

# Bewusstseins-Prozess

## «Werden, wer wir wirklich sind»

Unser Wesenskern ist vollkommen. Oft ist er aber verhüllt: durch Verstrickung in alte Muster und Zwänge. Druck, Angst, Unruhe und das Gefühl, nicht zu genügen, sind die Folgen.

In diesem Prozess begegnen wir unter Führung der inneren Weisheit den Wurzeln unserer Begrenzungen, damit wir sie – Schicht um Schicht – verstehen und wandeln können.

Dabei offenbart sich unser wirkliches Wesen. Wir finden eine neue Freiheit, ein neues Verständnis von Eigenverantwortung, Lebenssinn und Lebensfreude.

### Die Struktur unser inneren Konditionierungen

Unser Wesenskern – unser einzigartiges Selbst – ist vollkommen. Wir können es als individuellen Aspekt des allumfassenden Einen in uns verstehen: als die Essenz der unverwechselbaren Potenziale, die sich durch unsere Person zu manifestieren vermögen. Dieser ewige, allwissende, uns unbedingt liebende Wesenskern ist umgeben von erstarrten Energiemustern, die uns einkapseln und von unserer ursprünglichen Ganzheit trennen: Die Struktur der inneren Konditionierungen gleicht einem energetischen Gewebe, bestehend aus vielen Schichten tiefer Erlebnisse, die sich im Laufe unserer Existenz in das emotionale und zelluläre Gedächtnis sowie auch als Denkmuster eingepägt haben. Hinter diesen individuellen Prägungen liegt ein Netz von weiteren Konditionierungen, die wir aus dem Kollektiven – Familie, Sippe, Ethnie, Nation, Menschheitsgeschichte – übernommen haben. Äusseres Geschehen vermag die darin gespeicherten Reflexe zu aktivieren und Verhaltensweisen auszulösen, die unserer Kontrolle entgleiten.

### Die Transformation unserer Konditionierungen

Im Bewusstseins-Prozess finden wir zuerst in tiefer Stille die Verbindung zu unserem Wesenskern. Er eröffnet den Zugang zu den inneren Konditionierungen durch Angst, Wut, Schmerz, Selbstverurteilung und Schuld, die wir als Opfer wie auch als Täter erfahren haben. Diese subtilen Energiemuster dürfen nun nochmals, unter Führung und im Schutz der inneren Weisheit, belebt, verstanden und gewandelt werden. In dem Masse wie wir Blockierungen und Begrenzungen auflösen, wird unser wahres Wesen mit seiner Leuchtkraft vermehrt durchscheinen und sich im Alltag manifestieren. Mit Zwang behaftete Beziehungen zu Mitmenschen wandeln sich mit uns und werden frei. Wir erfahren eine wachsende Verwurzelung im Urgrund unseres Seins und damit eine erhöhte Standfestigkeit im Leben. Die uns innewohnende Kreativität darf sich offenbaren und in der äusseren Welt verwirklichen.

### Die Sitzungen

Als erste Prozesserfahrung bietet eine Serie von fünf drei- bis vierstündigen Einzelsitzungen an fünf aufeinander folgenden Tagen die günstigsten Voraussetzungen für einen tief greifenden Wandel. Die Sitzungen beginnen jeweils mit einem vorbereitenden Gespräch, das dem Verständnis der gegenwärtig erlebten Begrenzungen im Kontext einer umfassenden Lebensbetrachtung dient. Die innere Arbeit geschieht anschliessend in einem Zustand ruhiger Klarheit – ohne Hypnose –, liegend auf dem Behandlungstisch. Die inneren Erfahrungen werden, je nach Veranlagung, als innere Bilder, inneres Hören oder als inneres Wissen wahrgenommen.

Als Begleiter bin ich Orientierungshelfer in der neuen Dimension; ich helfe, die Verbindung zur inneren Führung offen zu halten und kann Erfahrungen durch mein Nachfragen vertiefen. Die inneren Erfahrungen werden laufend ausgesprochen und von mir für spätere Einsicht und Auseinandersetzung mit den Inhalten mitgeschrieben. Die abschliessende Sitzung dient der Aufarbeitung der vorangegangenen Erfahrungen und der Integration des neuen Zustandes in das Alltagsleben. Dazu gehören auch Anleitung und Hilfestellungen zur Meditationspraxis sowie zu anderen, den inneren Weg unterstützenden Übungen.

### Vorbereitung

Während der Sitzungen ist es wichtig, sich von allen anderen Verpflichtungen völlig freizuhalten. Die Tiefe der erfahrbaren Erkenntnisse und Veränderungen hängt von der Bereitschaft des Einzelnen ab, sich der Führung durch den Wesenskern, im Vertrauen auf dessen umfassende Weisheit und Liebe, zu übergeben. Die Erwartung spezifischer Resultate würde den Blick für die im Voraus nicht berechenbaren Möglichkeiten einschränken.

### Weiterarbeit

Die Transformation der inneren Konditionierungen führt bereits durch die ersten Sitzungen zu tief greifenden Veränderungen, die sich meist über mehrere Monate hinweg fortsetzen werden. Mit entsprechendem zeitlichem Abstand kann dieser Prozess zur weiterführenden Begleitung in der Entfaltung des Bewusstseins werden; er vermag, die Wahrnehmung der spirituellen Dimension zu verfeinern und im alltäglichen Leben zu verankern. Dafür können auch kürzere Abschnitte von zwei oder drei Sitzungen angebracht sein.

### Autigny

Das Bauerndorf Autigny liegt inmitten einer weiten und weichen Hügellandschaft, auf halbem Weg zwischen Bern und dem Genfersee. Die nächsten grösseren Orte sind Fribourg und Romont. Unser Haus aus dem 17. Jahrhundert und ein freistehender, moderner Gästebungalow befinden sich am südlichen Dorfrand, mit freiem Blick in Wiesen, Wälder und auf das naturbelassene Flüsschen Glâne. Möglichkeit zu Spaziergängen direkt vom Haus aus.

### An- und Abreise

Abhol- und Zubringerdienst auf Voranmeldung ab/bis SBB-Station Cottens (Regionalzug ab Fribourg). Reisedauer mit dem Zug: 2 Stunden ab Zürich HB, 40 Minuten ab Bern. Mit dem Auto: A12 bis Matran. Hauptstrasse Richtung Romont. In Cottens halblinks, Richtung Autigny. In Autigny Auto auf dem Parkplatz gegenüber der Kirche abstellen. Weiter zu Fuss: die Strasse überqueren und – bei der grossen Linde neben der Kirche – die kleine Strasse nach unten nehmen, wo nach ca. 80 m unser Haus erscheint: weiss mit markantem Dach und taubengrauen Läden.

### Unterkunft im Hause

Einzelzimmer im separaten Gästehaus mit Wohnküche, WC und Bad  
Fr. 60.-/Tag

### Honorierung

Eine flexible, auf Selbsteinschätzung beruhende Honorarformel soll den Zugang zu dieser Arbeit erleichtern; im Rahmen eines Bereichs von Fr. 60.– bis Fr. 180.– pro Stunde empfehle ich folgende Bezugsgrössen zu berücksichtigen:

- Selbstständigen Dienstleistern schlage ich vor, von jenem Stundenansatz auszugehen, den sie ihren Kunden berechnen. Voll Erwerbstätige mögen sich an einem Stundenhonorar in der Höhe von 1‰ ihres Jahreseinkommens (brutto) orientieren.
- Bei Erwerbstätigkeit auf Teilzeitbasis wäre eine entsprechende Berechnung auf Basis des auf 12 Monate umgerechneten Jahreseinkommens zu prüfen.
- Für nicht Erwerbstätige ist nach vorheriger Absprache ein Austausch mit Arbeitsleistungen denkbar. Voraussetzung ist die Übereinstimmung eines von fachlicher Kompetenz gestützten Angebots mit einem entsprechenden Bedürfnis unsererseits.

### Auskünfte und Anmeldung

Elisabeth & Hans Jecklin, Ruelle au Château 4, 1742 Autigny,  
Telefon ++41 (0)26 477 97 77, Mail [hans@hansjecklin.ch](mailto:hans@hansjecklin.ch)