

# 16. RUNDSCHREIBEN Januar 2022

Jacques Suijkerbuijk

## Die Themen:

1. Allgemeine und grundlegende Themen
  - Zeit und Raum
2. Die Geistige Welt
  - Das geistige Dreieck der Menschheit
3. Einige Aspekte zur Geistigen Entwicklung
  - Das Dreieck als Entwicklungsgrundlage
  - Psychotherapie und geistige Entwicklung
4. Individuelle Aspekte einer geistigen Entwicklung
  - Die Auswirkungen einer geistigen Entwicklung auf die Umgebung
  - Paradoxe auf dem geistigen Weg
5. Gedanken zur eigenen Entwicklung
  - Leichtigkeit und Humor
6. Meditation und Übung
  - Auswirkungen deines geistigen Gehens auf deine Umgebung

---

Liebe ist weise, Hass ist töricht. In dieser immer enger vernetzten Welt müssen wir lernen, uns gegenseitig zu tolerieren, wir müssen es ertragen, dass manche Leute Dinge sagen, die wir nicht mögen. Nur so können wir zusammenleben - und wenn wir zusammen leben und nicht zusammen sterben wollen - müssen wir eine Art von Nächstenliebe und eine Art Toleranz lernen, die für den Fortbestand des menschlichen Lebens auf diesem Planeten unbedingt erforderlich sind.

**Bertrand Russell**

---

## 1. Allgemeine und grundlegende Themen

### Zeit und Raum

Ebenso wie Zahlen mehr sind als nur mathematische Größen, haben auch Zeit und Raum eine viel umfassendere Bedeutung als dass man sie auf Stunden und Minuten, auf Oberfläche und Inhalt reduziert beschreiben könnte. Zeit und Raum sind zwei zusammenhängende esoterische Begriffe und sicher für unser noch begrenztes Bewusstsein nicht einfach zu verstehen. Sie sind entweder selbstverständliche, immer anwesende Größen, die unser Bewusstsein weit übertreffen, oder wir reduzieren sie, wie schon gesagt, auf mathematische, und damit für unserem Bewusstsein überschaubare Gegebenheiten.

### Zeit

Die ewige Mutter, gehüllt in ihre immer unsichtbaren Gewande,  
hatte wieder einmal während sieben Ewigkeiten geschlummert.  
Es gab keine Zeit, denn sie lag schlafend in dem unendlichen Schoße der Dauer.  
Geheimlehre 1. Stanze

Zeit entsteht durch die Unfähigkeit unseres Bewusstseins, die allumfassende und immer vorhandene göttliche Wahrheit zu erfassen, weil es an die Trägheit der Materie und an die ebenso trägen Substanz der Gefühle und Gedanken gebunden ist. Das Bewusstsein kann die göttliche Wahrheit nur nach und nach registrieren und dadurch entsteht das, was wir Zeit nennen.

Das duale Bewusstsein trennt die Einheit des Lebens in drei Aspekte:

- Vergangenheit – das, was vom Bewusstsein schon registriert wurde,
- das Jetzt – der Teil des Göttlichen, den das Bewusstsein gerade aufzunehmen und zu verstehen versucht,
- und die Zukunft – der noch nicht wahrnehmbare (aber sehr wohl schon vorhandene) und registrierbare Teil der göttlichen Wahrheit.

Zeit ist kein starrer Begriff, sondern direkt abhängig von der 'Dichte' oder dem Schwingungsgrad einer Ebene: Je feiner die Substanz, desto schneller die Zeit! Denken geht schneller als emotional erfahren und das wiederum geht schneller als etwas konkret umzusetzen. Je höher das Bewusstsein eines Menschen zentriert ist, desto schneller geht die Zeit.

Anders gesagt: Zeit ist eine variable 'Energieform', ein Begriff für die Feinheit oder den Schwingungsgrad der

Substanz. Auf einer bestimmten Ebene, wie zum Beispiel unserer materiellen, ist Zeit ein mehr oder weniger konstanter Faktor und daher auch in Stunden und Minuten zu fixieren. Hier nehme ich nicht diese fixierte Zeit als Ausgangspunkt, weil es dann nicht mehr nachvollziehbar ist, dass Zeit veränderlich ist!

Zeit drückt sich durch Veränderung, besser durch rhythmische Bewegung aus. Zeit entsteht durch das Wechselwirken zwischen feinerer und gröberer Energie: Feinere Energie wirkt auf gröbere, formgebundene Energie ein, damit deren Schwingung erhöht wird (= Entwicklung!).

Der Schwingungs- oder Vibrationsgrad, der in der gröberen Energie ausgelöst wird, ist der zu dieser Ebene gehörende Zeitfaktor.

Zeit steht zwischen Einheit und Dualität: Sie ist das Maß an Wechselwirken zwischen beiden, hervorgerufen durch den unterschiedlichen Schwingungsgrad und ist daher unmittelbar an Bewusstsein gekoppelt.

Wenn das Bewusstsein – oft zeitweilig - nicht in der Dualität ist, wenn das Spannungsfeld zwischen zwei Ebenen wegfällt und eine unmittelbare Einheit entsteht (z.B. in tiefer Meditation oder Kontemplation, Ekstase, Askese) fällt die Zeit ganz weg.

Rhythmus ist die Ausdrucksform der Zeit; Zeit ist wiederum Ausdrucksform von etwas, was man als DAUER bezeichnen kann (entspricht dem Begriff SEIN oder EINHEIT in Bezug auf Raum).

Später in der geistigen Entwicklung, wenn das Bewusstsein viel höher ansetzen kann und immer weniger formgebunden ist, wandelt sich auch die Idee und Bedeutung von Zeit und wird sie in einem anderen und neuen Kontext verstanden. Zeit ist dann das Mittel, das noch zeitgebundene Bewusstsein in eine neue, stimmigere Bewegung zu bringen. Zeit wird zu dem, was Entwicklung ermöglicht und Freiheit hervorruft, sie lässt Beziehungen entstehen und legt Entscheidungen fest.

## Raum

Der Raum ist eine Wesenheit. Er ist das Wesen wahren SEINS.

Diese nicht ohne weiteres verständliche esoterische Aussage ist sehr interessant, weil sie Raum als eine in sich existierende Größe mit einem Eigenleben darstellen und nicht als etwas, was 'einfach da ist'.

Raum ist das Nichtfassbare, das uns unser Dasein ermöglicht. Raum wird auch als *verdichtete Zeit* angesehen. Der Mensch, der zum Beispiel einen Aspekt des Lebens sieht und versteht, wird diesen in sein Leben einbringen und als Erfahrungswert speichern. Dies geschieht dadurch, dass es dem Wahrgenommenen eine räumliche Komponente gibt im Sinne von 'sichtbar und erfahrbar leben'. Das Bewusstsein selbst ist währenddessen schon wieder fortgeschritten und durch die Trägheit der Substanz ist das, was sichtbar wird, immer ein Produkt der Vergangenheit - aus der Sicht des wachsenden Bewusstseins! So wird Raum als verdichtete Zeit und als Aspekt der Vergangenheit gesehen.

Beispiel: Jemand hat eine Idee, die er innerlich klar erlebt. Danach setzt er sich hin und schreibt sie auf. Die Idee ist dabei aber schon Vergangenheit, das Aufschreiben, also in eine konkrete und sichtbare, lesbare Form zu bringen ist dementsprechend ein Aspekt der Vergangenheit, weil das Bewusstsein selbst schon längst wieder weiter ist. Also gleichzeitig ein räumlicher und zeitlicher Vorgang.

Den Raum als eigenständige Wesenheit zu betrachten ist interessant, weil er dann keine statische Größe mehr ist, sondern etwas, was genau wie ein Mensch oder sonstiges Lebewesen wächst und sich verändert. Ich habe mal als Beispiel gebracht, dass ein Mensch leben kann, weil seine Einzelteile – seine Organe, Stoffwechselprozesse ... - leben, wachsen und ihm versorgen. Die Organe ihrerseits können nur leben, weil der Mensch als größere Einheit existiert und lebt. Genauso kann man das Verhältnis zwischen dem übergeordneten Raum selbst und seinen Einzelteilen – allen Lebewesen vom kleinsten Atom bis zum Sonnensystem betrachten.

### Zwei weitere Betrachtungen über Raum:

#### **Lama Anagarika Govinda in 'Grundlagen tibetischer Mystik', Seite 131f.**

Das grundlegende Element dieses Kosmos ist der Raum. Der Raum ist das Allumfassende, das Prinzip der Einheit. Seine Natur ist Leere, und weil er leer ist, kann er alles umfassen und enthalten. Nichts kann ohne Raum existieren. Er ist die Vorbedingung alles Daseins und alles Daseienden, sei es materieller oder immaterieller Art, denn wir können uns kein Objekt und keine Existenz ohne Raum vorstellen. Somit ist Raum nicht nur eine *conditio sine qua non* aller Existenz, sondern eine grundlegende Eigenschaft unseres Bewusstseins.

Unser Bewusstsein bestimmt die Art des Raumes, in dem wir leben. Die Unendlichkeit des Raumes und die Unendlichkeit des Bewusstseins sind identisch. In dem Augenblick, in dem ein Wesen sich seines Bewusstseins bewusst wird, wird es sich des Raumes bewusst. In dem Augenblick, in dem es sich der Unendlichkeit des Raumes bewusst wird, wird es der Unendlichkeit des Bewusstseins inne.

## D Rudyar in 'Die Magie der Töne'

Man kann sich Raum auf zwei grundlegende Weisen denken:

- Als leeres Gefäß, durch das fast unendlich viel Dingen wirbeln, die von einer Anzahl gegensätzlicher Kräfte bewegt werden,
- und als Fülle, als Pleroma<sup>1</sup> des Seins. Diese Fülle des Raumes kristallisiert seine beinahe unendlich vielen Aspekte in einer Myriade von Dingen, von denen jedes einen dieser Aspekte offenbart. Ich, ein individualisierter Mensch, bin einer dieser Aspekte des universalen Ganzen – und du auch, wie jedes andere Wesen. Das Ganze wird sich in jeder einzelnen Einheit auf unterschiedliche Weise seiner selbst bewusst. Das Bewusstsein des Ganzen sollte nicht als die Summe der Bewusstheiten der Myriaden von Wesen gesehen werden, welche bloß seine Teile sind, denn im Grunde lassen sich die Wesenheiten nicht als Teile von einander trennen. Alle diese Wesenheiten sind das Ganze und bestimmen auf mannigfaltige Art die nichtdimensionale und durch Zahlen nicht zu erfassende Ganzheitlichkeit des Seins dieses Ganzen.

## Zeit und Raum

- Zeit ist bewusst gewordener Raum,
- Raum ist bewusst gewordene Zeit.

Zeit und Raum bilden die grundlegende Zweiheit des Lebens. Zeit gestaltet den Raum, gibt ihm Inhalt, macht den Raum lebendig. Zeit macht Raum bewusst und umgekehrt.

Je höher jemand sein Bewusstsein halten kann, desto umfassender kann er etwas räumlich *und* zeitlich betrachten: je genauer jemand einen wirklichen Überblick und ein richtiges Einsehen hat, desto exakter kann er voraussagen, wie ein Prozess verlaufen wird. Wenn jemand die inneren Ebenen exakt wahrnehmen kann, ist es möglich, ziemlich genaue Aussagen über zukünftige Entwicklungen der Erde und der Menschheit zu machen. Wenn Gott alles umfasst, auch zeitlich, so existiert auch die Zukunft schon. Das Leben steuert auf das vorprogrammierte Ende - das Aufgehen in die göttliche Einheit - zu. Prophezeiungen entstehen aus dem angeschlossen sein an hohe Bewusstseinszustände, von denen alles umfasst wird und in denen die Zukunft bekannt ist – auch wenn diese häufig dann noch mit eigenen persönlichen Empfindungen und Vorstellungen vermischt werden.

Trotzdem: Auch wenn alles 'vorprogrammiert' ist, die Zukunft schon existiert, widerspricht dies nicht der Idee eines freien Willens, der aber nur innerhalb der Göttlichen Wahrheit existiert:

Ein Mensch ist frei, innerhalb des Gesetzes von Ursache und Wirkung (Karmagesetz) zu entscheiden und damit innerhalb der vorgegebenen 'Lebensbahnen'. Freier Wille existiert als *Eigenschaft* eines Wesens, aber eingebettet in das Ganze! Voraussagen sind nie absolut, aber da der Mensch in Wirklichkeit selten frei entscheidet (auch wenn er es meint), ist es für ein inneres Wesen mit einem weiten und entsprechend vorausschauenden Bewusstsein relativ leicht, klare Vorhersagen zu machen.

### Eine Definition von Zeit ist:

Zeit ist die Dauer der Vibration, die in einer Form entsteht, wenn Geist von Geist getrennt ist:

Wenn Geist von Geist getrennt ist: Das bezieht sich auf den Zustand, in dem sich ein Teil des göttlichen Bewusstseins aus der 'Ur-Einheit' spaltet (das Warum wird dabei nicht beantwortet, man kann nur die Tatsache feststellen) und dadurch zwar innerlich noch eins ist damit, aber in seiner *Lebensform* 'getrennt' ist.

Hierdurch entstehen folgende Wirkungen:

- Die innere Einheit bedingt eine sofortige Anziehungskraft zwischen den beiden 'Geist-Teilen' und den Versuch, wieder eins zu sein.
- Es entsteht eine dritte Kraft, die Verbindung oder Anziehung zwischen den beiden Teilen. Diese wird Bewusstsein genannt.
- Wenn der aus der Einheit getrennte Teil des Geistes zurück zur Einheit will, dann geht dies nur, wenn dieser Teil auf der Ebene, auf der er sich befindet, 'existieren' kann. Dazu braucht der Geistaspekt einen Grenzring, eine Hülle, eine tragende Form. Und das wiederum ist nichts anderes als Energie mit niederem Schwingungsgrad. Hierdurch wird der getrennte Geist sich seines Daseins bewusst und kann dann den Weg 'zurück' zur tatsächlichen Einheit gehen.

Dieses Zurückkehren in die Einheit geschieht dadurch, dass die Trägersubstanz der Schwingung des 'getrennten Geistaspektes' angepasst wird, damit sie keine Behinderung mehr für den Geistaspekt darstellt und er in die

<sup>1</sup>**Pleroma** (griechisch, "Fülle"), bei den **Gnostikern** das Glanz- und Lichtmeer, als Sitz der Gottheit, von wo alles Gute ausströmt,

**Pleroma** (*plêrôma*) heißt bei dem Gnostiker VALENTINUS das Reich göttlich-geistiger Fülle, Lebendigkeit, die kraftdurchwirkte Seinswelt im Gegensatz zum *Kenoma* (*kenôma*), der stofflichen Leere.

ursprüngliche Einheit aufgehen kann. Das Wechselwirken zwischen Geistaspekt und Trägersubstanz ruft in dieser Trägersubstanz eine rhythmische Schwingung hervor, die durch den stetigen Einfluss der höheren Schwingung des Geistes nach und nach angehoben wird. Diese Vibration in der Trägersubstanz ist - wie vorher schon erwähnt - der zu dieser Form gehörende Zeitfaktor.

Zeit als Ausdruck der Trägheit einer Form, die so lange andauert, bis die Form in den Geist aufgegangen ist. Je höher die Form schwingt, desto schneller der Entwicklungsprozess, desto schneller die Zeit.

Menschen überwinden die Zeit, indem sie ihr Bewusstsein immer höher zentrieren und das Leben dadurch aus einer immer höheren Perspektive zu betrachten lernen.

Zeit und Raum sind also zwei sehr grundlegende Aspekte unsers Daseins und dementsprechend nicht leicht zu verstehen, zu fassen. Eine tiefere Beschäftigung damit setzt aber das eigene Leben in einen größeren Kontext und wird damit auch eine tragende Unterstützung für konkreten Lebenssituationen. Je umfassender ein Mensch das, was wir Leben nennen, versteht, desto klarer und auch leichter wird seine konkrete Lebenssituation und -bewegung sein!



## 2. Die Geistige Welt

### Das geistige Dreieck der Menschheit

Ich habe schon einige Male darüber geschrieben, dass die Erde und die Menschheit vor einer größeren Veränderung stehen. Zentral dabei war auch, dass die Menschheit als Ganzes zum ersten Mal in ihrer Geschichte direkt mit der höchsten Energie der Erde, die Shambala-Energie, in Kontakt gekommen ist, was zu vielen grundlegenden und reinigenden Prozesse geführt hat – wenn auch, dem Bewusstsein der Menschen (noch) entsprechend zerstörend: Die zwei Weltkriege und die Freisetzung der Atomkraft.

In der Menschheit selbst geht es dabei um einen ähnlichen Prozess: die direkte und offene Verbindung zur geistigen Welt wieder herzustellen. Die Menschheit ist in einer immer größeren materiellen Bewusstseinsstruktur abgerutscht, mit entsprechend engen und auch nicht unbedingt lebensoffenen Betrachtungen – wie z.B. die starken rechte und damit aggressive und trennende Tendenzen, die Zerstörung und Verschmutzung der Erde, das direkte Ablehnen geistiger und menschliche Werte, das Leben auf Kosten anderer Menschen und Völker.

Aus geistiger Sicht ist die zentrale Frage, wie die Menschheit sich wieder klar und bewusst für ihre geistige und wahre Lebensgrundlage öffnen kann? Die Verbindung zum Geistigen, die in den letzten Jahrhunderten von den kirchlichen Institutionen als offizieller Vertreter der Religionen gelegt werden sollte, ist in der momentane Situation und Form überholt, schon längst zu stark vermenschlicht worden.

Momentan kann man von drei Energiefeldern sprechen:

- **Die Allgemeinheit oder Masse der Menschen.** Sie hat, behaupte ich, eine religiöse Grundlage, kann sie aber nur begrenzt leben durch wirtschaftliche und politische Strukturen. Von offizieller Seite – vor alle in westlichen Ländern, wird die Existenz einer größeren Wahrheit, einer inneren lebendigen Welt nicht wirklich und als realistisch angenommen. Alles was irgendwie über das sg. wissenschaftliche, rein materielle Betrachten hinausgeht, wird immer heftiger abgelehnt, als Spinnerei betrachtet, im negativen Kontext als 'esoterisch' abgetan. Die Coronasituation hat noch mal sehr klar gemacht, wie eng das Denken momentan noch ist! Auch die in Deutschland zunehmende Ablehnung der Homöopathie und auch esoterischen und geisteswissenschaftlichen Betrachtungen gegenüber zeigt dies.  
Diese Menschen haben den Mittelpunkt ihres Lebens hauptsächlich im Solarplexus- und Sakral-Zentrum haben. Sie leben stark in der Dualität, horizontal, und denken entsprechend analytisch, oft trennend.
- **Alle Menschen Guten Willens.** Man spricht auch von **der Neuen Gruppe der Weltdeiner** (siehe auch Rundschreiben 6, Seite 5). Zu dieser Gruppe gehören alle Menschen und Gruppen, die das Leben aus dem Herzen betrachten, eine andere und viel differenziertere Verantwortung für ihre Mitmenschen und das Leben allgemein empfinden. Sie denken nicht dualistisch in entweder-oder, sondern synthetisch, verbindend, sowohl-als-auch. Sie setzen sich für eine andere Welt ein, egal in welcher Form, auf welchem Gebiet und in unterschiedlichsten Lebensbereichen. Oft sind sie gar nicht direkt spirituell unterwegs, können dies sogar als nicht wichtig abtun. Sie leben aber aus dem Herzen und haben – oft unbewusst – eine größere Vision von einer anderen und besseren Welt!  
Sie bilden gemeinsam ein großes und tragendes Netzwerk und sind das Bindeglied für die Geistige Welt zu den Menschen, die über sie versucht in die Allgemeinheit einzuwirken - was häufig noch auf Ablehnung stößt und sogar Aggressivität hervorruft (und dies leider auch wiederum zu einer Gegenaggression von denen, die ihrem geistigen Sein noch nicht wirklich gefestigt sind!).  
Sie leben in der Mitte des Kreuzes, sind mit beiden Welten – der geistigen und weltlichen – direkt verbunden.
- **Die Geistige Welt selbst mit den vielen Wesenheiten,** die alle bereit sind, die Welt und die Menschheit in ihren Prozessen zu unterstützen. Dabei können sie nur indirekt wirken und versuchen das Gute und die in jedem Menschen vorhandene Geistige Wahrheit zu wecken. Dazu brauchen sie noch die zweite Gruppe. Sie verkörpern das Vertikale, das Geistige in der Welt.

Es ist natürlich klar, dass dies keine klar abgegrenzten Gruppen sind. Es gibt viel Zwischenraum, in dem sich Menschen befinden, die in größeren Prozessen sind und 'ihre' Gruppe wechseln. Die Coronasituation hat viele Menschen geistige einen größeren Schritt machen lassen, von der ersten zur zweiten Gruppe. Genauso sind viele Menschen, die noch nicht wirklich stabil in ihrer geistigen Ausrichtung sind, wieder stärker mit der ersten Gruppe identifiziert, leben entsprechend mehr aus dem Solarplexus-Zentrum, sind oft – leider auch aggressiv - gegen offizielle gesellschaftliche Maßnahmen und damit wieder in einer Dualität gefangen! Schwierig, wenn auch schon viel Herzensenergie da ist und dies häufig dazu dient, ihre Haltung zu rechtfertigen.

Der momentane weltweite Prozess für die nächsten 10-20 Jahren ist, eine direkte Verbindung zwischen geistiger Welt und der Allgemeinheit wieder herzustellen und damit das Energiedreieck zu schließen. Eine zentrale Aufgabe wird dabei ein Avatar haben: ein geistiges Wesen, dass aus der geistigen Welt direkt auf Erde erscheinen wird um die Menschheit bei dieser schwierigen und grundlegenden Veränderung zu unterstützen. Dies wird eine

befreiende Krise sein und es hängt auch direkt von der Menschheit ab, wie, wie lang und wie intensiv diese Krise sein wird. Siehe dazu auch Rundschreiben 14 Seite 3.

Jede Gruppe kann auch nochmal differenziert in Untergruppen eingeteilt werden mit den Qualitäten der sieben Chakras. Diese Aufteilung habe ich in Rundschreiben 9 auf Seite 1 auch schon beschrieben.



### 3. Einige Aspekte zur Geistigen Entwicklung

#### Das Dreieck als Entwicklungsgrundlage

Symbole haben viele Deutungen (siehe RS 15, Seite 1). Sie sind in Wirklichkeit die Sprache einer höheren Ebene, deswegen lassen sie sich differenziert und vielseitig deuten (wie z.B. die Symbole in der Astrologie). Dabei geht es nicht nur um eine Deutung, sondern vielmehr um das praktische Anwenden des Symbols auf unser Leben.

Das Dreieck ist für das Leben ein zentrales und interessantes Symbol. Unter anderem ein schönes Symbol dafür, wie wir eine Situation oder eine Schwierigkeit angehen können, um eine dauerhafte Lösung zu finden.

Unser Leben in der Dualität hat immer gleich drei Aspekte:

- Die beiden Pole oder Gegensätze,
- Das, was dazwischen ist und entweder trennt oder verbindet.

Alles besteht aus Gegensätzen. Das Leben ist ein Wachsen durch das Erschließen neuer Bewusstseins Ebenen um dann zu lernen, von der neuen Ebene aus das eigene Leben mehr und mehr zu gestalten. Dies geschieht durch ein Verstehen, Leben und dann auch Verbinden der Gegensätze, um danach die Mitte, gesteuert von einer höheren Ebene, zu finden. Die Gegensätze bleiben auf der einen Ebene bestehen, aber das Bewusstsein ist nicht mehr darin gefangen und sucht die Lösung auch nicht mehr dort. Das Sein in dem dritten Punkt verlangt meistens noch Zwischenstadien, denn so einfach ist es nicht, eine übergeordnete Haltung tatsächlich – und nicht nur als verstandene Idee – einzunehmen. Sie ist in der Regel das Resultat eines Spannungsfeldes, einer Krise.

Das Dreieck mit der Spitze nach oben hat drei Eckpunkte: Zwei auf gleicher Höhe, Symbol der Dualität, und eine Spitze oben, Symbol der Einheit. Symbolisch kann man auch sagen, dass unser Leben eine Bewegung von der Dualität zur Einheit ist, von der Basis des Dreiecks zur Spitze.

#### Ein konkretes Beispiel:

Wenn jemand ein Problem hat oder eine Situation erneuern oder klären will, wird er zuerst auf der gleichen Ebene bleiben und die Lösung im Gegensätzlichen suchen – und zeitweilig auch finden. Wenn jemand zum Beispiel raucht und das ungesund findet, wird die Lösung sein, nicht mehr zu rauchen. Wenn dies nicht mit einer Bewusstseinsänderung einhergeht, wird er es mit verschiedenen Methoden trotzdem schaffen können, das Rauchen aufzugeben (die schlechteste davon ist sicher Angst, z.B. vor Lungenkrebs). Das Bewusstsein bleibt dabei auf der Ebene der Gegensätze, wo Rauchen nur der Gegenpol zu Nichtrauchen ist. Daher ist die Gefahr groß, dass es zu einem Rückfall kommt. Solange die Situation nicht auf einer höheren Ebene erfahren und erlebt wird, ist sie noch nicht abgeschlossen. Dies gilt für jede Lebenssituation!

Hier wird also eine dauerhafte Lösung gefunden, wenn die Person mit dem Bewusstsein auf die Ebene geht, wo die Polarität Rauchen-Nichtrauchen - und damit das Problem - nicht existiert. Der Mensch hat die Mitte gefunden, weil er beide Seiten des Gegensatzes erlebt und durchlebt hat - und sich danach auf die nächst höhere Ebene begeben hat, wo er frei ist zu entscheiden, ob er raucht oder nicht raucht.

Rauchen hat ja immer auch eine psychische Komponente und viel mit dem Herzen zu tun, mit sich dort berühren lassen (können). Das physische Herz und die Lungen sind auch am meisten gefährdet durch Rauchen. Auch die Werbung ist/war entsprechend oft von Camel-Männern im Dschungel, als starke Viehtreiber oder über 'Leben genießen'... Wer tiefer in den Herzraum geht und dadurch eine andere Qualität zulassen und öffnen kann, braucht das Rauchen nicht mehr! Das Thema erledigt sich selbst, existiert nicht mehr.

Noch ein einfaches und praktisches Beispiel: Zentral beim Autofahren ist das Gasgeben und Bremsen – ein klarer Gegensatz, der auch immer bleiben wird. Ganz am Anfang, wenn jemand fahren lernt, ist das Bewusstsein noch stark mit dem Koordinieren beider Aspekte beschäftigt. Später, wenn jemand länger fährt, wird er sich normalerweise nicht mehr direkt mit dem Gegensatz beschäftigen, ist stattdessen mit der Spitze des Dreiecks – hier das Autofahren selbst – identifiziert. Nur in einer schwierigen Situation wird das Bewusstsein noch gezielt auf die Ebene Gasgeben-Bremsen gehen, sonst ist es viel einfacher und effektiver im höheren Bewusstsein 'Autofahren' zu bleiben.

#### Folgende Stadien kann man dabei betrachten:

- Nachdem jemand beide Seiten der horizontalen Dualität (die Basis des Dreiecks) kennen gelernt hat, wird eine Spannung entstehen, die ihn dazu bringt (oft auch zwingt), in der Mitte zu sein.
- Wenn jemand mit seinem Bewusstsein in dieser Spannung bleiben kann und sich als nächstes zusätzlich *gleichzeitig* mit beiden Seiten identifizieren kann
- und dabei sein Bewusstsein auf die Spitze des Dreiecks ausgerichtet halten kann - also auf den Punkt, an dem die *Einheit der Gegensätze* erfahren wird,
- dann erlebt er erst die *Zweiheit* zwischen Dualität (die Basis) und Einheit (die Spitze) –
- und erst *daraus* kann die Erlösung kommen, die das Bewusstsein endgültig auf die nächst höhere Ebene bringt. Sie kommt oft spontan und unerwartet.

Noch ein weiteres Beispiel:

Eine Beziehung ist ein Dauerprozess zwischen Mann und Frau, zwischen zwei körperlich und psychisch *gegen-sätzliche* Personen. In einer gleichgeschlechtliche Beziehung ist dies zwar auf der Körperebene nicht der Fall, aber innerlich ist ein wichtiger Gegensatz genauso vorhanden. Das individuelle Wachsen wird in einer Beziehung sehr unterstützt durch das Erkennen und Verstehen dieser Gegensätze. Aber auch durch die Spannungen, die entstehen, wenn man Grenzen erlebt und dort anstößt. Eine Beziehung kann nur dann lebendig bleiben und erneuernd wirken, wenn man es schafft, neue Ebenen zu erschließen, z.B. durch ein gemeinsames Ziel, bei dessen Anstreben die Gegensätze als ergänzende Qualitäten zusammenfließen. Beide müssen dann die Krise der Mitte, wie vorher beschrieben, auf ihre ganz eigene Art und teilweise auch allein durchmachen. Dann kann die übergeordnete Ebene erfahren werden und als tragende und umfassende Ausrichtung für die Beziehung da sein.

*Beide* Partner sollten sich mit ihrem Menschsein – die Spitze des Dreiecks – identifizieren um von da aus ihre weiblichen oder männlichen Qualitäten zu leben und zu teilen.

Auch wenn das Bewusstsein auf einer höheren Ebene beide Seiten eines Gegensatzes umfasst, so wird doch meist einer der Gegensätze dort wieder vorherrschen. Wer Mann ist, wird sich auch in der Identifikation als Mensch weiterhin als Mann verhalten. Das Nicht-Rauchen als eine Seite der Polarität wird man normalerweise auf der höheren Ebene beibehalten, weil es der Gesundheit dienlich ist und die psychischen Gründe für das Rauchen nicht mehr vorhanden sind. Trotzdem könnte jemand in diesem freien Bewusstsein auch wieder rauchen, aber ohne jegliche Abhängigkeit.

Darüber hinaus lässt sich das Arbeiten mit einem Dreieck noch erweitern, wenn alle drei Aspekte in ein gemeinsames Wechselwirken kommen und damit noch einmal einen neuen Energiepunkt erzeugen: Die gemeinsame Mitte, die alle drei Qualitäten des Dreiecks in sich trägt. Hierdurch sind noch einmal ganz neue Prozesse möglich. Dies alles ist die Betrachtung und Bedeutung von Dreiecken aus horizontaler Sicht. Das Dreieck lässt sich auch im vertikalen Sinne betrachten, wo es ebenfalls für Entwicklungsprozesse eine zentrale und interessante Bedeutung hat. Zu diesen beiden Aspekten in einem späteren Schreiben mehr.



## **Psychotherapie und geistige Entwicklung**

Psychotherapie (eingeschlossen körperorientierte Psychotherapien) in üblicher Form ist das Aufarbeiten negativer und begrenzender vergangener Strukturen, wie Ängste, Blockaden und Hemmungen. Sie ist auf die Vergangenheit ausgerichtet, wenn auch mit dem Hintergrund, das jetzige und zukünftige Leben eines Menschen besser und leichter zu gestalten. Aber ihr Schwerpunkt ist normalerweise nicht auf die Zukunft gerichtet und sie ist demnach ein Aspekt der Persönlichkeitsentfaltung. Bei einer geistigen Entwicklung ist der Blickwinkel in erster Instanz nach vorne, auf die Zukunft und auf das Anziehen und Integrieren von neuen, höheren Energien gerichtet.

Je nach dem psychischen Zustand eines Menschen...

- ... ergänzen sich Therapie und geistige Entwicklung,
- ... muss man die therapeutische Arbeit in den Vordergrund stellen, wenn alte Strukturen sich zu belastend und hemmend auswirken. Meditation kann sogar alte Ängste verstärken und somit kontraindiziert sein,
- ... sollte man überlegen, eine Therapie durch eine meditative Arbeit zu ersetzen. Dies kann der Fall sein, wenn eine Therapie nicht wirklich zum Erfolg führt oder auch zu einem Selbstläufer geworden ist.

Geistige Entwicklung lässt keinen Aspekt des Lebens aus und führt *immer* dazu, dass jemand seine nicht aufgearbeiteten vergangenen Muster anschauen und erlösen muss. Das kann bedeuten, dass jemand sich zeitweilig gezielt therapeutisch mit seinen Prozessen beschäftigen sollte. Eine ungünstige Entwicklung kann entstehen, wenn jemand seine geistige Entwicklung als Ausrede oder Ersatz benutzt, weil er z.B. Angst hat, seine unerlösten Muster noch mal anzuschauen und/oder in der Verblendung lebt, dies sei nicht mehr nötig.

Geistige Entwicklung sollte nach Möglichkeit an erster Stelle stehen, da sie die Idee des Lebens, das Wachsen, das Gestalten der Zukunft und die eigene Aufgabe beinhaltet - auch wenn jemand zeitweilig die Aufmerksamkeit auf unerlöste Aspekte seines Lebens richten wird.

Je klarer und stabiler jemand auf dem geistigen Weg ist, desto besser lernt er auch, vergangene schwierige Lebensaspekte wie Traumata, Ängste, Verletzungen als Teil seines Weges zu verstehen. Trauma und Transformation stehen dann nah bei einander. Der Weg nach vorne ist gleichzeitig immer auch das Bereinigen der Vergangenheit und auch das Befreien von oft in einer ungunstigen karmischen Struktur gefangenem Potenzial!



## 4. Individuelle Aspekte geistiger Entwicklung

### Die Auswirkungen einer geistigen Entwicklung auf die Umgebung

Jemand kann sich nicht aktiv und bewusst mit der eigenen Entwicklung beschäftigen, ohne dass dadurch Auswirkungen auf das konkrete Leben entstehen – es ist ja auch der Sinn jeder Entwicklung, dass sie zu neuen Lebensumständen führt.

Eine neue Sichtweise, die Zusammenhänge erkennt und dadurch ein besseres Verstehen von einem selbst und der gegebenen Lebenssituation ermöglicht, führt zu einem anderen Umgehen mit den Mitmenschen und Umständen. Auch Veränderungen, die Unzufriedenheit hervorrufen, müssen kommen. Daraus hervorgehend entsteht der Wunsch, die persönlichen Umstände und Beziehungen erneuern und vertiefen zu wollen. Nur das Bewusstsein, dass jeder Schritt nach vorne Veränderungen mit sich bringt, lässt einen Menschen richtig gehen. Dabei ist es die Aufgabe, alle Veränderungen ernst zu nehmen und sie dem wachsenden Bewusstsein gemäß anzugehen. Dies ist keineswegs leicht, aber die einzige Möglichkeit, weitere Entwicklungen zu machen.

Es ist eine Kunst, das Bewusstsein in und oft trotz allem in der richtigen Orientierung zu halten, gerade wenn sich viele konkrete und notwendige Veränderungen aufdrängen. Dies ist möglich, wenn jemand diese Veränderungen immer wieder als Teil der inneren Wandlung sieht und wenn für ihn jede Überlegung und Entscheidung eine neue Herausforderung ist, zu erfahren, mit welchem Bewusstsein er tatsächlich weitergeht. Dies ist ganz sicher eine der zentralsten und schwierigsten Aufgaben in einer Entwicklung. Zumal man oft selbst nicht klar erkennen kann, aus welchem Bewusstsein heraus und mit welcher Motivation man Entscheidungen trifft.

Reibung und Konflikt müssen nicht zwangsläufig sein, aber wenn sie da sind, dann sollten sie als ein wichtiger Teil des Wachstumsprozesses verstanden werden. Jede Auseinandersetzung mit der Außenwelt ist in Wirklichkeit eine Auseinandersetzung mit Aspekten in einem selbst, eine Reibung hervorgerufen durch das wachsende, neue Bewusstsein. Es sind die alten Werte, die abgestoßen, verwandelt oder erneuert werden müssen.

Gerade in zwischenmenschlichen Beziehungen – individuell und kollektiv - kann dies zu herausfordernden Prozessen führen, zu einem Neu-finden- und Neu-definieren-Müssen. Das können intensive Prozesse sein, in denen auftretende Konflikte und Konfrontationen als normaler Bestandteil von Veränderungen gesehen werden sollten. Persönliche Veränderungen rufen natürlich sowohl gute, befreiende als auch herausfordernde Wirkungen und Reaktionen in der Umgebung hervor. Viele befreien sich mit, gehen mit in andere Bewusstseinsräume, andere fühlen sich nicht mehr gesehen und reagieren traurig oder auch aggressiv.

Wie intensiv Prozesse in der Umgebung (Beziehungen, Beruf) Reaktionen auslösen und damit auch anderen ermöglichen Erfahrungen zu machen, hängt natürlich von vielen Aspekten ab, vor allem auch, wie *tatsächlich* ein Mensch bereit ist, zu wachsen, wie mutig es ist, bestimmte Schritte zu machen und größere Veränderungen zuzulassen. Oft ist am Anfang meistens nur auch ein Lebensbereich, z.B. Beziehung, Wohnen oder Beruf betroffen, später dann kann der Prozess gleichzeitig mehrere Bereiche einbeziehen und in einem bestimmten Stadium wird *zeitweilig alles* einbezogen. Herausfordernd wird es, wenn auch Grundlegendes, wie z.B. die finanzielle Basis Teil der Prozesse wird. Konnte man bis dahin Vieles 'in Ruhe' angehen, fordert dies jetzt viel tiefere Aspekte als Teil des eigenen Wachstums heraus!

Stell dich auf den Standpunkt, dass alles, was du bei und in dir veränderst, eine Wirkung nach außen haben *muss*, dann erst ist die Veränderung in allen Aspekten deines Lebens angekommen. Freue dich darauf, dass du durch deine Entwicklung dazu beiträgst, im Leben etwas zu ändern und stehe zu der Verantwortung, die du damit auf dich nimmst. Wenn du dies kannst, bist du bereit, noch bewusster und aktiver Veränderungen – sogar auch unangenehme – bei anderen herbeizuführen und du vergrößerst dadurch die Möglichkeiten, dass deine Seele dein Leben beeinflusst, um ein Vielfaches.

Du bist Teil dieser Erde und alles was du machst, beeinflusst ihr Energiefeld!



### Paradoxe auf dem geistigen Weg

Wer einen geistigen Weg geht, wird mit Paradoxen – Gegensätzen, die sich im normalen Bewusstsein ausschließen, oder nicht in einem logischen Zusammenhang miteinander stehen – konfrontiert. Eine für das momentane Bewusstsein oft nicht oder nicht leicht nachvollziehbare Tatsache. Es ist eine Begegnung mit dem holistischen Bewusstsein, das nicht dem bisherigen und rational erfahrbaren entspricht, sondern das Leben aus einer anderen Perspektive sieht. Von diesem Bewusstsein aus wird jemand feststellen, dass es Gegensätze und Widersprüche gibt – und zwar ganz konkret in seinem Leben – die *gleichzeitig* wahr sind, die *gleichzeitig* sein Leben bestimmen oder eine Richtung vorgeben. Sie sind mit dem bestehenden Bewusstsein deswegen auch nicht zu lösen.

Ein Mensch fängt an zu erfahren, dass das Leben für ihn keine lineare Bewegung mehr ist, sondern er erfährt, dass es das Erkennen und Finden einer anderen Wahrheit beinhaltet, dass Gegensätze gleichzeitig vorhanden sind, sein können und *sein müssen*.

Beispiel: Jemand lebt verantwortungsbewusst mit seiner Familie. Irgendwann wird er oder sie von einem größeren Impuls der Seele berührt. Er kommt dann in eine innere Situation, in der er einerseits weiß, dass der Impuls der Seele in eine andere Freiheit folgen zu leisten ist, andererseits den Seelenimpuls der Verantwortung für die eigene Lebenssituation nicht vernachlässigen darf! Zwei Sachen, die sich tatsächlich widersprechen und wozu es auch vorerst keine Lösung gibt!

Gerade am Anfang wird dies oft viel Verwirrung und Unklarheit verursachen, ist das Bewusstsein doch darauf programmiert, linear, klar und systematisch vorzugehen – eine bewährte und stimmige Methode (und im praktischen, konkreten Leben meist auch notwendig), die plötzlich nicht mehr greift. Entscheidungen und Entscheidungsprozesse sind die Grundlage, aus verschiedenen Aspekten und Möglichkeiten zu wählen und stimmig weiter zu gehen.

Die Lösung wird dann gefunden, wenn jemand erkennt, akzeptiert und schließlich erfährt, dass im neuen Bewusstsein tatsächlich zwei gegensätzliche und sich normalerweise ausschließende Aspekte gleichzeitig *wahr sind!*

Dafür gibt es zwei Gründe:

- Erstens, weil das Bewusstsein eine Situation gleichzeitig von verschiedenen Ebenen aus wahrnimmt, wodurch es mehrere, sich normalerweise widersprechende Betrachtungen oder Antworten gibt. Für die Seele kann eine bestimmte Situation eine andere Herangehensweise verlangen als für die Persönlichkeit. Was die Persönlichkeit als richtig einstuft, kann für die eigene Seele als ungünstig betrachtet werden!
- Zweitens, weil in dem Maße, wie ein Mensch die Einheit des Lebens als Tatsache erfährt, er auch die *Dualität als Prinzip der Einheit* verstehen lernt, und da schließen sich Gegensätze nicht aus, sondern bilden auf einer bestimmten Bewusstseinssebene eine gemeinsame 'Einheit'.

Das Bewusstsein wird sich nach und nach daran gewöhnen, dass es keine absoluten Lösungen gibt und auch, dass man zeitweilig mit Unklarheiten und nichtlösbaren Situationen leben sollte – so lange bis eine nicht-duale Lösung möglich wird, die einer höheren Wahrheit entspricht.

Dieser Lernprozess ist oft eine große Herausforderung, weil das Bewusstsein immer doch gerne nach einer klaren, überschaubaren und nachvollziehbaren Grundlage sucht, die aber beim geistigen Gehen häufig über längere Zeit verloren geht.

Wichtig ist auch, zu akzeptieren, dass es nichts Absolutes und Sicheres mehr gibt (in Wirklichkeit nie gegeben hat). Es gibt nur das Wachsen, das Vorwärtsgen in immer neue Erfahrungen und das Erkennen von Dualitäten, um sie zur Synthese zu bringen.

Die Grundlage, auf der ein Mensch zeitweilig gehen wird, ist ein Weitergehen, ohne zu wissen, was genau richtig ist, welches der stimmige Weg und die eindeutige Antwort ist. Am Ende wird er eine neue Klarheit und ein neues Verstehen davon haben, was wir 'Leben' nennen – und dass dies möglicherweise wenig zu tun hat mit dem, was er davor unter Leben verstanden hat!



## 5. Gedanken zur eigenen Entwicklung

### Leichtigkeit und Humor

Bei allen Spannungen, Krisen, Begrenzungen und Auseinandersetzungen, denen der Mensch auf seinem geistigen Weg begegnen wird – und ständig um sich herum erfährt –, darf er zweierlei nicht vergessen:

#### Leichtigkeit

Ein losgelöstes Sein, in dem er Distanz behält zu all dem, was mit ihm selbst geschieht als auch zu allem, was in der Welt an Leid und Schmerz vorhanden ist. Es ist die Fähigkeit, bei aller Ernsthaftigkeit und zwingender Notwendigkeit, das Leben gleichzeitig nicht zu ernst zu nehmen. Es ist die Persönlichkeit, die sich übermäßig mit Begrenzung und Leid identifiziert, und sich verkrampft, alles zu ernst nimmt und damit jeglichen Fluss blockiert. Genau dadurch erschwert sie eine positive Wirkung, Veränderung oder Heilung. Erlebe die Schönheit und die innere Freiheit zu und in allem, dann bleibt die Verbindung zur Seele offen und damit entsteht die Möglichkeit zu wachsen und zu heilen.

Das Leben ist ein göttliches Spielfeld. Wer von 'oben' schauen kann, erkennt die Relativität aller Begrenzungen und Probleme. Wer alles in einem größeren zeitlichen Rahmen sieht, erkennt wie unbedeutsam momentane Prozesse sind! Die angemessenen Verhältnisse zu sehen, die Wichtigkeit und gleichzeitig die Unbedeutsamkeit von Schwierigkeiten und Krisen im Bewusstsein zu halten, bilden die richtige Grundlage für den geistigen Weg.

Aus der Sicht der Seele gibt es keinen Grund, sich die Schwere des Lebens *und* das Leid der Welt zu eigen zu machen und mitzuleiden (vielleicht um anderen nahe zu sein, oder weil es nicht passt, anders zu sein). Wer mitfühlt, kann gleichzeitig Freude, Zuversicht und Optimismus ausstrahlen, und gibt der Welt mit Sicherheit viel mehr.

#### Humor

'Über sich und mit der Welt zu lachen' sollte die Grundhaltung eines jeden Menschen auf dem geistigen Weg sein. Humor und Lachen haben eine befreiende Wirkung. Sie durchbrechen festgefahrene Muster und befreien blockierte Energien. Humor ist die Fähigkeit, das konkrete Leben in seiner Schönheit und Leichtigkeit zu erleben, weil er an einem anderen Punkt ansetzt und dadurch festgelaufene Strukturen aufbrechen kann. Spannungen, Ängste und Schwierigkeiten können dann leichter beseitigt und gelöst werden.

Aus innerer Sicht ist es niemals notwendig - sogar kontraindiziert - zwanghaft, fanatisch oder überernst zu sein. Viele Menschen neigen auch auf ihrem geistigen Weg dazu, alles als schwierig und anstrengend zu erleben. Wahrscheinlich ein Überbleibsel des Fischezeitalters, in dem die Kirche das irdische Leben als Leidensweg dargestellt hat. Für die Seele ist das Leben ein Fließen und mit der eigenen Seele zu sein, beinhaltet, das Leben in seiner Leichtigkeit zu sehen und von da aus anzugehen. Auch wenn es in der Welt viel Leid und Grausamkeit gibt, so sollte man sich niemals davon mitreißen lassen: Es reicht, dies zu wissen und daraus den Ansporn zu holen, sich noch mehr für das Gute einzusetzen, da wo man lebt und mit der Ausrüstung, die man hat, gelassen und doch ohne Zeit zu verlieren, fröhlich und doch mit aller Ernsthaftigkeit.

Es gibt keine Situation, in der es nicht möglich wäre, auch Zeit für das Schöne, Wahre und Gute zu haben.

Buddha sagte einmal: Wenn du ein Problem hast, dann löse es. Wenn du es nicht lösen kannst, dann mach' kein Problem daraus.

Es stimmt, dass es schwierige Phasen gibt, intensive Lernzeiten und Krisen, die notwendig sind und jemanden an seine Grenzen bringen, bevor er zu neuer Weite finden kann. Nochmal: Wer aus der Seele lebt erlebt eine innere Leichtigkeit und die Herausforderung ist, dies in mit und trotz allem beizubehalten und zu leben – auch wenn dies zeitweilig auch sehr schwierig sein kann.

Dies gilt natürlich auch, wenn jemand durch schwierige persönliche Prozesse geht und oft kein Licht mehr erkennen kann, vieles festgelaufen ist und das Leben nur noch ein Durchhalten ist. Auch wenn es dann schwer ist, aber gerade hier ist die heilende Kraft des Humors und der Leichtigkeit notwendig, zeugen sie auch von einem großen Vertrauen, dass alles einen Sinn hat.



## 6. Meditation und Übung

### Auswirkungen auf deine Umgebung

In dieser meditativen Übung geht es darum, die Tatsache zu erleben, dass du durch dein Dasein und insbesondere durch dein spirituelles Gehen und persönliches Wachsen deine Umgebung *immer* beeinflusst.

Werde still und spüre in dich hinein. Erlebe dann, dass alles, was in dir ist, alles, was du bist – bewusst und unbewusst, gewollt oder nicht, angenehm oder schwierig – in deiner Ausstrahlung ist und du damit in deine Umgebung hineinwirkst! Du aktivierst bei anderen immer viele Aspekte und es ist oft offen, wie jemand damit umgeht und damit sein will.

Lass' dann alles wirken und spüre, wie du dich selbst damit erlebst, dass du einen Einfluss ausübst und dass dies *auch richtig ist*.

Beobachte deine Reaktionen im Körper, in alle Chakren und Bereichen. Stillsein und nur wirken lassen, nur anerkennen. Dies alleine kann schon eine wichtige und heilende Wirkung haben!

Normalerweise ist man mit Menschen zusammen - Beziehung, Freunde, Familie - die einem mögen und guttun. Da ist dann die Wirkung normalerweise positiv, weil diese Menschen deine Ausstrahlung mögen und als positiv erleben. In engeren Beziehungen gibt es aber oft beides, da entstehen dann Konflikte, weil nicht alle Aspekte von einem angenommen oder verstanden werden. Da gibt es dann Reibungsflächen wodurch beide Seiten wachsen können!

Es geht nicht darum, diese ungünstige Wirkung zu vermeiden – was auch gar nicht geht, - sondern zu lernen, dies als Tatsache anzunehmen und dann zu überlegen, wie damit stimmig umzugehen. Stimmig bedeutet nicht, Konflikte zu meiden – oft ist genau das Gegenteil richtig! Wichtig in dieser Übung ist erst einmal nur, zu erleben, wie du dich damit fühlst, dass du eine Wirkung auf deine Umgebung hast und wie das für dich ist.

