

Gruppe 6 Heilorte und Versöhnung

Unsere Treffen tun mir gut, sie regen kann, geben Impulse, fordern meinen Geist, es denkt und forscht in mir. Meine Form des Ordners ist das Schreiben, daher auch hier wieder ein paar Gedanken.

Zu Vergebung und Versöhnung

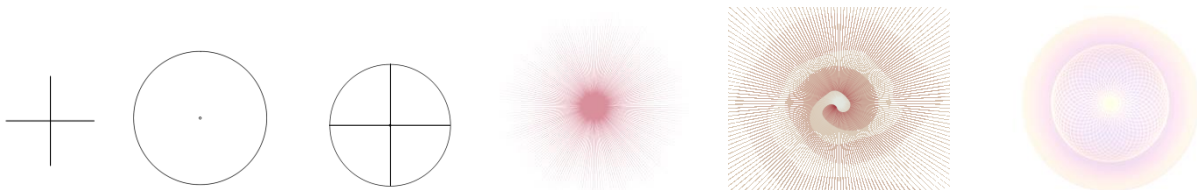
Ich habe vor Monaten einen Text geschrieben, ihn auf einer meiner Seiten verlinkt <http://www.menschseinbitte.de/camp.html>

Da habe ich die Begriffe Vergebung und Versöhnung noch vermischt. Heute würde ich sie trennen, ich würde sagen: Vergebung kann jederzeit und immer geschehen, ich kann diesen Raum in mir herstellen und bewirken, kann alles entlassen, was ich als wehtuend und verletzend gefühlt oder interpretiert habe, dazu brauche ich nicht das Bewusstwerden oder eine Veränderung geschweige denn die Entschuldigung des anderen. Vergebung kann sozusagen schon während des Krieges stattfinden. Versöhnung hingegen ist ein Prozess des Erkennens, ein schmerzhafter Prozess, den auch der durchlaufen muss, der verletzt hat, und das geht so gut wie nicht während des Krieges. Versöhnung heißt für mich ein gemeinsames Wissen um die Riesenverletzung des Unbewusst-Seins vielmehr unbewusst gemacht-worden-Seins und der daraus erwachsenden Gewalt. Ich finde den Begriff von Franz Ruppert der „Traumasensibilität“ sehr gut, wir bräuchten m.E. für „Heilung“ alle miteinander dieses wachsende Wissen, dass wir alle in dem Täter-Opfer-Feld sind, ohne Ausnahme, und dass wir letztlich nur mit nichtwertender, total ehrlicher und wahrnehmender Begegnung uns da raus bewegen können. Geht nicht während des Krieges. Aber wie soll der Krieg dann bitteschön enden? Was heißt das für unsere gegenwärtige Situation? Die Bildschirme, die uns alle über das Lügennetz informieren? Ja, bitte – nur das ist ja außerhalb unserer/meiner Reichweite.

Vielleicht kann ich aber schon jetzt mit dem Vergeben beginnen.

Es gibt vermutlich viele Rituale und Versöhnungs-möglichkeiten, hier als Beispiel das hawaiianische Ritual „Ho’oponopono“ <https://de.wikipedia.org/wiki/Ho'oponopono> (ein bisschen wiki kann man ja manchmal noch vorsichtig verwenden, vielleicht...). Das Ritual ist sehr deutlich ein Versöhnungsritual, heißt es arbeitet mit Bewusstwerdung, Entschuldigung und gegenseitiger Akzeptanz, Vergebung ist sozusagen der letzte Teil davon. Es gibt jedoch auch die individuelle Form, s. das Interview: <https://youtu.be/IUUS0wOVxLY> , ich halte das für einen möglichen Weg in der wichtigen Klärung und Steuerung der eigenen „bottom-ups“, sprich der emotionaler Befindlichkeit nicht mehr auf den Leim zu gehen. Eine vergleichbare Schulung hinsichtlich unserer Affenherden-Gedanken ist meditieren, aber weder wunderbar zu meditieren noch ständig zu vergeben ist ein Zeichen für das Ausmaß meiner Spiritualität, es sind einfach verschiedene Bereiche, in denen ich bewusst werden und wachsen kann.

Und weiter zur „Senkrechten“ und zu Spiritualität:



Ein kleiner kreisrundspiraligerkreuzmitte-Spaziergang ...

Spiritualität – mehr als Religion, Teil einer Religion, geistiges Leben, Integration des Unerklärlichen, des Immateriellen ins (materielle) Leben, Transpersonalität, Ganzheit, Geistigkeit, Esoterik, Mystik, Verbundenheit, Kreislauf, Natur, etc....? Große Worte. Was umfasst eigentlich dieser (auch in unserer Heilort-Versöhnungs-Gruppe) so wichtige Begriff? Irgendwie weiß ich's – aber irgendwie natürlich auch nicht wirklich.

Es ist ja ein bisschen verwickelt und vertrackelt, schon allein an diesem ● also Punkt - Mittelpunkt – Kreuzungspunkt – Mitteseinspunkt kann man ein- und abtauchen und baden gehen, allein in ihm ist ja irgendwie schon alles enthalten. Er und mit ihm das Heile, das Ganze, das Kausale, das Nonduale ... entzieht sich jedoch mit vollendeter Vollkommenheit dem Nacheinander der Sprache, der Begrenztheit des Rationalen, zumindest meinem Ratio-Vermögen. Wenn ich „es“ zu fassen versuche, entzieht sich „es“ in die Weiten des Unfassbaren, doch wenn ich es erlebepüre, ist es einfach und da. Verrückt und verrückend. Teilchenwelle halt. Leermaterie. Einfachkomplex. Kann ich es schulen, m üben, verfeinern? Ist es da? Ist es ein Weg? Zeichnet es sich durch Qualitäten aus? Oder ist es Integration von allem?...?

Immerhin - die obigen Symbole begleiten und prägen mein Leben eigentlich so lange ich denken und fühlen kann, in allen erdenklichen Variationen, sie strukturieren oft mein Denken, mein Wahrnehmen, mein Arbeiten, immer wieder schicken sie mir einen Im-Puls, atmen in mir. Eigentlich klar, es sind universelle, archetypische, energietragende und schwingende Symbole oder Muster, sie erzeugen sofort Resonanz in mir, sie entsprechen mir, nein anders – ich entspreche ihnen. Und kann doch so schwer „über“ sie sprechen.

Aber und – es gibt Näherungen, Annäherungen, Modelle, Perspektiven, Strukturen, Muster, Moment-Erlebnisse, Ideen, Er-Findungen, Resonanzen, und es gibt viele verbundene Menschen, die in sich ein Symbol- und/oder ein Sprach-Modell und damit Zugang zu dieser ebenso omnipräsenten wie geheimnisvollen Welt finden und vermitteln. Ein sehr häufiges in verschiedensten Modellen vorkommendes Symbol ist das Kreuz, Symbol für die Verbindung der Senkrechten/Geistigen/Spirituellen Dimension und der menschlich-handelnden-linear-Horizontalen.

Hier einige dieser Zugänge, die in mir Resonanz finden, in denen der „Senkrechten“ spirituelle Verbindungs-Qualitäten zugeschrieben werden.

Im Folgenden: **Vivian Dittmar, Joachim Bauer, Eckhardt Tolle, Arjuna Ardagh, Ken Wilber, Clare W. Grave**

Vivian Dittmar



Sie beschreibt in ihrem Buch „Das innere Navi“ die „5 Disziplinen des Denkens“, sehr klar, verbunden und gut vermittelbar, die Begriffe Intuition, Inspiration, Herzintelligenz, Ratio und Absicht werden klar beschrieben, sie haben jeweils ihren Stellenwert in unterschiedlichen Phasen von Findungs- und Entscheidungsprozessen und spielen letztlich wie ein gutes Team zusammen.

Das Modell deckt vielleicht nicht alles von „Spiritualität“ ab, aber macht sie irgendwie erdig; für mich ist genau dieses Zusammenspiel der fünf Qualitäten, heißt der offene Zugang zu ihnen und das eigene Vertrauen auch in die „Denk-Spür“- Dimensionen Intuition und Inspiration, die Vivian Dittmar nicht umsonst auf der Senkrechten ansiedelt, in jedem Fall Teil einer verbundenen und spirituell wachen-wachsenden Lebensform.

Sehr schön auch, dass hier die „Herzintelligenz“ als Verbindungszentrum zwischen der senkrechten Dimension und der waagrechten (eher praktisch-handelnd-materialisierenden) Ebene gesehen wird.

Die Ratio, so oft überproportioniert und überwertet an völlig unangemessenen Stellen, wird hier an einen ihr zustehenden Platz verwiesen, sie bekommt jene (oft vernachlässigten) Teamplayer an die Seite, die ebenso viel zu sagen wissen, jeweils an geeigneter Stelle. Auch wird in der „Absicht“ die Schönheit und Stärke einer fokussierten Kraftbündelung deutlich, sofern sie sich aus der Spielkraft des ganzen Teams – Intuition (Entscheidungskraft), Inspiration (unerwartete Verknüpfungen, Einfälle), Herzintelligenz (auch Sinnhaftigkeit, Sinnerleben), und Ratio (präzises Denken als Werkzeug, wo es angesagt ist) speist.

Heil-Raum, ob klein, ob groß, ob innen, ob außen, beinhaltet für mich in jedem Fall auch das Wieder-Erlernen, Wieder-Beleben dieser Qualitäten

einschließlich ihrer Proportionalität, heißt ihrer jeweiligen Angemessenheit.

Das Buch ist auch gut für Klient*innen geeignet – gibt einfach gute, verständliche, sinnstiftende Orientierung.

<https://viviandittmar.net/buecher/inneresnavi/>



Hier noch ein Interview mit ihr, mir gefällt darin zusätzlich der Aspekt des Spielens. Spielen, wirkliches Spielen beinhaltet und verbindet so viel, es ist eine lustvolle ganzheitliche „Kreuzverbindung“ – und ist ein wunderbares Medium für Heilsames!

<https://youtu.be/ApQkflWCZZI> Das innere Navi – Spiel dein Leben, Interview

Joachim Bauer

<http://www.buecher-von-joachim-bauer.de/selbststeuerung/>

auch gut Klient*innen geeignet, auch Orientierung-gebend, auch irgendwie Navigation im eigenen komplexen inneren Erleben und Umgang schaffend, regulierend, wohltuend, selbststärkend. Gehört zu „spirituellen“ Entwicklung ebenfalls mit dazu.

Eckardt Tolle

Immer wieder anführbar, immer wieder einfach wohltuend und orientierend für so vieles – und hier anknüpfend an Vivian Dittmar – das Denken alleine beschreibt er oft als überdimensioniertes Monster, dabei kann es ein scharfes Werkzeug sein, wenn es an der richtigen Stelle und begrenzt eingesetzt wird

Arjuna Ardagh

Ich habe einen Vortrag von ihm im Kopf (finde ihn jedoch nicht mehr auf Anhieb im Netz), in der er über die Senkrechte und Waagrechte spricht. Man findet jedoch diese Gedanken natürlich in seinem Konzept der „radicale brilliance“, z.B. hier:

<https://youtu.be/BvOrZZOLdsQ?t=666>

englisches Interview, ab Minute 11 : two kinds of thoughts: die sich ständig endlos wiederholenden (letztlich unendliche langweiligen...) Gedanken auf der waagrechten Ebene, dagegen die anderen, die der verbundenen, senkrechten Dimension, von hier kommt wirklich Neues, Anderes, Kreatives, Erstaunliches, Überraschendes, Unvorhergesehenes, Eingebung, Inspiration,

Ich fand bei ihm einfach auch meinen geliebten Kreuzungspunkt, immer wieder ergibt dieser mir am meisten Wesens-Sinn, weil er für mich der entscheidende der Verbindungspunkt bleibt – nur senkrecht, nur geistig entspricht nicht meinem Sein, ich bin auch Körper, bin auch Emotion, bin in der Zeit, heißt ich bin eben auch in der Waagrechten, im Linearen, und der ganz-heile Ort, wo beides zusammenkommt, ist der: Kreuzungspunkt.

In dem nächsten Video spricht er zu flow und Hormonen und Hirnfunktion und zu Transzendenz und zu der Frage, warum bin ich hier und Spiritualität und viel und in englisch:

<https://youtu.be/ONAlqkfmlAQ>

und hier zu double bind und Corona:

https://www.youtube.com/watch?v=8_MvQpFhKc0&feature=emb_rel_pause

Bruce Lipton

Intelligente Zellen – Film, Buch, Vorträge,

Zellen, diese Wundermicrowesen, sind nicht genetisch fixiert, nein, die Umgebung macht's, löst Zellaktivierung sprich Handlung aus, und umgebendes Milieu ist letztlich Geist, die immaterielle Welt, Spirit, Gedanken –

Lipton verbindet die Sterne mit den Zellen....

https://www.amazon.de/s?k=intelligente+zellen+dr+lipton&__mk_de_DE=ÅMÅŽŮÑ&crd=201VEPKFJ9M2Z&sprefix=intelligente+ze%2Caps%2C181&ref=nb_sb_ss_ts-a-p_3_15

und hier ein Video zu Corona

<https://haus-des-heilens.news/die-wahrheit-ueber-diesen-wahnsinn-von-dr-bruce-lipton/>

Ken Wilber

Dieser Über-Geist.... Er schreibt: „Nur die Absolute Ebene kann als spirituell bezeichnet werden, da sich der Mensch hier seiner Identität mit dem Absoluten Geist bewusst ist.“

Tja. Bei Ken Wilber fühle ich mich eh meistens irgendwie ein bisserl nichtssagend....

Aber ich finde vieles gleichzeitig hilfreich und erhellend – z.B. das 2-Schritte Entwicklungs-Prinzip des Differenzierens und der Integration, bejahe ich total, auch mag ich sein AQUAL – alle Linien, alle Quadranten, alle Ebenen, ein umfassendes, lebendiges, präzises, praktizierendes, Integrationsmodell, es bietet sowohl den theoretischen Bezugsrahmen als auch entsprechende Handlungsanregung, mit der Idee einer zu findenden, sich üben den persönlichen integralen Lebenspraxis in allen Dimensionen unseres Seins. Komplexkomplex – aber ALLES und GANZHEIT zu erfassen IST KOMPLEX, was denn sonst? Und manchmal braucht es gerade deshalb einfach das ganz Einfache.

Vielleicht kann man bei Ken Wilber in seinem AQUAL hilfreiche Ideen finden, er beschreibt u.a. Entwicklungslinien, heißt menschliche Bereiche, die sich vom Präpersonalen zu Transpersonalen entwickeln (können), heißt jeder Bereich kann und sollte sich differenzieren und integrieren, aber auch wenn ein Bereich sehr entwickelt ist (z.B. mediale Fähigkeiten vorhanden sind, hier und da satori erlebt) heißt es nicht, dass der Mensch automatisch auch in anderen Bereichen entwickelt ist und oder deshalb per se „spirituell“.

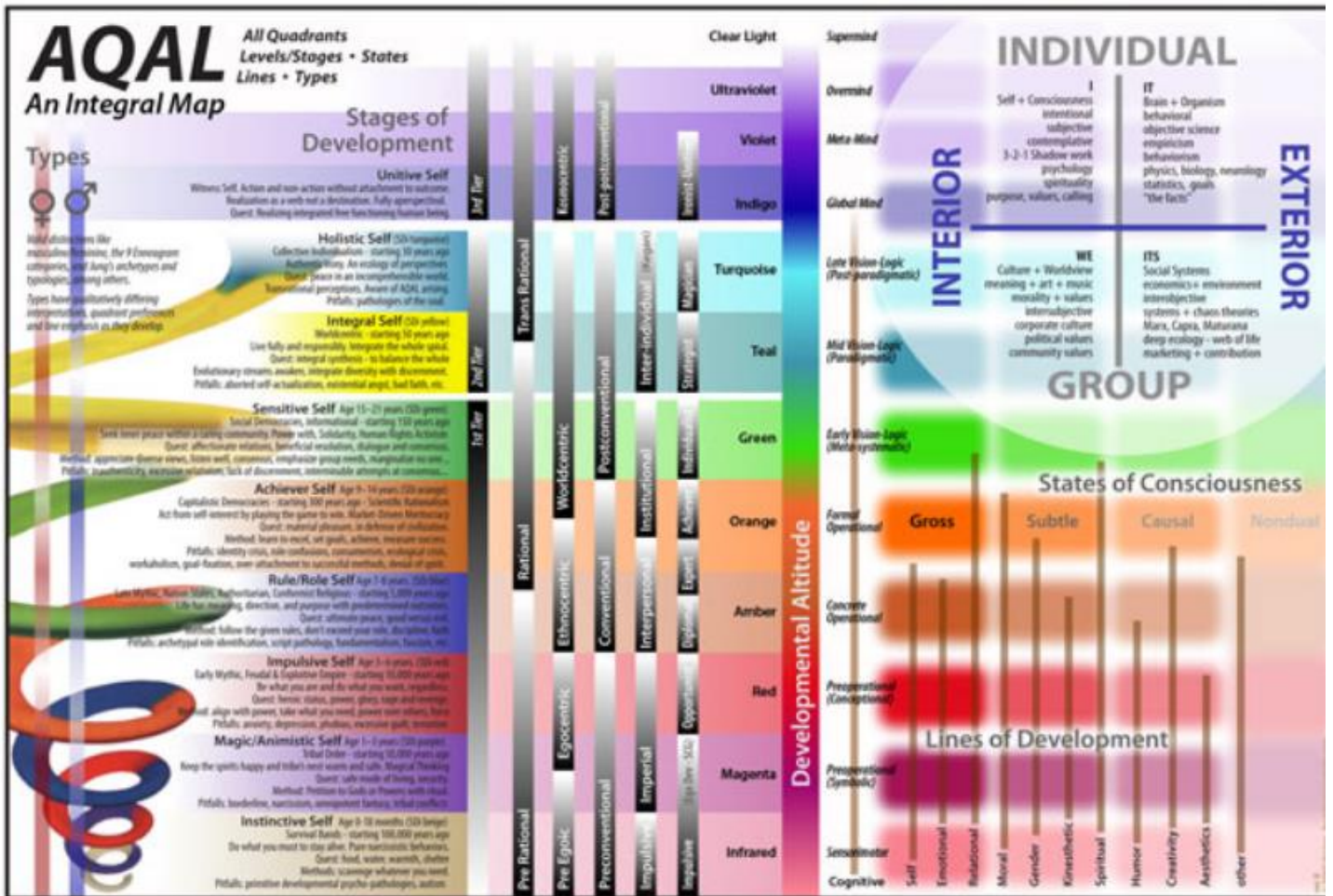
Quelle: <https://www.landsiedel-seminare.de/ken-wilber.html#ken-wilber-spectrum>

in seinem Buch: **Integrale Lebenspraxis** schreibt er auf S.244 über den sehr unterschiedlichen Gebrauch des Begriffes „Spiritualität“.

https://www.amazon.de/Integrale-Lebenspraxis-Körperliche-Gesundheit-spirituelles/dp/3466345456/ref=sr_1_1?__mk_de_DE=ÅMÅŽŮÑ&crd=1HN2N5DJ9JBHP&dchild=1&k

<https://awaken.com/2014/04/ken-wilber-summary-of-spiral-dynamics-model/>

Hier sein AQUAL:

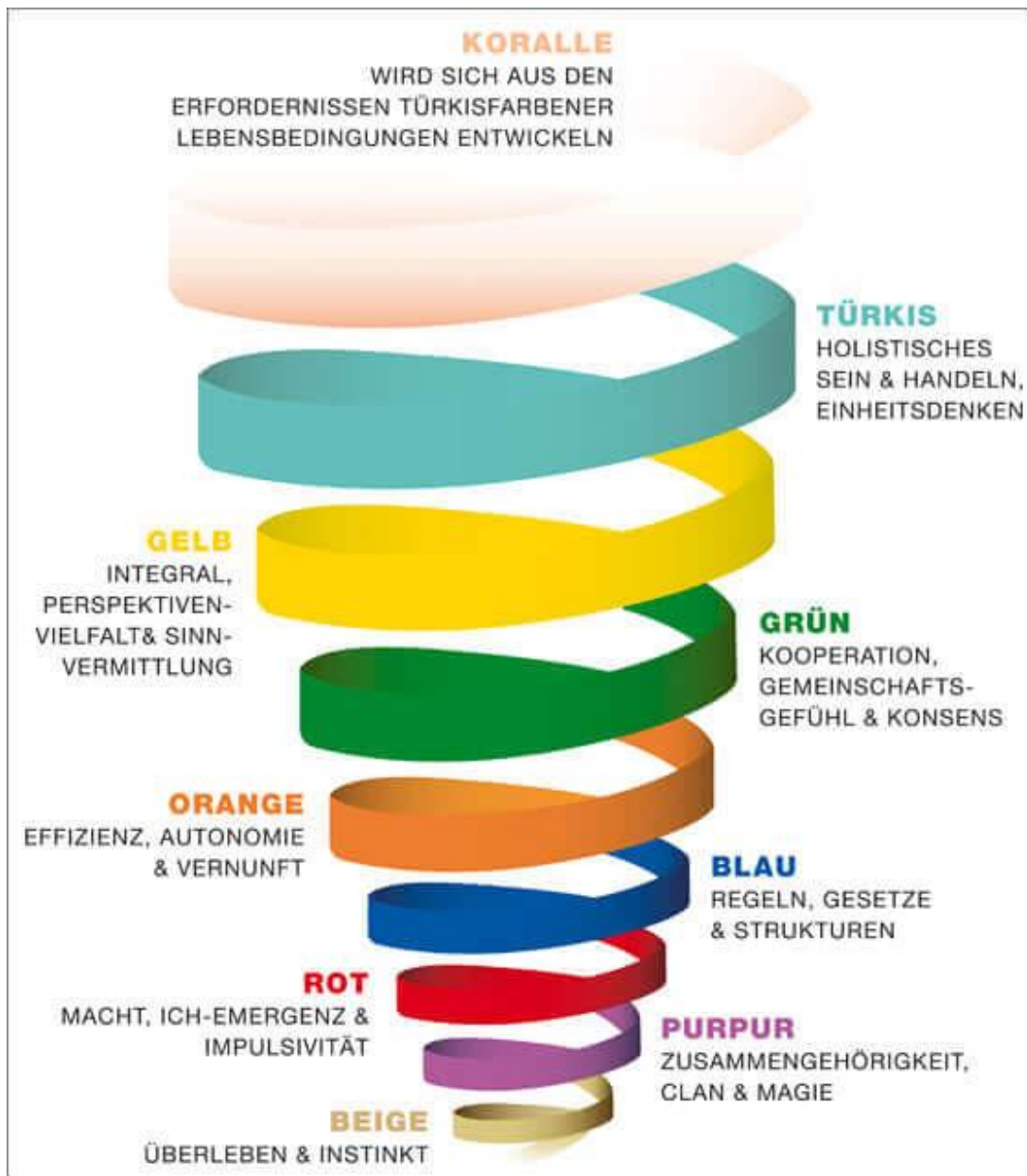


<https://awaken.com/2014/04/ken-wilber-summary-of-spiral-dynamics-model/>

Ken Wilber bezieht sich mit der in AQUAL enthaltenen Entwicklungs/Mem/Werte/Ebenen-Spirale auf die Theorie von:

Clare W.Graves: spiral dynamics (weiterentwickelt von Don Beck)

ein sehr spannendes und orientierendes Modell von individueller und gesellschaftlicher Bewusstseins-Entwicklung, hilft mir oft sehr im Verstehen von Haltungen



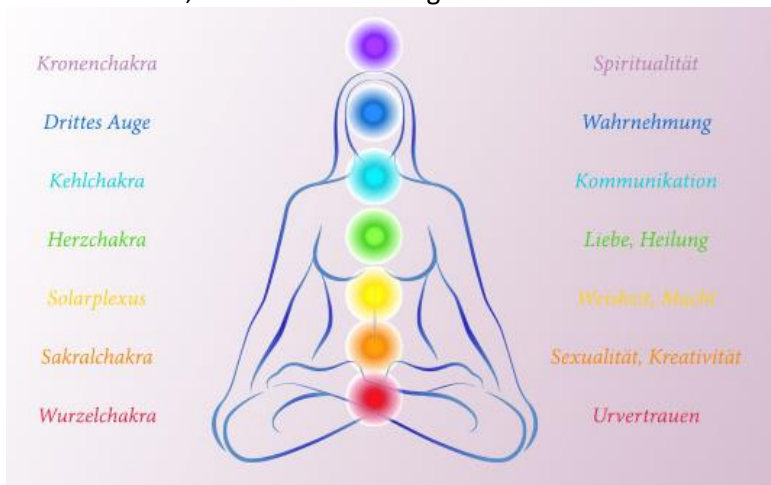
<https://one-mind.net/spiral-dynamics/>

So viel kluges Wissen, und noch unendlich viel mehr – aber hier mache ich erstmal einen Punkt. Vielleicht zum Schluss noch der Hinweis auf den Film „Thrive“, einfach gut,

<http://www.thrivemovement.com>

und wie auch immer man nun Spiritualität und das damit irgendwie doch korrelierende HeilGanze nun fassen will, deutlich scheint in jedem Fall: es braucht ALLES, nichts ist wirklich auszuschließen, und „Spiritualität“ ist neben dem unmittelbar Da-Seienden offenbar eben auch ein Prozess, es ist Schulung und Weiterentwicklung und Verbindung in und mit allen Ebenen und das alles immer wieder und zentral mit und aus und in unserem Herzen.

Und wie ist das eigentlich mit unseren Chakren und den Drüsen? Ziemlich auf der Senkrechten. Aber das nur als Bild, hierin bin ich nicht geübt...



<https://www.viversum.de/online-magazin/chakren-oeffnen>

1. Chakra (muladhara) Basis- oder Wurzel- Chakra

Cortison/ Adrenalin Nebennieren

Selbstwahrnehmung

Darmentzündung, Durchfall, Verstopfung, Nierensteine, Blasenleiden, Hämorrhoiden, kalte Füße und Hände, Blutdruckschwankungen

2. Chakra (svadhisthana) Sakral- oder Milz- Chakra

Sexual- hormone, Hoden/ Eierstöcke

Selbstachtung

Darmkrämpfe, Zyklusstörungen, Zysten im Eierstockbereich, Prostataprobleme

3. Chakra (manipura) Nabel-Chakra

Insulin, Bauchspeicheldrüse

Selbstwertgefühl

Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse, Leber- und Gallenprobleme, Magen-, Darm- und Zwölffingerdarmgeschwüre, Sprue

4. Chakra (anahata) Herz-Chakra

Thymosin, Thymusdrüse

Eigenliebe

Autoimmunerkrankungen, Brustkrebs, Aids

5. Chakra (visuddha) Hals- oder Kehlkopf- Chakra

Thyroxin, Schilddrüse

Selbstdarstellung

Schilddrüsenprobleme, Asthma, Bronchitis, HNO-Bereich, Magersucht, Zähne, MS

6. Chakra (ajana) »Drittes Auge«, Stirn-Chakra

anregende Hormone der Hirnanhangdrüse

Eigenverantwortung

Migräne, Sehstörungen, Kurz- und Weitsichtigkeit, Sehen von schwarzen Flecken oder Punkten am Rande des Gesichtsfeldes, Schnupfen, Nasennebenhöhlenentzündung

7. Chakra (sahasrara) Scheitel- oder Kronen-Chakra

Melatonin, Zirbeldrüse

Selbsterkenntnis

Depression, Parkinson, Schizophrenie, Epilepsie, senile Demenz

Quelle:

<http://spiritual-circle.com/content/chakren.html>

<https://www.chakren.net/bedeutung/physischer-koerper>