

Human Hologram

Ausgabe in sieben Bänden
Band 2

param

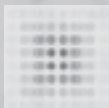
Band 7



Zentrum

*Sei still und lausche und
wisse, Ich bin Gott*

Band 6



Geist

*Ich erkenne mich in der Hand
des Meisters, der ich bin*

Band 5



Osten

*Ich umarme all meine Kraft und
Fähigkeiten an diesem Tag*

Band 4



Westen

*Die Fesseln der Vergangenheit
löse ich und gebe mich hin*

Band 3



Norden

*Was ich weiß und was ich tue,
weihe ich der Sonne*

Band 2



Süden

*Vertrauen und Unschuld sind
die Quelle meines Seins*

Band 1



Erde

*Mutter Erde, in Ehrfurcht
verneige ich mich vor dir*

Sünden

*Vertrauen und Unschuld
sind die Quelle
meines Seins*

Otto Richter

param



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.

Übersetzung

Tobias Nüßle, Karin Monte, Martina Weber
Koordination Anke Wustmann

Ich danke von ganzem Herzen den Menschen, ohne die dieses siebenbändige Werk nicht möglich gewesen wäre: meiner Frau Sabine Richter meinen spirituellen Mentoren Paul Solomon, Tara Singh, Don Eduardo Calderon and Gabrielle Roth, der Projektleiterin Anke Wustmann, dem oben genannten Übersetzerteam und den Korrektoren Christine Pieler, Ingrid Möbius, Jochen Pohl, Ellen Volkhardt und Gabriela Schwind.

Gewidmet meiner Tochter Sandra und meinem Sohn Alex, die mir mehr über die Liebe beigebracht haben als alle Gurus dieser Welt.

Die Beschreibungen in diesem Buch sind notwendig allgemeiner Art. Weil Menschen individuell erleben, schlussfolgern, reagieren und urteilen, kann bei schriftlich gegebenen Anweisungen nur begrenzt die jeweilige Wirkung abgeschätzt werden. Alle Hinweise und vorgeschlagenen Verfahren richten sich an gesunde Erwachsene. Wenn Sie unsicher sind, lassen Sie sich bitte fachlich beraten. Verlag und Autor schließen jegliche Haftung aus, die aus einer Anwendung der hier beschriebenen Methoden abgeleitet werden soll.

Human Holographics ®

ist ein eingetragenes Warenzeichen von Otto Richter, Freiburg

Copyright © 2013 by Param Verlag, Ahlerstedt

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung

unter Verwendung eines Aquarells von Brigitte Blume (Hintergrund)
und einer Grafik von Carlos Socci (Motiv)

Gesamtgestaltung ComGraphiX, Ahlerstedt

Gesamtherstellung Finidr, Cesky Tesin

ISBN 978-3-88755-322-7

Gesamtwerk (sieben Bände) ISBN 978-3-88755-320-3

www.param-verlag.de

Vorwort	7
Einführung	9
Schamanische Anrufung und Einweihung	10
Kapitel 1	
Die Schlange	11
Wie fühlt sich persönliche Kraft an?	12
Kapitel 2	
Atem, Aufmerksamkeit und Bewegung	19
Der Energiefluss folgt der Aufmerksamkeit	22
Kapitel 3	
Vertrauen und Unschuld	29
Bewertungslosigkeit	32
Das 21-Tage-Ritual	34
Kapitel 4	
Was genau ist eigentlich Angst?	39
Fabrizierte Angst	40
Gespeicherte und authentische Angst	44
Kapitel 5	
Das Phantom der Mutter	51
Alarmstufe Rot	53
Kapitel 6	
Das Rätsel des Selbstbildes	71
Kapitel 7	
Lichtberg-Meditation	81
Anhang	
Das Menschliche Hologramm (Tabelle)	90
Zusammenfassung in Stichwörtern	92
Literatur	95



Das Konzept der Chakren ist für das Verständnis des menschlichen Energiefeldes hilfreich. Chakra ist ein Sanskrit-Wort und bedeutet Rad oder drehen. Es taucht in alten Hindu-Texten auf und hat über die Jahrhunderte hinweg seinen Weg in die okkulten und metaphysischen Traditionen des Westens gefunden. Es wird häufig (vielleicht sogar zu häufig) in der populären esoterischen Literatur verwendet.

Obwohl es verschiedene und oft widersprüchliche metaphysische Lehren bezüglich Anzahl und Bedeutung der einzelnen Chakren gibt, werden damit im Allgemeinen sieben Zentren im Energiekörper beschrieben, vermittelt durch verschiedene Qualitäten (oder Frequenzen) von Lebenskraft empfangen oder ausdrücken.

Ich finde es hilfreich, die sieben Chakren wie allgemein üblich mit den Grundfarben des Spektrums zu verbinden. Ich stelle mir vor, dass mein Energiefeld wie ein Prisma einen weißen Lichtstrahl aufschlüsselt, indem unterschiedliche Regionen meines physischen Körpers die besonderen Frequenzen der sieben Energiezentren ausstrahlen.

Jeder der sieben Bände behandelt hauptsächlich eines dieser Zentren, was an der Farbe des jeweiligen Einbands zu erkennen ist. Weil die Chakra-Lehre aber weitgehend missverstanden und viel zu oberflächlich damit umgegangen wird, hat sie ihren ursprünglichen Charme eingebüßt und wirkt auf manche sogar irritierend. Deshalb verwende ich den Begriff Chakra kaum noch und spreche lieber von Energiezentren. Ich lege Wert darauf, die teilweise schwierige Sprache der esoterischen, metaphysischen, spirituellen, psychologischen, theologischen und anderen Welten mit möglichst einfachen Worten auszudrücken.



üben



schreiben



meditieren

In den Text eingestreut gibt es Anregungen zum Üben, Schreiben und Meditieren. Sie sind durch Icons hervorgehoben und bieten dir Gelegenheit, aktiv an diesem Buch teilzunehmen, wenn du möchtest. Von Zeit zu Zeit gibt es auch Abschnitte, wo von Teilnehmern meiner Seminare häufig gestellte Fragen wiedergegeben werden. Das soll helfen, einen besseren Einblick zu bekommen. Wörtliche Rede ist mit **T** (Teilnehmer) und **O** (Otto Richter) gekennzeichnet.

Im Anhang sind unter der Überschrift *Zusammenfassung in Stichwörtern* Schlüsselwörter und -sätze erklärt und eine Tabelle zeigt das Menschliche Hologramm im Überblick. Hier finden sich auch die Quellen, die im Text mit hochgestellten Zahlen gekennzeichnet sind.

Fühle dich frei, die Anregungen aus diesem Buch auch beruflich zu nutzen, informiere deine Klienten und Teilnehmer bitte lediglich, wo du sie gefunden hast. Ich habe auf meinem Weg eine große Fülle von Erfahrungen empfangen, die ich von ganzem Herzen zum Wohle aller Beteiligten mit dir teile.

Einführung

Der **Süden** des Menschlichen Hologramms ist der Geburtsort und ständige Wohnsitz deiner ureigensten Kraft. Dieser Teil der Psyche ist eine reichhaltige Energiequelle und vermittelt dir das Gefühl von Sicherheit und Vertrauen, vor allem was deinen physischen Körper angeht. In diesem Buch werde ich dir einige außergewöhnliche und doch einfache Methoden vorstellen, mit denen du deine Lebenskraft aufbauen und erhalten kannst.

Auf unserer Forschungsreise werden wir einen ehrlichen Blick darauf werfen, wodurch du womöglich Energie verlierst. Und wir werden deine Verletzungen mit einigen besonderen Heilmitteln gezielt behandeln. Wir werden erfahren, wie uns unsere Ängste das Beste nehmen, und werden deshalb lernen, sie nicht weiter zu füttern. Wir werden uns mit Selbstliebe nähren. Das ist viel leichter, als du vielleicht denkst.

Was für Immobilien die Lage ist, ist für das Ego das Selbstbild, nämlich alles. Es wird sich lohnen, einen Schnappschuss von deinem aktuellen Selbstbild zu machen und es objektiv zu betrachten. Ist es womöglich an der Zeit, dieses Selbstbild loszulassen, um ein helleres, größeres mit viel besseren Aussichten erwachsen zu lassen?

Schließlich wirst du durch eine Meditation geführt. Mit dieser klaren und wiederholbaren Methode kannst du fortan deinen Körper vollkommen entspannen. Dadurch bekommst du eine tiefe Verbindung zu dir selbst und gewinnst einen eindeutigen Bezugspunkt dafür, wer du jenseits deines körperlichen Seins bist.



Schamanische Anrufung und Einweihung

Zur Feier des Körpers

Wir rufen die Winde und Kräfte des Südens, uns auf diesem Teil unserer heiligen Reise zu führen. Große Schlange, komm hervor aus den Tiefen unseres Bauchs und lehre uns den Weg des Vertrauens und der Unschuld. Lehrt uns den Pfad des einsamen Mönches, der unbeirrt für sich selbst sorgt und dadurch seine persönliche Kraft aufbaut. Während wir unseren physischen Körper feiern, helft uns zu erkennen, wer wir jenseits dessen sind. Wir weihen diesen Abschnitt unserer Expedition dem Höchsten in uns. Wir gehen ihn im Dienst am Licht und zum Wohle aller Beteiligten. So sei es. Danke.

Die Schlange

»Hör auf mich!«, singt die Schlange für Mogli,* »Glaube mir! Augen zu! Vertraue mir!«, und hypnotisiert ihn so, um ihn zu überwältigen und zu verschlingen. Schlangen lösen bekanntlich Angst, Schrecken und Misstrauen aus, weil einige – wie wir alle wissen – tatsächlich sehr gefährlich sind. Doch wir haben bei Schlangen noch andere Assoziationen als List und Tücke.

In die Geschichte der Menschheit hat sich dieses Wesen in vielen symbolischen Rollen hineingeschlingelt. Sie taucht in den Mythen des alten Griechenlands und Ägyptens auf, im Christentum und dem Hinduismus oder in metaphysischen und alchemistischen Lehren. Weil sie ständig ihre Form verändert, hat sie etwas von einem Chamäleon.

Diese sich stetig verändernde Erscheinung spiegelt unsere Neigung, die Schlange auf so vielfältige Art und Weise wahrzunehmen. Sie steht für die zusammengerollte Quelle der Lebenskraft, für anbetungswürdige Gottheiten oder die Kraft Satans und symbolisiert Erdverbundenheit, Sexualität, Fruchtbarkeit, Tod, Wiedergeburt, Heilung und sogar Un-

*im Film »Das Dschungelbuch«



sterblichkeit. Gleichzeitig zeigt sie uns im Häuten die Fähigkeit, immer neue Schichten ihrer selbst zu enthüllen.

Das ist in der schamanischen Tradition die wesentliche Lehre der Schlange. Durch das Zurücklassen der Vergangenheit beginnt das Neue. Aber das Neue kann nicht beginnen, solange das Alte nicht abgestreift wurde.

Das verdeutlicht uns die Notwendigkeit, unser altes Selbstbild immer wieder über Bord zu werfen, damit ein neues – und hoffentlich erweitertes – an seine Stelle treten kann. Und dafür benötigen wir Zugang zu einer neuen Dimension persönlicher Kraft.

Wie fühlt sich persönliche Kraft an?

Wenn es im physischen Körper eine Stelle gibt, in der die persönliche Kraft beheimatet ist, dann ist das der Unterbauch. Damit ist nicht der Magen gemeint, sondern der Bereich unterhalb des Nabels, die Eingeweide. Das mag eigenartig klingen, aber lass mich erklären:

In Band 1 stellen wir uns vor, dass die Erdenergie durch unsere Wurzeln aufgenommen wird, an der Innenseite der Beine nach oben steigt und sich in der Gegend der Steißbeinspitze, im ersten Energiezentrum ansammelt. Letzteres fühlt sich wie ein leuchtend roter Lichtball an, der uns mit unserer Vitalität verbindet. Wenn wir es zulassen, steigt diese Energie ganz natürlich die Wirbelsäule entlang nach oben in das zweite Energiezentrum im Bauch, das in der traditionellen indischen Medizin auch das zweite Chakra genannt wird.

Die aufsteigende, feurige Energie erfüllt den Unterbauch mit einem goldorange glühenden Lichtball. Aus der ursprünglich sexuellen Form der Kraft wird nun eine persönliche. Ein noch stärkeres Gefühl des Geerdetseins durchdringt deinen ganzen Körper, sodass du mehr Stärke, Sicherheit und Präsenz empfindest.

► Versuche es gleich jetzt. Atme, als würdest du in die Farbe Rot hineinatmen, und spüre, wie sie intensiver wird. Dann nimm noch einen Atemzug in deinen Unterbauch, in die Farbe Orange, und erlaube deiner Aufmerksamkeit, diesen ganzen Bereich damit anzufüllen. Lege beide Hände auf den Bauch, um dich zu erinnern, weiter dorthin zu atmen. Nun stell dir vor, dass du dich sicherer und zufriedener fühlst und dass dieses Gefühl von deinem Bauch ausgehend nach außen strahlt.

Wenn du genügend Platz hast, stell dich hin und verlagere langsam dein Gewicht von einem Fuß auf den anderen. Die Knie sind dabei leicht gebeugt, Hüften und Becken sind locker. Halte deinen Oberkörper aufrecht und entspannt. Von Zeit zu Zeit kannst du einen Fuß vom Boden abheben und dann wieder aufsetzen, dein Gewicht langsam wieder auf die andere Seite bringen und den anderen Fuß heben. Nach ein paar Runden lässt du die Arme dieser Bewegung folgen und beginnst mehr Raum einzunehmen.

Wenn du dies tust, wird dir zweierlei auffallen: Zum einen verlierst du das Gleichgewicht eher, wenn du dich darauf konzentrierst; zum anderen kannst du deine Balance



*Bauch-
merksamkeit*



ganz einfach halten, wenn du mit deiner Aufmerksamkeit bei deinem Bauch bleibst und weiter deinen Atem dorthin lenkst. Daraus können wir schließen, dass es eine Art Intelligenz in unserem Bauch gibt, die uns in bestimmten Situationen besser führen kann als die Intelligenz zwischen unseren Ohren.

Nachdem ich einige Jahre in New York gelebt habe, kann ich sagen, dass diese Bauchintelligenz eine gute Sache ist. Wenn ich in der Hauptverkehrszeit durch Manhattans Straßen gegangen bin, wo sich viele sehr gestresste Menschen in großer Eile in alle Richtungen bewegen, habe ich diese Übung praktiziert. Interessanterweise habe ich ganz leicht einen Weg durch die Masse der Fußgänger gefunden, wenn ich mit meiner Aufmerksamkeit beim Bauch geblieben bin. Wenn ich jedoch eine möglicherweise schwierige Situation kommen sah und nachzudenken begann, wie ich am besten ausweichen könnte, ich wurde angerempelt.

Es gab auch Situationen am späten Abend, wo ich zur falschen Zeit am falschen Ort war. Als ich einmal eine einsame, dunkle Straße entlang ging und an einer nicht besonders freundlich wirkenden Straßenbande vorbei musste, wandte ich genau diese Art des bauchbewussten Gehens an. Obwohl sie mich ganz eindeutig gesehen hatten, störten sie sich doch nicht weiter an meine Anwesenheit. Mit anderen Worten, sie nahmen mich nicht wirklich wahr. Das hat mich doch sehr überrascht, weil meine Anwesenheit oder die jedes anderen, der nur entfernt so aussah wie ich damals, um diese Zeit dort in der Tat sehr ungewöhnlich war.

Bis heute bin ich davon überzeugt, dass die Begegnung konfliktfrei abgelaufen ist, weil ich keinerlei Angstsignale ausgesendet habe. Ich habe mich einfach entspannt, fokussiert, in meinen Bauch geatmet und bin weitergegangen. Hätte die Bande negativ auf mich reagiert, wenn ich mich damals anders verhalten hätte, oder waren das nur die Vorurteile eines jungen Mannes? Weil ich das niemals mit Sicherheit wissen werde, vertraue ich einfach meinem Bauchgefühl, dass es so war.

Es gibt viele Möglichkeiten, die Aufmerksamkeit im Bauch fokussiert zu halten. In meinen Gruppen mache ich dazu gerne eine Partnerübung. Dabei stehen sich beide gegenüber und stellen sich vor, dass ihre goldorangenen Lichtbälle stark leuchten und einen laserartigen goldorangenen Lichtstrahl aussenden, der sich mit dem des Gegenübers verbindet. Dann bewegen sie sich zu sanft rhythmischer Musik, während sie durch dieses Lichtseil von Bauch zu Bauch verbunden sind.

Sie können sich dabei vorstellen, das Seil zu dehnen und es wieder zu entspannen oder sich darin ein- und wieder auszuwickeln. Das hilft, diesen Körperbereich zu sensibilisieren und auf das Bauchgefühl fokussiert zu bleiben.

Wenn du im Verlauf eines Tages aufmerksam danach suchst, wirst du eine ganze Fülle von Situationen entdecken, in denen du dieses Bauchbewusstsein üben kannst. Vielleicht wendest du es an, wenn du zur Bushaltestelle gehst, etwas an deinem Arbeitsplatz erledigst oder einfach in einer überfüllten U-Bahn unterwegs bist.

Wie auch immer du übst, der Gewinn ist stets derselbe. In deinen Bauch zu atmen und dich aus ihm heraus zu bewe-



Zusammenfassung in Stichwörtern

Süden

Die Winde und Kräfte, die aus dieser Himmelsrichtung in unserer Psyche wehen, bringen uns neue Ebenen des inneren Friedens durch alleinsein.

Schlange

(Krafttier) repräsentiert menschliche Qualitäten wie Sexualität, Fruchtbarkeit, Transformation, fließende Energie, Heilkräfte und/oder deine eigenen Assoziationen. Sie alle deuten auf Eigenschaften hin, die möglicherweise auf dieser Ebene entwickelt werden sollten.

Bauchmerksamkeit

Die Praxis, die Aufmerksamkeit auf den Bauch fokussiert zu halten, indem man sich dort einen goldorangenen Lichtball vorstellt und in diesen Teil des Körpers hineinatmet.

Persönliche Kraft

Ein außergewöhnliches Gefühl von Stärke, Sicherheit und Präsenz, die im physischen Körper begründet ist und vom Bauch ausstrahlt.

Selbstfürsorge

Sich selbst mit der notwendigen Menge gebündelte positiver Aufmerksamkeit wie Selbstliebe, Selbstrespekt, Selbstakzeptanz, Selbstvertrauen füttern. Weil die Energie der Aufmerksamkeit folgt, ist es unerlässlich, auch die kleinsten Eigenschaften des Selbst zu fokussieren und sie als positiv, erhebend oder angenehm wahrzunehmen.

Sich nicht von sich selbst ablenken lassen

Mit deinem Atem, deiner Aufmerksamkeit und deiner Bewegung (BAM) erzeugst du eine dynamische Erfahrung, mit der du den Genuss des Augenblicks in dir verankerst.

Den bewertenden Verstand beruhigen

Verringern der Gedanken, die deine Realität zwanghaft analysieren und kategorisieren.

Deiner Intuition vertrauen

Wenn das Geplapper des bewertenden Verstandes weniger wird, kannst du die feinere Stimme der intuitiven und instinktiven Impulse besser hören und dich mehr darauf verlassen.

**Ritual**

Eine bewusste Aussage an das Unterbewusstsein mit den Mitteln der physischen Realität.

Fabrizierte Angst und Amygdala

Obwohl dieser Teil des Gehirns uns hilft, Gefahren zu erkennen und manchmal ganz klar unser Überleben zu sichern, versetzt er uns oft unnötigerweise in einen Zustand großer Angst. Ein paar gewohnheitsmäßige, bewertende Gedanken reichen aus, um ihn zu aktivieren und Angst zu fabrizieren.

Anteriores Cingulum und authentische Angst

Dieser Teil des Gehirns warnt uns vor potentiellen Risiken und hilft uns auch, höchst effektiv und energieschonend darauf zu reagieren. Wenn er aktiviert ist, können wir einen kühlen Kopf bewahren und Entscheidungen intuitiv und instinktiv treffen.

Aktivierung des anterioren Cingulum

Eine Praxis, so oft als möglich optimistische Annahmen und Überzeugungen zu denken und vor allem, Gedanken der Liebe, des Mitgefühls, der Dankbarkeit und Demut zu hegen.

Das Selbstbild ist alles

Das Ego, oder wer du glaubst zu sein, wie du dich selbst siehst, deine persönliche Identität, mit allen negativen und positiven Aspekten. Unerbittlich regiert es deine Beziehungen zu dir selbst, zu anderen Menschen und zu deiner Umgebung.

Mutter und Selbstbild

Die Person, die sich anfänglich über lange Zeit um dich gekümmert hat, bezeichnen wir als deine Mutter. Womöglich gab es mehr als eine. Sie hat dich mit einer riesigen Menge an Informationen über die Person bombardiert, von der sie dachte, dass du sie wärest und/oder sein solltest. Weil du von ihrer Liebe abhängig warst, wurde dieses zusammengesetzte Bild zu einem Fundament, auf dem du dein größeres Selbstbild aufgebaut hast.

Der Tanz mit dem Phantom der Mutter

Als Kind hast du schnell gelernt, dass du sehr leicht die Aufmerksamkeit deiner Mutter bekommen konntest und damit ein Gefühl der Liebe, auf positive oder auf negative Art und Weise, indem du entweder ihrem Bild von dir oder aber dem gegenteiligen Bild entspro-



chen hast. Dieses unbewusste Programm begleitet dich für den Rest deines Lebens und so tanzst du ständig mit einem Phantom. Wann immer du heute als Erwachsener das Gefühl der Liebe erleben willst (geliebt zu werden oder liebenswert zu sein), wirst du dich tendenziell auf die Art und Weise erfreuen oder bestrafen, wie du es mit deiner Mutter getan hast. Das ist der einprogrammierte Versuch, die Aufmerksamkeit deiner Mutter und damit ihre Liebe zu bekommen. Doch dieser Tanz muss kein Marathon sein.

Transformation des Selbstbildes

Wie eine Schlange sich häutet, müssen auch wir regelmäßig unser Ego häuten, damit ein neues, erweitertes Selbstbild zu Tage treten kann. Der Grad unseres spirituellen Wachstums hängt davon ab, wie oft wir dies zulassen oder besser gesagt, wie wenig wir an diesen alten Bildern unserer selbst festhalten.

Die Kraft des Seins

Absolute Selbstliebe, absolutes Selbstvertrauen und absolute Selbstakzeptanz – genau so, wie ich bin – versorgt mich im gegenwärtigen Moment mit Kraft.

Lichtberg-Meditation

(Ebene 2) Farbe Orange. Südseite des Berges. Affirmation: »Ich habe einen Körper, aber ich bin nicht mein Körper. Ich lasse ihn hier zurück, damit er sich ausruhen kann.« Erschaffe in deinem Inneren eine Situation, in der du den physischen Körper so sehr entspannen kannst, dass du die Kraft des Seins erfährst.

Literatur

¹ Csíkszentmihályi, Mihály und Isabella Selega: Optimal Experience. Psychological Studies of Flow in Consciousness (dtsch.: Optimale Erfahrung. Psychologische Studien über den Fluß im Bewusstsein). Cambridge (University Press) 1988

² O'Brien, Richard: Dammit Janet. In: The Rocky Horror Picture Show (Filmversion des Bühnenmusicals The Rocky Horror Show) 1973

³ Brown, Joshua W.; Braver, Todd S.: Risk prediction and aversion by anterior cingulate cortex (Risikovorhersage und Aversion im Kortex des anterioren Cingulum). In: Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience. 2007. S. 266 ff

⁴ Newberg, Andrew, M. D. und Waldman, Mark Robert: How God Changes Your Brain (Wie Gott dein Gehirn verändert). New York (Ballantine Books, Random House) 2009. S. 125 f

⁵ Keen, Sam: The Golden Mean of Roberto Assagioli (Die goldene Mitte von Roberto Assagioli). In Psychology Today. Dezember 1974

mehr Informationen unter
www.humanholographics.de