

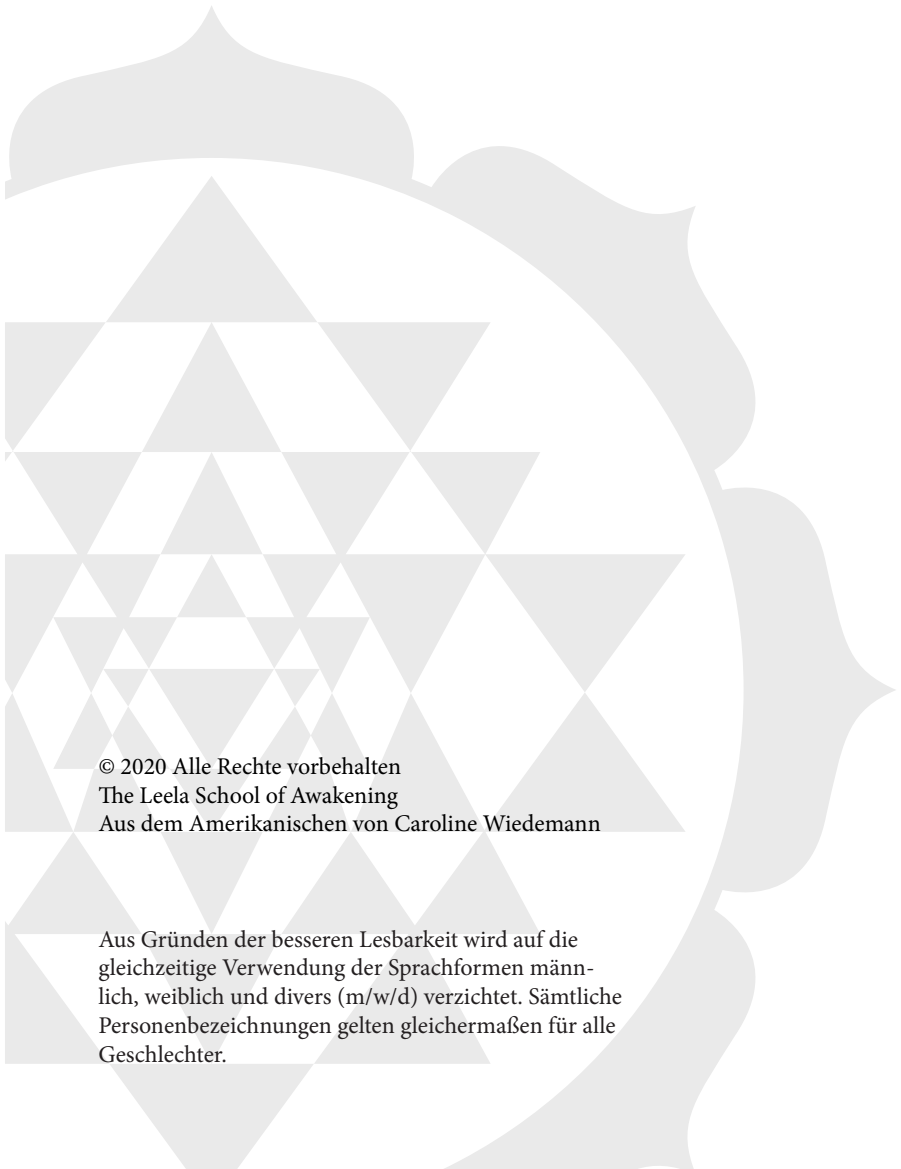


DAS FUNDAMENT
der LEEEA THERAPY

Erwache zu deinem wahren Selbst







© 2020 Alle Rechte vorbehalten
The Leela School of Awakening
Aus dem Amerikanischen von Caroline Wiedemann

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Unsere Absicht ist, dass alle erwachen und wach bleiben. Wenn du einen stillen Geist und ein offenes Herz hast, kannst du der Welt ein Wahrer Freund sein, wo auch immer du bist. Dies ist, wonach wir uns alle zutiefst gesehnt haben, wofür viele von uns gebetet haben: die Möglichkeit einer Welt in Frieden und Harmonie, einer Welt in Balance. Jetzt ist unsere Zeit.





DAS FUNDAMENT *der* LEELA THERAPY

Erwache zu deinem wahren Selbst





DAS FUNDAMENT
der
LEELE THERAPY

GRUNDANNAHMEN

- Wir sehen die Welt nicht, wie sie wirklich ist. Stattdessen sehen wir unsere Projektion von ihr und leben in einer Wachtrance, die wir Ego nennen. Diese Trance wurzelt in dem Glauben, dass „ich weiß, wer ich bin, was ich bin und wo ich bin.“ Etwas zu glauben ist ein Trancezustand.
- Dieser Trancezustand betrifft sowohl den mentalen als auch den emotionalen und physischen Aspekt unseres Gehirns und verleiht unserem Erleben ein Gefühl von Realität. Wir glauben: was wir wahrnehmen, fühlen und denken ist real. Diese persönliche, von Leiden geprägte Realität nennen wir dann „Ich“.
- Trance beruht auf Übereinstimmung. Die persönliche Trance „Ich bin mein Name, mein Körper, meine Gedanken und Gefühle“ wird dadurch verstärkt, dass unsere Mitmenschen, angefangen bei unseren Eltern und frühen Bezugspersonen, derselben übereinstimmenden Überzeugung sind. Auf diese Weise ist die eigene Trance eingebettet in die Familientrance. Diese ist eingebettet in

die Gemeinschafts- und Volkstrance, die wiederum in die globale Trance eingebettet ist. Wenn du z.B. aufhören würdest zu glauben, dass Papierstücke, genannt Geld, einen Wert haben, wäre die Geld-Trance noch längst nicht beendet, da alle anderen immer noch übereinstimmend daran glauben.

- Ein Trancezustand kann nur existieren, wenn es eine Geschichte gibt. Die Geschichte verleiht Objekten und Ereignissen eine Bedeutung und erzeugt einen Eindruck von ursächlichem Zusammenhang, verknüpft durch Vergangenheit und Zukunft.
- Aus einer übereinstimmenden gemeinschaftlichen Trance, wie zum Beispiel dem Glauben an eine bestimmte Religion, zu erwachen, führt zu Desillusionierung und kann die Vorstufe zum Erwachen aus der persönlichen Trance sein. Desillusionierung bedeutet, aus der Illusion der Trance zu erwachen. Dies führt sowohl zu einem augenblicklichen Gefühl von Freiheit als auch zu einem Gefühl von Verzweiflung, Entfremdung, Trennung und Isolation. Diese Entfremdung ist Teil des Individuationsprozesses, der unsere Aufmerksamkeit schließlich so weit freisetzt, dass sie dann nach innen gerichtet werden kann.
- Aus der persönlichen Trance zu erwachen führt zu Selbst-Erkenntnis. Eine Person, die ihr wahres Selbst erkannt hat, ist frei von Illusion. Sie ist beseelt von einem Gefühl der Erfüllung und sie kann ein glückliches, produktives Leben führen: frei von Selbstzweifel und dem Gefühl, nicht liebenswert zu sein, frei von der Hoffnungslosigkeit, die mit der Ego-Verstrickung der persönlichen Trance einhergeht. Aus der persönlichen Trance zu erwachen, führt zu dem stets angestrebten, jedoch so schwer fassbaren Ziel andauernden Glücks, das sich in innerer Erfüllung anstatt in äußeren Umständen gründet.



EBENEN *der* THERAPIE

Jede Therapie geschieht innerhalb der Parameter des physischen, mentalen und des emotionalen Körpers. Die kognitive Verhaltenstherapie beschreibt dies als das Dreieck von Verhalten, Gedanken und Gefühlen. **Leela Therapy hebt therapeutisches Arbeiten auf die nächste Stufe, indem sie den Einsatz wirkungsvoller therapeutischer Mittel mit tiefer innerer Einsicht verbindet.**

Therapie wirkt auf einer der folgenden drei Ebenen:
Symptombehebung, Ego-Stärkung, Ego-Transzendenz.

- Bei der Symptombehebung, auf die viele Therapien abzielen, geht es um eine Veränderung von Verhaltensweisen, Gedanken und Gefühlen. Wenn wir auf dieser Ebene arbeiten, nutzen wir das NLP-Modell als eine schnelle und effektive Methode der Veränderung. NLP gewährt uns weitgefächerte Einsichten in die sogenannte „Landkarte“ der Realität des Klienten und bietet hier eine Vielzahl von Interventionsmöglichkeiten. Dies kann eine wahre Flut von Veränderungen bewirken.

- Bei der Ego-Stärkung wird am egobezogenen Mangel an Selbstwertgefühl gearbeitet. Alle Ego-Zustände beinhalten ein Gefühl des Mangels. Für die meisten Menschen ist es soweit sublimiert, dass sie einen Zustand erreichen, den Freud als normales und unausweichliches Leiden bezeichnete. Wenn sich jemand durch seinen Mangel an Selbstwertgefühl belastet und eingeschränkt fühlt, schlägt sich dieser unausgewogene Zustand sowohl auf emotionaler als auch auf gedanklicher Ebene nieder und bewirkt Veränderungen im Verhalten. Entspannungstechniken und Meditation können Heilung fördern, indem sie den Geist beruhigen, die Disziplin einer Meditationspraxis fördern und damit die neurotischen Gedanken- und Gefühlsmuster durchbrechen.
 - Die der Leela Therapy zugrundeliegende Haltung des Wahren Freundes spiegelt dem Klienten die Möglichkeit, frei von neurotischen Mustern zu sein. Einfach nur als ein Wahrer Freund mit einem stillen Geist und einem offenen Herzen dem Klienten gegenüberzusitzen, hat für diesen bereits einen heilsamen Effekt auf neurologischer und biochemischer Ebene.
 - Leela Therapy nimmt sich dieser Ebene der Ego-Stärkung außerdem durch folgende Fähigkeit des Wahren Freundes an: gemeinsam mit dem Klienten wird eine Analyse sowohl des jetzigen Zustands als auch des gewünschten Zustands herausgearbeitet. Diese gründliche Erhebung der Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen, sowohl in Bezug auf das vorliegende Problem als auch in Bezug auf das angestrebte Resultat, folgt dem NLP-Modell. Die Kunst des Wahren Freundes und jeder herausragenden Therapie liegt in der Fähigkeit, am entscheidenden Knotenpunkt

zu intervenieren. Die dadurch gewonnene Einsicht in die egobezogene Verwundung kann für den Klienten zu emotionaler Heilung und einem erfüllteren, stressfreieren Leben führen.

- Ego-Transzendenz geschieht, wenn das auf der persönlichen Ebene identifizierte Bewusstsein zutiefst über sich selbst reflektiert und bereitwillig ist, sich von allem abzuwenden, was es als real ansieht. Dies eröffnet die Möglichkeit, das leuchtende Bewusstsein zu finden, das jenseits der Ebene von Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen erstrahlt. Wenn diese Reflexion des Bewusstseins über sich selbst ohne Objekt auf vollkommen fokussierte Weise geschieht, kann sich die Identität des Selbst vom Persönlichen zum Transzendenten verschieben. Anstatt sich mit den unterschiedlichen Formen der Manifestation zu identifizieren, erlebt man sich als das zeitlose, raumlose, leere Bewusstsein – Ursprung und Substanz aller Manifestation.

Dieses Erwachen zur wahren Natur seiner selbst offenbart die Antworten zu den grundlegenden Fragen: Wer bin ich? Was bin ich? Wo bin ich? Wenn man nur die womöglich sogar korrekten, jedoch rein kognitiven Antworten auf diese Fragen kennt, ohne die direkte transzendente Erfahrung zu haben, führt dies zu einer Konzeptualisierung. Diese imitiert wahre Erkenntnis nur, schenkt aber nicht das unmittelbare Wissen, welches jenseits von Wissen liegt.





METHODEN *der* THERAPIE

- **VERÄNDERUNG DER „LANDKARTE“** bzw. der persönlichen Sicht der Realität, durch Veränderung der Geschichte: Jegliche Bedeutung, die dem eigenen Selbst und dem Anderen zugeschrieben wird, basiert auf einer bestimmten Geschichte. Indem die Geschichte abgeändert wird, verändert sich die auf dieser persönlichen „Landkarte“ beruhende, nach außen projizierte Realität. Die Geschichte setzt sich zusammen aus Bildern, Tönen, Empfindungen und verbalisierten Gedanken.
 - Wie im NLP wird mit Submodalitäten (Untereigenschaften der Sinneswahrnehmungen) und Reframing (Umdeutung) gearbeitet, um die individuelle Landkarte und damit die Geschichte zu verändern.
 - Ein durch Hypnose veränderter Bewusstseinszustand unterbricht bzw. stoppt die Geschichte und kann ebenfalls zu einer Veränderung der Landkarte bzw. der erlebten Realität führen.

- Selbst-Reflexion kann die Landkarte und die Geschichte verändern, indem sie unbewusste Muster bewusst werden lässt.

- **VERÄNDERTE BEWUSSTSEINSZUSTÄNDE** mittels Hypnose: Es ist bekannt, dass bestimmte Ereignisse wie zum Beispiel Schock oder Angst veränderte Bewusstseinszustände hervorrufen können, die dann lang anhaltende oder dauerhafte Veränderungen im Nervensystem erzeugen. Dies ist z.B. bei der Entstehung einer posttraumatischen Belastungsstörung der Fall. Wiederum können positive Umwelteinflüsse wie psychedelische Drogen tiefgreifende und anhaltende vorteilhafte Veränderungen bewirken. Klinische Hypnose ist eine sichere und leicht steuerbare Methode, um einen veränderten Bewusstseinszustand zu erzeugen und in tiefe symbolische Schichten der Psyche vorzudringen. MRT-Aufnahmen haben gezeigt, dass Entscheidungsfindung unterhalb der Bewusstseinssebene stattfindet, d.h. die Entscheidung wird getroffen, bevor der bewusste Verstand denkt, dass er eine Entscheidung trafe. Dies ist die Ebene auf der nachhaltige therapeutische Veränderungen stattfinden. Durch den veränderten Bewusstseinszustand während der Hypnose kann genau diese Ebene leicht angesteuert werden.

- **VERBINDUNG ÜBER DAS LIMBISCHE SYSTEM**
Die Haltung des Wahren Freundes: Allein durch die Fähigkeit des Therapeuten mit dem Klienten in Rapport zu gehen, können – wie die nicht-direktive oder klientenzentrierte Psychotherapie zeigt – Veränderungen in der Physiologie des Klienten auftreten. Wenn der innere Zustand des Therapeuten dem entspricht, was wir einen Wahren Freund nennen, wenn er mit stillem Geist und offenem Herzen vollkommen dafür zur Verfügung steht, sich auf die derzeit vom Klienten erlebte Realität einzustellen, können

tiefgreifende Veränderungen stattfinden. Wenn der Wahre Freund darüber hinaus über die geeigneten therapeutischen Mittel verfügt, mithilfe von Trance veränderte Bewusstseinszustände zu induzieren, und wenn er zudem das Geschick und die Einsicht besitzt, die entscheidenden Hebelpunkte der Geschichte zu erkennen, können tiefe und anhaltende Veränderungen hinsichtlich des aktuellen Problems und des Selbstgefühls des Klienten erreicht werden.

- **EGO-TRANSZENDENZ** stellt sich durch intensive Selbstuntersuchung und die Bereitwilligkeit ein, nicht in die gewohnheitsmäßigen Bewegungen des Verstandes zurückzufallen. Wenn Struktur und Sprache des Egos klar als das erkannt werden, was man als „Ich“ bezeichnet, besteht die Möglichkeit, sich nicht mit den egobezogenen Impulsen zu identifizieren. Das bedeutet, bereit zu sein, allem was auftaucht, voll und ganz zu begegnen und sich nicht mit den gewohnheitsmäßigen Bewegungen des Egos mitzubewegen. In diesem Sich-nicht-bewegen wird der Impuls zur Bewegung wie ein Feuer erfahren, das die alten konditionierten Muster verbrennt. Dieses Brennen eröffnet die Möglichkeit, tiefer in sich selbst hineinzutauchen und jenseits der Ebene von Gedanken, Gefühlen und Empfindungen in das zeitlose, stille Reich des wahren Selbst zu fallen.



*Die Leela School dient der Freiheit
und dem Frieden in der Welt, indem sie
universelle Selbst-Erkenntnis fördert.*

*“Kerzen zu entzünden ist das eine.
Aber eine Kerze zu entzünden, die weitere Kerzen
anzündet – das ist noch einmal etwas ganz anderes.”*

—PAPAJI

UNSER ZIEL

Unser Ziel ist, allen zu dienen, die an wahrer Selbst-Erkenntnis, Freiheit und Frieden interessiert sind. Zudem möchten wir zu bedingungsloser Achtung für menschliche Würde und Vielfalt inspirieren.

UNSERE VISION

Unsere Vision ist eine Welt, in der das Wissen um die Haltung des Wahren Freundes von Herz zu Herz weitergegeben wird. Ein Wahrer Freund hat einen stillen Geist und ein offenes Herz. Diese Haltung erlaubt eine tiefere Entdeckung dessen, was es bedeutet, ein Leben in wahrer Freiheit und wahrhaftigem Dienst an sich selbst und der Welt zu führen. Dies wird möglich, indem wir die entsprechende therapeutische Kunstfertigkeit mit dem Erwachen aus der egobezogenen Trance verbinden.

UNSERE GRUNDWERTE

Zu unseren Grundwerten gehört die Unterstützung von Entscheidungsfreiheit; das Vermeiden von Handlungen, die Schaden oder

Unterwürfigkeit verursachen; die gerechte und faire Behandlung aller Individuen mit Einfühlungsvermögen und Wohlwollen; die Erfüllung unserer Verantwortung bezüglich des in uns gesetzten Vertrauens sowohl auf professioneller als auch auf persönlicher Ebene; die Förderung des Wohlergehens sowohl des Einzelnen als auch der Gesellschaft, indem wir alle in der Erkenntnis ihres wahren Seins unterstützen.

UNSERE VERPFLICHTUNG

Die Leela School hat sich dem Anliegen verpflichtet, unter Verwendung der fortschrittlichsten Methoden eine mitfühlende und herzbasierte Ausbildung anzubieten, so dass du dir und deiner Gemeinschaft den bestmöglichen Dienst erweisen kannst. Du lernst, die drei Ebenen der therapeutischen Intervention anzu-steuern und mit ihnen zu arbeiten: auf der Symptomebene hilfst du deinen Klienten z.B. im Umgang mit Phobien oder negativen Verhaltensweisen; wenn es darum geht, Selbstvertrauen zu gewinnen oder mit Angst umzugehen, unterstützt du die Ich-Stärkung. Einzigartig für unsere Ausbildung ist die dritte Ebene, in der du den Wunsch deines Klienten nach Ego-Transzendenz unterstützt. Du selbst erfährst durch die Leela School Unterstützung, aus deiner eigenen egobezogenen Identifikation aufzuwachen und endlos tiefere Tiefen deiner Selbst zu entdecken.

UNSERE LEHRER

Unsere Lehrer zeigen das Fachwissen und leben die Tiefe, die sie dir anbieten werden. Unsere einzigartige Kombination von zielführenden therapeutischen Methoden und Einsichten in die Struktur des Egos und des Leidens wird dich darin unterstützen, dein höchstes Potential zu verwirklichen.



ÜBER ELI JAXON-BEAR

Eli ist der Autor des spirituellen Klassikers **Wach auf, du bist frei** *Wake Up and Roar: Satsang with Papaji*, **Das spirituelle Enneagramm** *From Fixation to Freedom: The Enneagram of Liberation*, **Plötzliches Erwachen** *Sudden Awakening: Stop Your Mind, Open Your Heart and Discover Your True Nature* und der Autobiographie: **Erwachen eines spirituellen Revolutionärs – Ein Outlaw findet sein wahres Zuhause** *An Outlaw Makes it Home: The Awakening of a Spiritual Revolutionary* sowie von **The Awakened Guide: A Manual for Leaders, Teachers, Coaches, Healers and Helpers**.

Eli Jaxon-Bear begann 1983 mit der Ausbildung von Therapeuten am Esalen Institut in Big Sur, Kalifornien. Er vereinte Hypnose nach Milton Erickson und Klinische Hypnose mit seiner einzigartigen Sicht der Psyche zu einer neuen Methode der Psychotherapie.

1992 präsentierte Eli auf der ersten internationalen Enneagramm-Konferenz an der Stanford University, basierend auf seinem Buch „*The Enneagram of Liberation*“, ein vollkommen neues Modell für die

Struktur unserer Psyche. Indem er seine Kenntnis dieser Landkarte der Ich-Fixierung mit Selbsterforschung verbindet, zeigt Eli die Möglichkeit zu universeller Selbst-Erkenntnis auf.

1995 rief Eli die Leela Foundation ins Leben. 2005 gründete er die Leela School of Awakening mit Hauptsitz in Ashland, Oregon (USA) und Niederlassungen in Sydney und Amsterdam.

Seit 1976 lebt Eli mit Gangaji, seiner Partnerin und Ehefrau zusammen. Derzeit wohnen die beiden in Ashland, Oregon.



The Leela School of Awakening

685 A Street
Ashland, OR 97520
USA

www.leelaschool.org
info@leela.org

Weitere Informationen:

www.leela.org

www.leelaschool.org



The Leela School of Awakening