DTFE – Beispielübungen

Copyright Tim Reeves, Carolastr. 1A, D-04736 Waldheim

Verstreut über das ganze Buch sind einige Hinweise und Umrisse von Übungen. Hier dann fünf Beispielübungen ausführlich beschrieben, damit du sie selbst ausprobieren kannst.

Für alle Übungen:

- Lass so weit wie möglich alle Erwartungen fallen.
- Entspanne dich Bevor du anfängst, gib dem Denken Zeit sich zurückzuziehen, und dem Spüren Zeit sich auszudehnen.
- Verurteile die Übung oder dich selbst nicht, wenn du anfänglich nicht viel Erfolg hast. Morgen wird ein neuer Tag sein. Manche Dinge brauchen viel Übung.
- Selbst Übungen, die man alleine machen kann, profitieren davon, wenn man sie mit einem Freund macht. Denn dann könnt ihr nachher eure Erfahrungen vergleichen und überprüfen, ob sie in ihrer Essenz übereinstimmen, z.B. wie war deine Erfahrung mit diesem Baum? Die Bestätigung ist der einzige Weg, um sicher zu sein, dass du etwas Reales erlebt hast, anstatt es dir nur vorzustellen.
- Der letzte Teil jeder Übung: Denke über deine Erfahrungen nach und darüber, was sie über die grundlegende Natur der Existenz implizieren.
- Streng dich nicht zu sehr an.

Tu es, oder tu es nicht. Es gibt kein Versuchen. Meister Yoda.

Bäume begegnen

Kategorie: Erweiterte lokale Wahrnehmung.
Keine Vorerfahrung nötig.

Im Englischen profan 'tree hugging' genannt, ist dies eine klassische Übung, und eine leicht auszuführende, weil es an Bäumen nicht mangelt und keine anderen Menschen benötigt werden.

Bitte dackele nicht einfach unachtsam auf einen Baum zu und umarme ihn. Nur weil Bäume nicht herumlaufen, heißt das nicht, dass sie keine Wesen sind. In der Tat sind sie keine leblosen "Dinge", sie sind Wesen; manche, aber nicht alle, die sich ihrer selbst bewusst sind. So oder so, behandle sie bitte mit dem angebrachten Respekt. Laufe so lange umher (im Park, im Wald, wo auch immer), bis du eine Anziehung spürst (das ist der erste Teil der Übung). Das ist wichtig, denn Bäume sind mindestens so individuell in

ihrem Charakter wie Menschen. Sammele Erfahrungen mit verschiedenen Bäumen, mit unterschiedlichen Charakteren und Energiestrukturen.

Erst wenn du durch das Herumlaufen von dem normalen Stresslevel des täglichen Lebens heruntergekommen bist, beginnt der 'Baum'-Teil der Übung. Wenn du dich langsamer und offener fühlst, sei offen für die Anziehung, die ich erwähnt habe. Es muss nicht unbedingt eine Anziehungskraft auf ‚angenehme Schwingungen' sein. Es könnte ein Baum mit erstaunlichen himmlischen Verbindungen sein, oder einer, der tief in der Erde verwurzelt ist, oder sogar einer, der durch seine eigene Absicht einen Teil des Waldes vor unwillkommenen Energien abschirmt. Beachte das Geschlecht der Bäume.

Während du dich respektvoll und langsam auf einen Baum zu bewegst, bemerke die Veränderung in deinem eigenen Hintergrundgefühl - wirst du ruhig, aufgeregt, glücklich, traurig, leer, verwurzelt, offener für kosmische Energien? Etwas wird geschehen, da Bäume ein eigenes Energiefeld, oder Aura, haben, genau wie Menschen. In der Nähe des Baumes werden deine eigene Aura und die des Baumes bereits miteinander interagieren. Dies ist dann schon die nächste Phase dieser Übung - diese subtile Interaktion zu bemerken.

Schließlich, wenn und nur wenn es sich gut und richtig anfühlt, nimm physischen Kontakt mit dem Baum auf. Normalerweise wird dies in der Form geschehen, dass du deine Hand sanft auf seine Rinde legst – und wieder fühlst, wie deine innere Stimmung oder dein innerer Zustand durch den Kontakt beeinflusst wird.

Ich kann diesen Punkt wirklich nicht genug betonen: Du bist nicht dazu da, Bäume als Objekte zu behandeln, die deine Übung ermöglichen. Du bist nicht da, um etwas über sie herauszufinden, um dann zu sagen 'dieser hier ist sehr freundlich' oder 'dieser hier ist sehr schüchtern'. Auf gar keinen Fall! Vielmehr sprechen wir über eine Beziehung zwischen dir und dem Baum. Deine Annäherung an den Baum initiiert einen zweiseitigen Prozess, in dem die Energien und Glaubensmuster des Baumes dich beeinflussen, und deine ihn beeinflussen. Der Baum kann dich mögen – oder auch nicht.

Lasst uns versuchen, dies in einen rein menschlichen Kontext zu stellen: Wenn du zum ersten Mal eine Person siehst, die du sehr attraktiv findest, gehst du dann einfach auf sie zu und umarmst sie? Dann behandle die Baumwesen bitte mit demselben Respekt, den du einem anderen Menschen entgegenbringen würdest.

Zurück zur Übung: Wenn du die Einladung dafür bemerkst, oder zumindest 'nichts dagegen', dann kannst du dem Baum eine Umarmung geben, in welcher Intensität, Form und Dauer es sich für euch beide richtig anfühlt. Wenn es an der Zeit ist, sich zu lösen, dann tue dies mit Dankbarkeit, Respekt und guten Wünschen.

Zwei Brennpunkte der Aufmerksamkeit zur gleichen Zeit

Kategorie: Vorbereitung für die Gleichzeitigkeit (Mutuality).
Keine Vorerfahrung nötig.

Dies kann sowohl alleine, als auch als Partnerübung gemacht werden. Es geht darum, zu lernen, zwei verschiedene Dinge gleichzeitig aktiv und mit gleicher Intensität wahrzunehmen. Womöglich fällt es dir anfangs nicht leicht. Denn wir werden durch unseren visuellen Sinn, mit dem begrenzten Fokusbereich der Makula, trainiert, nur unsere visuellen Eindrücke einer Sache bewusst zu bewerten – das Gesicht der Person, mit der wir sprechen, ein Vogel am Himmel und so weiter. Es wird von Frauen gesagt, dass sie besser im Multitasking sind als Männer, und dass Männer einen einspurigen Verstand haben. Aber ich bin ein Mann und habe dieses Klischee überwunden, und das können alle anderen auch, unabhängig vom Geschlecht.

Die einfachste Form ist mit zwei Teilen des eigenen Körpers: Leg dich hin und entspanne dich, atme ein paar Mal tief ein, spanne absichtlich einige Muskeln an und lass sie dann bewusst plötzlich und vollständig entspannen. Dann, während du dort liegst, bemerke einen bestimmten Teil deines Körpers, an dem ein spürbarer Druck deines Gewichts auf ihn lastet, z.B. deine linke Ferse. Lass deine Aufmerksamkeit sich auf diesen Körperteil, diese Empfindung fokussieren. Dann – ohne die Wahrnehmung der linken Ferse zu schwächen – füge einen zweiten Körperteil zu deiner Aufmerksamkeit hinzu. Vielleicht fällt es dir leichter, ein Spiegelteil deines Körpers zu wählen, in diesem Fall die rechte Ferse. Oder du könntest es einfacher finden, wenn du einen ganz anderen Typ von Körperteil als zweiten Aufmerksamkeitspunkt wählst. Experimentiere mit verschiedenen Körperteilen.

Deine Aufmerksamkeit kann anfangs von einem zum anderen Teil flitzen, möglicherweise mit einer hohen Frequenz. In dem Fall bleibe entspannt und mache einfach weiter. Irgendwann macht etwas Plopp und plötzlich bist du da – und nimmst beide Dinge gleichzeitig wahr. Es ist ein bisschen wie das Trainieren eines Muskels, den du die ganze Zeit hattest, aber noch nie benutzt hast, wie eine Frau, die entbindet.

Als Partnerübung führt eine Person die Praxis aus, in einer ähnlichen Form wie oben erklärt, wählt aber nur einen Körperteil aus, auf den sie sich konzentrieren will. Wenn die praktizierende Person bereit ist, legt die helfende Person die Hand auf einen anderen Körperteil der praktizierenden Person, als zweiten Fokus der Aufmerksamkeit. Manchmal hilft der Kontakt dem Praktizierenden, den neuen Brennpunkt aufzunehmen, ohne auf den anderen Brennpunkt zu verzichten.

Einmal war ich in einer Übungsgruppe, wo uns die Leiterin sagte, wir sollten uns auf eine Sache nach der anderen konzentrieren – ohne hinzuzufügen, dass wir bisherigen

Brennpunkte loslassen können. Das war keine Absicht, oder ihre Annahme, doch ich genoss die unbeabsichtigte Herausforderung. Ich kam auf ungefähr sieben Dinge, die ich gleichzeitig bemerkte, bevor ich nicht mehr konnte – es ist erstaunlich, was man mit Übung erreichen kann!

Vergangene Ereignisse an besonderen Orten

Kategorie: Nicht zeitgebundene Wahrnehmung.
Begegne ein paar Bäume eher du diese Übung versuchst.

Ich habe weiter oben erwähnt, wie eine Freundin und ich eine Reihe von neolithischen Gräbern besuchten, und unsere Eindrücke über jedes einzelne verglichen. Dies ist die Verallgemeinerung jener Übung.

Geht an Orte, wo in der Vergangenheit starke Energien geschehen sind. Dies kann eine Kathedrale, eine Gedenkstätte, ein Schlachtfeld oder einfach ein Ort sein, an dem du starke Eindrücke wahrnimmst… Dort werde ruhig und still, und nimm die Bilder wahr, die in deinem Bewusstsein ankommen, die Verschiebungen in deiner Stimmung und körperlichen Empfindungen. Wenn möglich, bestätige deine Visionen durch Geschichtsbücher oder besser, für die jüngere Geschichte, durch Augenzeugen. Eine meist einfachere Alternative ist es, solche Übungen mit einem Freund oder noch besser in einer Gruppe zu machen, damit ihr eure Eindrücke teilen könnt.

Bezüglich dieser Art von Übung: Man kann sich vorstellen, dass die Energien, die Signaturen vergangener Ereignisse, irgendwie im Boden, in Gebäuden, Steinen oder was auch immer dort physisch vorhanden ist, gespeichert werden. In diesem Fall wäre unsere Erfahrung eine Art lokalisierte Wahrnehmung. Andererseits könnten wir uns auch vorstellen, dass der Ort einfach ein Auslöser für die Platzierung der Aufmerksamkeit in die Vergangenheit ist, wie sie im universellen Feld des Gewahrseins vorhanden ist. Das 'Wie' ist hier nicht so wichtig – was zählt, ist, sich selbst zu beweisen, dass es möglich ist, Informationen aus der Vergangenheit zu erhalten. Und das ist der Grund, warum die Bestätigung deiner Erfahrung, auf welche Weise auch immer möglich, wichtiger ist als der wahrnehmende Teil der Übung. Wir wollen zu *Wissen* kommen, nicht zu Vermutungen!

Schließlich: Diese Art von Übung kann auch mit Gegenständen statt mit Orten durchgeführt werden, z.B. mit Gegenständen, die seit vielen Jahren in Ritualen verwendet werden, oder mit solchen die einem Vorfahren gehörten, und so weiter. In diesem Fall ist die Bestätigung einfach: Jemand, der über die Vergangenheit eines bestimmten Gegenstandes Bescheid weiß (was du nicht weißt), gibt dir einen Gegenstand, den du spüren kannst. So kann er dir eine sofortige Rückmeldung über deine Eindrücke geben.

Menschen finden, mit denen du verbunden bist

Kategorie: Wahrnehmung auf energetischer Ebene (Chakren)
Für diese Übung brauchst du Erfahrung mit der Chakra-Arbeit.

Dies ist insofern ein interessantes Phänomen, als es auf der energetischen Ebene beginnt, sich dann aber in den nicht-lokalen Raum ausbreitet, ohne Begrenzung der Entfernung. Es geht darum, einen Faden in der Wurzel eines deiner Chakren zu finden und ihm dann in den Raum des Gewahrseins zu folgen, um die Person (bzw. das andere Wesen) zu finden, mit der es verbunden ist.

Als grober Leitfaden:

- Verbindungen im Wurzelchakra ("Ich", sich vom Damm in die Erde öffnend) sind selten, da dies die Grundlage individueller Inkarnationen ist.
- Verbindungen im zweiten oder sakralen Chakra ("Du") sind zwischen intimen Paaren üblich.
- Verbindungen im dritten Chakra ("Wir") sind interessant, denn hier bezieht sich der Einzelne auf die Gemeinschaft. Eine große Vielfalt an Verbindungszielen ist hier normal.
- Verbindungen im Herzchakra neigen dazu, mit "wahrer" Liebe verbunden zu sein, die auf Respekt, Dankbarkeit und gemeinsamen Werten basiert. Was viele Liebe *nennen*, die in Wirklichkeit eine Form von Vertrag oder Koabhängigkeit ist, findet sich eher im zweiten Chakra.
- Fühle dich frei, dies mit den höheren Chakren zu versuchen.

Dies ist normalerweise eine visuell basierte Übung. Wenn du also stark kinästhetisch, olfaktorisch oder auditiv bist, hast du vielleicht Lust, eine für deinen persönlichen Gebrauch angebrachte Variante auszuprobieren. Ich werde die visuelle Methode beschreiben, die am häufigsten verwendet wird.

Beruhige dich, finde eine entspannte Position und richte deine Aufmerksamkeit auf ein Chakra deiner Wahl. Lass ein Bild davon vor deiner inneren Vision Gestalt annehmen. Dann schaue, ob du irgendwelche Fäden bemerkst, die von der Wurzel des Chakras ausgehen und sich nach außen bewegen. Wenn das der Fall ist, dann folge diesem Faden im Raum des Gewahrseins, bis du zu seinem anderen Ende kommst, wo du die Person oder das Wesen findest, mit der du auf dieser Ebene verbunden bist. Vielleicht bemerkst du auch eine Eigenschaft, die zu dieser Verbindung gehört. Wenn du das tust, kann die Beobachtung im Gespräch mit der anderen Person dazu dienen, die Natur der Verbindung zwischen euch zu bestätigen.

Oft genug kann ein gewisses Maß an Projektion deine Wahrnehmung von Eigenschaften färben. Dies ist also eine große Chance, wenn nötig, diese Projektion zu erkennen und deine Wahrnehmung der Verbindung zu revidieren. Projektionen zu erkennen und sie loszulassen ist immer eine gute Idee.

Jemanden mittels WRZ finden

Kategorie: Nicht-lokale Wahrnehmung / Aufmerksamkeit in WRZ lenken.
Für fortgeschrittene Praktizierende. Wirklich.

Ich füge diese Übung ein, um allen Lesern eine Vorstellung davon zu geben, in welche Richtung und wie weit die Reise gehen kann.

Jedes Wesen hat seinen eigenen ‚Geschmack' oder seine Essenz, die wir auf die entsprechenden Sinneseindrücke übertragen können, die wir kennen. So können wir die essenzielle Darstellung eines Wesens als Form und Farbe ‚sehen', als Textur ‚fühlen', als Geruch oder Vibration ‚riechen' oder ‚hören'. Oder eine Mischung aus solchen Repräsentationen. Ich werde es von hier an als Signatur eines Wesens bezeichnen.

Zuallererst musst du die essentielle Signatur einer Person bemerken und dir einprägen. Das kann entweder in der Gegenwart der Person geschehen, oder indem du ihre Signatur aus früheren Begegnungen herholst. Bitte sei klar, wir sprechen über die Essenz der anderen Person, und nicht über irgendeine Verbindung, die du vielleicht zu ihr hast.

Wenn du deine persönliche Repräsentation dieser Signatur hast, kannst du deine Aufmerksamkeit hinaus in WRZ treiben lassen. Du hältst deine Repräsentation dieser Signatur in deiner Aufmerksamkeit, während du deine Aufmerksamkeit sehr weit und offen werden lässt. Dann wird eine Resonanz geschehen und du wirst zur Essenz bzw. Ursprung der Person hingezogen, die diese Signatur ausstrahlt. Du kannst Beobachtungen darüber machen, wie du diese Essenz jetzt wahrnimmst – die andere Person kann krank sein, zurückgezogen, ekstatisch oder was auch immer, und ihr momentaner Zustand kann eine merkliche Veränderung ihrer essentiellen Signatur verursachen. Man kann dies mit der Kleidung vergleichen, die jemand trägt – eine Person kann in verschiedenen Kleidern sehr unterschiedlich aussehen, aber es wird immer noch dieselbe Person in der Kleidung sein. Wenn möglich, kontaktiere die Person danach und frage sie vorsichtig, wie es ihr geht, damit du das, was du aufgeschnappt hast, überprüfen kannst.

Lass dich nicht zu sehr abschrecken, wenn die Dinge nicht zusammen zu passen scheinen: Denke daran, dass WRZ nicht nur den ganzen Raum, sondern auch die ganze Zeit umfasst. So kann es sein, dass deine Aufmerksamkeit in die Zukunft oder in die Vergangenheit gewandert ist. Sag also besser nicht zu viel, und schon gar nicht, bevor du die Person fragst, ob sie bereit ist, über solche Sachen zu sprechen. Wenn du zum Beispiel

gesehen hast, wie die Essenz sich vollständig verflüchtigt hat, könnte man das so interpretieren, dass jemand stirbt. Aber weißt du, ob das morgen oder nach weiteren 40 Jahren glücklichen Lebens sein wird?

Solch ein erweitertes Bemerken, über das wir hier sprechen, kann ein großer Segen und eine große Hilfe auf dem spirituellen Weg sein, da es die zugrunde liegende Natur der Existenz beleuchtet. Aber es ist auch eine große Verantwortung. Übergriffe auf dieser Ebene sind wie eine subtile, unsichtbare Vergewaltigung und können dem betroffenen Wesen großen Schaden zufügen. Benutze also alle Fähigkeiten, die du entwickelt hast, respektvoll und vorsichtig – und als Faustregel gilt: nie ohne vorher um Erlaubnis zu fragen.