

Saint Germain's Vermächtnis

KUNDALINI

DIE LEBENSKRAFT
DES GÖTTLICHEN FEUERS

Myra

Einleitung, Kommentare und Redaktion Brigitte Hussak



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

© Copyright Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-372-1

1. Auflage 2012

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim

Umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung des Motivs #3200653, www.fotolia.com; Grafik der Kundalini: XPresentation

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Göllesheim

www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

INHALT

Vorwort	9
Einleitung	15

Erster Teil:

Es gibt nur eine Kraft im Universum – die Liebe	21
Erlösungsritual (Übung)	25
Erweckung des göttlichen Feuers – 1. Übung	30
Erweckung des göttlichen Feuers – 2. Übung	36

Zweiter Teil:

Einleitung	39
Was ist wahre Spiritualität?	42
Was ist die Kundalini-Luz-Kraft? Weisheit und Seligkeit als grundlegende Erfahrungen	44
Toleranz	48
Kundalini in der indischen Überlieferung	51
Die Aktivierung: Die Chakren – 1. Teil	54
Das Erwachen: Die Chakren – 2. Teil	57
Eine nähere Betrachtung des Chakren-Systems: Die Chakren – 3. Teil	59
Die Wirkweise der Nadis Ida, Pingala und Shushumna	67

Erweckungsübung	73
Über das Wesen des Mantras	76
»OM«	81
Mantra-Übung	82

Dritter Teil:

Einleitung	85
Das Nervensystem des Menschen	91
Prana - die Kraft des Atems	102
Erweiterte Sicht auf das Mantra	108
Das Schweigen	112
Das Ziel: Samadhi - Ain Soph Aur - Unio Mystica	115
Die Meditationspraxis	121
Übung: Sukh Purvak	126
Atem-Übung: Purusha – der neue Mensch	129
Synthese	138
Schlussgedanken	144

Vierter Teil:

Einleitung	147
Die Chakren - 4. Teil	152
Die Feinstoffkörper in der indischen Überlieferung	159

Gebet für die Reinigung der Feinstoffkörper	164
Die Wirklichkeit des »OM«	166
Das Märchen von Dornröschen	170
Meditation und Asanas (Sitzhaltungen)	178
Zwei einfache Kundalini-Übungen	185
Übung: Atem ist Leben	190
Übung: Verbindung der Kundalini-Shiva-Kraft mit dem Christuslicht	195
Erste Gruppe	200
Zweite Grupp	204
Kundalini und Tanz	210
Ausklang	212
Literaturverzeichnis und Buchempfehlungen	217
Über die Autorin	219

Ein Weg entsteht,
indem man ihn geht.

Chinesische Weisheit

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,
mein Lehrer Saint Germain meint: *»Wir erfahren in der Begegnung mit der Lehre von Kundalini, Tantra und Yoga einen wunderbaren, aber schweren und steilen Weg zu Gott. Dieser Weg kann nicht nur von den Hindus oder den Buddhisten beschrritten werden, sondern er steht jedem Menschen offen, der nach Vollkommenheit strebt, gleich, welcher Religion er zugehört. Er kann ihn in seine eigene Kultur integrieren. Was uns an der Tantralehre besticht, ist ihre außerordentliche Vielschichtigkeit und die Tatsache, dass sie, obwohl Jahrtausende alt, ein minutiös durchdachtes System der Persönlichkeitsentfaltung darstellt. Kundalini-Tantra-Yoga umfasst den Körper, die Seele und den Geist des Menschen, und sein Ziel ist die harmonisierte, gelassene, angstfreie, reife und weise Person.«*

Saint Germain hat uns in Stufen, entsprechend unserem wachsenden Verständnis, verschiedene Wege der Weiterentwicklung und Einweihung nahegebracht und gelehrt, sodass für jeden von uns ein ihm gemäßer und gangbarer Weg zur Verfügung steht. Bevor man beschließt, diesen Weg zu gehen und die Kundalini-Atemübungen zu machen, ist es wichtig, zuvor das Buch ganz zu

lesen. Es beinhaltet insgesamt elf Übungen, die man ausprobieren kann, bevor man sich für diejenigen entscheidet, die einem so angenehm sind, dass man sie gerne in den Alltag integriert.

In einem anderen Zusammenhang sagte Saint Germain: »Wir tragen ein Zentrum des Lichtes in uns, das unser ganz persönlicher Teil von Gott ist, unser höchstes Schwingungszentrum, in dem die göttlichen Schöpferkräfte liegen – im Keim erst, aber sie beinhalten alle reinen Eigenschaften und Kräfte, die uns einmal zum Gottmenschen, zum Christus heranwachsen lassen werden, wenn wir alles gelernt und angewendet haben, was die Erdschule uns bietet. Dieser Brennpunkt des Lichtes in uns wird 'dreifältige Flamme' genannt. Es gibt auch eine poetische Bezeichnung für das innere Licht: das Juwel im Herzen des Lotos. Dieses Zentrum in uns wird von den kosmischen Kräften gespeist, die durch unsere Silberschnur, die ein dehnungsfähiges Lichtband ist, herabströmen. Vom Herzmittelpunkt steigen sie ins Gehirn und verteilen sich durch die Nervenbahnen bis hin zu jeder einzelnen Körperzelle und in unsere feinstofflichen Körper. Dieser innere Brennpunkt ist der Samen für den vollendeten Menschen, das göttliche Ebenbild, zu dem wir einmal heranwachsen sollen. Es ist das größte Vermächtnis, das uns vom Schöpfer auf die Lebensreise mitgegeben wurde. In ihm ruhen alle Möglichkeiten für die künftige Entwicklung, gerade so, wie im Samenkorn das Bild der vollkommenen Pflanze enthalten ist. Die Bedingungen für das Wachstum müssen wir jedoch selber schaffen – sie heißen Liebe, Hingabe an das Gute, Mitgefühl, Vergebung, Frieden, Gottverbundenheit. Sie sind die Voraussetzung für den Reifungsprozess des Menschen, der sich zum Gottmenschen entwickeln soll.«

Unser Lehrer benutzt häufig das kleine, in spirituellen Kreisen nicht so gerne gehörte Wörtchen »muss«. Es »muss« niemand, aber klar ist doch: Wenn man sich entschlossen hat, einen Weg zu

gehen, welcher auch immer das sein mag, dann muss man einen Fuß vor den anderen setzen, sonst kommt man nicht voran. Wie es so treffend heißt: »Ein Weg entsteht, indem man ihn geht.«

Saint Germain äußerte sich dazu: *»Man mag unwissend, gleich einem spielenden Kind, die Wasser des Lebens an sich vorbeiziehen sehen. Es führt aber kein Weg an der Schule vorbei. Sie muss durchlaufen werden, wenn das Leben Sinn und Inhalt bekommen soll. So sagt es das Gesetz.«* Und: *»Einmal muss jeder den Gipfel der Erkenntnis und Wahrheit erreichen«*, und er fügte hinzu: *»Worauf wartet ihr noch?«*

Lassen Sie mich Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, die Empfehlung geben, das geistige Wesen Saint Germain mit in diese Lektüre zu nehmen – und falls Sie sich auf den Kundalini-Weg begeben möchten, dann bitten Sie um seine Begleitung oder um die einer anderen Ihnen vertrauten und geliebten göttlichen Person (zum Beispiel Jesus, Yogananda, Mutter Amma und so weiter). Und nun überlasse ich Saint Germain das Wort.

Möge Ihr Weg glücklich und geebnet sein!

Brigitte Hussak

Dießen am Ammersee im Frühjahr 2012

Hinweis

Kundalini ist eine gewaltige Kraft, mit der der Übende achtsam und verantwortungsvoll umgehen sollte.

Die Kundalini-Übungen sind weder ein Ersatz für Medikamente noch für irgendwelche ärztlichen oder psychotherapeutischen Behandlungen.

Psychisch kranken Personen sei empfohlen, auf die Übungen zu verzichten.

Die Angaben in diesem Buch sind nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt.

Hinsichtlich des Inhaltes dieses Werkes und der darin dargestellten Resultate geben der Verlag und die Autorin weder indirekte noch direkte Gewährleistungen. Autorin und Verlag übernehmen somit keinerlei Haftung.

KUNDALINI
DIE LEBENSKRAFT
DES GÖTTLICHEN FEUERS



Einleitung

Jeder kann den »Ort der Unsterblichkeit« in sich aufspüren, der im Körper an verborgener Stelle so lange verschlossen bleibt, bis die Zeit der Reife gekommen ist. Diese Zeit der Reife fällt im Allgemeinen mit dem letzten Lebensabschnitt des Menschen zusammen, der sein »äußeres Haus« in Ordnung gebracht hat. Die Kinder sind erwachsen und leben ihr eigenes Leben. Beziehungen, so sie überhaupt (noch) bestehen, sind für gewöhnlich in die ruhige Phase übergegangen. Es ist dies die Zeit, in der die bislang ungelebten Kräfte zur Befreiung drängen.

Viele haben das geheimnisvolle Wort »Kundalini« schon gehört und verbinden zumeist nur vage Vorstellungen mit ihm. Geschichten von »Kundalini-Prozessen«, in denen Menschen leiden und den Fluss des göttlichen Feuers unter Qualen erleben, sind keine Seltenheit, und so ist für die meisten Menschen dieser letzte, entscheidende spirituelle Wachstumsprozess von grundlosen Angstvorstellungen überlagert. Es mag durchaus vorkommen, dass die bisherige Lebensweise mancher Menschen besondere Reinigungsprozesse erfordert. Aber ein normal gelebtes Leben mit den üblichen Beziehungsgefügen und -geflechten hat keine schmerzhaften Konsequenzen, wenn das Auflösen von

schmerzhaften Bindungen durch eine spezielle, in diesem Buch gelehrtete Meditationstechnik mit Beharrlichkeit verfolgt wird. Beharrlichkeit meint hier das Ausgerichtetsein auf die innere Kraft als konsequentes Tun ohne Erwartung, bis das göttliche Feuer sich langsam aus seinem »Knochen« im untersten Teil der Wirbelsäule erhebt.

Wie der Kern den Keim enthält und der Knochen das Mark, so enthält diese Stelle, die im Hebräischen »Luz« heißt, was so viel wie »Mandelkern« bedeutet, die für die Wiederherstellung des wahren Wesens notwendigen Wirkelemente. Denn der »Kern« ist das Innerste und Verborgenste im Menschen und vollkommen eingeschlossen. Dies lässt einen Vergleich mit der in der indischen Tradition als »Kundalini« bezeichneten Kraft zu, die eine Form von »Shakti«, der göttlichen Weltmutter, ist. Dieses Wort weist eine Verwandtschaft mit der »Shekina« des Judentums auf und meint immer den weiblichen Gottesaspekt in Form des heiligen, schöpferischen Geistes – die wirkliche Anwesenheit des Allerhöchsten im menschlichen Körper. Diese Kraft ruht in jedem Menschen und wird zumeist im Bild einer in sich zusammengerollten Schlange im Bereich des feinstofflichen Organismus dargestellt, der im physischen Körper genau diesem untersten Teil der Wirbelsäule, jenem Knochen »Luz«, entspricht. Diese Einrollung symbolisiert einen embryonalen, also noch nicht voll entwickelten Zustand. Durch bestimmte Übungen und Meditationen, nach denen in Zeiten besonderen spirituellen Wachstums – bevorzugt in dem oben beschriebenen Lebensabschnitt – ein Bedürfnis aufbricht, vermag diese »Schlange« zu erwachen. Dann erhebt sie sich in ihrer geschützten Hülle, der »Shushumna«, durch die Chakren, die im Feinstoffbereich den verschiedenen Nervengeflechten des physischen Körpers zuarbeiten, um schließlich in jenen Bereich zu gelangen, der dem »Dritten Auge« entspricht, dem »Stirnauge Shivas«, in unserer

westlichen Lesart dem »Heiligen Gral« oder dem »innewohnenden kosmischen Christus«.

Dieses Stadium stellt die Wiederherstellung des Urzustandes dar, in dem der Mensch den »Sinn zur Ewigkeit« wiederentdeckt und dadurch das erlangt, was wir »die wirkliche Unsterblichkeit« nennen wollen, trotzdem wir uns ja noch sehr im menschlichen Bereich befinden. Diesen nun übersteigend, erreicht die Kundalini schließlich die Krone des Kopfes, den »Tausendblättrigen Lotos«, das Höchste. Und diese letzte Phase bezieht sich auf die tatsächliche Eroberung der höheren Seinszustände, auf die Verwirklichung der menschlichen Christus-/Buddha-Natur.

Kundalini-Yoga umfasst den Körper, die Seele und den Geist des Menschen – nicht nur den vom Ganzen abgetrennten Teil der sexuellen Energie.

In uns ist dieser Ort des Friedens, geschützt und uneinnehmbar, tief in uns verborgen – der tiefste Punkt in unserem Körper. Wir lernen, von diesem Ort aus in der Welt zu wirken und zu leben und gleichzeitig in ihm verankert zu sein. So bekommen die unten stehenden Jesus-Worte eine ganz andere Bedeutung. Es geht nicht darum, dass wir nur in der Anerkennung seiner Person das Heil erwerben können – aber in der Nachfolge. Es ist der Friede dessen, der die Welt überwunden hat. Die äußere Welt ist zu überwinden, wenn wir einkehren in das »innere Haus«. Es geht hier also auch wieder um die Christusbefolgung. Er sagt: *»Orientiert euch an mir, denn ich habe die Welt überwunden, und das kann jeder von euch. Was macht euch angst und bang in der Welt? Wozu fürchtet ihr euch, wenn ich bei euch bin, sodass die Welt keine Macht über euch hat und somit kein Grund mehr besteht für die Angst, die die äußere Welt verursacht?«* Dazu brauchen wir aber Geduld.

In uns ist dieser Ort, wo die Stille Raum hat – der verborgenste Ort, der durch den »Prinzenkuss« geweckt werden muss. Wenn diese Kraft durch unseren Körper fließt, durch unser Herz und das »Dritte Auge« (Stirrachakra), wird unsere Gesamtpersönlichkeit erweckt. Erst dann wird unser ganzes Wesen, das Christusbewusstsein, hervortreten können. Erst wenn diese Schöpferkraft begonnen hat, unsere Person zu verwandeln, wird die Kraft unseres Herzens und das, was in der Meditation in uns geschehen mag, sich zu einer Einheit in uns verbinden.

Frieden zu finden ist nur möglich, wenn wir lernen, in diesen »Kern« zurückzukehren und gerade, wenn die Stürme draußen toben, immer wieder zu uns selbst zu finden – heimzukehren in das Haus des Vaters in uns. Wir müssen lernen, uns in unserer Ganzheit zu spüren. Natürlich ist das Herz der Sitz des Christus in uns, ist das Dritte Auge der Wohnort des höchsten Gurus und der Luz-Knochen der Sitz der höchsten Kraft.

Wir können aber die Aufmerksamkeit nur an eine bestimmte Stelle in uns lenken. Das Herz also ist der Sitz der Liebe und der Ort, wo wir uns spirituell und ideell mit allem verbunden fühlen. Das Dritte Auge wird immer der Ort sein, an dem wir uns in der Meditation in uns versenken. Dort wird unsere innere Welt abgeschlossen.

Wenn wir unseren Atem benutzen, wenn wir die heilige Prana-Kraft über unseren Körper lenken, gehen wir immer zur SHEKINA (= »die wirkliche Gegenwart der Gottheit«, siehe auch *Kabbala und Rosenkreuz. Saint Germain's Vermächtnis*)*. Es ist dies ja bei den meisten Menschen noch eine versunkene Kraft. Es geht aber um die Inte-

* *Texte in abgesetzter Schrift sind erklärende Anmerkungen von Brigitte Hussak.*

gration, und wir können sie nur erreichen durch Überwindung. Darüber, wie dies im Einzelnen geschehen kann, geben die Texte, die diesen Prozess begleiten, sehr tiefgehend Auskunft.

Der Körper des Menschen ist gebunden an den Vagus- und Sympathikus-Komplex. Der geistige Mensch wird von den Kräften des Yin und Yang geprägt. Wie diese überwunden werden können – oder um im Physischen zu bleiben, wie diese sinnvoll zusammenwirken können –, darüber geben diese Texte ebenfalls genaue Auskunft: wie wir zum »Purusha« (aus dem Sanskrit = der ewige, der göttliche Mensch; die göttliche Essenz des Menschen) werden können, der ja in dieser Welt seinen Platz hat. Um aber zu spüren, wie wir dorthin gelangen, müssen wir den Weg über unseren Atem nehmen, der den physischen mit dem geistigen und spirituellen Menschen verbindet. Nur so können wir die Dreiteilung unseres Wesens begreifen, und nur durch Disziplin, durch tägliche Meditationsübungen, durch Training werden wir in der Lage sein zu erkennen, dass die kurzen Augenblicke des Glücks, die wir zu erfahren vermögen, bis sie unseren Alltag immer länger und häufiger durchziehen, uns die Gewissheit geben, dass dies unsere wahre Natur zum Ausdruck bringt. Nur mit dem Atem vermögen wir uns diese Bereiche aufzuschließen, wir haben kein anderes Ausdrucksmittel. Wir können jahrelang sitzen und nach innen horchen – nur die Meditation und die Konzentration auf den Atem, das Einsetzen unserer Bildekräfte, die Visualisation gewisser Vorgänge in unserem Körper werden uns eines Tages dahin bringen, wenn wir bereit sind, geduldig mit uns zu sein, und wenn wir nichts erzwingen, sondern einfach nur tun und unser Dasein mit diesem Tun heiligen.

Es gibt so viele Ausreden. Immer ist die Zeit zu kurz, man ist müde und abgespannt – und niemand begreift, dass all dies beseitigt werden kann mit einem tiefen Atemzug. Wenn euch die

Sehnsucht nicht treibt, habt ihr nicht begriffen, über welche Kräfte ihr gebieten könnt. Mit Trägheit kann man diese Erfahrungen nicht gewinnen, nur durch Tun.

Die Texte geben Informationen in einem Rahmen, der die Erfahrungen illustriert und ein tieferes Verständnis vermittelt, was sich tatsächlich über euren Atem in eurem Leben verändern kann. Doch die wirkliche Kraft erwächst euch nur durch euer Tun.

Dieses Buch vermittelt zwei grundlegende Wege. Neben der Einführung in die Praxis des yogischen »Pranayama« öffnen wir auch den Zugang zur westlichen Erfahrung, sodass ein jeder von euch nach Beendigung dieses Schulungsweges für die Alltagspraxis individuell gerüstet ist und je nach Neigung dort fortfährt, wo im Inneren die größte Resonanz und Akzeptanz besteht.



1. TEIL:

ES GIBT NUR EINE KRAFT IM UNIVERSUM – DIE LIEBE

Sie ist auch im Leben des Menschen das größte Wunder. Jeder ist im Grunde nur von der einen Idee besessen, geliebt zu werden und wieder zu lieben. Wird uns diese Sehnsucht erfüllt, erleben wir Glücksgefühle, wird sie uns versagt, stürzen wir in tiefste Trauer, in Verzweiflung und Depression. Doch warum existieren dann in unserer Welt so viel Gewalt und Lieblosigkeit, warum haben wir uns diese »Zivilisationskrankheiten« geschaffen und warum vermögen wir das Gebot »Liebe deinen Nächsten wie dich selbst« nicht (mehr) zu erfüllen? Wir erfahren auf der Suche nach einer Antwort hierauf, dass wir offensichtlich immerzu etwas falsch machen.

In der Kundalini-Arbeit kann es sein, dass Erinnerungen an unseren »Zustand der Unschuld« auftauchen. Dabei können wir erkennen, dass wir, als Sklaven unseres kleinen Ichs, uns unsere Leiden, unser Elend immerzu selbst erschaffen, indem wir uns immer weiter von unserem Urgrund entfernen.

Über den Atem können wir den Zugang zu unserem strahlenden Wesenskern wiederfinden, denn er vermag uns all die Energien zur Verfügung zu stellen, die wir brauchen, um unser Leben selbst in die Hand zu nehmen. Dann werden wir wieder Vertrauen, Hoffnung, Mut und liebende Hingabe in uns aufspüren und unserem wahren Selbst begegnen. Es besteht aus Liebe und Mitgefühl, aus Freude und Stille und wartet nur darauf, dass wir es wiederentdecken.

Wir nutzen die Heilkraft des Atems, um alte Blockaden zu lösen. Dadurch wird nicht nur eine tiefgreifende Selbstreinigung, sondern auch eine umfassende Heilung in Gang gesetzt. Und wir werden wieder rückverbunden mit der alles umfassenden, nicht wertenden und immer verzeihenden Kraft, die wir Liebe nennen, die aber weit mehr ist als das, was wir unter diesem Begriff zu kennen meinen. Sie ist die reinste Essenz des Lebens und befindet sich, wenn auch bei den meisten Menschen verschüttet, in uns.

Schon in der Kindheit wurde diese Kraft in uns beschnitten. Bei den meisten von uns wurden unsere spontanen Liebesimpulse aufs Ärgste beschämt und wir auf diese Weise immer mehr und mehr verunsichert. Und so konnte es nicht ausbleiben, dass wir uns auch immer mehr und immer weiter von den natürlichen Instinkten, über die wir als Kind verfügten, entfernten. Das bedeutete aber auch den Verlust des ganzen Zaubers natürlicher Liebe. Diese aber ist in unserer biologischen wie auch in unserer geistigen Natur verwurzelt. In der Kundalini-Arbeit werden wir nach diesen Wurzeln graben und unsere Instinkte, das Naturgeborene in uns, (wieder) zur Heilung bringen.

Wir wollen auf dieser Entdeckungsreise auch lernen, die beiden »Liebesinstinkte« in uns klar abzugrenzen – jenen, der biologisch

auf die Fortpflanzung ausgerichtet ist, und den anderen, der die wahre Liebe zum Inhalt hat. Diese wahre Liebe, die wir bisher ständig »da draußen« suchten, ist und war immer schon in uns, wenn auch vielleicht verschüttet, verdunkelt. Wir meinen, Liebe muss wehtun, denn so lehrte es uns manche Erfahrung. Weh aber tun nur die alten Verletzungen und unsere Ängste. Diese Ängste haben furchterregende Namen: Angst vor dem Verlassenwerden, Angst vor Liebesentzug, Angst vor dem Tod der Beziehung.

Diese Erfahrung wird zunächst eine Heilungsarbeit an unserem »inneren Kind« sein. Durch die Magie des Erlösungsrituals, mit dem wir unsere Erfahrung einleiten, werden wir Abschied nehmen können von der Generationenkette unseres Familienverbandes mit all seinen Mustern, Verhaftungen und Krankheiten. Wir werden erfahren, dass in der Familie starke Kräfte wirkten, die unsere persönlichen Absichten blockierten. Diese Kräfte waren oft die Ursache für tragische Verwicklungen oder unheilvolle Handlungen. Auch Probleme in der Partnerschaft haben fast immer ihre Ursache in unerlösten Familienstrukturen. Und so werden wir lernen zu verzeihen – und das nicht nur, um den einst in der Familie so beschworenen (Schein-)Frieden in unser heutiges Leben herüberzuretten und das ganze erlittene Leid, die Kälte, den Streit und die tiefgehende Verwirrung, die unsere Kindheit und die Zeit der Adoleszenz beherrschten, durch falsch verstandene Liebe zu verdrängen. Wir werden auch unseren eigenen Anteil an unserer Geschichte erkennen, um endgültig das Energiefeld unserer Familie verlassen zu können.

Wir gehen in die Erkenntnis, dass wir »Opfer« waren, und wir wollen diese Opferrolle weder ignorieren noch schönreden, sondern in ihrer Struktur erlösen. Und wir stützen uns dabei auf die Erkenntnis, dass wir der Verantwortung für unser Leben nur dann gerecht werden können, wenn wir auch die schicksalhafte

Verbindung zu unseren Ahnen erkennen, würdigen und heilen. Dann werden wir das nacherleben – oder vielleicht überhaupt zum ersten Mal wieder erfahren –, was wir einmal als Kinder waren: GOTTES GESCHÖPFE VOLL UNBÄNDIGER LIEBESKRAFT UND LEBENSFREUDE.



ERLÖSUNGSRITUAL (Übung)

Ich sehe mich inmitten des göttlichen Paradiesgartens. Der **Baum des Lebens** steht ein wenig abseits. Es scheint, als sei er in die umgebende Landschaft verwoben. Er wirkt geheimnisvoll, fast abweisend, und es herrscht absolute Stille um und in ihm. In seiner Nähe muss sich jedes Geräusch in Stille verwandeln, es ist, als bete alles, was ihn umgibt ...

Wunderschöne Engelwesen halten sich in seiner Nähe auf, und es erscheint schwierig, sich ihm unbefangen zu nähern. Die unmittelbare Nähe zu ihm macht bange, und so wendet man sich gerne jenem anderen Baum zu ...

Dieser **Baum der Erkenntnis** steht in einer sattgrünen Wiese, umsäumt von üppiger Blumenpracht. Wahre Paradiesvögel mit bunt schimmerndem Federkleid wohnen in ihm, und es umgibt ihn eine Aura von Musik und Sehnsucht ...

Ich höre die Stimme der Schlange: »Nimm die süße Frucht hier vom Baum der Erkenntnis, und achte nicht auf den anderen Baum!« Etwas in mir weiß, dass mir dies schaden wird, aber ich bin voller Neugier und unnennbarer Lust auf das Leben, und ich will

erkennen, auch wenn ich nicht weiß, was sich hinter diesem Wunsch verbirgt ...

So stehe ich nun unter dem Baum der Erkenntnis und schaue hinauf in seine Krone. Er trägt nur eine einzige verlockende Frucht. Ich greife nach oben und pflücke sie. Ah, sie ist wohlriechend! Die Schlange, um den Baumstamm gewunden, spricht einschmeichelnde Worte. Sie sagt, dass ich alle Macht der Welt gewinnen könne, wenn ich diese Frucht esse. Sie ermuntert mich immer weiter – und ich beiße hinein und esse – und falle ...

... falle in die Erkenntnis, dass ich mich von Gott getrennt habe. Ich spüre die Einsamkeit, die mich seither umgibt, wie einen tiefen Schmerz aus einer unheilbaren Wunde ...

Ich finde mich wieder in der schlimmsten Situation, die meine Kindheit prägte. Alle Einzelheiten erscheinen jetzt auf meiner inneren Leinwand. Ich erlebe ganz deutlich, wie meine einstige Liebesfähigkeit durch Verbote und Einschränkungen und Angst vor drohendem Liebesentzug mehr und mehr Schaden nahm ...

Ich sehe den Elternteil oder beide Eltern oder einen anderen Menschen aus dem Familienverband, der einen prägenden Einfluss auf mich hatte. Ich sehe seine Handlung(en), höre seine Worte, die sich tief in mich eingegraben haben und mein weiteres Leben entscheidend beeinflussten ...

Ich sehe all die Jahre meiner Kindheit nun an mir vorüberziehen ...

Ich erlebe, wie ich mich von meiner ursprünglichen Liebeskraft und Lebensfreude immer weiter entferne und allmählich zu dem Menschen werde, der ich heute bin:

- ... dem sehr Forschen und Draufgängerischen.
- ... dem Ängstlichen.
- ... dem Ehrgeizigen.
- ... dem Faulen.
- ... dem Angepassten.
- ... dem Aufmüpfigen.
- ... dem Lauten.
- ... dem sehr Stillen.
- ... dem um Liebe Bettelnden.
- ... dem emotionell Verschlussenen.
- ... dem Zögerlichen.
- ... dem allzu Spontanen.
- ... dem Besserwiserischen.
- ... dem Zu-allem-Jasager.
- ... dem Kritiklosen.
- ... dem Überkritischen.
- ... dem Lauen.
- ... dem Prinzipientreuen um jeden Preis.

Ich sehe nun ganz deutlich das Idealbild vor mir, dem ich gerne entsprechen würde, wenn meine Erziehung einen anderen Verlauf genommen hätte ...

Nun wende ich mich wieder jenem Menschen zu, der meine Kindheit am entscheidendsten prägte. Ich sehe ihn zum ersten Mal als jemand, der, selbst von Angst und Verzweiflung getrieben, so an mir handelte, wie seine Erzieher an ihm handelten. Und ich sehe diese Erzieher, die wiederum handelten, wie alle Generationen vor ihnen ...

So erblicke ich nun die lange Reihe meiner Ahnen. Die betroffenen Menschen – eine lange Reihe maskenhaft scheinender

Gesichter – stehen jetzt neben mir. Ich sehe sie mir genau an. Manche erkenne ich sofort wieder, die Großeltern, Eltern und so weiter. Ich erkenne ganz klar die Verbiegungen, die sich von Generation zu Generation weiter vererbten; die Krankheiten, die sich wie ein roter Faden durch meine Familie ziehen; die sonstigen Merkmale, die die Form eines Ungeheuers, eines Molochs oder eines Drachen haben können – und ich lasse alle Gefühle zu, die sich mir dabei mitteilen ... **und ich spüre, dass ich hiermit nichts mehr zu schaffen habe** ... und ich trete mit Entschlossenheit vor und sage, dass ich die lange Kette der negativen Familienmuster nun zu durchschneiden gedenke. In meiner Vorstellung verkleinere ich diese, mein Leben bisher so erfolgreich negativ beeinflussenden Menschen, auf Zwergenmaß ...

Ich sehe ganz deutlich die unerlösten Anteile meiner gesamten Ahnenreihe in Form eines Bandes, das diese Ahnenzwerge zusammenhält. Ich nehme nun eine große Schere aus dem mich umgebenden Äther und durchschneide dieses riesige Band an vielen Stellen, bis es sich zur Gänze von dem Kollektivkörper trennt. Die gelösten Bänder sammle ich nun ein und schiebe sie in den »Athanon«, den Schmelzofen des göttlichen Alchemisten ... **und ich bitte darum, dass sie nun verwandelt werden mögen in der Gluthitze der Vergebung** ... und ich bete darum, dass dieser alchemistische Vorgang alle alten Schmerzen und negativen Gefühle zur Auflösung bringe und die Herzen aller – und mein Herz im Besonderen – in das reine Gold des Gottmenschen verwandle ...

Die »Zwerge« nehmen nun wieder ihre ursprüngliche Größe an, aber diese Menschen haben nichts Bedrohliches mehr ...

Ich weiß, dass es nur **meine Vergebung** ist, die dieses bisher durch ein magisches Band zusammengehaltene Kollektiv zu trennen vermag, damit jeder gemäß seiner individuellen Bestimmung sich nun entwickeln und seinen Weg gehen kann. Und indem ich den ersten

Schritt zur Vergebung tue, kann die göttliche Gnade – das Wesen der Liebe – sich nun entfalten ...

Ich spüre – und danke ...

Ich spüre die Lebensfreude und Liebeskraft, die in meiner Kindheit in mir waren, wieder in mich einströmen und begeben mich auf den Weg – zurück ins Paradies ...

Ich stehe wieder vor den beiden Bäumen und nehme nun die Frucht vom Baum des Lebens, die mir mein Engel darbietet. Die Schlange verwandelt sich vor meinen Augen in meine eigene göttliche Gestalt.