

# Die "Zentrum der Stille" - Meditation

Von Rawn Clark (Translated by Thomas Lorek)

Copyright 1995

## EINLEITUNG

Es liegt in der Natur des menschlichen Bewusstseins, etwas Unbekanntes auseinanderzunehmen und die Einzelteile abzugrenzen und zu definieren, um schließlich das Ganze zu verstehen zu können. Ebenso sezieren wir im Namen der Wissenschaft den "Frosch der Wahrnehmung" in der Hoffnung, zu lernen, wie er funktioniert, ohne zu beachten, dass wir dabei den Frosch töteten und einen toten Organismus untersuchen. Der Fehler, dem wir dabei verfallen, ist, dass wir es vernachlässigen, unser langsam wachsendes Verständnis in den Gesamtorganismus Mensch-Wahrnehmung-Umwelt zu reintegrieren. Anstatt den isolierten Frosch in unser Labor zu bringen, haben wir die Alternative, unser Labor zum Frosch zu bringen, um ihn in seiner natürlichen Umgebung zu beobachten.

Unsere natürliche Umgebung ist das unendliche Universum, in welchem wir menschliche Wesen in einem breiten Spektrum von Schwingungen existieren. Das eine Ende dieses Kontinuums erleben wir durch unsere der physischen Welt erhabenen Gedanken, das andere Ende durch die physische Wirklichkeit unserer Körper. Der Bereich zwischen diesen Polen, in welchem sich unsere Persönlichkeit befindet und der die Gedanken an den physischen Körper bindet, ist unser emotionales Erleben. Diese Stufen der menschlichen Schwingungen wurden definiert als "Geist" (der Mentalkörper, das Reich der Gedanken), "Seele" (der Astralkörper, das Reich der Emotionen) und als der physische Körper (das Reich der sinnlichen Wahrnehmung). Es muss jedoch erkannt werden, dass diese Trennung willkürlich vollzogen wurde, sie ist lediglich ein Konstrukt, da es keinen Punkt gibt, an dem ein Schwingungsgrad abgetrennt vom nächsten ist.

Unser Erleben auf der physischen Ebene ist das vom Alleinsein. Wir leben als einzelne Wesen in einem Universum voll anderer einzelner Wesen. Doch hinter dieser, physischen, Stufe von Schwingungen ist *Das* was schwingt, das *Eine Selbst*, von dem wir alle ein Ausdruck sind. Es ist dieser allem zugrundeliegende Stoff, der uns in unserem physischen Alleinsein anruft und daran erinnert, dass wir alle irgendwie miteinander verbunden sind.

Die menschliche Existenz ist ein Tanz zwischen dem Erleben von Separatheit und unserem grundlegenden Bedürfnis nach Verbundenheit. Eines der großen Paradoxa des Universums ist es, dass es gerade die Tatsache unserer physischen Existenz ist, die uns derjenigen Ebene gegenüber blind macht, auf der wir alle miteinander verbunden sind. So stark vereinnahmt uns die Wahrnehmung der physischen Welt, dass wir nur selten dafür empfänglich sind, zu erkennen, was hinter ihr liegt; jedoch nur durch das Öffnen unserer Wahrnehmung jenseits der physischen Welt, nur durch das Losreissen von ihr und der Umkehrung nach innen erreichen wir das Erleben einer tieferen Ebene unseres Selbst und schließlich den Kontakt mit unserer ursprünglichen Einheit.

Das größte Hindernis für das bewusste Erleben unseres gemeinsamen Selbst ist, dass unsere körperlichen Sinne den Großteil unserer Aufmerksamkeit beanspruchen. Dies ist eine natürliche Folge einer

physischen Existenz und kann nicht als gut oder böse bewertet werden. Es ist einfach so. Die Sinne können einerseits als ein wundervolles Geschenk der Güte des Universums angesehen werden, mit dem einzigen Zweck, uns ein physisches Leben zu ermöglichen, oder andererseits als Verpflichtung vom Teufel, die wir verdammt sind zu ertragen. Die folgende Meditationstechnik basiert auf der ersteren Sichtweise mit der Betonung, **ohne** irgendwelche Verurteilungen die Kontrolle über die Sinne zu erlangen.

Wir alle haben die angeborene Fähigkeit, die Sinne zu ignorieren. Hat sich nicht Deine Aufmerksamkeit für die Sinne des Hörens, Riechens, Schmeckens und Fühlens verringert, während Du Dich beim Lesen dieses Textes und Nachdenken über diese Worte dem Sehen, emotionalen Fühlen und dem rationalen Denken zugewandt hast? Dies ist nur ein Beispiel dafür, wie wir unterbewusst ein oder mehrere Sinne den anderen gegenüber Vorrang geben. Der aktive Teil hierbei ist Aufmerksamkeit oder Bewusstheit, und dies ist auch der Schlüssel der Meditationstechnik "Zentrum der Stille" (ZSM), welche das bewusste Abwenden von den Sinnen trainiert. Die ZSM baut auf einer Fähigkeit auf, die wir tausendmal am Tag unbewusst anwenden und erhebt sie in den Stand einer bewussten anwendbaren Fertigkeit.

Die Fähigkeit, die Sinne nach Willen zu ignorieren, benötigt zu ihrer Entwicklung beharrliche Anstrengung; speziell für einen dauerhaften Erfolg. Doch schon im kürzesten Moment der erfolgreichen Separierung von den Sinnen geschieht ein wiederbekannt-werden mit dem Zentrum der Stille, dieser ursprünglichen Ruhe, die wir alle tief in unserem Innersten kennen. Wurde diese Stille auch nur einmal erreicht, wird einem die Frage des Aufwandes bedeutungslos in dem Licht der aufregenden, wiederentdeckten Möglichkeiten. Das weitere Verfeinern der Kontrolle über die Sinne meistert man schnell und bald schon enthüllen sich die inneren Reiche.

Das erste Reich, das es zu entdecken gilt, ist das der Persönlichkeit. In der ZSM wird sich diese als ein Netz von Lichtfasern vorgestellt, welches wir im Strom von Raum und Zeit knüpfen. Dieses ist die Ebene, in der wir unser Selbst im Kontext darin sehen, wo wir sind und wann wir sind, und in der wir uns durch unsere physische Gestalt und unser physisches Leben einen Ausdruck in der physischen Welt geben. Die Persönlichkeit ist unsere Erschaffung - eine, welche wir gewöhnlich unbewusst vollziehen und über die wir oft wenig Kontrolle spüren.

Ebenso wie die Macht über unsere Sinne haben wir die angeborene Fähigkeit, unsere Persönlichkeit zu formen. Denke zurück an die Zeit Deiner Adoleszenz, einer Zeit, in der Du unterschiedliche Masken ausprobiert hast und welche gewählt hast, die sich "sicher" oder "richtig" für Dich angefühlt haben. Und als Du schließlich erwachsen wurdest, hast Du nicht bestimmte Masken gegen neue, bessere ausgetauscht? Wir alle haben uns schon mal "schlechte Angewohnheiten" oder Eigenarten abgewöhnt, um besser durchs Leben zu kommen. Die Muskeln, die wir in unserer unbewussten Kontrolle der Sinne nutzen, sind die selben, die wir beim unbewussten Gestalten unserer Persönlichkeit verwenden. Die ZSM trainiert diese Muskeln in Bezug auf Deine Persönlichkeit, die Du lernst bewusst zu gestalten. Du wirst ein neues Netz zu weben, das ein klarerer Ausdruck davon sein wird, wer Du bist und sein willst.

Das Erleben der eigenen Persönlichkeit führt schließlich zum Bewusstsein davon, dass da ein Selbst ist, das erlebt - ein Kern, das Gestaltende. Dieses ist die nächste Ebene, die sich offenbart, die des *Individuellen Selbst*, des *Agierenden Selbst*. Meistens erfuhren wir diesen Aspekt des Selbst durch sehr starke Gefühle, oder durch die Intuition, dass es ein bestimmter Weg ist, dem wir folgen müssen. Wahrscheinlich waren die dramatischsten Erfahrungen Deines Lebens begleitet von einem klaren Wissen darüber, wer Du im Kern bist. Dies ist Deine Individualität; Dein Selbst, wie es sich selbst als ein

autonomes, einzigartiges Individuum wahrnimmt. Es ist diese Individualität, die das Netz der Persönlichkeit gestaltet und sich physisch in Deinem Körper manifestiert; oder anders gesagt: die Persönlichkeit und der physische Körper sind Werkzeuge und Vermittler Deines *Individuellen Selbst*.

Die Stufe des *Individuellen Selbst* wird in der ZSM als eine Sonne visualisiert, umkreist von den Aspekten der Persönlichkeit und des physischen Körpers als das Sonnensystem. Diese Sonne existiert in einem unendlichen Universum, angefüllt mit anderen *Individuellen Selbsts*, anderen Sonnensystemen, die wie Sterne den nächtlichen Himmel bevölkern. Aus der Perspektive des Individuellen Selbst schaut man herab auf die Persönlichkeit und den Körper: seine magischen Werkzeuge für den klaren Ausdruck seines Wesens und seiner Ziele. So wie mit der Persönlichkeit und den Sinnen überführt die ZSM diesen normalerweise unterbewussten natürlichen Prozess in eine bewusst integrierte Fähigkeit. Man lernt, kraftvoll und direkt im Universum als gleichwichtiges Individuum zu agieren.

Während das *Individuelle Selbst* reift und lernt, sich selbst immer klarer auszudrücken, kommt sein eigentliches Ziel zum Vorschein. Das Wissen und, viel wichtiger, die **Erfahrung** dessen, dass alles miteinander verbunden ist und eine **eine** Quelle hat, beginnt sich zu kristallisieren. Langsam wird man zu einer großen Transformation geführt, welche mit dem Erreichen der nächsten Stufe, der des *Großen Selbst*, beginnt.

Das *Große Selbst* ist die erste Stufe, in der wir wahrhaftig eine Verbundenheit erleben. Das *Große Selbst* existiert jenseits von Raum und Zeit und verkörpert sich in zahllosen Individuen (und folglich als Persönlichkeiten und physische Körper). Da unsere Worte einer Welt des Raumes und der Zeit entstammen, ist es unmöglich, solch ein Reich klar zu beschreiben - nur Musik und Poesie können einen annähernden Ausdruck wagen - also müssen meine Worte als Symbole betrachtet werden, "übersprudelnd" mit Bedeutungen. In diesem Sinne würde ich es als einen *Schoß* beschreiben, aus dem wir als individuelle Fokusse von Bewusstsein entstehen. Doch es gibt viele (unendlich viele?) *Große Selbsts*, die alle ihre aus ihnen stammenden Individuen in den Strom der Existenz entlassen; also ist dieses ganz klar nicht die ultimative Verbundenheit, die uns ruft. Solch eine Begegnung kommt erst mit dem Erkennen des *Einen Selbst*, des Selbst, von dem wir alle ein gleicher Ausdruck sind. Dieses ist die ultimative Einheit mit Allem, das ultimative Ziel der ZSM.

## ZSM Übungen

### #10 - MALKUTH: Körper

Bewusstwerden und Abkopplung der sieben Sinne.

(Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen, Stimmung und Gedanken)

Die ZSM beginnt mit der Entspannung des physischen Körpers. Begib Dich in eine komfortable Position, einer, in der Du zumindest eine halbe Stunde lang angenehm verharren kannst. Dies kann z.B. das aufrechte Sitzen auf einem gepolsterten Stuhl sein oder das ausgestreckte Liegen auf dem Rücken oder auch ein Yoga-Asana.

Sobald Du Dich in Deiner Position befindest, schließe Deine Augen, werde ruhig und wende Dich Deinem Atem zu. Zähle das Einatmen und das Ausatmen und atme für eine kurze Weile in diesem gleichmäßigen Rhythmus.

Richte Deine Aufmerksamkeit zu Deinen Füßen, entspanne ganz sanft alle ihre Muskeln. Entlasse jede Spannung von Deinen Füßen. Entspanne daraufhin ebenso sanft den Rest Deines Körpers. Lasse alle Spannungen sich auflösen in Deinen Knöcheln, Fersen, Knien, Schenkeln, Hüften, Pobacken, Leisten, Bauch, unterem Rücken, oberem Rücken, Brust, Schultern, Oberarmen, Ellbogen, Unterarmen, Handgelenken, Händen, Hals, Kehle, Mund, Wangen, Nase, Augen, Stirn, Kopfhaut, Ohren und Rektum. Entlasse jede Spannung und Verkrampfung aus Deinem Körper.

Nun richte Deine Aufmerksamkeit auf den Geschmack in Deinem Mund. Nimm ihn so genau und gründlich wahr, wie es geht. Dann, ganz stur und abrupt, lasse ihn los. Entlasse ihn willentlich, ebenso, wie Du es mit der Spannung in Deinem Körper gemacht hast - so, als ob Du Deine Hände öffnest und etwas hinauslässt, das Du gegriffen hastest. Trenne ganz strikt den Geschmackssinn von Deinem Selbst. Forme aus ihm eine Kugel mit einer passenden Farbe und weise ihm einen Platz links hinter Dir zu.

Du bist jetzt getrennt von Deinem Geschmackssinn. Um Dich wieder mit ihm zu verbinden, reiche ganz einfach hinter Dich und berühre die Kugel. Das bringt den Geschmackssinn zurück zu Dir als ein benutzbare Sinnenorgan; es vereint Dich wieder mit dem Geschmack, lenkt Deine Aufmerksamkeit wieder auf ihn. Jetzt lasse den Geschmackssinn wieder los; untersuche ganz genau, welche Informationen er Dir gerade liefert und dann trenne ihn ganz bewusst von Deinem Selbst ab. Lass ihn los und verweise ihn außerhalb von Dir links hinter Dich.

Nun richte Deine Aufmerksamkeit stur WEG von der Kugel des Geschmacks HIN zum Geruchssinn. Wie vorhin tauche tief ein in die Informationen, die der Geruchssinn liefert. Rieche alles, was zu riechen ist. Nimm alle Gefühle und Gedanken wahr, die der Geruch hervorruft und lasse sie los - konzentriere Dich allein auf den Geruch, ohne Urteile oder Assoziationen. schließlich, abrupt und ohne weiter darüber nachzudenken, lasse den Geruchssinn los. Trenne ihn ab von Deinem Selbst und platziere ihn in Form einer farbigen Kugel rechts hinter Dich. Stelle sie Dir ganz klar vor, verwiesen neben die Kugel des Geschmacks. Beide sind außerhalb von Dir und greifen nicht nach Deiner Aufmerksamkeit.

Ganz stur nimm nun Dein inneres Auge WEG von den Kugeln des Geschmacks und des Geruchs und HIN zu Deinem Gefühlssinn. Nimm ganz klar wahr, was Dir Deine Nerven zu übermitteln haben, tauche ein in jedes Gefühl und versuche die ganze Zeit, den Gefühlssinn isoliert von allen anderen wahrzunehmen. Lasse ihn nun los wie die anderen zuvor und platziere ihn als Kugel direkt zu Deiner Linken, neben die Kugel des Geschmacks.

Zu Deiner Rechten platziere die Kugel Deines optischen Sinnes nach der gleichen Prozedur wie bei den vorangegangenen Sinnen. Nach vorne links, neben die Kugel der Gefühle, schicke Deinen Hörsinn.

Damit ist das Abtrennen von den fünf physischen Sinnen abgeschlossen. Hinter diesen physischen Sinnen liegen die der astralen und mentalen Körper. Die Sinne des Astralkörpers manifestieren sich in der physischen Matrix durch die emotionale Stimmung und die des Mentalkörpers durch die Hintergrundgedanken. Obwohl die Stimmung und die Hintergrundgedanken ihren Ursprung in feineren Reichen als des physischen haben, beeinflussen sie unsere physische Existenz nichtsdestotrotz auf die gleiche Weise, wie es auch die physischen Sinne tun. Also müssen auch sie losgelassen werden.

Umkreist von den von Dir abgetrennten fünf physischen Sinnen schaue tief in Dich und erlebe Deine

Emotionen, Deine Stimmung. Versuche sogar, sie von jedem Gedanken zu trennen, FÜHLE sie, wisse sie .... und dann lasse sie los. Trenne sie von Deinem Selbst und platziere sie als Kugel rechts vor Dich, neben den Sehsinn. Jedes mal, wenn einer der Sinne Deine Aufmerksamkeit auf sich zieht, nimm ihn wahr und lasse ihn dann wieder los und verweise ihn auf seinen Platz, getrennt von Dir.

Reisse Dich los von Deinen Emotionen und wende Dich HIN zu Deinen Hintergrundgedanken. Wie bei den anderen Sinnen, tauche ein in Deine Gedanken, nimm möglichst alle auftauchenden Gedanken wahr, so genau wie möglich. Lasse sie einfach fließen. Greife nicht ein, sondern beobachte sie, wie sie sich entwickeln und wo sie hinführen - ohne Urteil oder Emotionen. Jedes mal, wenn sie Dich zum Eingreifen verführt haben und eingewickelt, nimm es wahr und trenne Dich wieder. Mache sie zu einer wunderschön leuchtenden Kugel und platziere sie direkt vor Dich.

Das Erleben des Selbst mit allen sieben Sinnen separat und außerhalb ist das Zentrum der Stille. Zuerst wird dieses Zentrum der Stille nur flüchtig zu erreichen sein, aber in dem Maße, wie Deine Fertigkeit steigt, Dich von Deinen Sinnen abzukoppeln, wird auch deine Zeit im Zentrum der Stille ansteigen: aus Momenten werden Sekunden, Minuten, 10 Minuten, ....

Von allen sieben Sinnen ist der der Gedanken am subtilsten und am verführerischsten, er beansprucht die meiste Aufmerksamkeit. Sei also nicht entmutigt von der Kürze des ersten Abtrennens von ihm. Jedes Mal, wenn Du Deine geistigen Muskeln trainierst, wird der Aufwand zum Abkoppeln geringer und der Erfolg größer. Bevor Du es bemerkst, wird Deine Fähigkeit bis zur absoluten Kontrolle über die sieben Sinne angewachsen sein und Du hast schnellen Zugang zum Zentrum der Stille.

## #9 – YESOD: Persönlichkeit (Instinkt)

Vollkommene Kontrolle über die Sinne. Aufmerksamkeit wendet sich dem *Netz* des eigenen Lebens zu.

Einmal durch die Barriere der sieben Sinne gebrochen, erweiterte Deine Fertigkeit des Negierens der Sinne und konzentriere Dich auf das Aufrechterhalten des Zentrums der Stille. Visualisiere Dich selbst, wie Du im Zentrum des unendlichen Raumes sitzt, umgeben von den Kugeln Deiner Sinne – separat und doch jederzeit verfügbar. Alles um Dich herum ist Stille und Dunkelheit. Verbringe viel Zeit in diesem Zentrum, um es kennenzulernen und dort heimisch zu werden. Nimm einen herzhaften Schluck aus diesem Becher der Stille.

Beginne, direkt unter Dir das Netz Deiner Persönlichkeit zu visualisieren; den „Teppich“ den Du aus Deinem Leben knüpfst. Jede Lichtfaser seiner Struktur lasse ein Aspekt dessen sein, wer Du bist in dieser Welt. Sei Dir selbst gegenüber absolut ehrlich über Deine guten wie auch über Deine schlechten Seiten. Betrachte Dein Leben und reflektiere seine Bedeutung mit Hilfe Deines Netzes. Alle Aspekte Deines Seins und dessen, wie Du Dich in dieser Welt ausdrückst müssen sorgfältig zusammengetragen, erwägt und schließlich in das Netz eingewoben werden. Erschaffe ein Netz, das absolut alle Seiten Deiner Persönlichkeit wahrhaftig und vollkommen repräsentiert.

Bei dieser Arbeit wirst Du damit konfrontiert werden, viele wertvolle Urteile über die Eigenschaften Deiner Persönlichkeit machen zu können. Du wirst in die Versuchung kommen, über wunde Punkte hinwegzugehen und ihnen den Platz in Deinem Kunstwerk zu verweigern - aber bitte tue es nicht. Das erste Ziel ist es, ein Bild Deiner Persönlichkeit zu erlangen, exakt so, wie sie im Moment beschaffen ist,

ohne aufgehalten zu werden durch Urteile oder Überlegungen zur Selbstveränderung. Versuche an dieser Stelle noch nicht, Deine Persönlichkeit zu etwas Neuem zu formen. Konzentriere Dich allein darauf, jede einzelne Facette zu entdecken, sei sie schön, seltsam oder runzlig.

Kehre oft zurück in dieses Zentrum der Stille und schaffe ein Symbol Deiner Persönlichkeit, bis Du schließlich fühlst, dass es fertig ist. Dann frage Dich, ob Du wirklich sicher bist, dass es gründlich genug ist. Frage Dich solange, bis Du sicher bist, dass Du Dir sicher bist.

## #8 – HOD: Persönlichkeit (Verstand)

Studieren des „Netzes“ und Beginn der bewussten Arbeit in ihm.

Das Netz ist, wenn es fertiggestellt ist, eine Struktur von selten gesehener Schönheit. Es ist absolut einzigartig für jedes Individuum. Nun, wo Du alle schönen und unschönen Facetten der Persönlichkeit, in der Du dich gegenwärtig manifestierst, kennengelernt hast, kannst Du beginnen, sie zu verändern und zu formen, um einen klareren Ausdruck Deiner Selbst zu erlangen.

Wir alle tragen ein Sinnesorgan in uns, das uns bei der Selbsveränderung hilft – unser Bewusstsein. Unser Bewusstsein teilt uns unaufhaltsam mit, was richtig ist und was falsch ist. Es steht über allen anderen „Gesetzen“, seine Urteile können ignoriert oder abgelehnt werden, aber es spricht **immer** in unser inneres Ohr.

Untersuche Dein Netz mit der Taschenlampe Deines Bewusstseins und betrachte, welche Aspekte, welche immer wiederkehrenden Mustern von blindem, instinktivem Verhalten in Dein Blickfeld geraten. Beginne, aktiv diese wertvollen Urteile zu fällen, die Du vorher versucht hast zu vermeiden. Untersuche Dein Netz aufs Genaueste und urteile ehrlich, aber mit Liebe zu Dir selbst, mit Akzeptanz. Urteile über die guten wie über die schlechten Seiten. Erkenne, welche Teile es Dich drängt zu verändern und welche Du erhalten willst.

Erst wenn Du Dir ein festes Bild davon gemacht hast, was Du durch Selbstveränderung erreichen willst, erst dann solltest Du damit beginnen, Veränderungen zu machen. Wähle einen Punkt aus und arbeite an ihm solange, bis Du die gewünschte Transformation erreicht hast. Ich benutze hier das Wort „Transformation“ ganz bewusst, da ich es ganz besonders deutlich machen will, dass es kein „Loswerden“ von unangenehmen Eigenschaften sein soll; es soll vielmehr eine Verschiebung einer bereits vorhandenen energetischen Substanz hin zu einem neuen Fokus sein. Deine Aufgabe ist es, die Lichtfaser Deines gewählten Aspektes in eine von Dir gewünschte Form zu transformieren.

Selbstveränderung benötigt jedoch mehr als bloße Visualisierung. Wie in allen Aspekten der ZSM muss der Prozess der Selbstveränderung in das eigene physische Leben integriert werden. Die Transformationen, die Du in dem Netz Deiner Persönlichkeit durchführst, müssen sich darin widerspiegeln, wer Du bist in dieser Welt, sie müssen sich in Deinen Handlungen und Gedankengängen ausdrücken.

Arbeite an der Transformation der von Dir gewählten Eigenschaft mit allen Dir verfügbaren Mitteln und höre nicht eher auf, bis sich der Erfolg einstellt. Wenn Dein Leben und die Lichtfaser der gewählten Eigenschaft übereinstimmen und sie dadurch Deinen Erfolg ausdrücken, erst dann solltest Du zu einer

nächsten Eigenschaft weiterrücken.

## #7 – NETZACH: Persönlichkeit (niedere Emotionen)

Meisterschaft über das „Netz“. Aufmerksamkeit richtet sich auf die Trennung vom „Netz“ und auf das *Individuelle Selbst*.

Kehre weiterhin zum Zentrum der Stille und zum Netz Deiner Persönlichkeit zurück und bleibe unnachgiebig bei Deiner Arbeit der Selbstveränderung. Nach und nach werden Dein Netz und Dein Leben die Persönlichkeit widerspiegeln, die Du Dir gewählt hast zu schaffen. Lasse es ein Bild von Einzigartigkeit und großer Schönheit sein, ein klarer Ausdruck des Kerns Deiner Natur.

Die Arbeit mit der Persönlichkeit nimmt niemals wirklich ein Ende. Immer wieder werden Dir Lebenserfahrungen Teile von Dir zeigen, die noch verbessert werden müssen, Teile, die Dir vorher unbewusst waren oder die plötzlich nicht mehr zum Guten dienen. „Perfektion“ ist eine flüchtige, flüssige Sache auf dieser Stufe des Selbstausdruckes. Deswegen wirst Du über die Jahre regelmäßig zu Deinem Netz zurückkehren müssen, um mit dem kritischen Auge Deines Bewusstseins neue Anpassungen zu vollziehen.

An einem bestimmten Punkt (Du wirst ihn erkennen) musst Du Dir sagen: „Genug fürs erste“ und die Involvierung mit dem Netz hinter Dir lassen. Wenn Du auf das Gewebe von Lichtfasern schauen kannst und stolz darüber bist, wer Du geworden bist, dann hast Du wahrhaftig diesen Wendepunkt erreicht und kannst weiterziehen.

Sitzend im Zentrum der Stille, schaue hinunter auf das Netz Deiner Persönlichkeit. Erlebe es so vollständig wie Du kannst und lausche darauf, was es Dir mitzuteilen hat, was es Dir erzählt über den Kern Deiner Natur. Nun, lasse es los. Trenne es von Deinem Selbst, so wie Du es mit Deinen sieben Sinnen gemacht hast. Es liegt jetzt unter Dir, getrennt von Dir. Um es wieder einzubeziehen, berühre es und schon bist Du wieder mit ihm vereint. Lausche auf seine Reize und dann entlasse es wieder vorsichtig in seine Abgetrenntheit.

Verbringe einige Zeit in diesem Zustand von Abgetrenntheit von den Sinnen und vom Netz mit der Meditation über das *Agierende Selbst*. Identifiziere den Teil von Dir, der das Netz so sorgfältig bearbeitet hat. Dieses ist Deine Individualität, der Aspekt des Selbst, den das Netz Deiner Persönlichkeit ausdrückt.

Kehre oft zu dieser Meditation zurück.

## #6 – TIPHARETH: Individualität (Kern)

Abtrennung vom „Netz“ und das Erreichen der Perspektive des *Individuellen Selbst*

An einem bestimmten Punkt wird eine Verschiebung der Perspektive auftreten und Du wirst Dein Selbst vorfinden, wie es auf die Persönlichkeit und den Körper hinabschaut, so als ob Du hinab auf Deine Füße schaust. Sie sind noch immer ein integrierter Teil von Dir, ein Teil, der nötig ist für physische Existenz

und Ausdruck; aber sie sind auf irgendeine völlig neue Weise getrennt von Dir.

Diese Verschiebung der Perspektive ist sehr schwer mit Worten zu beschreiben. Es genügt zu sagen, dass es eine transformierende Enthüllung ist; eine erlösende Erfahrung vom Kennenlernen und Erleben des Selbst als ein autonomes und kraftvolles Individuum.

Sobald diese Perspektive erreicht ist, visualisiere Dein Selbst als eine Individuelle Sonne, umkreist von den Aspekten Deiner Persönlichkeit, den sieben Sinnen und Deinem Körper. Stehe als das Zentrum der Schwerkraft in dem Sonnensystem Deines Lebens. Überall um Dich herum, in der Dunkelheit des unendlichen Raumes, ist der nächtliche Himmel bevölkert von zahllosen anderen Sonnensystemen. Jeder helle Lichtpunkt ist ein Stern wie Dein Selbst.

Kehre immer wieder zu diesem Erleben des *Individuellen Selbst* zurück und baue auf auf der ersten Enthüllung bis sie leicht und angenehm erreicht werden kann.

## #5 – GEBUHRA: Individualität (Wille)

Studieren des *Individuellen Selbst* und Beginn seiner bewussten Aktivität im externen Universum.

Deine Aufgabe ist es nun, bewusst und direkt als ein Individuum aktiv zu werden. Schaue hinab auf Dein Netz und Deine physische Existenz. Wie klar ist Dein *Individuelles Selbst* durch ihre Vermittlung ausgedrückt? So wie Du Dich mit Deinem Individuellen Selbst identifizierst, projektiere Deine essentielle Natur hinein in Dein Netz und Dein physisches Leben.

Lasse jeden Atemzug, jeden Gedanken und jede Handlung ganz klar die Ziele und Aufgaben Deiner Individualität ausdrücken. Wie Du durch Dein Leben ziehst, achte darauf, dass jeder Augenblick von ihm zurückspiegelt, wer Du bist. Forme und schaffe Dein Leben hin zu diesem Ziel. Es ist letztendlich das Vehikel des physischen Ausdrucks Deiner Selbst als Individuum.

Erkenne, erlebe und übe Deine *individuelle* Kraft und Stärke im Universum.

## #4 – GEDULAH: Individualität (höhere Emotionen)

Meisterschaft über das *Individuelle Selbst*. Die Aufmerksamkeit richtet sich auf die Abtrennung vom *Individuellen Selbst* hin zum *Großen Selbst*.

Betrachte nun diese anderen Sterne, die das Universum füllen. Reiche hinaus und kommuniziere mit Deinen Nachbarn, wie ein Individuum zu einem anderen. Über die Zeit werde aktiv in dieser Gemeinschaft von Individuen und steuere dieser Kultur des Universums Deine einzigartigen Talente und Perspektiven bei.

Beim Durchreisen und Erleben dieses Universums wirst Du auf andere Individuen stoßen, die Dir vollständig bekannt erscheinen, so als wären sie ein Teil Deines Selbst. Nach und nach wird ein Bewusstsein über eine tiefe Stufe von Verbundenheit mit diesen anderen Individuen entstehen. Dieses ist die erste Wahrnehmung und das erste Erleben des *Großen Selbst*, dieser Stufe von Selbst, auf der viele

von uns Eins sind.

Diese Stufe von Verbundenheit erscheint verborgen wie hinter einem Schleier. Während es nur durch die Segnung der Göttlichen Vorsehung geschehen kann, dass dieser Schleier durchbrochen werden kann, ist doch zum Heben trotzdem ein gleichzeitiger persönlicher Aufwand erforderlich. Also, verbringe Zeit mit der Meditation über diese Barriere. Studiere sie gründlich. Nähere Dich ihr und versuche, sie zu durchdringen. Wenn die Zeit reif ist, wirst Du erfolgreich sein in der Trennung von Deiner Individualität und der Vereinigung mit Deinem *Großen Selbst*.

### **#3 – BINAH: Großes Selbst (Verstehen)**

Trennung vom *Individuellen Selbst* und das Erreichen der Perspektive vom *Großen Selbst*.

Wenn Du durch die Gnade der Göttlichen Vorsehung den Schleier durchbrochen hast, wirst Du nicht mehr länger die Person sein, die Du vor diesem Moment warst. Das Erleben Deines Selbst und seiner Rolle werden vollständig und dramatisch transformiert. Das kann ein sehr aufwühlende Zeit in Deinem physischen Leben werden, also behandle Dich gut währenddessen.

Lerne Dein *Großes Selbst* kennen und kehre oft in diese Perspektive zurück, um das Bewusstsein davon in Dein physisches Leben zu integrieren. Schaue hinab auf Deine Individualität, Persönlichkeit und Deinen physischen Körper und nimm wahr, wie klar sie den Sinn Deines *Großen Selbst* manifestieren. Dieses wird eine Zeit der Selbstentdeckung werden.

### **#2 – CHOKMAH: Großes Selbst (Wissen)**

Meisterschaft als *Großes Selbst* und seiner Aktivität im externen Universum. Die Aufmerksamkeit wendet sich der Trennung vom *Großen Selbst* hin zum *Einen Selbst* zu.

Wenn Du mit der Erfahrung des *Großen Selbst* vertraut geworden bist, beginne, Deine Individualität zu bearbeiten, um besser die Ziele des *Großen Selbst* auszudrücken. Beachte dabei, das *Große Selbst* vollständig in die Stufen Individualität, Persönlichkeit und physischer Körper zu integrieren. Dann reiche hinaus und kommuniziere mit den anderen *Großen Selbts*, die Du wahrnimmst. Ebenso wie in der Erfahrung des *Individuellen Selbst*, wie es sich der großen Gemeinschaft des Universums anschließt, wende die Kraft Deines *Großen Selbst* an in diesem neuen, feineren Universum.

Diese Erfahrungen werden dich zu der Erkenntnis des *Einen Selbst* führen, der Stufe, an der sogar die verschiedenen *Großen Selbts* vereinigt sind. Obwohl der Schleier zwischen dem *Großen Selbst* und dem *Einen Selbst* sehr flüchtig ist, erfordert sein Durchdringen trotzdem bewusste Anstrengung (und natürlich den Segen der Göttlichen Vorsehung). Eine Führung für diese Aufgabe muss von Innen kommen.

### **#1 – KETHER: Das Eine Selbst**

Trennung vom *Großen Selbst* und Vereinigung mit dem *Einen Selbst*.

Als ultimatives Ziel trennt man sich sogar vom *Großen Selbst* und verschmilzt vollständig mit dem *Einen Selbst*.

Das ist die wahre Erfahrung von Einheit.

Mögen wir alle so gesegnet sein !