

14. RUNDSCHREIBEN September 2021

Jacques Suijkerbuijk

Die Themen:

1. Allgemeine und grundlegende Themen
 - Geistige Entwicklung als Grundlage des Lebens - vom kleinsten Atom bis zum Universum
2. Die Geistige Welt
 - Die Wiederkunft Christi, die neue Weltreligion
 - Die unterschiedlichen einander ergänzenden Ansätze der Religionen
3. Einige Aspekte zur Geistigen Entwicklung
 - Fragen stellen: Die Bereitschaft, sich auf das Leben einzulassen
4. Individuelle Aspekte einer geistigen Entwicklung
 - Gerechtigkeit
 - Das Gesetz des Ausgleichs
5. Gedanken zur eigenen Entwicklung
 - Energie und Kraft - korrigiert
 - Innere Fülle oder Mangel
6. Meditation und Übung
 - Fülle

In jeder Krise, jedem Zweifel oder jeder Verwirrung, wähle den höheren Weg – der Weg von Leidenschaft, Mut, Verständnis und Liebe. **Amit Ray**

1. Allgemeine und grundlegende Themen

Geistige Entwicklung als Grundlage des Lebens - vom kleinsten Atom bis zum Universum

Leben ist Entwicklung und Entwicklung ist Bewusstseinswandlung bzw. -entwicklung. Über das, was Bewusstsein ist oder sein könnte habe ich im Rundschreiben 8 schon geschrieben.

Bewusstsein steht in einem direkten Wechselwirken zwischen den Polen Geist und Materie, Energie und Form. Die Form ist es, die sich dem Geist immer mehr anpasst bei einer Entwicklung und sich schließlich überflüssig macht.

Das aber, was dadurch wächst, ist das Bewusstsein, dass in direktem Austausch mit der Form steht. Wenn jemand bei sich eine Begrenzung erkennt, ob aus der Vergangenheit (Trauma, Angst, Verletzung), oder nach vorne orientiert (im Beruf, Beziehung...), dann kann er anfangen, bewusstseinsmäßig sich damit zu beschäftigen und eine neue und stimmigere Situation für sich schaffen. Hier ist dann das Bewusstsein der aktive Faktor, mit dem die Form, die Lebenssituation geändert und verbessert wird. Wer noch nicht so bewusst lebt oder in neue Erfahrungsbereiche durchdringt, bei dem bestimmt normalerweise die Form noch das Geschehen. Das Bewusstsein wächst dann durch die Erfahrungen, die einem Menschen auferzungen werden. Dadurch lernt er und wird sich einer bestimmten Situation oder notwendigen Handlungs- bzw. Verhaltensweise immer mehr bewusst.

So wächst das Bewusstsein durch immer neue Erfahrungen – ob bewusst herbeigeführt oder noch vom Leben aufgedrängt. Das Bewusstsein hat für das Erweitern eine bestimmte Form gewählt, die optimal zum Wachsen passt. Für uns ist das der menschliche Daseinszustand. Auch hier gibt es natürlich sehr viele Phasen: angefangen beim Neandertalerstadium, in dem die Menschen überhaupt erst lernen, eine normale Lebengrundlage aufzubauen, bis zum heutigen schon sehr hohen Stadium, wie wir leben und unendlich viele Möglichkeiten haben, Erfahrungen zu machen. Wir lernen heute sehr vielschichtig: individuell, als Land, kollektiv immer mehr als Menschheit, viele Aspekte differenziert kennen. Wir haben eine mentale Qualität entwickelt, kennen uns emotional aus, wissen um die Versorgung des Körpers.

Für sehr viele Menschen – vor allem natürlich bei uns und in ähnlich hoch entwickelten Kulturen – ist das persönliche Leben mit den vielen Facetten und Qualitäten schon normal. Für sie geht es um den nächsten Schritt, die Verlagerung des Bewusstseins in die Seelenebene. Konkret bedeutet dies, dass die spirituelle Entwicklung mehr und mehr zentral wird und das Entwicklung jetzt das Ausbauen des Seelenbewusstseins ist. Technisch ist es das Vergrößern und vor allem Verschönern des Kausalkörpers. Wenn dies abgeschlossen ist, dann kann das Bewusstsein in dem Stadium des Menschseins keine weiteren Erfahrungen mehr machen. Das Bewusstsein wech-

selt dann in ein neues Stadium, das des 'himmlischen Menschen'¹. Dabei geht es um das Erlernen der Identifikation mit dem sehr hohen geistigen Dreieck zwischen der Menschheit, der Geistigen Welt und dem sg. planetarischen Logos. Dies nimmt natürlich auch viel Zeit in Anspruch, aber auf dieser Ebene hat der Faktor Zeit eine ganz andere Bedeutung.

Das Bewusstsein ist also immer an eine bestimmte und fürs Wachsen passende Form gebunden. Dabei hat das Bewusstsein irgendwann mal auf der Bewusstseinsstufe eines Atoms angefangen. Alles Leben und jede Form hat ein eigenes Bewusstsein. Es gibt aus geistiger Sicht keine tote Materie! Alles lebt und hat ein entsprechendes Bewusstsein, auch wenn dies sehr weit abweichen kann von unserem menschlichen. Irgendwann hat das Bewusstsein alle Erfahrungen auf der atomaren Ebene gemacht, wechselt dann wahrscheinlich auf die molekulare Ebene (eine allererste und lebensprägende Form von Gruppenbewusstsein!). Noch später dann in Einzeller – wo eine erste eigenständige Bewegung in Form von Anpassen möglich ist. So wächst das Bewusstsein immer weiter bis in höhere Lebewesen, Pflanzen und Tiere, um schließlich das menschliche Stadium zu erreichen. Danach, wie schon geschrieben, geht es weiter und das Bewusstsein fängt mit der Identifikation noch viel höheren Bewusstseinstufen mit einer entsprechenden Lebensform an. Jeder Mensch wird irgendwann in das Stadium eines Sonnensystems sein und darüber hinaus. Dies alles ist für das noch sehr begrenzte menschliche Bewusstsein natürlich nur Theorie.

Hauptaspekte des menschlichen Bewusstseinstadiums sind das Erfahren und Leben des Individuellen – mit all den Qualitäten, kreativen Möglichkeiten und der inneren Freiheit – und dies alles wiederum in das Kollektive bewusst zu integrieren.

Es lohnt sich, diese Dimension des Lebens auf sich wirken zu lassen und damit das eigene Leben in einer ganz anderen Relation zu verstehen. Dies kann sehr befreiend sein!

Wer spirituell mit sich beschäftigt ist, sollte sich bewusst machen, dass es im Leben immer mehr um die Entwicklung der Seele (bzw. des Kausalkörpers) geht und immer weniger primär um die der Persönlichkeit! Auch wenn das Bewusstsein die Form (= Persönlichkeit) dazu nutzt. Das Verstehen und Lernen, die Aspekte, Qualitäten und Gesetze der Seele zu leben sollte dazu die Grundlage sein.

In einem späteren Rundschreiben mehr dazu.



¹ Als himmlischer Mensch bezeichnet man einen Menschen, bei dem nicht mehr die göttliche Seele als höchste Instanz vorhanden ist, sondern die geistige bzw. monadische Ebene das Leben lenkt. Das Bewusstsein ist dann nicht mehr im Dreieck: Denken – Fühlen – ätherischer Körper, sondern in der höheren Entsprechung dazu, die als Atma-Buddhi-Manas (Wille-Liebe-Intelligenz) bezeichnet wird.

2. Die Geistige Welt

Die Wiederkunft Christi, die neue Weltreligion

Die Menschheit steht an einem Wendepunkt in ihrer Geschichte. Die heutigen Krisen bilden den Auftakt zu einer völlig neuen Lebensgrundlage, bei der die Qualitäten von Frieden, Gemeinschaft und Liebe vorherrschen. Der Grundstein dazu wird heutzutage dadurch gelegt, dass immer mehr Menschen bereit sind, die alten, auf egoistischen, trennenden und rein wirtschaftlichen Grundlagen aufgebauten Strukturen nicht mehr anzuerkennen und sie durch die neuen, verbindenden und heilenden Qualitäten der Liebe zu ersetzen. Dies wird sich auch in einer neuen Weltreligion zeigen, die sich auf den Wahrheiten aller bisherigen Religionen aufbauen wird.

Alle Religionen sind von einem hohen Wesen – im Osten als **Avatar** bezeichnet – initiiert worden, und entsprechend der Zeit ihrer Entstehung und der kulturellen Gegebenheiten betonen sie auf unterschiedliche Weise die reine göttliche Wahrheit, damit die Menschen optimale Unterstützung in ihrem Leben und geistigem Gehen bekommen. Wir befinden uns in einer Zeit, in der die Menschheit zu einer Einheit zusammenwächst und eine für alle Menschen *gemeinsame* innere Lebensgrundlage braucht, die *gleichzeitig* Raum bietet für die individuellen und kulturellen Unterschiede. Es wird eine neue Religion geben, die aus den Wahrheiten aller bestehenden Religionen entsteht.

Die neue Weltreligion muss das gewachsene Bewusstsein umfassen, wenn sie allen Menschen ein Zuhause in religiöser Hinsicht bieten will. Es wird eine Religion sein, die die individuelle Freiheit und Kreativität unterstützt und fördert, weil sie keine starre Struktur mehr, sondern eine innere gemeinsame Basis vorgibt. Sie wird eine Religion sein, die das Gute, Wahre und Schöne aus der Vergangenheit kombiniert mit dem heutigen individuellen Bewusstsein der Menschen. Sie wird sich in allen Lebensbereichen und auf allen Ebenen zeigen. Trennung wird in jeder Hinsicht verschwinden, das Göttliche wird im Alltag sichtbar werden. Da ist kein Platz mehr für erstarrte Dogmen und ihre verheerenden negativen Wirkungen! Es wird eine Form von Religion sein, wie wir sie nicht kennen und jeglicher Vergleich mit den jetzigen religiösen Strukturen passt nicht. Deswegen wird es für viele schwer vorzustellen sein, wie so eine wirklich stimmige Religion für alle Menschen aussehen könnte.

Die Verbindung und Vermischung aller Kulturen und Völker, die heute durch die modernen Verkehrsmittel und Kommunikationsmöglichkeiten stattfindet (und leider auch durch Hungersnöte und Kriegsgeschehen), schafft die Voraussetzung für eine weltumfassende geistige Basis, auf der Menschen aller Glaubensrichtungen ein Zuhause finden werden. In esoterischen Kreisen wird die Wiederkunft Christi immer wieder betont. Wenn die Menschheit an einem Wendepunkt oder vor einer großen Veränderung steht, erscheint eine hoch entwickelte Wesenheit, um der Menschheit eine neue, weiterführende Lehre zu geben. Ob dies Christus selbst oder eine andere Wesenheit ist, ist dabei sekundär. In anderen Religionen wird sie als Maitreya, Messiah oder Imam Mahdi bezeichnet.

Wann und wie diese Wesenheit inkarnieren wird (einige Lehren oder Lehrer behaupten, Christus sei schon da), hängt direkt von uns Menschen ab. Wir bestimmen durch unser Bewusstsein, wann die Zeit für ihr Kommen reif ist: Wenn sich genug Menschen zu den neuen menschlichen Werten bekennen und die Qualität der Liebe mit ihren unterschiedlichsten Aspekten in ihrem Leben zentral stellen, dann bereiten sie gemeinsam den Boden vor, auf dem ihre Mission fruchtbar werden kann.

Viele Menschen, die Christus erwarten, werden ihn gegebenenfalls nicht erkennen: Wer in der Überzeugung lebt, dass *seine* Religion die einzig wahre ist, schränkt das Bewusstsein zu sehr ein und dies passt natürlich nicht zu einer neuen Zeit! Gerade Christen, Juden und Muslime leben in der Überzeugung, auserkoren zu sein. Für sie kommt Christus - oder der neue Prophet -, um sie in ihrem Glauben zu bestätigen und die Welt von 'Ungläubigen' zu befreien.

Die Wesenheit (als Verkörperung wahrer Liebe) kommt natürlich niemals, um die Welt von den sg. 'Ungläubigen' zu befreien: Sie kommt, um allen Menschen, gleich welchen Glaubens, zu zeigen, wie sie sich durch eine neue, positive und freie Haltung zum Leben selbst von ihrem eigenen 'Unglauben' befreien können. Es gibt aber eine wachsende Zahl von Menschen, nicht zuletzt auch viele Jugendliche, die ihre Unzufriedenheit kreativ einsetzen und vieles tun um die erstarrte religiöse Struktur wieder positiv zu beleben, die Worte Christi ernst nehmen und dies tatkräftig ins konkrete Leben umsetzen!

Christus hat vor 2000 Jahren die Liebe als zentralen Aspekt betont und damit das Fische-Zeitalter eingeleitet. Dies hat die Menschen gelehrt, dass das wahre Leben im Inneren ist. Auf dieser Basis kann die Menschheit jetzt eine neue Zeit anfangen, in der sie lernt, das Geistige mit Liebe zusammen konkret im Alltag zu leben – und damit eine ganz neue Weltsituation schaffen wird!



Die unterschiedlichen einander ergänzenden Ansätze der Religionen

Religion kommt von re-ligio = Rückverbindung. Es ist die Rückverbindung mit der geistigen Welt, in der alles Leben seinen Ursprung hat. Der Mensch hat sich in uralten Zeiten bewusstseinsmäßig von der Einheit der geisti-

gen Welt getrennt und lebt seitdem in einer Dualität. Das irdische Leben ist nach und nach sein Zuhause geworden, aber immer in dem Wissen, dass das Leben mehr und dass die wirkliche Heimat die innere, nicht die materielle Welt ist – und der Mensch deswegen ständig auf der Suche danach ist.

Die Christen nennen es das verlorene Paradies, der Buddhist spricht von Nirwana und der Esoteriker bezeichnet es als oft Sommerland.

Eine Religion ist eine Lehre, gegeben von einem geistigen Meister, um die Menschheit in ihren Entwicklungsprozessen zu unterstützen und ihr in ihrem Suchen einen Halt und eine Orientierung zu geben. Die Lehre eines Meisters (wie Krishna, Buddha, Christus oder Mohammed) ist zeitlos und dennoch ist sie der Zeit und der Kultur angepasst, in der eine Wesenheit inkarniert. Eine religiöse Wahrheit ist allumfassend und frei von menschlichen Überlegungen, Betrachtungen und Begrenzungen. Sie muss allerdings verständlich dargestellt werden, damit sie für die Menschen nutzbar ist, wodurch sie zwangsläufig auch praktische Vorschriften und Regeln enthält.

Die religiösen Führer verstehen die jeweilige Lehre auf ihre Art und geben ihr eine Struktur mit weiteren Beschränkungen und Vorschriften. Im Laufe der Zeit wird aus der ursprünglichen Lehre ein Konzept, ein Dogma, das schließlich mehr Bedeutung bekommt als die Lehre selbst. Alles wird im Laufe der Zeit angepasst und vermenschlicht. Das Resultat ist eine unvermeidliche Erstarrung mit sogar konträr zur ursprünglichen Lehre stehenden Ansichten. Dies lässt sich leicht daran erkennen, wie die heutigen Religionen menschlich missbraucht werden und nur zur Machterhaltung von Staat und Kirche dienen. Gerade auch die vielen Energien die aufgebracht werden, die eigene religiöse Lehre - oft fanatisch und zwanghaft – von anderen Religionen abzugrenzen und diese sogar anzugreifen, sollten doch zu denken geben. Aus innerer Sicht bauen die Lehren der Meister aufeinander auf. Sie haben immer einen zentralen Kern, der zu seiner Zeit für das Wachsen der Menschen am besten geeignet war. Jede neue Lehre trägt die Fortsetzung der Lehren vorhergehender Religionen in sich. Gleichzeitig sind sie, wie erwähnt, zeitlos und werden in ihrer wahren Bedeutung oft erst viel später verstanden. Die christliche Lehre wird erst jetzt, nach 2000 Jahren, von vielen verstanden – wodurch eine ständig wachsende und reinigende Auseinandersetzung mit den bestehenden kirchlichen Strukturen entsteht.

Der Buddhismus betrachtet das Leben aus einer anderen Perspektive, ergänzend zur christlichen Lehre. Die Betonung liegt im Buddhismus auf dem Göttlichen in einem selbst, wodurch jeder für sich, sein Handeln und sein Gehen verantwortlich ist. Buddhisten kennen keinen Gott außerhalb. Außerdem hat der Buddhismus den Weisheitsaspekt stark betont, was zu klaren Richtlinien und differenzierten theoretischen Grundlagen für den Einzelnen geführt hat. Im Christentum werden die Aspekte Liebe und Hingabe (was nichts mit einem sich Aufopfern im negativen Sinne zu tun hat!) betont, wodurch der Mensch sein Leben in einem größeren Rahmen erleben und dort einfügen kann. Das Christentum bietet die Möglichkeit, über die begrenzten Betrachtungen des eigenen Ichs hinaus zu schauen.

Buddha und Christus sind die zentralen Geistwesen, die die zwei sich ergänzenden Grundsteine gelegt haben, auf denen sich die neue Weltreligion aufbauen wird.

Der Hinduismus ist die älteste noch bestehende und von einer großen Zahl von Menschen ausgeübte Religion und trägt eine uralte Weisheit in sich (in den heiligen Schriften der Veden und Upanischaden festgelegt). Das Judentum als erste monotheistische Religion ist etwa 4000 Jahre alt, aus ihm entstand das Christentum. Der Islam ist ebenfalls eng mit beiden Religionen verknüpft (man sagt, Mohammed war ein direkter Schüler von Jesus). Sie bilden miteinander ein gemeinsames Energiedreieck, in dem die gleiche monotheistische Idee auf eine jeweils andere Art – der Kultur und der Zeit angepasst – dargelegt wird. Leider ist dies auch der Grund, warum sie sich so extrem bekämpfen: Die große Ähnlichkeit in der Lehre führt bei den Völkern zu einer Bedrohung der eigenen Ansichten.²

Jede Religion hat immer eine exoterische und eine esoterische Grundlage gehabt. In jeder Religion existierte neben den offiziellen Lehren und Ritualen auch immer ein für das große Publikum nicht zugänglicher esoterischer Zweig, oft als Geheimschule bezeichnet. Dort wurde an wenige die ursprüngliche Lehre weitergegeben, erhalten und vertieft. Diese Geheimschulen waren in Wirklichkeit nicht geheim: Jeder, der in der Lage war, die esoterische Grundlage zu verstehen und durch Einsatz und Ausdauer seine Aufnahmebereitschaft bewies, konnte den Zugang dorthin finden.

Das Bewusstsein der Menschen ist heutzutage so stark gewachsen, dass viele bisher als 'geheim' dargestellte Lehren jetzt Allgemeingut werden, weil immer mehr Menschen, zumindest im Ansatz, ein neues Verstehen von der Bedeutung und der inneren Schönheit einer Religion bekommen. Die heute geborene Generation wird noch ein ganz anderes Verstehen dafür haben und die geistigen Werte überall in ihr tägliches Leben einbringen. Einfach schon deswegen, weil jede Lehre das Verwirklichen in allen Lebensaspekten in sich trägt. Nur wer dies konsequent macht, hat die innere Wahrheit verstanden.



² Wer sich in die Verknüpfung dieser drei monotheistischen Religionen vertiefen will, sollte die Bücher von Karen Amström lesen. U.a.: 'Im Kampf für Gott: Fundamentalismus in Christentum, Judentum und Islam'.

3. Einige Aspekte zur Geistigen Entwicklung

Fragen stellen: Die Bereitschaft, sich auf das Leben einzulassen

Kommunizieren ist eine zentrale Grundlage unseres Lebens und das Stellen von Fragen ist ein wichtiger Aspekt davon. Indem ein Mensch Fragen stellt, formuliert er einerseits das, was in ihm lebendig ist, andererseits öffnet er für andere eine Möglichkeit, Gedanken und Gefühle ebenso zu formulieren – ein kreativer Prozess, in dem viel Neues und Bereicherndes entstehen kann.

Viele Menschen stellen wenige oder gar keine Fragen, nicht einmal in ihren engsten Beziehungen. Sicher gibt es viele Umstände, in denen Schweigen die tiefere Beziehung ist, aber man kann sehr viel mehr aus einer Beziehung holen und für sich an Erfahrungen machen, wenn man bereit ist, sich durch Fragen zu öffnen und dies einer anderen Person ebenso zu ermöglichen. Auf jedem Fall sollte man konfliktbereit sein, wenn man offen Fragen stellt, weil für viele Menschen ist dies leider nicht angenehm und nicht erwünscht: Fragen bringen die Wahrheit ans Licht, egal wie unangenehm sie sein kann!

Nachfolgend einige Überlegungen zu diesem Thema, das sich beliebig ergänzen lässt, weil es - wie schon erwähnt - gleichzeitig zwei sehr zentrale Lebensthemen berührt: Die zwischenmenschliche Kommunikation und die Wahrheit.

Allgemein:

- Wer Fragen stellt, zeigt sich. Die Frage, und auch *wie* sie gestellt wird, sagt viel über einen Menschen aus, weil er das ausspricht, was ihn interessiert, was in ihm lebendig ist. Gleichzeitig ist er bereit, Anteil zu nehmen an den Gedanken und Gefühlen eines anderen. Er bietet die Möglichkeit an, sich auszutauschen und zu kommunizieren. Der Mensch lässt einen *Beziehungsraum* entstehen bzw. er erweitert ihn, was zu einer neuen, vertiefenden und bereichernden Begegnung führen kann.
- Wer Fragen stellt, macht sich auch angreifbar, sogar verletzlich: Andere wissen, was man denkt und fühlt, was einen interessiert. Andererseits bekommt der Fragende ein Wissen über das Innenleben seines Gegenübers, was zu einer Macht führt, die man auch negativ verwenden kann. Deswegen haben Menschen oft Angst, zu viel zu sagen, sich zu offenbaren: Andere könnten das Ausgesprochene gegen sie verwenden (was leider auch geschieht). Wer bewusst und offen lebt, weiß, dass auch genau das Gegenteil sein kann: Gerade reden und von sich erzählen kann zu einer Befreiung führen, weil es Vertrauen schafft.
- Anders herum: Fragen stellen und beantworten setzt Vertrauen voraus. Deswegen reden Menschen gerne, offenbaren auch die intimsten und geheimsten Erlebnisse, wenn der Zuhörer Vertrauen ausstrahlt und das Empfinden da ist, dass er mit dem Gesagten gut umgehen kann und es nicht gegen einen verwenden wird. In diesem Fall erlebt man eine Bereicherung, ein Verstanden werden und sich Gesehen fühlen. Daraus entsteht eine neue Sicherheit, weil man von sich selbst viel erfährt. Und diese Sicherheit führt wiederum dazu, dass man weniger schnell verletzt werden kann. So kann man den Negativkreislauf, in dem man sich aus Angst oder fehlendem Vertrauen immer mehr verschließt, durchbrechen und sich stattdessen öffnen.
- Fragen stellen ist auch angstbesetzt. Häufig sagt man: Ich will nicht in das Leben einer anderen Person eingreifen, ihr nicht ihre Freiheit nehmen. Dies ist schade, weil man es genauso anders herum betrachten kann: Indem ich Fragen stelle, kann ich bei einem Menschen vieles befreien, was sonst nicht in Bewegung käme, wo der Mensch mit sich selbst häufig nicht weiter gehen könnte und sich im Kreis drehen würde. Das Nicht-Eingreifen-Wollen kann man in einer Zweierbeziehung nicht gelten lassen: Offenheit und Klarheit bilden die einzige Grundlage für eine Beziehung, in der Wachsen und Intensität zentral sein sollten. Eigenartigerweise stellen Menschen häufig nicht einmal dann Fragen, wenn es sich z.B. um eine zukünftige feste Beziehung handelt, um ein Zusammenwohnen und ein dauerhaftes Einlassen auf einen Menschen. Man weiß oft erstaunlich wenig von der anderen Person, weil man sich nicht traut – ja nicht einmal auf die Idee kommt! - wichtige und 'eigentlich' normale Sachen zu fragen und dadurch zu erfahren, wie der andere Mensch denkt und fühlt, was er von der Beziehung hält, wie er Probleme löst usw. Für langfristige Beziehungen ganz sicher keine gute Basis.

Was geschieht beim Fragen stellen?

Was bekommt jemand, wenn er Fragen stellt? Ganz einfach: Wer fragt, bekommt eine Antwort und weiß dann, woran er ist. Fragen stellen schafft Klarheit, schafft eine offene und direkte Begegnung, mit der man neue Möglichkeiten in einer Beziehung zulässt. Genau dies kann auch (und ist es oft) angstbesetzt sein: Wer Angst vor Veränderung hat, fragt meist nicht, denn dann kann (angeblich) nichts passieren, was einen bedroht, was eine Situation vielleicht auf eine Art verändert, wie man es nicht möchte. Nicht zu fragen ist ein Vermeiden von Begegnung, Vertiefung, Veränderung und Erfahrung. Fragen stellen lässt die Wahrheit sichtbar werden.

Richtig Fragen stellen

Wer Begegnung und Wandlung, Vertiefung und Erneuerung will, kurz: Wer sich aufs Leben einlassen will, geht offen und auch risikobereit nach vorne und stellt Fragen. In der Art, wie jemand fragt, liegt schon die mögliche Antwort. Meist spürt man an der Frage schon, welche Antwort jemand haben möchte, ob es gleich die letzte Frage ist oder der Anfang neuer Fragen.

- Wer Begegnung sucht, fängt dort an zu fragen, *wo andere aufhören!* Jede Antwort sollte Ausgangspunkt für viele neue Fragen sein!
- Indem man jede Antwort mit 'warum' oder 'wozu' erwidert, kann man immer tiefer in eine Situation eindringen. Dies gilt auch für persönliche Prozesse, z.B. wenn man vor irgendetwas Angst hat. Wer anfängt, jede selbst gegebene Antwort zu hinterfragen, durchbricht systematisch alle Sicherheit gebenden Schichten in sich, die man im Laufe der Zeit vor der wirklichen Angst aufgebaut hat.

Wer gelernt hat, bewusst und offen zu fragen, kann aus einer Begegnung noch viel mehr herausholen und Fragen gezielt als Kommunikationsmittel einsetzen. Man kann lernen, Fragen präzise zu stellen und vor allem zu beobachten, wie jemand darauf antwortet, welche Aussage tatsächlich in der Antwort liegt, und dann weiter gehen, um die Richtung und Tiefe der Interaktion zu bestimmen. In jeder Antwort sind viel mehr Aussagen vorhanden, als es auf den ersten Blick erscheint. Es handelt sich immer um mehrere Ebenen:

- Die ausgesprochene Antwort
- Die tiefere Antwort – was sagt jemand eigentlich, welche Richtung möchte er vorgeben?
- Welche Bewertung liegt in einer Antwort?
- Unterschiede zwischen der gegebenen und der suggerierten Antwort. Letztere führt zu einer (oft sogar gewünschten) Interpretation des Fragenden.

Beispiel:

Jemand fragt: "Kannst du dies für mich erledigen?"

Antwort: "Ich habe Angst, das zu tun."

- In diesem Fall hat der Mensch gar nicht geantwortet, weder ja noch nein gesagt! Ein einfaches Beispiel, aber dies geschieht täglich. Wer darauf achtet und wach bleibt, fragt noch einmal nach. Beobachte mal, wie oft Menschen gar keine Antwort geben wollen, mit der sie sich festlegen würden. Wer dran bleibt und eine konkrete und klare Antwort will, kann auch sehr schnell Aggression beim anderen hervorrufen – eine sehr oft und effektiv angewandte Methode, vom eigentlichen Thema abzulenken.
- Ein zweiter Aspekt ist, dass in der Aussage eine unausgesprochene Hoffnung liegt, entweder, dass der andere hört, er will es nicht erledigen, oder das Gegenteil, dass er nachfragt und ihn auf die bestehende Angst anspricht.
- Weiter ist nicht gesagt, wie der Antwortende selbst seine Angst beurteilt. Ist dies jetzt schlimm für ihn oder gar nicht?

Achte darauf:

- Hat der Mensch tatsächlich die Frage beantwortet?
- Was bezweckt jemand mit seiner Antwort: Möchte er weitere Fragen gestellt bekommen und welche, oder lieber keine mehr?
- Entsprechend sollte man auch selbst Fragen beantworten. Der Fragende hat ein Recht auf eine stimmige Antwort. Antworte in der Ich-Form und nicht verallgemeinert (also statt *ich* ständig von *man* zu reden – eine leider sehr verbreitete Unart!)).
- Dies gilt auch für die Art, wie jemand fragt – will er überhaupt eine Antwort und wenn ja, was für eine?
- Häufig lenkt man vom Thema ab, indem man die Aufmerksamkeit auf ein anderes Thema lenkt ("wenn du so emotional bist, dann..."), die Frage übergeht oder eine völlig andere Gegenfrage stellt. Der menschlichen Kreativität ist beim Ablenken keine Grenzen gesetzt.
- Nicht antworten ist auch ein Vermeiden der Verantwortung. Im Extremfall kann man sich immer dahinter verstecken, es nie gesagt zu haben.
- Achte auf die Körpersprache, wenn jemand fragt oder antwortet – stimmen beide überein, aus welchem Körperbereich (Chakra) fragt/antwortet jemand?
- Oft weicht jemand aus, indem er in Verallgemeinerungen oder Extreme ('stell dir vor, jeder macht das...') geht.
- Schweigen, eine Frage – oft demonstrativ – nicht beantworten, ist eine Macht, die Vieles in einer Begegnung blockieren kann.

Wie stellt man richtig Fragen?

Auf jeden Fall sollte man mit der richtigen Haltung fragen:

- Eine Antwort bekommen wollen. Notfalls solange weiterfragen, bis jemand die Antwort gegeben hat, von der man spürt, dass sie stimmig ist. Wie schon erwähnt, geht dies oft nicht ohne weiteres und die Person weicht aus, reagiert sogar irritiert oder wird aggressiv.
- Dazu bereit sein, jede Antwort zu hören und dabei keine Angst vor Konflikt oder Konfrontation haben.
- Mit dem ganzen Körper, offen und direkt fragen, dann kann man eine entsprechende Antwort bekommen.

Wie schon erwähnt, sind Begegnung und Berührung eng mit diesem Thema verknüpft. Wer Fragen stellt und wer Fragen beantwortet, geht damit in einen unmittelbaren Kontakt mit einer anderen Person und daraus können viele Möglichkeiten und Erfahrungen entstehen.

Wer aktiv Fragen stellt, lernt sehr viel über sich und andere und zeigt nebenbei, dass er Vertrauen hat und bereit ist, sich aufs Leben einzulassen. Man kann mit dieser Direktheit und Offenheit viel in einer Beziehung verändern. Fast alle Menschen erzählen gerne – und beantworten dementsprechend auch gerne Fragen, wenn sie das Erleben haben, dass sie mit dem, was sie sagen, angenommen werden.

Fragen stellen ist ein Weg zu sich selbst. So wie man anderen Fragen stellt, sollte man auch kritisch mit sich sein und genau so ehrlich antworten.

Trotzdem sollte man immer auch differenzieren: Man kann mit Fragen auch verletzen, Macht ausüben, manipulieren. Bewusst nicht fragen – aber aus einer freien Haltung heraus – kann genauso richtig und angebracht sein und die Kreativität einer Beziehung ebenso fördern.

Fragen stellen ist also ein grundlegendes Thema und es lohnt sich, darüber nachzudenken und sich in der Praxis zu beobachten, wie man selbst Fragen stellt und auch, wie man antwortet. Versuch' auch mal direkt im Körper den Unterschied zu spüren, wenn du klar eine Frage stellst oder beantwortest, oder wenn du dich irgendwie zumachst und etwas zurück hältst.



4. Individuelle Aspekte geistiger Entwicklung

Gerechtigkeit

Wir sprechen oft von Gerechtigkeit, viele Menschen fühlen sich immer wieder ungerecht behandelt – von anderen, vom Leben selbst. Aber was bedingt, was gerecht ist? Welche Maßstäbe setzen wir an, um zu beurteilen, was gerecht ist?

Gerecht bedeutet für uns, dass eine Situation, Vorgabe oder Entscheidung für das persönliche Erleben als richtig oder stimmig empfunden wird. Dabei setzt ein Mensch automatisch einen Wertmaßstab an, der auf einem Vergleich gründet.

Ein gutes Beispiel ist eine finanzielle Erbschaft: Hier wird im Allgemeinen als gerecht angenommen – und fast nie reflektiert, ob und warum dies wohl so richtig sei – wenn alle Beteiligten die gleiche finanzielle Behandlung, sprich die gleiche Geldmenge, bekommen. Dies entspricht sicher dem allgemeinen Bewusstsein, das sich hauptsächlich an Geld und materiellen Werten orientiert (wie auch bei gleicher Entlohnung von Arbeit, bei Steuer...). Oft ist dies auch die einzig mögliche Verteilung, eine andere würde die Bereitschaft und Fähigkeit einer umfassenden und vor allem auch unpersönlicheren und offenen Betrachtung voraussetzen.

Trotzdem wäre es sinnvoll und interessant, dies mal nicht als allgemein gültige Grundlage zu nehmen – das Geld nicht direkt und indirekt als zentrale Grundlage für gerechte Verteilung zu nehmen.

Aus geistiger Sicht ist eine Entscheidung, ein Vorgang oder ein Verhalten gerecht, wenn dadurch die Entwicklung eines Menschen, einer Gruppe oder einer Situation optimal gefördert wird. Dies kann oft etwas ganz anders sein als die übliche Betrachtung von Gerechtigkeit!

Von diesem Punkt aus betrachtet, ist es viel schwieriger festzulegen, was gerecht ist, weil wir hier eine umfassende Betrachtung zu Grunde legen – vor allem eine, die wir nicht wirklich überschauen können, weder von der Größe, als auch von der Vielfältigkeit der zu berücksichtigenden Aspekte. Auch werden bei mehreren Beteiligten wohl fast immer unterschiedliche Auffassungen darüber sein, was stimmig oder nicht stimmig ist.

Entwicklung bedeutet je nach Entwicklungsstadium etwas ganz anderes, ähnlich wie im Leben, die Entwicklung eines Kindes eine ganz andere ist als die eines Erwachsenen mit 20, 40 oder 60 Jahren. Was für das eine Stadium gerecht ist, ist es für ein anderes Stadium genau nicht oder nicht mehr. Was für einzelne Personen richtig – gerecht – ist, ist für eine Gruppe nicht unbedingt das Richtige und umgekehrt.

Wer gerecht entscheiden will, sollte möglichst

- alle erkennbaren Aspekte in größtmöglicher Objektivität einbeziehen,
- die unmittelbare und - wenn möglich - auch langfristige Auswirkung auf alle Bewusstseinssebenen betrachten,
- klären, welche Entwicklungsvorgänge wie beeinflusst werden,
- bereit sein, *jede* Entscheidung zu treffen und zu akzeptieren - vor allem, wenn diese für einen selbst - aus der Sicht der Persönlichkeit - Nachteile hat,
- Zeit und Stille nehmen, alle Aspekte abzuwägen,
- sich bei der Entscheidung einer größeren Wahrheit unterordnen ('dein Wille geschehe'), durch Gebet und innere Ausrichtung.

Vielleicht ist das Wichtigste, zu akzeptieren, dass eine solche umfassende und differenzierte Betrachtung normalerweise für uns nicht möglich ist. Wir können in einer Situation nur aus bestem Wissen eine Entscheidung treffen in dem Vertrauen, das Optimale getan zu haben. Eine Entscheidung zu treffen und dazu zu stehen, ist immer besser als in einer Unklarheit zu bleiben – auch wenn man nicht sicher sein kann, ob man wirklich gerecht ist.

Beachte, dass, was für die Entwicklung einer größeren 'Einheit' (Gruppe, Stadt, Land) stimmig ist, über den Interessen einzelner Personen steht. Dies ist eine wichtige Grundlage, aber natürlich mit sehr viel Vorsicht zu betrachten – zu schwer ist es für uns Menschen, da objektiv zu sein und die eigenen Interessen wirklich zurückzustellen. Oft sind ganz andere Motive im Spiel, als die, die vordergründig angegeben und als 'gerecht' bezeichnet werden!

Die besten Voraussetzungen für ein gerechtes Erleben und Entscheiden sind:

- Wahre unpersönliche Liebe, die frei von Gefühlen und persönlichen Vorteilen ist (besser gesagt: *wäre*) der richtige Ausgangspunkt für gerechte Entscheidungen.
- Vertrauen ins Leben ist ebenso wichtig, weil ich damit Lebensgrundlagen als richtig und wahr akzeptieren kann, auch wenn jemand selbst den Sinn nicht erkennen oder verstehen kann, warum er – oder auch andere Menschen oder Gruppen – in einer bestimmten schwierigen Situation ist.
- Akzeptieren, dass das Leben selbst es immer gut mit einem vorhat, jemand genau das bekommt, was sein

Wachsen optimal fördert. Alles ist in Wirklichkeit darauf ausgerichtet, das Gute, Wahre und Schöne in jedem Menschen, in jeder Gruppe zu entfalten und sichtbar zu machen.

- Bereit sein, ggfs. auch konkrete – oft auch finanzielle – Nachteile im Kauf zu nehmen!
- Trotz allem, auch wenn dies schwer sein kann, eine Entscheidung treffen. Das Leben ist ein Lernprozess und gerade das Treffen von eigenen Entscheidungen, das sich dazu bekennen, was für einen gerecht oder ungerecht ist, gehört unmittelbar zu diesem Lernen. Damit 'steuern' wir das Leben mit unserem Bewusstsein. Auch wenn wir von einer umfassenderen Betrachtung aus gesehen nichts falsch machen können, gibt es sehr wohl Unterschiede zwischen den verschiedenen Ansätzen, dem Leben zu begegnen!

Eine Schwierigkeit ist ganz sicher, dass, wenn mehrere Menschen betroffen sind und über eine Situation gemeinsam entscheiden müssen, dass nicht alle gleichermaßen dazu fähig oder bereit sind. Auch hier kann man nur mit Liebe und Vertrauen herangehen und wissen, dass in einem größeren Rahmen dadurch nicht wirklich 'Falsches' geschehen kann. Es werden Entscheidungen getroffen, mit denen die, die noch nicht so frei und objektiv betrachten, den Weg vorgeben und damit den Entwicklungsweg vorerst bestimmen.

Das Thema Gerechtigkeit ist sehr vielseitig und hat mehr Aspekte, als in dieser kurzen Ausführung betrachtet wurden. Wir sind viel mehr mit diesem Thema beschäftigt, als wir denken, betrifft es direkt unser ständiges Fragen nach dem, was für unser Wachsen und unser Leben gut oder nicht gut, wahr oder nicht wahr, gerecht oder nicht gerecht ist.



Das Gesetz des Ausgleichs

Entwicklung läuft gleichzeitig auf mehreren Bewusstseinssebenen ab

Die Lebens- und Entwicklungsprozesse eines Menschen laufen immer gleichzeitig auf verschiedenen Bewusstseinssebenen ab. Wir kennen natürlich die Rückwirkungen im Körper, wenn wir durch psychische Prozesse gehen. Und umgekehrt, wenn wir uns körperlich gut, stark und gesund fühlen, hat dies eine positive Rückwirkung auf unser psychisches Wohlbefinden.

Ein Mensch ist normalerweise mit seinen persönlichen Prozessen identifiziert und erfährt sich in erster Instanz in seinen befreienden und begrenzenden Herausforderungen. Je bewusster jemand lebt und entsprechend aktiv seine eigenen Begrenzungen und Qualitäten erlebt, desto stärker werden seine Lebensprozesse aus dem Bewusstsein der Seele gesteuert. Sie führt ihre Persönlichkeit immer gezielter in intensive und herausfordernde Erfahrungen, damit diese durchlässiger wird für ihre Qualitäten um schließlich die Aufgabe in der Welt zu erkennen und zu leben.

Die Identifikation mit der Persönlichkeit bedingt, dass jemand in Wirklichkeit nur sehr wenig mitbekommt von dem gesamten Prozess, in dem er sich befindet – zu begrenzt ist das Bewusstsein noch. Gleichzeitig zu den Erfahrungen in der Persönlichkeit greift aber das *Gesetz des Ausgleichs*, das jemanden für all das entschädigt, was er an schwierigen Erfahrungen durchgemacht hat. Voraussetzung ist, dass jemand bereit ist, sich ganz und bewusst auf die ihm gebotenen Erfahrungen einzulassen.

Dies gilt für alles, was wir in unserem Bewusstsein als Begrenzung erfahren und oft auch nicht verstehen. Z.B. wenn jemand keine Beziehung hat und sich danach sehnt, so hat dies aus der Sicht der Seele sehr wohl eine wichtige und positive Bedeutung. Wer dies versteht und anerkennt, wird alle entsprechenden Erfahrungen machen und dann erst kann und darf das Gesetz des Ausgleichs wirksam werden und den Menschen für alles, was er entbehrt hat, entlohnen. Unser begrenztes Bewusstsein kann oft nicht annähernd den Prozess verstehen, der von der Seele auferlegt wird – nicht zuletzt, weil wir nicht in der Lage sind, unsere karmische Vergangenheit zu kennen und meist auch noch nicht, welche Aufgaben auf uns warten – und für den wir vorbereitet werden.

Die Seele, die sich ausschließlich mit dem Guten, Schönen und Wahren identifiziert, wird ihrer Persönlichkeit niemals etwas vorenthalten, warum sollte sie? Aber um die tiefe Wahrheit der Seele erfahren zu können muss die Persönlichkeit gereinigt sein und befreit von einer Identifikation mit ihrer Begrenztheit und Anhaftungen. Deswegen löst das verstärkte Einstrahlen von Seelen-Energien so viel und oft schmerzhaft und leidvolle Prozesse aus. Die zu verstehen macht es leichter, sich auf jegliche vom Leben angebotene Erfahrung bewusst und offen einzulassen – auch ohne den Sinn davon zu verstehen.

In Wirklichkeit also steht hinter allem nichts anderes als ein Prozess, die Substanz der Persönlichkeit zu ersetzen. Die materielle Substanz eines Körpers ist nicht bei jedem gleich! Je bewusster ein Mensch lebt, desto durchlässiger ist er für Seelen-Energie, sagt man oft und daran ist viel Wahres. Weil ein Mensch in seiner Entwicklung nach und nach die Substanz seines Körpers (und übrigens auch seines Ätherkörpers) ersetzt durch feinere Materie, sind die vielen befreienden Prozesse notwendig. Transformation ist nichts anderes als das Ersetzen der Substanz der Körper der Persönlichkeit (physisch, ätherisch, emotional und mental).

Wer dies versteht, kann viel ruhiger und losgelöster bleiben, auch wenn er vom Leben in intensive Erfahrungen gebracht wird. Je bewusster ich auf allen Ebenen eine Situation annehme und erfahre, desto größer die Befreiung, die auf mich wartet. Diese losgelöste Haltung hat gleichzeitig auch eine heilende und unterstützende Wirkung bei intensiven Prozessen! Dieses Losgelöstsein hat natürlich nichts mit einer Dissoziation zu tun!

A. Bailey: Jüngerschaft im Neuen Zeitalter - Band 2, Seite 611ff. (engl.)

Ein großes Gesetz der Entschädigung wird auf seltsame Art und nach besonderen Grundsätzen in Tätigkeit gesetzt, wenn es sich um angenommene Jünger handelt. Die Betonung, die auf Disziplin, auf Reinigung, auf schwere, große Anforderungen stellende Arbeit und das Aufgeben von allem, was der Persönlichkeit teuer und wert ist, gelegt wird, ist eine nötige Phase der okkulten Entwicklung. Dies wird allgemein und oft bedauernd erkannt. Aber - parallel mit dieser Periode des Schmerzes und der Schwierigkeiten - läuft eine ausgleichende Tätigkeit der Seele, die das ganze Leben und alle Umstände in die wahre Perspektive bringt und die Haltungen so völlig ändert, dass das Erkennen hinreichender Belohnung die Vorstellung von Schmerz übertrifft. Das Gesetz des Opfers und das Gesetz des Ausgleichs sind eng miteinander verbunden, aber das erste, das im Leben tätig und ein erkannter Faktor im täglichen Leben wird, ist Opfer. Entschädigung wird später erkannt.



5. Gedanken zur eigenen Entwicklung

Energie und Kraft

Die zentralen und dementsprechend viel benutzten Begriffe Energie und Kraft werden häufig wie Synonyme benutzt, ohne zu bedenken, dass sie unterschiedliche Bedeutungen haben (wie in der Physik ja auch, wenn auch in einem anderen Kontext). Auch wenn Energie und Kraft oft das Gleiche bewirken, so gibt es doch einige wichtige Unterschiede:

Energie ruft eine Wirkung auf einer anderen Ebene hervor, als wo sie ihren Ursprung hat, wogegen **Kraft** auf derselben Ebene den Ausgangspunkt hat, auf der die Wirkung stattfindet.

Dadurch wirkt eine Kraft direkter, gezielter und schneller. Energie braucht meist länger, um Resultate hervorzu-rufen, dafür ist ihre Wirkung dauerhafter, weil ein anderes Bewusstsein dazu kommt. Wenn jemand Magenschmerzen mit Schmerzmitteln angeht, dann hat dies - als Kraft auf der gleichen Ebene - eine akute lindernde Wirkung. Wer die psychische Ursache erkennt und dort ansetzt, kann mit der lösenden Energie aus dem Emotionalen eine dauerhaftere Wirkung hervorrufen, auch wenn sie am Anfang nicht gleich den Schmerz beseitigt.

Ein Impuls, der auf seiner eigenen Ebene eine Wirkung hervorruft, ist also als Kraft zu bezeichnen. Der gleiche Impuls, der auf einer anderen Ebene eine Wirkung hervorruft, ist dann eine Energie.

Beispiel: Ein Impuls aus der Mentalebene ist eine Kraft, wenn er im Mentalbereich selbst eine Wirkung hervorruft. Er ist eine Energie, wenn er in den Gefühlsbereich hineinwirkt.

Deswegen sprechen wir von Seelenenergie und Persönlichkeitskraft, wenn man vom Persönlichkeitsbewusstsein aus Prozesse in der Persönlichkeit und in ihrem Wechselwirken mit der Seele betrachtet.

Ein Mensch, der aus der Persönlichkeit heraus handelt, arbeitet mit Kraft. Ein sich entwickelnder Mensch versucht, Energien und Kräfte zu verbinden. Ein hoch entwickelter Mensch arbeitet mit Energien.

Zum Nachdenken:

- Energie kann Kraft freisetzen, Kraft kann Energie anziehen,
- angewandtes Wissen ist sich äußernde Kraft,
- Weisheit ist Energie in Tätigkeit.



Innere Fülle oder Mangel

Das Leben ist Fülle und Überfluss und spart nicht mit Energien. Die richtige Fülle setzt viel Kreativität frei.

Jeder Mensch weiß um die eigene innere Fülle, um den inneren Reichtum, und ist ständig auf der Suche danach. Der Wunsch vieler Menschen, reich zu sein im Sinne von viel Geld besitzen, hat hier seinen Ursprung. Die Idee, wenn man viel Geld hat, kann man 'alles' machen, dann ist man endlich glücklich... beruht sehr wohl auf einer inneren Wahrheit, die in der Verblendung auf die materielle Ebene projiziert und reduziert wird.

Das Leben selbst kennt keine Begrenzung und trägt alle Möglichkeiten und alle Aspekte in sich – und dies ist als Grundwissen in jedem Menschen vorhanden. Der Drang uns von Grenzen zu befreien, ist uns daher innewohnend und unsere größte Antriebskraft.

Trotzdem ist es für uns nicht immer einfach, den Raum dieser Fülle zu betreten und aus ihm heraus zu leben. Wir sind – viel mehr als wir vermuten oder wahr haben wollen – gefangen in unseren Begrenzungen und dazu gehört auch, dass wir nicht wirklich daran glauben, dass wir die Fülle aus uns selbst herausholen können. Stattdessen sind wir darauf fixiert, sie erst von außen zu bekommen – z.B. durch genug Geld, Anerkennung oder oft z.B. auch, wenn die richtige Beziehung da wäre...

Wir leben oft davon, ständig alles nach außen zu projizieren und die Befreiung zur Fülle von dort zu bekommen. Dies ist auch keineswegs falsch! Als Kind können wir nur wachsen, wenn wir uns der Umgebung anpassen und uns versorgen lassen. Später wird ein Kind durch Nachahmen und das Übernehmen von Mustern zu einer ersten Identität finden. Durch diese Erfahrungen speichern wir das Wissen in uns, dass das Gute, das Glück, die Versorgung von außen kommt. Aber irgendwann kommt ein Umkehrpunkt, wo wir geistig erwachsen werden sollten, dann greift dieses Muster nicht mehr und ein Mensch wird gezwungen zu erfahren, dass die Fülle nur aus seinem Inneren kommen kann. Dies geschieht oft durch eine Unzufriedenheit, die sich bemerkbar macht, wenn man doch eigentlich oder endlich 'alles' hat, was man vom Leben haben möchte. Schließlich kommt dann ein Stadium, in dem es diese Trennung nicht mehr gibt und die äußere Fülle Ausdruck der inneren Fülle geworden ist.

Wer sich mit seinen geistigen Prozessen beschäftigt, benutzt oft die Behauptung, dass er alles in seinem Leben selbst zu verantworten hat, alles in ihm selbst vorhanden und die Außenwelt nur ein Spiegel seines inneren Seins ist. So leicht sich dies sagt und so stimmig die Aussage ist, so schwer kann es sein, dies auch konsequent im

eigenen Leben zu folgen.

Und genau hier setzt einer der bedeutendsten Prozesse an: Wenn wir damit konfrontiert werden, wie ernst wir uns selbst tatsächlich nehmen – am Anfang nur in Teilbereichen und auch nur zeitweilig, aber im Laufe der Entwicklung kontinuierlich und dann auch *gleichzeitig* in allen Lebensbereichen.

Mangel ist heute eine der Hauptantriebskräfte bei Menschen und das ist gut so, weil es noch nicht anders möglich ist. Nur müssen wir lernen, Mangel nicht durch äußere Gegebenheiten zu beseitigen, sondern durch das Erleben innerer Fülle.

Wer aber anfängt, nach innen zu schauen, wird erst einmal gar nichts sehen – da ist fürs Bewusstsein nur Leere oder Einsamkeit... und man wird schnellstens wieder nach außen gehen und dort versuchen, zumindest den Anreiz zu bekommen, jemand zu sein, ein Wertgefühl oder Bestätigung zu erfahren.

Der Übergang von dem Stadium, wo ein Mensch die Fülle von außen zu holen versucht zu dem Stadium, in dem sie tatsächlich dauernd von innen kommt, ist eine Herausforderung, da es nicht allein darum geht, dies auszusprechen, zu behaupten, sondern jede Zelle und jede Ebene unseres Daseins sollte diese neue Grundlage als Wahrheit verstehen. Dies geht am Anfang nur über die Erfahrung, dass von außen nichts Befriedigendes oder Lösendes mehr kommt...

Aber von innen kommt auch noch nichts... Ähnlich wie bei der Einsamkeit befindet man sich in einem Zwischenstadium, wo weder das eine noch greift, noch das andere schon wirkt.

Die Schwierigkeit liegt in dem Bewusstsein, mit dem man zwangsläufig den Prozess angeht: Das Bewusstsein erkennt das Neue, ist aber selbst Teil des Alten, des Mangels. Daher kann das Bewusstsein das Neue so nicht möglich machen. Erst wenn jemand den Punkt erreicht, aus der Fülle heraus die Fülle zu leben, dann ist das Neue da. Dann wandelt sich das konkrete Leben in eine dauerhafte Fülle, als Ausdruck der erkannten und immer schon vorhandenen inneren Fülle.

Der Weg zum neuen Bewusstsein der Fülle geht darüber, sich von all dem, was ist, berühren zu lassen, *ohne einzugreifen* – das wäre eine Aktion des alten Bewusstseins.



6. Meditation und Übung

Fülle

Setze dich hin, werde still und spüre in dich hinein. Erlebe dann deine innere Freiheit. Sie ist **IMMER** da und unabhängig von deiner realen Situation. Gerade wenn das konkrete Leben unfrei und sogar bedrückend ist, wäre es gut, diese innere Freiheit zu spüren.

Erlebe dein inneres Freisein und dehne es mit dem Atmen aus, so dass du in einem Raum voller Freiheit bist.

Erlebe dann in diesem Raum deine innere Fülle. Erlebe, was du alles hast an gute Sachen, an Beziehungen, an Erfahrungen, was an Potenzial in dir ist, gelebt oder wartend darauf, dass du es entfaltet. Nimm auch deine Dankbarkeit dem Leben gegenüber dazu!

Bleibe im Erleben *deiner* Fülle und mache dir bewusst, wie wenig es braucht, glücklich zu sein – weil in deinem Inneren sie viel ist, was dir ein schönes und gutes Lebensgefühl schenkt.

Genieße die Fülle und wisse, dass sie der wirkliche Grundton deines Lebens ist!