

DIE ACHT VERSAMMELN

Nun ist es an der Zeit, dass Sie die Kraft der Acht in Ihrem eigenen Leben testen. Im Folgenden finden Sie Anleitungen, die Ihnen zeigen, wie Sie eine Gruppe von acht Leuten um sich versammeln, die sich regelmäßig trifft – ob nun virtuell oder im wirklichen Leben. Es ist nicht nötig, dass die Mitglieder der Gruppe physisch anwesend sind. Eine virtuelle Verbindung funktioniert meiner Ansicht nach genauso gut.

Es müssen auch nicht genau acht Leute sein, doch die Acht hat sich als recht wirksam herausgestellt. Ich würde daher vorschlagen, dass Ihre Gruppe nicht weniger als sechs und nicht mehr als zwölf Mitglieder umfasst. Das ist genug, damit Sie sich wie eine Gruppe fühlen, aber nicht so viel, dass man überhaupt nicht mehr weiß, wer wer ist.

Suchen Sie sich eine Gruppe von acht Gleichgesinnten, die offen sind für die Chancen der Heilung und der Intention. Das können ein Lesezirkel sein, eine Gebetsgruppe oder einfach Nachbarn.

1. Fragen Sie, ob eines der Gruppenmitglieder gesundheitliche (emotionale oder körperliche) Probleme hat, die es zum Zielobjekt der Intention machen möchte. Ist dies der Fall, wird diese Person offiziell zum Zielobjekt erklärt.

2. Sprechen Sie dann miteinander über den Wortlaut der Intention, die Sie am Ende alle miteinander im Geist halten.
3. Stellen Sie sich im Kreis auf. Sie können sich an den Händen nehmen oder das Zielobjekt in der Mitte platzieren, sodass alle Mitglieder des Kreises ihm die Hand auflegen können. Das sieht dann ein bisschen aus wie die Speichen eines Rades.
4. Zu Beginn schließen die Gruppenmitglieder die Augen und konzentrieren sich auf das Fließen ihres Atems. Machen Sie Ihren Kopf frei von Ablenkungen. Dann halten Sie den Wortlaut der Intention im Geist, während Sie sich mit allen Sinnen vorstellen, dass es dem Zielobjekt gut geht und es vollkommen gesund ist. Alle Teilnehmer sollten die Intention vom Herzen aus senden. Und der Empfänger sollte sich für den Empfang öffnen. (Die Technik des In-die-Kraft-Gehens wird ab Seite 316 beschrieben. Mehr dazu finden Sie in Kapitel 13 meines Buches *Intention*.)
5. Nach zehn Minuten lassen Sie die Intentionssitzung allmählich ausklingen. Lassen Sie den Teilnehmern einige Minuten Zeit, um »zurück« in den Raum zu kommen. Dann bitten Sie den Empfänger der Intention zu beschreiben, wie er sich fühlt und ob er Veränderungen bemerkt hat. Danach berichten auch die anderen Mitglieder von ihren Erfahrungen während der Intention. Notieren Sie sich, ob es vielleicht zum Gefühl des Einswerdens gekommen ist und ob sich der Zustand von Sendern und Empfänger verändert hat.
6. Nach einiger Zeit können Sie auch Zielobjekte außerhalb der Gruppe auswählen.
7. Schreiben Sie jeden Monat auf, was sich in Ihrem Leben verändert hat: Gesundheit, Beziehungen, Beruf, Lebenssinn.

Eine virtuelle Achtergruppe

Hier ein paar Tipps für den Anfang:

1. *Legen Sie den Zeitpunkt und die Häufigkeit Ihrer virtuellen Treffen genau fest und halten Sie sich daran.*
Entscheiden Sie gemeinsam, ob Sie sich täglich oder wöchentlich zusammentun wollen (ich empfehle mindestens einmal wöchentlich) und halten Sie sich daran. Dann überlegen Sie, welchen Weg Sie für Ihre Treffen wählen. Wollen Sie sich nur schreiben oder auch hören (Audiogruppe) bzw. sehen (Video-gruppe). Skype, Google Hangouts oder WhatsApp bieten alle drei Möglichkeiten.
2. *Suchen Sie sich eine Person, die sich mit der Webtechnologie auskennt und an die Sie sich wenden können, wenn Sie Probleme mit dem von Ihnen gewählten Messengerdienst haben.*
3. *Notieren Sie sich vor dem ersten Treffen Ihre wichtigste Intention für den Monat oder das Jahr. Reden Sie in der Gruppe darüber.*
4. *Zu Beginn des ersten Treffens erzählen Sie, wer Sie sind und was Sie durch die Teilnahme an der Gruppe im Laufe des Jahres für sich erreichen wollen.*
5. *Sprechen Sie auch über Fragen zum Buch. Teilen Sie den anderen mit, welche Erfahrungen Sie mit den Intentionen oder mit anderen Büchern wie Intention oder The Bond gemacht haben.*
Auf diese Weise werden Sie sich Ihrer gedanklichen Prozesse bewusst und merken, dass wir in jeder Sekunde Informationen aussenden und empfangen. Was heißt das genau für Sie? Wie wirken sich Erfolge oder Fehlschläge damit auf Ihr Leben aus?
6. *Lassen Sie Raum für Fragen.* Richten Sie diese Fragen an die Gruppe.
7. *Lassen Sie Raum für praktische Übungen.*

LYNNE McTAGGART

DIE KRAFT DER ACHT

Wie die Intention einer kleinen Gruppe
unser Leben heilen und die Welt verändern kann

Aus dem Englischen von
Elisabeth Liebl

SCORPIO

Für Caitlin und Kyle

Und im Gedenken an Stella, die nicht erst sehen musste,
um zu glauben

»Denn die Wunder erzählen in kleiner Schrift
genau dieselbe Geschichte noch einmal,
die über die ganze Schöpfung hin in so großen Buchstaben
geschrieben steht, dass manche von uns
sie nicht entziffern können.«

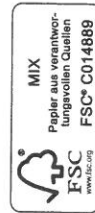
C. S. LEWIS, GOTT AUF DER ANKLAGEBANK

Titel der Originalausgabe: *The Power of Eight*

© 2017 by Lynne McTaggart

Published in agreement with the author, c/o Barbor International. INC.,

Armonk, New York, USA



3. Auflage

Deutsche Erstausgabe

© 2020 Scorpio Verlag in Europa Verlage GmbH, München

© 2018 der deutschsprachigen Ausgabe

Trinity Verlag in der Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, München

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

nach einem Motiv von Shutterstock.com und theBookDesigners

Layout und Satz: Robert Gigler, München

Gesetzt aus der Minion Pro und der Barlow Condensed

Druck und Bindung: Pustet, Regensburg

ISBN: 978-3-95550-271-3

Alle Rechte vorbehalten

INHALT

Vorwort 9

TEIL I: WIE MAN EIN WUNDER ERKLÄRT 19

- 1 Der Raum der Möglichkeiten 21
- 2 Die ersten globalen Experimente 33
- 3 Virtuelle Verschränkungen 53
- 4 Mentale Grenzüberschreitung 67
- 5 Die Kraft der Zwölf 83
- 6 Das Friedens-Intentionsexperiment 97
- 7 Frieden denken 109
- 8 Der heilige Augenblick 119
- 9 Mystische Gehirne 129
- 10 Fremde umarmen 141
- 11 Gruppen 151
- 12 Heiliges Wasser 163
- 13 Löchrige Eimer 179
- 14 Die Twin Towers des Friedens 193
- 15 Wunden heilen 209
- 16 Der Spiegeleffekt 219

17 Im Kreis 231

18 Gib und dir wird gegeben 239

19 Gedanken für andere 249

20 Ein Jahr der Intentionen 265

21 Die Studie zur Kraft der Acht 287

TEIL II: WIE SIE IHRE EIGENE KRAFT-DER-ACHT-GRUPPE GRÜNDEN 311

22 Die Acht versammeln 313

Werden Sie Teil von Lynne McTaggarts Community 325

Nachwort 326

Dank 341

Literaturverzeichnis 344

Anmerkungen 357