

Was ist Transzendenzcoaching?

Wie ist das TC entstanden?

Welche Bedeutung hat das TC?

Was ist das TC?

Was macht dieses Vorgehen zu einer Methode die wirkt?

Wie bin ich dazu gekommen?

Zu Beginn habe ich mir die fundamentalen Fragen des Lebens gestellt, und konnte mit vielen Antworten der Religion nicht viel anfangen... ich habe für dieses Gebiet vlt. einfach einen besonderen Forschergeist mitbekommen, meine ich.

Willigis: Was bedeutet dieses Leben auf einem Staubkorn in der Unendlichkeit und am Rande des Universums?

Warum sehnen wir uns nach mehr Tiefe, nach Erkenntnis, was treibt uns in der spirituellen Suche? Die Motivation ist unterschiedlich, aber es gibt wohl ein natürliches Bestreben des Menschen, diesen Fragen nachzugehen.

Diese fundamentalen Fragen sind:

Wer bin ich? Wozu das Leben auf diesem Planeten? Wo komme ich her? Was ist das Leben, was ist der Tod? Wo gehe ich hin? Was nehme ich mit? Ich habe die Reflexionskraft immer geschätzt und gewürdigt – nicht, wie in manchen Kreisen üblich, als Hindernis betrachtet; so als wenn spirituelle Entwicklung unter dem Verstand liegen würde – in Wirklichkeit geht es darüber hinaus (trans). Nur ein entwickelter Geist kann sich gewisse Fragen ja überhaupt erst stellen, und kann Erfahrungen reflektieren.

Ich habe dann auch herausgefunden, daß Meditation ganz einfach gelingt, sobald mir wirklich klar war, WIE ich die Aufmerksamkeit ausrichten muss. Damals gab es noch nicht all diese Fachliteratur zu Achtsamkeit und Meditation. Es gab wohl Kurse zu Yoga, Kontemplation, Zen, aber es war sehr mühsam, da uns zwar im Idealfall gesagt wurde, wie zu üben ist, aber nicht, worauf es unmittelbar ankommt, und wie man all die Ablenkungen ausschaltet bzw. damit umgeht. Bzw. es brauchte bei den meisten Menschen sehr lange, bis sie da auf einen grünen Zweig kamen. Natürlich geht es bei einer meditiven Praxis nicht um richtig und falsch und auch nicht um tolle Ergebnisse, aber es braucht schon ein bestimmtes Training des Achtsamkeitsmuskels und eine gezielte Ausrichtung der Aufmerksamkeit, wenn es mehr als eine Trance, oder mehr als Entspannung sein soll; nämlich sagen wir mal eine Bewusstseinschulung, oder auf spirituelle Erkenntnisse und Einsichten ausgerichtet sein soll. *(Im Zen sagen wir, es geht darum die Wahre Natur zu realisieren, gemeint, die ultimative Natur unserer Existenz. Im Yoga und im Advaita nennt man es Erwachen, Erleuchtung, traditionell auch Transzendenz – darum der Name TCoaching, wenn Transzendenz sich dann im täglichen Leben spiegelt nennen wir es in der altmystischen Sprache: Unio Mystica, das*

gelebte EINSSEIN, dessen Archetypus Jesus u.a. Verwirklichte sind, wir können aber auch einfach Transformation sagen).

Da Meditationswege in den letzten Jahrzehnten kollektiv in die Aufmerksamkeit gerückt sind, hat das kollektive Bewusstsein darin eine Entwicklung gemacht, nach dem Prinzip: Energie folgt der Aufmerksamkeit. Da wo Aufmerksamkeit ist, kommt etwas in Bewegung. Inzwischen liegt die Information dazu schon im „Feld“ d.h. es ist schon eingespeist in das kollektive menschliche Informationsfeld, dadurch dass eine bestimmte Anzahl von Menschen sich schon viel damit beschäftigt haben - und das gilt es zu nutzen!

Ich verwende Begriffe aus verschiedenen Traditionen, wie der christlichen Mystik, dem Zen, dem Buddhismus, dem Advaita und der transpersonalen Psychologie. Abstrakte Begriffe können immer leider auch Missverständnisse schaffen, da sie verschieden interpretiert werden können, und in unterschiedlichen Konzepten oft unterschiedlich verwendet werden, weshalb es auch wichtig ist, dass ihr euch meldet, wenn es Verständnisschwierigkeiten gibt, bzw. wenn ihr ein anderes Verständnis eines Begriffes habt, als ich – und wir das klären können. Es kann natürlich trotzdem passieren, weil wir normalerweise davon ausgehen, dass der andere versteht, was ich meine, und es gar nicht hinterfragt wird. Ein paar wichtige Begriffe klären wir dann bei Gelegenheit sowieso.

Die verschiedenen Traditionen haben mein Bewusstsein geprägt, und es ist bestätigend, zu erkennen, dass die Kernerfahrung universell EIN und dieselbe ist, etwas das in den mystischen Traditionen immer schon klar war. Auch Mediziner haben angefangen, sich damit zu beschäftigen, was die Natur des Bewusstseins wirklich ist, z.Bsp. Pim van Lommel, der Nahtodeserfahrungen untersucht hat, und dazu ein sehr interessantes Buch verfasst hat: Endloses Bewusstsein.

Ich staune selbst am meisten, wie sich diese Methode in mir entwickelt und systematisiert hat, indem ich nur drangeblieben bin, und alle Erkenntnisse immer reflektiert und genutzt habe, um den nächsten Schritt zu finden. Und dass es Leute gibt, die ähnliche Systeme haben – die Evolution bringt oft an mehreren Orten gleichzeitig dieselben od. ähnliche Lösungen, Erfindungen, Entdeckungen, Therapien, Methoden usw. ans Licht... das ist das morphogenetische Evolutionsgesetz, meine ich.

Nun meinen wir Menschen gerne, etwas sei unsere eigene Erfindung oder Entdeckung. Ich sehe das etwas anders. Ich meine, dass eine Entdeckung erfolgt, wenn die Zeit, die Umstände sie brauchen, diese übernatürliche Intelligenz ist für mich der Hl. Geist – und natürlich braucht es dann ein geeignetes Instrument, durch das diese Musik in die Welt kommen kann – eben durch Menschen, die den Kanal dafür poliert haben, offen dafür sind, sich damit beschäftigen, ein Resonanzkasten dafür sind. **Es ist nach meiner Sicht ein großes Mysterium und ein unendliches Wunder, wie das Leben sich organisiert.**

Wozu dienen spirituelle Wege also letztendlich?

Nach meiner Sicht dienen sie der Bewusstseinsentwicklung.

Jeder, der einen spirituellen Weg praktiziert, hat seine eigenen Motive und Sehnsüchte, aber jenseits davon bin ich überzeugt, daß es ein neuer Schritt in der Evolution des menschlichen Geistes ist – dass nur in der Tiefe des Bewusstseins die Lösungen und Fähigkeiten für ein würdiges menschliches Miteinander der ganzen Menschheit liegen, und der Motor für ein kollektives Umdenken in vielen Bereichen. Das heißt, damit leisten wir nach meiner

Überzeugung einen Beitrag für kollektive Transzendenz und Transformation, der weit über unsere individuelle Entwicklung hinausgeht.

Evolutionsschritte des BS: das Auftauchen des BS (präpersonal) – das Ich-BS (personal)– das Erkennen der wahren Natur (transpersonal)

Welche Bedeutung hat das TC im Besonderen?

Das TCoaching ladet gezielt die Transzendenzenerfahrung ohne Umstände ein, und ich verstehe es somit als direkte Unterstützung für die kollektive Bewusstseinsentwicklung, deren nächster Schritt das kollektive Erwachen sein muss, sofern es vorgesehen ist, dass der Mensch sich weiterentwickelt und nicht ausstirbt, sprich untergeht. Möglicherweise ist das auch noch offen. Vieles tut sich ja aktuell im kollektiven BS, es ist spannend und lässt hoffen.

Was ist das Transzendenzcoaching also praktisch?

- 1) Das Begleiten in einen entspannten Zustand bei gleichzeitiger Lenkung der Aufmerksamkeit auf die Natur des Geistes = Versenkungszustand
- 2) Das Einladen von Erkenntnissen, die in diesem Zustand auftauchen
- 3) gezielte Unterstützung, den auftauchenden Seelenqualitäten Raum zu geben
- 4) die Förderung der Integration dieses Prozesses ins Leben

Was ist das Wesentliche für das Coaching?

Den Gedankenfluss abzuschalten und die Aufmerksamkeit auf die Dimension des Bewusstseins selbst bringen (=Entgrenzungsprozess) – und unmittelbar Aspekte der Entgrenzung zu erleben und zu erkennen. Es geht um eine Verschiebung der Aufmerksamkeit von den Objekten des Bewusstseins zum Gewahrsein selbst. Das ist ein Dimensionenwechsel vom Norm-Bewusstsein zum Meta-Bewusstsein, welches grenzenlos ist. Wir werden verschiedene Zugänge dazu kennenlernen.

Nichts anderes ist auch die Intention von Kontemplation, Zen und allen mystischen Wegen.

Warum ist es in der Meditation oft schwierig, in diese Dimension einzutauchen?

- 1) Viele wissen nicht, worauf es wirklich ankommt in der Meditation...sie folgen einer Übung, und verstehen nicht, worauf sie wirklich zielt – oder sie haben falsche Vorstellungen und Erwartungen, von dem was passieren sollte.
- 2) Manche Menschen haben eine latente Angst im Hintergrund, die Entgrenzung nicht so ohne weiteres zulässt (Übergangsphänomene, Kontrollverlust...); je nachdem, ob Kontrollverlust und Übergangsphänomene als angenehm od. unangenehm erfahren werden, lösen sie Genuss od. Angst aus. Unangenehmes Erleben hängt von Vergangenheit ab (= sekundär).
- 3) Barrieren können auftauchen und die Entgrenzung blockieren (unverdautes psychisches Material, Verletzungen).
- 4) Es ist viel schwieriger, für längere Zeit die Aufmerksamkeit rein zu halten, weil die psychischen Funktionen aktiv sind, und ständig geistige Ablenkung geschieht. Durch das Coaching wird die Person in der Aufmerksamkeit gehalten.

Die ständige Gegenwart der wahren Natur – es ist etwas, das klar wird, das ins Bewusstsein dringt, was sowieso bereits so IST. Das heisst, das BS ist sowieso schon grenzenlos, da können wir nichts dran ändern. Das wäre, als ob die Welle sagen würde, „ich will nicht Wasser sein, weil mir das Angst macht“. Wie irrational wäre das!

Das ist für mich die Deutung von: „Was Gott verbunden hat, kann der Mensch nicht trennen“.

Was hat Einstein gesagt: der Fisch entdeckt das Wasser als letztes. Wir entdecken das Element, aus dem wir leben, als letztes – darum oft das große Lachen bei jemandem, dem das plötzlich aufgeht

Rumi: „Ich muss lachen, wenn ich höre, dass dem Fisch dürstet im Wasser.“

Erkenntnisfähigkeit durch Reflexion

und dann brauchen wir auch die Fähigkeit, die Offenbarung/spricht: Wahrheit darin zu erkennen und zu reflektieren, sonst passiert da nicht viel Entwicklung.

Transzendenzcoaching hat die Nonduale Erfahrung im Fokus und ist gezielt darauf gerichtet – innere Barrieren werden bewusst umgangen, bzw. vermieden, in diesem Moment jedenfalls. Das heißt nicht, daß man sich gar nicht mehr darum kümmern muß, bzw. dass diese Barrieren einfach verschwinden – obwohl das passieren kann! Denn es ist die Frequenz, auf der auch Heilung geschieht...

Warum funktioniert diese Methode (meistens)?

1) die Begleitung bewegt sich (gleichzeitig) in dieser Dimension, und kennt sich da aus:

a) dadurch wird Stille übertragen (Resonanz)

b) dadurch ergibt sich der nächste Schritt quasi von alleine (es ist wie eine Blindenführung, die Begleitung sieht und umgeht die Hindernisse, weil sie mitgeht und vermittelt Sicherheit)

2) durch den Kontakt mit der Begleitung wird die Aufmerksamkeit gebündelt gehalten, was leicht und schnell in die Tiefe führt – kein Raum für Ablenkung

3) Fragen fördern das Interesse, genauer hinzuschauen, vertieft Aufmerksamkeit und bringt Erkenntnisse ans Licht