

Was ist Transzendenzcoaching?

Wie ist das TC entstanden

Wozu dienen spirituelle Wege

Die Evolutionsschritte des Bewusstseins

Welche Absicht hat das TC

Was ist das TC

Was macht dieses Vorgehen zu einer Methode die wirkt

Wie kann man sich eine Transzendenz erfahrung vorstellen

Ist es ein Ego-Trip

Wie bin ich dazu gekommen?

Willigis Jäger, mein spiritueller Vater, sagt: „Was bedeutet dieses Leben auf einem Staubkorn in der Unendlichkeit, am Rande des Universums?“ Die Frage nach der Bedeutung des Lebens hat mich sehr beschäftigt und ist der Motor für meinen Forschergeist.

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

Die 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? Die Antworten meiner Religion haben mich schon sehr früh nicht überzeugt.

Auch habe ich die Reflexionskraft immer geschätzt und gewürdigt – und nicht, wie in manchen spirituellen 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 nach längerer Praxis auch herausgefunden, dass Meditation ganz einfach gelingt, sobald mir wirklich klar war, WIE ich die Aufmerksamkeit ausrichten muss. Damals gab es noch nicht so viel Fachliteratur zu Achtsamkeit und Meditation. Es gab wohl Kurse, in denen wir grundsätzlich angeleitet wurden, wie zu üben ist, aber nicht, worauf es unmittelbar ankommt. Es brauchte bei den meisten Menschen sehr lange, bis sie eine gewisse innere Ruhe und Tiefe fanden, die es ihnen erlaubten, zu entdecken was der Hintergrund all der psychischen Phänomene in Wirklichkeit ist. Es gibt viele Namen dafür, je nach Tradition, und diese Wirklichkeit hat bestimmte Qualitätsmerkmale und zeigt sich in Eigenschaften, die in der Grafik Meta-BS benannt sind. (s. Transzendenz – spirituelles Erwachen).

Bei einer Versenkungspraxis geht es nicht um richtig und falsch und auch nicht um tolle Ergebnisse, sondern um Hingabe im eigentlichen Sinne. Hingabe ist Versenkung – und zwar Versenkung des Ich-Bewusstseins. Was bleibt, wenn mein Ich-Bewusstsein verschwindet? Und welche Erkenntnisse und Einsichten bringt dieses Erleben? Wie verändert sich die Sicht auf das Leben?

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 der Fokus der 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!

Die Mystik aller Traditionen weiß, dass die Kernerfahrung universell EIN und dieselbe ist. Auch Mediziner*innen, Quantenphysiker*innen u. a. Wissenschaftler*innen haben angefangen, sich damit zu beschäftigen, was die Natur des Bewusstseins wirklich ist.

Hierzu möchte ich erwähnen, dass die buddhistische Tradition vom Reinen Bewusstsein spricht, was nicht den Begriff „Seele“ meint. Seele ist das individuelle Energiefeld des Menschen, während mit Reinem Bewusstsein die Metaebene des Seins (MetaBS) gemeint ist, die nicht personal, nicht individuell, sondern untrennbar und ungetrennt ist, d.h. es gibt nur EIN Bewusstsein, weshalb wir von EINSSEIN sprechen.

Das Transzendenzcoaching hat sich in mir entwickelt und systematisiert, indem ich einfach drangeblieben bin, und alle Erkenntnisse reflektiert und genutzt habe, um den nächsten Schritt zu finden. Und ich habe entdeckt, 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 Mensch 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.

Philosophie - Prof. Dr. Thomas Metzinger spricht von „Bewusstseinskultur“ und gibt veränderten Bewusstseinszuständen einen großen Wert, da sie die Transformation der Menschheit voranbringen würden.

Die Evolutionsschritte des menschlichen 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 Verwirklichten Menschen
- das kollektive transpersonale Bewusstsein: das Leben der Menschheit auf dieser Bewusstseinsstufe (nächste Stufe)

Welche Absicht 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. Vieles dazu tut sich ja aktuell im kollektiven BS, es ist spannend und lässt hoffen. Soll eine Transzendenzerfahrung sich verinnerlichen und im Leben spiegeln, braucht es natürlich auch noch Schritte der Reflexion und Integration, die im Coaching vorgesehen sind. Auch ersetzt das Coaching nicht die tägliche Meditationspraxis, sondern vertieft diese.

Was ist das Transzendenzcoaching also praktisch?

- 1) Das Begleiten in unmittelbare und entspannte Präsenz bei gleichzeitiger Lenkung der Aufmerksamkeit auf die Natur des Geistes – es geht darum, den Blickwinkel zu verändern und gleichzeitig wach und klar zu bleiben
- 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.

Es ist ein spannender Prozess für beide Beteiligten, da es keinen vorgegebenen Pfad geben kann, aufgrund der Unterschiedlichkeit der Geister. Es ist auch eine Gratwanderung im Bereich Gehirnfrequenzen. Im Sanskrit ist es der 4. Zustand (Reines Bewusstsein - Turiya) nach den 3 gewöhnlichen Zuständen: Wachen, Träumen, Schlafen.

Nichts anderes ist auch die ursprüngliche 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 (Gefühl von Sinken, Ausdehnen, Schwindel im Kopf usw.) als angenehm od. unangenehm erfahren werden, lösen sie Genuss od. Angst aus. Unangenehmes Erleben hängt in der Regel von früheren Erfahrungen ab.
- 3) Barrieren können auftauchen und die Entgrenzung blockieren (unverdautes psychisches Material, Verletzungen, Traumata).
- 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 immer 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 also die Non-duale 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 und Bestätigung fördern das Interesse, genauer hinzuschauen, vertieft die Aufmerksamkeit und bringt Erkenntnisse ans Licht.

Wie kann man sich eine Transzendenzenerfahrung vorstellen?

Es ist keine Gipfelerfahrung, keine Lichterscheinung, kein Rausch, keine Trance oder etwas Ähnliches wie in einem Drogentrip oder in einer Außerkörperlichen Erfahrung oder auch durch langes Meditieren oder Kontemplieren oft verursacht.

Sondern ich spreche von einem sehr subtilen energetischen Frequenzerleben, das Qualitäten wie bedingungslose Liebe, Ursprungsfreude, grenzenlosen Frieden, Geborgenheit, Freiheit

beinhaltet, während der Geist absolut still, transparent und klar bleibt. Fundamental sind die Erkenntnisse der wahren Natur die grenzenlos und unsterblich ist. Ich meine damit das, was ich Meta-BS nenne – mehr steht unter „spirituelles Erwachen“.

Abschließend möchte ich noch erwähnen, dass öfters die Frage auftaucht, ob so ein Coaching nicht ein Ego-Trip sei.

Manche „Egos“ machen sich auf die Suche nach Erleuchtung, bis sie merken, dass sie selbst das Hindernis sind; dies ist das Eigentor für das Ego. An dieser Stelle brechen sie gewöhnlich die Suche ab und suchen sich etwas Neues, das ihnen Wichtigkeit, Ruhm und Ehre verspricht. Wer aber das Transzendenzcoaching als Ego-Trip einstuft, sollte lieber auch nicht kontemplieren oder meditieren, denn es ist dasselbe. Wie bereits erwähnt, geht es um Hingabe und Erkenntnis. Willigis Jäger hat das Ego eine Frequenzstörung im Bewusstsein genannt – es geht also um die Behebung dieser Frequenzstörung und in der Tat fühlt es sich auch so an.

Der Geist trägt die Sehnsucht nach Erkenntnis in sich, diese wird in unserer Konsumwelt sehr oft kompensiert und verhindert. Transzendenz ist keine Kompensation, sondern eine Unterstützung für Bewusstseinsentwicklung und Transformation.

Abschließend ersetzt das Transzendenzcoaching auch nicht die tägliche Meditationspraxis, sondern ermöglicht und unterstützt das Halten des meditativen Zustandes im täglichen Dasein zusätzlich.

An dieser Stelle möchte ich auf mein Konzept der 4 Wirklichkeiten verweisen, da der Begriff EGO auch unterschiedlich interpretiert wird. Ich unterscheide das funktionale Ich-Bewusstsein (Identität und Individualität) vom Ego-Bewusstsein (Identifikation)

Die 4 Wirklichkeiten meines Modells sind:

1. Meta-BS (Wahre Natur)
2. Seelen-BS (Energiefeld)
3. Ich-BS (funktionale Ebene)
4. Ego-BS (um sich selbst kreisendes Ich-BS)

Mehr dazu hier: <https://www.lebens-art.it/home/transzendenz-spirituelles-erwachen/>