

GOPAL NORBERT KLEIN

Das 1x1 der

*Liebe*



**GOPAL**

MEDIALITÄT & TRAUMAHEILUNG



Hier geht es um das **1x1 der Liebe**,  
das zu lernen wir möglicherweise hier  
auf die Erde gekommen sind.

Gopal Norbert Klein



**GOPAL**  
MEDIALITÄT & TRAUMAHEILUNG



Immer das Ganze im Auge  
behalten und dafür  
arbeiten, statt sich in „Ich“  
und „die anderen“ zu  
verzetteln.

Dies ist die Kernaussage des 1x1 der Liebe. Mehr müsste eigentlich gar nicht gesagt werden. Es handelt sich um eine Veränderung im Geiste: Ein Wendepunkt weg von meiner eigenen Not, weg vom Fokussieren auf die anderen, hin zur Ausrichtung auf das Ganze, zur Wahrnehmung des Ganzen, zu dem ich ja auch dazu gehöre.

Es geht also niemand verloren. Wenn ich nur bei mir bin, gehen die anderen verloren. Wenn ich nur bei den anderen bin, gehe ich verloren. Wenn ich mich aber auf das Ganze ausrichte und für das Wohl des Ganzen arbeite, dann fließt Energie: über mich zum Ganzen. Und dann bekomme ich auch von allen Seiten das zurück, was ich brauche oder mir wünsche.

2

Auf den Energiefluss und Austausch von **Gefühlen, Gedanken und Körperempfindungen** konzentrieren statt auf Habenwollen, Gebenwollen oder Problemlösung.

Auch das ist ein fundamentaler Wendepunkt in der Ausrichtung. Der Austausch, der Energiefluss selbst ist das Wichtigste. Statt unser Problem lösen, unser Leiden auflö-

sen zu wollen, statt unbedingt etwas geben oder etwas haben zu wollen - stattdessen geht es um den Austausch selbst. Der Austausch selbst ist schon die Lösung.

# 3

Wissen und Vertrauen, dass  
**Kontakt und Austausch**  
bereits die Lösung *ist* und  
es darüber hinaus nichts  
mehr zu bewältigen gibt.

Der Fluss, der Austausch ist die Lösung. Das ist es schon, das *ist* bereits die Transformation. Darüber hinaus gibt es nichts. Wir erfahren das, wenn wir es wirklich tun. Denn alles andere findet im Kopf statt. Der Austausch selber aber findet nicht im Kopf statt. Das schließt sich sogar gegenseitig aus: Entweder ich bin mit geistigen Bewegungen identifiziert, dann bin ich getrennt und es fließt keine Energie. Oder ich lasse alles fließen und tausche alles

aus, auch den mentalen Inhalt. Dann ist zu spüren, dass das, was wir suchen, genau das schon *ist*: Der Fluss, der Austausch.

Wir begeben uns damit sogar jenseits der Ebene von Leiden und Glück, von Problem und Lösung. Mit dem Austausch findet ein Ebenenwechsel statt und wenn wir das wirklich machen, stellen wir fest, dass das, was wir zuvor verändern oder lösen wollten, gar nicht mehr relevant ist.



Den Körper bewegen  
und alles mitteilen, um in  
Beziehungen nicht in  
Angriff, Distanzierung oder  
Erstarrung zurückzufallen.

Angriff, Distanzierung und Erstarrung sind die biologischen Körperreaktionen auf Gefahr und Lebensgefahr. Wir bewegen uns da hinaus (nur in sicheren Umgebungen!), indem wir eine vierte Option wählen und uns entscheiden uns *mitzuteilen*.

Mit der Entscheidung sich mitzuteilen, fällt die Notwendigkeit weg, auf diese Defensivreaktionen des Körpers zurückzugreifen. Damit verlassen wir die animalische Ebene, die aufgrund der Entwicklung noch in unseren Körpern steckt. Und damit, wenn wir das schaffen, werden wir erst zu wirklichen Menschen.

5

Dem Leben vertrauen, dass es uns alles schenkt, was wir brauchen, wenn wir **die Energie fließen lassen** (schenken und empfangen ohne Erwartung).

Wenn wir auf das Ganze ausgerichtet sind, dann geht es nur noch darum, Energie ins Fließen zu bringen. Es tritt in den Hintergrund, wohin sie fließt und was wir davon haben. Energie fließen zu lassen bedeutet natürlich nicht nur alles hinausfließen zu lassen, alles Gute in uns, sondern auch zu empfangen. Auch da darf es keine Blockaden geben. Wenn mir jemand etwas gibt oder schenkt, lasse ich das ohne Widerstand durchgehen, in mich rein, durch mich durch.

Nur dann gibt es den vollständigen Durchfluss, der alle Beteiligten transformiert. Und wenn wir das machen,

wenn wir uns darauf ausrichten, dann bekommen wir alles! Alles was wir uns nur irgendwie wünschen oder vorstellen können - geschenkt, frei Haus! Und noch darüber hinaus: Wir bekommen Dinge, die wir uns noch nicht einmal vorstellen können.

Statt also zwanghaft zu versuchen Dinge zu bekommen, die gerade noch nicht da sind, was ohnehin praktisch kaum funktioniert - konzentrieren wir uns auf den Energiefluss. Statt die Not auflösen zu wollen, konzentrieren wir uns auf den Energiefluss, und wir erhalten alles indirekt, was wir brauchen und was wir uns wünschen.

6

## Die Energie von Geld und Überlebenskampf **voll-** **ständig aufgeben.**

Geld gehört zu den absurdesten Dingen, die es auf der Erde gibt: Eine Instanz, die zwischen den Menschen installiert wurde, um den freien Energiefluss zu unterbinden, dann die Kontrolle über diese Zwischeninstanz zu erlangen, um damit die Menschheit insgesamt zu kontrollieren. Was da kontrolliert wird, ist der Energiefluss. Wer Energieflüsse zwischen Menschen kontrolliert, hat Macht über sie, weil wir Menschen vom Energieaustausch leben, weil uns das glücklich macht. Es handelt sich um Irreführung der Menschheit. Und wir fallen darauf herein und glauben wirklich, dass Geld irgendeine Bedeutung hat! Manche glauben sogar, dass ihr Leben am Geld hängt.

Wenn wir uns auf den Energiefluss ausrichten und auf den Austausch zwischen uns Menschen, fallen all diese unsinnigen Ideen weg. Dann braucht es kein Geld mehr. Denn wozu eine Zwischeninstanz, wenn die Energie frei fließt? Wenn ich alles verschenke, was ich anzubieten habe, und mir das geben lasse, was ich brauche, wozu dann eine Zwischeninstanz wie Geld?

Das braucht dann kein Mensch mehr. Mit diesem Fluss wird so viel Energie frei und es entsteht so eine Geborgenheit, dass wir aus der Überlebensnot völlig herauskommen. In diesem freien Fließen zwischen uns: Da sind wir zuhause, da gibt es keinen Kampf mehr.

7

Wissen, dass **Hass und Liebe** dasselbe sind und beides kommuniziert werden kann.

Hass und Liebe sind deswegen dasselbe, weil sie dasselbe Maß an Nähe herstellen. Der Grad der Erfüllung hängt nicht davon ab, dass eine Beziehung irgendwie ist, sondern davon welche Tiefe von Austausch wir erreichen. Was ausgetauscht wird, spielt

überhaupt keine Rolle. Am Ende ist es nicht relevant, ob ich sage „Ich hasse dich“ oder „Ich liebe dich“, es ist absolut dasselbe. Weil es das gleiche Maß an Nähe herstellt. Es gibt also nichts, was man nicht austauschen kann.



In Beziehungen den  
anderen in Ruhe lassen  
und **nur erzählen, was in  
mir selbst los ist.**

Nur dann bin ich in Kontakt und Beziehung, wenn ich von mir erzähle. Wenn ich über den anderen rede oder mich in den anderen zentriere, dann bin ich nicht im Austausch, sondern im Kopf. Das hat nichts mit Verbindung und Energiefluss zu tun. Anders wenn ich bei mir bleibe und

von mir erzähle: „Ich spüre dieses oder jenes im Körper“, „Ich fühle gerade dieses oder jenes Gefühl“, „Mein Kopf denkt diese oder jene Gedanken“. Nur das führt uns weiter. Wenn wir mit \*Du\* anfangen, dann sind wir vom Weg abgekommen.

g

Sagen was ich brauche und möchte und sagen was für mich nicht geht und Leiden verursacht.

Das ist der Kern von Austausch und Mitteilen. Das sind die physiologischen Grundbedürfnisse, die bis zu den allerkleinsten Organismen das Leben darstellen. Ich gehe dahin, wo es mir gut tut und verlasse das, was mir nicht gut tut oder eine Gefahr darstellt.

Und das ist das, was wir kommunizieren können, und wenn wir damit beginnen, dann kann die Lebensenergie durch uns hindurch und es entsteht ganz viel Nähe und

Kontakt, weil diese Bewegungen die Grundbewegungen unserer Biologie sind, auch bei uns als Menschen. Das Leben ist im Kern nichts anderes als diese zwei Bewegungen. Und wenn wir das umsetzen und das kommunizieren, dann rauscht ganz viel Lebenskraft durch uns hindurch. Aber das machen wir eben im Alltag nicht, wir reden über allen möglichen Unsinn, aber kommunizieren nicht den Kern, jedenfalls überwiegend noch nicht.

10

Das **Universum** oder das **Leben** oder **Gott um Hilfe bitten**, wenn ich selber keine Lösung weiß (und wissen, dass jede ehrliche Bitte *definitiv* erhört wird).

Jede ehrliche Bitte wird erhört und erfüllt in dem Maß wie es möglich ist. Und das Maß ist dabei sehr weit gefasst. Meine Erfahrung ist, dass selbst scheinbar unmögliche Dinge, die sich gegenseitig ausschließen, trotzdem irgendwie in die Erfüllung kommen. Wir können uns das nicht vorstellen. Manchmal braucht es etwas Zeit. Oft vergessen wir dann das Gebet oder die Bitte und dann erscheint etwas und wir hatten ganz vergessen, dass wir darum gebeten oder uns das gewünscht hatten. In Wirklichkeit ist Leben ununterbrochene Wunscherfüllung, rund um die Uhr, in jeder Sekunde. Da wir uns aber nicht bewusst sind über die tieferen Schichten unseres Geistes,

können wir den Zusammenhang nicht sehen. Wir können nicht sehen, dass das, was wir draußen sehen, ein exaktes Spiegelbild unseres Geistes ist. Aber bei intensiven Leiden und wenn wir da ein bisschen hinschauen, wie das Leben reagiert, dann kriegen wir immer mehr den Zusammenhang mit zwischen dem, was in unserem Geist passiert, und der sogenannten Außenwelt. Irgendwann wird klar: Was wir Leben nennen, ist wie ein großes Feld, das wir auch einfach ... Liebe nennen können. Das ist so unvorstellbar, das sprengt unsere Vorstellungskraft. Diese Hilfe, diese Unterstützung, die immer da ist, geht über jedes menschliche Vorstellungsvermögen hinaus.

**Helfen** als Einstiegspunkt  
nutzen, wenn im Leben  
gerade null Kontakt,  
Beziehung und Verbindung  
vorhanden ist.

Wenn ich ganz getrennt bin - oder wenn das so erscheint, denn ganz getrennt kann man letztlich nicht sein - dann ist das Helfen, anderen Menschen helfen, der Einstiegspunkt. Es geht dann darum, sich darauf zu konzentrieren: Wo kann ich helfen? Egal

was, wie, wann - spielt alles keine Rolle. Das ist immer die Möglichkeit, am Leben wieder teilzunehmen, im Fluss mitzuschwingen. Irgendeinen Einstiegspunkt über Mitgefühl und aktives Helfen gibt es immer. Diese Tür ist immer offen.

12

Über das, was gerade  
im Kontakt insgesamt  
stattfindet, **reden.**

Ja, das fällt uns so schwer. Aber wenn wir darüber reden, bekommen wir Abstand. Und Verbindung. Gleichzeitig. Und das ist der Schlüssel. Wenn das immer mehr stattfindet, dann wird das Ganze hier transformiert. So lange wir da wegschauen, sind wir auf Abwegen, irren herum und leiden letztlich. Im Kern geht's immer nur darum!

Und am Ende, wenn das alles gelernt, verinnerlicht, erfahren wurde, dann ist der

Raum frei für Meditation, das wird dann mehr und mehr zur Meditation. Es wird dann immer ruhiger und am Ende geht es darum nach Hause zu gehen. Dann können wir diese Formen loslassen, dieses Leben, diese Erscheinungswelt und es gibt auch keinen Grund mehr, hierhin zurückzukehren, denn das ist nur ein großes Schulzimmer, ein Klassenzimmer, um das 1x1 zu lernen. Und wenn das gelernt wurde, gibt es keinen Grund mehr in die erste Klasse zurückzukehren. 

## LASS UNS IN VERBINDUNG BLEIBEN

OFFIZIELLE WEBSITE VON GOPAL | [www.traumaheilung.net](http://www.traumaheilung.net)

VERANSTALTUNGSKALENDER | <https://www.traumaheilung.net/kalender/>

YOUTUBE KANAL – MEDIALITÄT & TRAUMAHEILUNG  
<https://www.youtube.com/c/GopalNorbertKlein>

INSTAGRAM | [https://www.instagram.com/gopal\\_traumaheilung/](https://www.instagram.com/gopal_traumaheilung/)

BROSCHÜRE ZUM EHRLICHEN MITTEILEN: EM-LEITFADEN  
<https://em-leitfaden.org/>

EXTERNE PROJEKTE ZUM EHRLICHEN MITTEILEN | <https://www.em-projekte.de/>

SCHRIFTLICHER EINFÜHRUNGSKURS „EHRLICHES MITTEILEN NACH GOPAL“  
(Download)  
<https://www.traumaheilung.net/discussion-topics/neu-einfuehrungskurse-ehrliches-mitteilen-nach-gopal-download/>

TELEGRAM-GRUPPEN ZUM EHRLICHEN MITTEILEN:  
<https://t.me/vagusschluesel>  
[https://t.me/gopal\\_lokale\\_gruppen\\_vernetzung](https://t.me/gopal_lokale_gruppen_vernetzung)  
[https://t.me/Gopal\\_Vernetzung\\_Projekte\\_EM](https://t.me/Gopal_Vernetzung_Projekte_EM)



Buchempfehlung zum Ehrlichen Mitteilen:

Der Vagus-Schlüssel zur Traumaheilung

Wie ehrliche Kommunikation unser Nervensystem reguliert

ISBN-10:3833880325 | ISBN-13:978-3-8338-8032-2



[www.traumaheilung.net](http://www.traumaheilung.net)