

## Deep Field Relaxation: **Das Feld ist der Heiler**



Der Heilungsansatz von Clif Sandersons Deep Field Relaxation ist unspektakulär, schlicht, in seiner Methodik geradezu spartanisch. Ein ausgefeiltes System von Ritualen, Symbolen oder Handlungsanweisungen, wie es fast alle neueren Heiltraditionen für unerlässlich erachten, sucht man hier vergebens. Mit einem Hilfesuchenden tut Sanderson, kurz gesagt, nichts weiter, als ihn ruhigzustellen - tiefstmöglich.

Sanderson ist überzeugt: Menschen heilen sich selbst, wenn sie in einem Zustand tiefer Entspannung Zugang bekommen zu etwas, das Sanderson das „universelle Seins-Feld der Kreativität“ nennt. Es ist dieses Feld, das heilt. Die Rolle des 'Heilers' besteht einzig darin, Bedingungen zu schaffen, unter denen der Klient ganz zur Ruhe kommt. Er tut nichts, beabsichtigt nichts, überträgt nichts, wendet nichts an. Er ist

schlicht präsent, in einem „ansteckenden Zustand innerer Ruhe“, um seine meditative Geisteshaltung weiterzugeben. Der Rest geschieht wie von selbst, ohne sein Zutun. "Das Universum bedarf nicht meines Beistands. Die Rolle des Heilers", so bringt Sanderson seinen Ansatz auf den Punkt, "besteht darin, den Geist in jenen Augenblick der Stille zu geleiten, in dem Wunder möglich sind."

Wir haben mit Sanderson über seine Methode gesprochen, die eigentlich gar keine ist.

### **Clif, die spirituelle Szene ist voller Menschen, die beanspruchen, heilende Kräfte oder Energien zu übertragen. Dein Ansatz scheint sehr anders zu sein. Wer oder was ist deiner Meinung nach der wahre Heiler?**

Ich bin in Neuseeland aufgewachsen und meine Realität wurde durch die whakapapa genannte Lehre der Māori beeinflusst - die alte Einsicht, dass Zeit und Raum nicht getrennt sind. Und dass wir alle verbunden sind mit den Bergen, den Wäldern, den Flüssen, den Sternen in fernen Galaxien und dem gesamten Kosmos.

Unsere Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft sind miteinander verwoben. Deshalb wird das Wohlbefinden meiner "Vorfahren" Einfluss auf mein Wohlbefinden und meine Gesundheit haben, weil sie noch heute hier anwesend sind.

Und wir können anerkennen, dass die Weisheit der Ältesten, genau den Heilungs-Code enthält, nachdem so viele Menschen noch immer verzweifelt suchen und den sie vergeblich mit Quanten-Begriffen zu erklären versuchen.

Obwohl ich 72 Jahre alt bin, betrachte ich mich als Anfänger und bin glücklich, durch mein ununterbrochenes Reisen unterwegs so viele beeindruckend bescheidene Menschen getroffen zu haben, die erstaunliche Fähigkeiten gezeigt haben. Nur wenige von ihnen hielten sich für "Heiler". Ich wurde mit ihrer Großzügigkeit gesegnet, Zeit mit mir zu verbringen und ihre ungewöhnlichen Lebenserfahrungen mit mir zu teilen, etwas, das man nur durch ein Leben außerhalb der Norm bekommen kann. Ich sah, dass der gemeinsame Nenner all dieser Menschen ihre Bereitschaft war, anderen Menschen zu jeder Zeit und in allen Umständen zu dienen. Einige von ihnen waren in Heiltraditionen geboren wurden, andere vollbrachten „Wunder“ trotz ihres eigenen Widerstandes, und zu ihrem eigenen Erstaunen.

Ich kann deutlich sehen, dass wir keine wahren Heiler sind, wenn wir kein Mitgefühl für das Leid der Anderen haben. Genauso wichtig ist es, liebende Güte gegenüber allen fühlenden Wesen zu kultivieren.

Die Frage ist: Warum wollen Menschen zu Heilern werden? Ist es, weil sie als große Heiler bekannt sein möchten? Oder als Channel großer Meister? Weil sie sich überlegen fühlen möchten und den Eindruck erwecken, näher bei Gott zu sein? Ich glaube, Gott hat ein freundliches Lachen von Zeit zu Zeit! Ob es Gott nun interessiert oder nicht, (Sie / Er ist wahrscheinlich zu beschäftigt, die Decke der Sixtinischen Kapelle zu stützen, oder fallende Spatzen zu zählen), ist ein

realistischeres Ziel für den Schritt in die andere Wirklichkeit, das heilende Potenzial in anderen befreien zu wollen.

Der kluge Mensch weiß, dass nicht das zählt, was er / sie tut, sondern das, was er oder sie ist. Es ist ihre Präsenz, die zählt.

Es besteht keine Notwendigkeit, zu versuchen, etwas aus wissenschaftlicher Sicht, oder jeder anderen Sicht zu erklären. Genauso ist der Wunsch, zu beweisen, dass Heilung gleich Spiritualität ist, ebenfalls irrelevant. Es ist nicht wichtig.

Heilung geschieht einfach. Die Natur, das Feld, die Quelle - nenn es, wie du willst - ist voller Wunder, buchstäblich jenseits von Glauben. Sie geben uns alles, was wir wollen könnten - Anregung, Heiterkeit, Zufriedenheit, Freude und Gesundheit.

Im Wesentlichen sind heilende Kräfte nicht getrennt von der Kreativität, mit der wir alle geboren werden. Heilung geschieht, wenn wir eine Chance bekommen, uns in vollem Umfang mit unserem kreativen Potenzial zu verbinden.



### **Es scheint, es gibt für einen Anwender von Deep Field Relaxation nicht viel "zu tun" oder "anzuwenden". Was ist dann überhaupt Rolle des Anwenders? Warum brauchen wir überhaupt einen "Therapeuten"?**

Im Feld ist einfach kein „tun“ notwendig. Eines der wichtigsten Prinzipien ist 'nicht-handeln' oder 'wu wei', wie es in der daoistischen Philosophie zum Ausdruck gebracht ist. Das ist die größte Herausforderung für den gebildeten Geist, und Studenten der Deep Field Relaxation müssen akzeptieren, dass es keine übliche therapeutische Methode ist. In der Tat ist es überhaupt keine Methode, es ist ein normaler, natürlicher Zustand des Seins.

Die Rolle des DFR-Praktikers ist es, der Gefährte der Person zu werden, der es nicht gut geht und gemeinsam andere Wirklichkeiten zu erleben, in denen Krankheit und Depression nicht existieren.

Um ein solcher Gefährte zu werden, ist eine Menge Übung in der Beruhigung des Geistes notwendig. Der DFR-Praktiker, in der Stille, versucht nicht, etwas zu erzeugen, sondern ermöglicht, dass das Richtige für diese Person zu diesem Zeitpunkt an diesem Ort geschehen kann. Es gibt keinerlei Anstrengung, irgend etwas zu erreichen.

In DFR sind wir nicht der Ansicht, dass ein *Therapeut* benötigt wird. Was die Seele braucht, ist Trost. Teilen. Eine sanfte menschliche Berührung. Ein Raum im Äther, um tief durchatmen zu können. Jemand, der nur zulässt, ohne Kommentar, Urteil oder künstliche Sympathie.

Wir Menschen sind ansteckend füreinander, wir lachen und weinen miteinander, wir können leicht die Schwingungsmuster voneinander einfangen - zum Guten oder Schlechten. Der Zustand des Praktizierenden, vollständig 'zu akzeptieren, was ist', hilft anderen Menschen, diesen Zustand viel schneller zu erreichen.

### **Ich werde immer wieder Zeuge einer Art von Abhängigkeit zwischen "Klient" und "Heiler", welche in einigen Fällen die Form einer Sucht annehmen kann. Ich empfinde viele der "New Age"- Heilmethoden als sehr entmachtend und manipulativ. Was ist deine Meinung?**

Es wäre sehr einfach für mich, eine überhebliche Haltung einzunehmen und zu sagen, 'Oh! All diese vom Ego getriebenen Leute spielen ihre Spiele, und ich nicht. '

Es ist sehr menschlich, dieses Spiel zu spielen. Es ist sehr verlockend, dich als der Coach, als der Führer zu betrachten, der alles über das Leben eines anderen Menschen weiß, der sich in Schmerzen oder Angst verloren hat.

Es ist sehr verlockend, zu glauben, man hätte alle Antworten. Schließlich hat man eine Menge Geld und Zeit darauf verwendet zu wissen, was richtig ist für einen anderen. Nach meiner 40-jährigen Erfahrung mit Menschen kann ich nur sagen: 'Ich weiß es nicht'. Und ich bin sicher: "Wir wissen es nicht!"

Es gibt Myriaden von physischen, psychischen, familiären und geistigen Ursachen für Krankheit. Es ist jenseits des menschlichen Geistes - sei er nun mit modernen wissenschaftlichen Methoden oder einfacher Intuition ausgestattet - alle Geheimnisse des Lebens zu begreifen. Das erkennend, höre ich nicht auf, mich zu engagieren. Ich glaube, dass, indem wir uns in das Feld entspannen, das Feld die perfekte Lösung für ein gegebenes Problem liefern wird. Im Feld der Kreativität gibt es keine Trennung zwischen mir und einer anderen Person.

**Es wird eine Menge über "Manifestation" und „Intention" geredet in diesen Tagen. Viele Methoden befürworten den Einsatz von "Absicht" für die Heilung. Kannst du mir deine Erfahrungen in deinen Experimenten damit schildern, und inwiefern du Absicht heute noch nutzt?**

Ich habe sicherlich viel mit diesen Konzepten experimentiert, lange bevor der Film "The Secret" erschien und es ein trendiges Thema wurde. Manche Menschen wurden besessen davon. Diese Leute bilden eine Absicht, tun alles, um sie wahr werden zu lassen und sehr oft manifestiert sich trotzdem nicht, was sie beabsichtigten. Als Folge entwickeln sie eine Art 'New-Age-Schuld'. „Wenn Manifestation wie in 'the Secret' funktioniert, warum fahre ich dann noch immer keinen Mercedes?"

Ich bevorzuge das Wort "Befreiung", aber das ist ein sehr weites Thema. Meine Warnung ist, dass wir nicht immer wissen, wann der richtige Zeit und Ort für eine Manifestation ist. Wir müssen bereit sein dafür! Wenn wir unsere Absicht festfahren auf ein gewünschtes Ergebnis, dann könnten wir, wenn es nicht funktioniert, den Glauben verlieren, dass wir jemals bekommen, was wir wünschen.

Ich habe sicherlich aufgehört, die Bedeutung des Wortes "Absicht" übermäßig zu analysieren. Die höchste spirituelle Errungenschaft ist, sich selbst zu kennen. Wenn du Selbstverwirklichung erreichst, löst sich die Frage nach einer Absicht auf.

Dein Geist wird magnetisch und zieht die schönsten Möglichkeiten an, ohne dass du irgendetwas dafür tun musst. Du beginnst, die Synchronizität aller Ereignisse im Leben zu sehen, du entwickelst vertrauen darauf, dass sich alles richtig und mühelos manifestiert. Jetzt ist eine Zeit, in der das sehr schnell passiert!



**Was ist der Unterschied zwischen Meditation und DFR? Kann jeder lernen, diesen tiefen Zustand zu erreichen?**

Wie bei "Absicht" umfasst das Wort Meditation eine Vielzahl von Optionen. Die grundlegende Idee des Sitzens und Entleerens des Geistes scheint mir eines der größten Missverständnisse der Welt zu sein. Wie viele Leute können das tun? Wirklich? Ja, einige können es. Aber was ist mit mir, oder dir?

Wie viele Male habe ich als junger Mann an 10-Tage-Schweige-Retreats teilgenommen? Bestenfalls war das für mich eine gute Pause, abseits des geschäftigen Lebens, um Aspekte meiner Psyche kennenzulernen, die ich zuvor nicht erkannte. Es fühlte sich an wie, und möglicherweise war es auch, ein wichtiger Teil meines Abschüttelns der implantierten Glaubensmuster, die sich im Laufe der Jahre durch soziale und religiöse Einflüsse gebildet hatten. Ich liebte

es.

Aber etwas fehlte immer. Es blieb nicht haften. Man war darin während des Seminars, aber am nächsten Tag - zurück in die Monotonie des täglichen ho-hum.

Das war meine Erfahrung. Ich war neidisch auf diejenigen, die Erleuchtung erlangt hatten. Ich sehnte mich nach mehr, nach etwas Bleibendem.

Ich bin ein leidenschaftlicher Leser. Ich verschlang Bücher. Immer! Ich verschlang die hinduistischen Schriften - die "Bhagavad-Gita", ein Text über Feld, geschrieben vor mehr als 4000 Jahren, dann Lao Tses erstaunliches, ebenso historisches, "Tao Te Ching". Sie gaben mir einen Ansatzpunkt für die Übersetzung von Frieden in müheloses Handeln.

Nach einigen kleinen Schritten war ich bereit. In Hongkong stolperte ich in eine morgendliche Qigong-Klasse. Das war es. Einfach zu erlernen, einfach zu tun, egal, welches Alter, körperliche Verfassung oder Philosophie man hatte.

Doch es vergingen viele Jahre, bevor ich es wagte, den Rat eines meiner vielen Lehrer zu befolgen, selbst zu lehren. Ich entwickelte leise, vorsichtig, in Respekt vor der alten Linie, die Form Flying Bird, die exakt die Grundsätze des DFR widerspiegelt und erweitert.

Flying-Bird-Qigong beruht auf den drei himmlischen Perlen: das richtige Atmen, einfach zu lernende Bewegungen und ein entspannter Geist.

Kann jeder das tun? Ich glaube, ja, mit Geduld, Leidenschaft und Ausdauer. In Deep Field Relaxation haben wir ein kleines Mantra: "Ich tue das Beste, was ich kann". Im Laufe der Zeit entfernt es langsam geistigen Widerstand gegen Veränderungen.

### **Welche Kurse bietest du an und was können die Teilnehmer von ihnen erwarten?**

Wir bieten Foundation- und Master-Levels - für diejenigen, die registrierte DFR-Praktizierende werden möchten.

Wir bieten auch Schulungen in: Flying-Bird-Qigong, Whakapapa (Familien-Muster) und Voice and Sound - The Enchanted Life.

Der Zweck des Deep-Field-Relaxation-(DFR)-Trainings ist es, den Anschluss an das Informationsfeld der Kreativität, zu entdecken, zu erleben und zu erlernen, das eine nie versiegende Quelle der Freude, des Wohlbefindens und der persönlichen Transformation ist.

Der wichtigste Ansatz, der in diesen Trainings verwendet wird, ist nicht das übliche mentale studieren, sondern eine direkte Übertragung der Ideen und die Induktion von besonderen Bewusstseinszuständen. Seit Jahrhunderten wird diese Lehrmethode von alten Gesellschaften und Stammeskulturen eingesetzt. Wir verfolgen eine spielerische Art und Weise des Erweckens der Erinnerung an die Freude und Ausgeglichenheit in jedem von uns.

In den Kursen lernst du

- inmitten der stürmischen Welt und ständiger Veränderung im Zustand der tiefen Entspannung zu verbleiben
- das Körperwissen zu nutzen und eine Reaktion der Entspannung auszulösen.
- es der natürlichen Ordnung zu erlauben, sich zu entfalten und den „Verstand loszulassen“.
- eine klare Absicht zu halten, ohne Anhaftung an irgendein Ergebnis.
- wie man das Konzept des Mitgefühls zu sich selbst und anderen in Situationen des wirklichen Lebens anwenden kann.
- präsent zu sein und in Frieden mit dem, was ist.
- Widerstände des Verstandes zu erkennen und mit ihnen zu arbeiten.
- negative Familienstrukturen in deinem Leben aufzulösen und sie in Segen und Geschenke zu verwandeln.

### *Die Zehn Prinzipien der Deep Field Relaxation:*

1: Die Weisen begehren niemals Macht über andere.

2: Die Weisen verstehen die Bedeutung des Nichtwissens.

3: Die Weisen sind sich der negativen Auswirkungen von Rauchen oder Trinken bewusst.

4: Die wahrhaft Weisen wünschen weder Anerkennung noch Ruhm.

5: Sei vorsichtig bei denen, die behaupten, Adepten, Meister oder Reinkarnationen von berühmten Menschen zu sein.

6: Die Weisen verstehen, dass Erfahrung dem Glauben überlegen ist.

7: Die Weisen wissen um die Macht der ansteckenden Nähe.

8: Die Weisen verstehen die Notwendigkeit, ihr Wissen zu teilen.

9: Die weise Person ist nicht in Konflikt mit der Krankheit; sie verwendet sie, um Unwissenheit zu transzendieren.

10: Die Weisen sind sich bewusst, dass vielleicht keine der zehn Prinzipien wichtig oder nützlich

ist.

26jan2012

<http://www.sein.de/spiritualitaet/ganzheitliches-wissen/2012/deep-field-relaxation-das-feld-ist-der-heiler.html>