

Mein persönlicher Weg zur erweiterten Wahrnehmung

Sie denken vielleicht, dass jemand, der Wahrnehmungsschulungen anbietet ein Naturtalent sei. Dies ist bei mir nicht der Fall. Ich kann aber von mir sagen, daß irgendwann der Zeitpunkt in meinem Leben kam, zu dem ich den Drang in mir spürte, zu meditieren, auf dem Weg die Wahrheit hinter dem Schein zu entdecken und die Begrenzungen des Verstandes zu übersteigen. Da meine Begabung in erweiterter höchstens durchschnittlich war, öffnete ich mich in verstärktem Ausmaß für Übungen, welche das Bewußtsein verfeinern und den Geist für eine präzise erweiterte Wahrnehmung trainieren. Die meisten Übungen, die ich dafür verwendet hatte, stammten von Kurt Tepperwein¹ oder von anderen Autoren. Mittlerweile habe ich meinem Repertoire auch eigene Werkzeuge hinzugefügt, aber auf sie wäre ich nie gekommen ohne die Inspiration durch Kurt Tepperwein und meine spirituellen Lehrer und Meister wie Osho, Mutter Meera, Rajinder Singh.

Heute weiß ich, daß jeder, der guten Willens ist, seine Wahrnehmung erweitern kann. So, wie ein Sportler seinen Körper trainiert, so läßt sich auch diese Fähigkeit trainieren. Bewußtseinsöffnungen sind in unserer Zeit relative leicht zu erfahrbar, aber eine erweiterte Wahrnehmung präzise zu nutzen, macht Spiritualität im Alltag nutzbar. Dadurch lernen wir zwischen Wahrnehmung und Phantasterei zu unterscheiden.

Mir geht es um mehr als „nur“ um erweiterter Wahrnehmung. Mir geht es um eine bewusste Art und Weise mit dem Leben umzugehen – in Einklang mit den universellen Gesetzmäßigkeiten. Es gibt eine andere Art zu leben, als mit sich mühsam hindurchzutasten, gegen Wände zu laufen und sich stolpernd sich Beulen zu holen. Es gibt eine andere Möglichkeit, Lebensprobleme zu lösen als sich den Kopf zu zerbrechen. Von dieser neuen „Art of Life“ handelt dieser Artikel.

Ich habe in meinem Leben nach Hilfen gesucht, um meine eigene Fähigkeit in dieser Hinsicht zu verbessern. Ich habe begonnen, mit dem, was ich entdeckt habe, zu üben und dieses Wissen weiter zu geben.

Vom Denken zur Wahrnehmung zu kommen war für mich ein Weg, der nicht immer konfliktfrei verlief. Nachdem ich als Kind mich vor Gespenstern fürchtete, verschloss ich ziemlich schnell die Pforten meiner erweiterten Wahrnehmung und entschied mich (unbewußt) dafür, mich in den ersten 30 Jahren meines Lebens ausschließlich auf den Verstand zu verlassen und auf das, was meine Projektionen mir vorgaukelten. Immer wieder kam ich dabei mit der „Realität“ in Konflikt, weil ich das lebte, was mir logisch erschien. Ich (ver-)gallopierte mich von einem Extrem ins andere und erlebte dabei Enttäuschungen und Desillusionierungen.

Kaum eine Sache hielt, was sie versprach: Der ach so nette Vorgesetzter erwies sich als Betrüger, die ach so attraktive Frau als beziehungsunfähig und das ach so beliebte Wohnviertel als eine Ansammlung von „Möchtegerns“.

Aufgrund meiner Leichtgläubigkeit erlebte ich weiterhin immer wieder Irrtümer. Dinge, an die ich glaubte, zerbröckelten sich vor meinen Augen wie Sandburgen und unerwartete Möglichkeiten verwirklichten sich, ohne daß ich wusste, warum.

¹ Tepperwein, Kurt, Intuition, Hellsehen und Hellhören, Nietsch Verlag, 2010
1 Mein eigener Weg zu erweiterter Wahrnehmung © K. J. Becker, Seefeld

Die zahlreichen Enttäuschungen (=Beendigungen von Täuschungen) meines Lebens lösten in mir Frustration aus und eine Verunsicherung gegenüber dem Verstand. Immer mehr musste ich erkennen, daß mein Verstand mir bei wichtigen Lebensentscheidungen nicht raten konnte bzw. oftmals in die völlig falsche Richtung lief. Diese Desillusionierung war für mich besonders schmerzhaft, weil ich seit Kindesbeinen an nur wenig Dinge fand, auf die ich mich verlassen konnte.

Um das Richtige zu finden lernte mein Verstand bereits in der Schülerzeit früh, aus gegensätzlichen Meinungen die für mich stimmige Synthese zu bilden. Ich erinnere mich noch genau daran, wie ich 1972 im Wahlkampf, damals war ich Abiturient, zu den Kreisvorsitzender aller Parteien ging und sie interviewte. Ich gab damals vor, für die Schülerzeitung tätig zu sein. Mit den Argumenten des CDU-Politikers ging ich dann zum SPD-Politiker und mit dessen Argumenten zu dem FDP-Politiker usw. und ging mit diesen Argumenten wieder zu dem CDU-Politiker, so daß ich nach mehreren „Runden“ dann einen einigermaßen Überblick darüber bekam, wer wo lügt und was wahr ist. Das gleiche hatte ich auch bereits als Kind praktiziert: Mit dem was Vati sagte ging ich zu Mutti, mit dem was Mutti sagte zu meinem Bruder und so gelang es mir ein wenig mehr darüber zu erfahren, warum so verschiedene Meinungen über die scheinbar gleiche „Realität“ existierten.

Meine Zweifel machten auch vor „Gurus“ nicht halt, egal ob es Finanzmogule oder spirituelle Gurus waren. Die entgegengesetzte Meinungen ließen meinen Verstand nicht ruhen, bis ich diese Gegensätzlichkeiten in mir in einer alles integrierenden Synthese geordnet hatte.

Um für mein eigenes Leben Sicherheit zu gewinnen konsultierte ich Hellseher, Kartenleger und medial begabte Menschen. Hier erhielt ich Auskünfte darüber, wie meine Energien *derzeit* stehen. In ihren Empfehlungen lagen die Hellseher mal richtig und mal falsch. Ich vermute, dies kam daher, daß die Hellseher *ihre* Empfehlung vorbrachten, also, was *sie* an meiner Stelle tun würden. Ein Hellseher, der auf Kompromisse bedacht ist wird möglicherweise andere Ratschläge erteilen als einer, für den Kompromisslosigkeit wichtig sind. So erlebte ich in der Befolgung solcher Ratschläge mal Beglückung und mal ebenfalls Frustrationen. Das Risiko von Fehlentscheidungen suchte ich in Zeiten der Verunsicherung zu minimieren, indem ich *verschiedene* Hellseher aufsuchte und aus dem, was sie mir rieten, eine gemeinsame „Essenz“ suchte. Doch auch die vermeintlich ideale Synthese von Meinungen führte zu Enttäuschungen und ich erkannte mehr und mehr, wie ungeeignet der Verstand ist, um die Wahrheit hinter dem Schein zu erkennen, d.h. wahrzunehmen (= das Wahre zu nehmen).

Die Synthese von Meinungen ist noch keine „Einsicht“. Es ist wie mit den fünf Blinden, die versuchen einen Elefanten zu beschreiben: Der eine berührt das Bein des Elefanten und meint, ein Elefant sei so etwas wie ein Baum. Der andere ertastet seinen Schwanz und vergleicht den Elefanten mit einem Pinsel. Ein dritter befindet sich an den Stoßzähnen und glaubt, ein Elefant sei so etwas wie ein Dolch. Ein vierter hält den Bauch des Elefanten und glaubt, ein Elefant sei ein großer Ball. Und der fünfte berührt die Ohren des Elefanten und vergleicht ihn mit einem Segel.

Nun kann man natürlich aus den fünf Aussagen der Blinden eine Synthese bilden: Ein Elefant ist einerseits wie ein Baum, andererseits wie ein Pinsel, irgendwie auch wie ein Dolch, zugleich auch wie ein Ball und auch mit einem Segel vergleichbar. Um auf den „Elefanten“ zu kommen braucht es einen „Quantensprung im Bewußtsein“. Dieser Quantensprung ist der Wechsel des Bewußtseins von der Verstandes-Synthese zur „Einsicht“.

Ich kann viele „Ansichten“ haben, beispielsweise wenn ich einen Berg von der Nord- oder von der Südseite her gesehen beschreibe, aber es gibt nur eine „Einsicht“.

Irgendwann kam die Zeit in der ich es aufgab, „logische“ Entscheidungen zu treffen und hielt mich an meine Emotionen. Ich tat das, was meine Emotionen mir rieten, was mich antörnte, begeisterte ... Leider kam ich dadurch vom Regen in die Traufe. Den Emotionen zu folgen kann zwar spannend sein, kommt aber oftmals einem Kamikazeflug im Leben gleich.

Denn weder Verstand noch Emotionen wissen etwas über unsere *Wirklichkeit*. Emotionen sind blind vor Liebe, blind vor Verzweiflung. Wir kennen genug Beispiele von Menschen, die im Stimmungstaumel von Las Vegas einander ewige Liebe schwören oder angesichts einer Beziehungskrise ihr Leben als sinnlos erachten, statt einfach nur die emotionale Welle durchlaufen zu lassen und ihre Entscheidung zu vertagen bis zu dem Zeitpunkt, zu dem sie wieder ein klare Sinne haben. *Stimmigkeit* erfahren wir nur, wenn es uns gelingt Emotionen zu beobachten *ohne* uns damit zu identifizieren. Da ich mich oftmals von völlig unerwarteten Lebensveränderungen überrollt fühlte, suchte ich genauer wahrzunehmen, was da auf mich zukommen würde.

In meinem eigenen Leben kam ich der „Wahrheit hinter dem Schein“ nur Millimeterweise auf die Spur. Wie bereits erwähnt war mein Verstand seit Kindesbeinen auf Mißtrauen trainiert. Dies war auch ein gutes Antidot gegen meine eingeborene Leicht- und Gutgläubigkeit, auf die ich früher immer wieder hereingefallen war.

In der Suche nach der Wahrheit und nach vertrauenswürdigem fand ich Lehrer, die mich darin unterrichteten, trotz Kurzsichtigkeit, mehr Weitblick zu entwickeln und mir erste Techniken zum Hellsehen beibrachten. Hier sei insbesondere meinem erster Lehrer im Hellsehen, Kurt Tepperwein, gedankt, dessen Gabe im Hellsehen mich von Anfang an faszinierte. Da ich viele brauchbare Techniken von ihm erhalten habe, sind diese auch in diesem Skript aufgeführt und zitiert.

Ausgestattet mit den guten Tepperwein-Techniken erlebte ich jedoch weiterhin immer wieder Irrtümer und Fehlentscheidungen und konnte lange Zeit nicht verstehen, woher die Verblendungen kamen. Ich brauchte Jahre um zu erkennen, daß der Verstand/ das Ego auch Hellseh-Techniken mißbrauchen kann, um Illusionen und Projektionen vorzuschieben und wie wichtig es ist, selbst authentisch und ehrlich sich selbst gegenüber zu sein, damit ‚Wahr-Nehmung‘ überhaupt möglich ist.

Im Prozeß der erweiterten Wahrnehmung ist die Wahrhaftigkeit gegenüber sich selbst ein entscheidender Beitrag ist für die Qualität der Hellsehergebnisse: Wenn ich mir selbst etwas vormachen möchte, werde ich keine Wahrnehmung bekommen. In dem Zusammenhang sei meinem Lehrer in Wahrhaftigkeit, Rajinder Singh gedankt. Ihm habe ich zu verdanken, daß meine Wahrnehmung heute stimmiger und bodenständiger ist. Durch seine Führung erfahre ich eine größere Stimmigkeit und Wahrhaftigkeit gegenüber mir selbst und dafür bin ich dankbar.

Mit Hilfe der sinnvollen Korrektur der eigenen Einstellung hin zur eigenen Wahrhaftigkeit werden „Enttäuschungen“ zu „Befreiungen von Täuschungen“, die Bereitschaft aus Fehlern zu lernen stärkt die Unterscheidungskraft und den „Durchblick“. Erweiterte Wahrnehmung ist nichts, was man einmal lernt und dann für alle Zeiten kann, sondern erfordert ein ständiges Training, eine ständige Übung, wie Radfahren oder Turniertanzen.

Erweiterte Wahrnehmung ist wie das Lernen einer neuen Sprache. Je mehr ich übe, um so präziser wird meine Unterscheidungskraft. Das eigene Bewußtsein erkennt immer klarer: Wann war ich in der Wahrnehmung und wann hat die Phantasie oder mein Wollen mir einen Streich gespielt?

Der Weg der erweiterten Wahrnehmung zieht eine Verfeinerung des Bewusstseins mit sich. Wahrnehmung geschieht, wenn ich „Zeuge bin“, reiner Beobachter dessen „was ist“ ohne persönliche Vorlieben oder Abneigungen. Dies bedeutet Abstandnahme von persönlichen Vorlieben, Vorstellungen, Bewertungen, Ängsten und vorgefertigter Meinungen. So lange ich urteile kann ich nicht wahrnehmen!

Es ist in dem Zusammenhang verständlich, daß wir für andere oftmals leichter wahrnehmen können als für uns selbst. Nur, wo wir unser Ich heraushalten können, die eigene Stimmigkeit höher stellen als bequeme Antworten („nicht mein, sondern Dein Wille geschehe“) zeigt sich durch uns die Wahrnehmung für das *eigene* Leben.

Auch wenn ich Hellsehen ursprünglich übte, um den plötzlichen und scheinbar unvorhersehbaren Schlägen und Remplern des Lebens, weniger ausgeliefert zu sein, zeigte sich schnell ein wesentlicher Zusatzeffekt, den jeder Übende im Laufe der Zeit erhält: Der Kontakt zu der „Wahrheit hinter dem Schein“, zu dem, was die Welt im Innersten zusammen hält. Dieser Kontakt wird in jeder Religion bezeugt und eignet sich auch als Invokation vor jeder Wahrnehmung: „Ich will und bin bereit die Wahrheit hinter dem Schein zu erkennen!“

Wahrnehmung erfordert den Mut zur Authentizität und die Bereitschaft von jeder Form von Grandiosität („ich kann etwas, was du nicht kannst“) Abstand zu nehmen. Es geht also darum, so ehrlich und authentisch zu übermitteln, was man wahrnimmt.

Wir sollten nie für andere unerbeten etwas wahrnehmen und prognostizieren. Wenn wir schon gebeten werden, etwas über unsere Wahrnehmung mitzuteilen, sollten wir dies einfühlsam tun, ohne darauf zu pochen, daß die Wahrnehmung allgemeingültig sein muß.

Für jemand anderen wahrzunehmen ist ein wechselseitiger Prozeß, der auf Resonanz beruht. Wenn die andere Person offen und vertrauensvoll ist, wird es wesentlich leichter fallen für diese Person etwas wahrzunehmen, als wenn man befürchten muss, dass der andere die Wahrnehmung zensiert oder gar seziert. So wie Jesus in seiner Heimatstadt Bethlehem nicht heilen konnte „ob des Unglaubens der Menschen“ hängt das Maß an Wahrnehmung auch mit der Resonanz zusammen, die sich zwischen uns und dem anderen bildet. Nach ein wenig Übung wird es immer leichter zu fühlen, wie stark oder schwach die wahrnehmende Energie fließt.

Aus einer umfassenderen Perspektive heraus ist Wahrnehmen eine Einstimmung auf etwas, das größer ist als wir, eine Brücke zu Stimmigkeit und Harmonie mit der „universellen Energie“.

Ich erinnere mich daran, daß ich vor vielen Jahren einmal aufgewühlt zu einer vertrauenswürdigen Kartenlegerin kam. Nach der Tarotsitzung war mein „aufgewühlt Sein“ verschwunden. Ich konnte mich nach der Sitzung gar nicht mehr daran erinnern, welche Karten im Einzelnen gezogen wurden, aber ich spürte dieses eingestimmt Sein in eine höhere Ordnung, die mir Sicherheit und Zuversicht gab. Seit dieser Erfahrung sehe ich in diesem Einstimmen auf das größere Ganze einen wesentlichen Bestandteil des Wahrnehmens. Es geht also nicht darum, daß mit Wahrnehmungs-Wissen zu

dominieren oder gar sich davon abhängig zu machen, sondern darum, in Kontakt zu kommen mit der „Einheit allen Seins“.

Wahrnehmen können Sie mit und ohne Hilfsmittel. Ein beliebtes Hilfsmittel ist das Tarot, das als Medium zu einer erweiterten Wahrnehmung dienen kann, insbesondere, wenn Sie nicht die Zeit haben, zu warten, bis Ihre inneren Bilder in Ihnen aufsteigen. Hierbei verwende ich das Tarot nicht zur Divination (Voraussage), sondern als Hilfe für ein katathymes Bilderleben: Worum geht es bei der anstehenden Entscheidung? Was könnte die Karte mit meinem Thema zu tun haben?

Eine weitere beliebte Wahrnehmungsübung besteht darin, eine Frage ins Bewußtsein zu nehmen, ein Buch zu nehmen, spontan eine Seite aufzuschlagen und dort einen Satz zu lesen und in diesem Satz die Antwort zu finden. Wenn wir gelernt haben, uns auf die Wahrheit hinter dem Schein einzustimmen („alles spricht zu mir“), können wir Handlesen, Kaffeesatzlesen, beherrschen wir das Reiskornorakel - auch ohne Vorkenntnisse.

Erweiterte Wahrnehmung ist etwas zutiefst individuelles, so wie überhaupt im Leben jeder nach seiner eigenen Wahrheit Ausschau halten muß. Es gibt zwar die *Eine* Wahrheit, aber Wege und Anschauungen über diese Wahrheit und die Reise dorthin sind so unterschiedlich wie die Menschen selber, die diesen Weg gehen. So hat auch jeder Wahrnehmende eine einzigartige Begabung mit einem einzigartigen Werkzeug besonders gut arbeiten zu können.

Ein unschuldiger Geist stärkt die Wahrnehmung. Vorgefertigte Meinungen und Vorkenntnisse können bei der Wahrnehmung störend sein. Hierfür ein Beispiel aus meinem eigenen Leben:

Ich erinnere mich daran, daß ich vor etwa zwanzig Jahren recht gut im Handlesen war, obwohl ich wissensmäßig keinerlei Ahnung davon hatte. Wer immer zu mir kam und dies wollte, dem las ich sein Schicksal aus der Hand – ohne ihn zu kennen, einfach indem ich die Energie der Hand auf mich wirken ließ. Dann arbeitete ich als Manuskriptbearbeiter zusammen mit einer professionellen Handleserin ein Buch über Handlesen aus und eignete mir das dafür notwendige Fachwissen an. Von da an konnte ich nicht mehr Handlesen, weil das zuviel an Wissen meine Wahrnehmung behinderte. Ich mußte mühsam lernen, mein intellektuelles Wissen wieder loszulassen, und tue mich heute noch schwer daran, eine Hand wieder so unvoreingenommen wie zuvor betrachten zu können.

Frei von Vorstellungen und vorgefertigten Meinungen, lediglich ausgestattet mit der Einstimmung auf die „Wahrheit hinter dem Schein“ ist Kaffeesatzlesen kein Problem. Wenn Sie wissen, daß das, was Sie im Kaffeesatz sehen das Leben des Betreffenden ist, dann lassen Sie einfach den Kaffeesatz zu sich „sprechen“ und drücken aus, was Ihre Intuition durch Sie sagt – ohne darüber nachzudenken. Sie werden schnell spüren, wann Sie eingestimmt sind und wann nicht. Ihre „innere Unschuld“ (positives Nichtwissen = Unvoreingenommenheit) wird Sie führen.

Erweiterte Wahrnehmung dient nicht der Zirkusdarstellung Ihrer Fähigkeiten, sondern Ihrer *höheren* Verbindung. Es geht darum, in die *Stimmigkeit* zu kommen bzw. anderen die Türe zu deren Stimmigkeit zu öffnen, sich (wieder) auszurichten auf die höhere Ordnung. In dem Sinne ist Wahrnehmung nichts anderes als die Hilfe darin, das Ego zurückzustellen!

Die Aufgabe des Wahrnehmens sehe ich in der Neuausrichtung des Menschen. Im „Vulgärhellsehen“ wird oftmals dieser Aspekt vernachlässigt. Der Klient glaubt, dem Schicksal ein Schnippchen schlagen zu können, indem er sich, seinem Wahrsager folgend, besonders klug verhält. Er ist oftmals nur an

den äußeren Umständen interessiert und vergißt dabei völlig, was das Leben ihm mit einem Ereignis sagen will. Er fragt den Hellseher vielleicht: „Wird die Anna (bzw. der Anton) wieder zurück kommen?“ Mit einer solchen Fragestellung haftet der Klient an der Außenwirkung. Wenn er jedoch tiefer eindringt in das Thema, wird er seine Frage anders formulieren: „Was ist meine Aufgabe in dieser Situation, in der mir der Partner weggelaufen ist?“ Dadurch erhält er Antworten, die ihm gestatten, das Seinige zu tun und seine Entwicklung zu fördern statt an den Wirkungen zu kleben. Er leistet beispielsweise Trauerarbeit, steigt von seinem Thron des Rechthabermüssens herunter und entwickelt ein höheres Maß an bedingungsloser Liebe. Wir erkennen an diesem Beispiel, wie wichtig es ist, die Frage *richtig* zu stellen.

Für mich hängen Wahrnehmung und *innere Stille* eng miteinander zusammen. Ich kenne jedoch andere Menschen, die ohne äußere Stille wahrnehmen können. Beispielsweise meine Eltern, die zu Weihnachten den Inhalt ihrer noch verpackten Weihnachtsgeschenke fühlen und sogar die Farbe des Geschenks beschreiben können ohne sie ausgepackt zu haben. Meine Mutter wusste aus der Ferne stets intuitiv, wie es mir ging, wann ich in der Schule eine Klassenarbeit bestanden hatte und wann nicht, um wie viel Uhr meine mündliche Abiturprüfung war und fand sogar an einem menschenleeren Steinstrand ihren abgebrochenen Absatz einen Tag später mittels Intuition wieder.

Sie können *prinzipiell* Alles wissen. Wahrnehmen ist ein „Spieglein, Spieglein an der Wand“, das Sie über alle Geschehnisse in der ganzen Welt informiert, es sei denn Ihr Verstand blockiert das Hinschauen, z. B. weil Sie einen Vorbehalt haben. Es ist innerhalb der Schöpfung intelligent, daß Blockaden verhindern, mit Informationen überschwemmt zu werden, die unsere Psyche überfordern. Und es ist hilfreich, die Pforten der Wahrnehmung bewußt öffnen und schließen zu können.

Ich selber durfte mir die Gabe der erweiterten Wahrnehmung über die Jahre erarbeiten. Dafür bediente ich mich lange Zeit eines Meditationssteines (eines Marmorsteines aus dem Schlafzimmer von Osho), der mich darin unterrichtete in die Stille zu gehen und innere Antworten zu empfangen. Der Kontakt mit der inneren Stille, Meditation, war mir stets eine große Hilfe. Es kann sein, daß die Wahrnehmung lebenswichtiger Entscheidungen Stunden der Meditation braucht - dann braucht es die Geduld durchzuhalten. Die aufsteigende Klarheit ist ein reiches Geschenk. Sie ersparen sich unnötige Frustration und erfahren eine deutliche Lebenserleichterung. Gerade in unserer heutigen Zeit ist ein „Exerzitium-Tag“ im Monat eine große Hilfe, um in anstehenden „großen“ Themen zu entscheiden.

Eine zweite Hilfe, diese nenne ich „Verbundenheit“. Dort tiefe innere Verbundenheit herrscht, ist das Ego ebenso abwesend wie nach langer Meditation und erweiterte Wahrnehmung ist möglich. Diese Verbundenheit besteht oftmals zwischen Mutter und Kind, auch zwischen Freunden und Liebenden.

Eine dritte Hilfe ist das Gebet. *Wirksam* beten bedeutet nicht einem dogmatischen kirchlichen Ritual zu frönen, ohne Verständnis um den inneren Sinn dessen was man tut, sondern in Kontakt mit höheren umfassenden Kräften zu kommen und aus ihm heraus zu leben. Hier erfuhr ich kirchliche Kraftplätze und Wallfahrtsorte wie Altötting, Maria Eck, das Kloster auf der Fraueninsel im Chiemsee oder Maria Birkenstein als unterstützend, ebenso aber auch Plätze der Natur, wie z. B. im Wald, auf dem Berg oder am Meer. Auch der nächtliche Sternenhimmel hat immer wieder meine Intuition geöffnet und vor allem all Plätze, in denen der Schleier zwischen „dieser“ und „jener“ Welt dünn gewebt ist, beispielsweise auch im Chiemgau. Auch Gebets- und Meditationskreise wie den Bruno Gröning Freundeskreis, den Sattya Sai Baba Gesangskreis, den Rajinder Singh Meditationskreis, das

Bild oder die Statue eines Religionsgründers, spirituellen Meisters, Engels oder Krafttieres oder auch Pop-Up-Altäre² erfahre ich als hilfreich um tiefere Klarheit zu gewinnen. Mantras oder Gebete (Rosenkranz) können diese Verbindung unterstützen.

Das Geschenk der Wahrnehmung liegt darin, eine immer stärkere Stimmigkeit zu erleben, das Gemüt zu besänftigen, so wie es Jesus einst mit dem Sturm auf dem See Genezareth tat und damit die Voraussetzung zu schaffen für einen Kontakt mit den höheren, stimmigen Kräften in uns. In dem Zusammenhang danke ich meinen inneren und äußeren Lehrern für die Führung in einer immer wachsende Stimmigkeit hinein.

² Z. B. [Tibetische Altäre: Fünf Pop-ups traditioneller Weisheit](#) - Gebundene Ausgabe (Juli 2005) von Tad Wise, Robert Beer, und David A. Carter, Nymphenburger Verlag
7 Mein eigener Weg zu erweiterter Wahrnehmung © K. J. Becker, Seefeld