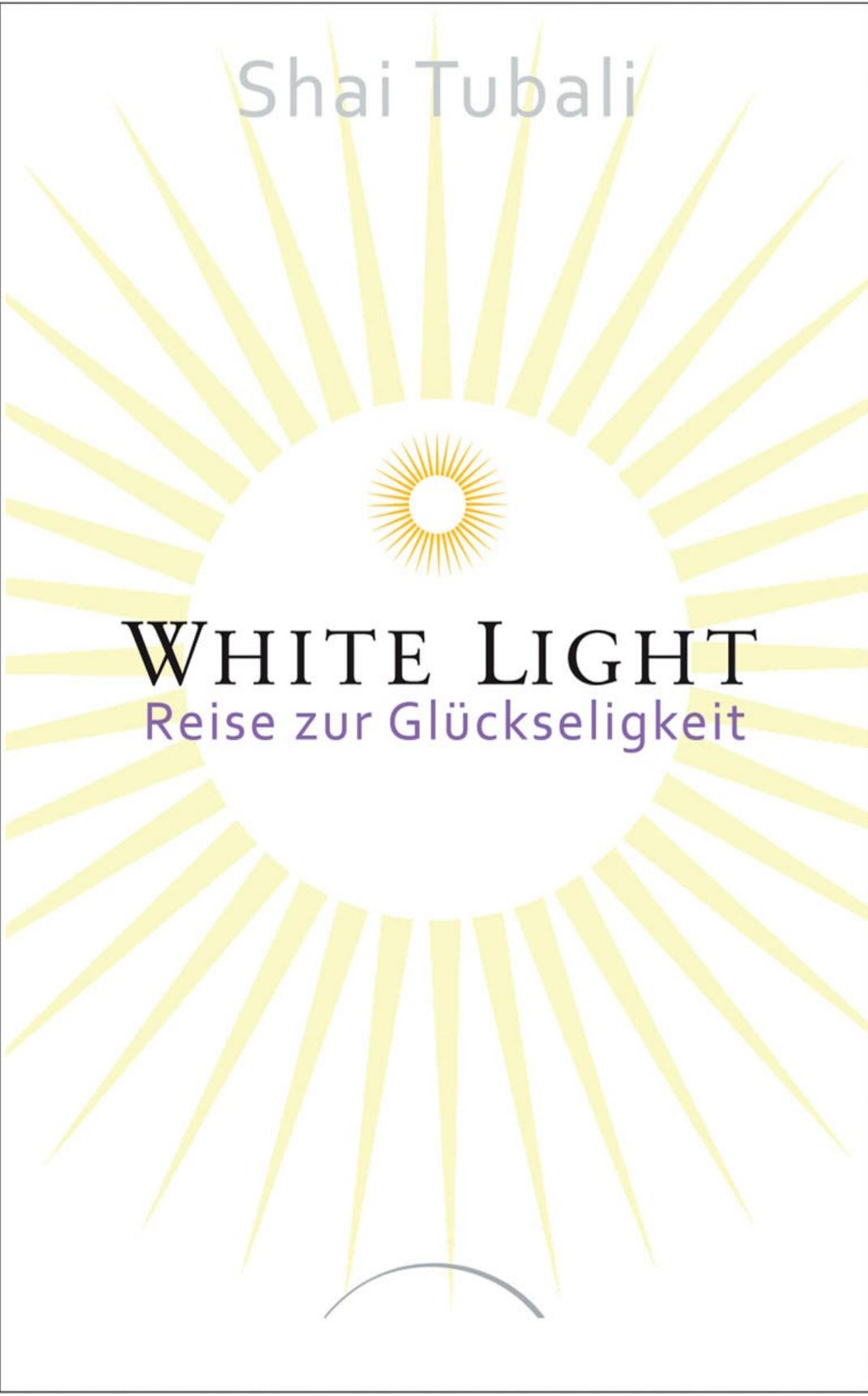


Shai Tubali



WHITE LIGHT
Reise zur Glückseligkeit

nun all diesen Empfindungen und Gefühlen eine zusammenfassende Bezeichnung, einen Namen – es könnte einer sein, den du bereits vorher genannt hast, oder etwas Neues – du kannst natürlich auch bei dem Namen der ursprünglichen Emotion bleiben... Überprüfe, in welchem Teil deines Körpers du das (...setze hier den Namen ein, den du für diesen Zustand gefunden hast) am meisten spürst...

3. Spüre in (...hier erneut den soeben gefundenen Namen einsetzen) hinein. Fühle zunächst, wie er in der Situation von vorher auftaucht... und dann lass die Situation gehen und bleib nur bei (...füge hier wieder den Namen ein). Atme hinein, spüre ihn tief in dir, und nutze dafür den Teil deines Körpers, in dem das Gefühl am stärksten ist ... lass die Situation wieder aufsteigen und spüre (...den Namen einsetzen), wie es darin erscheint... und dann entferne die Situation und bleibe nur bei dem Gefühl, atme hinein ... zum letzten Mal: Lass die Situation in dir aufsteigen, spüre die Emotion darin... und dann entferne die Situation ganz und gar und bleibe nur bei der Emotion...
4. Atme in (...den Namen) hinein. Lasse dich in die Tiefe sinken, bis du zum Kern gelangst. Versuche, es zu beschreiben – wie fühlt es sich an?... Schau, welcher Teil deines Körpers am stärksten reagiert... Welche Form hat es, welches Bild siehst du?... Welche Farbe?... Welche Empfindung steigt auf?... Welchen Geruch nimmst du wahr?...
5. Atme in (...den Namen) hinein und lass es deinen Körper und dein Wesen füllen. Indem du (...den Teil des Körpers) und (...das soeben gefundene Bild oder die Form) nutzt, atme und dehne es aus, atme und dehne es aus, bis es seine äußerste Grenze erreicht, bis es sich nicht mehr weiter ausdehnen kann. Sprich innerlich die Bitte aus: „(... Name), zeige dich mir ganz!“... Gib mir ein Zeichen, wenn du spürst, dass (...der Name) seine äußerste Grenze erreicht hat und sich nicht weiter ausdehnen kann...
6. Gib dieser ausgedehnten Emotion einen Namen... Atme in (... den ausgedehnten Namen) hinein. Gehe bis in seinen Kern, bis in sein Herz. Sprich aus, wie es jetzt ist – wie fühlt es sich an? ... Schau, welcher Teil deines Körpers am stärksten damit verbunden ist... Finde eine Form oder ein Bild... eine Farbe... eine Empfindung... und einen Geruch...
7. Aus diesem Zustand des (...ausgedehnten Namens) heraus, wasche dein ganzes Wesen mit weißem Licht: Den Körper... die Gefühle... und die Gedanken... Gib deinem Körper und Geist die Anweisung, sich neu zu codieren: „Werde zu dem Licht (...des ausgedehnten Namens)!“...
8. Kannst du aus diesem Zustand heraus sehen, was das Wesen positiver Emotionen wie (...hier wieder den Namen aus Absatz 2 einsetzen) ist?... Welche Wirkung haben Emotionen so wie (... Name aus Absatz 2) auf dein

Sein?... Kannst du erkennen, dass positive Emotionen für dich eine Zeit und einen Raum darstellen, in dem du mit der eigentlichen Realität in Verbindung standest, deren Wesen sich von Natur aus durch grundlegende Güte auszeichnet?... Du kannst den folgenden Satz so vervollständigen, wie er dir passend erscheint: „Positive Emotionen sind...“

9. Kannst du mir sagen, wer du selbst in diesem Zustand bist?... Wie siehst du aus diesem Zustand heraus die Bedeutung und den Sinn des Lebens?... Bleib in diesem Zustand, fühle und spüre ihn aus deinem Inneren heraus... Gib deinem Körper und Geist die Möglichkeit, sich in diesem erhabenen Zustand aufzuladen....
10. Jetzt atme in (...ausgedehnten Namen aus Absatz 6 einsetzen) hinein, lass es sich immer weiter ausdehnen. Lass es deinen ganzen Körper und dein ganzes Wesen füllen. Indem du (... den Bereich deines Körpers) und (...das Bild oder die Form) benutzt, atme und dehne es aus, atme und dehne es aus, bis es seine äußerste Grenze erreicht, bis es sich nicht mehr weiter ausdehnen kann. Sprich die Bitte aus: „(... ausgedehnter Name aus Absatz 6), zeig dich mir ganz!“... Gib mir ein Zeichen, wenn du spürst, dass (... der ausgedehnte Name aus Absatz 6) seine äußerste Grenze erreicht hat und sich nicht weiter ausdehnen kann...
11. Gib dem ausgedehnten Zustand einen neuen Namen... Atme in (...den ausgedehnten Namen) hinein. Gehe bis in seinen Kern, bis in sein Herz. Sprich aus, wie es jetzt ist – wie fühlt es sich an? ... Schau, welcher Teil deines Körpers am stärksten damit verbunden ist. Finde eine Form oder ein Bild... eine Farbe... eine Empfindung... und einen Geruch.
12. Aus diesem Zustand des (...ausgedehnten Names) heraus, wasche dein ganzes Wesen mit weißem Licht: Den Körper... die Gefühle... und die Gedanken... Gib deinem Körper und Geist die Anweisung, sich neu zu codieren: „Werde zu dem Licht (...des ausgedehnten Namens)!“ ...
13. Kannst du mir sagen, wer du selbst in diesem Zustand bist? ... Wie siehst du aus diesem Zustand heraus die Bedeutung und den Sinn des Lebens? ... Bleib in diesem Zustand, fühle und spüre ihn aus deinem Inneren heraus... Gib deinem Körper und Geist die Möglichkeit, sich in diesem erhabenen Zustand aufzuladen...
14. Jetzt atme in (...den ausgedehnten Namen aus Absatz 11) hinein und lass es sich immer weiter ausdehnen. Lass es deinen ganzen Körper und dein ganzes Wesen durchdringen. Indem du (...den Bereich deines Körpers) und (...das Bild oder die Form) benutzt, atme und dehne es aus, atme und dehne es aus, bis es seine äußerste Grenze erreicht, bis es sich nicht mehr weiter ausdehnen kann. Sprich die Bitte aus: „(... ausgedehnter Name aus Absatz 11), zeig dich

mir ganz!“... Gib mir ein Zeichen, wenn du spürst, dass (... der ausgedehnte Name aus Absatz 11) seine äußerste Grenze erreicht hat und sich nicht weiter ausdehnen kann...

15. Gib dem ausgedehnten Zustand einen neuen Namen... Atme in (...den ausgedehnten Namen) hinein. Gehe bis in seinen Kern, bis in sein Herz. Sprich aus, wie es jetzt ist – wie fühlt es sich an? ... Schau, welcher Teil deines Körpers am stärksten damit verbunden ist. Finde eine Form oder ein Bild... eine Farbe... eine Empfindung... und einen Geruch...
16. Aus diesem Zustand des (...den zuletzt vergebenen ausgedehnten Namen einsetzen) heraus, wasche dein ganzes Wesen mit weißem Licht: Den Körper... die Gefühle... und die Gedanken... Gib deinem Körper und Geist die Anweisung, sich neu zu codieren: „Werde zu dem Licht (... des ausgedehnten Namens)!“...
17. Kannst du mir sagen, wer du selbst in diesem Zustand bist? ... Wie siehst du aus diesem Zustand heraus die Bedeutung und den Sinn des Lebens?... Bleib in diesem Zustand, fühle und spüre ihn aus deinem Inneren heraus... Gib deinem Körper und Geist die Möglichkeit, sich in diesem erhabenen Zustand aufzuladen...
18. Jetzt atme in (...den ausgedehnten Namen aus Absatz 15) hinein und lass es sich immer weiter ausdehnen. Lass es deinen ganzen Körper und dein ganzes Wesen durchdringen. Indem du (...den Bereich deines Körpers) und (...das Bild oder die Form) benutzt, atme und dehne es aus, atme und dehne es aus, bis es die äußerste Grenze erreicht, bis es sich nicht mehr weiter ausdehnen kann. Sprich die Bitte aus: „(...ausgedehnte Emotion aus Absatz 15), zeig dich mir ganz!“ Gib mir ein Zeichen, wenn du spürst, dass (... der ausgedehnte Name aus Absatz 15) seine äußerste Grenze erreicht hat und sich nicht weiter ausdehnen kann...
19. Gib dem ausgedehnten Zustand einen Namen... Atme in (...ausgedehnter Name) hinein. Gehe bis in seinen Kern, bis in sein Herz. Sprich aus, wie es jetzt ist – wie fühlt es sich an? ... Schau, welcher Teil deines Körpers am stärksten damit verbunden ist... Finde eine Form oder ein Bild... eine Farbe... eine Empfindung... und einen Geruch...
20. Aus diesem Zustand des (... ausgedehnten Namens) heraus, wasche dein ganzes Wesen mit weißem Licht: Den Körper... die Gefühle... und die Gedanken... Gib deinem Körper und Geist die Anweisung, sich neu zu codieren: „Werde zu dem Licht (...des ausgedehnten Namens)!“...
21. Kannst du mir sagen, wer du selbst in diesem Zustand bist?... Wie siehst du aus diesem Zustand heraus die Bedeutung und den Sinn des Lebens?...Finde heraus: Wie würdest du aus diesem Zustand heraus dein Leben leben?...

Bleib in diesem Zustand, fühle und spüre ihn aus deinem Inneren heraus...
Gib deinem Körper und Geist die Möglichkeit, sich in diesem erhabenen
Zustand aufzuladen...

22. Nun, zum Schluss, gib deinem Körper und Geist die Anweisung, sich mit dem am weitesten ausgedehnten Zustand in Einklang zu bringen... Du hast gesehen, dass positive Emotionen ein Zugang zu der göttlichen Realität sind, die tief in dir verborgen liegt. Dieses Geheimnis kann enthüllt werden, wenn du eine positive Emotion bis in die Unendlichkeit hinein ausdehnst... Kannst du das Potenzial der Ausdehnung von (...allgemeiner Name aus Absatz 2) sehen?... Du kannst der ursprünglichen Emotion nun dafür danken, dass sie dich zu diesem Zustand der weitesten Ausdehnung geführt hat...
23. Tauche ein letztes Mal in diesen ausgedehnten Zustand der Befreiung und der Erinnerung an dein eigentliches Selbst... Denke daran: Dein eigentliches Selbst transzendiert alle Emotionen, und diese Transzendenz ist wahre Meditation... Bevor du deine Augen öffnest, kannst du dich dafür entscheiden, mit diesem Zustand in deinem Herzen in Verbindung zu bleiben – auch wenn du zu deinem normalen Bewusstsein zurückkehrst... Und dann kannst du deine Augen langsam und sanft öffnen.

Ein Erfahrungsbericht

S., 20 Jahre alt, ohne jede Erfahrung mit spirituellen Übungen und therapeutischen Prozessen, nach ihrem ersten Erlebnis mit der Ausdehnung einer positiven Emotion:

„Als ich zu Beginn des Prozesses gebeten wurde, das positivste Erlebnis meines Lebens in mir auftauchen zu lassen, war das erste Bild, an das ich mich erinnert habe, ein Tag, an dem ich einen Fallschirmsprung gemacht hatte. Ich wartete darauf, aus dem kleinen Flugzeug zu springen. Mein Körper war schon fast völlig draußen, und ich habe mich zuversichtlich gefühlt, glücklich, frei und grenzenlos. Ich fand es dort oben viel besser als am Boden. Als ich gesprungen bin, war es, als würde ich schweben. Der ganze Körper fühlte sich erfrischt und ich war aufgeregt, weil ich über dem Meer schwebte und in der Ferne all das Grün sehen konnte. Ich habe diese Emotion als Freiheit in der Herzgegend identifiziert. Es war ein Gefühl der Sicherheit, als würde der ganze Körper luftig werden, als würden die Zellen sich öffnen. Die Form war rund, die Farbe pink, die Empfindung Leichtherzigkeit und der Geruch war rosenartig. In der ersten Ausdehnung

erreichte ich einen Raum, den ich Liebe nannte. Ein gutes Gefühl, wie warmes Wasser, das durch den ganzen Körper floss. Der Raum war vor allem in der Herzgegend zu spüren. Die Form war durchsichtiges Wasser, die Empfindung war warm und der Geruch war weiterhin der von Rosen. In diesem Zustand habe ich verstanden, dass positive Emotionen dazu da sind, uns zum Glück zu leiten, uns stärker zu machen, uns die Möglichkeit zu geben, uns selbst und die ganze Welt zu lieben. Die positive Emotion schenkt mir Freiheit, verwandelt mich in einen Vogel, der seine Flügel ausbreiten und fliegen kann. Ich habe entdeckt, dass ich in diesem Raum ein guter Mensch bin. Und dass der Sinn des Lebens darin besteht, das Gute zu erkennen. Dass wir hier sind, um uns um die Tiere zu kümmern, um die Welt und das ihr innewohnende Gute zu beschützen. In der zweiten Ausdehnung habe ich den Zustand der Stille erreicht. Dieser Raum hat sich wie ein Zustand der Ruhe angefühlt, als würde ich auf einem kleinen Felsen sitzen und mich inmitten eines Flusses ausruhen. Der Raum hat den ganzen Körper gefüllt. Das Bild war das eines Baumes, die Empfindung die des Baum-Seins, und auch der Geruch war baumartig. Ich habe mich gefühlt, als sei ich ein kleines Samenkorn: Hier habe ich verstanden, dass die Bedeutungen des Lebens Liebe und Verständnis sind. In Bezug auf meine Schlafstörungen habe ich entdeckt, dass das, was meinen Schlaf stört, Angst ist – ich habe Angst zu schlafen, weil ich nicht träumen will und ich habe außerdem Angst davor, morgens aufzustehen und mich mit der Welt herumzuschlagen. Ich habe gesehen, dass ich dieser Gewohnheit der Angst tatsächlich würde ein Ende setzen können, dass das Leben in Wirklichkeit ein Spiel ist, dass ich einfach damit anfangen kann, Dinge für mich selbst zu tun, was auch immer gerade in einem Moment passiert – arbeiten, kreativ sein, ans Meer gehen... In der dritten Ausdehnung erreichte ich den Raum der Unendlichkeit. In diesem Raum verstand ich, dass ich Licht bin. Ich begriff, dass die Bedeutung des Lebens darin besteht, sich selbst zu lieben und die Welt zu akzeptieren. Ich habe verstanden, dass meine Angst vor dem Schlafen unsinnig gewesen war, weil es nichts gibt, vor dem ich mich fürchten muss – ich kann einfach meine Augen schließen und mit dem Denken aufhören... mich einfach mit der unendlichen Stille verbinden und ganz natürlich in den Schlaf gleiten. Ich konnte sehen, dass ich in Wirklichkeit sehr stark bin. Nichts kann mich jemals zerbrechen. Nur ich selbst kann mich zerbrechen. Ich kann einfach den falschen Gedanken Glauben schenken und so den Irrglauben an ein kaputtes Selbst aufrechterhalten. Also ist alles, was ich tun muss, mich von allen Emotionen und Zweifeln zu lösen – mich einfach nur lösen! Was blieb, war die innere Botschaft, dass ich wirklich unzerbrechlich bin, dass nichts mehr mein Innerstes würde zerbrechen können.“