

Wie wirkt aktive integrale Meditation?

Erklärt anhand der Textstelle:

„Was er Euch sagt, das tut!“

Diese Textstelle ist entnommen aus der Bibel, dem Buch der Bücher, schon zweitausend Jahre alt und immer noch unerkannt - es steht in dem Gleichnis der Hochzeit zu Kanaan.

Vielen sicher bekannt, als das „Weinwunder“.

Ich erläutere kurz meine Sichtweise des Geschehens:

Jesus und Maria, seine Mutter, waren eingeladen zu einem Hochzeitsfest.

Maria, die sich schon immer durch große Präsenz und aufmerksames Beobachten auszeichnet, bemerkt, dass dem Bräutigam der Wein ausgeht.

So geht sie zu den Dienern, spricht mit ihnen und gibt ihnen den Hinweis,

auf das zu hören und das auszuführen,

was ihr Sohn noch an diesem Abend zu ihnen sprechen wird.

Sie weiß sicher um die Fürsorge ihres Sohnes für die Menschen, für die sie bitten wird.

Wenn ich hier das Wort „Wein“ durch das Wort „Leben“ ersetze, wird deutlicher, um was genau es in diesem Gleichnis geht – eine komplexe Situation wird in ein Bild gepackt, weil sich nur damit die Vielfalt und Verbindung untereinander anschaulich darstellen lässt.

Maria erkennt, dass die Anwesenden „kein Leben“ mehr haben, dass ihrem Leben etwas Wesentliches fehlt.

Leben ist vielfältig, bunt, interessant, wirkt in zahlreichen Facetten, ist offen für Neues, wagt den Schritt in Unbekanntes, durchdringt immer und überall Bekanntes, Strukturiertes und vielleicht auch Festgefahrenes, und will und muss ständig über sich hinauswachsen – eben lebendig sein.

Leben, was all diese Fähigkeiten eingeübt hat, verdient diesen Namen nicht mehr, schmeckt wie schaler Wein.

Ebenso Wasser, was keine Eigenschaften von Lebendigkeit mehr aufweist, schmeckt abgestanden.

Seine wichtigste Funktion, zu erfrischen, zu reinigen und Unrat abzutransportieren, kann es nicht mehr erfüllen.

Ich nenne es so: Es ist ohne Seele – **ein** wesentlicher Teil zum Leben fehlt.

Maria erkennt all dies: Das Leben der Hochzeitsgäste droht abzusterben. Ihrem Leben fehlt die Würze, der Geschmack; Ihnen fehlt die Lebendigkeit, die Freude, die Fülle.

Das Leben verkümmert zur Daseinsform des Überlebenskampfes, zu mechanischen Abläufen und Handlungen ohne die Natürlichkeit, ohne das seelische Empfinden.

Maria handelt: Sie steht auf, geht zu den Organisationsgehilfen und gibt ihnen Hinweise.

Sie weiß um die Kraft des reinen Geistes ihres Sohnes und sie vertraut auf seine Stärke. Ihre reine Ausstrahlung, ihre reinen Gefühle, überzeugen auch die Dienerschaft und so tun sie, was ihnen geraten wird. **Sie öffnen ihre Augen und Ohren und ihre Herzen.**

Als Jesus kommt, findet er sie bereit vor. So kreierte er mittels seiner Präsenz und Hingabe an die Situation aus den mit Wasser gefüllten Krügen Amphoren mit Wein...

Dieses „Wunder“ haben alle gemeinsam vollbracht, dieser Wein, dieses **Leben**, ist ein Produkt gemeinsamen Wirkens.

Ja, dieser Wein hat sogar noch neue Qualitäten: Er zeichnet sich aus durch überragenden Geschmack, der sogar den Mundschmek verwundert.

Sicher fragen Sie sich jetzt, was hat das alles mit meiner Methode zu tun?

In diesem Gleichnis wird genau das beschrieben, was ich in einer Innenweltreise erlebe.

Aktive integrale Meditation eine Chance, um Körper, Geist und Seele wieder zu vereinen durch ständigen Abgleich und Veränderung, und damit Weiterentwicklung aller meiner Wahrnehmungen.

Zunächst gibt es ein Empfinden, Gefühl oder eine Sehnsucht, dass irgendwo etwas nicht stimmig ist, dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist. Der Verstand (hier ist von Geist noch keine Rede) erhält diesen Impuls und damit erkenne ich, dass ich etwas nötig habe.

Diese mentale Erkenntnis führt mich bestenfalls zu der Entscheidung, etwas Neues zu probieren, ins Innere zu schauen und zu horchen (Inzwischen haben ja bereits vielen Menschen gehört, dass Veränderungen nur aus sich heraus, aus dem Inneren, angestoßen werden können).

Jetzt gilt es, dies auch zu erfahren. Erfahrung ist die Grundlage für Veränderung. Erfahrungsverweigerung ist die Verweigerung, zu leben, zu fühlen, sich und anderen zu begegnen.

Da ich das noch nicht geübt habe (oder es nicht verinnerlicht ist), brauche ich dabei Unterstützung - jemand dem ich vertraue, der mir das Gefühl gibt, dass es wieder gut wird – in der biblischen Geschichte ist das Maria, die hier für reine Gefühle, für Weiblichkeit und Mütterlichkeit steht – bei einer Innenweltreise ist das der Begleiter/in, der über seine Ausbildung bereits Erfahrungen im Umgang mit dieser inneren Welt gemacht hat und diese handhaben kann.

Außerdem greift hier die alte Weisheit:

„Vier Augen sehen mehr als zwei ...“ und

„Geteiltes Leid ist halbes Leid, geteilte Freude ist doppelte Freude.“ Oder anders gesprochen:

Mit-Geteiltes und mit-gefühltes Leid ist halbes Leid, mit-geteilte und mit-gefühlte Freude ist doppelte Freude. Ich kann es auch so sagen: die Energien von Klient und Therapeut vereinigen sich und können sich sogar potenzieren.

Verletzungen und Wunden sind so vielfältig und verschieden wie das Leben selbst, jeder von uns hat seine ganz individuellen Schmerzen.

Die Beziehung zwischen Verstand und Gefühl, außen und innen, der Welt und mir selbst, oben und unten ...

ist gestört; der Verstand konnte sich noch nicht zum Geist entwickeln;

es fehlt mir eine mentale Erklärung für eine emotionale Situation, die ich mit meinem momentanen Erfahrungsschatz nicht bewältigen kann.

Ich drehe mich im Kreis, ich komme aus diesem Gedankenkreislauf nicht heraus.

Oft habe ich mir daher schon in der Kindheit **Bewältigungsstrategien** geschaffen, um mit diesen Situationen umzugehen.

Über die aktive integrale Meditation erhalte ich eine große Chance für Wahrnehmung und Heilung eines jeden Ereignisses, weil sie im seelischen Bereich ansetzt, eben dort, wo Bilder vom Gehirn benutzt werden, um die Komplexität eines Geschehens zu verarbeiten... - um das, was in meinem Inneren präsent ist, mit der äußeren Welt in Beziehung zu setzen und damit mein Leben zu gestalten.

Ich will kurz erklären, wie es verläuft:

Wie bereits erwähnt ist die Seele sehr komplex, deshalb drückt sie sich in Bildern aus;

unsere Worte allein können diese Komplexität nicht ausreichend fassen.

Hinter jedem Ereignis steckt eine Botschaft, die es zu entschlüsseln gilt.

Wir haben alles in uns verankert, was uns irgendwie berührt hat, sei es selbst erfahren oder anderweitig angeeignet,

sei es positiv oder auch negativ.

Viele Geschehnisse sind schon sehr alt; rühren z. B. aus der Kindheit, der vorgeburtlichen Phase oder berühren das Familienenergiefeld der Ahnenreihe ...

sind schon lange vorhanden und beeinflussen oder attackieren mich unbewusst.

Damit ich überhaupt bis hierher überleben konnte, habe ich mir unterschiedliche Bewältigungsstrategien zunutze gemacht:

Angriff, Flucht oder Totstellen sind die drei Grundmuster, die immer dann greifen, wenn das Gehirn keine kreative Lösung mehr finden kann, weil die Erregung oder die Disharmonie zu groß ist:

(ihr kennt das Totstellen vielleicht aus dem Tierreich, wo z.B. sich ein Käfer auf den Rücken wirft und die Beinchen in die Höhe streckt, wenn er sich bedroht fühlt. So glaubt er, seinen Angreifer überlisten zu können.

Oder mein Sohn, als ein kleines Kind, glaubte, ich sehe ihn nicht mehr, wenn er nur die Augen zumacht.)

Alle Bilder nun sind in unserem **körperlichen Zentrum der Wahrnehmung, dem Gehirn, abgespeichert.**

Bereits vor 10 Jahren haben Wissenschaftler erkannt, dass das Gehirn ein Beziehungssystem ist, welches sich über gemachte Erfahrungen organisiert.

(Damit ist die bis dahin geltende Meinung, dass alles von den Genen bestimmt wird, ad absurdum überführt).

Oft gemachte Erfahrungen generieren ein Verhaltensmuster, was sich **wie eingebügelt** verhält.

Ich möchte an dieser Stelle ein Beispiel bringen:

Ich wurde geboren mit einem Hüftschaden und erhielt mit 10 Monaten während eines langen Klinikaufenthaltes

(ohne Mutter oder Vater)

Beckengips angelegt.

Meine Mutter erzählte mir später, dass ich sie bei den großen Besuchsintervallen,

die damals üblich waren und kaum Nähe erlaubten,

überhaupt nicht erkannt habe – sie musste mir erst ihre Brust zeigen, bis ich sie als Mutter wahrnahm.

In eigenen Innenweltreisen war der Klinikaufenthalt oft Thema und ich habe mich anfangs jämmerlich schreiend gesehen, ohne Erfolg. Das Baby blieb allein und eingeeengt. Das Schreien wurde zum Winseln.

Um zu überleben, habe ich bereits in diesem geringen Alter eine Bewältigungsstrategie entwickelt – TOTSTELLEN;

Angriff und körperliche Flucht waren mir nicht möglich, eingezwängt in ein Gipsbett;

Schreien brachte nur kurzen, aber nicht wirklichen Erfolg;

so bildete ich auch gleich noch einen Mustersatz: „Es kommt eh keiner, um mich zu befreien, also schreie ich nicht einmal meinen Schmerz in die Welt hinaus.“

Diese Bewältigungsstrategie bestimmte fortan mein Leben mit und ihr Muster bügelte sich durch immer wieder auftretende selbstähnliche Ereignisse in meinem Gehirn ein.

Die fatalen Folgen dieser Bewältigungsstrategie durfte ich bei meiner ersten Ehe auskosten... aber das ist eine andere Geschichte, die ohne aktiven integralen Meditation nicht hätte auflösen können, immerhin habe ich es 25 Jahre nicht einmal bemerkt, wie mich diese Strategie geknechtet hat.

Auch das Christina-Baby habe ich mittels Innenweltreisen erlöst, es krabbelt jetzt ohne Gips und ohne Beckenschaden fröhlich nackig umher. Und der „Beckengips“ hat mir seine vielen Varianten gezeigt, die mit Situationen in meinem Leben verknüpft waren und deren unterschiedliche Botschaften ich erfahren und gefühlt habe ... und nun verändert wahrnehme ...

Doch nun zurück zum Gehirn. Es arbeitet als ein Beziehungssystem.

An verwundeten Stellen, wo sich eben keine der erwähnten mentalen Erklärungen finden ließen für eine emotional prägende Situation

entstanden und entstehen immer wieder neu

Beziehungsdefekte, schwarze Löcher.

Ein schwarzes Loch saugt alle Energie auf, die sich in seiner Nähe befindet, das kennt wahrscheinlich jeder von uns.

Das heißt, die abgespeicherten Bilder haben eine große Macht: Sie beherrschen uns, meist unbewusst; es kosten viel Energie, das Bild aufrechtzuerhalten -

oft weiß ich nicht einmal, dass ich da „blind“ bin oder welches Trugbild mich beeinflusst.

Jedoch durch diese „blinden Flecke“, Defekte“ oder auch „Verkrüppelungen“

(jeder kann noch zahlreiche andere Bezeichnungen finden)

ist unser „Lebenswasser“ gekippt,

ist tot,

weist an dieser Stelle nichts mehr von Lebendigkeit auf,

geschweige denn von belebendem und berauschendem Wein.

Diese Stelle ist beziehungsunfähig. Verstand und Gefühl befinden sich nicht auf einer Ebene, oder auf einer sehr tiefen Ebene der Verzweiflung, Angst, des Mißtrauens gegen das Leben. Geist kann sich hier nicht entwickeln.

Dauert dieser Zustand lange genug,

erkenne ich die Chance und Botschaft nicht, die sich dahinter verbirgt,

sinkt der Prozess noch zusätzlich auf die Körperebene ab und manifestiert sich als Krankheit oder körperliche Beschwerden.

Renate Eymann hat das so treffend formuliert:

„Wenn die Seele weint und der Mund schweigt, reagiert der Körper.“

Oder Karl Lutschitsch, Begründer der Soleopathie,

bezeichnet „ Krankheiten als Korrekturhilfe der Seele“.

Ich kann mich dann unmöglich als Einheit fühlen – ich nehme Getrenntheit wahr.

Getrenntsein schafft keine Behaglichkeit.

Alle meine Gedanken, die sich um diese Verwundungen drehen, sind genau so verletzt, wie das damit verbundene Gefühl.

Noch einmal :

Ich kann keine mentale Erklärung finden, für das, was ich in dieser Situation erlebt habe und was mich tief emotional getroffen hat.

Ich kann dazu nicht „JA“ sagen.

Mein Gehirn befindet sich damit im „Modus einer zeitlebens programmierten Konstruktion“, wie der Neurobiologe Prof. Dr. Gerald Hüther es nennt.

An dieser Stelle ist mein Wille gefragt:

Will ich diese Situation weiter mein Leben vergiften lassen oder bin ich **jetzt bereit, diese Situation zu verändern, zu kippen, schöpferisch zu gestalten?**

Bin ich bereit, mein Gehirn weiterzuentwickeln und als „programmöffnende Konstruktion zu leben, bei der die Freiheit durch Lernen oberste Priorität bekommt“?

(ebenfalls benannt von Prof. Dr. Gerald Hüther)

Will ich schauen, was dahinter liegt, was zu diesem Beziehungskonflikt geführt hat, was dieses schwarze Loch geschaffen hat?

Ich muss mich entscheiden, wenn ich etwas ändern will:

Mit einem mentalem „JA“ schaue ich hin:

Ich bringe also Licht in die Dunkelheit, ich erhelle die Situation, ich will erfahren und darüber erkennen, was mir bisher verborgen blieb.

Die aktive integrale Herangehensweise an die Bilder meiner Innenwelt unterstützt den gesamten Erkenntnisprozess, sie fordert die „alte“ Erfahrung ein.

Ich spüre noch einmal, was tief in mir passiert ist,

wie mich das beeinflusst hat und immer noch beeinflusst.

Ich bringe alles, was da ist,

miteinander in Verbindung

über Worte, Gefühle oder Körperreaktionen.

So schaffe ich erst einmal die Möglichkeit für neue
Manifestationen -

schaffe einen großen Raum der Beziehung,

die Grundlage für Veränderung –

eine Basis, auf der sich überhaupt erst neue neuronale Muster
abspeichern können.

Jetzt gilt es, diesen Raum zu benutzen, eine verbesserte Ordnung
herzustellen – eine neue Erfahrung zu entwickeln.

Dies erfolgt über **Rückkopplung**, die ständig angestoßen werden
will: oft muss diese in dem sonst freilaufenden Prozess speziell
eingefordert werden.

Rückkopplung ist das Zauberwort, es bedeutet:

Ich bringe alles, was sich einfindet und wie, in Verbindung
untereinander,

in Verbindung mit dem zu lösenden Ursprungsgeschehen

und beobachte die Reaktion der Anwesenden im jetzigen Moment.

Dabei achte ich darauf, wie sich das, was ich sehe, für mich
anfühlt und was es mit mir macht ...

Auftretende Körperreaktionen versuche ich ins Bild zu
integrieren.

Ich höre und schaue, ob es mir gelingt,

in meinem Inneren Betroffenheit bei den Beteiligten des Geschehens zu erzeugen –

bewege ich die Akteure in **ihrem** Inneren? Rühre **ich ihr** Herz an?

Bin ich schon so überzeugend wie Maria in unserem Bibelgleichnis,

habe ich schon während der Reise Einsichten gewonnen,

habe ich eine solche Ausstrahlung, dass alle in meiner Innenwelt

(analog der Diener in dem Bild)

mich hören,

auf mich hören und sich verändern?

(Dies wäre dann bereits Erfolg durch geistige Impulse, hier wäre auch schon ein Stück Verstand durch Geist ersetzt worden). Dies greift aber nur, wenn der Klient in der tiefsten Tiefe berührt worden ist, auf dem Seelengrund – wie es der christliche Mystiker Meister Eckhard benennt.

Meist ist die **Be**-Reinigung des Geschehens noch nicht ausreichend und ich brauche auch meine körperlichen Kräfte zur Unterstützung...

Körperlich unterstützend wirkt u. a. die Muskelkraft beim Einsatz des Dhyandos,

(ein Dhyando ist ein dickwandiger Gummischlauch) oder anderes **intensives bemerkbar machen** über Schreien oder Weinen.

Wenn nichts mehr geht,

wenn die Erregung im Gehirn so groß ist, dass kein Raum mehr für Kreatives vorhanden ist,

das Gehirn quasi auf Notfallmodus = Überlebensmodus = arbeitet,

dann helfen Urfunktionen des Gehirns aus der untersten Ebene,

wie eben z. B. ein Angriff,
um neue Energie in das System zu bringen.

Durch Schlagen mit dem Dhyando auf den Boden
wird eine erstarrte Situation, ein festgefahrenes Bild,
was sich nicht bewegen will,
zerstört –

damit wird die Macht des Bildes gebrochen.

Chaos strebt immer der Ordnung zu: Etwas Neues **muss sich
jetzt** etablieren:

Die neue Ordnung ist immer höherwertig,
das ist ein Gesetz der Natur,
welches Innen wie Außen gleichermaßen wirkt.

Ich beobachte mich bei allem, was passiert. Ich nehme
Veränderungen wahr. Wenn ich sie nicht verstehe, frage ich die
Beteiligten in meiner Innenwelt um Rat oder Erklärung, ich kann
mir auch Hilfe erbitten.

Ich taste mich also immer weiter vor
und beobachte alle Veränderungen.

Dabei unterstützt mich die Begleitung, macht mir Vorschläge,
wenn eigene Impulse fehlen.

Doch in jedem Moment meiner Innenweltreise bestimme ich und
entscheide ich selbst.

Ich lerne, verstehe und wachse so in der Situation
und damit über mich hinaus,
wenn ich auf mein Inneres,

meine Innere Stimme und ihre Helfer höre,
ihr vertraue
und ihre Hinweise umsetze
(in unserem Gleichnis ist das Jesus, der die Anweisungen gibt).

Die integrale Arbeitsweise zielt ab auf ein Gemeinschaftsergebnis
von Körper, Seele und Verstand mit-Gefühl, der sich damit zu
Geist weiterentwickelt.
eine schöpferische Handlung des Menschen also.

Durch die Anwendung der Erkenntnisse aus der Chaosforschung
gelingt es, soviel Verwirrung oder Erregung im System zu
schaffen, um
den egoleiteten Verstand auszuschalten,
und die Impulse des Herzens,
der Christuskraft,
der Essenz des wahren Lebens,
der Evolution ...
wahrzunehmen.

Der egozentrische Verstand (der sich weigert, die Gefühle wert zu
schätzen oder gar zu integrieren) wird in dieser schöpferischen
Situation überwunden, weil der Verstand allein das Geschehen
nicht mehr über-blicken kann ...

Dadurch gelingt es dem emotionalen Bereich, sich Wahrnehmung
zu verschaffen ... gehört zu werden ... die Gefühle zu zeigen, die
seit Ewigkeiten verdeckt, zugeschüttet oder eingesperrt waren...
und diese jetzt endlich zuzulassen, zu leben ...

damit Betroffenheit zu wecken im Mentalfeld und so schließlich wieder eine Verbindung mit diesem einzugehen – es zu durchdringen, es anzustoßen ... und zu inspirieren, etwas Neues hervorzubringen ... neue Gefühle, die dann wiederum die mentale Welt durchdringen und befruchten ... und neue Gedanken hervorbringen ...

Damit erreicht die bisherige Wahrnehmung eine Erweiterung – eine weltzentrische Sichtweise – wie Ken Wilber es formuliert –

entwickelt, entfaltet sich und wird damit

zu einem neuen Geist..., der nun in diese Welt einzieht ...

Die Impulse aus dem Herzen lassen sich wunderbar sofort auf Echtheit überprüfen:

Kriterium ist das Leben und die Beziehungsfähigkeit.

Herzensimpulse dienen immer dem Leben und etablieren sofort neue, noch nie dagewesene Zustände.

Die Ursprungssituation verändert sich.

Ich kann jetzt veränderte Gefühle wahrnehmen,

ich erhalte das, was ich brauche. Von mir selbst - über mich.
Vermittelt durch Herzensimpulse.

Harmonie stellt sich ein ... Ich fühle mich wohl.

Beim Genießen dieser Freude manifestiere ich eine neue Struktur im Gehirn,

ein neues Bild, schaffe neue neuronale Verknüpfungen.

Je komplexer es meinem Begleiter/-in gelungen ist,

Rückkopplung durchzuführen,

um so komplexer ist die neu geschaffene Verbindung.

Das alte Bild hat keine Macht mehr. Die alten Gefühle und Gedanken sind überwunden, über-zeugt.

So entwickelt sich aus schalem, unbewusstem Funktionieren bewusst gelebte Erfahrung.

So wird aus Wasser Wein.

So erfolgt Aussöhnung von Verstand und Gefühl,
Geist entsteht.

Die Wunde verheilt, der Körper erholt sich.

Energiefressendem ist der Nährboden entzogen.

Durch die veränderten Empfindungen gründen meine Gedanken
auf einer neuen Basis.

Weiter-Entwicklung schreibt sich fest in neuronalen Strukturen.

Leben wird neu geboren, Beziehungsfähigkeit neu hergestellt.



Innenwelten sind so verschieden wie die Menschen selbst.

Alle sind einzigartig und faszinierend.

Keine Innenweltreise gleicht der anderen....

Glauben Sie mir nicht.

Überprüfen Sie selbst das Gesagte, Gehörte.

Tauchen Sie ein in den Genuss Ihrer eigenen Innenwelterlebnisse.

Ich lade Sie herzlich dazu ein.

Abschließen möchte ich so, wie ich begonnen habe,

mit einem Mut machendem Bibelzitat:

„Kostet und seht.“

**Herzlichen Dank für die Zeit, die Sie sich
beim Lesen genommen haben.**

**Vertrauen Sie sich
und
unser aller Kraft der Herzen.**

KYARAH

Christina Barbara Peters

2009

