

Melissa Joy Jonsson

*Die faszinierende Energie
der Matrix erleben*

Mit praktischen Anleitungen



VAK Verlags GmbH
Kirchzarten bei Freiburg

Titel der amerikanischen Originalausgabe:

M-Joy Practically Speaking. Matrix Energetics and Living Your Infinite Potential

© Melissa Joy Jonsson, 2013

Erschienen bei *M-Joy Of Being, Inc.*, Encinitas (Kalifornien), mit

ISBN 978-0-9915346-0-9

Matrix Energetics International, Inc., ist in den USA Inhaber der Rechte an der Marke

Matrix Energetics. M-Joy Of Being, Inc., ist Inhaber der Rechte an der Marke

M-Joy Of Being.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen

Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über

<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

VAK Verlags GmbH

Eschbachstr. 5

79199 Kirchzarten

Deutschland

www.vakverlag.de

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2014

Übersetzung: Dr. Birgit Mayer

Lektorat: Norbert Gehlen

Umschlagfoto: miloje / fotolia.com

Umschlagdesign: Kathrin Steigerwald

Gesamtherstellung: F. Pustet, Regensburg

Printed in Germany

ISBN: 978-3-86731-157-1

Inhalt

Geleitwort von Richard Bartlett	9
Vorwort von Melissa Joy Jonsson	11
Einführung	15
1. Das Wesen der Veränderung	25
Veränderung	28
Freiheit der Wahl	30
Spielerische Praxis: Wählen – wahrnehmen – loslassen – zulassen – vertrauen	31
2. Universelles Bewusstsein und unbegrenztes Potenzial	35
Bewusstsein als Licht	38
Licht, Information und Torsion im synchronisierten Universum	39
Licht als Lebensquelle	40
Bewusstsein als Schöpfungskraft	41
Bewusstseinspotenzial – was ist das?	41
Synchronizität	43
Spielerische Praxis mit universellem Bewusstsein und unbegrenztem Potenzial	47
3. Realität und Erfahrung: Morphische Felder und Meme	49
Morphische Felder der Gewohnheit	51
Gewohnheiten des Bewusstseins, die uns „in-Form-ieren“ ..	52
Meme, die uns programmieren	58
Spielerische Praxis: Aufdröseln und aufdecken	72
Behältnisse für Bewusstsein und Wahlmöglichkeiten	74
4. ME: Möglichkeiten und Spiel	77
Was ist ein Hologramm?	78
Was ME bewirkt	80
ME, morphische Felder und Meme	85
Probleme als Muster und Platzhalter	86
ME: Reflexionen neugierigen Staunens	88
Spielerische Praxis: Raum für Gnade und Wunder erschließen	90

5. Herzzentriertes Gewahrsein: Tor zur Freude	91
Die Physik von uns als Menschen	94
Torsion als Bewusstsein mit Spin in zwei Richtungen	96
Der Kollaps der Wellenfunktion und unser Gewahrsein ...	98
Der Kollaps der Wellenfunktion und die Torsionsfelder ...	100
Spielen in den Wellen verändert Gezeiten und Strömung ..	101
Spielerische Praxis: Sich ins Herzfeld sinken lassen	103
6. Zwei Punkte: Vom Sinn zur Sinnlosigkeit	107
Mit dem Zweipunkt die Wahrnehmung für Veränderung schärfen	111
Spielerische Praxis mit dem Zweipunkt	115
7. Zeitreisen durch das ewige Jetzt	119
Was ist Zeit?	119
Was ist ein Schwingungsknoten?	122
Zeit als Torsion und die Physik der Torsionsfelder	124
Das Herzfeld als Gefährt für Zeitreisen	125
Spielerische Praxis: Jeder, überall, jederzeit	126
Zeitreisen für Transformation	128
Zeitreisen zum Lösen festgefahrener Gedanken und Emotionen	129
Zeitreisen in die Zukunft beschleunigt die Manifestation ..	131
8. Paralleluniversen: Tore zu oszillierenden Möglichkeiten	133
Von der Einheitlichkeit zur Differenziertheit	134
Spielerische Praxis: Erst teilweise bewölkt, dann sonnig	134
Brennende Wünsche	136
Resonanz mit etwas, was bereits getan ist	138
Spielerische Praxis: Wie Sie Zeitreisen und Paralleluniversen integrieren	138
9. Das wahre authentische Selbst: Auf vollkommene Weise unvollkommen	141
Integrität ist Authentizität	144
<i>Sein</i> – nicht ablegen	146
Grundlose Freude	149

Im <i>Flow</i> mit dem Ego	150
Integration: Synthese von Herz und Intellekt	151
Was es heißt, an sich selbst zu arbeiten	153
Spielerische Praxis für Ihr Selbst	153
10. Beziehungen: Mitschöpfertum und die Wellen im Teich ...	157
Kiesel in einem Teich	158
Exponenten der Gnade	158
Wie Liebe wirkt	160
Liebe entbehrt jeglicher Manipulation	164
Vorbei ist vorbei	165
Wahres authentisches Sichbeziehen	166
Liebe als Angebot	166
Bedingungslose Liebe als Mitgefühl	167
Neutralität ist mitfühlendes Sichbeziehen	169
Reflexionen über Projektionen	169
Süchtig nach Liebe	170
Der heile Heiler – eine zu transformierende Illusion	171
Licht aussenden, auch wenn es schwerfällt!	172
Liebe als Schutz	173
Spielerische Praxis: Die Resonanz modifizieren	174
Die Sehnsucht nach Liebe und wo wir Liebe finden	175
11. Definitionen und Unterscheidungen	177
Anhang	207
Literaturverzeichnis	207
Quellenangaben	210
Über die Autorin	213

Geleitwort

Mit diesem Buch halten Sie einen Schlüssel zum faszinierendsten, wirkmächtigsten und heiligsten aller Räume in Händen – zum Reich des Herzens. Seien Sie auf etwas wirklich Großartiges gefasst.

Melissa Joy ist authentisch, liebevoll, im Herzen zentriert und eine sehr kompetente „Reiseführerin“ durch das Bewusstsein. Sie verkörpert genau die Prinzipien, mit deren Hilfe auch Sie entdecken werden, wie großartig Sie selbst sind. Melissa unterrichtet seit vielen Jahren in zahllosen Seminaren auf der ganzen Welt an meiner Seite und ist Koautorin unseres zweiten Buches, des Bestsellers *Die Physik der Wunder*. Dass ich ihr begegnen durfte, hat mein Leben unermesslich bereichert.

Auch im vorliegenden Buch wird sich Ihnen ihre feinfühligkeit Weisheit durch das geschriebene Wort erschließen. Es wird Sie nicht unberührt lassen. Sie wird Sie auf den Seiten dieses fantastischen Buchs bei Ihrer persönlichen Reise an Orte führen, von deren Existenz Sie bisher möglicherweise gar nichts ahnten.

Dies ist eine Einladung, noch tiefer in die Realitätsgestaltung einzutauchen, als Sie es bisher vielleicht für möglich gehalten haben. Melissa macht Ihnen den Einstieg in dieses Abenteuer einfach, indem sie eine unterhaltsame virtuelle Landkarte zur Navigation durch den grenzenlosen Spielraum Ihres unbegrenzten Potenzials zeichnet. Versiert und mühelos entschlüsselt sie die Prinzipien wenig bekannter Wissenschaftszweige und bietet Ihnen die Gelegenheit, in spielerischer Praxis die Tore zu Ihrer inneren Meisterschaft aufzuschließen. In den holografisch verwobenen Kapiteln erkundet sie die faszinierenden und gelegentlich verblüffenden Bereiche der Quantenphysik und der neuen Physik der feinstofflichen Energie. Dabei gelingt es ihr, sie interessant und verständlich darzustellen. Vor allem aber enthüllt sie auf spielerische Weise die Relevanz, die sie für Ihr Leben besitzen, indem sie Sie elegant durch das Feld des Herzens geleitet, damit Sie Ihr unbegrenztes Potenzial erfahren können.

Melissa Joys Herangehensweise an die Feinheiten des universellen Bewusstseins und des Herzfeldes ist so gut verständlich, pragmatisch und kraftvoll, dass Sie davon ausgehen können, dass sich Ihr Leben wie von selbst zum Besseren hin wandeln wird.

Dieses Buch ist eine Perle der Literatur und viel mehr als nur ein Buch; es ist ein außergewöhnliches Ereignis, das unser Bewusstsein und unser sich ständig entwickelndes Sein zu erweitern vermag. Ohne Zweifel halten Sie hier einen zeitlosen Ausdruck der Gnade in Händen. *Lesen* Sie dieses Buch nicht nur, sondern laben Sie sich daran! Und dann möge es Ihr Herz mit nie mehr endender Freude entflammen.

Richard Bartlett (D.C., N.D.)

Autor der Bücher *Matrix Energetics* und *Die Physik der Wunder*

Einführung

Spiritualität ist praktisch anwendbar. – Das ist leichter gesagt als getan – oder doch nicht? Mit „praktisch anwendbar“ meinen wir häufig, dass damit eine Erfahrung tatsächlichen Handelns oder Seins verbunden ist, im Gegensatz zu bloßen Theorien oder Vorstellungen darüber.

Allzu oft *unterscheiden* wir zwischen spiritueller Praxis und alltäglichen Handlungen. Doch die unbegrenzte spirituelle Natur unserer Realität wahrhaft zu erforschen bedeutet, eben das Bewusstseinsgewebe anzunehmen, das die Gesamtheit aller Erfahrungen hervorbringt. Üblicherweise spalten wir unsere Erkundungsreisen ins Bewusstsein von unserem alltäglichen Leben ab. Als spirituelle Reisen ordnen wir sie einer anderen Kategorie zu. Diese Unterscheidung, die wir da treffen, kann sogar den eigentlichen Zweck vereiteln – nämlich, uns als *spirituelle Wesen* zu begreifen, die gerade eine *menschliche Erfahrung* machen. Um das Bewusstseinspotenzial voll und ganz anzuzapfen, besteht die implizite Notwendigkeit, die Nützlichkeit einer Erfahrung mit praktischen Auswirkungen in unserem gelebten Alltag zu erkennen. Das heißt, wir müssen uns die wichtige Frage stellen: „Inwiefern ist das nützlich?“

Wir sind in der Tat grenzenlose Wesen, das heißt, wir haben weder Anfang noch Ende, keine Grenzen oder Umrandungen. Und doch vergessen wir im Laufe unserer Lebenserfahrungen manchmal die uns natürlicherweise innewohnende Fähigkeit, auf das unbegrenzte Potenzial zuzugreifen, das sich uns zeigt, indem wir das Bewusstsein ausdehnen. Und so kommt es auch, dass wir häufig nicht klar erkennen können, wie es eine Synthese und Integration unseres Bewusstseins in den praktischen Alltag geben kann.

Es mag so scheinen, als wäre der größte Teil des Lebens für viele von uns ein Kampf – für oder gegen jemanden oder etwas. Eigentlich liegen wir am häufigsten mit uns selbst im Clinch, weil wir uns selbst im Weg sind und das nicht ändern können. Wir erleben unsere Konditionierungen,

einschränkenden Überzeugungen und einstigen Erfahrungen als schier unüberwindbare Hindernisse. Wir haben uns vielleicht mit der Vorstellung abgefunden, dass das Leben eben etwas sei, worauf wir keinen Einfluss hätten. Wir haben oft das Gefühl, wir würden auf der Stelle treten. Die gewohnheitsmäßige Art und Weise, wie wir uns wahrnehmen und erleben, schränkt unsere Fähigkeit ein, wahrzunehmen oder zu erleben, dass sich in unserem Leben etwas ändert. Wir schwanken hin und her in der Angst vor dem, was passieren *könnte*, wenn wir eine falsche Entscheidung trafen. Wir begeben uns in unser ganz persönliches Gruselkabinett und stellen uns lebhaft all die vielen verschiedenen Dinge vor, die in unserem Leben schiefgehen könnten. Wir sehen uns vielleicht als Opfer früherer oder aktueller Umstände oder verharren angespannt in Erwartung des „Grauens“, das uns *eventuell* ereilen könnte. In der Realität haben unsere Erlebnisse nur selten etwas mit diesen zusammenfantasierten „Worst-Case“-Szenarien gemein.

Die Realität scheint uns (ohne unser Zutun) zu *geschehen* und wir bemerken gar nicht, dass wir mächtige „Mit-Schöpfer“ sind, Partner des universellen Bewusstseins, mit dem zusammen wir unsere mannigfaltigen Erfahrungen gebären. In dem Wunsch nach Veränderung oder mehr Sinn im Leben suchen wir die Antworten häufig außerhalb von uns. Wir begeben uns vielleicht auf die Suche nach einem Guru, Mentor oder Liebespartner, der uns beibringen soll, was wir meinen wissen zu müssen, um uns besser wahrnehmen zu können oder zu verändern. Dabei haben wir die Tendenz, zuzulassen, dass unsere persönliche Kraft zu jemand anderem oder zu etwas anderem fließt, in der Hoffnung, dass uns dann Antworten zuteilwerden. Oft stellen wir diesen anderen Menschen auch auf ein Podest – und fühlen uns dann im Stich gelassen, wenn wir seine menschlichen Schwächen wahrnehmen und er dadurch wieder herunterfällt. Aus den verschiedensten Gründen sind wir sehr zurückhaltend, wenn es darum geht, zu unserem *eigenen* Guru, Mentor oder sogar Liebespartner zu werden. Ironischerweise sind aber wir selbst die, auf die wir schon die ganze Zeit warten. Wir müssen zuallererst zu uns selbst Ja sagen. Davon ausgehend kann sich dann alles aus der reinen Potenzialität heraus entfalten.

Sein Leben zu verändern muss nicht automatisch mit unablässigen Schwierigkeiten verbunden sein. Vielleicht hören wir von anderen, dass

das Leben voller Herausforderungen und Kontraste sein müsse, damit wir lernen und wachsen können. Doch wir gewinnen möglicherweise eher den Eindruck, dass es genau dieses Gefühl von „Kämpfenmüssen“ ist, das noch mehr Kampf erzeugt. Wir liegen im Kampf mit unseren Beziehungen, Freundschaften, Finanzen, täglichen Verrichtungen, mit unserer Familie, dem Beruf und mit uns selbst. Manchmal scheinen Teile unseres Lebens glatt zu laufen, während andere sich sichtbar auflösen oder stagnieren. Möglicherweise versuchen wir dann, ein Gefühl von Sicherheit zu erzeugen, indem wir unsere Erfahrungen segmentieren.

„Warum nur schaffe ich es nicht, mich zu verändern?“, fragen wir uns. „Was ist, wenn ich mich verändere, aber trotzdem nicht glücklich und zufrieden bin? Was stimmt denn nur nicht mit mir?“ Selbst wenn wir wissen, wie wir uns verändern können, erkennen wir vielleicht nicht, wie wir das Bewusstseinspotenzial nutzen können, um die verschiedenen Lebensumstände zu transformieren, in denen wir uns befinden. Uns ist nicht klar, dass die Vorgehensweise genau dieselbe ist. Wir fühlen uns eingeengt und gespalten und letztlich machtlos.

Überlegen Sie sich doch einmal Folgendes: Was ist, wenn unsere einschränkenden Gedanken und Überzeugungen alle nicht wahr sind? Was folgt daraus, wenn die eigentliche Wahrheit *die* ist, dass wir nie machtlos sind und immer Alternativen haben? Was hieße es, wenn alles, was wir zur Manifestation unserer Träume wissen müssten, bereits in uns verfügbar wäre? Was wäre, wenn es eine „Physik der Manifestation“ gäbe, die in herzzentriertem Wahrnehmen bestünde? Und wenn wir, um sie uns zugänglich zu machen, einfach nur aufhören müssten, uns den Zugang dazu zu verwehren?

Glücklicherweise wird uns durch das herzzentrierte Gewahrsein Weisheit zuteil, indem wir nämlich verstehen, dass Veränderung unser natürlicher Zustand ist und wir die Macht haben, sie zuzulassen. Die Veränderung fließt aus unserem Inneren nach außen, wenn wir das Verlangen loslassen, dass sich etwas verändern *müsse* – und wenn wir das Verlangen loslassen, dass etwas genauso bleiben solle, wie es ist. Unsere Probleme sind eigentlich gar keine, auch wenn wir sie im jeweiligen Moment als solche wahrnehmen mögen. Vielmehr sind unsere Probleme Chancen, Optionen und Informationsmuster. Wenn wir etwas als

Problem wahrnehmen, so handelt es sich um einen Platzhalter im Bewusstsein – einen Ort, der sich unsere Aufmerksamkeit wünscht. Platzhalter sind Informationsmuster, die wir konstruiert haben, damit wir einen Teil von uns zurückgespiegelt bekommen, den wir in unserem Inneren erst noch anerkennen müssen. Sind wir unseres unendlichen Potenzials gewahr sowie unserer natürlichen Fähigkeit, uns in jedem beliebigen Augenblick Zugang zu verschiedenen Möglichkeitszuständen zu verschaffen, können wir alles verändern. Möglichkeitszustände sind in einem Übergangsstadium befindliche Entfaltungen unseres grenzenlosen Potenzials, bevor sie sich als Erfahrungen verwirklichen. Wir sind permanent von ihnen umgeben. *Wir* sind die Lösung unserer Probleme. Wir haben die Antworten auf all unsere Fragen. Wir haben eine innere Kraft und Stärke in uns. Wir brauchen diese Kraft nicht zu beschränken, brauchen sie nicht anderen zu geben. Sie wohnt uns inne von Geburt an und wir haben ein Recht auf sie. *Wir sind* universelles Bewusstsein, dass sich selbst erfährt. Wir sind die „Technologie der Wunder“. Wir sind *Alles* und in Anerkennung dessen haben wir alle notwendige Weisheit und das gesamte Potenzial, das wir brauchen, um ein außergewöhnliches Leben zu führen.

In diesem Buch erfahren Sie, wie Sie sich Ihr unbegrenztes Potenzial zugänglich machen und es in Ihrem Alltag anwenden können. Erkenntnisse warten wie Geschenke nur darauf, von Ihnen geöffnet zu werden – sei es, dass Sie sich selbst ermächtigen, Ihre Beziehungen transformieren, eine Krankheit heilen, eine belastete Vergangenheit hinter sich lassen, sich beruflich verändern, mehr Geld verdienen, abnehmen oder sich um die Umwelt kümmern möchten. Zusammen werden wir mit dem universellen Bewusstsein in ein Gespräch kommen, das nie abreißt, um viele nützliche transformierende Bezüge und Unterscheidungsmöglichkeiten zu erschaffen, die auf dem beruhen, was für uns alle möglich ist. Jeder und jede einzelne von uns hat die Fähigkeit, ein Leben voller Liebe, Fülle, Wunder und Staunen zu erleben.

Wir werden uns auf eine Reise ins Feld des Herzens begeben, um Verbindung zum universellen Bewusstsein zu knüpfen. Dort haben wir auch direkten Zugang zu unserer inneren Stimme, zu unserer Weisheit und unserer inneren Kammer grenzenlosen Potenzials. Wenn man Zugang zum Herzfeld hat, hören alle wahrgenommenen Einschränkungen

auf zu existieren, somit auch alle Einschränkungen bezüglich der zahllosen Methoden des Wahrnehmens, Zuhörens und Sprechens aus dem Herzfeld heraus. Uns wird klar werden, dass das Zugreifen auf das Herzfeld uns eine Plattform zur Verfügung stellt, die uns ermöglicht, in unserem Erleben der Realität sofortige Veränderungen zu erfahren. Die Physik und die Geometrie der Kohärenz untermauern die Idee des herzzentrierten Gewahrseins; wissenschaftliches Verständnis ist dafür nicht unbedingt erforderlich; gleichwohl verhelfen uns diese Informationen zu einem großen Sprung; so können wir in jedem noch so kleinen Lebensbereich Wunder, Transformation und unbegrenzte Möglichkeiten erfahren. Diese Bewusstseinsarbeit, die durch herzzentrierte Lebensweise unterstützt wird, beruht auf dem Wissen der Mystiker und Yogis aus alter Zeit. Dem entspricht auch die Wissenschaft der Torsionsfelder und der „Wunder“. Diese Wissenschaft ist auch die Kunst und das Herz von *Matrix Energetics*, wie Richard Bartlett es begründet und entwickelt hat.

ME ist ein kraftvolles Feld des Bewusstseinspotenzials, das allen zugänglich ist. Dank einer Inspiration wurde es ursprünglich (2003) von Richard Bartlett in den USA entwickelt. In seinen Anfängen diente es als Heilungstechnik, in deren Zentrum die mittlerweile berühmte Zwei-Punkt-Methode stand. Richard Bartletts berufliche Erfahrung als Chiropraktiker und Naturheilkundler beeinflusste die ursprünglichen Prinzipien und die Ausdrucksform von ME ganz wesentlich. Als die Technik Form annahm und sich immer stärker verbreitete, entwickelte sie sich von einem Modell zur Beeinflussung der Gesundheit hin zu einer Bewusstseins-technologie, einem Feld, das mit allen Facetten der Wirklichkeit und des Lebens interagiert.

Die viel gepriesene Zwei-Punkt-Methode hat sich weiterentwickelt und ist mittlerweile ein Zwiegespräch mit dem universellen Bewusstsein. Sie ist ein Tanz des Gewahrseins zwischen dem, was wir gerade bemerken, und dem, was es noch zu bemerken gilt, was *anders* ist. Diese Bewusstseins-technologie hat sich zu einem kraftvollen morphischen Feld des Informationspotenzials entwickelt, das allen, die den Kontakt damit suchen, mühelos zugänglich ist und von ihnen genutzt werden kann. ME ist viel mehr als eine Technik. Es ist eine Art des Seins und der Interaktion mit einem sich immer weiter ausdehnenden Universum der bedingungslosen Liebe. Aus diesem Zustand des Seins heraus ist alles möglich.

Das System und Feld von ME ist eine universelle Sprache des Bewusstseinspotenzials. Es ist auch ein Vehikel für die persönliche und globale Transformation von Mustern – physischer, mentaler, emotionaler, gesellschaftlicher, spiritueller, finanzieller Muster sowie solcher, die unsere Beziehungen zu anderen und zu uns selbst betreffen. Es ist jederzeit und überall auf buchstäblich alles anzuwenden. ME verkörpert das Prinzip, dass Bewusstsein allgegenwärtig ist – gegenwärtig also in allem, dem wir begegnen. Als sich ständig erweiternder Ausdruck von Gnade und Möglichkeiten, voller Lebenskraft, ist dieses morphische Feld begierig darauf, dass Sie die „zauberhafte“ und verblüffende Kraft kennenlernen, die Ihnen und durch Sie im Überfluss zur Verfügung steht, wenn Sie sich dafür entscheiden, das Reich des Bewusstseins zu erkunden.

Dieses morphische Feld, das auf dem beruht, was *möglich* ist, und nicht auf dem, was *nicht* möglich ist, ist ein Spielfeld für Wunder. Es lädt Sie ein, mit ihm zu spielen und ihm zu vertrauen, während es Sie automatisch und unablässig lehrt, mit sich selbst zu spielen und sich selbst zu vertrauen. Jeder – wirklich jeder – kann das; das ME-Feld behandelt uns alle gleich und setzt auch keine spirituelle, medizinische oder sonstige Ausbildung voraus. Das Feld begegnet jedem und allen ganz freundlich genau da, wo er oder sie sich auf dem Lebensweg befindet. Es lädt uns alle dazu ein, noch tiefer und weiter in die Realitätsgestaltung einzusteigen, als wir es uns bisher vielleicht vorstellen konnten. Alles ist möglich und das Feld von ME weiß das, selbst wenn wir es vergessen haben.

ME ist bereits mehreren Zehntausend Menschen auf der ganzen Welt vermittelt worden. Nachdem ich mich mehrere Jahre lang mit der Erkundung des Bewusstseins beschäftigt und vom Begründer Richard Bartlett gelernt hatte, begann ich als seine Kotrainerin mit ihm zusammen zu unterrichten. Wir entdeckten sehr rasch, dass sich bei Seminaren jedes Mal eine faszinierende Synergie einstellte. Richard Bartlett war ein Meister darin, die Wahrnehmung der Teilnehmer für das Bewusstsein zu erweitern und ihre begrenzten Realitätskästchen zu sprengen. Er führte sie über ihre in sich geschlossenen, einschränkenden Grenzen hinaus ins Reich des Unbegrenzten. Sobald sie diesen erweiterten Zustand kennengelernt hatten, legte ich pragmatisch und relativ logisch

auf der Grundlage meiner Erfahrungen mein Verständnis des Feldes dar. Häufig stellten wir die Frage: „Inwiefern ist das nützlich?“ Mit anderen Worten: „Wie lassen sich diese Methoden der Bewusstseins erkundung auf das Leben nach dem Seminar anwenden?“ Wie lässt sich all das anwenden auf Ihr Bankkonto, das Verhalten Ihres Kindes, Ihre Selbstachtung oder den Verkehr, in dem Sie allmorgendlich stecken?

Im Laufe der Zeit, während sich diese Bewusstseinstechnologie durch uns weiterentwickelte, begannen die Teilnehmer mich gelegentlich als Richards Übersetzerin zu bezeichnen. Wir lachen natürlich darüber, weil wir wissen, dass wir beide simultan sozusagen mal Sinn und mal Unsinn produzieren. Wir erlauben uns einfach, dieses Feld auf die uns jeweils eigene und einzigartige Weise auszudrücken. Es wirkt *unterschiedlich* auf und durch uns. Wenn wir unsere Seminare geben, ist im Feld eine deutliche Balance zwischen Yin und Yang, weiblich und männlich, spirituell und wissenschaftlich, esoterisch und praktisch, erweitert und grundlegend, abstrakt und linear da. Diese Synthese ermöglicht es auch den Teilnehmern, ihre eigenen Polaritäten zu integrieren.

Lustigerweise ist Richard Bartlett in vielerlei Hinsicht linearer und logischer, als es den Anschein hat. Und ich bin intuitiver und multidimensionaler, als ich erscheinen mag. An irgendeinem Punkt während eines Seminars tauschen wir immer unweigerlich die Rollen. Wir sind auf keine festgelegt. Vielmehr *sind* wir all diese verschiedenen Aspekte, wie alle anderen Menschen auch. Wir halten bewusst den Raum für unsere Lernenden, damit sie alle Aspekte des Felds erfahren und die darin enthaltenen komplexen und einfachen Aspekte verkörpern können. Genau diese bemerkenswerte Integration des Intuitiven und Logischen, der Kulminationspunkt von Herz und Verstand, die Synergie des Weiblichen und Männlichen und das Ja zu jeweils beiden Polaritäten ermöglicht es uns allen, die von uns wahrgenommenen Grenzen zu transzendieren und uns in die Gesamtheit unserer Essenz als großartige Wesen zu begeben.

Mein Beitrag zur Weiterentwicklung von ME besteht seit jeher darin, das Komplexe zu vereinfachen, während ich das verkörpere, was für uns alle möglich ist, sodass wir multiple Zustände mühelos von innen heraus entschlüsseln können. Gelegentlich schein ich das *Herz* des Seminar-materials darzustellen, die bedingungslos liebevolle Gegenwart, die

unsere ursprüngliche göttliche Blaupause widerspiegelt. Dann wieder scheine ich die *Logik* zu vertreten, die pragmatisch und leicht verständlich die Wissenschaft der Wunder und der Transformation erklären kann. Und dann gibt es auch Zeiten, in denen ich absolut albern bin. All diese Facetten gehören zu mir und ich bin nicht nur eine davon.

Bei uns *allen* ist das so. Wir *sind* alle diese Facetten, ohne eine davon ganz ausschließlich zu sein. Für alles gibt es die richtige Zeit und den richtigen Ort und wir laden unsere Lernenden dazu ein, alle Aspekte des Seins anzunehmen. Spiritualität ist etwas ganz Praktisches und diese Flexibilität im Bewusstsein ist der Inbegriff von ME.

Seit meiner allerersten Begegnung mit dem Feld von ME Anfang 2006 hat sich mein Leben in vielerlei außergewöhnlicher und praktischer Hinsicht drastisch verändert. In manchen Aspekten sind die Veränderungen so groß, dass ich mich selbst nicht wiedererkenne. Durch die Geschenke, die uns in dem Feld von ME widergespiegelt werden, habe ich Teile von mir abgelegt, die eher Masken ähnelten, und meinen wesentlichen Seinskern gefunden. Ich habe mich wiedererinnert und bin zu meinem *wahren authentischen Selbst* geworden. Ich habe gelernt, herzzentriertes Gewahrsein zu verkörpern. Ich habe langjährige, auf Angst und Zweifel beruhende Widerstände gegen Veränderungen in inneres Vertrauen und die Fähigkeit, Dinge zuzulassen, verwandelt. Sie nähren mein Leben, sodass es sich als Ausdruck des vollen Potenzials entfalten kann.

Wo ich mich früher angesichts von Entscheidungen gelähmt fühlte, weiß ich heute ganz ohne Zweifel, dass ich nie feststecke und immer Alternativen habe. Die Furchen und Rillen, die durch regelmäßig wiederkehrende Depressionen und Schwermut entstanden, sind durch ein Gefühl der Freude ausgefüllt worden, unabhängig von äußeren Umständen. Auch die engen Grenzen, die ich mir früher in meinem Umgang mit dem Leben oftmals gesetzt hatte, haben sich durch meine Begegnung mit ME verändert. Dieses kraftvolle, erstaunliche Feld der Transformation hat mir konsequent mein eigenes Bewusstseinspotenzial gespiegelt und mir eine schier grenzenlose Zahl an Möglichkeiten geboten, meine Lebenserfahrungen zu gestalten und umzugestalten.

Mit der bedingungslosen Unterstützung, Liebe und Gnade des ME-Feldes in Kombination mit der persönlichen Hingabe des Selbst an dieses Potenzial besitzen wir die Freiheit, uns für Transformation zu

entscheiden. *Wir* sind der Grund für die Veränderungen, die wir erfahren, und das ME-Feld unterstützt die Anerkennung dieser Tatsache auf jedem Schritt dieses Weges.

ME hat mich gelehrt, auf mich zu vertrauen, und darauf, dass ich ein ermächtiger, bedeutender und einzigartiger Ausdruck des universellen Bewusstseins bin. Es hat mich gelehrt, mein Festhalten an Begrenzungen loszulassen, was dazu führt, dass sich Situationen im Leben ändern dürfen. Ich habe gelernt, meine Wünsche mehr als einmal in gelebte Erfahrungen zu verwandeln.

Das Feld von ME bietet mir fortwährend Strategien, das Leben anders zu erleben – ganz unmittelbar. Es hat mich in meiner Heilung unterstützt. Das Feld hat mir auch dabei geholfen, schräge Selbstwahrnehmungen und das Gefühl, vom *Alles* getrennt zu sein, zu transformieren. Wenn wir diese natürliche Fähigkeit, uns mit dem *Alles* zu verbinden, anerkennen, entsteht eine selbstverständliche Resonanz, die es uns ermöglicht, Zugang zu Wundern zu finden.

Dieses Angebot macht ME jedem, auch Ihnen. Das ME-Feld benachteiligt niemanden und wählt auch nicht nach bestimmten Kriterien aus, wer von seinem Potenzial profitieren darf. Vielmehr reicht ein kleines bisschen Neugier, um Zugang dazu erhalten, wenn man ihm begegnet. Neugier ist der Schlüssel, der die Türen zu unserem individuellen und kollektiven Potenzial aufschließt. Es braucht nichts weiter als Neugier, um Ihre Wahrnehmung für die Möglichkeit zu öffnen, dass sich in Ihrem Leben tatsächlich im allernächsten Augenblick etwas wandeln kann.

ME ist ein kraftvolles „Sprungbrett“ für persönliche Evolution und höheres Bewusstsein. Als Bewusstseinstechnologie funktioniert das ME-Feld über gemeinsame Nenner und universelle Kernprinzipien, die es einem Individuum, einer Gemeinschaft und einer Gesellschaft ermöglichen, ein höheres Bewusstsein zu entwickeln und zu manifestieren, sich ihm hinzugeben und es zu verkörpern. ME verschafft uns eine Leichtigkeit im Zugang zu einer Ebene des erweiterten Gewahrseins, die uns allen gleichermaßen die Chance bietet, unser grenzenloses Potenzial zu erfahren, sofern wir uns dazu entscheiden.

In vielerlei Hinsicht befriedigt dieses Buch mehr als nur ein kleines bisschen an Neugier; es wird in Ihnen die Fähigkeit wecken, durch das

Herzfeld Zugang zur Gnade und zur bedingungslosen Liebe zu erhalten, die ja schließlich Triebwerk und gleichzeitig Treibstoff von ME sind.

Dieses Buch handelt im Wesentlichen vom Suchen, wenngleich Sie auch von wissenschaftlichen Ergebnissen lesen werden. Wenn wir suchen, drückt sich unser Gewährsein durch die Neugier aus, die sich auf das unbegrenzte Potenzial richtet. Begleiten Sie mich auf dieser Suche und entdecken Sie mit mir das Feld der unbegrenzten Möglichkeiten.

1. Das Wesen der Veränderung

Das Leben besteht aus einer Reihe natürlicher und spontaner Veränderungen. Widersetze dich ihnen nicht – das erzeugt nur Leid. Lass die Realität Realität sein. Lass die Dinge natürlich vorwärtsfließen – ganz so, wie sie es wollen.

LAOTSE

(legendärer chinesischer Philosoph)

Wie kann man einem der ersten Kapitel eines Buches über Transformation ein Zitat voranstellen, das uns rät, die Realität einfach Realität sein zu lassen?! – Mir fiel auf, dass ich da so meine Zweifel hatte, als das Kapitel allmählich Form annahm. Doch genauso, wie ich dieses Zitat letztlich als die perfekte Einleitung akzeptierte, ist es auch meine Akzeptanz dessen, was gerade ist, die dazu führt, dass ich Veränderung zulassen und bewirken kann.

Go with the flow – Fließen Sie mit dem, was ist, mit. Das Wesen der Veränderung ist das Fließen. Veränderung geschieht, weil sie ein ungehinderter Strom von Potenzial ist, der sich in konkrete Erfahrung hineingerießt. Jedes Mal, wenn wir uns dem Fließen widersetzen, widersetzen wir uns dem Strom, der uns dahin trägt, wo wir uns an das erinnern, was wir eigentlich sind – unbegrenzte Wesen nämlich.

Die meisten Bücher über Veränderung und Transformation liefern uns konkrete Schritte, mit deren Hilfe wir uns anders erleben können. Den meisten dieser Schritte liegt die Annahme zugrunde, dass wir anders oder irgendwie besser werden, wenn wir sie befolgen. Man erwartet von uns, dass wir von außen kommende Vorschläge umsetzen. Sie implizieren, dass irgendetwas mit uns nicht in Ordnung ist oder dass

uns die richtigen „Zutaten“ fehlen, um ein weniger enges und viel freudvolleres Leben zu leben.

Eine Prämisse dieses Buches lautet, *dass alles perfekt ist*. Es gibt nichts, was wir tun müssten, um *mehr* zu sein oder zu werden, als wir bereits sind. Es gilt einfach nur loszulassen und die Reise zu genießen. Manche von Ihnen mögen das noch nicht glauben, aber die uns innewohnende Perfektion bedarf unseres Glaubens an sie nicht, um da zu sein. Überzeugungen können eine Einschränkung darstellen. Setzen wir sie aber aus, unterstützt uns – wie wir noch entdecken werden – genau das darin, diese zentrale Wahrheit zu verkörpern.

Eine weitere Prämisse, von der wir in diesem Buch ausgehen, ist die, dass das Bewusstsein *Alles* ist, und es besteht fort, völlig unabhängig davon, was wir denken, glauben oder nicht glauben mögen. Es *ist* alles, und wir gehen direkt aus ihm hervor und sind mit ihm verbunden. Daher sind Sie und ich in unserer Ganzheit jeweils alles. Dieses Buch handelt nicht vom *Eins-Sein* an sich; es handelt von *Einzigartigkeit*.

Einzigartigkeit drückt sich durch unsere Verbindung zur Einheit aus. Dies ist ein Buch darüber, wie wir unser *wahres authentisches Selbst* (WAS) als universelles Bewusstseinspotenzial verkörpern können, das weit über das hinausgeht, was man uns bisher darüber erzählt hat oder was wir bisher je erlebt haben. Jeder von uns ist ein *ein-zigtiger* Ausdruck des *allgem-ein-en* (universellen) Bewusstseins – so, wie es sich ausdehnt, erschafft und selbst erfährt.

„Lassen Sie die Realität Realität sein“: Inwiefern ist diese Aufforderung in einem Buch über Bewusstseinspotenzial, Transformation und Veränderung nützlich? Wenn wir wollten, dass die Realität begrenzt bleibt anstatt unbegrenzt, dann würde die Wissenschaft und Kunst der Transformation nicht unser Interesse wecken, genauso wenig wie ein Buch über die interaktive Erschaffung der Wirklichkeit und gemeinsam erschaffene Veränderung. Die Realität Realität sein zu lassen und das Konzept des Loslassens anzunehmen, das sind jedoch grundlegende Bestandteile des Transformationsprozesses.

Was ist denn eigentlich Realität?

Diese Frage können wir nie wirklich mit Bestimmtheit beantworten. Wir können die Realität immer nur darüber erkennen, wie wir sie wahrnehmen. Unsere „Linse“ der Wahrnehmung stellt einen Mechanismus des Bemerkens, Erfassens und Erfahrens dessen dar, was wir dann als Realität bezeichnen.

Machen wir unsere „Linse“ oder „Blende“ der Wahrnehmung weit auf, so können wir einen *größeren* Teil der Realität aufnehmen und erfahren.

Indem wir die Art verändern, *wie* wir uns mit der Realität verbinden, das heißt also, indem wir unsere Schwingung, unsere Resonanz verändern, gelingt es uns, die Grundlage für ein völlig anderes Erleben zu schaffen.

Die Realität ist etwas Fließendes, wie Wasser. Je mehr wir lernen, mit dem *Flow* zu gehen, desto mehr fließt die Realität mit uns.

Wenn sich der Widerstand gegenüber dem, *was ist*, in Akzeptanz verwandelt, kommt es zu einem natürlichen Loslassen jeglicher negativer Ladung, durch die unsere Sicht der Realität unverrückbar von der Polarität und Dualität dessen bestimmt wird, was wir abzuwerfen oder zu transzendieren versuchen. Anders ausgedrückt: Der Zustand des Zulassens und Annehmens baut unerwünschte Ladung gegen *alles* ab. Dieser Zustand der *Neutralität* öffnet ein Tor dafür, dass das universelle Bewusstsein (= eine Ausdrucksform von *uns*) sich als neu gegenüber der Realität wahrnehmen kann. [Wortspiel im engl. Original: *new-to-reality – neutrality*. Anmerk. d. Verlags]

Neutralität ist ein Tor zur Einheit. Die Neutralität ermöglicht es uns, die durch die Dualität entstehenden und von uns wahrgenommenen Begrenzungen zu transzendieren, indem wir akzeptieren, dass auch die Dualität der Einheit entstammt. Die Neutralität ist dieser Zwischenraum zwischen dem Wunsch, dass sich etwas verändert, und der Wahrnehmung, dass es sich noch nicht verändert hat. Sind wir der Einheit und unserer Verbindung zum *Alles* gewahr, so nehmen wir zusammen mit dem universellen Bewusstsein aktiv am Schöpfungsprozess teil. Von

einem Raum aus, in dem sich alles entwickeln kann, in dem alles möglich ist, können wir unsere persönliche Wahrnehmung mühelos zur Geltung bringen.

Veränderung

Veränderung bedeutet, dass jemand oder etwas *anders* wird oder zu etwas anderem gemacht wird. Transformieren bedeutet, die Form oder den Ausdruck von etwas zu modifizieren. Unsere Essenz als unbegrenzte Wesen hingegen ist eine Konstante, die sich nicht ändert. Wie wir diese Essenz erfahren oder ausdrücken, das ist der Prozess der Veränderung, den wir über die Transformation erleben.

Veränderung ist ebenfalls eine Konstante. Sie geschieht nicht „wegen uns“, sondern eher „trotz uns“. Es liegt in der Natur der Veränderung, dass sie einfach geschieht, *mit* oder *ohne* uns. Wenn wir sie also voll und ganz willkommen heißen wollen, brauchen wir nur damit aufzuhören, uns ihr zu widersetzen.

Veränderung geschieht auf ganz natürliche Weise, wenn wir dem, *was ist*, keinen Widerstand mehr entgegensetzen, und nicht mehr länger auf etwas oder jemanden Druck ausüben, um Transformation zu bewirken.

Druck auszuüben ist eine Variante des Widerstands gegen den *Flow*. Wenn wir uns dem widersetzen, was geschieht, halten wir damit Information und Erleben in einem getrennten, starren Konstrukt des Bewusstseins fest, was dazu führt, dass das Bewusstsein sich *nicht* transformiert. Wenn wir den Widerstand aufgeben, beginnt das, was sich bisher hartnäckig hielt, seine Umklammerung zu lockern. Woran wir uns klammern, das klammert sich auch an uns. Lassen wir aber den Widerstand los, kehren wir mit dem Gewahrsein zum *Alles* als purem Potenzial zurück – dahin, wo es sich noch nicht als Erfahrung herausgelöst hat. Lassen Sie ins *Alles* hinein los. Das Potenzial wartet darauf, dass wir es anerkennen, um sich im *Flow* als das zu entfalten, was wir erleben.