BETTINA HALLIFAX

Starte DEIN LEBEN neu

Für Bettina Hallifax ist die Methode »The Journey«, nach Brandon Bays Beruf und Berufung zugleich geworden. Trotz guten äußeren Umständen landete Bettina Hallifax irgendwann im Burnout und fühlte sich in sich unfrei und unglücklich.
The Journey half ihr aus dem Zustand herauszukommen. Seitdem vertritt sie The Journey im deutschsprachigen Raum. Folgendes Interview durfte *Lichtfokus* mit ihr führen:

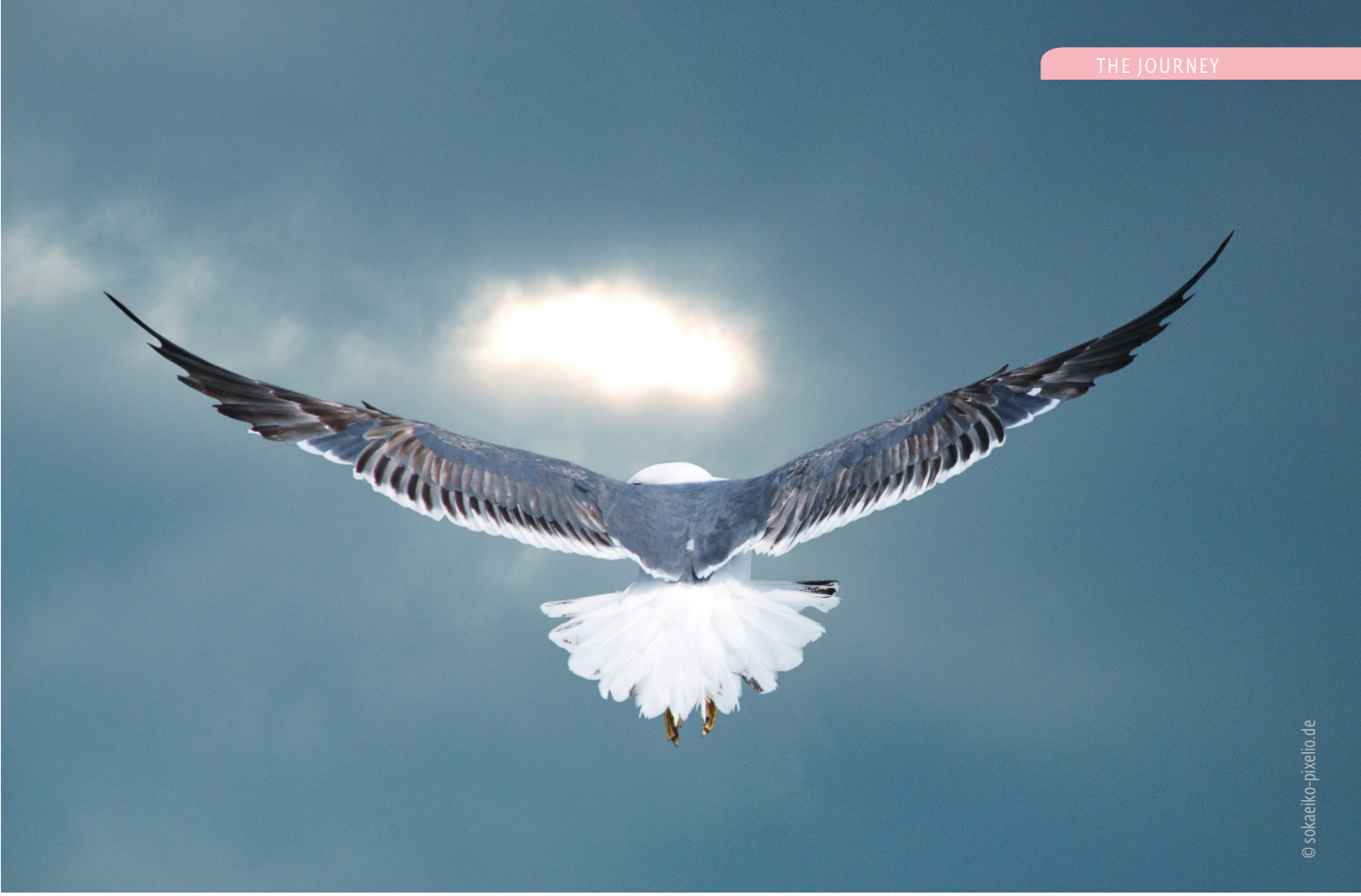
Lichtfokus: Im Laufe des Heranwachsens bilden sich gewisse Blockaden und Gewohnheiten, die sich Schicht um Schicht auf das Bild legen, welches uns selbst in unserem Ursprung darstellt. Geschieht dies unausweichlich?

Bettina Hallifax: Sich als Mensch seiner selbst bewusst zu sein oder zu werden und dem natürlichen Bedürfnis des Lebens, sich immer weiter zu entwickeln, Raum zu geben, ist meiner Meinung nach einer der bedeutendsten Sinne des Lebens.

Eltern, Familie, Lehrer, Mitmenschen, Freunde und vor allem der Partner können uns in der Entwicklung unserer Bewusstwerdung unterstützen oder auch ausbremsen. Alles dient uns. Entwicklung = Entwirrung ist sozusagen unvermeidlich, aber letztendlich bestimmt jeder selbst die Richtung und das Tempo. Etwas in uns selbst drängt uns, reif und bewusst werden. Es ist eine Sehnsucht in uns, die antreibt und uns erahnen lässt, wohin unsere Seele uns führen möchte.

Das schließt nicht aus, dass wir oder unsere Liebsten Blockaden aufbauen. Ich gehe davon aus, dass jeder Mensch im Laufe seines Lebens Blockaden bildet, die das Potenzial oder das wahre Selbst, sprich das Bild des Ursprungs, verdecken können.

Das Leben selbst stellt uns immer wieder vor Herausforderungen, und es ist vielleicht die menschlichste Reaktion überhaupt, sich vor schmerzlichen Erfahrungen zu schützen und sie deshalb nicht



© sokaeiko-pixelio.de

fühlen zu wollen und sich den Empfindungen zu verschließen. Selbst der Einfluss von ›bewussten Eltern‹ kommt da an seine Grenzen. Ein Beispiel:

Meine erste große Teenager-Liebe hat mich so sehr verletzt, dass mich das im Kern getroffen hat. Um diese Verletzung zu verarbeiten, muss ich auf der seelischen Ebene erst dazu bereit sein.

Habe ich jedoch Menschen in meinem Umfeld, die vor ihrem Schmerz nicht weglaufen und mir genau das vorleben, sprich keine Angst vor ihren eigenen Gefühlen haben, und die auch gelernt und erkannt haben, dass diese Erfahrungen nicht gleichzusetzen sind mit z. B. Ich bin nicht liebenswert, dann wird uns gezeigt, wie wir mit unseren Themen umgehen können. Das allein ist schon ein wertvoller Hinweis, sich auf eine Entdeckungsreise zum eigenen Ursprung zu begeben.

Wie schafft es »The Journey«, dieses Gemälde wieder zum Vorschein zu bringen?

Können Sie dies an einem Beispiel erläutern?

Als meine Freundin mir vor 13 Jahren das Buch von Brandon Bays »*The Journey – Ein Highway zur Seele*« schenkte, da hatte ich schon vieles ausprobiert, um mir selbst näher zu kommen. Ich wollte herausfinden, was mich glücklich und zufrieden macht, oder zumindest herausfinden, was mich immer wieder in eine depressive Stimmung verfallen ließ, obwohl ich doch alles hatte, was ich brauchte, um glücklich zu sein.

Es gab nichts in meinem Leben und auch nichts in meiner Kindheit, was mein seelisches Befinden von innerer Leere bis hin zu einer immer wieder kommenden Traurigkeit hätte erklären lassen. Mein Immunsystem war zu der Zeit sehr schwach, und ich erkrankte am Epstein Barr Virus. Ein Symptom des Virus ist chronische Müdigkeit. Ich konnte meiner Arbeit nicht mehr nachkommen, wodurch ich meinen Selbstwert noch mehr in Frage stellte.

© Alena Ozerova

THE JOURNEY ist eine geführte innere Reise mit dem Ziel, unverarbeitete Situationen, Verletzungen und Blockaden zu lösen. Grundannahme ist, dass es im Leben schmerzhafte Ereignisse gab, die dazu geführt haben, sich auf individuellen Gebieten zu verschließen, um eine Wiederholung zu vermeiden. Das schränkt den persönlichen Handlungsspielraum im täglichen Leben ein und kann als Gefühl der Unfreiheit oder Enge erlebt werden. Es wird davon ausgegangen, dass auch körperliche Symptome ein Hinweis auf unverarbeitete Ereignisse in der persönlichen Geschichte sein können.

In einem *Journey-Prozess* werden diese Schlüsselerlebnisse aufgedeckt, Gedanken und Gefühle ausgedrückt, um ein Loslassen und Frieden schließen mit der Situation und den daran beteiligten Personen zu ermöglichen. Dieses hat erfahrungsgemäß auch eine anregende Wirkung auf die Selbstheilungskräfte des Körpers. Das Frieden schließen mit Menschen und Ereignissen soll außerdem Stress und Anspannung verringern und ein Gefühl von Zufriedenheit und Freude im Alltag ermöglichen.

The Journey ist anwendbar unabhängig von konfessionellem, ethnischem oder sozialem Hintergrund. *Quelle: Wikipedia*

Das Buch »*The Journey – Ein Highway zur Seele*« von Brandon Bays hat mich tief im Herzen berührt, und da meine Freundin eine positive Erfahrung bei einer Journey Practitionerin gemacht hatte (eine von Brandon Bays ausgebildete Therapeutin), vereinbarte ich einen Termin bei ihr. Ich erlebte die befreiendste Reise meines Lebens. Bei dem Journey Prozess erhält man im Laufe der Reise Zugang nach innen und zu einer Erfahrung, die man noch nicht verarbeitet hat, sprich: die man bis zum heutigen Tag noch in sich trägt und die das Leben negativ beeinträchtigt.

Ich hatte einen direkten Zugang zum Zeitpunkt kurz nach meiner Geburt. Meine Mutter hatte mir erzählt, dass ich damals eine Lungenentzündung hatte und sie als Mama nicht oft zu mir durfte. Was

ich jedoch bis dahin noch nicht erlebt hatte, war der direkte Zugang zu dem Bewusstsein von damals. Ich fühlte mich verlassen, wertlos und ungeliebt. Das an mich heranzulassen und zu verarbeiten, hat ein ganz anderes Licht auf meinen ganzen Werdegang geworfen. Es hat meine Herangehensweisen und Blockaden nicht nur erklärt, sondern mir auch ermöglicht, sie aufzulösen.

Was meinen seelischen Zustand vollkommen veränderte, war die »wieder gefundene« Verbindung zur Essenz. Durch das Annehmen und Einlassen der in dem Journey Prozess aufkommenden Emotionen war es zuerst wie etwas loszulassen und dann ein sich öffnen in das, was Brandon ›die Quelle‹ nennt. Du nanntest es unseren Ursprung, und für mich war und ist es ein nach Hause kommen. Es ist eine bewusste Erfahrung der Verbindung mit allem. Die Leere, die ich seit meiner Teenager-Zeit immer wieder erlebt hatte und die ich vergeblich zu reparieren versucht hatte, war nicht mehr da und ist auch nicht zurückgekehrt.

Für mich ist der Journey Prozess eine im Grunde einfache und natürliche Herangehensweise, um zum einen die Ursachen unserer ›Baustellen‹ ans Tageslicht zu holen und diese auch wirklich zu verarbeiten. Zum Anderen begegnen wir uns dort wieder, an der die Blockade entstanden ist, und wir erhalten einen direkten, spürbaren Zugang zu unserer Essenz, der Lebensfreude, dem immensen Potenzial, welches in uns allen steckt, und das zu erfahren und zu leben, ist Leben in Fülle und Erfüllung.

Können Sie vielleicht dieses wunderbare Gemälde beschreiben, das sich unser Schöpfer ausgedacht hat? Wie wir eigentlich gemeint sind ohne diese Verbiegungen?

In der Essenz ist Liebe, Freiheit, Verbundenheit das, was man wahrnimmt, wenn man in die Augen eines Babys schaut oder die Einzigartigkeit und Schönheit der Natur sieht.

Jedes Mal, wenn ich einen Klienten in meiner Praxis auf seiner Reise begleiten darf oder die Teilnehmer auf den Seminaren, dann erlebe ich, wie eine Welt ausschauen kann, wenn wir uns nicht mit unseren Verbiegungen identifizieren, sondern uns in unsere Essenz öffnen. Diese Welt ist ein Miteinander, ein Annehmen des Andersseins, eine Welt, in der genügend Raum für alles und jeden ist. Die Menschen sind ungezwungen, sie lachen, sie weinen, sie feiern, sie erlauben sich zu fallen und wieder aufzustehen, sie erfahren sich selbst in ihrer Einzigartigkeit und wissen dennoch, im Kern sind wir eins.

Die meisten von uns identifizieren sich über ihre Leistungen und messen und vergleichen sich mit anderen. Ich erlebe es immer wieder in den Sitzungen. Sie scheuen sich, sich wirklich zu zeigen und haben Angst ›nicht gut zu sein‹, ›nicht auszureichen‹, ›nicht liebenswert‹ zu sein. Wenn wir gelernt haben, unseren Wert und die Liebe gleichzustellen mit dem, was wir tun oder nicht tun, wer wir sind oder nicht sind, verurteilen wir uns zwangsläufig selbst. Es ist ein hartes Los, sich damit zu identifizieren, egal was wir erreichen, es ist auf Dauer nie genug.

Muss das Menschsein erst entwickelt werden? Wenn man derzeit all die Krisen und Kriege betrachtet, ist dieser Gedanke sicherlich nicht abwegig, oder?

Das Menschsein muss auf jeden Fall weiter entwickelt werden. Nicht nur, wenn man die Krisen und Kriege betrachtet, die in der Welt geschehen, da ist es ja naheliegend und klar. Dort rüttelt und schüttelt es, weil das System nicht mehr funktioniert.

Ich kann mich natürlich über die Welt da draußen empören und aufregen, doch reicht das aus?

Wie sieht es in meinem nächsten Umfeld aus? Wie behandle ich meinen Nachbarn, den Menschen auf der Straße oder gar meine Freunde, meine Familie oder mich selbst? Gehe ich mit Mitgefühl auf den anderen ein? Gebe ich ihm den Raum zu erfahren, was ihn wirklich antreibt? Nehme ich mir Zeit für meine Entwicklung? Wann habe ich

Cosmic Cine Filmfestival - WUNDER DES LEBENS -

Film-Festivalwoche
9. bis 15. April 2015

COSMIC ANGEL AWARDS
16. April 2015 im ›mathäser‹ Filmpalast

Cosmic Cine, das Filmfestival für Nachhaltigkeit, Bewusstsein und Kreativität, feiert in diesem Jahr sein fünftes Jubiläum. Das Motto ist »WUNDER DES LEBENS«. Vom 9. bis 15. April werden an den Standorten München, Zürich, Karlsruhe, Darmstadt, Bonn Bad Godesberg und Gießen berührende internationale Dokumentar- und Spielfilme aus dem Bereich nachhaltiges Wirtschaften, Lifestyle und Spiritualität gezeigt. Musik und Publikumsdiskussionen bilden das Rahmenprogramm an den Hauptstandorten in München und Zürich. An allen Standorten schenken die Filme Impulse für die eigene Lebensgestaltung und Potentialentfaltung jedes Einzelnen.

Highlight am Ende der Festivalwoche ist die COSMIC ANGEL AWARD GALA am 16. April im mathäser Filmpalast in München wo die bewegendsten Open Mind Movies des Jahres ausgezeichnet werden.

Mehr Informationen auf
www.cosmic-cine.com

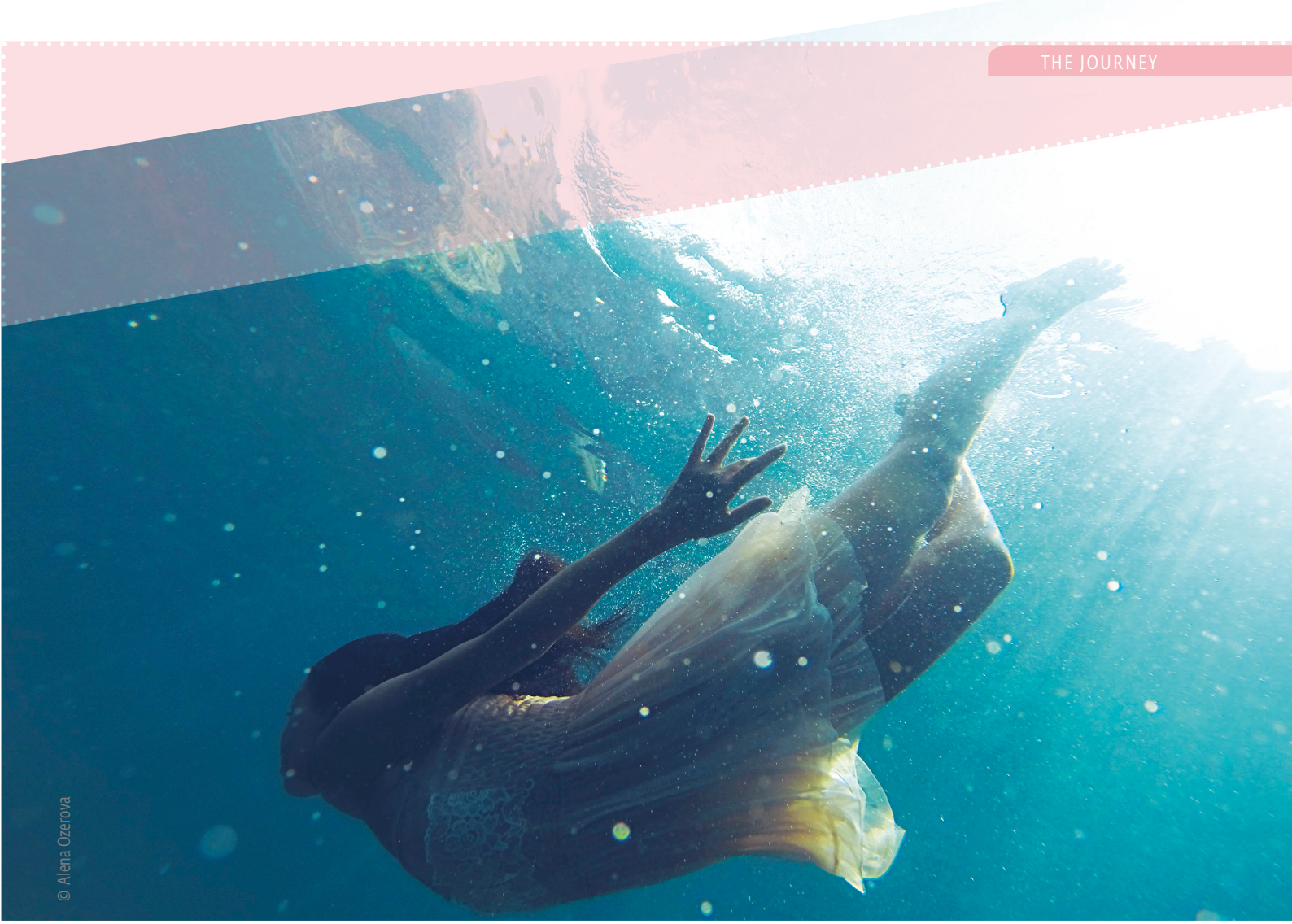
den Menschen, den ich liebe, das letzte Mal wirklich in seiner Essenz gesehen, wertgeschätzt und das zum Ausdruck gebracht? Wann habe ich mit meinen Worten, Blicken, Gesten oder meinem Urteil dem anderen den Krieg erklärt? Das sind die Fragen, die mich beschäftigen.

Wir leben in einer digitalen und sehr schnelllebigen Zeit, die für uns alle sehr herausfordernd ist. Die meisten haben nie gelernt, mit Krisen und Konflikten auf eine fruchtbare Weise umgehen zu können. Im derzeitigen Schulsystem wird der Druck immer größer, und gerade aus all diesen Gründen ist es wichtig, über den eigenen Tellerrand zu schauen. Es ist wichtig, dass wir uns gegenseitig unterstützen, um nicht aus dem Druck und der Angst heraus zu handeln. Wir können jederzeit anhalten und nach innen schauen. Darum geht es und auch darum, unser Herz für den anderen zu öffnen. Denn was macht das Menschsein aus? Wir haben die Fähigkeit, uns selbst bewusst zu sein, wir haben die Fähigkeit zu lieben, zu fühlen und auch mitzufühlen, wir haben die Fähigkeit, uns über Sprache und Gestik zu verständigen, wir haben ein enormes Potenzial. Unsere Errungenschaften sind großartig. Wir haben die Kunst, die Musik, jegliche Form des Ausdrucks, ein großer Reichtum an menschlichen Möglichkeiten. Es ist wunderbar, dass wir so unterschiedlich sind. Wie langweilig wäre die Welt, wenn wir alle gleich wären? Ich denke, es ist Zeit, diese Einzigartigkeit nicht nur zu erkennen, sondern sie zu feiern und somit das ganze Menschsein.

Wenn jeder von uns an jedem Tag ein wenig bewusster lebt, kann sich das Menschsein schneller entwickeln als wir denken.

»Was du säst, das wirst du ernten«, heißt es. Das betrifft ja auch das Karmagesetz, also, wenn ich im letzten Leben üble Dinge getan habe, dann muss ich es in diesem Leben zurückzahlen. Ist dies für Sie schlüssig und wahr? Wenn ja, dann hilft »The Journey« diese karmisch bedingten Krisen zu bewältigen?

Obwohl wir alle anders sind, sind wir in unserem Kern gleich. In diesem Kern sind wir alle miteinander verbunden, Mensch, Tier, Natur. Verletze ich einen Menschen, ein Tier oder die Natur, dann verletze ich auch mich selbst. Das ist für mich schlüssig und wahr.

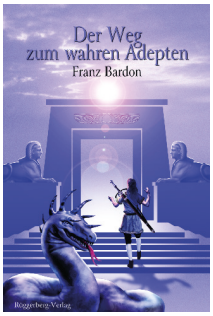


© Alena Ozerova

Etwas zurückzahlen müssen, hm, das hat für mich einen Beigeschmack von büßen müssen. Bereits der Gedanke erzeugt in den meisten von uns eher eine Angst und hält uns häufig davon ab, wirklich in die Verbindung zu gehen, tief und ehrlich nach innen zu schauen und sich zu fragen, was hat mich dazu veranlasst, mich so zu verhalten? Erst mit dieser Verbindung aus dem Herzen heraus kann ich mich für den anderen öffnen und zuhören, aussprechen, lernen und letztendlich mir und ihm vergeben.

Ich habe in meinen eigenen Journey und auch in denen meiner Klienten und Seminarteilnehmern erlebt, dass auf den Reisen nach Innen Erinnerungen aufgetaucht sind, die nicht von einem selbst stammen oder besser gesagt, keine Erlebnisse waren, die man persönlich im Hier und Jetzt erlebt hat. Trotz allem sind es unverarbeitete Themen, die noch in unserem Körper gespeichert sind und in uns leben und dadurch unser Jetzt und somit auch unser Verhalten beeinflussen können. In der Journey unterscheiden wir daher nicht zwischen diesen Erlebnissen, sondern betrachten alle auftauchenden Erinnerungen gleich, sprich es taucht auf, da dieser Mensch hier etwas zu lernen und/oder zu klären hat und es ein Teil seines Heilungsprozesses ist.

Wenn jemand also das Gefühl hat, ich erlebe hier etwas, das weder mit mir noch mit meinem Leben zu tun hat, für den ist die Journey eine hilfreiche Methode, um der Ursache auf den Grund zu gehen. In der Journey werden die aufkommenden Themen in aller Tiefe verarbeitet. Das geschieht unter anderem durch eine Aussprache, in der wir nicht nur erkennen, was unser eigenes Verhalten antreibt, sondern auch das des Anderen. Daher brauchen wir weder einen Schuldigen noch einen Büßer zu finden. Wir sprechen aus dem Herzen heraus, um letztendlich auch erkennen zu können, ob die Seele



Sehr geehrte Leser,

wir leben in einer Zeit großer Fortschritte der elektronischen Technik. Leider bietet diese Technik auch die Möglichkeit der Versklavung von Menschen durch umfassende Überwachung und Spionage bis in die intimsten Bereiche des Privatlebens. Gegen diese Versklavung gibt es nur ein wirksames Gegenmittel, und das ist die Magie.

Dieter Rüggeberg

Franz Bardon:
»Der Weg zum wahren Adepten«
Das Geheimnis der 1. Tarotkarte. Ein Lehrgang der Magie in 10 Stufen. Theorie und Praxis einer Einweihung. Das Geheimwissen altägyptischer Priester erstmals veröffentlicht.

Aus dem Inhalt: Über die Elemente Feuer, Luft, Wasser und Erde. Das Licht. Das Akasha- oder Äther-Prinzip. Karma, das Gesetz von Ursache und Wirkung. Religion. Gott.

Schon in den ältesten Zeiten galten die Magos als die höchsten Eingeweihten, von denen auch das Wort Magie stammt. Magie ist eine heilige Wissenschaft, denn sie lehrt die Universalgesetze kennen und gebrauchen. Das Tarot kein Kartenspiel ist, sondern ein symbolisches Einweihungsbuch, das die größten Geheimnisse symbolisch beinhaltet.

27. Auflage 2015, 393 Seiten, geb.
€ 34,00
Rüggeberg-Verlag,
www.verlag-dr.de

hierbei etwas lernen sollte und natürlich, um zu erfahren, was nötig ist, um wirklich damit abzuschließen. Dieses Abschließen ist die Vergebung auf der Herzensebene, nicht nur die Vergebung der Tat, sondern es geht darum, der Seele des Menschen zu verzeihen.

Somit befreien wir uns von alten belastenden Themen und erschaffen neue Möglichkeiten in einem Dialog auf Herzensebene. Wir öffnen uns dafür, den anderen in seiner Gänze zu sehen, und verurteilen nicht länger, was sein Verhalten angetrieben hat und wodurch es entstanden ist. So entsteht, was wir uns wünschen – wirklich gesehen und gehört zu werden.

In der Eso-Szene spricht man oft davon, dass man in der Neuen Zeit keinen Lehrer mehr brauche, wir selbst seien die Schöpfer unserer Realität. Ich beobachte, dass dies sehr selten stimmt. Besonders in unserer spirituellen Entwicklung brauchen wir doch vielleicht einen Lehrer, natürlich einen wahren Lehrer, also keinen, der dies nur des Profites willen tut. Was meinen Sie?

Ich denke, dass man sich selbst immer wieder hinterfragen sollte. Bin ich wirklich und ständig in Verbindung mit meiner Essenz, der Schöpferkraft, die in mir wohnt? Lebe ich aus ihr heraus in jedem Moment? Wenn ich wachsen und frei sein will und mich auf meinem spirituellen Weg entwickeln möchte, stellt sich die Frage ganz automatisch »Wer oder was kann mich jetzt auf meinem Weg unterstützen?«

Das kann ein spiritueller Lehrer sein, in meiner bisherigen Erfahrung muss dies nicht zwangsläufig sein. Ramana Maharashi's größter Lehrer war der Berg Arunachala, für den Heiligen Franziskus war Jesus das Vorbild, die Liebe und Vergebung und das Einssein mit der Natur.

In diesem Jahr war ein Pferd mein größter Lehrer, mit dem ich eine Woche in einer tiefen Begegnung verbracht habe. In dieser kurzen Zeit hat das Pferd mir meine Egostrategien offenbart, und zum anderen hat es mich eine tiefe, spirituelle Erfahrung des Einsseins erfahren lassen.

Das Pferd spiegelte mir genau die Momente, in denen ich mich von der Essenz, der Verbindung mit allem entfernt hatte, in dem es einfach nicht mehr auf mich

reagierte. Das war eine unmittelbare und wahrhaftige Erfahrung, in der ich auf allen Ebenen lernen und erfahren konnte und meine Strategie erkannte.

Ich kann mir nicht vorstellen, dass ich ohne einen Lehrer Zugang zu der Wahrheit in mir erhalten hätte. Mal kam der Lehrer in Form eines Buches, mal in Form eines Schicksalsschlages, mal in Form eines Partners, mal in Form eines Kindes, mal in Form einer Methode, mal in Form einer Krankheit und mal in Form eines Weisen und spirituellen Lehrers/in. Die Quintessenz dessen, was ich gelernt habe, ist: Jedes Mal, wenn ich mich auf etwas wirklich eingelassen habe, und damit meine ich ohne wenn aber und ohne Hintertür, gewollte oder ungewollte Erfahrung, angenehm oder unangenehm; hier lag genau das, was es zu lernen gab.

Was ist das höchste Ziel im Leben? In die Einheit mit Gott zu kommen – könnte dies ein Ziel sein?

Bereits als Teenager habe ich Mahatma Gandhi sehr verehrt und sein berühmtes Zitat »Sei du die Veränderung, die du in der Welt sehen willst«. Das ist mein höchstes Ziel.

In meinem Leben bedeutet es, mich sowohl als Mensch als auch auf meinem spirituellen Weg immer weiter zu entwickeln. Es bedeutet, das ganze Leben hier auf Erden zu ehren und dem Leben zu dienen. Es bedeutet auch mehr und mehr zu erkennen, wenn mein Ego am Steuer sitzt und es immer weniger ernst zu nehmen.

Wenn meine Zeit gekommen ist und ich die Erde verlasse, möchte ich mit dem Gefühl gehen, mein Lebenspotenzial, die Lebensfreude in der Tiefe und in Verbindung mit Mensch, Tier und Natur voll und ganz gelebt zu haben. In Miten's Worten aus seinem Lied ›Second Chance‹:

»And we all come and go like waves in the sea. Each with our own responsibility, to leave this world more beautiful than we found it« (Wir alle kommen wie die Wellen im Meer, jeder mit seiner eigenen Verantwortung, diese Welt schöner zu verlassen, als wir sie vorgefunden haben.) ***

Bettina Hallifax
www.reset-neustart.de | info@reset-neustart.de
✆ 0172 / 6 64 44 65 | www.thejourney.com