"Wir-Raum" und Ganzkörperliches Mystisches Erwachen

Paul Smith and Luke Healy Übersetzt von Sandra Hauser und Jörg Rohrbach



Copyright © 2020 Text

Coverbild: Emmaus von Janet Brooks-Gerloff

Dieses E-Book ist eine Einführung in die WeSpace-Gruppen des Integral Christian Network und ihre zentrale Praxis des mystischen Ganzkörpererwachens. ICN wurde 2019 von Paul Smith und Luke Healy als Online-Netzwerk für progressive und sich entwickelnde Christen mitbegründet. Es versucht, Versammlungsräume für Wachstum und Verbindung durch mystische meditative Gebetspraxis zu kultivieren und neue Wege zu entdecken, um die christliche Tradition liebevoll weiterzuentwickeln.

Wir-Raum und Ganzkörperliches Mystisches Erwachen

Von Paul Smith and Luke Healy

Ein E-BOOK des Integralen Christlichen Netzwerkes

Inhalt:

Einleitung

- 1. Kapitel: Wir-Raum-Gruppen— Warum wir das "Wir" brauchen
- 2. Kapitel: Die vier Ziele des Ganzkörperlichen Mystischen Erwachens
- 3. Kapitel: Das Mystische an dem Ganzkörperlichen Mystischen Erwachen
- 4. Kapitel: Der *Ganze-Körper* im Ganzkörperlichen Mystischen Erwachen
- 5. Kapitel: Das strahlende Herz der Liebe und Glückseligkeit
- 6. Kapitel: Der intuitive spirituelle Schoß der göttlichen Kreativät und des Mutes
- 7. Kapitel: Die aufgeladenen Füße der verkörperten Erdung
- 8. Kapitel: Der pulsierende, geklärte *Geist* des spirituellen Wissens
- 9. Kapitel: Wir-Raum mit spirituellen Führern
- 10. Kapitel: Aufwachen zu spirituellen Gaben: Spirituelles Wissen damals und heute
- 11. Kapitel: Die Entdeckung deiner göttliche Stimme

Schlussfolgerung: Neue Weinschläuche

1. Kapitel: Wir-Raum-Gruppen— Warum wir das "Wir" brauchen



Straße nach Emmaus von Robyn Sand Anderson

Ich (Paul) war zwanzig Jahre alt und ein sehr hingebungsvoller Nachfolger Jesu, als mir zum ersten Mal eine auffällige Sache über Jesus bewusst wurde, die ich vorher nicht begriffen hatte. Die erste Handlung, die Jesus in seinem öffentlichen Dienst unternahm, um zu heilen und die Welt zu verändern, war, ein paar andere zu versammeln, die bereit waren, ihm zu folgen. Er verbrachte außergewöhnlich viel Zeit mit ihnen, während sie ihr Leben auf radikale Weise teilten. Aus diesem bescheidenen, aber dynamischen Anfang haben wir heute eine Welt, in der ein Drittel der 7,7 Milliarden Menschen angeben, seine Nachfolger zu sein. Sein Leben und seine Botschaft der Liebe haben, obwohl sie nicht immer befolgt wurden, einen radikalen, weltweiten Einfluss ausgeübt.



Dog Drum Circle - Wag With Joy von Cayenne Graves

Ich beschloss, dass ich eine solche Gruppe in meinem Leben brauchte und fragte sechs meiner engsten christlichen Freunde, ob sie bereit wären, sich wöchentlich zu treffen, um unser Leben zu teilen und füreinander zu beten. Seit dieser Zeit vor über sechzig Jahren habe ich immer eine solche Gruppe in meinem Leben gehabt. Nach dem Seminar wurde ich zum Pastor berufen, für fast ein halbes Jahrhundert die einzige Gemeinde, die ich jemals leiten würde. Das erste, was ich tat,

war, ein paar Gemeindemitglieder in einer kleinen Gruppe zu versammeln, die sich wöchentlich zum Austausch und Gebet traf. Das multiplizierte sich, bis über 400 Mitglieder unserer Gemeinde sich regelmäßig in Kleingruppen trafen, die zum dynamischen Beziehungs- und geistlichen Mittelpunkt für unser gemeinsames Leben wurden.

Meine (Luke) lange Leidenschaft für Versammlungen hat in meinem Leben viele Formen angenommen. Schon früh in meinem Gemeindeleben fragte ich mich, warum unsere Versammlungen so aussahen, wie sie aussahen. Ich erforschte neue Formen wie Hauskirchen, neue klösterliche intentionale Gemeinschaften, kontemplative Treffen und andere Möglichkeiten, kleine Gruppen zusammenzubringen. Während die traditionellen Kirchen schrumpfen, haben Christen immer noch ein großes Bedürfnis, sich zu versammeln. Die Räume und Formen müssen sich weiterentwickeln, um dem Christentum der Zukunft zu dienen.

Wir versuchen, genau das mit dem Integral Christian Network zu tun. Diese Bewegung lädt Nachfolger Jesu aus der ganzen Welt ein, sich vorerst hauptsächlich im Internet über Zoom zu treffen. In der Zukunft können weitere lokale Gruppen entstehen. Normalerweise treffen sich

sechs oder sieben Teilnehmer alle zwei Wochen in sogenannten WeSpace-Gruppen, um ihr Leben miteinander zu teilen und gemeinsam eine neue Form des meditativen Gebets zu praktizieren, die wir Ganzkörperliches Mystisches Erwachen ("Whole-Body Mystical Awakening") nennen.

Unsere Gruppen nehmen die Worte von Jesus ernst: "Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, da bin ich mitten unter ihnen" (Mt 18,20). Dort

erleben wir ein erhöhtes Bewusstsein der Gegenwart Jesu, der mütterlich-väterlichen Gegenwart Gottes, sowie anderer Wesen in nicht-

physischer Form, wenn wir das mystische Zusammensein praktizieren.

Wo zwei oder drei versammelt sind Sylvia Gross Bubalo

In Anbetracht des Zustands der Welt, der Kirche, der

Religion und der Spiritualität müssen wir dringend Zugang zum kollektiven Bewusstsein finden und es in genau solch einer spirituellen Praxis aktivieren, wenn wir hoffen, irgendeine Art von signifikanter persönlicher und globaler Transformation zu sehen. Wir brauchen die Vision und die Mittel, um eine relationale Spiritualität herbeizurufen - eine "Ich-zu-Wir"-Verschiebung, die das Bewusstsein zu tiefen und überzeugenden Ausdrucksformen tragen und erweitern kann, die die Kraft haben, uns und die Welt in einem weltweiten Maßstab zu transformieren.

Unsere Bewusstseinsentwicklung im Laufe unseres spirituellen Lebens ist mit ziemlicher Sicherheit von einer Ausgangsannahme der Individualität ausgegangen. So sehr, dass vielleicht sogar die Vorstellung, ein kollektives Bewusstsein zu erfahren, für dich grundsätzlich unrealistisch klingt. Wir versichern dir, das ist es nicht und wird mehr und mehr als der zukünftige Weg für die Menschheit erkannt. Unsere WeSpace-Gruppen sind Einladungen, in die Energie und Realität von "zwei oder drei, die in meinem Namen versammelt sind."



Ganz allein mit mir selbst

Wenn du die Worte "spirituelle Praxis" hörst, woran denkst du dann? Vielleicht stellst du dir jemanden vor, der meditiert. Vielleicht stellst du dir eine Person vor, die Yoga oder Tai Chi macht. Vielleicht denkst du an einen Rosenkranz oder Gebetsperlen. Was auch immer du dir vorstellst, es ist sehr wahrscheinlich, dass es das Bild von einer einzelnen, einsamen Figur ist, die alleine praktiziert.

Alleine sitzen von crucibest

Selbst die meisten unserer Erfahrungen mit spiritueller Gruppenpraxis oder spiritueller Gemeinschaft sind selbst weitgehend individuelle Erfahrungen. Der Rest der Gruppe macht ebenfalls individuelle Erfahrungen, die meist nichts mit den anderen zu tun haben. Es ist eine Schulter-zu-Schulter-Praxis.

Das hat sicherlich einen Wert. Es gibt eine gemeinsame, gegenseitige Verpflichtung. Ein Gefühl der Kameradschaft. Ein Nebeneinander, ein gemeinsames Arbeiten an der Sache. Aber es kann auch ein starkes Gefühl der Einsamkeit geben. Eine Isolation, wenn die Dinge nicht ganz richtig laufen. Eine übermäßige Orientierung auf den Lehrer/die Autorität. Und ziemlich oft ein Versagen, irgendeine Art von tiefer persönlicher und sozialer Transformation herbeizuführen.

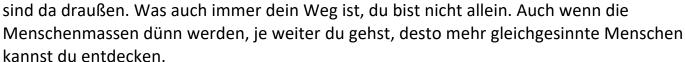


Natürlich müssen wir allein praktizieren. Sicherlich muss eine gewisse spirituelle Praxis auf unsere eigenen individuellen Bedürfnisse und Ausdrucksformen an verschiedenen Punkten in unserem Leben zugeschnitten sein. Aber wenn dies in erster Linie die einzige Form ist, die unsere spirituelle Praxis annimmt, dann fehlt uns die wichtige Komponente der gemeinsamen spirituellen Praxis von Herz zu Herz.

Viele von uns sehen unser spirituelles Leben als etwas zutiefst Persönliches und in gewisser Weise Privates an. Und so folgen wir unserem eigenen, individuellen Weg. Dies ist die

entscheidende Phase der Differenzierung und des Zu-sich-selbst-Kommens. Aber wenn wir weitergehen, können wir anfangen zu entdecken, dass andere Wege mit unserem verschmelzen. Wir befinden uns auf demselben Weg. Wir können dann beginnen, eine Verwandtschaft mit anderen zu entdecken, die alle ihren eigenen Weg gegangen sind, aber jetzt mit uns zusammen sind.

Wir mögen sie in Büchern finden. Wir können sie im Internet finden. Wenn wir sehr viel Glück haben, können wir sie in unseren Städten und sogar in unseren Kirchen finden. Diese Menschen





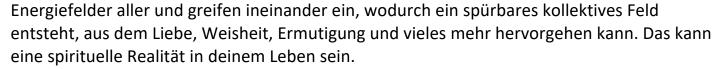
Von Schulter zu Schulter zu Herz zu Herz

Hier ist ein einfaches Bild. Stell dir eine Gruppe von Menschen vor, die in Kirchenbänken sitzen, beten oder einer Predigt zuhören. Wo liegt der Fokus der Aufmerksamkeit der Teilnehmer? Welche energetische Dynamik wird durch diese Anordnung und Körperhaltung erzwungen?



Stell dir nun einen Kreis von Menschen vor, die

sich gegenüberstehen. Welchen Unterschied spürst du, wo in deinem Körper spürst du ihn? Verweile einen Moment dort. Stell dir dann vor, dass von jeder Person im Kreis ein leuchtendes Herz ausstrahlt. Schau zu, wie die spirituelle Energie und Liebe aus dir herausströmt. Während sich die Wellen ausbreiten, überschneiden sich die spirituellen



Selbst wenn bei Versammlungen betont wird, dass alle praktizieren, sehen wir immer noch am häufigsten einen funktionalen Individualismus, der verstandeszentriert ist, wie z.B. bei vielen traditionellen Meditationen und dem Gebet der Sammlung. Viele unserer "Gruppen"-Praktiken wurden so gestaltet, dass sie Erfahrungen des Zusammenseins im selben physischen Raum sind, während wir allein mit Gott und unserer individuellen Praxis sind. Uns wird



beigebracht, alles und jeden auszuschließen, einschließlich aller anderen Anwesenden. Unsere inneren Erfahrungen sind fast völlig unabhängig von allen anderen im Raum - selbst wenn wir uns in einem Kreis gegenüberstehen. Wir ignorieren die Möglichkeit, dass auch in dem Raum zwischen uns etwas passiert.

Selbst wenn es eine Auseinandersetzung miteinander gibt, konzentriert sich diese oft entweder auf das Nachdenken über unsere individuellen Erfahrungen oder, was noch häufiger vorkommt, auf verstandeszentrierte Interaktionen wie das Lernen neuer Ideen, das Stellen von Fragen und Diskussionen. All diese Formen bleiben fast immer im Bereich des Verstandes. Das liegt daran, dass die Struktur - bewusst oder unbewusst - so angelegt ist, dass die Dinge hauptsächlich im mentalen Bereich bleiben. Der Raum, das Format und die Praxis sind von Anfang an für den Verstand eingerichtet, nicht für das Herz mit seiner natürlichen Umarmung der anderen Anwesenden.

"WeSpace" ist eine neue Form der spirituellen Praxis und Gemeinschaft, die an der Spitze der sich entwickelnden spirituellen Landschaft von heute steht. Die Hyper-Individualisierung nicht nur der westlichen Gesellschaft und der amerikanischen Kultur erkennend, sondern auch die Individualisierung der inneren Erfahrung der Formen spiritueller Praxis, sehen viele die

Notwendigkeit eines höheren, weiter entwickelten "WIR".



WeSpace ist das Herzstück dessen, was wir tun. Wir haben einige der tiefen spirituellen Bedürfnisse der sich entwickelnden Christen erkannt, die zum größten Teil nicht von der institutionellen Kirche angesprochen werden. Diese sind das Bedürfnis nach Räumen mystischer Praxis und Entdeckung, nach sicheren Gemeinschaften der Zugehörigkeit für diejenigen, die den traditionellen Formen kirchlichen Glaubens und kirchlicher Praxis entwachsen sind, und nach kollektivem

Engagement mit anderen, das die tieferen spirituellen Realitäten des Einsseins zwischen uns erschließt.

Unsere WeSpace-Gruppen konzentrieren sich mehr auf die gemeinsame Praxis als auf Diskussionen oder Solopraxis, weil unser Herzbewusstsein oft mehr Entwicklung braucht als unser Verstandesverständnis. Und das Herz ist von Natur aus relational.

2. Kapitel: Die vier Ziele des WeSpace ganzkörperlichen, mystischen Erwachen



Kollektives Bewusstsein von Eduardo Calzado

Was ist das Ziel einer WeSpace-Gruppe und der Praktiken des ganzkörperlichen, mystischen Erwachens, die das Integral Christian Network befürwortet? Warum sollte man das tun? Ist es, um eine gute Diskussion über spirituelle Angelegenheiten zu haben? Ist es eine Gemeinschaft mit interessanten Menschen? Ist es das Eintreten in transzendente Bewusstseinszustände, die Befreiung von Stress, eine bedeutendere Präsenz, Achtsamkeit, ein glücklicheres, friedlicheres Leben, die Nähe zu Gott und das Aufgeben von Sorgen?

Für manche liegen die Ziele einer Meditationsgruppe in genau solchen Dingen. Und diese Arten von spirituellen Dimensionen ergeben sich auch aus der Praxis Ganzkörperlichen Mystischen Erwachens.

Vier ziemlich einzigartige Ziele unterscheiden GKME jedoch von vielen anderen meditativen Gebetsgruppenpraktiken. Diese basieren auf dem heutigen progressiven, mystischen, integralen Christentum mit Wurzeln im neutestamentlichen Modell der frühen christlichen Anfänge. Dazu gehört ein Verständnis von "geistlichen Gaben", die im erwachten Bewusstsein entstehen, die Erfahrungen Jesu mit anderen im erwachten Bewusstsein (Verklärung,

Emmaus) und die Anbetungsversammlungen der frühen Gemeinde (Pfingsten, 1. Kor 11-12, 14)

Hier sind unsere vier Ziele:



1. Erweiterung des Herzbewusstseins durch tiefe, liebevolle Verbindung

"Liebt einander, wie ich euch geliebt habe." (Johannes 15:12)

Das Engagement in der WeSpace-Praxis öffnet unsere Herzen füreinander und für die Welt auf neue Weise. Unsere tiefste Aufgabe als Christen ist es, zu lieben, und auf der mystischen Ebene durchdringt uns die



Erfahrung einer tiefen Herzensverbindung mit der Energie der Liebe, die wir in unseren Herzen tragen. Auf diese Weise wird unser Herzensbewusstsein erweitert.

2. Mystisches Einssein durch transzendente Vereinigung

"Ich bitte, dass sie alle eins seien, gleichwie du und ich eins sind." (Johannes 17,21)

Jesus sagte uns genau das, was uns die Quantenphysiker heute sagen: Wir sind eins. Trennung ist eine Illusion. In unseren Tiefen, unterhalb der zellulären Ebene, gibt es ein Zwischen-Sein.



WeSpace ist eine Form der spirituellen Praxis, die darauf abzielt, dieses Fehlen von Trennung, das Fehlen von Grenzen, tatsächlich zu erfahren - sowohl mit dem riesigen, transzendenten Ganzen von allem, als auch individuell miteinander. Kann Einssein eine erfahrbare Realität sein und nicht nur eine schön klingende Idee? Ja!



3. Verbindung mit Jesus und anderen geistigen Wesen und Führern.

"Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, da bin ich mitten unter ihnen" (Mt 18,20). Jesus und andere nicht-physische, aber persönliche Wesenheiten stehen für unsere Führung, Begleitung, Ermutigung und unser geistiges Wachstum zur Verfügung. An erster Stelle unter ihnen steht die Gegenwart des lebendigen Gottes in verschiedenen dynamischen Formen. Als nächstes, für Christen, aber nicht nur für uns, ist die Gegenwart des lebendigen Jesus in der Form, in der wir ihm am ehesten begegnen können. Jesus wird oft von einem Pantheon von Heiligen und Führern begleitet, wie z.B. Mutter Maria, die, wie er, auch unsere Freunde und Begleiter auf unserer Reise sind.

Fenster spirituellen Wissens

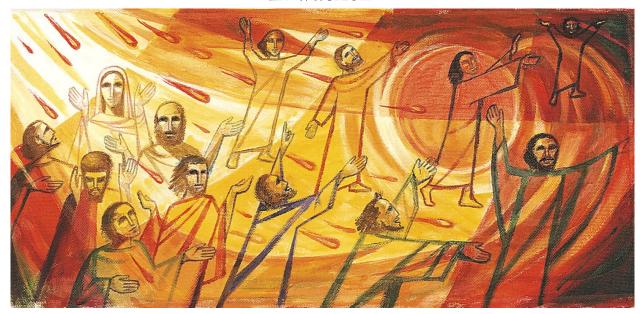
4. Spirituelles Wissen, das durch die Fenster des erwachten Bewusstseins scheint

"Wenn der Geist (das Bewusstsein) der Wahrheit kommt, wird sie dich in alle Wahrheit führen. Sie wird nicht von sich aus sprechen, sondern sie wird euch sagen, was sie gehört hat. Sie wird weiterreden." (Johannes 16,13)

Der Geist oder das höhere Bewusstsein spricht zu uns, damit wir zu den Menschen um uns herum sprechen können (1. Korinther 14,5.31). Wenn wir lernen, uns auf das Auftauchen von mystischem Wissen einzustimmen, sowohl

in den individuellen Zentren des spirituellen Wissens als auch von den Gruppenpräsenzen und Energiefeldern, bereitet uns das darauf vor, zu spüren, was aus diesen Quellen mystisch aufsteigt. Diese mit einschließend, aber jenseits unserer rationalen Fähigkeiten liegen höhere Weisheit und Wahrheit. In dieser tieferen Art des Wissens können wir von Gott, Jesus, geistigen Führern und unserem eigenen höheren Bewusstsein im mystischen Bereich hören.

3. Kapitel: Das Mystische im Ganzkörperlichen Mystischen Erwachen



Mystik heute

Eine Pew-Studie aus dem Jahr 2009 ergab, dass 49 % der Amerikaner sagen, sie hätten eine religiöse oder mystische Erfahrung gemacht, definiert als ein "Moment plötzlicher religiöser Einsicht oder Erweckung". Elf Jahre später ist diese Zahl höchstwahrscheinlich höher. Sie ist von nur 22% im Jahr 1962 stetig angestiegen. Der Prozentsatz könnte sogar noch höher sein, wenn man bedenkt, dass viele solche Erfahrungen gemacht haben, sie aber aus verschiedenen Gründen nicht mit dem Begriff "religiös" in Verbindung bringen wollen.

Hattest du schon einmal eine mystische Erfahrung?

Viele Menschen, die eine hatten, zögern oft, darüber zu sprechen. Sie haben vielleicht das Gefühl, dass das Reden darüber die Erfahrung reduziert oder abwertet. Sie sind vielleicht besorgt darüber, wie etwas, das ihnen persönlich so viel bedeutet, von anderen wahrgenommen werden wird. Oder sie haben Angst, als "heiliger als du" rüberzukommen, als Prahlerei aus dem Ego heraus. Oder sie haben einfach nicht die Worte, um eine Erfahrung zu beschreiben, die oft jenseits unseres allgemeinen Wortschatzes liegt.

In einer oft zitierten Bemerkung sagte der katholische Theologe Karl Rahner: "In den kommenden Tagen wirst du entweder ein Mystiker sein oder gar nichts."

Was bedeutet es, ein Mystiker zu sein? Und wenn es so lebensentscheidend ist, wie kann unsere Praxis der Spiritualität uns dabei helfen, besser nach einem mystischen Leben zu streben? Während dieses Wort viel herumgeworfen wird, ist es wichtig zu betonen, dass ein

Mystiker nicht nur jemand ist, der betet, oder jemand mit höherem Bewusstsein, oder gar jemand, der kontemplativ ist. Hier sind drei orientierende Verallgemeinerungen über Mystik:

Ein Mystiker ist jemand, der sich auf die direkte Erfahrung des Göttlichen einlässt.

Dies geschieht oft in Form von gefühlten Empfindungen, Eindrücken, Visionen, inneren Worten und Gesprächen - erlebt in einem oder allen der vier Zentren des spirituellen Wissens.

Mystische Erfahrungen können transzendent sein, in enger Beziehung zueinander stehen und/oder tief im Inneren persönlich sein.

Bevor wir jedoch viel weiter gehen, müssen wir einige häufige Fallstricke überwinden, in die Menschen fallen, wenn sie über christliche Mystik nachdenken. Schauen wir uns drei hilfreiche Unterscheidungen an:

1. MAGICAL VS TRANS-RATIONAL

Die Art von Mystik, über die wir hier sprechen, ist keine Regression in eine magische Perspektive. Magisches Denken sorgt für tolle Geschichten, aber es gibt einen Grund, warum wir nicht mehr an den Weihnachtsmann glauben. Wir wollen nicht im Land der Fantasie leben.



Leider ist das, was als Mystik bezeichnet wird, ziemlich oft Scharlatan-Magie. Rationales Denken hat der Menschheit sehr dabei geholfen, viele dieser Fallen zu überwinden (obwohl sie immer noch weit verbreitet sind). Aber dabei gab es, wie es oft bei jeder evolutionären Entwicklung der Fall ist, eine Überkorrektur. Der Rationalismus wurde oft zu einem strikten Materialismus, der jede Realität leugnet, die nicht mit Instrumenten beobachtbar ist, die für die Beobachtung der materiellen Realität entwickelt wurden. Es kann Zeit brauchen, um unsere Erfahrungen zu akzeptieren, die nicht in der traditionellen wissenschaftlichen Weltsicht verwurzelt oder erklärbar sind, in der viele von uns aufgewachsen sind. Die Quantenmechanik bietet einen wissenschaftlichen Durchbruch jenseits vieler dieser Newton'schen Auffassungen. Es gibt immer noch vieles in der Realität, das die Wissenschaft nicht erklären kann.

Transrational geht über diesen Materialismus hinaus, um eine Realität anzuerkennen, die nicht auf das enge rationale Denken beschränkt ist. Dies beinhaltet eine Reintegration des Besten aus der indigenen Praxis, schamanischer Weisheit und mehr. Es öffnet sich auch in neue Bereiche der Bewusstseinsentwicklung an bahnbrechenden Grenzen, einschließlich des hilfreichen Korrektivs der rationalen Unterscheidung, aber jenseits unscharfer magischer Erfindungen.



2. IMAGINIERT VS. REAL

Oft beeinflusst durch die materialistische Untermauerung in unserer Kultur, ertappt uns unser Verstand vielleicht bei dem Einwand: "Ach, das bildest du dir nur ein." Vor allem, wenn die Erfahrung nicht so überwältigend stark ist, dass wir sie nicht leugnen können. Wir denken vielleicht: "Bilde ich mir das nur ein, weil ich will, dass es wahr ist?" Oder "Passiert das nur in meinem Kopf?"

Worauf der große, weise Professor Dumbledore sagt: "Natürlich findet es in Ihrem Kopf statt, aber warum in aller Welt sollte das bedeuten, dass es nicht real ist?" Um Jorge Ferrer Ph.D. zu zitieren, einen prominenten Wissenschaftler der transpersonalen Psychologie:

"[Wir] sollten auch die neokantianischen Annahmen hinterfragen, die dem Skeptizismus und Agnostizismus gegenüber dem ontologischen Status bestimmter spiritueller Realitäten zugrunde liegen. Es ist von grundlegender Bedeutung, sich bewusst zu machen, dass eine solche Haltung, die weit davon entfernt ist, Neutralität oder Unparteilichkeit zu gewährleisten, die Frucht eines westlichen, dualistischen und wohl körperlosen erkenntnistheoretischen Ethos ist, das viele spirituelle Behauptungen über die Natur des Wissens und der Realität automatisch verdächtig macht."

Mit anderen Worten: Diese Stimmen des Selbstzweifels sind wahrscheinlich weitaus verdächtiger als tausende von Jahren spiritueller Erfahrungen auf dem gesamten Globus. Die Leugnung spiritueller Realitäten durch unsere Kultur, die wir - oft passiv - aufgesogen haben, wurzelt nicht in bewiesenen, wissenschaftlichen Daten, sondern in einer Perspektive, die von kulturellen Beschränkungen und nicht von höherem Wissen geprägt ist. Wir sollten auch, Dumbledore verzeihend, sagen, dass mystische Erfahrungen nicht nur ausschließlich "im Kopf" stattfinden. Es gibt eine visionäre Qualität, aber ein großer Teil der mystischen Zugänglichkeit kommt aus der Beschäftigung mit unserem ganzen Körper - vor allem mit unserem Herzen. Ferrer sagt auch: "Partizipatorische Ansätze, das heißt, sie versuchen, mit Körper, Geist, Herz und Bewusstsein eine kreative Spiritualität zu verwirklichen, die tausend spirituelle Blumen erblühen lässt."



3. PASSIV VS PARTIZIPATORISCH

Zu oft wird Mystik als eine fast ausschließlich passive Erfahrung angesehen, dass sie einfach etwas ist, das einem widerfährt oder nicht widerfährt. Man kann es nicht kontrollieren, erzwingen oder geschehen lassen. Ein Teil des Grundes, warum die Menschen nicht mehr mystische Erfahrungen machen, ist, weil sie denken, dass diese Momente nur in gegebener Form kommen. Und alles, was wir tun können, ist, uns hinzustellen und passiv hoffend zu warten, als ob tiefe spirituelle Realität nur in spärlichen Mengen an ein paar besondere Individuen ausgeteilt würde, die das Glück haben, als würdig erachtet zu werden, sie zu empfangen. Die Teilnahme ist sogar mehr als nur der Versuch, eine Umgebung zu kultivieren, in der eine solche Erfahrung stattfinden könnte. Es ist die aktive Kultivierung und Entwicklung unserer mystischen Intelligenz, die wir durch partizipatorische Praktiken wie die in diesem eBook lernen und entwickeln können.



Einstimmung auf das mystische Gewahrsein Beim ganzkörperlichen, mystischen Erwachen kultivieren wir das mystische Bewusstsein. Eine andere Art, dies zu sagen, ist, dass wir lernen, wie man sieht, wie man zuhört, wie man auf einer anderen, tieferen Ebene wahrnimmt. Wir treten in ein Bewusstsein ein, das unseren normalen, mentalen Zustand transzendiert,

der normalerweise mit der materiellen Realität und

selbstbezogenen Gedanken beschäftigt ist.

Es gibt zwar viele kontemplative Übungsmethoden, um den Geist zu klären und in diesen Zustand zu gelangen, aber viele von ihnen erfordern jahrelanges Training, um zu versuchen, den Geist sozusagen "umzucodieren". Wir haben festgestellt, dass es viel einfacher und effektiver ist, einfach damit zu beginnen, dich in deinen Herzraum fallen zu lassen. Das bedeutet, nicht über das Herz zu denken, sondern aus dem Herzen heraus zu erleben. Wenn du dich vom Herzraum in den Verstand bewegst, wird der Verstand oft überraschend klarer. Wenn du lernst, in diesem Herzraum zu verweilen, öffnet sich dein Gewahrsein für eine Wahrnehmungstiefe, die du vorher vielleicht nicht erlebt hast. Du wirst wahrscheinlich zuerst eine andere Frequenz der Herzenergie bemerken. Wenn du dieses Bewusstsein kultivierst, wirst du auch beginnen, weitere Empfindungen zu erleben.

Mystisches Empfinden

Je nachdem, was für ein Typ Mensch du bist, können diese Sinneswahrnehmungen visuell sein: Bilder, Fotos, Farben oder fließende Energiefelder. Diese werden normalerweise vor dem geistigen Auge gesehen, manchmal aber auch mit offenen Augen. Die Empfindungen können somatisch



kommen, im Körperbewusstsein als Energie, Anspannung oder sogar Zittern spürbar. Du kannst Intuitionen aus deinem spirituellen Schoß bekommen, die aufschlussreiche Wahrheit und Weisheit in dein Leben oder für andere sprechen. Du kannst sogar Gerüche oder Geschmäcker wahrnehmen.

Aber die häufigste und primäre mystische Erscheinung ist ein Herzbrennen, das sich intensiv energetisch, manchmal fast schmerzhaft anfühlt. Wir nennen dies Glückseligkeit. Es ist ein "ekstatischer" Zustand des Seins und des Bewusstseins.



Talking with Jesus

Es ist üblich, besonders in der christlichen Mystik, dass mystische Erfahrungen zwischen dir und anderen Wesen, die in nichtphysischer, spiritueller Form anwesend sind, stattfinden. Das kann zum Beispiel die Auseinandersetzung mit der mystischen Person des Lebendigen Jesus sein, wie es viele Menschen im Neuen Testament nach der Auferstehung und im Laufe der Geschichte getan haben. Es kann sein, sich mit Maria oder anderen geistigen

Führern zu beschäftigen. Und es kann sein, an dieser mystischen

Gemeinschaft miteinander teilzuhaben (mehr dazu in Kapitel 9).

Unsere Ausdrucksformen und unser Verständnis werden immer von unserer Kultur, unseren Erfahrungen und Begrenzungen geprägt sein. Und das ist in Ordnung. Das ist die Natur der Ko-Kreation. Wir erheben keinen Anspruch auf absolute Wahrheit oder Macht aus mystischem Engagement. Wir machen nur Erfahrungen mit dem Göttlichen zum Segen für uns selbst, für die Menschen um uns herum und für das gesamte Universum. (mehr in Kapitel 11)

Wenn wir uns in einem Gruppenraum befinden, der der Kultivierung und dem gemeinsamen Erleben dieses Bewusstseins gewidmet ist, teilen wir und beobachten, wie sich der Tanz entfaltet. Wenn wir allein sind, reagieren wir vielleicht mit Dankbarkeit oder antworten sogar auf irgendeine Weise. Es gibt hier eine fast spielerische Dynamik. Es ist nicht alles zugeknöpfte Ehrfurcht, sondern ein freudiges Zusammenspiel. Wir befinden uns schließlich in einem Zustand der Glückseligkeit.

Wenn wir es zulassen, kann jeder von uns entsprechend seiner Kreativität und Persönlichkeit anders reagieren. Lass es aus sich selbst heraus entstehen. Umarme das Spielerische. Sei neugierig.



"Habt keine Angst, mit mir zu reden", sagt Jesus.

Mit der Herrlichkeit verschmelzen Eduardo Calzado

Mystische Raumerfahrung in WeSpace-Gruppen

Gruppenmitglieder haben vielleicht Schwierigkeiten, ihre Erfahrungen, verkörperten Einsichten und spirituelles Wissen in verbalen Begriffen auszudrücken. Spirituelles Wissen ist nicht immer leicht auf Sprache zu reduzieren. Aber das bedeutet nicht, dass wir uns in die Stille zurückziehen sollten. Wir drücken aus, was wir können, um uns gegenseitig zu ermutigen, zu trösten und zu stärken. Und wir entdecken gemeinsam bessere Wege, unsere Erfahrungen gemeinsam auszudrücken.

Irgendwann beginnen die Gruppenmitglieder, die sich in ihren Erfahrungen unterscheiden, sich auf ein gemeinsames Energiefeld zu beziehen, das sie erleben, während sie die Natur der Beziehungsspiritualität erforschen. Oft gibt es eine nicht-alltägliche Erfahrung von zunehmender Verbundenheit oder Aufweichen und sogar Auflösen von Grenzen zwischen den Gruppenmitgliedern.

Transmission

Transmission ist das Teilen von spiritueller Energie in und durch den anderen. Dies geschieht durch Energiefelder. Zumindest ist dies durch messbare elektromagnetische Felder bekannt. Jeder Mensch hat ein elektromagnetisches Feld, das entsteht, wenn elektrischer Strom fließt. Wir sind voller Nerven, die ständig elektrische Botschaften durch unseren ganzen Körper schicken. Wir sind alle ständig aufgeladen! Der menschliche Körper



strahlt ein elektromagnetisches Feld aus, das am stärksten vom Herzen erzeugt wird. Neuere Forschungen haben auch andere damit verbundene Energiefelder erforscht, die manchmal als ätherische, morphogene und/oder spirituelle Energiefelder bezeichnet werden.

Immer mehr Beweise deuten darauf hin, dass sich solche Energiefelder zwischen Individuen in einer Gruppe bilden können. Mit anderen Worten, es gibt ein buchstäbliches Gruppen-"Feld", das alle Mitglieder miteinander verbindet. Wenn wir Geist als menschliches/göttliches Bewusstsein in all seinen Formen verstehen, ist der gesamte Kosmos von diesem Feld durchdrungen! Und es ist dieses Feld, in dem wir in den Fluss der spirituellen Energie untereinander eingreifen können.

Der Katalysator-Effekt

Die Menschen denken oft, dass es jahrelanger Übung bedarf, um in einen mystischen Bewusstseinszustand eintreten zu können. Aber mit der Übertragung kann man, je nach den Umständen, in wenigen Sekunden in ihn eintreten. Dies geschieht, wenn das erweiterte Bewusstsein einer Person absichtlich als etwas fungiert, das wie ein Kanal über ihr Energiefeld zum Energiefeld einer anderen Person wirkt. Erleichtert wird dies durch die Vorbereitung und Offenheit des Empfängers. Von außen betrachtet sieht es so aus, als ob etwas von Punkt A nach Punkt B übertragen wurde. Von innen betrachtet kann es genauer als eine Person (oder eine Gruppe) beschrieben werden, die als Katalysator dient, um andere von einem Bewusstseinszustand in einen erweiterten zu bringen.



Ein spiritueller Katalysator ist eine Person, die den spirituellen Prozess in anderen beschleunigt, ohne dabei selbst etwas von innerem Wert zu verlieren.

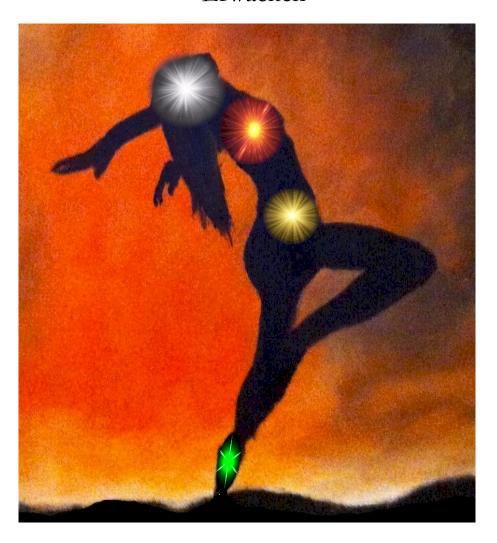
Als göttliche Wesen auf einer menschlichen Reise sind wir immer in Gott eingetaucht und mit ihm verschmolzen. Aber unsere Aufmerksamkeit ist längst auf andere Dinge gerichtet, und wir spüren und fühlen nicht den Ozean, in dem wir schwimmen, der nicht nur

überall um uns herum, sondern auch in uns ist. Die erwachte spirituelle katalytische Präsenz anderer kann uns zu eben dieser Realität aufwecken!

Ken Wilber schreibt: "Dieser Übertragungsprozess ist nicht so abwegig, wie er klingt. Menschen im Allgemeinen übertragen immer ihren grundlegenden energetischen Zustand. Wenn Sie in der Nähe von jemandem sind, der freudig glücklich ist, neigen Sie dazu, dieses Glück auch zu fühlen. Wenn sie einen tiefen Frieden ausstrahlen, neigen Sie dazu, das zu fühlen. Wenn Sie in der Nähe von jemandem sind, der zutiefst deprimiert ist, werden Sie dazu neigen, sich auch traurig zu fühlen. Wenn du auf dem Pfad des Erwachens wächst und dich entwickelst und immer höhere Bewusstseinszustände erreichst, wirst du diese Zustände bis zu einem gewissen Grad weitergeben, und die Menschen um dich herum werden sie bemerken." (Spirituelle Übertragung von Amir Freimann)

ICN WeSpace Gruppen beschäftigen sich aktiv mit diesem Energiefluss in seinen mystischen, spirituellen Dimensionen.

4. Kapitel: Der Ganzkörper im Ganzkörperlichen Mystischen Erwachen



Eine forschungsbasierte Praxis

Das ganzkörperliche, mystische Erwachen konzentriert sich auf vier Zentren des spirituellen Wissens. Dies basiert zum Teil auf unserer Adaption der Forschung und Meditationsmethode, die "Interaktive Verkörperte Meditation (IEM)" genannt wird. Diese wurde von dem prominenten transpersonalen Psychologen Jorge Ferrer am California Institute of Integral Studies auf der Grundlage jahrzehntelanger Forschung mit Hunderten von Menschen und Forschern kultiviert. Bei dieser Praxis gibt es vier primäre Zentren des spirituellen Wissens. Der Geist wird durch physischen Kontakt mit dem Kopf und der Stirn erreicht; das Herz durch die Mitte der Brust, der Arme, der Hände und des Rückens; die vitale Lebenskraft durch den Unterbauch; und der Körper durch die Füße und Beine. Durch die absichtliche Aktivierung dieser miteinander verbundenen und doch einzigartigen Fähigkeiten ermöglicht IEM ein multidimensionales Wissen, das über die Art des verstandeszentrierten Wissens hinausgeht, das normalerweise in der westlichen Bildung und Forschung bevorzugt wird.

Ferrer sagt,

"Diese physischen Bereiche sind Eingänge in die Tiefen dieser menschlichen Attribute und der damit verbundenen Erkenntnisweisen. Der Mensch ist eine multidimensionale Einheit, und jedes Attribut kann sich daher potentiell im gesamten Organismus manifestieren. Diese Tatsache schließt jedoch nicht aus, dass ein anhaltender Kontakt mit bestimmten Körperbereichen den Zugang zu bestimmten Erfahrungswelten für die meisten Individuen erleichtert; schließlich ist es im Allgemeinen leichter, seine Emotionen zu spüren, wenn man im Herzzentrum berührt wird, als an den Zehen oder der Nase." (Partizipation und das Mysterium)

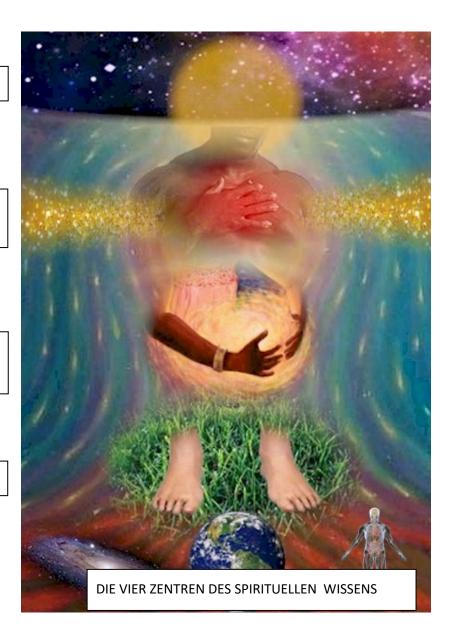
In der Individuellen Ganzkörperlichen Mystischen Bewusstheit wird jede Person zunächst eingeladen, sich auf ihre eigene Erfahrung in jedem der vier Zentren zu konzentrieren, mit

Geklärter Geist

Strahlendes HERZ

Schöpferischer SCHOßRAUM

Geerdete FÜSSE



Neugier und Offenheit für alle Empfindungen, Gedanken, Emotionen, Erinnerungen, Intuitionen und Visionen, die auftauchen können.

In einer WeSpace GME kann ein anwesender oder über das Internet zugeschalteter Moderator die Meditation verbal anleiten und Aufforderungen zur Bewusstheit einflechten. Sobald die Praktizierenden mit dem grundlegenden, vom Herzen ausgehenden Gewahrsein vertraut sind, kann eine größere Komplexität eingeführt werden, wie z. B. die Einbeziehung mehrerer Gewahrseinszentren und der anderen Meditationspartner in der Gruppe. Dies lädt dazu ein, sich des spürbaren "Zwischenraums" bewusst zu werden, der während



bewusster relationaler Begegnungen entstehen kann. Dies ist das energetische Feld des Wissens, das zwischen den Gruppenmitgliedern existiert.

Welcher Körperteil die Quelle des spirituellen Wissens ist, hängt davon ab, welches Zentrum erforscht werden soll. Für den Geist und das Bewusstsein ist der Bereich des Zugangs der Kopf und die Stirn. Für das Herz ist es das Zentrum der Brust und der Rücken. Für die vitale Lebenskraft, die Kernidentität und die Intuition ist der Zugang der Unterbauch oder der spirituelle Schoß. Für den Körper und die Erdung zur Erde und zum Kosmos liegt der Fokus auf den Füßen und Beinen. Bei der Selbstberührung, indem wir unsere Hände auf den Kopf, das Herz oder den Bauch legen, helfen wir unserem Bewusstsein, sich dorthin zu bewegen, und energetisieren diesen Bereich.

Das Erleben der drei Gesichter Gottes



Eine integrale Dreieinigkeit

Wir stellen fest, dass mystische Erfahrungen und ihre Interpretation sich unterscheiden, je nachdem, wo wir auf jedes der drei Gesichter Gottes zugreifen.



Das Herz hat Zugang zum intimen Gesicht Gottes - neben uns.

Die tiefen Gefühle des HERZENS werden abgerufen, indem sich unser Bewusstsein in die Herzmitte bewegt, wobei Brust, Arme und Hände miteinander in Kontakt sind. Dies ist ein Raum der relationalen Liebe. Wir lassen unsere Herzen sich mit der immer gegenwärtigen Quelle tiefer Liebe füllen, die Gott ist. In der christlichen Tradition wird dies allgemein als die Kommunion der Heiligen bezeichnet.

Das vertraute Antlitz Gottes kommt in verschiedenen Formen zu uns, für Christen vor allem in der Gegenwart des lebendigen Jesus und der mütterlich-väterlichen Gegenwart dessen, den Jesus Abba oder "Papa" nannte. Es gibt auch andere geistliche Führer, die uns offenbart werden können, so wie Mose und Elia Jesus auf dem Berg der Verklärung offenbart wurden.

Und dann sind da noch die geliebten Menschen, Freunde und die bevorzugte kleinere Gruppe von Freunden, mit denen wir denselben spirituellen Weg teilen.

Das Herz dehnt sich zu transzendentem Gewahrsein aus, wenn es sich ausdehnt und bewegt, um alle fühlenden Wesen in seine glückselige, liebende Umarmung aufzunehmen. Wir sind nicht von der göttlichen menschlichen Realität getrennt.



Der Schoßraum hat Zugang zu unserer tiefsten Identität des Gott-Seins.

Unser **Schoßraum**, oder Bauch, ist das Zentrum des spirituellen Wissens, das unsere Kernidentität enthält, sowohl das konstruierte, kleine Selbst als auch das innewohnende göttliche Selbst. Aus diesem innersten Seinsraum fließen auch Intuitionen, Kreativität und Mut.

Mut kommt aus dem Wissen, wer wir sind. Zu unserer Intuition und Kernidentität haben wir Zugang, wenn unser Bewusstsein in unserem Schoß ruht, in Kontakt mit unserem Unterbauch oder Bauch.

Der Bauch vertieft sich in die Transzendenz, wenn wir nicht nur unsere eigene göttliche Identität erfahren, sondern dass diese Identität die eine göttliche Identität von allen ist. Dies ist das unendliche Sein des ICH BIN, das Gott Moses offenbarte - das transzendente Sein im Inneren, das wir mit allen Wesen teilen. Wir sind nicht getrennt von der Realität unserer göttlichen Identität.





Der VERSTAND greift auf die geklärte Schwingung des Unendlichen Antlitzes von Gott-jenseits-uns zu.

Die Eindrücke, Bilder und Worte, die zum VERSTAND kommen, werden durch den Kontakt mit dem Kopf und der Stirn erreicht. Wir greifen auf das Unendliche Antlitz Gottes, Gott-Jenseitsvon-uns, in unserem Kopfraum zu. Wir können damit beginnen, über Gott und die Lehre Jesu nachzudenken. Wir nutzen unsere

gewöhnliche Neugier und unseren suchenden Geist, um über die Lehre Jesu und die Erweiterung des Apostels Paulus zum Universellen Christus nachzudenken. Wir können auch von anderen liebevollen spirituellen Traditionen wie dem Buddhismus, Hinduismus und Sufismus lernen. Das kann auch eine Reflexion im Park oder in den Bergen sein, wo wir unser Herz in die natürliche göttliche Schönheit eintauchen lassen, während unser Verstand darüber nachdenkt.

Wenn wir uns auf eine erwachte Ebene des Geistesbewusstseins begeben, können wir auf Bilder, Visionen und Worte zugreifen, die spirituelles Wissen vermitteln. Wenn wir

uns zum transzendenten Gewahrsein ausdehnen, öffnen wir uns für die grenzenlose Weite, die durch den kosmischen Raum symbolisiert wird. Dies ist die weite Transzendenz des reinen Bewusstseins, die das mystische Reich des unendlichen Göttlichen ist. Wir sind nicht getrennt vom göttlichen, unendlichen Bewusstsein.



Die Füße und Beine erden uns und energetisieren die anderen drei Zentren.

Unsere **FÜSSE** halten uns geerdet, auch wenn wir uns im Bewusstsein von Gott-in-uns, Gott-neben-uns und Gott-jenseits-von-uns bewegen. Wir erfahren, dass der unendliche Kosmos und die Ewigkeit in uns sind. Hier bewegt sich unser Geist in die Weite der Unendlichkeit, unser Herz öffnet sich für alle fühlenden Wesen, unser spiritueller Schoß öffnet sich für das weite unendliche Sein, während sich unsere Identität von unserem

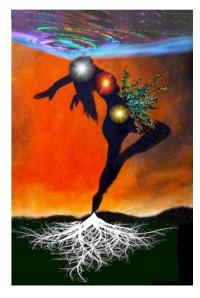
persönlichen "Ich bin" zum tiefen und universellen "ICH BIN" bewegt, der gemeinsamen Identität des Alls des Ultimativen Mysteriums. Und schließlich erden uns Füße und Beine zu unserer Verkörperung in der Erde und dem Kosmos selbst, dem Körper Gottes, mit dem wir in kosmischer Einheit verbunden sind. Wir spüren, dass wir nicht von der göttlichen materiellen Realität getrennt sind.

Wie Rumi wunderschön und wahrhaftig erklärt: "Fühle dich nicht einsam, das ganze Universum ist in dir."

Diese vier physischen Bereiche sind Eingänge in die Gegenwart der mit ihnen verbundenen Wege des spirituellen Wissens.

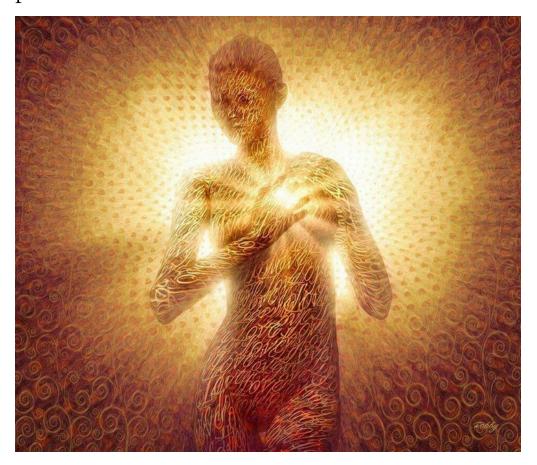
Das Denken allein verbindet uns nicht mit Gott. Es braucht Gefühle, intuitives Wahrnehmen und eine Erdung zum materiellen Kosmos.

Die Ganzkörper-Praxis des Mystischen Erwachens besteht nicht darin, sich des Körpers bewusst zu sein, sondern als Körper bewusst zu sein. Hier lernen wir, in die Glückseligkeit, die Liebe, die Empfindungen, die Gefühle, die Bilder, die Farben, die Worte, die Klänge und die Intuitionen "einzutauchen", die tief aus unserem Inneren kommen - ebenso wie aus dem spirituellen Feld zwischen uns und den anderen anwesenden physischen und nicht-physischen Wesen.



Viele werden ihre "mystische Sprache" in verschiedenen Formen erleben, oft abhängig davon, mit welchem Körperzentrum des spirituellen Wissens wir am meisten verbunden sind. Daher wird es von Vorteil sein, jedes dieser vier Zentren genauer zu betrachten, beginnend mit dem Herzen.

5. Kapitel: Das strahlende Herz der Liebe und Glückseligkeit



Wir beginnen mit dem Herzen, weil es nicht nur der Kern unserer Ganzkörper-Praxis des Mystischen Erwachens ist, sondern wirklich der Kern des Menschen und des christlichen Weges. Leider ist das im Großteil des modernen, westlichen Christentums funktionell nicht immer der Fall. Da wir normalerweise so verstandeszentriert sind, müssen wir vielleicht dem Herzen mehr Aufmerksamkeit schenken. Das bedeutet nicht, dass wir unseren Verstand aufgeben, sondern nur, dass wir mehr Arbeit an den anderen Zentren brauchen.

Die mystische Sprache des Herzens

Viele assoziieren ihr Herz am stärksten mit ihren Emotionen. Die mystische Sprache des Herzens schließt die Gefühle von Freude, Glückseligkeit, Liebe, Wärme und mehr ein, aber sie entstammen einer Quelle, die im Inneren verwurzelt ist, aus dem strahlenden Zentrum des Herzens. Wir finden, dass dieses tiefere Zentrum nicht von unserem emotionalen Zustand oder äußeren Einflüssen abhängig ist. Es strahlt eine Energie der Liebe und Glückseligkeit aus, die immer zugänglich ist.

Wenn wir mit der mystischen Sprache des Herzens sprechen, beteiligen wir uns am Fluss der liebevollen Energie von unserem Herzen in die Herzen der anderen. Wir erleben starke Empfindungen von Energie und manchmal sogar Druck in unserer Brust. Diese Liebe wird durch Energiefelder übertragen.



Forschung

Das Anzapfen des Herzraumes erzeugt ein großes Energiefeld, das sowohl uns als auch andere beeinflusst. Die Forschung hat gezeigt, dass das elektromagnetische Feld des Herzens sich über den Körper hinaus erstreckt. Bisher können Instrumente das Feld des Herzens nicht weiter als acht bis zehn Fuß vom Körper entfernt messen, aber es gibt

Hinweise darauf, dass es sich auch um ein nichtlokales Feld handelt, das Zeit und Raum überschreitet. Physiker haben Modelle vorgeschlagen, die die elektromagnetische Theorie mit einem inhärent nichtlinearen, nichtlokalen mehrdimensionalen Bereich verbinden, der nach holographischen Prinzipien funktioniert. Diese Modelle, obwohl noch nicht wissenschaftlich bewiesen, helfen zu erklären, wie das Feld des Herzens sich über Meilen und möglicherweise über die ganze Welt erstrecken könnte. Neuere Forschungen haben auch herausgefunden, dass der menschliche Körper als Antenne fungieren kann, mit der Fähigkeit, Energie zu und von seiner Umgebung zu senden und zu empfangen. Dies schließt auch den Energieaustausch zu und von anderen Menschen sowie nicht-physischen spirituellen Entitäten ein.

Wie Musik in der Luft, die in Hörweite kommt, erreicht uns spirituelle Energie oft, wenn wir sie nicht erwarten. In den WeSpace-Gruppen bringen wir das Bewusstsein für diese Realitäten in unsere Meditationspraxis ein. und die Teilnehmer bemerken regelmäßig eine spürbare Erfahrung gemeinsamer Energie.



Wir können unsere Sinne nutzen, um dieses Gefühl der energetischen und emotionalen Synchronisation mit anderen über unsere Energiefelder zu erfahren. Wenn wir tief im Einklang mit unserem eigenen Herzraum sind, können wir oft die Aura oder den Energiefluss in anderen spüren. Für manche wird dies visuell mit Farben und Bildern erfahren. Andere Male wird es einfach in einem tieferen Sinn gefühlt.



Das Herz strahlt Liebe und Glückseligkeit aus

Wenn wir uns tief in unser Herz bewegen, stellen wir fest, dass es von kraftvollen Gefühlen der Liebe und Glückseligkeit überströmt wird. Liebe ist beziehungsorientiert - auf den anderen gerichtet. Glückseligkeit ist ein innerer Zustand jenseits von Glück und Freude, der nicht von äußeren Umständen abhängig ist. Ein erfülltes Herz ist eines, das geistig mit der Energie der Liebe und Glückseligkeit beschäftigt ist. Wenn ich Liebe fühle, möchte ich nach draußen gehen und jeden umarmen, den ich sehe. Wenn ich Glückseligkeit fühle, möchte ich einfach nur dasitzen und sie genießen,

weil ich bereits alles umarme, was ist.

Diese aus dem Herzen kommende Glückseligkeit ist unerschöpflich und immer generativ. Das Ziel für uns ist nicht, uns gelegentlich in unseren Herzraum zu begeben, sondern von dort aus zu leben, so oft wir können, sogar die meiste Zeit.

Aus dem mystischen Herzen zu leben bedeutet, im tiefen Herzbewusstsein zu verweilen, nicht abhängig von äußeren Impulsen, aber auch nicht losgelöst von ihnen. Es bedeutet, in dem Fluss der Liebe zu leben, der zwischen und unter uns allen existiert, und aus dieser Verbindung heraus zu handeln. Da das Herz relational ist, wird das Leben im mystischen Herzen oft liebevolle, energetische spirituelle Verbindungen mit anderen beinhalten.

Das relationale Herz

Während einer meditativen Gebetszeit in einer WeSpace-Gruppe beginnt die Herzensenergie der Einzelnen in der Gruppe, ein Energiefeld zwischen den Gruppenmitgliedern zu bilden. Dies nimmt verschiedene Formen an, wie z.B. tiefe, friedliche Gelassenheit, intensive Gefühle der Liebe oder das Gefühl, von der Herzenergie der Gruppe in einer heilenden, tröstenden Umarmung gehalten zu werden. Oft sitzt die Gruppe einfach in Stille, während sie dies in sich aufsaugt. In der



Reflexion und im anschließenden Austausch stellt man fest, dass die meisten, wenn nicht alle, Gruppenteilnehmer einen ähnlichen Fluss erlebt haben.

In einem vollen Herzen können wir die Liebe der Nähe, Dankbarkeit und Hingabe nicht nur zu anderen, sondern auch zur mütterlich-väterlichen Gegenwart Gottes, Jesu und anderer Ikonen oder heiliger geistiger Präsenzen wie Maria spüren. Dieses Erleben der direkten Gegenwart des Göttlichen ist ein primäres Ziel der christlichen Meditations-/Gebets-Tradition und des Ganzkörperlichen Mystischen Erwachens (siehe Kapitel neun).

Aber es gibt noch mehr als diese Kommunion mit Gott. Meister Eckhart paraphrasierend: "Das Herz, mit dem ich Gott liebe, ist das gleiche Herz, mit dem Gott mich liebt; mein Herz und Gottes Herz sind ein Herz, ein Wissen, eine Liebe." Wenn unser Herz erwacht, um das Einssein mit Gott zu erfahren, entsteht Glückseligkeit und sättigt alles Sein und Erleben. Erstaunlicherweise erleben wir im strahlenden Herzen sowohl Gemeinschaft als auch Vereinigung mit Gott.

VIER SCHRITTE DER HERZENSMEDITATION UND DES GEBETS.



1. Bewege deine Aufmerksamkeit vom Kopf hinunter zu deinem Herzen.

Manche finden es hilfreich, ein paar Mal mit der Hand auf den Kopf zu klopfen, bis ihre Aufmerksamkeit dort ist. Dann klopfe auf dem Weg nach unten über das Gesicht und den Hals, bis du dein Herz erreichst. Klopfe weiter, bis deine Aufmerksamkeit ganz dort ist und du nicht mehr an dein Herz denkst, sondern in deinem Herzraum bist und die Welt von dort aus erlebst. Du kannst auch deine Hand oder Hände und Arme auf deine Brust

legen. Der Kontakt der Brust mit deinen Armen und Händen kann fokussierend und energetisierend sein und spirituelles Herzwissen in dir aufsteigen lassen.

2. Denke an jemanden, den du liebst, z. B. an einen geliebten Menschen oder an Jesus.

Wenn du mehr Unterstützung brauchst, um die deinem Herzen innewohnende, ausstrahlende Liebe zu aktivieren, kannst du an jemanden denken, den du liebst. Neben geliebten Menschen und Freunden kannst du auch an Gott oder Jesus denken, der dich lieb, bis dein Herz sich erwärmt und du feststellst, dass du jetzt dort zentriert bist.

Manchmal kann dein Herz beginnen, lange gespeicherte Gefühle, Erinnerungen, Wünsche, Ängste und Träume freizugeben. Heiße willkommen, was auch immer auftaucht, erlaube ihm zu sprechen und halte es im größeren und tieferen Fluss der Liebe. Es ist nicht nötig, die oft schwierige Anstrengung zu unternehmen, diese Gefühle loszulassen, solange sie in Liebe gehalten werden. Wir lassen sie einfach in der Liebe gehalten, und warten darauf, dass die Heilung stattfindet, und in der Zwischenzeit machen wir mit unserer Meditation weiter.

Schließlich, wenn du dich vom Kopf in den Herzraum bewegst, wird dein Verstand leer sein und dein Herz voll. Du erreichst das Ziel beider Wege! Du wirst die göttliche Wärme, Dankbarkeit, Liebe und Glückseligkeit spüren, die von deinem tiefen Herzzentrum ausstrahlt. Hier kannst du erleben, dass dein Geist und Gottes Geist bereits Eins sind.

Das Ziel des Herzraumes ist es, in das strahlende Zentrum deines Herzens hinabzusteigen, das Liebe und Glückseligkeit ausstrahlt, einschließlich, aber auch tiefer als Gefühle.



3. Integrales Gebet aus dem Herzen

Beachte, dass ich das Wort "Gebet" zu einer grundsätzlich meditativen Praxis hinzugefügt habe. Das liegt daran, dass wir nicht nur mit dem Herzen meditieren können - still in Gottes formloser Gegenwart, die uns umgibt, sitzen - sondern uns auch mit den anwesenden

geistigen Wesen verbinden können. Verbinden und Unterhalten mit geistigen Wesen wird gewöhnlich als Gebet bezeichnet. In unserem Fall nennen wir es Integrales Gebet, weil es sich in einigen entscheidenden Punkten vom traditionellen Gebet unterscheidet. Es gibt kein Bitten um Vergebung, kein Flehen zu Gott, kein Fokussieren auf Sünden und kein Bitten an Gott, etwas zu tun, was wir tun können, wie z.B. anderen Liebe und Heilung zu schicken. Stattdessen ist das Integrale Gebet eine mystische Verbindung von energetischer Präsenz und sogar Konversation mit unseren Freunden in geistigen Körpern.



Die Form, die diese geistigen Wesen annehmen, kann einfach eine identifizierbare Präsenz sein, eine Wolke aus Licht und/oder Farbe, oder eine gefühlte persönliche Präsenz, gesehen oder unsichtbar, wie Jesus, Maria und/oder andere heilige Führer. Wir erleben diese liebevollen Präsenzen nicht begrifflich, sondern indem wir uns in unsere Herzempfindungen hineinbewegen.

Göttliche Union Freydoon Rassouli

Während du in deinem Herzraum bist, wirst du dich der spirituellen Präsenz(en) bewusst. Du kannst still dasitzen und die Energie aufsaugen, die sie zu dir lenken. Und/oder du kannst ein Gespräch

beginnen, indem du sowohl sprichst als auch auf Worte, Bilder oder Intuitionen hörst, die von ihnen zu dir zurückkommen. Du kannst mit jeder der Anwesenden sprechen, Gefühle teilen, Fragen stellen und auf Antworten hören.

4. Das Herz fließt

"Jesus sagte: 'Jemand hat mich berührt und ich spürte, wie eine heilende Kraft von mir ausging'" (Lukas 8,46).
Herzfluss ist das Geben und Empfangen von Liebe und spiritueller Energie an und von denjenigen, die sowohl physisch als auch in nicht-physischer, spiritueller Form anwesend sind. Man kann auch an andere übertragen, die nicht anwesend sind. Die herzfokussierte Übertragung kann jederzeit und überall aktiviert werden. Wenn du irgendwo in



einer Schlange wartest, z.B. im Supermarkt, kannst du dich zu deinem Herzen hinunterbewegen und beginnen, ein Feld von Liebesenergie an alle zu senden, die du um dich herum siehst.

Wenn du ängstlich auf ein Vorstellungsgespräch wartest, bewege dich hinunter zu deinem Herzen und halte den Gesprächspartner in deinem Herzfeld. Du wirst feststellen, dass du dich augenblicklich entspannst, wenn du dich mit deinem Herzen verbindest, sogar wenn du mit den vernünftigsten und sinnvollsten Antworten auf die gestellten Fragen agierst.

Du kannst dich jederzeit und überall dafür entscheiden, anderen Liebe und Heilenergie zu senden, aber es ist besonders wirkungsvoll in einer WeSpace-Gruppe, in der ein wechselseitiger Fluss zwischen der Gruppe stattfindet. Beginne damit, an eine Person oder die Gruppe zu denken oder sie anzuschauen, und spüre, wie die Energie aus deinem Herzen zu den anderen und dem energetischen Raum dazwischen fließt.

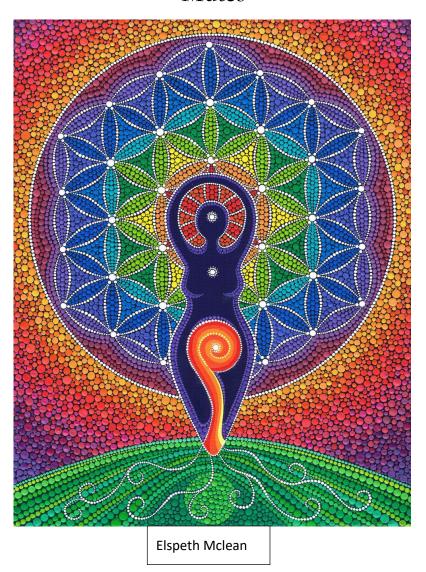
Wenn du es nicht schon getan hast, erlaube deinem Herzen, tief zu lieben. Schöpfe aus der tiefen Woge der Liebe, die von Gott kommt, unserer gemeinsamen göttlichen Identität und unserem Einssein, das unsere tiefste Realität ist. Fühle das mit den anderen. Es mag sich so anfühlen, als ob dein Herz zerspringen würde. Mach dir keine Sorgen. Das ist nur dein Herzbewusstsein, das sich ausdehnt.

Sich auf einer mystischen Ebene auf die kollektive Herzpraxis einzulassen, ist ein Teilen unseres höheren Selbst - ein höherer Bewusstseinszustand als unser gewöhnliches Betriebssystem. Es ist eine Einstimmung auf die Frequenz der gemeinsamen Herzenergie. Es ist eine Praxis, die die zugrundeliegenden Realitäten der Liebe und der tiefen Verbindung, die wir in unseren Herzen teilen, manifestiert.



Das Herzensfeld der Liebe

6. Kapitel: Der intuitive *Schoß* der göttlichen Kreativität und des Mutes



Unser tiefstes Wesen

Der spirituelle Schoß oder Bauch beherbergt sowohl den Kern unseres konstruierten Selbst als auch unser göttliches Selbst. Unser konstruiertes Selbst ist unsere individuelle, getrennte Identität. Es ist kein Kopfkonzept oder ein Herzensgefühl, sondern eine Intuition als wir. Wir klammern uns an diese Identität, weil wir denken, sie zu verlieren bedeutet den Tod und nicht zu existieren. Wenn wir uns dieser falschen Identität bewusst werden und sie Ioslassen, wird unsere tiefste Identität, unser Wahres Selbst, unsere göttliche Identität offenbart. Unser Wahres Selbst ist jenseits der Zeit - es wurde nie geboren und wird nie sterben. Unser Wahres Selbst ist jenseits unserer Individualität - wenn wir unser individuelles Selbst für unser Wahres Selbst Ioslassen, beginnen wir, uns mit jedem zu identifizieren, ohne unser Selbst zu verlieren. Wir können über unsere göttliche Identität auch in unserem Kopf nachdenken und sie in unserem Herzen fühlen. Am tiefsten spüren wir sie jedoch in unserem Bauch. Unser Bauch ist auch die tiefste Quelle für unsere Intuition, Kreativität und unseren Mut.



Listening to your intuition
Anna & Elena Balbusso

Die mystische Sprache des Bauches

Die Sprache unseres Bauches ist nicht die Sprache des Fühlens oder Denkens. Auch spiritueller Schoß, Hara oder die ersten drei Chakren genannt, ist seine Sprache die der Intuition, des Fühlens und der Eindrücke. Lege deine Hände auf deinen Bauch und lasse dich in deinen spirituellen Schoß sinken, heiße alles willkommen, was auftaucht. Je mehr du in dein Inneres sinkst, desto mehr wirst du intuitiv mit deinem spirituellen Ursprung in Berührung kommen. Du trägst die göttliche Identität dessen, der dich erschaffen hat.

Unter unserer begrenzten Identität liegt unser tiefstes und authentischstes Kernselbst, unser Wahres Selbst. Jesus identifizierte es in seinem anschaulichen Bild des lebendigen Wassers, das aus unserem "Bauch" oder "innersten Wesen" fließt." (Johannes 7:37-39). Er erklärte, dass dies der Geist oder das mystische Bewusstsein ist, das

unsere göttliche Identität erweckt und hält. Das lebendige Wasser kommt nicht von außen. Sie fließen tief aus unserem Inneren, waren schon immer da, aber nicht in unserem Bewusstsein. Mystisches, erwachtes und transzendentes Bewusstsein setzt diesen unerschöpflichen Fluss des Ebenbildes Gottes tief in uns frei, um sich offen in unserem Leben zu manifestieren.



Wenn das Bewusstsein unseres Wahren Selbst auftaucht, finden wir einen neuen und vitalen Fluss von Mut und

Kreativität. Jesu mutige Handlungen entsprangen dem Wissen, dass er sich in Gottes Händen befand und eins mit Gott war. Auch seine Kreativität manifestierte sich auf vielfältige Weise.

Die mystische Liebessprache des Schoßes

Vivian Claire, ein Mitglied und Freund der WeSpace-Gruppe, schreibt:

"Wo wir für uns selbst die mystische Gemeinschaft im mystischen Leib Christi erleben, versuchen wir, Worte zu finden - auch wenn das, was wir erleben, Worte nicht ausdrücken können. So wächst allmählich ein gemeinsamer Wortschatz von Liebe und Gemeinschaft und neuem Leben, während wir uns entwickeln und wachsen. Die Sprache des spirituellen Schoßes wird von spirituellen Meistern sehr geliebt, weil sie ihnen hilft, über die wechselnden Zustände

des Geistes und der Seele zu sprechen. Der heilige Augustinus sagt: "Was nützt es mir, dass diese Geburt immer geschieht, wenn sie nicht in mir geschieht? Dass es in mir geschieht, ist das, worauf es ankommt." Spirituelle Meister sprechen von einem Gefühl "jungfräulicher" Reife in der Seele, von Perioden der Fruchtbarkeit und anderen Zeiten der Unfruchtbarkeit, von einem Zustand, in dem man von süßer, durchdringender spiritueller Sehnsucht verzehrt wird. Sie sprechen von Hingabe und Gebet als einem Aufguss des Geis

von Hingabe und Gebet als einem Aufguss des Geistes, der in den Kern unseres Wesens eindringt, einer



"Gedenken"

inneren "Hochzeit" zwischen dem Männlichen und dem Weiblichen. Die Gebärmuttersprache ist eine hilfreiche archetypische Sprache des Verborgenen - eines verborgenen Empfangens, von Perioden gebärmutterähnlicher Dunkelheit und erwartungsvollem Warten, vom Sterben, das eine Geburt ist. Es ist auch eine Sprache für die spirituelle Entwicklung, die von der langen Arbeit der Liebe und dem spirituellen Hineinwachsen in eine neue Menschheit spricht.

PRAXIS:

1. Lasse deine Aufmerksamkeit nach unten in deinen spirituellen Schoß oder Bauch fallen.

Lege deine Aufmerksamkeit in die Mitte deines Bauches, direkt unter deinen Nabel. Wenn du deine Hände dorthin legst und sie sogar hin und her bewegst, wirst du feststellen, dass Empfindungen und Intuitionen von innen heraus entstehen.

Ich bezeichne den Bauch gerne als unsere spirituelle Gebärmutter, wegen der Kreativität, die dort vor sich geht, und die Verwendung weiblicher Bilder tut uns allen gut! Dieser Bereich wird auch Bauch, Hara, Bauch oder Nabelzentrum genannt (2-3 Zentimeter unterhalb des Nabels). Genau wie bei der Bewegung nach unten in das Herz geht es hier nicht darum, über deinen Bauch nachzudenken - es geht darum, von deinem Bauch aus bewusst zu sein.



Breathing God

Achte darauf, wie sich dieses Zentrum anders anfühlt als dein Verstand und dein Herzzentrum. Studien über den menschlichen Körper deuten darauf hin, dass unsere Empfindlichkeit für den Fluss elektromagnetischer Felder weitgehend zum Bauchaspekt des Bewusstseins beiträgt, den wir Intuition nennen.

2. Atmen aus deinem Bauch heraus.

Wenn sich dein Bauch, nicht deine Brust, auf und ab bewegt, machst du es richtig.

Die Bewusstheit des Bauches ist für viele Menschen in der amerikanischen Kultur blockiert, weil sie sich schämt. Wir wollen nicht, dass unsere Bäuche gezeigt werden. Und wenn wir sie zeigen, wollen wir, dass sie flach, hart oder straff sind. Manche sehen so aus.

Dann gibt es die meisten von uns! Die Form unseres Bauches sollte uns nicht von unserem spirituellen Schoß und von unserem intuitiven Selbst abschneiden und den Kontakt mit dem Spüren unseres tiefen, inneren göttlichen Selbst verlieren.

Unser Darm, hinter unserem Bauchnabel, produziert über neunzig Prozent des Serotonins in unserem Körper und etwa fünfzig Prozent des Dopamins. Diese beiden Hormone sind u. a. dafür verantwortlich, dass wir zufrieden und glücklich sind. Die Bauchnabelatmung ist gut für uns!

In dem obigen Bild "Atmender Gott" geht es um die Verbindung zwischen Atem, Leben, Gott und Bewusstsein. Biblisch gesehen ist Atem ein einziges Wort (rûach auf Hebräisch, pneuma auf Griechisch), das auch Lebenskraft bedeutet, und zwar sowohl Gottes Geist als auch den menschlichen Geist. Die Übersetzer versuchen zu erraten, welches vom Kontext her gemeint ist. Vielleicht ist es ganzheitlicher und biblischer, anzunehmen, dass es all das bedeutet! Das eine Wort, das dem heute am nächsten kommt, ist "Bewusstsein". Das heißt, du kannst dir vorstellen, dass du dein göttliches/menschliches Bewusstsein in deinem Körper energetisierst, indem du den Geist (das Bewusstsein) Gottes einatmest! Wenn wir aufhören zu atmen, verlässt unser Bewusstsein unseren Körper und geht weiter zu den "vielen Zimmern im Haus meines Abba", von denen Jesus sprach (Johannes 14,2-3).



3. Stelle dir eine kraftvolle Frage: "Wer bin ich?"

Aber beantworte diese Frage nicht, denn die tiefste Antwort liegt nicht in Worten oder Gedanken. Lasse die Antwort in einem Gefühl, einer Intuition deiner göttlichen Identität kommen. 4. Ruhe im göttlichen Feuer, dem mutigen, schöpferischen Mut deines spirituellen Schoßes, und spüre, dass du nach dem Ebenbild Gottes geschaffen bist, liebend und erschaffend aus der Tiefe deines Wesens. Du kannst dein intuitives Selbst kultivieren, indem du dich darin übst, die Reaktionen und Empfindungen, die aus dem Bauch kommen, bewusster wahrzunehmen. Was fühlst du dort, wenn du eine gute Nachricht hörst? Wie ist es, wenn jemand dich anschreit? Nehme dieses flaue Gefühl in



deinem Bauch ernst. Wie reagiert dein Bauchgefühl, wenn du mit jemandem zusammen bist, dem du vertraust, statt mit jemandem, der dir unangenehm ist?

Unzureichende religiöse/spirituelle Lehre (um es freundlich auszudrücken) behindert unsere Akzeptanz, unsere eigene Göttlichkeit zu spüren. Wir haben immer wieder gehört, dass Gott ein eifersüchtiger, richtender, zorniger Gott ist und die Kluft zwischen der sündigen Menschheit und dem heiligen Gott immens ist. Aber DAS IST NICHT WAHR, wie Jesus sagt! Gott ist gerade jetzt tief in dir SELBST. Du bist das Licht der Welt. Wir müssen nur all die falschen Glaubenssätze und die Selbstbeschämung ablegen und in unser tiefstes Selbst hinabsteigen, um die Brillanz des göttlichen Selbst-Bewusstseins zu entdecken.



Als Jesus sagte, dass Ströme lebendigen Wassers aus unserem Bauch oder unserem innersten Wesen fließen werden, stellte er dies sofort klar, indem er sagte, dass er über "Geist" sprach (Johannes 7:37-39). "Geist" war Jesu Art, über das zu sprechen, was wir heute das erwachte Bewusstsein unserer göttlichmenschlichen Identität nennen. Dieser bereits vorhandene Geist begann in denjenigen zu fließen, die Jesu "Geist" oder erwachtes göttliches Bewusstsein empfingen. (Siehe mein Buch "Is Your God Big Enough? Close Enough? You Enough?" für eine detaillierte, biblische Erklärung dieses wichtigen Verständnisses.)

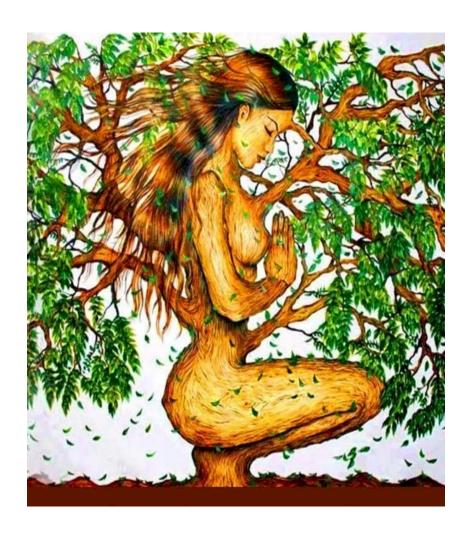
Lasse das heilende, lebendige Wasser aus deinem Schoß sich in deinem ganzen Körper ausbreiten und hinaus zu denen, an die du es richtest.

5. Lege deine dominante Hand auf deinen Bauch und deine andere Hand auf dein Herz. Dann lass die Flüsse des lebendigen (schöpferischen, heilenden) Wassers, die sich in deinem spirituellen Schoß befinden, hinauf zu deinem Herzen, durch deinen ganzen Körper und hinaus in die Welt fließen. Dies ist "Gott-ist-Du", das Eine Bewusstsein, das der Geist, das Herz, die Identität und der Körper Gottes ist, der als wir verkörpert ist. Das ist "Christus in euch, die Hoffnung der Herrlichkeit" (Ko 1,27). Das Wort "Christus" ist das



christliche Symbol für die ganze Wirklichkeit. Es fühlt sich an wie Liebe und Mut - und sieht aus wie kreatives Handeln in einer bedürftigen Welt. Ignoriere niemals ein Bauchgefühl, aber glaube auch nicht, dass es genug ist. Wenn wir auf die Intuitionen unseres spirituellen Schoßes hören, angeregt durch die erdende Energie unserer Füße, können wir sie durch unser liebendes Herz nach oben ziehen und sie an einem gesunden, integrierten Verstand vorbeiführen. Dann haben wir die integrierte Führung dieser vier Zentren des spirituellen Wissens. Diejenigen, die spirituell aufwachen, setzen den göttlichen Fluss von Liebe, Heilung und Licht in die Welt fort.

7. Kapitel: Die aufgeladenen Füße von verkörperter Erdung



Unsere Füße helfen uns, unsere Verkörperung in Besitz zu nehmen. Die Verkörperung Gottes in Jesus erstreckt sich nicht nur auf alle menschlichen Körper im Gott-Sein, sondern umfasst auch die gesamte Schöpfung selbst. Sie schließt alles "Fleisch" und alle Materie in der Existenz ein. Das Anzapfen dieses Kanals hilft uns, in Kontakt mit der Natur und im Einklang mit unserem Körper zu sein.

Die mystische Sprache der Füße

In der spirituellen Praxis können wir uns manchmal in den Wolken wiederfinden. Die Rückkehr zu unseren Füßen hilft uns, uns wieder auf unsere immanente Präsenz auszurichten. In der Praxis des Ganzkörperlichen Mystischen Erwachens stellen wir fest, dass die Erdung sowohl einen stabilen Anker als auch eine Verbindung zur geladenen



kosmischen Energie darstellt. Der primäre Weg, auf dem wir diese Energie anzapfen, ist durch die Leiter unserer Füße.

Wir können oft spüren, wie die Energie durch unsere Füße und Beine in unseren Körper strömt. Vielleicht spüren wir eine Bewegung in unseren Füßen oder Zehen, ein Verlangen zu gehen oder sogar zu tanzen. Oft sprechen unsere Füße durch Bewegung. Ein anderes Mal halten sie uns in unserer gegenwärtigen Realität verwurzelt. Wenn wir uns zerstreut fühlen, bringt uns die Erdung zur Erde zurück ins Hier und Jetzt.



Erdung

Erdung bedeutet, dass du in deinem Körper präsent bist und eine kraftvolle energetische Verbindung zur Erde hast. Dies ermöglicht es dir, zentriert und ausgeglichen zu sein, egal was um dich herum passiert. Wenn du nicht geerdet bist, bist du wie ein Blatt, das vom Wind herumgeweht wird. Aber wenn du gut geerdet bist, bist du wie ein starker Baum mit Wurzeln tief in der Erde. Dies ist besonders wichtig, wenn wir uns durch unser Herz zu anderen im WeSpace ausstrecken. Erwachtes spirituelles Wissen in der Erdung ist das Erleben der biophysikalischen und spirituellen Energie des

Universums. Dies energetisiert die anderen drei Zentren des spirituellen Wissens, insbesondere die körperlichen Empfindungen. Im transzendenten Bereich umarmen und erfahren wir, dass wir eins sind mit der gesamten materiellen Realität, dem Körper Gottes.

Die einzigen erdenden Bilder, die wir haben, sind die fünf Bilder der Baum-Metapher. Ich schlage vor, dass wir dieses eine Bild nehmen und eine weitere Dimension hinzufügen. Wenn ich es anschaue, kann ich das Gras unter meinen Füßen spüren.

Erhöhtes somatisches Wissen

Wenn wir geerdet sind, spüren wir, dass es etwas wesentlich Authentischeres in unserem Körper gibt. Alle diese Zentren spirituellen Wissens rufen eine tiefere Ebene göttlichmenschlichen Bewusstseins hervor, die vor den Formen selbst existiert.



Die göttliche materielle Realität unseres inkarnierten Körpers ist mit subatomaren Teilchen



aufgeladen, die nicht nach den Grenzen funktionieren, die wir normalerweise der physischen Realität zuschreiben. Quantenmechanik und Mystiker implizieren

gleichermaßen, dass wir auf eine Weise miteinander verbunden sind, die wir noch nicht ganz begreifen können.

Wir können uns diese Verbindung durch die Metapher jeder unserer Wurzeln vorstellen, die sich in den gemeinsamen Boden der Erde erstrecken und sich mit den Wurzeln der anderen verwickeln, umhüllen und verbinden.

Die mystische Dimension unserer Körper kennt diese Realität. Die mystische somatische Sprache spricht mit energetischen Erfahrungen, die zwischen zwei oder mehreren "getrennten" Menschen geteilt werden. Eine Person fühlt vielleicht Energie, Enge, Müdigkeit oder Schmerz in einem Teil ihres Körpers, der sich mit einer physischen Situation verbindet, die jemand anderes gerade erlebt. Dies kann aufschlussreiche Informationen geben, um zu kommunizieren, zu ermutigen oder sogar zu heilen. Intuitive Heiler diagnostizieren oft aus ihrer körperlichen Erfahrung der Verbindung zusätzlich zu ihren Bauchbotschaften der Intuition.

Eine sechsstufige Erdungspraxis

- 1. Setze dich auf einen bequemen Stuhl, so dass deine Füße den Boden erreichen. Lasse dein Bewusstsein zu deinen Füßen hinunterfallen.
- **2.** Drücke oder stampfe deine Füße in den Boden und wackele mit den Zehen, wobei du auf das Gefühl achtest.

3. Visualisiere Wurzeln, die von der Unterseite deiner Füße in die Erde wachsen. Stelle dir vor, wie sie sich nach unten graben, tief nach unten, sogar bis zum Mittelpunkt der Erde. Diese Wurzeln halten dich am Boden fest und lassen Sie nicht wegschweben. Wie ein Baum, der Feuchtigkeit und Nährstoffe aus dem Boden zieht, sieh dich selbst, wie du die Erdenergie in deine Füße und Beine hochziehst.



4. Schaue dir einen Baum an, wenn du kannst. Wenn du keinen sehen kannst, kann dir auch der Blick auf eine Zimmerpflanze helfen.

Noch besser: Gehe nach draußen und umarme einen Baum, zu dem du dich hingezogen fühlst. Während dein Körper den Baum vom Kopf bis zu den Füßen berührt, lasse die Erdenergie des Baumes auf dich übertragen.



- 5. Wenn möglich, gehe barfuß im Gras oder auf nacktem Boden. Die Erde hat ein riesiges elektromagnetisches Feld und auch der Mensch hat ein bioelektromagnetisches Feld. Daher hat der menschliche Körper die Fähigkeit, sich tiefgreifend mit der Erde zu verbinden. Du lädst deinen Körper energetisch und spirituell wieder auf, indem du dich mit dem erdigen, kosmischen Körper Gottes erdest, der durch deinen Körper zugänglich ist.
- **6.** Atme die in der Erde verwurzelte Energie durch die Füße nach oben in den Bauch, das Herz und den Kopf. Die Körperatmung durch die Füße nach

oben ist eine Erdungsmeditation, eine Erdung in der Erde, in Gott, in Christus. Wenn Christus das christliche Symbol für alles ist - göttlich, menschlich und physisch, gehalten in der Einheit -, dann bedeutet, in Christus geerdet zu sein, sowohl im Schöpfer als auch in der Schöpfung geerdet zu sein.

8. Kapitel: Der vibrierende, geklärte Geist des spirituellen Wissens



"Wir sind hier, um eine Dimension in uns selbst zu finden, die tiefer ist als das Denken." Eckhart Tolle

Die typische Sprache unseres Kopfes ist das Denken. Der Kopf ist uns allen wohl am vertrautesten. Aber im mystischen inneren Wissen müssen wir tiefer greifen als nur unsere normalen, mentalen, egoischen Gedanken. Wir müssen unseren Geist klären, um offen für den Empfang höherer Weisheit zu sein.

Der gängigste Weg, der heute in Büchern, Artikeln und von Lehrern über Meditation angeboten wird, ist gewöhnlich eine Version dessen, was als der übergeordnete Pfad des ruhigen Geistes angesehen wird. Um diesem Pfad zu folgen, kannst du eine der vielen Formen der Meditation wie das Gebet der Sammlung oder die Selbsterforschung anwenden. Diese vielen verschiedenen Meditationstechniken neigen dazu, zu ähnlichen Erfahrungen von Leere, Glückseligkeit und unendlicher Stille zu führen, die dann mit unterschiedlichen Etiketten und Weltanschauungen interpretiert werden.

Wir haben festgestellt, dass der beste Weg zu einem geklärten Geist darin besteht, zuerst den Herzraum zu erreichen. In Kontakt mit der strahlenden Herzenergie der Wärme und Liebe zu kommen, kann tiefen Frieden und sogar kraftvolle Ebenen der Glückseligkeit erzeugen. Wenn du dich dann vom Herzen zum Kopf bewegst, befindet sich dein Geist aufgrund der Kraft der strahlenden Herzenergie bereits in einem geklärten Zustand. Die meisten, selbst diejenigen unter uns, die einen sehr beschäftigten Geist haben, spüren dann einen lebendigen, geklärten Geist.

Wenn der Verstand geklärt ist, wird der Weg für mystische Formen geöffnet, die aus deinem tieferen, erwachten Geist auftauchen. Dies sind keine Ablenkungen, sondern spirituelle Gaben. Wir sind nicht der Meinung, dass Transzendenz oder das, was manche den kausalen Zustand nennen, in dem der Verstand still ist und so bleibt, ein "höherer" Zustand ist als der mystische, erwachte Verstand. Der mystische erwachte Geist, den manche den subtilen Zustand nennen, ist der Zustand, in dem spirituelles Wissen auftritt. Keiner von beiden ist dem anderen überlegen, nur anders.

Die mystische Sprache des Geistes

Da sich das Gehirn in der Nähe von Augen und Ohren befindet, ist die mystische wissende Sprache des Geistes oft mit Bildern und Worten verbunden. Dabei kann es sich um bildhafte Vorstellungen und visionäre Bilder handeln, die scheinbar aus dem Nichts



auftauchen. Sie können von flüchtigen Eindrücken bis hin zu lebhaften Visionen mit offenen Augen reichen, in denen Objekte vor einem erscheinen, die so real sind wie das Leben.

Worte können auf die gleiche Weise auftauchen. Es sind keine Worte, die wir durch Vernunft oder durch Ausdenken von Dingen herausbekommen. Wenn wir sprechen, was wir bereits wissen, geben wir wahrscheinlich anderen oder uns selbst einen Rat. Wir hören, sprechen oder schreiben auch die Worte, bevor sie ganz vollständig sind, und erwarten, dass die gesamte Botschaft kommt, während wir zuhören, sprechen oder schreiben.

Wir sprechen nicht das, was wir wissen, sondern das, was wir im Begriff sind zu wissen.

Diese Worte erscheinen plötzlich in unserem Kopf. Die Stimme, die sie spricht, klingt normalerweise wie wir, nicht wie eine heilige, körperlose, hallende Stimme, wie wir sie in

Filmen hören. Das liegt daran, dass die Worte von Gott-Wir kommen. Das heißt, wir sind die physischen Hände und Füße, das Herz und die Stimme Gottes. Gott sieht also aus wie wir, bewegt sich wie wir und klingt wie wir. Mit der Zeit lernen wir, den Tenor der Stimme in den Worten zu erkennen, die aus unserer göttlichen Quelle stammen, im Gegensatz zu unserem normalen mentalen Geplapper oder unserer Verdauung.

Gott-jenseits-uns

Ein vom Denken gereinigter Geist ist der Anfang. Von diesem vibrierenden, geklärten Geist aus kann man sich in die oben beschriebenen Formen und Erfahrungen des mystischen Bewusstseins bewegen. Wenn man weiterhin in der Stille ruht, die manche Traditionen als Leere bezeichnen, können wir eine große Ausdehnung in das transzendente Bewusstsein finden.



Wenn wir erwachen bis zu diesem weiten, geräumigen Gewahrsein, kann unser transzendentes Verstandesbewusstsein dann mit Gott-jenseits-uns identifiziert und als solches erfahren werden.

Diese Verstandestranszendenz ist ein Wissen, das kein Wissen ist. Hier sind wir uns nicht der Bilder, Vorstellungen, Worte und Empfindungen bewusst, wie wir es im erwachten Feld des Wissens sind. Wir finden, dass der Weltraum die beste Metapher für die große Offenheit der Transzendenz in der Kopfdimension ist.

Ken Wilber schreibt: "Die Natur zieht sich vor ihrem Gott zurück, das Licht findet seinen eigenen Aufenthaltsort. Das ist alles, was ich immer wieder denke, während ich in diese außergewöhnliche Weite eintrete. Ich gehe hinein und hinauf, hinein und hinauf, hinein und hinauf, und ich habe aufgehört, überhaupt irgendwelche körperlichen Gefühle zu haben. Tatsächlich weiß ich nicht einmal, wo mein Körper ist, oder ob ich überhaupt einen habe."

Reinigen in den mystisch erwachten Geist

1. Achtsam atmen

Der einfachste Weg für die meisten von uns, damit zu beginnen, ist, auf unsere Atmung zu achten. In der Bibel bedeutet das Wort für göttlichen und menschlichen Geist auch Atem, Bewusstsein und Lebenskraft. Sieh dich selbst, wie du Gottes Geist (Bewusstsein) und Lebenskraft atmest.



Ich bin ein Loch in einer Flöte, durch das sich der Atem des Christus bewegt. Höre diese Musik an.

Hafez

Verfolge jeden Ein- und Ausatem von Anfang bis Ende. Versuche nicht, deinen Atem zu kontrollieren, sondern beobachte ihn einfach in aller Stille. Wenn deine Gedanken abschweifen, bringe sie zu deinem Atem zurück. Tu dies einige Augenblicke lang, um zu spüren, wie dein Bewusstsein aus dem Kopf fließt.

2. Lasse dich nach unten in dein Herz fallen

Zentriere dich in deinem Herzraum des Gewahrseins. Wende die Techniken aus dem vorigen Kapitel an oder sei einfach in der strahlenden Mitte deines Herzraums präsent. Verweile dort in der Energie der Liebe und Glückseligkeit.

3. Kehre in deinen Kopf zurück und warte darauf, dass Bilder oder Worte auftauchen. Wenn wir von unserem Herzen zurückkehren, werden wir normalerweise feststellen, dass unser



Geist ungewöhnlich klar ist. Wenn es immer noch mentales Geschnatter gibt, kehre einfach ein wenig länger zu deinem Herzen zurück. Im geklärten Geist ruhen wir in der vibrierenden Stille des erwachten Bewusstseins, offen für mystische Formen, die im spirituellen Wissen entstehen.

4. Bewege dich in das transzendente Bewusstsein des Geistes.

Erweitere dich in das weite, geräumige Bewusstsein und ruhe im unendlichen Bewusstsein.

9. Kapitel: WeSpace mit spirituellen Führern



Verklärung Carl Bloch

Jesus und seine WeSpace-Gruppe

Das nebenstehende Bild könnte, eher als "Die Verklärung", ein dramatischer Moment in Jesu eigener WeSpace-Gruppe genannt werden! (Matthäus 17,1-8, Markus 9,2-8, Lukas 9,28-36) Wie unsere WeSpace-Gruppen war dies eine kleine Gruppe von Nachfolgern Jesu, die ihr Leben miteinander teilten. Sie erlebten auch die Gegenwart Gottes zusammen mit anderen geistlichen Führern.

Bei der Verklärung begann der intensivste Teil des Treffens auf dem Berggipfel, als die vor zwei Jahrhunderten verstorbenen Helden der jüdischen Tradition, Mose und Elia, in lebendigen, visionären Farben und Klängen erschienen. In ihren nicht-physischen, aber erkennbaren Energiefeldformen gaben sie Jesus Ermutigung. "Sie sprachen über seinen Aufbruch, den er im Begriff war, zu bringen Erfüllung in Jerusalem" (Lukas 9,31). Jesus brauchte etwas Hilfe wegen

seiner bevorstehenden Kreuzigung, die schwer auf ihm lastete. Wer könnte ihn besser ermutigen als zwei tote Männer?



Verklärung by Mike Moyers

Interessant war auch, dass Petrus, Jakobus und Johannes, die durch die mächtige geistige Energie, die um sie herum floss, in den visionären, subtilen Bereich des erwachten Bewusstseins gestoßen worden waren, auch Moses und Elia sahen! Alle energetischen Felder waren von einem dramatischen, lebensverändernden Erwachen erfüllt. Dann schaltete sich Gott persönlich ein und es gab weitere Gespräche von Gott zu allen vier verbliebenen geistigen Wesen, die noch in ihren physischen Körpern waren.

Behalte dieses Treffen auf dem Berggipfel im Hinterkopf, wenn du darüber nachdenkst, was in einer WeSpace-Gruppe in unterschiedlichem Ausmaß vor sich gehen kann. Ein anschaulicheres Modell hätte uns Jesus nicht geben können!

Im WeSpace Ganzkörperlichen Mystischen Erwachen bewegen wir uns von unserem eigenen inneren Raum dazu, uns der anderen Anwesenden in unserer Gruppe bewusst zu werden. Wir beschränken unser Gewahrsein nicht auf die physisch Anwesenden, sondern versuchen auch, uns der nicht-physischen Präsenzen mit uns bewusst zu werden. Dazu könnten Gottes allumfassende mütterlich-väterliche Gegenwart, der auferstandene Jesus und andere geistige Führer gehören. Wir bekommen vielleicht



nicht oft Moses und Elias, aber wir scheinen Zugang zu einigen anderen recht interessanten Heiligen zu haben.

In integralen Begriffen geschieht dies in dem, was manche als subtiles, erwachtes oder mystisches Bewusstsein bezeichnen. Unsere Führer leben dort und wir können lernen, sie zu besuchen, während wir noch in diesem physischen Körper sind. In Bezug auf die Integralen Großen Drei der 1., 2. und 3. Person ist dies der WeSpace der zweiten Person, um mit anderen in Beziehung zu treten, einschließlich nicht-physischer Präsenzen. In der Geschichte der Kirche hat es Millionen von berichteten und nicht berichteten Erscheinungen und Gesprächen mit Jesus und verschiedenen Heiligen gegeben. Jedes Mal, wenn dies geschieht, wird in der integralen Terminologie eine tiefere "kosmische Rille" geschnitten, die es anderen leichter macht, Zugang zu diesen Führern zu bekommen.



Christus in der Wildnis von Edward Knippers

Jesus wurde von seinen Führern in Zeiten der Not geholfen

Als Jesus nach seiner Visionssuche in der Wüste erschöpft war, "kamen Boten und bedienten ihn" (Mat 4,11). Angesichts seiner bevorstehenden Kreuzigung im Garten Gethsemane "erschien ihm ein Bote und stärkte ihn" (Lk 22,43). Seit der lateinischen Vulgata aus dem 4. Jahrhundert wird ἄγγελος, aggelos, was auf Griechisch Boten bedeutet, gewöhnlich mit Engeln übersetzt. Aber

"Bote" ist genauer. Es ist die Entscheidung der Übersetzer, aus "Bote" das traditionelle "Engel" zu machen, und es wird am häufigsten mit "Engel" und nur manchmal mit "Boten" übersetzt. Diese

Übersetzer versuchen, eine selbst auferlegte Unterscheidung zu treffen - ob der Bote göttlich oder menschlich ist. Was wäre, wenn sie, wie wir, beides wären! Nirgendwo in der Bibel werden Boten als mit Flügeln ausgestattet beschrieben, außer für eine besondere Klasse, die "Cherubim" genannt wird.

Diese Boten waren für Jesus normal und bedeutsam. Das können sie auch für uns sein.

Unsere Führer



Maria betet für die, die sie führt

Unser Ausdruck "geistige Führer" bezieht sich auf geistige Boten, sowohl nicht-physische Engelwesen als auch verstorbene Heilige in geistiger Form von der anderen Seite, die sich dafür einsetzen, anderen auf dieser Seite zu helfen. Manchmal können bedeutungsvolle Mentoren, die noch leben, mit uns im mystischen Bereich wandeln. Ich mag die Terminologie "geistige Führer", weil sie aus dem

Bereich der religiös aufgeladenen Vorstellung, "heilig" oder "engelhaft" zu sein, in den Bereich derer führt, die eine gewisse

Reife und Weisheit erlangt haben, auf die andere Seite übergegangen sind und uns zur Verfügung stehen, um uns zu führen und zu ermutigen.

Diese geistigen Führer waren durch die Jahrhunderte hindurch präsent, ebenso wie heute. Die Beziehung zu den Heiligen, die verstorben sind, ist ein Teil der Mehrheit der historischen christlichen Konfessionen (Katholiken, Ost-Orthodoxe, Armenier, Kopten) - mit Ausnahme der Protestanten, Charismatiker und Evangelikalen!

Wenn wir Gottes mütterlich-väterliche Gegenwart, Jesus, geistliche Führer und einander in dem erwachten, heilenden Beziehungsfeld willkommen heißen, erleben wir transformatorische Verbindung, Wachstum und Liebe. Das ist es, was Petrus, Jakobus und Johannes vor 2000 Jahren auf dem Berggipfel taten.

Wie du Zugang zur Gegenwart Gottes, Jesu und deinem geistigen Führer findest



Imaginierter Freund von Ian Coats

Zehn von uns (Paul) hatten nach dem Abendessen ein schönes Gespräch mit einer bekannten, brillanten christlichen Lehrerin und Autorin. Wir tauschten Geschichten aus der Kindheit aus, und sie erzählte, dass sie einen imaginären Freund hatte, der in ihren frühen Jahren ihr engster Begleiter war. Sein Name war Lukas und sie tat so, als wäre er Lukas, der Verfasser des Evangeliums. Ich fragte sie,

warum, und sie sagte, weil er gesagt habe, dass er so sei. Meine Ohren und mein Herz wurden hellhörig. Ich sagte: "Was, wenn er nicht "erfunden" und "vorgetäuscht" war? Was, wenn er wirklich Lukas war und einer deiner geistigen Führer? Du bist sicherlich in seine Fußstapfen getreten, als Lehrer und Autor!" Es herrschte Stille

am Tisch, als alle auf ihre Antwort warteten - und wahrscheinlich waren sie ein wenig schockiert über meine Kühnheit, dieser berühmten Intellektuellen so etwas Abgefahrenes vorzuschlagen. Sie lächelte, und ich weiß nicht, ob sie es jemals weiterverfolgt hat. In ihrem akademischen Umfeld ist es sicher nicht die Norm, dass jemand so etwas in Erwägung zieht.

Würdest du so etwas in Betracht ziehen, wenn du einen geistlichen Führer hättest? Anscheinend hat Jesus das getan, denn wir haben mehrere Berichte darüber und ein detailliertes Beispiel in der Mitte von drei der Evangelien.

Wenn du mit anderen Christen über geistliche Führer sprichst, wirst du eine Vielzahl von Antworten erhalten. Der Traditionalist wird die üblichen Schreckenspassagen aus dem Alten Testament hervorholen: "Es soll sich niemand unter euch finden, der ... die Toten befragt" (Deut 18,10). Der Modernist wird dieses transrationale Ereignis mit Skepsis betrachten und annehmen, du hättest Wahnvorstellungen. Der Postmodernist wird dies vielleicht nur als eine kraftvolle Geschichte sehen, aus der du eine symbolische Bedeutung ziehst, die aber nicht wirklich real ist.

Menschen auf der ganzen Welt haben Erfahrungen mit diesen spirituellen Präsenzen, aber in der Regel nur, wenn sie offen und verfügbar für sie sind. Wenn der Verstand die spirituellen Führer in Skepsis oder Angst verschlossen hat, sind sie viel schwieriger zu spüren. Mit mehr Übung und kultiviertem Bewusstsein werden sie spürbarer.



Mein erster Führer jenseits von Jesus

Jahrelang hatte ich (Paul) eine wöchentliche Massage von einer Frau, die auch Energieheilungsarbeit machte. Sie hatte Geistführer und ich war fasziniert, als sie gelegentlich über sie sprach. Eines Tages fragte ich sie: "Wie würde ich herausfinden, ob ich außer Jesus noch andere Führer habe?" Sie sagte: "Frag sie!" Ich fragte: "Wie soll das gehen? Gib mir einen Ansatzpunkt." Sie sagte: "Zu wem haben Sie sich beim Lesen und Studieren der Bibel hingezogen gefühlt. Ich sagte sofort:

"Der Apostel Johannes. Sie sagte: "Fragen Sie ihn, ob er ein Führer für Sie sein würde." Das wurde mehr, als mein intellektuell verwachsener Verstand verkraften konnte, also sagte ich: "Okay, ich werde das heute Abend ausprobieren." Sie sagte: "Warum nicht gleich ausprobieren?" Ich war ertappt! Also nahm ich meinen Mut zusammen und sagte laut: "John, würdest du mein geistiger Führer sein?" Sofort "hörte" ich, in meinem Kopf, aber nicht hörbar, die Worte: "Ich habe darauf gewartet, dass du mich fragst."

Ich brach augenblicklich in Tränen aus, ungewöhnlich für mich, der ich emotional sehr zurückhaltend war. Ich sagte zu ihm: "Ich hätte nicht gedacht, dass du Zeit haben würdest. Du bist sicher beschäftigt." Seine Antwort war: "Komm schon, du weißt doch, dass der Zeit-Raum-Kram nicht in meiner Welt gilt, nur in deiner." So begann eine lange, befreiende Beziehung von vielen Jahren mit Johannes. Ich schrieb auf, worüber wir mehrere Jahre lang sprachen. Jetzt genieße ich hauptsächlich seine liebevolle Gegenwart und seine Hand auf meiner rechten Schulter mit gelegentlichen kurzen Gesprächen.

Mit Jesus beginnen

Einen Führer kann man sich nicht "ausdenken" oder ihn "erfinden". Es hilft, unter Christen und anderen zu sein, die sich regelmäßig mit ihrem eigenen Führer verbinden. Das kann in unseren WeSpace-Gruppen geschehen. Wir beide sehen oft die Führer der anderen in einer Gruppe, wenn wir uns zum ersten Mal mit der Gruppe treffen. Wir weisen oft auf sie hin, damit sich die Gruppe an die Anwesenheit von nicht-physischen geistigen Wesenheiten gewöhnen kann. Der primäre geistige Führer eines Christen ist normalerweise Jesus. Er ist der am leichtesten zugängliche Führer in der Welt, weil mit ihm so oft Verbindung aufgenommen wurde, beginnend vor 2000 Jahren nach der Auferstehung und kontinuierlich durch die Geschichte bis



On the road to Emmaus by Carole Foret

heute. Der Weg zu ihm ist weit offen. Wir schlagen vor, dass du mit ihm beginnst.

Wenn du einen so missbräuchlichen Hintergrund in der christlichen Tradition oder mit männlichen Figuren gehabt hast, dass du Jesus nicht in Betracht ziehen kannst, dann könntest du mit Maria beginnen. Ihr Weg ist auch weit offen, mit ihren vielen Erscheinungen und Millionen von Gebeten zu ihr. Oder wähle einen anderen heiligen Führer, zu dem du dich hingezogen fühlst und der eine Tradition der liebevollen Zuwendung hat.

Sich der Freundschaft der Gegenwart des lebendigen Jesus zu öffnen, ist unglaublich. Jesus ist nicht wählerisch, was du über ihn oder Gott glauben. Er kommt zu wütenden Fundamentalisten, traditionellen Evangelikalen, sich entwickelnden Postmodernen, Gläubigen, Zweiflern, Atheisten, Sündern, Heiligen - absolut jedem.

Wir werden zugeben, dass Atheisten und Christen im modernen/postmodernen dekonstruierten Stadium eine schwierigere Zeit haben. Du bist vielleicht intellektuell gegenüber dem Mystischen abgehärtet und hast die Realität nicht-physischer geistiger Wesen, einschließlich Jesus, abgetan. Oder du kannst ein intimes, 2-Personen-Gesicht Gottes nicht akzeptieren und hast das Gefühl, dass alles, was dir nach der extremen Dekonstruktion bleibt, das Kosmische, das Unpersönliche ist.

Deshalb möchten wir dir ein Experiment anbieten. Erlaube dir in einem ruhigen Moment, in Herz zu gehen. Lasse dich fragen: "Wenn du da bist, Jesus, lass mich deine Gegenwart spüren." Ehrliche Sucher, die sich erlauben, mit dieser Bitte in ihren Herzraum zu gehen, sind oft überwältigt von dem, was sie entdecken.

Das Persönliche reintegrieren

Ich (Luke) muss zugeben, als ich zum ersten Mal las, dass Paul Smith über geistliche Führer spricht, war ich ein wenig abgeschreckt. Meine Spiritualität war ein wenig zu ausgefeilt für etwas so New-Age-mäßiges wie das. Ok, vielleicht Jesus. Ich meine, sicher hatte ich schon früh in meinem Glauben eine Beziehung zu ihm, und wenn ich ehrlich zu mir selbst war, fühlte ich immer noch oft seine Gegenwart - wenn ich zufällig daran dachte, dass er bei mir war. Oder war das nur meine Einbildung? Und dieses "persönliche Beziehung"-Kumpel-Jesus-Zeug, war das nicht alles ein bisschen ... unreif?



Die Straße nach Emmaus von Daniel Bonnell

Im Laufe unserer Entwicklung müssen wir alle durch Prozesse der Differenzierung und Integration, des Transzendierens und Einbeziehens gehen. Als ich mich von einem begrenzten, engen Evangelikalismus löste, blieben bei mir viele Auslöser und Narben zurück. Einige davon sind immer noch da, aber ich hatte das Glück, auch einige ziemlich starke Gotteserfahrungen zu machen, die immer bei mir blieben. Durch das zu navigieren, was real war und was nicht, war eine schwierige Aufgabe, besonders ohne zu wissen, wo man Führung findet. Viele Menschen werfen am Ende alles über Bord, und für viele von ihnen mag das das Beste sein, zumindest für eine Weile.

Zum Glück für mich blieb ich nicht in meiner reaktionären Phase der allzu modernen/postmodernen Unterscheidung stecken. Ich entdeckte eine tiefere Einladung zur Integration, um viele der schönen Dinge einzubeziehen, die einst verloren gegangen waren. Die integrale Perspektive gab mir die Klarheit, die mir gefehlt hatte, und die Drei Gesichter Gottes integrierten das alles auf eine so transformative, befreiende Weise.

Jesus aus der Tradition befreien

Der christliche Glaube auf der traditionellen Ebene hat im Allgemeinen ein persönliches Gesicht Gottes in Jesus, aber viel zu oft wird dieser Jesus aus der Perspektive dieser Bühnenebene interpretiert (und dadurch begrenzt). Moderne und postmoderne Ausdrucksformen christlicher Spiritualität neigen oft dazu, auf die traditionelle Ebene zu schauen und diese beiden Dinge miteinander zu vermischen - den persönlichen Jesus und den Stammes-Jesus. Das tun auch viele, die über das Christentum der traditionellen Ebene hinauswachsen, und so wird Jesus mit dem Bade ausgeschüttet. Zumindest ist das Erleben seiner persönlichen Gegenwart oft so.



Jesus weinte von Daniel Bonnell

Einen alten Freund willkommen heißen

Die Entdeckung der Drei Gesichter Gottes befreite meinen Geist, um die Barrieren zu überwinden, die ich noch aus meinen Differenzierungsstufen in mir trug. Ich glaubte nicht an ein ausschließlich modernes, materialistisches Universum; ich wusste, dass die Welt mystisch und spirituell ist. Warum sollte es also keine geistigen Präsenzen bei uns geben? Vielleicht wussten all diese indigenen Traditionen, die von Geistführern sprachen, tatsächlich etwas, was wir "Hochkulturen" nicht wissen.

Ich begann mit Jesus. Ich hatte ihn nicht wirklich ganz verlassen - und er hatte mich nie verlassen. Ich hatte tatsächlich während meiner ganzen Reise ein schwaches Gefühl seiner Gegenwart, auch wenn es die meiste Zeit fast unbewusst war. Aber ich hatte mir nicht erlaubt, eine persönliche geistige Präsenz zu akzeptieren, an sie zu glauben, die immer bei mir war. Als ich mich wieder öffnete, um die Gegenwart Jesu zu spüren, war es, als würde ich von einem alten Freund begrüßt, den ich seit vielen Jahren nicht mehr gesehen hatte. Und mehr noch, jetzt stellte ich mir seine Anwesenheit in mir nicht nur vor, sondern ich begann tatsächlich sein geistiges Energiefeld hinter mir zu spüren, das sich nun mit meinem eigenen Feld überschnitt.

Und ein neuer Freund

Ich war schon seit einiger Zeit offen dafür, neue Geistführer zu empfangen. Ich versuchte, einen einzuladen, was zu einem schwachen Gefühl der Präsenz führte, aber nichts allzu Greifbares. Dann, ungefähr zur Zeit der Geburt meiner Tochter, stürzte eine kraftvolle weibliche Präsenz einfach auf mich zu. Es war ehrlich gesagt ein wenig verwirrend. Sie zog mich aus meinem inneren Raum, in dem ich mich bisher aufgehalten hatte, und in einen ganz anderen.

Als ich meiner Frau die Erfahrung und die Präsenz beschrieb, sagte sie: "Das klingt wie Danu." Da ich mich in der keltischen Mythologie nicht so

Danu, Celtic Mother Goddess by Judith Shaw



gut auskenne wie sie, hatte ich keine Ahnung, von wem sie sprach. In einer Welt mit Google kann das Geheimnisvolle manchmal etwas weniger geheimnisvoll sein. Ich fand dieses Bild und erkannte sie sofort. Ich erfuhr auch, dass ihr Name "die Fließende" bedeutet, und dass nicht allzu viel über sie

bekannt ist. Also doch ein Mysterium. Sie ist die Muttergöttin, die oft mit Flüssen, Fruchtbarkeit und Weisheit in Verbindung gebracht wird. Sie ist eine führende Präsenz, und ich fühle ihre Hand auf meiner rechten Wange. Sie wird oft mit einer Triskele abgebildet, die für mich zu einem wichtigen Symbol geworden ist.

Warum Danu? Warum eine keltische Göttin? Warum nicht jemand, der ein wenig christlicher ist? Jemand, der mir vertrauter war? Ich habe einige Intuitionen darüber, warum es sie war, aber ich lerne immer noch. Während wir uns oft zu Führern hingezogen fühlen, die wir studiert

haben oder über die wir etwas wissen, brauchen wir manchmal eine Präsenz, die frei von Assoziationen und emotionalem/spirituellem Ballast ist. Es ist vielleicht nicht ganz so "orthodox", aber so ist es manchmal mit dem sich entwickelnden Glauben.

Navigieren durch die Reiche des Lichts von Louis Dyer

Und ich muss nicht wissen, warum. Die Erfahrung der Gegenwart eines Führers ist keine des rationalen, kognitiven Wissens. Sie ist visionär und wird oft mit dem Herzen und dem Körper gefühlt.

Ich spüre ihre Hand an meiner Wange. Ich wende mich ihr zu: "Was willst du sagen?"

"Es gibt ganze Welten zu entdecken. Komm, lass dich sehen. Wir warten nur auf dich."

10. Kapitel: Aufwachen zu geistlichen Gaben



Geistiges Wissen - damals und heute

Wer die Bibel und die grundlegenden Schriften vieler spiritueller Traditionen liest, wird einen Strom von mystischen Erfahrungen finden, die einzigartiges Wissen, Führung, Ermutigung und transformative Transzendenz vermitteln. Wie der Apostel Paulus detailliert beschreibt, geschahen diese mystischen Erfahrungen oft miteinander in den frühen Versammlungen der Christen. Sie haben sich durch die Geschichte hindurch in den Schriften der Mystiker fortgesetzt.

Geistliche Gaben damals

Eine Form des geistlichen Wissens, die mindestens siebenmal im Neuen Testament erwähnt wird, sind die sogenannten "Gaben des Geistes." "Gaben" werden im Neuen Testament benannt und manchmal sehr detailliert beschrieben (1Kor 7,7; 12,6-10, 27-31; 14,1-15; 1Petr 4,11; 1Tim 4,14; 2Tim. 1,6; Eph. 4,11; Röm. 12,6-8). Eine "Gabe des Geistes" wird als eine Fertigkeit oder Fähigkeit betrachtet, die den Christen von Gottes Geist (geistlich erwecktes Bewusstsein) gegeben wurde, um die Freunde Jesu, die in der sogenannten Gemeinde versammelt waren, aufzubauen, zu inspirieren und zu unterstützen.

Die frühe Gemeinde bezeichnete den Zugang zu diesen Informationsfeldern als "Gaben des Geistes". Dazu gehörten Weisheit, mystisches Wissen, Gebet und Gesang aus dem Herzen, die den Verstand umgehen, Unterscheidungsvermögen, Mitgefühl, Führungsqualitäten, Organisationstalent, Kreativität, konstruktiver Dienst und die Übertragung von heilendem Licht. Ein "Gabe"-Kanal wurde von dem Apostel Paulus besonders geschätzt. Das war das griechische Wort für "aussprechen", das gewöhnlich und wenig hilfreich mit "Prophezeiung" übersetzt wird. Es war nicht die Vorhersage der Zukunft, sondern das Teilen Worte, Bilder und Eindrücke mit anderen zu teilen, um sie zu ermutigen, zu trösten und zu stärken (1. Korinther 14,1-3).



Spirituelles Erwachen von Hilary Winfield

Jesus zeigte zum Beispiel die Gabe der Erkenntnis, indem er die Gedanken der religiösen Führer (Mat. 9,4) und von Nathanael (Joh. 1,48) kannte. Jesus war ein Meister im Umgang mit der Gabe der Heilung, ebenso wie seine Freunde, in denen er diese Fähigkeit in sich erweckte. (Mt. 10,1). Die Ausübung dieser erweckten Fähigkeiten wird auch als Mystik bezeichnet.

In der Encyclopedia Britannia heißt es: "Mystik in der Geschichte des Christentums sollte nicht nur im Sinne besonderer ekstatischer Erfahrungen verstanden werden, sondern als Teil eines religiösen Prozesses, der innerhalb der christlichen Gemeinschaft gelebt wurde. Aus dieser Perspektive spielte die Mystik in der frühen Kirche eine wichtige Rolle. Das frühe Christentum war eine Religion des Geistes, die sich in der Erhöhung und Erweiterung des menschlichen Bewusstseins ausdrückte."

Geistige Gaben heute

Viele zeitgenössische Formen des Christentums behandeln diese Gaben funktional nur als natürliche Fähigkeiten oder bestimmte Dinge, in denen Menschen gut sind, so wie die Gabe der Gastfreundschaft bedeutet, dass wir wollen, dass du für die ganze Gemeinde kochst! Diese

Gaben des Geistes sind wirklich von Gott gegeben und werden im erwachten Bewusstsein (Geist) empfangen. Sie sind geistige Fenster, die uns Zugang zu einer anderen Art von Wissen und Sein geben, als uns normalerweise zur Verfügung steht.

Das sind alles Gaben, die uns immer noch von oder "im Geist" zur Verfügung stehen. Ich glaube, dass dies heute als unser Aufwachen im höheren Bewusstsein verstanden werden kann. Ich (Paul) erkläre dies sehr

detailliert in meinem Buch "Is Your God Big Enough? Close genug? You Enough? Jesus and the Three Faces of God."

Mit anderen Worten, wenn wir uns auf ein höheres oder erwachtes Bewusstsein einstimmen, können wir uns dieser Kanäle der Heilung, Hilfe und Führung bewusst werden, die uns in verschiedenen Kombinationen zur Verfügung stehen, die für jeden von uns einzigartig sind. Keiner von uns erfährt alle diese Gaben, sondern nur die wenigen, die für uns besonders geeignet sind, um darin zu wirken.



Die Fenster zu diesem Feld des spirituellen Wissens wurden von Mystikern durch die Jahrhunderte hindurch geöffnet. Inspiriert von der Lehre und dem Beispiel Jesu zogen sich Männer und Frauen in die Wüsten Sketes zurück, wo sie entweder als einsame Einzelpersonen oder als Gemeinschaften ein Leben in strenger Einfachheit führten, das auf das gemeinsame kontemplative Gebet ausgerichtet war. Diese Gemeinschaften bildeten die Grundlage für das, was später als christliches

Mönchtum bekannt wurde, dessen Ziel es war, dass die Mönche in mystischer Vereinigung mit Gott leben.

Das Hochmittelalter sah eine Blüte der gemeinschaftlichen mystischen Praxis in den neueren Mönchsorden. Während die protestantische Reformation des 16. Jahrhunderts den Mystizismus herunterspielte, entwickelten sich die Quäker im 17. Jahrhundert zu hochmystischen Gemeinschaften, in denen die Versammlungen mit Schütteln und dem Aussprechen von Worten gefüllt waren, von denen man annahm, sie kämen von Gott. Ein Zweig der Quäker in ihren frühen Tagen war als die "Schüttel-Quäker" bekannt. Sie wurden berüchtigt wegen ihres Zitterns, während sie sich mit inspirierenden Reden beschäftigten. Sie manifestierten Trancezustände, Visionen und prophetische Äußerungen.

Quäkerversammlungen werden heute in einem Kreis in Stille abgehalten, wo die Teilnehmer ein Gefühl der Verbindung suchen. Dies kann eine Verbindung mit den Menschen um sie herum sein, mit ihrem tiefsten Selbst oder vielleicht mit Gott. Wenn sie spüren, dass dieses Gefühl der Begegnung stärker wird, beginnen sie vielleicht, die Welt und ihre Beziehungen auf eine neue Weise zu sehen. Jeder kann so sprechen, wie er sich geführt fühlt. Pfingstler und Charismatiker sind auf verschiedene Weise offen für die Idee des mystischen

Bewusstseins, wenn sie sich versammeln, verstricken sich aber oft in der Überbetonung von Stammesmerkmalen wie der Notwendigkeit, in einer Gebetssprache gesprochen zu haben, als Zeichen dafür, "mit dem Geist getauft" zu sein, kriegerisches Verhalten und endzeitliche Besessenheit.

Doch zum größten Teil gibt es heute bei Katholiken, Protestanten und Ost-Orthodoxen, ungeachtet ihrer Rituale, die als mystisch gelten mögen, wenig Training oder Ermutigung, sich

für mystische Bewusstseinszustände zu öffnen. Außerdem übernehmen die Profis im Vorfeld das Sprechen und die Leitung und überlassen es der Gemeinde, zu singen, gedruckte Aussagen zu lesen und meistens in Stille zu sitzen.

Energiefelder des Wissens

Im heutigen Verständnis von Gaben scheint es, dass wir von dem Energiefeld des Geistes oder des höheren Bewusstseins umgeben sind. Wenn wir zu diesem Feld des spirituellen Wissens erwachen, können wir auf die Ermutigung, Hilfe und Führung zugreifen, die es enthält. Dies kann sowohl durch Botschaften als auch durch Boten kommen. Botschaften kommen in "Geschenk"-Fenstern durch, die uns mit unserer besonderen Beschaffenheit und Situation zur Verfügung stehen und die wir an andere "weitergeben". Boten sind die spezifischen persönlichen Präsenzen oder Führer, deren



Energiefeld spirituellen Wissens

Anwesenheit und Führung unglaublich tröstlich, weise und ermutigend ist (siehe Kapitel 9).

Diese Energiefelder, die uns umgeben, scheinen die Dinge zu enthalten, die wir über die aufgezeichneten Lehren Jesu und die Weisheit anderer physischer Lehrer im Laufe der Zeitalter und heute hinaus wissen müssen. Dies hilft uns, unser Leben vollständig und kreativ zu leben, indem wir uns selbst und andere lieben. Forscher betrachten jetzt vielleicht so etwas wie diese Felder durch die Linse der heutigen Wissenschaft und des Quantenverständnisses.

Diese "spirituellen Geschenk"-Felder könnten mit dem verwandt sein, was Rupert Sheldrake morphogenetische Felder nennt. Jessica Bolker beschreibt morphogenetische Felder als dynamische Entitäten mit eigenen lokalisierten Entwicklungsprozessen, die im Zentrum des entstehenden Feldes der evolutionären Entwicklungsbiologie stehen.



Der Torus ist das grundlegendste Muster von Energiefluss im Universum

Ervin László ist ein ungarischer Wissenschaftsphilosoph, Systemtheoretiker, Integraltheoretiker und Verfechter der Theorie des Quantenbewusstseins. Er bezieht sich möglicherweise auf so etwas wie dieses Feld des spirituellen Wissens, wenn er ein Informationsfeld als Substanz des Kosmos postuliert. Er nennt dies das "Akasha-Feld" oder A-Feld. Er postuliert, dass das "Quantenvakuum" das fundamentale energie- und informationstragende Feld ist, das nicht nur das

gegenwärtige Universum, sondern alle Universen der Vergangenheit und Gegenwart informiert.

Wissenschaftler haben immer mehr Beweise dafür gesammelt, dass unser Universum über eine riesige Anzahl von großräumigen "Strukturen"

verbunden sein könnte, die sich über den gesamten Kosmos zu erstrecken scheinen, um die Bewegungen von Galaxien zu synchronisieren, die durch große Entfernungen getrennt sind. Eine Studie, die kürzlich im Astrophysical Journal veröffentlicht wurde, fand Hunderte von Galaxien, die synchron mit den Bewegungen von Galaxien rotieren, die zufällig mehrere zehn Millionen Lichtjahre entfernt sind. László glaubt, dass ein solches Informationsfeld erklären kann, warum unser Universum fein abgestimmt zu sein scheint, um Galaxien und bewusste Lebensformen zu bilden; und warum die Evolution ein informierter, nicht zufälliger, Prozess ist.

Laszlo behauptet, dass Information im Universum grundlegend ist. Er glaubt, dass das Universum nicht aus Materie und Raum besteht - es besteht aus Energie und Information. In ihren verschiedenen Formen ist die Energie die "Hardware" des Universums. Die Software ist die Information.

Wenn, wie ich es verstehe, das Wort "Geist" im Alten und Neuen Testament das ist, was wir heute als Bewusstsein bezeichnen, dann ist dies eine zeitgenössische Beschreibung der mystischen Fenster des Wissens und der Information, die den Anhängern Jesu und der frühen Kirche oft und regelmäßig widerfuhren. Die überlieferten Berichte mit Jesus und seinen Freunden waren in erster Linie visionär, während die Beschreibungen von



"Gaben des Geistes" durch den Apostel Paulus heute als Zugang zu Informationsfeldern für verschiedenste geistige Erkenntnisse gesehen werden können.

Geistige Gaben heute praktizieren

Die Fenster der Erkenntnis für diese Geistesgaben zu öffnen, schien eine der Hauptfunktionen der frühen Gemeindeversammlungen zu sein, wie sie in der Apostelgeschichte, im ersten Korintherbrief und in den Briefen des Neuen Testaments beschrieben werden. Das können sie auch heute sein. In der WeSpace-Gruppe, zu der wir (Lukas und Paulus) gehören, hat eine Frau einen ständigen Strom von Eindrücken, die sie weitergibt. Sie sind ungewöhnlich heilsam und ermutigend für uns und die vielen Menschen, mit denen sie im täglichen Leben in Verbindung steht. Ich (Lukas) habe Empfindungen in meinem Körper, die



dazu führen, dass ich intuitiv erkenne, was in anderen vorgeht, die sich dessen vielleicht nicht bewusst sind. Eine andere Frau beendet manchmal unser Treffen, indem sie mit ihrer schönen

Stimme eine spontan kreierte Melodie in ihrer Gebetssprache singt, die uns in tiefe Träumerei versetzt. Ich (Paul) sehe oft Farben, Führer und Bilder, wenn ich die anderen Mitglieder anschaue. Eine Frau spürt ein Kribbeln in ihrem Körper, verbindet sich mit Ahnenführern und erlebt einen kraftvollen Herzfluss mit der Gruppe, manchmal in Bildern oder manchmal energetisch. Ein anderer Mann hat ermutigende Botschaften für andere und spendet großzügig finanziell für viele Zwecke. Wir alle sind außerhalb der Gruppe in sozialen, heilenden und spirituellen Bereichen aktiv.



Das Ergebnis des Kontakts mit dem spirituellen Informationsfeld ist, dass wir nicht nur die Not der Welt auf eine neue Weise sehen, sondern auch, wie wir konkret etwas bewirken können. Das ist eine große Einladung, zu einem neuen Leben mit Sinn und Zweck aufzusteigen.

In diesem Leben geht es um Evolution - unsere eigene und die des gesamten Universums. Welche neuen Welten werden wir innerhalb und außerhalb entdecken. Bei spirituellem Wissen geht es nicht nur um das, was wir bereits wissen, sondern, was noch wichtiger ist, um

das, was wir wissen werden. Was sind wir im Begriff zu entdecken, wenn wir aus dem alten Rahmen in einen neuen auftauchen? Stelle dir diese Frage, während du dich in jedem deiner vier Zentren des spirituellen Wissens befindest:

"Welche Empfindung in dir taucht als Fenster des Wissens auf?"

11. Kapitel: Entdecke deine göttliche Stimme



Auf göttliche Instruktionen lauschen von Shiloh Sophia

Von Gott hören

Der Apostel Paulus glaubte, dass das Hören von Gott keine besondere Gabe für einige wenige ist, sondern dass jeder von Gott hören und mit anderen teilen kann. Er schrieb: "Denn ihr könnt alle miteinander teilen, was ihr von Gott hört, einer nach dem anderen, damit alle lernen und alle ermutigt werden" (1. Kor 14,31).

In der Gemeinde des ersten Jahrhunderts war die aktive und spontane Teilnahme aller Gläubigen an der Versammlung normal. Es war nicht nur erlaubt, es wurde erwartet! "Jeder von euch" (1. Korinther 14,26) sagt Paulus. Jeder bot an, welche Gabe er hatte: einen Psalm, ein Lied, eine Lehre, eine Ermutigung, ein Wort von Gott. Das ist etwas, das wir heute verloren haben, wenn wir uns versammeln, um zu hören, wie die Profis ihre Gaben anbieten, während wir in Stille sitzen und zuhören.

Selbst wenn wir die Möglichkeit dazu hätten, halten es manche für zu riskant, zu versuchen, Gott innerlich zuzuhören, weil wir nicht wissen, ob wir Gott hören oder unser eigenes mentales Geschwätz oder unsere Projektionen. Wir denken, die Stimme Gottes sollte klingen wie, ... nun ja, wie Gott! Sie sollte groß, beeindruckend, himmlisch und unverkennbar Gottes

Stimme sein - und sicher nicht unsere! Doch die spirituelle Wahrheit ist, dass *Gott in dir immer genau wie du klingt!* Wenn ein Gesicht Gottes Gott-Der-Du-Ist ist, dann klingt dieses Gesicht Gottes natürlich wie du - geht wie du, spricht wie du. Wenn wir Gottes Stimme, Füße, Herz und Hände sind, während wir auf der Erde sind, dann sieht Gott-Sein-Du aus und klingt wie wir!

Wenn Gott innerlich zu uns spricht, dann durch die Gedanken, Bilder oder Intuitionen, die uns in den Sinn kommen, während wir in einem empfänglichen Zustand sind. Mit der Zeit lernen wir die Qualität dieses Bewusstseinszustandes kennen. Die Bibel nennt ihn die Gegenwart des heiligen Geistes.



Göttliches Embodiment — Du bist das Licht der Welt!

Um mit dem Zuhören zu beginnen, kann es hilfreich sein, sich in einem meditativen oder betenden Zustand der Empfänglichkeit in dein Herz zu begeben. Dann warte ruhig auf den ersten Gedanken, das erste Bild oder die erste Empfindung, die auftaucht. Versuche nicht, etwas zu ergründen. Ist es vernünftig, sinnvoll? Oder ist es wild und seltsam? Die Wahrheit ist: Gott kann auf viele Arten sprechen! Nur das Experimentieren und das Sammeln von Erfahrungen wird dir allmählich helfen zu wissen, worauf du deine Aufmerksamkeit richten sollst. Wir liegen nicht immer richtig, und deshalb bietet Paulus das Sicherheitsnetz der Einsicht anderer an, wie hilfreich es ist (1. Kor 14,29-31).

Mit der Erfahrung können wir beginnen, den kleinen Unterschied zwischen unserem normalen inneren Monolog und unserem tiefen, göttlichen Selbst zu spüren. Was auch immer aus unserem tiefen Inneren kommt, kommt mit einem Hauch von Fluss und einer leichten Kühnheit. Es sind immer noch wir, aber es ist das tiefe Wir.



Ko-Kreation

Es gibt einen weiteren Grund, warum Gott wie wir Menschen klingt. Gott geht eine Partnerschaft mit uns ein. Wir sind Mitschöpfer mit Gott bei der weiteren Entwicklung der Schöpfung.

Du sagst: "Moment mal. Gott ist der Schöpfer, nicht ich." Ja, Gott ist der Schöpfer. Und wir sind nach Gottes Ebenbild erschaffen - das heißt also auch, dass wir zusammen mit Gott erschaffen!

Jesus sagte: "Wer an mich glaubt, wird die Werke tun, die ich getan habe, und sie werden noch größere tun als diese, denn ich gehe zu Abba Gott"

(Johannes 14,12-14). Jesus wollte damit sagen, dass wir jetzt den Punkt erreicht haben, an dem wir, wenn wir uns entscheiden, dem spirituellen Weg zu folgen, uns bewusst weiterentwickeln und zusammen mit Gott schaffen können!

Petrus schrieb: "Gott hat uns alles gegeben, was wir für ein gottgefälliges Leben brauchen, ... damit ihr an der göttlichen Natur teilhabt" (2. Petrus 1,3-4).

Wann immer wir also innerlich auf das hören, was Gott mit uns für andere erschafft, will Gott, dass es eine göttliche Mischung aus uns und Gott ist. Worte, Bilder und Intuitionen von Gott klingen wie wir, weil sie es teilweise sind! Gott vermischt so geschickt Gottes göttliche Natur mit unserer göttlichen Natur (dem wahren Selbst), dass wir den Unterschied zwischen ihnen nicht wirklich erkennen können. Das nennt man Einssein - "Ich bete, dass sie eins sein mögen, wie du, Abba, und ich eins sind." Wir können nun an der göttlichen Natur Gottes teilhaben!

Das Schöne daran ist, dass es auch den ganzen Druck von uns nimmt. Wir müssen nicht mit der Stimme und Autorität Gottes sprechen. Alles, was wir anbieten, ist von Gott, aber auch von uns - nimm es also mit einem Körnchen Salz und einer Prise Demut.

Das ist deshalb so wichtig, weil einer der Gründe, warum manche nicht "von Gott sprechen", der Missbrauch und Schaden ist, der verursacht wurde, wenn er auf manipulative oder kontrollierende Weise missbraucht wurde. "Am besten lassen wir das alles einfach in Ruhe", sagen viele. Aber dann



Göttliche Union by Feydoon Rassouli

verpassen wir die transformative, kraftvolle Überspülung, die von göttlichen Worten der Ermutigung, des Trostes und der Kraft ausgeht. Es gibt einen guten Grund dafür, dass es eine so zentrale Praxis im Neuen Testament war und heute in seiner höchstentwickelten Form wiederhergestellt werden kann.



Das Spirituelle, das gerade heraus spricht

Integrales Gebet

Wir laden dich ein, mit dem Zuhören für andere zu experimentieren. Du kannst das wirklich jederzeit tun, aber wenn du in einer WeSpace-Gruppe bist, kannst du es aktiv mit

anderen üben, die dasselbe versuchen. Wenn du dich auf

"Die Erkenntnis, dass Menschen spirituelle Landschaften nicht nur entdecken, sondern auch gestalten und miterschaffen, hebt die metaphysische Realität solcher mystischen Welten nicht auf."

~ Ann Gleig and Nicholas G Boeving

jemanden konzentrierst und dir ein Gedanke, ein Bild oder eine Intuition in den Sinn kommt, kannst du etwas sagen wie: "Das ist es, was ich höre (oder sehe/spüre)." Manchmal stellt das Wilde und Fremde eine Verbindung her, und manchmal nicht. Manchmal passt das einfachste Wort, und manchmal auch nicht. Manchmal ist alles, was wir sehen, Farbe oder die Bewegung von Energie. Teile auch das. Oft sieht jemand anderes etwas Ähnliches und es spricht die Energie oder den Fluss der Zeit an. Nachdem du das geteilt hast, könntest du auch etwas sagen wie: "Scheint etwas davon für dich zu passen?" Es hilft immer, wenn der Empfänger mitteilt, wie es sich mit ihm verbindet, oder er kann sagen: "Ich bin mir nicht sicher; darüber muss ich nachdenken."

Das alles zusammen ist das, was wir Integrales Gebet nennen. Traditionelles Gebet neigt dazu, nicht viel zu hören und spricht dann nur, indem es Gott bittet, etwas zu tun. Im Integralen Gebet schließen wir das ein und gehen darüber hinaus, indem wir in erster Linie das tun, worum wir selbst bitten. Jesus sagte, dass es in Ordnung ist, Gott zu bitten, aber wenn du einen Berg versetzen willst, sag ihm, dass er sich bewegen soll (Mt 21,21)! Traditionelles Gebet neigt dazu, Gott zu bitten, ihn zu bewegen.

Das integrale Gebet besteht hauptsächlich aus drei Handlungen: (1) sich in einen Zustand der Empfänglichkeit zu begeben, um von unseren geistigen Gaben zu spüren, einschließlich der Anwesenheit von geistigen Wesen und dem Gespräch mit ihnen und (2) sich absichtlich in den Fluss des Gebens und Empfangens von liebender, heilender Energie mit anderen einzubringen und (3) weiter zu sprechen.

Dies in WeSpace-Gruppen oder anderen Settings zu erleben, hat eine kraftvolle Wirkung sowohl auf den Gebenden als auch auf den Empfangenden - was immer eine fließende Wechselbeziehung zwischen beiden ist! Es gibt die Kraft, die Ermutigung und den Trost, den wir alle in unserem Leben brauchen, so wie es in der frühen Kirche und in der Versammlung der Integralen Kirche heute war.



Schlussfolgerung: Neue Weinschläuche



Metamorphose von Alex Grey

"Die neue spirituelle Quintessenz wird dagegen der Grad sein, in dem jeder Weg sowohl eine Überwindung der Selbstbezogenheit als auch eine vollständig verkörperte Integration fördert, die uns nicht nur sensibler für die Bedürfnisse anderer, der Natur und der Welt macht, sondern auch zu effektiveren kulturellen und planetarischen Transformationsagenten, egal in welchem Kontext und in welchem Ausmaß das Leben oder der Geist uns ruft." -Jorge Ferrer

Unsere kulturellen und spirituellen Landschaften entwickeln sich rasant weiter. Die Welt verändert sich, und als Nachfolger Jesu müssen wir dringend über die schädlichen, begrenzten Formen christlicher Praxis und Versammlung hinausgehen und gleichzeitig das Beste unseres Erbes und unserer Abstammung einbeziehen, das uns so viel gegeben hat.

Die alten Weinschläuche sind am Platzen. Der neue Wein breitet sich aus und regt eine mystische Entfaltung in vielen Menschen auf der ganzen Welt an. Das Bewußtsein wächst. Wie können wir am besten weiterhin einen christlichen Weg pflegen und kultivieren, der emanzipatorische Potenz hat? Das ist die Kraft, die (1) uns von der Selbstbezogenheit zu

befreien, (2) die Integration aller Dimensionen unseres Lebens zu fördern und (3) uns effektiver als Change Agents in den öko-sozial-politischen Herausforderungen zu machen, vor denen wir stehen.

Wir glauben, dass dies durch neue und kraftvolle Formen von mystischen Zusammenkünften wie unsere WeSpace-Gruppen geschieht. Wir glauben, das geschieht durch die Verbindung mit anderen sich entwickelnden Christen auf der ganzen Welt durch ein Öko-Netzwerk der gegenseitigen Unterstützung und Zusammenarbeit. Es geht nicht um eine Form, sondern darum, zusammen zu arbeiten, um dem sich entwickelnden Antrieb des Geistes (Bewusstseins) in den einzigartigen Herausforderungen zu dienen, denen wir im 21. Wir müssen dies gemeinsam tun. Um weiter mitzuschaffen und von und auf ein Bewusstsein hinzuarbeiten, das vielleicht der tiefste Dienst der Liebe sein kann, den wir der Welt anbieten können. Es wird uns alle brauchen. Lasst es uns gemeinsam tun.



Anhang - Ressourcen

Wenn du daran interessiert bist, das zu praktizieren, worüber du hier gelesen hast, schreib dich das Integral Christian Network regelmäßig für WeSpace-Gruppen ein. Unter folgendem Link kannst du die aktuellen Anmeldungen einsehen oder dich auf die Warteliste setzen lassen:

Integral Christliches Netzwerk WeSpace Einschreibung: <u>Integral Christian Network</u> WeSpace Enrollment

(Anmerkung der Übersetzerin: Für deutschsprachige Gruppen kontaktiert bitte mich, Kontakt und deutschsprachige Infos auf www.integrales-christsein.blog)

Wenn du das Mystische Ganzkörper-Erwachen praktizieren möchtest, kannst du das individuell oder in einer Gruppe tun. Beides ist in schriftlicher Form und als aufgezeichnete geführte Meditationen erhältlich. Hier sind die Links für diese (englischsprachigen) Ressourcen:

Individual Whole-Body Mystical Awakening Written Form

WeSpace Whole-Body Mystical Awakening Written Form

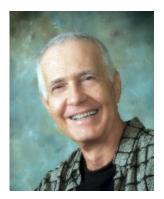
Guided Meditations for Individual and Collective Practice

Eine Reihe anderer Ressourcen, sowie wöchentliche Schriften sind verfügbar unter:

www.integralchristiannetwork.org

Join the Mailing List

Die Autoren



Paul Smith ist ein 82-jähriger Mystiker, Lehrer, Autor und Pastor im Ruhestand. Seine letzten drei Bücher sind Is It Okay to Call God Mother? Considering the Feminine Face of God, Integral Christianity: The Spirit's Call to Evolve, und Is Your God Big Enough? Close Enough? You Enough? Jesus und die drei Gesichter Gottes. Er führte sein einziges Gemeindepastorat, beginnend als Teil der Southern Baptist Denomination, über 49 Jahre zu der Art von inklusiver, radikal spiritueller, integraler Gemeinde, die er in seinen Büchern beschreibt. Seine persönliche Website ist www.revpaulsmith.com.



Luke Healy ist ein Mystiker, ein Sammler und ein spiritueller Pionier. Aufgewachsen als konservativer Evangelikaler, begab er sich auf eine Entwicklungsreise zu inklusiveren und kosmischen Formen des Christentums. Seiner Gabe des Sammelns folgend, gründete und leitete er verschiedene Gruppen und Gemeinschaften, die ein tieferes spirituelles Leben anstrebten, darunter Hauskirchen, eine intentionale Gemeinschaft des Neuen Mönchtums und kontemplative Gruppen. Er ist Absolvent der Living School am Center for Action and Contemplation, ein

spiritueller Leiter und erforscht weiterhin die Grenzen der Zukunft der christlichen Spiritualität. Du kannst seine Schriften unter www.integralchristiannetwork.org finden.