

18. RUNDSCHREIBEN Mai 2022

Jacques Suijkerbuijk

Die Themen

1. Allgemeine und grundlegende Themen
 - Die vier Freiheiten der Menschen
2. Die Geistige Welt
 - Die sieben Ashrame
3. Einige Aspekte zur Geistigen Entwicklung
 - Sensitivität
 - Zwischenräume
4. Individuelle Aspekte einer geistigen Entwicklung
 - Abhängigkeit – einengend oder befreiend?
 - Abgrenzung
5. Gedanken zur eigenen Entwicklung
 - Intensität und Leichtigkeit
 - Ausdauer und Konsequenz
6. Meditation und Übung
 - Abgrenzung

In kritischen Momenten lockert sich der Schleier zwischen dem kleinen Selbst und dem tiefen Selbst und eine sinnvolle neue Ausrichtung wird möglich. Wenn eine Person nicht vor Angst gelähmt oder vor Hass erstarrt ist, wird das innewohnende weise Selbst der Gelegenheit gewachsen sein.

Micheal Meade

Einleitung

Seit drei Jahren verschicke ich schon wieder mein zweimonatliches Rundschreiben. Im April hatte ich schon eine Mail dazu verschickt. Darin war auch die Bitte, mir kurz Bescheid zu geben, ob du meine Rundschreiben weiter bekommen möchtest. Wenn du dies noch nicht gemacht hast, einfach kurz auf dieses Rundschreiben antworten.

Vielen Dank für die vielen positiven Rückmeldungen und guten Anregungen! Es ist natürlich nicht immer einfach, für viele Menschen zu schreiben und dabei für alle das Richtige zu finden. In jedem Rundschreiben sind viele Themen und entsprechend viele Anregungen. Für manch einen (zu) viel, für andere könnte es noch mehr sein. Auch kommt nicht jeder mit allen Themen gut zurecht. Vor allem das Thema mit den Sieben Strahlen ist für einige schwierig. Es ist ein recht neues und noch unbekanntes Thema, auch wenn es logisch passt zu der numerologischen Einteilung des Lebens in viele 7er Aspekte. Ich werde *bald* in einer *der nächsten* Rundschreiben mehr dazu schreiben.

Jeder sollte immer das aus den Rundschreiben herausnehmen, was zu einem passt und damit eine Bereicherung für das eigene Leben bekommen.

Einige haben noch mal angeregt, auch in Bezug auf aktuelle Situationen in der Welt aus geistiger Sicht Stellung zu nehmen. Ich halte dies auch für sehr wichtig, kann man doch viele momentane Herausforderungen in einem größeren Kontext besser verstehen. Das verlangt, eine Situation auch zeitlich in einem ganz anderen Rahmen zu setzen. Bezogen z.B. auf die schwierige Russland-Ukraine-Situation geht das nur, wenn ich die Geschichte der Ukraine selbst, von Russland und die gemeinsame Geschichte z.T. über Jahrhunderte zurückverfolge und damit alles sowohl politisch als auch geografisch in einem anderen Kontext betrachte. Nicht zuletzt sollte so eine Situation im gesamten weltweiten politischen und wirtschaftlichen Zusammenhang *zusätzlich* betrachtet werden um alles stimmig aus einer höheren Warte einzustufen. Dies wäre natürlich sehr zeitaufwendig für mich. Trotzdem werde ich immer wieder über innere Zusammenhänge schreiben, *weil gerade diese eine gute Unterstützung sind um die heutigen Entwicklungsprozesse zu verstehen – und weil sie auch Mut machen, alles in einem positiven, schönen und wahren Gesamtbild zu halten!*

Ich habe entschieden, meine Rundschreiben statt bisher 6x nur noch 4x im Jahr zu verschicken, jeweils zur Sonnenwende (Juni und Dezember) und zur Tag- und Nachtgleiche (März und September). Auch wenn es genug Themen gibt, so kann ich doch wegen meinen vielen anderen Aufgaben und Verpflichtungen nicht so oft schreiben. Das nächste Rundschreiben kommt dann am 23. September.

Ich werde dann auch die Einteilung der Rundschreiben etwas ändern. Ich habe *es* bis jetzt in fünf Kategorien eingeteilt, um die unterschiedlichen Artikel besser einordnen zu können. Dies war natürlich immer nur ein Anhaltspunkt,

manche Artikel hätte ich auch unter andere Rubriken einteilen können, weil sich ja vieles ergänzt und überschneidet. In der neuen Einteilung möchte ich den Schwerpunkt noch mehr auf die geistige Entwicklung und die Seele legen.

Ich hoffe, weiter viele Anregungen geben zu können, die jede/r von euch auf seinem/ihrem geistigen Weg und im konkreten Leben unterstützen!



1. Allgemeine und grundlegende Themen

Die vier Freiheiten des Menschen

Für die geistige Welt ist Freiheit eines der höchsten Güter der Menschen und des Lebens. Die Basis einer besseren Welt kann sich nur auf Freiheit aufbauen, nur dann kann sich das individuell Kreative optimal entfalten – das, was unser Leben überhaupt ausmacht!

Es gibt vier Freiheiten, die als Orientierung dazu genommen werden. Diese gilt es, nach und nach auf Erden und für jeden Mensch als *normale* Lebensgrundlage zu erreichen!

Halte dir immer vor Augen, dass die geistige Welt von der höchsten Wahrheit und nicht von Begrenzungen ausgeht. Ihre Ziele sind aus menschlicher Sicht – also mit unserem Bewusstsein, dass leicht die Begrenzung betont – sehr hoch angesetzt. Wir können lernen, dies genauso in unserem eigenen Leben zu machen. Statt leicht zu sagen: Das ist alles doch viel zu hoch, nur Fantasie, wie sollen wir so was auf Erden je verwirklichen, das gab es in der Geschichte der Menschheit noch nie..., sollten wir lernen, mit unserem Bewusstsein dem offenen und freien Bewusstsein der geistigen Welt anzunähern. Z.B. hohe Ziele nicht als Fantasie bezeichnen, sondern als eine kreative Herausforderung um dann bereit zu sein, *alles* dafür in Bewegung zu setzen es auch zu erreichen – statt leicht wieder in unsere bekannte Trägheit zurückzufallen!

Die Freiheiten, die von der Geistigen Hierarchie als grundlegend betrachtet werden sind:

1. Freiheit zur Selbstäußerung

Die zentralste Freiheit ist und kann auch nur sein, dass jeder Mensch sein Leben selbst bestimmen kann. Niemand hat das recht einem vorzuschreiben, wie man zu leben hat, was für einen gut ist und was nicht – ja sogar Menschen dafür zu bestrafen, wenn sie sich nicht so verhalten, wie vorgeschrieben!

Natürlich führt dies zu sozialen Konflikten, nur kann man diese auf einer Grundlage der gegenseitigen Anerkennung gemeinsam und lösungsorientiert anschauen. Leben ist immer ein Wechselwirken zwischen dem Individuellen und dem Sozialen. Wer dies als Kind schon gelernt hat, für ihn ist dies kein Gegensatz und individuelle Freiheit kann dann nicht auf Kosten sozialer Freiheit gehen – sie ergänzen sich auf natürlicher Weise.

2. Freiheit von Religion

Genauso wichtig und selbstverständlich ist das Recht auf freie Ausübung der Religion, so wie jemand dies selbst möchte. Auch hier gilt: Niemand darf einem vorschreiben, auf welcher religiösen Basis jemand sein Leben lebt! Ein zentraler Aspekt der neuen zukünftigen Weltreligion ist genau diese persönliche Freiheit: Eine Religion, die für jeden da ist und Menschen dort abholt, wo sie in ihrem Lebensprozess sind und sie dann unterstützt, die ihnen entsprechende Wahrheit zu leben. Dogmatische und zwanghafte Strukturen existieren da nicht!

Die Extremen, die wir heute im Namen von Religionen erleben, haben in Wirklichkeit nichts mit den Religionen zu tun! Vielmehr sind sie eine destruktive Reaktion auf jahrhundertelange Unterdrückung und Zwänge – nicht zuletzt auch im Namen von Religionen.

3. Freiheit von Not

Dies beinhaltet eine ganz normale Basis im Leben mit genug Essen und Zugang zu Trinkwasser, so wie hygienische Lebensumständen. Das, was wir 'eigentlich' als normal bezeichnen würden.

Hier zeigt sich direkt, wo wir Menschen bewusstseinsmäßig stehen. Technisch haben wir alle Voraussetzungen, diese grundlegenden Notwendigkeiten zu erfüllen. Schlimm ist dabei noch vielmehr die Tatsache, dass wir längst genug Lebensmittel produzieren – diese aber aus rein wirtschaftliche Gründe oder auch oft Profitgier vernichten! Teilen und ein füreinander Dasein sollte hier das Leben bestimmen.

4. Freiheit von Angst

Angst vor u.a. Krankheit, Geldnot, Arbeitslosigkeit, Verlust von Menschen und Tod prägen das Leben der Menschen. Dazu kommen für viele noch weitere Ängste vor Krieg, Ausbeutung, Gewalt, Verfolgung, Folter, Angst von Kindern vor Missbrauch. In einer Gesellschaft, in der das Miteinander eine große Bedeutung hat und wo ein stabiles soziales

Netzwerk vorhanden ist, da ist kein Platz für solche ungunstigen und auch lebensbedrohlichen Situationen. Persönlichen Ängste werden häufig durch schwierige kollektive Strukturen verstärkt oder erst erfahren: waren früher Staat und Kirche für viele Menschen noch stabilisierend und haltgebend da, hat sich dies grundlegend gewandelt. Ein oft berechtigtes Misstrauen beiden gegenüber hat viel Verwirrung und Unmut ausgelöst – und nährt auch persönliche Ängste!

Vieles, was heute sogar als 'normal' betrachtet wird, sollte und darf nicht sein. Es braucht natürlich eine grundlegende Wandlung in allen Bereichen, aber absolut zentral ist dabei, dass wir wieder zu einem Miteinander finden – auf allen Ebenen! Dies alleine wird schon viele kleine, aber oft lebensprägende Ängste wegnehmen.

Psychologisch ist hier schon ein großes Wissen vorhanden und viele Menschen machen durch Therapien und ähnliche Ansätze wichtige positive Erfahrungen um besser mit ihren Ängsten umgehen zu können bzw. diese ganz zu beseitigen.

Vier Freiheiten, die für uns normal sein sollten und dies lässt sich nur verwirklichen, wenn sie im Bewusstsein führender Personen an allererster Stelle stehen würden – und diese Menschen spiegeln auch nur das in einem Land vorhandene Bewusstsein wieder! Wenn immer mehr Menschen lernen, konsequent Freiheit für jeden an erster Stelle zu setzen und dabei aus dem Herzen zu leben, dann kann sich in kurzer Zeit vieles zum Guten wandeln!

Jeder von uns kann dazu beitragen, dass dieser großen Veränderung kommt, indem er selbst anfängt, Vertrauen zu haben und das Menschliche über alles stellt, dann kann die darin enthaltene Heilkraft Großes bewirken!



2. Die Geistige Welt

Die sieben Ashrame

In den Rundschreiben 3 bis 5 habe ich schon über die Geistige Hierarchie gesprochen und auch darüber, dass diese hohen Wesenheiten sich darauf vorbereiten, wieder konkret auf Erden und in direktem Kontakt mit der Menschheit zu sein. Es wird gesagt, dass dies das erste Mal seit atlantischen Zeiten ist und entsprechend weitreichend wird diese Veränderung für das Leben auf Erden sein. Es wird dann nicht mehr von der Begrenztheit der Menschen mit ihrem Gefangensein in der Dualität bestimmt, sondern durch die dauerhafte Öffnung und Verbindung mit geistigen Werten! Das Gute, Schöne und Wahre werden dann wieder die Basis unseres Lebens sein. Bis dahin ist es natürlich noch ein längerer Weg, aber der Anfang ist schon gemacht durch die wachsende Gruppe von Menschen mit einer klaren geistigen Orientierung. Je stärker die Herzensqualität der Menschen auf Erden wird, desto besser ist das Energiefeld auf diese große Veränderung vorbereitet! Das Kommen eines Avatars ist dabei ein zentrales Ereignis.

Das Haupt der Geistige Hierarchie ist Christus und er wird seine vor 2000 Jahren angefangene Mission abrunden. Er verkörperte damals das Liebesprinzip, was in der christlichen Lehre so stark betont wird, wenn auch noch lange nicht wirklich im Sinne Christi gelebt wird. Die tiefe Wahrheit seiner Lehre wird jetzt erst langsam verstanden.

Seine Mission abrunden bedeutet, die damals gesetzten Impulse tatsächlich zu der normalen Grundlage unseres irdischen Lebens zu machen. Die wahre Aufgabe des Fischezeitalters der letzten 2000 Jahren war, den Menschen bewusst zu machen, dass das wahre Leben das Geistige ist, das sich auf Erden widerspiegelt! Nicht, dass das irdische Leben ein Leidensweg ist und die Verneinung weltlicher Gelüste! Liebe IST der Grundton alles irdischen Lebens und dies zu verstehen ist unsere momentan wichtigste Aufgabe. Ob Christus selbst nochmal inkarniert oder eine andere hohe Wesenheit ist nicht wichtig. Die heutige Situation und damit auch die Herausforderung und die Aufgabe sind ganz anders. Er wird nicht alleine inkarnieren, sondern viele geistig höher entwickelte Menschen sind schon da und weitere werden inkarnieren um das neue Energiefeld gemeinsam zu gestalten. Die sehr viele Menschen guten Willens sind schon lange dabei, die Energie auf Erden zu erhöhen.

Die innere Welt kennt genauso Strukturen wie das konkrete Leben. Wenn das Äußere, Sichtbare ein Spiegel des inneren ist, dann gelten auf inneren Bewusstseinssebenen ähnliche Gesetzmäßigkeiten und Lebensstrukturen wie bei uns. Zahlen, Formen und Symbolen spielen dabei eine große Rolle.

So teilt sich die Geistige Hierarchie für uns in sieben Grundaspekte auf, die sich in sieben zentralen Energiefeldern zeigen. Man spricht von den sieben Ashramen. Der Begriff Ashram kommt aus dem Osten und bedeutet so viel wie 'Ort religiöser Bemühung' oder 'Ort spiritueller Praxis'. Damit ist ein Zentrum gemeint, oft von einer zentralen Person (Guru) geführt, in das man sich für eine spirituelle Praxis zurückziehen kann.

Hier wird der Begriff ähnlich verwendet für die sieben großen inneren Zentren, die jeder für sich jeweils eine Qualität der Sieben Strahlen als Grundton haben. Jeder Ashram wird von einem spirituellen Meister geleitet, auch gehört jeweils ein Erzengel dazu. Ein innerer Ashram ist der Ort, an dem ein Aspekt des göttlichen Planes ausgearbeitet und als gemeinsames Energiefeld aufgebaut und gehalten wird. In einem Ashram arbeiten viele Menschen, ob inkarniert oder ohne Körper. Auch ist es – wie in einem irdischen Ashram – ein Ort des Lernens.

Jeder Mensch ist über seine Seele mit einem der Zentren verbunden und die Zugehörigkeit wird durch den Strahl der individuellen Seele bestimmt¹. Wer sich also aktiv mit der inneren Welt verbinden will, macht dies über die Energie seines Seelenstrahls, zu seinem entsprechenden Ashram und Meister.

Ein Ashram hat noch sieben Unterashrame und weitere Einteilungen. Wenn jeder Mensch zu einem Ashram gehört und heutzutage sehr viele Menschen spirituell soweit wachsen, dass sie aktiv mit der inneren Welt zusammenarbeiten, kann man sich fragen, wie das organisatorisch vor sich gehen kann. Am besten vergleicht man dies mit den Bildungssystemen weltweit. Jedes Land hat auf einer ähnlichen Grundlage ein Schulsystem aufgebaut, eingeteilt in Grundschule, weiterführende Ausbildungen - wie bei uns Gymnasium, Realschule - und Universitäten und Hochschulen. So ist ein sehr differenziertes System in jedem Land vorhanden, dass für jede Person ein möglichst individuell passender Weg zu den eigenen Qualitäten und Fähigkeiten anbietet.

Eine ähnlich differenzierte und strukturierte Grundlage ist auf inneren Ebenen zu finden.

Zu den Ashramen und dem sg. Eintreten in einen Ashram ließe sich natürlich noch viel mehr schreiben. Hier geht es nur darum, ein wenig mehr von der Struktur in der Geistigen Welt zu verstehen. Für mystisch veranlagte Menschen ist dies häufig viel zu konstruiert. Sie können die innere Welt so durchstrukturiert nicht nachvollziehen, weil sie die darin enthaltene Schönheit noch nicht erfahren können. Das ist natürlich ok, nur sollten sie sich dann – meine Empfehlung – fragen, wie sie die innere Welt dann vorstellen. Wo ist Christus denn, wo sind die Engel, wo ist Mutter Maria? Wie leben diese Wesenheiten?

Wenn die geistige Welt wieder in einen direkten Kontakt mit dem irdischen Leben treten wird, bedeutet dies auch, dass die inneren Ashrame nach und nach ebenfalls eine irdische Ergänzung bekommen. Es werden geistigen Zen-

¹ Jeder Mensch hat neben seiner astrologischen Energiestruktur noch eine siebenfache Konstitution auf der Grundlage der Sieben Strahlen. Dabei haben jeder Bereich – Körper, Gefühls- und Mentalbereich, die Persönlichkeit als Ganzes und die individuelle Seele jeweils eine eigene Strahlenqualität. Ich werde bald differenzierter über die Strahlen schreiben.

tren entstehen, in dem die Göttlichen Wahrheiten direkt verankert sind. Im Laufe der Zeit werden sie eine mächtige Wirkung bekommen und damit alles Positive und Gute auf Erden so stabilisieren, dass das Böse keinen Platz mehr haben wird!

Dazu kommt, dass es dann auch weltweit esoterische Schulen geben wird, wo Menschen direkt auf ihrem geistigen Weg unterstützt werden und sich gezielt auf die nächste Einweihung vorbereiten können.

Diese Externalisierung der Ashrame – wie es genannt wird – braucht noch Zeit und darf auch nur langsam vor sich gehen. Zu stark wären sonst die Gegenreaktion bei vielen Menschen, wodurch ein blockierendes und hemmendes Energiefeld aufgebaut würde! Es ist eine der zentralen Überlegungen in der geistigen Welt, wie diese große Erneuerung so harmonisch wie möglich auf Erden stattfinden kann.

Heutzutage gibt es schon viele große und kleine, bekannte und unbekannt geistige Zentren, wie u.a. Findhorn, Auroville, meditation mount. Auch findet man weltweit schon viele Ansätze, esoterische Schulungen und Seminare anzubieten. Dies alles ist eine gute und wichtige Vorbereitung für die Zukunft.

Bis es esoterische Schulen gibt, wird es noch dauern, aber in den nächsten 50-100 Jahren werden wir da große Fortschritte sehen.

Bedenke, dass mit jeder manifestierten und verankerten geistigen Energie in Form von Zentren, Gruppierungen, Schulungen, Seminar die Verbindung zwischen der inneren, geistigen Welt und unserem irdischen Dasein gestärkt wird!



3. Einige Aspekte zur Geistigen Entwicklung

Sensitivität

Viele Menschen werden immer sensitiver und sind sich dieser Fähigkeit auch bewusst, andere nehmen dies (noch) gar nicht als solches wahr.

Was genau ist Sensitivität, was ist daran wichtig?

Was ist Sensitivität?

Ganz allgemein ist damit eine feinere und differenziertere Wahrnehmung gemeint. Zum Beispiel nimmt jemand nicht nur das Äußere eines Menschen wahr, sondern z.B. auch seine Psyche, den Zustand der Chakren oder das innere Seelenlicht. Sensitivität ist auch ein sich Öffnen für das Bewusstsein auf einer feineren, inneren Ebene.

Für uns geht es darum, diese feine Wahrnehmung bewusst zu machen um sie dann kreativ zu nutzen. Sensitiver werden ist ein normaler Aspekt des geistigen Gehens!

Es gibt auch schon verschiedene Vereine für Hochsensible, das Thema wird sozusagen auch gesellschaftlich erkannt. Die Tatsache, dass in der Gesellschaft immer mehr aufgedeckt wird, sich in der Wirtschaft und Politik nichts mehr verschweigen oder verstecken lässt, hat viel mit der zunehmenden Sensitivität z.B. auch bei Journalisten zu tun. Sie haben ein wachsendes Gespür dafür, was wahr und nicht wahr ist. Die Gegenbewegung dazu ist das zwanghafte Verhalten einiger Gruppierungen und Menschen, falsche Meldungen (fake news), absichtlich zu verbreiten und damit eine große Unsicherheit hervorrufen. Sie nähren dabei die Angst, die viele Menschen noch vor der Wahrheit haben!

Die Idee der Sensitivität setzt verschiedene Aspekte voraus:

- Alles was ist, ist,
- Alles ist mit einander verbunden,
- Das Leben findet auf vielen Bewusstseinssebenen statt, die für unser Bewusstsein nach und nach erst erschlossen werden.

Alles was ist, ist. Dies ist nicht von der bewussten Wahrnehmung oder dem Wissen von uns Menschen abhängig. All das, was wir heute vom Leben 'entdecken' war immer schon! Die Menschen und speziell die Wissenschaft entdecken immer mehr in der Natur, in Stoffen, Zusammenhänge, technische, medizinische und psychologische Gesetzmäßigkeiten. Aber alles, was wir entdecken, *ist schon immer da gewesen!* Wir entdecken für unser begrenztes Bewusstsein Neues, nicht für die Realität, für das Leben selbst!

Wir können dies alles auch nur entdecken, weil wir bewusst und differenziert in Kontakt gehen mit einer Sache, Situation oder Lebewesen, alles erforschen und genauer betrachten. Dadurch kann sich das 'innere Wissen', wie z.B. die Heilkraft einer Pflanze, für uns erfahrbar werden.

Sensitivwerden ist ein immer tiefer, feiner und bewusster *eindringen* in das, was wir Leben nennen und dabei erschließen wir uns ständig neue Bewusstseinsdimensionen.

Naturvölker sind mit ihrem Bewusstsein noch ganz stark eingebettet in der Natur und deswegen wissen sie so viel über die Naturgesetze aller Pflanzen und Tiere, kennen perfekte Methoden zum Jagen usw. Sie sind auf ihrer Bewusstseinssebene noch ganz im Einklang mit dem Leben.

Vieles ist dabei auch noch wie bei Tieren instinktiv – eine Verbundenheit über das Solarplexus-Zentrum. Eine Verbindung, die bekanntlich erstaunliche Dimensionen haben kann, wie wir sie bei vielen Verhaltensmustern von Tieren kennen.

Wir haben diese instinktive Verbindung weitgehend verloren und durch unseren Intellekt ersetzt. Der Intellekt ist eine in sich isolierte, weil stark mit dem Individuellen verbundene Qualität. Dadurch lernen wir unser getrenntes Dasein differenziert und analytisch kennen, um danach als nächsten Schritt die Intuition zu entwickeln: Die Qualität, über das begrenzte Individuelle hinaus *bewusst* wahrzunehmen. Der Intellekt ergänzt dann das Intuitive, lässt uns das Wahrgenommene verstehen und einordnen – um dadurch noch ganz andere Zusammenhänge zu erfahren.

Eine vertiefende Wahrnehmung wird oft als ein inneres Sehen bezeichnet, es kann aber genauso ein inneres Hören oder Fühlen sein. Die Bezeichnung Gesamterleben bzw. -empfinden passt oft besser.

Wir kennen unterschiedliche Fähigkeiten, die eine hohe Sensitivität als Grundlage haben: Hellsehen und Hellhören, Medialität, Telepathie, ätherisches Sehen, eine Vision haben... und natürlich Instinkt und Intuition.

Viele Menschen sind in irgendeiner Weise sensitiv, oft wissen sie dies gar nicht oder würden es so nicht bezeichnen. Sie sind normalerweise **selektiv sensitiv**:

- Ein Facharbeiter kennt sich in seinem Arbeitsbereich gut aus und weiß oft sehr schnell die Ursache eines Problems. Zum Beispiel kann jemand in der Autowerkstatt meist ziemlich schnell herausfinden, was ein bestimmtes ungutes Geräusch bedeutet, ein erfahrener Arzt hat schon vor der offiziellen Untersuchung oder Diagnose ein Empfinden, was jemand haben könnte oder was die tiefere Ursache einer Schwierigkeit ist. Da kann man sagen, dass dies Erfahrung ist und das stimmt auch – aber Erfahrungen machen ist ein zentraler Aspekt

um Sensitivität zu entwickeln! Menschen nehmen normalerweise dort viel wahr, wo ein großes Interesse ist. Da entwickeln sie eine wachsende Sensitivität.

- Viele Menschen, bei denen man es nicht vermutet wie z.B. bei Machtmenschen in der Politik oder bei Diktatoren. Sie sind auf ihrer Art sensitiv. Da sie sehr oft ein schlechtes Selbstwertgefühl haben und dies mit ihrem Machtgehabe, Manipulation, sogar auch Ausbeutung und Unterdrückung kompensieren, müssen sie immer sehr wachsam sein, von wem sie bedroht werden können. Sie sammeln die 'richtigen' Menschen um sich herum als Schutz – auch wenn dies nicht wirklich gut funktioniert außer mit Zwang und Macht, weil diese Menschen nicht wirklich mit der Umgebung in Kontakt sind.
- Traumatisierte Menschen sind oft hochsensitiv. Die innere Angst oder Unsicherheit aus vergangenen negativen Erfahrungen hat dazu geführt, dass sie sehr wachsam sind und genau beobachten, wer wie was macht, wie anderen sich verhalten, wie sie reden. Immer in Habachtstellung, um sich rechtzeitig schützen zu können! Sie meiden, was gefährlich wäre und wissen genau, mit wem sie wie über etwas sprechen. Sie nutzen ihre Sensitivität als Schutz!

Der konkrete Umgang mit Sensitivität

Genauso wichtig wie die Sensitivität selbst ist die Überlegung, wie das Wahrgenommene von jemandem interpretiert wird! Davon hängt ja direkt ab, welche Schlussfolgerungen er aus seiner Wahrnehmung zieht.

Wie objektiv ist die sensitive Wahrnehmung, wie stark wird sie von Wünschen oder Ängsten geprägt? Sie vermischt sich sehr leicht mit persönlichen Interessen und Abneigungen und ist dann natürlich keineswegs objektiv.

Es verlangt ein großes Maß an innerer Distanz um frei genug zu sein, ehrlich und klar wahrzunehmen und vor allem etwas richtig zu deuten!

Dies ist nicht immer leicht und kann dann zu einer Überzeugung werden, vor allem, wenn 'es so sein muss'!! Hier kommt es zu einer Verblendung und die ist bekanntlich nicht einfach zu durchbrechen. Eine Verblendung zeigt sich ja gerne als Überzeugung, als eine tiefempfundene Wahrheit, die niemand widerlegen kann, weil keiner die Sensitivität oder feine Wahrnehmung so hat wie die Person selbst. Dieser Missbrauch der eigenen Sensitivität – was es ja ist – wird aber häufig nicht erkannt und wenn darauf hingewiesen, auch nicht anerkannt.

Wie kann jemand eine Verblendung und eine persönlich gefärbte Interpretation erkennen?

Als erstes sollte jemand offen dafür sein, die eigene Interpretation auch in Frage zu stellen. Gerade wenn es um die eigenen Prozesse geht, ist dies ganz wichtig, da hier am ehesten eine subjektive Deutung entsteht, auch wenn jemand aufrichtig mit sich ist. Offen, ehrlich und vernünftig sein sind da eine gute Hilfe. Wenn es um wichtige Sachen geht ist es meist gut, sich Zeit zu lassen, die Antwort in Ruhe wirken zu lassen und 'trotz' inneren Empfindens auch andere Möglichkeiten nicht gleich auszuschließen.

Andere Menschen fragen, wie sie eine Situation oder Entscheidung einschätzen, kann auch eine wichtige Hilfe sein.

Die zunehmende Sensitivität ist eine große Herausforderung und oft auch Gefahr, weil jemand offen ist für alle Energien, also auch für Fremdenergien jeglicher Art. Dies müssen keineswegs gleich negative Energien sein, alles kann einfach zu viel werden, wenn jemand eine zu offene Aura hat, die bei erhöhten Sensitivität automatisch entsteht und entsprechenden Schutz braucht. Die Gefahr, dadurch krank zu werden – auch durch das direkte Übernehmen von psychischen oder körperlichen Schwierigkeiten, ist da ohne weiteres gegeben! Es wird dann immer wichtiger, sich gut abzugrenzen und zu reinigen, so wie sich immer wieder auch zurückzuziehen.

Bedeutung und Anwendung beim Geistigen Gehen

Eine weitere und wichtige Überlegung ist, wie jemand mit seiner Sensitivität umgeht. Jemand kann z.B. seine Sensitivität nutzen um alles fernzuhalten, was einem nicht passt, also auch wieder Schutz. Gut wäre es, die wachsende Sensitivität als kreative Fähigkeit zu nutzen.

Auf dem geistigen Weg ist eine zunehmende Sensitivität normal und auch gewünscht. Dadurch kann jemand feiner und stimmiger mit der inneren Welt in Kontakt treten und ihre unterstützende Impulse aufnehmen und besser deuten. Es gibt immer mehr medial veranlagte Menschen, die diese Aufgabe haben.

Sensitiv sein bedeutet, eine wachsende Offenheit für feinere Energien, wodurch der Kontakt zur eigenen Seele leichter wird. Es entsteht auch eine wachsende Klarheit und ein inneres Wissen, zum Beispiel über die eigene Lebensaufgabe.

Weitere positive Aspekte sind ein besseres und auch effektiveres Umgehen mit allem, mit anderen Menschen, ein feineres Spüren, was gebraucht wird und Zusammenhänge leichter erkennen. All dies vereinfacht das Leben.

Es können auch ganz andere Heilmöglichkeiten entstehen – alleine schon dadurch, dass das Leben als *Tatsache* immer mehr in einem größeren Rahmen verstanden wird. Jemand weiß dann, dass wenn er eine Person heilt, er damit das Energiegeld der Erde ein Stück heilt – aber nicht im Hintergrund, sondern als Wahrheit!

Viele heutige Auseinandersetzungen sind nicht zuletzt das Ergebnis der wachenden Feinfühligkeit der Menschen. Die Wahrheit macht frei und sie lässt sich nie dauerhaft verdrängen – egal wie sehr gerade heute Menschen versuchen, sich noch dagegen zu wehren.

Sensitiv werden ist der Weg zur eigenen Freiheit. Sie lässt alles immer mehr in einem formfreien Bewusstsein verstehen. Eine wachsende Sensitivität ruft auch eine wachsende Verantwortung hervor, beides lässt sich nicht voneinander trennen.

Wer sich gezielt mit diesem Thema beschäftigen will, sollte als Ausgangspunkt nehmen: *Ich bin sensitiv*. Die Frage ist vielmehr, wie und wo bin ich sensitiv und wie kann ich gut damit umgehen?

Wie objektiv glaube ich bei meiner sensitiven Wahrnehmung zu sein? Wie kann und sollte ich mich schützen und wovon? Dies ist immer sehr individuell und von vielen Faktoren abhängig.

Es ist ein Lernen, stimmig und bewusst mit sich umzugehen, besser unterscheiden zu lernen und sich auf neue Erfahrungen einzulassen!



Zwischenräume

Siehe auch Rundschreiben 17, Seite 11 über 'Norm und Freiheit, Tradition und Wandlung'

In einem Zwischenraum sein heißt, in einer Spannung sein zwischen dem was (noch) ist, und dem, was sein wird. Dies alles gilt sowohl für normale weltliche Angelegenheiten, also auch auf den vertikalen, geistigen Weg. Hier schreibe ich hauptsächlich über die Prozesse auf dem spirituellen Weg.

Wer sich aktiv mit seinem spirituellen Gehen beschäftigt, befindet sich immer wieder in einem 'Zwischenraum': Eine Lebenssituation, in der einerseits das Alte nicht mehr stimmt, aber häufig noch stark und bestimmend vorhanden ist, und andererseits das Neue, als stimmig und passender Erlebte, noch nicht wirklich da und konkret lebbar ist. Dies kann sich sowohl auf innere Bewusstseinszustände als auch auf konkrete Lebenssituationen beziehen – und häufig auch auf beide gleichzeitig.

Es ist aus meiner Sicht wichtig, die Idee von Zwischenräumen und den Umgang damit zu verstehen, weil sie immer öfters auftritt, je weiter eine Entwicklung fortschreitet. Ein noch recht unbekanntes Thema und es setzt ein bewusstes und gutes Umgehen mit Spannung und Unzufriedenheit voraus.

Spätestens wenn jemand ständig sein Bewusstsein in Verbindung mit seiner Seele hat und sich von ihr mehr und mehr führen lässt, wird diese kreative Grundspannung – was es in Wirklichkeit ist! - dauerhaft sein. Sie hat dann direkt nichts mit äußeren Lebensumständen zu tun, vielmehr aber wird sie nach und nach alles Konkrete einbeziehen, damit das individuelle Leben tatsächlich Teil des Geistigen Sein wird.

Das bedeutet natürlich nicht, dass jemand dauernd unzufrieden ist! Die Seele IST ZUFRIEDEN, nur die Persönlichkeit erlebt den Zwischenraum und damit auch die Unzufriedenheit!

Das Leben ist eine fortwährende Entwicklung, in der immer neue Bewusstseinsräume geöffnet werden. Am Anfang, wenn alles noch langsam vor sich geht und die Persönlichkeit die Prozesse selbst bestimmt, kann das Bewusstsein damit auch gut Schritt halten und wächst durch viele gute und intensive Erfahrungen. Meistens ist am Anfang normalerweise nur ein Bereich betroffen, z.B. nur Beruf, Wohnen, Lebensumstände oder Beziehung. Später werden dann nach und nach unterschiedliche Lebensaspekte gleichzeitig in die Prozesse einbezogen. Besser gesagt, der Prozess verlagert sich nach innen und wirkt sich dann durch die Persönlichkeit ins konkreten Leben aus und irgendwann gleichzeitig in allen Bereichen!

Irgendwann beschleunigen sich die individuellen Prozesse und dann erlebt jemand eine wachsende Unzufriedenheit: Der Beweis dafür, dass jemand in der Lage ist, beide Aspekte, Vergangenheit und Zukunft, oder das, was noch ist und das, was sein sollte, *gleichzeitig* zu erleben! Aus diesem Unzufriedensein wächst dann immer mehr die Spannung, die für einen kreativen Wachstumsprozess genutzt werden sollte.

Jetzt ist das Bewusstsein in einem Zwischenraum, in dem das Alte, Bestehende nicht mehr stimmt, und gleichzeitig das Neue noch nicht da bzw. nicht greifbar ist.

Das Neue drängt sich immer mehr auf und

- entweder man weiß genau, was das Neue sein sollte – z.B. eine neue und stimmige Beziehung, ein tieferes Verstehen der eigenen Wahrheit,
- oder man weiß gar nicht, warum überhaupt eine Unzufriedenheit da ist.

In diesem Prozess entsteht eine wachsende Klarheit über sich und einem immer besseren Verstehen der eigenen Prozesse, wodurch häufig zusätzlich alte Muster wie Ängste, Verletzungen und Traumata aktiviert werden – und was grundsätzlich nicht verkehrt ist. In alten Traumata und Ängsten ist ein großes Potenzial vorhanden, das darauf wartet, befreit zu werden um dann als Lebensqualität gelebt zu werden!

In fortgeschrittenen Stadien werden auch karmische Prozesse, die befreit werden sollten, aktiviert. Natürlich sind nicht alle Prozesse, die hier mit einer kreativen Spannung als Zwischenraum bezeichnet werden, gleich intensiv und grundlegend. Vielmehr ist es gut zu wissen, auf welcher Grundlage intensivere Prozesse stattfinden, wenn sie auftreten.

Wie kann man gut mit dem Sein in einem Zwischenraum umgehen?

- Als Erstes ist es wichtig, anzuerkennen und auch zu verstehen, dass dieser Zustand etwas Normales ist, nichts Ungewöhnliches und erst gar nicht beunruhigend – auch wenn die Prozesse zeitweilig intensiv sein können.
- Danach sollte man Lernen, diese Herausforderung als eine *kreative Spannung* zu verstehen und entsprechend zu nutzen. Zum Beispiel die innere Unzufriedenheit ganz zuzulassen und in sich wirken zu lassen! Hierdurch kann erst eine konstruktive und sinnvolle Annäherung stattfinden. Die Antwort darauf, was genau die tiefere Ursache der Unzufriedenheit ist, welcher Impuls von der Seele damit gesetzt wird, lässt sich nur in dem stillen Sein mit der Unzufriedenheit selbst beantworten! Irgendwann fällt der Begriff Unzufriedenheit auch weg, wenn jemand klar verstanden hat, dass sein Leben ein Sein in einem kreativen Spannungsfeld *ist* und das genau darin die Möglichkeiten zum Wachsen liegen.
- Benenne so genau wie möglich, wie und wo die Spannung ist – auch wenn dies nicht immer einfach ist. Sich Zeit lassen und nicht schnell eine Lösung wollen - die es wahrscheinlich noch gar nicht gibt! Deswegen wichtig, offen, ehrlich und vor allem konsequent zu sein und zu bleiben, *ohne* jeglichen Zeitdruck.
- Gerade bei größeren und konkreten Veränderungen braucht es Zeit, bis der Prozess im Inneren ganz abgeschlossen ist. VERTRAUEN ist die Basis dieser Arbeit!
- Wenn bekannt ist, was das Neue sein sollte, dann nutze die **Vorstellungskraft** um das Neue klar zu erleben um es konsequent und intensiv im Bewusstsein zu halten.
Das Neue zieht die lösenden und heilenden Energien an, während das Bestehende und die Unzufriedenheit (sie gehört zum Jetzt, zur Persönlichkeit) sie aufhalten! *Je klarer das Neue vorgestellt wird, desto stärker wird die heilende und lösende Energie angezogen.*
Wenn das Neue nicht bekannt ist (dazu gibt es unterschiedlichste Gründe und oft ist es sogar wichtig, dass es noch nicht bekannt ist!), dann sollte man sich bewusst machen, dass es oft *längere Zeit keine Lösung gibt!* Alles Suchen danach ist dann verlorene Zeit. Eine Betrachtung, die für viele ganz neu ist, sind wir doch gesellschaftlich sehr stark und oft ausschließlich darauf programmiert, eine Lösung zu finden, ja zwanghaft finden zu müssen, egal wie! Es gibt immer eine stimmige Lösung, aber je mehr ich aus einem inneren Bewusstsein lebe, ergibt sich die stimmige Lösung 'von alleine', durch das Halten der richtigen Orientierung und nicht (mehr) durch Nachdenken und Suchen. *Die konzentrierte Stille und mit der richtigen Frage gehaltener Spannung ziehen die stimmige Antwort und Lösung an!*
- Am Ende geht es aber darum, den Schritt nach vorne *einfach zu tun*. Der richtige Moment dafür ist dann der, wo man den Zwischenraum verlässt. Also nicht ständig weiter daran arbeiten, dass es noch besser wird, damit es zu diesem erlösenden Moment kommt. Wie immer ist auch hier sonst die Gefahr, dass eine Endlosschleife entsteht!
- Wenn es um wirklich größere Veränderungen geht, kann dies zeitweilig zu einem **Identitätsverlust** führen. Man weiß dann gar nicht mehr, wer man ist, woran man glauben soll, was im Leben noch wahr und nicht wahr ist, was sinnvoll ist zu tun – und kann zu dem führen, was auch als Pralaya oder 'die dunkle Nacht der Seele' bezeichnet wird (siehe Rundschreiben 8).
Das kann einer Depression sehr ähneln, ist aber genau da Gegenteil: Es ist das Stehen vor einer neuen Tür, die noch nicht aufgeht (was übrigens oft auch hinter einer Depression steht!).
- Je nach karmischer Struktur und was von der Seele beabsichtigt wird, kann dieser Prozess auch länger oder lange dauern!

Eine weitere Möglichkeit mit diesen intensiven Prozessen umzugehen ist eine gleichzeitige **Identifikation** UND **Nicht-Identifikation**:

- Sich total zu identifizieren mit dem Zwischenraum bzw. mit all dem, was da erfahren wird – als TATSACHE,
- und eine *gleichzeitige* Nicht-Identifikation – ein tiefes Wissen, *ich bin das alles nicht*.

Dazu in einem späteren Rundschreiben mehr.

Ein wichtiges Thema um vieles im Leben und in geistigen Prozessen besser verstehen und annehmen zu können! Gut, sich Zeit zu nehmen und bewusst zu machen, in welchen Zwischenräumen man sich gerade befindet (es können ohne weiteres mehrere sein bzw. verschiedene Aspekte werden getrennt als Spannung erlebt), sie benennen und dann entsprechend konstruktiv und kreativ damit umgehen lernen.



4. Individuelle Aspekte einer geistiger Entwicklung

Abhängigkeit – einengend oder befreiend?

Wir sind von vielen Situationen und Umständen abhängig, ebenso von Menschen – Eltern, Lehrern, Vorgesetzten. Wann und wie unterstützt eine Abhängigkeit das Wachsen eines Menschen, wo wird sie einengend? Wie kann jemand seine Abhängigkeiten als kreatives Potential nutzen?

Freisein ist heute für viele Menschen wichtig. Wer einen spirituellen Weg geht, fängt damit an, sich von vielen Strukturen und Abhängigkeiten zu befreien: von allgemeinen Normen, Vorschriften jeglicher Art, kollektiven Lebensgrundlagen. Es ist – genau wie in der Pubertät – der erste Schritt, die eigenen, individuellen Lebensgrundlagen zu finden.

Freiheit ist ein zentraler Begriff in der geistigen Entwicklung, deswegen ist die Sehnsucht danach auch richtig: Geistige Entwicklung ist ein *Befreiungsweg*. Aber genau deswegen beinhaltet Freisein auch sehr viel mehr und ist nicht immer einfach zu verstehen oder zu erlangen.

Auf dem geistigen Weg zur Freiheit lassen sich drei Stadien unterscheiden:

1. Im ersten Stadium ist jemand gebunden an kollektive Strukturen, die vorgeben, was wahr und richtig ist. Wenn das Bewusstsein eines Menschen wächst, dann erreicht es irgendwann die Grenzen der vorgegebenen Struktur und erlebt sich eingeengt, unfrei. Der Mensch will dann den Rahmen sprengen und wird erst einmal sich anfangen zu wehren, dagegenzuhalten (wie in der Pubertät). Schließlich wird er aber den für ihn zu eng gewordenen Raum verlassen und eine andere Umgebung mit Menschen suchen, mit denen er eine Seelenverwandtschaft erfährt.
2. In dem zweiten Stadium – das lange anhalten kann -, fühlt er sich frei, weil umgeben von Menschen, die einen ähnlichen Bewusstseinsraum und gleiche Lebensbetrachtungen haben. Hier kann er sich entfalten, viel von sich erfahren und damit immer freier werden. Er lebt endlich SEIN Leben und dies ist sehr wichtig. Hier sind zwar – wie immer überall – auch noch viele Abhängigkeiten, die werden aber (noch) nicht als einengend erlebt.

Trotzdem ist der Prozess hier noch keineswegs beendet! Der Weg in den 2. Raum war ein Weggehen, Wegstoßen und oft auch Verdrängen von den Strukturen des ersten Raumes – und dadurch immer noch gebunden daran! Der Raum ist damit noch in der Dualität mit der Vergangenheit verbunden – und nicht wirklich frei!

Eine *wirkliche* Befreiung ist gar nicht so einfach und verlangt noch mehr:

- Alte Normen und kollektive Strukturen sind sehr tief in uns verwurzelt - sie sind sozusagen das Grundprogramm in unserem System und gar nicht so leicht 'abzustreifen', wie es am Anfang scheint. Langsam schleichen sie sich wieder in das neue Lebensmuster ein. Der Mensch erlebt sich in einer neuen Struktur, sollte aber dabei sehr aufmerksam sein, damit nicht alte Muster sich darin wieder stark machen. Diese Verblendung lässt sich auch gar nicht vermeiden. Das zu erkennen und dann die Bereitschaft zu haben, offen, ehrlich und konsequent weiter zu gehen ist meist eine große Herausforderung! Manch einer kennt dies in Beziehungen. Wenn jemand eine Beziehung beendet, weil sie nicht mehr stimmt und eine neue Beziehung anfängt, stellt er/sie irgendwann fest, dass ein gleiches oder ähnliches Muster auftaucht – dabei sah am Anfang doch alles so ganz anders aus...
- Nicht zuletzt geben alte Muster – egal, wie belastend oder einengend sie sind und als unrichtig erlebt werden – auch viel Sicherheit! Dieser Faktor wird oft unterschätzt. Jemand redet z.B. ständig von der Unzufriedenheit und behauptet auch, eine bestehende und begrenzende Situation wirklich ändern zu wollen. Er traut sich auf einer tieferen und meist unbewussten Ebene trotzdem nicht, das Sichere und Vertraute zu verlassen. 'Ich weiß nicht weiter, habe doch alles versucht...' solche Aussagen verdecken häufig die Angst, das Bestehende und Vertraute zu verlassen und sich auf Unbekanntes einzulassen (das alles stimmt dann auch nicht: Jemand hat sicher sehr viel versucht, aber genau das, was eine Veränderung bringen würde, ausgelassen).

Die Freiheit, die wir zunächst auf dem individuellen Weg finden (2. Stadium), ist also in Wirklichkeit ein Zwischenstadium und führt zu einer neuen und schließlich wieder einengenden Abhängigkeit – nämlich von einem Nichtgebundensein (wollen).

3. Erst im dritten Stadium kann eine wahre und umfassende Freiheit gefunden werden, die nicht davon abhängig ist, *keine Abhängigkeiten mehr zu haben*.

So ist jeder Schritt auf dem geistigen Weg eine kleine Befreiung im Sinne von größerem und tieferem Verstehen und Erfahren, so wie auch ein Verlagern von konkreten und direkt erfahrbaren in subtilere Abhängigkeiten (bis zur Abhängigkeit vom Gehen eines spirituellen Weges!). Die totale und echte Freiheit wird man dabei nie wirklich erfahren können.

Grenzen erfahren und damit abhängig zu sein ist ein fester Bestandteil unseres Lebens und wird auf unserer Bewusstseinsstufe nie verschwinden. Vielmehr ist es unsere Aufgabe, den richtigen Umgang damit zu finden!

In diesem 3. Stadium wird ein Mensch oft noch einmal mit seinen alten und ältesten Abhängigkeiten konfrontiert – ob unbewusst und gezwungen oder bewusst und freiwillig. Er lernt seine Freiheit in den vielen Abhängigkeiten und Begrenzungen zu erkennen, zu erfahren und zu leben.

Paradox: Erst wenn ein Mensch aufhört, seine Freiheit zu *suchen*, beginnt er sich von Abhängigkeiten zu befreien – weil er dann anfängt, sein Bewusstsein auf eine Ebene zu verlagern, auf der die Dualität von Freiheit und Abhängigkeit nicht existiert.

Er erkennt, dass eine einengende Abhängigkeit nichts anderes ist als das Produkt seines eigenen begrenzten Bewusstseins. Wer dies erkennt und entsprechend jede Abhängigkeit UND die inneren Reaktionen darauf als die eigenen annehmen kann, ist auf dem richtigen Weg zu einer wahren Freiheit. Das Suchen selbst ist ja Teil der Abhängigkeit!

Einige weitere Überlegungen:

- Abhängigkeit in ungesundem Sinne erlebt ein Mensch dann, wenn es sein persönliches Wachsen betrifft und wenn er sich innerlich in einem Prozess der Wandlung oder Loslösung von einem zu dieser Abhängigkeit gehörenden Aspekt in seinem Leben befindet (z.B. die Abhängigkeit davon, wann der Bus kommt, wird meist nicht als einengend empfunden),
- Wichtige Fragen dazu sind: Warum erlebe ich etwas als eine ungesunde, einengende Abhängigkeit? Was bekomme ich durch diese Abhängigkeit, was lerne ich von ihr?
- Wie kann ich eine Abhängigkeit kreativ nutzen? Viele Abhängigkeiten sind förderlich für unser Leben!



Abgrenzung

Viele Menschen haben das Problem, sich nicht gut abgrenzen zu können. Wir leben heute dauernd in Verbindung zu Menschen und der Welt, werden ständig über die vielen Kommunikationsmittel durch eine Flutwelle von Energien beeinflusst. Wir befinden uns in Austausch mit vielen Menschen, wodurch wir unentwegt bewusst und vielfach auch unbewusst Energien in unsere Aura aufnehmen. Dies lässt sich gar nicht verhindern, ist ja Kommunikation die Grundlage unseres Wachstums überhaupt.

Vielmehr geht es darum zu lernen, wie man sich im richtigen Moment abgrenzen kann, um sich gegen unerwünschte oder zu starke Fremdenergien zu schützen.

Wer heilt oder direkt mit Menschen arbeitet, sollte dies auf jeden Fall können – zu leicht nimmt man die (kranken) Energien in sich auf. Schlimmstenfalls kann man die Krankheit oder auch das Problem selbst direkt übernehmen!

Es gibt viele sensitive Menschen, die gut heilen könnten, weil sie die Fähigkeit haben, sich leicht auf andere einstellen zu können und Prozesse zu verstehen. Gerade sie sind häufig nicht gut in der Lage, die notwendige Abgrenzung beizubehalten.

Wer mit Menschen zu tun hat – beruflich oder privat – die psychischen Probleme haben, z.B. unter Ängsten oder Depressionen leiden, sollte die richtige Abgrenzung wahren. Gerade diese Menschen können in ihrer Situation eine sehr starke und meist nach außen projizierte Energie haben und übertragen, ja übertragen wollen.

Bei Menschen, die einem nahe stehen, ist Abgrenzung meist noch schwieriger – zumal man sich auch öffnen und austauschen möchte und sollte. Trotzdem darf es nicht sein, dass man Energien aufnimmt oder sogar übernimmt, die einem nicht gut tun.

Lernen, sich richtig abzugrenzen lohnt sich, da man dann viel weniger Zeit und Aufwand braucht, sich wieder zu reinigen, sich wieder zu befreien von allem, was nicht wirklich zu einem gehört.

Vielleicht sind die wichtigsten Grundlagen für eine gute Abgrenzung, dass man sich abgrenzen darf, dass man nicht für alle da sein muss, dass man sich nicht danach richten sollte, was andere für richtig halten.

Wer Schuldgefühle hat, Angst vor Einsamkeit oder Ablehnung, ein schlechtes Selbstwertgefühl oder irgendeine andere Begrenzung in sich trägt (und das tun wir letztendlich alle), hat dadurch schon ein Problem, sich richtig abzugrenzen! Wer an sich zweifelt oder negative Selbstkritik hat, schwächt die eigene Ausstrahlung sehr und öffnet sich für Fremdenergien!

Wer ein gutes Selbstwertgefühl hat, sich über die eigenen Lebensgrundlagen klar ist und es nicht braucht, sich nach dem zu richten, was andere – oder auch das soziale Umfeld oder die gültigen Normen – vorschreiben, hat eine gute Basis für seine Abgrenzung.

Aus der Sicht der Seele hat jemand sogar die Pflicht (sich und anderen gegenüber), für eine gute Abgrenzung zu sorgen, weil sich jemand nur dann ohne Gefahr mit seiner Seele verbinden und ihre Qualitäten aufnehmen kann – ohne dass die Möglichkeit zu groß ist, dass diese Energien fehlgeleitet werden. Wer die Tatsache versteht, dass nur die *eigene* Seele eines Menschen für sein Leben verantwortlich ist, kann sich viel leichter abgrenzen.

Wer in einer Situation in der eigenen Mitte bleiben kann, nicht reagiert sondern stimmig agieren kann, der braucht die Abgrenzung nicht so stark, weil er die aufgenommenen Energien (sogar bewusst aufgenommen) in sich mit Liebe durchdringen und anschließend wandeln kann. Er gibt die Energie zurück mit einer bereichernden Qualität, die sogar heilend für die andere Person sein kann. Er selbst wird dann ebenso eine heilende und befreiende Erneuerung in sich erfahren.

Die beste Abgrenzung wäre ein Bewusstsein, in dem es gar keine Abgrenzung braucht, weil ein Mensch sich absolut klar über seine Identität ist und sich gleichzeitig eins mit allem erfährt.

Am Ende des Rundschreibens habe ich ein Mantram zur Abgrenzung aufgeschrieben.



5. Gedanken zur eigenen Entwicklung

Intensität und Leichtigkeit

Intensität gehört zum geistigen Gehen. Eine konzentrierte, zielorientierte Haltung, die sich von nichts beirren lässt, ist die Basis dafür, ein geistiges Ziel zu erreichen. Gleichzeitig darf diese Haltung natürlich nicht zu blockierendem Zwang und Fanatismus (zwei Aspekte der Persönlichkeit) führen. Stattdessen sollte Leichtigkeit und Humor der Grundton für diese klare Haltung sein.

Hier kommen wieder zwei Gegensätze zusammen, die sich nicht ausschließen, sondern unterstützend ergänzen.

Wer bereit ist, sein geistiges Gehen an erster Stelle zu setzen, sollte dies dann auch in jeder Hinsicht, in jedem Bereich machen. Jede Situation, jede Beziehung, jede Entscheidung, jedes Unternehmen sollte aus der Perspektive des geistigen Wachstums betrachtet und angegangen werden! Jeder Tag sollte in diesem Bewusstsein angefangen werden.

Dies kann natürlich leicht zu einer zwanghaften und unfreien Haltung führen, wie so oft wenn etwas von der Persönlichkeit nicht richtig verstanden wird. Dann wird alles zu einem Muster und schlimmstenfalls etwas Zwanghaftes. Freisein und Leichtigkeit, losgelöst und mit Freude alles angehen ist immer noch das Wichtigste. Dies wiederum aber nicht als Ausrede – die nächste Versuchung der Persönlichkeit!

Stimmig bedeutet hier, die klare Orientierung ist das Zentrale, die Leichtigkeit der Grundton dazu. Ein gute Übung, die Balance beider Aspekte zu halten – dann kommt automatisch das Verstehen und Einsehen, wie der geistige Weg richtig zu gehen ist!



Ausdauer und Konsequenz

Gute Ansätze und erkannte Prozesse führen häufig nicht zum entsprechenden Erfolg (Heilung, Erlösung, Erneuerung), weil Menschen sich oft noch zu wenig klar darüber sind, dass große und grundlegende Veränderungen Zeit brauchen. Eine erkannte Wahrheit tatsächlich zu leben bedeutet, sie bis in die träge Materie herunterzubringen. Die Persönlichkeit, die ja stark mit dem Materiellen identifiziert ist, hat dabei ein anderes Zeiterleben als die Seele.

Viele gute Ideen und Überlegungen werden leider nie verwirklicht, weil Menschen zu schnell davon ablassen. Trägheit, keine Durchhaltekraft, Zweifel, Angst, Unsicherheit, Mangel an Vertrauen, äußere Gegebenheiten... viele Gründe lassen sich aufzählen, warum wird etwas abbrechen oder sogar 'einfach vergessen'!

Etwas verwirklichen braucht Zeit und geht oft nicht ohne Anstrengung! In der Klarheit und Konsequenz kann oder gar muss jemand beweisen, wie wichtig das Angestrebte für ihn ist, wozu er tatsächlich bereit ist.

Dies gilt auch für Heilprozesse bei psychischen Schwierigkeiten, Ängsten, Traumata. Viel mehr lässt sich auch da erreichen, wenn Menschen beharrlicher sind und genug Ausdauer zeigen um den Prozess bis zu Ende zu gehen. Das ist oft anstrengend und kann auch Verzicht und Opfer bedeuten.

Deswegen braucht es ein klares Verstehen und trotz allem Festhalten können an dem, was verwirklicht oder geändert werden sollte und dies geht wiederum nur, wenn die innere Seele Teil des Prozesses ist. Sie lebt in einem anderen Zeitgefüge, sie weiß um den Erfolg, sie kennt den Weg und auch das, was es zu überwinden gilt! Wer sich im Leben ständig und konsequent mit ihr verbindet, bekommt auch die nötige Energie um Prozesse zu Ende zu bringen und darüber hinaus wird sie ihrer Persönlichkeit den effektivsten Weg zeigen!

Am ehesten sind wir häufig dazu bereit und in der Lage, wenn es uns direkt bedroht, wie z.B. durch eine körperliche ernsthafte Sache wie Krebs. Dann setzen wir oft erstaunliche Energien frei zum Leben! Auch, wenn es um das Schicksal anderen geht, fällt es uns meist leichter, unsere Seelenenergien zu aktivieren!



6. Meditation und Übung

Abgrenzung

Abgrenzung ist ein wichtiges Thema, wenn jemand immer sensitiver wird! Wer mehr und feiner wahrnimmt muss auch lernen, entsprechend gut mit den eigenen Energien umzugehen. Sich abgrenzen und selbst bestimmen können, was man an sich heranlässt und was nicht, wird zu einem zentralen Faktor.

Nachfolgend ein Mantram das du benutzen kannst um dich abzugrenzen. Es lässt sich allgemein nutzen, z.B. täglich sprechen und bewusst wirken lassen, oder auch gezielt, wenn du z.B. einen wichtigen Termin oder Begegnung hast. Dieses Mantram ist eine gute Unterstützung, wenn du deine Aura stärken und deine Abgrenzung verbessern willst.

Mantram zur Abgrenzung

- Konzentriere dich auf deine Wirbelsäule, erlebe sie wie einen festen Stab, an den du dich anlehnt.
- Sprich das folgende Mantram 3x: Einmal still, einmal leise und einmal laut. Beim 3. Mal öffne die Augen und schau nach vorne:

Ich nehme meinen Stand im Zentrum des Geschehens ein.

Ruhe herrscht dort, inmitten des Geschehens.

Ich erlebe alles mit und bleibe doch im Innersten unberührt.

ICH BIN!

Versuche die Idee des Mantrams bildlich zu erfassen und erlebe jeden Satz kraftvoll und direkt im Körper.

Erlebe, dass du um dich herum einen Raum hast, der dich schützt und wo nichts Fremdes vorhanden ist – DEINEN Raum.

