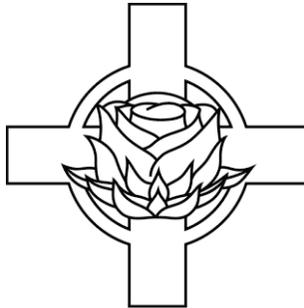


Lehr- und Übungsbuch "P 2000" in 52 Wochenlektionen
Werde Herr*in im Haus deiner Seele

Erster Teil:
Heile dein Fühlen



Ramon Castillo de Luz
(Dr. Martin W. Spiegel)

Ramon Castillo de Luz ist der spirituelle Name von Dr. Martin W. Spiegel (*1952), eine Hommage an Jan van Rijckenborgh, den Begründer der Internationalen Schule des Goldenen Rosenkreuzes.

Ramon arbeitet als Meditations- und Bewusstseinslehrer, Psychologe, Philosoph und spiritueller Leiter und hat die AGAPE-Bewusstseinschule gegründet. Seine Lectures und Bewusstseinsarbeiten dienen der Verbreitung und Anwendung der neuen Theorie und Praxis

- der 'zwei Willensflammen';
- der 'vier Ichs im Haus unserer Seele';
- der Wissenschaft der Emotion;
- der seelischen Heilung und Entwicklung durch 'vertikales Fühlenlernen';
- der Auflösung unseres falschen Selbstes durch das authentische Selbst;
- der Wissenschaft des Betens und
- des neuchristlichen Wegs zum Licht.

Die Konsequenz ist das Erleben einer neuen, authentischen Form des wissenden (gnostischen) Christentums, die Ramon hineingegossen hat in die Gründung des 'Ordens des Lotus und der Rose / Kirche des Lichts im neuen Äon' (Verbindung von östlicher und westlicher Spiritualität), der sich als einen Zweig der von Mani von Ekbatana (216-276 u. Z.) verbreiteten 'universellen Kirche des Lichts' versteht.

ISBN Softcover: 978-3-347-89028-2

ISBN Hardcover: 978-3-347-89031-2

ISBN E-Book: 978-3-347-89033-6

© 2023 AGAPE Verein für seelische Heilung und Entwicklung e. V.
Abt. Verlag + Buchhandlung

VILLA AGAPE · Kapellenweg 16 · D-79294 Sölden bei Freiburg

☎ 07 61 / 88 86 66 45 · 📠 0761 / 88 86 66 46

www.agape-freiburg.de · info@agape-bewusstseinschule.de

AGAPE ist das altgriechische Wort für LIEBE: **Liebes-Bewusstsein**, auch Mitleid oder Erbarmen (lateinisch 'caritas'), das besonders im frühen Christentum eine zentrale Rolle spielt.

"Wenn ich in den Zungen der Menschen rede und sogar der Engel, Liebe [AGÁPÊ] aber nicht habe, bin ich geworden tönender Kupfergong oder eine gellende Zimbel.

Und wenn ich Verkündungs-Gabe [PROPHÊTEÍA] habe und weiß alle Geheimnisse und alle Erkenntnis [GNÔSIS] und wenn ich habe allen Glauben [PÍSTIS], so dass ich Berge versetzen könnte, Liebe aber nicht habe: nichts bin ich.

Und wenn ich als Spende gebe alle meine Güter und wenn ich hingebe meinen Leib, damit ich mich rühmen könnte, Liebe aber nicht habe: in keiner Weise habe ich Nutzen.

*Die Liebe ist großherzig,
wohltuend ist die Liebe,
sie eifert nicht,
die Liebe spielt sich nicht auf,
sie bläst sich nicht auf,
sie ist nicht haltlos,
nicht sucht sie das Ihre,
nicht lässt sie sich reizen,
nicht rechnet sie an das Böse,
nicht freut sie sich über das Unrecht,
aber sie freut sich mit an der Wahrheit;
alles hüllt sie,
allem traut sie,
alles erwartet sie,
alles hält sie aus.
Die Liebe fällt niemals um."*

"1. Korinther-Brief" 13, 1 ff.

INHALTSVERZEICHNIS

Seite

EINFÜHRUNG.

Aufbau der 52 Schulungs-Abschnitte. Wie du am besten damit arbeitest 1

Einleitende Bewusstseinslenkung..... 3

MODUL I. HEILE DEINE GEFÜHLE 5

1. Das Haus der Seele **fühlen**..... 6

2. Im Haus der Seele **sein** 12

3. Die Räume des Leidens 1: **Der Pool der Schmerzen** 18

4. Die Räume des Leidens 2: **Angst**..... 27

5. Die Räume des Leidens 3: **Entsetzen – Fassungslosigkeit**..... 33

6. Die Räume des Leidens 4: **Zorn – Empörung – Wut – Hass** 43

7. Die Räume des Leidens 5: **Verzweiflung**..... 50

8. Die Räume des Leidens 6: **Traurigkeit** 55

9. Die Räume des Leidens 7: **Bitterkeit / Gram / Kummer;
Ekel – Abscheu – Überdross**..... 60

10. Die Räume der Erfüllung 1: **Seelenfülle – Glücklichkeit (Erfüllung):
das Aufrufen von Emotionalfluidum** 66

11. Die Räume der Erfüllung 2: **Berührtsein – Bewegtsein –
Erschütterung- Zusammenbruch** 74

12. Die Räume der Erfüllung 3: **Empathie – Liebe – ('All-Liebe') –
Mitleid – Erbarmen** 81

13. Die Räume der Erfüllung 4: **Emotionale Satttheit – Beruhigung –
Befriedung – Freude**..... 87

14. Die Räume der Erfüllung 5: **Dankbarkeit – Ausgreifen – Beten** 97

15. Die Räume der Erfüllung 6: **Seligkeit – Angekommensein –
Verbindung ('Einssein')** 105

16. Die Räume der Erfüllung 7: **Annehmen – Weisheit ('All-Weisheit') –
Liebe in Freiheit**..... 112

17. Die Räume der Erfüllung 8: **Jubel – Triumph ('All-Macht')** 120

18. Die Räume der Erfüllung 9: Opfer – Sich-Verschenken	126
19. Die Räume des Strebens 1: Wunsch	136
20. Die Räume des Strebens 2: Sehnsucht	146
21. Die Räume des Strebens 3: Wille	153
22. Die Räume des Strebens 4: Begehren	165
23. Quelle und Ziel von Bewusstsein: Was sind Gefühle?	172
24. Woraus handeln wir – wohin handeln wir: "Alles Handeln ist seelisches Handeln"	178
Die sieben Prinzipien der <i>"Brust-zu-Brust-Kommunikation"</i>	189
REKAPITULATION: Reaktionsmechanismen ('Sekundärgefühle') auf Grundgefühle ('Primärgefühle') zurückführen.....	193

EINFÜHRUNG.

Aufbau der 52 Schulungs-Abschnitte. Wie du am besten damit arbeitest

Die Schulungs-Abschnitte des jeweiligen Moduls sind fortlaufend nummeriert. Du findest stets eine Dreiteilung vor:

1.

Der theoretische Teil:

Hier findest du die Grundlagen, Quellen, Querverweise und weiterführenden Aspekte der einzelnen Themenbereiche und Abschnitte.

Lasse dir Zeit beim Durcharbeiten und stelle dir selbst so viele Fragen wie möglich.

2.

Der praktische Teil:

Neben weiteren Hilfestellungen findest du an der entsprechenden Stelle eine Wahrnehmungs- oder Bewusstseinsleitung zu dem jeweiligen Thema.

Du kannst dir selbst die entsprechenden Fragen / Bewusstseinslenkungen / 'Raum-Aufrufungen' laut vorlesen oder **vorlesen lassen**¹– erlaube dir dabei, dir immer wieder Zeit zu lassen, zu pausieren; hinzufühlen, 'schwingen' zu lassen!

Diese Art des Lernens, besser Selbst-Erarbeitens – indem der Stoff unablässig mit dem eigenen Fühlen in Verbindung gebracht wird, um besser verankert zu werden - ist neu, unvergleichbar und hat es so noch nicht gegeben:

Daraus, dass du den Stoff, den du in dein Bewusstsein, besser in deine Seele einarbeiten willst, mit deinen tiefen Empfindungen und Gefühlen verbindest (in deinem tieferen oder unteren Selbst im Gegensatz zum Oberflächen-selbst), ergibt sich nicht nur eine optimale Kurz- und Langzeitspeicherung, sondern auch eine Bewusstseins- und Seelenweitung besonderer Art, wie du bald bemerken wirst...

¹ Sie können auch, von mir gesprochen, als Audiodatei bei mir bestellt werden

3.

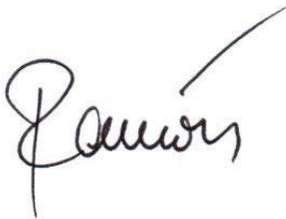
Der 'Aufgaben'- und Übungsteil:

'Aufgaben', Übungsanregungen, Hilfestellungen, 'Tipps', die sich aus der jeweiligen Einheit ergeben und die sich deinen Aufmerksamkeits-Fokus für eine Woche wünschen: dafür steht der 3. Teil.

Es lohnt sich, jeweils eine Woche lang mit dem entsprechenden Thema 'schwanger zu gehen', um es tiefer im 'unteren Selbst' zu verankern.

Ich wünsche dir viel Angeregtsein, viele weiterführende, bewegende und berührende Erfahrungen mit dieser Arbeit und im Ganzen gesehen natürlich viel Kraft, Freude, Gelassenheit, Stärke und Seelenfülle.

Herzlichst

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Spiegel', with a long, sweeping horizontal stroke extending to the right from the top of the letter 'i'.

Dr. Martin Spiegel

Einleitende Bewusstseinslenkung

Wir versuchen, uns für einen Moment zu entspannen.

Wir stellen uns vor, uns für einen Moment vollkommen gehen zu lassen: ich lasse alles zu, strenge mich nicht an und lasse mich tief in mich hineinfallen.

Ich breite mich in mir selber aus, mache mich ganz weit und öffne mich für den Zustrom der Kräfte der Natur und der Übernatur.

Ich öffne mich für den Zustrom der Kräfte des Lebens, der Liebe und des Lichts.

Mein Atem geht immer tiefer.

Alles, was mich bewegt, gebe ich ab. Meine Gefühle, meine Gedanken gebe ich ab.

Ich versuche herauszufinden, wie es mir geht. Eher gut oder eher schlecht? Fühle ich das eher stark oder eher nicht so stark?

Ich lasse mich tief in mein Fühlen hineinfallen und weite mich darin aus und schaue zu, welche Gefühle dazu sich in mir ereignen und wie es mir damit geht.

Für einen Moment schaue ich meinen Brustraum an: ist er eng, bedrängt, bedrückt, eingezwängt oder frei und gelöst? Ist er voll und erfüllt oder trocken und leer?

Ich schaue mir meinen Kopf an: fühlt er sich frei und frisch an oder beladen, umwölkt, unter Druck?

Ich schaue zu meinem Bauchbereich: sind dort Spannungen zu fühlen oder fühlt er sich wohl an?

Ich stelle mir vor, alles zuzulassen, ohne es zu verurteilen, mich nicht einzumischen, sondern alles geschehen zu lassen und zuzuschauen, was dann passiert.

Jetzt versuche ich, meinem Körper zuzuschauen: fühlt er sich eher wohl oder unwohl? Sind angenehme oder unangenehme Körpergefühle zu spüren? Fühle ich sie eher stark oder eher schwach? Wie geht es mir damit, welche Gefühle fühle ich dazu?

Ich schaue meinen Energiekörper an: fühle ich mich eher müde, ausgelaugt, erschöpft, entleert und aufgefressen oder eher wach, frisch, lebendig? Fühle ich diese Gefühle eher stark oder eher schwach? Wie geht es mir damit, sie zu fühlen, welche Gefühle fühle ich dazu?

Fühle ich eher Entspannung oder Anspannung? Fühle ich diese eher stark oder eher nicht so stark? Wie geht es mir damit, das zu fühlen, welche Gefühle fühle ich dazu?

Fühle ich eher Ruhe und Tiefe oder Unruhe, Aufgeregtheit, Nervosität o. ä., vielleicht sogar getrieben und gepusht? Fühle ich diese Empfindungen eher stark oder eher nicht so stark? Wie geht es mir damit, das zu fühlen, welche Gefühle fühle ich dazu?

Ich schaue mein Gefühlsleben an: welche Stimmung ist da, fühle ich mich eher gut aufgelegt oder nicht so? Fühle ich Fülle oder Kraft und Unternehmungslust oder fühle ich mich gelähmt, gebremst, blockiert, geschwächt, lustlos, unmotiviert o. ä.?

Welche Gefühle fühle ich dazu, dass ich das fühle? Angenehme oder nicht so angenehme? Schwächer oder stärker?

Was ist meine größte Sehnsucht, mein größter Wunsch, mein größtes Begehren, mein größtes Bedürfnis – überhaupt in meinem Leben oder jetzt und hier? Kann ich das fühlen? Wie geht es mir damit, das zu fühlen? Fühle ich dazu eher angenehme oder unangenehme Gefühle?

Ich versuche, nichts von alledem zu verurteilen, sondern lasse mich mit alledem, was ich bin, in meinen Körper hineinfallen. Ich versuche, ganz Körper zu sein und meinen Körper zu unterstützen, seine Bedürfnisse zu befriedigen, sich zu bewegen oder zu schlafen, in der Natur zu sein, zu essen und trinken.

Ich versuche mich so zu erden und in meiner unteren Realität anzukommen, mich in mir selbst zu verankern, in meinem Körper und in meinem Herzen.

Wie geht es mir jetzt? Habe ich das Gefühl, angekommen zu sein, mich gefunden zu haben? Zu fühlen, wo ich stehe, wie es mir geht und worum es mir geht?

Welche Gefühle kann ich jetzt fühlen? Was würde ich mir wünschen, wenn ich es frei aussuchen könnte? Körperlich – seelisch – geistig?

Wenn eine Fee käme mit einem Zauberstab?

MODUL I.

Heile deine Gefühle

1. Das Haus der Seele fühlen

1.

Mit dem Schulungsabschnitt 1 von Modul I, "**Heile deine Gefühle**", beginnt der Grundkurs des Lehr- und Übungsbuchs "P 2000" in 52 Wochenlektionen: "**Werde Herr*in im Haus deiner Seele**" der AGAPE Bewusstseinschule. Ich fühle Freude, dass du dir erlaubst, diesen Schritt zu tun, uns deiner persönlichen, seelischen und bewusstseinsmäßigen Weiterentwicklung dienen zu lassen.

Woche für Woche, ein ganzes Jahr lang, möchten wir dir nun Anleitungen, theoretische und praktische Hilfen, Übungen und 'Bewusstseins-Leitungen' aus dem kostbaren Fundus unserer AGAPE Bewusstseinschule zukommen lassen, mit denen du in deiner Selbst-Arbeit fundamentale Durchbrüche zu einer größeren, tieferen, weiteren seelischen und bewusstseinsmäßigen Existenz erreichen kannst, um 'Herr*in im Haus deiner Seele' zu sein durch die 'Heilung und Befreiung deines Fühlens':

Wozu führt '**Heilung und Befreiung des Fühlens**'? 'Heilung und Befreiung des Fühlens' führt

- Zu mehr Wachheit-Bewusstheit, Klarheit, **Gegenwart**, 'Konzentration': ich werde weniger abgezogen durch meine unbewussten und unterbewussten inneren Prozesse von dem, was jetzt und hier eigentlich ist.
- Zu mehr Seelenhaftigkeit, Fühlung, Herz-Zentrierung, seelische und energetische Tiefe, 'Strömen', Aufladung von "*Emotional-Fluidum*" ("*Fülle / Liebe*") im Brust-Bewusstseinszentrum und "*Kraft-Fluidum*" ("*Lebendigkeit*") im Becken-Bewusstseinszentrum, Einfühlungsvermögen – Empathie (siehe meine Einführungsschrift "*Wage zu fühlen – vom Kopf ins Herz*"): ich lebe mehr in der Gegenwart, fühle die Fülle, zu der ich fähig bin **unabhängig von 'Bedürfnisbefriedigungen'**, bin mehr in Selbst-Befriedigung, fühle die Kraft meiner 'unschuldigen wilden Natur' und bin fähiger, alles und alle mit mir selbst zu umhüllen.
- Zu mehr Verbindung mit allem und allen, Erbarmen, Mitgefühl-Mitempfinden und dadurch verbesserten Kommunikations- und Interaktionsmöglichkeiten gegenüber meiner Um-Welt:

ich bin nicht mehr so abhängig von meinen inneren Wahrnehmungs-, Bewertungs- und Reaktionsmechanismen und dadurch flexibler, spontaner, wirksamer-effektiver und zielgerichteter in meinen Aktionen und Reaktionen gegenüber meiner Um-Welt;
fähig, die Gesetze optimaler Kommunikation und Interaktion besser zu beherrschen und anzuwenden.

- Zu mehr **Gefühlssicherheit, Willenssicherheit und Verhaltenssicherheit** sich selbst und anderen gegenüber und damit zu verbesserten Führungs-Qualitäten gegenüber Anempfohlenen - Kindern, Mitmenschen, 'Untergebenen' etc.:
'Heilung und Befreiung des Fühlens' führt auch zu derjenigen Freiheit vom Fühlen, die wir von Kindheit an durch die Unterdrückung unseres Fühlens anstreben, aber nicht erreichen;
wir werden zu Teilnehmern unseres Lebens, die es mitfühlend erleben wie der Filmzuschauer den Helden seines Films, sich aber nicht damit auf eine falsche Weise identifizieren...

Die drei Sicherheiten im Leben:
Gefühlssicherheit – Willenssicherheit – Verhaltenssicherheit
in jedem Moment...

2.

Halte bitte nun für einen Moment inne. Wende dich dem **Haus deiner Seele** zu. In meiner Einführungsschrift "*Wage zu fühlen – vom Kopf ins Herz*" definiere ich: Was ist 'Seele'?

»'Seelenleben' oder 'Innenleben' meint zunächst unser **Gedanken- und Gefühlsleben**. So, wie diese Art von Mensch zu Mensch verschieden ist, so ist auch die 'Seele' von Mensch zu Mensch verschieden.

- Einerseits unterscheidet sie sich nach den **Fähigkeiten** des Denkens (Kombinationsfähigkeit, Intellekt-Gedächtnis etc.) und des Fühlens (Gefühlstiefe, -intensität und -differenziertheit).
- Und andererseits unterscheidet sie sich nach den **Inhalten** (Gegenständen, Objekten): **womit** unser Denken und Fühlen sich beschäftigt...

Und:

»Deine Seele ist ein Haus.

Im Keller ist der Motoren- oder Anfeuerungs-Raum – dein 'Willensfeuer'. In den Stockwerken darüber sind die Räume deiner Gefühle: 'negative' Gefühle wie Schmerz, Angst, Verzweiflung, Frustration, Wut, Traurigkeit – 'positive' Gefühle wie Freude, Erleichterung, Glück, Liebe, Mitgefühl etc. Viele Räume, jeder Raum hat einen eigenen Namen.

Unterm Dach rattert die Denkmaschine, die alles verstehen und lenken will, oft unglücklich und unerlöst...

Dein Willensfeuer-Zentrum im Untergeschoss ist oft wie eine Gerümpelkammer – hier flackert ein Willens-Flämmchen auf, dort ist eines verschüttet, hier lodert ein Stroh-Feuer hoch, das gleich wieder erlischt, keine Ordnung, kein System, keine Verbindung; wie kannst du deine zahllosen Willens-Impulse 'auf die Reihe kriegen', miteinander vereinbaren und ausrichten?

Die zahllosen Räume deiner vielfältigen Gefühls-Empfindungen mit all ihren Nuancen und Schattierungen sind oft ungefühl, unbetreut, ungepflegt und ungehegt; oft nie betreten, wuchern in ihnen Unordnung, Ladungen, Ungeklärt- und Ungereinigtheiten. Zu manchen ist der Zugang verschlossen und der Schlüssel abhanden gekommen – du weißt nicht, dass alles, was 'mensch' ausmacht, in dir west...

Und deine unerlösten Energien schießen ins Dachgeschoss und treiben die Denkmaschinerie zu unfruchtbarer, hektischer, krankhaft übertriebener Tätigkeit an – und du kannst dich deines Denkens nicht erwehren...

- Wie wäre es, wenn der Motoren-, Heizungs- oder Anfeuerungsraum deines Willensfeuers im Keller geklärt, aufgeräumt, sortiert, erhellt und durchlichtet wäre? Klarheit, Kraft, Einspitzigkeit in deinem Wollen?
- Wenn alle Räume deines Seelen-Gebäudes geklärt, aufgeräumt, geordnet, sortiert, erhellt und durchlichtet wären; und die Wände zwischen ihnen transparent, so dass du leicht zwischen ihnen hin und her gehen und sehen könntest, gleichzeitig alles in dir zusammen fühlen, spüren und sortieren könntest, ohne gezwungen zu sein, in bestimmten Räumen zu verweilen – vielfältig-umfassender Reichtum und bedeutende Tiefe in deinem Gefühls-Leben?
- Und das unselige, hektische, anstrengende Rattern des Denkens würde erlöschen und einer tieferen Sicherheit und Ruhe Platz machen; dein energetischer Schwerpunkt wäre nicht mehr im Dachgeschoss, sondern im Kern-Bereich!«

Halte bitte wieder für einen Moment inne. Wende dich neu dem **Haus deiner Seele** zu. Sieh gleichzeitig nach innen und außen: Siehst du, wie du alles in dir und außerhalb von dir sehen, riechen, fühlen, schmecken etc., wahrnehmen kannst - ohne es bewusst / gezielt zu bewerten?

Spürst du gleichzeitig die 'Gefühle', die zu allem in dir aufsteigen?

Fühle zu ihnen hin: Fühlst du im Moment deine Gefühle stärker oder schwächer? Sind mehr angenehme Gefühle zu spüren oder mehr unangenehme? Lasse dir bitte dabei Zeit.

Welche Gefühle steigen in dir auf, das alles zu spüren? Wie geht es dir damit, zum **Haus deiner Seele** hinzuspüren?

- Verwirrung?
- Ungewohnt?
- Aufregend?
- Oder langweilig?
- Traurigkeit?
- Liebe?
- Erbarmen, Mitleid?
- Angst?

Es geht um dich... was macht das mit dir? Kannst du, kann dein 'Fühlwesen' damit überhaupt etwas anfangen: 'Haus der Seele'?

Lasse dich in die 'Zeitlosigkeit' fallen!

Wenn du zu diesem 'Haus der Seele' hin spürst: deinem Gedanken- und Gefühlsleben - welche Gefühle melden sich dazu im Moment?

Wenn du es dir aussuchen könntest: was könntest oder würdest du dir im Moment wünschen?

Wenn du dir für einen Moment erlaubst, in deinen 'Sehnsuchts-Raum' oder in deinen 'Wunsch-Raum' hineinzugehen:

Wonach würdest du dich im Moment sehnen können? Gibt es etwas, was dir im Moment gut tun würde oder gar das Tollste wäre, was dir im Moment passieren könnte?

Lasse dir Zeit, dich in all diese Gefühle und Bewusstseins-Situationen hinein fallen zu lassen, die wir aufgerufen haben, denn darin liegt die Potenz dieser Übung:

- Sich Zeit zu lassen zu spüren, was jetzt und hier gerade ist;
- in die Bewusstseins-Dimension der 'Entschleunigung' zu gehen;
- nicht zu schnell zum Nächsten überzugehen, sondern im Zweifelsfall einfach in dem zu verharren, was in dir geschieht;
- sich Zeit zu lassen, das geschehen zu lassen, was jetzt und hier von alleine in dir sich ereignen will an Empfindungen, Stimmungen, 'Sensationen', Gefühlen, Wahrnehmungen;
- nach innen zu lauschen, ohne Gier und ohne Widerstand der Stimme der Intuition zu lauschen, die in diesen deinen inneren Zuständen verborgen ist;
- opfere für einen Moment alles Drängen, Müssen, Drücken, alle Unruhe, alle Nervosität;
- Es geht nicht um Antworten, es geht um das Üben der Seelen-Attitüde des HINFÜHLENS als Basis für alle weiteren 'Bewusstseins-Öffnungen und -Lenkungen';
die Antworten ergeben sich von alleine.
- Lasse zu, diesen Raum oder 'space' des Verharrens im HINFÜHLEN schwingen / vibrieren zu lassen für sich selbst, um seiner selbst willen;
- verkürze deine Zeit zu einem unendlichen Punkt, verlängere deine Zeit zu einer ewigen Gegenwart und lasse dich von dieser Erfahrung, diesem Fühlen, Ausfühlen, Stehen-Lassen, Sein-Lassen, Wirken-Lassen einfach nur ausfüllen, befrieden, ernähren!

Um ebendiese Fähigkeit geht es:

- sich durch Sich-Fühlen selber zu ernähren, zu füllen, zu befrieden, zu harmonisieren, unendlich auszudehnen, zu weiten und zu erfüllen;
- aus der Zeit in die Zeitlosigkeit zu gehen und von dort her neu zu leben und zu atmen beginnen;
- jeden Moment sich selber genug sein zu lassen, sich weder treiben noch lähmen zu lassen in der alltagsverwandelnden Kunst des Hinspürens...

Welche Gefühle hast du nunmehr zum 'Haus deiner Seele'?

- Ermüdend?
- 'Erdend'?
- Resignation?
- Unverständnis?
- Interesse?
- Belebung?
- Alles darf sein

Wenn du das 'Haus deiner Seele' mit Liebe, Erbarmen, Verstehen und Mitleid umfasst: welche Gefühle steigen dann in dir auf?

Wie geht es dir damit?

Wie sagt man so schön: Lasse es schwingen, ohne zu voreilig etwas zu positiv oder zu negativ zu beurteilen, lasse es sich entwickeln - und fühle immer wieder neu hin...

3.

Fühle eine Woche lang zu diesem Thema hin:

Was macht es mit dir, ein HAUS DER SEELE zu haben, es zu bewohnen oder auch nicht wirklich oder richtig zu bewohnen?

Wo fühlst du vermutete oder unerwartete Schwierigkeiten?

2. Im Haus der Seele sein

1.

Ich freue mich, dass du dich im Ersten Abschnitt vertraut gemacht hast mit dem Gedanken "*Deine Seele ist ein Haus*". Und dass du versucht hast, deine Gefühle zu dem zu fühlen, dass deine Seele - du kannst auch sagen: dein INNENLEBEN - nicht etwas Flüchtliges, Abstraktes, Gestaltloses, Ungreifbares, 'Illusorisches' ist, sondern etwas sehr Konkretes, Multi-Dimensionales, Energetisch-Materielles: das das "*Haus deiner Seele*" **ist** und das das "*Haus deiner Seele*" **füllt**.

Du bist immer das, womit du im jeweiligen Moment 'identifiziert' bist, genauer: in was dein Bewusstseins-Fokus befangen oder gefangen ist.

- Wenn du Körper-Gefühle fühlst, Schmerzen im kleinen Zeh oder sonst wo im Körper; wenn du Hunger und Durst spürst: dann **bist du** der Schmerz oder der Hunger oder dein physischer Körper oder eben darin befindlich und befangen / gefangen.
- Wenn du Energie-Gefühle fühlst, Müdigkeit oder Kraft, Getriebensein oder Gelähmtsein, Angespanntheit oder Entspanntheit, Sexualität oder Frigidität: dann **bist du** diese Empfindungen oder dein 'Energie-System' oder eben darin befindlich und befangen / gefangen.
- Wenn du Seelen- oder 'Gefühls-Gefühle' fühlst, Angst, Verzweiflung, Zorn, Sehnsucht, Schmerz, Traurigkeit, Freude, Liebe etc.: dann **bist du** diese Zustände oder dein 'Gefühls-Leben' oder eben darin befindlich und befangen / gefangen.
- Wenn du (nach)denkst, Gedanken erlebst oder in Gedanken verloren bist: dann **bist du** dieses Denken oder dein 'Gedanken-Leben' oder eben darin befindlich und befangen / gefangen.
- Wenn du versuchst, zu spüren, wer derjenige oder diejenige ist, der oder die im "*Haus deiner Seele*" 'residiert', es bewohnt oder teilweise bewohnt oder auch daran gehindert wird, es zu bewohnen und ganz und vollständig auszufüllen: dann **bist du** dein 'Ich', das sagen kann: Ich fühle mein körperliches, energetisches, emotionales, mentales Leben, oder bist in diesem 'Ich' befindlich und befangen / gefangen, usw.

2.

Eine Übung:

Der 'innere Schaukelstuhl'.

- Stelle dir vor, du sitzt auf einem runden Podest in einem bequemen Dreh- und Schaukelstuhl inmitten des Hauses deiner Seele - und versuchst einfach, 'mitzukriegen' - zu sehen, zu hören, zu riechen, zu schmecken, zu fühlen -, was immer wahrnehmbar ist im "*Haus deiner Seele*" und außerhalb; während dieses Podest sich immerfort langsam dreht, gemäß deinen Wahrnehmungsgeschwindigkeiten...
- Nicht alles, was du jetzt in dir und um dich herum wahrnimmst, interessiert dich, erweckt dein Interesse; anderes erweckt angenehme Gefühle oder unangenehme Gefühle, stärker oder schwächer...
- Schau zu, wie die Gefühle, die du dazu fühlst, wie Wasser hinunter fließen in dieses Bewusstseins- oder Seelenfeld, das du wahrnimmst, Teil davon und damit selber zu Gegenständen deines Hinfühlens werden: Wie geht es mir damit, dass ich jetzt dieses oder jenes Gefühl fühle; welches Gefühl steigt dazu in mir hoch?
- Wenn du dir für einen Moment vorstellst, dieses alles **nur geschehen zu lassen, ohne in dein Innenleben einzugreifen**: deine Wahrnehmungen geschehen zu lassen, deine 'gefühlsmäßigen Quittierungen' geschehen zu lassen, ja sogar geschehen zu lassen, dass du eventuell von deinem Stuhl auf deinem Podest aufspringst und in dieses dein Innenleben oder gar in dein Außenleben eingreifst, weil ein starker Impuls (ich nenne es VEKTOR = Beweg-Kraft) wahrnehmbar geworden ist.

Welche Gefühle steigen auf, dieses zu erleben: Einfach alles nur zuzulassen, geschehen zu lassen? Stelle dir vor, wie dein Innen-Raum, in dem du dich jetzt befindest, das "*Haus deiner Seele*", sich zu einem unendlich großen Raum, zu einer unendlich großen, ja, 'Kathedrale', ausweitet. Stelle es dir einfach nur vor, ganz neutral, ohne jede Bewertung.

Du befindest dich in dieser deiner eigenen, zu dir selbst gehörigen 'Kathedrale'. Welche Gefühle steigen da in dir auf? Stärker oder schwächer?

Du fühlst dich selbst, und du fühlst dein Außen zur selben Zeit. Was ist dein Innen, was ist dein Außen?

Unterschied zwischen Bewusstseins-Feld und Seelen-Feld

So verstehen wir den Unterschied zwischen Bewusstseinsfeld und Seelenfeld, der in unserer P-2000-Arbeit eine so große Rolle spielt:

Nicht, was uns durch den Kopf oder durchs Herz geht oder zieht, bloß 'geht' oder 'zieht', stammt aus unserem Seelenzentrum, zielt auf unser Seelenzentrum, sondern das, was in dieses hineingenommen wird, aus ihm geboren wird und herausquillt.

So lernen wir zu unterscheiden zwischen 'Gedanken- und Gefühls-Filmen' auf der einen Seite und **echten Seeleninhalten** auf der anderen Seite – zwischen dem, was wichtig ist, und dem, wovon wir bloß glauben oder was uns einsuggerieren will, es sei wichtig...

Deswegen ist es so essenziell, den Unterschied zwischen **Primär-Gefühlen** und **Sekundär-Gefühlen** erleben zu lernen.

Je entwickelter oder weiter eine Seele ist, desto mehr Bewusstseinsinhalte macht sie zu Seelen-Inhalten. Dann 'gehört' ihr sehr viel, sie ist reich, verfügt über ein lebendiges Seelenleben und großen **Seelen-Reichtum**. Je weniger Bewusstseins-Inhalte wir zu Seelen-Inhalten machen, desto weniger haben wir vom Leben, desto weniger 'gehört' uns, desto 'ärmer' sind wir.

Wie werden wir zu 'wohlhabenden' Menschen?

So lernen und üben wir, wie die Fähigkeit, zu allem, was auf unserem Bewusstseins-Feld auftaucht, große und weite, tiefe und intensive Gefühle und Gefühlsschattierungen zu haben, uns zu **'wohlhabenden' Menschen** macht:

- die immer weniger auf äußerliche Ersatzbefriedigungen und materielle Komponenten des Lebens angewiesen sind;
- die in ihrer Unabhängigkeit vom Außen stetig wachsen - 'Heroen der Freiheit'.

Damit wird gleichzeitig eine Lösung und konstruktive Stimulation des Gedankenlebens (Intelligenz, 'Verstehen'), des Gefühlslebens (Gefühlstiefe und -weite, 'Liebe') und des Willenslebens (Willensklärung und -entfaltung, Anteilnahme, 'Interesse') aktiviert, mit dem Ziel optimaler 'Persönlichkeits-Entwicklung'...