



Der Horizont

Diese Übung ist ganz einfach:

Schaue, wann immer es dir möglich ist, auf den Horizont, den du gerade sehen kannst (bitte nicht, wenn du über die Straße gehst, mit dem Auto fährst oder etwas anders tust, bei dem deine Aufmerksamkeit gefordert ist). Schau auf den Horizont, so weit, wie es dir möglich ist. Schau wirklich und genau hin. Du siehst eine Hügelkette, du siehst einen Baum, du siehst ein Haus. Betrachte all das ohne besondere Absicht, nur mit dem Wunsch, das, was du siehst, zu *erfahren* und zu *erleben*.

Du wirst merken, dass du sehr schnell beginnst, irgendetwas zu denken, oder dich irgendwohin davon zu träumen. Deine Aufmerksamkeit wird, besonders

wenn du mit dieser Übung beginnst, sehr schnell abgelenkt werden. Deine Augen werden dann zwar auf den Horizont gerichtet sein, du wirst ihn aber nicht sehen, sondern nur so tun als ob.

Das ist gut so, denn genau darin besteht die Übung ja, genau darin liegt der Effekt dieser Übung! Das Programm nämlich, dass in dir existiert, dich in der Getrenntheit halten will und dein Zweites Bewusstsein nicht in die Weite des mit allem verbundenen Seins entlassen will, dieses Programm mag diese Übung gar nicht! Dieses Programm lenkt dich ab mit irgendwelchen Gedanken und irgendwelchen Belanglosigkeiten.

Beobachte dich, gehe in die Rolle des Beobachters und schau dir zu, was du denkst.

Und dann schau wieder auf den Horizont. Dein *Sehen* wirst du nun etwas länger halten können, ehe das Gedankenrad wieder über dich hereinbricht.

Beobachte abermals das, was du denkst, ohne diesen Gedanken einen Wert und eine Bedeutung zuzumessen. Und gehe dann mit deinem bewussten *Sehen* wieder zum Horizont.

Diese einfache Übung stammt aus den alchemistischen Traditionen und „wei-

tet die Seele“, wie es dort ausgedrückt wird. Der Effekt, den du dadurch bald schon in deinem Leben spüren wirst, ist die Weite und ein klareres Wahrnehmen jener Impulse, die aus deinem Ersten Bewusstsein entspringen.

Du wirst in deinem Leben „Zeichen“ vorfinden. Achte dann auf diese Zeichen und lass dich von ihnen führen. Treffe deine Entscheidungen so, wie es diese Zeichen dir vorgeben. Diese Zeichen entspringen aus den Impulsen, die dein immanentes Erstes Bewusstsein ins Feld eingibt und die dann aus dem Feld (deinem realen Umfeld) zu dir zurück kehren.

Diese Zeichen sind Sätze, Hinweise, Ereignisse, die scheinbar zufällig in dein Leben treten. Es erzählt dir z. B. jemand ohne bestimmte Absicht über eine Veranstaltung, die stattfindet. Und das löst in dir eine positive Resonanz, eine spontane Begeisterung aus. Das ist dann ein solches Zeichen, das du durchaus beachten solltest. Denn dort, auf dieser Veranstaltung, wirst du einem Menschen begegnen, der dir auf deinem Lebensweg entscheidend weiterhelfen wird ...

Mach diese Übung mit dem Horizont regelmäßig, wann immer es dir möglich ist und wann immer du Freude daran hast. Du wirst sehen, dass dein Erstes

Bewusstsein dadurch lebendiger und wirkungsvoller werden kann, und dass dein Zweites Bewusstsein eine befreiende Klärung und Erweiterung erfährt.

Wer hält Wache?

Wir sind auf unserer Forschungsreise wiederholt den Wächtern begegnet und haben gesehen, dass sie, die Wächter, die uns im Schattendasein der Höhle festhalten wollen, in uns selbst existieren. Wir haben uns gefragt, woher diese in uns existierenden Wächter stammen. Nach dem Weltbild der Gnostiker sind diese Schöpfungen des Demiurgen. Doch auch wenn dem so ist, sollte es uns doch klar werden, dass auch dieser Demiurg wir selber sind. Wir können nicht von einem „Ich bin im Wir sind“ ausgehen und dabei den Demiurgen ausklammern.

Wir selbst sind diese Wächter und diese Wächter sind in uns selbst. Wer dieses Erkenntnis nicht akzeptieren kann und weiterhin darauf beharrt, dass alles Böse von außen kommt und dass wir uns davor zu schützen hätten, wer auf das „Böse im Außen“ beharrt, der trägt aktiv zu sehr massiven Projektionen in der Schattenwelt bei. Wenn wir „Schuld“ und „Ursache“ nach außen projizieren, haben wir wenig Möglichkeiten, an die

lebendigen Impulse aus unserem immanenten Ersten Bewusstsein heran zu kommen.

Und genau darin besteht der Trick der Wächter. Sie wollen in uns nicht gesehen und nicht erkannt werden. Denn im Licht des Erkennens verblassen ihre Schattengestalten, verlieren sie Macht über uns und müssen uns frei geben.

Die Befreiung und Freiheit aber finden wir in unserem Ersten Bewusstsein. Dort liegt für uns der Schlüssel zu jenem erfüllenden Leben, das sich im Einklang mit unserem eigenen Evolutionsplan befindet.

Die Beobachtung

Es ist die Beobachtung der Wächter, durch die ihr Einfluss auf uns, auf unser tägliches Leben allmählich schwindet. Und dazu gibt es eine ganz einfache Übung, die besonders dann einen starken Effekt erzielt, wenn wir sowohl diese Übung, als auch den Blick auf den Horizont regelmäßig in unser Leben einfließen lassen.

Setz dich irgendwo hin und richte deinen Blick nach Innen. Beobachte, was du denkst und was dir durch den Sinn geht. Das wird in der Regel belangloses

„Zeugs“ sein. Du wirst darüber nachdenken, was du mit diesem oder jenem gesprochen hast, was du dann und dann tun solltest, wie du dies oder jenes organisieren müsstest usw. All das sind Gedanken, die dich nicht einen einzigen Schritt weiter bringen, da du jetzt weder dann und dann, noch da oder dort bist. Das sind die Wächter, die gerade ein Spiel mit dir treiben und dich davon ablenken, dass du *jetzt* und *hier* bist.

Das *jetzt* und *hier* mögen deine Wächter gar nicht, denn in diesem *jetzt* und *hier* bist du den Impulsen, die aus deiner Heilen Matrix kommen, sehr, sehr nahe!

Beobachte, was du gerade für „Zeugs“ denkst. Vielleicht geht dir auch gerade ein Lied oder eine Melodie durch den Sinn. Beobachte auch das.

Gib dem, was hier in dir abläuft, die volle Aufmerksamkeit, ohne aber das, was du denkst, irgendwie zu bewerten. Wenn du z. B. denkst, dass du am nächsten Tag einen bestimmten Anruf tätigen muss, dann stimme dem nicht zu, denke also nicht „ja, das stimmt“, sondern beobachte! Schau dir zu und *beobachte*, dass du an diesen Anruf denkst, und Punkt.

Du bist dann tatsächlich in der Beobachterrolle. Du identifizierst dich nicht länger mit dem Hamsterrad der Gedanken,

Es ist ein Segen, dass wir die Rolle des neutralen Beobachters einnehmen können. Diese neutrale Beobachtung löst Befreiungs- und Klärungsprozesse aus. Beobachtung ist ein geistiger Vorgang, der Licht erzeugt und die Schattenspiele der Wächter verblassen lässt.

Dadurch geschieht eine nachhaltige Klärung unserer Seele.

das in dir abläuft. Das haben die Wächter inszeniert, sie inszenieren es Tag für Tag und in jedem Augenblick. Das bist nicht du selbst! Und du beobachtest (vielleicht mit einem freundlichen Lächeln auf deinen Lippen), was so alles in dir abgeht!

Und dann werden sie müde,
die Wächter.

Dann hören sie auf und es wird still.

In dieser Stille erlebst du eine
unendliche Weite.

In dieser Stille erlebst du
dein Sein im Ersten Bewusstsein.

Dann werden sie wieder kommen, die Wächter, das ist klar. Doch du warst für einige Augenblicke ganz verbunden mit deinem Ersten Bewusstsein. Und diese Augenblicke sind ein wahrer Segen. Diese Augenblicke werden sich ausdehnen, je öfter du diese Übung machst und sie werden jene Impulse, die aus deinem Ersten Bewusstsein entspringen, immer wirkungsvoller in dein reales Leben einfließen lassen.

Du hast dann jenen inneren Kompass gefunden, der dich auf deinem Lebensweg führen und deinen eigenen Evolutionsplan zur Entfaltung bringen will.

Wohin?

Wohin führt uns unser Weg, wenn wir jene Impulse, die aus unserem innewohnenden Evolutionsplan kommen, in unserem Leben wirksam werden lassen? Wie weit kommen wir, wenn wir die Zeichen, die aus unserer immanenten Heilen Matrix entspringen und sichtbar werden, erkennen und uns davon führen lassen?

Dieser Weg führt uns sicherlich aus dem Schattendasein der Höhle heraus. Wenn wir dies wagen, werden wir begeistert sein!

Wir haben bis jetzt einige Übungen kennen gelernt, um mit unserem Ersten Bewusstsein in eine neue, lebendige Verbindung zu kommen. Nun werden wir eine weitere Möglichkeit sehen, bei der wir das Wissen, das wir über die Struktur der Heilen Matrix gewonnen haben, kreativ umsetzen und abbilden. Wir machen die Strukturen der Heilen Matrix sichtbar und kreieren uns damit ein Bild, um über das Betrachten dieses Bildes das Erste Bewusstsein in uns anzuklingen.

Diese Methode ist nicht neu, wir haben sie bei den Schriftzeichen der Hildegard von Bingen bereits gesehen, sowie bei den Mandalas im Hinduismus und Bud-