

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... möglicherweise habe ich für dieses Gebiet ein besonderes Interesse und einen Forschergeist mitbekommen.

Willigis Jäger: „Was bedeutet dieses Leben auf einem Staubkorn in der Unendlichkeit und am Rande des Universums?“ Die Frage nach der Bedeutung des Lebens hat mich sehr beschäftigt.

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. 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 Wohlfühl-Trance, oder mehr als Entspannung sein soll; es geht um eine Bewusstseinschulung, um spirituelle Erkenntnisse und Einsichten, um Weltanschauung.

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, diese zu definieren, oder gegebenenfalls zu klären.

Die verschiedenen spirituellen 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 einfach 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 und 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.

Die Evolutionsschritte des Bewusstseins (BS) sind paradigmatisch:

- das Auftauchen des BS (präpersonal) frühkindliches,mythisch-magisches Stadium; biblisch: das Leben im Paradies
- das Erscheinen des Ich-BS (personal) das rational-funktionale Bewusstsein, biblisch: das Leben nach der Vertreibung aus dem Paradies
- das Erkennen der wahren Natur des BS (transpersonal) das spirituelle Bewusstsein: biblisch: das Leben von Jesus und anderen spirituellen Meistern
- das kollektive transpersonale Bewusstsein: das Leben der Menschheit auf dieser Bewusstseinsstufe

Welche Bedeutung hat das TC im Besonderen?

Das TCoaching ladet gezielt die Transzendenzerfahrung 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 ganz natürlich auftauchen
- 3) gezielte Unterstützung, den parallel auftauchenden Seelenqualitäten Raum zu geben
- 4) die Förderung der Integration dieses Prozesses ins Leben

Was ist das Wesentliche für das Coaching?

Die Dominanz des Verstandes und den Gedankenfluss abzuschalten und die Aufmerksamkeit auf die Dimension des reinen Bewusstseins zu 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 (vor Übergangsphänomenen, Kontrollverlust...); je nachdem, ob Kontrollverlust und Übergangsphänomene als angenehm od. unangenehm erfahren werden, lösen sie Genuss od. Angst aus. Unangenehmes Erleben hängt von früheren Erfahrungen ab.
- 3) Barrieren können auftauchen und die Entgrenzung blockieren (unverdautes psychisches Material, Verletzungen, Traumatas).
- 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! Es gilt zu entdecken, was die wahre Essenz unserer Existenz ist, und ihrem Wirken nicht mehr dazwischenzufunken – dem Willen Gottes nicht mehr im Weg zu stehen, sozusagen, denn: „Was Gott verbunden hat, kann der Mensch nicht trennen“.

Erkenntnisfähigkeit durch Reflexion

und dann brauchen wir auch die Fähigkeit, die Offenbarung/sprich: Wahrheit darin zu erkennen und zu reflektieren, das Erleben auch geistig zu integrieren, 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 – es bleibt kein Raum für Ablenkung

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