau mit dieser Not und Flucht arbeiten.

5) F: Was genau versteht ihr denn unter Spiritualität?

A: Kurz gesagt ist Spiritualität für uns die Beziehung, die du zu dir als SeelenWesen, zu allen feinstofflichen Dimensionen des „magischen Kosmos“ und deinen göttlichen Yin- und YangElternAspekten bewohnst. Wichtig ist uns dabei, dass Spiritualität nicht bloß eine Philosophie oder Lehre ist bzw. bleibt, sondern dass all ihre Aspekte und Facetten persönlich und fühlend erlebbar sind bzw. werden; dass Spiritualität eine verkörperbare Erfahrung ist. Im Heart Dialogue gibt es verschiedene Arten, sich auf das Göttliche Sein zu beziehen, die wir in Auragetic Dialogue und dem Hingabe- und ErwachensPfad des Source Dialogues beschreiben.

6) F: Ist Spiritualität nicht am Ende sowie alles das gleiche? Ist nicht alles Eins?

A: Ja und Nein.

Nein, weil viele spirituelle Lehren lediglich einen Teilbereich von Spiritualität adressieren und ihn dann zu einer letztendlichen, universellen Realität oder zu dem einen erstrebenswerten EndZustand erklären: Manche sehen den Kontakt zu Gott und die Hingabe an Gott als höchstes Ziel (GottesRealisation). Manche streben nach EinsSein (Oneness) und/oder universeller Liebe. Manche suchen die Auflösung des Ego und den nicht-Zustand des Nirvanas (ZenErleuchtung). Manche haben Kontakt zu Engeln, andere legen Tarotkarten oder channeln und wieder andere tauchen in vergangene Leben ab, weil die wenigstens schon überstanden sind und rückblickend viel „cooler“, spannender, erfüllter oder spektakulärer erscheinen als das, was Jetzt Hier ist.

Dies sind in unserem Bild sehr unterschiedliche Arten, sich spirituell zu bewegen und sie werden leider immer noch häufig auf schrecklich verwirrende Weise in einen Topf geworfen oder aber als unvereinbare, metaphysische Widersprüche betrachtet. Ganz zu schweigen davon, dass kaum eine spirituelle Schule sich die Mühe macht, nach den tieferliegenden Motivationen zu fragen, warum ein Mensch (bzw. seine IntraPersonas) überhaupt spirituell interessiert ist; was sein tieferer, innerer, emotionaler Antrieb dafür ist; aus welcher seiner HerzensQuellen dieser Hunger stammt und warum.

Heart Dialogue sortiert diese EinzelBestandteile zu einem vollständigen, metaphysisch widerspruchsfreien Bild und ergründet die Motivationen, warum ein Mensch "spirituell" sein will, so dass die spirituellen Errungenschaften dann auch wirklich auf emotional reifer Essenz beruhen. Und ja: Auf eine Weise ist am Ende dann alles "dasselbe", weil mit zunehmender Heilung der einzelnen UrSeelenÄngste (die vollständige Heilung aller vier UrSeelenÄngste nennen wir SoulEnlightenment) alle TeilAspekte auf natürliche, essenzhafte Weise ineinandergreifen, sich gegenseitig ergänzen, vervollständigen, bereichern und gemeinsam umso zauberhaftere FarbSchattierungen ergeben als jeder Aspekt isoliert für sich allein stehend.

7) F: Und das muss man alles durchlaufen, wenn man den Heart Dialogue Prozess machen möchte?

A: Nein, es ist lediglich ein Angebot, für das wir selber leidenschaftlich und von Herzen brennen. Uns ist wichtig, dass wir als Begleiter und Lehrer eine Landkarte der Realität für uns haben und dass wir uns selber in der jeweilig dazugehörigen Landschaft auch zunehmend frei bewegen können. Dies ist ein immer weiter fortschreitender Prozess; auch für uns. Für deinen eigenen Entwicklungspfad in Heart

Dialogue ist stets nur das wichtig, was dir gerade wichtig ist und sei es, dass du aktuell mit deiner Steuererklärung überfordert bist und darüber wütend oder verzweifelt; dann werden wir genau an der Stelle ansetzen und untersuchen, wer in dir dieses Thema hat und mit welchen tieferen, verborgenen Schichten und Wahrheiten in dir das verknüpft sein könnte. Das alltäglich Menschliche ist aus unserer Sicht nicht banal, sondern -im Gegenteil- das, worin sich wahrhaftige Spiritualität letztendlich tatsächlich ausdrückt.

Im Heart Dialogue Prozess geht es schlicht und ergreifend darum, alle emotionalen Wunden aus diesem und anderen Leben zu heilen, so dass du nirgends mehr jenseits von Hier und Jetzt anhaften musst, weil dort eben alles geheilt ist und du fortan dein Leben vollständig mit den emotionalen Essenzen all deiner WesensAspekte durchbluten kannst. In jedem Jetzt der Ewigkeit.

8) F: Und was ist dabei das letztendliche Ziel?

A: Jene Schritte der Heilung deiner UrSeelenÄngste zu beschreiten, die aktuell für dich anstehen. So tief, wie du es gerade vermagst und möchtest. Wir richten uns immer am Individuum aus und helfen, den jeweils nächsten Schritt zu gehen, der gerade ansteht und für den die individuelle SeelenKapazität aktuell ausgerichtet ist. Seelen haben in unserem Bild verschiedene Erfahrungs- und AltersHintergründe und wir sehen uns sozusagen als eine Alters- und Klassenübergreifende SeelenSchule: Alle gehen in eine Klasse, aber es gibt verschiedene Herausforderungen, verschiedene Dinge für jeden zur aktuellen Zeit zu lernen, durchschreiten und entdecken. Dabei ist in diesem Bild niemals ein „Abiturient“ in irgendeiner Art besser als ein "Grundschüler"!!

Wenn du so willst, ist das Ziel stets, sich selbst persönlich, fühlend und mit wachsendem Bewusstsein zu erleben und zu entdecken und herauszufinden, wie dein Wesen in seiner ursprünglichsten Version in seiner Essenz aufgebaut ist. Herauszufinden, was dich in jedem Moment davon abhält, dich als primär emotional -also als primär aus Liebe bestehend!- zu erleben. Herauszufinden, was deine eigene tiefste HerzensWahrheit ist. Deine größte Version von dir selber. Deine machtvollste und verletzlichste Version von dir. Deine liebesvollste Version. Wie du diese Größe, Weite und Tiefe und Wahrheit verkörpern und leben kannst, so dass sie in dieser Welt Früchte trägt, die du genießen kannst. Wie du gänzlich Mensch und in dieser Welt sein kannst und gleichzeitig fühlst, dass du ein ewiges SeelenWesen und somit nicht von dieser Welt bist.

Den reifsten Zustand einer Seele, das letztendliche "Ziel" auf der spirituellen Reise kann man SoulEnlightenment nennen, wenn man das will und wir haben eine ziemlich akkurate Beschreibung davon, was diesen Zustand ausmacht, aber ähnlich wie bei dem Wort "WeltBild" wollen wir dringend betonen; das sind lediglich sekundäre Namen für etwas zutiefst primär Erlebbares, Fühlbares, Sein-bares.

9) F: Ich würde eure Website gerne einigen meiner Freunde empfehlen, fürchte aber, sie finden eure Art, über Spiritualität zu schreiben, zu abgehoben, hochgestochen oder sogar blasphemisch; könnt ihr erklären, warum ihr das so haltet?

A: Gern! Unsere Motivation dafür, Spiritualität derart akkurat und auch mit einem wissenschaftlich-nüchternen Touch zu beschreiben, ist primär, dass wir Spiritualität als solche ent-mystifizieren möchten. Was wir beschreiben, ist für uns erlebbare Erfahrung und jeder Mensch kann diese Erfahrungen erleben und seine eigene, individuelle Beziehung zum auragetischen Universum, zum YangSchöpfer sowie seinen Zugang zur NonDualität und Stille des GöttlichenYin finden und als Mensch verkörpern. Aus der Sicht von Heart Dialogue ist das SchöpferWesen in SeinerIhrer Existenz als solcher zutiefst

mystisch; Es hat kein Interesse daran, mit uns Verstecken zu spielen und künstlich geheimnisvoll oder distanziert zu sein. Wir alle sind SeineIhre Kinder und keiner von uns braucht einen Guru oder Priester, Meister oder Medium, um Es zu finden. Keine Seele war jemals näher bei Gott als eine andere. Keine Seele ist heiliger als eine andere. Einzig unsere emotionalen, unbewussten Verwundungen, SchutzKnoten und UrSeelenÄngste stehen uns im Wege, eine seelisch-erwachsene direkte Beziehung mit unseren GöttlichenEltern hier auf Erden und in allen anderen Dimensionen zu erleben und zu verkörpern.

10) F: Muss ich eure spirituellen Wahrheiten übernehmen?

A: Um Himmels Willen, nein! :) Wir bieten diese Sichtweisen transparent als eine Landkarte an, die wir selber durch kontinuierliches Erforschen der Landschaft erfahren und auch immer weiter vervollständigen und dadurch als für uns wahr bestätigen können. Uns ist sogar wichtig, dass diese Landkarte nicht einfach übernommen wird, sondern -im Gegenteil- die Landschaft von jedem Individuum selbst erforscht wird. Sollte unsere bisherige Landkarte einem Individuum nicht gerecht werden, verstehen wir es in HD als unsere Aufgabe, die Landschaft entsprechend neu zu erkunden und die bisherige Landkarte zu verwerfen, erweitern oder vervollständigen, so dass sie schließlich alles Menschliche umfasst und beschreiben kann und ein Dharma für jede seelische Not oder Frage anzubieten vermag. Es gibt grundlegend keinerlei LebensRichtlinien in Heart Dialogue, höchstens an speziellen Entwicklungskreuzungen einen Hinweis, eine Einladung oder Empfehlung, wie du dein aktuelles Thema am besten weiterbewegen kannst.

Wir raten grundsätzlich dringend davon ab, spirituellen Lehrern/Schulen/Paradigmen/Institutionen/Büchern einfach zu glauben und laden stattdessen dazu ein, es selber zu erforschen, erfahren und dadurch fühlend zu wissen!

11) F: Ihr sagt ja immer mal wieder, man solle sich für eine emotio-spirituelle Arbeit wirklich entscheiden und dann wirklich nur das machen und nicht noch andere Wege parallel gehen. Wieso ist das so wichtig? Besteht da nicht die Gefahr der Abhängigkeit oder zumindest der Einseitigkeit?

A: Das sagen wir stets im Kontext einer Empfehlung, nicht als Vorschrift oder Regel. Der Hintergrund dazu ist folgender: Ebenso, wie wir anbieten, dass du nur herausfinden kannst, ob du in deiner Partnerschaft einen erfüllenden und nährenden, wirklich rohen und verletzlichen Tanz mit deinem Partner leben kannst, wenn du diese Partnerschaft monogam lebst und dich wirklich voll auf dich und dein Gegenüber einlässt, mit all deinen und ihren/seinen Wünschen, empfinden wir es auch i.B.a Paradigmen: Wenn man sich nicht wirklich auf eine Therapie/Dharma/Pfad/Lehre vollständig einlässt, wird man niemals herausfinden, ob diese einem nun zutiefst dient, entspricht und dich real lebbare Antworten auf alle Herzens/SeelenFragen in dir finden lässt oder nicht.

Wenn man sich nicht auf eine Sache voll einlässt, dann holt man sich so von hier und da etwas, futtert sich einmal durch das leckere, bunte, herrlich exotische Buffet der vielen unterschiedlichen spirituellen ImbissStuben der NewAgeWelt (oder therapeutischen Richtungen) und ist vielleicht (heimlich) sogar ziemlich stolz darauf, so "offen für alles" zu sein oder so enorme innere, philosophische Weite aufzubringen, dass man alles und nichts oder komplette Gegensätze von Wertesystemen gleichzeitig für wahr halten kann (weil: wer weiß es letztendlich schon wirklich, nicht wahr? ;))..., während man sich auf einer tieferen Ebene einfach nur verweigert, sich wirklich einzulassen. Sich einzulassen, ist nämlich etwas tief Verletzliches, deshalb wollen MachtTeile in der Seele das so dringend vermeiden. Jede tiefe SeelenArbeit kann nur wirklich etwas bewegen, wenn der spirituell Suchende

die Verantwortung dafür in sich übernimmt, das, was von dem/der auserwählten FacilitatorIn/LehrerIn, den/die er ausgewählt hat, ihn auf diesem Stück des LebensWeges zu begleiten, angeboten wird, auch wirklich möglichst tief und bedeutungsvoll im eigenen Herzen landen zu lassen und es dort zu bewegen. Sonst läuft das Verhältnis von Seiten des Facilitanten/Suchenden eher auf der Ebene von Jäger&Sammler ab: Der Facilitant/Suchende will möglichst viele mentale Weisheiten und lebensverbessernde Anregungen und vielleicht noch hier und da ein bisschen "Liebe" mitnehmen, ist aber eben nicht wirklich bereit, sich zu öffnen und einzulassen. Dann kann aber auch keine Arbeit wirklich in der Tiefe wirken. Beziehungsweise du kannst nicht herausfinden, ob diese entsprechende Arbeit für dich spezifisch in der Tiefe wirken würde.

Häufig ist es ja auch so, dass du, wenn du mehrere Sachen gleichzeitig und durcheinander machst, etwas mit einer Hand aufbaust, einen Weg in die Tiefe, ins Unbewusste, Richtung Essenz freischaufelst und mit der anderen Hand (von einer anderen IntraPersona, mit einem ganz anderen Willen) wird dieser Weg direkt (mit einer anderen Methode) wieder zugebuddelt. Das liegt darin begründet, dass unterschiedliche HeilArbeiten oder spirituelle Pfade sich mitunter paradigmatisch so rigoros unterscheiden, dass sie sich wirklich gegenseitig zunichte machen. Wenn du zum Beispiel gerade in der Mitte deiner emotionalen HeilArbeit bei HD bist und dann parallel meditieren gehst, Yoga machst oder Rebirthing- oder TrommelKurse besuchst, ist das (aus sehr unterschiedlichen Gründen) das komplette Gegenteil von dem, worum es in HD geht und das hat selbstverständlich hemmende Auswirkungen auf den Prozess.

Zur Frage der Gefahr von Abhängigkeit ist unsere eigene ProzessErfahrung und jene, die wir seit Jahren mit Menschen machen, die zu uns kommen, folgende: Jeder von uns hat vor einer tiefen emotionalen HeilArbeit als Erwachsener ungesunde Abhängigkeiten und das liegt daran, dass wir als Kinder und Jugendliche in unserer natürlichen, gesunden Abhängigkeit von unseren Bezugspersonen nicht vollständig gesehen, gefühlt, beantwortet und gehalten wurden und deshalb diese natürliche Abhängigkeit nicht zum Abschluss kommen konnte. Diese ehemals kindliche Abhängigkeit, die wir aus Not mit ins ErwachsenenAlter gebracht haben, zum Abschluss zu bringen, sämtliche Bedürfnisse da heraus zu nähren und zu heilen, so dass du endlich wirklich erwachsen und frei sein kannst, ist ein wesentliches Ziel des HD-Prozesses. "Frei" nicht in einem Sinne von pseudo-autark und unabhängig, sondern so frei, dass du es wagen kannst, dich wirklich tief einzulassen, ohne dich dabei jemals selbst zu verlieren. Denn während der emotionalen HeilungsPhase, wenn diese Abhängigkeit durch GefühltWerden und NachNahrung (Heart Based ReParenting) endlich zu einem vollständigen und gesunden Abschluss kommen kann, findest Du Dich selbst auf eine Weise, die emotional ewiglich und unzerstörbar ist und dies ist der einzige wirklich permanente Sitz des Seins: Wenn jede IntraPersona gefühltes Bewusstsein darüber erlangt hat, in ihrer eigenen ständigen Veränderlichkeit ewiglich zu sein. Um diesen köstlichen Zustand jedoch tatsächlich am Boden deines Herzens zu finden, ist es nötig, dich Stück für Stück vollständig einzulassen bzw. auf dem Weg deines Prozesses all die Knoten und Muster herauszufinden und zu heilen, die es bisher verhindern, dass du dich vollständig einlässt. Nur so wird diese Angst vor Abhängigkeit überhaupt wirklich aufsteigen und nur dann kann sie auch wirklich heilen. Sonst bleibt man für immer in einer WiderstandsSchleife hängen und klopft sich dabei noch auf die Schulter, dass man widerstanden hat, stark geblieben ist, autark und abhängig... nur eben leider nicht frei.

who's who in HD

Heart Dialogue "machen" zu wollen, sollte eine möglichst bewusste Wahl sein, denn HD geht weit über psychotherapeutische oder spirituelle Praktik hinaus; Heart Dialogue ist ein integrativer und ganzheitlicher LebensWeg, welcher emotio-spirituelle Heilungspfade (Dharmas) zu den wesentlichen 4 UrSeelenÄngsten innerhalb eines holistischen WeltBildes anbietet.

Was diese Wahl für dich bedeutet, wenn du Facilitant, Trainee, Facilitator, Lehrer oder Repräsentant innerhalb von HD sein möchtest, beschreiben wir im Folgenden:

Ein **HD-FACILITANT** bist du, wenn du Heart Dialogue als emotio-spirituelles Dharma dafür nutzt, deine HerzLandschaft für dich zu entdecken, dein Strategisches Selbst zu deinem Natürlichen Selbst zu dekonstruieren und zu heilen und deine tieferen spirituellen SeelenÄngste ins Bewusstsein zu holen, um sie nach und nach fühlend zu heilen, um letztendlich in dein SeelenSelbst, dein NonSelf und dein DivineSelf zu erwachen.

Uns ist es wichtig, dass jeder, der wählt, HD "machen" zu wollen, sich umfassend und tiefgehend damit auseinandersetzt, was das eigentlich bedeutet. Denn HD ist ein LebensWeg, keine Psychotherapie. Auch keine spirituelle Praktik. Innerhalb von HD gibt es psychotherapeutische und spirituelle Methoden und Praktiken, aber HD geht weit über das hinaus und uns ist wichtig, dass dir das bewusst ist, wenn du es zu einem Bestandteil deines Lebens machen möchtest.

HD hat tiefgehende und klare Positionen und Angebote von StandPunkten und Wahrheiten über bzw. zu

- Spiritualität, dem Sinn des Lebens, der Natur der Realität und dem Aufbau der Schöpfung, dem Göttlichen und der Entstehung der Schöpfung, feinstofflichen Dimensionen, "Jenseits"/"Himmel", Tod und ReInkarnation
- Psychologie, Emotiologie, der Beschaffenheit der HerzLandschaft und dessen, was bisher "UnterBewusstsein" genannt wurde
 - Beziehungen, Freundschaften, Sexualität, HerzensIntimität, Co-Abhängigkeit und Monogamie
 - Körper, Gesundheit, Ernährung, Fitness
 - Geld, Beruf vs Berufung (Passion), Fülle und Erfüllung, SelbstAusdruck und SeelenTalente
 - Elternschaft, ElternKindBeziehung
 - WeltGeschehen, Politik, Wirtschaft, Umwelt, Gemeinschaft, Gesellschaft, Moral, Ethik, Philosophie & Co

Es geht uns zu keiner Zeit darum, dass du diese Positionen übernimmst!! Aber es ist auf deinem ProzessPfad wichtig, dass du hineinlebst, wie DU zu diesen Aspekten des Seins stehst, ob deine Wahrheiten und Ansichten dazu SchutzKnoten-basiert, mental und strategisch oder essenziell, emotional-basiert und verletzlich sind. Auf dem Weg dieses Prozesses kannst du unsere WahrheitsAngebote dazu nutzen, zu untersuchen, wie sie in dir leben, ob du damit resonierst oder welche Formen von Widerständen sie in dir auslösen. Uns ist wichtig, dass du Luft und Raum um deine bisherigen Positionen herum hast (wir haben das auch; immer und zu jeder Zeit, deshalb wächst HD

ständig weiter und verändert sich mitunter immer mal wieder grundlegend), so dass du sie auf ihre Vollständigkeit, WiderspruchsFreiheit und Gesundheit hin in aller Tiefe untersuchen kannst.

Zudem liegt uns am Herzen, dass dir als Facilitant zu jeder Zeit bewusst ist, dass deine Sessions, Gruppen und Seminare als solche innerhalb des Heart Dialogue WeltBildes stattfinden und unsere Antworten auf deine allgemeinen und spezifischen Fragen innerhalb dieses Wertesystems beantwortet werden.

Ein **HEART DIALOGUE FACILITATOR** ist ein Begleiter auf dem ProzessWeg der Heilung der IndividualitätsAngst. Er ist in der Lage für EinzelPersonen, Paare und Gruppen über einen ProzessWeg von mehreren Jahren jeweils den Moment-stimmigen Raum zu halten und stets angemessene "Türen" in den SeelenRaum zu finden, der in die nächst-mögliche Vertiefung des Prozesses führt. Das erfordert ein hohes und Maß an gleichsam stabiler und durchlässiger Beziehungsfähigkeit. Es erfordert, die Facilitanten wirklich zu fühlen, nicht lediglich zu verstehen oder zu erfassen oder intuitiv wahrzunehmen. Es erfordert, ein Herz-basiertes Gespür dafür zu haben, wann welcher Schritt wohin ansteht, wann man welche AbwehrKnoten/Strategien des Facilitanten fokussiert, wann man welche verletzte Emotion vertieft, wann es um EssenzBegegnung geht, wann eine Konfrontation nötig ist.

Der Facilitator hält Raum für die Gutheit und den individuellen EssenzAusdruck des Facilitanten, während er sich gemeinsam mit ihm durch alle SchattenRäume und verborgenen Winkel des Unbewussten der Seele "buddelt" (fühlt) und hilft, SelbstLiebe und Klarheit im Facilitanten (wieder) zu erwecken, wo zuvor Chaos, Widerstand oder Unwertgefühl war. Der Facilitator hat seine eigenen Verwundungen und AbwehrStrategien so weit geheilt, dass er Herz-offen/verletzlich und gleichzeitig in seiner natürlichen Autorität und Klarheit in der Lage ist, ohne Reaktivität, GegenÜbertragung oder eigene unerfüllte Bedürfnisse in jede Beziehung zu gehen.

Ein **EMOTIO-SPIRITUELLER SEELENBEGLEITER** innerhalb von HD ist in der Lage, nicht nur die IndividualitätsAngst, sondern auch die Heilungspfade der aurageteischen Angst, der AuslöschungsAngst (ErwachensPfad) und der HingabeAngst (HingabePfad) vollständig zu begleiten und Raum dafür zu halten.

Ein **HD-LEHRER** kann jemand sein, der grundlegend HD als sein WeltBild und WerteSystem gewählt hat, aber kein Facilitator, emotio-spiritueller SeelenBegleiter oder Repräsentant ist, jedoch in mindestens einer HD-spezifischen Domäne herz-basiertes Wissen in Form von Vorträgen und/oder Seminaren an andere zu vermitteln vermag. Dies bedeutet nicht automatisch, dass man auch fähig ist, für andere Menschen einen ProzessRaum zu halten; das ist spezifische FacilitationsDomäne. In diesem Fall kann ein Lehrer ein Seminar innerhalb von HD nur in Co-Leitung mit einem Facilitator abhalten, der dann für aufkommende Prozess entsprechend Raum hält.

Als **REPRÄSENTANT VON HEART DIALOGUE** kann sich nur jemand bezeichnen, der in allen 4 Pfaden (Heart Dialogue, Auragetic Dialogue, ErwachensPfad und HingabePfad) zu mindestens 80% die entsprechenden UrSeelenÄngste geheilt hat und die jeweils dazugehörigen emotio-spirituellen Domänen entsprechend als Facilitator, emotio-spiritueller SeelenBegleiter und Lehrer persönlich und in natürlicher Autorität verkörpern kann.

Wie geht's von hier aus weiter?

Wenn du dich von dem Gelesenen berührt fühlst, eine HerzensResonanz damit verspürst, deine Seele darin gefühlt, gesehen und beschrieben empfindest, empfehlen wir dir, auf unserer Homepage auch noch unsere vertiefenden und erweiternden Artikel (in unserer LeseEcke unter "Saftes & Würziges") sowie die Beschreibungen der Dharmas zu den spirituellen Pfaden des Auragetic Dialogue und des Source Dialogue (ErwachensPfad und HingabePfad) zu lesen und dabei hineinzufühlen, ob du selber mit Heart Dialogue als HerzProzess, SeelenHeilarbeit und LebensWeg beginnen möchtest.

Sprich uns dazu gerne persönlich an und frage nach einem KennenlernTreffen: info@heart-dialogue-zentrum.de

Nähere Informationen zu den [Begründern Iona und Jan von der Werth](#) sowie zu den Trainees/anderen FacilitatorInnen, die ProzessBegleitung für den Heart Dialogue LebensWeg anbieten, findest auch auf unserer webside unter "who's who in HD".