

Ehrliches Mitteilen (EM) Level 4

„Telepathie“

www.traumaheilung.net

Hierbei handelt es sich um eine sehr fortgeschrittene Variante des Ehrlichen Mitteilens. Sie ist nur geeignet für Menschen, die bereits viel Erfahrung mit der einfachen Variante haben, z. B. in Lokalen Gruppen, in Partnerschaften und der Variante L3. Hilfreich ist außerdem Erfahrung in Meditation. Ehrliches Mitteilen L4 enthält keinerlei bewusste Aktivitäten mehr, sondern besteht aus reinem Gewahrsein des Austausches subtiler Informationen zwischen zwei oder mehr Menschen, die von alleine geschehen! Es erschafft die Grundlage zum Aufbau bewusster telepathischer Netzwerke.

Hier nun die Beschreibung des Settings und des Ablaufs:

1. Übe zunächst mit nur *einem* Gegenüber, z.B. 10 Minuten: Setzt euch mit geschlossenen Augen ca. 2m voneinander entfernt hin, sodass ihr euch direkt anblickt. Schließt die Augen und lasst sie geschlossen bis ans Ende der Übung. Jetzt geht es darum, den stillen Fokus der Aufmerksamkeit beim anderen zu lassen und sonst nichts weiter zu tun. Das heißt auf eine Art, an den anderen zu denken, das innere Bild vom Gegenüber stabil im Geist zu halten, ohne weitere Gedanken aktiv zu produzieren. Wir „schauen“ nur innerlich zum anderen hinüber, sonst nichts. *Den Fokus halten bedeutet nicht, etwas aktiv zu tun.* Im Gegensatz zu L2 und Lokalen Gruppen, wo zeitlich versetzt gesprochen wird, üben hier alle gleichzeitig.

Nun nimm wahr was dabei in deinem Innern geschieht, welche Gedanken von alleine auftauchen, welche Gefühle und welche Körperempfindungen. Lass alles geschehen, nimm nur wahr was bei dir ist, ohne den inneren Fokus auf dein Gegenüber zu verlieren. Es gibt kein Ziel dabei, keine Aufgabe, nichts zu tun, einfach nur wahrnehmen, was mit dieser inneren Verbindung in uns geschieht. Es wird absolut nichts gesprochen während der Übung! Später danach könnt ihr, im Gegensatz zu L2 und L3 darüber sprechen, um mehr Vertrauen in eure Wahrnehmungen zu bekommen.

2. Setzt euch *zu dritt* zusammen, wie bei L3 und verfährt nun wie bei Punkt 1 mit dem Unterschied, dass ihr jetzt jeweils *beide* Gegenüber *gleichzeitig* im inneren Fokus haltet. Alles weitere wie bei Punkt 1.

3. Setzt euch *zu mehr als dreien* zusammen, wie in einer Lokalen Gruppe mit mehr als 3 Teilnehmern. Verfährt nun wie bei Punkt 1 mit dem Unterschied, dass ihr nun die *gesamte restliche Gruppe gleichzeitig* im inneren Fokus behaltet. Alles weitere wie bei Punkt 1. Wachst dabei mehr und mehr in die Wahrnehmung des Gruppenbewusstseins hinein und löst euch von der Vorstellung ein getrenntes, unabhängiges Individuum zu sein.

4. Führt das Setting von Punkt 1 bis 3 *ohne* physisches Beisammensein durch, am besten regelmäßig zur gleichen Uhrzeit. Austausch danach z.B. per Internet.

!!! Ehrliches Mitteilen L4 ist KEIN ERSATZ für L2 und L3 !!!

Gonal