

# 7. RUNDSCHREIBEN August 2020

Jacques Suijkerbuijk

## Die Themen:

1. Allgemeine und grundlegende Themen
  - Die globale Wirtschaftskrise und die Angst und Unsicherheit vieler Menschen
  - Der richtige Umgang mit dem Weltgeschehen: Akzeptieren statt resignieren
2. Die Geistige Welt
  - Individualität und Gruppen
3. Einige Aspekte zur geistigen Entwicklung
  - Die Seele
  - Seelenverwandtschaft
  - Das Gute, Schöne und Wahre
4. Individuelle Aspekte einer geistigen Entwicklung
  - Dein Gehen unterstützt alle anderen
  - Geben und Nehmen
  - Kontinuität
5. Gedanken zur eigenen Entwicklung
  - Was beinhaltet meine Aussage (in RS 6) konkret? Wie will ich vorgehen?
  - oder: Wie gestalte ich meine Zukunft?
6. Meditation und Übung
  - Arbeiten mit der Vorstellungskraft, tun 'als ob'

---

Wer viel Freude hat, muss ein guter Mensch sein: aber vielleicht ist er nicht der Klügste, obwohl er gerade das erreicht, was der Klügste mit all seiner Klugheit erstrebt. **Friedrich Nietzsche**

---

## 1. Allgemeine und grundlegende Themen

### Die globale Wirtschaftskrise und die Angst und Unsicherheit vieler Menschen

Die Menschheit befindet sich in einer Krise, vielleicht der größten aller Zeiten, zumal sie zum ersten Mal die gesamte Menschheit umfasst. Ich meine hiermit nicht in erster Linie die aktuelle Coronasituation, sondern die konkrete Lebenssituation vieler Menschen - ob sie hungern und sogar verhungern, in Kriegsgebieten leben, irgendwo hin geflohen sind, in Diktaturen unterdrückt werden -, dazu die fortsetzende Zerstörung, Vermüllung und Vergiftung der Natur. Wenn es stimmt, dass große Veränderungen drei Anläufe oder Phasen brauchen, dann befinden wir uns in der dritten Phase, die die Geburt des Neuen ermöglicht, wenn die zwei Weltkriege als die ersten zwei gesehen werden. Jetzt geht es nicht mehr um materielle Zerstörung und Aufbau, sondern um eine weltweite Bewusstseinswandlung, die auf mentaler Ebene ausgetragen wird und natürlich eine Rückwirkung auf die emotionale und konkrete Welt hat - nicht auf einen Bereich begrenzt, sondern in vielfältiger Weise und in jedem Lebensbereich. Die aktuelle Coronasituation zeigt, dass die schon lange in vielen Lebensbereichen vorhandenen Krisen jetzt in eine neue Phase kommen und eine weltweite Bewegung hervorgerufen haben - plötzlich reagiert das Bewusstsein der gesamten Menschheit darauf!

Bedenke, dass eine so große Wandlung, die der Menschheit bevorsteht, Zeit braucht und nur langsam und bedachtsam kommen kann. Eine der aus meiner Sicht wichtigsten Wandlungen findet dadurch statt, dass heute alles ans Licht kommt, nach und nach alle Strukturen und Motive aufgedeckt werden, die hinter den sichtbaren Geschehnissen - oft ja Fassaden - wirksam sind. Wir wissen um die Macht- und Geldgier weniger Menschen, wissen um ihr Streben nach einer weltweiten Vorherrschaft - unter dem Impuls materiell ausgerichteter Wesenheiten, oft als dunkle Mächte bezeichnet.

Aufdecken, Bewusstwerdung und alle Menschen daran teilhaben zu lassen ist keineswegs eine Lösung, aber bereitet das Energiefeld vor, in dem die Erneuerung stattfinden kann.

Außerdem ist die Tatsache, dass alles ans Licht kommt, schon Ausdruck von Seelenenergie in Form des Gespürs für Gerechtigkeit bei Menschen, die zudem bereit und fähig sind, alles aufzudecken und öffentlich zu machen - häufig auch unter schwierigen oder gefährlichen Umständen.

Ein Problem, das mindestens so groß ist wie die Krise selbst, sind die Ängste und Unsicherheiten der Menschen. Die Krise findet überall statt und wird auch in Deutschland zukünftig weitreichende Auswirkungen haben. Dies wollen wir ja auch, weil es für jeden immer klarer wird, dass alles so nicht weiter gehen kann. Für viele Men-

schen ist schon längst eine Grenze überschritten. Sie sind dennoch gezwungen, die unklare und unsichere Situation auszuhalten und mitzumachen. Die Corona-Situation bringt sehr deutlich vieles ans Licht, es ist wie eine Bestandsaufnahme, nachdem die weltweite Lebensdynamik zum Stillstand gekommen ist. Jetzt im Umgang mit der neuen Situation zeigt sich klar, wer wo steht, welche Interessen wichtig sind und was außen vor bleibt.

Die meisten Menschen dieser Erde sind nicht in der Lage, die Veränderungen bewusst und aktiv zu unterstützen und von daher darauf angewiesen, dass sie richtig geführt werden. Vor allem aber in den westlichen Ländern, wie hier in Deutschland, ist das Bewusstsein bei vielen Menschen doch soweit gewachsen – und begleitet von einem allerersten mentalen Reagieren –, dass sie sehr wohl individuell auf die Prozesse reagieren und darüber nachdenken. Ihr Bewusstsein ist aber oft noch materiell und auf die eigene Person oder die engste Gruppe bezogen, der sie selbst angehören, und nicht dazu fähig, den ganzen Prozess in einer anderen Dimension zu verstehen. Sie sind dadurch einerseits aktiv an diesem Gruppenprozess beteiligt, reagieren aber materiell und egoistisch. Dies äußert sich in Angst, etwas zu verlieren und in Unsicherheit, wie man mit größeren Veränderungen umgeht.

Da diese Menschen keinen Halt in einer freien und geistigen Dimension haben, ist ihre – in ihrem Bewusstsein auch berechnete - Verlustangst groß und führt zu einem verstärkten Festhalten und Blockieren, nicht zuletzt, weil vieles momentan auch verwirrend ist. Was ist richtig, wer hat recht, was ist Verschwörung, wer nutzt die aktuelle Coronasituation aus, wo führt das alles hin, wird alles wieder 'normal'?

Diese Menschen bilden zusammen ein starkes, aber weil aus Angst entstanden, ungutes Netzwerk, das viele gute Impulse zunichte machen kann. Die Angst äußert sich darin, dass sie noch enger werden, Sicherheiten aufbauen und damit den Lebensfluss (und Geldfluss) unterbrechen. Das Denken und Handeln wird immer mehr reduziert auf den eigenen Lebenskampf und verliert das Ganze noch mehr aus den Augen. Viele Politiker sind hier leider kein gutes Beispiel, können sie doch ebenfalls mit den vielen Veränderungen nicht wirklich gut umgehen. Zu stark sind sie auf Macht und die eigene Position aus, als dass sie bereit wären, Entscheidungen auf der Basis der Gesamtsituation zu treffen. Sie nutzen die Angst und Unsicherheit der Menschen für ihre individuellen Interessen durch geschickte Propaganda – was dazu führt, dass sie von denen auch noch gewählt werden! Der Prozess ist nicht aufzuhalten und wird schließlich zu einer Situation führen, in der alte Werte sich selbst zerstören - weil sie aus geistiger Sicht nicht (mehr) wahr sind! – und damit Platz machen für neue Werte. Bis dahin ist noch viel zu tun und da ist jeder Mensch individuell aufgerufen, mit seinen Möglichkeiten und in seinen Umständen mit zu wirken. Sowohl das Neue aufzubauen, durch das Leben der eigenen Liebe und Verantwortlichkeit, als auch mit Klarheit, Sicherheit und Stabilität den Ängsten und Unsicherheiten vieler Menschen entgegenzuwirken, die noch nicht einen so großen Weitblick haben.



## **Der richtige Umgang mit dem Weltgeschehen: Akzeptieren statt resignieren**

Wer in einem umfassenderen und spirituellen Bewusstsein lebt, kann tatsächlich nicht nachvollziehen, wie viele Menschen mit sich, mit anderen und der Natur umgehen können – leider auch diejenigen, die weltweit noch am meisten bestimmen! Ja, es fehlt sogar jegliche Logik darin, untergräbt man doch mit diesem Verhalten die eigenen Lebensgrundlagen genauso. Selbst das allgemeine Wissen um mögliche Folgen, die wissenschaftlichen Beweise und die Tatsache, dass man die zerstörende Realität tagtäglich erfahren kann, ändern nicht viel an diesem Verhalten. Diese Menschen leben noch in einem begrenzten und materiell orientierten Bewusstsein.

*Jede Form – egal auf welcher Bewusstseinsstufe – existiert in dem Spannungsfeld zwischen Selbsterhaltungsdrang einerseits und der absoluten Sicherheit der eigenen Zerstörung andererseits! Formen – egal auf welcher Bewusstseinsstufe – dient der Erfahrung und sind immer endlich! Ein Mensch lebt in diesem Spannungsfeld zwischen einerseits dem Selbsterhaltungsdrang im Sinne von Erfahrungen machen, sich ganz auf das konkrete Leben einlassen und andererseits dem tiefen Wissen, dass das Sein auf Erden endlich ist.*

Wenn eine Form – in diesem Fall die bestehende 'Weltordnung' zu Ende geht (deswegen übrigens leben viele Menschen in dem Bewusstsein, keine Zeit mehr zu haben...), dann wird sich das Bestehende dagegen wehren, wehren müssen und die eigenen Werte behaupten. Die damit einhergehende Erstarrung wird sich letztendlich selbst zerstören.

Eine große Herausforderung aller Menschen mit einem erweiterten Bewusstsein ist, dies alles erst einmal, als Tatsachen anzuerkennen und zu verstehen, dass diese Menschen aus ihrem begrenzten Bewusstsein heraus nicht unbedingt etwas falsch machen – ein Hauptgrund, warum diese Menschen auch nicht für echte und notwendige Veränderungen offen sind – inklusive dem Schmerz, der damit verbunden ist.

*Sonst verbraucht man viel Energie, wenn man den Schmerz und das Leid nicht nur erfährt, sondern auch in das eigene System aufnimmt, wodurch sie sogar körperliche und psychische Beschwerden hervorrufen können.*

Die sinnvollste Haltung ist, sich, soweit man kann, von dem Leid und den Schmerzen berühren zu lassen und sie als Tatsache anzunehmen und *gleichzeitig* in einer Haltung des Freiseins und der Zuversicht zu bleiben – wissend, dass hinter allem ein göttlicher Plan steht und dass dies alles die Geburtswehen einer neuen Zeit sind, die uns alle in ein neues Miteinander, getragen von Liebe und Verantwortung, bringen werden. Es kann nicht sein, dass die Zerstörung von Umwelt und menschlichen Werten das Leben bestimmen – auch wenn dies heute in einem Extrem zu sehen ist.

Das Vertrauen, dass das Gute wächst, dass täglich mehr Menschen wach werden und bereit sind, eine andere Haltung einzunehmen, ist die einzige Grundlage für die Geburt des Neuen, auch wenn gerade durch diese Haltung die Spannungen und Auseinandersetzungen weiter zunehmen werden. Die aktuelle Situation beschleunigt die Prozesse, macht viele Menschen wach für die realen persönlichen und sozialen Strukturen.

Die Lösung liegt nicht darin, dass die materiell eingestellten Menschen sich ändern, sondern dass das Übergewicht des Guten zu einer plötzlichen und meist einfachen Wandlung führen wird – es ist das, was wir Gnade nennen: Das ehrliche und oft verzweifelte Bemühen der Menschen ist ein invokativer Ruf an höhere Mächte, die dann antworten müssen und ihre heilende Macht über die Erde im wahrsten Sinne des Wortes ergießen!

Die Krise der Welt ist ernst und verlangt den verantwortungsbewussten Einsatz vieler Menschen. Es gibt genug Menschen in *allen* Lebensbereichen - auch in hohen Positionen in Politik und Wirtschaft -, die das stimmige Wissen und Verstehen haben, um die momentanen Krisen zu lösen. Menschen, die global denken können, ein klares Wissen und genug Intuition besitzen, die Weltsituation im richtigen Kontext zu beurteilen – und sich in ihrem Bereich, oft von der Öffentlichkeit nicht bemerkt, mit ihrer Arbeit und Ausrichtung für ein neues Energiefeld einsetzen.

Wer das Leben in einer anderen Dimension sieht und an eine andere Wahrheit glaubt, sollte dies auch im Umgang mit der heutigen Weltkrise am eigenen Verhalten zeigen:

- An erster Stelle steht dabei das Vertrauen, dass alles von einer höheren Warte gelenkt wird und die Menschen zwar eine wichtige Rolle spielen, sie auch vieles zerstören können, aber dass am Ende das Gute siegen wird.
- Dazu kommt die Beschäftigung mit der eigenen Position. Hier sollte man sich selbst ehrlich begegnen und spüren, wo man selbst Ängste und Unsicherheiten hat. Es geht niemals darum, diese zu verdrängen und durch irgendwelche Theorien oder Konzepte zu ersetzen, sondern sie offen in den eigenen Prozess einzubeziehen.
- Versuche eine innere Freiheit aufzubauen. Eine Freiheit, die alles einbezieht und nichts ausschließt.
- Eine Liebe zu allen Menschen. Wer im Herzen ist, verbindet sich in erster Instanz immer mit dem Menschen selbst, nicht mit dem, was er macht. Er sieht in jedem Menschen ein göttliches Wesen, das genau wie er selbst auf dem Weg ist zu seiner inneren Freiheit und Schönheit. Dies schließt keineswegs eine kritische Haltung aus, was etwas anders ist als ungute Kritik.
- Bescheidenheit. Auch wenn das Leben Fülle ist und materieller Wohlstand ein Grundrecht von uns ist, sollten wir trotzdem lernen, mit wenig auszukommen. Es ist die Aufgabe, aus einem freien Bewusstsein heraus mit materiellen Gütern zu leben, statt Besitz als Ersatz für innere Defizite zu haben. Mit Bescheidenheit (die wiederum nicht aus Angst vor Fülle oder der Unfähigkeit, in einer Gesellschaft voller Überfluss zu existieren, kommt - dies wäre wieder ein Ersatz!) verringerst du den Druck von außen und öffnest dich für deine Seele. Auch wenn das Leben Fülle ist, so sollten wir erst lernen, mit wenig zufrieden zu sein und dadurch den Kanal zur Seele zu öffnen, bevor wir frei mit der materiellen Fülle des Lebens sein können.
- Wer kann, sollte sich im Bewusstsein positiv mit der Welt und all dem, was heute geschieht, verbinden und die eigene Verantwortung dabei spüren. Alles, was ich positiv für mich mache, ist auch für die Welt. Man kann meistens mehr machen für sich – und damit für andere – als man normalerweise empfindet. Mehr Liebe aufbringen, mehr Stille und Freude haben, eventuell mehr Geld spenden oder sonst wie gute Sachen unterstützen, aber immer ohne Druck und Zwang!



## 2. Die Annäherung an die Geistige Welt

Auf dem Weg zu einem wieder In-Einklang-Leben mit der Geistigen Welt ist Gruppenbewusstsein ein zentraler Aspekt. Die Geistige Welt *ist* eins mit dem Leben und kennt nicht die Trennung und Dualität, die für das rein persönliche Leben noch zentral sind. Ein stimmiges Gruppenbewusstsein setzt ein klares und stimmig gelebtes individuelles Bewusstsein voraus. Nur in dem stimmigen Wechselwirken beider Lebensaspekten kann die Einheit des Lebens wieder erfahren werden.

### Individualität und Gruppen

Das neue Wassermannzeitalter stellt die Qualitäten der Tierkreiszeichen Wassermann und sein Oppositionszeichen Löwe in den Mittelpunkt: Die Menschen werden sowohl ein neues Bewusstsein für das, was wir Individualität nennen (= Löwe), als auch für Gruppen und deren Möglichkeiten (= Wassermann) bekommen. Gruppenbildung hat es immer schon gegeben (Stämme, Lebens- und Dorfgemeinschaften usw.). Sie gehört zu unserem Leben: Bisher lebten die Menschen überall in einem Kollektivbewusstsein, was ihr Leben in jeder Hinsicht prägte. Ein individuelles Bewusstsein ist dagegen etwas Neues und fängt erst langsam an zu keimen. Auch wenn die ersten Ansätze schon vor 2-500 Jahren gelegt wurden, ist doch erst seit gut 50 Jahren bei immer mehr Menschen ein erstes Erleben der eigenen Identität entstanden. Sie nehmen ihr Leben selbst in die Hand, machen sich ihre eigenen Gedanken über Lebensthemen und treffen persönliche Entscheidungen. Dies ist nur der Anfang einer weitgehenden Veränderung, die dazu führt, dass jeder Mensch lernt, sich mit seinem kreativen Potenzial zu leben.

*Gruppenbewusstsein* ist eine besondere Qualität des Wassermannzeichens, und seine Grundlage findet es im ausgeprägten Selbstbewusstsein des Löwen: Das Individuelle ist die Grundlage der neuen Gruppen, die sich auf dem gemeinsamen kreativen Potenzial einzelner Menschen aufbauen.

Das Hauptmerkmal zukünftiger Gruppen ist nicht nur, dass sie Menschen auffangen und unterstützen (auch wenn dies *immer* ein Aspekt von Gruppen ist und bleiben wird), sondern sie sind gleichzeitig Sammelbecken UND Quelle für Inspiration und Kreativität, weil jede zugehörige Person ihre ganz individuellen Ideen und Möglichkeiten einbringt und gleichzeitig aus dem gemeinsamen Potenzial schöpft. *Jeder Mensch macht eine Gruppe zu einer anderen Gruppe*, ergänzt das Vorhandene mit den eigenen Ansätzen, Gedanken und Möglichkeiten. Die Gruppe wird zu einem Ort, an dem man die individuellen Ideen mit anderen teilt und einen gemeinsamen Prozess des Wachstums daraus entstehen lässt.

Individualität widerspricht nicht der Idee von Gruppen, außer in dem Stadium, in dem die Individualität aufgebaut wird und jemand lernen sollte, sich nur nach den eigenen Wahrnehmungen und Erlebnissen zu richten – und dies ist in der heutigen Zeit sehr ausgeprägt. Wenn Menschen ihre Individualität erfahren und sich ihr Leben nur noch nach den eigenen Ideen und Wünschen eingerichtet haben, fällt es ihnen oft schwer diesen Zustand teilweise wieder aufzugeben und sich nach Gruppenansätzen und -ideen zu richten.

Vielleicht erschweren es einem vergangene Erfahrungen, sich Gruppenprozessen zu öffnen; zu groß ist die Angst, die gerade gefundene Individualität mit allen befreienden Erkenntnissen und Erfahrungen, wieder zu verlieren, wenn man sich einer größeren Ordnung unterordnet - statt zu verstehen, dass man sich mit der Individualität einordnet. Dies einzusehen braucht oft lange und bis dahin befindet sich ein Mensch in einer Zwischenphase, in der er vielleicht viele Gruppen besucht, wieder verlässt und neue ausprobiert. Er tut dies so lange, bis er verstanden hat, dass Gruppen ihm nichts wegnehmen können, *wenn er mit dem richtigen Bewusstsein dorthin geht*. Das 'richtige Bewusstsein' beinhaltet, alte Muster - die viel prägender sind als man meistens erlebt oder wahrhaben will - wie Zwänge, negative Bewertung von Gruppen (wie Familienstrukturen, politische Modelle), zu verabschieden und zu erfahren, dass Gruppen einen kreativen und die eigene Identität fördernden Charakter haben. Meist findet jemand erst dann die 'richtige' Gruppe, wenn er verstanden hat, dass er selbst bestimmt, was er von einer Gruppe bekommt und was er gibt, weil er eine Gruppe mit seinem Dasein prägt und verändert.

Wenn das Licht der Seele stärker wird, dann erst erkennt ein Mensch, dass er seine Individualität - mit der er seine Identität verbindet - *nicht verlieren kann*, wenn er sich für Gruppen und deren Möglichkeiten öffnet. Im Gegenteil: Er wird dann erfahren, dass gerade Gruppen ihm ermöglichen, seine Identität in vielen Facetten und in ihrer ganzen differenzierten Schönheit zu erleben.

Der Weg zu diesem bereichernden Wechselwirken zwischen Individualität und Gruppen ist oft herausfordernd. Es setzt ein längeres Stadium der Selbsterkenntnis voraus, in dem ein differenziertes Wissen um die eigene Struktur, eine Bereitschaft alles im Leben als eigene Grundlage anzusehen und dementsprechend die Verantwortung dafür zu tragen, aufgebaut wird. In diesem Stadium wächst der Einfluss der Seele, wodurch nach und nach ein Verstehen und Einsehen in ein neues Gruppenbewusstsein entsteht. Wenn der Mensch zusätzlich lernt, sich zu dezentralisieren (also ein Bewusstsein bekommt, dass über das eigene Ich hinausgeht und sich für das Wohl

der Menschen und der Erde ebenfalls verantwortlich fühlt) und immer besser eine Idee davon bekommt, was er durch das Wechselwirken zwischen Gruppe und seiner Individualität *bekommt*, dann kann das Stadium *eines befreienden Gruppenbewusstseins* erreicht werden<sup>1</sup>. Es ist ein Prozess des in Gleichklang Bringens zwischen der eigenen Individualität und der Gruppen-Energie - und niemals ein Sich-Aufgeben! Erst wenn jemand das Sich lösen von persönlichen Aspekten nicht mehr als Identitätsverlust erlebt, wird er diesen Schritt machen können.

Heute befinden wir uns in einem herausfordernden Zwischenstadium. Ein erstes Erleben von Individualität ist bei vielen Menschen hier im Westen vorhanden, aber dies führt häufig noch zu einem Ablehnen jeglicher Art von Bevormundung, ohne dies durch eine eigene kreative und dadurch mitbestimmende Lebenshaltung zu ersetzen – ähnlich wie am Anfang der Pubertät. Was der Staat macht, empfindet man häufig als nicht mehr richtig, aber gleichzeitig erwartet man paradoxerweise, dass die Politiker unsere Probleme lösen, damit wir endlich wieder ruhiger und auf einer stabilen wirtschaftlichen Basis unser neues individuelles Leben führen können. Weltweit erleben wir diesen Umbruch auch in vielen anderen Ländern – einschließlich islamischen Staaten und auch China. Politische und wirtschaftliche Schwierigkeiten lassen sich vielfach auf Konflikte zwischen Individualität und Gruppen zurückführen, oft auch in Form von Gruppenkonflikten zwischen Minderheiten in einer bestehenden Kollektivstruktur.



---

<sup>1</sup> Im Rundschreiben 2 über das Neue Zeitalter habe ich geschrieben: Große Veränderungen entstehen immer erst im Ganzen, im Kollektiven und in großen Zusammenhängen, bevor sie individuell erfasst und erkannt werden. Erst seit den sechziger Jahren erwacht bei vielen Menschen ein individuelles Bewusstsein für eine neue Zeit, in der sie selbst eine verantwortungsvolle Rolle spielen können. Es ist die Phase, in der die Energie des Zeichens Löwe, das Oppositionszeichen des Wassermanns, aktiv ist. Daher kommt die heutige Betonung des Individuellen und das Leben und Gestalten von dem, was jemand für sich leben will. Das ICH ist heute groß geschrieben und es ist die Vorphase, um anschließend in den nächsten 200 Jahren eine neue bewusste Gemeinschaft und Einheit auf Erden zu verwirklichen.

### 3. Einige Aspekte zur Geistigen Entwicklung

#### Die Seele

Der Begriff 'Seele' wird sehr häufig verwendet, sowohl in der Psychologie als auch im spirituellen Bereich und nicht immer im gleichen Kontext. In der Psychologie wird Seele gleichgesetzt mit dem Gefühlsleben eines Menschen, so wie Geist mit dem Mentalen korrespondiert.

Im Spirituellen hat Seele eine ganz andere Bedeutung und bezieht sich auf etwas Übergeordnetes, Umfassenderes als das, was wir mit unserer normalen Wahrnehmung, einschließlich Denken und Fühlen, erfassen. Oft wird sie auch als Höheres Selbst oder Göttlicher Funke bezeichnet.

#### Was ist die Seele?

Die Grundlage des menschlichen Lebens ist die Dualität zwischen Geist und Materie. In diesem Wechselwirken findet unsere Entwicklung statt. Entwicklung bedeutet für unsere Erde und damit für die Menschheit das Angleichen des getrennten Bewusstseins der Materie an das Einheitsbewusstsein des Geistes. Dieses Wechselwirken schafft eine dritte Instanz, die aus Substanz des Geistes und der Materie besteht. Technisch gesehen ist es das, was esoterisch mit Seele bezeichnet wird: Der Teil unseres Wesens, mit dem wir in direkter Verbindung zum Geist stehen. Von daher wird die Seele auch als *Tor zur geistigen Welt* bezeichnet. Sie ist der Aspekt unseres Wesens, mit dem wir über das Irdische, über die Ebenen und Strukturen der Persönlichkeit hinauswachsen.

Jede Energie, die auf einer bestimmten Ebene vorhanden ist, bekommt zwangsläufig eine Eigendynamik und damit eine eigene Existenz. So auch die Seele, die im Laufe der Entwicklung zu einer in sich funktionierenden und auf ihrer Ebene sich entwickelnden Einheit geworden ist – und mit einem eigenen Bewusstsein!

#### So ist die Seele gleichzeitig:

- die verbindende Mitte zwischen Geist und Persönlichkeit und damit der Weg für die Persönlichkeit zurück zum Ursprung.
- Sie ist die Instanz, die die Entwicklung der Persönlichkeit steuert, da sie eine allumfassende Grundlage hat, die nicht durch materielle Substanz begrenzt – und doch unmittelbar mit ihr verbunden ist.
- Sie ist das Tor in eine andere Dimension des Lebens.
- Sie ist aus der Sicht der Persönlichkeit der unsterbliche Teil unserer Existenz und der Ursprung unserer Inkarnationen. Sie bestimmt, wann, wie und wo ein Mensch unter Berücksichtigung aller karmischen Aspekte inkarnieren wird.
- Später wird sie das Bindeglied zwischen Geist und Persönlichkeit. Ein Prozess, in dem sie sich selbst auflösen wird, da die beiden Pole – Geist und Persönlichkeit - ab irgendwann im Laufe der langen Entwicklung eines Menschen in einem direkten Wechselwirken stehen. Die Seele als solche existiert dann nicht mehr.
- Die Seele ist für den Geist (im Osten auch als Atman oder Monade bezeichnet) das gleiche wie die Persönlichkeit für die Seele: Sein Ausdruckskörper.

#### Ihrer Struktur gemäß hat die Seele verschiedene Grundqualitäten:

- Als erstes verkörpert sie das, was wir Liebe nennen. Sie IST die große heilende, ausgleichende und verbindende Kraft in allem. Wenn die Seelen-Energien im Menschen aktiv sind, dann wird sein Leben von diesen Qualitäten bestimmt.
- Das Gute, Schöne und Wahre werden neben der Liebe als ihre weiteren drei Hauptqualitäten betrachtet.
- Verantwortung und Verstehen, Raum geben, das Göttliche in allem sehen und fördern.
- Gruppenbewusstsein. Was für die Persönlichkeit Egoismus (im positiven Sinne als natürlicher und notwendiger Selbsterhaltungsdrang) ist, ist für die Seele Altruismus. Sie denkt in Gruppenstrukturen, sie sieht die Einheit des Lebens und kennt kein getrenntes Dasein. Für sie kann ihre Persönlichkeit nur dann heil sein wenn sie sich in einem größeren Bewusstseinsrahmen entwickelt: In dem Erkennen, dass es keine Trennung gibt, sondern nur eine sich ständig erweiternde Identifikation mit dem Ganzen.
- Dazu kommen spezifische Qualitäten, so wie sie durch karmische Vergangenheit und Strahlenkonstitution eines Menschen geprägt sind.

Je nach Entwicklungsstand eines Menschen kann man die Dreiheit Geist – Seele – Persönlichkeit unterschiedlich als Dualität betrachten:

- Im ersten, unbewussten Stadium der Entwicklung: Geist-Seele      Persönlichkeit
- Danach, wenn die Persönlichkeit sich mit der Seele verbindet: Geist      Seele-Persönlichkeit
- Schließlich, wenn die Einheit des Lebens zur Erfahrung wird: Geist-(Seele)-Persönlichkeit

Die Seele ist die Bewusstseinsstufe, die für viele Menschen in ihrer jetzigen Entwicklung erschlossen und aktiv ins Bewusstsein geholt wird. Das ist ein sehr großer Entwicklungsschritt, da das Bewusstsein damit zum ersten Mal über die an die materielle Substanz gebundenen Ebenen hinausgeht.

Von daher die zentrale Bedeutung, die dieser Schritt bekommt (es ist die 1. Einweihung, die Geburt Christi im Herzen). Er ruft große und grundlegende Erneuerungen und Umwälzungen für das gesamte Leben der Persönlichkeit (und darüber hinaus) hervor.

Wir sollten uns die Seele als eine aktive, auf ihrer eigenen Ebene bewusste Einheit vorstellen, die dort intuitiv tätig ist und ein sehr weitreichendes Wissen hat! Sie ist die lenkende Instanz unseres Daseins.

Die Seele ist auf ihrer Bewusstseinsstufe auch in einer Entwicklung begriffen (wie alle Strukturen auf allen Ebenen). Für sie ist die Persönlichkeit ein Teil ihrer Struktur und die Entwicklung dieses Teils ist ein wichtiger Aspekt ihrer eigenen Entwicklung. Sie erlebt nicht die Dualität Persönlichkeit–Seele, sondern für sie ist die Persönlichkeit ein integraler Teil ihres Daseins: Der von der Materie bestimmte Teil!

Trotzdem ist das Bewusstsein der Seele so umfassend, dass es vom Standpunkt der Persönlichkeit aus als vollkommen zu betrachten ist: Da die Seele in ihrem intuitiven Dasein eine so umfassende Wahrnehmung hat und Verbundensein mit allem erlebt, sind ihre Maßstäbe für das konkrete Leben als absolut gültig zu betrachten.

Esoterisch wird die Seele als zwölfblättriger Lotos bezeichnet. Ihre Form wird als eine dreifältige Mitte mit dreimal drei Blütenblättern dargestellt. Ihre Entwicklung ist die systematische Entfaltung aller Blütenblätter und dies geschieht durch die Erfahrungen, die sie mittels ihrer Persönlichkeit in der konkreten Welt macht.

Die Seele hat auch einen eigenen Körper, den Grenzring ihres Daseins. Man spricht von *Kausalkörper*. Der Begriff kommt daher, weil dort die Essenz aller Erfahrungen und gelebten Aspekte der Persönlichkeit gespeichert sind. Wie Samenkörner wird dort alles nach dem Tod gespeichert und in einem konzentrierten Zustand 'gehalten'. Man spricht von 'permanenten Atomen' - für jede Ebene der Persönlichkeit gibt es eins. Je weiter ein Mensch entwickelt ist, je mehr abgeschlossene Erfahrungen gespeichert sind, desto größer und schöner wird der Kausalkörper, der am Ende von leuchtender Schönheit sein wird – bevor er mit der Seele selbst durch die über die Seele hinausgehende Entwicklung zerstört wird, wenn er seine Aufgabe erfüllt hat.



## Seelenverwandtschaft

Kein Mensch ist allein. Genauso wie wir eine weltliche Familie haben, mit der wir karmisch verbunden sind, gehören wir zu einer geistigen Familie, in der die Verwandtschaft auf der Seelenebene zu finden ist. Viele Menschen sind heute auf der Suche nach ihrer geistigen Familie, die in der Regel noch von ihrer weltlichen verschieden ist. Hier liegt auch die Ursache vieler Konflikte, die Menschen mit ihren Eltern heutzutage haben. Erst in Zukunft, wenn geistige Werte integrierter sind, wird sich dies nach und nach ändern.

Wir sind immer mit vielen Menschen in unterschiedlichster Weise verbunden, nicht nur konkret, sondern auch auf inneren Ebenen.

Man kann zwischenmenschliche Beziehungen ganz allgemein in drei Gruppen einteilen:

- Unsere Herkunftsfamilie, mit der wir karmisch verbunden sind und mit der die Basis für das Leben gelegt wird.
- Die aktuellen Beziehungen, die unser selbstgewähltes Umfeld ausmachen und mit denen wir in neue Lebenserfahrungen gehen. Diese Beziehungen können karmischen Ursprungs sein, müssen aber nicht.
- Diejenigen, mit denen wir auf einer Seelenebene verbunden sind und mit denen wir gemeinsam einen geistigen Weg gehen.

Diese Einteilung ist ganz allgemein und wird individuell natürlich unterschiedlich sein. Je nach Bewusstseinszustand, Ausrichtung und Aufgabe im Leben können und werden die verschiedenen Gruppen auch ganz oder teilweise zusammenfallen. Man kann sich gelegentlich Gedanken darüber machen, wie man mit welchen Menschen zusammen ist, wer tatsächlich das eigene geistige Gehen unterstützt (im engeren Sinne natürlich, weil letztendlich unterstützt jede Beziehung das geistige Gehen, wenn ein Mensch dies nur sehen und erkennen würde).

Es lohnt sich, sich mal über die gesamte persönliche Beziehungskonstellation Gedanken zu machen um dadurch eigene und gemeinsame Strukturen und Prozesse besser verstehen zu können. Wer hat im persönlichen Leben welche Aufgabe, welche Rolle?



## Das Gute, Schöne und Wahre

Normalerweise betrachten wir unsere geistige Entwicklung von der Persönlichkeit aus, als einen Prozess des Wachsens, der Bewusstwerdung und Bewältigung vergangener begrenzender Muster. Aus der Sicht der Seele sieht der gleiche Prozess anders aus und bekommt eine entsprechend andere Bedeutung.

Die Seele ist das Bindeglied zwischen Persönlichkeit und Geist und sie ist dauerhaft mit dem Bewusstsein des Geistes in Kontakt. Deswegen sieht sie den Prozess der Entwicklung in einem anderen Kontext:

Sie betrachtet Entwicklung vom Standpunkt des Vollkommenseins und geht von einer holistischen Idee aus. Vollkommenheit ist für sie nicht das Ergebnis von Entwicklung, sondern ihre Ursache!

Sie identifiziert sich mit den göttlichen Qualitäten: das Gute, Schöne und Wahre. Das Wissen um diese Qualitäten motiviert die Seele, ihre eigene und die Entwicklung der Persönlichkeit – die aus ihrer Sicht nur ein Aspekt von ihr ist - zu unterstützen. Sie erlebt sich als Teil des Ganzen und sieht das Leben in viel größeren Zusammenhängen, betrachtet dabei eine Inkarnation ihrer Persönlichkeit wie ein Tag in ihrem zeitlich nicht begrenzten Leben. Entwicklung ist für sie auf die Zukunft ausgerichtet, verbunden mit einer Vision und mit dem Verwirklichen ihrer Lebensabsicht.

Entwicklung bedeutet für die Persönlichkeit, das konkrete Leben immer mehr im Bewusstsein der Seele zu gestalten. Dies geschieht, wenn jemand anfängt, sein Leben und damit seine Entwicklung aus der Sicht der Seele zu betrachten und zu leben! Die innere Fülle und nicht die Begrenzung wird zum Grundton seines Lebens, auch wenn dies noch nicht in allen Aspekten und auf allen Ebenen verwirklicht ist.

Die Haupt-Antriebskraft im Leben ist das Wissen um die göttliche Einheit, um das Zuhause sein in der inneren Welt. Es ist diese fließende Energie des Lebens, die Bewegung und Veränderung ermöglicht. Dass die Persönlichkeit Leid und Schmerz erfährt und erst dadurch angetrieben wird, etwas zu verändern, liegt nur daran, dass sie noch nicht in der Lage ist, sich frei im Lebensfluss vorwärts zu bewegen.

Die Seele versucht ständig, ihre Qualitäten durch die Persönlichkeit zum Ausdruck zu bringen, was immer wieder zu Reibung führen wird (und dies wiederum zu Krisen und Krankheit). Das Gute, Schöne und Wahre sind dabei ihre drei Antriebsenergien. Wenn die Persönlichkeit diese Qualitäten bewusst und in Einklang mit ihrer Seele zum Ausdruck bringt, erfährt sie sich automatisch als Teil ihrer Seele.

Das Gute ist die Art, wie die Seele sich äußert, das Schöne bezieht sich auf ihre Qualität und das Wahre auf ihre Ausrichtung.

### Das Gute

Das Gute steht mit der dynamischen Energie des ersten Strahls (Wille-Macht) in Verbindung. Es ist die Aktivität, mit der die Seele sich bemerkbar macht: indem sie Gutes tut. Als Gutes kann man alles bezeichnen, was das innewohnende Göttliche eines Menschen (oder einer Gruppe) zum Vorschein bringt, sichtbar und lebendig macht.

Die Seele versucht, ihre Persönlichkeit dazu zu bringen, Gutes zu tun und dadurch die innerlich vorhandene, aber noch nicht gelebte Lebenskraft freizusetzen.

Die träge Substanz der Materie, aus der die Persönlichkeit aufgebaut ist, löst anfänglich Widerstand aus, wodurch Reibung entsteht, die wiederum Krankheit und psychische Schwierigkeiten hervorrufen kann. Überwiegend mental ausgerichtete Menschen haben mit diesem Prozess zu tun, wenn sie sich bewusst und gezielt mit der Energie des Guten auseinandersetzen und ihren individuellen Weg suchen, das Gute zu zeigen. Krankheiten wie Depression, Gefühle des Versagens und Minderwertigkeitskomplexe können dadurch entstehen.

Das Gute steht mit dem Scheitel-Zentrum in Verbindung und die Lebensprozesse finden in dem Wechselwirken zwischen diesem Zentrum und dem Basis-Zentrum statt.

Ein Mensch sollte lernen, offen und mutig zu dem zu stehen und sich mit dem zu zeigen, was er als *gut* empfindet.

### Das Schöne

Das Schöne ist, was ein Mensch als Lebensqualität empfindet und was seinem Leben Inhalt gibt. Etwas, was er anstrebt und wofür es sich für ihn lohnt, sich einzusetzen.

Im Schönen erlebt ein Mensch die Einzigartigkeit des Lebens, es ist die Erfahrung der Einheit in der Vielheit.

Beispiel: In einem Kunstwerk wird die Schönheit erlebt, weil ein Mensch in einer Komposition von Farben, Formen, Tönen eine Einheit geschaffen hat, die den Betrachter oder Zuhörer unmittelbar mit der darin vorhandenen Qualität in Berührung bringt.

Das Schöne betrifft die Qualität des Lebens und steht mit dem zweiten Strahl (Liebe-Weisheit), dem Liebesaspekt in Verbindung.

Kreativ sein, etwas auf eine ganz eigene, individuelle Art gestalten und dadurch Schönheit zu erleben ist der Weg, diesen Seelenaspekt lebendig zu machen.

Probleme entstehen hier, wenn ein Mensch das von ihm empfundene Schöne nicht verwirklichen kann. Die Reibung findet hier statt zwischen dem Herz-Zentrum, wo das Schöne empfunden wird, und dem Solarplexus-

Zentrum, mit dem es ausgedrückt werden soll - aber das am Anfang nicht in der Lage ist, harmonisch auf die Energie des Herzens zu reagieren. Herzbeschwerden und Magen-Darmkrankheiten können dadurch entstehen. Ein Mensch sollte lernen, zu seiner im Herzen empfundenen Schönheit zu stehen, um sie dann klar und kraftvoll zum Ausdruck zu bringen. Dies gelingt, wenn er sich von nichts und niemandem davon abbringen lässt.

### **Das Wahre**

Es gibt eine allumfassende Wahrheit, größer als die, die ein Mensch mit seinem Bewusstsein erfassen kann. Er lebt dadurch immer in einem Spannungsfeld zwischen dem, was er als wahr erkennen kann und dem, was ihn umfasst. Der Mensch ist ständig auf der Suche nach der eigenen Wahrheit und in dem Prozess, diese auch konkret zu leben. Hals-Zentrum und Sakral-Zentrum sind betroffen, wenn es hier zu Reibung kommt. Im Körper kann dies zu Rheuma und Knochenkrankheiten führen.

Wer lernt, seine erkannte Wahrheit zu leben und mit anderen zu teilen, legt damit die richtige Basis, mit diesem Spannungsfeld gut umzugehen.

Das Wahre steht mit dem 3. göttlichen Aspekt, dem 3. Strahl in Kontakt.

### Einige praktische Überlegungen, wenn du dich mit diesen Qualitäten beschäftigen willst:

- Du kannst aufschreiben, was das Gute, Schöne und Wahre für dich sind. Wie kennst du die Qualitäten in deinem Leben?
- Wo lebst du sie? – und wo nicht und warum nicht?
- Wie erlebst du die Qualitäten, wenn du dich auf deine Seele konzentrierst und was wäre noch mal anders, wenn du dich danach richten würdest?



## 4. Individuelle Aspekte geistiger Entwicklung

### Dein Gehen unterstützt alle anderen

Sich vom Bewusstsein der Seele aus zu betrachten beinhaltet, im Sinne von Gruppen und Gruppenbewusstsein zu denken und zu leben. Man sollte sich vor Augen halten, dass alles, was man tut, denkt und fühlt immer eine Wirkung auf andere Menschen hat, vor allem auf diejenigen, die in irgendeiner Weise in direkter energetischer Verbindung zu einem stehen, zum Beispiel die Menschen, die sich ebenfalls gezielt mit ihrer Entwicklung beschäftigen.

So, wie ein Mensch mit sich umgeht, wie er seine Entwicklungsprozesse angeht, so ist die Energie, die er anderen vermittelt, die auf ihre Art eine gezielte Entwicklung machen. Man ist *immer* ein Beispiel für andere und befindet sich in einem Netzwerk aller Personen, die ähnliche Prozesse durchlaufen wie man selbst – oder dies in Zukunft machen werden.

Wenn man sich klar macht, dass individuelle und kollektive Entwicklungsprozesse in Zukunft eine zentrale Rolle spielen werden, dann legen all diejenigen, die sich jetzt damit beschäftigen, dazu den Grundstein. Die Klarheit, Bereitschaft und Ausdauer, alles was jetzt hineingelegt wird, wird zur anziehenden Kraft für viele Menschen, die zukünftig ihren Weg gezielt gehen wollen. Der Einsatz von einem Menschen kann ausschlaggebend sein für das Gehen vieler anderer! Diese Überlegungen sollten keine Angst machen und vor allem nicht zu einem zwanghaften Verhalten führen ('jetzt muss ich nur noch lieben oder gut sein'...). Vielmehr geht es darum, ehrlich die eigenen Prozesse anzugehen, Begrenzungen und Schwierigkeiten anzuerkennen und die eigenen Qualitäten heraus zu arbeiten.

Sei also bewusst und klar in dem, was du machst. Deine positive und vertrauensvolle Art, mit dir zu gehen, in Ruhe und Liebe mit allem zu sein, genauso wie deine Widerstände, Unklarheit und Lustlosigkeit oder ein zwanghaftes Gehen aus einer Verpflichtung heraus – alles beeinflusst die Möglichkeit deiner Seele, dich zu erreichen und zu unterstützen! Sei offen, ehrlich und klar mit dir und wisse um die Verantwortung für alle Beteiligten.

Genauso ist jeder Mensch Teil des Energiefeldes seiner Vergangenheit. Wer seine eigenen Lebensprozesse angeht und sich dabei von alten Mustern löst, beeinflusst automatisch das gesamte Energiefeld aller Menschen, mit denen er karmisch verbunden ist. Dies ist ein Grund, warum es häufig so schwer ist, sich von Strukturen zu befreien, zum Beispiel seiner Familie: Alles, was jemand für sich heilt, heilt er gleichzeitig für seine Eltern und Großeltern, letztendlich aller Ahnen.



### Geben und Nehmen

Das Leben ist ein unentwegtes Wechselwirken, ein Aufnehmen und Abgeben, ein Austauschen von Energien auf allen Ebenen. Es ist der ewige Kreislauf zwischen allen Lebensformen, ein ununterbrochenes Austauschen von Energien, wodurch Wandlung und Veränderung möglich werden. Auch das Geben und Nehmen zwischen Menschen ist nichts anderes, als ein Akt von Abgeben und Aufnehmen.

Für die Seele ist das Leben eine einzige Erfahrungsmöglichkeit, wo jedes Geben und jedes Nehmen eine potenzielle Bereicherung für sich und für die andere Person ist. Aus ihrer Sicht gibt es keine Grenzen, keine Überlegung, ob sie nimmt oder gibt. Die Seele hat als einziges Kriterium, *ob es dem Wachsen einer Person und darüber hinaus dem Ganzen dienlich ist*. In dieser Betrachtung ist es sehr wohl so, dass die Seele sich weigert, etwas zu geben - *in dem Wechselwirken mit ihrer eigenen Persönlichkeit macht sie dies sogar sehr oft* – wenn sie weiß, dass dieses Zurückhalten für das Wachsen stimmiger ist.

Für die Persönlichkeit, die dabei ist zu lernen, aus dem Seelenbewusstsein zu handeln, liegt hier ein weiterer Erfahrungsraum. Zunächst ist es sinnvoll zu erkennen, dass beides nicht zu trennen ist: Wenn ich jemandem etwas gebe, bekomme ich immer etwas zurück (entweder durch die Person, ihren Dank, Anerkennung oder anderes), oder direkt durch die Öffnung, die zu meiner Seele entsteht, wenn ich gebe oder teile, was ich als Weite, Leichtigkeit oder Schönheit erfahren kann. Ebenso gebe ich einem Menschen etwas, wenn ich das, was er geben will, nehme und annehme!

Dieses Wechselwirken von Geben und Nehmen wird von Wertmaßstäben, Vergleichen und vergangenen Erfahrungen gesteuert - positiven, als Bereicherung erlebten oder von negativen, wie Verlust oder Verletzung und den häufig damit verbundenen Ängsten.

Manche Menschen tun sich leicht zu geben, aber haben Schwierigkeiten etwas (an)zunehmen. Bei anderen ist dies genau umgekehrt: Sie nehmen leicht und gerne, können aber schwer etwas (ab)geben.

Beides sollte letztendlich im Einklang stehen: Geben oder Nehmen sind aus dem Seelenbewusstsein zwei Seiten einer Sache. Wer gerne und viel gibt, aber nicht nehmen kann, sollte sich damit beschäftigen, warum dies so ist.

Hat das Geben etwas Zwanghaftes, ist es ein Müssen (z.B. aus einer christlichen Grundlage heraus, wo dies stark betont wird, häufig noch ungünstig verbunden mit Schuld- oder Pflichtgefühl), macht es abhängig, oder wird es durch irgendein anderes Wertesystem bestimmt, wie zum Beispiel 'Geben ist gut, nehmen ist falsch'...? Es gibt auch eine falsche Bescheidenheit. Bedenke: Wer gerne nimmt, steht zu sich und hat ein gutes Selbstwertgefühl. Und: Leben ist Fülle, ein Geschenk an sich, das man nur zu nehmen hat!

Die Seele wirkt häufig über andere Personen, wenn es der leichtere Weg ist, ihre Persönlichkeit zu erreichen und zu einem bestimmten Handeln aufzufordern. Die Seele bietet auf diese Weise *vielen* Möglichkeiten an - viel mehr, als die Persönlichkeit normalerweise wahrnimmt! Wer den Fluss von Geben und Nehmen unterbricht, kann auch nicht das volle Potenzial der Seele nutzen! Außerdem gibt es eine direkte Parallele zwischen dem Austausch mit Menschen und dem Austausch mit der eigenen Seele. Es kommt oft einer Verletzung der eigenen Seele gleich, wenn jemand etwas nicht nimmt oder gibt. Wer gibt *und* nimmt, stellt sich damit in den Lebensfluss hinein, und hat eine befreiende und öffnende Wirkung auf andere – und auch auf sich selbst.

Geben kann auch bedeuten: *Nichtgeben*, wodurch man einem Menschen unter Umständen *mehr* gibt.

Wann gibt jemand *tatsächlich*, wann nimmt jemand *wirklich* etwas? Geben ist nicht gleich Geben und Nehmen nicht gleich Nehmen. Je nach Offenheit, Ehrlichkeit, Bereitschaft oder Freiheit liegt eine andere Qualität in dem Geben oder Nehmen. Das, was jemand wirklich gibt, ist immer das, was er *ist* – und dies liegt in jeder Geste!

Wenn du eine klare und stimmige Haltung zum Geben und Nehmen bekommen willst, kannst du erst einmal damit arbeiten, zwei Standpunkte einzunehmen:

- Erstens: *Ich muss gar nichts. Weder muss ich geben, noch etwas nehmen.*
- Zweitens: *Ich darf alles* – alles geben, alles nehmen.

Hierdurch schaffst du den Freiraum, selbst zu bestimmen, wie du mit diesen Aspekten umgehen willst. Auch kannst du dadurch viel Einsicht in die eigenen Muster bekommen: Warum gibst du, welche innere Verpflichtung oder Angst ist damit vielleicht verbunden, die dich davon abhält, frei und offen zu nehmen, was dir angeboten wird. Geben und Nehmen sollten als gleichwertige Aspekte erlebt werden.

- Überlege genau, was es ist, was du gibst oder nimmst, warum du dies oder jenes gibst bzw. nimmst. Erkenne deine tatsächlichen Motive dabei (geht es um Anerkennung oder Verstandenwerden, ist es Angst, allein zu sein, nicht dazu zu gehören...). Aus welchem Bewusstsein heraus betrachtest du beide Aspekte. Wann habe ich etwas gegeben oder genommen?
- Ja-sagen – Übung: Du kannst dir vornehmen, eine Zeit lang zu allem Ja (oder das Gegenteil: Nein) zu sagen und dadurch ganz neue Erfahrungen machen. Dabei kannst du gut erleben, wozu du Ja oder Nein sagst, gesagt hast, und welche inneren und äußeren Veränderungen hierdurch entstehen. Eine interessante und aufschlussreiche Übung!



## Kontinuität

Vielleicht ist das Allerwichtigste bei einer geistigen Entwicklung die Bereitschaft, mit viel Geduld und Beharrlichkeit zu gehen. Größere Veränderungen brauchen Zeit, viel mehr als wir uns oft wünschen. Wer Facharzt werden will, plant selbstverständlich 10-12 Jahre dafür ein. Unsere Entwicklung ist aber ein viel größeres Unterfangen und braucht wesentlich mehr Zeit als ein bloßes Studium! Wer dazu bedenkt, dass das Leben klare Rhythmen hat, die nur bedingt zu durchbrechen oder abzuwandeln, sollte ruhig und gelassen und gleichzeitig konsequent und beharrlich weitergehen.

Regelmaß, wie tägliche oder regelmäßige Übungen und Rituale (Meditation, Gebet, Stillsein, Tagebuch schreiben...), Nachsinnen über Themen und immer wieder Rückschau halten, bildet dazu die stimmige Basis. Die Trägheit unseres Systems lässt sich nur ganz allmählich und durch ein stetiges, unaufhörliches Weitermachen ändern. Viele gute Ansätze und Ideen werden nie verwirklicht, weil der Mensch nicht fähig oder bereit war, *trotz allem* einfach weiter zu machen. Alles lässt sich verwirklichen, wenn es getragen wird von der Überzeugung, dass Gedanken und Gefühle wirken und das ein immer wieder aufs neue Ausrichten auf und das Festhalten an einem Ziel zum Erfolg führen müssen!

Der Lebensrhythmus wird immer neue Phasen herbeiführen, oft auch Phasen, in denen man sich nicht gezielt orientiert, nicht meditiert oder sich sogar überhaupt nicht mit den eigenen Prozessen beschäftigt. Trotzdem wäre es gut, sich auch dann in regelmäßigen Abständen Zeit zu nehmen und eine innere Ausrichtung ins Bewusstsein zu holen und sich bewusst zu machen, dass alles sich in einem größeren Rahmen abspielt.



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

### In Rundschreiben 6 waren die Überlegungen:

- Wie will ich meinen Weg gehen?
- Welche Konsequenzen bin ich bereit, in Kauf zu nehmen?

### Die Ergänzung dazu sollte sein:

#### **Was beinhaltet meine Aussage konkret? Wie will ich vorgehen?**

#### **Oder: Wie gestalte ich meine Zukunft?**

Die Zukunft ist nichts anderes, als der von unserem Bewusstsein noch nicht durchdrungene und erfahrene Teil unseres Lebens.

Wer die vorherigen Fragen für sich beantwortet hat, kann jetzt anfangen, den gestellten Rahmen konkreter zu machen. Es ist jetzt die Aufgabe, das Leben in einen größeren Zeitrahmen zu setzen und die Zukunft als Raum zu betrachten, der konkret eingerichtet werden soll. Dabei geht es niemals um zwanghafte Festlegungen - ein Argument, mit dem viele sich davon abhalten, zu planen, weil sie sich durch die eigene Festlegung eingeengt und unfrei fühlen. Paradox, denn wer richtig plant, befreit sich selbst von Unklarheiten, von Ausgeliefert sein und nimmt damit oft auch Ängste weg. Vielmehr geht es darum, die Qualitäten und auch tatsächlichen Lebensgrundlagen zu benennen, von denen jemand sagt: So will ich leben, die Fähigkeiten will ich noch erlernen, die Aufgabe möchte ich erfüllen, so sollte mein Beziehungsleben aussehen. Niemand kennt sein Schicksal, weiß, welche karmischen Strukturen noch vorhanden sind und in diesem Leben ausgetragen werden sollten, aber *genau deswegen* ist es sinnvoll, das Leben aktiv anzugehen. Dadurch bekommt jemand einen viel genaueren Einblick in die eigene Struktur und verhindert damit auch unerwartete Veränderungen. Außerdem werden alle Lebensprozesse in dem selbst vorgegebenen Rahmen stattfinden und dadurch Teil der eigenen Zukunft werden, statt den Weg dorthin zu behindern, schlimmstenfalls zu verhindern.

Nimm dir Zeit, dir deine Zukunft in Ruhe vorzustellen und auf dich wirken zu lassen. Am Besten machst du so eine Übung täglich oder öfters in der Woche. Nicht zu lang, aber konzentriert. Lass Bilder kommen, Gedanken wirken und Gefühle hochkommen. Langsam kann sich dann ein Bild auskristallisieren, vielleicht auch mehrere für verschiedene Lebensbereiche, wovon du spürst, dass es genau für dich stimmt, wenn das sein würde.

Je klarer deine Vorstellung davon ist, desto stimmiger kann eine positive und kreative Spannung in dir entstehen zwischen der Situation, in der du dich momentan befindest, und deinem Zukunftsbild.

Diese Spannung ist der Ausgangspunkt für konkrete Fragen, wie du deinen Lebensweg weiter gehen kannst. Wichtig in allem ist, *sich nicht nach der bestehenden Realität in deinem Leben zu richten*, sondern dich so weit du kannst von beschränkenden Überlegungen frei zu halten. Schließlich geht es darum, deine bestehende Realität nach deinen Vorstellungen zu gestalten und zu verändern.

### Folgende Überlegungen könntest du anstellen:

- Welche ersten Schritte sind notwendig, wenn du das, was du dir vorstellst, erreichen willst? Was sollte auf jeden Fall in deinem Leben anders sein?
- Welche Ausrichtung sollte in allem zentral stehen, z.B. wenn du dir überlegst, wie du in Beziehung sein willst, welche Menschen dich unterstützen (würden)? Du kannst einen Begriff nehmen, z.B. Freiheit, Leichtigkeit oder Schönheit, und dann überlegen, was in deinem Leben dazu passt, welches Verhalten von dir fördert diese Qualität?
- Wie solltest du dich auf Dauer beruflich orientieren, dich vielleicht weiter ausbilden?
- Was solltest du konsequenter verfolgen? Z.B. regelmäßig meditieren, Sport treiben, mehr Austausch mit Menschen haben?
- Wo solltest du mehr Disziplin aufbringen und konsequenter sein?
- Welche Seite von dir solltest du mutiger anschauen?
- Was solltest du im Leben weglassen? Wovon solltest du dich trennen?



## 6. Meditation und Übung

### **Arbeiten mit der Vorstellungskraft, tun 'als ob'**

Wir unterschätzen oft noch die Wirkung unserer Vorstellungskraft! Egal, was du erreichen willst – egal ob dies etwas Materielles, eine neue Beziehung, Geld oder eine innere Wahrheit ist, ob du die Zukunft in deinem Sinne gestalten willst, Harmonie oder Gesundheit erlangen willst, du kannst immer die Vorstellungskraft dazu nutzen,

die entsprechenden Energien anzuziehen. In der Vorstellung 'so tun als ob' das, was du anstrebst, verändern willst, schon da ist! Still, konzentriert, klar und natürlich ohne Zweifel in dieser Vorstellung bleiben, ohne weiter etwas damit zu tun – damit wird die Substanz angezogen, die das Vorgestellte zur Verwirklichung bringen wird, ja bringen muss! Natürlich gibt es mehrere Faktoren, die die Anziehung erschweren oder zeitlich herauszögern. Zweifel sowie nicht beharrlich und konsequent genug dran bleiben sind die Hauptgründe dazu. Individuelles Karma, soziale und kollektive Umstände haben natürlich auch einen Einfluss.

In den Rundschreiben 5 und 6 habe ich ausführlich über den Mentalbereich und die schöpferische Anwendung geschrieben, die direkt mit dieser Vorstellungsarbeit verknüpft sind.

Nimm' dir Zeit um dir das klar vorzustellen, was für dich gerade ansteht, – so, als wäre es schon verwirklicht oder gelöst. Je klarer und plastischer die Vorstellung, desto stimmiger werden die entsprechenden Energien angezogen. Mache dies als regelmäßige Übung *ohne* Resultate zu erwarten!