

# 6. RUNDSCHREIBEN Juni 2020

Jacques Suijkerbuijk

## Die Themen:

1. Allgemeine und grundlegende Themen
  - Die innere Ursache unserer heutigen Krisen
  - Synthese: Die einzige Lösung unserer momentanen Probleme
2. Die Geistige Welt
  - Aufgabe und Bedeutung des spirituell orientierten Menschen
  - Die neue Gruppe der Weltdiener
3. Einige Aspekte zur Geistigen Entwicklung
  - Die schöpferische Anwendung der Mentalenergie
  - Das schöpferische Anwenden der Sprache
    - Mantren und mantrische Sätze
  - Hören und Stille
4. Individuelle Aspekte einer geistigen Entwicklung
  - Der richtige Umgang mit neuer frei werdender Lebensenergie
  - Schmerz und Leid als treibende Kräfte in uns
  - Stress und Verzweiflung als Entwicklungsfaktoren
5. Gedanken zur eigenen Entwicklung
  - Welche Konsequenzen bin ich bereit, in Kauf zu nehmen?
  - Wie will ich meinen Weg gehen?
6. Meditation und Übung

---

Gib jedem Tag die Chance, der schönste deines Lebens zu werden. **Mark Twain**

---

## 1. Allgemeine und grundlegende Themen

### Die innere Ursache unserer heutigen Krisen

Eine Beschäftigung mit anderen Lebenswerten, wie sie zum Beispiel in diesen Rundschreiben gegeben werden, hat eine größere Wirkung als meistens bedacht wird (lese dazu auch meine Artikel über die Bedeutung des Mentalen). Die wirkliche Ursache aller Schwierigkeiten – inklusive unsere momentane Weltsituation -, die sich seit längerem überall und in vielen Lebensbereichen zeigen, liegt auf einer anderen Ebene und sie sind die Auswirkungen von Beschleunigungen in den menschlichen Entwicklungsprozessen. Die wirkliche Spannung, die momentan vorhanden ist, ist eine energetische, die sich gleichzeitig auf der ätherischen, emotionalen und mentalen Ebene abspielt. Auf allen drei Ebenen kann man sich ein Netzwerk von Energien vorstellen, genährt durch die Gefühle und Gedanken aller Menschen – ein ungeheuer starkes und lebendiges Wechselspiel von unterschiedlichsten Energien, je nach Ausrichtung und Orientierung der Menschen. Hier findet der wirkliche Kampf statt zwischen Zukunft und Vergangenheit, zwischen menschlicher Erneuerung und dem Festhalten an veralteten, begrenzenden und trennenden Mustern. Wir finden keine Lösungen mehr im alten Denken und nur die totale Erneuerung dieses gesamten Energiefeldes, belebt von den positiven Qualitäten aus der Seelen-Ebene, kann eine Lösung ermöglichen. Es gibt keine Zwischenlösungen mehr. Die Menschheit steht an einem Wendepunkt, wie es in ihrer Geschichte noch nie war: Sie ist so weit fortgeschritten, dass sie anfangen kann, ihre göttliche Aufgabe zu erkennen und zu erfüllen.

Alle Krisen – einschließlich der vermehrt auftretenden Naturkatastrophen – sind die Geburtswehen eines neuen Zeitalters. Die aktuelle Coronasituation kann ein erstes Öffnen zu einer grundlegend anderen Lebensbewegung sein.

Man kann sagen, dass es folgende Ursachen für die momentanen weltweiten Krisen gibt:

- Die alten Methoden und Lösungen greifen nicht mehr – die Menschheit steht vor einer großen Erneuerung und dies verlangt andere Lösungen und Herangehensweisen. Alte und bislang bewährte Methoden können keine Lösung bringen.
- Die immer stärker werdende Energie der Neuen Gruppe der Weltdiener, die ein Energienetz mit neuen Qualitäten verankern und durch ihre Arbeit kreativ umsetzen und in alle Lebensbereiche einbringen.
- Die Menschen, die die alten Strukturen verkörpern, werden sie verteidigen und betonen. Sie sind es auch, die Macht haben und die finanziellen Quellen der Welt beherrschen. Sie werden alles tun, die Macht zu erhalten und ihre Werte als wahr darzustellen – egal ob im politischen, wirtschaftlichen, sozialen, medizini-

schen oder religiösen Bereich. Die traurigen Wirkungen davon kann man täglich in den Nachrichten erfahren.

Jeder kann dazu beitragen, dass der Übergang so harmonisch wie möglich ablaufen kann, indem wir das eigene Leben mit den richtigen Werten angehen, und dies ist in erster Linie die eigene Lebenshaltung. Wer auf der Basis der Liebe, des Verstehens und der Verantwortung sein Leben gestaltet, dabei bereit ist, sich konsequent für die selbst erkannten Wahrheiten einzusetzen, trägt in einem viel größeren Maße dazu bei, das Neue herbeizuführen als normalerweise erkannt wird: Jeder gute Gedanke, jede aufrichtige Tat und jedes Mitgefühl lädt das Energiefeld der Erde im positiven Sinne auf! Dazu gehört auch das Erweitern des Bewusstseins durch neue Erkenntnisse und ein umfassendes Verstehen von Lebensgrundlagen, wie ich sie hier weitergebe.



### **Synthese: Die einzige Lösung unserer momentanen Probleme**

Synthese ist das Erkennen der Einheit in der Vielheit *und* umgekehrt: Das Erkennen der Vielfalt in der Einheit. In Rundschreiben 3 auf Seite 4 habe ich auch schon über Synthese geschrieben.

In einem größeren Zeitrahmen betrachtet ist der heutige Hauptprozess der Menschheit in und hinter Allem ist der Weg zur Synthese – auch wenn dies sicherlich noch nicht klar erkennbar ist. Echte Demokratie – was wir noch nicht wirklich haben – ist das momentan beste System auf dem Weg zur Synthese. In einer *stimmigen* Demokratie steht das Menschliche und Miteinander zentral: man spricht und diskutiert über Situationen und stimmt dann darüber ab. Die Mehrheit bestimmt dann das, was sein wird. Natürlich ist dies noch lange keine Synthese, aber das gemeinsame Angehen statt autoritär bestimmt werden ist schon sehr gut.

Synthese ist aber nicht etwas, was man 'schaffen' kann, sondern es ist ein Zustand des Seins, in dem das, was ist in seiner Einheit gesehen und erfahren wird. Dies verlangt nicht einen Prozess, bis es irgendwann so weit ist, sondern nichts anderes als eine andere Haltung *im Sein*. Es setzt ein Bewusstsein voraus, dass eine konkrete Lebenssituation von einer höheren Warte verstehen und betrachten kann: dann kann die Einheit in der Dualität erfahren werden, die Basis für Synthese.

Es gibt für die momentane Weltsituation nur eine Lösung, und die ist dann für alle Menschen gültig: Trennung gibt es aus geistiger Sicht nicht – auch wenn sie im Bewusstsein der Menschen natürlich noch existiert und nach wie vor das zentrale und bestimmende Lebensmuster für die meisten ist!

Für die Menschen bedeutet dies, zu sehen, dass sich andere Lebensbetrachtungen, unterschiedliche Auffassungen und Herangehensweisen ergänzen und nicht widersprechen. Was sich auf einer Ebene sogar ausschließt, ist von einer umfassenden Warte aus betrachtet eine Ergänzung. Eine synthetische Sicht ist, wenn jemand eine Sache anders beurteilt als andere und damit seine Aspekte erfahrbar macht und dies *gleichzeitig* als nur eine mögliche Betrachtung sieht, d.h. wenn jemand seine für ihn in diesem Moment absolute Wahrheit gleichzeitig als relative Wahrheit versteht und akzeptiert. In der Synthese entsteht eine Lösung, die für alle Beteiligten wahr ist. Im alten Denken und Betrachten ist alles linear und starr: Eine Lösung für alle, wenn möglich eine Meinung, eine Richtung. In der momentanen Coronasituation ist klar erfahrbar, wie stark und wie starr offiziell noch gedacht wird. Auch wenn die Politiker und Wissenschaftler – ganz klar verantwortungsbewusst - handeln, ist dies doch in einem ganz alten starren Schema. Zum Glück zeigt sich auch, wie viele Menschen schon klar und offen sind für andere Ansätze, für eine Miteinander und ein Anerkennen von unterschiedlichsten Betrachtungen.

Wenn die Menschen die göttliche Idee der Einheit besser verstehen und anerkennen, wenn sie sich berühren lassen könnten von den unterschiedlichsten Betrachtungen und sie als Erweiterung und Ergänzung verstehen würden, dann würde die Schönheit des Lebens erfahren werden. Nämlich dann, wenn ein Mensch seine eigenen Grenzen weg lassen kann und in der Lage ist, andere so zu sehen, wie sie sind und was sie durch ihr anderes Dasein geben.

Es ist die Vielfalt des Lebens, die uns die Einheit offenbart, wenn wir die Schönheit in dem Wechselwirken, dem Wachsen und den durch die Vielheit möglichen Veränderungen erkennen.

- Synthese ist eine hohe göttliche Qualität, sie ist ein Aspekt des Göttlichen Willens.
- Liebe ist der Weg dorthin und gleichzeitig der Weg, Synthese sichtbar zu machen!

Durch die modernen Kommunikationsmöglichkeiten leben wir schon längst in einem Bewusstsein einer ganzen Welt, in der sowohl die Vielfalt, die Unterschiede vieler Kulturen, Religionen und Länder immer deutlicher erfahren werden, als auch, dass es zu neuen Strukturen und Möglichkeiten kommt, die Einheit in dieser Vielfalt zu erkennen. Viele weltweite Projekte, in denen sich Menschen gegenseitig unterstützen, legen die Basis für ein Leben in Anerkennung, dass es unsere gemeinsame Welt ist, in der wir leben.

Jeder kann zu jeder Zeit einen Beitrag dazu liefern, dass die Menschheit diesem Ziel näher kommt. Wie gesagt, Synthese ist nicht etwas, was man schaffen kann, sondern eine Lebenshaltung – und die kann jeder für sich überall einnehmen. Nur so kann das Energiefeld der Synthese wachsen und die heutigen, stark trennenden und isolierenden Gesellschaftsstrukturen und Betrachtungsweisen durchbrechen: Synthese kann nicht von oben auferlegt werden, sondern ist in jedem Menschen als seine ursprünglichste Lebensgrundlage vorhanden. Jede Begegnung und jede Beziehung – individuell und in Gruppen - bietet dazu eine sehr gute Übungsmöglichkeit!

Für astrologisch Interessierten:

Das Zeichen Widder steht mit Synthese in direktem Zusammenhang. Widder ist viel mehr als ein impulsgebendes Zeichen, das Neues initiiert und Aktivitäten gestaltet.

Widder ist mit dem ersten Strahl (Wille-Macht) verbunden, mit dem Ursprung des Lebens. Widder ermöglicht es, dass die Einheit des Lebens bewusst erfahren werden kann. *Er initiiert den Erfahrungsweg*, sorgt dafür, dass die unterschiedlichsten Aspekte in einem Menschen aktiviert werden (paradoxerweise aus dem Drang nach Einheit heraus), wodurch die Vielheit lebendig wird. Dies wiederum dient als Erfahrungsgrundlage für den Weg zur Einheit – den Weg der Synthese.



## 2. Die Geistige Welt

### Aufgabe und Bedeutung des spirituell orientierten Menschen

Die Menschen, die sich heute bewusst mit ihrer geistigen Entwicklung beschäftigen, haben eine ganz eigene Position in der Gesellschaft. Sie sind zeitweilig nur bedingt integriert und werden häufig als Außenstehende betrachtet – oft auch als Spinner, Esoteriker, als 'abgehoben' abgetan (und daran sind sie durch ihr Verhalten sogar oft selbst schuld). Sie haben trotzdem eine wichtige und meist nicht erkannte Aufgabe für die Entwicklungsprozesse der Menschheit.

Viele Menschen erfahren heutzutage oft unerwartet eine Bewusstseinsöffnung, ausgelöst durch eine Erkenntnis, eine Begegnung oder irgendeine ganz normale und nicht vorhergesehene Situation. Es ist der Punkt der ersten Einweihung, wo die Geburt Christi im Herzen eines Menschen stattfindet und er von dem Moment an die einmalige individuelle Erfahrung, ja ein tiefes Wissen in sich trägt, dass er göttlichen Ursprungs IST. Und dieses Wissen kann ihm von jetzt an niemals mehr genommen werden. Die Reaktion darauf ist fast immer eine starke Konzentration auf das eigene Leben, auf ein Umwandeln und Neu-Orientieren der gesamten bisherigen Lebensansätze, -betrachtungen und -umstände. Ein Prozess, der lange Zeit in Anspruch nimmt und einen Menschen sich zeitweilig vom 'normalen' weltlichen Geschehen absondern lässt. Energetisch wendet er sich von den unteren, der Welt zugewandten, Zentren ab und kann dadurch viel besser das Herz- und das Scheitel-Zentrum – die wichtigsten Einlassstore für geistige Energien - aktivieren, ausbauen und bewusstseinsmäßig durchdringen. Dies wiederum aktiviert das Hals-Zentrum, was seine Kreativität wachruft. Aber alles dreht sich vorerst um ihn, sogar wenn er sich einer geistigen Gruppe anschließt, eine neue Lehre, Meditationsrichtung oder Theorie als für sich wahr erkennt und sich dadurch in seiner Ausrichtung stärkt.

Sein direkter Beitrag zum Weltgeschehen ist gering, aber trotzdem von ausschlaggebender Bedeutung: Er baut gemeinsam mit vielen Anderen das Netzwerk auf, in das geistige Energien auf Erden verankert werden können. Außerdem beweist er sich selbst und seiner Umgebung, dass es möglich ist, eine individuelle geistige Grundlage in, mit und trotz allem zu leben. Gerade in dieser oft auch isolierenden Position liegt viel Kraft, da ein Mensch üben kann, sich von nichts irritieren zu lassen lässt in seiner neu gefundenen Überzeugung und der dazu benutzten Lehre oder Ausrichtung (die - in diesem Stadium - seiner Meinung nach *jeder* braucht!).

Eine von mir öfters erwähnte Tatsache ist dabei, dass durch das Energiefeld, das er in dieser Haltung und Ausrichtung aufbaut, er sogar die Konflikte in der Welt verstärkt. Durch seine Ausrichtung wird eine Spannung mit den bestehenden, mit den alten, in Wirklichkeit überholten aber trotzdem noch stark wirksamen Lebensstrukturen, intensiviert. Eine echte Erneuerung verlangt immer eine Krise, einen Spannungspunkt, aus dem das Neue geboren werden kann.

Auch leben spirituell orientierte Menschen manchmal in einer vereinfachten, aber wahren Idee davon, wie alle Menschen besser und stimmiger miteinander leben könnten, haben dabei aber den Bezug zur realen Lebenssituation verloren, die sie in ihrer Differenziertheit und Komplexität nicht (mehr) wahrnehmen. Dies ist dadurch bedingt, dass sie zeitweilig die unteren Chakras – die direkt mit dem normalen Weltgeschehen in Verbindung stehen – aus ihrem Leben weglassen. Man könnte auch sagen, sie machen einen Zeitfehler: Sie gehen von einer Struktur aus, die zwar innerlich stimmt, aber noch nicht realisierbar ist – dazu braucht es noch viele Wandlungen und auch entsprechend viel Zeit. Sie vergessen oft oder realisieren nicht, dass Veränderungen nicht zu schnell gehen können, da sie sonst überfordern und zu Gegenreaktionen bei Menschen führen werden!

Die Masse der Menschen, NICHT die geistig Orientierten bestimmen die Geschwindigkeit der Veränderungen und haben damit recht. Einfach deswegen, weil es um die Entwicklung der Menschheit als *Ganzes* geht und nicht um die Entwicklung einzelner Personen oder Gruppen.

Früher ging man ins Kloster oder zog sich anderweitig aus der Welt zurück. Die heutigen Prozesse der Integration bedingen, dass viele Menschen die inneren Grundlagen aufbauen, ohne sich konkret abzusondern. Gerade dadurch lösen sie auch notwendige Krisen – auch in ihrer direkten Umgebung – aus.



### Die neue Gruppe der Weltdiener

In den Büchern von A. Bailey wird der Begriff 'Die Neue Gruppe der Weltdiener' viel benutzt. Der Tibeter (Djwhal Khul), der die Bücher medial schreiben ließ, bezieht sich dabei auf die wachsende Zahl von Menschen und Gruppen, die sich weltweit auf irgendeine Weise für eine neue menschlichere Welt einsetzen. Diese Gruppe ist keine offizielle Gruppe, sondern sie existiert ausschließlich auf innerer Ebene und gründet sich auf das Gruppenbewusstsein der Seele, das ja keine Trennung und Absonderung kennt. Das Wichtigste ist sogar, dass dies keine

offizielle Gruppe ist und werden wird – da würden sofort menschlich begrenzende Aspekte entstehen und das Ende damit vorprogrammieren. Die Freiheit und Offenheit der inneren Ebene ist die wahre Grundlage, die den Weg in die Zukunft bahnen kann, weil sie nicht auf Grenzen aufgebaut wird.

Die Zahl der Menschen, die sich für das Leben auf der Erde verantwortlich fühlen und sich aktiv einsetzen, – wenn auch prozentual immer noch gering – steigt seit vielen Jahren sehr stark an. Das Internet mit seinen unmittelbaren und direkten weltweiten Verbindungsmöglichkeiten unterstützt dieses Wachsen enorm. Viele Gruppen schließen sich zusammen, bilden bewusst und gezielt ein Netzwerk, tauschen sich gedanklich und konkret aus. Hierdurch wird das Bewusstsein offener und bewusster Teil eines weltweiten Energiefeldes.

Auf der Mentalebene festigen sie ein Energiefeld, wodurch Energien aus höheren Ebenen einströmen und sich nach und nach verankern können und die Lebensprozesse der Menschen immer stärker beeinflusst werden. Dieses Energiefeld ruft die Spannung mit den bestehenden Strukturen und vorherrschenden mentalen Kräften hervor, die notwendig für eine erfolgreiche Geburt des Neuen ist! Ohne die Auseinandersetzung, ohne die Reibung mit den alten Werten würde das Neue nicht genug Kraft haben, sich zu etablieren. Die Spannung mit dem Alten und ebenso die anfänglichen Misserfolge des Neuen mobilisieren immer mehr kreative Kräfte, aus denen das Neue wächst und stark genug sein wird, sich zu festigen. Ich erwähne dies immer wieder, weil diese Tatsache m.a. nicht ausreichend im Bewusstsein vieler Menschen ist. Richtig verstandene und gelebte Konflikte sind die Grundlage um eine neue Lebenssituation entstehen zu lassen.

Wir sollten im Bewusstsein halten, wie viel Gutes täglich weltweit geschieht, gerade auch von vielen unbekannt kleinen Gruppen und Einzelpersonen. Solange die Menschen sich mehr mit ihren Begrenzungen als mit ihren schönen und guten Seiten identifizieren, werden auch die Nachrichten entsprechend sein und 'Wissen, was in der Welt los ist' bedeutet dann, 'Wissen, was an Schwierigkeiten, leidvollen und ungunen Situationen, an Missständen, vorhanden ist'. Wer anders denkt und eine positive Welt vor Augen hat, sollte dies auch im Bewusstsein an erster Stelle halten und durch diese Haltung alle Menschen und Gruppen unterstützen, die dabei sind, die Energie einer neuen menschlicheren Welt durch ihre Aktivitäten zu verankern.

Jeder, der anders denkt und sein Leben und seine Prozesse als Beitrag zu einer neuen Welt versteht, ist automatisch Teil der 'Neuen Gruppe der Weltdiener'. Ihre Macht und Schönheit liegt in der Freiheit, in der Offenheit und der Möglichkeit, dass jeder Mensch und jede Gruppe mit seiner bzw. ihrer Einzigartigkeit zur Heilung der Welt beiträgt.



### 3. Einige Aspekte zur Geistigen Entwicklung

Erstmal eine kleine aber wichtige Korrektur:

Im Rundschreiben 5 von April ist auf Seite 8 leider ein Fehler eingeschlichen. Statt 'Jeder Gedanke folgt der entsprechenden Energie' sollte es heißen: 'Jedem Gedanke folgt der entsprechenden Energie'.

#### Die schöpferische Anwendung der Mentalenergie

Wer die Wirkung seiner Gedankenkraft erhöhen will, sollte sowohl die Konzentrations- als auch die Visualisationskraft entwickeln. Die Zeit, dies zu erlernen, lohnt sich, da man als Resultat ein umfassendes, schnelleres und wirksameres Denken erhält.

- Die Konzentrationskraft verdichtet und festigt die Gedankenformen.
- Die Visualisationskraft macht die Gedankenformen lebendig, setzt sie mit dem Gefühlsleben in Verbindung, füllt sie mit Leben.

Eine gute Möglichkeit, Energien mental anzuziehen und Qualitäten zu manifestieren, ist die Arbeit mit **Mantren** oder mantrischen Formeln. Mantren sind Kraftsätze, konzentrierte mentale Energien, die, wenn sie regelmäßig und rhythmisch angewandt werden, eine machtvolle Wirkung haben können. Siehe dazu Seite 8.

Eine andere Methode, die Mentalkraft zu nutzen, ist das '**Nachsinnen**': Ein ständiges Nachdenken, *ohne* Zwang oder den Druck, eine Antwort bekommen zu müssen. Die Mentalsubstanz ist aktiviert und in der gleichzeitig vorhandenen Stille kann die Energie der Seele einwirken und eine stimmige(re) Antwort ermöglichen. Das ist ein aktiver, innerer Vorgang, als ließe man die Antwort von sich aus näherkommen, bis sie im physischen Gehirn eine Resonanz hervorruft. Eine gute Zeit dazu ist kurz vor dem Schlafengehen oder beim Aufwachen, wenn das Bewusstsein sich schon teilweise von dem Physischen, Konkreten getrennt hat - bzw. noch nicht ganz 'zurück' im Körper ist - und offen ist für Impulse aus anderen Ebenen. Es kann natürlich Zeit brauchen, bis die Antwort erfahren wird. Zweifel und Ungeduld sind Aspekte der Persönlichkeit, die den freien Fluss zwischen Seele und Mentalbereich stören und blockieren können.

Wichtig für ihre Wirkung ist, woher Gedanken kommen: Von welcher Ebene kommt der Impuls, einen Gedanken zu formen (= eine Idee oder kreativen Impuls zu haben)? Dies bestimmt auch die Motivation, das warum und auch wie jemand etwas nachher umsetzt. Eine wichtige Tatsache, dementsprechend wird das manifestiert bzw. konkret gemacht, was zu der Motivation passt. Will jemand eine Beziehung um sein ganzes Potenzial noch stimmiger zu befreien oder weil jemand Sicherheit braucht und nicht allein sein kann. Je nach dem, wird eine andere Person angezogen.

Oder wenn z.B., das dritte Auge aktiv ist und die mentale Idee bestimmt, dann kommt der Impuls von der Seele und ist nicht an materielle, substantielle Werte gebunden. Der Impuls ist dauerhaft und hat eine intensive Wirkung, weil er bei anderen eine ähnliche, erneuernde und erhöhende Schwingung verursacht (ein Impuls, der natürlich auch Angst machen kann). Gedankenformen, die aus Impulsen der Persönlichkeit, dann oft aus der Gefühlsebene, kommen und daher persönlich gefärbt sind, lassen sich dagegen leichter verwirklichen, haben aber eine andere Wirkung.

#### Einige Begriffe in Zusammenhang mit dem Mentalen

**Das Denken** = Die Tätigkeit des Mentalbereiches, die Vibration der Mentalsubstanz

Denken ist das Formen der Mentalsubstanz. Die Kraft und die Wirkung einer Gedankenform hängen von der Klarheit ab, mit der die Form erstellt wurde. Die Motivation, das Warum bedingt, wie langfristig die Auswirkung sein wird.

**Mentalsubstanz** = Materie der Mentalebene (im Osten als Chitta bezeichnet)

Dies sind die Energie-Einheiten, die "Moleküle" dieser Ebene.

**Mentalwesen** = Die formgebenden Kräfte für die Mentalsubstanz

Diese Wesen werden als feurige Elementarwesen bezeichnet und haben die Aufgabe, Mentalsubstanz zu formen.

**Mentalbereich** = Mentalbereich eines Menschen (persönlicher Teil der Mentalebene)

Dies ist der Teil an Mentalsubstanz, der zur Aura eines Menschen gehört. Die Stärke hängt ab von der Intensität und von der Klarheit, mit denen sie benutzt wird.

**Mentalebene** = Mentalbereich der Erde

Dies ist die gesamte Mentalsubstanz der Erde, die geformt wird durch das Denken aller Menschen und ein mächtiges Energiefeld bildet, das die Menschen befreien oder gefangenhalten kann.



## Das schöpferische Anwenden der Sprache

Sprechen ist die direkte Ergänzung zum Mentalen, hier wendet jemand gezielt die Kreativität des Denkens an.

Das Sprechen als Kombinieren von Worten und Sätzen ist eine schöpferische und kreative Tätigkeit. Ein Mensch, der gut redet, tut das, was Gott in der Schöpfung gemacht hat: Er formuliert und manifestiert einen Gedanken, eine Idee, eine Wahrnehmung. Er gestaltet das Leben, formt auf verschiedenen Ebenen Energien, schafft neue Muster und unterstützt damit die Wandlung des Lebens.

Die Voraussetzung dafür, Sprache schöpferisch zu nutzen ist - genauso wie beim Hören -, *schweigen* zu können. Erst wenn jemand schweigen kann, kann er bewusst und gezielt die Sprache nutzen. Schweigen ist dabei mehr als nichts zu sagen: Schweigen ist eine Haltung und bedeutet, eine innere Stille aufzubauen, um dann trotz und in allem in einer beobachtenden Position zu bleiben um von dem Standpunkt aus frei und objektiv wahrnehmen zu können. Je besser jemand *auf allen* Ebenen schweigen kann, desto intensiver kann er beobachten und stimmiger die Worte und Sätze bilden, die in einer Situation angebracht sind. Das Gesprochene kommt dann aus einer tiefen Stille und ist mit entsprechender Kraft aufgeladen. Siehe dazu Seite 10.

Das, was ein Mensch sagt, ist *immer* mit seinem Bewusstsein aufgeladen. Nicht die Worte selbst, sondern die Botschaft, die mit den Worten transportiert wird, ist es, die eine entsprechende Wirkung hervorruft.

Wer das Sprechen bewusst anwendet, um Ideen zu formulieren, Kommunikation zu gestalten sowie Fragen richtig stellt (und damit eine stimmige Antwort einfordert), ist kreativ und magisch tätig. Entsprechend eingreifend, befreiend und aufbauend kann die Wirkung sein. Das ist genug Grund, sich zu überlegen, wie man die Sprache anwendet, bewusst und gezielt redet, Fragen stellt und im richtigen Moment das Richtige sagt. Man kann sich vor einem Gespräch überlegen, welche Qualität darin enthalten sein sollte, was damit erreicht werden könnte. Egal ob im Zweiergespräch, in Gruppen oder bei einem Vortrag, man sollte sich immer vor Augen halten, dass man mit den Worten - so wie man sie verwendet, ausspricht und benutzt -, eine Qualität transportiert und damit eine bestimmte Wirkung ermöglicht.

### Geschichte: Die drei Siebe

Eines Tages kam ein Bekannter zum griechischen Philosophen Sokrates gelaufen.

"Höre, Sokrates, ich muss dir berichten, wie dein Freund..."

"Halt ein" unterbrach ihn der Philosoph. "Hast du das, was du mir sagen willst, durch drei Siebe gesiebt?"

"Drei Siebe? Welche?" fragte der andere verwundert.

"Ja! Drei Siebe! Das erste ist das Sieb der Wahrheit. Hast du das, was du mir berichten willst, geprüft ob es auch wahr ist?"

"Nein, ich hörte es erzählen, und..."

"Nun, so hast du sicher mit dem zweiten Sieb, dem Sieb der Güte, geprüft. Ist das, was du mir erzählen willst - wenn es schon nicht wahr ist - wenigstens gut?" Der andere zögerte. "Nein, das ist es eigentlich nicht. Im Gegenteil..."

"Nun", unterbrach ihn Sokrates. "so wollen wir noch das dritte Sieb nehmen und uns fragen ob es notwendig ist, mir das zu erzählen, was dich so zu erregen scheint."

"Notwendig gerade nicht..."

"Also", lächelte der Weise, "wenn das, was du mir eben sagen wolltest, weder wahr noch gut noch notwendig ist, so lass es begraben sein und belaste weder dich noch mich damit."

Das richtige Wort, zur richtigen Zeit an der richtigen Stelle ausgesprochen, hat eine dauerhafte starke Wirkung. Ein gutes Beispiel dafür sind die Worte von Christus, die auch nach zweitausend Jahren immer noch eine starke Wirkung haben, wenn sie ausgesprochen werden: weil sie im *richtigen* Moment, mit dem *richtigen* Bewusstsein und am *richtigen* Ort gesprochen wurden. Das Gesprochene ist dadurch frei von den Begrenzungen durch Zeit und Raum und deswegen für jeden und zu jeder Zeit wirksam. Andere 'weise' Aussagen von Menschen, die oft wiederholt werden, beruhen auf dem gleichen Prinzip.

Impulse aus der Persönlichkeit sind sie meist leichter zu verstehen und anzunehmen, haben aber nicht die intensive erneuernde Wirkung. Mentale Impulse können kurzfristig dann eine starke, auch zwingende Macht haben, vor allem, wenn jemand es schafft, andere Menschen zu überzeugen und sie in seine Schwingung einbezieht. Hierauf beruht die zeitlich begrenzte, aber häufig machtvolle Wirkung, die Menschen mit einer starken mentalen Struktur haben. Sie können mit ihren Worten viel Einfluss ausüben, sind dabei aber auf die tragende und unterstützende Kraft anderer angewiesen.

Dies ist auch Grundlage für das Massenbewusstsein! Wenn zum Beispiel ein Politiker Ideen und Behauptungen verkündet, die seiner Persönlichkeit entspringen und kein Impuls der Seele sind, brauchen diese Ideen die Unterstützung vieler Menschen, der Masse, damit sie zur Wirksamkeit gelangen. Häufig halten diese Impulse nicht wirklich an, werden nach einer Wahl leicht wieder vergessen. Sie brauchen die Unterstützung, ja die 'Nahrung' von anderen Menschen, die den Impuls verstärken und in Schwingung halten.

Manifestieren geht über das Hals-Zentrum, die Mitte zwischen Stirn- und Herz-Zentrum. Richtiges Sprechen, das Formulieren von Gedanken und Ideen, ist eine starke Manifestationskraft.

Achte mal darauf, wann du wie was sagst. Vor allem, *warum* du etwas sagst (oder auch nichts sagst in einer Situation, wo es angebracht wäre). Es ist wertvoll, auch im Nachhinein eine Situation zu reflektieren und zu überlegen, ob man das ausgesprochen hat, was und wie es stimmt – und meistens wissen wir genau, was wir hätten sagen sollen oder wollen!

### **Mantren und mantrische Sätze**

Worte sind 'Energie-Einheiten', die sich in Raum und Zeit verdichtet haben. Ein ausgesprochenes Wort ist aufgeladen mit einer bestimmten Qualität, das durch gezielten Gebrauch energetische Veränderungen herbeiführen kann. Ein gezielt benutztes Wort oder benutzter Satz wird im Osten als **Mantram oder mantrischer Satz** bezeichnet. Jedes Wort, jeder genaue und positiv formulierte und ausgesprochene Satz kann als Mantram benutzt werden. Beispiel: Wenn man den Satz "*Ich lebe meine Wahrheit*" regelmäßig und intensiv ausspricht und in sich wirken lässt, wird die eigene Energiestruktur entsprechend diesem Satz in Vibration versetzt. Nach und nach wird alles ausgeschieden, abgestoßen, was nicht zu dieser Wahrheit passt. Gleichzeitig werden Energien aktiviert und eingebaut, die zu ihr dazu gehören. Es ist dabei nicht wichtig, bewusst zu wissen, was die eigene Wahrheit ist! Die Energie wirkt, sie ist nicht abhängig von dem Wissen, das ein Mensch hat.

Allerdings wird ein Mantram aufgeladen mit dem Bewusstsein, das ein Mensch hat! Hat jemand Angst, die eigene Wahrheit zu erleben, weil dies vielleicht zu starken Veränderungen führen würde, wird die Kraft des Satzes dementsprechend abgewandelt. Das kann dazu führen, dass man Erlebnisse und Situationen als wahr empfinden wird, die 'am besten passen'. In diesem Fall hat eine emotionale Reaktion stattgefunden, die mental formuliert und als Überzeugung empfunden wird - oder blockiert nach dem Motto: 'was nicht sein darf, kann auch nicht sein'. Man kann dies durchbrechen, indem man ehrlich ist, entschieden formuliert, dass man trotz allem die tiefste Wahrheit finden und leben will und sich in der Meditation immer wieder damit auflädt. Wer für die Energie des Mantrams offen ist, kann dann auch in Spannung kommen und Krisen erleben – um diese mit dem entsprechenden Bewusstsein zu lösen oder zu heilen.

Das Mantram ist Träger für die innere Energie, für das Bewusstsein, das man hineinlegt. Ein Wissen um die Bedeutung und um das, was passieren wird, erhöht die Wirkungskraft erheblich.

Hier liegt auch die Erklärung dafür, dass der gleiche Satz, von verschiedenen Menschen ausgesprochen, zu völlig unterschiedlichen Reaktionen und Wirkungen führen wird.

- Östliche Mantren, wie zum Beispiel *OM, Om mani padme hum, Rih, So'ham*, haben eine tiefgreifende Wirkung, weil sie aus uralten und ursprünglichen Energien bestehen. Sie sind bewusstseinsmäßig in ihrer Wirkung und Tragweite von uns nur begrenzt erfassbar. Also anders als vorher bei den Mantren, wo der Inhalt nachvollziehbar ist (z.B. 'Ich lebe meine Wahrheit') finden hier Prozesse auf viel tieferen Ebenen statt, die für unser Bewusstsein noch nicht greifbar sind. Dadurch können wir mit unserem Denken und Fühlen auch nicht in die Wirkung eingreifen. Die konkrete Wirkung wird oft erst viel später erfahren.
- Das Vaterunser ist ebenfalls ein entsprechend kraftvolles christliches Mantram, vor allem, wenn es mit dem richtigen Bewusstsein gesprochen wird.

Hier noch ein sehr schöner Text – den ich schon öfter gezeigt habe - über die Bedeutung der Sprache von Lama Anagarika Govinda. Es ist ein Auszug aus seinem Buch 'Grundlagen Tibetischer Mystik', Seiten 3-8.

### **Die Magie des Wortes und die Macht der Sprache**

*Alles Sichtbare haftet am Unsichtbaren,  
das Hörbare am Unhörbaren, das Fühlbare am Unfühlbaren:  
Vielleicht das Denkbare am Undenkbaren (Novalis).*

Worte sind Siegel des Geistes, Endpunkte - oder richtiger Stationen - unendlicher Erlebnisreihen, die aus fernster, unvorstellbarer Vergangenheit in die Gegenwart hineinreichen und ihrerseits Ausgangspunkte zu neuen unendlichen Reihen werden, die in eine ebenso unvorstellbar-ferne Zukunft tasten. "Sie sind das Hörbare, das am Unhörbaren haftet", das Gedachte und das Denkbare, das aus dem Undenkbaren wächst.

Das Wesen des Wortes erschöpft sich darum weder in seiner Nützlichkeit, als Vermittler von Begriff und Idee, noch in seiner gegenwärtigen Bedeutung, sondern besitzt zu gleicher Zeit Eigenschaften, die über das Begriffliche hinausgehen - so wie die Melodie eines Liedes, obwohl mit einem gedanklichen Inhalt verbunden, dennoch nicht mit diesem identisch ist oder von ihm ersetzt werden kann. Und es ist gerade diese irrationale Eigenschaft, die unsere tiefsten Gefühle erregt, unser innerstes Wesen erhebt und es mit-schwingen lässt mit anderen.

Der Zauber, den die Dichtkunst auf uns ausübt, beruht auf diesem irrationalen Faktor, gepaart mit dem aus gleicher Quelle fließenden Rhythmus. Dies ist der Grund, warum die Magie der Dichtung stärker ist als der objektive Inhalt ihrer Worte, - stärker als der Verstand mit all seiner Logik, an deren Allmacht wir so unerschütterlich glauben.

Die Geburt der Sprache war die Geburt des Menschentums. Jedes Wort war das lautliche Äquivalent einer Erfahrung, eines Erlebnisses, eines inneren oder äußeren Stimulus. Eine gewaltige Anstrengung und schöpferische Leistung lag in dieser Lautformung beschlossen, die sich über große Zeiträume erstreckt haben muss, und derzufolge es dem Menschen gelang, sich über das Tier zu erheben.

Wenn Kunst als die Neu-Schöpfung und der formale Ausdruck der Wirklichkeit durch das Medium menschlicher Erfahrung genannt werden kann, so können wir die Schöpfung der Sprache als die höchste künstlerische Leistung der Menschheit bezeichnen. Jedes Wort war ursprünglich ein Brennpunkt von Energien, in denen die Verwandlung der Wirklichkeit in die Schwingungen der menschlichen Stimme - dem lebendigen Ausdruck des Seelischen - vonstatten ging. Durch diese lautlichen Schöpfungen nahm der Mensch Besitz von der Welt. Und mehr als das: Er entdeckte eine neue Dimension, eine Welt in seinem Inneren, wodurch sich ihm die Aussicht auf eine höhere Lebensform eröffnete, die sich ebenso weit über den gegenwärtigen Zustand der Menschheit erhebt, wie das Bewusstsein eines zivilisierten Menschen über das Tier.

Die Vorahnung, ja Gewissheit, solch höherer Daseinszustände ist mit gewissen Erlebnissen verbunden, die von so grundlegender Natur sind, dass sie weder erklärt noch beschrieben werden können. Sie sind so subtil, dass es nichts gibt, womit man sie vergleichen könnte, nichts, woran Gedanke oder Vorstellung haften könnten. Und doch sind diese Erfahrungen wirklicher als irgendetwas, das wir sehen, denken, berühren, schmecken, riechen oder hören können; und zwar deshalb weil sie erfüllt sind von dem, was allen Einzelempfindungen vorausgeht und sie umfasst, aus welchem Grunde sie nicht mit irgendeiner derselben identifiziert werden können. Darum können solche Erlebnisse nur durch Symbole angedeutet werden. Und diese Symbole sind nicht willkürliche Erfindungen, sondern spontane Ausdrucksformen, die aus den tiefsten Regionen des menschlichen Geistes hervorbrechen.

Der Seher, der Dichter und Sänger, der geistig Schöpferische, der seelisch Empfindsame, der Geistige: sie alle wissen um das Wesen der Form in Wort und Laut, im Sichtbaren und Tastbaren. Sie sind keine Verächter des Kleinen, denn sie können im Kleinen das Große sehen. In ihrem Munde wird das Wort zum Mantram und die Laute und Zeichen, die es formen, zum Träger geheimnisvoller Kräfte: in ihren Augen wird das Sichtbare zum Symbol, das Dinghafte zum schöpferischen Werkzeug des Geistes und das Leben zu einem tiefen Strom, der von Ewigkeit zu Ewigkeit fließt.



## Hören und Stille

Hören ist die Fähigkeit, Energien in sich hineinzunehmen und sich von dem berühren zu lassen, was IST. Es gibt dabei keinen Unterschied, ob man einem anderen Menschen zuhört oder sich auf die innere Stimme der eigenen Seele konzentriert.

Um zu hören muss man schweigen, innerlich still sein können. Erst dann ist man fähig, aufzunehmen und etwas anderes oder eine andere Person sprechen zu lassen, sei es mit Worten, Gefühlen, Taten oder auch einfach in der Berührung mit der Stille selbst. Die Persönlichkeit muss sich öffnen für die Stimme der Seele und dies tut sie, indem sie lernt, selbst still zu sein *und* der Stimme der Welt zuzuhören.

Wer taub ist für die Stimme der Welt, sei es für die Schönheit oder für das leidvolle Schreien, der kann auch die eigene innere Stimme nur begrenzt hören.

Still sein bedeutet, auf allen Ebenen und in allen Bereichen still zu sein, also auch im Gefühls- und Mentalbereich. Erst dann kann jemand das in sich aufnehmen und hören, was die Außen- **und** die Innenwelt sagen.

Im Stillsein öffnet sich eine neue Dimension des Lebens und umso klarer wird die Wahrnehmung dessen, was IST: Je stiller, desto objektiver das Sehen und Verstehen von Menschen und Umständen.

### Die Stille ist aber viel mehr:

- Sie wird zu einer Kraft, besser zu einer **Macht**, die höhere Energien unmittelbar anzieht und in die konkreten Lebensbereiche einströmen lässt.
- Gleichzeitig wird diese Stille zu einem **Tor**, durch das man in eine andere Welt eindringen und eine viel weitere Dimension von dem, was wir Leben nennen, erfassen kann.
- Still sein wird zu einer **Lebensgrundlage**, die es möglich macht, gleichzeitig verschiedene Ebenen wahrzunehmen und in Verbindung zu bringen. Es ermöglicht das unmittelbare Sehen, von dem, was IST, und befreit von Verblendungen.

Dies ist ein Grund, warum Menschen ein Leben in einem Kloster verbringen. Hier sind sie in der Lage, ununterbrochen in einem Kontakt mit der Stille zu bleiben und ihre umfassende Wirkung zu erfahren. Sie verankern dort Energien anderer Ebenen, wie es ihnen im Alltäglichen nicht möglich wäre.



## 4. Individuelle Aspekte geistiger Entwicklung

### Der richtige Umgang mit neuer frei werdender Lebensenergie

Immer mehr Menschen entdecken durch ihr inneres Gehen, was für ein Lebenspotenzial sie in sich tragen. Ein Potenzial - letztendlich ein erstes Erfahren neuer Aspekte der Kundalini-Energie -, das eine enorme Kreativität, Freiheit und Lebendigkeit beinhaltet. Das Energiefeld, das durch Ausrichtung und Meditation in den letzten vierzig Jahren von immer mehr Menschen aufgebaut wurde, hat mittlerweile eine Eigendynamik, die es einfacher macht, dass Menschen mit diesem wartenden Potenzial in Berührung kommen.

Die Energien der Seele kommen heute viel leichter mit den Energien der Persönlichkeit zusammen - eine logische und notwendige Folge unserer fortschreitenden Entwicklung, wodurch sich neue Werte manifestieren *wollen* und *müssen*: Die individuelle Kreativität und der Drang, dies zu verwirklichen.

Weil wir die materiellen Ebenen und alle dazu gehörenden Lebensaspekte in unsere Entwicklungsprozesse einbeziehen wollen und sollten, werden in einem Menschen gleichzeitig auch alle Ebenen - einschließlich der körperlichen - angesprochen. Hierdurch wird das Lebenspotenzial *konkret* erlebt, und dies beinhaltet automatisch auch den Wunsch, es in allem und ständig zu leben.

Das Problem dabei ist, dass es nicht immer einfach ist, dieses erlebte Potenzial auch umzusetzen, da der Mensch sich meistens in einem festen Lebensmuster befindet - Beziehung, Beruf, soziales Umfeld -, wo die neuen Werte häufig nicht verstanden oder akzeptiert werden. Sehr oft sind es auch eigene blockierende Strukturen wie Angst, Trauma, Schuldgefühle, die eine echte Veränderung nicht zulassen. Hier fängt das Doppelleben<sup>1</sup> an: Einerseits drängt das Neue dazu, ganz anders zu leben, neue Seiten und Aspekte von sich zu erfahren und andererseits passt die bestehende Realität gar nicht dazu (siehe dazu auch Rundschreiben 5).

Vieles, was man aus irgendeinem Grund nicht getraut hat zu leben, drängt jetzt an die Oberfläche und will erfahren werden. Oft sexuelle Wünsche, aber auch der Drang, zu Reisen, Neues kennenzulernen, einfach Frei zu sein.

Ein Mensch befindet sich zwischen zwei Welten: Der bestehenden Struktur, wo er seine Verantwortung trägt und Aufgaben hat, und dem neu erlebten Potenzial, das er (noch) nicht leben kann. Entweder weiß er nicht wie, ihm fehlen die Ideen oder Umstände, oder er erlebt, dass er seine bestehende Umgebung verlassen müsste, was er nicht kann und das neue Verantwortungsbewusstsein - das er durch die Seelenenergie automatisch hat - lässt dies auch nicht zu. Er kann also weder bleiben noch gehen.

Der Mensch kann nur dadurch weiter kommen, dass er seine Situation, sein Problem anerkennt und akzeptiert, dass genau die Grenzen der Vergangenheit die notwendige Herausforderung sind um zu lernen, richtig mit dem neuen Potenzial umzugehen! Die Art, wie er die entstandenen Schwierigkeiten bewältigt, zeigt den Weg und die Möglichkeiten seiner Zukunft auf. Die richtige Lösung seiner Schwierigkeiten findet er, indem er nach vorne geht, noch klarer erlebt, was für ein Potenzial er hat und dass er dies uneingeschränkt leben will. Nur dann bleibt er offen für die Impulse seiner Seele, die ihm den heilenden Weg zeigen. Das Akzeptieren eines Doppellebens bildet die Grundlage, die gesamte Lebenssituation zu bewältigen, was sicher nicht immer einfach ist. Wird doch alles, was ist, durch diese neue Energie viel feiner, klarer und bewusster wahrgenommen.

Letztendlich geht es auch darum, dieses Potenzial für die Lebensaufgabe zu verwenden, die eine Verbindung ist zwischen Seelenqualität und Persönlichkeitserfahrungen.

Die Reibung zwischen alt und neu bietet die notwendige Herausforderung, im Neuen auch wirklich stand zu halten. Man beweist durch das Meistern der bestehenden Situation (zum Vorteil *aller* Betroffenen), dass man reif ist für das Neue. Trotzdem ist dies alles eine sehr große Herausforderung und sie wird anfangs oft nicht im Sinne des Neuen - der Seele - gemeistert. Zu stark sind die in einem selbst vorhandenen Kräfte vergangener Strukturen, die sich mit Macht gegen das Neue zur Wehr setzen. Die Umgebung ist dabei nur der exakte Spiegel dieses individuellen Musters.

Immer wieder alles Akzeptieren - vor allem auch die eigenen Begrenzungen und das Erfahren, dass man oft nicht nach bestem Wissen handelt, weil Ängste und sonstige begrenzende Aspekte noch zu stark sind. Dann kann man weitergehen, um neue Erfahrungen zu machen und nach und nach im Sinne der Seele mit allem umgehen zu können. Paradox ist, dass jemand seine bestehende Struktur - wie Sicherheit, Beziehung - gebraucht hat, um diese neue Energie überhaupt frei zu setzen. Es braucht oft eine längere Vorbereitung, ein sich sicher Fühlen, um dieses Potenzial zuzulassen.

Für viele Menschen wird das Problem noch verstärkt, weil wir auch kollektiv in großen Wandlungen sind und wir dadurch noch einmal Sicherheiten verlieren. Wer nicht wirklich in seiner inneren Wahrheit gefestigt ist - und dies sind nur sehr wenige! -, wird häufig vom Leben gebeutel und ständig, fast ohne Unterbrechung in neue

<sup>1</sup> Der Begriff 'Doppelleben' wird umgangssprachlich meist anders verwendet und hat einen eher negativen Charakter. Im Sinne von 'jemand mach heimlich noch andere Sachen als das, was er offiziell von sich zeigt und wie er lebt'. Ich verwende den Begriff hier in dem positiven Kontext einer geistigen Entwicklung.

Erfahrungsmöglichkeiten gebracht – schneller und intensiver als man möchte. Trotzdem: Die Seele weiß, was sie ihrer Persönlichkeit zumuten kann und wird sie nicht überfordern. Es ist die Persönlichkeit selbst, die immer wieder in Konfrontation mit ihren eigenen noch immer stark vorhandenen alten Mustern von Trägheit und Unsicherheit kommt, die dann eine unguete Überforderung herbeiführen können.

Vertrauen und eine göttliche Gleichgültigkeit aufzubauen einerseits, das vorhandene Potenzial spüren und sich vorstellen, wie es aussehen würde, dies zu leben andererseits: Aus diesen beiden Polen entsteht das kreative Spannungsfeld, das die Freiheit und Schönheit des Inneren sichtbar machen wird!



### **Schmerz und Leid als treibende Kräfte in uns**

Schmerz und Leid sind zwei unangenehme, immer wiederkehrende Aspekte unseres Lebens. Auch wenn es oft so aussieht, dass Leben und Leiden eng miteinander verknüpft sind, so sollten wir doch davon ausgehen, dass Schönheit, Freiheit und Fülle die Grundlagen unseres Lebens sind und nicht die Grenzen, also Leid, Schmerz, Angst usw. Trotzdem sind Leid und Schmerz für die meisten Menschen noch die Hauptantriebskraft, in ihrem Leben etwas zu ändern. Leben bedeutet Veränderung und Entwicklung und solange wir uns diesen Grundlagen nicht freiwillig öffnen, wird das Leben selbst uns dazu drängen müssen.

#### **Was ist Schmerz?**

**Schmerz** ist das Erfahren des Getrenntseins von einer Einheit. Wenn ein Mensch gesund ist, dann ist sein Leben im Fluss. Alles ist stimmig, es gibt keine blockierenden Aspekte. Bei Krankheit ist aus irgendeinem Grund der Lebensstrom unterbrochen, die Energie staut sich und dies erlebt man als Schmerz.

Schmerz ist das Erleben einer Unterbrechung, einer Trennung vom Lebensfluss. Das, was man körperlich erfährt, lässt sich übertragen auf jede andere Trennung von einer Einheit, letztendlich auch auf die grundsätzliche Trennung von der göttlichen Einheit.

*Es gibt emotionalen Schmerz, z.B. bei der Trennung einer Beziehung, mentalen Schmerz, z.B. beim Anhören von negativen kritischen Gedanken, auch einen allumfassenden Schmerz, wenn man z.B. in einer Meditation die eigene Begrenztheit – oder die der Menschheit - erlebt.*

Je weiter das Bewusstsein eines Menschen entwickelt ist, desto dauerhafter ist der von ihm erlebte Trennungsschmerz über die Trennung zwischen seinem jetzigen Bewusstsein, womit er an die innere Welt angeschlossen ist, und seinen verschiedenen Körpern (Mental-, Gefühls- und physischen), die noch Ausdruck davon sind, dass er noch getrennt ist von der Göttlichen Einheit. Später erlebt er den Weltschmerz in seinem eigenen System, weil es die Trennung 'ich und die Welt' nicht mehr gibt.

Schmerz erlebt man auch bei anderen, wenn ihre Verhaltensweisen trennend oder nicht aufbauend sind, oder wenn man erlebt, wie schwer Menschen sich ihr Leben machen usw. Man erlebt auch hier die Trennung von dem, was fließend und lebendig sein könnte.

**Leid** ist ein Folgezustand von Schmerz, der entsteht, wenn man es nicht schafft, positiv mit dem Schmerz umzugehen. Wenn jemand keinen Weg findet, den Schmerz zu beseitigen, kann dies zu einem Dauerzustand führen. Leiden kann sogar zum Lebensinhalt werden (eine weit verbreitete Verblendung!) und einem Menschen zu einem positiven Lebensgefühl verhelfen: Man fühlt sich gut, wenn man leidet, weil man viel Kraft aufbringt und beweist, was man schafft. Dazu gehört oft, dass man andere Menschen oder äußere Umstände für das eigene Leid verantwortlich macht ('ich würde, wenn die Umstände...' oder 'wenn die anderen mich nicht davon abhalten würden...' usw.). In der katholischen Kirche wird das Leid häufig sogar als Weg zu Gott gesehen, Leidensfähigkeit sogar als Tugend propagiert.

Genauso ist auch die Angst vor Veränderung und das Festhalten an (von einer höheren Warte aus nur scheinbaren) Sicherheit eine Ursache von Schmerz. Es fällt vielen Menschen schwer, eine bestehende, aber Leid bringende Situation genauer anzuschauen, da dies für die – vermeintliche - Sicherheit bedrohliche Konsequenzen haben könnte.

Leid und Schmerz sind heutzutage noch die treibenden Kräfte für viele Menschen, ihr Leben zu verändern. Solange das Bewusstsein in der Persönlichkeit verankert ist, wird die Trägheit immer wieder siegen und damit automatisch einen Schmerz-Zustand einleiten: Die Trägheit führt zu Blockaden, die schmerzhaft darauf hinweisen, dass der Mensch aus seinem Lebensfluss ausgestiegen ist. Angst vor Veränderung führt dazu, dass ein Mensch lieber leidet und seinen Schmerz aushält, als etwas zu unternehmen. Erst wenn der Leidensdruck so groß ist, dass eine Veränderung als das geringere Übel erscheint, dann wird er sich überwinden, etwas zu unternehmen, sein Leben wieder fließend zu machen. Dies ist natürlich gut, aber noch keine Lösung, weil notgedrungen gemacht und nicht freiwillig aus einem Verstehen heraus.

Eine wirkliche Dynamik in der geistigen Entwicklung kann erst entstehen, wenn ein Mensch anfängt, aus einem inneren Drang heraus sein Leben zu wandeln und zu erneuern. Er erlebt einen schmerzhaften Zustand der Trennung von der All-Einheit durch das Angeschlossensein an die eigene Seele, und dies treibt zur Veränderung und Wandlung an. Auch hier sind am Anfang Schmerz und Leid immer noch die treibenden Kräfte. Erst wenn das Seelenbewusstsein stark genug verankert ist und die Persönlichkeit entsprechend dauerhaft beeinflusst, dann wird ein Mensch seinen Weg aus freiem Willen und von positiven Lebensansätzen geleitet gehen. Das Gute, Schöne und Wahre werden dann für ihn die treibenden Kräfte für seine Entwicklung und erlösen ihn.

Ähnlich wie bei der Angst, kann man sich bewusst mit dem eigenen Leid und dem Schmerz identifizieren, dann werden sie auf eine andere Art Teil von einem selbst.



## Stress und Verzweiflung als Entwicklungsfaktoren

### Stress

In unserer westlichen Gesellschaft gibt es viel Stress. Stress entsteht, wenn ein Mensch sich in einem Spannungsfeld befindet, in dem er verschiedene Anforderungen in kurzer Zeit und in Kombination miteinander bewältigen muss. Richtig verstanden und genutzt führt dies zu Flexibilität, Geschwindigkeit und Klarheit. Am Ende wird eine Steigerung in der Durchlässigkeit für die Anforderungen und Intensität der Seele möglich, die ja eine viel höhere Dynamik hat als die Persönlichkeit.

Der Stress in der Gesellschaft ist aber ein anderer: Sie entsteht aus Zwang und Druck, die sie auf das Individuum ausübt und sich schon längst verselbständigt hat. Das Leben wird bestimmt von Erfolg, Leistungsdruck, Geld, Macht - Vieles auch noch auf Kosten anderen. Dieser Stress blockiert das menschliche Leben und kann aus Ausweg oft nur durch Krankwerden oder ähnliche heftige Prozesse bzw. Ereignisse durchbrochen werden.

Stress ruft eine starke Wirkung in allen Körperbereichen hervor. In dem Maße, wie ein Mensch lernt, damit umzugehen, kann er größere Anforderungen in seinem Leben bewältigen. Dazu ist es wichtig, losgelöst zu bleiben und eine innere Distanz zu wahren, denn nur dann ist es möglich, den Überblick zu behalten und die eigenen Prozesse zu steuern.

Stress entsteht grundsätzlich, wenn Bewusstsein und konkretes Leben nicht im Einklang miteinander sind und in Spannung kommen. Der weltlich orientierte Mensch kennt nur ein Spannungsfeld, nämlich zwischen seiner Person und den äußeren Anforderungen. Später, wenn ein Mensch sich bewusster mit seinem persönlichen Leben auseinandersetzt, wird zu diesem nach außen gerichteten Spannungsfeld eine zweite Spannung entstehen: Die Spannung in einem selbst, die Frage nach dem persönlichen Sinn und Inhalt des Lebens. Wer gezielt die geistige Entwicklung dazu nimmt, befindet sich in drei voneinander getrennten, wenn auch sich ständig gegenseitig bedingenden Spannungsfeldern:

- Die Spannung mit der Außenwelt,
- die Spannung in den eigenen Prozessen, die Auseinandersetzung mit der eigenen Person, und damit zwischen Vergangenheit und Zukunft,
- das Spannungsfeld zwischen Persönlichkeit und Seele.

Allein diese drei sich ständig gegenseitig beeinflussenden Prozesse in Einklang zu halten ist ein Stressfaktor für sich!

Stress in negativem Sinne als eine Überforderung entsteht, wenn die Persönlichkeit nicht in der Lage ist, die vermehrten Ansprüche, die durch den intensiveren Kontakt mit der Seele ausgelöst werden, zu bewältigen. Oft ist dies eine Folge des Festhaltens an alten Persönlichkeitsstrukturen, an überholten Mustern, die ein Mensch - egal ob bewusst oder unbewusst - noch nicht bereit ist, loszulassen und es dadurch nicht schafft, sich dem neuen, schnelleren Rhythmus der Seele anzupassen und sich seinem Prozess ganz zu stellen. Nicht nur, 'weil es sein muss', 'weil es nicht anders geht', sondern aus einem Einsehen und einem *echten Ja* zu dem, was ist, zu der neuen Situation. Nicht nur gedanklich, sondern auch emotional und körperlich. Erst dann setzt er die nötige Kraft frei, die Situation zu bewältigen, weil er sie zu *seiner* Situation macht! Stress lässt sich nur bewältigen, indem man sich mit dem neuen Bewusstsein - das paradoxerweise den Stress hervorgerufen hat - identifiziert: Das neue Bewusstsein steht am Anfang und löst den Stress, und nicht umgekehrt: Wenn man den Stress gelöst hat, wenn er vorbei ist, dann kann man das Neue leben.

Schafft ein Mensch diesen Schritt nicht, dann ist die Gefahr groß, dass die Kluft zwischen Anforderung einerseits und psychischer und körperlicher Konstitution andererseits zu groß wird, und zu Krankheiten und sogar schweren psychischen Problemen - wie Burnout - führt.

Das Spannungsfeld zwischen Seele und Persönlichkeit ruft also Stress hervor, wodurch die Persönlichkeit lernen kann, sich dem Rhythmus, der Geschwindigkeit und den Gesetzmäßigkeiten der Seele anzupassen. Dies macht

die Persönlichkeit durchlässiger, was sich darin zeigt, dass ein Mensch schneller versteht, schneller handelt, in kurzer Zeit quantitativ und qualitativ viel mehr schafft. Er lernt mit dem Bewusstsein der Seele zu schauen und zu entscheiden, er nutzt die Möglichkeiten der Intensität!

Das Bewältigen von Stress ist nur möglich, wenn ein Mensch 100% in eine Situation hineingeht, sie bejaht, als wahr und richtig akzeptiert und in der Lage ist, genug Stille und Ausdauer dabei zu haben. Deswegen ist die beste und oft einzige Lösung um Stress zu bewältigen, *nach vorne zu gehen*. Dies ist nicht immer möglich, wenn die Persönlichkeit in einem angemessenen Zeitraum die Entscheidung zum Neuen nicht schafft, weil die alten Strukturen (Ängste, Blockaden usw.) einen zu großen Zwang ausüben, zu stark verankert sind. Auch körperliche Beschränkungen, karmische Verpflichtungen oder Gruppenprozesse (soziale Umstände, wirtschaftliche Probleme in einem Land) können den Zeitraum ungünstig ausdehnen. Elastizität und Kraft des Menschen lassen nach, er erschöpft sich und hat keine Möglichkeit mehr, den Schritt nach vorne zu machen.

Loslassen, Weglassen und Ausselektieren von all dem, was nicht wesentlich ist, einen Punkt der Ruhe finden, um von da aus wieder neue Kraft und Mut zu sammeln, ist dann der sinnvollste Weg, weiterzumachen. Es kann sogar notwendig sein, Ziele vorerst ganz aufzugeben. Dies geschieht heute oft, da die Seelenenergien viel stärker einwirken, wodurch individuell und gesellschaftlich zwar mehr Wachstumsmöglichkeiten entstehen, die aber für viele Menschen zu einer Überforderung führen. Wichtige Erfahrungen und mögliche Prozesse werden dann u.U. auf ein späteres Stadium, sogar auf das nächste Leben verschoben.

Versuche Stress als ein von der Seele eingesetztes Mittel zu sehen, um die Stabilität und Klarheit eines Menschen zu prüfen, welche Belastung jemand erträgt. Dies ist ein Maß dafür, wie viel Seelenenergie mit den dazu gehörenden Wandlungen und Erneuerungen ein Mensch tragen kann. Für die Seele ist dies entscheidend, denn dementsprechend kann jemand Kanal sein und in der Welt eine Aufgabe erfüllen.

### **Verzweiflung**

Eine Steigerung von Stress ist möglich, wenn Verzweiflung entsteht. Ist auch dies etwas, was man normalerweise – und logischerweise - zu meiden versucht, vom Seelenstandpunkt aus ist es trotzdem eine Möglichkeit für ein konzentriertes und intensives Vorwärtkommen. Bedenke, dass jede Struktur oder Situation eine positive und wachstumsfördernde Entsprechung hat, auch wenn dies aus der Sicht der Persönlichkeit oft schwer nachvollziehbar ist.

In Verzweiflung liegt die Prüfung, wie jemand in der Lage ist, wenn alles aussichtslos ist, wenn schlimmstenfalls nichts mehr da ist oder auf Besserung hindeutet, trotzdem nicht aufzugeben, sondern sogar dann den richtigen Standpunkt zu finden und zu halten. Im Extremfall bleibt dem Menschen nichts anderes, als sich konzentriert in einem Punkt von Stille oder Vertrauen – oft in der Kopfmitte oder im Herzen – zu halten und weiter zu gehen, *einfach nur weiter zu gehen*. Die innere Orientierung dabei zu halten, auch wenn nichts Unterstützendes oder Ausgleichendes mehr zu sehen ist. 'Pralaya' oder 'die dunkle Nacht der Seele' ist der östliche Begriff für diesen Zustand, wenn sie von der Seele für die Entwicklung der Persönlichkeit herbeigeführt wird. Darüber in einem späteren Schreiben mehr.

Wenn ein Mensch dies schafft, entsteht eine Öffnung für etwas Größeres, etwas Umfassenderes, weil er dann bis in die Körperzellen eine andere Struktur in sich verankert hat. Es ist in Wirklichkeit eine Befreiung, die durch eine konzentriert gehaltene Spannung und Orientierung hervorgerufen wird. Verzweiflung und Intensität sind unmittelbar mit einander verbunden.

Der richtige Umgang mit Stress und Verzweiflung ist ein Lernen, mit Energien und Situationen umzugehen und sich für die zukünftige Intensität der Seelenenergie vorzubereiten. Es gibt viele Faktoren, die mitbestimmen, wie viel Stress noch förderlich ist oder ab wann eine Ermüdung einsetzt, die am Ende zu psychischen oder körperlichen Schwierigkeiten führt. Trotzdem ist jeder Mensch in der Lage, durch eine eigene, klare und kraftvolle Entscheidung das Energiefeld aufzubauen, in dem er mehr, ja meist sehr viel mehr durchhalten kann, als er selbst glaubt – und genau dadurch Lösungen ermöglicht, die sonst nicht möglich wären. Für diejenigen, die sich auf einem geistigen Weg befinden, ist so eine Entscheidung ein wichtiger Aspekt, um sich für die Seelenenergie weiter öffnen zu können.

Aus der Sicht der Seele ist ein Mensch in fast allen Fällen zu sehr viel mehr fähig, als er sich selbst bewusst macht. Selten lebt und arbeitet ein Mensch aus der vollen Dynamik seiner Möglichkeiten heraus, geht wirklich an seine Grenzen – auch ohne mit Verzweiflung oder Stress konfrontiert zu sein. Er erlebt schnell, dass er überfordert oder lustlos ist, müde wird – Muster (besser Verblendungen), die er durch seine Haltung und Einstellung selbst aufgebaut hat und die schließlich auch real erlebbar sind!

Verständlich ist dies sicher, und trotzdem verzichtet ein Mensch dadurch vorerst auf ein in ihm vorhandenes Potenzial, das sein Leben auf Dauer erleichtern würde und ihm ermöglichen würde, all das zu leben, was er ursprünglich geplant hatte.



## 5. Fragen, die man für sich beantworten sollte

### Wie will ich meinen Weg gehen?

#### Welche Konsequenzen bin ich bereit, in Kauf zu nehmen?

Wer sich über die eigenen und erreichbaren Ziele Gedanken gemacht hat, kann anschließend überlegen, wozu er bereit ist, wenn er den Weg geht.

Wie will ich meine gesetzten Ziele erreichen – will ich vorsichtig und unter Erhalt alles Bestehenden gehen, oder bin ich bereit, größere oder sogar große innere und äußere Veränderungen in Kauf zu nehmen?

Je nachdem, welchen Weg ich gehe und in welcher Intensität ich gehen will, hat dies Konsequenzen. Auch wenn das Endziel mit Sicherheit das Erfahren einer Dimension von Schönheit, Freiheit und Wahrheit ist, wie wir sie uns in der materiellen Welt nicht vorstellen können, so verlangt dies einen Prozess der Befreiung, der nicht immer einfach ist und manche Abschnitte beinhaltet, die uns an unsere Grenzen bringen werden – wenn auch nur, damit die Grenzen gesprengt werden und das Bewusstsein in einen größeren Raum eintreten kann.

Niemals sollte man sich zwanghaft verhalten oder überfordern. Ehrlich mit sich sein und vom Herzen gehen, ist mit Abstand der schnellste Weg, vorwärts zu gehen. Wer sich aus dem Herzen bewegt, weiß, dass das Ziel immer erreicht wird und hat das Vertrauen, von der Seele optimal 'betreut' und gelenkt zu werden.

Diese beiden Fragen sind zentral, wenn jemand sich Gedanken über das eigene Gehen macht, weil die Antworten den Grundstein für eine stimmige Entwicklung legen. Es geht hier nicht um allgemeine Antworten und Ideen, die man gelesen hat oder die andere gesagt haben. Auch nicht um allgemeine Ideen, die irgendwie immer für jeden gültig sind, sondern um das tatsächliche konkrete Benennen und Festlegen des eigenen Weges, soweit man diesen überschauen kann.

Bedenke, dass Gedanken existieren und ein Energiefeld bilden. Wer klar formuliert, seine Ziele festlegt und sie sich bildlich vorstellt, schafft damit ein Energiefeld, das einen sowohl beim Gehen selbst unterstützt, als auch bei der richtigen Orientierung hilft.

Hier ist auch wieder die Kontinuität notwendig, um das konkret festgelegte Energiefeld immer wieder neu aufzubauen und zu stärken – bis es so selbstverständlich geworden ist, dass es eine eigene Zugkraft entwickelt hat. Dadurch wiederum setzt man Energie frei, um das eigene Gehen inhaltlich zu differenzieren und auszubauen.



## 6. Meditation und Übung

### Die Verbindung deiner Seele mit einer konkreten Situation

Wenn du eine konkrete Situation hast, die du lösen willst, dann kann du dich vorher still und klar mit deiner göttlichen Seele verbinden. In der Vorstellung erlebst du, dass das Licht deiner Seele in dich einströmt. Ob dies von oben kommt über das Scheitel-Zentrum, von hinten übers Herz oder einfach aus dir herauskommt, ist dabei völlig egal. Lasse dich von diesem Licht durchströmen und erlebe, wie du davon getragen und unterstützt wirst. Dann stelle die Situation vor, die eine Lösung oder Antwort verlangt und lasse dein Seelenlicht durch dich durch in die Situation hineinfließen. Wisse, dass die Antwort immer in der Situation selbst vorhanden ist und das Seelenlicht öffnet die stimmige Tür dazu.

Dann lasse alles weg. Entweder erfährst du gleich eine Antwort, oder noch nicht. Dann bleibe still im Vertrauen, dass die Antwort kommt und mache die Übung am nächsten Tag wieder. Solange, bis eine Antwort kommt bei der du spürst, dass sie genau richtig ist! Bei einer grundlegenden Frage kann dies auch länger dauern.

